ஓ —

# அறத் தமிழ் ஞானம்

அறம் : 1 க **01-07-1992** சிந்தனை: 7 எ

## சுவாமி விபுலானந்தர் நூற்றாண்டு விழா மலர்

சாதி, சமய, இன வேற்றுமை அற்ற
மாதாந்த ஆத்ம சிந்தனைச் சஞ்சிகை

நிறுவனரின் சிந்தனைத்
தொகுப்புகளும்
பிற ஆக்கங்களும்

★ விநாயகர் தரும நிதிய
இலவச வெளியீடு ★

— சிக்கனம் - சமத்துவம் - உடலுழைப்பு —

சிவமயம்

# ச ம ர் ப் ப ண ம்

இம் மாநிலம் உருவாகி அதில் உயிரினங்கள் உருவாக தங்கள் சக்தியை எந்நேரமும் உதவிக்கொண்டிருக்கும் ஐந்து பூதங்களான காற்று, தீ, நீர், நிலம், ஆகாயம் இவற்றிற்கும் எம்மை உருவாக்கிய தந்தை, தாய், குரு முதலானோருக்கும், நாம் வாழ உணவு அளித்துக்கொண்டிருக்கும் தாவர வர்க்கம் முதல் மனிதகுலம் வரையான சகல சீவராசிகட்கும் எமது வணக்கத்தைச் செலுத்தி இவர்கள் பாதார கமலங்கட்கு இந் நூலைச் சமர்ப்பணம் செய்வதில் பூரண ஆத்ம திருப்தி அடைகின்றோம்.

விநாயகர் தரும நிதியம் — நிறுவனர்

## உள்ளே ... ... ...


★ மதுபானம் மரணத்தின் வழிகாட்டி
★ மதுவை விலக்குவோம் பனை வெல்லத்தைப் [பாவிப்போம்
★ மதுமேகம் — நீரிழிவு நோய்
★ உண்மையே கடவுள்
★ நன்றி மறவாமை
★ விநாயக வணக்கமும் தவறான கருத்துக்களும்
★ விபுலானந்தர் வரலாறு — கவிதை


**நிறுவனரின் வாழ்க்கை வரலாறு**
**அங்கம் - 3**

இடை நிறுத்திய ''நிறுவனரின் வாழ்க்கை வரலாறு'' பொது அமைப்பின் அனுமதியுடன் மீண்டும் வெளிவருகின்றது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் அறியத் தருகின்றோம்.



# பதிப்புரை

## ஐந்துபூத வணக்கம் செலுத்துவோம்

இக்கருத்தை மக்களிடையே புரியவைப்பது மிகமிகக் கஸ்டம். ஒருசிலரைத் தவிர கூடுதலான பகுதியினருக்கு இது மயக்கத்தையே கொடுக்கின்றது. மாணிக்கவாசகர், வள்ளுவர், பாரதியார் இவர்கள் இந்த ஐந்துபூதச் செயல்பாடே இறைவன் செயலென கூறியுள்ளதை மக்கள் வேறுவிதமாகக் கருதுகிறார்கள். கடவுள் இல்லை என்பவர் ஒரு சாரார். சிலரை நாஸ்திகர் என்று கூறுவார்கள். இவர்கள் நல்வினை, தீவினையைப் பற்றி புரிந்து கொள்ளவில்லை. இறைவன் இல்லை என்றால் மனம் போனபடி நடப்பதற்கு எவ்வித தடையுமில்லை என எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் நாம் மக்களுக்கு விளங்க வைப்பது என்னவென்றால் நல்ல எண்ணம், தீய எண்ணம் பயன்களே ஒருவனது வினைப்பயனாய் அமைந்து அவனது வாழ்க்கையில் நன்மையையும் இடையூறுகளையும் கொடுக்கின்றன. இவ்வினைப் பயன்கள் சீவராசிகளிடம் எவ்வாறு போய்ச் சேருகின்றது என்பதை விளங்க வைப்பதே எமது நோக்கமாகும்.

அரசன் அரசாட்சி செலுத்துவது போல் இவறவன் எங்கோ ஓர் இடத்தில் இருந்து இவ்வினைப் பயனைக் கொடுப்பதில்லை. நாம் நினைக்கும் எண்ணங்களில் உள்ள நன்மை தீமைகள் எமது ஆன்ம அலையில் அதற்குரியவாறு பூத அணுக்களை கூட்டிக் குறைத்து அமைக்கின்றன. தியாக சேவை உள்ள எண்ணமானது—தீயானது நீரை எவ்வாறு சூடாக்கி ஆவியாக்குகிறதோ அதேமாதிரியே எமது தியாக ஒளி எண்ணங்கள் எம்மிலுள்ள ஆசைப்பற்றுக்குரிய நீர்ப்பூத அணுவைக் குறைத்து ஞானத்துக்குரிய ஒளி அணுவை உருவாக்குகின்றது. இவ்வாறு த்யாக சேவை உள்ள மனிதனது ஆன்ம அலையில் ஒளிப்பூத அணுக்கள் 10—20 எண்ணிக்கையில் கூடுகின்றன. நாட்கள் செல்ல அவனது பூத விகிதாசாரம் சுய நலம் அற்ற மேல்நிலைக்குரியதாய் அமைந்தும் அவன் பிறப்பற்ற மேல்நிலை அடைகிறான். ஆகவே ஆன்மாக்கள் இயங்குவதற்கு மூலகாரணமான ஐந்து பூதங்களுக்கும் வணக்கம் செலுத்தி ஒளிப்பூத அணுச்சேர்க்கை கூடுதலாய் அமைந்து நற்பேறு அடைய செயல்பெறுவோமாக.

புலோலி மேற்கு — நிறுவனர்
01-07-92

# ( நிறுவனரின் வாழ்க்கை வரலாறு )

## அங்கம் - 3

| கிரகநிலை | பாகை | கலை |
|---|---|---|
| மிதுனலக்கினம் | 85 | 58 |
| சூரியன் | 345 | ½ |
| சந்திரன் | 122 | 14, 7/8 |
| செவ்வாய் | 26 | 18, 2/3 |
| புதன் | 346 | 20, 3/8 |
| வியாழன் | 208 | 37 |
| வெள்ளி | 303 | 12, 1/4 |
| சனி | 172 | 20 |
| ராகு | 146 | 8 |
| கேது | 326 | 8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| கு 4 | செ | 12 | ல / |
| கே வெ | கிரக நிலை | | 2 |
| 8 | 29 - 03 - 23 | | சந் ரா |
| | 6 | வி | சனி |

சென்ற வெளியீட்டில் எமது முப்பத்தாறு வயது வரையில் [1959] நடந்த வரலாற்றை எழுதியிருந்தோம். அதன் பிற்பாடு நடந்தவற்றில் ஒரு பகுதியை இங்கே எழுத முற்படுகிறோம். 1959-ம் ஆண்டின் பிற்பாடு மில்தொழிலால் கிடைக்கும் வருமானத்தில் 1/4 பங்கு எமக்குக் கிடைக்கப் பெற்றது. சிக்கன வாழ்க்கை, கடும் உழைப்பு காரணமாக எம்மிடமுள்ள பணம் கூடிக்கூடி வரலாயின. வங்கியில் ஓர் கணக்கை ஆரம்பித்து அதிலும் சேமித்து வரத் தொடங்கினோம். இக்காலங்களில் இங்கர்சால், பேரறிஞர் அண்ணா, மு. வரதராசன் போன்ற பகுத்தறிவாளர்கள் எழுதிய புத்தகங்களை வாசிக்க நேர்ந்தது. அவர்களின் கருத்துக்கள் எமக்குச் சரியாகவே தென்பட்டன. இக்காரணங்களால் உண்மையே கடவுள் என்ற நிலைப்பாட்டிற்கு நாம் ஈர்க்கப்பட்டோம். ஆகவே கோயில் கும்பிடும் பழக்கத்தை நாம் வர்வரக் குறைத்து உயிரினங்களைக் கடவுள் இருப்பிடமாகக் கொண்டோம். மக்கள் நலன் ஒன்றையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு கோயில்



தானங்களிலும் சிலபல கருமங்களை ஆற்றி வந்துள்ளோம். எம்முடன் தொடர்புடைய அயலவர்கள் பலபேர் எம்மிடம் பணம் கேட்டதும் இரக்க சிந்தனையால் கொடுத்துவிடுவோம். இவற்றில் பல நாம் திருப்பிக் கேட்பதில்லை.

அக் காலகட்டத்தில் நாம் நடத்தும் மில்லின் உரிமையாளர் சோமசுந்தரம் அவர்கள் தனக்கு அவசரமாகப் பணம் தேவைப்படும் நேரங்களில் எமது வங்கிக் கணக்கிலுள்ள பணத்தில் ஒரு தொகையை எடுத்துத் தரும்படி கேட்பது வழக்கம். அவரது கேள்விப்படி நாமும் வங்கிப் பணத்தை எடுத்து அவருக்கு கொடுப்பது வழக்கமாயிருந்தது. 1963-ம் ஆண்டளவில் இலாபப் பங்குக்காக அவருடன் ஒரு ஒப்பந்தம் செய்துள்ளோம். அதன்படி அரசாங்க நெல் பங்கீடு முறைகளிலும் வரும் இலாபப் பணத்திலும் 1/4 பங்கு உறுதிமூலம் செயற்படுத்தப்பெற்றது.

17 - 12 - 1963-இல் இராசமலர் என்னும் மூன்றாவது மகள் இணுவில் வைத்தியசாலையில் பிறந்துள்ளா. இவ எட்டு மாதத்தில் பிறந்த தன்மையினால் கண்ணாடிப் பெட்டியில் மூன்று கிழமை வைத்திருக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டது.

தொழில் ஒப்பந்தம் எழுதியதன் பிற்பாடு புதிய சிலபல இயந்திரங்களையும், தளபாடங்களையும் தொழிற்தானத்தில் நிறுவியிருந்தோம். இவ்வியந்திரங்களை நிறுவிய காரணத்தினால் வருமானங்களும் அதிகரிக்கலாயின. அத்தொழிலகத்தில் கூலிவேலை செய்வதற்கு வசதி குறைந்த மக்களையே அத்தொழிலுக்கு நியமித்திருந்தோம். நெல் குற்றும் ஆலைத் தொழிலுக்கு கூடுதலாகப் பெண்பாலாரே தேவைப்பட்டுள்ளனர். வசதி குறைந்த சமூகத்திலுள்ள ஆண்பாலார் மதுப்பாவனையை அதிகமாய்க் கைக்கொண்டுள்ளதால் அவர்கள் உழைக்கும் பணத்தை மதுவுக்கே செலவிடுவார்கள். குழந்தைகளுக்கோ, மனைவிமாருக்கோ அவர்கள் உழைக்கும் பணம் போய்ச் சேருவது மிகமிகக் குறைவு. இக்காரணங்களினால் அவர்களது மனைவிமார்கள் உணவுக் கஷ்டத்தை நீக்குவதற்காக இத்தொழிலில்

ஈடுபட முன்வந்துள்ளார்கள். இத் தொழிலகத்திலுள்ள கூலியாட்களில் அரைவாசிப்பேர் பெண்களாகவே இருப்பார்கள். இப் பெண்களில் சிலர் ஆண்களைவிட ஒழுங்காக வருவதுடன் ஆண்கள் செய்யும் வேலைகள் சகலதையும் செய்யப் பழகிக் கொண்டார்கள். சகல விதத்திலும் எமக்கு உதவியாய் இருந்தமையினால் அவர்கள் ஓரளவு கூடுதலான பணத்தைச் சம்பளமாகப் பெற்றுக் கொண்டார்கள். 1966-ம் ஆண்டு முதல் நாம் வருமானவரி செலுத்தி வந்துள்ளோம்.

1968-ம் ஆண்டளவில் மூத்த மகள் பருவமடைந்துள்ளா. மனைவியின் வீடு மிகப் பதிந்த வீடாய், சுகாதாரக் குறைவாய் அமைந்த காரணத்தினால் நாம் வாங்கிய அடுத்த காணியில் புதுவீடு கட்ட வேண்டும் எனத் தீர்மானித்திருந்தோம். 1969-ம் ஆண்டளவில் வீடு கட்டவே வேண்டுமென தீர்மானம் எடுத்ததும் எமது முதற் கடமையாக பொதுப்பணி செய்தே இவ்வீட்டைக் கட்டுவதென எண்ணினோம். அக்காலத்தில் எமது வீட்டிற்கு கூப்பிடு தொலைவிலுள்ள விநாயகர் ஆலயத்தில் வெளி மண்டபம் மிகவும் உருக்குலைந்த நிலையில், மழை காலங்களில் ஒழுக்குள்ளதாய் வணக்கம் செலுத்த வருவோருக்கு இடையூறாய் அமைந்திருந்தது. உள் மண்டபங்கள் எல்லாவற்றையும் பெரும் தனவந்தர்கள் கட்டி முடித்திருந்தார்கள். இது வெளிமண்டபம் என்ற முறையில் கட்டுவதற்கு எவருமே முன்வரவில்லை. இறைவன் உறையும் இடம் உள் மண்டபம் ஆதலால் அதைக் கட்டுவதற்குப் பலபேரும் போட்டியிட்டு அம் மண்டபங்களைப் பூர்த்தி செய்துள்ளார்கள். இறைவன் மூலஸ்தானத்தில் மட்டுமே அமைந்துள்ளான் என்ற எண்ணத்தினால் அக் கட்டிடத்திற்குரிய கற்களை ஒவ்வொருவரும் நான் முந்தி, நீ முந்தி என்ற முறையில் செலவைக் கொடுத்து செய்து முடித்திருந்தார்கள். ஆனால் வெளிமண்டபம் என்றதும் இறைவனில்லாத இடம் என்ற ஒரு எண்ணம் மக்கள் மனதில் ஏற்பட்டுள்ளதைக் காண்கிறோம். இறைவன் நிறைந்துள்ள இடமான மக்களும், மற்றைய உயிரினங்களும் வந்து தங்கக்கூடிய இட



மாக இவ் வெளிமண்டபம் அமைந்திருந்ததால் முதற்பணியாக இம் மண்டபத்தைக் கட்டியே அடுத்த பணிகள் செய்ய வேண்டுமென்ற நோக்கில் இக் கட்டிடத்தைக் கட்டத் தீர்மானித்தோம்.

