இதழ்-87 01.09.2025

தூமி

பல்சுவை மின்னிதழ்

பெருவெள்ளத்திற்கான பயணம்

www.thumi.org
thumi2016@gmail.com
www.facebook.com/Thu-

ஆசிரியர்
ச.சந்தோஷன்

இணை ஆசிரியர்
ஐ.வி. மகாசேனன்
இ. வினோஜன்

செய்தியியலாளர்
ச.மதுஷா

வடிவமைப்பாளர்
ர.அபிரா
வ. குணநீதன்

திறனாய்வாளர்
கு.கீர்த்தனன்

இவ்விதழில் துமித்தவை....

03 அந்த விநாடியை வாழப் பழக மாட்டோமா...?
06 காரணம் இல்லாமல் காரியம் இல்லை கண்டீர்களோ...?
11 மிகச்சிறப்பாக நடைபெற்று வருகிறது தெல்லியூர் துர்க்காதேவியின் மகோற்சவம்
13 திண்டுக்கல் பூட்டின் கதை
16 யாழ்ப்பாணம் நகரம்-எனும் பெயரைப் பெற்ற இலங்கை ஏர்லைன்ஸ் விமானம்
17 போதை அடிமையாதலை களையும் சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பு முறைகள்
24 படிப்பதும் நினைவில் பதிப்பதும்
31 கழிவு வெளியேற்றத்தை நோய் என்று குழப்பாதீர்கள்
36 ஒரு யானைக்கு தூக்கு தண்டனை
37 தொல்லியல் துறைசார் கற்கையின் முக்கியத்துவங்கள்
42 சேப்பாக்கம் சிங்கம் ஐபிஎல் கிரிக்கெட்டில் இருந்து ஓய்வு

ஆசிரியர் பதிவு

அந்த விநாடியை வாழப் பழக மாட்டோமா...?

அண்மையில் நல்லூர் கந்தசுவாமி கோயில் தேர்த் திருவிழாவில் எடுக்கப்பட்ட ஒரு புகைப்படம் மிகவும் ஆழமான சிந்தனைகளை எங்கள் மனங்களில் விதைத்துள்ளது. அதிகாலை எழும்பி, நீராடி, நேர்த்தியாக உடை அணிந்து, பல மைல் தூரம் பயணம் செய்து, மிகப்பெரும் மக்கள் கூட்டத்திற்குள் நுழைந்து, முருகப்பெருமான் வரவை எதிர்பார்த்து காத்திருப்பது எதற்காக? தொலைபேசியில் அந்த காட்சியை சேமித்து வைப்பதற்காகவா? அல்லது ஆண்டுக்கு ஒருமுறை காணும் அந்த அலங்காரக் கந்தனின் அற்புதக் காட்சியை கண்குளிர கண்டு, மனமுருக வழிபட்டு, அரோகரா என்ற அதிர்வுகள் நிறைந்த அந்த தெய்வீகமான, பக்திப் பிரவாகத்தில் திழைத்து, அந்த ஆன்மீக அனுபவத்தை அனுபவிப்பதற்கா? இந்த கேள்விக்கான பதிலை ஆராய்ந்து விட்டு அடுத்த முறை ஒரு ஆலயம் செல்லுங்கள்.

மிகச் சிறந்த புகைப்படக் கலைஞர்கள் அதி நவீன புகைப்பட கருவிகளின் உதவியுடன் அணு அணுவாய் அழகன் முருகனை இரசித்து, அதை தொழில் நுட்ப உதவியுடன் மேலும் அழகாக்கி, சமூக வலைத்தளங்களில் பதிவேற்றி உள்ளார்கள்.

அந்த படங்களில் முருகப் பெருமானின் ஆபரணங்களில் இருந்து, சாத்துப்படி சோடணைகள் வரை அழகாக தெளிவாக கண்டு காலத்திற்கும் இரசிக்க முடியும். இது இவ்வாறு இருக்க, எதற்காக எல்லோரும் புகைப்படம் எடுக்க முயற்சிக்கிறோம்? எல்லோருமே கைகளை உயர்த்தி கைகூப்பி வணங்க வேண்டிய நேரத்தில், கை உயர்த்தி கைபேசி பிடித்து, அந்த காட்சியை சிறைப்பிடித்து என்ன காண போகிறோம்? அந்த கணத்தின் காட்சிகள் சித்திரமாகி சமூக வலைத்தளங்களில் நிரம்பி வழியும் தானே? அவற்றை நாங்கள் சேமித்து வைக்கலாம். விரும்பினால் வர்ண பிரதி எடுத்து, சட்டகமாக்கி வீட்டில் வைக்கலாம். நெருக்குப்பட்டு, முண்டி அடித்து, தள்ளுப்படும் கூட்டத்திற்குள் நின்று, கைகளை உயர்த்தி எடுக்கும் புகைப்படங்கள் நேர்த்தியாக வரவே வராது. பிறகு ஏன் இந்த தேவையில்லாத வேலை. இவ்வாறு எங்கள் கைபேசிகளில் எடுக்கும் படங்களை எத்தனை தடவை திருப்பி திருப்பி பார்ப்போம். எங்கள் வரவை சமூக வலைத்தளத்தில் பதியவா இந்த வேலை? இந்த சமூக வலைத்தளங்களில் இருந்து எங்களுக்கு சுதந்திரம் வாங்கித் தரப்போவது யார்?

மேலும் கைகளை உயர்த்தி கைகூப்பி வணங்கினால், பின்னால் இருப்பவருக்கு சுவாமி தரிசனத்தை இடையூறு செய்ததாகி விடுமென்று கை உயரத்தி வணங்குவதையே தவிர்க்கும் பக்தர்களையும் கண்டிருக்கிறோம். அவர்களுக்கு மத்தியில் இவ்வாறு கைபேசியை உயர்த்தி தாமும் அந்த திருக்காட்சியை அனுபவித்து வழிபடாமல் மற்றவர்களையும் வழிபட விடாமல் தடுக்கும் செயலை என்னவென்று சொல்வது? இன்னொருவர் வழிபாட்டை இடையூறு செய்வது மிகப்பெரும் பாவச் செயல் என்பதை எப்போது உணர போகிறோம். நந்தனார் வழிபடுவதற்காக சிலையாக இருந்த நந்தியே விலகியதாக கூறுவார்கள். எனவே, அந்த தெய்வீக அனுபவத்தை நாம் அனுபவிக்காமல் விட்டாலும் இன்னொருவர் பெறுவதற்கு நாம் தடையாக இருந்து விடக்கூடாது.

கண்கள் தரிசிக்க வேண்டிய திருக்காட்சியை கமராக்களா தரிசிக்க வேண்டும்? பெரும்பாலான ஆலய உள் வீதிகளில் புகைப்படங்கள் எடுக்க தடை விதித்திருப்பதே இந்த நோக்கத்திற்காகத்தான். இனிவரும் காலங்களில் வெளி வீதிகளிலும் இவ்வாறான தடைகளை விதிக்க வேண்டிய தேவை வந்துவிட்டதாகவே உணர்கிறோம். எனவே, நல்லூர் கந்தசுவாமி கோயில் உட்பட மற்றய ஆலயங்களிலும் மட்டுமல்ல, எங்கள் வாழ்க்கையிலும் முக்கியமான தருணங்களை முதலில் நாங்கள் மனதார அனுபவித்து உள்ளத்தில் சிறைப்பிடிக்க பழக வேண்டுமே தவிர கமராக்களில் அல்ல. மாற்றங்களை எங்களில் இருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஆரம்பிப்போம்...!

காரணம் இல்லாமல் காரியம் இல்லை கண்டீர்களோ...?

திருமண வைபவங்களில் மாங்கல்யம் கட்டும் போது ஏன் கெட்டி மேளம் கொட்டப்படுகிறது..?
மண்டபத்தில் ஏதோ ஒரு மூலையில் யாரோ யாரையோ வசைபாடிக்கொண்டிருக்கலாம். அமங்கலமான வார்த்தைகள் கூறிக்கொண்டிருக்கலாம். அத்தகைய தகாத வார்த்தைகள் எதுவும் தவறுதலாக கூட மாங்கல்யம் பெறும் மணமக்களின் காதுகளில் விழக்கூடாது என்பதற்காகவே அந்த அமங்கல சத்தங்களை அடக்கும் நோக்கில் கெட்டி மேளம் கொட்டப்படுகிறது.

ஒரு மங்கல நிகழ்வில் நல்ல வார்த்தைகளே பேசப்படவேண்டும் என்று வகுத்து வைத்துள்ளது நம் நாகரிகம். இவையெல்லாம் மூட நம்பிக்கை என்று சொல்லி முன்னோக்கி செல்வது- களை எடுக்கிற வேகத்தில் பயிரையே பிடுங்கிய கதைதான்.

நமது மங்கல வழக்குகள் ஒரு மகத்தான சம்பிரதாயம். நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகள் விழுது விட்டுத் தழைக்கும் மரம் ஆலமரம். ஓரிடத்தில் முளைக்கும் அறுகம்புல் அத்தனையையும் ஒருங்கு

சேர்ப்பது ஒரே வேர்தான். இப்படித் தழைத்து நிற்பவை, வேரோடு வாழ்பவை, பெருமைக்குரிய பேறுகள் அனைத்தையும் மங்கல வழக்கில் சேர்த்தார்கள். இயற்கையில் கண்டடைந்த ஞானத்தை வாழ்வியலாக வகுத்தார்கள்.

ஒரு மங்கல நிகழ்விற்கு வருபவர்கள் உட,உள சுத்தியுடன் உள் நுழைய வேண்டுமென வாசலிலே நிறைகுடம் வைக்கப்படுகிறது. விபூதி- சந்தனம்- குங்குமம் போன்ற மங்கல பொருடகள் அணிவித்து விருந்தினரை வரவேற்பது தமிழர் மாண்பு. சந்தனம், குங்குமம், விபூதி மூன்றும் இல்லாமல் தமிழர்களின் சடங்குகள் சிறப்புப் பெறுவதில்லை.

நெற்றிக்கு அழகு நீறு தான்.
'நீறில்லா நெற்றி பாழ்' என்பது ஔவை காட்டிய நல்வழி.

கூன்பாண்டியனின் வெப்ப நோயைத் தீர்ப்பதற்காக அவன் உடல் முழுதும் திருநீறு பூசி திருநீற்றுப் பதிகம் பாடி சிவபெருமானைத் துதித்தார் திருஞானசம்பந்தர். திருநீற்றின் மகிமையால் வெப்ப நோய் முற்றிலுமாகத் தீர்ந்து பாண்டிய மன்னன் பூரண குணமடைந்தான்.

ஹமந்திரமாவது நீறு வானவர் மேலது நீறு
சுந்தர மாவது நீறு துதிக்கப் படுவது நீறு
தந்திரமாவது நீறு சமயத்தி லுள்ளது நீறு
செந்துவர் வாயுமை பங்கன் திருஆல
வாயன் திருநீறே!"

என்ற முதல் பாடலுடன் தொடங்கும் திருநீற்றுப் பதிகம், திருநீற்றின் பெருமைகளை விரிவாகப் பேசுகிறது. அனைவரும் திருநீறு அணியுங்கள் என அறைகூவிச் சொல்கிறது.

எரிவது என்றால் தீயோடு எரிவது. தீ இல்லாமல் வெறும் கனலால் எரிவதை நீறுதல் என்பார்கள். சுண்ணாம்பு தயாரிக்க சிப்பி தோடையும் வெறும் நீரையும் சேர்க்கும் போது அது நீறத்துவங்கும். கொதிக்கும், நெருப்பு இல்லாமல் புகையும். அது ஒரு வகை வேதி வினை. அதையே நீற்றுதல் என்பார்கள். அதை போல நீற்றி எடுக்கப்பட்டதுதான் திருநீறு. உருவாகும் வகைக்கேற்ப

திருநீற்றிலும் பலவிதம் உண்டு. கன்றுடன் கூடிய நோயற்ற பசுவின் சாணத்தைப் பூமியில் விழாது தாமரை இலையில் பிடித்து உருண்டையாக்கி பஞ்ச பிரம்ம மந்திரங்களால் சிவாக்கினியில் எரித்து எடுப்பது கல்பத் திருநீறு எனப்படும்.

ஆரண்யங்களில் கிடைக்கும் பசுஞ்சாணங்களைக் கொண்டு முறைப்படி தயாரிக்கப்படுவது அணுகல்பத் திருநீறு, மாட்டுத் தொழுவம் அல்லது மாடுகள் மேயும் இடங்களில் இருந்து எடுத்த சாணத்தைக் காட்டுத்தீயில் எரித்து, பின்பு சிவாக்கினியில் எரித்து எடுக்கப்படுவது உபகல்பத் திருநீறு, அனைவராலும் சேகரித்துக் கொடுக்கப்படும் சாணத்தைச் சுள்ளிகளால் எரித்து எடுப்பது அகல்பத் திருநீறு என உண்டாக்கும் வகையில் திருநீற்றுக்கு பல பெயர்கள் உண்டு.

