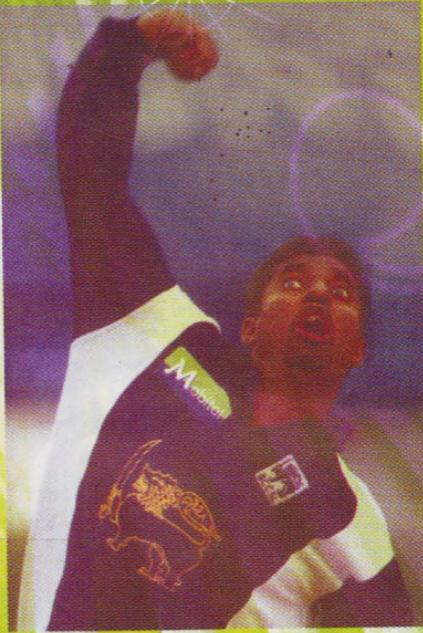


# நாளை நமதே

(அறிவியல் உற்சாகக் கட்டுரைகள்)



டாக்டர். ச. முருகானந்தன்.

0  
நகூ  
-PR



# நாளை நுழைது

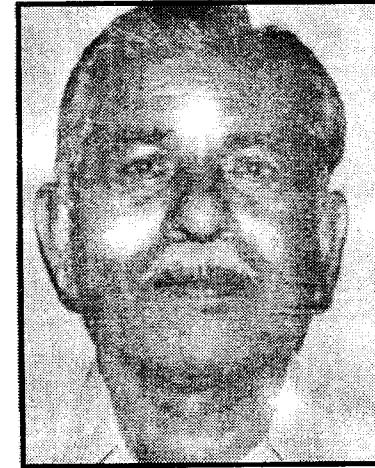
(அறிவியல் உற்சாகக் கட்டுரைகள்)

டாக்டர். ச. முருகானந்தன்

கலை ஒலி வெளியீடு — 02

**அனுசரணை :**

திரு. ச. மனோகரன்  
கன்டா (கரணவாய் கிழக்கு)



நூற்பெயர் : நாளை நமதே

ஆசிரியர் : Dr. ச. முருகானந்தன் RMO (cey)

முகவரி : கரணவாய் கிழக்கு, கரவெட்டி:

முதற்பதிப்பு : 02.10.2004

பதிப்பு : கலைஞரி பிரசரம் -2

பதிப்புரிமை : திருமதி சந்திரகாந்தா முருகானந்தன்

பக்கங்கள் : 68

அச்சகம் : ரெக்னோ பிரின்டர்ஸ்,  
வெள்ளவத்தை.  
077- 7301920

விலை : ரூபா.100.00

இஃது

சமூக. ஆண்மீகப் பணிகளில் அரும்பணியாற்றிய  
கரணவாய் கிழக்கு  
அமரர் திரு. மாணிக்கம் சுப்ரமணியம் அவர்கட்கு  
சமர்ப்பணம்

## என்னுமை

இன்றைய தலைமுறையினரிடையே வாசிக்கும் பழக்கம் அரிதாகி வருகின்றமைக்குப் பல காரணிகள் இருந்தாலும் இது ஆரோக்கியமான விடயமல்ல. தொடர்பு சாதனங்களும், மின்னியல் உபகரணங்களும் பல்கிப் பெருகி மனிதனின் நேரத்தை ஆக்கிரமித்திருக்கும் போது வாசிப்புக்கு நேரம் ஒதுக்கிட பலரும் முன்வருவதில்லை. பொழுது வேறு பல வழிகளில் கழிந்து விடுகிறது.

இன்றைய இளைஞர்களைச் சினிமாவும், தொலைக்காட்சிகளும் கட்டி வைத்துள்ளன. சினிமாவை எடுத்துக் கொண்டால் வன்முறையும், ஆபாசமும் தலைதூக்கி மனித மனங்களைத் தவறான திசையில் இட்டுச் செல்கின்றன. நல்ல நூல்களைத் தேடிப் படிக்கும் வழக்கமும் குறைந்து விட்டது. இதனால் எமது மொழியில் அறிவியல் நூல்களின் வருகையும் குறைந்துள்ளது.

எனது முதல் மூன்று நூல்களும் சிறுகதைத் தொகுதிகளே. மீன் குஞ்சுகள், தரைமீன்கள், இது எங்கள் தேசம் முதலான நூல்களுக்கு நீங்கள் அளித்த வரவேற்பு என்னை ஊக்கமடைய வைத்துள்ளது. இது எனது முதலாவது அறிவு சார் நம்பிக்கையும் இந்து நூலாகும். அடுத்து ஒரு நலவியல் நூலையும், கவிதைத் தொகுதியையும் நாவலையும் வெளியிடவுள்ளேன்.

நாளை நமதே என்னும் இந்த நாலின் மூலம் இன்றைய இளைய தலைமுறையினரைச் சிந்திக்க வைக்க வேண்டும்.

நாளைய உலகச் சிற்பிகளான இன்றைய இளைஞர்களையும், யுவதிகளையும் சரியான திசையில் முன்னேற வைக்க வேண்டும் என்பதே என் எண்ணம்.

எனது நூல்களால் இந்தச் சமுதாயம் பயனடையவேண்டும். இவற்றினால் சமூகம் ஒரு கணநேரமாவது சிந்திக்க வேண்டும். இதுவே இந்நாலின் வெளிக்கொணர்வுக்கு முக்கிய நோக்கமாகும்.

இதில் வெளிவந்த கட்டுரைகளில் பெரும்பாலானவை வெள்ளி நாதத்தில் பிரசரமானவை. வீரகேசரி, தினக்குரல் முதலான பத்திரிகைகளிலும் சில கட்டுரைகள் பிரசரமாகியுள்ளன. கட்டுரைகளைப் பிரசரித்த பத்திரிகைகளுக்கு என்மனமார்ந்த நன்றி

**ச.முருகானந்தன்**

## உள்ளே...

1. நாமே எது வாழ்வை உருவாக்க வேண்டும்
2. உன்னை அழிந்தால் உலகத்தில் நீ வாழலாம்
3. வெற்றியின் பாதை கரடு முரடானவை
4. துணிந்துநில் துணிந்து செல்
5. தொலைநோக்குடன் செயற்படுக்கள்
6. தோல்விகளே வெற்றிகளாக மாற்றலாம்
7. முத்தையா நீ பெற்ற முத்து ஜயா
8. வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம்
9. யார் யார் வாய் கேட்பினும்
10. நினைப்பதெல்லாம் நடந்து விட்டால்
11. நல்ல எண்ணங்களை நம்மை முன்னேற்றுகின்றன.
12. மனமும் அறிவும்
13. வாழ்வென்றால் போராடும் போர்க்களமே
14. நமது எண்ணங்களே வாழ்வைத் தீர்மானிக்கின்றன.
15. மனசே மனசே சோர்ந்து விடாதே
16. தலைவிதி என்று ஏதுமில்லை
17. உலகை அச்சுறுத்தும் சார்ஸ்
18. இல்லறும் இனிமையாக
19. ஏக்கங்கள் பெருமுச்சகள்
20. மதிதனைக் கெடுக்கும் மது எனும் அரக்கன்
21. எயிட்ஸ் குடும்ப உறவுகளையும் பாதிக்கிறது
22. உங்கள் குழந்தை நலமாக வாழு
23. முதியோரைப் பேணுவோம்
24. வெற்றி என்பது எது?

## நாலை எமது வாழ்வை உருவாக்க வேண்டும்

6

ஒன்னை நாளே அறிந்த போது எனக்கு ஞானம் பிறந்தது' என்றுரைத்தார் கொதம புத்தர். கடந்த நூற்றாண்டில் நம் மோடு நம் தாயகத்தில் வாழ்ந்த சித்தரான் சிவமோக சுவாமிகள் 'என்னை எனக்கு அறிவித்தான் எங்கள் குருநாதன்' என்று கூறினார்.

எங்களை நாங்கள் மதிக்கின்ற போது தான் மற்றவர்களும் எங்களை மதிப்பார்கள். தங்களைப் புரிந்து கொண்டு, தங்களைப் பற்றி உயர்ந்த எண்ணம் கொண்டவர்கள் தான். சாதனை வீரர்களாக இருந்திருக்கிறார்கள்.

எங்கள் வாழ்க்கை எப்படி அமைய வேண்டும் என நாம் விரும்புகிறோமோ, அதை அப்படியே அமைத்துக் கொள்ள முடியும். உலகத்தில் நாம் பார்க்கின்ற சாதனைகள் அனைத்திற்கும் எமது உறுதியான எண்ணமே வித்திடுகின்றது. உறுதியான எண்ணங்களே வலிமையான செயல்களை நிறைவேற்ற வைக்கின்றன. தமிழர் தாயகம் ஒன்று உருவாக வேண்டும் என்று அன்று தந்தை செல்லா தலைமையில் ஈழத்தமிழர்கள் நினைத்தார்கள். அந்த எண்ணமே இன்று தமிழரின் வெற்றி நடைக்கு வித்திட்டுள்ளது.

எனவே இளைஞர்களே உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள் தான் உருவாக்குகிறீர்கள் என்பதை நம்புங்கள். நன்றாம் தீதும் பிறர்

தரவுல்லா. உங்களைப் பற்றி நீங்கள் எண்ணுகிற எண்ணம் தான் உங்களை உருவாக்குகிறது. உங்கள் வாழ்க்கை மற்றவர்களால் உருவாக்கப்படுவது என்பது பொய்யே! மற்றவர்கள் வேண்டுமானால் வழிகாட்டலாம். தூண்டியாகலாம். அவ்வளவே!

மாதகமான சூழ்நிலைகளைக் கூட உங்களுடைய முயற்சியாலும், சரியான அனுகுமுறையினாலும் சாதகமாக உங்களால் மாற்ற முடியும். வேண்டியதெல்லாம் தின்னிய எண்ணமும், உறுதியும் செயற்பாடும் மட்டுமே.

நீங்கள் பெறுகின்ற ஒவ்வொரு சிறிய வெற்றியும் பெரிய வெற்றிக்கு வழி காட்டுகிறது. ஏன், தோல்விகளில் கிடைக்கும் அனுபவங்கள் கூட அடுத்த வெற்றிக்கு உறுதுணை செய்கின்றது.

முடியாது என்ற முடிவுக்கு என்றுமே வராதீர்கள். அடுத்த முயற்சியில் நிறைவேறும் என்று நிச்சயமாக நம்புங்கள். அந்த நம் பிக்கையும் உறுதியும் உங்களை வெற்றிப் பாதையில் செலுத்தும். கிரிக்கெட்டில் அசகாய சூர்களான அவஸ்திசேலுத்தும். ரேவியர், இந்தியர் அவர்கள் மண்ணிலேயே மன் கவ்வ வைத்து அன்மையில் சாதனை புரிந்தமைக்கும் இவ்வாறான நம்பிக்கை உருவாக்கமே வித்திட்டது எனலாம்.

எனவே உங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்களோ, அவ்வாறு தான் உங்களால் உருவாக முடியும். உங்களால் சாதிக்க முடியும் என்று நினைக்கிற சாதனைகளைக் கட்டாயம், கொள்கீட்டிலிருந்து வேண்டாம்! நீங்கள் ஈடுவிடுவீர்கள். இது உறுதி, சந்தேகம் வேண்டாம்!

நானை நமதே



ஷ யார்? என்னிடம் என்ன திறமைகள் இருக்கின்றன? இப்படியெல்லாம் நாம் கேட்டுப் பாத்திருக்கின்றோமா? உன்னையே நீ அறிவாய் என்று தத்துவ மேதை சோக்கிரட்டில் இளைஞர்களுக்கு அறைகாவல் விடுத்தார்.

நம் எல்லோரிடமும் ஏதோ திறமைகள் ஓளிந்திருக்கின்றன. அதை நாம் இனம் காணவேண்டும். முகத்தைப் பார்க்க ஒரு கண்ணாடி தேவைப்படுவது போல எமது மனத்தைப் பார்க்கவும் ஒரு சில சந்தர்ப்பங்கள் தேவைப்படுகிறது.

எமது தமிழ்ச்சமூகத்தில் பிள்ளைகள் தன்னம்பிக்கையோடு வளர்க்கப்படுவதில்லை. பொத்திப் பொத்தியே வளர்க்கிறார்கள். அதிலும் பெண் பிள்ளைகள் என்றால் சொல்லத்தேவை இல்லை.

பல குடும்பங்களில் பிள்ளைகள் வளர்ந்துவிட்டார்கள் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வதேயில்லை. அவன் சின்னப் பொடியன், அவனுக்கு ஒன்றும் தெரியாது, அவன் சரியான பயந்தாங்கொள்ளி என்று பெற்றோர்கள், தாமே முடிவு கட்டி, முளையிலேயே பிள்ளைகளை மழுங்கடித்து விடுவார்கள்.

அத்துடன் பிள்ளைகளின் சுதந்திரமான சிந்தனைகளுக்கு பல பெற்றோர்கள் இடம் அளிப்பதில்லை. குறிப்பாக இளைஞராகிவிட்ட பிள்ளைகளையாவது சுதந்திரமாக இயங்க விடவேண்டும். நல்லது கெட்டதைச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

## உன்னை அறிந்தால் உலகத்துக்கு நீ வாழ்மாம்

ஆனால் இரகசியப் பொலிஸ் போல் பிள்ளைகளை எந்நேரமும் மோப்பம் பிடிப்பதும், இளமைக்கேயுரிய செயற்பாடுகளுக்குத் தடை போடுவதும் விரும்பத்தக்கதல்ல.

இளமை என்பது மனித வாழ்வில் பொற்காலம், எதையும் சாதிக்கின்ற ஆர்வம் அரும்புகின்ற வயது. திறமைகளுக்கு செயல் வடிவம் கொடுத்து சாதிக்கக் கூடிய வயது. தீயதிசையில் செல்வதைத் தடுத்து நிறுத்தும் அதேவேளையில் நல்ல விடயங்களைத் தட்டிக் கொடுத்து உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

இளைஞர்களே, யுவதிகளே வெறும் உடற்கவர்ச்சிக்கும், அடிமை கொள்ள வைக்கும் பழக்கவழக்கங்களுக்கும் இடம் கொடுக்காதீர்கள். வாழ்விலே முன்னேறும் வழிகளைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். செயற்படுங்கள். தோல்விகளைக் கண்டு துவண்டு விடாமல், உங்களைத் திருத்திக் கொண்டு மறுபடியும் முயலுங்கள். வெற்றி நிச்சயம்!

வெறும் பாடப்புத்தகங்களிலோ, பருவ எண்ணங்களிலோ மட்டும் ஊறிப் போய் விடாமல் உங்களைச் சுற்றியிருக்கும் உலகைப் பாருங்கள். அங்கு அனுதினமும் தரிசனமாகும் சாதனைகளை உங்களைப் போன்றவர்கள் தான் சாதித்-திருக்கிறார்கள். எனவே உங்களாலும் சாதனைகள் புரிய முடியும்!

அதற்கு முதல் தேவைப்படுவது - உன்திறமைகளை நீ அறிந்து கொள்வதே!

## வெற்றியின் பாதைகள் கருமூர்டானாலை



குப்பில் முதல் மாணவனாக வரவேண்டும் என்ற ஆசையாருக்குத்தான் இல்லை. ஒரு வகுப்பில் பல கெட்டிக்காரர்கள் இருப்பார்கள். பல புத்திசாலிகள் இருப்பார்கள். கிட்டத்தட்ட சம்பலம் உள்ளவர்களில் யாரோ ஒரு மாணவன்தான் முதலாவதாக வருகிறான். இவனது வெற்றியின் இரகசியம் தான் என்ன? கஷ்டர்ப்பட்டு படித்து முன்னேறியிருக்கிறான். அதாவது வெற்றி இலக்கை நோக்கிய பயணத்தில் கஷ்டங்களைக் கசித்து முன்னேறியிருக்கிறான்.

தாலாட்டும் தூக்கம், கவர்ந்திமுக்கும் இளமைக்கேயுரிய சினிமா, ரீவி, ரேடியோ மோகம், பருவ ஈர்ப்புகள் எல்லாவற்றையும் முறியடித்து, -அதாவது மனதை கல்வியின் பால் ஒரு நிலைப்படுத்தி வெற்றியீடியிருக்கிறான். சிரமங்களை எதிர்கொள்ளத் தயங்காத எமது மனதிலை தான் வெற்றிக்கான உரமாகும்.

வெற்றி மீது ஆசை வைக்கும் பலரும் அதை நோக்கிப் போகும் பாதையைக் கண்டு பயப்படுகிறார்கள். இருப்பதைக் கொண்டு சிறப்புடன் வாழ்ந்தால் போதாதா? என்று சலிப்போடு வறட்டு வேதாந்தம் பேசுகிறார்கள்.

உண்மைதான். வெற்றிப் பாதை என்பது கல்லும், முள்ளும் நிறைந்த காட்டுப்பாதைதான். மனத் தைரியத்தோடு காட்டை ஜாட்ருத்து கல்லிலும், முள்ளிலும், மழையிலும், வெயிலிலும்,

பசியிலும் தாகத்திலும் பயணம் செய்கின்ற ஒரு வீரபோராளியின் மனநிலை தான் வெற்றியின் பயணம்.