அதற்காக இக் கட்டிடத்தை முன்னரே கட்டியவர்களை அணுகி இம் மண்டபத்தை நாம் கட்ட எடுத்த தீர்மானத்தைக் கூறி, கட்டிடத்தை இடித்து அத்திவாரம் போட முயற்சி செய்தோம். நாம் இதைக் கட்டி முடிப்போமா என்ற ஓர் ஐயுறவு ஊர் மக்களிடையே இருந்தது. பழங் கட்டிடங்களை இடித்து, 1969-ம் ஆண்டு தை மாதமளவில் 6 வைரத் தூண்களும், 40 X 30 அடிச் சதுரமும் கொண்ட கட்டிடத்திற்கு அத்திவாரம் போட்டோம். உள்மண்டபத் தூண்கள் வைரக் கற்களில் உருவாக்கப்பட்டிருந்ததால் இம் மண்டபத்தையும் அவ்வாறே வைரக் கற்களால் உருவாக்கும் எண்ணத்தைக் கொண்டிருந்தோம். அதற்காக சுன்னாகம் போன்ற இடங்களிலிருந்து வைரக்கல் வேலை செய்யும் பணியாட்களை ஏற்படுத்தி, அவர்கள் மூலம் அங்கிருந்து வைரக் கற்களை எடுப்பித்து, அக்கற்களைத் தூண் கட்டுவதற்கேற்றவாறு செப்பனிட்டு வேலை செய்யவேண்டி ஏற்பட்டதால் காலதாமதங்கள் ஏற்படலாயின. ஆவணி மாதம் இக்கோயிலின் திருவிழாக் காலமாகும். இக்கட்டிடகணக்கத்தைக் கண்ட ஆலய நிர்வாகிகள் இக் கட்டிடம் பூர்த்தியாகாதென நினைத்து இவ்வாண்டுத் திருவிழாவை நிற்பாட்ட விரும்பினார்கள். ஆலயத் திருவிழாவை நிறுத்துவதற்கு நாம் காரணகர்த்தாவாக முடியாது என்ற மன நிலையில் இக் கல்வேலை செய்யும் பணியாட்களை மன்றாடி நாமும் அவர்களுடன் கூட வேலைசெய்து ஆடி மாதமளவில் இக்கட்டிடத்தைப் பூர்த்தியாக்கி, அக் கோயில் குருக்கள் மூலம் புண்ணியதானம் செய்வித்து அவர்கள் திருவிழாச் செய்வதற்கு வழிசெய்து கொடுத்தோம். இக் கட்டிடம் பூர்த்தியானதின் பிற்பாடு 1969, கார்த்திகை மாதமளவில் எமது வீட்டிற்குரிய அத்திவாரத்தை இட்டு 1970, சித்திரையில் கட்டிடத்தைப் பூர்த்தி செய்து குடி புகுந்தோம். கடும் உழைப்புக் காரணமாக இக்கட்டிடங்களைக் குறுகிய காலத்தில் செய்து முடிக்கக் கூடியதாய் இருந்தது.

இக் காலங்களின்பின் நாம் முழுக் காலமும் கல்விகற்ற பாடசாலையின் ஓர் அங்கமான பெண் பாடசாலைக் கட்டிடம் இடிந்து விழும் அபாய நிலையில் இருந்தது. இதைத் திருத்த வேண்டுமென்ற நோக்கில் எமது ஊரிலுள்ள எத்தனையோ தனவந்தர்கள் அப்பாடசாலை சபையின் பதவிகளை ஏற்றும் இக் கட்டிடத்தைக் கட்ட முடியவில்லை. கதைத்துக் காலத்தைக் கடத்தினார்களேயன்றி செயலில் எதுவும் செய்யவில்லை. ஆகவே எவ்வளவு கஷ்டம் அமைந்தாலும் எமக்கு அறிவுக் கண்ணைத் தந்த இப்பாடசாலையின் நிர்மாணத்தை நாம் உருவாக்கியே தீரவேண்டுமெனத் தீர்மானித்து அதற்காக 1970, ஆவணி மாதமளவில் நடந்த அபிவிருத்திச்சபைக் கூட்டத்திற்குச் சமூகமளித்து பொருளாளர் பதவியை ஏற்றிருந்தோம். 1970, ஐப்பசி மாதமளவில் இப் பாடசாலையில் உள்ள கட்டிடத்திற்கு வெளியேயுள்ள நிலப்பரப்பில் 80 அடி X 20 அடி கட்டிடம் போடுவதாக அத்திவாரத்தை இடுவித்தோம். கட்டிடங்கள் நாம் செய்யும் வேலைகள் உறுதியாக இருக்க வேண்டுமென்ற மனநிலையில் அரசாங்கம் கூறும் சீமெந்துக் கலவையிலும் பார்க்க ஒரு பெட்டி மண்ணைக் குறைத்தே சீமெந்துக் கலவை தயாரித்து வேலை செய்திருந்தோம். இவ் வேலை செய்யும் காலத்தில் பாடசாலை நிர்வாகத் தலைவர் ஒரு மண்வெட்டியைத்தர மறுத்ததால் தலைவருக்கும் எமக்கும் ஒரு கருத்து வேற்றுமை ஏற்பட்டது. அவ்வாறு ஏற்பட்டதும் கூடிய கெதியில் இக்கட்டிடத்தைக் கட்டி முடித்து நாம் வெளியேறிவிட வேண்டும் எனத் தீர்மானித்தோம். கடும் உடலுழைப்பின்மூலம் இந்த 80 X 20 அடி கட்டிடத்தை மூன்று மாதத்தினுள் பூர்த்திசெய்து கொடுத்து 1971-ம் ஆண்டு புது ஆரம்ப வகுப்புகள் தொடங்கவுள்ள தை மாதத்தில் இக் கட்டிடத்தையும், கணக்குகளையும் பாரங் கொடுத்து நாம் வெளியேறிவிட்டோம். இக்கட்டிடம் கட்ட 16,000/- செலவானதென அவர்களுக்குக் கணக்குக் கொடுத்து மிகுதிப் பணங்களை அவர்கள் வசம் ஒப்புவித்து 1971-ம் ஆண்டு பங்குனி மாதமளவில் நாம் வெளியேறினோம். இக் கட்டிடத்திற்குரிய பணங்கள் அரசாங்கத்தினதும், ஊரவர்களினதும் பணமாகும். இப்பாடசாலையின் அடுத்த கட்டிடம் கட்டுவதற்குரிய வசதிகளை மட்டும் செய்து கொடுத்து நாம் அதில் ஈடுபடுவதைக் குறைத்திருந்தோம்.

இக் காலங்களில் தொழிலக உரிமையாளர் எம்மிடம் வாங்கிய பணவசையில் ஓரளவு கூடுதலாகத் தரவேண்டியிருந்தது. அவர்கள் புறம்பாகச் செய்த வயல் தொழிலில் வரவர அவரது கடன் கொடுக்குமதிகள் அவருக்குக் கூடி வந்ததைக் கண்டோம். இக் காரணங்களினால் எமக்குத் தரவேண்டிய பணத்தைத் தந்து நாம் சொந்தத் தொழில் செய்ய உதவும்படி அவரைப் பலமுறையும் கேட்டிருந்தோம். 1970-ம் வருடமளவில் எமக்கு வரவேண்டிய பணத்தைத் தந்து நாம் ஒரு சொந்தத் தொழில் செய்ய உதவும்படி கேட்ட பொழுது பணம் தர காலதாமதம் செல்லுமெனவும், கூடிய கெதியில் தருவதாகவும் கூறியிருந்தார்கள் 1973 இல் நாம் தொழில் செய்ய மறுத்து விட்டோம். அதன் காரணமாக எமக்குள்ள கடன் தொகையை மட்டும் தந்ததும் சாதனம் முடித்துக் கொடுத்து வேறு தொழில் செய்ய முற்பட்டோம். நாம் நிர்மாணித்த இயந்திரங்களில் ஒரு சிலவற்றைத் தரும்படி அவர்களிடம் கேட்டபோது தர மறுத்து விட்டார்கள். இருந்தும் அவர்களுடன் இருபத்தொன்பது வருடமாக நின்று செய்த தொழிற்பாட்டின் நிமித்தம் அவர்கள் செய்த நன்றியை உணர்ந்து பூரண திருப்தியுடன் அத்தொழிலகத்தை விட்டு வெளியேறினோம். இது எமது 50 வயது காலமாகும்.

இக் காலங்களில் எம்மிடம் மனைவி. மக்கள் பெயரில் வாங்கிய ஆதனங்களைவிட 430 பவுண் பெறுமதியான ஒரு லட்சம் ரூபா வரையில் வைத்திருந்தோம். [வளரும்]

இவ்வுடலைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு நாம் காவிக் கொண்டிருக்கும் ஐந்து பூத அணுக் கூறுகளைக் கொண்ட ஆன்ம அலையுடன் போக ஆயத்தமாகிறோம். இந்த ஐந்துபூத அணுக்கூறின் அமைப்புக்கேற்பவே செல்லுமிடம் அமையப்போகிறது.

உ

## நினைவு கூருகிறோம்

**அல்வாய் வடக்கு, சிவப்பிளாவத்தை**
**உயர்திரு. இளையதம்பி வேலுப்பிள்ளை அவர்கள்**
*( இளைப்பாறிய சுகாதாரப் பரிசோதகர் )*

2 - 5 - 1992ல் அமரத்துவம் எய்தியதையிட்டு எமது நிதியத்தினர் அன்னாருக்கு முதற்கண் கண்ணீர் அஞ்சலியைக் காணிக்கையாக்குகின்றனர்.

விநாயகர் தரும நிதிய நிறுவனருக்கு உறுதுணையாய் நின்று செயல்பெற்று நேர்மைப் பண்போடும், நிதானத்தோடும் எமக்கெல்லாம் இந்நிறுவன தொழிற்சாலை ஆக்கத்திற்கு தமது பணியை நல்கிய உழைப்பாளர் எம்மிடம் இன்றில்லாதது எமக்கெல்லாம் பேரிழப்பாகும்.

அன்னாரின் ஆத்மா இறை பாதத்தில் சாந்தியடைய பிரிவுத் துயரால் கவலையுறும் குடும்பத்தாருடன் எல்லாம் வல்ல இறை அருளை வேண்டுகிறோம்.

*விநாயகர் தரும நிதியம்*
*புலோலி மேற்கு*
*29-05-1992*

நிறுவனரும்
நிர்வாக உறுப்பினர்களும்
ஊழியர்களும்

---

உ

## நன்றி நவில்லல்

மெதடிஸ்த மிசனரி சங்கம் *1878*-ம் ஆண்டு மெதடிஸ்த பெண்கள் உயர்தர பாடசாலையை தாபித்தது.

*1839*-ம் ஆண்டு ஹாட்லிக் கல்லூரி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. மிசனரி சங்க அதிபர்களுள் ஸ்ரீபீற்றர் பேர்சிவல் முக்கியமானவராவர். இக் கல்லூரிகள் வடமராட்சியில் கடற்கரையோரமாக அமைந்துள்ளது. இலங்கையின் பிரபல்ய கல்லூரிகளாக இரு கல்லூரிகளும் விளங்குகின்றன. வடமராட்சியில் பல பாகத்திலுள்ள மக்களுக்கும் மிகப்பெரும் தொண்டாற்றி வருகின்றது. ஆரம்ப காலத்தில் பணம் செலுத்திப் படிக்கும் பாடசாலையாக இருந்த இக்கல்லூரி இன்று அரசாங்க பாடசாலையாக மாறியுள்ளது. ஆகவே இக் கல்லூரியை நிறுவிய மெதடிஸ்த மிசனரி சங்க உறுப்பினர்களுக்கு எமது நிதியத்தின் சார்பில் நன்றியைத் தெரிவிப்பதில் ஆத்ம திருப்தியடைகின்றோம்.

நிறுவனர்
*விநாயகர் தரும நிதியம்*



உ

## மதுபானம் மரணத்தின் வழிகாட்டி

மேலைத்தேச கலாச்சாரம் மிகுந்துவிட்ட எமது மண்ணிலே இன்று குடிப்பழக்கம் இல்லாதவர்களே இல்லை எனலாம். படிப்பறிவுள்ளவர்களும் சரி பாமரமக்களும் சரி ஏதோவொரு வகையில் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விடுகின்றனர். குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிய பெரும்பாலானவர் ஏதாவது ஒரு உளப்பாதிப்பு ஏற்பட்டமையே விஷேச காரணமாக இருக்கின்றது. இன்று மதுப்பழக்கம் ஒரு பெரும் சமூக பொருளாதார, சுகாதாரப் பிரச்சனை ஆகிவிட்டது. இந்த மதுப்பழக்கம் எவ்வாறு உருவாகின்றது? அனேகமான இளைஞர்கள் கல்லூரிகளிலும், பல்கலைக் கழகங்களிலும், வேறு தொழில் நிலையங்களிலும் நண்பர்களுடன் கூடி குடிப்பழக்கத்தை ஆரம்பிக்கின்றனர். களியாட்ட விழாக்களிலும், பண்டிகைகளிலும் சிலருக்கு குடிக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படுகின்றது குடி ஏற்படக் காரணம் என்ன? சிலர் தமது வாழ்க்கையில் கிடைத்த தோல்விகளையும், இழப்புக்களையும் தாங்க முடியாமல் குடிக்கின்றனர். வேறு சிலர் குடும்பப் பிரச்சனை காரணமாகவும், சிலர் நோய்களைத் தாங்க முடியாமலும் குடிக்கின்றனர். குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் வழிகாட்டியாக வாழ வேண்டிய பெற்றோர்களும், மூத்தவர்களும் குடிப்பதனால் சிறுவர்கள் கூட குடிப்பழக்கத்திற்கு தூண்டப்பட்டு தங்கள் வாழ்க்கையை தாமாகவே அழிக்கத் துணிந்து விடுகிறார்கள்.