விபூதியை நெற்றியில் எப்படி எடுத்துப் பூச வேண்டும் என்று சில சம்பிரதாயங்கள் உள்ளன. விபூதி அணிவதற்கு ஆள்காட்டி விரல், சுண்டு விரல் மற்றும் நடுவிரலை பயன்படுத்தக் கூடாது. ஆள்காட்டி விரலால் விபூதி பூசுவதால், பொருள் இழப்பும், நடு விரலால் விபூதி இட்டால் நிம்மதியின்மையும், சுண்டு விரலால் அணிவதால் கிரக தோஷங்களும் ஏற்படலாம் எனப்படுகிறது. விபூதியை அணிந்து கொள்வதற்கு மோதிர விரலே சரியானது. மோதிர விரல் மற்றும் கட்டை விரல் இரண்டையும் சேர்த்து விபூதியை எடுத்து, மோதிர விரலால் விபூதியை நெற்றியில் அணிந்து கொள்பவர்களுக்கு எண்ணிய காரியம் நிறைவேறும், முயற்சிகள் அனைத்தும் வெற்றி பெறும். மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ்வார்கள் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

நம் நெற்றியின் இருபுருவங்களுக்கும் இடையிலுள்ள பகுதியில் மிக நுண்ணிய நரம்பு அதிர்வலைகள் உள்ளன. அதனால் அந்த இடத்தைப் பயன்படுத்தி, மனவசியம் இலகுவாகச் செய்யமுடியும். அதனாலேயே மனவசியத்தைத் தடுக்க இந்த இடத்தில் திருநீறு, சந்தனம், குங்குமம் போன்றவை இடப்படுகின்றன. இந்த உண்மையைச் சாதாரணமாகக் கூறி விளங்க வைக்க முடியாத மக்களுக்கு, நிலையில்லா வாழ்வின் நிலையை உணர்த்தி திருநீற்றை உடலில் அணிய வைத்திருக்கிறார்கள்.

எத்தகையினராக இருந்தாலும், மரணத்திற்குப் பின் இறுதியில் தீயில் வெந்து அனைவரும் பிடி சாம்பலாக ஆவர் என்னும் தத்துவத்தை உணர்த்தி, நாமும் இதுபோல்தான் ஆகையால் தூ ய்மையாக, அறநெறியில் இறைச்சிந்தனையோடு வாழவேண்டுமென உணர்த்துகிறது.

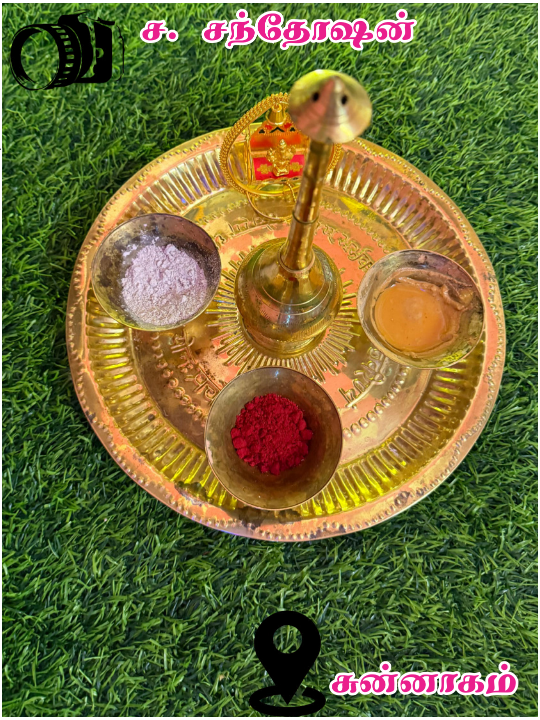
நெற்றியின் இரு புருவங்களுக்கும் இடையிலுள்ள நெற்றிப் பொட்டிலே பட்டும் படாமலும் சுண்டு விரலை நேராகப்புடித்தால் மனதில் ஒருவகை உணர்வு தோன்றும். அந்த உணர்வை அப்படியே வைத்துத் தியானம் செய்தால் மன ஒருமைப்பாடு தோன்றும். சிந்தனை தெளிவு பெறும். எதையும் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளும் நிலை தோன்றும். அந்த நெற்றிப் பொட்டு குளிர்ச்சியுடன் இருக்க சந்தனம் சரியான மருந்து. நம் உடலின் அனைத்து நாடி நரம்புகளும் மூளையுடன் இணைக்கப் பட்டுள்ளன. உடலின் அநேக நரம்புகள் நெற்றிப் பொட்டின் வழியாகச் செல்கின்றன. ஆகவே நெற்றிப் பகுதி அதிக உஷ்ணமாகவே இருக்கும். நம் அடிவயிற்றில் நெருப்பு சக்தியிருக்கிறது. ஆனால் அந்த சூட்டின் தாக்கம் அதிகமாக உணரப்படுவது நெற்றிப் பொட்டில்தான். அதனால்தான் காய்ச்சல் என்றால் நெற்றியில் கைவைத்து உஷ்ணத்தின் தன்மையை அறிகிறோம். வாகனங்களின் எஞ்சின் தொடர்ந்து இயங்கும்போது அதிகம் சூடாகும். இந்த சூட்டைக் குறைத்து எஞ்சினுக்கு அதிக ஆயுளைக் கொடுப்பது ரேடியேட்டர். அதுபோல நமது மூளையையும், அதை இணைக்கும் நரம்புகளையும் குளிரச் செய்வதே நாம் நெற்றியில் பூசும் சந்தனக்குழம்பு செய்யும் தலையாய கடமை. மஞ்சள், படிகாரம், சுண்ணாம்பு இவற்றைக் கலந்து தயார் செய்யப்படுவது குங்குமம். இவை மூன்றுமே கிருமிநாசினிப் பெருட்கள் ஆகும்.

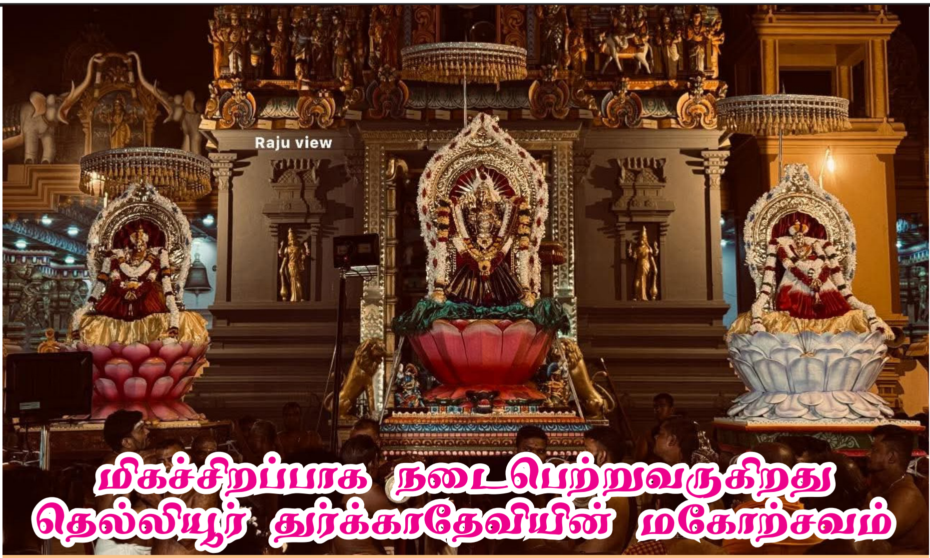
வீட்டிற்கு வரும் சுமங்கலிகளுக்கு குங்குமம் கொடுப்பது, தருபவர் பெறுபவர் இருவருக்கும் மாங்கல்யத்தின் பலத்தைப் பெருக்குமாம். அரக்கு நிற குங்குமம் சிவசக்தியை ஒரு சேரக் குறிப்பதாகும். அதனால்தான் திருமணப்புடவை அரக்கு நிறத்தில் இருப்பது நல்லது என்கிறார்கள்.

ஆண்கள் இருபுருவங்களையும் இணைத்தாற் போல் குங்குமம் அணிவது தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும் என்கிறார்கள். தெய்வீகத்தன்மை, சுபதன்மை, மருத்துவத்தன்மை அனைத்தும் உள்ள குங்குமம் அணிவதால் முகம், உடல் மற்றும் மனம் ஆகியவைகளுக்கு நன்மைகள் பல உண்டாகும்.

நெற்றி நிறைய இந்த மங்கல பொருட்களை அணிவதை ஏளனம் என்று கருதும் அறியாமை சந்ததிகளிற்கு அறிவிப்பது எம் கடமையாகும். நெற்றியில் திருநீறு அணிவதால், மூத்தவளான மூதேவி நம்மை விட்டு விலகிச் சென்று விடுவாள் என்றும் அந்த நேரத்தில் இளையவளான திருமகள் நம் இல்லம் தேடிவந்து நம் சிந்தையைக் குளிரவைப்பாள் என்றும் உரத்துச் சொல்கிறது இந்தத் திரைப்பாடல்.

ஹகந்தன் திருநீறணிந்தால் கண்டபிணி
ஓடிவிடும்
குந்தகங்கள் மாறி இன்பம் குடும்பத்தை
நாடிவரும்
சுந்தரவேல் அபிஷேக சுத்தத் திரு
நீறணிந்தால்
வந்தமர்ந்த மூத்தவளும் வழிபார்த்துப்
போய்விடுவாள்
அந்தநேரம் பார்த்திருந்த அன்னை
செல்வம் ஓடிவந்து
சிந்தை குளிர வைத்து சொந்தம்
கொண்டாடிடுவாள்
மணம் மிகுந்த சாம்பலிலே
மகிமை இருக்குதடா
மனமுடன் அணிவோர்க்கு
மகிழ்ச்சியைப் பெருக்குதடா
தினம்தினம் நெற்றியிலே
திருநீறு அணிந்திடடா
தீர்ந்திடும் அச்சமெலாம்
தெய்வம் துணை
காக்குமடா!

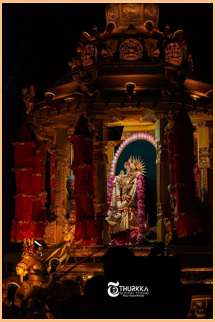




மிகச்சிறப்பாக நடைபெற்றுவருகிறது தெல்லியூர் துர்க்காதேவியின் மகோற்சவம்

உலகப்புகழ் பெற்ற தெல்லிப்பழை துர்க்காதேவி தேவஸ்தானத்தின் வருடாந்த மகோற்சவம் தொடரும் பழமைகளோடு சில புதுமைகளையும் சேர்த்து மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றுவருகிறது. கலாநிதி. செஞ்சொற்செல்வர் ஆறு. திருமுருகன் அவர்களின் வழிநடத்தலில் இம்முறை அறிமுகமாகியுள்ள சில புதிய அம்சங்கள் பெரும் வரவேற்பை பெற்றுள்ளன.

அந்தவகையில் மகோற்சவ காலம் முழுவதும் ஆலயம் நாடி வரும் பக்தர்களுக்கு அடையாத பெருங்கதவோடு அன்னதானம் சிறப்புடன் நடைபெறுவது வழமை. அந்த புண்ணியம் சகலரையும் சேர்வதற்காக பிடியரிசி திட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. பக்தர்கள் தங்களால் இயன்ற ஒருபிடி அரிசியேனும் ஆலயத்திற்கு அளிக்க முடியும் என்று கூறப்பட்டதாயினும் அங்கே பெருமளவு அரிசி தொடர்ச்சியாக சேர்ந்தவண்ணம் உள்ளமை அம்பாள் திருவருள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.



அதேபோல அடுத்த தலைமுறையினரை ஆலய வழிபாடுகளில் நாட்டம் கொள்ள வைக்கும் நோக்கில் ஆன்மீகம் சார்ந்த வேடம் பூண்டு அம்பாள் வீதி வலம் வரும்போது குழந்தைகள் வலம் வருவதை காணக்கூடியதாக உள்ளது. திருமுறைத் திருவிழாவில் சமய குரவர்களாகவும், முப்பெரும் தேவியர் திருவிழாவில் அம்பாளின்

மூர்த்தங்களாகவும் சிறார்களை குடும்பத்தினர் அழைத்து வந்தனர். திருவிழா முடியும் வரை குழந்தைகள் ஆர்வத்துடன் வீதி வலம் வந்தனர். இவ்வாறு ஒவ்வொரு திருவிழாவும் மிகவும் சிறப்பாக பக்தர்கள் கூட்டத்துடனும் ஆன்மீக நாட்டத்துடனும் நடைபெற்று வருகிறது.

திண்டுக்கல் பூட்டின் கதை

பரட்டை ஆசாரி என்பவர் 1930ம் ஆண்டு திண்டுக்கல்லில் பூட்டு ஒன்றினை தயார் செய்தார். அது மாங்காய் வடிவத்தில் இருந்தது. அந்தப் பூட்டுடனே இன்னொரு பூட்டினையும் தயார் செய்தார். அது மேஜைக்களுக்கு பொருத்தக்கூடிய சதுர வடிவமான பூட்டு. இப்படி இரு வகையான பூட்டுகளைத் தயார் செய்த பரட்டை ஆசாரி அதனை கடைகளில் விற்பனைக்காகக் கொடுத்தார்.

