நான்

உளவியல் மஞ்சரி

மலர் 11 இதழ் 4

ஆடி – ஆவணி 1985 விலை:- 3/- ரூபா

இனவெறி

பணவெறி

மதுவெறி

மதவெறி

காமவெறி

சீதனவெறி

அதிகாரவெறி

சாதிவெறி

இலட்சியவெறி

நிறவெறி

புகழ்வெறி

போர்வெறி

11

1985 3/-

நான்

உளவியல் மஞ்சரி

இதழ் 4
மலர் 11

ஆடி - ஆவணி
1985

"வெறி"

" நான் வளர்ந்தால் நாம் வளர்வோம் "

ஆசிரியர்:

வின்சன்ற் பற்றிக் O.M.I.,B.A.

இணை ஆசிரியர்.

S. டேமியன் O. M. I., M. A.

துணை ஆசிரியர்கள்:

ராஜன் மங்களா
ஜோசப் பாலா
ஜீவனதாஸ்
நீக்கிலஸ்
S. வசந்தருஜ்

தொடர்பு:-

F. L. N. குரூஸ்
லொசிங்ரன்
வலன்ரைன்

விநியோகம்:

அற்புதராஜ்
B. யூட்குலேந்திரன்
சத்திய சீலன்
L. கிறேஷன்

விளம்பரம்;

S. K ரெசாய்ரே
இம்மானுவல்

முகவரி

"நான்"
அ, **ம. தி. குருமடம்**
கொழும்புத்துறை.

அடுத்து வெளிவருகிறது!

தாழ்வு மனப்பான்மை

உங்கள் ஆக்கங்களை
15-8-85க்கு முன்
அனுப்பி வையுங்கள்

உள்ளே

ஒரு நரகம் உருவாக்கப்படுகிறது. (சிறுகதை)
குடிக்காதே தம்பி குடிக்காதே
மதுவெறியின் விளைவும் சிகிச்சை முறையும்
நினைவுகள் நிறைவேறாத போது
உளவியலாளர் வரிசையில்
விரக்தியின் எல்லையில்(சிறுகதை)
மௌனங்கள் கலையும் போது 4 (தொடர்)
பொது அறிவுப் பெட்டகம்
கருத்துக்குவியல்
நான் பதில்கள்
குறுக்கெழுத்துப்போட்டி

இனிவர இருப்பவை

மலர் 11 இதழ் 5 தாழ்வுமனப்பான்மை
மலர் 11 இதழ் 6 எதிர்பார்ப்பு

சந்தா விபரம்;

ஈராண்டு சந்தா	ரூபா 28-00
ஓராண்டு சந்தா	ரூபா 15-00
வெளிநாட்டு சந்தா	U S $ 7

பணம் பெறும் சுந்தோர்
கொழும்புத்துறை.

வெறிகள் நெறிப்படுத்தப்படுகின்றன

அளவுக்கு மீறிய எதுவும் வெறியாகும். சுமுகமான மனித வாழ்க்கையில் சுவையற்ற சம்பவங்கள், தாங்க முடியாத வாழ்க்கைச் சுமைகள், சாதனைக்கு சவால் விடும் வேதனைச் சுவடுகள், மனிதனை வெறி பிடித்தவனாக மாற வைக்கின்றன. விளைவு, மனித உயர் பண்பாடுகளை, மனித மாண்பினை, மனித மதிப்பீடுகளை, மறந்த நிலையில் கீழ்த்தரமான முறையில் செயற்பட ஆரம்பிக்கின்றான் தனது சிந்தனைகளை, செயற்பாடுகளை சீர்தூக்கிப் பார்க்காது கண்மூடித்தனமாக காலத்தைக் கழிக்கின்றான். தான் தோன்றித் தனமாகத் தனித்தியங்குகின்றான்.

ஒருவனது ஆரோக்கியமற்ற சிந்தனைகள், அதன் வழித்தோன்றும் செயற்பாடுகள் அவன் ஏதோவொரு வெறியினால் அடிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் வாதைப்படும் பொழுது அவன் மட்டுமன்றி அவனோடு சேர்ந்தவர்களும், சமுதாயமும் கூட்டாக உடல், உளத்தாக்கத்தினால் அல்லல்படவும் நேரிடுகின்றன.

எனவே, ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது மனித மகத்துவத்தைப் புரிந்து இகம்தனில் நிறைவு பெறுவதற்கு அகமதனை எதற்கும் எவருக்கும் அடிமையாக்காது, ஆரோக்கியமான சிந்தனைகளை உள்ளத்தில் ஆழப் புதைத்து வாழ்தல் அவசியமாகும். வாழ்வின் இனிய அநுபவங்கள், நல்ல நண்பரோடு கொண்ட உறவின் அதிர்வுகள், உயர் இலட்சியத்தை நோக்கிய அசைவுகள், அறக் கோட்பாடுகள் போன்றவற்றினால் சிந்தனைக்கு நல் உணர்வூட்டுவதன் மூலம் கீழான வெறிகளிலிருந்து விடுதலை பெறலாம்.

ஆசிரியர்

வெறித்தனம்

(பரிசுக் கவிதை)

N. C. அருள்வரதன்—மூதூர்

கால ஓட்டத்தின்
கழிவு
நீரோடையிலே
அள்ளிப் பருகி
ஆடிடும் வெறித்தனம்
மனித உள்ளப்
பள்ளங்களை
மறைத்திடு மந்த
வெறித்தனம்.
மானிடர் யாரினும்
ஓடிடும் குருதியில்
மாற்றமோ பேதமோ
ஏதுமே இல்லையே
வேற்றுமை வாழ்வில்
வேரோடியின்று
நாற்ற மெடுக்கும்
சாதியின் வெறிகள்
ஏற்றத் தாழ்வுகள்
எல்லாமே அங்கு
வெறித்தனம்.
இனங்களை இனங்கள்
இழிநிலைக்காக்கி
மனங்களிலிரக்கம்
மறைந்த இந்நாளிலே
மனிதனை வதைக்கும்
இன வெறியாட்டம்
காணக் கண்கள்
கூசும் காட்சிகள்
எல்லாமே அங்கு
வெறித்தனம்.
பெண்ணின்
வாழ்விலே
பெருமூச்சு ஆயிரம்
அவள்
கண்கவர் நிலையினும்
காசுதான் முக்கியம்
என்னும் நிலையினும்
எத்தனை வேதனை
சீதன வெறியின்
சிறுமைத் தனத்தால்
சீர் பெற்ற வாழ்வை
சிந்திக்க முடியாப்
பாவையர் வாழ்வில்
பரிதாப
நிலைதான்.
எல்லாமே அங்கு
வெறித் தனம்.
அதிகார வெறியிலே
அநியாயச்
செயல்கள்
அதர்மத்தின் அக்களிப்பில்
தர்மத்தின்
தலைகுனிவு
நீதி நியாயங்கள்
உண்மைகளின்
மரண வேதனைகள்
இடையே
மனிதப் போலிகளின்
எக்காள வெறிமுழக்கம்
எல்லாமே அங்கு
வெறித்தனம்.
மனிதனை மனிதன்
மதித்துப் பேண
மதங்கள் காட்டிய
பாதைகள்
நன்றும்.
இன்று
பாதைகள் மாறிப்
பயணங்கள் வேறாய்
மனிதரிடையே
மத வெறியேறி
அன்பு அகிம்சை
அனைத்தையும்
மறந்து
எல்லாமே அங்கு
வெறித்தனம்

பரிசளிப்பவர்:- Sayons " Bake House " Passiyoor.