எவ்வகையில் ஆரம்பித்த குடிப்பழக்கமானாலும் நாட்கள் செல்லச் செல்ல குடிகாரனை முற்றாக ஆக்கிரமித்து விடுகின்றது. பின்பு சிந்திக்கவே முடியாத நிலையில் குடிகாரர்கள் மேலும் மேலும் குடித்து மீளமுடியாது தவிக்கின்றனர். குடிகாரன் ஒரு மனநோயாளி. ஆரம்பத்தில் கவலையை அழிக்கின்ற மது, நாட்கள் செல்லச் செல்ல அவன் உடம்பையே அழித்து விடுகின்றது. எனவே 'குடிப்பழக்கத்தினால் தனிமனிதன் பாதிப்படைய, அவனின் குடும்பம், சமூகம், நாடு எல்லாமே பாதிக்கப்படுகின்றது.

மதுபானம் ஓர் உணவு அல்ல. அது உடம்பின் வளர்ச்சிக்கோ, சக்தியைத் தருவதற்கோ பயன்படுவதில்லை. மதுபானங்களினால் எதனோல் எனப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தம் உண்டு. இவ் எதனோல் வெவ்வேறு வகையான பானங்களில் வேறுபட்ட விதங்களில் காணப்படுகின்றது. இவ் எதனோல் போதையைக் கொடுக்கும் அதேவேளை உடலிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் நச்சுப் பொருளாகவும் அமைகின்றது. 40 வீதத்திலும் கூடிய எதனோல் உடைய பானங்கள் மிகுந்த தீங்கை விளைவிக்கின்றன.

மதுபானங்கள் உள்ளெடுக்கப்பட்ட உடனேயே இரைப்பையிலும் முன்சிறுகுடலிலும் அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றன. வெறும் இரைப்பையில் மிக விரைவாகவும், உணவு இருக்கையில் மெதுவாகவும், கொழுப்பு உணவாயின் மிக மெதுவாகவும், அகத்துறிஞ்சல் நிகழ்கின்றது. ஒருவர் உள்ளெடுக்கும் அற்ககோலின் வகை அளவு, எடுத்துவரும் கால அளவு, அவரின் தேகநிலை, இன்சுலின் போன்ற மருந்துகளின் பாவனை போன்ற காரணிகளில் அற்ககோலின் பாதிப்பு தங்கியிருக்கிறது.

அற்ககோலின் நேரடித் தாக்கத்தினால் இரைப்பையின் மெல்லிய சீதமேலணி அரிக்கப்பட்டு இரைப்பைத் தாபிதம் ஏற்படுகின்றது. அற்ககோலின் தாக்கத்தினால் உயிர்ச்சத்துக்களின் உறிஞ்சல் பாதிக்கப்படுவது மறுபுறம். இரு வழிகளாலும் போசனைக் குறைபாட்டினாலும் ஈரல், இதயம், மூளை, நரம்புகள், சதையச் சுரப்பி, சிறுநீரகம், குருதிக் கலன்கள் போன்ற அங்கங்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றது. அகத்துறிஞ்சப்பட்ட அற்ககோல் ஈரல்வாயினாளத்தினூடாக ஈரலை அடைகின்றது. ஈரலானது உயிர் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் வேண்டிய ஒரு மென்மையான அங்கம். இது உடலின் உயிரிரசாயனக் கட்டமைப்பைப் பேணுகின்ற ஒரு கட்டுப்பாட்டு நிலையமாகவும், ஓர் ஆய்வுகூடமாகவும் விளங்குகின்றது.

இதயத்தை எடுத்துக் கொண்டால் எமது வாழ்க்கை வட்டத்தில் கழிக்கின்ற ஒவ்வொரு நிமிடத்திலும் எமது இதயம் சராசரியாக 72 தடவைகள் துடிக்கின்றது. என்றைக்கு அது துடிக்க முடியாமல் நின்று விடுகின்றதோ அன்றுதான் எமது



மரண நாள். நாட்பட்ட குடிகாரரில் இதயத்தின் அறைகள் பெருத்து விரிவடைகின்றது. தசை பெருத்து இரு மடங்காகின்றது. இதனால் இதயம் இயங்குவதில் இடையூறு ஏற்படுகின்றது. குடிப்பழக்கம் இருப்பதும் இயற்கை. இந்நிலைமைகளில் இருதயத்திற்கு குருதியைக் கொடுக்கின்ற முடியுரு நாடிகளினுள் குருதி உறைந்து கட்டிபடுகின்றது. இதன் பேறாக மாரடைப்பு ஏற்பட்டு அவர்களின் வாழ்வு முடிந்துவிடுகின்றது.

மது அருந்துவதனால் சிறுநீரகங்களில் கழிவுகள் செறிவாக்கப்படுவதுடன் கழிவு அகற்றல் பாதிக்கப்படுவதோடு, சிறுநீரகங்களின் வடிகட்டும் கலன்கோளப் பகுதியும் சிதைவடைந்து இறந்துவிடுகின்றது. எனவே மதுவானது சிறுநீரகங்களையும் இறக்க வைக்கின்றது. கழிவகற்றல் பாதிப்படையும் வேளையில் மூளையின் கட்டுப்பாட்டு மையம் தூண்டப்பட அதிகளவு வியர்வை வெளியேற்றப்பட்டு பெருமளவு நீர் இழக்கப்படுகிறது.

மதுவெறியில் கண்களின் மிகமெல்லிய தசைகளின் தொழிற்பாடு தாமதப்படுத்தப்படுகின்றது. இதனால் பார்வை மங்கலோடு, இரட்டைப் பார்வையும் ஏற்பட்டு பக்க பார்வைத் திறன் குறைகின்றது. ஒளிக்கும் இருட்டிற்குமான கண்ணின் இசைவாக்கம் மட்டுப்படுகின்றது. எனவே மதுபோதையில் வாகனம் ஓட்டும் வாகனச் சாரதிகள் நிதானிக்கும் ஆற்றலை இழப்பதனாலும் தீர்மானம் செய்யக் காலதாமதமாவதனாலும் எவ்வளவோ வீதி விபத்துக்கள் நிகழ்கின்றன. ஒருவரின் மது போதை பலரின் உயிர்களைப் பலிகொள்ளவும் நேரிடுகின்றது. மது போதையிலுள்ளவர்கள் வேகமாக வாகனமோட்டுவது ஆபத்து நிறைந்ததாகும்.

எமது சமூகத்தில் வறுமைக் கோட்டிற்குக் கீழ் வாழும் எத்தனையோ குடும்பங்களை மது அரக்கன் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருக்கின்றான். பெற்றோரின் குடிப்பழக்கம் எத்தனையோ குடும்பங்களில் பொருளாதாரக் கஸ்டங்களையும், சண்டை சச்சரவுகளையும் ஏற்படுத்தி வாழ்வைக் கண்ணீரில் மிதக்க வைக்கின்றது. வளர்ப்புச் சூழல் பாதிக்கப்படுவதனால் பிள்ளைகளின் கல்வி, பண்பு சீரழிக்கப்படுகின்றது. எதிர்கால

வாழ்வு அஸ்தமனமாகின்றது. இவ்வாறு மதுப் பாவனையால் உடல், உள ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்ட சமுதாயம் உருவாகிக் கொண்டிருக்கின்றது. குடிகாரர்களை சமூகத்தில் அங்கம் வகிக்கத் தகுதியற்ற வித்தியாசமானவர்களாகவே சமுதாயம் நோக்குகிறது.

மதுவிற்கு அடிமையாகிய ஒருவனை சமூகம் ஒரு குற்றவாளியாகவும், சமூகத்தில் அங்கம் வகிக்கத் தகுதியற்றவராகவுமே கணிக்கின்றது. இதனால் அவன் திருந்துவதற்கு முற்பட்டபோதும் சமூகம் தான் செய்த குற்றங்களுக்காகத் தன்னை ஒதுக்கி வைக்கின்றதென்ற உணர்வால் மீண்டும் குடிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறான். எனவே மதுவை விலக்கும் குடிகாரர் ஒருவரின் குடும்ப அங்கத்தவர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், சமூகம் அவரை ஒரு திருந்திய மனிதனாக ஏற்றுக்கொள்ள முன்வர வேண்டும். குடிக்க விடாது புத்தி சொல்லித் திருத்த வேண்டும். குடிகாரர்களை திருத்துவதில் மற்றையவர்களின் பங்கு மிக முக்கியமானது.

மதுவை மறக்கச் சில கைமருந்து வகைகளைக் கையாளலாம். சித்த மருத்துவ முறைகளின்படி குடிப்பழக்கத்தை மறக்கச் செய்வதற்கு சாமந்திப்பூவைப் பொடி செய்து சுடுநீரில் பானமாக்கி அருந்திவர குடிப்பழக்கத்தை மறந்துவிட முடியும். அல்லது மிளகாய்ப் பொடி சிறிதளவை நீர்சேர்த்துக் குழப்பி அதனுடன் தோடை அல்லது நாரத்தங்காய்த் தோலின் உரியலைத் தூள் செய்து அதையும் நீருடன் சேர்த்துச் சிறிதளவு மிளகுத் தூளும் சேர்த்து நீருடன் அருந்திவரக் குடிப்பழக்கம் மறந்து போய்விடும்.

மது போதை மயக்கத்திலிருக்கும் ஒருவருக்கு பின்வருமாறு முதலுதவி முறையினை மேற்கொள்ளலாம். மதுபோதை உள்ளவர்களின் வெப்ப இழப்பைத் தவிர்ப்பதற்கு உலர்ந்த கம்பளியினால் போர்த்திவிட வேண்டும். போதையிலுள்ளவர்களை வாந்தி எடுக்கச் செய்யக்கூடாது. போதையைக் குறைக்க தேசிக்காய்ப் புளியைத் தலையில் தேய்க்கலாம். கொத்தமல்லியை வறுத்து சூரணமாக்கி சுடுநீரில் பானமாக்கிக் கொடுத்தாலும் போதை குறையும். குளிர்நீரில் குளிக்க வைத்தலும் தூய்மையான காற்றை சுவாசிக்க வைப்பதும், நித்திரை கொள்ள விடுவதும் போதையைக் குறைக்கும் வழிகளாகும்.



தீவிர மயக்கத்தில் சுவாசமற்றிருப்பின் செயற்கைச் சுவாசம் கொடுக்க வேண்டும். அந்நிலையிலுள்ளவர்களுக்கு குளுக்கோசு நீரைப் பருக்கி வைத்தியரின் உதவியை நாடலாம். குடிகாரர்களும் எமது சமூகத்தில் ஓர் அங்கம் என்பதை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. நாம்; அவர்களை நல்வழிப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். "தினம் தினம் மதுப் போத்தல்களை மன்றாடி மண்டியிட்டு மரணப் பாதையில் தள்ளாடிக் கொண்டிருக்கும் எமது குடிகாரர்கள் சமூகத்தில் சில பேர்களாவது திருந்தி ஆரோக்கியப் பாதைக்கு வர நாம் வழி செய்வோமாக."

மது மயக்கம் கொடுப்பதின் காரணம் என்ன என்பதை நன்றாகச் சிந்திக்கும்போது சில உண்மைகள் தென்படுகின்றன. புளிப்பேறிய பனை, தென்னை நீரில் (கள்ளு) படும் காற்றானது, சுத்தமான காற்றின் தன்மையை இழந்து மிகவும் அசுத்தக் காற்றாக மாறுகின்றது. சுற்றுப்புறச் சூழல் காற்று அசுத்தமடைந்த கிராம மக்கள் பொறாமை, களவு, வஞ்சனை முதலிய எண்ணம் கொண்டவர்களாய் வாழ்வதைக் காண்கிறோம். அசுத்தக் காற்றை சுவாசிக்கும் மனிதனே வீண் பிரச்சனைக்குள்ளாகிறான் என எமது மாத வெளியீட்டில் கூறியிருந்தோம். இக் குடிபானத்துடன் தொழில் செய்யும் மக்கள் கூடுதலான நேரம் இக் குடிபானத்துடனேயே தொழிற்படுகிறார்கள். இவ்வாறாக தொழிற்படும் கிராம மக்களின் சுவாசத்திற்கு மிகவும் அசுத்தமான காற்று பயன்பெறுவதனால் அவர்களின் எண்ணங்கள் கீழ்நிலைக்குரியதாய் மாறி அச்சமூக மக்களின் வாழ்க்கையினை சீரழிவுக்குள்ளாக்குகின்றது.

ஆகவே மதுவிலக்கு, மலசல கிடங்கு அமைத்தல், கிராமக் கழிவுகளை துப்பரவாக்கல் இவைமூலம் காற்று சுத்தமடைவதால் மக்களின் மனநிலை மாற்றி அமைக்கப்பெறுகின்றன என்பது முற்றிலும் உண்மையாகும். இதில் எவ்வித மயக்கமும் இல்லை. இவற்றை உணர்ந்து செயல்பெறுமாறு அனைவரையும் அன்புடனும், பண்புடனும், பணிவுடனும் இருகரம் கூப்பி வேண்டுகிறோம்.

உ

# பாவிப்போம் பயன் பெறுவோம்

இன்றைய நெருக்கடியான கால கட்டத்தில் யாழ் மாவட்டத்தில் உள்ள அநேக குடும்பப் பெண்கள் சமையலுக்குத் தேவையான விறகினைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியாத நிலையில் மிகுந்த சிரமமுறுகின்றனர் என்பது யாவரும் அறிந்த விடயம். மின்சாரம், வாயு அடுப்பு, மண் எண்ணை அடுப்பு போன்றவற்றில் தங்கள் சமையல் வேலைகளை மேற்கொண்டவர்கள் இவற்றைத் தற்போது பெற்றுக்கொள்வதில் உள்ள சிரமங்கள் காரணமாக விறகையே உபயோகிக்க வேண்டியுள்ளது.