ஆம்! வெற்றியின் பயணம் என்பது வலியும் வேதனையும் நிறைந்தது. முயற்சியையும், உழைப்பையும் உள்ளடக்கியது. ஆலயங்களில் விறகுகளை எரித்து தணல் மீது நடந்து தீக்குளிப்பது போன்ற பயணமே வெற்றிக்கான பயணம். இது எல்லோராலும் முடிவுதில்லை. ஆனால் எல்லோராலும் செய்யக்கூடியதுதான். ஏன் இந்தச் சிரமம் என்று பலரும் எதிர்விணையாகச் சிந்திக்கிறார்கள்.

'இது கடினம் வேண்டாம்' இந்த முறையில் சிந்திக்கும் சலிப்புணர்வு தான் வெற்றியின் முதல் எதிரி. இப்படியான எதிர்விணையான உணர்வை அடக்கி, மனதிலிருந்து அதை அகற்றி விடுவது தான் வெற்றிச்சிகரத்தை அடைவதற்கான முதற்படியாகும்.

சிரமங்களைக் கண்டு அஞ்சி பின்வாங்குவதை விடுத்து, அச்சிரமங்களை எதிர்கொண்டு, அதைத்தகர்த்து முன்னேறினால் நாம் உயர்ந்த இலக்கை அடையலாம். சிலவேளைகளில் நாம் எதிர்பார்த்த இலக்கைகளிட இன்னும் ஒருபடி கூடவும் முன்னேறி வெற்றியை ஈட்ட முடியும்.

· சிரமம் என்பது கூட ஒரு வகை மனநிலை தான். ஒருவருக்குச் சிரமமாகத் தெரிவது இன்னொருவருக்கு இலகுவாகத் தெரிவதும் இவ்வாறான மனநிலையினால் தான். சில மாணவர்கள் படிப்பதைக் கண்டார்க்கப் பார்க்கின்றார்கள். ஆனால் இன்னும் சிலருக்கு அதுவே மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றதல்லவா? வாழ்வின் ஒவ்வொரு பயணத்திலும் இப்படியான எண்ண மாறுபாட்டிற்குக் காரணம் மனம்தான்! எனவே எதிலும் மனம் சோராதீர்கள்.

**துணிந்து நீல்...**

**துணிந்து செல்...**



ரு மனிதனின் நம்பிக்கையும் துணிந்த செயற்பாடும் வாழ்வில் வெற்றியைத் தரும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. எந்த ஒரு விடயத்திலும் இறங்கும் போது முதலில் தேவையானது தன்னம்பிக்கையாகும். எவ்வளவு கடினமான பெரிய காரியமானாலும் நம்பிக்கையோடு காலடி எடுத்து வைத்தால் தான் வெற்றிக்கனியைப் பறிக்க முடியும். அதேவேளை எவ்வளவு இலகுவான சிறியகாரியத்தைக் கூட தன்னம்பிக்கையோடு இறங்காவிட்டால் சாதிக்க முடியாது.

எவரஸ்ற் மலைச் சிகரத்தைப் பார்த்து 'அடேய்ப்பா இது எவ்வளவு உயரமானது இதில் யாருமே ஏற்முடியாது, என்று டென்சிங்கும், கிளாறியும் நினைத்திருந்தால் அவர்களால் அந்தச் சாதனையை எட்டியிருக்க முடியுமா? தமிழில் என்பது சாத்தியமில்லாத ஒன்று என்று எமது தலைவர் நினைத்திருந்தால் இன்று இவ்வளவு அளப்பரிய வெற்றிக்கனிகளை நாம் கைவைத்திருக்க முடியாமல் போயிருக்கும். ஒரு சில இளைஞர்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஒரு நாட்டு இராணுவத்தையே எதிர்த்து வெற்றி கொள்ளும் இலட்சிய வேட்கையுடன் களம் இறங்கிய எழுபதுகளின் பிற்பகுதியில் 'பொடியளின் விசர் வேலை..... வீணாக ஆழியப் போறாங்கள். என்று தான் பலரும் முன்முனுத்தார்கள். ஏன் பகிரங்கமாகவே புத்தி கூறினார்கள். ஆனால் நம்பிக்கையான் செயற்பட்ட இளைஞர்கள் இன்று தமது இலட்சியப் பயணத்தின் உச்சிக்கு வந்துவிட்டார்கள்.

கையிலே ஒரு எறிகுண்டுடன் களமிறங்கிய பதினேழு வயதுச் சிறுவன் தான் இன்று நவீனரக ஆயுதங்களுடன் ஒரு நாட்டின் பலம் பொருந்திய படைக்கே சவால்விடுமளவுக்கு வளர்ந்துள்ளான் என்பதை நினைக்கும் போது வியப்பாக இருக்கிறதல்லவா?

இதிலே வியப்படைய ஏதுமில்லை. கொண்ட கொள்கை நியாயமானதாக இருந்தது. மனதில் நம்பிக்கை இருந்தது. உறுதி இருந்தது. வெறும் நம்பிக்கையோடும் உறுதியுடனும் மட்டும் நின்றுவிடாமல் துணிவும் இருந்தது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக செயற்றிறன் இருந்தது. மனதில் உறுதி வேண்டும் என்று கவி பாரதி சொன்னது போல் 'தமிழிழம், ஒன்று தமிழருக்கு முழுமையானதும் இறுதியானதுமான தீர்வு என்று உறுதியாகப் பற்றி நின்றார். அதற்கான வழிமுறைகளைத் தெளிவோடு சிந்தித்து துணிவோடு செயற்படுத்தினார். எனவே இளைஞர்கள் பெரும் எண்ணிக்கையில் அவர் பின் அணிதிரண்டனர்.

எமது வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற எந்த விடயத்திலும் வெற்றிகாண துணிவும் நம்பிக்கையும் தான் முக்கிய மூலதனம். கல்வி தொழில் எதுவாயினும் சரி நாம் முன்னேற நம்பிக்கை உறுதி துணிந்த செயற்பாடு - விடாழுயற்சி என்ற தடத்தில் சென்று வெற்றி காணபோம். துணிவு என்று குறிப்பிடும் போது அச்டுத்தனமான துணிவையும் சண்டித்தனங்களையும் நாம் இதில் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. புலி பதுங்குவதற்கு காரணம் நிதானமே. சமயம் பார்த்துப் பாய்கிறது. அதுபோலவே நமது துணிவும் இருக்க வேண்டும்.

நாம் நல்ல விடயங்களைத் தேர்ந்தெடுப்போம். பின்னர் அதில் துணிவுடன் இறங்குவோம். இதையே திருவள்ளுவர் "எண்ணித்துணிக கருமாம் துணிந்தபின்

எண்ணுதல் என்பது இழுக்கு"

என்று சுறியிருக்கிறார். இதையே 'முன் வைத்த காலைப் பின் வைக்காதே, என்று சான்றோர் சொன்னார்கள் சிறுமைகளைக் கண்டு சீற்றும் கொள்கின்ற துணிவு இளைஞர்களுக்கு இருக்க வேண்டும். இதனாலேயே ஒரு நாடு உருப்பெறும்!

நாளை நமதே

## நூலையெநாக்குடன் செயற்படுங்கள்



ற்றின்பத்தில் தினமும் மூழ்கிப் போனால் பேரின்பத்தை இழந்து விடுவோம். இது ஆண்மீகவாதிகளின் கூற்றாயினும் எமது நாளாந்து வாழ்வுக்கும் சாலப்பொருந்தக்கூடியதே.

ஒரு இலக்கை நோக்கிய பயணத்தில் வெற்றிகிட்டும் போது தான் பெருமகிழ்ச்சி ஏற்படும். இவ் இலக்கை அடைதற்கு நாம் சில சில்லறை மகிழ்ச்சிகளைத் தியாகம் செய்ய வேண்டும். அப்படித் தியாகம் செய்யும் போதுதான் வெற்றிக்கனியைப் பறித்திடமுடியும்.

ஆனால் யதார்த்தத்தில் நம்மில் பலருக்கு இது சாத்தியப்படுவதில்லை. பலருக்கு சிறுசிறு மகிழ்ச்சிகளில் அதிக ஈடுபாடு, இறுதி வெற்றியையும், எல்லையில்லா மகிழ்ச்சியையும் மறந்து செயற்படுகிறார்கள். ஆனால் வெற்றியைப் பெறுகின்றவர்கள் அனைவருமே சிறு சிறு உல்லாசங்களைத் தியாகம் செய்தவர்கள் தான்!

இளமைப்பருவம் வாழ்வின் பொற்காலம். இந்தப் பருவத்தில் நாம் எதிர்காலத்திற்குரிய பலமான அத்திவாரத்தைப் போட்டு விட்டோமானால், பின்னர் வாழ்வில் முன்னேறுவதும் மகிழ்வாயிருப்பதும் தொடர்க்கதையாகிவிடும்.

என்னும், எழுத்தும் கண் என்றத்தகும் என்று சான்றோர் கூறுவர். ஆம்! இளமையில் கல்வி சிலையில் எழுத்து! இன்று எமது பிரதேசங்களில் கல்வி நிலை தாழ்ந்து வருவதாகக்

கூறப்படுகின்றது. இரண்டு தசாப்தங்களிற்கு முன்னர் இலங்கையிலே யாழ்ப்பாண மாவட்டம் முதல் நிலையில் இருந்தது. இன்று அந்நிலை மாறி ஐந்தாம் ஆறாம் இடத்திற்கு தள்ளப்பட்டுள்ளது. இந்நிலைக்கு போரும் இடப்பெயர்ச்சியும் தான் காரணமா? அப்படிச் சொல்ல முடியாது. கிளிநோச்சி, மூல்லைத்தீவு மாவட்டங்கள் வசதிகளற்றநிலையிலும் கல்வியில் மேலோங்கி வருவதை அவதானிக்க முடிகின்றதே!

உண்மையை ஆராயுமிடத்து யாழ்ப்பாணத்து மாணவர்கள் சிறு சிறு மகிழ்ச்சிகளில் மூழ்கிப்போயிருப்பது புரிகிறது. பரீட்சைக்குப் படிக்கவேண்டிய மாணவன் சினிமா, தொலைக்காட்சி பார்ப்பதும், நண்பர்களுடன் கூடிக் கும்மாளம் அடிப்பதும், தொலைபேசியில் நண்பர்களுடனும், வானொலியுடனும் பொழுதைக் கழிப்பதும் என்று மாறிவிட்டது.

சேர்ந்து படித்தல் என்ற போர்வையில் நண்பர்களுடன் கூடி, பாடத்தைத் தவிர ஏனைய சில்லறை விவகாரங்களை எல்லாம் அலசி அரட்டை அடிப்பது என்று நேரத்தை வீணாக்கினால் இன்றைய போட்டியான காலத்தில் அதிக புள்ளியைப் பெற்று உயரமுடியுமா என்ன? மேலும் சினிமா கதாநாயகர்களைப் பின்பற்றி ஆடை அணிவதும், புகை பிடிப்பதும், வன்முறைகளில் இறங்குவதும் சர்வ சாதாரணமாகி விட்டது. இவற்றுக்கு மத்தியிலே புற்றீசல் போல் கிளம்பியுள்ள நீஸப் படங்களும், ஆபாசப் புத்தகங்களும் திட்டமிடப்பட்ட சதியாக எமது பிரதேசங்களில் எதிரிகளால் திணிக்கப்படுகின்றது.

இதையெல்லாம் உணராத எமது இளைஞர்களும் யுவதிகளும் நாகரீகம் என்ற மயக்கத்துள் தம்மைத் தாமே சீரழித்துக் கொள்வது வேதனைக்குரிய விடயமாகும். இளமையில் கல்வியில் நீங்கள் ஈட்டும் வெற்றி மூலம் எதிர்காலம் மிக மகிழ்ச்சியாக அமையும் என்ற நிச்சயமான உண்மையை எண்ணிப்பாருங்கள். மேலும் நீங்கள் எந்தத்துறையில் இறங்கினாலும் உங்களுக்கு கைகொடுக்கப்போவது கல்வியே என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.

நான் நமதே

எனவே சிற்றின்ப மாயையை புறக்கணிப்போம். எமக்காக பேரின்ப மயமான வாழ்வு இவ்வுலகிலேயே காத்திருக்கின்றது. அதற்குத் தேவை சில்லறை இன்பங்களை தியாகம் செய்து ஒரு அத்திவாரத்தை ஏற்படுத்தலேயாகும்.

விடுதலைக்காகப் போராடும் போராளிகள் எத்தனை தியாகங்களைச் செய்கிறார்கள்! தமது இன்பங்களுக்கெல்லாம் முற்றுப்புள்ளி வைத்து விட்டு, தியாகவிடுதலை ஒன்றே பேரின்பம் என்று செயற்படுகிறார்கள்.

நீங்கள் அவர்களைப் போல், மற்றவர்களுக்காக உங்கள் இன்பங்களை புறம்தள்ள வேண்டாம். உங்கள் சொந்த உயர்வுக்காக, போலியான சிற்றின்பங்களைத் தியாகம் செய்யுங்கள்.

அப்பறும் எதிர்காலத்தில் நீங்களே ராஜா!

நீங்களே மந்திரி!

## தோல்விகளை வெற்றியாக மாற்றுவாம்

**நி**

ங்கள் எப்போதாவது தோல்விகளை சந்தித்திருக்கின்றீர்களா? நிச்சயமாக சந்தித்திருப்பீர்கள். சிறுவயதில் விளையாட்டில், படிப்பில், பின்னர் இளமைப்பருவத்தில் காதலில் இப்படி பல தோல்விகளைச் சந்தித்திருப்பீர்கள். வெற்றிகளும், தோல்விகளும் நிறைந்ததே மனித வாழ்க்கை - இன்பமும் துன்பமும் மாறி வருவது போல!

சிலரது வாழ்வில் தோல்விகள் தொடர்க்கதையாவதுண்டு. தோல்விகளைக் கண்டு தளர்ந்து விடாதீர்கள்.

தோல்விகள் என்பவை வெற்றித் தீபத்தை அணைக்கும் குறைவளியல்ல. சுடர்விட்டு ஏரிய வைக்கப்போகிற நெய் ஏன்று உணருங்கள்.

தோல்விகளை கண்டு சலிப்பும், விரக்தியும் அடையாதீர்கள். அவை வெற்றிக்கான பாதையைத் திறக்கும் அனுபவங்கள். தோல்விகளையெல்லாம் வெற்றிக்கான ஏணியாக்குங்கள். தோல்வியைக்கண்டு வேதனைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதை விட்டு. அத்தோல்விகளுக்கான காரணங்களைக் கண்டு பிடியுங்கள். அக்காரணங்களையறியும் போது வெற்றிக்கான பாதை திறக்கும்.

தோல்விகளைக் கண்டு தளர்ந்து விடாதீர்கள். முயற்சி-களுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்காதீர்கள். தன்னம்பிக்கையைத் தளர விட்டுவிடாதீர்கள். தொடர்ந்து முயவும் போது சில நாளை நமதே

நாட்களிலேயே வெற்றியடைய உங்களால் முடியும் என்பதை உணர்விர்கள். வாழ்வில் தோல்விகளால் நாம் தளர்ந்துவிட்டால் முன்னேற்றம் மறுக்கப்படுவது மட்டுமல்ல எமது தற்போதைய நிலை கூட ஈடாட்டம் காணலாம்.

போராட்டம், எதிர்நீச்சல், இல்லாமல் வாழ்வில் முன்னேறுவது பகற்கனவே. வெற்றித் தேவதை கைக்கு எட்ட வேண்டுமா? தொடர்ந்து போராடிக் கொண்டே இருங்கள்.

தோல்வி என்பது எமது உடலில் சுறுசுறுப்பை ஏற்படுத்தும் மருந்தாக இருக்க வேண்டும். மருந்து கசப்பானது தான். எனினும் சுகத்தை தருகிறதல்லவா? மரக்கிளையை வெட்டும் போது மரம் சிறுக்கிறது.

ஆனால் அப்படி வெட்டியதால் புதிய கிளைகள் உருவாகி இன்னும் செழித்து வளருமல்லவா? தோல்வி என்பது அழிரத்தை சாய்ப்பதில்லை.

தோல்விகளைக் கண்டு சலிப்புற்று அரைகுறை வெற்றிகளில் திருப்தியடைந்து விடாதீர்கள். சுதந்திர தாயகத்துக்கு ஈடாக மாவட்ட சபைகளும் மாகாண சபைகளும் ஆகிவிடுமா, என்ன?

தோல்விகளைக் கண்டு துவண்டு விடக்கூடாது. கவிஞர் சூறுவது போல், கவலைகள் கிடக்கட்டும் மறந்துவிடு, காரியம் நடக்கட்டும் எழுந்துவிடு.

கடுமையான முயற்சிக்குப் பின்னரும் தோல்வி வரலாம். தோல்விக்குப் பின்னும் தொடரும் முயற்சி வெற்றியைத் தரும் நிச்சயம்!

தோல்வியை நினைத்துக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிராமல் கிட்டப்போகும் வெற்றியில் குறியாக இருங்கள். வெற்றிக்கணி ஆனந்தமான சுகத்தைத் தரத்தான் போகிறது.

## முத்தையா நீ பெற்ற முத்து ஜயா



த்தையா என்ற பெயர் இன்று எமது நாட்டவர்களின் வாயில் மட்டுமல்ல, உலகளாவிய ரீதியில் உச்சரிக்கப் படுவதற்குக் காரணம் முத்தையா பெற்ற முத்தான் புதல்வன் முரளிதரன் தான்.