கொஞ்ச நாட்கள் கழித்து கடைக்காரர்கள் அனைவரும் ஆசாரியைத் தேடி ஓடி வந்தனர். ஆசாரிக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. அனைவரையும் வரவேற்று என்ன விஷயம் என்று விசாரித்தார். வந்திருந்த அனைவரும் ஆசாரியைப் பாராட்டியதோடு நில்லாமல், இதுபோல் இன்னும் அதிக அளவில் பூட்டுகளைத் தயார் செய்து தரவேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டனர். ஆசாரியும் மகிழ்ந்து அதிக அளவில் பூட்டுகளைச் செய்ய தயாரானார். தனக்கு உதவுவதற்காக ஆட்களையும் அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டார். பூட்டு வியாபாரம் அங்கிருந்துதான் சூடுபிடிக்கத் தொடங்கியது.

பரட்டை ஆசாரி மிகுந்த ஈடுபாட்டுடன் வழக்கமான ஒன்றாக இல்லாமல் அழகிய கற்பனைத் திறனோடும், நீண்ட நாள்கள் உழைக்கும் வலிமையோடும் எளிதில் உடைத்துத் திறக்க முடியாத அமைப்போடும் சிரத்தையுடன் பூட்டுகளைத் தயாரித்தார். பரட்டை ஆசாரியின் பூட்டுகளுக்கு நிகரில்லை என எல்லோரும் பாராட்டினார்கள். நிறைய ஆர்டர்கள் தேடி வந்தன. நாளுக்குநாள் பூட்டின் வியாபாரம் அதிகமாக அதிகமாக பரட்டை ஆசாரியிடம் தொழிலைக் கற்றுக்கொண்டவர்கள் அவரிடமிருந்து பிரிந்து, தனித்தனியாக பூட்டுத் தயாரிக்கும் தொழிலில் ஈடுபட்டனர். பூட்டுக்குத் தேவையான இரும்புகள் திண்டுக்கல்லில் அதிகமாக

கிடைப்பதால் திண்டுக்கல் பூட்டு மிக மிக வளர்ச்சியடைந்து பிரபலமானது. இப்படியாக வளர்ச்சியடைந்த பூட்டுத் தொழில். 1945ம் ஆண்டு திண்டுக்கல்லில் மட்டுமல்லாது வெளியூர்களிலும் வெளிமாநிலங்களிலும் வெளிநாடுகளிலும் கூட பரவலான வரவேற்பைப் பெற்றது. திண்டுக்கல் என்றால் உயர்ந்த ரகப் பூட்டுகள் என்று புகழானது. இதனை ஒழுங்கு படுத்துவதற்காக 1957ம் ஆண்டு திண்டுக்கல் பூட்டு தொழிலாளர் சங்கம் தொடங்கப்பட்டது, 1972-ல் பூட்டு விற்பனை உச்சத்தில் இருந்த சமயம் திண்டுக்கல்லில் இருநூறுக்கும் மேற்பட்ட பூட்டு தொழிற்சாலைகள் உருவாகியிருந்தன. அதில் இரண்டாயிரத்துக்கும் அதிகமான தொழிலாளர்கள் பூட்டு செய்யும் வேலையில் ஈடுபட்டனர்.

ஓர் இரும்பு தகட்டின்மேல் ஓர் அடையாளம் செய்து முதலில் துளை செய்கின்றார்கள். அதன்பின்னர் பேஸ் ராட், லீவர் போன்றவைகளைத் தனித்தனியாக தயாரித்து, ஆர்க் வெல்டிங் மூலம் பேஸ்ராட், லீவர் இரண்டையும் இரும்பு தகட்டின் மீது இணைக்கின்றனர். பூட்டு தயார். தயாரான பூட்டுக்கு நிக்கல் பாலிஷ் போட்டு பூட்டை பளபளப்பாக்கின்றனர். புது பூட்டு ரெடி. கையால் மட்டுமே செய்யப்படுகின்றன பூட்டுகள்.

திண்டுக்கல் கூட்டுறவு சங்கம் தயாரிக்கின்ற டிலோ பூட்டு உலகப் புகழ் பெற்றது என்றே சொல்லலாம். இந்தப் பூட்டுக்கு ஒரே ஒரு சாவிதான். அது தொலைந்துவிட்டால் பூட்டை உடைப்பது ஒன்றுதான் சிறந்த வழி. வேறு வழியே கிடையாது. ஏனென்றால் கள்ள சாவியோ, வேறு சாவியோ போட்டு இந்த பூட்டைத் திறக்க முடியாது. பெல் லாக் எனப்படும் இந்தப் பூட்டு சற்று வித்தியாசமானது. பூட்டும் போதும், திறக்கும் போதும் மணி அடிப்பதால் இதற்கு ‘பெல் லாக்’ என்று பெயர். லண்டன் லாக் எனப்படும் ஆங்கிலேயர் காலத்தில் லண்டனிலிருந்து வந்த பழுது பார்ப்பதற்கு வந்த பூட்டைப் பார்த்து தயார் செய்யப்பட்டது. பூட்டினுள் ஷட்டர் போன்ற மெல்லிய காகிதம் இருக்கும். வேறு சாவி போட்டு பூட்டைத் திறக்க முயன்றால் அந்த காகிதம் கிழிந்துவிடும். அப்புறம் பூட்டைத் திறக்கவே முடியாது.

இதனை மாடலாகக் கொண்டு திண்டுக்கல் பூட்டுத் தயாரிப்பவர்களும் இதேபோன்ற பூட்டினைத் தயார் செய்தனர். இந்தப் பூட்டுகளை பெரிய பெரிய நிறுவனங்கள் விரும்பி வாங்கினார்கள். ஒரு நிறுவனத்திற்கு 25 பூட்டுகள் தேவைப்பட்டால் 25 பூட்டுக்கும் தனித்தனி சாவிகள் கொடுக்கப்படும். அத்துடன் மாஸ்டர் கீ ஒன்றும்

கொடுப்பார்கள். மாஸ்டர் கீயைக் கொண்டு 25 பூட்டுகளையும் திறக்கவும் பூட்டவும் முடியும்.

பூட்டின் விலை ரூ.100 -முதல் அதிகபட்சமாக கோயில் பூட்டின் விலை 5000 வரை இருக்கும். கோயில்களுக்காக செய்யப்படுகின்ற ஒரு பூட்டின் எடை 22 கிலோ. இவ்வாறான ஆச்சரியங்கள் நிறைந்த திண்டுக்கல் பூட்டின் வரலாற்றுக் கதையை அனைவரும் அறிந்து வைத்திருங்கள்.

இந்திய மாணவர்களுக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் அன்பளிப்பு

துமி அமைப்பின் இணை ஸ்தாபகர் ஐ.வி. மகாசேனன், தனது முதுகலைமானி கற்கை புலமைப்பரிசிலிற்கு நன்றி பகிரும் வகையில், இந்தியாவின் டெல்லி மாநகரசபை ஆரம்ப பாடசாலை மாணவர்களுக்கு துமி அமைப்பினால் சிறு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கி வைக்கப்பட்டது.

"யாழ்ப்பாணம் நகரம்" எனும் பெயரைப் பெற்ற இலங்கை ஏர்லைன்ஸ் விமானம்

இலங்கை ஏர்லைன்ஸ் தனது A320-200 வகை விமானங்களில் ஒன்றிற்கு "யாழ்ப்பாணம் நகரம்" () எனப் பெயரிட்டு, யாழ்ப்பாணத்தின் பாரம்பரியத்தையும் கலாச்சாரப் பெருமையையும் மதிக்கும் வகையில் முக்கியமான அடையாளத்தை உருவாக்கியுள்ளது.

தெற்காசியாவின் சிறந்த விமான சேவையாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள இந்நிறுவனம், தமிழர் வாழ்வில் முக்கிய இடம் பிடிக்கும் நல்லூர் திருவிழா காலத்தில் இந்த நடவடிக்கையை எடுத்துள்ளது. யாழ்ப்பாணத்துக்கு அதிகளவான சுற்றுலாப் பயணிகளை இழுக்கும் திட்டங்களை பல வணிக நிறுவனங்கள் செயற்படுத்தி வருவதை இந்த நல்லூர் திருவிழா காலத்தில் காணக்கூடியதாக இருந்தது.

போதைக்கு அடிமையாதலை களையும் சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பு முறைகள்

சமகால மானிட சமூகத்தில் தலைதூக்கி நிற்கின்ற முக்கிய பிரச்சினையாக, குறிப்பாக இளம் சமுதாயத்தின் வாழ்க்கையை பெரிதும் கேள்விக்குறி ஆக்கி வருகின்ற தீவிர பிரச்சினையாக விளங்குவது போதைவஸ்து (Drugs) ஆகும். இது உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக சமனிலையை தாக்கி, ஆளுமையை சீரழிக்கும் நஞ்சாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. பொதுவாக போதைப்பாவனை என்பது மனதையும், உடலையும் பாதிக்கும் ,ரசாயனங்களை பயன்படுத்தி நிற்பதைக் குறிக்கும். உளவியலின் அடிப்படையில் அதிகபட்ச போதைப்பாவனை "நடத்தைப் பிறழ்வுகள்" ஏற்படுத்துவதாக ஆய்வுகள் குறிப்பிடப்படுகின்றன. போதை அடிமை என்பது போதைப் பழக்கத்தைக் கொண்ட ஒரு நபர் தெரிந்தோ / தெரியாமாலோ தற்போது வரை போதையில் தங்கியிருக்கும் நிலையை குறிக்கின்றது. இவ் நிலைமை "Drug Addction / Drug Dependency" என அழைக்கப்படும் ஒரு நோய் நிலைமை ஆகும். ,து தனிநபர் சம்பந்தப்பட்டதாக அமைந்து பின்பு பிறழ்வுகள் மற்றும் பிரச்சினைகள் சமுதாயத்தில் பல்வேறுபட்ட பாதக விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இது நரம்பியல் மண்டலத்தை பாதித்து உணர்ச்சிகள், சிந்தனை, நடத்தை மற்றும் உணர்வுகளை மாற்றக்கூடிய தன்மை கொண்டவை.

போதைக்கு அடிமையாகிய ஒருவர் சமுதாய வாழ்விலிருந்து விலகி அந்நியமாவதற்கான வாய்ப்புக்கள் நிறையவே உள்ளது.

போதைப் பாவனையால் பொதுவிதிகளை முறிக்கும் நடத்தைகள் ஏற்படுவதாக துநளளழச கூறுகின்றார். அத்துடன் இது ஓர் “Deviant Behaviour (பிறழ்வு நடத்தை)” என்றும் சுட்டிக் காட்டுகின்றார். உலகளாவிய ரீதியில் பல்வேறு வகையான போதைவஸ்துக்கள் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. மது (அங்கஹஸ்), கானாபிஸ், கெரோயின், மோர்பின், கொடின், பாபிரு ஹோறல், அம்ராமனஸ், மெஸ்கிரயின், மெற்டேன் கொகேயின், L.S.D, D.M.T, சிலோபின், புகையிலை, கஞ்சா, ஐஸ் முதலான பல்வேறு வகையான போதை வஸ்துக்கள் பல்வேறு தாக்கங்களை உலகளாவிய ரீதியில் உண்டுபண்ணுகின்றன.

நமது நாட்டிலும் (இலங்கையிலும்) அண்மைக்காலங்களில் அதிகரித்த பாவனை காணப்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. “இலங்கையில் நாளாந்தம் 40 -50 பேர் மதுப்பழக்கத்தால் மரணமடைகின்றனர்” என மது மற்றும் போதைப்பொருள் மையம் தெரிவிக்கின்றது. அத்துடன் சாராயம், பியர் ஆகிய மதுபான நுகர்விற்காக சுமார் 690 மில்லியன் ரூபாவை நாளொன்றிற்கு செலவிடுவதாகவும் கூறப்படுகின்றது. “தேசிய அபாயகர போதை திருப்பு சபை (National Dangerous Drugs control board – NDDCB)” 1984 இல் நிறுவப்பட்டது. இதின் அறிக்கைப்படி 40 000 மேற்பட்டோர் போதைப்பொருள் பாவனையின் மூலம் நிரந்திர அடிமையாக்கப்பட்டுள்ளனர் எனக் கூறுகின்றது. இவ் நிறுவனமானது போதைத் தடுப்பு, மீட்பு மற்றும் ஆராய்ச்சி செயற்பாடுகளைச் செய்வதுடன் விழிப்புணர்வுகள், ஆலோசனைகளையும் நிகழ்த்தி வருகின்றது.