குடா நாட்டிற்கு வெளியேயிருந்து விறகிற்கான மரங்கள் தறித்துக்கொண்டு வரமுடியாத நிலையில் குடா நாட்டினுள்ளேயிருக்கும் சிறு காடுகள், மரங்கள் என்பன தறிக்கப்பட்டு விறகுக்கு பயன்படுத்தப் பெறுகின்றன. இவ்வகையான செயல்களால் சுற்றுப்புறச் சூழல், மழை பெய்தல் பாதிப்படைவதோடு எமது நாடும் பாதிப்புறும் நிலை உருவாகி வருகின்றது என்பதை நாம் அனைவரும் உணர்வதோடு இவ்விறகுக்கு மாற்றீடாக நாம் வேறு என்ன பொருட்களை அடுப்பெரிப்பதற்குப் பாவிக்க வேண்டுமென கண்டறியத் தலைப்படுதல் அவசியமான பணியாகும்.

இவ்வாறு கண்டறியப்படும் பொருட்கள் மலிவாகவும், இலகுவாகவும் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியனவாக இருப்பது அவசியம். இவ்வகையில் அரிசி ஆலைகளில் இருந்து கிடைக்கும் உமியை அடுப்பெரிப்பதற்கு உபயோகிப்பதன் மூலம் நாம் பலவிதமான நன்மைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

இவ் உமி அடுப்பானது 9 அங்குல விட்டமும், 10 அங்குல உயரமும் உடையதாக இரும்புத் தகட்டினை வெட்டி கீழ்ப்பக்கமாக விறகு வைப்பதற்கு ஓர் துவாரமும் வைத்து தயாரித்தால் போதுமானதாகும்.

உமி அடுப்பைப் பற்றவைக்கும் முறைபற்றிப் பார்ப்போம். அடுப்பின் நடுவில் 2 அங்குல விட்டமுடைய ஒரு குழாய் அல்லது போத்தல் போன்ற உருளை வடிவான



பொருட்களை வைத்து உமியைப் போட்டு நன்கு இறுக்கி அடைத்தபின், குழாயை மெதுவாக இழுத்து எடுக்க வேண்டும். விறகு வைக்கும் துவாரத்திலும் அடைத்துள்ள உமியை கைவிரல்களால் நீக்கிவிட்டு இரண்டு சிறிய கொள்ளிகளை வைத்து அடுப்பைப் பற்ற வைக்கலாம்.

இப்படியாக ஒருமுறை அடைந்து இரண்டு கொள்ளிகளுடன் பற்றவைக்கும் அடுப்பில் ஒரு குடும்பத்திற்கு மதிய உணவுத் தேவைக்காக மூன்று நான்கு கறிகளுடனான சமையலைச் செய்துகொள்ள முடியும். மேலும் சமையல் முடிந்தபின் கேற்றிலில் நீரை வைத்துவிட்டால் பின்னேர தேனீருக்குத் தேவையான வெந்நீர் தயாராகி இருக்கும்.

இவ் உமி அடுப்பை உபயோகிப்பதனால் சமையலின் போது புகையினால் அவதிப்படுவதில் இருந்து பெண்களுக்கு பாதுகாப்பு கிடைக்கின்றது.

சமையல் செய்வதற்குரிய விறகுச் செலவு 75% மிச்சப் படுத்தப்படுகின்றது.

சமைக்கும் உணவு சுகாதார ரீதியாகவும் அதே சமயம் சுவையையும் பெற்றுக் கொள்கிறது.

சமைக்கும் நேரத்தின் அளவு மிச்சப்படுத்தப்படுகின்றது. (சமையல் செய்யும் காய்கறிகளை நறுக்கி தயார் நிலையில் வைத்துக்கொண்டே சமையலை ஆரம்பிப்பது அவசியம்.)

அடுப்பில் மிஞ்சிய கரி பல் துலக்குவதற்கும், சேர்த்து வைத்து பசளையாக உபயோகிப்பதற்கும் உதவும்.

இப்படியாக விறகுத் தேவையில் 75% மீதப்படுத்தி சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடிக்கவும் சமையலுக்குச் செலவிடும் நேரம் என்பவற்றையும் நாம் மீதப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்பதை தெரிவிப்பதோடு, சமூக அபிவிருத்தி நோக்கோடு இவ்வகையான அடுப்புக்களை செய்து இலவசமாக கிராம மக்களுக்கு வழங்கி அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் சிக்கனத்தை கடைப்பிடிக்கின்ற வழிமுறைகளை ஏற்படுத்தி வரும் விநாயகர் தரும நிதிய நிறுவனர் திரு. ஆ. சி. முருகுப்பிள்ளை ஐயா அவர்களையும் இச் சந்தர்ப்பத்தில் குறிப்பிடுவது பொருத்தமென நம்புகின்றோம்.

இதுவரை சுமார் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அடுப்புகளை தயார் செய்து தனது தொழிலகத்தை அண்டிய கிராமப் பகுதியில் உள்ள மக்களுக்கு இலவசமாக வழங்கியுள்ளதோடு அவ்வடுப்புகளை எரிப்பதற்கு தேவையான உமியையும் கொடுத்து வருகின்றார். உடலுழைப்பு, சிக்கனம், சமத்துவம் என்ற கோட்பாடுகளை தனது தாரக மந்திரமாகக் கொண்டு வாழ்ந்துவரும் அவர் மற்றையவர்களுடைய வாழ்க்கையிலும் இந்நோக்கங்களை விதைத்து வளர்ப்பதற்கு முயல்கின்றார் என்பதை நாம் நன்கு உணர முடிகின்றது.

மேலும் இவ் அடுப்பின் சிக்கனத்தை விளக்குவதாயின், வதிரி பரமானந்த ஆச்சிரமத்தில் உள்ள சமையற்கட்டில் மாதம் ஒன்றுக்கு சுமார் 25 அந்தர் தொடக்கம் 30 அந்தர் வரையிலான விறகு தேவைப்பட்டு வந்ததோடு தற்போதைய சூழ்நிலையில் ஆச்சிரமத்திற்கு பெரும் செலவும் ஏற்பட்டது. இதனை அவதானித்த விநாயகர் தரும நிதிய நிறுவனர் அவர்கள் உடனே அச்சமையல் சாலைக்கு சமைப்பதற்கு ஏற்ற பெரிய உமி அடுப்பொன்றையும், கறிவகை காய்ச்சுவதற்கு ஏற்ற வேறு இரண்டு அடுப்புக்களையும் செய்து கொடுத்தார். இதன்மூலம் ஆச்சிரமத்தின் சமையலுக்கான விறகுச் செலவை கணிசமாகக் குறைக்கும் வழி காட்டியுள்ளார்.

இவ்வாறாக நோக்குமிடத்து உமி அடுப்பின் உபயோகத்தினால் நாம் சிக்கனத்தை மேற்கொள்ளலாம் என்பது தெளிவாகிறது. தற்போதைய சூழ்நிலையில் உள்ள விறகுத் தட்டுப்பாட்டை எதிர்கொண்டு காடுகளிலும், காணிகளிலும், வீட்டு வளவுகளிலும் உள்ள பெரிய மரங்களை விறகுக்காக பெருமளவில் தறிப்பதில் இருந்து ஓரளவு தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும் என்பதோடு சுற்றுப்புறச் சூழல் பாதிப்புறுவதையும் தடுப்பதற்கு நாம் உதவியவர்களாவோம்.

" சிக்கனத் தேடின் சேருமே செல்வம் "

க. தங்கராசா
புலோலி மேற்கு



உ

# மதுமேகம் - நீரிழிவுநோய்

(யாழ். பல்கலைக் கழக சித்தமருத்துவத்துறை மாணவர் மன்றம் - 1986)

மதுமேகம் என்று சித்தமருத்துவ நூல்களில் கூறப்படும் நீரிழிவு வியாதியினால் உலகில் 200 கோடிக்கும் அதிகமான மக்கள் பீடிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இதில் வருத்தத்திற்குரிய விஷயம் என்னவென்றால் இவர்களில் பாதிக்கும் மேற்பட்டோருக்குத் தாம் இவ் வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பதே தெரியாது! எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே இவ் வியாதியைக் கண்டு பிடிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு இதைக் கட்டுப்படுத்தும் வாய்ப்பும் அதிகமாக இருக்கும். ஆரம்ப நிலையிலேயே நீரிழிவு வியாதி கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் எவ்வித சிகிச்சையுமின்றி உணவு முறையாலும், உடற்பயிற்சிகளாலும் இவ்வியாதியைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். எனவே நீரிழிவு நோய் பற்றிய அறிவு மக்கள் அனைவருக்கும் இருத்தல் அவசியமாகும். சாதாரண மக்கள் இலகுவில் விளங்கிக் கொள்ள வசதியாக நீரிழிவு நோய் பற்றிய விளக்கங்கள் இங்கு கேள்வி - பதில் ரூபத்தில் தரப்பட்டுள்ளன.

1. நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன ?

எமது உடலில் இன்சுலின் என்னும் ஓமோன் குறைவாகச் சுரக்கப்படுவதால் அல்லது முற்றாகச் சுரக்கப்படாமல் போவதால் அல்லது இன்சுலினுக்கு எதிராகத் தொழிற்படும் ஓமோன்கள் உடலில் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் ஒரு நாட்பட்ட நோயே நீரிழிவாகும். இதனால் இரத்தத்திலும், சிறுநீரிலும் சீனிச்சத்து அதிகரித்துக் காணப்படும்.

2. இந்நோயில் இரத்தத்திலும், சிறுநீரிலும் சீனிச்சத்து எங்ஙனம் அதிகரிக்கின்றது ?

சாதாரணமாக நாம் சாப்பிடும் சோறு, கிழங்குவகை முதலிய மாச்சத்து நிரம்பிய உணவுகள் குடலில் சமிபாட

டைந்து குளுக்கோசாக மாற்றமடைகின்றன. இக் குளுக்கோசு இரத்தத்தால் உறுஞ்சப்பட்டு உடலிலுள்ள கலங்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றது. கலங்களில் இக் குளுக்கோசு எரிக்கப்படுவதால் எமக்குத் தேவையான சக்தி உண்டாக்கப்படுகிறது.

★ கலமென் சவ்வினூடாகப் பரவி குளுக்கோசு கலங்களினுட் செல்வதற்கும்,

★ கலங்களில் குளுக்கோசு சரிவரப் பயன்படுத்தப்படுவதற்கும் இன்சுலின் ஓமோன் அவசியமாகும்.

மேலும் இரத்தத்தில் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு அதிகமாக குளுக்கோசு இருந்தால் [சாதாரணமாக 100 மி. லீ. இரத்தத்தில் 80 — 120 மி. லீ. குளுக்கோசு உண்டு] அதைக் கிளைகோஜின் [Glycogen] என்னும் பொருளாக மாற்றி ஈரலிலும், தசைகளிலும் சேகரித்து வைப்பதற்கும் இன்சுலின் உதவுகிறது.

எனவே இன்சுலின் குறைவாகச் சுரக்கப்பட்டால் அல்லது முற்றாகச் சுரக்கப்படாமல் போனால் மேலே குறிப்பிட்ட செயற்பாடுகள் அனைத்தும் பாதிக்கப்பட்டு, இரத்தத்தில் குளுக்கோசினளவு அதிகரிக்கும். இங்ஙனம் இரத்தத்தில் அதிகரிக்கும் குளுக்கோசை உடலிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்காகச் சிறுநீரகங்கள் அதிக வேலை செய்ய வேண்டியுள்ளது. எனவே சிறுநீரிலும் சீனிச்சத்தானது அதிகரிக்கிறது.

3. இன்சுலின் என்பது என்ன ?
அது எங்கே சுரக்கப்படுகிறது ?

★ இன்சுலின் என்பது புரத மூலக் கூறுகளாலான ஒரு ஓமோனாகும்.

★ அது வயிற்றிலுள்ள சதயச் சுரப்பியில் காணப்படும் *Islets of Langerhans* இலுள்ள *Beta* கலங்களால் [*Beta Cells*] சுரக்கப்படுகின்றது.



4. நீரிழிவின் வேறு பெயர்கள் எவை ?
நீரிழிவு, சலரோகம், மதுமேகம், சர்க்கரை வியாதி, பிரிமீயம், பிரமேகம், '' டயபெற்றிஸ் ''.

5. நீரிழிவின் பிரிவுகள் யாவை ?

(1) இளம் நீரிழிவு ;- இது முக்கியமாகக் குழந்தைகளையும், நடுத்தர வயதினரையும் பாதிக்கும். இவர்களில் இன்சுலின் சுரக்கப்படுவது முற்றாகத் தடைப்பட்டிருக்கும். எனவே தினமும் இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொள்வதால் மட்டுமே இதைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

(2) முதிர்ந்தவர்களுக்கு வரும் நீரிழிவு ;- இது முக்கியமாக 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. இவர்களில் சிறியளவில் இன்சுலின் சுரக்கப்படுகிறது. எனவே பத்திய உணவாலும், சில மருந்துகளாலும் இதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம்.

6. நீரிழிவு ஒரு பரம்பரை நோயா ?
அவ்விதம் சொல்வதற்கில்லை. ஆனால் தாய் அல்லது தகப்பனுக்கு நீரிழிவு இருந்தால் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புகளுண்டு.

7. நீரிழிவு எந்த வயதில் ஏற்படும் ?
எந்த வயதிலும் இந்நோய் ஏற்படலாம். பொதுவாக 40, 50 வயதுக்குப் பின்பே ஏற்படுகிறது.