எமது தாய்த் திருநாட்டிற்கும், தமிழினத்திற்கும் சர்வதேச-ரீதியில் புகழ் ஈட்டித் தந்த மாபெரும் கிரிக்கெட் ஸீர் முத்தையா முரளிதரன். வாழ்வில் முன்னேறி ஜெயித்துக் காட்டிய ஒரு தன்னம்பிக்கை உள்ள முயற்சியானங்கு முன்மாதிரியானவர். உதாரணம் கூறக் கூடியவர்.

இன்று இரண்டு தமிழ்ப் பெயர்கள் உலகளாவில் மிகவும் பிரசித்தமானவை. ஒன்று வேலுப்பிள்ளை பிரபா கூரன். மற்றது முத்தையா முரளிதரன். முதலாமவர் தேசவிடுதலைக்காகத் தன்னை ஓப்புக் கொடுத்து, தன் உயிரைத் துச்சமாக மதித்து, தமிழினத்தின் மீது திணிக்கப்பட்டுள்ள அடக்குமுறைக்கு எதிராக ஆயுதமேந்திப் போராடுவர். ஆயிரக்கணக்கான இளைஞர்களின் இலட்சியங்களை உருவாக்கியவராக இருந்து இன்று சமூ விடுதலைப் போரைத் தலைமை தாங்கி நடாத்தி வருகிறார். அடுத்தவர், தன் சூழல் பந்து வீச்சு மூலம் உலகக் கிரிக்கெட்டின் உச்சம் பெற்றிருக்கிறார். முன்னவருக்குக் குண்டு போல மின்னவருக்குப் பந்து. இருவரையும் நினைத்தால் எதிரணியினர் கிலி கொள்வார்கள்.

மலையகத் தமிழரான முத்தையா முரளிதரன் ஒரு சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்தவர். அவரது பெரியப்பா இராமசாமியும், அப்பா நாளை நமதே

முத்தையாவும் முயற்சியால் முன்னேறிய உதாரண புருஷர்கள். ஒரு பாண் பேக்கரியில் ஆரம்பித்து, பின்னர் சாதாரண றஸ்க் மற்றும் பிஸ்கட்டுக்களை உற்பத்தி செய்து படிப்படியாக முன்னேறி இன்று பெரும் தொழிலதிபர்களாக உயர்ந்து வக்கி லாண்ட் பிஸ்கட் கொம்பனியின் உரிமையாளராகி கோவைவரராக உயர்ந்திருக்கிறார்கள். பெரியப்பா இறந்த பின்னர் இன்று அப்பா முத்தையாவே இந்நிறுவனத்தை இயக்குகிறார்.

தோற்றுத்தில் அப்பாவை உரித்துப் படைத்து ஒத்திருக்கின்ற முரளிதரன் விடாழுமயற்சியிலும் அவரைப் போலவே இருந்தமையினால் தான் இன்று உலகப் பிரசித்தி பெற்ற கிரிக்கெட் ஸீராகி உயர்ந்திருக்கிறார். முரளிதரனின் கிரிக்கெட் வாழ்விலும் பல சோதனைகளும், தடைக்கற்களும் ஆரம்பகாலம் தொட்டு இன்றுவரை தொடரவே செய்கிறது. எனினும் மனம் சோர்ந்து போகாமல் அவற்றை முறியடித்து முன்னேறியுள்ளார்.

மிகச் சிறுவயதிலேயே இங்கிலாந்து கிரிக்கெட் சுற்றுப் பயணத்திற்குத் தெரிவான முரளிதரனுக்கு அந்தத் தடவை, ஒரு போட்டியில் கூட இடம் பெறும் வாய்புக் கிட்டவில்லை. பின்னர் இலங்கை அணியில் இடம் பெற்ற பின்னரும் கூட ஆரம்பத்தில் எடுத்த எடுப்பிலேயே அவரால் பெரிதாகப் பிரகாசிக்க முடியவில்லை. எனினும் மனம் சோராமல் தீவிர பயிற்சி பெற்று தன்னை வளர்த்துக் கொண்டு படிப்படியாக முன்னேறினார். அவரது தன்னம்பிக்கையும், சோர்ந்து மனம் தளராத தன்மையும், அதி தீவிர பயிற்சியும் தான் அவரை உச்சத்திற்கு அழைத்துச் சென்றது.

இன்று மிகக் குறைந்த (89 போட்டிகளில்) டெஸ்ட் கிரிக்கெட் போட்டிகளில் உலகின் அதிகூடிய விக்கட்டுக்களை (520) வீழ்த்தியவராக உலக சாதனை படைத்து இன்னும் தொடர்ந்து சாதனை புரிகிறார்.

இவரது உயர்வைப் பொறுக்காத சிலர் இவரது பந்து வீச்சில் குறை காண முயன்ற போதிலும், பலர் இவரது பந்து வீச்சு முறையானதே என்று கூறி வருகின்றனர். இப்பழியைக் குறிப்பாக வெள்ளையர்கள் முன்வைத்தாலும் எமது அயல் நாட்டு சமூல்

பந்து வீச்சாளராகவும், அணித்தலைவராகவும் இருந்து ஓய்வு பெற்ற பேடியும் முனைப்போடு செயற்படுகிறார்.

யார் எந்தச் சேற்றை வீசி ஏறிந்தாலும் மனம் தளராது முரளிதரன் முன்வைத்த காலை தொடர்ந்து முன்வைத்து முன்னேறி வருகிறார்.

முரளிதரன் உலகின் அதிகாடிய டெஸ்ட் விக்கெட்டுக்களைப் பெற்றவராக திகழ்கின்ற அதேவேளையில், டெஸ்ட் மற்றும் ஒருநாள் சர்வதேசப் போட்டிகளிலுமாக ஆயிரம் விக்கெட்டுக்களை வீழ்த்திட விரைந்து முன்னேறுகிறார். அத்தோடு ஒருநாள் சர்வதேசப் போட்டியிலும் அதிகாடிய விக்கெட்டைப் பெறும் இலக்கும் காத்திருக்கிறது. இவை எல்லாவற்றையுமே முரளிதரன் சாதிப்பார் என்றே எண்ணத் தோன்றுகிறது. ஆனாலும் அவரை இறுவைக்க சதிகளும் தொடரவே செய்கிறது. சர்வதேச கிரிக்கெட் கட்டுப்பாட்டு சபையும் இதற்கு விலைபோய் விடக் கூடாது.

உலகின் முதல்தர கிரிக்கெட் சஞ்சிகையான விஸ்டம் முரளிதரனையே உலகில் இதுவரை தோன்றிய சிறந்த பந்து வீச்சாளராகத் தெரிவு செய்துள்ளமையும் அவர் பல தடவைகள் உலக தர வரிசையில் முதலாம் இடத்தைப் பெற்று வருகின்றமையும் எமக்குப் பெருமையளிக்கிறது.

எனினும் முத்தையா முரளிதரன் இலங்கை அணியின் தலைவராகவோ குறைந்த பட்சம் உபதலைவராகவோ தெரிவு செய்யப்படாமை பல ரசிகர்களையும் வேதனையில் ஆழ்த்தியுள்ளமையை இங்கு குறிப்பிட்டுச் சொல்லத்தான் வேண்டும். இதற்குத் தடையாக நிற்பது இனவாதக் கண்ணோட்டமாக இருக்குமோ என்றும் எண்ணத் தோன்றுகிறது.

வாழ்வில் முன்னேறத் துடிக்கும் இளைஞர்களே, முத்தையா முரளிதரனை முன்னுதாரணமாகக் கொண்டு நீங்களும் உங்கள் துறைகளில் விடாமுயற்சி செய்யுங்கள். விடாமுயற்சி பலன்னிக்கும்.

வெற்றிக்கனியை நீங்களும் பறிக்கலாம்.

## வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம்



ரு சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்த கெமன்ஸ் வில்லியம் என்பவர் இறக்கும் போது உலகின் முதல் நிலை கோடைவரர்களில் ஒருவராக இருந்தார். உங்கள் வெற்றியின் இரகசியம் என்ன என்று அவரிடம் கேட்டபோது அவர் கூறிய பதில் 'உழைப்பு, உழைப்பு, உழைப்பு'!

தினமும் அரைநாளாவது உண்மையாக உழையுங்கள். வெற்றி வாய்ப்புக்களைத் திறக்கும் சாவி உழைப்புத்தான்! வெற்றிக் கனி உங்களுடன் இருக்க வேண்டுமா? உழைத்துக் கொண்டேயிருங்கள். சோர்ந்து விடாதீர்கள்.

போராட்ட வாழ்வதான், வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் வெற்றி யீடிட தரும். உழைப்பு என்னும் ஆயுதம் கொண்டு சலிப்பின்றிப் போராடிக் கொண்டேயிருங்கள்.

மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் சிறப்பான பிறவிகள் தான். ஒப்பற் திறமைகள் உங்களிடம் உண்டு என்பதை உறுதியாக நம்புங்கள். அவை தாண்டி விடப்பட வேண்டும். தொடர்ந்து ஆற்றலுடன் செயற்பட வேண்டும். தூண்டிகளில் முதலாவது உங்கள் மனம் தான். மனம் ஒரு மகா சக்தி. திடமான மனம் வேண்டும். சிறப்பான எண்ணம் வேண்டும். கருமங்களை எண்ணித் துணிய வேண்டும். துணிந்த பின் தயங்காமல் உழைத்திட வேண்டும். எண்ணாமல் முடிவெடுப்பவன் முட்டாள். முடிவெடுத்த பின் எண்ணிக் கொண்டிருப்பவன் கோழை. முன்வைத்த காலைப் பின் வைக்காமல் வெற்றிக் கான பயணத்தைத் தொடர

வேண்டும். பாதையில் வரும் கல்லும் முள்ளும் பயணத்தைக் கைவிட்டத் தூண்டும். அப்படி கைவிட்டால் இவ்வளவு தூரம் பயணம் செய்ததே அர்த்தமில்லாமல் போய்விடுமல்லவா?

ஒன்றை அனுயலிக்காமலே, முடியாத கரியம் என்று எப்படிச் சொல்ல முடியும்? இந்தத் தொழில் எனக்குக் கிடைத்த வெகுமதி என்றெண்ணி அனு அனுவாக ரசித்துச் செய்யுங்கள். நீச்சல் தெரியாது என்பதற்காக தண்ணீரிலே இறங்காது நின்றுவிட்டால் நீச்சலை எப்படிக் கற்றுக் கொள்ள முடியும். வெற்றி என்ற ஒன்றையே மனம் நினைக்க வேண்டும். வெற்றி ஏனியில் ஒவ்வொரு படியாகத்தான் ஏற்வேண்டும். பாய நினைத்தால் சறுக்கி விழ வாய்ப்புண்டல்லவா? யாராவது ஏற்றி விடுவார்கள் என்று பார்த்துக் கொண்டிராமல் நாமே ஏற் வேண்டும். உதவி கிடைத்தால் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வாழ்வில் கிடைக்கும் வாய்ப்புக்களைத் தட்டிக் கழிக்காமல், ஒத்திப் போடாமல் புத்திசாதுரியத்துடன் பயன்படுத்தி நியாயமாக உழைத்தால் வெற்றித் தேவதையை முத்தமிடலாம்.

## எப்பொருள் யார் வாய் கெட்டினும்



ங்கள் வாழ்வு எப்படி அமைய வேண்டும் என்பதை நாம் தான் தீர்மானிக்க முடியும். முதலில் நமது வாழ்க்கை வரும்புகள் நமக்குத் தெரிய வேண்டும்.

வெறும் உபதேசங்கள் வாழ்வை உருவாக்கிவிட உதவாது என்றாலும் எல்லா உபதேசங்களையும் நாம் செவிமடுக்கலாம். அவற்றை நாம் வெறும் ஆலோசனைகளாக மட்டும் ஏற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் அவற்றை எல்லாம் நாம் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதில்லை. அனைத்தையும் அலசி ஆராய்ந்து, எங்களுக்கு எது சரி என்பதை நாம் தான் நிர்ணயிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக ஆலோசனைகளையும், கருத்துக்களையும் சொல்பவர்கள் தங்களுடைய கண்ணோட்டத்தில் தான் சொல்கிறார்கள்.

சொல்பவருக்கும் எமக்கும் இடையே கால சூழ்நிலைகளும், அனுபவங்களும் மாறுபடவே செய்கின்றன. அவற்றை நமது நிலையிலிருந்து ஆலோசித்து சீர்தூக்கிப் பார்த்து, எமக்கு பயனுடையவற்றை மட்டும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அது மட்டுமல்ல! வெற்றி பெற்ற ஒருவரின் வாழ்க்கையை முற்று முழுதாக நமக்கு முன்னதாரணமாகக் கொண்டு பின்பற்றுக்கூடாது. ஒரு துறையில் ஒருவர் பெறுகின்ற வெற்றிக்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கும். எனினும் உற்சாகம் பெறவும், சில படிப்பினைகளை தெரிந்து கொள்ளவும் இவை எமக்குப் பயன்படலாம்.

நம்முடைய திறமைகளையும், அதற்குள்ள எல்லைகளையும் எங்கள் வாழ்க்கைப் போக்கில் அமைத்துள்ள சூழ்நிலையினையும் சரியாக மதிப்பீடு செய்து, சரியான வாழ்க்கை இலக்கினை நாமாகவே நிர்ணயம் செய்வதே சாலச்சிறந்தது.

வாழுத் தெரியாமல் நாம் தவறான பாதைகளை உருவாக்கிக் கொள்கின்ற போது எமது இலக்கு தொலைதூரம் சென்றுவிடுகின்றது. வாழ்க்கையில் நினைத்தது அனைத்தையும் சாதித்துவிடுவது சாத்தியமில்லை. எனவே எமக்கு மேலான இலட்சியங்களையோ, ஏராளமான நோக்கங்களையோ வைத்துக் கொண்டு, எதையும் முழுமையாக நிறைவேற்றிவிட முடியாமல் தடுமாறி, தோல்வியற்று ஏமாற்றத்துக்குள்ளாவதை விட. சரியான பொருத்தமான இலக்கைத் தேர்வு செய்து அதை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றுவோம் இலக்குப் பொருத்தமானதாக இருக்கும் போது வெற்றி எமது வசமாகும். இதனால் தேவையான இன்பமும் கிடைத்து வாழ்வில் வெற்றியீடுகிறோம்.

திட்டமிட்ட இலக்கை தேர்வு செய்து, வெற்றியீடு உங்கள். வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றவர்கள் எல்லாம் தங்களுடைய உண்மையான ஆற்றலையும், சாதிக்கக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகளையும் உணர்ந்து, உண்மையாக உழைத்து. நம்பிக்கை என்னும் அச்சாணியின் துணைகொண்டு வெற்றியீடுயவர்களே!

எனவே வெற்றியையும், அதை அடைவதற்கான சாத்தியக்கூறுகளையும் நினைத்துச் செயற்படுங்கள். அப்படியான வாழ்வில் வெற்றி நிச்சயம். குழ்நிலை சாதகம் இல்லாதபோது மனநிலையைச் சாதகமாக்கிக் கொள்ளப் பழகினால் நிம்மதியும், மகிழ்வும், வெற்றியும் கிடைக்கும்.

**ஆம், உனக்கு நீதான் முதலாளி: வழிகாட்டி!**

'எப்பொருள் யார் யார் வாய் கேட்பினும், அப்பொருள் மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு என்பதற்கமைய, உங்களுக்குப் பொருத்தமானதை நீங்களே தேர்வுசெய்து வெற்றியில் ஆனந்தக் கூத்தாடுங்கள்.

நானை நமதே

28

## நீணாப்பதூவும் நுடந்துவிட்டால்



ஞக்கை என்பது மேடும் பள்ளமும் நிறைந்தது. தோல்விகள் தான் வெற்றிப் பாதையின் படிக்கற்கள் என்ற வார்த்தைகளை நீங்கள் கேட்டிருப்பர்கள். ஆம் நாம் தோல்விகளைக் கண்டு துவண்டு விடாமல் அடுத்த அடியைச் சரியான பாதையில் வைத்து முன்னேற்ற தொடங்க வேண்டும். இதுவே வெற்றிக்கு எம்மை இட்டுச் செல்லும்.

எந்தத் தொழிலையும் மனம் வைத்துச் செய்தால்நம்மால் விரும்ப முடியும். ஆம்! நாம் விரும்புகிறபடி அதை அமைத்துக் கொள்ள முடியும். முடியாது என்ற வார்த்தை என் அகராதியில் கிடையாது என்று உலக மாவீரன் கூறினான். இன்று எமது வீரத் தலைவரும் இதையே கூறுகிறார்.

ஏதோ ஒரு தொழிலைச் செய்ய வேண்டும் என்று குறிப்பிட்ட ஆசைகள் ஓவ்வொருவரின் மனதிலும் இருப்பது இயல்லே. எமது இனம், டாக்டர், இஞ்சினியர், அக்கவுண்டன், இப்போது சில காலமாக கண்ணிவல்லுநர் என்று ஒரு குறுகிய வட்டத்திற்குள்ளே சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. உயர்வான வேளாண்மை விவசாயப் பக்கம் முதலில் சிந்திப்பதேயில்லை.

எல்லோரும் டாக்டர்களானால் அப்புறம் யாருக்கு வைத்தியம் செய்வது? இப்படியான பல காரணங்களால் நாம் விரும்பும் தொழில்நம் பிடிக்குள் அகப்படாமல் போய்விடவே, நாம் பிறிதொரு தொழிலை செய்யவேண்டும் என்றுகின்றது. அதற்காக மனம் சலித்து சோர்வடைந்து விட்டால் வாழுக்கையே தோல்வியில் முடிந்துவிடும். ஏன் பெரும்பாலான காதலிலும் கூட, இந்த நிலை ஏற்படுகின்றது. இதற்காக நாம் தேவதாஸ் கோலம் பூண்டு அலைவதில் என்ன அர்த்தம்?