போதை அடிமையாதலிற்கு பல காரணங்கள் காரணமாகின்றன. அந்தவகையில் தவறான அறிகை மற்றும் நம்பிக்கை (போதை - வீரம், சந்தோசம், வலி நீக்கும், உஷாரை ஏற்படுத்தும் என்ற தவறான அறிக்கை மற்றும் நம்பிக்கை)

- முறையான தண்டனைகள்
- தாழ்வு மனப்பான்மை
- ஒதுங்கியிருத்தல்

- ➢ அதிகார உணர்வு
- ➢ நாகரீக மாற்றம்
- ➢ Enjoyment Purpose
- ➢ சினிமா
- ➢ தவறான நண்பர்கள் சேர்க்கை

காணப்படுகின்றன. அதிகாரத்தன்மை, போதையை அதிகமாக உள்ளெடுத்தல், சகிப்புத்தன்மை இன்மை, ஒதுங்கியிருப்பு, பொறுப்புக்களிலிருந்து விடுபடல், போதையில் அதிக நாட்டம், உடல் காயங்கள், போதை உள்தொடுப்பதில் ஆர்வம், விருப்பு போன்றவற்றை அதிகளவாகக் கொண்டிருப்பர்.

இதன் விளைவுகள் தனி நபரை மட்டுமல்லாது குடும்பம், சமூகம் என பாதிப்பை ஏற்படுத்தி உலகளாவிய ரீதியில் பல விளைவுகளையும் உண்டுபண்ணுகின்றன.

அந்த வகையில்

❖ உடல் - மூளை பாதிப்பு
நரம்பு மண்டல பாதிப்பு
தற்கொலை முயற்சி
ஈரல் பாதிப்பு
இதய பாதிப்பு
இரப்பை அழற்சி

❖ உளம் - மறதி அதிகரிப்பு
வெறுப்பு, பயம்
திருமண வாழ்வு பாதிப்பு
பிரம்மை ஏற்படல்
பாலியல் திருப்தியின்மை / ஆர்வமின்மை
உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த முடியாமை
அதிகரித்த மனவெழுச்சிகள்
மனச்சோர்வு

❖ சமூகம் - சமூகச் சீர்கேடுகள்
துஷ்பிரயோகங்கள்
சண்டைகள்
விபத்துக்கள்
குற்றச் செயல்கள் அதிகரிப்பு
விவாகரத்துக்கள்

பொதுச்சொத்துக்கள் நாசமாக்குதல் குடும்பப் பிரச்சினை முதலான பல்வேறுபட்ட விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

இவ்வாறான நிலைமையில் நாம் போதை அடிமையாதலைகளையும் சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பு முறைகள் பற்றி சற்று விரிவாக நாம் அவதானிப்போம்.

• பிரச்சினைகளை கையாளக் கற்றுக் கொடுத்தல் - பலர் தங்களுடைய பிரச்சினைகளை உரிய முறையில் கையாளத் தெரியாதனாலேயே இப்பழக்கத்திற்கு ஈடுபடுகின்றனர். ஆதலால் நம் வாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை கையாளவும், தீர்க்கவும் உரிய நல்வழிமுறைகள் மற்றும் நுட்பங்களை கற்றுகொடுத்தல்.

• அறிகை நடத்தை சிகிச்சை (Cognitive Behaviour Therapy) - தவறான எண்ணங்கள், அறிகையை மாற்றி நடத்தையிலும், அறிகையிலும் சீரான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதை இச் சிகிச்சை முதன்மையாகக் கொண்டது. இச் சிகிச்சையால் புதிய சிந்தனைகள் ஏற்பட்டு நடத்தை சீரடைவதுடன் போதை அடிமையிலிருந்து மீளவும் உதவுகிறது.

• உரையாடல் திறன் வளர்ப்பு – தனது பிரச்சினைகள் மற்றும் கருத்துக்களை ஆரோக்கியமான முறையில் பிறருக்கு வெளிப்படுத்தவும், பிறரின் கருத்துக்களை உள்வாங்கவும் பயிற்சியளிக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் உதவும் பண்பும் மேம்பாடு அடைவதுடன் நம்பிக்கை, ஒற்றுமை, விட்டுக்கொடுப்பு, மகிழ்ச்சி போன்றனவும் ஏற்படுகின்றது. ஆதரவும் கிடைக்கப்பெறுவதுடன் சலிப்பு, தனிமை, மனஅழுத்தம், மனச்சோர்வு என்பன குறைவடைகிறது.

• வைத்திய ஆலோசனைய மற்றும் மருத்துவ முறைகள் - அடிமைப்படுத்தும் மருந்துகள் மற்றும் போதையின் பிரச்சினை பற்றி வைத்தியரிடம் மற்றும் உள மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறமுடியும். மருத்துவ முறைகள் மூலம் போதைப்பாவனை தணித்தல், மனநிலை மாற்றம், போதை அடிமையிலிருந்து மீளுதல், சரியான உணவு – நித்திரைப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தல்

போன்றவற்றை மேற்கொள்ளலாம்.

• தளர்வுப் பயிற்சிகள் - உடல் மற்றும் உளத்தை தளர்வுபடுத்தி ஆசுவாசப்படுத்தும் பயிற்சிகளை உரிய நேரத்துடனும் அதற்கேற்ற இடத்திலும் இருந்து அதனைச் செய்தல். சுவாசப்பயிற்சி, தியானம், யோகாசனம், மந்திரஉட்சாடனம், உடற்பயிற்சிகள் என்பன மனத்தை மேம்படுத்தி நெருக்கீடுகள் ஏற்படாமல் தடுக்கின்றது.

• பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடல் - ஓய்வு நேரத்தில் தமக்கு பிடித்தமான விளையாட்டுக்களிலோ, செயற்பாடுகளிலோ ஈடுபட ஊக்குவித்தல்

• நாளேடு எழுதுதல் - தான் செய்யும் தினசரி செயற்பாடுகள் மற்றும் அனுபவங்கள் என்பவற்றை நாளேட்டில் (Diary) தவறாது எழுதிவருவது இப் பழக்கத்திலிருந்து மீண்டெழுவதற்கு உதவுகிறது. இதனைத் தொடர்ந்து செய்வதின் ஊடாக புதிய எண்ணங்கள் ஏற்படுத்தப்படுவதுடன் நடத்தைகளும் வலுவூட்டப்படும் அத்துடன் மனமானது கட்டுப்பாட்டுடன் இயங்கவும் தொடங்குகிறது.

• வெறுப்பூட்டல் முறை - அருவருப்பு அளித்தல் மற்றும் அதிர்ச்சி விடயங்களுடன் போதைப்பொருள் இன்பத்தையும் இணைத்து அனுபவிக்க வைப்பதன் மூலம் வெறுப்பை ஏற்படுத்துவது இம்முறை ஆகும். போதைப் பொருளை உட்கொள்ள முயலும்

போது மின் அதிர்ச்சி கொடுத்தல் அல்லது வெறுப்பூட்டும் காட்சியை கற்பனை செய்ய வைப்பதன் மூலம் இது இடம்பெறும்.

• குடும்ப ஆற்றுப்படுத்தல் - போதைக்கு அடிமையான நபர் குடும்பத்தில் உள்ளார் ஆயின் அவரை மீட்டெடுக்க வேண்டிய கடமை முழுக்குடும்பத்திற்கும் உண்டு. குறித்த நபரை போதைப்பொருள் பழக்கத்திலிருந்து எவ்வாறு மீண்டெழ பங்களிப்புச் செய்யலாம் என கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். இத்துடன் பிள்ளைவளர்ப்பு முறை, பிரச்சினை தீர்த்தல் நுட்பங்கள் போன்றனவும் கற்றுக் கொடுக்கப்படும்.

• கலை வழி குணமாக்கல் - சித்திரம், ஓவியம் வரைதல், சிற்பங்கள் செய்தல், கட்டுரை, கவிதை, சிறுகதைகள் எழுதித் தூண்டுவதின் ஊடே துன்பம் தீரும் அனுபவம் குறைவடைந்து குணமாக வழிவகுக்கும்.

• குழுவழி குணமாக்கல் - குறித்த பிரச்சினை உள்ளவர்கள் குழுவாக இணைந்து பிரச்சினை தீர்ப்பது பற்றி, உறவுகளை மேம்படுத்துவது, உதவுவது, ஆரோக்கியமாக பயணிப்பது போன்றவற்றிற்கான தெளிவுகிடைப்பது மட்டுமல்லாமல் நம்பிக்கை, ஒற்றுமை, குழு இணைவு, ஆளிடைத் தொடர்பு, உதவி செய்யும் மனப்பாங்கும் ஏற்பட்டு போன்ற அடிமையிலிருந்து மீண்டெழவும் உதவுகின்றது.

• ஊக்குவித்தல் - இப் பழக்கத்தை கைவிட எண்ணும் துணைநாடி ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் நாம் அவரை ஊக்கப்படுத்துவதுடன் சிறுவெகுமதி வழங்கல், பாராட்டுதல், புகழ்தல் என்பன தன்நம்பிக்கையை அதிகரித்து குறித்த போதைப்பழக்கத்தை களைய உதவுகின்றது.

• நச்சுநீக்கல் - மருந்துகள், ஊசி மூலம் போதையினால் ஏற்பட்ட நச்சுக்கள் அகற்றப்படும். இது "அமிலம் அகற்றல் (Detoxification)" எனவும் அழைக்கப்படும். இதனுடன் இணைந்து விற்றமின் மாத்திரைகளும் வழங்கப்படும். ஏன் எனில் அவர் போதிய சத்தான உணவுகள் உண்ணாததால் இது வழங்கப்படும். அத்துடன் தூக்கமின்மை சீர் செய்வதற்கான மருந்துகளும்,

ஈரல்,குடல் பாதிப்புக்களுக்கான சிகிச்சையும் அளிக்கப்படும்.

• சமூக ஆதரவு – சமூக மட்டத்தில் குறித்த நபரை ,யங்க எத்தணித்தல். அத்துடன் சமூக செயற்பாடுகள், திருவிழாக்கள் மற்றும் கருத்தரங்குகள், தொழிற்பயிற்சிப் பட்டறைகளில் ஈடுபடவைத்தல். அத்துடன் விழிப்புணர்வு செயற்படுத்தலும், தொண்டர் சேவைகளிலும் இணைந்து பணியாற்று செய்வதுடன் சமூக நலத் திட்டங்களிலும் ஈடுபடச் செய்தல்.

• ஆசைமறுப்பு பயிற்சி அளித்தல் - போதை ஆசை பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் ஊட்டப்படுகிறது. சகபாடிகள் மற்றும் சூழல் என்ற அடிப்படையில் இடம்பெறுகிறது. முதலில் ஒருவருக்கு சிறிதளவு போதைப்பொருள் கொடுத்தே அறிமுகம் செய்யப்படுகிறது. அதன் பின் அவருக்கு அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆசை தொடங்குகிறது. இதனால் அந்த ஆசையை மறுப்பதற்கான பயிற்சிகளை உரிய முறையில் அளிக்க வேண்டும்.

• தூண்டிகளை விலக்கல் - போதைப்பொருள் பாவனை தூண்டுவோர் மற்றும் போதை இலகுவாகக் கிடைக்கும் சூழலிலிருந்து விலகி இருத்தல். அத்துடன் போதையிலிருந்து மீள போதையை நினைவூட்டும் அனைத்தையும் தவிர்த்து உறுதியான தீர்மானத்துடன் அதிலிருந்து மீள வேண்டும்.

• சுய முகாமைத்துவம் - போதை தொடர்பான சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் கட்டுப்பாடு இருத்தல் வேண்டும். போதை அடிமையால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள், விளைவுகள் பற்றிய தெளிவும் இருத்தல் அவசியம். சுயமாக தீர்மானம் எடுக்கவும், தன்நம்பிக்கையுடன் செயற்படவும் பழகுதல். அத்துடன் உளக்கல்வியை பெற்றுக் கொள்வதுடன் சரியாக மீண்டெழும் ஆவலையும், உறுதியான தீர்மானத்தை கடைப்பிடிப்பதன் ஊடாக போதை அடிமையிலிருந்து மீண்டெழமுடியும்.

