இல.செ.க.வின்

முதலீடு ₹ 30/-

தன்னம்பிக்கை

மே 2026

முன்னேற்றத்தின் மூலதனம்

சேவையின் பெருமை..!
தேசத்தின் வலிமை..!

திருமதி. பிரவீணா

சமூக சேவகர், பக்ரைன்

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...

கதை சொல்லலாம்
இரா. திருப்பதி வெங்கடசாமி — 06

மனித உரிமைகளுக்கான சமூக சேவை அமைப்புகள்
அருள்நிதி Jc. S.M. பன்னீர்செல்வம் — 14

நீலஆளுமை
Blue Personality
மித்திரன் ஸ்ரீ ராம் — 18

தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்
டாக்டர் க. ராஜேந்திரன் — 28

உலகை இணைத்த மேதை
டாக்டர் சீனிவாசன் ராமசாமி — 30

வருமுன்காத்து வாழ்விக்கும் மூலிகைகள் (பகிர்வு–54)
மருத்துவர். மா. தங்கராசு — 38

அமைதியான மனம் அமோகமான வெற்றிகளைத் தரும்
R.K. ராமசாமி, M.A., M.Ed., — 40

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

நம்பிக்கையின் முதல் அடியே

வெற்றியின் வழித்தடங்கள்

அனைவருக்கும் தொழிலாளர் தின நல்வாழ்த்துக்கள்!

- முனைவர் விக்ரன் ஜெயராமன்

முயற்சி 37 வெற்றி 5

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

தாகூர் சிறுவனாக இருந்தபோது, அவருடைய பாட்டிக்கு அவரையும் சேர்த்து இருபதுக்கும் மேற்பட்ட பேரக்குழந்தைகள் இருந்தனர். எல்லோரையும் அருகழைத்து அமரச்செய்த பாட்டி ஒவ்வொருவரிடமும் அவரவரின் எதிர்கால விருப்பம் குறித்து கேட்டார். எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் சொல்வதற்கு ஒவ்வொரு எதிர்காலக்கனவு இருந்தது. ஆனால், தாகூருக்கு மட்டும் எந்தவொரு கனவுமில்லை. மேலும், அவருக்கு தன்னுடைய எதிர்காலம் குறித்த எந்தவொரு சிந்தனையும் இல்லை.

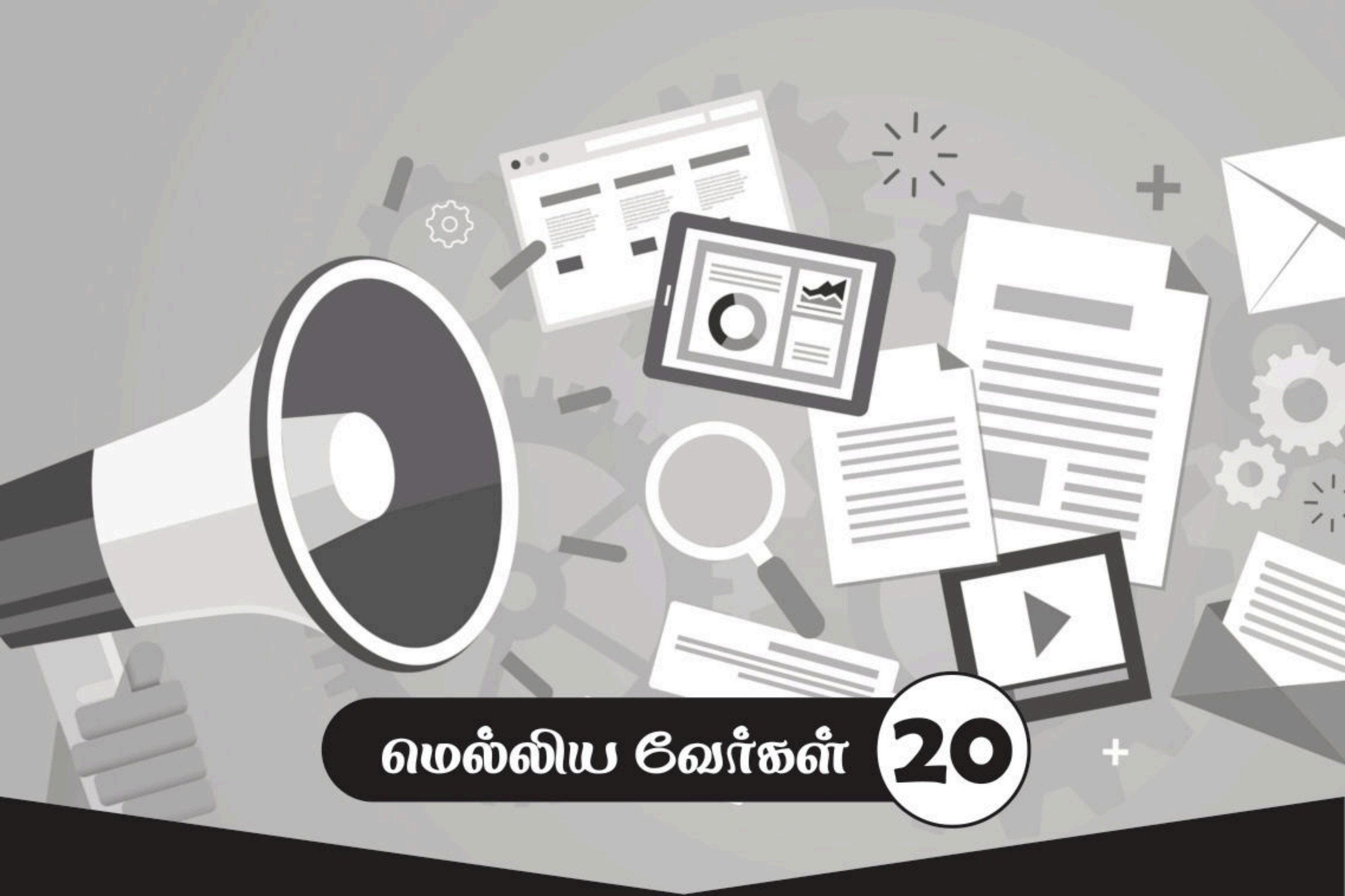
அதுகண்டு மற்ற குழந்தைகள் அனைவரும் கைகொட்டி சிரித்து, தாகூரை ஏளனித்தனர். அவருடைய பாட்டிக்கோ கடுமையான கோபம் வந்து தாகூரைக் கண்டபடி திட்டலானார். ஆனால், அவருக்கோ தான் என்ன தவறு செய்தோம் என்று புரியாத நிலை.

ஏனெனில், எதிர்காலம் குறித்த கனவென்பது எல்லோருக்கும் எப்போதும் அவசியம் என்கிற கருத்தை உலகம் நம்முள் ஆழமாகப் பதிவு செய்து வைத்துள்ளது. அந்த வகையில் அச்சிறுவன் எதிர்காலக் கனவுகள் ஏதுமற்று, வெற்று மனிதனாய் காட்சியளித்தபடியால் அவருடைய பாட்டிக்கு அவர்மேல் கோபம் வந்தது.

ஆனால், பல வருடங்களுக்குப்பின் சிறுவன் தாகூர் வளர்ந்து, படைப்பாளியாக உயர்ந்து, இந்திய நாட்டுப்பண்ணைப் படைத்து, உலகையே தன்னை நோக்கி திரும்பிப்பார்க்க வைத்தார். ஆனால், அன்றொருநாள் தங்கள் பாட்டியிடம் எதிர்காலக் கனவுகளைச் சொல்லி, பாராட்டுப் பெற்ற பல குழந்தைகள் தங்களுக்கான உயரங்களைத் தொடவேயில்லை என்பது இலட்சிய மட்டுமல்ல, தொட்டவர்களையும் கூட இந்த உலகம் கண்டு கொள்ளவில்லை. ஏனெனில், அவர்கள் அனைவரும் சராசரிக் குழந்தைகள். தாகூர் மட்டுமே சராசரித் திறமைகளில் பின் தங்கி, தனித்திறனில் (எழுத்தாற்றல்) உயர்வடைந்திருந்த குழந்தை.

ஆசிரியர்
முனைவர் கலைச்செல்வி செந்தில்

Paytm Accepted Here
G Pay
THANNAMBIKKAI



கதை சொல்லலாம்

"நீங்க கடைசியாக யாருக்காவது ஒரு கதையைச் சொன்னது எப்போது?'' என்ற எதிர்பாராத கேள்வியோடு தொடங்கினார் பயிற்சியாளர்.

''கதை சொல்லுவது குழந்தைகளுக்குத் தானே? நாம வேலைக்குப் போகும் பெரியவர்கள். நமக்கு என்ன கதை?'' என்றார் மதியழகன் சிரித்தபடி.

''அதுதான் பெரும்பாலானவர்களின் தவறான புரிதல். குழந்தைகள் தூங்க கதை கேட்கும்; பெரியவர்கள் முடிவெடுக்க கதைகேட்பார்கள்," என்றார் பயிற்சியாளர் சற்று மெதுவாக.

"அது எப்படி? முடிவெடுக்கக் கதை?" என்று ஆர்வத்தோடு கேட்டார் மதியழகன்.

"ஒரு பொருளை வாங்கும்போது நீங்க என்ன பாக்கறீங்க? அது குறித்த விவரங்கள் அல்லது குறிப்புகள் மட்டும்தானா? இல்லை. அதைப் பயன்படுத்தியவர்களின் அனுபவங்களையும் கேட்பீங்களா?" என்று எதிர்கேள்வி கேட்டார் பயிற்சியாளர்.

''உண்மைதான். மற்றவர்களின் அனுபவங்கள் மற்றும் கருத்துகள், பின்னூட்டம் எல்லாம் பார்த்துதான் முடிவு செய்வோம்,'' என்றார் மதியழகன்.

"அதுதான் கதை சொல்லுதல். ஒரு பிராண்ட் (brand) அதன் பொருளை மட்டும் விற்காது; அதன் பின்னாலிருக்கும் அனுபவத்தையும் நம்பிக்கையையும் விற்கிறது," என்று விளக்கினார் பயிற்சியாளர்.

"அப்படின்னா கதை சொல்லுதல் என்பது விளம்பர உத்திமாதிரியா?" என்று கேட்டார் மதியழகன்.

"அது விளம்பரத்தைத் தாண்டி செல்லும் ஒரு சக்தி. விளம்பரம் என்பது ஒரு பொருளை வாங்குங்கள் என்பதோடு நின்றுவிடும். கதை

சொல்லுதலும் பிராண்ட் பரப்புதலும் விளம்பரம் மற்றும் விற்பனையைக் கடந்து, நிறுவனத்தின் நன்மதிப்பைக்கூட்டும் விதமாக செயல்படும். வேறுவிதத்தில் சொல்வதென்றால், மனிதமனசு தரவுகள் மற்றும் உண்மைகளைவிட கதைகளையே நம்பும். அதனால்தான் கதை சொல்தலுல் ஒரு தகவல் தொடர்பு சாதனம் மட்டும்இல்ல; அது ஒரு செல்வாக்குமிக்க கருவி," என்றார் பயிற்சியாளர்.

"பிராண்டைப் பரப்புதல் என்றால் என்ன? அது கதை சொல்வதில் எப்படி சேரும்?" என்றார் மதியழகன்.

''பிராண்டைப் பரப்புதல் என்பது ஒரு நிறுவனம் தன்னைப்பற்றி உலகத்துக்குச் சொல்லும் கதை. அது ''நாங்கள் என்ன செய்கிறோம்'' என்பதைக் காட்டிலும் "நாங்கள் யார்" என்பதைக் கூறுகிறது," என்றார் பயிற்சியாளர்.

"அப்படின்னா எல்லா நிறுவனங்களுக்கும் ஒரு கதை இருக்கணுமா? அதுதான் அவற்றின் வெற்றிக்குக் காரணமா?" என்றார் மதியழகன்.

"உண்மையில் எல்லா நிறுவனங்களுக்கும் கதை இருக்கிறது. தனிப்பட்ட கதை அது. ஆனால் அதைச் சரியாகச் சொல்லத் தெரியாத நிறுவனங்கள்தான் தோல்வியடைகின்றன,'' என்றார் பயிற்சியாளர்.

''சரி, நல்ல கதை சொல்தல் எப்படி இருக்கணும்?" என்று கேட்டார் மதியழகன்.

"மூன்று விஷயங்கள் முக்கியம்," என்றார் பயிற்சியாளர்.

"முதலாவது - உண்மை. கதை உண்மையாக இருக்கவேண்டும்; அல்லது உண்மைக்கு அருகில் இருக்க வேண்டும். பொய்யான கதை நீண்டநாள் நிலைக்காது.இரண்டாவது தொடர்பு. கேட்பவரின் அனுபவத்தோடு இணைந்திருக்க வேண்டும்; கேட்பவரிடம் ஈடுபாடு ஏற்படுத்தாமல், அவர்களின் அனுபவத்தோடு இணையாமல் கதை சொல்வதில் பயனில்லை.

மூன்றாவது, உணர்வு. கதை மனதைத்தொட வேண்டும். மனதைத் தொடாத கதைகள் மறந்து போகும். கதை சொல்லும் முயற்சி தோல்வியில் முடியும்"

"இதெல்லாம் கொஞ்சம் பாடம்மாதிரி - தியரிமாதிரி இருக்கே. ஒரு உதாரணம் சொல்லுங்களேன்," என்றார் மதியழகன்.

''ஒரு சாதாரண தேநீர் பிராண்டை எடுத்துக்கொள்வோம். அது "நல்ல தேயிலை" என்று மட்டும் சொன்னால் யாரும் கவனிக்க மாட்டார்கள். ஆனால் "ஒருநாள் முழுக்க உழைத்த பிறகு ஒரு கப் தேநீர் தரும் இன்பம்'' என்று சொன்னால் அது மனதில் பதியும்," என்றார் பயிற்சியாளர்.

இரா. திருப்பதி வெங்கடசாமி

"அப்படின்னா கதை சொல்லுதல் என்பது ஒரு கற்பனையா?" என்று கேட்டார் மதியழகன்.

''இல்ல. அது உண்மையை அர்த்தமுள்ளதாகச் சொல்லும் கலை," என்றார் பயிற்சியாளர்.

"கதை சொல்லும்போது கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் என்ன?" என்றார் மதியழகன்.

"முதலாவது, தெளிவு. கதை குழப்பமாக இருக்கக்கூடாது. ஒரு messa ஆள தெளிவாக இருக்க வேண்டும். இரண்டாவது, தொடர்ந்து சொல்லுதல். இன்று சொல்லும் கதை நாளை மாறக்கூடாது. இல்லையெனில் பிராண்ட் மீது நம்பிக்கை குறையும். மூன்றாவது பார்வையாளர்களின் புரிதல். யாருக்காக கதை சொல்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நான்காவது எளிமை. சிக்கலான கதையை யாரும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளமாட்டார்கள்," என்றார் பயிற்சியாளர்.

"இந்த கதை சொல்வதிலும் பிராண்ட் பிரபலமாக்குவதில் உண்டாகும் சிக்கல்கள் என்னென்ன?" என்று கேட்டார் மதியழகன்.

''பல சிக்கல்கள் வரும்,'' என்றார் பயிற்சியாளர்.

"ஒரு முக்கியமான சிக்கல் மிகைப்படுத்திக் கூறுவது. கதைசொல்லும் ஆர்வத்தில் உண்மையை மீறிசொல்லிவிடுவார்கள். இரண்டாவது தொடர்பில்லாமல் சொல்வது. கதை பார்வையாளருக்குத் தொடர்பில்லாமல் இருக்கும். மூன்றாவது, தொடர்ச்சியின்மை. ஒரு பிராண்ட் இன்று ஒரு செய்தியைச் சொல்லிவிட்டு, நாளை வேறு ஒரு செய்தியைச் சொன்னால் அது நம்பகத்தன்மையை இழக்கும். நான்காவது,

கலாச்சாரம் மற்றும் பண்பாட்டுடன் வேறுபட்டு நிற்பது. ஒரு பகுதியில பொருந்தும் கதை மற்றொரு இடத்தில் எதிர்மறை விளைவுகளைத் தரலாம்,'' என்றார் பயிற்சியாளர்.

''இதன் விளைவுகள் என்ன?'' என்றார் மதியழகன்.

"நம்பிக்கை இழப்பு மிகப்பெரிய விளைவு. ஒருமுறை நம்பிக்கை உடைந்தால் அதை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவது கடினம். இரண்டாவது பிராண்டை நீர்த்துப்போகச் செய்வது. உங்கள் பிராண்ட் என்ன சொல்லுகிறது என்பது குழப்பமாகிவிடும். பார்வையாளர்கள் குழப்பமடைந்துவிட்டால் அந்த குறிப்பிட்ட பிராண்டைத் தவிர்த்துவிடுவார்கள்.

மூன்றாவது வாடிக்கையாளர்கள் விலகிச் செல்வது. பிராண்டைப் பிரபலமாக்கிய காலகட்டத்தில் தரத்தையும் சேவையையும் சிறப்பாகச் செய்யாவிட்டால, மக்கள் உங்களைப் பற்றி கவலைப்படாமல் போய்விடுவார்கள்,'' என்றார் பயிற்சியாளர்.

"அப்படின்னா நல்ல கதை சொல்லுதல் இருந்தால் என்ன பலன்?'' என்று கேட்டார் மதியழகன்.

"மிகப்பெரிய பலன் என்ன வென்றால் மக்கள் அந்தப் பிராண்டின் மீது வைக்கும் நம்பிக்கை. மக்கள் உங்களை நம்பத்தொடங்குவார்கள். இரண்டாவது, மக்கள் மனங்களில் நினைவுகளை மீட்டெடுப்பது. உங்கள் பிராண்ட் அவர்களின் நினைவில் நிலைத்து நிற்கும். மூன்றாவது, பிராண்டுடன் ஏற்படும் உணர்வுப் பூர்வமான தொடர்பு. அவர்கள் உங்கள் பிராண்டை ஒரு பொருளாக அல்ல, ஒரு அனுபவமாகப் பார்க்கத் தொடங்குவார்கள்," என்றார் பயிற்சியாளர்.

"இதையெல்லாம் கற்றுக்கொள்வது எப்படி?" என்று கேட்டார் மதியழகன்.

"பார்க்கவும், கேட்கவும், பயிற்சி செய்யவும்," என்றார் பயிற்சியாளர் சுருக்கமாக.

"அது கொஞ்சம் பொதுவாக இருக்கே,'' என்றார் மதியழகன்.

"சரி, விரிவாகச் சொல்கிறேன்,'' என்றார் பயிற்சியாளர்.

"நல்ல கதைகளை வாசியுங்கள். சினிமா, விளம்பரம், பேச்சுகள் எல்லாம் கற்றல் வாய்ப்புகள். அவற்றைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். அவற்றை மனதளவில் அசைபோடுங்கள். ஆய்வு செய்யுங்கள். நல்ல புரிதல் ஏற்படும். நீங்கள் சொல்லும் கதைகளைப் பதிவு செய்து கேளுங்கள். உங்கள் பிழைகளை நீங்களே கண்டுபிடிப்பீர்கள். அவற்றைத் திருத்தி மேம்படுத்த முயலுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனது சொல்வதைக் கேளுங்கள். முக்கியமாக, பின்னூட்டம் வாங்குங்கள். ஒரு சிறு குழுவிடம் சோதித்துப் பாருங்கள். அவர்களின் கருத்தைக் கேளுங்கள். அவர்களின் எதிர்வினை என்ன, அவர்கள் எவ்வாறு உணர்கிறார்கள் எனப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்,'' என்றார் பயிற்சியாளர்.

''பின்னூட்டத்தைப் எப்படி பயன்படுத்துவது? அதைப் பயன்படுத்திக் கதை சொல்வதை எப்படி மேம்படுத்துவது?'' என்று கேட்டார் மதியழகன்.

"அதுதான் மிகவும் முக்கியமான பகுதி,'' என்றார் பயிற்சியாளர்.

"முதலில் கேட்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். விமர்சனத்தற்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும். விமர்சனத்தை எதிர்ப்பதற்குப் பதிலாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்."

''இரண்டாவது பின்னூட்டத்தையும் விமர்சனத்தையும் வடிகட்ட வேண்டும். எல்லா பின்னூட்டமும் சரிஅல்ல. பொருத்தமானதையும் நம்பகமானதையும் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அவைதான் உரியபலன் கொடுக்கும். "

''மூன்றாவது செயல்படுத்த வேண்டும். பின்னுட்டத்தின் அடிப்படையில் கதை சொல்லும் விதத்தையும், அதன் கருப்லபொருளையும் மாற்றவேண்டும்; மேம்படுத்த வேண்டும். மாற்றம் தராத பின்னுட்டம் பயனற்றது."

"நான்காவது மீண்டும் மீண்டும் முயற்சி செய்ய வேண்டும். மாற்றங்களைச் செய்து மீண்டும் கதையைச் சொல்ல வேண்டும்,'' என்றார் பயிற்சியாளர்.

"அப்படின்னா கதை சொல்லுதல் ஒரு ஒரு முறை கற்றுக் கொள்ளும் திறமை இல்லையா?" என்றார் மதியழகன்.

"இல்ல. அது தொடர்ந்து மேம்படுத்த வேண்டிய திறன்," என்றார் பயிற்சியாளர்.

"நான் இதை என்னுடைய வாழ்க்கையில் எப்படி பயன்படுத்தலாம்?'' என்று கேட்டார் மதியழகன்.

"நீங்க ஒரு விற்பனைப் பிரதிநிதி. உங்கள் வியாபார உத்திகூட ஒரு கதைதான்,'' என்றார் பயிற்சியாளர்.

''எப்படி?'' என்று ஆச்சரியப்பட்டார் மதியழகன்.

"ஒரு நல்ல விற்பனை உத்தி விற்பனையை மேம்படுத்த மட்டும் செய்யாது. அது ஒரு புனைவுச் சூழலை உருவாக்கும் என்ன பொருள், எதற்கு அந்தப்பொருள், மற்றவற்றோடு வேறுபடுவது எப்படி போன்ற கூறுகளை உள்ளடக்கியிருக்கும்; அது மற்றவர்களை வாங்கத்தூண்டும்," என்றார் பயிற்சியாளர்.

"அப்படின்னா நாம விற்பனைக்கு எடுக்கிற. ஒவ்வொரு முயற்ச்சியும் கதைசொல்லும் உத்தியா?" என்றார் மதியழகன்.

"அப்படித்தான். ஆனால் அது பலரால் உணரப்படுவதில்லை," என்றார் பயிற்சியாளர்.

"இப்போ புரிகிறது. கதை சொல்லுதல் என்பது ஒரு மென்திறன் இல்லை; அது ஒரு மிக முக்கியத்திறன்; அடிப்படைத்திறன்," என்றார் மதியழகன் சிந்தனையோடு.

"அதுதான் இந்தப் பயிற்சியின் நோக்கம்," என்றார் பயிற்சியாளர்.

"சரி, இப்போ நீங்கள் கற்றதைச் சுருக்கமாகச் சொல்லுங்களேன்," என்றார் பயிற்சியாளர்.