பாராட்டப்படுவோர்:-

ஜெயந்தி, சுப்பிரமணியம்
உரும்பிராய்.

பெஞ்சமின். குயினி
யாழ்ப்பாணம்.

தி. வினிபிரெட்
உரும்பிராய்.

கோப்பாய் சிவம்
கிளிநொச்சி.

கே. ரி. தவராஜா
ஆனைக்கோட்டை.

உளவியலாளர் வரிசையில் 8

ஜே. பி. வாட்சன்: J. P. Watson (1878 - 1958)

ஜீயனதாஸ் பெஞண்டோ B. A. (Hons.)

"நடத்தை வாதக் கொள்கை" என்னும் ஒரு புதிய கொள்கையை உளவியலுக்கு அறிமுகப் படுத்திய ஜே. பி. வாட்சன் ஓர் அமெரிக்க உளவியலாளர். இவர் உளவியலில் குறிப்பாக விலங்கு உளவியல், குழந்தை உளவியல் என்பவற்றில் ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். உளவியலை மக்கள் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் அறிவாக ஆக்குவதில் ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். இதனுல் இவர் புறவய பரிசோதனை முறைகளை வலியுறுத்தியதோடு "உளவியல் நடத்தைக் கொள்கை" (Behaviourism) என்னும் புதிய கொள்கையைத்தொடக்கிஞர். இக்கொள்கையின்படி உளவியலின் எல்லைப்புறவயமான, உற்று நோக்கக் கூடியதும் அளவிடக் கூடியதுமான, எதிர் நிலைகளின் எல்லைக்குள்ளே அமைகிறது. அதாவது ஒருவரின் நடத்தை அல்லது செய்கையைக் கொண்டு அவனது உள்ளத்தினை அறிய முடியும் என்று இவர் கூற முயற்சிக்கின்ருர். இதனுல் இவர் உள்ளம் நனவு நிலை போன்ற சொற்களின் பயன்படுத்துதலை எதிர்த்தார். நாம் எவ்வாறு இருக்கிருேம் என்பது பெரும்பாலும் நமது சூழ்நிலைகளாலேயே வகுக்கப்படுகின்றது என்று வாட்சன் கருதிஞர். ஒரு தகுதியான சூழ்நிலை இருப்பதன் மூலம் எந்த ஒரு குழந்தையையும் அறிவியல் அறிஞராகவோ, தத்துவ, மேதையாகவோ அல்லது குற்றவாளியாகவோ ஆக்க முடியும் என்று இவர் குறிப்பிடுகின்ருர்.

ஜே. பி. வாட்சன் அமைப்பு நிலைக் கொள்கையினருக்கும் (Structuralists) செயல்நிலையறிவகை கொள்கையினருக்கும் (functionalists) இடையே எழுந்த முரண்பாடுகளின் அடிப்படையில் தோன்றிஞர். இவர் டிக்சனரைப் போன்று (உ. வரி. 4) ஒரு விதி நிலையான வழிகளில் எதிர்விளை செய்தார். வெளிப்படையான துலங்கலை மட்டுமே இவர் ஏற்றுக் கொண்டார். அத்துடன் வெளிப்படையான தலங்களை மட்டுமே தேறுகின்ற புறவய உற்று நோக்கலை (Objective Observation) கொண்ட விலங்கு உளவியலறிஞராகப் பணியாற்றிய இவர் உளவியல் அதனின்றும் நனவு நிலை, உள்ளம், சிந்தனை உணர்ச்சி, அறிவாய்வு போன்ற கருத்துக்களைத் தவிர்த்தார். அத்துடன் இவர் இக்கருத்துக்களை தவிர்ந்து புறவயமாக நோக்கக்கூடிய நடத்தையின் ஒரு

புறவய ஆய்வினைக் கொண்டிருந்தால் மட்டுமே உளவியல் ஓர் அறிவியலாக வளர்ச்சியடைய முடியும் என்று கருதினர் அத்துடன் இத்தகைய ஆய்வு சரியான அறிவியல்களால் பயன்படுத்தப்படும் எண்ணளவுப் பரிசோதனை நுண்முறைகளாலேயே இயலும் என்றும் அவர் கூறினர். எல்லா உளவியல் நிகழ்ச்சியும் இயக்கத் தலங்களின் பொருளில் விளங்கும் முயற்சியில் உள்ளீடான அசைவுகள் (Implicit movement என்னும் பொதுமைக் கருத்தை பயன்படுத்துவதன் மூலம் அவர் பெரும் தொண்டினை செய்துள்ளார். இது இயக்க அசைவுகள் ஒரு செயலில் வெளிப்படுவது மட்டுமன்றி உண்மையில் உள்ளீடாக நிகழும் ஓர் இயக்கத் துலங்களான செயலின் ஒரு நோக்கு வகையாகவும் இருக்கலாம் என்று பொருள்படுகிறது. உள்ளீடான துலங்கள் என்னும் இப்பொதுமைக் கருத்து வளர்ந்து வரும் உளவியல் அறிவுக்கு பயன்படும் ஒன்றாகும்.

மேலும் நடத்தைவாத கொள்கையினரின் படி உளவியல் என்பது தூண்டல்களுக்கும் (Stimuli) அவற்றினடியாக வினையும் துலங்கல்களுக்கும் (Responses) உள்ள தொடர்பை அறியும் முறை என்று கூறப்படுகின்றது. ஆகவே, தூண்டல் இன்னதெனத் தெரிந்தால் அதனால் ஏற்படும் துலங்கள் இன்னதென்று உறுதியாகக் கூறலாம்; அவ்வாறே துலங்கள் யாதென்றுணர்ந்தால் அது எதனால் தூண்டப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று துணிந்து விடலாம் என்பர் இக்கொள்கையினர்.

✵ ✵ ✵ ✵

கருத்து குவியல்: இல. 39

முன்னேற்றத்தின் முட்டுக்கட்டை தாழ்வு மனப்பான்மை

ஆதரவாகவோ எதிராகவோ உங்கள் கருத்துக்களை 15-8-85 முன் அனுப்புங்கள்.

நினைவுகள் நிறைவேறாத போது !

செல்வி. அருந்ததி மகாதேவன்
கொழும்புத்துறை.