நடராசா கோபிராம்
உளவியல்துறை மாணவன்
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்

படிப்பதும் நினைவில் பதிப்பதும்

ஒவ்வொரு நாளும் மனிதர்களாகிய நாம் புதிய புதிய விடயங்களை கற்றுக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். தினம் தினம் கற்பவன் தினமும் புதியவனாக பிறக்கிறான். கல்வி என்பது வேலைக்கானது மட்டுமல்ல, அறிவின் எல்லைகளை விரிவுபடுத்திக் கொள்வதற்காகவும் நாம் கற்க வேண்டும். வாழ்க்கையின் அர்த்தம் எங்கோ ஏதோ ஒன்றில் ஒளிந்து கொண்டிருக்கின்றது, அதைக் கண்டுபிடிக்க கல்வி ஒரு முக்கிய திறவுகோல். கற்றுக் கரை காண முடியாது என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்ததே. கற்பது நமது வாழ்நாள் முழுவதும் இடம்பெறக்கூடிய ஒரு விடயம். இதற்கு வயது தடையாக இருக்காது, எமது மற்ற வேலைகளும் எமக்கு தடையாக இருக்காது. ஆனால், நாம் கற்பதற்கு தேவையானவற்றை முதலில் அறிந்து வைத்து ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

கல்வியாக இருந்தாலும் சரி, ஏனைய விடயங்களாக இருந்தாலும் சரி, அவற்றைக் ஞாபகத்தில் பதித்து வைத்திருப்பது என்பதுதான் நாம் அனைவரும் எதிர்நோக்குகின்ற சிக்கல். எல்லோருக்கும் ஆசை உண்டு, குறைந்த நேரத்தில் ஒன்றை படிக்க வேண்டும், ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நிறைய தகவல்களை நாம் படித்துதான் தெரிந்து கொள்கின்றோம். அதைத் துரிதமாகப் படித்து தெரிந்து கொள்ள ஆசைப்படுவதில் தவறில்லை. ஆனால், அதற்கான ஒரு ஒழுங்குமுறையை நாம் செயல்படுத்த வேண்டும். படிப்புக்கான நேரத்தை உருவாக்குதல் படிப்பதை மேம்படுத்திக் கொள்ள விரும்பினால், படிப்பதற்கு தேவையான நேரத்தினை

நாமே உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். உண்மையில் உங்களுக்கு ஆர்வம் இல்லாத விஷயத்தைப் படிப்பதை விட, முக்கியத்துவம் குறைவான விஷயங்களைப் படிப்பதை விட, அந்த நேரத்தை தகுதியானவற்றை படிப்பதற்கு பயன்படுத்தலாம்.

புத்தகச் சுருக்கங்கள் (Book Summaries) கரும்பின் சாறு, கனியின் ரசம் போல் புத்தகங்களின் சத்தான விஷயங்களைப் புத்தகச் சுருக்கமாகப் பெற்று கற்றுக்கொள்வது ஞாபகத்தில் பதிப்பதற்கான ஒரு நல்ல முயற்சியாக இருக்கும். குறைந்த நேரத்தில் நாம் நிறைய விடயங்களை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என நினைத்து முக்கியமான விடயங்களை நாம் இழந்து விடுகிறோம். அவற்றை நினைவில் இருந்தும் அழித்து விடுகிறோம். அமெரிக்காவில் “சவுண்ட் வியூ” என்ற நிறுவனம் புத்தகச் சுருக்கங்களை வெளியிட்டு வருகின்றது. இது போன்ற முயற்சிகள் குறைவான நேரத்தில் அதிக தகவல்களை உள்வாங்க உதவும்.

வாசிப்புத் திறனை மேம்படுத்துதல் முக்கியமான வார்த்தையைப் புரிந்து கொள்ளாதவர், முழு வாக்கியத்தையும், அதன் அர்த்தத்தையுமே புரிந்து கொள்ள முடியாதவர் ஆகிறார். நம்முடைய வாசிப்புத் திறனில் பாதி அளவை அல்லது மூன்றில் ஒரு பங்கைதான் நாம் படிப்பதற்கு பயன்படுத்துகின்றோம். வாசிப்பதற்குத் திறமை வேண்டும். அந்தத் திறமையை பயிற்சி மூலம் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். நாம் ஒரு விடயத்தைக் கேட்கும் போது மேலோட்ட நோக்கும் கவனமும் தேவை. படிக்கும்போது ஆரம்பத்தில் இருந்து முடிவு வரை வார்த்தை வார்த்தையாய் பக்கம் பக்கமாய் சிரமத்துடன் படிக்க வேண்டும் என்பதில்லை.

ஸ்கிம்மிங் (Skimming) மற்றும் ஸ்கேனிங் (Scanning) மேலோட்டமாகப் படிக்கும் போது கண்கள் வரிகளின் மீது ஓட்டிக்கொண்டே இருக்கும். அதே நேரத்தில் முக்கியமான விஷயங்களை (தலைப்பு, வரைபடம், கண்ணைக் கவரும் செய்திகள்) விட்டுவிடக்கூடாது. எப்போதுமே ஒரு பந்தியின் முதல் வாக்கியத்திலும் கடைசி வாக்கியத்திலும் நல்ல குறிப்புகள் இருக்கும். கவனமாக வாசிப்பது என்பது முழுமையாகப்

படிக்காமலேயே நுட்பமுடன் பரீட்சித்து அறிவது. மேலோட்ட நோக்குடன் கவனமாகப் படிக்கும் போது குறைந்த நேரத்தில் நிறைய விடயங்களைப் படிக்கலாம்.

இந்த ஸ்கிம்மிங் மற்றும் ஸ்கேனிங் உத்திகள் வாசிப்பு வேகத்தை அதிகரிக்கவும், முக்கியமான தகவல்களை விரைவாகக் கண்டறியவும் உதவும். ஞாபக சக்தியை மேம்படுத்தும் உத்திகள் பயிற்சி ஒருவனை முழுமையாக்கும். அந்த வகையில் பயிற்சி மூலம் உங்களது ஞாபக சக்தியை மேம்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பெயர்களையும், இடங்களையும், திகதிகளையும் நினைவுபடுத்திக் கொள்ளும் முயற்சியில் பல நிமிடங்களை வீணடிக்க வேண்டி இருக்காது. உங்களுக்கு பதிலாக தகவல்களை சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளும் பொறுப்பை கணினிகளின் தலையிலோ அல்லது கையடக்க தொலைபேசியின் தலையிலோ கட்டிவிட வேண்டாம். நீங்கள் ஞாபகப்படுத்தி வைக்க வேண்டிய விடயங்களை நீங்களே உங்கள் நினைவில் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எமது வாசிப்பு வேகத்தை மேம்படுத்தவும், ஞாபக சக்தி விருத்தி செய்து கொள்ளவும் சில உத்திகள் உண்டு.

* நோக்கம்: படிப்பதில் ஒரு நோக்கம்
இருக்க வேண்டும். எந்தவித நோக்கமும் இன்றி படிப்பது பயனற்றதாக இருக்கும். சுருக்கமாக கூறின் எமக்கென்று ஒரு இலக்கு இருக்க வேண்டும். இலக்கில்லாத பட்டம் இடையிலையே விழுந்து விடும்.

* புரிதல் மற்றும் கோடிடுதல்: ஒரு விடயத்தைக் கற்கும் போது அவற்றை நாம் புரிந்து கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். புத்தகங்களை வாசிக்கும் போது அச்செழுத்துகளில் மறைந்திருக்கும் அர்த்தத்தை முதலில் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். பின்னர் முக்கியமானவற்றை கோடிட்டு வைத்துக்கொண்டு, கோடிட்டுவற்றை படிப்பது மனதில் ஆழமாகப் பதியும்.

* வாய்விட்டுப் படித்தல்: வாய்விட்டுப் படிப்பது வாசிப்பு வேகத்தைக் குறைக்கும். ஆனால், நாம் படிப்பவற்றை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள உதவியாக இருக்கும். ஒரு விடயத்தை நாம் வாய்விட்டுப் படிக்கும் போது நமது செவிப்புலன், கண்புலன் இரண்டும் இணைந்து செயல்படும். எமது புலன் உறுப்புகள்

ஒரு விடயத்தில் எந்த அளவிற்கு பங்குகொள்கின்றனவோ, அந்த அளவிற்கு நாம் ஒரு விடயத்தை தெளிவாகவும் நீண்ட காலத்திற்கும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

* சொற்களின் தொகுப்பாகப் படித்தல்: ஒரு சிலர் ஒவ்வொரு வார்த்தையாகப் படித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். கருத்துக்கள் அரிதாகவே ஒரு வார்த்தையில் சொல்லப்படும் என்பதை அவர்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். விரைந்து படிப்பவர் வார்த்தைகளை கூட்டாகவே படித்துக் கொண்டு போவார். இது படித்தவற்றை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள உதவாது. இப்பொழுது நாம் ஒரு பேருந்தில் பயணம் செய்து கொண்டிருப்பதாக நினைத்துக் கொள்வோம். ரயில் செல்லும் வேகத்தில் பக்கவாட்டு காட்சிகள் ஓடி மறையும். அந்தக் காட்சி நமக்கு ஞாபகத்தில் இருக்குமா? இருக்காது. ஏனெனில், அது ரயிலின் வேகத்தை போல எமது பார்வையில் இருந்தும் கடந்து சென்றுவிட்டது. அதேபோல்தான் வார்த்தைகள் ஓடிக்கொண்டே இருந்தால் முக்கியமான விடயங்களை நாம் விட்டு விடுவோம். படிக்கும் விடயமும் ஞாபகத்தில் இருக்காது. எனவே, வார்த்தைக் கூட்டங்களாகப் படிப்பது வேகத்தை அளித்தாலும், தகவல்களை உள்வாங்குவதற்கு ஒவ்வொரு வாக்கியத்தின் பொருளையும் உள்வாங்குவது அவசியம்.

* திட்டமிடல் மற்றும் பயிற்சி: திட்டமிடுதல் என்பது கல்வியில் மட்டுமல்ல, அனைவரது வாழ்விலும் ஒரு முக்கியமான விடயம். அந்த வகையில் ஒரு அத்தியாயத்தை முடிக்க எத்தனை நிமிடங்கள் ஆகும் என்பதை கணக்கிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அதை அந்த நேரத்துக்குள் படித்து முடித்து விட வேண்டும். பின்னர் அதை மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்து பார்த்தால் நீண்ட காலத்திற்கு அது நமது ஞாபகத்தில் இருக்கும்.

* முக்கியமில்லாததை ஒதுக்குதல்: படிக்கும் போது முக்கியமில்லாத விஷயங்களைத் தைரியமாக ஒதுக்கி விடுங்கள்.

* குறியீட்டு வசனங்கள்/ வரைபடங்கள்: ஒரு விடயத்தைப் படிக்கும் போது எமக்கென்று

தனியான குறியீட்டு வசனங்களையோ அல்லது வரைபடங்களை வைத்திருப்பது சிறந்தது. உதாரணமாக வானவில்லின் ஏழு நிறங்களையும் எம்மால் வரிசையாக ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள முடியாது. ஆனால், ஆங்கிலத்தில் “VIBGYOR” என அந்த ஏழு நிறங்களின் முதல் எழுத்தையும் ஒரு குறியீடாக உருவாக்கி நினைவுபடுத்தி வைத்துக் கொள்ளும் போது இலகுவில் அந்த ஏழு நிறங்களையும் ஒட்டிப் பார்த்துக் கொள்ளலாம். இது நினைவூட்டி நுட்பங்களில் (Mnemonics) ஒன்றாகும்.

இணைத்துப் பார்த்தல் (Association) டாக்டர் புருனோ /பர்ஸ்ட் ஞாபக சக்தி தொடர்பாக பல நூல்களை எழுதியவர். ஒரு தடவை இவரது மனைவி காப்புறுதி நிறுவனம் ஒன்றில் தீ விபத்து ஏற்பட்ட நிதி தொடர்பான விடயங்களை மாற்றி வரும்படி சொல்லி இருந்தார். அவரது மனைவி கூறியதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள இவர் தம்முடைய அலுவலக மேசை தீப்பிடித்துக் கொண்ட மாதிரி படம் வரைந்தார். இதிலிருந்து கூற வருவது யாதெனில், ஒரு விஷயத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள நமக்கு பழக்கமான மற்றொன்றை அந்த விடயத்துடன் தொடர்புபடுத்தி பார்க்கலாம். இவர் கையாண்ட உத்தியும் அதுதான். நினைவூட்டி நுட்பங்கள், படிக்கும் தகவல்களை ஏற்கனவே தெரிந்த அல்லது காட்சிப்படுத்தக்கூடிய ஒன்றோடு தொடர்புபடுத்துவதன் மூலம் நினைவாற்றலை மேம்படுத்துகின்றன.

நினைவாற்றலின் முக்கியத்துவம்

ஞாபக சக்தி என்பது தசை மாதிரி. அது எப்பொழுதும் ஓய்வாக இருந்தால் பலவீனம் அடைந்து விடும். தொடர்ந்து உபயோகிக்க உபயோகிக்க வலுவடையும். தற்கால வாழ்க்கையில் வரும் புள்ளிவிபரங்களில் நாம் கணினிகள் மற்றும் தொழில்நுட்ப வசதிகளை பெரிதும் நம்பி இருக்கிறோம். எனக்குத் தெரிந்த ஒருவரின் பிறந்தநாளை கூட நாம் எமது தொலைபேசிகளிலோ அல்லது எமது கணணிகளிலோ தான் சேமித்து வைக்கிறோம். எமது மூளையை செயல்படுத்துவதில்லை. எமக்கு மூளை இருப்பதையே நாம் உண்மையில் மறந்து விடுகிறோம்.