"கதை சொல்லுதல் என்பது உண்மையை உணர்ச்சியோடு சொல்லும் கலை. பிராண்ட பிரபலாமாக்கல என்பது அந்தக் கதையின் மூலம் நம்பிக்கையை உருவாக்கும் செயல்முறை.

இதில் தெளிவு, தொடர்ச்சி, எளிமை ஆகியவை மிக முக்கியம். சிக்கல்கள் இருந்தாலும், சரியான பின்னுட்டத்தைப் பயன்படுத்தினால் மேம்படுத்தலாம்," என்று தெளிவாகச் சொன்னார் மதியழகன்.

"மிகச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டீர்கள்," என்றார் பயிற்சியாளர் புன்னகையுடன்.

"இனி நான் விற்பனை முயற்சிகளை முன்னெடுக்கும்போதும் எழுதும்போதும், பேசும் போதும் கதை சொல்லப் போகிறேன்," என்றார் மதியழகன் நம்பிக்கையோடு.

"அப்படித்தான் இருக்க வேண்டும். நல்ல கதைகள் மனிதர்களை மாற்றும்; நல்ல தகவல் தொடர்பு உலகத்தையே மாற்றும்," என்றார் பயிற்சியாளர் நிறைவு செய்தார்.

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

19. சறுக்கல்

விளையாடும் பொழுது வெற்றிக் கொண்டாட்டங்கள் தருகிற பாடங்களைக் காட்டிலும் தோல்விகள் நிறைய சிந்தனைப் பாடங்களைத் தொடங்கி வைப்பதுண்டு! வாழ்க்கையில் நீ தனியாக இருக்கும்பொழுது சோகமாக இருக்கிறாய் என்றால் நீ மோசமான துணைவனோடு இருக்கின்றாய் என்று பொருள்... Bad Company என்பதை மோசமான துணைவன் என்று தமிழாக்கி விட்டேன்... சொன்னது யாரென்று கேட்பீர்கள்... சொல்லும் முன்பு மேற்கோள்களைத் தேடித்தேடி எழுதி வைக்கிற பழக்கம் எனக்கு உண்டு... பக்கம் பக்கமாக எழுதி... நோட்டுப் புத்தகங்களைச் சேர்த்து வைத்திருக்கிறேன் என்று சொன்ன பேராசிரியை ஞாபகம் வருகிறார், தனிமையிலே இனிமை காண் என்று சொன்னவர் ஜீன் பால் சாத்ரே!

பொங்கல் என்றாலே பல நினைவுகள் மனதில் பொங்கும். இதை எங்கிருந்து ஆரம்பித்துச் சொல்வது என்பதுதான் சிக்கல் எங்கிருந்து ஆரம்பித்தாலும்... கிஷோர் மச்சானிடம் தான் போய் நிற்கப் போகிறது கதை!

அது என்ன அப்படி எழுதிட்டீங்க பாவா? எனக்கும்... புஷ்பாவுக்கும் என்ன சம்பந்தம்.... நானென்ன புஷ்பா மாதிரியா இருக்கேன் என்று கேட்டுவிட்டார்.

எனக்கு ஒரு சந்தோஷம் ஒரு அதிர்ச்சி ஏற்பட்டது. எதை முதலில் எழுத?

சரி அதிர்ச்சியை முதலில் தெரிவித்துவிடுவோம்... அது என்னவென்றால் கிஷோர் மச்சான் நான் எழுதுகிற கதையைத் தொடர்ந்து வாசிக்கிறார். என்பதே... ஒரு வகையான இன்ப அதிர்ச்சி...

அப்புறம் சந்தோஷம் என்னவென்று கேட்டால் அதுவும் அதுதான். எல்லையற்ற துணிச்சல் அல்லது தெனாவெட்டாக காரியங்களில் இறங்குவது கிஷோர் மச்சானுக்கும் புஷ்பாவிற்கும் உள்ள ஒற்றுமை.

காவிரியாற்றில் பேப்பர்மில் கழிவு போகிறது... சாயப்பட்டறைத் தண்ணீர் போகிறது... சாக்கடைத் தண்ணீர் கூடப் போகிறது என்று தயங்குபவர்கள் இருக்க... இந்தமுறை 10.1.2022 அன்று, நாராயணன் கூட குளிருக்குப் பயந்து... நான் ஃபோட்டோ எடுக்கிறேன் என்ற போர்வையிலோ... மீன் ஏற்பாடு செய்கிறேன் என்ற காரணத்தைக் காட்டியோ உள்ளே இறங்கவில்லை...

ஆனாலும் நாங்கள் விடுவதாயில்லை...

கிஷோர் மச்சான் வழக்கம் போல முதல் ஆளாகக் குழந்தைகளோடு குழந்தையாய் நீருக்குள் அலைபாய்ந்தார்.

நாராயணனின் மச்சான்... இராஜமாணிக்கம் சார்...

அன்றைக்கு (10.1.2022) தண்ணீரில் இறங்க வரவில்லை... அதற்கு ஒரு மாதம் முன்பு நடந்த சம்பவம் ஒன்றைக் காரணமாகச் சொன்னார்...

இவர்... காலை எழுந்து சுமார் ஐந்தரை மணி இருக்கும்.... அவரது குரலிலேயே சொல்கிறேன்....

'மஞ்சக்காட்டு வரப்புலதானுங்க நடந்து போய்க்கிட்டே இருந்தேன்... சட்டென்று... சறுக்கி விட்டுச்சு... கால் மகுட்டி விட்டுச்சு... கீழே விழுந்தவன் அப்படியே எழுந்தேன்'

நல்லது என்று நான் மூச்சுவிட்டேன் அது தப்பு என்று எனக்கு அதற்கப்புறம்தான் தெரிந்தது... இது என்னுடைய ரியாக்சன் அப்புறம் மாணிக்கம் மச்சானின் குரல் தொடர்கிறது...

'எழுந்தவன் மறுபடி வழுக்கி விழுந்தட்டனுங்க...

இந்த முறை சடசடன்னு சிலபல எலும்புகள் முறிஞ்சு போனது தெரிஞ்சது... அப்புறமா ஹாஸ்பிடலில் scan பண்ணிப் பார்த்துட்டு... கம்மினுட்டட் Comminuted ஃப்ராக்சர் fracture என்று சொன்னாங்க...

என்னா வலி... என்னா வலி...

அந்த நேரத்தில... மஞ்சக்காட்டுக்குள்ள பம்ப்செட் போட்டு விடப்போனதால செல்ஃபோன் எடுத்துட்டுப் போகலை.

செல்வி... செல்வி... என்று கத்திச் சத்தம் போட்டதுல... கொஞ்சநேரம் கழிச்சி எல்லாரும் வந்துதான் தூக்கினாங்க...

பாம்பு கடிச்சிடுச்சுன்னு நெனைச்சாங்களாம்

பிளேட்டு வெச்சிருக்கு... என்றவர்...

மறுபடி மேல ஏற தயக்கத்துடன் முயற்சியைத் தொடர்ந்தார்...

முனைவர். இரா. ஆனந்தகுமார், இ.ஆ.ப.

பொங்கல் வைக்கப்பட்டுக்கொண்டு இருந்தது. பொங்கலைப் பற்றிய மிகவும் ஆச்சிரியமான உண்மை அப்பொழுதுதான் தெரிய வந்தது...

அது என்னவென்றால் பொங்கல் பொங்குவது கிளைமேக்ஸ் என்று இவ்வளவு நாள் நான் நினைத்துக்கொண்டு இருந்தது தவறு...

பொங்கல் பொங்கிய பிறகுதான் உள்ளே அரிசியைப் போடுகிறார்கள்...

அதுக்கப்புறம் பொங்கல் தயாராக வெகுநேரம் பிடிக்கிறது.

பத்மினியும் நாராயணன் மனைவி சிவரஞ்சனியும் பொங்கல் முயற்சிகளை மேற்கொண்டிருக்க...

கிஷோர் மச்சான் குறுக்கே புகாமல் இருப்பாரா...

'இல்ல இல்ல வேண்டாம்... நான் கையிலயே கலக்குவேன்' என்று கையை பாம்புத் தலைபோல விரல்களை ஒன்று சேர்த்து பொங்கல் சட்டிப்பக்கம் கொண்டு போக...

பத்மினி தடுத்தார்... அண்ணன் பாசம் விடுமா?

'சரிம்மா... நீ சொல்றதால விடுறேன்... ஆனா எதாவது டவுட் (Doubt) ன்னா கேக்கக் கூச்சப்படாதே... நான் சொல்லித்தந்த மாதிரியே பொங்கல் வைங்க' என்ற கிஷோரோடு நாங்கள் எல்லாரும் கரடுமுரடாய் மேடு பள்ளமாய் இருந்த வழக்கமாக ஒருவர் மட்டுமே பொங்கல் வைக்கிற இடத்தில் நின்று இருந்தோம்.

அப்பொழுது ஒரு சரியான இடத்தில் மாணிக்கம் மச்சான் தடுமாறிய பொழுது அவரது... சாதனை முறியடிப்பு தெரியவந்தது.

பிறகு அன்றைக்குப் பொழுதைக் கொண்டாட இந்தமுறை மச்சான் மாணிக்கம் வீட்டில் அனைவரும் தங்கினோம்.

'மச்சான் நீங்க விழுந்த இடத்தைப் பார்க்கணும்' என்றேன்.

எனது உற்சாகம் அவரது தயக்கம் இரண்டும் போட்டி போட்டதில் அவர் பலமடங்கு அதிக வித்தியாசத்தில் வென்று 60 மீட்டரில் விழுந்த இடத்தை ஐநூறு மீட்டர் தொலைவில் இருந்து காட்டிவிட்டு... வேறு நண்பர்களோடு பேச ஆரம்பித்தார்'

மறுபடி அந்த இடத்திற்கு வர அவர் ஏன் விரும்பப்போகிறார்? ஆனாலும் எனக்கு ஒரே ஆர்வம்...

அடுத்தநாள் காலை எழுந்ததும் விடிந்து விடியாமல்...

11.1.2021 அதிகாலை 5.45 am இருக்கலாம்.

மஞ்சள் தோட்டம் என்பதாலோ? என்னவோ சூரியன் மஞ்சளாக தனது வாழ்த்துக்களை அனுப்பிக்கொண்டு இருந்தார்...

மஞ்சள் இலைகள் மிகமிக நீளமாக வளர்ந்த பசுமாட்டின் காது மடல்கள் போல வெளிர் மஞ்சள் பச்சை நிறத்தில் தகதகத்தன. இயற்கை தன் ஓவியத் திறமையையெல்லாம் ஒன்று சேர்த்து வண்ணங்களைக் குழைத்து விளையாடிவிட்டு... வந்துபார் என்று என்னை வழிகாட்டி அழைத்தது...

மென்காற்றும் குளிரும் என் இரண்டு காதுகளையும் ஆளுக்கொரு பக்கமிருந்து வருடிக்கொடுத்து உடன் நடந்தனர். உங்களை அந்தக் மஞ்சக் காட்டுக்குள் 'மைனா' போன்ற சிறகடிக்கும் நினைவுகளோடு அழைத்துப் போகிறேன்.

வீட்டில் இருந்து வெளிப்பட்டு வரப்பில்... இருபுறமும் ஆளுயர மஞ்சள் செடிகள் தங்கள் இலைக்கரங்களால் ஸ்பரிசித்து வழியனுப்பும் பரவசத்துடன்... அவங்கள் பூசிவிட்ட பனித்துளி ஈரத்துடன் நடந்து பார்த்தேன்... சறுக்கி விட்டுவிடுமோ? என்ற எச்சரிக்கை உணர்வு இருந்தது.

சென்னையில் பத்தொன்பதாவது மாடியில் வாழும் லிஃப்டும் லிஃப்ட் சார்ந்த வாழ்க்கைக்கும் வேள்பாரியில் சாரைப்பாம்பின் நடனம் காண ஆதினியோடு பாரி இரவு வேளையில் நடந்த நடைக்கும் இடைப்பட்டதொரு கவனம் மிகுந்த நடை....

வெறுங்காலில் நடந்தால் கால் கைபோல மண்வாசனை நுகரும்...

வதம்பச்சேரியில் நண்பன் சுரேஷ் வீட்டுத் தோட்டத்தில் நடை போட்ட காலம் நினைவு வந்தது...

விழுந்தால்...

செல் போன் என்னிடமுமில்லை...

கம்பெனிக்கு லீவு போட்டு நீண்ட நாள் ஆகிறது... ஆனால் எதற்கு விழவேண்டும்... மாணிக்கம் மச்சான் சொன்ன பகுதி வந்தது...

உரம்பரைக்கு வந்தாலோ... விஷேசத்திற்கு வந்தாலோ சோறு போட்டு சாப்பிட்டு சந்தோஷமா போயேண்டா... வரப்போரம் நடக்கறேனிட்டு எதுக்கு இந்த விஷப்பரீட்சை என்று என் மனசச்சாட்சி... சிஸ்டம் 2 அதட்ட... ஒரு அடி எடுத்து செறுப்போடு வைத்தேன்...

அப்பொழுது...

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

சூரியகாந்தியின் விதைகள்

சிதம்பரம் இரவிச்சந்திரன்

சூரியகாந்தி எண்ணை (Sunflower oil) என்றால் நம் எல்லோருக்கும் நன்றாகத் தெரியும். கொலஸ்ட்ராலைக் கட்டுப்படுத்தும் என்பதாலும், நாடி நரம்புகளுக்கு நல்லது என்பதாலும் நாம் இந்த எண்ணையைப் பயன்படுத்திவருகிறோம். ஆனால், சூரியகாந்தி விதைகளைப் பற்றி நம்மில் பலருக்கும் தெரியாது.

சூரியகாந்தியின் விதைகள் பார்வைத்திறனை அதிகப்படுத்துகிறது. சருமம் அதிகப் பொலிவுடன் விளங்குவதற்கும், உடல் வலிமையை அதிகப்படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது. குஷ்டம், காசநோய் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துவதற்கும் சூரியகாந்தி விதைப் பயன்படுகிறது.

சூரியகாந்தியின் விதைகளை தினம்தோறும் குறைந்த அளவில் சாப்பிடலாம். அவ்வாறு செய்துவந்தால் கண்கள் பளபளப்பாக இருக்கும். பார்வைத்திறனும் அதிகரிக்கும். சூரியகாந்தியின் விதைகளை சேகரித்து பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரவில் விதைகளைத் தண்ணீரில் போட்டு ஊறவைத்து காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும். காசநோயாளிகளுக்கு உடல் பலவீனமாகும்போது பார்வைத்திறன் குறைந்து போய்விடும். இந்தக் கட்டத்தில் பத்திய ஆகாரமாக சூரியகாந்தி விதைகளைச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

சுவாச உறுப்புகளின் வலிமைக்கும், சுவாசக்கோளாறுகள், இருமல், காய்ச்சல், ருசியின்மை போன்றவற்றிற்கும் இது நல்லது. வயிற்றுப்போக்கைக் (loose motion) குணப்படுத்த இதன் இலைகளையும், மாதுளையின் பழத்தோலையும் சம அளவிற்கு எடுத்து அரைத்து தயிருடன் சேர்த்து சாப்பிடுவது மிக நல்லது. மலம் இரத்தத்துடன் கலந்து போகும் சூழ்நிலையிலும் இதைப் பயன்படுத்தலாம். நீர்க்கட்டு உள்ளவர்கள் இதன் துளிர் இலைகளை பொரியல் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. சூரியகாந்தியின் இலைகளை உலரவைத்து பொடி செய்து அதனுடன் சமஅளவில் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நெய்யில் அல்லது பாலில் கலந்து சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

மகத்தான மருத்துவ குணங்களை உடைய சூரியகாந்தி செடியை நாமும் நம் வீட்டுத் தோட்டத்தில் வளர்த்துப் பயன் பெறலாமே?

மனித உரிமைகளுக்கான சமூக சேவை அமைப்புகள்

பல காலமாகவே மனித உரிமைகள் என்பது பொதுவாக பேசப்பட்டு வருகிறது.

இந்த சமுதாயத்தில் மனிதனைத் தவிர மற்ற எல்லா உயிரினங்களுக்கும் தாம் வாழும் இடத்திலே அவைகளுடைய பலத்தை பொறுத்து எல்லா வாய்ப்புகளும் வசதிகளும் உரிமைகளும் உள்ளன என்பது நமக்குத் தெரியும்.

பண்டைய கால முதலே நம்முடைய வாழ்க்கை முறையை பரிணாம வளர்ச்சியிலே பார்க்கின்ற பொழுது தடி எடுத்தவன் தண்டல்காரன் என்ற அடிப்படையில் தான் தொடர்கிறது.

மக்களுக்கு நாகரிகம் வந்தவுடன் பல விதமான ஆட்சி முறைகள் உலகிலே நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டன.

மக்களாட்சி சர்வாதிகார ஆட்சி அதிபர் ஆட்சி மன்னராட்சி கம்யூனிச ஆட்சி போன்ற பல ஆட்சிகள் பல நாடுகளில் நடைபெற்று வருவதை நாம் அறிவோம்.

இன்றைய காலகட்டத்திலும் கூட நாகரிகம் இல்லாமல் ஆதிவாசிகள் போல் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற மக்கள் உலகின் சில பகுதிகளிலே இருக்கிறார்கள்.

சர்வாதிகார ஆட்சி முறையில் வாழ்கின்ற மக்கள் அந்த ஆட்சி முறைக்கு கட்டுப்பட்டு தங்களுடைய விருப்பு வெறுப்புகளை சமப்படுத்திக் கொண்டு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதை நாம் அறிவோம்.

கம்யூனிச நாடுகளின் தத்துவம் வேறு . அங்கே ஆட்சி செய்பவர்கள் பொதுமக்கள் அனைவரும் சமம் என்றாலும் கூட ஆட்சி செய்பவர்களுக்கு பல சலுகைகள் இருப்பதை நாம் அறிவோம்.

நம்மை போன்ற ஜனநாயக நாடுகள் என்று சொல்லிக் கொள்கின்ற பொழுது ஆரம்பத்தில் இருந்த ஜனநாயகம் இன்றைக்கு இருக்கிறதா என்றால் நிச்சயமாக அது கழுதை தேய்ந்து கட்டெறும்பான கதையாகிவிட்டது என்பதுதான் உண்மை.

மக்களுடைய பிரதிநிதிகளை மக்கள் தேர்ந்தெடுத்து அதன் மூலமாக ஆட்சி நடைபெறுவது மக்களாட்சி என்று சொல்லப்படுகின்ற ஜனநாயகம் என்பதை நாம் அறிவோம்.

ஆனால் இன்றைக்கு என்ன நடக்கின்றது என்றால் பல அரசியல் கட்சிகள் தங்களுடைய வேட்பாளர்களை நிறுத்தி வெற்றி பெறச் செய்து அவர்களை வைத்துக் கொண்டு ஒரு அரசாங்கத்தை அமைத்து ஆட்சி புரிவதையும் நாம் அறிவோம்.

அந்த எம்எல்ஏக்கள் அல்லது மக்கள் பிரதிநிதிகள் எப்படிப்பட்டவராக இருந்தாலும்,

கட்சி என்ன கட்டளை இடுகிறதோ அதற்குத் தகுந்தார் போல் தான் செயல்பட வேண்டும் என்பது எழுதப்படாத விதிமுறை.

டாக்டர் அம்பேத்கர் வகுத்த இந்திய அரசியல் நிர்ணய சட்டத்தில் எவ்வித ஜாதி மத இன மொழி வேறுபாடுகள் இன்றி மக்கள் அனைவருக்கும் சுதந்திரம் ஏராளமாக வழங்கிய அதே நேரத்தில் உரிமைகளை பெறுகின்ற மக்கள் சில கடமைகளையும் செய்ய வேண்டும் என்று சொன்னார்

உரிமைகள் நமக்கு தெரியும். எழுத்து சுதந்திரம் பேச்சு திறந்தினம் வசிக்கும் சுதந்திரம் எங்கு வேண்டுமானாலும் செல்லும் சுதந்திரம் மதங்களை பின்பற்றும் சுதந்திரம் கலாச்சார சுதந்திரம். அதேபோல கடமை என்று எடுத்துக்

கொள்ளுகின்ற போது நாட்டின் இறையாண்மையை மதிக்கின்ற சுதந்திரம் நாட்டு கொடி தேசிய கீதம் இவற்றை மதிப்பதோடு மனிதநேயத்தோடு மனிதர் என்ற அங்கீகாரத்தை மற்றவர்களுக்கும் தருவதோடு நாம் ஒருவரோடு ஒருவர் இணக்கமாக வாழ்வது என்பதும் நமக்குத் தெரியும்.

ஆனால் சமீப காலமாக ஒரு அரை நூற்றாண்டுக்கு மேலாக தீவிரவாதம் என்கின்ற ஒன்று மனிதர்களுடைய வாழ்க்கையிலே பல இன்னல்களை ஏற்படுத்தி வருவதையும் நாம் அறிவோம்.

அதனுடைய உச்சகட்டமாக இன்றைக்கு உலகத்திலே தடி எடுத்தவன் தண்டல்காரன் என்ற வகையிலே வலிமை மிகுந்தவன் வலிமை குறைந்தவர்களை அடக்கி அவர்களுடைய செல்வத்தை பறித்துக் கொண்டிருக்கின்ற நிலையையும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இந்த நிலையிலே கடந்த சுமார் 30 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக நான் கவனித்து வருகிறேன்.

மனித உரிமைகளை பெற்று தருவதற்காக பல சமூக அமைப்புகள், அறக்கட்டளைகள் உருவாகி வருகின்றன.

இதேபோல அரசாங்கமும் மனித உரிமைகள் கமிஷன் ஆரம்பித்து அதன் மூலமாக வசதி இல்லாத வாய்ப்பு இல்லாத ஏழை எளிய மக்கள் பாதிக்கப்படுகின்ற போது பொதுவான பிரச்சினையாக அதனை எடுத்துக் கொண்டு அதனை தீர்ப்பதற்காக முயற்சி செய்து வருவதையும் நாம் பத்திரிகைகள் வாயிலாக பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பது நன்றாக தெரியும்.

மனித உரிமைகள் என்பதை நாம் முழுமையாக எங்காவது பயன்படுத்த முடியுமா என்றால் சிரமம் தான்.

ஆட்சியில் இருப்பவர்களைப் பற்றி நாம் எது கூறினாலும் அது அவர்களுக்கு பிடிக்காத போது அதனுடைய விளைவுகள் நம்மை பாதிக்கும்.

நாம் இந்த அரசாங்கம் எதுவாக இருந்தாலும் அதனை ஏற்றுக்கொண்டு நமக்கு வருகின்ற பாதிப்புகளை எல்லாம் ஏதாவது முறையில் தீர்த்துக் கொள்ள முடியுமா என்றால் தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டங்கள் மூலமாக தகவல்கள் பெற்று அதன் மூலமாக நாம் சில நிவாரணங்களை பெறலாம். அதுவும் முழுமையாக நமக்கு கிடைப்பது அரிதாக இருக்கின்றது.

எனவே இந்த நிலையிலே மக்களின் அடிப்படை உரிமைகளை பாதிக்கின்ற செயல்களை யார் செய்தாலும் அதற்கான தீர்வுகள் இன்னும் முழுமையாக நமக்கு கிடைப்பதில்லை.