"நீயா! நீயா!! இப்படி நடந்து கொண்டாய்?" என்ற கேள்வி எம்மை எதிர் நோக்கும் வேளைகளிலெல்லாம் நாம் எம்மைப் பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டியவர்கள் ஆகின்றோம். ஏன் அக்கேள்வி எம்மிடம் கேட்கப்பட வேண்டும்? ஆம். ஏன்? நாம் ஏதோ ஏறு மாறாக நடந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். மீண்டும் எம்மை நாமே கேட்டுப் பார்க்கிறோம். வெட்கத்தால் கூனிக் குறுகிப் போகிறோம்; மன்னிப்புக் கேட்கிறோம்; ஆனால், அதை செய்வ தற்கு முன்பே சற்றுப் பொறுமையோடு சிந்தித்திருந்தால், நான் இப்போதும் மனிதனாகவே மதிக்கப்பட்டிருப்பேனே! ஏன் சிந்திக்கத் தவறினேன்? ஏதோ ஒரு வெட்கம், என்னை சிந்திக் விடவில்லை. எங்கிருந்து அத்தனை ஆவேசம் வந்தது? ஆம், எமக்கு விடைகூறத் தெரியவில்லை. கொதிப்பும், குமிறலும், ஆவேசமும் ஒன்று திரள நாமுள்ள அந்த பேய்க் கோலத்தையே 'வெறி' என்கிறோம்.

ஒரு குழந்தை தான் கேட்ட விளையாட்டுப் பொருள் தன் கைக்கெட்டவில்லை என்றால் என்ன செய்யும்? நிலத்தில் புரண்டு கை, காலை உதறி வீரிட்டுக் கத்தும். அதையே தா என அடம் பிடிக்கும். அதுவும் ஒருவகை வெறிதான். 'ரீன் ஏஜ்' பருவமான அம் எதிர்த்து வாய் காட்டி நினைத்ததை சாதிக்க முயல்வான். அதுவும் வெறியில் தான். அவனே கட்டிளங் காளையானதும் தன் தனிமனித சுதந்திரங்கள் பறிக்கப்படும் போது 'நெஞ்சு பொறுக்கு தில்லையே!", "இரத்தம் கொதிக்கிறதே!" என்று கேட்போர் உடல் சிலிர்க்க உணர்ச்சி வசப்பட்டுப் பேசுவான். அது அவனது சுதந்திர வெறியை எடுத்துக் காட்டும். வளர்ந் தவர்களில் இந்த வெறி பழிவாங்கல் எனும் ரூபமாக தலை தூக்கும். இவ்வாறாக எம் உடல் உள வளர்ச்சிக் கேற்ப உண் டாகும் வெறிகளை வகுத்து இனங் காணலாம்.

நினைவுகள் நிறைவேறாத போது,
எதிர்பார்ப்புகள் ஏமாற்றங்களாகும் போது,
கற்பனைகள், கனவுகள், நனவாகாத போது,
கைக்கெட்டியது வாய்க்கெட்டாத போது,

நாம் ஏய்க்கப்படுகின்றோம். விளைவு - ஏக்கம், துக்கம், கோபம், விரக்தி, ஆவேசம், அங்கலாய்ப்பு, இவை எம் சிந்தையை அரிக்க ஆரம்பிக்கும். எம் மனதோடு நாமே போராடுவோம். சிந்தனையில் அந்நிகழ்வே சுற்றிச் சுற்றி வரும். தொடர்ச்சியான மனப்போராட்டம், கவலை, யோசனை இவற்றின் விளைவு உடல் நோய்க்கு அறிகுறிகளாக உருமாறும். உதாரணமாக குடல் நோய், அல்ஸர், தூக்கமின்மை எனும் நோய்களை கூறலாம். மாத்திரைகளை நாடுவோம். கவலையை மறக்க குடியை நாடுவர். சிலர் அந்த செயற்கை வெறி சொர்க்கமாகத் தோன்றும் விளைவு ஈரல் வியாதி, பின்னால் படுக்கை, ஒரு நாள் மரணம்.

வேறு சிலரின் வெறி பழிவாங்கல் படலமாக பரிணமித்து மிருகத் தனமான கொலைகளையும், கற்பழிப்புகளையும் கூச்சமின்றி செய்யத் தூண்டும். செயல்வழி காட்ட முடியாதவனுக்கு அந்த ஆவேசம். இரத்தக் கொதிப்பு இரத்த அழுத்த நோயை உண்டாக்கலாம்.

இன்றைய இளைஞர் சமுதாயத்தின் மத்தியில் பரபரப்படையத் தக்க வகையில் பரவியுள்ள போதைவஸ்துப் பாவனை இதுவும் ஒரு வெறியே. ஆனாலும் இதனால் உண்டாகும் அனர்த்தங்களும், அழிவுகளும் உடலுள ரீதியில் ஆராயுமிடத்து அளப்பரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்துபவையே.

"சாது மிரண்டால் காடு கொள்ளாது" என்பார்கள். மனிதன் மனிதனாக வாழ வேண்டுமானால் இந்த 'வெறிகள்' ஏற்படாது காத்துக் கொள்ள அவன் தன்னைக் கட்டுப் படுத்தக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு கண்கூடாகக் காணும் எந்த ஒரு அனர்த்தத்தையும் தாங்கக் கூடியதான இதயமாக எம் அனைவரதும் இதயங்கள் பலப்படுத்தப்பட வேண்டும். துவண்டுவிடாத துணிவும் வேண்டும் எம்மை நாமே 'வெறி' யினின்றும் காத்து சுகதேசிகளாய் வாழ்வோமாக.

"மனநோய் 'வெறி'யே நீ அகல்க
மாட்சிமை 'வெறி'யே நீ ஒளிக"

[உளவியல் - தேர்வு]

நீ வெறிக்கு அடிமையானவனா?

— எஸ். கே. ரேசாய்ரோ. B.Com. —

"வெறி" என்பது எம்மில் பலருக்கு வேண்டாத, அருவருப்பான சொல்லாக அமைகின்றது, வெறுப்பையும், விபரீதத்தையும் தருவதாகக் காணப்படுகின்றது. "வெறி" என்ற பதத்தை குறுகிய கண்ணோட்டத்துடன் நோக்கும்போது எம்மில் பலர் இப்படிப்பட்ட ஒரு அனுபவத்தைத்தான் பெற்றிருக்கின்றோம். ஆனால், நாமும் ஏதோவொரு வகையில் வெறிக்கு அடிமையாகி அவதிப்படுவதை உணரத் தவறுகின்றோம். உடல், உளரீதியான வெறி எம்முடைய சொந்த வாழ்க்கையில் எந்தளவு தூரம் பின்னிப் பிணைந்துள்ளதென்பதை நாம் பரிசீலிக்கத் தவறிவிடுகின்றோம். அல்லது அதைப் பற்றிய அறிவுடை நிலை (Awareness) இல்லாது வாழுகின்றோம்.

ஒருவனின் ஆரோக்கிய மற்ற சிந்தனையின் வெளிப்பாடே 'வெறி' ஆகும். உனது நிலையைக் கண்டுணர இதோ! ஆம் அல்லது 'இல்லை' எனப் பதிலளியுங்கள்.