இவ்வாறு விஞ்ஞானத்தை நம்பி இருப்பதனால் படிப்பதில் பாதியை மறந்து விடுகிறோம். தொழில்நுட்பம் ஒரு கருவிதான், ஆனால் அது நமது அடிப்படை திறன்களை மழுங்கடிக்க விடக்கூடாது. மூளைக்குக் தொடர்ச்சியான பயிற்சி தேவை. முடிவாக படிப்பதும்,

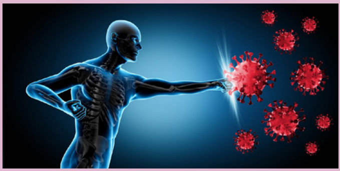
படித்ததை நினைவில் பதிப்பதும் ஒரு தொடர்ச்சியான கற்றல் செயல்முறையின் இன்றியமையாத பகுதிகள். வெறும் தகவல்களைச் சேகரிப்பதை விட, அவற்றை உள்வாங்கி, புரிந்துகொண்டு, நீண்டகாலம் நினைவில் வைத்திருப்பதுதான் உண்மையான அறிவு. இதற்குக் கவனமான வாசிப்பு, குறிப்பெடுத்தல், மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்தல், வாய்விட்டுப் படித்தல், காட்சிகளாக மனதில் பதியவைத்தல், மற்றும் ஏற்கனவே தெரிந்தவற்றுடன் தொடர்புபடுத்துதல் போன்ற உத்திகள் மிகவும் பயனுள்ளவை.

இன்றைய டிஜிட்டல் உலகில் தகவல்கள் எளிதில் கிடைக்கின்ற போதிலும், அவற்றை வடிகட்டி, முக்கியத்துவத்தின் அடிப்படையில் பிரித்தறிந்து, மனதில் நிலைநிறுத்தும் திறன் மிகவும் அவசியம். கணினி மற்றும் கைபேசிகள் தகவல்களைச் சேமிக்க உதவும் கருவிகளே தவிர, அவை நமது சிந்தனை மற்றும் நினைவாற்றல் திறன்களுக்கு மாற்றாகாது. நாம் நமது மூளையை ஒரு தசையைப் போல தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும். புதிய வி'யங்களைக் கற்றுக்கொள்வதும், அவற்றை நினைவில் நிலைநிறுத்த முயற்சிப்பதும் நமது அறிவின் எல்லைகளை விரிவுபடுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல், நமது வாழ்வின் அர்த்தத்தை மேலும் ஆழப்படுத்தும். எனவே, ஒவ்வொரு நாளும் புதியதைக் கற்றுக் கொண்டு, நமது நினைவாற்றலை மேம்படுத்தி, வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றுக்கொண்டே இருப்போம்.

சிவகுமார் ஜதுஷிகா
முரளிதரன் ஷாம்பவி
உளவியற்துறை மாணவர்கள்
யாழ்ப்பாணப்பல்கலைகழகம்

அபயம்
இரகசியம் பேணும்
இலவச வைத்திய தொலைபேசி அழைப்பு சேவை
071 071 2345
மனநெருக்கீடுகளில்
இருப்பவர்களுக்கு உடனடி தொலைபேசி
வைத்திய ஆலோசனை வழங்கும் சேவை
துறை சார் மருத்துவர்களும் ,
குழுவினரும் உங்களை ஆறுதல் படுத்தி
தீர்வு காண்பதற்கு / வழிகாட்டுவதற்கு
தயாராக உள்ளனர் .
ஒரு நாளில் (24 மணி நேர இரவு பகல் சேவை)
எந்தநேரமும் ஒரு வைத்தியரை உடனடியாக
தொடர்பு கொள்ளலாம்
மனநெருக்கடிகளுக்கு உள்ளானவர்களை
காண்பவர்கள் இத் தொலைபேசி சேவையை
பெற்றுக் கொள்ள ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
தங்களால் வழங்கப்படும் சுயவிபரங்கள் அனைத்தும்
இரகசியமாக பேணப்படும்
ABAYAM
அபயம்
அபயம் - கல்வி மற்றும் உடல் நலம் சார்ந்த அறக்கட்டளை அமைப்பு

கழிவு வெளியேற்றத்தை நோய் என்று குழப்பாதீர்கள்



நமது உடலில் இயற்கையாகவே 3 சக்திகள் உள்ளன.
இயங்கு சக்தி. -32 %
செரிமானசக்தி- 32 %
நோய் எதிர்ப்பு சக்தி - 36 %

காய்ச்சல் வரும்போது சாப்பிடாமல் இருந்தால், அந்த செரிமான சக்தியான 32% ..நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் சேர்ந்து 32+36 % =68% ஆக மாறி விடும்....

மேலும் நாம் ஓய்விலிருந்தால் இயங்கு சக்தியின் அளவான 32%... நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் சேர்ந்து 100 % ஆக மாறி காய்ச்சல் விரைவில் குணமாகி விடும்.

இப்போ சொலுங்க சாதாரண காய்ச்சலுக்கெல்லாம் மருந்து மாத்திரைகள் ஆண்டிபயாடிக் எல்லாம் வேணுமா?

நமது உடலில் தேங்கும் கழிவுகள் மற்றும் கிருமிகளை நமது உடலே அழித்துவிடும் அல்லது வெளியேற்றிவிடும்.

இந்த செயல்முறையின் போது (Process) நமது உடலில் ஏற்படும் அசௌகரியங்களை (Inconvenience) நாம் நோய்கள் என்கிறோம்.

எதனால் சுவாசப் பாதையில் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன?

நமது சுவாசப் பாதையில் இருக்கின்ற தூசிகளை /கிருமிகளை தும்மல் மூலமாக நமது உடல் வெளியேற்றும். அச் செயல்முறை நிகழும்போது நமக்கு அசௌகரியமாக இருக்கும் என்பது உண்மையே.

அவ்வாறு வெளியேற்றினால் தான் நமது சுவாசப் பாதையை நமது உடலால் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள முடியும். இதன்மூலம் நமது உடலுக்கு பிராணவாயு கிடைப்பதில் எந்த தங்கு தடையும் இருக்காது.

இவ்வாறு உடல் தனக்கு தானே செய்துகொள்கின்ற இயற்கை பராமரிப்பை நாம் வியாதி அல்லது நோய்கள் என புரிந்துக் கொள்ளும்போது, ஏதாவது மருந்துக்களை உட்கொண்டு தும்மலை உண்டுபண்ணும் சுரப்பியை வேலை செய்ய விடாமல் தடுத்துவிடுகிறோம். இவ்வாறு தடுக்கும்போது, நிறைய தூசிகள் /கிருமிகள் நம் சுவாசப்பாதையில்தங்கிவிடுகிறது.

இந்த சூழ்நிலையில் நமது உடலில் சளி (Sinus) என்னும் சுரப்பி,நிணநீர் (Lympathic Fluid) மூலம் நமது சுவாசப்பாதையில் தேங்கிய கழிவுகள் மற்றும் கிருமிகளை வெளியேற்றும் வேலையில்ஈடுபடும். இந்த செயல்முறையின் போதுதான் நமக்கு மூக்கு ஒழுகுதல் (Running Nose) ஏற்படும். இதையும் வியாதி என புரிந்துகொள்ளும் நாம் அவற்றை தடுக்க மருந்துக்களை உட்கொள்கிறோம்.

இதனால் தான் மூக்கடைப்பு ஏற்பட்டு கழிவுகள் மற்றும் கிருமிகளை வெளியேற்ற சுரந்த நிணநீர் (Lympathic Fluid) நமது முகத்திற்குள் தேங்குகிறது. இவற்றை தான் நமது உடல் கண்ணீர் மூலமும் வெளியேற்றும். இந்த நீரைத்தான் பலர் கண்களில் நீர்தானாகவே வடிகிறது என கூறுவார்கள். இதையும் வியாதி எனக் கருதி அதையும் தடுக்கவும் மருந்துக்களை உட்கொள்கிறோம். பல காலமாக தேங்கிய இந்த நீரானது திட வடிவமாக (Solid) மாறுகிறது.
இதைத் தான் நாம் சைனஸ் கட்டிகள் Sinusitis (Sinus Infection) என்று அழைக்கிறோம்.

இந்த கட்டிகளை கரைக்க / எரிக்க நமது உடலானது காய்ச்சல் செயல்முறையை நிகழ்த்தும். நாம் காய்ச்சலையும் வியாதி எனக் கருதி அதையும் தடுக்கவும் மருந்துக்களை உட்கொள்கிறோம் என்பதை புரிந்துக் கொள்ளுங்கள். நமது சுவாசப்பாதையில் தேங்கிய கழிவுகளை நிணநீர் (Lympathic Fluid) மூலம் வெளியேற்றமுடியாதபோது நமது உடல் சளியின் (Mucus) மூலம் வெளியேற்ற முயற்சி செய்யும்.

இந்த சளியானது நமது நுரையீரல் மற்றும் சுவாசப்பாதையில் உள்ள கழிவுகளை அதனோடு சேர்த்துக் கொண்டு நமது மூக்கின் மூலம் வெளியேறிவிடும். இந்த சளியையும் நாம்

வியாதி எனக் கருதி மருந்துக்களை உட்கொண்டு தடுத்துவிடுகிறோம். அந்த மருந்துகள் சளியை கட்டியாக மாற்றி நமது தொண்டையில் படியச்செய்யும். அவ்வாறு படியும் கழிவுகள் தான் நமக்கு வறட்டு இருமல் மற்றும் குறட்டை ஏற்பட அடிப்படை காரணங்கள்.

வறட்டு இருமலுக்கு நாம் சிரப் (Syrup) வடிவில் மருந்துக்களை உட்கொள்ளுவோம். அப்போது நமது தொண்டையில் படிந்த காய்ந்த சளியானது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கரைந்து நமது நுரையீரலில் (Lungs) படிந்துவிடும். இவ்வாறு நமது நுரையீரலின் சிற்றறைகள் அடைபடும்போது நமது உடலுக்கு தேவையான காற்றோட்டம் தடைபடும். இந்த நிலையை தான் மூச்சிறைப்பு (Short Breath / Wheezing) என்று அழைக்கிறோம்.

இதுவே பெருவாரியான சிற்றறைகளில் அடைபடும்போது நமது உடலுக்கு தேவையான காற்றோட்டம் மிகக் குறைந்த அளவே இருக்கும். அப்போது இந்த மூச்சிறைப்பு அடிக்கடி ஏற்படும். இந்த நிலையை தான் நாம் ஆஸ்துமா (Asthma) என்கிறோம்.

பொதுவாக நாம் ஓடும்போது நம் உடலுக்கு நிறைய பிராணவாயு தேவைப்படும். அப்போது நம் சுவாசம் முழுமையாக இல்லாமல் வேகமாக இருக்கும். இந்த நிலையில் குறைவான நேரத்தில் அதிக மூச்சுக் காற்றை சுவாசிப்போம் அது தான் மூச்சிறைப்பு. நாம் அமர்ந்துகொண்டு இருக்கும்போது உடலுக்கு அதிகமாக காற்றோட்டம் தேவைப்படும் நேரங்களில் குறைவான சிற்றறைகள் மட்டுமே திறந்திருக்கும் பட்சத்தில் இத்தகையதொரு நிகழ்வு ஏற்படும்.

பெரும்பகுதியான சிற்றறைகள் கழிவுகளால் மூடப்பட்டதே இதற்கு அடிப்படை காரணம். இதை தான்
"கழிவுகளின் தேக்கம் வியாதி
கழிவுகளின் வெளியேற்றல் குணம்"
என்று கூறுகிறோம்.

இப்போதும் ஒருவருக்கு ஏன் ஆஸ்துமா (Asthma) நிலை ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை அறியாமல் ஸ்டீராய்டு (Steroid) மருந்துக்களை கொண்டு இன்ஹேலர் (Inhaler) மற்றும் நேபுளேசர் (Nebulizer) வடிவில் தற்காலிக நிவாரணம் பெறுகிறோம்.

பல காலமாக தேங்கிய இத்தகைய கழிவுகள் திட வடிவம் (Solid State) பெறுகிறது. இப்போதும் காய்ச்சல் மூலம் இவற்றை கரைக்க நமது உடலானது முயற்சி செய்யும்,

நாம் இந்த முறையும் காய்ச்சலை வியாதி எனக் கருதி மருந்துகளை உட்கொண்டு அவற்றை தடுத்துவிடுகிறோம். பின்னர் தேங்கிய திடக் கழிவுகளுக்கு காசநோய் (T.B Tuberculosis) என பெயர் சூட்டுகிறோம். பின்னர் இதற்கும் நாம் மருந்துக்களை உட்கொள்கிறோம். அந்த திடக் கழிவுகளை கரைக்க முயற்சிமேற்கொள்ளும்போது வலி ஏற்படும்.

நமது நுரையீரலில் வலி ஏற்படுகிறது என்று பரிசோதனை மேற்கொள்வோம். அப்போது பயாஸ்பி (Biospy) எடுத்து புற்றுநோயா (Cancer) என சோதிப்பார்கள். Biospy என்றால் அந்த திடக்கழிவில் இருந்து மாதிரி (Sample) எடுப்பார்கள். அந்த மாதிரியில் ரத்த ஓட்டம் இருக்கிறதா என சரிபார்ப்பார்கள்.