29

ச. முருகானந்தன்

கிடைத்த தொழிலை, கிடைத்த வாழ்க்கையை ஏற்றுக் கொண்டு ஆர்வத்துடன் அத்தொழிலில் ஈடுபட்டவர்கள் வெற்றி பெற்றவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். சொர்க்க வாழ்வு வாழ்கிறார்கள். ஆகவே எத்தொழிலைச் செய்தாலும், அதை மனதிறைவுடன் செய்யக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். செய்யும் தொழிலை மகிழ்ச்சியாக செய்திடவும், வெற்றி காணவும் இது ஒரு வழி.

எனவே நீங்கள் நினைக்கிறபடியே வாழ்க்கையில் எல்லாம் அமையும் என்னும் கணவு கண்டு கொண்டிருப்பதைவிட அமைந்ததை ஏற்றுக் கொண்டு மனப்பூர்வமான ஈடுபாட்டுடன் செயற்படுங்கள்.

வாழ்க்கையில் எல்லோருக்கும் பிடித்தமான தொழில் கிடைத்து விடுவதில்லை. எதிர்பார்த்தது கைநுழை, எதிர்பாராதது கிடைத்தாலும் அதை சாதகமாக பயன்படுத்திக் கொள்ளத் தெரிந்தவனே புத்திசாலி. கிடைத்தத்தையும் பயன்படுத்தாமல், கிடைக்காததை எண்ணி ஏங்கிக் கொண்டிருந்தால் வாழ்வே நாகமாகிவிடும்.

நீங்கள் விரும்புகின்ற தொழில் உடனடியாக உங்களுக்குக் கிடைக்காவிட்டாலும் அதற்காக மனச்சோர்வடையாமல், கிடைத்த தொழிலில் இருந்து கொண்டே விரும்பிய முயற்சி செய்யலாம், கிடைத்த தொழிலை அக்கறையுடனும் ஈடுபாட்டுடனும் செய்து வரவேண்டும். கடைசிப்பந்தியாக இருந்தால் பாவனையாளர்களை கவரும் வண்ணம் அவர்களது தேவைகளை அறிந்து செயற்படுங்கள். எதிர்காலத்தில் நீங்கள் ஒரு கடை உரிமையாளராகவே வரலாம்.

எனது அப்பா பத்து வயதில் கடைசிப்பந்தியாக தொழில் செய்ய ஆரம்பித்தார். 20 வயதில் ஒரு கடையின் முதலாளியாகிவிட்டார். நானும் சிறு வயது முதல்டாக்டராக ஆசை இருந்தும் தரப்படுத்தலால் தரைப்படுத்தப்பட்டு டாக்டராகும் வாய்ப்பை இழந்தேன். மருந்தாளர் வேலை கிடைத்தது. கிடைத்ததை ஏற்றுக் கொண்டு மனப்பூர்வமாக தொழில் புரிந்ததுடன் எனது முயற்சிகளையும் தொடர்ந்தேன். ஜூந்தே வருடத்தில் பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீட கதவுகள் எனக்குத் திறந்தன. இன்று இருபது வருடங்களுக்கு மேலாக வன்னியில் நிலைத்து நின்று நெருங்கடியான காலத்தில் நிறைவோடு சேலையாற்றுகின்றேன். ஒரு டாக்டராக!

நானை நமதே

30

## நல்ல எண்ணங்களை நம்மை முன்னேற்றுகின்றன



நான் மனது இப்படித்தான். நல்லது நினைக்கத் தெரியாத மனது. துன்ப துயரங்களையும், தோல்விகளையும் தன் போக்கிற்கு கற்பனை செய்து அஞ்சி அழியும் பேதை மனது. இந்த மனதைச் சோரவிடாமல் தனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பவன் தான் எதையும் சாதிக்கிறான். இதைத்தான் பாரதியார், "தின்னிய நெஞ்சம் வேண்டும்" என்று குறிப்பிடுகின்றார். மலையே சரிந்து போனாலும் மனம் அழிந்து போகக்கூடாது. தலைக்கு மேல் வெள்ளம் வந்தாலும் மனதை இழந்து விடக்கூடாது. குழப்பமில்லாத தெளிந்த மனம் கொண்டவர்கள் வாழ்வில் வெற்றியடைகிறார்கள்.

இரத்தம் வடியும் இந்தயுத்த பூமியில் யாருக்குத்தான் குழப்பமில்லை? வீதியிலே செல்லும் போது தெல்ல் வந்து விழுந்து சிதறி மடியலாம். வீட்டுக்குள் இருந்தால் விமானக்குண்டு வீழ்ந்து உயிரிழக்கலாம். ஏற வீதியில் போகும் போது எந்த நேரமும் விபத்து ஏற்படலாம். இராக்காலம் வந்து படுக்கையில் சரிந்தால் ஹவலியிலிருந்து வரும் சன்னங்கள் துளைத்து இறக்கலாம். யாருக்குத்தான் அச்சமில்லை?

உச்சி மீது வானிடந்து வீழுகின்ற போதிலும் அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சம் என்பதில்லையே என்று களத்திலே நின்று போரிடும் வீர இளைஞர்களைப் பாருங்கள். அவர்கள் கலங்கு-

31

ச. முருகானந்தன்

கிறார்களா? அவர்களைப் போல் குழப்பமின்றி ஏன் எம்மால் இருக்க முடியாது? உங்கள் உள்ளத்திலும் கேள்விகள் உருவாகின்றன அல்லவா?

தோல்விகளைக் கண்டு துவண்டு எடுத்து வைத்த அடியை பின் நோக்கி இழுக்கக்கூடாது. தோற்கும் தொழில் என்று எந்தத் தொழிலும் இல்லை. தோற்கும் மனிதர்கள் தான் இருக்கிறார்கள். இத்தோல்விகளுக்குக் காரணம் அவசரபுத்தி, தவறான பழக்கவழக்கங்கள், தன்னம்பிக்கையீனம், சலனம், கோப உணர்ச்சி, சோம்பல் என பலவற்றை அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். நாம் வாழ்வில் உயர்வடைய முடியாமைக்கான காரணத்தை முதலில் இனம் காண வேண்டும். இக் காரணங்களைத் தேடி அலைவதிலேயே சிலர் காலத்தை விரியமாக்கி விடுகிறார்கள். இன்னும் சிலர் காரணங்களைக் கண்டு பிடித்த பின்னரும் அடுத்த அடியை எடுத்து வைப்பதில் தயங்குகிறார்கள். வெற்றி இலக்கை அடைய நினைப்பவன் அந்த அளவிலே நின்று விடாமல் தடைக்கற்களை அகற்றுவதற்கான வழி வகைகளை நாட வேண்டும்.

முயற்சியின்மையும் சோம்பலும் நம்மைப் பீடித்திருக்கும் போது நாம் இலக்கை அடைவது எப்படி? முயற்சியில் இருங்கும் சிலிடம் கூட, விரைவிலேயே சில தோல்விகளை கண்டு துவண்டு போகின்ற சலிப்பு நிலையை அவதானிக்க முடிகிறது. சலிப்பை விடுத்து நாம் ஏன் மாற்று வழியைத் தேடக்கூடாது? ஒரு கதவு அடைக்கப்படும் போது நிச்சயமாக இன்னொரு கதவு திறக்கும். சாதுரியமான அனுகுமுறை மூலம் வெற்றிக்கான சரியான பாதையைத் திறக்க முடியும்.

எதிர் நீசல் போட்டு வெற்றி பெறுவது என்பது எப்போதும் இலகுவாக இருப்பதில்லை. காட்டு வெள்ளம் ஆற்றில் பெருக்கெடுத்து ஓடும்போது எதிர்நீசல் போட முடியாது தான். ஆனால் வெள்ளம் வழிந்து வரும் வேளையில் எதிர்நீசல் போட முடியுமல்லவா? முற்றாக வெள்ளம் வற்றும் வரை பொறுப்போம் என்று காத்திருந்தால் எதையும் எட்ட முடியாது.

நானை நமதே

காற்று வீசும் போது பஞ்ச வியாபாரம் செய்வதையும், மழைபெய்யும் போது உப்பு வியாபாரம் செய்வதையும் தவிர்க்கத்தான் வேண்டும். அதற்காக அந்த வியாபாரத்தையே கைவிட வேண்டுமா? கால நேர குழ்நிலைகளை அவதானித்து சமயம் சரியாக வரும் போது புத்திசாதுரியத்துடனும் மன நம்பிக்கையுடனும் இயங்கினால் வெற்றிக்கனியை நிச்சயமாக பறிக்கலாம்.

ஓழுக்கமாய் நாணயமாய், சுயநல் நோக்கம் மட்டுமே என்றில்லாமல் உழைப்பதன் மூலம் எவ்வளவு கஸ்ரம் வந்தாலும் அது வெற்றிக்கு வழி கோலும். தோல்வியுற்றாலும் அது வெற்றிக்கான அத்திவாரமாகும்.

உற்சாகம், ஊக்கம், உழைப்பு, துணிவு, தன்னம்பிக்கை மட்டும் வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும் என்று அறுதியிட்டு கூற முடியாது. நன்மை, தீமை, சாத்தியம், அசாத்தியம் என்பவற்றையும் ஆழ்ந்து பார்த்துச் செயற்படும் தன்மையும் வேண்டும். இதையே வள்ளுவரும் "என்னித் துணிக" கருமம் என்றார்.

வளர்த்துடிக்கும் வாழ்வில் பிரச்சினைகளும் சவால்களும் எதிர்படவே செய்யும் வாழ்க்கைக் களத்தில் நாம் தினமும் எதிர்ப்பைச் சந்திக்கலாம். பலரது முன்னேற்றத்திற்கு வறுமை முதல் எதிரி, வறுமை என்பது தலையெழுத்தல்ல. நம் தேவைகளை நிறைவேற்றிட முடியாத வறுமையை நாம் முயன்று மாற்றிட முடியும். பின் வெற்றிக்கான பயணத்தைத் தொடரலாம். நல்லதையே நம் மனம் எண்ண வேண்டும். எண்ணங்களே செயல் வடிவை நிர்ணயிக்கிறது. செயல்கள் மீது கவனம் செலுத்தாங்கள். அவையே எம் வாழ்வினை வெற்றியை நிர்ணயிக்கிறது.

இந்த மனது குழப்பமில்லாது நல்லதையே நினைக்கும் என்ற நிலையை உருவாக்குங்கள். எண்ணிய யாவையும் கூடவரும்.

## மனமும் அறிவும்



ழக்கையின் முன்னேற்றத்தில் அறிவு வகிக்கிற பங்கின் அளவிற்கு மனமும் வகிக்கிறது. நமது மனது அமைதியாக நிதானமாக இருக்கிறபோது தான், அறிவு பூர்வமாக எம்மால் சிந்திக்க முடிகிறது. குழப்பமான மனதால் அறிவுபூர்வமாகச் சிந்திக்க முடியாதல்லவா?

பார்க்கப் போனால் நாம் பெறுகின்ற வெற்றி தோல்விகளுக்கும், உயர்வு, தாழ்வுகளுக்கும் நமது மனமே காரணமாகிறது. எமது மனம் பக்குவப்பட்டு விட்டால் எம் வாழ்வில் எல்லாமே இலகுவாகிவிடுகிறது. சம்பவங்கள் எப்படி இருக்கிறது என்பதை விட, அவற்றை நாம் எப்படி உணர்கிறோம் என்பதிலேயே பல விடயங்கள் தங்கியிருக்கிறது. நடக்கும் சம்பவங்கள் ஒன்றாக இருந்தாலும் அவை எல்லா மனிதர்களுக்கும் ஒரே மாதிரியான உணர்வுகளைத் தோற்றுவிப்பதில்லை. இதற்கு முழுக்கு முழுக்கக் காரணம் எமது மனம் தான். ஒவ்வொருவரும் எப்படிப் பார்க்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே உணர்ச்சிப் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

நம்மிடமுள்ள பல குறைபாடுகளை நாம் உணர்ந்து கொள்வதில்லை. இதனால் எமது மனப்பாதிப்புகளுக்கு நாமே காரணமாகி விடுகிறோம். வெறுப்பு, கோபம், பொறுத்தை, சலிப்பு போன்ற எதிர்வினைகளைத் தரக் கூடிய உணர்வுகள் எமக்கு ஏற்படுவதற்கு மனப்பான்மை காரணமாகி விடுகிறது.

ஒரு நிகழ்வை எப்படிப் பார்க்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே அதனால் ஏற்படுகின்ற விளைவுகளும் அமைகின்றன. ஆராய்ந்து

பார்த்தால் வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் எல்லா நிகழ்வுகளும் மனதைப் பொறுத்து அமைவதை உணர முடியும்.

கடிவாளம் இல்லாது மனம் போனபடி நடந்தால் நாம் பலவற்றில் தோல்வியடைய நேர்கிறது. அதேசமயம் நம் கட்டுப்பாட்டில் மனதை இயக்குகிற போது உயர்வுடைகிறோம். மனக்கட்டுப்பாடு இல்லாமல் எவ்வாலும் வாழ்வில் முன்னேற்றம் காண முடியாது. அவ்வாறு முன்னேற்றம் கிடைத்து விட்டால் கூட அது நிலைக்க முடியாது. மனதிற்குக் கட்டளையிட அறிவுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு விடயத்தைப் புரிந்து கொள்ளுதல் என்பது முற்றிலும் மனதைப் பொறுத்ததுதான். சரி தவறு என்பதெல்லாம் வெறும் அபிப்பிராயங்களே. மனம் பக்குவப்பட்டால் எதையும் புரிந்து கொள்வது எளிதாகி விடுகிறது. மனம் வகிக்கின்ற பங்கினைப் புரிந்து கொள்பவர்களே சாதனை புரிகிறார்கள். இவ்வாறு புரிந்து கொள்ளும் மனதையே மனப்பக்குவம் என்று சொல்கிறோம்.

வாழ்வில் சந்திக்கும் நெருக்கடிகளில் நிதானத்தை இழுக்காத பக்குவமான மனநிலை இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால் தான் எந்த நெருக்கடியையும் சமாளித்து முன்னேற்ற முடியும். தரிசிக்கும் சம்பவங்களால் ஏற்படுகின்ற உடனடியான தாக்கங்களுக்கு ஏற்ப செயற்படுகின்ற பழக்கத்தை மாற்றிக் கொண்டால் தான் நம்மை முன்னேற்றக் கூடிய சாதகமான நடவடிக்கைகளில் நாம் ஈடுபட முடியும். இல்லாவிட்டால் சோர்வும், சலிப்பும், அவநம்பிக்கையும் எம் வாழ்வின் வெற்றிகளை ஏப்பம் விட்டு விடும்.

தனிமனித உறவுகள், குடும்ப உறவுகள், சமூக உறவுகள் பலப்படுவதற்கும் கூட மனப்பக்குவம் இன்றியமையாதது. கணவன் மனவியிடையே ஏற்படுகின்ற புரிந்துணர்வுக்கும், விட்டுக் கொடுப்பு நிறைந்த அன்புப் பரிமாற்றத்திற்கும் கூட மனப்பக்குவம் தேவை. சிறுவயதிலிருந்தே எதையும் சிந்தித்து தீர்க்க தரிசனமான முடிவுகளை எடுக்கப் பழகிக் கொண்டு வந்தால், மனம் நமது கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். இதனால் நமது வாழ்வும் வெற்றிகரமாக அமையும்.

## வாழ்வென்றால் பொராடும் பொர்க்களையும்!

**10** நித சமூகத்திற்கே நம்பிக்கை ஊற்றாகத் திகழுவேண்டியவர்கள் இளைஞர்களே! இன்றைய தமிழ் இளைஞர்களை எடுத்துக் கொண்டால் பலரும் வாழ்வில் போராடி முன்னேறிட முயல்வதில்லை என்ற கசப்பான உண்மையை ஜீரணிக்க முடியவில்லை.

குறிப்பிட்ட ஒரு சில இளைஞர்கள் தியாக சிந்ததேயோடு போர்க்களுமே விடுதலையின் வாசல் என மண்ணின் மைந்தர்களாக தாயக விடுதலைக்காகத் தம்மை ஒப்புக் கொடுத்து விட்டனர். இந்த வரலாறு படைக்கின்ற இளைஞர்கள் பிறந்த இதே மண்ணில், பிறந்த இன்னொரு பகுதி இளைஞர்கள் திக்குத் தெரியாத காட்டில் சிக்கித் தவிக்கிறார்கள். இவர்களது சிந்தனைகளை சினிமாவும், தொலைக்காட்சியும் முற்று முழுதாக ஆக்கிரமித்து. அவர்களது சிந்தனைத் திறனை மழுங்கடித்து தடம் புரள வைத்துள்ளது.

இன்றைக்கு எமது இளைஞர்களிடத்தில் இருக்கின்ற மிகப் பெரிய பிரச்சினை இதுதான். வன்முறையும் பாலியல் வக்கிரங்களும் அவர்களை ஆக்கிரமித்துள்ளமையினால் அவர்கள் சீரழிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். முகம் சுனிக்க வைக்கும் ஆபாசக் களஞ்சியமாக மாறிவிட்ட சினிமாவில் ஆட்டம், பாட்டு. அடாவடித்தனம் என்பன வக்கிரகத்திசையில் கொடி கட்டிப் பறக்கின்றன.