1. 'வெறி' என்ற சொல்லே எனக்கு மன எரிச்சலைத் தருவதாக உள்ளது. ( )

2. கவலையை அல்லது மனப்பாரத்தை மறக்க மது அருந்துதல், அல்லது மதியை மயக்கும் எதையாவது நாடுதல் எனது வழக்கமாகும். ( )

3. ஏனையோரின் தவறுகள் அல்லது பரிகாசங்கள் என்னை இலகுவில் ஆத்திரப்படவோ அல்லது ஆவேசப்படவோ செய்வதில்லை. ( )

4. எனக்கு அல்லது எனது குடும்பத்திற்கு அல்லது எனக்கு வேண்டியவருக்கு ஒருவன் செய்த தவறுக்காக அவனை எப்படியும் பழிவாங்க வேண்டும் என்ற மனநிலை என்னில் உண்டு. ( )

5. என்னுடைய கொள்கைகள், கருத்துக்களை மற்றவர்கள் எப்படியும் ஏற்கத்தான் வேண்டும் என்ற போக்கு என்னில் காணப்படுகிறது. ( )

6. எனது திறமைகளை அல்லது எனது உடைமைகளை ஏனையோருடன் பகிரும் தன்மை என்னில் உண்டு. ( )

7. உணர்ச்சியைத் தூண்டும் படங்களைப் பார்ப்பதிலோ, பாடல்களைக் கேட்பதிலோ, கதைகளை வாசிப்பதிலோ எனக்கு நாட்டம் உண்டு. ( )

8. நான் பற்று வைத்திருக்கும் ஒருவன் அல்லது ஒருத்தி எனக்கு மட்டும்தான் உரியவன்(ள்) என்று கருதுகின்றேன். ( )

9. நான் விரும்பிய ஒன்றை அடைவதற்காக எந்தத் தவறையும் செய்யும் தன்மை என்னில் உண்டு. ( )

10. சாதி, சமயம், இனம், மொழி இவற்றுக்காக எந்தப் பாதகச் செயலையும் செய்ய நான் தயாராக உள்ளேன். ( )

1, 3, 6 ஆகியவற்றுக்கு 'ஆம்' என்றும், ஏனையவற்றிற்கு 'இல்லை' என்றும் பதிலளித்திருந்தால் சராசரி 10 புள்ளிகள் கொடுங்கள்.

புள்ளிகள்	80 இற்கு மேல்	— மிக நன்று
புள்ளிகள்	70 — 80	— நன்று
புள்ளிகள்	60 — 70	— ஓரளவு நன்று.

அதற்குக் கீழ்ப்பட்டோர் ஆரோக்கியமற்ற சிந்தனையிலிருந்து வெளிப்படும் உங்கள் செயல்களை அறிவுடைய நிலையில் ஆராய்ந்து வெறிக்கு அடிமையாகும் தன்மையிலிருந்து படிப்படியாக உங்களை விடுவிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

ஒரு நரகம் உருவாக்கப்படுகிறது

சிறுகதை

(விந்தன்)

அவனுக்கு எப்படியெப்படி யெல்லாமோ எவரெவரோ எல்லாம் சொல்ல வேண்டியதைச் சொல்ல வேண்டிய முறையிலேயே சொல்லியாயிற்று. இனிமேல் அவன் திருந்துவதற்கு இடமுமில்லை. திருந்தப் போவதுமில்லை. வேறு யாராலாவது அவனைத் திருத்தவும் முடியாது. என்னமாதிரி எல்லாராலும் கணிக்கப்பட்டவன் இப்ப இப்பிடி ஆகிப்போனுன். இவன் இப்படி மாறிப்போனுன். இனியாரை நாம் எப்படி எதிர்பார்ப்பது, சே... எவன் இந்த மூதேசிக்குத் தலைசாய்க்கவில்லை. எந்த இடத்திலை முன்னுக்கு வைக்கவில்லை. இனி... எல்லோரும் காறித்துப்பி மிதிக்கப் போருங்களே.

இப்படித்தான் சந்தியாக் கிழவன் ஒரு குட்டிப் பிரசங்கத்தை நிகழ்த்தி முடித்து விட்டுத் தன் மூன்றுவது காலைத் தடவி எடுத்துக் கொண்டு வெளியேறினுர். பொல்லின் பலம் அவருக்குப் பெரும்பலமாக இருந்த போதும் தொங்கு தசையாக அவரின் கைத்தசைகளெல்லாம் அப்படியுமிப்படியுமாக தள்ளாடித் தள்ளாட வளவின் பின்பக்கமாகப் போய் நின்று சீமோன்... சீமோன்...... என்று குரல் வைத்தார்.

சீமோனின் குரலைக் கேட்கச் சந்தியாக் கிழவன் எவ்வளவோ முயன்றும் அது முடியவேயில்லை. அப்பனில்லாத தறுதலையென்டு எல்லாரும் சொல்லத்தான் வைச்சிட்டியே இனி எங்கை கிடந்தாலென்ன என்று வெறுப்பின் வெளிப்பாட்டைப் புலப்படுத்தியவாறு மீண்டும் வீட்டிற்குள் வந்தமர்ந்தார்.

விக்கி விக்கி அழுதுகொண்டிருந்த ரேசி சந்தியாக் கிழவனிடம் எதையோ யாசிப்பது போலப் பார்த்தாள். அந்தப் பார்வையின் பொருளை உணர்ந்தவராகச் சந்தியாக் கிழவன் இவனை ஒருக்கா பெஞ்சமின் பாதரிட்டைக் கூட்டிக் கொண்டே பார்ப்பம் பின்னை, அவர் ஏதோ மனோதத்துவத்தாலை இப்படிப் பட்ட பலரைச் சுகமாக்கி நல்ல மனிதராகத் திருத்தி இருக்கிருராம் என்று சொன்னுர்.

அவரட்டை எப்ப எண்டாலும் கூட்டிக் கொண்டு போகலாம் அப்பு. இப்ப லோறன்ஸ் பாதரைப் பிடிச்சு அவங்கடை பிரச்

சனையைத் தீர்க்கப் பாருங்கோ. இல்லாட்டில் அவங்கள் இப்ப பொலிஸ் இல்லாட்டிலும் கோடு நடக்கிறதாலை கோட்டிலை யெல்லோ நிறுத்தப் போறாங்கள். அந்த அளவுக்குக் கூட்டேற சே.. எங்கடை சந்ததியிலை ஆரும் கூட்டேறினதாக எனக்குத் தெரியேல்லை. மீண்டும் மீண்டும் றேசி அழுது கொண்டே யிருந்தாள்.