அதே சமயத்தில் மக்கள் பிரதிநிதிகளாக ஆட்சி நடத்திக் கொண்டிருக்கின்ற இந்த அரசனது

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

மக்களது அடிப்படை சேவைகளான குடிநீர் மருத்துவம் சாலை வசதி மின் வசதி போன்றவைகளை சரியாக செய்யாதபோது இந்த மனித உரிமைகள் கமிஷன் அதில் தலையிட்டு விபரங்களை எல்லாம் எடுத்துச் சொல்லி நட்பு முறையில் அங்கு இருக்கின்ற அலுவலர்களை வைத்துக் கொண்டு செய்து வருவதை நாம் பாராட்டுகிறோம்.

எனவே நாம் வாழுகின்ற காலத்திலேயே இந்த இயற்கையானது வழங்கியுள்ள எல்லா வசதிகளையும் இந்த அரசாங்கமானது நமக்கு தருவதற்கு முயற்சி செய்வதற்கு இந்த மனித உரிமைகள் கமிஷன் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது நல்லது.

ஆனால் இன்று பார்க்கிறோம் ஒரு ஐந்து ஆண்டு காலத்திலே பல லட்சம் கோடி ரூபாய் கடன் பெற்று அதை மக்கள் நலத்திட்டங்களுக்காக செலவழிக்கிறோம் என்று சொல்லிக்கொண்டு மக்கள் பாதிக்கப்பட்ட நிலையிலேயே இருக்கின்ற நிலை தான் நீடித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

இந்த நிலை எல்லாம் மாற்ற வேண்டுமென்றால் டாக்டர் எம் எஸ் உதயமூர்த்தி ஒருமுறை சொன்னார்: அமெரிக்காவில் எந்த ஒரு மக்கள் நல திட்டம் நடக்கிறது என்றாலும் அங்கே ஒரு விளம்பர பலகை வைத்திருப்பார்கள்.

என்ன திட்டம் அதற்கான செலவு தொகை எவ்வளவு, எவ்வளவுகாலத்தில் முடிக்க வேண்டும், ஒப்பந்தக்காரர் பெயர் என்று. இதில் பொதுமக்கள் யார் வேண்டுமானாலும் கேள்வி கேட்கலாம். அதனுடைய தரத்தை பரிசீலிக்கலாம். தரமான பணியா என்று பார்க்கலாம்.

அதுபோல் நம்மால் செய்ய முடியுமா என்றால் இது ஊமை கண்ட கனவு போலவே இருக்கிறது என்ற எண்ணம் எனக்கு அடிக்கடி தோண்டிக்கொண்டே இருக்கும்.

எனவே நல்லதொரு சமுதாயத்தை உருவாக்குவதற்கு மக்கள் தங்களுடைய உரிமைகளை சரியாக அறிந்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

அப்போதுதான் நம்முடைய எதிர்கால வாழ்க்கை நாம் நினைப்பது போல் அமையும்.

வாழ்க வளமுடன்

டாக்டர் அனுராதா கிருஷ்ணன்
காரைக்கால்
அலைபேசி : 98422 56581

பெண்களுக்கான வாழ்வியல் நுட்பங்கள்

32. நகமும் நலமும்

அகமும் புறமும் அழகாய் இருக்க நினைக்கும் அன்புத் தோழ தோழியர்களே! அகத்தின் அழகு முகத்திலும், மனதின் உண்மை முகக் கண்ணிலும் தெரியும் என்பது தெளிவான விஷயம். அதேபோல், உடல் நலத்தின் தன்மை நகத்திலும், உயிர்த் திறனின் தன்மை நகக்கண்ணிகலும் தெரியும் என்பது தெரியுமா? உண்மையில் நகங்களுக்கு உயிரில்லைதான். ஆனால், நாம் உயிர்வாழ இதுவே வழிகாட்டும் கண்ணாடியாகும். இதை நோய் வரும் முன்னாடித் தெரிந்து கொண்டு வாழ்ந்தால், பின்னாடி வருத்தப்படாமல் வாழலாம். நாம் இங்கு நக ஜோதிடம் எதுவும் சொல்ல வரவில்லை. நகம் சொல்லும் ஆரோக்கிய எச்சரிக்கையை கவனிக்கச் சொல்கிறேன். அப்படி என்ன நகத்தில் ஆரோக்கிய இரகசியம் அடங்கியிருக்கிறது என்பவர்களுக்கு நான் சொல்ல விரும்புவது யாதெனில், நகம் என்பது விரல் நுனிகளை காக்கும் கவசமாக மட்டுமல்லாமல், விரல் நுனி நரம்புகளின் பாதுகாவலன் என்பதாகவும் பார்க்க வேண்டுமெனக் கூறுகிறேன். குறிப்பிட்ட விரல் நுனியில் குறிப்பிட்ட சில உள்ளுறுப்புகளின் நாடி நரம்புகள் இயல்பான தூண்டலுக்காகக் காத்திருக்கின்றன. இந்தக் குறிப்பிட்ட உறுப்பின் சக்திப் பாதையில் உயிர்ச் சக்தி தேக்கமோ அல்லது நீக்கமோ நிகழும் போது, அதன் வெளிப்பாடு அதனதன் விரல் நுனியில் வெளிப்படுகிறது. இந்த வெளிப்பாடின் இரகசியங்களைப் புரிந்து, அதற்குத் தகுந்தபடியான ஆரோக்கிய திருத்தம் செய்து கொள்வது நல்லது. ஆக, நகம் சொல்லும் இரகசியங்களை இனி பார்ப்போம்.

	நகத் தன்மை	சொல்லும் இரகசியம்
1.	வெளுப்பான நகங்கள் (Pale nails)	இரத்த சோகை, இருதய சோர்வு, இரத்த அழுத்தக் குறைவு, கல்லீரல் சோர்வு மற்றும் சத்துப் பற்றாக்குறை
2.	வெள்ளை நகத்தோடு கருப்பு வளையங்கள் (White Nails with darker Rings)	தீவிர கல்லீரல் அழற்சியைக் குறிக்கிறது. இது நீடித்தால் மஞ்சள் காமலைக்கு இட்டுச் செல்லும்.
3.	மஞ்சள் நகங்கள் (Yellow Nails)	கல்லீரல் அழற்சி மற்றும் மஞ்சள் காமாலை; உடல் விஷத் தன்மையை கல்லீரலால் முழுமையாக வெளியேற்ற முடியாத தன்மை.
4.	இலேசான நீலம் நகங்கள் (Light Bluish Nails)	நல்லச் சர்க்கரை பற்றாக்குறையால் உண்டான நீரழிவைக் குறிப்பிடுகிறது.
5.	அடத்தியான நீல நகங்கள் (Dark Bluish Nail)	பிரான வாய்வு பற்றாக் குறை; தீவிர நுரையீரல் அழற்சி மற்றும் நிமோனியா தொற்று.
6.	சிவந்த ஊதா நகங்கள் (Reddish Purple)	தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் போக்கு, மனச் சோர்வு மற்றும் உடல் சதி

7.	சிவந்த நகங்கள் (Red Nails)	இருதயம் மற்றும் சிறுநீரக அழற்சி, கல்லீரல் மற்றும் பித்தப்பைச் சோர்வு
8.	வெள்ளைப் புள்ளி (White Spots)	குடிப்பழக்கம், திக இனிப்பு சாப்பிடுதல் மற்றும் துத்தநாகக் குறைபாடு
9.	பழுப்பு நிறப் புள்ளி (Brown Spots)	சிறு இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்பட்டுள்ள இரத்தக் கழசிவு மற்றும் உறைதல், இருதய வால்வு வீக்கம், சிறுநீரகம் மற்றும் நுரையீரல் அழற்சி.
10.	உடைபடும் நகம் (Brittle Nail)	தைராய்டு சுரப்புக் குறைவு
11.	படுக்கை வாட்ட வரி வகிடுகள் (Horizontal Ridges) மற்றும் விரிசல் நகம்	துத்தநாக தாதுக் குறைபாடு; தீவிர மாரடைப்பின் அறிகுறி; மன உளைச்சல்; தீவிரமான நாட்பட்ட நோய்
12.	செங்குத்தான வரி வகிடுகள் (Vertical Ridges)	தீவிரப் புரதக் குறைபாடு; புரதச் செரிமானக் குறைபாடு; கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரக செயல் குறைவு
13.	தடிமனான மஞ்சள் நகங்கள் (Thickened Yellow Nails)	பூஞ்சான தொற்று (Fungal Infection)
14.	நக கண்ணில் வெள்ளைப் பிறை (Half Moon)	பிறையின் அளவு உடலின் சக்தி நிலையைக் குறிக்கும். சிறிய பிறை அல்லது பிறையே இல்லாமை குறைவான சக்திநிலையைக் குறிக்கும்.
15.	மென்மையான நகங்கள் (Soft Nails)	அதிகப்படியான காபி, இனிப்பு அல்லது மதுவசம் ஆளாகுதல்; பலகீணமான உடல் தன்மை
16.	உறியும் நகங்கள் (Peeling Nails)	செரிமானக் குறைவு; வாய்வுத் தொல்லை, நிலையற்ற மாதவிடாய், ஆண்மை அல்லது பெண்மைக் குறைபாடு, தூக்கமின்மை, மனச் சோர்வு மற்றும் நரம்புத் தளர்ச்சி
17.	உப்பிய நகங்கள் (Puffy Nails)	தசைநார் குறைபாடுகள்
18.	நகம் கடித்தல் (Nail biting)	தீவிர உணர்ச்சி வசப்படல், மன இருக்கத் தன்மை
19.	குத்துப் புள்ளிகள் (Pitted Nail)	சொரியாசிஸ் மற்றும் தீவிர தோல் நோய்கள்
20.	நகத்தின் கீழ் கருப்புக் கோடுகள் (Dark lines beneath the nail)	தோல் புற்று நோய்க்கான அறிகுறி

அன்புத் தோழியர்களே! நம் ஆரோக்கியம் காட்டும் நகங்களை, ஆரோக்கியமாகப் பாதுகாக்க வேண்டுமல்லவா. நம் நகங்களை அழகாக வைக்க முனைவதற்கு முன், ஆரோக்கியமாக வைக்க முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். நகங்களை அழுகு படுத்துகிறேன் என்று ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் இரசாயனமாக நக பாலிஷைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. உண்மையில் நம் நகம் எதையும் சுலமமாக ஒட்டவிடாத தன்மையில்தான் இருக்கிறது. ஆக, நகத்தில் நகச் சாயம் ஒட்டி நீண்ட நாட்களுக்கு இருக்க வேண்டுமாயின், இரசாயண ஒட்டிகள் சேர்க்கப்படுகின்றன. இவ்வித இரசாயணங்கள் உண்மையில் புற்று நோய் ஏற்படுத்தும் தன்மை வாய்தவையாகும். இவை நம் உணவில் கலந்து வயிற்றில் செரிக்க முடியாமல், இரத்தத்தில் கலக்கும் போது இரத்த அணுக்களை முறிக்கின்றன. இதன் பயனாய், வெள்ளை அணுக்களின் உற்பத்தி அதீதமாகத் தூண்டப்பட்டு புற்று நோய்க்கு அழைத்துச் செல்கிறது. இரசாயனம் கலக்காத நக பாலிஷும் கிடைக்கின்றன. அவைகள் எந்த வித வேண்டாத நெடியையும் தராது.

இதற்கு மாற்றாக, இயற்கையாக வண்ணமாக்கும் மருதோன்றி இலைச் சாந்தானது நகம் மற்றும் கை கால்களை சிவப்பாக்கி அழகூட்டுவதோடு, நரம்பு முடிச்சிகளை குளிர்ச்சியாகவும் ஆக்குகின்றன. இதன் பயனாய் உடலும் குளிர்ச்சியும் புத்துணர்ச்சியும் பெறுகிறது. இன்றைய அவசர யுகத்தில் மருதோன்றி தயாரிப்பதெல்லாம் முடியாது என்பவர்கள் செயற்கை இரசாயண ஒட்டிகளைச் சொந்த தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இதுவும் ஒரு விதத்தில் புற்று நோய்த் தூண்டலுக்கு வழி வகுக்கிறது.

நகம் நம் அகம் காட்டும் முகமாதலால், அதன் மீது,

விஷம் பூசி, இரகம் காட்ட வேண்டாமே!

செல்வாக்கை உயர்த்தும் செயல்கள் பத்து - 21

நீலஆளுமை
Blue Personality

மனிதர்களைப் படித்தல் வரிசையின் நான்காவது வகை 'நீல ஆளுமை'. இவர்கள் பரிபூரணம் மற்றும் செயல்முறையால் உந்தப்படுகிறார்கள். இவர்கள் தாங்கள் செய்யும் செயல்களில் மிகவும் திட்டமிட்ட அணுகுமுறையைக் கொண்டிருப்பார்கள். மேலும், தவறுகளைப் பொறுத்துக் கொள்ளாததால், தங்களிடமும் மற்றவர்களிடமும் அதிக எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டு பெருநிறுவன உலகில் வெற்றி பெறுகிறார்கள். இவர்கள் நேர்த்தியையும் தொழில்முறையையும் விரும்புகிறார்கள், மேலும் தங்களை மேம்படுத்திக் கொள்வதிலும் அக்கறைகாட்டுபவர்களாக இருப்பவர்கள்.

விற்பனையைப் பொறுத்தவரை, உங்கள் நிறுவனம் பல proposals ஐயும் reportsஐயும் தயாரித்திருக்கலாம். அவை நூற்றுக்கணக்கான பக்கங்களை கொண்டு இருக்கலாம். அதற்குமிகுந்த உழைப்பும் நேரமும் செலவிடப்பட்டு இருக்கலாம். "Red Personality" வகையினர் அவற்றை ஒருபோதும் படிக்க மாட்டார்கள். அவர்கள் புல்லட் பாயிண்டுகளுடன் கூடிய ஒரு பக்க அறிக்கையை விரும்புகிறார்கள். "Yellow" வகையினர் அவற்றை ஒருபோதும் படிக்க மாட்டார்கள்: அவர்கள் படங்களையும் வரைபடங்களையும் விரும்புகிறார்கள். "Aquas" வகையினர் பெரும்பாலும் அவற்றைப் படிக்க மாட்டார்கள், ஏனெனில் அவர்கள் உங்களுடன் இணக்கமாக இருக்கிறார்களா மற்றும் உங்களை நம்புகிறார்களா என்பதைத் தீர்மானிப்பதில் மும்முரமாக இருப்பார்கள்.

உங்கள் Proposalகளை வாசிக்கப்போகும் ஒரே தரப்பினர் 'நீல ஆளுமை' (Blues) வகையினர்தான். மிகக் கடுமையான சூழலில், இவர்களே உங்கள் முன்மொழிவைத் திருத்தி, அதில் உள்ள எழுத்துப்பிழைகளைச் சிவப்பு மையால் வட்டமிட்டுக் காட்டி உங்களிடமே திருப்பியளிப்பார்கள்! இவர்களை பொறுத்தவரை, ஒரு காரியத்தைச் செய்வதற்குச் சரியான வழி ஒன்றும், தவறான வழி ஒன்றும் என இரண்டு

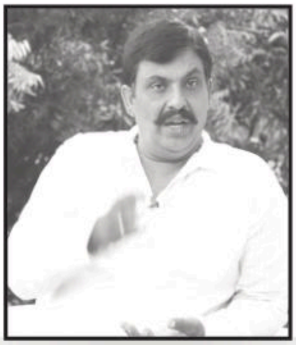
வழிகள் மட்டுமே உண்டு. எனவே, உங்கள் proposal எவ்விதக் குறையுமின்றி, பிழையற்றதாக இருப்பதை உறுதிசெய்துகொள்ளுங்கள்!

காலவரிசை (Timeline) “நீல நிறத்தினர் செயல்படும் விதம் வியக்கத்தக்கது. நினைவில் கொள்ளுங்கள், சிவப்பு நிறத்தினர் தாங்கள் எதிர்காலத்தில் எங்கு செல்லப் போகிறார்கள் என்பதில் மட்டுமே முழுக்க முழுக்க கவனம் செலுத்துகின்றனர். மஞ்சள் நிறத்தினர் நிகழ்காலத்துடன் இணைவதில் கவனம் செலுத்துகின்றனர். அக்வா நிறத்தினர் நம்பிக்கை மற்றும் விசுவாசம் சார்ந்த தகவல்களை வடிகட்டுகின்றனர், இது பொதுவாக கடந்தகால நிகழ்வுகளிலிருந்து வருகிறது. நீல நிறத்தினர் முழு காலவரிசையையும் இயக்குகின்றனர்

முதலாவதாக, அவர்கள் கடந்த காலத்தை ஆராய்ந்து, எவை பலனளித்தன என்பதையும், எவை பலனளிக்கவில்லை என்பதையும் ஆய்வு செய்கிறார்கள். அதைச் செய்து முடித்தப் பிறகு, அவர்கள் தங்கள் தற்போதைய நிலையையும், தங்களைச் சுற்றி என்ன நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதையும் மதிப்பிடுகிறார்கள். பின்னர் “நாம் கடந்த காலத்திலிருந்து தகவல்களையும் பாடங்களையும் கற்றுத் தெளிகிறோம் என்பதையும், தற்போதைய சூழலில் கலாச்சாரம் மாற்றத்திற்குத் தயாராக இருக்கிறது என்பதையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு அவர்கள் எதிர்காலத்திற்கான திட்டங்களை வகுத்து, தாங்கள் எதைச் சாதிக்க விரும்புகிறார்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறார்கள். இதை நான் ஒரு உதாரணத்தோடு விளக்க முயல்கிறேன்.

மிகப்பெரிய வங்கிகளில் ஒன்றின் மனிதவளத் துறையினருடன், அவர்களுடைய நிறுவனத்திற்கான (sales training) விற்பனைப் பயிற்சி குறித்து விவாதிக்க எனக்கு ஒரு appointment கிடைத்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். அந்த மனிதவளத் துறை ‘நீல நிறத்தில்‘ தான் இருக்கும் என்பது கிட்டத்தட்ட உறுதியான யூகம்தான். எனவே, என்னுடைய இரண்டு முக்கிய நிறங்களான (சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள்) நிறங்களை வைத்துக்கொண்டு, ‘நண்பர்களே, என்னுடைய திட்டத்தைப் பற்றி உங்களுக்குச் சிறிது கூறுகிறேன். இது கல்வி சார்ந்தது; அதே சமயம் பொழுதுபோக்காகவும் இருக்கும். என்பது போன்ற ஒன்றைச் சொல்வது ஒரு புத்திசாலித்தனமான முடிவு அல்ல.

Blues அணியினரிடம் இந்த அணுகுமுறை எடுபடாது. இதில் தெளிவாக இருங்கள். அதற்கு மாறாக, அவர்களை முழு காலவரிசை வழியாகவும் அழைத்துச் செல்வதே எனது அணுகுமுறையாகும். கடந்த காலத்திலிருந்து தொடங்கி, தற்போதைய சூழலை ஆராய்ந்து, பின்னர் அளவிடக்கூடிய இலக்குகளை நிர்ணயிக்கும் திசையில் முன்னோக்கிச் செல்வதே அந்த முறையாகும்.



வாழ்வியல் பயிற்சியாளர்
மித்திரன் ஸ்ரீ ராம்
+91 94440 - 69302

நான் இப்படி கூறுவதே சரியாக இருக்கும்.

“விற்பனை என்பது ஒரு செயல்முறை; அந்தச் செயல்முறையை உணர்ந்து, முழுமையாகப் புரிந்துகொண்டால் மட்டுமே உங்களால் முன்னேறிச் செல்ல முடியும். கடந்த காலத்தில் நீங்கள் முன்னெடுத்த திட்டங்கள் குறித்து நாம் மிகத் தெளிவான புரிதலைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். எவை பலனளித்தன? எவை பலனளிக்கவில்லை?

இதை நாம் நிறைவு செய்த பிறகு, தற்போதைய சூழலை நாம் கவனிக்க வேண்டும். உங்கள் விற்பனைப் பிரதிநிதிகள் தற்போது எத்தகைய சவால்களை எதிர்கொண்டு வருகின்றனர்? அந்த விவரங்களை நாம் உறுதிப்படுத்திய பிறகு, இனிவரும் காலங்களுக்கான தெளிவான மற்றும் அளவிடக்கூடிய இலக்குகளை நிர்ணயிக்கும் செயல்முறையை நாம் தொடங்கலாம். இப்படியாக.

மனிதவளத் துறைக்கு ஏற்ப என்னை மாற்றிக்கொள்வதே எனது பணியாகும். நான் ஏன் இதைச் செய்ய விரும்புகிறேன்? இந்தச் செயல்முறையின் மீது வாடிக்கையாளர் சௌகரியமாகவும் நம்பிக்கையுடனும் உணர வேண்டும் என்பதே எனது விருப்பம். உங்கள் வாடிக்கையாளர்களைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். அன்றாட அடிப்படையில் நீங்கள் தொடர்புகொள்ளும் மனிதர்களை உற்று நோக்குங்கள். முடிவுகளை எடுப்பதற்கான தங்கள் காலக்கட்டத்தில் (timeline) அவர்கள் எந்த நிலையில் இருக்கிறார்கள் என்பதை அறியுங்கள்.

எனக்கு அந்த ‘நீல நிற’ மின்னஞ்சல் (Blue email) மிகவும் பிடிக்கும். மின்னஞ்சல்களிலேயே

இதுதான் மிகவும் சம்பிரதாயபூர்வமானது: 'மித்திரன்', நமது உரையாடலின் தொடர்ச்சியாக, அடுத்த வாரம் நடைபெறவுள்ள நமது சந்திப்பின்போது நான் விவாதிக்க விரும்பும் எட்டுத் தலைப்புகளை இதில் குறிப்பிட்டுள்ளேன். அத்துடன், எங்கள் நிறுவனத்தின் விவரக்குறிப்பும் (corporate profile), எங்கள் அலுவலகத்தை எப்படி வந்தடைவது என்பதற்கான வரைபடக் குறிப்புகளும் இத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. செவ்வாய்க்கிழமை மாலை 4 மணிக்கு உங்களுடனான சந்திப்பை நான் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன். உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து என் அலுவலகத்தைத் தொடர்புகொள்ளத் தயங்க வேண்டாம்.

அன்பானவாழ்த்துகளுடன், (என்று இருக்கும்)

நீல நிற ஆளுமைப் பண்புகள்

- செயல்முறைகள் மற்றும் முழுமைத்தன்மையால் உந்தப்படுபவர்கள்.
- வெற்றியை அடைய ஒரு முறையான அணுகுமுறையைக் கொண்டிருப்பவர்கள்.
- தம்மீதும், பிறர்மீதும் உயர்ந்த எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டிருப்பவர்கள்.
- கடந்த காலம், நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர்காலம் என முழு காலவரிசையிலும் தங்கள் சிந்தனையைச் செலுத்துபவர்கள்.
- தெளிவான விளைவுகள், குறிக்கோள்கள் மற்றும் உத்திகளை விரும்புபவர்கள்.
- முடிவுகளை அளவிடக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பவர்கள்.
- நேர்த்தியையும், தொழில்முறைத் திறனையும் விரும்புபவர்கள்.
- காலவரிசையைப் புரிந்துகொள்ளுதல் Understanding Timeline

Tony Robins என்ற அமெரிக்கப் பேச்சாளரை நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்களா? அவர் Motivational Speaking பேச்சுத் துறையில் ஒரு புரட்சியை ஏற்படுத்தி, பல ஆண்டுகளாக பலரது வாழ்வில் ஒரு ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளார்.