8. பெண்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்படுமா ?
ஆண், பெண் இருபாலருக்குமே இந்நோய் உண்டாகலாம். பெரும்பாலான பெண்களுக்குப் பரம்பரையே காரணமாக அமைகின்றது. நடுத்தர வயதில் உடற்பருமன் அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கும் இந்நோய் தோன்றும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

9. ஒருவரில் சிறுநீர் அடிக்கடியும், அதிகமாகவும் வெளியேறினால் அது நீரிழிவாகுமா ?
அவ்விதம் உறுதியாக்க கூறமுடியாது. சிறுநீர் அதிகமாக வெளியேறுவதற்கு வேறு நோய்களும் காரணமாக

இருக்கலாம். எனவே இத்தகையவர்கள் மருத்துவரை அணுகி மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துவதன் மூலம் அது நீரிழிவா, இல்லையா என்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

**10. நீரிழிவு நோயுள்ள ஒரு பெண்ணைத் திருமணம் செய்தால் குழந்தை உண்டாகாது என்று கூறுகிறார்களே, அது உண்மையா?**

நிச்சயமாக உண்மையில்லை. ஆனால் இந்நோயுள்ள பெண்களில் முதல் மூன்று மாதங்களுக்குள் கருச்சிதைவு ஏற்பட அதிக வாய்ப்புண்டு. எனவே நீரிழிவு நோயுள்ள பெண்கள் கருத்தரித்தால் பூரண மருத்துவப் பராமரிப்பு அவசியமாகும். அத்துடன் மருத்துவரின் ஆலோசனைகளை கடைப்பிடித்தல் அவசியம். சிலவேளை கருப்பையில் வளரும் சிசு பெரிதாக இருக்கலாம். அப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் ''சிஸேரியன்'' மூலம் குழந்தையை வெளியே எடுக்க நேரிடலாம். விஞ்ஞான வசதிகள் பெருகியுள்ள இக்காலகட்டத்தில் இதற்குப் பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை.

**11. நீரிழிவு ஏற்படுவதற்குரிய வேறு காரணங்கள் யாவை?**

★ சதையியில் ஏற்படும் அழற்சி

★ மனத்தாக்கங்கள்

★ சதையியில் ஏற்படும் புற்றுநோய்

★ அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் சதையி அகற்றப்பட்டிருத்தல்.

★ தொற்றுநோய்கள்

★ இரும்புச்சத்து உடலில் சரிவரப் பயன்படுத்தப்பட முடியாத சில நிலைமைகள்

★ இன்சுலினுக்கு எதிராகத் தொழிற்படக்கூடிய சில ஓமோன்கள் உடலில் அதிகரித்தல்

இவை இரத்தத்தில் குளுக்கோசினளவை அதிகரிக்கச் செய்கிறன.

குறிப்பு ; ஆண், பெண் இரண்டு பேருக்குமே நீரிழிவு இருந்தால் அத்தகையவர்களுக் கிடையே திருமணம் செய்யாது தவிர்ப்பது நன்று.



**12. நீரிழிவு நோயுள்ள ஒருவரில் காணப்படக் கூடிய முக்கிய குறிகுணங்கள் யாவை ?**

★ அடிக்கடியும் அதிகமாகவும் சிறுநீர் கழித்தல்

★ அதிக தாகம்

★ இலகுவில் களைப்படைதல்

★ அதிக பசி

★ உடல் நிறை குறைதல்

★ அடிக்கடி கோபங் கொள்ளுதல்

★ கை, கால்களில் இனந்தெரியாத வலி, சிலவேளை விறைப்புத் தன்மை

★ காயம் அல்லது புண் உண்டானால் அது மாறுவதற்கு நாட்செல்லல்.

★ ஆண்குறி அல்லது பெண்களின் பிறப்புறுப்புக்களில் அரிப்பு, சொறிவு ஏற்படல்

குறிப்பு: ஒரு நீரிழிவு நோயாளிக்கு மேற்கூறிய எல்லாக் குறிகுணங்களும் உண்டாகவேண்டும் என்பதில்லை. ஒன்றிரண்டு குறிகுணங்கள்கூட இருக்கலாம்.

**13. ஒருவருக்கு நீரிழிவு உண்டா என்று கண்டறிவதற்குக் கையாளப்படும் சோதனை முறைகள் எவை ?**

ஒருவரின் சிறுநீரில் சீனிச்சத்து உண்டா என்பதையும், இரத்தத்தில் அது எந்த அளவிற்கு அதிகரித்துள்ளது என்பதையும் கண்டறிவதன்மூலமே அவருக்கு நீரிழிவு நோய் உண்டா என நிச்சயிக்கப்படுகிறது.

சிறுநீரில் சீனிச்சத்து உண்டா என்று கண்டறிவதற்கு

(1) பெனடிக்ரின் சோதனை *[Benedict's Test]*

(2) *Clinistin [Ames and Co.]*

(3) *Clinitest Tablets [Ames and Co.]*

போன்ற சோதனை முறைகள் உண்டு.

இரத்தத்தில் அதிக குளுக்கோசு இருக்கின்றதா எனக் கண்டறிவதற்கு *Oral glucose tolerance test* என்னும் சோதனையை மருத்துவ மனையில் செய்யவேண்டி இருக்கும்.

14. ஒரு நீரிழிவு நோயாளி வீட்டிலேயே தனது சிறுநீரை எவ்விதம் சோதித்துப் பார்க்கலாம்?

இதற்குப் பின்வருவனவற்றை மருந்துக் கடையில் வாங்கி வைத்திருத்தல் அவசியம்.

(1) பெனடிக்ற் கரைசல் இது நீல நிறமான திரவமாக இருக்கும்.
(2) ஒரு பரிசோதனைக் குழாய்
(3) கவ்வி
(4) மெழுகுதிரி, மதுசார விளக்கு

செய்முறை ;-

பரிசோதனைக் குழாயில் ஒரு அங்குலத்திற்கு பெனடிக்ற் கரைசலை விடுக. பின் அதனுள் 8 துளி சிறுநீரைச் சேர்க்கவும். சோதனைக் குழாயைக் கவ்வியிற் பொருத்தி மதுசார விளக்குச் சுவாலையில் சூடாக்கவும். கரைசல் கொதித்து ஆறியபின் ஏற்படும் நிற மாற்றங்களைக் கவனமாக அவதானிக்கவும். பின்வரும் அட்டவணையின் உதவியுடன் சீனிச்சத்து என்ன வீதத்தில் உள்ளது என்பதை இலகுவில் அறிந்து கொள்ளலாம்.

| | நிறம் | வீதம் |
|---|---|---|
| (1) | நீலம் | சீனிச்சத்து இல்லை |
| (2) | மென்பச்சை | 0·5% [சிறியளவில் உண்டு] |
| (3) | கரும்பச்சை | 1·0% |
| (4) | செம்மஞ்சள் | 1·5% |
| (5) | சிவப்பு | 2·0% |
| (6) | செங்கட்டிச் சிவப்பு | $>$ 2% [மிக அதிகம்] |

குறிப்பு :- நீரிழிவு நோயாளி அதிகாலையிலும், சாப்பிட்ட 1, 1 1/2 மணித்தியாலத்தின் பின்பு ஒரு தடவையும் தனது சிறுநீரைப் பரிசோதித்துப் பழகுவது நல்லது. சிறுநீரில் காணப்படும் சீனிச்சத்தின் அளவைப் பொறுத்து உணவுக் கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்ளவும்.



15. நீரிழிவைச் சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த முடியுமா?

முடியாது. ஆனால் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கலாம்.

காரணம் நீரிழிவுக்குக் கையாளப்படும் சிகிச்சை முறைகள் எதுவும் சதையியின் தொழிற்பாட்டை வழமையான நிலைக்குக் கொண்டு வருபவையாக அமையவில்லை.

16. அப்படியானால் ஒரு நீரிழிவு நோயாளிக்கு ஏன் சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும்?

நீரிழிவு நோயாளியில் சீனிச்சத்து மிக அதிகரிக்காமல் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கச் சிகிச்சை அவசியம். இல்லாவிட்டால் இரத்தத்தில் சீனிச்சத்து மிகவும் அதிகரித்த மயக்கம் ஏற்படலாம். மேலும் நீரிழிவினால் ஒருவரின் உடல் பலவீனமடைகின்றது. எனவே அவருக்கு—

(1) தொற்று நோய்கள் உ + ம் — க்ஷயரோகம்
(2) இருதய வியாதிகள்
(3) நரம்பு வியாதிகள்

போன்ற வியாதிகள் ஏற்படலாம். எனவே இத்தகை விபரீத நிலைமைகள் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கு ஆரம்பத்திலிருந்தே கிரமமான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

17. நீரிழிவு வியாதியில் கையாளப்படும் சிகிச்சைக் கிரமங்கள் எவை?

(1) பத்திய உணவால் மட்டும் கட்டுப்படுத்தல்.
(2) பத்திய உணவு + மருந்து என்பவற்றால் கட்டுப்படுத்தல்.
(3) உணவுக் கட்டுப்பாடு + இன்சுலின் ஊசி போடுத

18. நீரிழிவு நோயாளிகள் எவ்வித உணவுத் திட்டத்தை பின்பற்ற வேண்டும்?

அதிகரித்த பசி, அதிக தாகம் என்பவற்றைக் கட்டுபடுத்தவும், இரத்தத்தில் குளுக்கோசினளவு மிகவும் அ

கரிக்காமல் இருப்பதற்கும் ஏற்ற உணவுத் திட்டத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும். எனவே இவர்கள் ஒரே நேரத்தில் அதிகம் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து குறிப்பிட்ட நேர இடைவெளியில் [ உதாரணமாக 2 மணித்தியால இடைவெளி ] கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிடலாம். அடிக்கடி விரதம் இருப்பதையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

19. நீரிழிவு நோயாளிகள் பாவிக்கக்கூடிய, பாவிக்கக்கூடாத உணவு வகைகள் எவை ?

பாவிக்கக்கூடியவை — வரகரிசி, குரக்கன்மா, பச்சைக் காய்கறிகள், பப்பாப்பழம், கதலி வாழைப்பழம், பாகற்காய், கீரைவகை, [வள்ளல் கீரை, கங்குன் கீரை, முருங்கையிலை, தவசி முருங்கையிலை, குறிஞ்சா இலை என்பன விசேடம் ], சிறிய மீன், பால், சீனி சேர்க்காத தேநீர், எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மாமைற்.

பாவிக்கக்கூடாதவை — கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகள், இறைச்சி வகைகள், மாச்சத்து, சீனிச்சத்து மிகுந்த உணவுகள்.

20. இன்சுலின் ஊசிபோட்டுக் கொள்ளும் சிலருக்குச் சில வேளை மயக்கம் ஏற்படுகிறதே அது ஏன் ?

இதற்கு மூன்று காரணங்களைக் கூறலாம்.

(1) அளவுக்கு அதிகமாக இன்சுலின் ஏற்றுதல்.
(2) இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொண்டபின் அதிக நேரம் சாப்பிடாமல் இருத்தல்.
(3) அதிக உடற்பயிற்சி செய்தல்.

இம்மூன்று காரணங்களாலும் இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு மிகக் குறைந்து மயக்கம் ஏற்படும். அத்தகையவர்களில் காணப்படும் குறிகுணங்கள் :

★ அதிகமாக வியர்த்தல்
★ நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல்
★ இருதயப் படபடப்பு
★ பசி



★ தூங்கி விழல்
★ புத்தி தடுமாறல்
★ மயக்கம்

இத்தகைய நோயாளி விழுங்கக்கூடிய நிலையில் இருந்தால் அவருக்குச் சீனி அல்லது குளுக்கோசு அல்லது சீனி சேர்ந்த பழச்சாறு கொடுக்கலாம்.

21. நீரிழிவு மயக்கம் எவ்விதம் ஏற்படுகிறது ?

இது இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு மிகவும் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும். இம் மயக்கம் ஏற்படக் காரணங்கள்:

(1) மிகக் குறைந்தளவு இன்சுலின் ஏற்றுதல்
(2) இன்சுலினுக்கு எதிராகச் செயற்படும் ஓமோன்கள் உடலில் அதிகரித்தல்
(3) தகுந்த சிகிச்சையளிக்கப்படாமல் விடுதல்

இங்கு நடப்பது என்னவென்றால் இரத்தத்தில் குளுக்கோசு மிகவும் அதிகரித்தாலும், இன்சுலின் பற்றாக்குறை காரணமாக கலங்களால் அதைச் சரிவர உபயோகிக்க முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. எனவே கொழுப்பு, புரதச் சத்துக்களிலிருந்து உடலானது சக்தியைப்பெற ஆரம்பிக்கும். இவ்விரு சத்துக்களும் சரிவர ஒட்சியேற்றப் படமாட்டாது. என்பதால் *Keto a cids* என்னும் பொருள் உண்டாக்கப்படும். இதனால் இரத்தத்தில் அமிலத்தன்மை அதிகரிக்கும். இதன் பேறாகவே மயக்கமுண்டாகிறது.

22. நீரிழிவு மயக்கம் ஏற்படக்கூடிய ஒருவரில் காணப்படும் குறிகுணங்கள் யாவை ?

★ பசி மந்தப்படுதல்
★ அதிக தாகம்
★ ஓங்காளம், வாந்தி
★ அதிகமாகச் சிறுநீர் கழிதல்
★ சருமம் வறட்சி அடைதல்
★ ஆழமான இவளிச் சுவாசம்

★ சுவாசத்தில் பழமணம் வீசல்
★ நாடித் துடிப்பு விரைவாகவும், பலவீனமாகவும் இருத்தல்
★ வயிற்றில் வேதனை
★ இரத்த அமுக்கம் குறைதல்
★ மயக்கம்

இத்தகைய நோயாளியை மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்வதாலேயே தகுந்த சிகிச்சையளிக்க முடியும்.

23. நீரிழிவு நோயாளிகள் முக்கியமாகத் தமது கால்களைப் பாதுகாக்க வேண்டிய அவசியம் என்ன ?

நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளில் இரத்தக் குழாய்களின் விட்டம் குறைவது ஒன்றாகும். அதிகமாகப் புகைப்பிடித்தல், கொழுப்புணவுகளை அதிகமாக உண்ணுதல் போன்ற காரணங்களால் இது ஏற்படுகிறது. இதனால் முக்கியமாகக் கால்களுக்குச் செல்லும் இரத்த அளவு குறைகின்றது. எனவே காலிலுள்ள தசை முதலிய வற்றுக்கு ஒட்சிசன், போசாக்கு என்பன சரிவரக் கிடைக்காத நிலை ஏற்படுகின்றது. இந்நிலையில் பக்ரீரியா போன்ற நுண்கிருமிகள் இலகுவில் பெருகுவதற்கும் கால் அழுகுவதற்கும் வாய்ப்பு உண்டாகிறது. அத்தகைய நிலையில் கால்களைக் கழற்றினால்தான் நோயாளி பிழைக்க முடியும். இந்நிலை ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கு முன்னெச்சரிக்கையாக நீரிழிவு நோயாளிகள் தமது கால்களைப் பாதுகாப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

(1) கால்களைத் தினமும் சற்றுச் சூடான நீரினால் கழுவுவதனால் [வெந்நீர்ப் பாத ஸ்நானம்] இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைந்து இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்.