நாளை நமதே

36

பாடல்களை எடுத்துக் கொண்டால் மன்மதராசாக்களும், சின்னவீடா வரட்டுமா பெரிய வீடா வரட்டுமா போன்ற சிலேடைகளும், கல்யாணம் தான் கட்டிக்கிட்டு ஓடிப் போலாமா புள்ளங்குட்டி பெத்துக்கிட்டு கட்டிக்கலாமாக்களும் சக்கை போடு போட்டு இளைஞர்களைச் சக்கையாக்கி விடுகிறது. ஓ போடுவும், மேமாதம் தொன்னாத்தெட்டில் மேஜானேனேக்களும், என்னைக்கணக்குப் பண்ணேண்டாக்களும் இப்படிப் போடுகளும் விரசமாக எமது இளைய தலைமுறையினரை ஆடவைக்கின்றமை வேதனையை ஏற்படுத்துகிறது. அடிதடி வன்முறைகளைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. வன்முறைக் காட்சிகள் சர்வசாதாரணமாகி விட்டது. இவை போதாதென்று இரகசியமான நீலப்படங்கள்! கூடவே போதைப் பொருட்கள்...!

இவற்றை எல்லாம் பார்க்கும் போது பகுத்தறிவு வளர்ந்த நாகரிக மனித சமுதாயத்திலா நாம் வாழ்கிறோம் என்ற சந்தேகம் ஏற்படுகிறது.

ஆன்மீகமோ, அல்லது புதிய சிந்தனைகளோ அவர்களை ஈர்ப்பதில்லை. புதிய தலைமுறை இளைஞர்கள் யாரும் இன்று நல்ல புத்தகங்களை வாசிப்பதாகத் தெரியவில்லை. இதனால் வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்கிற சிந்தனையே அற்றுப் போகிறது. இந்த நிலையில் வாழ்வில் எதிர்நீச்சலடித்துப் போராடி முன்னேறும் ஊக்கம் எங்கிருந்து வரப்போகிறது சொல்லுங்கள்?

இன்றைய இளைஞர்களைக் கெடுத்துக் குட்டிச் சுவராக்கும் பலவீனம் இதுதான். யாரிடமும் போராடும் குணம் இன்று இல்லை. தனிமனித சண்டித்தனங்கள் தான் மிகுந்துவிட்டன.

இவ்வாறு இருளில் அமிழ்ந்திருக்கின்ற இளைஞர்கள் போராடும் குணமில்லாமல் எளிதில் உடைந்து போய் விடுகிறார்கள்.

நாட்டின் சொத்து என்பது இளைய தலைமுறைதான். இவர்கள் தான் நல்லவழியில் செயற்பட்டு எமது சமுதாயத்தை மேம்படுத்த வேண்டியவர்கள்.

37

தனிமனித உழைப்பும், உயர்வும் ஒரு சமூகத் தையே மேம்படுத்திட வல்லது. இப்படிப்பட்ட இளைஞர்கள் திசைமாறிய பறவைகளாக இருப்பதும், காதல் போன்ற விடயங்களுக்கு எல்லாம் மனமுடைந்து ஒடுங்கிப் போயிருப்பதும் உண்மையிலேயே சாபக்கேடுதான்.

சோம்பிக் கிடக்கின்ற அல்லது வன்முறையில் காலத்தை வீணடிக் கின்ற இன்றைய இளைஞர்கள் சரியான திசையில் பயணிக்க முன் வரவேண்டும். இதற்கான ஒரு புதிய சூழ்நிலை ஒன்றை உருவாக்குவது பெரியோர்களின் தலையாய கடமையாகும்.

"உன்னையே நீ உணர்வாய்" என்ற தத்துவஞானியின் வரிகள் இளைஞர்களின் மனதில் ஆழப்பதிய வைக்கப்பட வேண்டும். சூழ்நிலைகள் மாற்றி அமைக்கப்படும்போது இளைஞர்கள் சரியான திசையில் மாறுத்தான் செய்வார்கள்.

இது முடியாத ஒன்றல்ல. எல்லாமே முயற்சியில்தான் தங்கியிருக்கிறது. இலக்கு எட்டப்படும் வரை முயன்று கொண்டே இருந்தால், பெரியவர்கள் இதைச் சாதிக்கலாம். பெரியவர்கள் இளைஞர்களின் தவறான போக்கைக் கண்டு கொண்டும், கண்களை மூடிக் கொண்டிருந்தால் எமது அடுத்த தலைமுறை கெட்டுக் குட்டிச் சுவராகிவிடும்.

பெற்றோர்களும், கல்விமான்களும், சமூகசேவகர்களும் இதுபற்றி அதிக கரிசனை எடுக்காவிட்டால் பாரதாரமான பின்விளைவுகள் தவிர்க்க முடியாததாகி விடும்.

## நமது எண்ணாங்களை

### வாழ்வைத் தீர்மானிக்கின்றன



ருமனிதன் தன்னைப்பற்றி எப்படி எண்ணுகிறானோ அப்படியே உருவாகிறான் என்பது மனோதத்துவ உண்மை. நல்லதே நடக்கும் என்று நம்புவது ஒரு அருமையான வாழ்க்கைக் கேர்ப்பாடு. நடந்து கொண்டிருந்தவற்றை எண்ணிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதும் நடக்கப் போவதைப் பற்றி பாதகமாக சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதும், எந்தவிதத்திலும் எமக்கு நன்மை அளிக்கப் போவதில்லை.

நல்லதையே நினையுங்கள். நல்லதையே செய்யுங்கள் உங்கள் வாழ்வில் நடக்கும் அனைத்தும் நன்றாகவே நடக்கும் என்று சிந்தியுங்கள். அவ்வெண்ணம் வாழ்வை வளப்படுத்தும் இதையே பகவத் கீதையும் சொல்கிறது.

எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது  
எது நடக்கிறதோ அது நன்றாகவே நடக்கிறது  
எது நடக்க இருக்கிறதோ அது நன்றாகவே நடக்கும்

கடந்த காலம் மீண்டும் வரப்போவதில்லை. நம் கைவசம் உள்ளது நிகழ் காலம் மட்டுமே! அதை நல்லபடி சிந்தியுங்கள். எதிர்காலம் எப்படி அமையப் போகிறதோ என்று மனதை அலையவிடாமல் அது நன்றாக அமையும் என்று உறுதியாக

நம்புங்கள். இந்த நம்பிக்கை மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தது. கடவுள் எனக்கு எப்போதும் நல்வழியே காட்டுவார் என்று இறைவனிடம் நம்பிக்கை கொள்ளும் போது கிடைக்கும் வெற்றி கூட இத்தகையதே. வழி எதுவானாலும், நல்லதே நடக்கும் என்ற நம்புகிற போது, அந்த நம்பிக்கை நல்லது நடப்பதற்கான பல வாய்ப்புக்களை அதிகரிக்கிறது. நல்லதே நடக்கும் என்று நினைப்பது கண்முடித்தனமான நம்பிக்கையல்ல. மனதின் சக்திகள் வெளிப்படுத்துகின்ற அருமையான உபாயம் இது.

எனவே தான் குழந்தைகளாய் இருக்கும் போதே நல்ல இலட்சிய எண்ணங்களை உருவாக்க வேண்டும் என்று சொல்கிறார்கள். குழந்தைகள் சிறுவயதில் காண்கின்ற கணவு அவர்கள் வளர்ந்து பெரியவர்களாகின்ற பொது அவர்களின் சாதனைகளாக நிறைவேறியிருக்கின்றன. வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்ற பலருடைய வாழ்வில் இதை நாம் தரிசிக்க முடியும்.

நம்முடைய எண்ணங்களுக்கு ஏற்றபடிதான் நம்முடைய வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை உருவாகின்றன. ஓளிமயமான எதிர்காலம் என உள்ளத்தில் தெரிகின்றது என்று நம்புகிறவன். சபீட்சமான பிரகாசமான எதிர்காலத்தைப் பெறுகின்றான். உங்கள் மனதை அவநம்பிக்கையான எண்ணங்கள் சூழ்கின்ற போது, வெற்றி எம்மை விட்டு தொலைதூரம் சென்றுவிடுகிறது.

நல்லதே நடக்கும் என்று எண்ணி எதிர்பார்த்த, ஆக்குப்புவரமான சிந்தனைகளை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்கின்ற போது, உங்களைச் சுற்றி ஒரு சாதகமான சூழ்நிலையை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்கின்றீர்கள்.

எந்த ஒரு நிகழ்வு மனித மனத்தில் ஆழமாகப் பதிகிறதோ அதில் அவர்களுக்கு இயல்பான டாபோடு ஏற்பட்டு விடுகிறது. இலட்சியம் மீதான உறுதி எத்தகையது என்பது மில்லின் இலட்சிய வாழ்விலிருந்து எமக்குப் புரிகிறதல்லவா?

நல்லதே நடக்கும் என்று நம்புகிற போது, நல்லவற்றை செய்கின்ற ஆர்வம் பிறக்கின்றது. எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய அனைத்திலும் நல்லதே நடக்கும் என்று நம்புகின்ற போது, நல்ல காரியங்கள் நடக்கத் தொடங்குகின்றன.

எதிர்காலம் பற்றிய எமது கணவுகள் கூட ஆக்குப்புவரமாக அமைய வேண்டும் எண்ணங்களே இலட்சியக் கணவுகளை உருவாக்குகின்றன. வாழ்க்கையை நம்பிக்கையுடன் பார்க்க பழகிக் கொண்டவர்கள். நல்லதே நடக்குமென்று நம்பிச் செயற்படுகின்ற போது. அவர்களுடைய முழுச்சக்தியும் வெளிப்படுகிறது. இதனால் வெற்றி இலக்கு எளிதில் கிட்டி விடுகிறது.

## மனசே மனசே... சோர்ந்து விடாதே!

10

ஏச்சோர்வு என்பது மனிதனை வெற்றிப் பாதையிலிருந்து விலகிட வைக்கும் தீய சக்தியாகும். சாதனைகள் புரியக் கூடிய இளம் வயதில் மனச் சோர்வு பலரைப் பாதித்து விடுகிறது. இதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு.

வாழ்க்கையில் மனச் சோர்வை ஏற்படுத்தும் முக்கிய காரணிகளில் ஒன்று, 'தோல்வி' ஆகும். எமது இலக்குகளை நோக்கிய எமது பயணத்தில் நேரடித் தோல்விகள் ஏற்படும் போது மனச்சோர்வு ஏற்படலாம். இதைவிட முக்கியாக மனச் சோர்வை ஏற்படுத்துவன் மனித மனதில் ஏற்படும் அகத் தாக்கங்களும், முத்தாக்கங்களும் ஆகும்.

மனச்சோர்வு எவ்வகையில் ஏற்பட்டாலும் அது மனிதனின் வாழ்வோட்டத்தை ஸ்தம்பித்துமடைய வைப்பதுடன், வெற்றி இலக்கு நோக்கிய வாழ்வின் இலட்சியப் பயணத்தையும் தகர்த்து விடுகிறது.

வாழ்க்கையில் வசந்தம் என்பது எவ்வளவு வசீகரமான வார்த்தை! அந்த வசந்தம் தொலைந்துவிடும் சந்தர்ப்பங்களில் மனித மனம் மிகவும் சோர்வுற்றுப் போகின்றது. இளமைக்கேயுரிய வேகத்தையும், உழைக்கும் திறனையும், இலக்கு பற்றிய சிந்தனையையும் இது பாதித்துவிடுகிறது. இரண்டும் கெட்டான் பருவமான கட்டிளம் பருவத்தினால் அடிக்கடி தரிசனமாகின்ற இச்சோர்வு திறமைகளையும் புரட்சிகரமான கருத்துக்களையும் மழுங்கடிக்கின்ற இவ்வேளைகளில் இளையதலைமுறையினர் மிகவும் கவனமாகவும், தைரியமாகவும் இருக்கவேண்டும்.

நானை நமதே

42

வாழ்வில் முன்னேற வேண்டிய பருவத்தில் துவண்டுபோதல், மனச்சோர்வை ஏற்படுத்தி இலட்சிய இலக்குகளையும் தகர்க்கின்றமையினால், இவ்வாறான சூழ்நிலைகளில் இளைய தலைமுறையினர் நிதானமாகச் செயற்பட வேண்டும்.

தோல்வியைக் கண்டு சோர்ந்து போய் அப்படியே நின்று விட்டாலோ, அல்லது வேறு தீய மழுக்கங்களுக்கு ஆட்பட்டாலோ வாழ்வு கருகுவதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் ஆகிவிடப் போவதில்லை. இப்படியான சூழ்நிலைகளில் வாழ்ந்து காட்டவேண்டும் என்ற வைராக்கியத்தை மனதில் ஏற்படுத்த வேண்டும்.

இளமைதான் ஒருவரின் எதிர்கால வாழ்வை நிச்சயிக்கிறது. இளமையில் சரியான தட்த்தில் நடக்காதுவிட்டால், சோர்ந்து போய் செயற்படாது விட்டுவிட்டால் பின் நாளில் உயர்ந்த நிலைகளை அடைவது முடியாத காரியமாகிவிடும். இளமையின் தோல்விகளில் ஏற்படும் வலிகளை எல்லாம் தாங்கிக் கொண்டு, அடுத்த அடியை நிதானமாக எடுத்து வைப்பதே வலிக்கான நிவாரணியுமாகும்.

சகிப்புத் தன்மையுடன், அறிவுத் திறனைப் பயன்படுத்தி விடாமுயற்சியில் இறங்குகின்றபோது வேதனைகளும் மறைந்து, வெற்றிக்கான கதவு திறக்கும். கனவு சுமந்த பயணம் தோல்விகளால் என்றுமே தடைப்பட்டுப் போக நாம் விட்டுவிடக்கூடாது.

நம் வயதும் பருவமும் ஒரு சிறிய காலக்கணக்கு - அதுவேதான் மொத்த வாழ்வு அல்ல. காலம் நம்மை வெவ்வேறு வயதுக்குக் கூட்டிச் செல்வதும், வெளியேற்றுவதுமாக இயங்குகிறது. இளமையின் வலிகள் பின் ஒரு பருவத்தில் நினைத்துப் பார்க்கையில் வேடிக்கையாக இருக்கும்.

எனவே தோல்விகளை நினைத்து நினைத்து வாழ்க்கையை வீணாக்கிவிடாதீர்கள். மனநிலை சாதகமில்லாத போது சூழ்நிலைகளை சாதகமாக்குங்கள். தோல்வியிலும்கூட தளர்ந்து போகாமல் வாழ்ந்து காட்ட வேண்டும்.

43

ச. முருகானந்தன்

## துவைவிதி என்று ஏதும் இல்லை

**5** ஸ்லாம் விதிப்படி தான் நடக்கும் என்று பலர் சொல்லக் கேட்டிருக்கின்றோம். விதி சதி செய்துவிட்டது என்று விதியை முற்றாக நம்புகிறவர்கள் ஏராளமானோர் இருக்கிறார்கள். விதி என்னை வஞ்சித்து விட்டது என்று பலர் அழுது புலம்புவதையும் கேட்டிருக்கிறோம்.

விதி என்பது உண்மையா? நமக்கு மேலான ஒரு சக்திதான் இந்த விதியை நிர்ணயிக்கின்றதா? எல்லாம் விதிப்படி நடக்கும் என்றால் நாம் கைகளைக் கட்டிக் கொண்டு பேசாமல் இருந்து விடலாமே!

எவ்வளவுதான் ஆராய்ந்து பார்த்தாலும் இயற்கையின் போக்கைத் தவிர விதி என்ற ஒன்று தனியே இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. வேண்டுமானால் நடந்து முடிந்தவற்றை விதி என்று சொல்லி விட்டும் போகலாம். விதிப்படி நடக்கும் என்ற வாதம் ஏற்புடையதல்ல! இயற்கையின் நகர்வில் நம்மையும் மீறிச் சில சம்பவங்கள் நடக்கலாம். இதற்கு விதி காரணம் என்று நம்புவது அபத்தமானது.

எனவே நம்முடைய வாழ்க்கைப் போக்கு எதுவாக இருந்தாலும் அதற்கான பொறுப்பை நாம்தான் ஏற்றுக் கொள்ள-வேண்டும். எல்லாம் விதிப்படி தான் நடக்கும் என்ற நம்பிக்கை மனிதனின் முயற்சியை பலவீனமாக்கி விடுகின்றது. இதையே நான் நமதே

நம்பியிருந்தால் வாழ்வில் நாம் என்றும் சரிவுகளையே சந்திக்க நேரும் உயர்வுக்கான திறவுகோல் தொலைந்து போகும்.

விதி என்றொன்றும் இல்லை என்பதை விதியை நம்புகின்ற சமுதாயம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவே சான்றோர் விதியை மதியால் வெல்லலாம் என்று உரைத்தனர்.

விதி என்ற மூட நம்பிக்கை எமது முயற்சியை தடுக்கிறது உயர்ச்சியை விரட்டுகிறது உறுதியை கலைக்கிறது தன்னம்பிக்கையை தகர்த்து ஏறிகிறது.

எனவே நாம் இனி ஒரு புது விதி சமைப்போம். விதி என்றதெல்லாம் எம்மால் உருவாக்கப்படுகின்றவையே என உறுதியாய் நம்பிடுவோம்.