நேற்றுத்தான் அது நடந்தது. சீமோன் வீட்டுச் சேவல் மதிலால் பறந்துபோய் மத்தியாஸ் வீட்டு முற்றத்தில் நின்ற அவன்ரை சேவலோடு கொத்துப்பட்டது. சீமோனின் சேவல் விடாப்பிடியாக மத்தியாஸின் சேவலைக் கொத்திக்கொண்டைப் பூவில் பிடித்து இழுத்து விழுத்திக் கொண்டது. மத்தியாஸின் சேவலால் எழுந்து கொள்ள முடியாமலிருக்கவே அது அவலக் குரலில் அலறிவிட்டு வீழ்ந்து கிடந்து செட்டையடித்தது. மத்தியாஸ் சேவலைக் கலைக்கும் பாவனையில் தடியை எடுத்து வீசினான். சீமோனின் சேவலில் அந்தத்தடி தன் பலத்தைப் பிரயோகித்ததால் அந்தச் சேவல் அந்த இடத்திலேயே துடி துடித்துச் செத்துப் போனது.

செத்துப்போன சேவலைத் தூக்கி மதிலுக்கு மேலால் எறிந்து விட்டு தங்களை அடக்கி ஆளத் தெரியாதவனேன்ரை கோழி எப்பிடி நல்ல மாதிரி வளரும் என்று வாயில் வந்தபடி யெல்லாம் வார்த்தைகளைக் கொட்டித் தள்ளினான் மத்தியாஸ்.

சேவலைக் கொல்லிப் போட்டுக் கொழுப்பாக் கதைக்கிறியே! நீயும் ஒரு ஆம்பிளையா? ஒண்டும் தெரியாத ஒரு சீவனைக் கொண்டு போட்டு வீரமா பேசுகிறாய் என்று பதிலுக்குப் பேசினாள் றேசி.

எடியே றேசி... சந்திக்குச் சந்தி புரியனைக் கிடக்க விட்டிட்டு நீயெல்லேடி உங்கினை ஆள் பிடிக்கிறாய். அப்பிடியெண்டே எங்களையும் நினைச்சனி. வாடி வெளியிலை பாப்பம்.

வந்தால் என்னடா பண்ணிப்போடுவாயோ?

வாவண்டி பாப்பம், வந்தால் உன்னையும் இப்பிடிக்கொண்டு கசக்கிப் பிழிஞ்சு......

ஓமோம் ஊரைத் தண்டித் தின்ட உனக்கு நாங்களொரு சாக்கே.....

உன்னைச் சரக்காக்கேல்லையெண்ட நினைப்பாலே தானேடி
இவ்வளவும் புசத்துறாய்.

றேசியால் அதற்கு மேல் எதையுமே பேசமுடியவில்லை.

மத்தியாஸின் வெறி இப்பிடியெல்லாம் தன்னைப் பேச வைக்குது என்பதைத் தெரிந்தும் சீமோனிடமும் குடிப்பழக்கம் இடையிலேயே புகுந்து விட்டதால் எதையுமே பேச முடியாது சேவலைத் தூக்கிக் கடகத்தால் மூடிவிட்டுப் பேசாமல் அழத் தொடங்கி விட்டாள்.

அக்கம் பக்கத்துச் சனங்கள் வேடிக்கை பார்க்கத் தலைகளை நீட்டிக் கொண்டதும்... தெருவோரம் பெருங் கூட்டமாகக் கூடியதுமாக ஒரே அல்லோல கல்லோலமாக அந்தத் தெரு இருந்தது.

ஆக்களைக் காணக் காண மத்தியாஸ் கெம்பி எழுந்து ஏதோ பெரும் வீரனாக மாறிக் கர்ச்சித்துக் கொண்டு நின்றான். அவனை யாரும் தடுப்பதாக இல்லை. தன்னிஷ்டப்படி யெல்லாம் றேசியைப் பலரோடு சோடிகட்டிப் பேசித் தன் ஆசையைத் தீர்ப்பதில்தான் அவன் நிம்மதி கண்டு கொண்டிருந்தான்.

பாவம் றேசி... எதுவுமே பேசி அந்தக் குடிகாரனிடம் மல்லுக்கட்ட விரும்பாது ஒதுங்கிக் கொண்டாள். ஆனால், சீமோன் மட்டும் அன்று எங்கோ சென்றுவிட்டது மத்தியாசுக்குப் பெரும் அதிஷ்டமாகப் போய்விட்டது.

மத்தியாஸின் மனைவி மர்லின் கூட மத்தியாஸுக்குப் பக்கப் பாட்டுப் பாடிக் கொண்டேயிருந்தாள்.

இந்தத் துர்ப்பாக்கியமான சம்பவத்தை நான் சொல்லாமல் இருந்திருந்தால் இப்பிடி யெல்லாம் நடந்திருக்காதே என்று றேசி எண்ணிக் கொண்டாலும் செத்துப்போன சேவலை விலை கொடுத்து வேண்டிய சுப்பிரமணியம் மாஸ்டர் சொல்லிக் கொள்வர் தானே. அந்த அச்சத்தினால் தான் அவள் இத்தனை சண்டப்பிரசண்டங்களையும் சீமோனுக்குக்கதையோடு கதையாகச் சொல்லி வைத்தாள்.

மறுநாட் காலையில் எங்கோ சென்றிருந்த சீமோன் இரண்டு மணிக்கெல்லாம் தெருவெல்லாம் தன் கணக்கில் அளந்து கொண்டு வந்து சேர்ந்தான். வீட்டிற்கு வந்து சேர முன்ன

மேயே மத்தியாஸ் வீட்டுக் கேற்றடியில் நின்று அந்த நாடகத்தை ஆரம்பித்தான்.

டேய்! பெண்டுகள் சண்டியன், எடேய் பெட்டைச் சண்டியா மத்தியாஸ் வாடா வெளியிலை. சேவலை எறிஞ்சு கொண்டு போட்டு சே சண்டித்தனமும் செய்து உன்ரை ஆட்டமா நடத்தினனி... நான் நிக்கேக்கை உன்ரை தர்மபத்தினியையும் கொண்டு வாடா...

மத்தியாஸ் எதையுமே அலட்டிக் கொள்ளாமல் நேற்றுத்தான் நடந்து கொண்ட தவறுக்காக வருந்திக்கொண்டிருந்தான்.

மத்தியாஸ் வீட்டுக் கேற்று சீமோனால் உடைக்சப்பட்டுப் பாடுகாட்டிச் சரிந்தது. தொடர்ந்தும் சரமாரியாகத் தெருவோரத்துக் கற்குவியல் மத்தியாஸ் வீட்டுக் கூரைகளையும் ரீவியையும் சுக்கலாக்கிச் சிதறியது. ரீவி உடைந்து நொருங்கிக் கொண்டதும் மத்தியாஸால் சும்மா இருக்க முடியவில்லை. ஒரு உலக்கையை எடுத்துக் கொண்டு தெருப்பக்கமாக வர— அவனின் கையைப் பற்றிப் பிடித்திழுத்துக் கொண்டு... ஐயோ ஐயோ என்று மர்லின் அவலக் குரலெழுப்ப— தெருவோரம் சீமோனின் கையை ரேசி பிடித்திழுக்க ஒரே கலவரமாகப் பெரும் அமளி நடந்து முடிந்தது.