(2) கால்களில் புண் ஏதும் ஏற்பட்டு மாறுவதற்குத் தாமதமானால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் செல்லவும்.

(3) செருப்பு அல்லது சப்பாத்து அணியாமல் வெளியே செல்ல வேண்டாம்.

24. நீரிழிவு நோயாளியின் கண்கள் குருடாவதற்கு அதிகளவு வாய்ப்புகள் உண்டா ?

ஆரம்பத்திலிருந்தே நீரிழிவு நோயாளிக்குத் தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் அவரின் கண்கள் குருடாவதற்குச் சாத்தியங்களுண்டு. விழித்திரையில் காணப்படும் குருதி மயிர்த்துளைக் குழாய்கள் வெடிப்பதால் இது ஏற்படும். மேலும் நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களுக்குக் கட்காசம் ஏற்படும் வாய்ப்பும் அதிகமாக உள்ளது.

25. நீரிழிவு நோயாளிக்குச் சில ஆலோசனைகள் ;

(1) சிறு குறிஞ்சாய் : இதன் இலையை உங்கள் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். ''சர்க்கரை கொல்லி'' என்றும் அழைக்கப்படும். இச் சிறுகுறிஞ்சாய் இரத்தத்தில் சீனிச் சத்தினளவைக் குறைப்பதாக நம்பப்படுகிறது. இலையை வறுத்து மதிய உணவுடன் சாப்பிடலாம். அல்லது இலையை உலர்த்திப் பொடித்து காலை, மாலை மூன்று விரலிடை அளவில் எடுத்துச் சுடுநீரில் சாப்பிடலாம்.

(2) பாகற்காய் ; இதையும் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். தினமும் காலையில் வெறு வயிற்றில் பாகற்காய்ச்சாறு இயன்றளவு பருகிவரின் அது இரத்தத்தில் சீனிச் சத்தின் அளவைக் குறைக்க உதவும்.

(3] ஆவாரைத் தேநீர் : பொன்னாவரசு செடியின் இலை, பூ, பட்டை, பிஞ்சு, வேர் ஆகிய ஐந்தையும் எடுத்து உலர்த்தி, இடித்துத் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். ஆவாரையின் ஐந்து பகுதிகள் சேர்ந்த இதை '' ஆவாரைப் பஞ்சாங்கம் '' என அழைப்பர். தேயிலைக்குப் பதிலாக இத் தூளைப் பாவித்து நீரிழிவு நோயாளிகள் தேநீர் பருகலாம். இது அதிகமாகச் சிறுநீர் வெளியேறுவதைக் குறைப்பதுடன் இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவைக் குறைப்பதாகவும் நம்பப்படுகிறது.

குறிப்பு ; "ரணவர" என்று சிங்களத்தில் அழைக்கப்படும் ஆவரையின் தேநீர் சிங்கள மக்களிடையே சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு பானமாகும். எமது மக்களும் முன்னர் இதை அதிகமாகப் பாவித்து வந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் தற்போது இதன் பாவனை குறைந்துள்ளது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மட்டுமன்றிச் சாதாரண மக்களுக்கும் ஆரோக்கியமளிக்க வல்லது இப் பானம். எனவே பொன்னாவரசு தகுந்த முறையில் ஆராயப்பட வேண்டியது அவசியமாகும்.

26. நீரிழிவும் — யோகாசனமும்

★ நீரிழிவு நோயாளிகள் தினமும் யோகாசனப் பயிற்சிகள் செய்வது நல்லது.

★ யோகாசனம் உடற்பயிற்சியாக மட்டுமன்றி உள்ளத்திற்கும் பயிற்சியாக அமைகின்றது.

★ பச்சி மோத்தானாசனம், தனுராசனம், சர்வாங்காசனம் என்பன நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு விசேடமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. இவை சதையியைத் தூண்டி இன்சுலின் சுரப்பை அதிகரிக்க உதவுவதாகச் சிலர் கூறுகின்றனர். ஆனால் சரிவர நிரூபிக்கப்பட வேண்டியுள்ளது.

சமயங்கள் பலவாயிருக்கலாம். சமயாசிரியர்கள் பலராயிருக்கலாம். அவர்கள் பலவிதமாகக் கூறியிருக்கலாம். அவற்றுள் உண்மைப் பொருளை, அஃதாவது மெய்ப்பொருளை ஆராய்ந்து அறிதலே அறிவு.

"எப்பொருள் யார்யார் வாய்க்கேட்பினும் அப்பொருள்
மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு."

"எவ்வதுறைவது உலகம் உலகத்தோடு
அவ்வதுறைவது அறிவு."



# உண்மையே கடவுள்

## பிரபஞ்ச தத்துவம் பற்றிய ஆய்வு

[ தொடர்ச்சி — 2 ]

### ஆன்மா பிறப்பு மாறும் காரணங்களும் அவற்றின் உண்மை விளக்கங்களும்

சென்ற அறத் தமிழ் ஞானம் சிந்தனை ஆறில் ஓர் அறிவுள்ள தாவர இனங்கள் இப்பிறப்பு மாறும் காரணங்களை ஓரளவு கூறியிருந்தோம். பூத அணுக்களின் சேர்மான எண்ணிக்கை கூடக் கூட அவற்றின் ஆயுட்காலமும் கூடிக் கூடி வந்ததை ஓரளவு கூறியிருந்தோம். தாவர இனங்களில் கூடுதலான தாவரங்கள் ஆண் பெண் வேற்றுமை இன்றியே வளர்ந்துள்ளதைக் காணுகின்றோம். பப்பாசி பனை போன்ற சில தாவரங்களில் ஆண் மரம் வேறாயும், பெண் மரம் வேறாயும் அமைந்துள்ளதைக் காணுகின்றோம். ஒரே வர்க்கமான தாவரமாய் இருந்தாலும் நீர்ப்பூதச் செறிவு கூடுதலாய் உள்ள தாவரங்களே பெண் இனமாய் மாறியதாக ஊகிக்க முடிகின்றது. பெண் பப்பாசி தனது பழத்தை ஓரளவு நீர்த்தன்மை கூடியதாய் உருவாக்கி உள்ளதைக் காணுகின்றோம். பப்பாசிப் பழத்திலுள்ள விதைகள் ஆண் பெண் இனமான மரங்களை உருவாக்குகின்றன. அதில் ஒரினமான ஆண் பப்பாசி கீழ் நிலத்திலிருந்து நீரை உறிஞ்சக் கூடிய பூத அணுவலிமை குறைந்திருப்பதால் நீர்ச்செறிவுள்ள பழத்தை உருவாக்க முடியவில்லை. நீரை அதிக அளவில் எடுக்கக்கூடிய பூத அணு உள்ள பெண் பப்பாசி கூடிய நீரை நிலத்தில் இருந்து எடுத்து சந்ததியை விருத்தி செய்யும் விதையையும் நீர்த்தன்மையுள்ள பழத்தையும் உருவாக்குவதைக் கண்டு கொண்டோம்.

பனை விருட்சத்திலும் நீர்ப் பூதத்தை கிரகித்து வளரும் பெண் பனையானது சந்ததியை விருத்தி செய்யும் விதைகளையும் நீர்த்தன்மை கொண்ட பனம் பழத்தையும் உருவாக்கியுள்ளதைக் காண முடிகிறது. நாம் வீடு கட்டும் போது கல்லையும் மண்ணையும், சீமெந்தையும் தண்ணீருடன் கலந்து

காற்று. வெய்யிலில் காய வைத்ததும் அவை வைரமுள்ள கல்லாய் மாறியுள்ளதைக் காணமுடிகிறது. இவ்வாறே பனை விருட்சமானது சுண்ணாம்புத் தன்மையுள்ள மண்ணையும் நீரையும் தனது சக்தியால் எடுத்து காற்று ஒளியையும் கலந்து வைரம் கூடிய உடலாக உருவாக்கியுள்ளதைக் காணுகின்றோம். ஆண் பனையானது நீர்ப் பூதத்தை அதிகம் எடுக்க முடியாத தன்மையினால் விதைகளை உருவாக்கக் கூடிய சக்தியைப் பெறவில்லை. ஆண் பனையின் உடலும் வைரம் குறைந்சதாகக் காணப்படுகின்றது. நில அணுவிற்கு அளவான நீர் அணுவை கிரகிக்க முடியாமையினால் உடல் வலிமை கொண்டதாக வளர முடியவில்லை. இப் பனைமரமானது கோடிக்கணக்கான ஐந்துபூத அணுச்செறிவை கொண்டுள்ளதால் இலகுவில் இன மாற்றம் அடைய முடியாது. மேலே கூறிய இனமாற்றம் சம்பந்தமாக இதன் விளக்கத்தை கீழே தருகின்றோம்.

| இனம் | 5 பூத அணுச் செறிவு | ஆயுள் | கூடுதலாக அணுச் சேர்க்கை | இன மாற்றம் அணுக்கள் |
|---|---|---|---|---|
| சிறுபுல் (அறுகு) | 10 அணு | 3 மாதம் | 2, 3 அணு கூடி | 12 13 |
| சிறு செடிவகை | 100 ,, | 1 வரு. | 10, 15 | 110, 115 |
| பெரும்செடி. (கத்தரி, மிளகாய்) | 1000 ,, | 3 வரு. | 100, 200 | 1100, 1200 |
| சிறுவிருட்சம் (மா, பலா, நாவல்) | 10000 ,, | 10, 12 வரு | 1000, 2000 | 11000, 12000 |
| பெருவிருட்சம் | 100000 ,, | 30 வரு. | 10000 | 110000 |
| தென்னை | 1000000 ,, | 70 வரு. | 100000 | 1100000 |
| பனை | 1 கோடிக்கு மேல் | 200 வரு. | 10 இலட்ச அணு | 1கோடி 10இலட் |

இவ்வாறு சிறு தாவரங்களில் இருந்து பெரும் தாவரம் வரை அணுச்சேர்க்கையால் இனமாற்றம் அடையும் முறைகளைப் பார்த்தோம். இனிமேல் இத் தாவரங்களோ, சிறு. பெரு மரங்களோ எவ்வாறு தான் உற்பத்தி செய்யும் பழங்களின் சுவையை மாறுபாடாய் உருவாக்கியுள்ள தென்பதைப் பார்ப்போம். எல்லாத் தாவரங்களும் நிலத்தில்தான் வளர்கின்றன.



நிலத்தில்தான் தனக்கு வேண்டிய நீரையும் பெறுகின்றன. எப்படி இம்மரங்களின் பழங்கள் சுவை மாறுபாடாய் ஒன்று இனிப்பாயும் மற்றவை உவர்ப்பாயும் இன்னொன்று இரண்டுக்கும் இடைப்பட்டதாயும் அமைந்திருக்கின்றது என்பதை எண்ணிப்பார்த்தால் இவை எல்லாவற்றுக்கும் ஐந்துபூத அணுச் சேர்க்கையின் வித்தியாசங்களின் தன்மை என்பதை மறுக்க இயலாது.

மேலே கூறிய தாவரங்களில் ஒன்று தனக்கு வேண்டிய நீரை ஓரளவு வீதத்திலும் மற்றவை தனக்கு வேண்டிய நீரை வேறு விகிதத்திலும் எடுப்பதோடு நிலத்தின் கனிப்பொருளை வேறு விகிதத்திலும் மறு பூதக்கூறுகளை இன்னொரு விகிதத்திலும் எடுப்பதோடு தமக்கு வேண்டிய ஒளியையும், காற்றையும் வித்தியாசமான அணுக் கூறுகளில் எடுத்துத் தொழிற்படுவதினாலே தான் இத் தாவரங்களின் கனிகள் ஒன்று இனிப்பாயும் ஒன்று புளிப்பாயும் மற்றொன்று உவர்ப்பாயும் அமைந்துள்ளது என்பதை உணரமுடிகின்றது.

தாவரங்களின் இலைகுழைகள் பள்ளமாய் உள்ள தண்ணீரில் விழுந்து அழுகி காற்றில் மாற்றம் ஏற்பட்டதும் 10—12 அணுக்கள் கொண்ட மீனினங்கள் உருவாகின. இம் மீனினங்களும் ஐந்துபூத அணுச் சேர்க்கை 2 3க் கணக்கில் சிறிது சிறிதாகக் கூடியதும் நெத்தலி போன்ற மீனினமாக மாற்றம் அடைந்துள்ளன. இவற்றின் பூதஅணுக்கள் நூற்றுக் கணக்கில் செறிந்ததும் இவற்றின் ஆயுளும் மாதக் கணக்கில் இருந்து வருடக் கணக்காக மாறியதைக் காண்கிறோம் 10 - 15 அணுக்களுக்குள்ள ஆயுளைவிட 100 அணுச் செறிவுள்ள மீனினத்துக்கு கூடிய ஆயுளுடையதைக் காணமுடிகின்றது. இவ்வாறே காலம் செல்ல 100 அணுக்கள் கொண்ட மீனினங்கள் 1000 அணுக்களைக் கொண்ட மீனினங்களாக மாறியதும் அவற்றின் ஆயுளும் 1 வருடத்தில் இருந்து 2, 3 வருடங்களுக்கு உயர்ந்துள்ளதைக் காணுகின்றோம். இன்னும் பல்லாயிரம் வருடம் செல்ல அணுச் சோக்கை சிறிது சிறிதாகக் கூடி 10000க் கணக்கில் வந்ததும் 4—5 வருடங்கள் வாழக்கூடிய 2, 3 கிலோ எடையுள்ள மீனினமாக உருமாறி உள்ளதைக் காணுகிறோம்.