கழிவின் தேக்கத்தில், எங்குஇருந்து ரத்த ஓட்டம் வரும்? எனவே இதை புற்றுநோய் கட்டி என்று கூறிவிடுவர். இது தான் நுரையீரல் புற்றுநோய் (Lungs Cancer) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

எனவே நமது உடலின் அடிப்படை இயக்கத்தை புரிந்துகொள்வதே ஆரோக்கிய வாழ்வின் அடித்தளம்! “நம் கையில் இருக்கும் ஒரு பொருளை உலகில் வேறு எங்குதேடினாலும் கிடைக்காது” ஏனென்றால் அந்த பொருள் இருக்கும் இடத்தை விட்டுவிட்டு இல்லாத இடத்தில் தேடுகிறோம். இவ்வாறாக இன்றைய தினத்தில் நாம் நமது ஆரோக்கியத்தை மருத்துவமனைகளில்
தேடுகிறோம். நம் சுவாச பாதையில் தேங்கும் கழிவுகளை நம் உடம்பானது எவ்வாறு வெளியேற்றும்?

சூதும்மல்,
சூழக்கு ஒழுகுதல்,

சூசளி,
இருமல்
காய்ச்சல் மூலமாக வெளியேற்றும்.

இவற்றை நாம் வியாதி என கருதி அதை தடுக்க முயற்சிக்கும் போதுதான் இந்த கழிவுகள் தேங்கி இருக்கும் இடத்திலேயே நமது உடலால் கட்டியாக்கப்படும். பிறகு நமது உடலின் எதிர்ப்புசக்தி அதிகரிக்கும்போது காய்ச்சல் என்கிற செயல்முறையின் மூலம் வெப்பத்தை அதிகப்படுத்தி அந்த கட்டிகளை மற்றும் நமது உடலில் தேங்கிய இதர கழிவுகளையும் எரித்துவிடும்.

காய்ச்சலை ஏற்படுத்த போதுமான சக்தி இல்லாதபோது நமது உடலின் எஞ்சிய சக்தியை கொண்டு கழிவுகளை வெளியேற்ற முயற்சிக்கும்போது அந்த இடத்தில் வலி ஏற்படும்.

சிலநேரம் நமது எதிர்ப்பு சக்தி போதுமான அளவில் இல்லையென்றால் நமது உடலின் இயக்க சக்தி தேவைப்படும். அப்போது தான் தலைவலி ஏற்படும். தலைவலி ஏற்பட்டால் நம்மால் எந்த வேலையும் செய்ய இயலாமல் ஓய்வு எடுப்போம். அதற்குதான் தலைவலி ஏற்படுகிறது.

யாரெல்லாம் தலைவலி வந்தால் மருந்துகளின்றி ஓய்வு எடுக்கிறார்களோ அவர்களுக்கு ஒருபோதும் புற்றுநோய்
வருவதில்லை. யாரெல்லாம் காய்ச்சலுக்கு மருந்துகளின்றி மற்றும் பசிக்கவில்லை என உணவின்றி ஓய்வு மட்டுமே எடுக்கிறார்களோ அவர்களுக்கு Typoid>,Jaundice,Chicken Guniya,Coma (விபத்துக்களால் ஏற்ப்படும் Coma), புற்றுநோய் (Cancer), ரத்த புற்றுநோய் (Blood Cancer) போன்ற எந்த தொந்தரவுகள் ஏற்படுவதில்லை. இவ்வாறு நமது உடலின் கழிவு வெளியேற்றத்துக்கு நாமே தடையாக இருந்துவிட்டு வியாதிகள் பெருகிவிட்டது என கூறுகிறோம்.

ஒரு யானைக்கு தூக்கு தண்டனை

1916-ம் ஆண்டு, அமெரிக்காவின் டென்னஸி மாநிலம் கிங்ஸ்போர்ட் நகரத்தில் “மர்டர் மாரி” என்று அழைக்கப்பட்ட, ஐந்து டன் எடையுடைய ஆசிய யானை தனது பயிற்சியாளரை கொன்றதாக குற்றம் சாட்டப்பட்டாள். சர்க்கஸ் குழுவில் இருந்த மாரி, ஒரு நாள் நிகழ்ச்சி நடக்கும் போது திடீரென தனது பயிற்சியாளரை தாக்கி கொன்றாள். ஏன் அப்படிச் செய்தாள்?

சிலர், பயிற்சியாளர் அவளை கொடூரமாக அடித்ததாக சொன்னார்கள். சிலர், அவள் திடீரெனக் கோபமடைந்ததாக கூறினார்கள். ஆனால் உண்மை எதுவாக இருந்தாலும், அந்தக் காலத்தில் மக்கள் யானையின் பக்கம் நிற்கவில்லை.

நகர மக்கள் கோரிக்கை “அவளை கொல்ல வேண்டும்” என்பதாகவே இருந்தது. அப்படியே, 1916 செப்டம்பர் மாதம், ஒரு பெரிய கிரேன் மூலம், மனித வரலாற்றில் அரிதான ஒரு சம்பவம் நடந்தேறியது. ஒரு யானை தூக்கு தண்டனையில் மரணமடைந்தது.

இன்று, “மர்டர் மாரி” யின் கதை பலருக்கு கேள்வி எழுப்புகிறது. மிருகங்கள் தவறு செய்கின்றனவா? அல்லது மனிதர்களின் கொடுமைக்கு எதிராகச் செயல் படுகிறதா? சில கதைகள் வரலாற்றில் இருட்டாகவே இருக்கும். ஆனால் நாம் அவற்றிலிருந்து கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தொல்லியல் துறைசார் கற்கையின் முக்கியத்துவங்கள்

தற்கால உலகில் வளர்ச்சி அடைந்து வருகின்ற துறைகளில் ஒன்றாக தொல்லியல் துறையும் காணப்படுகின்றது. அந்த வகையில் தொல்லியல் என்றால் என்ன என்பது பற்றி பார்க்கின்ற போது தொல்லியல் துறை என்பது கடந்த காலத்தில் வாழ்ந்த மனிதர்களின் கலாச்சாரம், சமூகங்கள் மற்றும் அவர்களின் வாழ்க்கை முறைகளை ஆராய்ந்து அறிந்துகொள்ள உதவும் ஒரு முக்கியமான துறையாகும். இது, அகழ்வாராய்ச்சி மூலம் கிடைக்கும் கட்டிடங்கள், கருவிகள், கலைப்பொருட்கள், கல்லறைகள் போன்றவற்றை ஆய்வு செய்வதன் மூலம் மனித வரலாற்றை மறுசீரமைக்க உதவுகிறது.

இத் தொல்லியலானது பொருளாதார தொல்லியல் (Economic Arthstology), இன மரபு தொல்லியல் (ethno archeology), நீரடி அகழாய்வு (Underwater archaeology), ஆகாய நிழற் பட தொல்லியல் (Aerial Archaeology) , அழிவு மீட்பு தொல்லியல் என வகைப்படுத்தப்படுகின்றது. தொல்லியல்கற்கையின் முக்கியத்துவங்கள் சில இங்கே, வரலாற்றை அறிதல் எழுதப்பட்ட ஆதாரங்கள் இல்லாத காலங்களில் வாழ்ந்த மனிதர்களின் வரலாற்றை தொல்லியல் ஆய்வுகள் மூலமாகத்தான் தெரிந்துகொள்ள முடியும். அவர்களின் நாகரிகம், தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி மற்றும் சமூக அமைப்புகள் பற்றிய தகவல்களை இது தருகிறது.

கலாச்சார பாரம்பரியத்தைப் பாதுகாத்தல் தொல்லியல் ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்படும் கலைப்பொருட்கள், நினைவுச்சின்னங்கள், மற்றும் இதர கலாச்சார சின்னங்கள் நமது பாரம்பரியத்தை மதித்து, பாதுகாப்பதற்கான அவசியத்தை உணர்த்துகின்றன. இவை வருங்கால சந்ததியினருக்கு நமது முன்னோர்களின் பெருமைகளையும், வாழ்க்கை முறைகளையும் அறிந்துகொள்ள உதவுகின்றன. நவீன சமூகங்களுக்குப் பாடம் பண்டைய சமூகங்கள் எவ்வாறு சவால்களை எதிர்கொண்டனர், புதிய தொழில்நுட்பங்களை எப்படி உருவாக்கினர், ஒரு நாகரிகம் எப்படி வளர்ந்தது அல்லது வீழ்ச்சியடைந்தது என்பதை தொல்லியல் ஆய்வுகள் மூலம் தெரிந்துகொள்ள முடியும். இது நமது இன்றைய சமூகப் பிரச்சினைகளுக்கும், எதிர்காலத் திட்டமிடலுக்கும் உதவியாக இருக்கும். அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி தொல்லியல் துறை, கார்பன் டேட்டிங் (Carbon dating), புவியியல் ஆய்வு (Geographical survey), கணினி மாதிரியாக்கம் (Computer modeling) போன்ற பல நவீன அறிவியல் தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துகிறது. இது அறிவியல் துறைகளின் முன்னேற்றத்திற்கும் வழிவகுக்கிறது.

உள்ளூர் சமூகங்களுக்குப் பொருளாதார நன்மைகள் தொல்லியல் தளங்கள் பாதுகாக்கப்பட்டால், அவை சுற்றுலா மையங்களாக மாறக்கூடும். இது உள்ளூர் மக்களுக்கு வேலைவாய்ப்பையும், பொருளாதார வளர்ச்சியையும் உருவாக்கும்.மொத்தத்தில், தொல்லியல் கற்கை என்பது வெறும் பழமையான பொருட்களைப் பற்றிய ஆய்வு மட்டுமல்ல, அது நமது அடையாளத்தையும், நமது முன்னோர்களின் பெருமைகளையும், நாம் எங்கிருந்து வந்தோம் என்பதையும் புரிந்துகொள்ள உதவும் ஒரு பாலமாகும்.வரலாற்று உருவாக்க பயன்படும் பலவிதமான மூலகங்களுள் தொல்லியல் துறை ஆனது முதன்மை வகிக்கின்றது.

குறிப்பாக வரலாற்றுக்கு முற்பட்ட கால மனிதனின் வாழ்க்கை முறை பற்றிய விவரங்களை அறிவதில் தொல்லியலே முக்கிய இடத்தினை பெறுகின்றது அதாவது எழுத்துச் சான்றுகளே இல்லாத கற்கால மக்களின் வரலாற்றினை கணிக்க அவர்கள் ஆரம்ப காலகட்டத்தில் வாழ்ந்த இடங்களை கண்டுபிடித்து அவற்றில் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு கிடைக்கப்பெறும் சான்றுகளின் ஊடாக மனிதன் எவ்வாறு நாகரிகத்தை நோக்கி முன்னேறி நான் என்பதனை எடுத்துக்காட்டுவது தொல்லியலாகும்.பண்டைய மனிதனின் 5 லட்சம் ஆண்டுகால நீண்ட நெடிய வாழ்க்கை பயணத்தில்

ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் உலகின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் மனிதன் எவ்வாறு இயற்கைச் சவால்களை சந்தித்தான் வெற்றிகொண்டான் என்பதனை தெளிவுபடுத்துவதே தொல்லியலாக காணப்படுகின்றது. மனிதனின் வாழ்க்கை வரலாறு அவன் தன் புறச் சூழல்களுடன் நடத்திய போராட்டங்களுடன் கூடிய கதையே என்பது இதன் மூலம் புலன் ஆகின்றது. ஏற்ற சூழலுக்கு ஏற்ப பண்டைய கால மனிதன் தன்னை மாற்றிக் கொண்டு தொழில்நுட்பங்களை கண்டுபிடித்து முன்னேற்றம் கண்டான் என்பதை அறிய துணை புரிவது தொல்லியல் ஆய்வு. இது பழைய கற்காலம், புதிய கற்காலம், இடை செம்புக்காலம், இரும்புக்காலம் , பெருங்கற்காலம் முதலான காலகட்டங்களில் பல்வேறு சாதனைகளை படம் பிடித்து காட்டுவதாகவும் தொல்லியல் காணப்படுகின்றது.

பண்டைய கால மனிதனுடைய பேராற்றலை வெளிப்படுத்துவதில் உலகெங்கிலும் அகழ்வாய்வுகளே (Excavation) முக்கியம் வகிக்கின்றன உதாரணமாக ஆந்திரா, நாளந்தா, கரப்பா, காவிரிப்பூம்பட்டினம், அழகன்குளம், கொற்கை, கருவூர் போன்ற பல வரலாற்று புகழ்மிக்க இடங்களில் இடம் பெற்ற அகழ்வாய்வுகள் முக்கியம் வைக்கின்றது. இவை வரலாற்றின் காலத்தையே பின்னோக்கி தள்ளி விட்டன. உதாரணமாக மொகஞ்சதாரோ - கரப்பா அகழ்வாய்வுகள் இந்திய வரலாற்றின் தொடக்க காலத்தை பன்னூறு ஆண்டுகள் பின்னோக்கி சென்றதை நாம் அறிவோம். சிந்து சமவெளி நாகரிகத்தின் இறுதிக்காலம் வரலாற்று காலத்தின் தொடக்கம் வரையினாலான இந்திய மனிதனின் நாகரிக கூறுகளை வெளிப்படுத்துவதாகவும் தொல்லியல் காணப்படுகின்றது.