அவர் மேடையில் நின்று கொண்டு, இன்றிலிருந்து நீங்கள் எதை எடுத்துக் கொள்கிறீர்களோ, அதை எடுத்துக்கொண்டு, அடுத்த மாதம் முழுவதும் நீங்கள் என்ன விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள்'. மெதுவாகவே உங்களிடம் மாற்றம்வரட்டும் என்றா சொல்வார்?

இல்லை! ஒருபோதும் இல்லை!

நீங்கள் எப்போது மாற வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார்?

இப்போதே! அவர் மேடையில் நின்று கொண்டு, 'பெண்களே, gentlemen, ஒரு விஷயத்தில் எந்தத் தவறும் செய்யாதீர்கள், இன்றிலிருந்து உங்கள் வாழ்க்கை மீண்டும் ஒருபோதும் பழையபடி இருக்காது!' என்று சொல்வார்.

அவரது நிகழ்வுகள் உரத்த இசை, நடனம், அணைத்துக்கொள்ளுதல் மற்றும் மக்கள் தங்கள் வாழ்வில் உடனடி மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுதல் ஆகியவற்றால் நிரம்பி வழிகின்றன! 'மஞ்சள்' வகையினர் (The Yellows) குதித்துக்கொண்டும், தங்கள் முழுக்குரலில் கத்திக்கொண்டும் இருக்கிறார்கள்; ஏனெனில், இனிமேல் அவர்களின் வாழ்க்கை ஒருபோதும் முன்பிருந்ததைப் போல இருக்கப்போவதில்லை. அந்த அறையில் இருக்கும் பலரும் உடனடி மாற்றத்தை அடைகிறார்கள்!

இதற்கிடையில், அவ்வப்போது சில 'நீல' ஆளுமைகள் அறையின் பின்புறத்தில் நின்றுகொண்டு, 'அது ஒருபோதும் பலிக்காது' என்று கூறுவதுண்டு. அவர்கள் ஏன் அவ்வாறு கூறுகிறார்கள்? ஏனெனில், ஒரு குறிப்பிட்ட செயல்முறையின் வாயிலாக, காலப்போக்கில் மட்டுமே மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்று அவர்கள் நம்புகிறார்கள்.

ஒரு 'நீல' இயல்புடைய நபர் ஏதேனும் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த விரும்பினால், அவர்கள் என்ன செய்வார்கள்? யாரைச் சென்று சந்திப்பார்கள்? அவர்கள் ஒரு (psychologist) உளவியலாளரைச் சென்று பார்ப்பார்கள். அவர்கள் உளவியல் சிகிச்சைக்குச் செல்வார்கள். ஏன்? ஏனெனில், அந்தச் சிகிச்சையாளர் அவர்களுடன் அமர்ந்து, கேட்கும் முதல் கேள்வியே தங்கள் குழந்தைப் பருவத்தைப் பற்றி விவரிக்குமாறு கேட்பதுதான். அவர்கள் முதலில் கடந்த காலத்தைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

எப்போதும் விதிவிலக்குகள் இருக்கக்கூடும் என்றாலும், 'நீல' வகையினர் (Blues) பொதுவாக மாற்றங்களை விரைவாகச் செய்வதில்லை. 'நீல' வகையைச் சேர்ந்த ஒரு வாடிக்கையாளர் தனது சிகிச்சையாளரைப் பார்த்து, 'இப்போதுதான், நான் செய்த தவறுகளை உண்மையாகவே அடையாளம் கண்டுகொண்டும் புரிந்துகொண்டும் இருக்கிறேன்.

என் பெற்றோருக்கு இடையிலான உறவை நான் உற்றுநோக்கியதன் விளைவாகவே அந்தத் தவறுகள் நிகழ்ந்தன என்பதை இப்போது நான் உணர்கிறேன். என் தந்தையுடனான என் உறவை இப்போது நான் புரிந்துகொண்டிருப்பதாக நினைக்கிறேன்; மேலும் நான்கு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, மீண்டும் ஒரு ஆரோக்கியமான உறவில் ஈடுபட நான் தயாராக இருக்கிறேன்,' என்று கூறுகிறார்.

இதற்கிடையில், 'மஞ்சள்' ஜோடியினர் நண்பகலில் ஒரு உறவை முறித்தாலும் அதே இரவில் நடைபெற்ற ஒரு விருந்தில், தங்களுக்கு ஈர்ப்பு ஏற்படுத்திய ஒருவரை அவர்கள் சந்தித்து "ஏய், எப்படி இருக்கிறாய்?" என்று புதிய நட்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வார்கள்.

வண்ணங்களைப் பயன்படுத்துதல்

இந்த இரண்டு வழிமுறைகளுமே பலனளிக்கக்கூடியவை என்பதைப் புரிந்துகொள்வது மிக முக்கியம். விஷயம் என்னவென்றால், மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் மாறுபட்ட இயல்புடையவர்கள். Tony Robins கோடிக்கணக்கான மக்களின் வாழ்க்கையை உண்மையில் மாற்றியமைத்துள்ளார். உளவியலும் கோடிக்கணக்கான மக்களின் வாழ்க்கையை மாற்றியமைத்துள்ளது. இவ்விரண்டுமே பலனளிக்கக்கூடியவையே.

ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர்கள். நம் குழந்தைகள் தனித்துவமானவர்கள். நம் துணைகள் தனித்துவமானவர்கள். நம் மேலதிகாரிகள் தனித்துவமானவர்கள். நம் வாடிக்கையாளர்கள் தனித்துவமானவர்கள். நாம் அனைவரும் எப்போதும் எதையாவது விற்றுக்கொண்டே இருக்கிறோம். உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு அம்சத்திலும் உள்ள மனிதர்களைப் பாதிப்பதில் (தாக்கம் செலுத்துவதில்) நீங்கள் எந்த அளவுக்குச் சிறந்து விளங்குகிறீர்கள்?

பிறரைத் தன்வயப்படுத்தும் திறன் என்பது, நாம் பார்க்கும் கோணத்தை அல்லது கண்ணோட்டத்தை மாற்றிக்கொள்ளும் ஆற்றலையே குறிக்கிறது. பெரும்பாலான மக்கள் நாள் முழுவதும் 'முதல் நிலையில்' (first position) இருந்தபடியே வலம் வருகின்றனர். அவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் என்ன நிகழ்கிறது என்பதிலேயே முழு கவனத்தையும் செலுத்துகிறார்கள். 'இது தன்னை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?', 'தன் நிலை என்ன?' இத்தகைய சிந்தனைகளிலேயே அவர்கள் மூழ்கியிருக்கிறார்கள்.

அவர்கள் முதல் நிலையில் இருக்கிறார்கள். நீங்கள் இரண்டாம் நிலைக்குச் செல்லுமாறு நான் உங்களுக்கு ஒரு சவாலை விடுக்கிறேன். உங்கள் பார்வைக் கோணத்தை மாற்றி, உங்கள் வாழ்வில் மிகவும் முக்கியமானவர்களுக்கு உண்மையில் என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதை உணருங்கள்.

சிவப்பு ஆளுமை என்பது முடிவுகள் மற்றும் கட்டுப்பாட்டைப் பற்றியது. அவர்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திப்பார்கள், மேலும் முடிவுகளை அடைய உதவும் வகையில், தகவல்களைத் சுருக்கமான குறிப்புகளாக விரும்புகிறார்கள். மஞ்சள் ஆளுமை என்பது வேடிக்கை மற்றும் நிகழ்காலத்தில் வாழ்வதைப் பற்றியது. அவர்கள் காட்சிகளால் பெரிதும் ஈர்க்கப்படுவார்கள், எனவே நீங்கள் வழங்கும் தகவல்கள் வண்ணமயமாகவும் உற்சாகமாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். புஸ்ஹ்றிஆளுமை என்பது விசுவாசம் மற்றும் நம்பிக்கையைப் பற்றியது. அவர்கள் மோதலைத் தவிர்ப்பவர்கள், எனவே நீங்கள் அவர்களுக்கு வழங்கும் தகவல்கள் எளிதில் புரிந்து கொள்ளக்கூடியதாகவும் உள்வாங்கக் கூடியதாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அவர்கள் கடந்த காலத்திலேயே அதிகம் வாழ்கிறார்கள், எனவே அவர்கள் மாற விரும்புவதற்கான வாய்ப்பு குறைவு என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இறுதியாக, நீல நிற ஆளுமை என்பது செயல்முறை மற்றும் பரிபூரணத்தைப் பற்றியது. அவர்கள் முழு காலவரிசையிலும் வாழ்கிறார்கள், எனவே நீங்கள் வழங்கும் தகவல்கள் அர்த்தமுள்ளதாகவும் தர்க்க ரீதியானதாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் வாழ்வில் உள்ள வெவ்வேறு மனிதர்களின் 'நிறங்களை' (இயல்புகளை) கண்டறிவது மிகவும் சுவாரஸ்யமானது. வாடிக்கையாளரைப் புரிந்துகொள்வதையும், அவர்களை உண்மையில் எது இயக்குகிறது என்பதை அறிந்து கொள்வதையும் ஒரு செயல்முறையாகவே ரசியுங்கள்.

உங்கள் புரிதலை சரிபார்க்க சில விரைவு வினாக்கள்:

சிவப்பு, மஞ்சள், அக்வா மற்றும் நீல நிற ஆளுமைகளின் சிறப்பியல்பு அம்சங்கள் யாவை?

காலக்கோட்டின் (Timeline) எந்தப் பகுதியில் செயல்பட, இந்த ஒவ்வொரு நிறமும் அதிகம் விரும்புகிறது?

இந்த நான்கு வெவ்வேறு நிறங்களைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் விற்பனை செய்வதற்கு, நீங்கள் எத்தகைய மாற்றங்களைச் செய்துகொள்ள வேண்டும்?

உங்களின் முதன்மையான இரண்டு நிறங்கள் எவை என்று நீங்கள் கருதுகிறீர்கள்?

உங்களின் 'சவால் நிறம்' (Challenge Colour) எது? யாருடன் ஒரு நல்ல பிணைப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ள நீங்கள் சிரமப்படுகிறீர்கள்? என்னிடம்பகிருங்கள்.

கருவி (Tool) எண் 8: உடல் மொழியை வாசித்தல் அதை அடுத்த இதழில் காண்போம்.

முனைவர். விக்ரன் ஜெயராமன்
விஜயா கண்ணன்

சேவையின் பெருமை..! தேசத்தின் வலிமை..!

திருமதி. பிரவீணா
சமூக சேவகர், பக்ரைன்

திருமதி.பிரவீணா தற்போது பக்ரைன் நாட்டில் கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக கணவர், மகன்களுடன் வசித்து வரும் ஹவுஸ் ஒய்ப்.. குடும்பத்தலைவியாக திகழ்பவர். பக்ரைனில் தனது தோழிகளுடன் பல சமூக சேவைகள் செய்து புகழ் பெற்றவர். ஆனால் சென்னையில் பிறந்து வளர்ந்த பிரவீணா மிகவும் புகழ்பெற்ற சென்னை பத்மா சேஷாத்திரி பள்ளியில் எட்டு வருடங்கள் நிர்வாக தலைமை பொறுப்பில் இருந்திருக்கிறார் என்பதை அறிந்து பிரவீணா சமீபத்தில் சென்னை வந்தபோது சந்தித்து இப்போது பக்ரைன் சமூக, பொது பணிகளுக்கு சென்னை பள்ளி நிர்வாக பணி எப்படி உதவியது என்பதை பற்றி விவரங்கள் கேட்டோம்.

முதலில் நீங்கள் பணி புரிந்த சென்னை பள்ளி நிர்வாக தலைமை பற்றி கூறுங்கள்?

எனக்கு சுறுசுறுப்பு தந்தது. நிர்வாக தலைமை பொறுப்பு என்பது சாதாரண விஷயம் அல்ல. மிகவும் பொறுமையுடன், புத்திசாலித்தனத்துடன் மிக நுட்பமாக அலசி ஆராய்ந்து செயல்பட்டு எந்தவித தவறுகளும் நடந்து விடாமல் மாணவர்களின் பெற்றோர்களிடமிருந்து எந்தவித குற்றச்சாட்டு புகார்கள் பள்ளி நிர்வாகம் பெற்றுவிடாமல் காப்பாற்ற வேண்டிய கடமை மிகுந்தது. இதில் திட்டமிடுதல், சக ஆசிரியர்களின் முழு ஒத்துழைப்பு அவசியம் தேவை.

ஆசிரியர் மாணவர் நல்லுறவு, ஒழுக்கம், நேர்மை இவைகள் தலைமை பொறுப்பிற்கு மிகவும் தேவையானது.

சிறுதவறு நடந்து விட்டாலும் அதை பூதாகாரம் ஆக்கி, பிரச்சனையை பெரிதாக்கிவிட பல தீய சக்திகள், முயல்வார்கள். அதனை சரியானபடி அணுகி சரி செய்து விட வேண்டும். இல்லையென்றால் நிர்வாகம் பல ஆண்டுகள் கடின உழைப்பில் சமுதாயத்தில், மக்களிடம் பெற்ற நல்ல பெயர்.. புகழ் ஒரே நாளில் காணாமல் போய்விடும் அபாயம் வந்துவிடாமல் காப்பது நிர்வாக தலைமைக்கு மிக முக்கியமான பொறுப்பாகும். நான் எட்டு வருடங்கள் பள்ளி நிர்வாக பொறுப்பில் இருந்தபோது எந்தவித சிறு குறைகளும் இன்றி நிறைவான பாராட்டு வாழ்த்துகள் பெற்றேன்.

நீங்கள் சென்னை பள்ளி நிர்வாக பொறுப்பில் எதனை சவாலாக ஏற்றுச் செய்து வெற்றி பெற்றீர்கள்?

பள்ளி ஆண்டு விழா மிகவும் கோலாகலமாக மூன்று.. நான்கு நாட்கள் கலகலப்பாக மாணவர்கள், மாணவிகள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள், நிர்வாகத்தினர் இணைந்து குடும்ப விழா போல் குதூகலமாக நடத்துவார்கள். அப்போது காமராஜர் ஹாலில் தான் ஜே.. ஜே என்று ஆண்டுவிழா அமர்க்களமாக நடக்கும்.

இதற்காக நான் பள்ளி ஆசிரியர்களுடன் ஊழியர்களுடன் இணைந்து விழா சலசலப்பு ஏதுமின்றி சந்தோஷமாக நடக்க ஒவ்வொரு கலை நிகழ்ச்சியையும் பார்த்து பார்த்து திட்டமிட்டு செய்வேன். இரவு, பகல், தூக்கம், சாப்பாடு இன்றி தேனீ போல் படுசுறுசுறுப்பாக இயங்கி விழா அனைவரும் திருப்தி அடையும்படி செய்துவிடுவேன்.

இந்த பள்ளி நிர்வாகத் தலைமை பணி அனுபவம் இருபது ஆண்டுகளாக பக்ரைனில் உங்களுக்கு எப்படி உதவி வருகிறது?

கைவினை கலைப்பொருட்களை செய்வதை சென்னை பள்ளி ஆசிரியைகளிடமிருந்து கற்றதால் இங்கே அந்த கலைநுட்ப பணியை தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன். இங்கே என் கணவர் தலைமையில் இயங்கி வரும் தமிழ்மன்றம், செந்தமிழ் சொல்வேந்தர் பேரவை சார்பில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் பொங்கல் விழா ஒருநாள் முழுக்க நடைபெறும். பள்ளி நிர்வாக பொறுப்பில் ஆண்டுவிழா நடத்தியதுபோல் நான் இந்த பொங்கல் விழா பொறுப்பு ஏற்று நடத்துவேன். இங்குள்ள பல தமிழ் குடும்பங்கள் ஒன்றுகூடி இதை நடத்துவோம். சென்னையில் நான் பிறந்து வளர்ந்தபோது வீட்டில் குக்கரில் பொங்கல் வைத்து தான் கொண்டாடுவது வழக்கம். ஆனால் பக்ரைனில் பானையில் என் தோழிகளுடன் தமிழ் கிராமிய முறையில் பொங்கல் வைத்து கொண்டாடி மகிழ்ந்தது ரொம்பவும் புதுமையாக வித்யாசமாக இருக்கிறது.

பொங்கல் பானையில் வைப்பது மட்டுமின்றி நாள்முழுக்க பட்டிமன்றம், கலைநிகழ்ச்சிகள் பல நடத்தி மகிழ்வோம். இதனை நான் தோழிகள் உதவியுடன் திட்டமிட்டு நடத்தி பாராட்டு பெறுவேன். பக்ரைனில் உள்ள இந்தியன் கிளப் சார்பாக நடத்தப்படும் உழைப்பாளர் தினத்தை முழு பொறுப்பு ஏற்று நடத்தி ஆத்ம திருப்தி அடைவேன்.

1500க்கு மேற்பட்ட உழைக்கும் எளிய தொழிலாளர்கள் இந்த விழாவில் பங்கு

பெறுவார்கள். அவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து அளித்தும், ரத்ததான முகாம் மற்றும் கலைநிகழ்ச்சிகளை நடத்தி உழைக்கும் தோழர்களை உற்சாகம் அடைய செய்து விடுவோம்.

நீங்கள் செய்த சமூகநல பணிகளை கூற முடியுமா?

கொரோனா நேரத்தில் பக்ரைன் மக்கள் உலக மக்கள் போல் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டார்கள்.

வீட்டு வாடகை தர, சாப்பாட்டிற்காக குழந்தைகளின் கல்வி கட்டணம் செலுத்த என்று பலவித இன்னல்களை சந்தித்தபோது நானும் என் கணவரும் எங்களால் இயன்ற உதவிகளை செய்தோம். என் தோழிகளும் இங்கே எனக்கு அந்த இக்கட்டான, பரிதாபமான மக்கள் வாடி வதங்கிய வேளையில் உதவ முன்வந்து பேருதவி செய்தார்கள்.

இப்போதும் தொடர்ந்து சேவை செய்து வருகிறீர்களா?

நிச்சயமாக.. மனிதநேயமும், தர்ம சிந்தனையும் உள்ள என் கணவரின் ஆதரவுடன் பள்ளிப்படிப்பில் கல்வி கட்டணம் கட்ட முடியாத மாணவர்களுக்கு எங்களால் இயன்ற அளவு உதவி வருகிறோம்.

திருமதி.பிரவீணாவின் திறமைகள் மென்மேலும் சிறக்க வாழ்த்தி விடைபெற்றோம்.

வாழ்வு மேம்பட கீதையை வாசியுங்கள்

தி. சுவாமிநாதன்

பாரதத்தின் மேன்மை பகவத்கீதை எனலாம். சாதாரண மனிதர்களையும் உன்னதமானவர்களாக, மேன்மையானவர்களாக, அற்புதமானவர்களாக, தோற்கடிக்க முடியாதவர்களாக மாற்றியமைக்கும் வல்லமை உடையது கீதை. 18 அத்தியாயம் கொண்டது. 700 சுலோகங்களைக் கொண்டது. இன்றைய மனிதர்கள் பார்க்கக் கூடாதவற்றை விரும்பி பார்க்கிறார்கள். பார்க்க வேண்டியவற்றை தவிர்க்கிறார்கள். பகவத்கீதை என்ற அமிர்தத்தை ஆனந்தமாக பருக வேண்டும். சில வகை கடின மருந்துகளை தாய் அருந்தி தாய்ப்பால் வழியாக குழந்தைக்கு தருவது போன்றது கீதை. மனிதன் செய்ய வேண்டியதை செய்யத் தவறும்போதும், செய்யத்தகாததை தொடர்ந்து செய்யும் போதும் சிக்கல்கள் உருவாகிறது.

எது நம்மிடம் இல்லையோ, அதை அடைய வேண்டிய வேட்கை நம்மை துரத்துகிறது. பொருந்தாத செருப்பு காலை கடிக்கிறது அல்லது கவிழ்க்கிறது. பொருந்தாத வாழ்க்கைத் துணை என்பது வீட்டு உரிமையாளரிடம் வாடகைதாரர் அவஸ்தைபடுவது போன்றதொரு நிலை. குடும்பத்தில் ஒட்டுதல் தானாக வர வேண்டும். பிரச்சனைகள்தான் வாழ்வின் முதல்படி. அதர்மத்திலிருந்து தர்மத்திற்கு திரும்புவது வாழ்வின் ஒரு காலகட்டம். இப்போதெல்லாம் அவர் ரொம்பவும் மாறிவிட்டார் என்று கூறுகிறோம் அல்லவா.

பார்வையின் கோணம் மாறுபடுகிறது. தாயின் கருவறை சிவப்பு. தந்தையின் விந்தணு வெண்மையானது. கோயில் சுவற்றில் சிவப்பு வெண்மை கோடுகளாக வர்ணம் பூசப்படுகிறது. புனிதமான இடங்கள் கூட போர்க்களங்களாக மாறுவது மனிதனின் தவறான சிந்தனைகளால்தான்.

கீதையை உணர்ந்தவர்கள் உயரத்தில் இருக்கிறார்கள். உணராதவர்கள் தாழ்வான இடத்தில் இருக்கிறார்கள். நாம் செய்த தீய

செயல்களின் எதிர்வினைதான் நாம் அனுபவிக்கும் துன்பங்களும் துயரங்களும் வேதனைகளும். விஷ உணவு உண்டால் அது உடலை பாதிக்கவே செய்யும். நாம் செய்வது நற்செய்கையா? தீச்செய்கையா? என்பது அறிவை மாசுமருவின்றி வைத்திருந்தால்தான் உணர முடியும். பாவ நினைப்புகளை தவிர்க்க முடியும். இதயம் தூய்மையானால் புத்தி தோன்றும். எல்லா உயிர்களும் ஏதாவதொரு பணியை செய்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. தாமரை இலை மீது நீர் தங்காமல் நழுவி ஓடிவிடுவது போல உங்கள் மனதை பாவம் கவர்ந்து நிற்கும் வலிமையற்றதாய் உங்களைவிட்டு நழுவி ஓடிவிடுகிறது. நரகத்தின் வாயில்கள் மூன்று வகைப்படும். அதாவது காமம், குரோதம், லோபம். இவை மனிதனை நாசமடையச் செய்கின்றன. காமம் மோகம் மிகைப்பட்டால் புத்தி நாசமடைந்து அழிவு ஏற்படுகிறது. குரோதமும் கோபமும் குடியை கெடுத்து கொண்டவனையும் அவன் சுற்றத்தையும் அழித்து விடுகிறது. லோபம் என்பது பேராசை. பேராசைக்கு இடம் கொடுத்தால் இருப்பதும் போய்விடும்.