இன்னும் பல்லாயிரம் வருடம் செல்லச்செல்ல இலட்சக் கணக்கில் அணுச் செறிவு கூடியதும் அச்செறிவுக்குரிய 10–12 கிலோ எடை உடைய மீனினமாக மாறியதைக் கண்டுகொண்டோம். இவற்றின் ஆயுளும் 10–12 வருடங்களாக மாறியுள்ளதை உணர முடிகின்றது. இன்னும் காலம் செல்லச் செல்ல இலட்சக்கணக்கான அணுக்கள் கொண்ட மீனினம் 10 இலட்சம் பூத அணுக்கள் கொண்ட மீனினங்களாக மாறி 20–25 கிலோ எடை உடைய மீனினமாகவும் 20 — 25 வருடங்கள் வாழும் மீனினமாக மாறி உள்ளதையும் காண முடிகின்றது.

கோடிக்கணக்கான பூத அணுக்கள் செறிந்ததும் 100 கிலோ 150 கிலோ சுறா இனமாக மாறி உள்ளதைக் காணமுடிகிறது. இன்னும் காலம் செல்லச் செல்ல 50 — 60 கோடி அணுக்கள் கொண்ட 400 - 500 கிலோ எடையுள்ள திமிங்கிலமாக மாறியதை காணமுடிகின்றது. இவை எல்லாம் நீரில் உள்ள காற்றையே உண்டு வாழுகின்றன, நிலத்தில் உள்ள காற்றைச் சுவாசிக்க முடியாத இனமாக உருவாகி உள்ளன.

சிறு மீனினங்கள் கடல் ஓரங்களிலேயே வாழுகின்றன. இவைகளின் அணுதன்மை மாறியதும் பெரிய இனமாக மாறி ஆழ்கடலில் வாழுகின்றதைக் காணுகின்றோம். கடற்கரை ஓரங்களில் வாழும் சிறு மீனனிங்கள் சிறு அணுத் தன்மை கூடியதும் அவற்றின் ஆயுட்காலம் முடிந்ததும் நிலத்திலும், நீரிலும் வாழும் ஊர்வனவாக மாறியுள்ளதைக் காணுகின்றோம். நண்டு தவளை ஆமை முதலை போன்ற ஊர்வன நீரிலும், நிலத்திலும் வாழக்கூடிய அணுச் செறிவைக் கொண்ட இனமாக பரிணமித்துள்ளதைக் காணமுடிகின்றது. ஊர்வன வரிசையில் சிறு எறும்புகளை நோக்குமிடத்து அவை ஈரத் தன்மையுடைய புற்று நிலங்களில் வாழுகின்றன. இவற்றின் அணுச்செறிவு காரணமாக இவை நீரிலும் – வெப்பத்திலும் வாழ முடியவில்லை. இவற்றின் ஐந்துபூத அணுச்சேர்க்கை இதற்கேற்ப அமைந்துள்ளதைக் காணுகின்றோம்.

[ தொடரும் ]



உ

# நன்றி மறவாமை

வரலாறுகளும், இலக்கியங்களும், ஆகமங்களும் மனிதர்கட்கு பற்பல செய்திகளை எடுத்தியம்பி நிற்கின்றன. உயிரினங்களுள் மனிதன் பகுத்தறிவுள்ள தனித்துவமிக்கவன். அத் தனித்துவம் அவனது மனிதப் பண்புகளில் தோன்றி நிற்பதை நாம் மறந்து விடுகிறோம். இத்தகைய மனிதப் பண்புகளில் மிகச் சிறந்தவற்றுள் ஒன்றே நன்றி மறவாமை. அன்னையின் மடியில் பாலருந்தும் குழந்தை தன் வயிறு நிறைந்தவுடன் தாயை அணைத்து அங்கே அன்பு முத்தம் கொடுப்பதிலிருந்து குழந்தையின் நன்றி மறவாமை இயல்பாகவே அவனிடத்திலிருந்து வெளிப்படத் தொடங்குகின்றது. ஆணவம் என்ற விலங்கானது நன்றியென்னும் உணர்வை இறுக்கத் தொடங்கும் பொழுதுதான் எமது வாழ்வு அவல நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றது. '' எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை, செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு '' என வள்ளுவப் பெருந்தகை நன்றி மறவாமையை விளக்கியுள்ளார். நன்றி மறவாமைக்கு எடுத்துக்காட்டாக மகா பாரதத்திலே ஒரு பாத்திரம் படைக்கப்பட்டுள்ளது. அவன் தான் கர்ணன். குந்திதேவியின் வயிற்றிலே தலைமகனாகப் பிறந்திருந்தாலும், துரியோதனன் வழங்கிய அங்கதநாட்டு மன்னன் என்ற பதவியினால் அவனது அந்தஸ்து காக்கப்படுகின்றது. அந்த ஒரு நன்றிக்காக தன் வாழ்வையே நீதி நெறி தவறி நின்ற துரியோதனனுக்காக ஈந்து நிற்கிறான். செஞ்சோற்றுக் கடனுக்காக தன் உடன் பிறப்புக்களையே போர்க்களத்தில் எதிர்த்து நின்று தாக்கும் அந்த ஒப்பற்ற வீரனின் பண்பு நம்மை மெய்சிலிர்க்க வைக்கின்றது. சூரபதுமன் நன்றி மறந்த காரணத்தினால் ஞானப் பொருளாகிய முருகனின் செயலால் சேவலும், மயிலுமாக இருகூறாக்கப்படுகிறான்.

'' ஒரு நன்றி செய்தவரை உள்ளத்தே வைத்து பிழை நூறும் சான்றோர் பொறுப்பர் கயவர்க்கு எழுநூறு நன்றி செய்து ஒன்று தீதாயின் எழுநூறும் தீதாய்விடும். '' என்று புறநானூற்றுப் பாடல் ஒன்று கூறுகின்றது.

மனிதனாகப் பிறந்த நாம் அனைவரும் இந்த நன்றி மறவாமையை எமது வாழ்வின் அனைத்துத் துறைகளிலும் உறுதியாகக் கடைப் பிடிப்போமாகில் நிச்சயம் எமக்கு உய்வு — வாழ்வுண்டு. இல்லையேல் எமக்கு உய்வு—வாழ்வு இல்லை என்பதே முடிவானதாகும்.

" மகன் தந்தைக்கு ஆற்றும் நன்றி இவன் தந்தை என் நோற்றான் கொல் எனும் சொல் " இதைக் கூறிய வள்ளுவர் தான் அவ்வாறு செய்து காட்டினார் என்பதில் எவ்வித கருத்து வேறுபாடும் இருக்க முடியாது. வள்ளுவருக்கு விழா எடுக்கும் மக்கள் முதலாவதாக வள்ளுவரைப் பெற்ற தாய், தகப்பனுக்கே நன்றிக்கடன் செலுத்துகிறார்கள். இது ஏன் என்பதை நாம் சிந்திக்குமிடத்து வள்ளுவரின் ஐந்துபூத விகிதாசார அமைப்பின் காரணமாகவே அவர் இக் குறளை இயற்றியுள்ளார். இவ்வாறான விகிதாசாரம் இன்னொருவருக்கு ஏற்படுமாயிருந்தால் அவர்களும் பெரும் பெரும் அறமொழிகளை இயற்றியிருக்க முடியும். வள்ளுவரைப் பெற்றெடுத்த தாய், தந்தையரின் மனோ நிலைக்கேற்ப ஐந்துபூத விகிதாசாரம் சிறப்பு நிலையாக அமைந்த காரணத்தினாலே தான் இக்குறளை இயற்றக் கூடிய வள்ளுவரை ஈன்றெடுத்துள்ளார்கள். இவரைப் பெறுவதற்காக அவர்கள் கைக்கொண்ட நல்லெண்ண அமைப்பினால்தான் இவ்வாறான வள்ளுவரைப் பெறக்கூடியதாயிருந்தது. ஆனால் இன்றைய நவீன உலகத்திலே " இப் பிள்ளையைப் பெறுவதற்கு பெற்றார் என்ன தவம் செய்தனர் " என்னும் சிந்தனை வளரக்கூடிய வகையில் நன்றி மறவாத நிலையில் பெரும்பாலும் மனிதர்கள் செயல்பெறுவதைக் காண முடிவதில்லை. இப்பிள்ளையைப் பெற்று வளர்ப்பதற்கு எவ்வளவு கடினமாய் உழைத்துள்ளார்கள் என்ற சிந்தனை இல்லாது நன்றி மறந்து மக்கள் வாழ்வதைக் காண முடிகிறது.

திருவனர்



# விநாயக வணக்கமும் தவறான கருத்துக்களும்

( சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி )

விநாயகனைக் கணபதி என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். இதற்குரிய விளக்கத்தை சிறிது ஆராய்வோம். கணம் + பதி = கணபதி. கணம் என்பது பூதங்களைக் குறிக்கின்றன. பூதங்கள் 5 வகையானவை. பதி என்பது அரசனைக் குறிக்கிறது. ஆகவே ஐந்து பூதங்களிலும் முதன்மையானவன் கணபதி. சூரியனான தீயில் இருந்தே இப் பூதங்கள் உருவாகியுள்ளன. ஆனால் இப்பூவுலகு இயங்குவதற்கு முதன்மையானது கணபதியான காற்றாகும். இப் பூவுலகில் உள்ள சகல உயிரினங்களிலும் உருவாகும் எண்ணங்களுக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது கணபதியாகும். ஐந்து பூதங்களிலும் நடு நாயகமாய் இருப்பது கணபதியாகிய வாயுபகவானாகும். கணபதி என்னும் வாயுபகவான் நல்ல எண்ணங்களையும், தீய எண்ணங்களையும் உருவாக்க மூல காரணமாக விளங்குபவராவார். சுத்தமான சுகாதாரமான காற்று உருவாகுமேயானால் எங்கள் உள்ளத்தில் நல்ல எண்ணங்களே உருவாகும். நல்ல எண்ணங்கள் எம் உள்ளத்தில் உருவாகுவதற்கு கணபதியின் அம்சமான தூய காற்று எம் உள்ளத்தில் குடிகொண்டிருந்தால், எம் உள்ளம் தூய்மையடைந்து எமது செயல், சிந்தனை எல்லாம் சிறப்படைகின்றது. இவ்வாறு சிறப்படைவதற்கு மூல காரணமான கணபதியை செய்கைமூலம் எம் உள்ளத்தில் இருத்தி நன்மை பெற ஆவன செய்வோமாக.

விநாயகனுக்கு இவ்வாறு கணபதி, ஐங்கரன், பிள்ளையார், விக்கினேஸ்வரன், ஆனைமுகன் என பெயர்களை இட்ட எம் முன்னோர்களான ஞான மேதாவிகள் இவ்வகையான உண்மைப் பொருளை உணர்ந்தே இப் பெயர்களை அமைத்துள்ளார்கள். இவ்வாறான இப் பெயர்களின் உண்மையின் தன்மைகளை உணராதது எமது பலவீனமே

யாகும். உண்மையைக் கண்டறிந்து இதில் புதைந்து இருக்கும் உண்மைப் பொருளை எமது கடமை உணர்வின் காரணமாக விளக்க முற்படுகிறோம்.

ஐந்து + கரம் = ஐங்கரன்

ஆனை + முகம் = ஆனைமுகன்

ஐந்து கரம் உள்ள ஆனை உருவத்தை வைத்துக் கொண்டு இக்காற்றின் தன்மையை மறை பொருளாய் விளக்கியுள்ளவர்களின் ஞான அறிவை நாம் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத ஒன்று. ஐங்கரனில் உள்ள தும்பிக்கையானது நன்மை தீமையான எச் செயலையும் செய்யக் கூடிய ஆற்றல் உள்ளது. தென்றலாய் வீசி உடலுக்கு இனிமையை ஊட்டத் தக்கதும் காற்றுத்தான். சூறாவளியாய் வீசி பெரும் தீங்குகளை விளைவிப்பதும் காற்றுத்தான். இதே வகையாய்த் தான் உணவை வாங்கி உண்டு எம்மை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்துவதும் யானையின் தும்பிக்கைதான். ஆத்திரம் வந்தால் எம்மை தூக்கி எறிந்து அடித்துக் கொல்வதும் யானையின் தும்பிக்கைதான். இவைகளுக்கு சுற்றுப்புறச் சூழலை சுத்தமாக வைத்து நல்ல எண்ணம் உருவாகுவதற்குரிய செயல்களைச் செய்வோமாயிருந்தால் ஐங்கரன் எம் உள்ளத்தில் உறைந்து எமக்கு நன்மையையே செய்துகொண்டிருப்பார். சுத்தமான காற்று உருவாகி எம் உள்ளத்தில் நல்ல எண்ணம் வளரும். இதனால் நன்மக்களாய் வாழ்வோம். நன்மக்களாய் நாம் வாழ்ந்தால் நல்ல சமூகம் உருவாகும். நல்ல சமூகம் உருவானால் நாடு உயரும். நாடு உயர வையகம் உயரும். இவை மறுக்க முடியாத உண்மையென நன்கு புலப்படுகிறது.

---

சூரியன் ஒளி கண்டு
சேற்றிலே தாமரைகள் மலர்ந்தன;
விநாயகர் தருமநிதியத்தின் அறிவொளி கண்டு
ஆசைகளில் மூழ்கிக்கிடந்த ஆன்மாக்கள்
மலர்கின்றன.

சி. சிவானந்தராசா
17–06–92 நவீல்ட் பாடசாலை, கைதடி

---



உ

# விபுலானந்தர் எங்கள் சொத்து

— சுப்பிரமணியன் ஸ்ரீகுமரன் —

இயல்பிலேயே கவி மணக்கும் மட்டுமாநகரில், காரை தீவு என்னும் ஊரிலே 1892-ம் ஆண்டு பங்குனித் திங்கள் 29-ம் நாளில், தமிழர்க்கெல்லாம் ஒரு தனிப்பெருஞ் சொத்து கிடைத்தது. அந்தச் சொத்துத் தங்களது என்றே தந்தையார் சாமித்தம்பியும், தாயார் கண்ணம்மாவும் புளகாங்கிதமுற்று, அதற்கு மயில்வாகனன் எனப் பெயருமிட்டு வளர்த்தனர். அந்த அளப்பரிய சொத்துத்தான் இன்று நூற்றாண்டு விழாக் காணும் விபுலானந்த அடிகளாவார் !