ஆரம்ப காலத்தில் வாழ்ந்த மனிதன் எவ்வாறு மேய்ச்சல் தொழிலை விட்டு வேளாண்மைக்கு மாறினான்?, எவ்வாறு நேர்த்தியான மட்பாண்டங்களை பெருமளவில் உற்பத்தி செய்தான்?, செம்பு இரும்பு போன்ற உலோகங்களை பயன்படுத்தி எவ்வாறு வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள் போர் கருவிகள் ஆகியவற்றை உற்பத்தி செய்ய கற்றுக் கொண்டான்?, எவ்வாறு வீடுகளை அமைக்க கற்றுக்கொண்டான்? காட்டு விலங்குகளை வேட்டையாடிய மனிதன் எவ்வாறு அவற்றை வீட்டு மிருகமாக வளர்க்க கற்றுக்கொண்டான்?

இ இறந்தவர்களை திறந்த வெளியில் தூக்கி எறிந்த அவன் எவ்வாறு இறந்தவரை அடக்கம் செய்ய கற்றுக்கொண்டான்?, தானியங்களை எவ்வாறு சேமித்து வைத்துக் கொள்ள கற்றுக் கொண்டான்? போன்ற பல அம்சங்களை தொல்லியல் அகழ்வுகளின் ஊடாக கிடைக்கப்பெறும் தொல்பொருள் சான்றோர்களின் ஊடாக விடை பெற்று தரும் துறையாக தொல்லியலும் அதன் அடையாளமாக விளங்கும் தொல்லியலாளர்களும் காணப்படுகின்றனர்.முன்பு தொல்லியல் ஆய்வுகள் என்பது தொல் பொருட்களின் பட்டியலாக மட்டுமே இருந்துள்ளது.

ஆனால் தற்பொழுது தொல்லியல் ஆய்வாளர்கள், அத்தொல் பொருட்களைப் பற்றி, விரிவான ஆய்வுகள் மேற்கொண்டு, அவற்றை ஒத்த பொருட்கள், உலகின் பல்வேறு இடங்களில் கிடைப்பவற்றை ஒப்பாய்வு செய்து அதன் மூலம் அவற்றைப் பயன்படுத்திய மக்களின் வாழ்க்கை முறையை கணிக்க முற்பட்டனர். இந்த ஆய்வின் மூலம் அவற்றைபயன்படுத்திய மக்களின் காலம் யாது? அவை எவ்வாறு உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் உள்ள மக்களாலும் பயன்படுத்தப்பட்டன? போன்ற பல வினாக்களுக்கு விடையாக தொல்லியல் உள்ளது.தொல்லியல் ஆய்வுகள் முன்பு, தொல்பொருள்களைப் பட்டியலிடும் பணியாக மட்டுமே கருதப்பட்டது.

ஆனால் தற்பொழுது தொல்லியலில் ஆய்வு மேற்கொள்ளும்போது ஆய்வாளர்கள் அவற்றை ஒத்த பொருள்கள் வேறு எப்பகுதிகளில் கிடைத்துள்ளன என்றும் அவற்றின் மூலம் அவற்றைப் பயன்படுத்திய மக்களின் வாழ்க்கை முறையைக் கணிக்கவும், காலத்தை நிர்ணயிக்கவும் செய்கின்றனர்.இதில் பல வகையான ஆய்வு முறைகள் ஒப்பீட்டு முறையில் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றன. வரலாறு என்பது உணர்வுகளின் அடிப்படையில் எழுதப்படாமல் உண்மைகளின் அடிப்படையில் எழுதப்பட வேண்டும். உறுதியான தொல்லியல் ஆதாரங்கள் தான் வரலாற்றுக்கு வலுச்சேர்க்கும்.

இலக்கியம் கூறும் பல ஊர்கள், செய்திகளுக்கு தொல்லியல் ஆதாரங்கள் வலுச் சேர்ப்பவையாக உள்ளன. ஒரு குறிப்பிட்ட

முதன்மைச் சான்றினை மட்டும் வைத்து ஆய்வு மேற்கொள்ளும்போது அது முழுமை பெறாமல் அல்லது ஆய்வின் பன்முகத்தன்மையை வெளிக்கொணர இயலாமல் போய்விடுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, சங்க இலக்கியங்களில் சமணர் பற்றியோ, தமிழரின் கடல் கடந்த வாணிகம் பற்றியோ, தமிழின் வரிவடிவ எழுத்துக்கள் பற்றியோ, மன்னர்களின் நாணயங்கள் பற்றியோ குறிப்புகள் அதிகமாகக் காணப்படவில்லை. தமிழகத்தின் மிகப்பழமையான கல்வெட்டுக்கள் காணப்படும் மதுரை மீனாட்சிபுரம் (மாங்குளம்) பகுதியில் சமணர் பள்ளி பல நூறு ஆண்டுகளாகச் செயல்பட்டு வந்துள்ளது என அகழாய்வு மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இச்செய்தி எந்த இலக்கியத்திலும் காணப்படவில்லை. தொல்லியலில் கண்டறியப்பட்ட பல செய்திகள் இலக்கியங்களில் காணப்படவில்லை என்பதும் இலக்கியங்களில் பெரிதும் பேசப்படும் செய்திகளுக்கு தொல்லியல் ஆதாரங்கள் இன்னும் காணப்படாமல் உள்ளன என்பதும் முரண்பட்டவையாக உள்ளன.

எனவே இந்த தொல்லியல் துறையின் வளர்ச்சி என்பது பற்றி பார்க்கின்றபோது அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளான ஜெர்மன், கனடா போன்ற நாடுகளில் வளர்ச்சியின் உச்சகட்டத்தையும் அபிவிருத்தி அடைந்து வருகின்ற இந்தியா, இலங்கை போன்ற நாடுகளில் நாடுகளில் ஓரளவிற்கு வளர்ச்சி அடைந்து கொண்டிருப்பதனையும் காணக் கூடியதாக இருக்கின்றது. ஏனவே தொல்லியல் கற்கை என்பது கடந்த காலத்தை ஆராய்வது மட்டுமல்ல, அது நமது அடையாளத்தையும், பண்பாட்டையும், நமது எதிர்காலத்தையும் வடிவமைக்க உதவும் ஒரு முக்கியத் துறையாகும்.

சிறிதரன் ஹரிஷா,
வரலாற்றுத்துறை,
மூன்றாம் வருடம்,
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்.

சேப்பாக்கம் சிங்கம் ஐபிஎல் கிரிக்கெட்டில் இருந்து ஓய்வு

இந்திய அணியின் நட்சத்திர வீரராக திகழ்ந்த ரவிச்சந்திரன் அஸ்வின், தற்போது ஐபிஎல் தொடரில் இருந்தும் ஓய்வு பெற்றுவிட்டார். இதுகுறித்து அஸ்வின் ஒரு அறிக்கை வெளியிட்டுள்ளார். அதில், அடுத்த டார்கெட் குறித்தும் பேசியுள்ளார்.

இந்திய டெஸ்ட் அணியின் நட்சத்திர வீரராக திகழ்ந்து வந்த ரவிச்சந்திரன் அஸ்வின், ஆஸ்திரேலியாவில் நடைபெற்று வந்த டெஸ்ட் தொடரின்போது, திடீரென்று ஓய்வு அறிவித்துவிட்டு நாடு திரும்பினார்.

அதன்பிறகு, ஐபிஎல் தொடரில் சென்னை சூப்பர் கிங்ஸ் அணிக்காக விளையாடிய ரவிச்சந்திரன் அஸ்வின், சிறப்பாக செயல்படவில்லை. இதனால், சில போட்டிகளில் அவரை ஓரங்கட்டினார்கள். 2009ஆம் ஆண்டிற்கு பிறகு, முதல் முறையாக 10-க்கும் குறைவான போட்டிகளில் விளையாடும் நிலைமை ஏற்பட்டது. பவர் பிளேவில் பந்துவீச வைக்கப்பட்ட நிலையில், அதில் அஸ்வினால் சிறப்பாக பந்துவீச முடியவில்லை. மேலும், பேட்டிங்கிலும் எந்த தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தவில்லை.

இதனால், ஐபிஎல் 19ஆவது சீசனுக்கு முன், அஸ்வினை சிஎஸ்கே கழற்றிவிடும் எனக் கூறப்பட்டது. அந்த தகவல் வெளியான சில நாட்களில், சென்னை சூப்பர் கிங்ஸ் அணி, டிவோல்ட் பிரேவிஸை வாங்கியதில் முறைக்கேடு இருப்பதாக அஸ்வின் பேசியிருந்தார். இதனைத் தொடர்ந்து, நான் அப்படி பேசவில்லை எனவும் விளக்கம் கொடுத்திருந்தார்.

இந்நிலையில், ஐபிஎல் தொடரில் இருந்து ஓய்வு பெறுவதாக ரவிச்சந்திரன் அஸ்வின் அறிவித்துள்ளார். இனி, தொடர்ச்சியாக கிரிக்கெட் போன்ற விளையாட்டு தொடர்கள் குறித்து தொடர்ச்சியாக பேச உள்ளேன் எனவும் அறிவித்துள்ளார். இதன்மூலம், அஸ்வின் இனி தனது யூடியூப் சேனலில் தொடர்ச்சியாக பிசியாக இருப்பார் எனக் கருதப்படுகிறது. இந்திய அணி முன்னாள் வீரர் ரவிச்சந்திரன் அஸ்வின், மொத்தம் 220 ஐபிஎல் போட்டிகளில் விளையாடி, 7.2 எகனாமியில் 187 விக்கெட்களை எடுத்துள்ளார். 4 மெய்டண் ஓவர்களையும் வீச முடிந்தது. ஒரு போட்டியில், அதிகபட்சமாக 434 விக்கெட்களை எடுத்துள்ளார். ஒரேயொருமுறை மட்டுமே, ஒரு போட்டியில் 4 விக்கெட்களை எடுக்க முடிந்தது. 220 போட்டிகளில், 98 முறை பேட்டிங் களமிறங்கி, அதில் அதிகபட்சமாக ஒரு இன்னிங்ஸில் 50 ரன்களையும் எடுத்துள்ளார். 34 முறை நாட்அவுட் பேட்டராகவும் இருக்க முடிந்தது. 12 முறை டக் அவுட் ஆனார். 118.16 ஸ்ட்ரைக் ரேட்டில், 13.02 சராசரியில் ரன்களை அடிக்க

முடிந்தது.

கோரிக்கை வைத்த அஸ்வின்? சென்னை சூப்பர் கிங்ஸ் அணியில் இடம்பெற்ற அஸ்வினுக்கு, 18ஆவது சீசனில் சரியான வாய்ப்பு வழங்கப்படவில்லை. மிடில் ஓவர்களில் அபாரமாக பந்துவீசக் கூடிய அவரை, பவர் பிளேவிலேயே பந்துவீச வைத்தனர். மேலும், பேட்டிங் இடத்திலும் ஒரு உறுதியான இடத்தை கொடுக்கவில்லை. டிஎன்பிஎல் தொடரில், சேப்பாக்கத்தில் அதிரடியாக பேட்டிங் செய்த அவரை, ஐபிஎல் 18ஆவது சீசனில் பின் வரிசையில்தான் பேட்டிங் களமிறக்கினார்கள். இப்படி, சரியான வாய்ப்புகளை வழங்காமல், சில போட்டிகளில் அஸ்வினை புறக்கணிக்கவும் செய்தனர்.

இதனால், 19ஆவது சீசனில் தனக்கு என்ன ரோல் கொடுக்கப்படும், எந்த இடத்தில் பேட்டிங் ஆட வைப்பீர்கள் என சிஎஸ்கேவிடம் அஸ்வின் கேட்டதாக, சில நாட்களுக்கு முன் தகவல் வெளியாகி இருந்தது. ஆனால், இதற்கு சிஎஸ்கே சரியான பதிலை அளிக்கவில்லையாம். இந்த விஷயங்களை எல்லாம், 19ஆவது சீசனுக்கா மினி ஏலத்திற்கு பிறகுதான், பேச முடியும். அதுவும், அணியின் காம்பினேஷனுக்கு ஏற்ப மட்டுமே முடிவு எடுக்க முடியும் என சிஎஸ்கே நிர்வாகம் தெரிவித்ததாக கூறப்படுகிறது. இந்நிலையில், ஐபிஎல் தொடரில் இருந்தும், அஸ்வின் ஓய்வை அறிவித்துவிட்டார்.