பரந்த மனம் உடையவர்கள் அற்புதங்களால் ஆட்கொள்ளப்படுகிறார்கள். பிரச்சனையில் உழலுபவர்கள் மனதை தளர விடாமல் இறைசக்தி தன்னை மீட்கும் என்று இறைவனிடம் சரணாகதி அடைகிறார்கள். தன் பிரச்னைக்கு பிறர்தான் காரணம் என்று தூற்றி கொண்டு இருக்கிறோம். நாம் செய்த தீச்செயலும் காரணமாகக் கூடும். எதிர்பார்ப்பு இல்லாத வாழ்க்கையே ஏற்றம் பெறுகிறது. நமக்கு இழைக்கப்படும் அநீதி, அவமானம், புறக்கணிப்பு இவற்றால் எற்பட்ட பாதிப்புகள் எல்லாம் மனதில் இருக்கிறது. பழிவாங்கினால் இரு தரப்பிலும் சேதம்தாம் மிச்சம் என அறிவு விழித்துக் கொள்கிறது. ஒரு நாள் நமக்கு அநீதி இழைத்தவர் மிகப்பெரிய சக்தியிடம் மோதி வீழ்வதை பார்க்க நேரிடுகிறது. நம்மை நிலைகுலைய செய்தவர், நம்மால் கனவில் கூட எதிர்க்கவே முடியாதவராய் வலம் வந்தவர் ஒரு நாள் பந்தாடப்படுவதை பார்க்கிறோம். அரசன் அன்று கொல்வான். தெய்வம் நின்று கொல்லும் என்பதை உணர்கிறோம். சூதாட்டம் பெரிய கொடிய அநீதியான பழக்கம் என்பதை மகாபாரதம் உணர்த்துகிறது. துரியோதனனுக்கு சகுனி உதவுகிறான். தர்மனுக்கு ஸ்ரீகிருஷ்ணர் உதவுகிறார். தீய செயலுக்கு சகுனி தூபமிடுகிறான். தருமநெறி தழைத்தோங்க ஸ்ரீகிருஷ்ணர் நீர் ஊற்றுகிறார். வாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்னைகளுக்கு நம் தவறான சிந்தனைதான் காரணம்.

அர்ஜீனவிஷாத யோகம்:

காட்டில் ராஜவாக வலம் வந்த சிங்கம் சர்க்கஸ் கூண்டுக்குள் அடைப்பட்டு பயிற்சியாளரின் சவுக்குக்கு பணிந்து செல்கிறது. சுதந்திரமாக சுற்றி திரிந்த யானை கோயிலில் தூணில் கட்டுண்டு பாகனிடன் அங்குசத்திற்கு அடங்கி நிற்கிறது. துரியோதனனிடம் 11 அக்ரோனிய சேனை இருந்தது. பாண்டவர்களிடம் 7 அக்ரோனிய சேனையே இருந்தது.

கண்பார்வையற்ற திருதராஷ்டிரன் சஞ்சயனிடம் குருக்ஷேத்திரத்தில் என்ன நடக்கிறது என்று கேட்கிறார். அதற்கு சஞ்சயன் விளக்கத் தொடங்குகிறார். துரியோதனன் பாணடர்களுடைய படையை பார்த்த பின்னர் தன்னுடைய ஆசிரியரான துரோணச்சாரியரிடம் பேசுகிறான். குருவே துருபத குமாரனாகிய உங்கள் சீடனால் மிகத் திறமையாக அணிவகுக்கப்பட்ட பாண்டு புத்திரின் சிறந்த சேனையினை பாருங்கள் என்கிறான் துரியோதனன்.

துருபதனுடைய பிறப்பே தம்மை அழிப்பதற்க்காகத்தான் என்று தெரிந்தும், ஒரு ஆசாரியன் தன்னிடம் வருகின்ற சத்திரிய குமாரனுக்கு வில்வித்தை கற்றுத்தர வேண்டியது தன் கடமை என்று கற்றுத்தந்தவர் துரோணச்சாரியார். சீடனே அழிக்க துடிக்கிறான்.

துரியோதனன் சொல்கிறான். குருவே, பாண்டவர் படையில் யுயுதானன், விராடன், துருபதன், திருஷ்டகேது, சேகிதானன், காசிராஜன், புருஜித் குந்திபோகன், சைவியன் சுமத்திரை மகன், திரெளபதை மக்கள் எல்லோரும் மகாரதர் என்கிறான்.

துஷ்டத்;துய்மனால் அணிவகுக்கப்பட்ட பீஷ்மர், கிருபர், சல்லியன், கர்ணன், அசுவத்தாமன், விகர்ணன், சோமதத்தன் மகன் இன்னும் பல சூரர்கள் உள்ளனர். எல்லோரும் ஆற்றல் வாய்ந்த பெரியவர்கள். எனக்காக வாழ்க்கையை துறந்தவர்கள். பலவிதமான அம்புகளும் ஆயுதங்களும் உடையவர்கள். போரில் நிபுணர்கள். இருந்த போதிலும் பீஷ்மரால் காக்கப்படும் நமது படை கண்ணுக்கு நிறைந்திருக்க வில்லை. பீமனால் காக்கப்படும் பாண்டவர்களுடைய படை நிறைந்திருக்கிறது என்கிறான்.

பாண்டவர்களை அழிக்க அவர்கள் வாழ்ந்த அரக்கு குடிலில் தீ வைத்தவர்கள் பாண்டவர்கள். குடியிருக்கும் வீட்டிற்கு தீ வைப்பது, உணவில் விஷம் கலந்து வைத்து வழங்குவது, ஆயுதத்தை வாங்கிக் கொண்டு ஒருவனை கொல்ல பாய்வது, ஒருவனுடைய செல்வத்தை, நிலத்தை அல்லது மனைவியை திருடவும் அபகரிக்கவும் முயல்வது ஆகிய யாவும் மகாபாபங்கள். திருதராஷ்டிரனின் மக்கள் இத்தனை விதக்குற்றங்களையும் செய்தவர்கள். இருப்பினும், இளகிய நெஞ்சம் படைத்த அர்ஜுனன் அவர்களை போரில் கொல்லத் தயங்குகிறான்.

எது கிடைத்தாலும் திருப்தியற்ற மனம் படைத்தவன் துரியோதனன். பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணர் மற்றும் பாண்டவர்களைத் தவிர குறிப்பிடத்தகுந்த ஆட்கள் கிடையாது என்ற போதிலும் துரியோதனன் நிறைவற்று இருக்கிறான். பீஷ்மரை காக்கும்மாறு தளபதிகளுக்கு உத்தரவிடுகிறான் துரியோதனன்.

கௌரவ கிழவனாகிய பீஷ்மர் சிங்கநாதம் புரிந்து சங்கை ஊதுகிறான். அப்பால் சங்குகளும், தம்பட்டங்களும், பறைகளும், கொம்புகளும் ஒலிக்கத் தொடங்கின. கண்ணன் பாஞ்சஜன்யத்தை ஊதவே, தேவதத்தம் என்ற சங்கை தனஞ்ஜெயன் ஒலித்தான். பீமன் பௌண்ட்ரம் என்ற சங்கை ஒலித்தான். யுதிஸ்ட்ரன் அநந்த விஜயம் என்ற சங்கை ஊதினான். நகுலனும், சகாதேவனும் முறையே சுகோஷம் மணிபுஷ்பகம் என்ற சங்குகளை ஊதினர். காசிராஜன்;, சிகண்டி, திருஷ்டத்யுமநனும், விராடனும், துருபதனும், சுபத்திரை மகனும், தனித்தனியே தத்தம் சங்குகளை ஒலித்தனர். அந்த பெருமுழக்கம் திருதராஷ்டிர கூட்டத்தாரின் நெஞ்சுகளைப் பிளந்தது. இருதரத்து அம்புகளும் பறக்கத் தலைப்பட்டன.

படைகள் இரண்டிற்கும் இடையே என் தேரை நிறுத்துக என்று கண்ணனைப் பார்த்து சொல்லுகிறான் அர்ஜுனன். அநுமன் கொடியுடைய தேரில் நின்ற அர்ஜுனன் இங்கே திரண்டு நிற்கும் கௌரவர்களைப் பார் என்றான். பாட்டனார் பீஷ்மர், கிருபர், துரோணர் போன்ற குருமார்கள், சல்லியன், போன்ற மாமன்மார்கள், விகர்ணன் போன்ற சகோதரர்கள், அசுவத்தாமா போன்ற தோழர்கள் என உறவு முறையிலுள்ளவர்களையும் பார்த்தான். உடல் வியர்த்தது. குழப்பமுற்றான். குமுறினான். மனதில் பதைபதைப்பு ஏற்படுகிறது. கலக்கம் தோன்றுகிறது. நல்லவர்களுக்கு தர்ம சங்கடம் ஏற்படுவது இப்படித்தான். உடல் சோர்வடைகிறது. வாய் உலர்கிறது. காண்டீபம் கையில் இருந்து நழுவுகிறது. மனம் குழம்புகிறது. போரிலே உறவினர்களை அழிப்பதால் என்ன நன்மை ஏற்படப் போகிறது? நான் வெற்றியை, அரசபோகத்தை, ஆனந்தத்தை விரும்பவில்லை. இவர்களை கொல்வதால் மூவுலகையும் ஆளும் பேறு கிடைத்தாலும் நான் இவர்களை கொல்ல மாட்டேன்.

அவ்வாறிருக்க வெறும் மண்ணுலகை ஆள்வதற்காகவா இவர்களைக் கொல்வேன்? பாவிகளையே கொல்வதாக இருந்தாலும் பாவம்தானே நமக்குப் பரிசாக கிடைக்கும்? உறவினர்களாகிய கௌரவர்களை கொல்வது தகாது மாதவா என்கிறான். குலநாசம் குற்றம் என்பதை அறிந்த நாம் அவர்களைப் போல இந்த பாவத்தில் இறங்கலாமா? அதர்மம் தலை தூக்கினால் குல மகளிர் கற்பிழப்பர். மறைந்த மூதாதையர்களுக்கு சோறும், நீரும் இன்றி வீழ்ச்சியடைவர். ஒழுக்கம் சிதைந்து போனால் நரகம்தான் கிட்டும். போர்க்களத்தில் இவ்வாறு கூறிய பார்த்தன் வில்லை ஒரு புறம் எறிந்துவிட்டு துயர் மிகுந்த உள்ளத்துடன் தேர்த்தட்டின் மீது அமர்ந்து விட்டான்.

நம்முடையவர்கள் பாண்டவர்கள் என்றும் திருதராஷ்டிரன் கூறுவதிலிருந்து அவனது பேத மனப்பான்மை நன்கு புலனாகிறது. தம்பி பிள்ளைகளை தன் பிள்ளைகளாக நினைக்க வேண்டியவன், இவ்வாறு பிரித்துப் பேசுவது, அவனது பாரபட்ச மனத்தைத் தெளிவுபடுத்துகிறது.

சஞ்சயன் என்ற வார்த்தைக்கு விருப்பு வெறுப்பற்றவன் என்று பொருள். அதனாலேயே போர்க்களத்தில் நடப்பவற்றைக் கண்டு சொல்லும்படியான ஞானக் கண்ணைப் பெற்றான்.

உம்முடைய சீடன், துருபத புத்திரன் என்ற வார்த்தை துரியோதனனுடைய அதிருப்தி மனநிலையைக் காட்டுகிறது. குருவின் மீது முழுமையான நம்பிக்கை வைக்கவில்லை என்பதைக் காட்டுகிறது. துரியோதனன் மறைமுகமாக தன் குருவை நிந்திக்கிறான்.

நல்லவர்களுக்கும் தீயவர்களுக்கும் உள்ள வேறுபாடு:

தனக்கு எதிராளிகளாக தனது உறவினர்களே இருக்கின்றனர் என்று அர்ஜுனன் வருந்துகிறான். பாச உணர்வு பார்த்தனுக்கு மேலோங்குகிறது. பகை உணர்வு துரியோதனனுக்கு மேலோங்குகிறது. எல்லோரும் பீஷ்மரைக் காக்கும் கவசமாக இருங்கள் என்கிறான் துரியோதனன். எதிரணியில் நிற்பவர்கள் தன் சகோதரர்கள், உறவினர்கள், என்ற பாச உணர்வு துரியோதனனுக்கு அறவே எழவில்லை.

நம்முடைய படைபலம் அளவு கடந்ததுதான். எனினும் பாண்டவர்களுடைய படைபலமும் போதுமானதாகத்தான் இருக்கிறது என்றான் துரியோதனன். தொடக்கத்திலேயே துரியோதனனுக்கு அச்சமும் ஐயமும் ஏற்பட்டு விட்டதை அவன் வார்த்தைகள் உணர்த்துகிறது.

அடுத்தவர் சொத்துக்களை அபகக்க துடிப்பவர்கள், கொலை செய்ய அஞ்சாதவர்கள், பிறர் மனையை அடைய எண்ணம் கொண்டவர்கள், உணவில் விஷம் கலப்பவர்கள் சூதாடுபவர்கள் அதன் விளைவான துன்பங்களின் நீட்சிதான் நீதிமன்ற விசாரணை, காவல் நிலைய விசாரணை எல்லாம். இன்று பஞ்சமாபாதகங்கள் செய்வர்களைப் பற்றிதான் செய்திகளும், தொலைக்காட்சி தொடர்கதைகளும் நிறையச் சொல்லுகின்றன.

பகவத்கீதையின் வரிகளை உணர்ந்து அதைப்பின்பற்றி செயல்பட்டால் நாம் மேன்மையானவர்களாக, உன்னதமானவர்களாக, உயர்வானவர்களாக வலம் வரலாம் என்பதில் ஐயமில்லை.

நம் பிள்ளைகளை பகவத் கீதை படிக்க சொல்லுங்கள். அவர்களுக்கு புரியவில்லை என்றால் தினம் ஒரு அத்தியாயத்தை அவர்களுக்கு சொல்லித் தந்தால் நல்ல குடிமக்களை நாட்டுக்கு தர முடியும். நமது வாழ்வு வளமாகும். நாடு நலமாகும். குற்றங்கள் குறையும். நீதிமன்றங்களில், காவல்நிலையங்களில், சிறைச்சாலைகளில் கூட்டம் குறையும். அமைதி நிலவும். உலகுக்கு நாம் வழிகாட்டிகளாக திகழலாம்.

தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்

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

தாய்ப்பால் மட்டுமே பிறந்த குழந்தைக்குச் தலைசிறந்த உணவு. தாய்ப்பால் குழந்தைக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்து, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி தருகிறது, தாய் சேய் உறவை மேம்படுத்தி, இயற்கையான கருத்தடை முறையாக, இரண்டு குழந்தைகளுக்கு இடையே இடைவெளி உண்டாக்கி நன்மைகளைத் தருகிறது. தாய்க்கு இரத்த சோகை, மார்பகக் கர்ப்பப்பைப் புற்றுநோய் வருவதைக் குறைக்கிறது. ஆகையால் முதல் 6 மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்கு மேல் பிற உணவுகளுடன் சேர்ந்து 2 வயது வரை தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம்.

முதன் முறையாகத் தாய்ப்பால் கொடுத்தல்

- குழந்தைப் பிறந்தவுடன், குழந்தையைத் துடைத்து உடனடியாகத் தாயிடம் கொடுக்க வேண்டும்.
- தாய் மார்போடு சேயை அனைத்து, பிறந்த 1/2 மணி நேரத்திற்குள் பால் கொடுக்க வேண்டும்.
- குழந்தைக்கு முதல் தாயின் பாலைக் கொடுத்து பிறகு குழந்தையைக் கவனிக்க வேண்டும்.
- முதல் சுரக்கும் பால் கெட்டியாகவும், மஞ்சள் நிறத்திலும் இருக்கும். இதைச் சீம்பால் அல்லது கொலஸ்ட்ரம் என்பார்கள். இதைக் கண்டிப்பாகக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். இதில் நோய்த் தடுப்புச் சக்தி அதிகமாக உள்ளது. இதுவே தாய் கொடுக்கும் முதல் நோய்த் தடுப்பூ மருந்தாகும்.

பிறந்த 1/2 மணி நேரத்தில் பால் கொடுக்கக் காரணங்கள்

- பிறந்த குழந்தை முதல் 30-60 நிமிடங்களில் கண் விழித்து மிகவும் சூதுசூதுப்பாக இருக்கும்.
- பிறந்தவுடன் பால்சப்பும் தூண்டுதல் அதிகமாக இருக்கும்
- அப்போது தாய்ப்பால் கொடுப்பதினால், தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பழக்கத்திற்குத் தாய் வழிவகுக்கப் படுகின்றாள்.
- அன்பின் அடிப்படையில் தாய்சேய் உறவு பிணைக்கப்படுகிறது.
- குழந்தைப் பிறந்தவுடன் தாய்ப்பால் கொடுப்பது, தாயின் இரத்தப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்துறது.

தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் உள்ள குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முறை

- பிறந்த குழந்தையைத் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் வைத்திருந்தால் குழந்தையின் தாய், தாய்ப்பாலைப் பீய்ச்சிக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். இதன் மூலம் தாய்ப்பால் சுரக்கும் அளவு அதிகரிக்கும்.
- நேரடியாகக் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாவிட்டால், தாய்ப்பால் பீய்ச்சிச் சங்கு அல்லது குழாய் வழியாகக் கொடுக்க வேண்டும்.
- குறைந்த அளவு தாய்ப்பால் சுரக்கும் தாய்மார்களுக்குத் தாய்ப்பால் சரியாகக் கொடுக்கும் முறையை அறிவுருத்த வேண்டும்.
- கங்காரு தாய் கவனிப்பின் மூலமும் தாய்ப்பால் சுரப்பதை அதிகரிக்கலாம்.

தாய்ப்பால் புகட்டும் காலங்களில் செய்யக்கூடாதவை

- படுத்துக்கொண்டு பால் கொடுக்கக் கூடாது.
- சர்க்கரைத் தண்ணீர், தேன், இதர பால் கொடுக்கக்கூடாது.
- முதல் 6 மாதங்களுக்குத் தண்ணீர் கொடுக்கத் தேவையில்லை.
- பால் புட்டி உபயோகப்படுத்தக்கூடாது.
- மார்பகங்களைச் சோப்பிட்டுச் சுத்தம் செய்யக்கூடாடு.

தாய்ப்பால் தவிர இதர பால், தண்ணீர் ஆகாரம் தவீர்க்கக் காரணங்கள்

- இதர பால், சர்க்கரை, தண்ணீர், தேன் முதலியவற்றைக் கொடுப்பது குழந்தைக்கு நோய் வரக் காரணமாயிருக்கிறது.

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் குடிக்கும் விருப்பத்தைக் குறைக்கிறது.

- அழுகையை நிறுத்தக் கொடுக்கும் ரப்பர் (pacifier) குழந்தைக்குக் மார்பகக் காம்பு (nipple confusion) குழப்பத்தை உண்டு பண்ணுகிறது.

தாய்ப்பால் கொடுக்க தாய் உட்காரும் சரியான நிலை தாயீன் முகத்தைக் குழந்தை பார்க்கும் நிலை

- குழந்தையின் தலையும் கழுத்தும் நேராக வைத்தல்
- தாய்ப்பக்கம் குழந்தையின் உடல் திரும்பியிருத்தல்
- தாயின் உடலோடு குழந்தையின் உடல் ஒட்டியிருத்தல்
- குழந்தையின் முழு உடலும் தாயின் கைகளினால் தாங்கப்படுதல்
- குழந்தையின் கண் தாயின் கண்களைச் சந்தித்தல்

குழந்தை பால்சப்ப சரியான நிலை

- குழந்தையின் கீழ்த் தாடை தாயின் மார்போடு ஒட்டியிருக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் வாய் அகலத் திறந்து இருக்க வேண்டும். கீழ் உதடு வெளிப் புறமாகத் திரும்பியிருக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் மேல் வாய்ப்பக்கத்தில் areola எனப்படும் கருப்புநிற மார்பகப் பகுதி தெரியலாம். ஆனால் கீழ்வாய்ப் பக்கத்தில் தெரியக்கூடாது.
- குழந்தை பால் சப்பும்போது தாய்க்கு மார்பகத்தில் வலி இருக்கக் கூடாது.
- மார்பகங்களைச் சப்பி குடிக்கும்போது சத்தம் கேட்க வேண்டும்.

குழந்தை அழும்போதெல்லாம் பால்கொடுப்பதின் நன்மைகள்

ஒரு நாளைக்கு 8-12 முறை இரண்டு மார்பகங்களிலும் மாற்றி மாற்றிப் பால் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு முறை பால் கொடுத்த பின் 1 மணி நேரத்திற்குள், பால் சுரந்து விடும். ஒவ்வொரு மூன்று மணி நேரத்திற்குள் கட்டாயம் பால் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு பால் கொடுத்தால் பால் சுரந்து கொண்டேயிருக்கும். சரியான முறையில் பால் கொடுக்கும் பொழுது இரட்டைக் குழந்தைகளுக்குக்கூட தாய்ப்பால் மாத்திரமே போதுமாது. இரவில் பால் கொடுக்கும் பொழுது தாய்க்கு புரோலாக்டின் ஹார்மோன் அதிகம் சுரக்கிறது. இது தாய்க்கு அமைதியான உணர்வைக் கொடுக்கிறது.

போதிய அளவு தாய்ப்பால் அறிகுறிகள்

தாய்ப்பால் போதிய அளவு குழந்தைக்குக் கிடைக்கும்போது, குழந்தை ஒரு நாளைக்கு,

- 8-10 முறை சிறுநீர் தாராளமாகக் கழிக்கும்.
- 8 - 12 முறை திருப்தியாகப் பால் குடிக்கும்.
- குழந்தை பால்குடித்த பின் நன்றாக உறங்கும்.
- விழித்திருக்கும் நேரம் குழந்தை சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.
- முதல் மூன்று மாதம் நாளொன்றுக்கு 30 கிராமும், 3 முதல் 6 மாதம் 20 கிராமும், 6 முதல் 9 மாதம் 15 கிராமும் எடை கூடும்.
- தாய்க்குப் பால் கொடுக்கும்முன் மார்பகம் முழுமையான உணர்வும், பால் கொடுத்தவுடன் இலகுவான உணர்வும் கிடைக்கும்.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்போது தாய்மார்கள் கவனிக்க வேண்டியவை

- முதல் தாய் சமமான இடத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- குழந்தையை இரு கைகளைக் கொண்டு நன்கு அனைத்து மடியில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- குழந்தையின் மூக்கு மார்பின் மீது அழுந்தாது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- முதல் வலப்பக்கமாக 20 நிமிடமும், இடப்பக்கமாக 20 நிமிடமும் பால் கொடுக்க வேண்டும்.
- இரண்டு மார்பகங்களிலும் சேர்த்து 40 நிமிடம் பால் குடித்தாலே குழந்தைக்குப் போதிய அளவு பால் கிடைக்கும்
- குழந்தையை மார்பிலிருந்து எடுத்து, தோளின் மேல் போட்டு முதுகை மெதுவாகத் தட்டிக்கொடுக்க வேண்டும்.
- ஏப்பம் வந்த பிறகுதான் குழந்தையைப் படுக்க வைக்க வேண்டும், இல்லையேல் குழந்தை வாந்தியெடுத்து அது புரையேற வாய்ப்புகள் உண்டு.
- தாய் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டு பால் கொடுப்பதைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வேலை பார்க்கும் தாய்மார்கள் செய்ய வேண்டியவை

- வேலைக்குச் செல்வதற்கு முன்னும், வேலையிலிருந்து வந்தவுடனும் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.
- தாய்ப்பால் 6 மணி நேரம் அறையின் சாதாரண வெப்பத்திலும் 24 மணிநேரம் குளிர்சாதன பெட்டியிலும் கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாக்கலாம்.
- வீடு அருகாமையில் இருந்தால் வேலையின் உணவு இடைவேளையில் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கலாம்.
- வேலை பார்க்கும் இடத்தின் அருகாமையில் குழந்தை காப்பகம் இருந்தால் இடையில் சென்று பால் கொடுக்கலாம்.
- மேற்கூறியவை சாத்தியம் இல்லையென்றால், பாலைப் பீய்ச்சிக் களைந்து விடவும். இப்படிச் செய்வதால் பால் கட்டுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

கதை 61

உலகை இணைத்த மேதை

இன்றைக்கு அலைபேசியின் மூலம் உள்ளங்கைக்குள் உலகையே பார்க்கின்றோம். செய்திகள் முதல், இசை, நாடகம், திரைப்படம், நகைச்சுவை என்று எத்தனையோ விடயங்கள் நாம் இருக்கின்ற இடத்திலேயே வந்து விழுகின்றன. ஆனால், ஒரு காலத்தில் ஓரிடத்தில் ஒருவர் பேசுவது, ஐம்பதடி தள்ளி நிற்கின்ற ஒருவருக்குக் கூட கேட்காத நிலைதான் இருந்தது. மகாகவி பாரதியார்கூட 'காசி நகர்ப் புலவர் பேசும் உரைதான், காஞ்சியில் கேட்பதற்கோர் கருவி செய்வோம்' என்று பாடியுள்ளார். ஆனால், பாரதி வாழ்ந்த காலத்திலேயே அதற்கான முன்னெடுப்புகளை ஒருவர் வெற்றிகரமாகக் கொண்டு சென்றார். அவர்தான் குலீல்மோ மார்க்கோனி.