சீமோனுக்கு ஒரு சேவல் நட்டம். மத்தியாஸுக்கு பெருத்த சேதம்.

இந்த இடையில் தான் சந்தியாக்கிழவன் சீமோனின் பிரச்சனையை விசாரிக்க வந்து மத்தியாஸ் வீட்டை போயிருந்தார்.

சின்ன வயதிலிருந்து தகப்பனை இழந்திருந்த சீமோனை சீராளாக்கி வளர்த்து சமூகத்தில் எல்லோரும் கணிக்கத்தக்கவனாக்கியிருந்தார். கோவில் நிர்வாகமென்ன, பாடசாலை நிர்வாகமென்ன கிராமசபையென்று எல்லாவற்றிலும் சீமோன் மக்களால் மதிக்கப்பெற்றுத் தெரிவாகி இருந்தவன். அந்தப் பொற்காலங்கள் எல்லாம் கனவாகி இப்போது முற்றிலும் மாறுபட்டவனாக எல்லோரும் வெறுக்கும் ஒரு பிரகிருதியாக மாற்றப்பட்டு விட்டான்.

ரேசிக்கு அன்றைய சீமோனையும் இன்றைய சீமோனையும் எண்ணிப்பார்க்க தன்னையறியாமலேயே அழுகை பீறிக்கொண்டு வந்தது.

கண்டறியாத ஒரு வெளிநாட்டு உழைப்பாலே தான் இதெல்லாம் வந்தது. வெளியே யாரோ சொல்வது அரைகுறையாக றேசியின் காதிலும் படத்தான் செய்தது.

வெளி நாட்டு உழைப்பின் மோகத்தில் சவுதி சென்றிருந்த சீமோன் போதை மாத்திரைப் பழக்கத்தோடு தான் தாய்நாடு திரும்பியிருந்தான்.

போதை மாத்திரைக்குப் பதிலாக இங்கு எதையெதை யெல்லாமோ தேடினான். நோய் பீடித்தது தான் மிச்சம். உடனடியாக அவனது நோயை குணப்படுத்த முடியவில்லை. இதனால் டாக்டர் மருந்துக்காக பிரண்டியைச் சிபார்சு செய்தார். இந்தச் சிபார்சு சீமோனை இந்த நரகத்திலே தள்ளிவிடுமென்று அவர் கண்டாரா என்ன? பாவம் அமைதி தாண்டவமாடிய அந்தக் குடும்பம் இப்போது நரகத்திலுழலும் நாசகாரியாக மாறிவிட்டது.

இன்னும் சீமோன் மதியச் சாப்பாட்டையே சாப்பிடவில்லை.

இன்னும் குறைக்கு எங்கை போய் வாத்துப்போட்டு வந்து என்ன நடக்குமோ... எப்படி முடியுமோ என்ற கவலையை றேசி சீரணிக்க முடியாதவளாகித் துடித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

அதேவேளை சந்தியாக் கிழவன் பாதர் லோறன்ஸ்ஸின் வார்த்தைகள் எப்படி வரப்போகின்றதோ என்ற அங்கலாய்ப்போடு பாதரையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்.

''ஒரு காலத்தில் சொர்க்கத்தில் கட்டப்பட்டது சீமோனின் வாழ்க்கை என்று எத்தனையோ பேருக்குச் சொல்லி மகிழ்ந்திருந்த நிலையை எண்ணிப் பார்த்துக் கொள்ளும்போது அவன் ஓர் நரகத்தையல்லவா சிருஷ்டித்துக் கொண்டிருக்கிருன். ஓடிக்கொண்டிருக்கும் புனிதமான நதியில் விழும் மழைத்துளி எப்படிப் புனிதமடைகிறதோ அப்படியே சாக்கடையில் விழும் மழைத்துளியும் அழுக்கடையவே செய்யும். என்னிடமென்ன இருக்கிறது. கர்த்தர் சீமோன் திருந்த அருள் பாலிக்கட்டும். என்று பாதர் நிறுத்திவிட்டு, ''சந்தியா'' நீ வீட்டிற்குப் போ நான் காலையில் திருப்பலி முடித்துக் கொண்டு ஒருமுறை அங்கு வருகிறேன்'' என்று தன் அமைதி நிறைந்த வார்த்தைகளால் சந்தியாவுக்கு விடை கொடுத்து விட்டு யோசனையில் ஆழ்ந்தார்.

சந்தியாக்கிழவன் சோர்ந்து போன உள்ளத்தோடு வீட்டை நோக்கி நடக்கலானுர். ''இவன் நரகத்தை சிருஷ்டித்து விட்டானே''... என்ற பாதரின் குரல் சந்தியாக் கிழவனின் செவிகளில் இப்போதும் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

வேதனை சதிராடுதே

"வளவை வளவன்"

ஆதிக்க வெறி மீறி
அலைகின்ற மனிதர்கள்
அமைதியை காண்பதில்லை — இங்கு
நீதிக்குக் குழி தோண்டி
நித்திலம் வாழ்ந்திட
எண்ணுவோர் வாழ்ந்ததில்லை.

யாசிக்கும் மனிதர்க்கு
அதிகார வெறிகாட்டி
வாழ்வதில் லாபமில்லை - ஒரு
நாதியில்லாதவர்
என்றிந்த மண்ணிடை
எவருமே தோன்றவில்லை,

பிரிவான வெறிபற்றின்
அறிவென்ற பொருள் தன்னை
அடியோடு முடிவாக்குமே - இதயம்
கருவான உதயங்கள்
உருவாகும் விருந்தான
நிறைவுக்கு வழி கோலுமே.

வாதிக்கும் எதிரிக்கும்
வெறியான பகை வந்து
அழிவுக்கு வழி கோலுதே - இங்கு
போதிக்கும் பெரியோர்க்கும்
புரியாத புதிராக
வேதனை சதிராடுதே.

வெறி மீது மயல் கொண்டு
மதுவுண்டு களிகொள்ளின்
மதி கெட்ட விதியாகுமே — வாழ்க்கை
நெறியான வழி மீறி
இடரென்ற குழி வீழ்ந்து
அழிவென்ற கரை சேர்க்குமே.

நீதிக்கு வெறி யூட்டி
நினைவுகள் தடுமாற
நிலை வீழும் மனிதகுலமே! - மண்ணில்
பாதிக்கு மேலாகப்
பரிமாண மாய் விட்ட
நீதிக்கு தலை சாய்த்திடு.

இன்பத்தின் எல்லைகள்
இடரென்ற வெறி வீழின்
தொடர்கின்ற துயர் கொஞ்சமா? - மனித
அன்பென்ற வெறி மீறி
அகிலத்தில் பாயுமேல்
அமைதியே நிறைவாகுமே.