## உலகை அச்சுறுத்தும் சார்ஸ்



ரஸ் என்பது எச்.எம்.பி.வி. என்ற கொறணோ வகை வைரசினால் ஏற்படும் சுவாசத் தொற்று நோயாகும். இந்த நோயின் அறிகுறிகளை Severe Acute Respiratory Syndrome என்றும் அதிலுள்ள நான்கு சொற்களின் முதல் எழுத்துக்களான S.A.R.S. என்பவற்றை ஒன்று சேர்த்து சார்ஸ் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது.

இந்நோயினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களில் சிலர் நிமோனியாத் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். இவர்களில் கணிசமான எண்ணிக்கையினர் மரணத்தைத் தழுவுகின்றனர்.

சார்ஸ் நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் இதர கடும் சுவாசத் தொற்றுநோய்களை ஒத்திருக்கின்றன. கடுமையான காய்ச்சல், வரட்சியான இருமல், மூச்செடுப்பதில் கடினம். முட்டுப்படுதல் என்பன இருக்கும். இப்பிரதான அறிகுறிகளுடன் தலையிடி, தேக உழைவு, சோர்வு, பசியின்மை, தடுமாற்றம், வயிற்றுப் போக்கு போன்றவையும் ஏற்படலாம்.

நோயாளியின் 'எக்ஸ்' கதிர் படப்பிடிப்பில் மார்பில் நிமோனியா அறிகுறிகளை அவதானிக்க முடியும். மேலும் இரத்தப் பரிசோதனையில் சார்ஸ் நோயைத் தோற்றுவிக்கும் வைரசுக்கு எதிரான பிறபொருள் எதிரியான இரசாயனப் பதார்த்தத்தை இனம் காண முடியும். இதனாலேயே இந்நோய் உறுதி செய்யப்படுகின்றது.

இது ஒரு வைரஸ் நோயாக இருப்பதால் நோய்க்கு எதிரான மருந்துகள் இல்லை. நோயாளியை பராமரிப்பதன் மூலமும் நோய்

அறிகுறிகளுக்கான சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலமுமே நோயாளரைக் காப்பாற்ற முடியும். இதனாலேயே அதிக மரணங்கள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

நோய் காற்றின் மூலம் பரவக் கூடியது. நோயாளியின் சுவாசத் தோடு வெளியேறும் தும்மலினாலும் நேரிடையான தொடர்பினாலும் இது பரவக் கூடியதாலினால் நோயாளர்களைத் தனிமைப்படுத்தி வைத்திருப்பதன் மூலம் நோய் பரவலைத் தடுக்கலாம். வாய், மூக்கு, கவசம் அணிவதன் மூலம் நோய்க் கிருமிகள் பரவுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

இதன் நோயரும் காலம் 2 முதல் 10 நாட்களாகும். இதனால் கிருமித் தொற்றுக்குள்ளானவர்கள் விரைவில் நோய்வாய்ப்படுவார். நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டவர்களில் 10 வீதமானவர்களுக்கு நிமோனியா ஏற்படுகிறது. 4 வீதமானவர்கள் மரணத்தைத் தழுவுகின்றனர். சீனாவில் தோண்றி வியட்னாமில் இனம் காணப்பட்டு இன்று உலகில் 25 நாடுகளில் புகுந்து விட்ட இந்த நோய் பரவுதலைக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் நித்திய நோயாக இதுவும் மாறிவிடலாம்.

**நோய் பரவலைத் தடுக்கும் முறைகள்**

1. நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்தி சிகிச்சையளித்தல்
2. நோயாளியுடன் தொடர்பு கொள்வோர் எண்ணிக்கையை மட்டுப்படுத்துதல்.
3. மாஸ்க் (Mask) வாய் மூக்குக் கவசம் அணிதல்.
4. சார்ஸ் நோயுள்ள பிரதேசங்களுக்கு பயணம் செய்யாது விடல்.
5. சார்ஸ் உள்ள நாட்டிலிருந்து வருபவர்களை பரிசோதித்து நோயற்றவர் என்று உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு நாட்டிற்குள் அனுமதித்தல்.
6. சுவாசத் தொற்று ஏற்படும் நோயாளர்கள் சென்று வந்த பிரதேசங்களை அறிந்து சந்தேகமெனின் இரத்தப் பரிசோதனை செய்தல்.

## இல்லறம் இனிமையாக...



இல்லறமே நல்லறம் என்பர் சான்றோர். இனிய இல்லறத்தின் திறவுகோல் திருமணம். திருமணங்கள் சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுவதாக கூறுவர். ஆனால் இன்று பல குடும்பங்களைப் பார்க்கின்ற போது திருமணங்கள் நரகத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகின்றனவா என்ற சந்தேகம் ஏற்படுகின்றது. இன்பமயமாக இருக்கவேண்டிய கணவன் - மனைவி உறவு பல குடும்பங்களில் கசப்பாக மாறியிருப்பதையும், கணவன் - மனைவியிடையே சண்டை, சச்சரவு, பிரிந்து வாழுதல், விவாகரத்து என்பன சர்வ சாதாரணமாகி வருவதையும் காணமுடிகிறது.

இல்லறத்தை இறுக்கமாக வைத்திருக்க உதவிடும் முக்கியமான அம்சம் தாம்பத்திய உறவு என்றால் அது மிகையாகாது. செக்ஸ், காதல், திருமணம் என்பன ஒன்றிற்கு ஒன்று தொடர்புடையவையே ஆயினும் திருமணம் என்ற பந்தத்திலேயே இவை மூன்றும் இணைந்திருப்பதுடன் ஒரு படி மேலே சென்று அன்பு, பாசம் என்று பரிணமிக்கிறது.

உலக இன்பங்களில் இல்லற இன்பமே மேலானது. இங்கே தான் தாய்மை. தாய் சேய் உறவு கூட உருவாகிறது. இப்படியாக சிறப்புகள் இருந்தும் கூட இன்றைய உலகில் பல திருமணங்கள் ஏன் சொர்க்கமாக அமைவதில்லை? ஓன்றாக வாழும் குடும்பங்களில் கூட ஏதோ இணைந்துவிட்டோம். சேர்ந்து வாழுவேண்டியது தான் என்ற சலிப்புணர்வை அவதானிக்க முடிகிறது.

பெண்கள் விழித்துக் கொண்டு போர்க்கொடி உயர்த்துவது தான் இதற்கான காரணம் என்று ஆணாதிக்க சிந்தனையில் மூழ்கியவர்கள் கருதுகிறார்கள். ஆனால் உண்மைக் காரணம் அதுவல்ல. பெண்ணுக்குச் சம உரிமை வழங்கிட மறுக்கின்ற ஆணாதிக்க சிந்தனையே இன்றைய தம் பதியினரின் இல்வாழ்வைச் சீர்க்குலைக்கின்றன.

இந்நிலை மாறி இல்லறம் இனிமையாகிட நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? பெண்ணை வெறும் போகப் பொருளாக வீட்டு வேலைகள் செய்வனாக மட்டுமே நினைக்கின்ற போக்கு மாறி, அவனும் சகல உரிமைகளும், உணர்வுகளும் கொண்ட மனிதப் பிறவி என்பதை ஆணாதிக்க சமுதாயம் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். செயல் வடிவிலும் இவ் ஏற்றுக்கொள்ளலை நடைமுறைப்படுத்திட வேண்டும்.

அடுத்த அம்சம் பரஸ்பர விட்டுக் கொடுப்பும், புரிந்துணர்வு மாகும். கணவன் - மனைவியரிடையேயான புரிந்துணர்வும், விட்டுக் கொடுப்பும் தான் வாழ்க்கையின் கருமுரடுகளைச் சீர்ப்புத்தி, அதை வேதனையற்றதாகவும் இன்பமயமாகவும் மாற்றுகிறது. அன்புக்குரிய துணைவருக்கு விட்டுக் கொடுப்பதில் ஒரு ஆண்தம் ஒளிந்திருக்கிறது. துணைவருக்கு என்று நான் குறிப்பிடும் போது துணைவன் துணைவி என்று இருபாலாரையுமே குறிப்பிடுகிறேன்.

திருமண வாழ்க்கையின் இன்பரக்கியமே விட்டுக் கொடுப்பில் தான் தங்கியிருக்கிறது. விட்டுக் கொடுப்பதில் போட்டி இருக்க வேண்டுமேயன்றி விட்டுக் கொடுக்காமையில் போட்டி இருக்கக் கூடாது. அவர் விட்டுக் கொடுத்தாலென்ன நான் விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்? என்ற சிந்தனை இருவருக்குமே எழுக்கூடாது. இவரும் எதிரும் புதிருமாக நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் இழுபறிதான் மிஞ்சும். இன்பம் பறந்தோடு விடும்.

திருமண பந்தத்தில் இணையும் இருவருக்கும் ஏகப்பட்ட கனவுகள், எதிர்பார்ப்புகள், கொள்கைகள் இருக்கும். சில தம்பதி-

யினரில் இருவரும் இரு துருவங்களாகக் கூட இருக்கக்கூடும். திருமணத்தின் பின் இவை தெரிய ஆரம்பிக்கின்ற போது முரண்பாடுகள் ஏற்படலாம். காதலித்துத் திருமணம் செய்தவர்களில் கூட இது விதிவிலக்கல்ல. எனினும் வேற்றுமையில் ஒற்றுமை காண்பதுதான் வெற்றியின் இரகசியமாகும்.

இல்லறத்தில் முதற்கட்டமாக ஒருவரை ஒருவர் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒருவரது எண்ணங்களை, கணவுகளை மற்றவர் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் தான் அவற்றை எவ்வாறு தீர்த்துக் கொள்ளலாம் என்கின்ற வழி பிறக்க ஏதுவாகும். சில விடயங்களை இருவரும் மனம்விட்டுப் பேசி பரஸ்பர புரிந்துணர்வை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இரு சில்லுக்கணும் ஓரே திசையில் செல்லாது விட்டால் பயணம் முடியாத காரியமாகிவிடுமல்லவா?

குடும்ப பொருளாதாரம் கட்டி எழுப்பப்பட வேண்டியது தலையாய கடமை. எனினும் இதற்கு மேலாக கணவன் - மனைவியரிடையேயான பிற எதிர்பார்ப்புக்கணும் நிறைவேறிட இருவரும் சில விட்டுக் கொடுப்புக்களைச் செய்வதன் மூலம் இல்லறத்தை இன்பமயமாக்கலாம்.

வாக்குவாதம், சண்டை, பிடிவாதம், சீற்றும் என்பவை தலையெடுக்காத வண்ணம் பார்த்துக் கொண்டால் இல்லற இன்பத்திற்கு இணை வேறேதும் இல்லை!

## ஏக்கங்கள் பெருமூச்சுக்கள்



தர்தனை இழிவு செய்யும் மட்மைதனைக் கொழுத்திடுவோம் என்றான் பாரதி. மகளிரின் உரிமைகள் பற்றி உரத்த சிந்தனை பரவலாக ஒலிக்கின்ற இன்றும் குடும்பங்களில் பெண்கள் நிலை உயர்ந்ததாகத் தெரியவில்லை.

இன்றைய எமது பெண்களின் பல்வேறு பிரச்சினைகளில் கொழுந்து விட்டெரிவது சீதனம் எனும் அருக்கன் என்றால் அது மிகையாகாது. மனமொத்து ஆனும் பெண்ணும் இணையும் இல்லற வாழ்வில் அடியெடுத்து வைக்க முக்கிய தடைக்கல்லாக சீதனம் தலைவிரித்தாடுகிறது. இன்று பெண்களின் நியாயமான, உரிமையான பரஸ்பர தேவையாக இருபாலாருக்கும் இருக்கின்ற திருமணத்தை ஒப்பேற்றுவதில் பெண்களை உடைய வைக்குமளவுக்கு பணப்பேய முக்கிய இடத்தைப் பிடித்துள்ளது. விலங்குகளுக்கு இருக்கின்ற உரிமை கூட இன்றைய பெண்களுக்கு இவ்விடயத்தில் இல்லை என்றால் அது மிகையாகாது.

கலியாணம் என்பதே வர்த்தக மயமாகிவிட்ட இன்றைய நிலையில் முதிர் கண்ணிகளாக ஏக்கங்களுடன், பெருமூச்சுகளுடனும் பெண்கள் வாடுகிறார்கள். சந்தை வியாபாரமாகி விட்ட திருமணத்தை நிறைவேற்றுவதில் தரகார்களின் குளுமைகளும், ஈவிரக்கமற்ற ஆணாதிக்கச் சிந்தனை வசப்பட்ட சமூகப் போக்குகளும் பெண்ணினத்தை இழிவெடுத்தி வேதனைக்குள்ளாக்குகிறது.

சீதனம் இல்லாமையினால் தவிக்கும் பெண்களின் சோக வரலாற்றை பெரும் காவியங்களாகவே எழுதிவிடலாம். ஒரு சமூக நோய் போல் பரவியுள்ள சீதனப்போய். பெண்களின் அபிலாசைகளைப் புறம் தள்ளி, உடல் ரீதியிலும், உளவியல் ரீதியிலும் அவர்களுக்குப் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி வருகிறது.

வீட்டுக்கு வீடு வாசற்படி என்பது போல, இன்று திருமண வயதைக் கடந்தும், பற்றிக் கொள்ள ஒரு துணையின்றி பரித்விக்கும் பெண்களின் இந்த அவல் நிலைக்கு தீவு காணாது விட்டால், சமூகச் சீர்கேடுகள் பல்கிப் பெருகுவதைத் தடுத்து நிறுத்திட ஏராலும் முடியாது.

இன்று பெண்பிள்ளைகள், குடும்பங்களில் சுமையாகக் கருதப்படுகின்ற நிலை அதிக இடங்களில் காணவே செய்கிறது. அறிவியல் ரீதியில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களோ, சீதனத்திற்கு எதிராக சட்டங்களோ, பெண்கள்வி, பெண் விடுதலை, பெண்ணியச் சிந்தனை முதலான படிகள் கூட சீதனக் கொடுமையிலிருந்து பெண்களைக் காக்கவில்லை.

பெண்களுக்கு இவ்விடயத்தில் இழைக்கப்படுகின்ற அநீதிகளை இச்சமூகம் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளது. எனினும் இக்கொடிய விலங்கை உடைத்து, பெண்ணுக்குரிய நீதி காட்டும் நிலை ஏற்படவில்லை. இந்தக் காலக்கேடுக்கு யார் காரணம்?

படித்து பதவி பெற்று கைநிறையச் சம்பளம் வாங்குகின்ற பெண்கள் கூட இச்சீதனக் கொடுமையினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஒரு டாக்டரான பெண் சாதாரண பெண்ணை விட அதிக சீதனம் கொடுக்க வேண்டிய அவல் நிலை இன்று இங்குள்ளது.

சீதனத்தை எதிர்த்துப் போராட பெண்களும் துணிவதில்லை. இவ்விவகாரத்தில் பெண் விடுதலை ஆர்வலர்களின் செயற்பாடு கூட தீவிரமாக இல்லை எனலாம்.

எனினும் போராளிகள் மத்தியில் சீதனமற்ற திருமணங்கள் நிறைவேறி வருவது ஒரு எடுத்துக் காட்டாக கொள்ளக் கூடிய

விடயமாகும். சில காதல் திருமணங்களிலும் இந்த நிலையைக் காணமுடிகிறது. எனினும் பல காதல் திருமணங்களில் கூட சீதனம் புகுந்து விளையாடுவதைக் காணலாம்.

இது தவிர வெளிநாட்டுப் பணப் புழக்கத்தினால் பூலப் பெயர்வின் பின்னர், சீதனச் சந்தையில் பெண்கள் விலைப்படுத்தப்படுவது இன்னமும் சிரமமாகியுள்ளது. கொடுப்பதற்குப் போட்டியோடும் போது எப்படித் தவிர்க்க முடியும்?

சீதனம் இல்லாவிட்டால் சிரிப்பொலி இல்லை என்ற அவல் நிலை எமது தமிழ்ச் சமூகத்திலிருந்து தூக்கி ஏறியப்பட வேண்டும்.

இன்று இந்நிலையால் வாடுகின்ற முதிர்கன்னிகளும் திருமணத்தையே இழுந்து முதுமையடைந்து விட்டவர்களும் விடுகின்ற பெருமுச்சக்கள், நச்ச வாயுவாக மாறி எமது இன்தையே ஒருநாள் அழித்தொழித்து விடும்.

இளைஞர்களே சிந்தியுங்கள்.

## மது தூணாக் கெடுக்கும் மது எனும் அரக்கன்



ஞ்சமா பாதகங்கள் எவை என்று ஆசிரியர் மாணவர்களைக் கேட்டார். கொலை, களவு, கள், காமம், குது என்று உடனடியாகவே மாணவர்கள் ஒருமித்த குரலில் பதிலளித்தார்கள்.

அதிலே கள் என்பதை ஏன் நடுவே வைத்திருக்கிறார்கள் என்று அடுத்த கேள்வியைக் கேட்டார். இம்முறை ஊசிவிழுந்தால் கேட்கும் அமைதி. ஆசிரியர் மாணவர்களின் முகங்களை நோக்கிப் பார்வையைப் படரவிட்டார்.

சிறிது நேரத்தின் பின் ஒரு மாணவன் கள் மிகவும் சூடாததாக இருப்பதால் என்றான். கொலையை விடவா? காழுகனின் பாலியல் வல்லுறவை விடவா? மீண்டும் ஆசிரியரின் விளா. மாணவர்களிடையே மறுபடி மௌனம்.