குலீல்மோ மார்க்கோனி 1874 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் 25 அன்று இத்தாலியின் போலோக்னா நகரில் பிறந்தார். இவரது தந்தை கியூசெப் மார்க்கோனி இத்தாலியில் ஏகப்பட்ட நிலபுலன்களைக் கொண்டிருந்த ஒரு மிகப்பெரும் செல்வந்தர் ஆவார். கியூசெப் திருமணமாகி, ஒரு குழந்தையும் பெற்றிருந்த நிலையில், அவரது மனைவி இறந்து போனார். எனவே, 1864 ஆம் ஆண்டு அயர்லாந்து நாட்டைச் சேர்ந்த அன்னிஜேம்சன் என்பவரை இரண்டாவது திருமணம் செய்து கொண்டார். இந்த அன்னிஜேம்சன், அந்நாளில்அயர்லாந்தில் இருந்த பிரபலமான ஜேம்சன் ஐரீஷ்விஸ்கி நிறுவனத்தின் நிறுவனரான ஜான்ஜேம்சன் என்பவரின் பேத்தி ஆவார். எனவே, குலீல்மோ மார்க்கோனியின் தாய், தந்தை என இரண்டு பக்கக்குடும்பமும் மிகப்பெரிய செல்வந்தர்கள்ஆவர்.

மார்க்கோனிக்கு இரண்டு சகோதரர்கள். அவரது உடன்பிறந்த சகோதரரான அல்ஃபோன்சோ என்பவரும், அவரது தந்தையின் முதல் மனைவியின் மூலம் பிறந்த லூய்கி என்ற ஒன்றுவிட்ட சகோதரரும்தான் அவர்கள். குழந்தைப் பருவத்தில், மார்க்கோனி அவரது சகோதரர் அல்ஃபோன்சோ மற்றும் தாயுடன்

இங்கிலாந்தில் வசித்து வந்தார். சில காலங்களிலேயே அவரது தந்தையும் பிரிட்டிஷ் குடியுரிமையைப் பெற்றார். இருப்பினும் அவர்களது குடும்பம் பின்னர் இத்தாலியிலேயே வசித்து வந்தது. இளவயது மார்க்கோனிக்கு, பள்ளிக்கூடச் சூழல் பிடிக்கவில்லை. மேலும் அவர்களது குடும்பம் மிகவும் வசதியானது என்பதால், அவர்களது வீட்டிற்கே ஆசிரியர்களை வரவழைத்துப் பாடங்களைப் போதித்து வந்தனர். பெரும்பாலும் போலோக்னாநகரில் வசித்து வந்த அவர்கள், குளிர்காலத்தில் டஸ்கனி அல்லது புளோரன்ஸ் நகரங்களில் வெப்பநிலை சற்றே அதிகம் இருப்பதால், அங்கு சென்றுவிடுவர். எனவே, அந்தந்த இடங்களில் அவர்களது வீட்டிற்கே ஆசிரியர்கள் வந்து பாடங்களைச் சொல்லிக்கொடுத்தனர்.

மார்க்கோனிக்கு, கணிதம், இயற்பியல் மற்றும் வேதியியல் ஆகிய பாடங்களில் ஆர்வம் அதிகம். இருப்பினும் இயற்பியலின் மீது கொஞ்சம் கூடுதல் காதல். டஸ்கனி நகரில் அவருக்கு வின்சென்சோரோசா என்ற ஆசிரியர் மார்க்கோனிக்கு இயற்பியலைச் சொல்லிக் கொடுத்தார். அவரிடம்தான் மார்க்கோனி இயற்பியலின் அடிப்படைகளைக் கற்றுக்கொண்டார். ஏனோ தெரியவில்லை, அவருக்கு மின்சாரவியலில் அதிக ஆர்வம் உண்டானது. அவருக்குப் பதினெட்டு வயது இருக்கும்போது, அவர் மீண்டும் போலோக்னா நகருக்கு வந்தார்.

அங்கு அவரது வீட்டிற்கு அருகில் வசித்து வந்த அகஸ்டோரிகி என்ற இயற்பியல் பேராசிரியரின் அறிமுகம் கிடைத்தது. அந்தச் சமயத்தில் அவர் போலோக்னா பல்கலைக்கழகத்தில் பணியாற்றி வந்தார். அந்நாளில் மின்காந்த அலைகள் பற்றிய கருத்துகளும், ஆய்வுகளும் மும்முரமாக நடைபெற்று வந்தன. பதினெட்டாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த மைக்கேல்ஃபாரடே தொடங்கி வைத்த மின்காந்தவியல் மற்றும் மின்வேதியியல் பற்றிய ஆய்வுகள் பின்னாளில் மற்ற முன்னணி ஆய்வாளர்களால் முன்னெடுக்கப்பட்டது.

மார்க்கோனி இளைஞராக இருந்த காலகட்டத்தில், ஜேம்ஸ் கிளார்க்மாக்ஸ்வெல் மற்றும் ஹெய்ன்ரிச்ருடால்ஃப்ஹெர்ட்ஸ் ஆகிய இருவரும் மின்காந்த அலைகளைப் பற்றிய ஆய்வுகளை மும்முரமாக மேற்கொண்டிருந்தனர். இந்த ஹெர்ட்ஸ்தான் மின்காந்த அலைகளை அலைபரப்ப முடியும் என்றும், அவை அகண்ட வெளியில் நேர்க்கோடுகளில் பயணிக்கின்றன என்பதையும், அவற்றை சோதனைக் கருவிகள் மூலமாக உருவாக்கவும், உணரவும் முடியும் என்பதையும் செயல்முறை மூலம் நிறுவிக்காட்டினார். இப்போது பொதுவாக வானொலி அலைகள் என்றழைக்கப்படும் இந்த அலைகள், அந்தக் காலகட்டத்தில் ஹெர்ட்ஸ் அலைகள் என்றே அழைக்கப்பட்டன. இயற்பியலாளர்களிடம் அறிவியல் ரீதியாக முக்கியத்துவம் பெற்றிருந்த இந்த வானொலி அலைகள், அச்சமயத்தில் தகவல் தொடர்பில் முக்கியப் பங்களிக்கும் நோக்கில் கருதப்படவில்லை என்பதே உண்மை. 1894 ஆம் ஆண்டு ஹெர்ட்ஸின் மறைவைத் தொடர்ந்து, அவரது கண்டுபிடிப்புகளை நினைவுகூர்ந்து ஒருசில கட்டுரைகள் வெளியாகின. அதில், இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த ஆலிவர்லாட்ஜ் பற்றிய குறிப்புகளும் இடம்பெற்றிருந்தன. அவரும் ஹெர்ட்ஸைப் போலவே வானொலி அலைகளைத் தனியாகக் கண்டுபிடித்திருந்தார்.

லாட்ஜ் அவர்கள், இந்த வானொலி அலைகளை ஏற்கும் அலை ஏற்பிகளையும் உருவாக்கினார். வானொலி தகவல் தொடர்பின் ஆரம்பகால கண்டுபிடிப்புகளில், லாட்ஜ் நிறைய காப்புரிமைகளையும் பெற்று வைத்திருந்தார். தொடர்ந்து, அகஸ்டோரிகி அவர்களும் ஹெர்ட்ஸின் கண்டுபிடிப்புகளை சிலாகித்து ஒரு கட்டுரை வெளியிட்டிருந்தார். இந்தத் தகவல்கள் அனைத்தும் இளவயது மார்க்கோனிக்கு ஒருவித உந்துசக்தியை அளித்தது என்றே சொல்லலாம். எனவே, வானொலி அலைகளைப் பயன்படுத்தி, கம்பியில்லா தகவல் தொடர்பினை உருவாக்குவதைப் பற்றித் தீவிரமாக சிந்திக்கவும், ஆய்வு செய்யவும் ஆரம்பித்தார்.

இருபது வயது நடக்கும் போதே, மார்க்கோனி போலோக்னா நகரில் இருந்த அவர்களது வீட்டில், சிறிய ஆய்வகம் ஒன்றினை அமைத்து வானொலி அலைகள் பற்றிய ஆய்வில் ஈடுபட ஆரம்பித்தார். அதற்குத் தேவையான உபகரணங்கள் பலவற்றையும் அவராகவே உருவாக்கிக் கொண்டார். பள்ளிப்படிப்பை முறையாகக் கற்றுக்கொள்ளாத மார்க்கோனி பல்கலைக்கழகம் பக்கமாக எட்டிக்கூடப் பார்க்கவில்லை. ஆனால், கல்லூரியில் படிக்கின்ற ஓர் இளமறிவியல் மாணவனின் வயதில் அவர் ஒரு விஞ்ஞானியாக உருவெடுக்க ஆரம்பித்தார். தொடக்கக் காலத்தில், மார்க்கோனியின் தந்தை அவரது ஆய்வுகளை ஊக்குவிக்கவில்லை. முறையாகக் கல்வி கற்காமலும், பொருள் ஈட்டும் நடவடிக்கைகள் எதிலும் ஈடுபடாமலும் இருக்கின்ற பிள்ளைகளை எந்தத் தந்தைக்குத்தான் பிடிக்கும்? இருப்பினும் அவரது தாய், அவரின் முயற்சிகளை ஊக்குவிக்கவும், அவருக்குத் தேவையான ஆதரவினை அளிக்கவும் தவறவில்லை. 1894 ஆம் ஆண்டின் கோடைக்காலத்தில் அவரது முதல் கண்டுபிடிப்பு

வெற்றிகரமாகச் செயல்பட்டது. ஒரு மின்கலம், வானொலி அலை ஏற்பி மற்றும் மின்சார மணி ஆகியவற்றைக் கொண்டு அவர் உருவாக்கிய ஒரு புயல் அலாரம், மின்னலிலிருந்து உருவான வானொலி அலைகளை ஏற்ற உடனே செய்யலாற்றிக் காட்டியது.

தொடர்ந்து ஆய்வுகளை முன்னெடுத்த மார்க்கோனி, அதே ஆண்டின் டிசம்பர் மாதத்தின் இரவுப்பொழுதில் இன்னோர் அதிசயத்தை, அவரது தாய்க்குச் செயல்படுத்திக்காட்டினார். ஓர் அறையில் வானொலி அலைகளை உருவாக்கி, பரப்புகின்ற சாதனங்களை அமைத்தார். இன்னோர்அறையில், வானொலி அலைகளை ஏற்கின்ற கருவிகளை, ஒரு மணியுடன் இணைத்தார். தனது அறையில் இருந்த சாதனத்தின் பொத்தானை அழுத்தி, வானொலி அலைகளை உருவாக்கினார். அது அவரது தாயார் அறையில் இருந்த அலை ஏற்பியின் மூலம் பெறப்பட்டு, அங்கிருந்த மணியை ஒலிக்கச் செய்தது.

இந்த கண்டுபிடிப்பும், நிகழ்வும்தான் மார்க்கோனியின் தந்தையை முழுமையாக அவர் பக்கம் திருப்பியது. அவர் அளித்த ஆதரவும், நிதியுதவியும் மார்க்கோனியை அவருக்கு முன்பிருந்த இயற்பியலாளர்கள் வானொலி அலைகளில் மேற்கொண்ட முன்னெடுப்புகளைத் தேடித்தேடிப் படித்து, வானொலி அலைகளைப் பயன்படுத்தித் தகவல் தொடர்பினை நடைமுறைக்குச் சாத்தியமாக்கும் ஆய்வுகளை முன்னெடுக்கச் செய்தது. அதற்கான நிறைய கருவிகளை உருவாக்க ஆரம்பித்தார். ஆய்வகக் கட்டிடத்திற்குள்ளாகவே சுருங்கியிருந்த மார்க்கோனியின் முயற்சிகள் இப்போது சுவர்களுக்கு வெளியில் வந்தன. அவரது தந்தையின் வயல்வெளிகளில், வானொலி அலைகளை எவ்வளவு தூரம் அனுப்ப முடிகின்றது என்று முயற்சித்துப் பார்த்தார். அதற்கு முந்தைய ஆண்டுதான் லாட்ஜ் அவர்கள், அந்த அலைகளை அதிகபட்சம் அரை மைல்தொலைவிற்குப் பரப்ப முடியும் என்று கணித்திருந்தார். இப்போது, மார்க்கோனி அதை நடைமுறையில் செயல்படுத்தியே காட்டிவிட்டார்.

அவரது முயற்சிகளின் விளைவாக, 1895 ஆம் ஆண்டின் கோடைக்காலத்தில் மார்க்கோனி மற்றுமொரு மைல்கல்லினை எட்டினார். வானொலி அலைகளை இரண்டு மைல் தொலைவிற்கு, மலைப்பாங்கான பகுதிகளில் கூட ஒலிபரப்ப முடியும் என்பதனை நிரூபித்தார். இதுதான் இந்த வானொலி அலைகளை வெகு தொலைவிற்குப் பரப்ப இயலும் என்ற நம்பிக்கையைக் கொடுத்தது. மேலும் இந்தத் தொழில்நுட்பம் ராணுவம் மற்றும் வணிகரீதியில் பெருமளவு பயன்படும் என்றும் திடமாக நம்பினார். மார்க்கோனியின் இந்த ஆய்வுக் கருவிதான், முழுமையான பொறியியல் தொழில்நுட்பத்துடன் கூடிய, மற்றும் வணிக ரீதியில் வெற்றிகரமாகச் செயல்பட்ட உலகின் முதல் வானொலிக் கருவி ஆகும். அதனால்தான், 'வானொலியைக் கண்டுபிடித்தவர் மார்க்கோனி' என்று, இன்றளவும் நாம் படித்துக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

தொடர்ந்து ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளவும், கருவிகளை உருவாக்கவும் மார்க்கோனிக்கு நிறைய பொருளுதவி தேவைப்பட்டது. எனவே, இத்தாலியின் அன்றைய அஞ்சல் மற்றும் தந்தி அமைச்சகத்தை, நிதியுதவி வேண்டி அணுகினார். ஆனால், அவர்களிடம் இருந்து முறையான பதில் எதுவுமே வரவில்லை. மனம் வெறுத்துப்போன மார்க்கோனி, தனது தாயின் நாடான இங்கிலாந்திற்குச் செல்ல முடிவெடுத்தார். குழந்தைப் பருவத்தில் இங்கிலாந்தில் இருந்த காரணத்தினால், அவருக்கு இத்தாலிய மொழியைப் போலவே, ஆங்கிலமும் சரளமாகப் பேசவரும். அப்போது இங்கிலாந்தில், இத்தாலிய தூதரகத்தில் தூதராகப் பணியாற்றிய ஃபெரேரோவிற்கு மார்க்கோனியையும், அவரது கண்டுபிடிப்புகளையும் அறிமுகப்படுத்தி, அவர்களது குடும்ப நண்பர் கார்லோகார்டினி ஒரு கடிதம் அனுப்பியிருந்தார். அதைப் படித்த ஃபெரேரோ, அவரது கண்டுபிடிப்புகளுக்குக் காப்புரிமையைப் பெறும் வரையிலும் வெளியுலகிற்கு அறிவிக்க வேண்டாம் என்றும், லண்டனிற்கு வந்தால் அவருக்குத் தேவையான நிதியுதவி கிடைக்கும் என்றும் அறிவுறுத்தி இருந்தார். அதைத் தொடர்ந்து, மார்க்கோனியும், அவரது தாயும் 1896 ஆம் ஆண்டு இங்கிலாந்து சென்றனர். அப்போது அவரது உடமைகளைச் சோதித்த சுங்கத்துறை அலுவலர்கள், அவரிடம் இருந்த புதுப்புது கருவிகளைக் கண்டு, திகைத்து விட்டனர். அவர் ஏதோ இத்தாலியில் இருந்து வந்திருக்கும் தீவிரவாதியாக இருக்கலாம் என்றும், அவரிடம் இருக்கும் கருவிகள் குண்டுகள் தயாரிக்கப் பயன்படுபவையாக இருக்கலாம் என்றும் எண்ணி, அவற்றைக் கைப்பற்றி அழித்துவிட்டனர்.

ஒருவழியாக இங்கிலாந்தின் அஞ்சல் துறையில் தலைமை மின்பொறியாளராக இருந்த வில்லியம்பிரீஸ் அவர்களின் அறிமுகமும், ஆதரவும் மார்க்கோனிக்குக் கிடைத்தது. அதன் மூலம், வானொலிஅலைகளைக் கொண்டு கம்பியில்லா முறையில் நீண்டதூரம் தகவல் பரிமாற்றம் செய்யும் செயல்முறைகளை, பிரிட்டிஷ் அரசிற்கு நிரூபித்துக்காட்டினார். இங்கிலாந்தின் பல்வேறு கடல்பகுதிகளில் ஆய்வுகளை நிகழ்த்தி, அந்தத் தகவல்

தொழில்நுட்பத்தை மேலும் செம்மையாக்கினார். அதே நேரத்தில், பிரீஸ் இரண்டு முக்கிய உரைகளின் மூலம் மார்க்கோனியின் கண்டுபிடிப்பினைப் பொதுமக்களிடம் அறிமுகப்படுத்தினார். 1897 ஆம் ஆண்டின் நடுவில் இத்தாலிய அரசும் அவரது கண்டுபிடிப்பினைச் செயல்முறை விளக்கம் செய்துகாட்ட அழைத்ததின் பேரில், அங்கும் அவர் அதை நிறுவிக்காட்டினார். 1898 ஆம் ஆண்டின் இறுதியில் இங்கிலாந்தின் தெற்கு ஃபோர்லாந்து கலங்கரை விளக்கத்திலிருந்து பன்னிருமைல் தொலைவில் இருந்த கிழக்கு குட்வின் கப்பல் விளக்கத்திற்குக் கம்பியில்லா தகவல் பரிமாற்ற முறை உருவாக்கப்பட்டது. மார்ச் 17, 1899 அன்று, குட்வின் கப்பல் விளக்கம் அதன் எல்லைக்குட்பட்ட பகுதியில் தரைதட்டியஎல்பே என்ற வணிகக்கப்பலின் இடுக்கண் அறிவிப்புக் குறிப்பினை கம்பியில்லா தகவல்தொடர்பு முறையில் முதன் முதலில் அனுப்பியது. அதன் மூலம், அக்கப்பலில் இருந்தவர்கள் காப்பாற்றப்பட்டனர். இது அக்காலத்தில் ஒரு பெரும் வெற்றியாகக் கருதப்பட்டது.

தொடர்ந்து 1899 ஆம் ஆண்டு நியூயார்க் ஹெரால்ட் பத்திரிக்கையின் அழைப்பின்பேரில் அமெரிக்கா சென்ற மார்க்கோனி அங்கு பயணிகள் கப்பல் ஒன்றில் தனது தகவல் பரிமாற்றக் கருவியைச் செயல்விளக்கம் செய்துகாட்டினார். அவ்வாண்டு நவம்பர் மாதம் 8 ஆம் தேதி அங்கிருந்து கப்பல் மூலம் இங்கிலாந்து புறப்பட்ட மார்க்கோனி, அவர் பயணம் செய்த கப்பலில் கம்பியில்லா தகவல் தொடர்புக் கருவியைப் பொருத்தினார். அப்போது நடைபெற்ற இரண்டாம் போயர் சண்டையை இக்கருவியின் மூலம் செய்தியாகப் பெற்று, கப்பலில் பயணித்த பயணிகளுக்கு அறிவித்தார். நவம்பர் மாதம் 15 ஆம் தேதி இங்கிலாந்தின் கடற்கரையிலிருந்து 66 நாட்டிகல்மைல் தொலைவில் மார்க்கோனியின் கப்பல் வந்துகொண்டிருந்தபோது, மார்க்கோனியின் சிறிய வானொலி நிலையம் கப்பலில் இருந்து தகவல் பெற்று, அதன் வருகையை அது துறைமுகத்தை அடைவதற்குச் சிலநாட்கள் முன்னரே அறிவித்தது. இதுவே, கம்பியில்லா முறையில் தனது வருகையைத் துறைமுகத்திற்கு அறிவித்த முதல் கப்பல் ஆகும்.

அதன்பின்னர் மார்க்கோனிக்கு எல்லாமே ஏறுமுகமாக அமைந்தது. 1900 ஆம் ஆண்டு நெடுந்தொலைவு செய்தி அனுப்பும் வானொலி நிலையத்தை அமைத்தார். டிசம்பர் 12, 1901 ஆம் நாளன்று அவர் அட்லாண்டிக்கடலின் குறுக்கே 2100 மைல்கள் தொலைவிற்குச் செய்திகளை அனுப்பிப்பெற்றார். 1905 ஆம் ஆண்டுவாக்கில் நிறைய வர்த்தக மற்றும் போர்க்கப்பல்கள்

டாக்டர் சீனிவாசன் ராமசாமி
தைவான்

மார்க்கோனியின் கம்பியற்ற தகவல் தொடர்புக் கருவியை நிறுவி, கரை நிறுவனங்களுடன் தொடர்பில் இருந்தன. 1907 ஆம் ஆண்டுவாக்கில், அவை இன்னும் செம்மைப்படுத்தப்பட்டு அட்லாண்டிக் தொலைத்தொடர்பு வழி எல்லோரது பொதுப் புழக்கத்திற்கும் பயன்பாட்டிற்கு வந்தது. அதன்பின்னர் மார்க்கோனி உலகெங்கும் அறியப்பெற்றார். மார்க்கோனியின் வானொலி ஆய்வுகள் அங்கீகரிக்கப்பட்டு, 1909 ஆம் ஆண்டு கம்பியில்லாத்தந்தி முறையில் ஏற்கனவே பல ஆய்வுகள் செய்திருந்தகார்ல் பெர்டினாண்ட் பிரவுன் என்ற ஜெர்மானியருடன் இணைந்து, மார்க்கோனிக்கும் இயற்பியலுக்கான நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது.