மதுவெறியின் விளைவுகளும் சிகிச்சை முறைகளும்

S. டேமியன், O. M. I. M. A.
(உளவளத் துணையாளர்)

ஆங்கிலத்தில் 'அல்ககோல்' என்னும் சொல் அரபு நாட்டில் ஆரம்பமாகியது. இது ஒருவகைத் தூள் தன்மையுடையது. இந்தத்தூள் மருத்துவப் பெறுமதி வாய்ந்ததாக விளங்கியதால் அன்றைய நாளில் கண் புருவத்திற்கு பூசி அழகுபடுத்தினர்கள் உடலின் வெளிப் புறத்தில் பூசி மருந்தாகவும் பாவித்தார்கள்.

கவலையைப்போக்க மதுவா ?

இன்று நிம்மதியற்றுத் தவிக்கும் மக்கள் கவலையை மறக்க மதுவை நாடுகிருர்கள். பற்ருக்குறையை நீக்க மதுவை அருந்து கிருர்கள். தற்காலிக நிம்மதியைப் பெற மதுவிடம் சரணடை கிருர்கள். அதிருப்தியிலிருந்து விடுதலை பெற மதுவைத் தேடு கின்ருர்கள். இவர்கள் எல்லோரும் சிறிது சிறிதாக மதுவை அருந்த ஆரம்பிககிருர்கள். இறுதியில் மதுப் பழக்கத்திற்கு நிரந்தரமாக அடிமையாகி அல்லற் படுகின்றனர்.

மதுபோதை அது ஒரு நோய்

ஆராய்ச்சியாளர்கள் மதுபோதையை ஒரு நோய் என்று கணிககிருர்கள். அதை ஒரு உள - உடல் - சமூக நோயாக கருதுகின்ருர்கள். உலக ஆரோக்கிய நிறுவனம் மதுபோதையை ஒரு நோய் என்று அது கொடுத்த வரை விலக்கணத்தின் வாயி லாக எடுத்துக் காட்டுகிறது. அது கூறும் வரைவிலக்கணம் யாதெனில் மதுபோதைக்கு அடிமைப்பட்டவர் தன் குடிப்பழக் கத்தின் காரணமாக அளவுக்கு மீறிக், கட்டுப்பாடின்றிக் குடிக் கிருர். இக்குடிகாரணமாக உடல் உள ஆரோக்கியம் பாதிக் கப்பட்டு சமூக, பொருளாதார. ஆள் உறவிலும் பாதிப்பு ஏற் படுகின்றது. மேலும் அமெரிக்க மருத்துவ சங்கமும் மது போதை ஒரு நோய் என்பதை வலியுறுத்துகிறது.

பலரகக் குடிப்பழக்கம்

இன்று பலரகப்பட்ட குடிப்பழக்கங்களைக்காணலாம். சமூக மட்டத்தில் குடி, உடல் சுகத்திற்குக்குடி, கவலை போக்கக் குடி, வெறிகாரணக்குடி, இவையாவற்றையும் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. சமூகக் குடிப்பழக்கம்; இங்கு நண்பர்கள், விருந்தினர்கள் பொழுது போக்கிற்காகச் சேர்ந்து குடிப்பார்கள்.
2. அளவுக்கு மீறிய குடிப்பழக்கம்; இங்கு ஒருவர் மதுப்பழக்கத்திற்குப் படிப்படியாக அடிமையாகி, பழக்கத்தை நிறுத்த முடியாமல் மட்டு மீறிக் குடிக்கின்றார்.
3. மதுபோதைக் குடிப்பழக்கம்; இந்நிலையில் ஒருவர் முற்றாக மதுப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விடுகிறார். மனைவி, பிள்ளைகளினால் கைவிடப்பட்டு ஏளனத்துக்குரியவராகி விடுகிறார். மேலும் குடியின்மீது கட்டுப்பாடு இல்லாதபடியால் மதுவை ஒரு போதைவஸ்து போலவே பாவிக்கின்றார்.

மதுவின் பாதிப்பு

எமது உடலானது பல உறுப்புக்கள் சேர்ந்த தொகுதியினாலானதாகும். மதுவின் தாக்கம் ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் பல மாற்றங்களை உருவாக்குகிறது. அவையாவை என்பதை இங்கு ஆராய்வோம். சுவாசம்:- மது உட்கொள்ளுபவர்கள் போதை தலைக்கேறிய நிலையில் உணர்வற்றுக் கிடக்கக் காண்கின்றோம். இதனால் இவர்கள் சமிபாட்டுத் தொகுதியிலிருந்து உணவுத் துண்டங்களோ அல்லது அளவுக்கதிகமான உமிழ்நீர்ச்சாறோ சுவாசத் தொகுதியைக் குறிப்பாக நுரையீரலை அடையலாம். மேலும் இவர்களுக்கு நுரையீரற் தொற்றுகள் ஏற்படுவதும் இலகுவாகவுள்ளது என ஆராய்ச்சிகள் காட்டுகின்றன. இவர்களிடையே காச நோயும் காணப்படலாம்.

சமிபாடு:- சமிபாட்டுத் தொகுதியில் முக்கியமாகப் பாதிக்கப் படுபவை; இரைப்பை, கல்லீரலாகும். இரைப்பையில் மதுவின் நேரடியான தாக்கத்தினாலும், மது உட்கொண்டவர்கள் போதை தலைக்கேறும் போது உணவைப் புறக்கணிப்பதன் விளைவாகவும் குடற்புண்கள் உண்டாகின்றன. இதன் விளைவாக சமியாக்குணம், நெஞ்செரிவு, வயிற்றுநோ போன்ற பல தீய விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. மது அருந்துவதால் குறிப்பாகப் பாதிக்கப்படும் உறுப்பு கல்லீரலாகும். இதனால் ஈரல் வீக்கமடைகிறது.

குருதி:- மதுவானது இதயத் தசைகளை வலுவிழக்கச் செய்கிறது. இதன் விளைவாக மாரடைப்பு போன்ற இதயநோய் உண்டாகலாம்.

நரம்பு:- இங்கு மைய நரம்புத் தொகுதியில் முக்கியமாக மூளையும், சுற்றயல் நரம்புத் தொகுதியில் கை, கால் நரம்புகளும் பாதிப்படைகின்றன. கைநடுக்கமும் ஏற்படுகிறது.

தசை:- மதுவானது உடல் தசையிலும் மாற்றங்களை உண்டு பண்ணுகிறது என ஆராய்ச்சிகள் காட்டுகின்றன. இதன் விளைவாகவே மதுமயக்கம் தெளிந்த பின் உடம்பு வேதனையாகவும், சோர்வாகவும், உளைவாகவும் இருக்கிறது.

எனவே மதுபோதை, இதன் தாக்கம் சூடத் புண்ணாகி உணவுச்சத்தை அஜீரணமாக்கி உடலில் சேர்க்க முடியாத நிலைக்குத் தள்ளிவிடுகிறது. அதிக அளவு மதுபானம் தினமும் குடிக்தால் ஈரல், இரத்தோட்டம் சம்பந்தமான பல நோய்களை உண்டாக்கி விடுகிறது. மதுபோதை; பல குடும்பங்கள் பிளவு படுவதற்கும், பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் பாழாவதற்கும் காரணமாயிருக்கிறது. மதுபோதை பல குற்றச் செயல்கள், தற்கொலைகள், வறுமை, சுயமுயற்சியின்மை போன்ற பல தீய வழிகளுக்குத் தள்ளி விடுகிறது.