ஆசிரியர் தொடர்ந்தார். சரியான பதில்தான் ஆனால் காரணம் தான் தெரியாது விழிக்கிறீர்கள். ஆம்! கள் என்று நாம் குறிப்பிடுவது சகலவிதமான போதைப் பொருட்களுக்குமான ஒரு குறியீடுதான். போதைப் பொருட்கள் மிகவும் ஆபத்தானவை. போதையின் அடிமையாக இருக்கும் ஒருவன் எதையும் செய்யத் தயங்க மாட்டான். நல்லது எது? கெட்டது எது? என்று சிந்திக்க போதை மயக்கம் இடமளிப்பதில்லை. எனவே. இவன் போதை வசப்பட்டிருக்கும் வேளையில் கொலையும் செய்வான். களவும்

செய்வான், காமத்தின் வசப்பட்டு பாலியல் வல்லுறவிலும் ஈடுபடுவான். குதுகளையும் புரிவான். ஏனைய பஞ்சமாபாதங்கள் அனைத்தையும் மதுதாண்டக் கூடியது என்பதால் அதுவே பஞ்சமாபாதங்களில் நடுநாயகமாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஆசிரியரின் விளக்கம் மாணவர்களுக்குத் திருப்தியளித்தது.

அண்மைக்காலமாக சர்வதேச மட்டத்திலும், தேசிய மட்டத்திலும், ஏன் எமது தமிழர் தாயகத்தின் இராணுவக் கட்டுப்பாட்டுப் பகுதிகளிலும் போதைப்பொருள் பாவனை பெருகிவருகிறது.

மதுபானங்கள். அபின் கஞ்சா முதலானவை இயற்கைப் போதைப் பொருட்கள், மோபியா பெதுஙன் எல்.எஸ்.இ.போன்றன இரசாயனப் போதைப் பொருட்கள், புகைத்தல் என்பனவும் போதையேற்படுத்த வல்லன. அண்மைக்காலமாக குடு. பொடி அல்லது பவுடர் என்று அழைக்கப்படும் இரசாயன போதைப் பொருட்களின் பாவனை இனைய தலைமுறையினரிடையே குறிப்பாக பாடசாலை மாணவர்களிடையே கூடப் பரவிவருவது வேதனைக்குரிய விடயமாகும். இவை குளிசை, மாத்திரை வடிவிலும் கிடைக்கின்றது.

போதைப் பொருட்கள் தனி மனிதனை மாத்திரமன்றி முழுச் சமுதாயத்தையுமே பாதிக்கின்றன. மானுட வர்க்கத்தின் உடல் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமென்றி உள்ஆடு ரோக்கியத்தையும் போதைப் பொருட்கள் பாதிப்பதனால் இதன் விளைவாக சமூக சிர்கேடுகள் பல்கிப் பெருகுகின்றன.

மதுவின் கொடுமையை, அது தனி மனிதனிலும், அவன் சார்ந்த குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் ஏற்படுத்தும் அனர்த்தங்களை நாம் ஓரளவு அறிவோம். இரசாயனப் போதைப் பொருட்கள் சாதாரண மதுபானத்தை விட தீமையானவை. இதற்கு அடிமையாதல் மதுவைவிட பன்மடங்கு அதிகமானது.

போதைப் பொருட்களின் பாவனை ஒரு அமைதியான வாழ்வு நிலையை குழப்பவுடுடன், எமது பண்பாடு கலாச்சாரங்களையும்

தகர்த்து எறியும் கொடுமையை நாம் தரிசிக்கின்றோம். தனிமனித வாழ்வின் நிகழ்காலத்தை மாத்திரமன்றி, எதிர்காலத்தையும் சீரழிக்கிறது. தன்னை மறந்து, தன் நாமம் கெட்டு பிறருக்கும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி சீரழியவைக்கும் போதைப் பொருட்கள் எமக்குத் தேவைதானா?

உடனடியாக மதியைக் கெடுக்கும் மது காலப்போக்கில் மனிதனை மனநோயாளியாகவும் ஆக்கி விடுகின்ற கொடுமையை நாம் தெரிந்தோமானால் போதைப் பொருட்களின், பக்கம் தலை வைத்தே படுக்கமாட்டோம்.

ஈரல் அழற்சி, மாரடைப்பு, இரத்த அழுத்தம், குடற்புண், சுவாசப்பை அழற்சி, நரம்புத் தளர்ச்சி முதலான பல நோய்களுக்கு இத்தீய பழக்கங்கள் எம்மை இட்டுச் செல்கின்றது. இளவுயது நோய்களுக்கும், மரணங்களுக்கும் இவை இட்டுச் செல்லக் கூடியன. புகைத்தல், மாரடைப்பையும், சுவாசப்பை அழற்சியையும், புற்றுநோயையும் ஏற்படுத்த வல்லன. மேலும் போதைப் பொருளுக்கு அடிமையானவன் சமூகத்திற்குத் தொல்லைதரும் ஒருவனாக இருக்கிறான்.

போதைப் பொருள் வாணிபம் சர்வதேச மட்டத்தில் கோடிக்கணக்கான பணத்தைப் புரள வைக்கிறது. நன்கு திட்டமிடப்பட்ட நாசகாரக்குமுக்கள், பெரும் புள்ளிகள், பாதாள உலகக் கோஷ்டியினர் எனப் பலரும் இவ்வியாபாரத்தினால் குளிர்காய்கின்றார்கள். அப்பாவியான பொதுமகன் இதனால் பாதிப்புக்குள்ளாகிறான். இதை இளவுயதினர் மாத்திரமன்றி அனைவருமே புரிந்து கொண்டு போதைப் பொருட்களை நிராகரிக்க வேண்டும். போதையில்லாத நாளைய தினமே எமது இலக்கு!

## 'எயிடஸ்' குடும்ப உறவுகளையும் பாதிக்கிறது



ருபது வருட வரலாறு கொண்ட ஆட்கொல்லி நோயான எயிடஸ் இன்று உலகளாவிய ரீதியில் பெரும் அச்சுறுத்தலாக உருவெடுத்துள்ளது. அமெரிக்காவில் முதன் முதல் இனம் காணப்பட்ட எயிடஸ் நோய் இன்று அமெரிக்க, ஐரோப்பிய நாடுகளை விட ஆயிரிக்க, ஆசிய நாடுகளையே அதிகளவில் பாதித்துள்ளது. குறிப்பாக பல ஆபிரிக்க நாடுகளில் ஒரு குறிப்பிட்ட கால இளைய சமுதாயம் முற்று முழுதாக இல்லாமல் போகும் பெரும் ஆபத்து உருவாகியுள்ளது. உலகெங்குமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ள கோடிக்கணக்கான எயிடஸ் நோயாளிகளில் மில்லியன் கணக்கானோர் ஏற்கனவே இந்நோயினால் பலியாகிவிட்டார்கள்.

ஆசியாவில் எயிடஸ் குறைந்த நாடுகளில் ஒன்றாக இருக்கும் இலங்கையில் இதுவரை 507 எயிடஸ் நோயாளர்களே இனம் காணப்பட்டுள்ள போதிலும், உண்மையில் இதைப்போல பல மடங்கினர் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக நம்பப்படுகிறது. அண்மைக்கால ஆய்வு ஒன்றின்படி அண்ணளவாக 7500 பேராவது எயிடஸ் கிருமித் தொற்றினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளதாக கணிப்பிடப்பட்டுள்ளது. எயிடஸ் அதாவது AIDS -என்பது Acquired Immuno Deficiency Syndrome என்ற ஆங்கிலப் பதத்தின் சொற்களிலுள்ள முதல் நான்கு எழுத்துக்களைக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட சொல்லாகும். பெறப்பட்ட நிர்மீடனக் குறைப்பாடு

அறிகுறி என்பது இதன் பொருளாகும். நிர்ப்பீடனம் என்பது எமது இரத்தத்தினுள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியாகும்.

எயிட்ஸ் கிருமித் தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருக்கு இந்நோய் அரும்ப சில மாதங்களிலிருந்து சில வருடங்கள் பிடிக்கும். நோய் பரவுதலைப் பொறுத்த வரை இந்த நோயரும்பு கால நபர்களே மிகவும் ஆபத்தானவர்கள். ஏனெனில் இவர்கள் நோய்க் கிருமித் தொற்றுக்குள்ளானவர்கள் என்பதை அறியாமலே இவருடன் தொடர்பு வைப்பவர்கள் நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாகும் ஆபத்தை எதிர்நோக்குகின்றனர்.

எயிட்ஸ்நோயை H.I.V. என்கிற வைரஸ் கிருமியே உருவாக்குகின்றது. இது ஒரு பால்வினை நோயெனினும், பாலுறுப்புகளை நேராகப் பாதிப்பதில்லை. இதனால் நோயாளி என்று தெரியாமலே அந்நபருடன் உறவு வைக்கும் அபாயம் இருக்கிறது. H.I.V. என்கிற Human Immuno Subrasent Virus ஒருவரிடம் இருந்து இன்னொருவருக்கு பிரதானமாக உடலுறவின் போதே தொற்றுகிறது. எனினும் வேறுவழிகளிலும் தொற்றலாம்.

1. உடலுறவு
2. இரத்த மாற்றீடு, மற்றும் ஊசி, பிணேட் போன்றவற்றை பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.
3. தாயிலிருந்து பிறக்கும் சேப்க்கு

உடலுறவைப் பொறுத்த வரையில் எமது பண்பாட்டிற்கமைய ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற உறவுமுறையை பேணுவதன் மூலம் நோய் தொற்றுதலையும் பரவலையும் தவிர்க்க முடியும். எயிட்ஸ் நோயிலிருந்து தப்பிட வேண்டுமானால் பாதுகாப்பான ஒருவருடன். அதாவது நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமான ஒருவருடன் மட்டுமே உடலுறவு கொள்ள வேண்டும். விபச்சாரிகளுடனும், பலரிடம் போகும் ஆண்களுடனும் உறவு வைக்கக் கூடாது. மேலும் தனினிச் சேர்க்கை மூலமும், குதவழி உறவு மூலமும் எயிட்ஸ் பரவும் ஆபத்து அதிகமாகவள்ளது. போதைவஸ்து பாவிப்பவர்கள் மத்தியிலும் பரவும் ஆபத்து அதிகம். எப்போதும் உடல் உறவின் போதும் ஆண்ணறை பாவிப்பது பாதுகாப்பாகும்.

எயிட்ஸ் நோயாளி ஒருவருடைய எயிட்ஸ் தொற்றுள்ள இரத்தத்தை ஏற்றுவதனாலும் நோய் பரவும். இரத்த தானம் பெறும் போது எயிட்ஸ் கிருமியற்ற இரத்தம் என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். மேலும் ஊசி ஏற்றும் போது தொற்று நீக்கிய ஊசிகளையே பாவித்திட வேண்டும். ஒருமுறை மட்டும் பாவித்து விட்டு வீசும் பிளாஸ்டிக் ஊசிகள் பாவிப்பது மிகவும் பாதுகாப்பானது. அழககங்களில் சவரம் செய்யும் போது புதிய சவர அலகுகளை அதாவது ஒருவருக்கு ஒரு முறை மட்டும் என பாவிப்பது நல்லது.

எயிட்ஸ் நோயுள்ள தாயார் குழந்தை பெறுவதைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் பிறக்கும் போதே எயிட்ஸ் நோயாளியாகக் குழந்தை பிறப்பதை தவிர்க்கலாம்.

எயிட்ஸ் நோயாளிகளில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவதால் இவர்களில் அடிக்கடி தொற்று நோய்கள் ஏற்படும். தோல் வியாதிகள் ஏற்படலாம். எயிட்ஸ் கிருமிக்கு எதிராக மருந்து எதுவும் இல்லாமையினால் மரணம் நிச்சயமானது. சில மருந்துகள் எயிட்ஸ் நோயரும்பு காலத்தைத் தள்ளிப் போகச் செய்வதன் மூலம் எயிட்ஸ் நோயாளியின் மரணத்தைப் பின் தள்ளுகின்றது. எனினும் முடிவு மரணமே. (Alpha interferon)

எயிட்ஸ் நோய்க்கிருமித் தொற்றுக்குள்ளாகி நோயரும்பு நிலையில் உள்ளவர்கள் பிறரைப் போல சுகதேசிகளாகவே இருப்பார். இவர்களை முற்று முழுதாக நாம் நிராகரிக்கத் தேவையில்லை. நோய் தொற்றாமலிருக்க வழிவகைகளைக் கடைப்பிடித்தால் சாரி. இவர்களைப் புறக்கணிப்பதன் மூலம் இவர்களை உள்பாதிப்பறவர்களாகவும் மாற்றி விடுகிறோம். இது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். குடும்ப உறவுகள் இதனால் சிதைவுடைகின்றன. சந்தேகம் எனும் அரக்கனும் கணவன் மனைவியரின் உறவுகளைப் பாதித்து விடுகிறது. எயிட்ஸ் நோய் பாலுறவு மூலம் மாத்திரமன்றி வேறு வழிகளிலும் தொற்றும் என்பதை நாம் மறந்துவிடலாகாது. நோயரும்பிய ஒருவரைத் தனிமைப்படுத்திச் சிகிச்சையளித்தலே நன்று.

## உங்கள் குழந்தைகள் நம்மாக வாழு....



முந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கும் ஊட்டச்சத்திற்கும் நிறையவே தொடர்பிருக்கிறது. ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போதே திடகாத்திரமான குழந்தையாக பிறக்கவேண்டும் என்பதனாலேயே ஒரு தாயானவள் கருவற்ற நாளிலிருந்து அவரது போதூக்கில் கவனம் செலுத்துகிறோம்.

கருவற்ற தாயானவள் தனக்காகவும், தனது வயிற்றிலுள்ள குழந்தைக்குமாக உண்ண வேண்டும். அளவில் மாத்திரமன்றி தரமான நிறையணவு உட்கொள்வது மிகமிக அவசியமாகிறது. குறிப்பாக புரதம், இரும்புச் சத்து, கல்சியம் மற்றும் உயிர்ச் சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். உடல் வளர்ச்சிக்கு புரதமும், எலும்பு வளர்ச்சிக்கு கல்சியமும், இரத்த உற்பத்திக்கு இரும்புச்சத்தும் அவசியமானவை.

புரதச்சத்தை மாமிசங்கள், சோயா, அவரை வகை, பயறு, உழுந்து, பருப்பு, பால் முதலியவற்றிலிருந்து பெரும்பாலும் பெறுகிறோம். கல்சியம் பாலிலும், நெத்தலிக்கருவாட்டிலும் அதிகமாக உண்டு. இரும்புச் சத்தை கீரை வகைகளிலிருந்தும், முட்டை, மாமிசங்களிலிருந்தும் பெறுகிறோம்.

சிகிச்சா நிலையங்களில் தாய்மாருக்கு இரும்பு, கல்சியம், போலிக்கமிலம், உயிர்ச் சத்துக்கள் என்பன மாத்திரைகளாக

நாளை நம்தே

வழங்கப்படுகின்றன. மேலும் குறைநிரப்பு உணவாக திரிபோதூ போன்ற மாக்கள் வழங்கப்படுகின்றன. தாய்மார் தமது உணவில் தாமே அக்கறை செலுத்திட வேண்டியது கர்ப்பகாலத்தில் கட்டாயமாகும்.

ஒரு குழந்தை பிறக்கும்போது குறைந்த பட்சம் அதன் நிறை இரண்டரைக் கிலோவாவது இருக்க வேண்டும். அதற்குக் குறைந்தால் எடை குறைந்த பிள்ளையாகக் கருதப்படுகிறது. இப்பிள்ளைகளில் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைவாக இருக்கும். இவர்களது உணவில் சூடுதல் கவனமெடுத்து நிறையை விரைவிலேயே அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்து முதல் நாலு மாதம் வரை தாய்ப்பாலே சிறந்த உணவு. தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுத்தால் போதுமானது. தாயின் முலைகளிலிருந்து சுரக்கும் முதற்பால் நோயெதிர்ப்புச் சக்திகள் நிறைந்தது. அதிகளவு முக்கியமான உயிர்ச்சத்துக்களையும் தாதுப்பொருட்களையும் கொண்டது. இதை கொலஸ்ரம் (Colostrum) என்று சொல்வார்கள். இது குழந்தைக்கு கொடுக்கும் முதல் தடுப்புசியாக அமைகின்றது.

முதலில் தாய்ப்பால் சுரப்பது சிலரில் குறைவாக இருக்கலாம். ஆனால் தொடர்ந்து குழந்தைக்கு பாலுட்டும் போது இரண்டு, மூன்று நாட்களில் தாய்ப்பால் போதியளவு சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் கூட தொடர்ந்து பாலுட்ட வேண்டும். மூன்று மாதம் வரை வீலில் நிற்பது விரும்பத்தக்கது. அதற்குப்பின்னரும் பாலைப் பிசுக்கி சுத்தமான பாத்திரத்தில் எடுத்து கொடுத்து விட்டுப்போனால் குழந்தையைப் பார்ப்பவர் ஊட்டலாம். அறை வெப்பநிலையிலேயே சில மணித்தியாலங்கள் பால் பழுதடையாமல் இருக்கக்கூடியது. குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்தால் ஒரு நாள் முழுவதும் பழுதடையாமல் இருக்கக்கூடியது.