பின்னர் முசோலினியை ஆதரித்த மார்க்கோனி, அவரது இத்தாலிய பாசிஸ்ட் கட்சியில் இணைந்தார். 1914 ஆம் ஆண்டு முதல் உலகப்போர் தோன்றியபோது இத்தாலியின் தரை மற்றும் கப்பற்படைகளில் வானொலியைப் பயன்படுத்திப் பணிபுரிந்தார். முதலாம் உலகப்போர் முடிவுற்றபோது, இத்தாலியின் சார்பில் பல உடன்படிக்கைகளில் கையெழுத்திடும் பெருமை மார்க்கோனிக்கு வழங்கப்பட்டது. 1930 ஆம் ஆண்டு இத்தாலியின் ராயல் அகாடமியின் தலைவராகவும் மார்க்கோனி நியமிக்கப்பட்டார். இறுதியில், உடல்நலக் குறைவால் 1937 ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 20 ஆம் நாள் மார்க்கோனி இயற்கை எய்தினார். அன்று உலகில் இருந்த வானொலி நிலையங்கள் அனைத்தும் இரண்டு நிமிடங்கள் தங்களது ஒலிபரப்பினை முழுமையாக நிறுத்தி, மௌன அஞ்சலி செலுத்தின. முறையான பள்ளி மற்றும் கல்லூரிக் கல்வி இல்லை எனினும், தீராத அறிவியல் வேட்கையும் அயராத உழைப்பும் ஒரு மனிதனை நோபல்பரிசு வரை கொண்டு செல்லக்கூடும் என்பதற்கு, மார்க்கோனியே நல்லதோர் உதாரணம்.

இக்கரைக்கு அக்கரை பச்சை..!

(சிறுகதை)

வாழையூர் குணா...

திருச்சியிலிருந்து புறப்பட்ட அரசு விரைவுப் பேருந்து சென்னை கிளாம்பாக்கம் பேருந்து நிலையத்தில் வந்து நின்றது. அவரின் உச்சந்தலையில் முடி இல்லை. தலையைச் சுற்றி கோரை முடி,

முன் வழுக்கை, மெலிந்த உடல்,வெள்ளைச் சட்டை,வெள்ளை வேட்டி, தோளில் வெள்ளைத் துண்டு எழுபது வயது மதிக்கத்தக்க குன்னுடையான் பேருந்திலிருந்து இறங்கினார். வானளவு உயர்ந்து நிற்கும் கட்டிடங்களை அன்னார்ந்து பார்த்து பிரமித்து போனார்.

இது போன்ற மிகப் பெரிய கட்டிடத்தில்தான் தன் மகன் வேலை செய்வான் என சந்தோசமாக நினைத்தபடியே, பேருந்து நிலையத்திலிருந்து வெளியில் வந்தவர்,

‘தம்பி... கோடம்பாக்கம் போகணும்’ காக்கிச் சட்டை போட்டிருந்த நடத்துனரிடம் கேட்டார்.

‘அய்யா... கோயம்பேடு பஸ்ஸுல ஏறி போங்க’ நடத்துநர் சொன்னப்படி கோயம்பேடு போகும் சொகுசு பேருந்தில் ஏறினார்.

‘தம்பி... கோடம்பாக்கம் போகணும்’

‘அய்யா... நீங்க வடபழனி போலீஸ் ஸ்டேசன் சிக்னல்ல இறங்கிக்குங்க’ என்று நடத்துநர் சொன்னார்.

ஓர் இருக்கையில் உட்கார்ந்தவர், மகன் போட்டிருந்தக் கடிதத்தை மீண்டும் எடுத்து படித்துப் பார்த்தார்.

அன்பிற்கினிய அப்பா... ஆசைக்குரிய அம்மா மற்றும் அங்குள்ள அனைவரும் நலமா?

நானிங்கே நலம்,

அப்பா, நான் இங்கே ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்து, கை நிறைய சம்பளம் வாங்குகிறேன். என்னைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டாம். உங்கள் பதில் கண்டு மனம் மகிழும்.

பாசமுடன் சேகர். கடிதத்தைப் படித்து முடித்தவர், அதில் எழுதியிருந்த முகவரியைப் பார்த்தார்.

எண்:62/9, தென்றல் தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை 24, இராம் (பழைய தியேட்டர்) கல்யாண மண்டபத்தருகில் குன்னுடையான் தனது கையிலிருந்த முகவரியை அங்கு நின்ற ஒருவரிடம் காட்டி,

‘தம்பி... இந்த விலாசம் எங்கன்னு சொல்லுங்களேன்’ என்றுக் கேட்டார். ’சைட்டா போயி, பஸ்ட் ரைட்’ என்றான். அவன் சொன்னது அவருக்குப் புரியவில்லை.

‘என்னா முழிக்குற பெருசு... நேரா போய், அங்க ஒரு கோயில் இருக்கும்,அதை ஒட்டித்தான் அந்த தெரு இருக்கு போ...’

‘இப்படி முன்னவே சொல்லி இருந்தா நல்லா இருந்திருக்கும்‘ என்று அவர் மனதிற்குள் நினைத்துக் கொண்டார்.

அவன்,சொன்ன, குலசேகரப் பெருமாள் கோயில் முன்பு வந்து நின்றவர்,

‘தம்பி... இது தென்றல் தெருவு தானே?’ அந்தத் தெருவின் வலது புறமாக ஒரு தேநீர்க் கடைக்கு முன் நின்றவனிடம் கேட்டார்.

‘ஆமாம்... இந்த தெருவுத்தான்,’ என்றான். ‘62/9 எந்தப் பக்கம் வரும்?’, ‘அதுவா லெப்ட்சைடு’ அவன் சொன்னது அவருக்குப் புரியவில்லை.

'இடது புறமா போ பெருசு' என்றான். அவன் சொன்னபடி நடந்து அந்தக் குறுகலானத் தெருவிற்குள் நுழைந்தார்.

வலது புறம் மட்டும் தான் வீடு, அதாவது நான்குச் சிறிய வீடுகளிருந்தது, அதில் சேகர் தங்கி இருப்பது எந்த வீடு என குழப்பமாக இருந்தது.

'என்னா பெரியவரே... யாரை தேடி வந்திருக்குறீங்க?' முதல் வீட்டிலிருந்து ஒரு நடுத்தர வயதுடையவன் அவரைப் பார்த்து கேட்டான்.

'தம்பி என் பையன் சேகர் இங்கத்தான் தங்கி இருக்கான். அவன் வீடு எது?'

'அப்படி யாரும் இல்லையே..' யோசிக்காமல் பட்டென்று பதில் சொன்னான். 'இல்லப்பா இங்கத்தான் இருக்குறதா கடிதம் போட்டிருக்கான்' என்றார்.

'நீங்க சொல்லுற பேருல யாரும் இல்லையே' மீண்டும், மீண்டும் அதையே திரும்பத் திரும்பச் சொன்னான்.

'நீங்க வேணும்னா இந்த முகவரியை படிச்சுப் பாருங்களேன்' என்று தனது கையிலிருந்த கடிதத்தை அவனிடம் நீட்டினார்.அதனை வாங்கி படித்து பார்த்தவன்,

'பெருசு இந்த அட்ரஸ் சரிதான், ஆனா நீ சொல்ற மாதிரி அப்படி யாரும் இல்லையே!' என கவனக்குறைவாக பதில் சொன்னான்.

'தம்பி... அவன் பார்க்குறதுக்கு ஒல்லியா இருப்பான், மாநிறம், எப்பவுமே ஏதாவது புத்தகம் படிச்சுக்கிட்டு இருப்பான், இங்கத் தான் ஏதோ ஒரு பெரிய தனியார் கம்பெனியில வேலை செய்றான்' அவர் சொன்ன அடையாளங்களை வீட்டுக்குள்ளிருந்து கேட்டுக் கொண்டிருந்த நிவேதாவிற்கு பட்டென்று சேகர் உருவம் ஞாபகத்திற்கு வந்தது. உடனே வீட்டைவிட்டு வெளியில் வந்தவள்,

'பெரியவரே... நீங்க சொல்ற சேகரு, இந்தப் பக்கம் இருக்கிற கடைசி ரூம்லதான் தங்கி இருக்குறார்' நிவேதா சொன்ன வார்த்தை குன்னுடையான் வயிற்றில் பால் வார்த்தது.

அவள், சுட்டிக்காட்டிய அந்த சிறிய அறை முன் நின்றார். கதவில் பூட்டு தொங்கிக் கொண்டிருந்தது.

'அறை பூட்டி இருக்குதேம்மா'

'மதியம் போல வந்துடுவார், இருந்து பார்த்துட்டு போங்க' என்று சொல்லிவிட்டு அவள் வீட்டிற்குள் சென்றாள்.

காலை உணவு சாப்பிடவில்லை என்பதால் மீண்டும் இராம் திருமண மண்டபம் இருக்கும் பிராதான சாலைக்கு வந்து, நல்லதொரு ஓட்டல் தேடி பார்த்தார் 'அட்சயா' உயர்தர சைவம் உணவகம் அவரை கவர்ந்திழுத்தது.

ஓட்டலுக்குள் நுழைந்தவர், கை கழுவுமிடத்தில் கையைக் கழுவி விட்டு, சாப்பிடுவதற்காக மின்விசிறிக்கு கீழ் உள்ள டேபிள் ஒன்றில் உட்கார்வதற்கு வந்தார் அவர்,வருவதைப் பார்த்த பணியாளன் டேபிளை நன்றாகத் துடைத்துவிட்டான். அவர் உட்கார்ந்தப் பிறகுத் தண்ணீர் கொண்டு வந்து அவர் முன் வைத்தான்.

'சார் என்ன சாப்பிடுறீங்க?' அந்தக் குரல் கேட்டு திடுக்கிட்டுப் போனார், அவரைப் பார்த்தவனுக்கு பேரதிர்ச்சி.

'சேகரு...!' அவரின் நா தழுதழுத்தது. கண்களில் நீர் கோர்த்துக் கொண்டது.

'என்னடா இது...? நீ...கை நிறைய சம்பாதிக்குற லட்சணம் இதுதானா...!

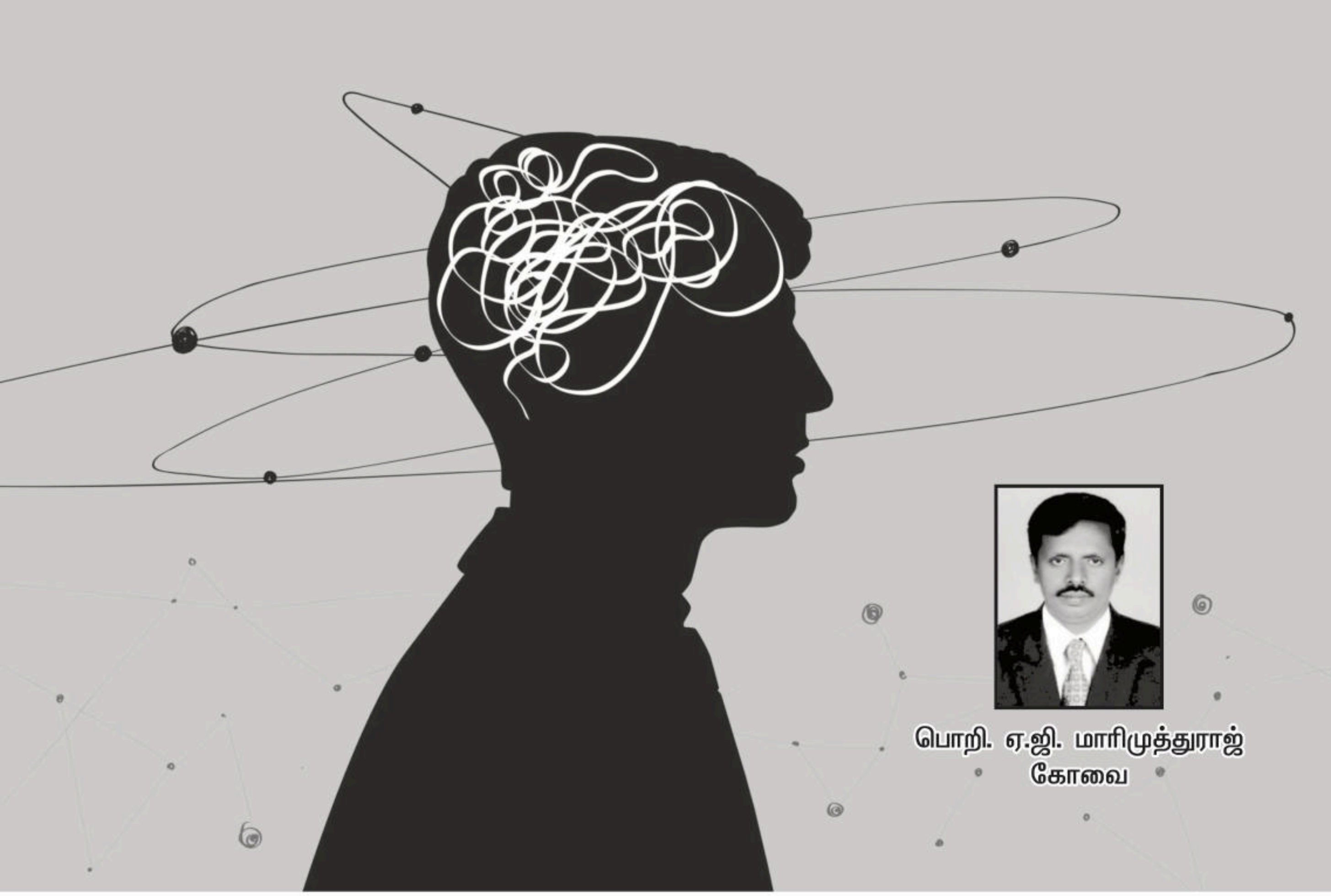
இதுக்குத்தான் நீ காலேஜ் வரை படிச்சுயா, படிச்ச படிப்புக்குக் கொஞ்சம் கூட சம்பந்தமில்லாத செய்யுற இந்த வேலையைவிட, உனக்கும், எனக்கும் சம்பந்தப்பட்ட வெவசாயத்தை செய்யலாமே, நாம சேத்துல கை வச்சா தான் இங்க இருக்குறவங்க சோத்துல கை வைக்க முடியும், எத்தனை முறை கலியாணத்தைப் பத்தி கடிதம் போட்டாலும், வேணாம்னு சொன்னியே...

இதனாலத்தானா? தம்பி...

படிச்ச எல்லாருக்கும் அரசாங்கத்தால வேலை தர முடியாது, அதுவும் நம்மள மாதிரி ஏழைங்களால அரசியல்வாதிக்கு லஞ்சம் கொடுத்து கவர்மெண்ட் வேலைய வாங்க முடியாது. இங்க நீ கஷ்டப்படுவதைவிட, நம்ம வயல்ல வந்து பாடுபட்டியன்னா நீ இன்னும் நூறு பேருக்கு வேலை கொடுக்கலாம், எப்படின்னு கேட்குறீயா பூ பயிரிட்டால், உன்கிட்ட பூ வாங்கி பல பேர்கிட்ட விக்கிற ஏஜென்ட் பிழைப்பான்.

பூ கட்டி விக்குறவங்க பிழைப்பாங்க, காய்கறி பயிரிட்டாலும் அப்படித்தான் உன்கிட்ட வாங்கி கடைக்கு விக்குற ஏஜென்ட் பிழைப்பான், காய் வாங்கி விக்குறவங்க பிழைப்பாங்க, நெல்லு, சோளம், கம்பு, கேழ்வரகுனு தானியங்களை விதைச்சு அறுவடை செஞ்சு வித்தோம்ன்னா பல பேருக்கு உன்னால பொழப்பு கொடுக்கலாம், அப்படிப்பட்ட உயர்வான வெவசாயத்த விட்டுட்டு, இங்க வந்து இப்படி டேபிள் துடைச்சு சப்பளை பண்ணுறது சரியில்லப்பா... அதுக்காக இந்த வேலையை கேவலமுனு சொல்லல அதை செய்ய ஆயிரம் பேரு இங்க இருப்பாங்க, ஆனா வெவசாயம் செய்ய நம்பளவிட்டா யாருப்பா இருக்கா?' என பேசும் போதே அவர் கண்ணிலிருந்து கண்ணீர் வழிந்தது. சேகர் அவரின் கரத்தை அழுத்தமாகப் பிடித்தபடி, அங்கிருந்து இருவரும் புறப்பட்டனர்.

நிறைவு



பொறி. ஏ.ஜி. மாரிமுத்துராஜ்
கோவை

சின்ன சின்ன எண்ணம்

எண்ணங்களை கவனிக்கத் தொடங்கி அவற்றை சீர்தூக்கிப் பார்த்து சீர்படுத்த ஆரம்பித்து விட்டால் வாழ்க்கை இனிமையாகும்.

எல்லா வியாதிகளுக்கும் மன அழுத்தமே பெரும் காரணம் என அலோபதி நம்பும் அறிவியல் ஆராய்ச்சிகளை சொல்ல ஆரம்பித்து விட்டன.

10 மணிக்கு மொபைலை செயலிழக்க செய்துவிட்டு நிசப்தமும் இருளும் சூழ்ந்து அறையில் உறங்கச் செல்லுங்கள் தூக்கம் வராவிட்டாலும் பரவாயில்லை அந்தத் தொடர் ஓய்வு தூக்கத்திற்கு அழைத்து செல்லும். மனத்தின் பங்கு இல்லாமல் உடலில் எதுவும் நிகழாது என்று கூறலாம்.

எல்லா உடல் நோய்களையும் உணர்வுகளை மாற்றினாலே சரியாக்கலாம் என்பது தான் உண்மை. எதை மாற்ற வேண்டும் என்றாலும், உங்கள் எண்ணத்தை மாற்றுவது முதல் வேலையாகிறது மனமாற்றம் என்பதே என்ன மாற்றம்தான் காரணம் உணர்வுகளை நேரடியாக மாற்றுவது மிக மிக கடினம் ஆனால் எண்ணத்தை மாற்றி அதன் மூலம் உணர்வுகளை மாற்றுவது சுலபம்.

மருத்துவம் உங்கள் நோய் பற்றிய எண்ணங்களை மாற்றி அமைக்கிறது இப்படி ஒவ்வொன்றும் உங்கள் எண்ணங்களை தான் தொடர்ந்து மாற்றி அமைக்கிறது கவலைகள் பல தேவையில்லாதவன் நடக்காதவை அர்த்தமில்லாதவை ஆனால் அது தெரியாமல் வாழ்க்கையே ஸ்தம்பிக்கும் அளவுக்கு கவலைப்படுவது மனித இயல்பு.

உங்களிடம் உள்ள எல்லா நல்ல விஷயங்களையும் பட்டியலிடுங்கள் அது எவ்வளவு சின்ன விஷயமாக இருந்தாலும் சரி உங்களை நீங்கள் மனதார முழுமையாக விரும்ப வேண்டும் உங்கள் மதிப்பை உணர வேண்டும்.

சிறு குறைகளையும் பிரச்சனைகளையும் வைத்துக்கொண்டு மொத்த ஆளுமையும் தள்ளுபடி

செய்யக்கூடாது அடுத்தது பிறர் பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்கள் யாவும் உங்களை பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களை, உணர்வுகளை அறிந்து கொள்ள பெரிய வித்தையை தெரிய வேண்டியது இல்லை முகமும் செயலும் காட்டிக் கொடுத்து விடும்.

எப்போதுமே எதுவும் முடியுமோ என்றால் சரியான பயிற்சி மேற்கொண்டால் முடியும் என்பது தான் என்பதில் 90% whatsapp குழுக்களில் இருந்து வெளியேறுங்கள் பெரும்பாலும் அலைபேசியை சிறியூட்டில் வையுங்கள் சில உயர்ந்த நோக்கங்களை வைத்து உங்கள் நேரத்தை அதற்காக செலவிடுங்கள்.

நான் உற்சாகமாக ஏறி மைக்கை பிடிக்கின்றேன் மக்கள் என்னை ஆர்வத்தோடு எதிர்நோக்குகிறார்கள் நான் மிகவும் இயல்பாக பேச்சை ஆரம்பிக்கின்றேன் நகைச்சுவை தானாக வருகிறது ஒவ்வொரு சிறப்பான கருத்துக்களில் கைத்தட்டல் கிடைக்கிறது எனக்குப் பேச பேச தெம்பு வெறுக்கிறது கூட்டம் என் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதை உணர்கிறேன் என் பேச்சாற்றல் எனக்கு பெருமையை அளிக்கிறது.

நோய்களின் ஆதாரம் அழுத்தி வைக்கப்பட்ட கசப்பான உணர்வுகள் நமக்கு ஒவ்வாத தேவையில்லாத நன்மை தராத அனைத்து எதிர்மறை உணர்வுகளையும் நமக்கே தெரியாமல் தேக்கி வைத்துள்ளோம் அவை ஆழ்மனத்தில் பத்திரமாக சேமிக்கப்பட்டு காலம் காலமாக நம்மை ஆட்டி படைக்கும் நல்ல உணவுகளை எளிதில் கடந்து விடுகின்றோம் ஆனால் மோசமான உணர்வுகளை என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் தவிக்கின்றோம்.

பாத்திரத்தில் கெட்டுப்போன உணவு இருந்தால் என்ன செய்வீர்கள் அதை வழித்து வெளியே போட்டுவிட்டு பாத்திரத்தை சுத்தமாக துலக்கி கவிழ்த்து வைப்பீர்கள் அல்லவா அதையே தான் செய்ய வேண்டும் உங்கள் உடலிலும் செய்ய வேண்டும்.

பல ஆண்டுகளாக உள்ளே வைத்து கெட்டுப்போன உணர்வுகளை வெளியேற்ற வேண்டும் பிறகு ஆரோக்கியமான உணர்வுகளை அங்கு இடம் கொடுக்க வேண்டும் உள்ளே ஆண்டுக்களுக்காக புலுங்கி அழுகி கிடக்கும் படைக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளியேற்ற வேண்டும்.

உணர்வுகளும் எண்ணங்களும் தான் உடலை பாதிக்கின்றன என்பது உண்மையாளால் அந்த உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் மாற்றினால் உடல்நிலை மாறும் தானே உள்ளே சிகிச்சை கொண்டு உபாதை தரும் உணர்வுகளை வெளியேற்றி விடுதலை பெறுதல் அவசியம்.

ரொம்ப கவலை என்று யாராவது சொன்னால் ரொம்ப கற்பனை செய்கிறார்கள் என்று பொருள். எவ்வளவு பெரிய பிரச்சனை என்றாலும் சிரித்துக்கொண்டே அது சின்னது தான் என்று சொல்லக்கூடிய பக்குவம் வேண்டும்.