அவர் தமிழுக்கும். தமிழ் மக்களுக்கும் வழங்கிச் சென்றவை ஏராளம். ஆசிரியராக, பேராசிரியராக, அதிபராக, பத்திரிகை ஆசிரியராக. கவிஞனாக, நூலாசிரியராக - எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக சிறந்த தமிழுணர்வு மிக்கவராகவும். சமூக சேவையாளனாகவும் அவர் பல்வேறு நிலைகளில் நின்று புரிந்த சேவைகளை ஒவ்வொரு தமிழனும் நினைவிலிருத்த வேண்டும்.

ஆங்கில மொழியில் புலமை பெற்றிருந்த அவர் ஷேக்ஸ்பியரின் 'யூலியர் சீசரை' மொழி பெயர்த்தார். அத்துடன் லண்டன் பல்கலைக் கழக விஞ்ஞானப் பட்டதாரியாயும் விளங்கினார். ஆங்கில வாணி, மதங்க சூளாமணி, யாழ் நூல் என்பன அவரால் இயற்றப் பெற்ற நூல்களாகும். யாழ் நூலைத் தந்ததனால் அவர் தமிழுக்கு ஒப்பற்ற அரிய தொண்டினை வழங்கிச் சென்றுள்ளாரெனின் மிகையல்ல.

அவர் அறிவியல் ரீதியாகத் தமிழ் வளர்க்கப்பட வேண்டும்; பழமை மூட்டைகளைச் சுமந்து உழல்வதை விடுத்து, தமிழில் அறிவு பூர்வமான சிந்தனைகள் புகுத்தப்பெற வேண்டும் என்பதில் மிகுந்த ஈடுபாடுடையவராயிருந்தார். அவர் தனது பேச்சுகளில் இத்தகைய சிந்தனைகளை எடுத்துக் காட்டிச் சென்றுள்ளார். அத்துடன் உண்மை நெறி

யிலேயே அவர் வாழ்ந்தார்; மற்றவர்களுக்கும் அதையே எடுத்துக் கூறினார். ''சன்மார்க்க சமயம்'' என்ற தலைப்பில் அவர் கூறியவற்றைப் பார்ப்போம்.

'' ... உண்மை நெறி எது என்பதை நாம் ஆராய்ந்து கண்டு பிடிக்க வேண்டும். பின்னர் அந்நெறியில், அது பழைய நெறியாயினும், நூதன நெறியாயினும் அச்சமின்றிச் சொல்ல வேண்டும். இவ்வாறு நமக்கு உண்மையென்று தோன்றும் வழியை உறுதியுடன் கடைப்பிடிப்பதே உத்தம சன்மார்க்கமாகும். பிறருக்கு நன்மை செய்ய வேண்டுமென்ற நன் நோக்கத்துடனே நல்ல நிலையை அடைய விரும்புவதே சன்மார்க்கமாகும். இடைவிடாது நற்காரியங்களைச் செய்வதில் செயலை வளர்க்க வேண்டும். இப்படிப்பட்ட செயலை நிறைவேற்றுவதற்குச் செய்யப்படும் முயற்சியே உண்மையான சன்மார்க்கமாகும்... ''. இவ்வாறு உண்மை நெறி நின்று தமிழுக்கும், தமிழ் மக்களுக்கும் பல்வேறு பணிகளை ஆற்றிய விபுலானந்த அடிகளார், 1924-ம் ஆண்டில் துறவியானார்.

1947-ம் ஆண்டு ஆடித் திங்கள் 19-ம் நாள் அவர் சமாதியடைந்தார். எனினும் அவர் வழங்கிய சேவைகள் தமிழர் மனங்களில் அரனாய் நிற்கின்றன. காரைதீவு சாரதா வித்தியாலயமும், திரிகோணமலை இந்துக் கல்லூரியும் நிமிர்ந்து நிற்கின்றன. தமிழ் நாட்டின் முதலாவது பேராசிரியராய்த் திகழ்ந்த அவர் நாமம் இன்று தமிழ் வாழும் இடமெங்கும் ஓங்கி ஒலித்தவண்ணம் உள்ளது.

ஈழத்தில் விபுலானந்தர் நூற்றாண்டுப் பணியை கடந்த வருடம் மீல்க்வைற் நிறுவனம் ஆரம்பித்து வைத்ததோடு, நினைவுக் கூட்டங்கள், அரங்குகள், கண்காட்சிகள், நூல் வெளியீடுகள் போன்ற பல்வேறு விழாக்களும் அவ்வரை நினைவிருத்தி நடைபெற்றுக் கொண்டுள்ளன. அந்த மாபெரும் மேதைக்கு '' அறத் தமிழ் ஞானமும் '', நாமும் தலைவணங்கி — அவர் அபிலாசைகளை நிறைவேற்றி நாடு நலம்பெற திடசங்கற்பம் பூணுவோம். விபுலானந்தர் எங்கள் சொத்து என்பதில் நாமும் நியாயமான பெருமை கொள்கிறோம்.



## ஈசன் உவக்கும் இன்மலர் மூன்று

1\. வெள்ளை நிற மல்லிகையோ
வேறெந்த மாமலரோ
வள்ளல் அடியிணைக்கு
வாய்த்த மலரெதுவோ
வெள்ளை நிறப் பூவுமல்ல
வேறெந்த மலருமல்ல
உள்ளக் கமல மடி
உத்தமனார் வேண்டுவது.

2\. காப்பவிழ்ந்த தாமரையோ
கழுநீர் மலர்த் தொடையோ
மாப்பிள்ளையாய் வந்தவர்க்கு
வாய்த்த மலரெதுவோ
காப்பவிழ்ந்த மலருமல்ல
கழுநீர்த் தொடையுமல்ல
கூப்பியகைக் காந்தளடி
கோமகனார் வேண்டுவது.

3\. பாட்டளிசேர் பொற்கொன்றையோ
பாரிலில்லாக் கற்பகமோ
வாட்ட முறாதவர்க்கு
வாய்த்த மலரெதுவோ
பாட்டளிசேர் கொன்றையல்ல
பாரிலில்லாப் பூவுமல்ல
நாட்டவிழி நெய்தலடி
நாயகனார் வேண்டுவது.

**- விபுலானந்த அடிகள் -**

உ

## பாராட்டுக் கடிதங்கள்

விநாயகர் தரும நிதிய நிறுவனரின் பணிகள் போற்றுதற்குரியது மட்டுமன்றி நாம் அனைவரும் அவருடன் தோளோடு தோளாக நின்று உதவுதல் அவசியம் எனக் கருதுகிறோம். கல்வி, ஒழுக்கம், அறிவு, சிந்தனைகள், சேவைகள் என்பனவற்றின் ஆரம்ப நிறுவனமாகவும் விளங்கி வருவது மாபெரும் சிறப்பு அம்சமாகும். இயற்கை வைத்தியம், சித்த வைத்தியம் என்பனவற்றின் கருவூலராகவும் இருப்பது இன்னுமொரு தெய்வீகச் சிறப்பாகும். நிறுவனரை யாம் ஒரு சிவக் கருவூலராக கருதுகிறோம். சிறப்பு மிக்க கருத்துக்களை பல பொக்கிஷங்களிலிருந்து திரட்டி நூல்களில் வெளியிடுவது இக்கால மக்களுக்கு அவசியம் தேவையானது. விநாயகர் தரும நிதியத்தின் பணிகள் தமிழீழத்தில் பிரகாசிக்க வேண்டுமென மனதார விரும்புகிறோம்.

14-02-92

ஆறுமுகம் கந்தையா J.P. அதிபர்
அஷ்டலக்ஷ்மி வெளியீட்டகம்.
கைதடி.

எங்கள் சமூகம் திருந்துவதற்குத் தாங்கள் செய்த தரும சாதனம் ஓர் எடுத்துக்காட்டு. குறிப்பாக, தங்கள் நிறுவனம் தமிழ் நூல்களை வெளியிட்டு வருவதையிட்டுப் பாராட்டுகிறேன். பல்லாயிரக்கணக்கான பிறமொழிச் சொற்கள், எமது தாய்மொழியாகிய தமிழில் ஊடுருவி விட்டன. குறிப்பாக வடசொற்களும், திசைச் சொற்களும் ஊடுருவி எமது மொழியை அசுத்தப்படுத்திவிட்டன. இவற்றை எமது மண்ணிலிருந்து அகற்றி சகலதுறைச் சொற்களும் தூயதமிழில் வர தமிழ் அறிஞர்கள் ஆவன செய்ய வேண்டும். நான் நோயாளியாக இருக்கிறதால் தங்கள் இலலத்திற்கு வருகை தரமுடியாத நிலையில் இருக்கிறேன். போக்குவரத்து வசதிகள் சீராக வந்தவுடன் தங்களை நேரில் சந்தித்து கலந்துரையாடவிருக்கிறேன். தாங்கள் இன்னும் பல்லாண்டுகள் வாழ்ந்து தமிழினத்திற்குச் சேவைசெய்ய வேண்டுமென்று எல்லாம் வலல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

14-03-92

சதா. நடராசா, தலைவர்
வேம்பிராய் கிராம அபிவிருத்திச் சங்கம்
மீசாலை வடக்கு, மீசாலை.

சமய, சமுதாய, அற வளர்ச்சிக்குத் தாங்கள் ஆற்றிவரும் சேவைகள் அளப்பரியது. தங்களின் நிறுவனத்தின் உதவியால் எமது சனசமூக நிலையத்தில் மேலும் ஒரு பத்திரிகையை மேலதிகமாக போடுவதன் மூலமும், எமது சமூகத்தின் உள ஆற்றலை விருத்தி செய்யக் கூடியதாக இருப்பது தங்களின் பணியினாலேயே. மேலும் உங்களின் '' சேவைகள் '' தொடரவும், ' அறத் தமிழ் ஞானம் '' வளர்ச்சியடையவும் எமது நிலையத்தின் சார்பில் நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

15-04-92

அண்ணா சனசமூக நிலைய நிர்வாகிகள்
அண்ணா சனசமூக நிலையம்,
கெருடாவில் வடக்கு,
தொண்டைமானாறு.

எமது சமயத்தின் உண்மை நிலையை மக்களுக்குத் தெரிவிக்க எடுக்கப்படும் பிரசாரங்கள் மிகக் குறைவு. இப்படியான பல இக்கட்டான நிலையிலிருக்கும் எமது சமயத்தை மேன்மைப்படுத்தி முன்னேற்ற தாங்கள் எடுக்கும் முயற்சிகள் மிகவும் பாராட்டப்படக் கூடியவை. திருவிழாக்களை ஆடம்பரமாக நடாத்தினால் மட்டும் போதும் என்று கருதுபவர்கள் மத்தியில் பல்வேறு வகைகளில் மக்களுக்கும், சமயத்திற்கும் தொண்டாற்றும் தங்கள் பணி மென்மேலும் ஓங்கி சைவமும், தமிழும் சிறக்க அரும்பணியாற்ற வேண்டுமென்று வாழ்த்தி எமக்குத் தாங்கள் தரும் ஆதரவைத் தொடர்ந்து வழங்க வேண்டும் என்றும் தங்கள் நிறுவனம் எமது நிறுவனத்துக்கு இன்னும் பல உதவிகளை புரிய வேண்டும் என்று கேட்டு விடைபெறுகிறோம். வணக்கம்.

20-02-92

ந. ஜெயகாந்தன், செயலாளர்
கந்தர்மடம் சனசமூக நிலையம்
பலாலி வீதி, கந்தர்மடம்
யாழ்ப்பாணம்.

01-04-1991 முதல் 31-03-92 வரையான பிரதிகள் 5-ம் மாத பிரதியில் காட்டப்பட்டுள்ளது. மொத்தம் 1086436/- செலவு செய்துள்ளீர்கள். இவை அனைத்தும் முக்கியமான, சேவையான மனப்பான்மையான செலவுகளே. இதனை தனிப்பட்ட முறையில் பாராட்டுகிறேன். எனக்கு அதிசயமாக உள்ளது. இப்படியும் உங்களிடம் முதலீடு இருந்தபடியால்தானே இவ்வளவு கருணை. இவ்வளவும் உங்கள் மில் மூலம் பேணப்பட்ட பணங்களே. இப்படி சேவைக்காக இறைவன் செயலினால் சேர்க்கப்பட்ட செல்வம். இதனை நினைக்கும்போது பிரமிப் படைந்துவிட்டேன். மேலும் ஐயாவின் பணிக்கு எனது மனப்பூர்வ நன்றிகள்.

06-05-92

க. சிவயோகநாதன்
சுன்னாகம் கிழக்கு, சுன்னாகம்.

## எமது வெளியீடுகளை பின்வரும் விலாசங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

| | |
|---|---|
| கலைச்சோலை | வல்வெட்டித்துறை |
| அன்னை மருந்தக மருந்துச்சாலை | பருத்தித்துறை |
| அஷ்டலட்சுமி கலண்டர் நிறுவனம் | கண்டிறோட், கைதடி |
| அபிராமி மருந்தகம் | நீர்வேலி |
| பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை | யாழ்ப்பாணம் |
| எஸ். கே. சாமி அன் கோ. | நெல்லியடி |
| தனலக்குமி புத்தகசாலை | சுன்னாகம் |
| முத்தமிழ் மன்ற நூலகம் | சுன்னாகம் |
| சூரியா பார்மசி | புத்தூர் |
| வசந்த நாகபூசணி ஆலயம் | ஏழாலை |

*இச் சஞ்சிகை புலோலி மேற்கு பருத்தித்துறை விநாயகர் தரும நிதியத்தினருக்காக உடுப்பிட்டி ஸ்ரீ வாணி அச்சகத்தில் பதிப்பிக்கப் பெற்றது.*