தாய்ப்பாலுட்டும் தாய் தனது ஊட்டத்தை கவனிக்க வேண்டும். அவரது நிறையுணவு சிறந்த பாலை தரவல்லது. ஆறு

மாதத்தில் குழந்தையின் நிறை ஜந்து கிலோவை தாண்ட வேண்டும். அதாவது பிறப்பு நிறையைப் போல் இருமடங்காக இருக்க வேண்டும்.

இக்கால கட்டத்திலிருந்து குழந்தைகளிற்கு தாய்ப்பாலுடன் மேலதிக உணவு கொடுக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் பற்றாக் குறையாக இருந்தால் பசுப்பால் அல்லது பவுடர் பால் கொடுக்கலாம். எனினும் தாய்ப்பாலைத் தொடர்வதே நல்லது.

மேலதிக உணவாக முதலில் நீராகாரங்கள் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். சூப், கஞ்சி, முதலானவற்றில் ஆரம்பிக்கலாம். பின்னர் படிப்படியாக மசித்த குழந்து வகைகள், மசித்த சோறு என்பவற்றை ஆரம்பிக்கலாம். கீரை, பருப்பு வகைகளையும் படிப்படியாக சேர்க்கலாம். பின்னர் முட்டை மஞ்சட்கரு சிறிது சேர்க்கலாம். ஒரு வயதை நெருங்கும் போது வெள்ளைக் கருவையும் சேர்க்கலாம்.

ஒருவயதிற்கு பிறகு பெற்றோர்கள் சாப்பிடும் அதே உணவு வகைகளைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் உறைப்பு, அதிக எண்ணை என்பனவற்றை சிலகாலம் தவிர்ப்பது நல்லது.

குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சியும், மூளை வளர்ச்சியும் ஜந்து வயதுவரை வேகமாக நடக்கிறது. அதிலும் முதல் இரண்டு வருடங்கள் மிகமுக்கியமானவை. எனவே குழந்தைகளின் போதாக்கில் நாம் அதிக கவனம் செலுத்திட வேண்டும்.

தாய்ப்பாலில் பல அனுகலங்கள் உண்டு. குழந்தைகளிற்குத் தேவையான பிரதான ஊட்டல்கள் தேவையான விகிதத்தில் கலந்த நிறையுணவு பாலாகும். மேலும் இது மலிவானதும், தேகவெப்பநிலையே கிடைக்கக் கூடியதுமாகும். தாய்ப்பாலில் கிருமித்தொற்று குறைவு, கொடுக்கும் போது கைகளையும் முலைகளையும் கழுவிக் கொடுப்பது நல்லது. சுத்தமான ஆடைகள் அணிவதும் அவசியம். மேலும் நான் முன்னர் குறிப்பிட்டது போலதாய்ப்பாலில் நோய் எதிர்ப்புச்கதி இருக்கிறது. தாய்ப்பால் இலகுவில் சமிபாட்டையக் கூடியது. இதைவிட நானை நமதே

முக்கியமான ஒருவிடயம் பாலுட்டல், தாய் சேய் உறவை பலப்படுத்துகிறது.

குழந்தைகளின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கான தடுப்புசி முறைகள் குறிப்பிட்ட மாதங்களில் பின்பற்றப்பட வேண்டும். அதற்கான அட்டவணை அட்டைகள் சிகிச்சா நிலையங்களில் வழங்கப்படுகின்றன.

தாய் தன் குழந்தை வயிற்றில் இருக்கின்ற போதே ஏற்புப்புசி போடுவதன் மூலம் குழந்தைக்கும் ஏற்பு நோய்க்கான தடுப்பை ஏற்படுத்துகின்றார். குழந்தை பிறந்து 24 மணித்தியாலங்களின் பின் காச நோய்க்கான பிசீ.ஜீ. தடுப்புசி போடப்படுகிறது. எடை குறைந்த குழந்தைகளுக்கு இவ்வூசி தாமதமாகப் போடப்படுகிறது.

குழந்தைகளை இலகுவாக தாக்கக் கூடிய ஸர்ப்புவலி, குக்கல், தொண்டைக்கரப்பான், நோய்களுக்கு எதிராக முக்கூட்டுசி ஏற்றப்படுகிறது. சின்னமுத்து ஊசி, போலியோ தடை மருந்து என்பனவும் முதலாவது ஆண்டுக்குள்ளேயே கொடுக்கப்படுகின்றது. தொடர்ந்தும் இவற்றிற்கான 'பூஸ்ர' மீவும் அட்டவணையில் குறிப்பிட்ட வண்ணம் கொடுக்கப்படுகிறது.

பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு சவாசத் தொற்று, வயிற்றோட்டம், மலேரியா, மற்றும் காச்சல் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. காச்சல் வரும்போது சில குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு ஏற்படலாம். வலிப்பு ஏற்படும் போது உடலை ஈரமான துணி கொண்டு துடைப்பதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம். சில வேளைகளில் விடாமல் வலிப்பு ஏற்பட்டால் அது மூளைக்காய்ச்சலுக்கான அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம் என்பதால் எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது. வலிப்பு ஏற்படும் போது வாயினால் எதுவித மருந்தும் கொடுக்கக்கூடாது. கொடுத்தால் பிரக்கடித்து சவாசப்பைக்குள் சென்று ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். வலிப்பு நின்ற பின் பரசிட்ரமோல் 'சிறப்' கொடுக்கலாம்.

காய்ச்சல் வரும் குழந்தைகள் பாலருந்தாமல் இருந்தாலோ, சுற்றுப்புறங்களை பார்க்காமலிருந்தாலோ, தொடர்ந்து அழுதாலோ, முச்சுத்தினைல் இருந்தாலோ கட்டாயம் மருந்துவரை நாட வேண்டும்.

வயிற்றோட்டம் ஏற்படும் குழந்தைகளில் நீர்ப்பற்று குறைவதனாலேயே முக்கியமாக ஆபத்து ஏற்படுகிறது. வயிற்றுப் போக்குள்ள குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலை தொடர்ந்து கொடுப்பதுடன் மேலதிக நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டும். ஓ.ஆர்.எஸ்.அல்லது ஜீவனி என்று அழைக்கப்படும் மருந்தை குறிப்பிட்டளவை நீரில் கரைத்து அடிக்கடி பருக்குவதன் மூலம் நீரிழப்பை தவிர்க்கலாம். ஒரு லீற்றர் கொதித்தாறிய நீரில் கரைக்கக்கூடிய பைக்கற்றில் இது வருகிறது. குறிப்பிடப்பட்டளவு தண்ணீரில் கரைத்தல் அவசியம். செறிவு மாறினால் குழந்தைகளுக்கு விபரிதமான விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

பசுப்பால், மாப்பால் கொடுக்கும் குழந்தைகளுக்கு பூட்டி (போச்சி) பாவிப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். கரண்டி மூலம் பருக்குவதே சிறந்தது.

குழந்தைகளின் போதாக்கில் அதிக கவனம் எடுக்க வேண்டும். அட்டவணைப் பிரகாரம் வளர்கின்றதா என்பதையும், அவர்களின் செயற்பாடுகள் உரிய காலத்தில் எட்டப்படுகின்றதா என்பதையும் அவதானித்து ஆவன செய்திடல் வேண்டும்.

தீ, சுடுநீர், மண் ஜெனன் ஜென போன்றவற்றை குழந்தை சென்றடையாமல் பாதுகாப்பதும் அவசியம்.

தாய் தந்தையரின் அரவணைப்பு குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உறுதுணையளிக்கிறது. மேற்கும் சுற்றுப்புற குழநிலைகளும் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதாக அமைந்திருக்க வேண்டும்.

## முதியோர் வாழ உதவுவொம்



ந்த தேசத்தின் மூத்த பிரஜைகளான முதியவர்கள் இன்று பெரும் மன உழைச்சல்களுக்கு உள்ளாகி அல்லல்படுகிறார்கள். முதியோர்களைப் பேணாது உதாசீனப்படுத்துகின்ற நிலை உருவாகி வருகின்றமை வேதனைக்குரிய விடயமாகும்.

இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் தாழும் ஒருகாலத்தில் முதுமை எய்துவோம் என்பதை என்னிப் பார்க்கத் தவறுகின்றமையே இந்த உதாசீனத்திற்குக் காரணம். வளர்ச்சியற்ற நாடுகளிலும், மேற்கத்திய நாடுகளிலும் அரசே முதியவர்களைப் பேணி வருகிறது. அனைத்து முதாளருக்கும் ஓய்வுதியம் வழங்கப்படுகிறது. அத்துடன் சில நாடுகளில் முதியவர்களை அரசு முதியோர் இல்லங்களில் வைத்துப் பராமரிக்கின்றார்கள். எமது நாட்டில் அப்படியில்லை. அரசு முதியோர் இல்லங்கள் அரிதாகவே இருக்கின்றன. அங்கு கூட வசதிகள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டே உள்ளன. மேலும் சில முதியவர்களுக்கு சொற்பநிதியுதவி வழங்கப்படுகிறது. இது அவர்களது இரண்டு மூன்று நாட்கள் வாழ்க்கைக்கு கூட போதாமலிருப்பதால் பிச்சைச் சம்பளம் என்றே அதை அழைப்பார்கள். முதியவர்களுக்கு பொது அரசு நிறுவனங்களில் முன்னுரிமை அடிப்படையில் சேவை வழங்கப்பட வேண்டும் என்ற சட்டமும் உள்ளது. எனினும் நடைமுறையில் இது கூட சீராக நிறைவேற்றப்படுவதில்லை.

எமது பண்பாட்டில் முதியவர்களை தத்தமது வீடுகளில் வைத்து பிள்ளைகளே பராமரிக்கின்ற சிறந்த நாகரீக முறை

இருந்து வருகிறது. எனினும் இயந்திரமயப்பட்டு வரும் இன்றைய கணனி உலகில் நகர்புற வாழ்வில் நேரம் கிடைப்பதும், இடவசதியீனமும் சேர்ந்து முதியோரைப் பூக்கணிக்க வைத்துள்ளது. இது தவிர யுத்தமும், இடப்பெயர்வும் முதியோரை மிகவும் பாதித்துள்ளது. கூட்டுக் குடும்ப வாழ்வில் ஆணிவேறையே இது சிதைத்துள்ளது. இதனால் முதியவர்கள் பூக்கணிக்கப்பட்டு வருகிறார்கள். அந்பு, பாசம் என்றால் கிலோ என்ன விலை என்று கேட்குமளவுக்கு குடும்ப உறவுகள் சிதைவற்றிருக்கின்றன.

பணமுள்ளவர்கள் தமது முதிய பெற்றோரைத் தனியார் முதியோர் இல்லங்களில் விட்டு விடுகின்றனர். சில முதியோர் இல்லங்களில் பராமரிப்பு மோசமாக உள்ளது. குடும்ப உறவிலிருந்து பிரிக்கப்பட்ட முதியவர்கள் பலவித உளச்சிக்கல்களுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

அநாதரவான முதியவர்களைப் பேணுகின்ற சில அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களால் நடாத்தப்படுகின்ற முதியோர் இல்லங்கள் சில நல்ல முறையில் இயங்குகின்றன எனினும் இங்கு கூட அதிகாரிகளின் மோசடிகள் மனித நேயத்தையே சீர்க்கலைப்பதாக உள்ளன. பலவித உதாசீனங்களால் பாதிப்புறும் முதியவர்கள் பெரும் நெருக்கடிகளை எதிர் கொள்கின்றனர். இவர்கள் கூடுமானவரை வீடுகளில் வைத்துப் பராமரிக்கப்படுவது விரும்பத்தக்கது. கோடி கொட்டிக் கொடுத்தாலும் உண்மை அன்பைப் பெறுதல் அரிதல்லவா?

இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் முதியவர்களிடம் அந்பு செலுத்த வேண்டும். எங்களைப் பெற்று வளர்ப்பதில் அவர்கள் பட்ட கஸ்டாங்களை நாம் மறந்து போகக் கூடாது. அவர்களிடம் அன்பாக நடப்பதோடு அவர்கள் சொல்வதைச் செவிமடுக்க வேண்டும். அவர்கள் மனம் நோகாமல் நடத்த வேண்டும். இயன்றவரை அவர்களுக்கு உதவிட வேண்டும்.

முதியோரைப் பேணுவது எமது முக்கிய கடமைகளில் ஒன்று என்பதை நாம் மறந்து விடக்கூடாது.

## வெற்றி என்பது எது ?



ற்றி பற்றி தொடர்ந்து எழுதப்படுகிறதே. இந்த வெற்றி எதைக் குறிக்கிறது? நீங்கள் எப்போதாவது யோசித்திருக்கிறீர்களா?

நிச்சயமாக யோசித்திருப்பீர்கள்.

படிப்பில் முன்னேறிப் பட்டம் பெறுவது, பதவியில் மேலோங்குவது, விளையாட்டில் சாதனை புரிவது, ஏதாவது ஒரு துறையில் புகழ் ஈட்டுவது, பெரும் பணக்காரன் ஆவது, நினைத்ததை நிறைவேற்றுவது இப்படி எல்லாம் யோசித்திருப்பீர்கள்.

இவைதானா வெற்றி?

இல்லை என்று நான் சொன்னால் நீங்கள் சண்டைக்கு வரக்கூடும். ஆம், இவை வெற்றிகள் தான். ஆனால், இறுதி வெற்றியின் இலக்கு இவைகள்லல்.

வாழ்வில் உண்மையான வெற்றி என்பது ஆனந்தமயமான, அமைதியான வாழ்க்கைதான். இதிலே கிடைக்கும் நிம்மதியும், சுகமும் தான் வாழ்வில் பூரண வெற்றியை நிர்ணயிக்கிறது. ஆம்! வாழ்வில் எதை அடைகிறோம் என்பதை விட, நாம் அடைந்தவை நமக்கு இன்பம் அளிக்கிறதா என்பதுதான் முக்கியம்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு கலை. கலை இலக்கிய வடிவங்களைப் போலவே அழகுணர்வு வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது. எமது வாழ்வை ரசிப்புள்ளதாக, அழகுள்ளதாக அமைத்துக் கொண்டால்தான் வாழ்வு இன்பத்தைக் கொடுக்கும்.

நாம் எதைச் செய்தால் எமது வாழ்வு வசந்தமாய் இருக்கும் என்பதைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளாமல் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற முடியாது. இல்லாவிட்டால் திராட்சைப் பழுத்திற்கு எட்டி எட்டிப் பார்த்த நரியாகிவிடுவோம்.

வாழ்க்கையின் வெற்றி என்று எதை நினைக்கிறீர்கள்? ஆம்! மகிழ்வான் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வதுதான் வாழ்க்கையில் இருதி வெற்றியாகும். மன்னிறைவோ வெற்றியின் அளவுகோல்.

எமது வாழ்க்கைக்கு எமது ஆழ்றலை அறிந்து நாமே எல்லை வகுத்துக் கொண்டால், வாழ்வு சுவையாகும். தவறான இலக்கை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் வெற்றியை எட்டாமல் விரக்தி ஏற்பட்டு வாழ்வில் தோல்வியடைகிறோம். ஆம்! வாழுத் தெரியாத காரணத்தாலேயே பலர் வாழ்க்கையைப் பாழாக்கிக் கொண்டு விடுகிறார்கள்.

பெரும் பணத்தை ஈட்டி நிம்மதியும் ஓய்வுமின்றி வாழ்வதை-விட, ஒரு சாதாரணமான ஏழைக்குடியானவனாக குடும்பத்தோடு சூடிக்குலாவி மகிழ்வாக அன்பைப் பொழிந்து கொண்டு இன்பமாய் வாழ்வது மேலானது.

இன்று எமது இளைய தலைமுறையினர் பலர் மனைவி மக்களைப் பிரிந்து தூர தேசம் சென்று ஓய்வு ஒளிச்சலின்றிப் பணம் ஒன்றே குறிக்கோளாக வாழ்வது வாழ்வின் வெற்றி அல்ல. இவர்கள் எல்லாம் பணத்திற்காக வாழ்வின் வெற்றியைத் தொலைத்தவர்கள் என்றுதான் சொல்லவேண்டும். இப்படி வாழ்வது என்ன வாழ்க்கை? இதற்கு ஏதாவது அர்த்தம் இருக்கிறதா? கொஞ்சம் சிந்தியுங்கள். வெற்றி எதுவென்று தெரியும்!





வைத்தியத் துறை என்பது விஞ்ஞானமும் கலையும் இணைந்தது. தமது வைத்தியத் தொழிலுக்கு அப்பாலும் கலை உணர்வுகளை எழுத்தில் வடிக்கும் வைத்தியர்களில் மருந்துவர் ச.முருகானந்தனும் ஒருவர்.

சமுத்தின் சிறந்த சிறுக்கை எழுத்தாளராக இனம் காணப்பட்ட இவர் சிறுக்கைக்கு அப்பால் குறுநாவல், கவிதை, இலக்கியக் கட்டுரை, நலவியல் கட்டுரை, அறிவியல் கட்டுரை எனப் பல துறைகளில் தடம் பதித்துள்ளார். இத் தொகுதியில் அவரது ஊக்கமளிக்கும் உற்சாகக் கட்டுரைகள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

அறிவியல் எழுத்துக்கள் குறைவாகவே வெளிவரும் இன்றைய காலகட்டத்தில் இந்த தொகுதியானது இளைய தலைமுறையினருக்கு ஊக்கமளித்து சிந்தித்து செயற்பட வைக்கும் என்பதில் சந்தேகமேயில்லை.

நா.யோகேந்திரநாதன்  
(கிளிநோச்சி)