நீங்கள் எனக்கு கெடுதல் செய்ததாக நினைத்து உங்கள் மீது கடும் கோபத்திலிருந்து அதனால் சில பாடங்களைப் பெற்று அதற்கு நன்றி, உங்கள் மேல் உள்ள கோபத்தை இன்று விடுவிக்கின்றேன் உங்களை மனப்பூர்வமாக மன்னித்து உங்களை விடுதலை செய்கின்றேன்.

நிராகரிப்பு பற்றாக்குறையும் நெருக்கடியும் மனதை எப்படி உறுதிப்படுத்துகின்றன என்பதை அறியப்படுவதே இல்லை.

எதிர்பார்ப்புகளை குறைத்தால் மிகுந்த மன வலிமையைக் கொடுக்கும்.

நமது எண்ணங்கள் உணர்வுகள், செயல்கள், வாழ்க்கை முறை என பல மாறுதல்கள் மூலம் ஆதாரப்பிரச்சனைகளை சரி செய்தனர்.

உங்களை யாரோ ஒருவர் வெறுப்பேற்றி விட்டார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள், என்ன எண்ணங்கள் மனதில் ஓடுகின்றன என்ன வார்த்தைகளை பேசுகிறீர்கள், என்ன செயல்களை செய்கிறீர்கள், எப்படி உணர்கிறீர்கள், இப்படி ஒரு மூன்றாம் மனிதனைப் போலவேடிக்கைப் பார்ப்பது போல, தொடர்ந்து பாருங்கள் அவ்வளவுதான் இதனால் என்ன ஆகும் முதலில் இந்தப் பயிற்சியை செய்து முடிகிறதா? என்று பாருங்கள் அது நீங்கள் எந்த நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்று காட்டி கொடுத்து விடும்.

நம் கர்ம வினைகளை களைவது என்பது கண்ணுக்குத் தெரியாத கடவுளின் வேலை அல்ல அது நம் முயற்சிகளில் உள்ளது மனத்தை மாற்ற மனத்தை கவனியுங்கள் மனம் மாறும் வாழ்க்கையின் மாறும்.

எந்தச் செய்கையில் உங்கள் மனம் கரைந்து காணாமல் போகிறதோ அதுதான் தியானம். அந்த நேரம் உங்கள் உடலில் வேறு ஒரு தளத்தில் இயக்கம் தொடங்குகிறது. அந்த கணத்தில் உடலும் இல்லாமல் மனமும் இல்லாமலும் உங்களை நீங்கள் உணர்வீர்கள் அந்த அனுபவம் தான் உங்களையும் உங்கள் வாழ்க்கையும் அடுத்தக் கட்டத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் இந்த அனுபவத்தை தரவல்ல தியான நிலை உங்களுக்கு எந்தச் செயலில் கிடைக்கிறது என்று கண்டு கொள்வதும் நிஜமான அறிவு அதைச் செய்வது தான் நீங்கள் படைக்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள் அதில் தான் உங்கள் முழு ஆற்றலும் வெளிப்படும்.

பிறருக்கு உதவுவது தான் நாம் செழுமையாக வாழச் சிறந்த வழி என தெரிகிறது.

வருமுன்காத்து வாழ்விக்கும் மூலிகைகள் (பகிர்வு–54)

மருத்துவர். மா. தங்கராசு. B.S.M.S

என்பு இல்லாத உயிர்களை மட்டுமல்ல என்புள்ள உயிர்களையும் சுட்டெரிக்கும் கோடை காலமிது. கோடையிலே இளைப்பாற குளிர் தருக்களைத் தேடி அலையும் காலமிது. வெயிலுக்கேற்ற உணவுகளை, குடிநீர்களை, பழச்சாறுகளைப் பயன்படுத்தியே தீரவேண்டிய நிலை. இதையும் கடந்து வெப்பம் வாட்டினால் அதிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள இயற்கை வழங்கிய கொடைதான் மூலிகைகள். அவற்றில் ஒன்றானதும், சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைப்பதும், சிறுநீர் எரிச்சல், ஆண்மைக் குறைவைப் போக்குவதும், நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பட இன்சுலின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும் திறம் மிக்க நீர்முள்ளி பற்றிய பகிர்வு இந்த இதழில்.

நீர்முள்ளி (Hygrophila auriculata)

நீர்முள்ளி இடங்களில் தானாகவே வளரும். முட்கள் நிறைந்திருக்கும். விதை, வேர் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

பயன்படும் உறுப்புகள்

இலை, வேர், தண்டு, விதை என மொத்தத் தாவரமும்.

மருத்துவ குணம்

இரத்த சோகை, உடல்வீக்கம், நீரேற்றம், நீர்க்கட்டு நீங்கும் இதனை,

"பாண்டு குளுப்பையலும் பாரிலுறு நீரேற்றம்
மாண்டுவிடும் நீர்க்கட்டு மாலுங்காண் -
பூண்டதொரு
வீக்கமெல்லாம் நீராய் விடுமே நீர்முள்ளிக்குத்
தாக்கு மயில் விழியாய் சாற்று"

என்கிறது அகத்தியர் குணபாடம்.

அ) வீடுகளில் பயன்படுத்தும் முறை

1. இரத்தசோகை, பெருவயிறு, உடல்பரும நோய்கள் விலக

உலர்ந்த செடியை, ஒன்றிரண்டாகச் சிதைத்து ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு வாழைத்தண்டு நீரில் மூன்று

நாட்கள் ஊற வைத்து பின்பு வடிகட்டி 10 முதல் 30 மிலி வர காலை, மாலை இருவேளை கொடுக்க வேண்டும்.

2. பெருவயிறு வீக்கம் குறைய, சிறுநீர் நன்கு வெளியேற, மலக்கட்டு நீங்க

இதற்கு நீர்முள்ளிக் குடிநீர் சிறந்தது. நீர்முள்ளி, நெருஞ்சில், சுரைக்கொடி, வெள்ளரி விதை பறங்கிச் சக்கை, மணத்தக்காளி வற்றல், சோம்பு, விதை நீக்கிய கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய், சரக்கொன்றைப்புளி இவை வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து வைத்துக் கொண்டு அதில் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து 1400 மிலி நீர்விட்டு எட்டில் ஒன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை இருவேளை கொடுக்க வேண்டும்..

3. உடல் வன்மை பெற, மேக நோய், மூலநோய், உடல்வெப்ப நீர் எரிச்சல் நீங்கி ஆண்மை பெருக

விதையை நன்கு அரைத்து சர்க்கரை சேர்த்து 4கிராம் அளவு பாலில் கலந்து காலை, மாலை இருவேளை நோய் நீங்கும் வரை கொடுக்க வேண்டும்.

4. சிறுநீரகக் கற்கள் வெளியேற

நீர்முள்ளி, நெருஞ்சில், சிறுபீளை, என்கின்ற மும்மூர்த்தி கூட்டணியை நண்கு பொடித்து குடிநீரிட்டு 60 மிலி அளவு இருவேளை கொடுத்துவர வேண்டும்.

5. நீர்முள்ளிக் குழம்பு, நீர்முள்ளி அல்வா

இலை, விதைகளை ஆவியில் வேகவைத்து, பூண்டு, மஞ்சள், கடுகு சேர்த்து குழம்புப் பக்குவத்தில் சமைத்துச் சாப்பிட சிறு நீர்ப்பாதைத் தொற்று, நீரடைப்பு நீங்கும். நீர்முள்ளி விடைகளை தண்ணீரில் ஊற வைத்தால் பசைபோல் குழகுழப்புத் தன்மை அடையும் அதில், தேன், நெய் சேர்த்து அல்வா செய்து கொடுக்கு விந்தணு தொடர்பான சிக்கல்கள் நீங்கும்.

ஆ. மருத்துவர் அறிவுரைப்படி பயன்படுத்தும் முறை

நீர்முள்ளி விதை இரகந்தி மெழுகு, கந்தக இரசாயனம் ஆகிய மருந்துகளிலும், நீர்முள்ளிச் சமூலம் வாதசுரம் குடிநீர், நெருஞ்சில் குடிநீர் ஆகிய வற்றில் சேர்கின்றது. இவற்றை மருத்துவர் அறிவுரைப்படி பயன்படுத்த வேண்டும்.

கோடையில் வரும் நோய்களுக்கு வாளாகவும் வெப்பத்திலிருந்து காக்கும் கேடயமாகவும் திகழும் நீர்முள்ளி இருக்கிறது. நிறைவான நலம் காண்போம்.

- பகிர்வு தொரும்

அமைதியான மனம் அமோகமான வெற்றிகளைத் தரும்

ரின்சாய் என்ற துறவியை காண ஒருவன் வந்தான். வரும் வழியில் ஏதோ ஒரு சம்பவம் நடந்திருக்க வேண்டும். அவன் பதட்டத்துடன் இருந்தான். அவன் வேகமாக தன்னுடைய காலணிகளை கழற்றி சுவற்றில் எறிந்து விட்டு ரின்சாய் முன் வந்து மண்டியிட்டு வணக்கம் செலுத்தினான்.

அதற்கு ரின்சாய் நான் உன்னை சீடனாக ஒரு காலும் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது என்றான்.

வரும் போது ஏன்? நீ இந்தக் கதவைத் தள்ளி விட்டு உன் காலணிகளை உதறி எறிந்தாய்?

முதலில் உன் காலணிகளிடமும், கதவிடமும் சென்று மன்னிப்புக் கேட்டுவிட்டு வா பின் நான் உன்னை அனுமதிக்கிறேன் என்று சொன்னார்.

வந்தவன், இவர் ஒரு மிகப்பெரிய துறவி இப்படி பேசுகிறாரே பகுத்தறிவிற்கு சிறிதும் சம்மந்தமில்லாத ஒரு செயலை செய்ய வற்புறுத்துகிறாரே என்று நினைத்தான்.

நான், எதற்கு என் காலணிகளிடமும், கதவிடமும் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும். முதலில் அவற்றிற்கு உயிர் இருக்கிறதா? நான் மன்னிப்பு கேட்டால் அவைகள் புரிந்துக் கொள்ளுமா? உயிரற்ற அவற்றிடம் மன்னிப்புக் கேட்பதால் என்ன பயன்? என்று எதிர் கேள்வி கேட்டான்.

அதற்கு ரின்சாய் உண்மைதான். அவைகள் உயிரற்றவை தான். ஜட பொருட்கள் தான். ஆனால் நீ உன் கோபத்தை அந்த ஜடப் பொருட்களிடம் தானே காண்பித்தாய் ? அவற்றைத்தானே நீ உதறி எறிந்தாய்? அப்போது அவைகள் ஜடப் பொருட்கள் என்று தொரியவில்லையா? நீ அவற்றிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுத்தான் ஆக வேண்டும் என்றார். அவன் தன் தவறை உணர்ந்தான்.

பதட்டத்துடனும், கோபத்துடனும், குழப்பத்துடனும் அவன் இருந்ததால் அவனால் தன்னை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியாமல் தன் கோபத்தை ஜடப் பொருளின் மீது காண்பித்தான்.

நம் மனநிலையைப் பொருத்து தான் சூழல்கள் மாறுகின்றன.

- ஆத்திரக்காரனுக்கு புத்தி மட்டு என்று சொல்வார்கள்.
- குழப்பத்தில் எடுக்கும் முடிவு குட்டையைக் குழப்பும் என்பார்கள்.
- அவசரப்பட்டு எடுக்கும் முடிவு ஆபத்தில் முடியும்.

- ஆர அமர யோசித்து எடுக்கும் முடிவு அரியணை ஏற்றும்.
- அமைதியான மனம் ஆனந்த வாழ்விற்கு அடிகோலும். அந்த அமைதி எப்போதும் ஆச்சர்யமான, அதிசயமான, அபூர்வமான, ஆக்கப்பூர்வமான, அற்புதமான முடிவுகளையே தரும் என்பதில் இரண்டாவது கருத்திற்கு இடமில்லை.

நாம் வாழ்கிற உலகில் அனுகூலங்களும் உள்ளன. அழுத்தங்களும் உள்ளன. அதிக அளவிலான காலக்கெடு, அவற்றை முடிக்க போதிய திறமையின்மை, அதிகப்படியான இடையூறுகள் அவற்றை தடுக்க முடியாத உறுதியின்மை, அதிகப்படியான தொழில் நுட்பம், நுகர போதிய வசதியின்மை, அதிக வேலைப் பளு அதை ஈடு செய்ய நேரமின்மை.

நேர வரைமுறையற்ற பணிச்சுமை, மனித வள குறைபாடு, தேவையற்ற நீண்ட காத்திருப்புகள், குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நேரத்தை ஆரோக்கியமாக செயல்பட முடியாமை செய்ய முடியாத பரிந்துரைகள், பணியிடத்தில் மேலிட அழுத்தங்கள், கீழ் பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பின்மை, தூக்கமின்மை, ஓய்வில்லாத உழைப்பு, தேவையற்ற பணியிட மாற்றங்கள், குடும்பச்சூழல், கடன் சுமைகள் அவைகள் எல்லாம் ஒருவருக்கு எளிதாக மனநல பாதிப்புகளை உண்டாக்கின்றன.

இப்படிப்பட்ட மனநல பாதிப்புகள் வரும்போது மூளை, நரம்பு மண்டலத்திற்கு சில உத்தரவுகளை அனுப்புகின்றன.

உடனே இந்தப் பாதிப்பை சமாளிக்க உடலில் சில ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. அட்ரீனல் சுரக்கின்றது.

இதயத்துடிப்பு அதிகமாகிறது. மூச்சு வேகமாகிறது. ஜீரண சக்தி குறைகிறது. ரத்த கொதிப்பு அதிகமாகிறது. தசை நார்கள் இறுகுகின்றன, மனநிலையும், உடல் நிலையும் சாரி சமமாகப் பாதிக்கப்படுகிறது.

உடல் சமநிலையை அடைய நேரம் தேவைப்படுகிறது. உடல்நிலையில் தசைப்பிடிப்பு, சோர்வு, சோகம், இன்சோமேனியா, இதயத்துடிப்பு அதிகமாதல், நெஞ்சு எரிச்சல், வயிற்றுப் போக்கு, எதிர்பார்ப்பு, பல்வலி, தலைவலி போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

இவற்றையெல்லாம் தடுக்க வேண்டுமானால் எதையும் நேர்மறையாக அணுக வேண்டும். மனதை அமைதிப்படுத்த வேண்டும். சில பயிற்சிகள் அதற்கு உதவுகின்றன.

பொறுமையாக, நிதானமாக, ஆர அமர யோசித்து, மனதை அமைதி படுத்திய பின்பு எடுக்கும் முடிவுகள் நேர்மையானதாக இருக்கும். பதட்டத்தையும், பயத்தையும் போக்கும்.

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

1) நடைப்பயிற்சி

சில பயிற்சிகள் மன அமைதியை மன ஒருமைப்பாட்டை ஊக்குவிக்கும். நடைப்பயிற்சி இந்த அழுத்தங்களைத் தடுத்து மன, உடல் சமநிலையை கொடுத்து ரத்த ஓட்டத்தை வேகப்படுத்தி தசை இறுக்கங்களை குறைத்து மனதை தளரச் செய்கிறது.

2) உடற்பயிற்சி

உடல் சீராக இருந்தால் தான் உள்ளம் சீராக இருக்கும். உடல் சீராக வேண்டுமென்றால் உடற்பயிற்சி மிகமிக அவசியம். இதயம் பலமாக இருக்கும். தசை நார்கள் பலமாக, கைகால்கள் சுகமாக, உடல் உறுப்புகள் குறையின்றி வேலை செய்ய, இரத்த ஓட்டம் சீராக, உடல் வலிமையாக, உடற்பயிற்சி அவசியம்.

யோகா மிகவும் உன்னதமான உடற்பயிற்சிகளில் ஒன்றாகும். இந்த யோகா உடல் பலத்தை அதிகமாக்குகிறது. இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. உறுப்புகளின் வேலையை ஒழுங்குப்படுத்துகிறது. நரம்பு மண்டலத்தை பலமானதாக்குகிறது. நினைவுகளை சீராக்குகிறது. ஐம்புலன்களையும் சுத்தப்படுத்துகிறது. இதனால் மனம் சுகமாகிறது. மனம் சுகமாகும் போது எண்ணங்களும் சுகமாகின்றன.

மன அழுத்தத்திற்கு காரணமான அட்ரீனலின் சுரப்பைத் தடுக்கிறது.

மனம் சுகமாகும் போது எண்ணங்களும் சுகமாகின்ன.

3) மனப்பயிற்சி

தியானம் ஒரு மிகப் பெரிய மாமருந்தாக அமைகிறது. சுவாச ஓட்டத்தை சீர்படுத்துகிறது. மன ஓட்டத்தை சமன் படுத்துகிறது. நினைவுகளை ஒழுங்கு படுத்துகிறது. மனக்கட்டுப்பாட்டை அதிகப்படுத்துகிறது. மனதை தூய்மைப்படுத்துகிறது. கவலைகளிலிருந்து மீட்டு எடுத்து சலனமில்லாத ஒரு நிசப்தமான நிலையை உருவாக்குகிறது.

இதனால் இதயத்துடிப்பு குறைகிறது, ரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. எண்ண அலைகள் ஒழுங்காகிறது. நேர்மறை வீச்சு அதிகமாகிறது, தன்னம்பிக்கை அதிகமாகிறது, தன் மதிப்பு கூடுகிறது. தனித்துவம் மேல் ஓங்குகிறது.

அன்பு, கருணை, பரிவு, பாசம், நேசம், தனி மனித ஒழுக்கம், நன்னடத்தை, நற்பண்புகள் மனித நேயம் போன்றவைகள் அதிகமாகின்றன.

அமைதியான நதியினிலே ஓடும் ஓடம்

அளவில்லாத வெள்ளம் வந்தால் ஆடும்

என்ற கவிதை வரிகளை போல அமைதியான மனதினிலே ஆனந்தம் கூடும்.

அமைதியான மனம் இருக்கும் போது எடுக்கும் தீர்க்கமான முடிவுகள் நேர்மறையாகவே இருக்கும்.

வெற்றியை மட்டுமே கொண்டு இருக்கும். அந்த முடிவுகள் ஆரோக்கியமானதாகவும் இருக்கும். அளவற்ற சக்தி படைத்ததாகவும் இருக்கும், அதீத தீர்வுகளைக் கொடுக்கும், தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும். செயல் வேகத்தை கூட்டும், செயலில் வெற்றியைக் கொடுக்கும்.

மன அமைதி ஒன்றே எல்லாப் பிரச்சனைக்கும் தீர்வாக அமையும்.

ஆழமான கடலினிலே பேரலைகள் இருப்பதில்லை

அமைதியான நெஞ்சினிலே அழுத்தும் அலை எதுவும் இல்லை

தூய்மையான பழக்கத்திலே தீதலைகள் இருப்பதில்லை

வாய்மையான சொற்களினிலே சூதலைகள் இருந்தது இல்லை

நேர்மையான எண்ணங்களிலே - எதிரலைகள் இருப்பதில்லை

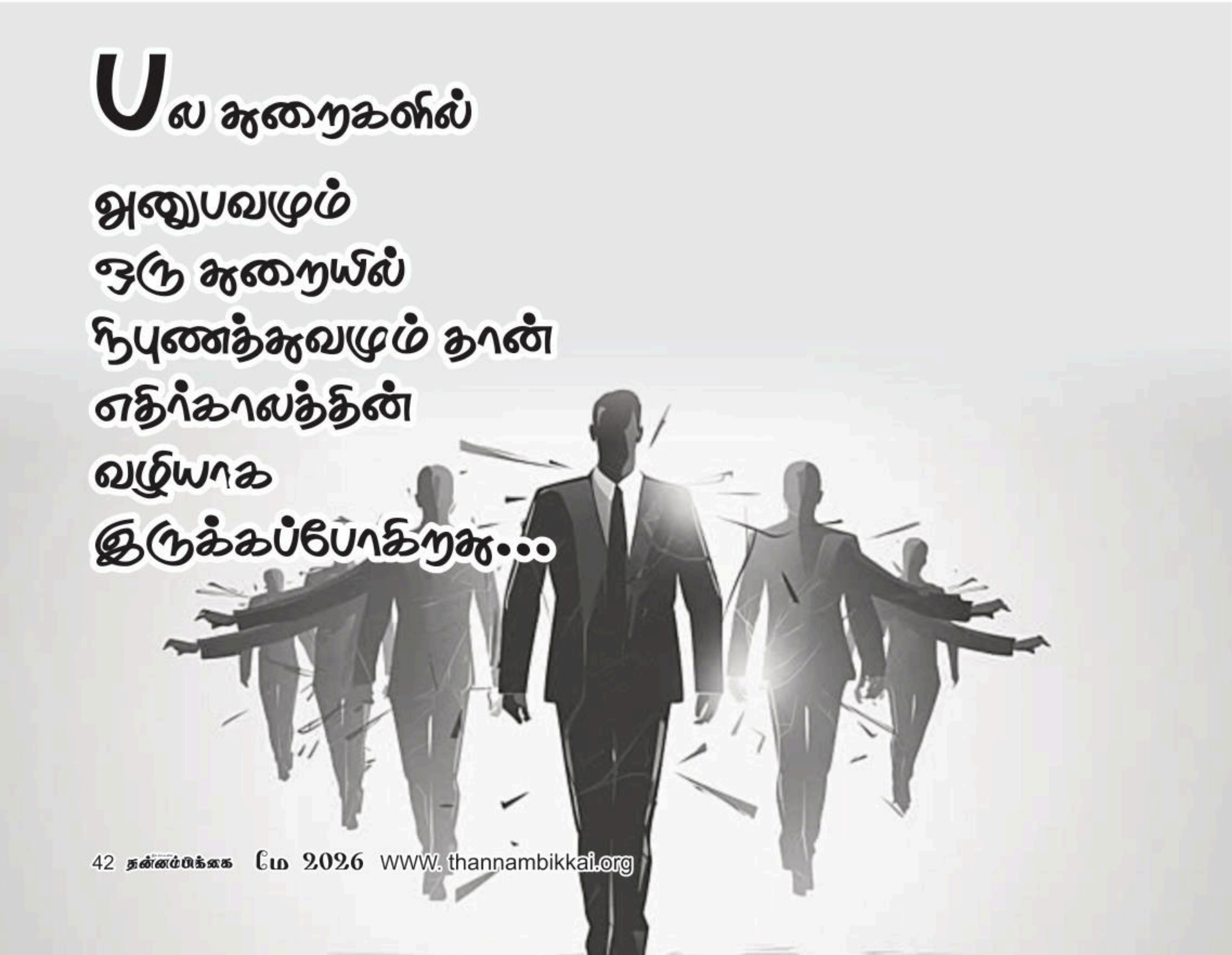
வலிமையான இதயத்திலே தோல்வி பயம் வருவதில்லை

வாழும் வகை கண்டுணர்ந்தால் வெற்றியுண்டு

தேடி வரும் புகழுரைகள் உன்னைக் கண்டு

ஆடி நின்ற உன்மனது அமைதியாகும்

கூடி வரும் வெற்றிக்கு அதுவே விதையுமாகும். !!



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
Ila. 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.