சிகிச்சை முறைகள்

தனிப்பட்ட முறையில்:

மதுபோதைக்கு அடிமையானவர் உண்மையாகவே அதிலிருந்து விடுபட வேண்டுமாயின் மதுபோதை தனக்கு விளைவிக்கும் கெடுதிகளை அறிந்து தன் உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். தனது மனைவி மக்களின் நிலையை உணர்ந்து மீண்டும் குடும்ப உறவை வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். தன் குடிகார நண்பர்களையும் களியாட்டக் குடியையும் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் தான் குடிப்பதை நிறுத்த முழுமூச்சுடன் பாடுபட வேண்டும்.

மருத்துவ ரீதியில்:-

மதுபோதைக்கு அடிமைப்பட்டவர் மருத்துவ மனைக்குச் சென்று தகுந்த ஒரு மருத்துவரை அணுகித் தன்னைப் பரிசீலனைக்கு உட்படுத்த வேண்டும். ஈரல், நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குறிப்பாக மனச்சோர்வு, பதட்டம் இருக்கின்றனவா என்று அறிந்து கொள்ள வேண்டும். போதியளவு ஊட்டச்சத்து

நிறைந்த பானங்களை அருந்த வேண்டும். மேலும் மருத்துவரின் ஆலோசனையோடு விட்டமின் அதிக அளவு நிறைந்த மாத்திரைகளை பாவிக்க வேண்டும்.

மனமருத்துவ சிகிச்சை

குழுச் சிகிச்சை: இங்கு ஒத்த மனமுள்ள குடிகார நண்பர்கள் சிலர் கூட்டாக முயன்று குடியிலே இருந்து ஒரு மருத்துவரின் உதவியோடு, விடுபட முயற்சி எடுப்பார்கள். இந்தக்குழுக்களில் குடிகாரர்கள் தங்கள் பிரச்சனையை ஒழிக்காமல் மறைக்காமல் ஏற்றுக் கொண்டு, குடியின் ஆபத்தையும் அதன் விளைவுகளையும் உணர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்து இந்தப் பழக்கத்தில் இருந்து விடுதலையடைய முயற்சி செய்வர்.

வெறுப்புச் சிகிச்சை (AVERSION THERAPY)

தற்போது மேலை நாடுகளில் மதுப்பழக்கத்தை மறப்பதற்கு சில மாத்திரைகளைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அவற்றை மது அருந்துவோர்மதுஅருந்த வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டதும் வாயில் போட்டுக் கொண்டால், மது அருந்த வேண்டும் என்ற எண்ணம் வெகுவாகக் குறைந்து விடுகிறது. அதையும் மீறி மது அருந்தினால் ஒருவகை அருவருப்பு உணர்ச்சி தோன்றி மது அருந்துவதைத் தடை செய்கிறது.

அனாமதேயக்குடி இயக்கம் (ALCOHOLIC ANONYMOUS)

இந்த இயக்கமானது 1935-ம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் மதுபோதைக்கு அடிமையான இரு மருத்துவர்களால் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இங்கு மது போதைக்கு அடிமையான ஆண், பெண் இருபாலாரும் ஒரு நட்புறவுக் குழுவை உருவாக்கி குடியினால் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொண்டு தங்கள் பிரச்சனைகளை ஆராய்ந்து மதுப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்வார்கள். இந்த இயக்கத்தில் சேருவதற்கு பணம் முட்டுக்கட்டையாக இருப்பதில்லை. மாறாக, குடியை நிறுத்த வேண்டும் என்ற மனத்தினை உடையவராக இருத்தல் வேண்டும்.

இறுதியாக இவை எல்லாவற்றையும் கடந்து சமயரீதியிலும் இப்போதையிலிருந்து விடுவிக்க பல பெரியோர்கள் வழிகளைக் கூறியுள்ளார்கள். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஒரு சக்தி இருப்பதை உணர்ந்து மதுபோதைக்கு அடிமையானவர் தன் வாழ்வை அம்மேலான சக்தியிடம் அர்ப்பணிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். இத்தோடு பிரார்த்தனையும். தியானமும் மது போதையிலிருந்து விலகிச் செல்ல உதவும்.

"குடிக்காதே தம்பி குடிக்காதே..."

ரூபன் மரியாம்பிள்ளை

அளவிற்கு மிஞ்சிய குடிவெறியால் ஒருவர் தன் சுயநிலையை இழந்து, அறிவு நிலையைக் கடந்து ஒரு போதை நிலைக்குப் போவதே குடிவெறியாகும். இது ஒரு வியாதி, தொற்று வியாதி எனும் கருத்தை 1950 இல் அமெரிக்க மருத்துவ ஒன்றியம் அறிவித்தது. இதை இன்று எல்லா நிபுணர்களும் ஏற்றுள்ளார்கள்.

"முதலில் மனிதன் மதுவை அருந்துகிறான். பின் மது மனிதனை அருந்துகிறது, பின் மது மதுவை அருந்துகிறது" என்று மது அருந்தத் தொடங்குவதால் வரும் கேட்டை விளக்குகிறது சீனப் பழமொழி.

குடி உடலிற்குப் பெரும் கெடுதியை ஏற்படுத்துகிறது. இது நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுநீரகம், மூளை போன்ற பகுதிகளுக்குக் கெடுதியையும் நோயையும் தருகிறது. உணவு இரைப்பையில் ஜீரணமாகிறது. போதைப் பொருள் அவ்வாறு ஜீரணமாவதில்லை. அது இரத்தத்தில் சேர்ந்து போலிக் கிளுகிளுப்பை ஏற்படுத்துகிறது. அறுவைச் சிகிச்சையின் போது விறைப்பு ஊசி நோவை மறக்கப் போடப்படுகிறது. அதே போல் கவலை வரும் போது கவலையை மறக்க அல்லது சற்று இன்பத்தைப் பெற குடிக்க ஆரம்பித்து, ஒரு பழக்கமாகி ஈற்றில் தன்னைக் கட்டுப்படுத்தவோ அன்றேல் திருத்திக் கொள்ளவோ முடியாது தவிக்கும் நிலைக்கு ஆளாகின்றான்.

குடிபோதையில் அகப்பட்டு விடுதலை பெற முடியாதவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து, "அல்க்க கோலிக்ஸ் அனானிமஸ்" (Alcoholics Anonymous (A. A.) எனும் மதுத்தடை இயக்கத்தை உருவாக்கி உள்ளார்கள். டாக்டர் பில் (Dr. Bill) என்பவர் தன் குடியை ஞான வாழ்க்கை மூலமாக கைவிட்ட பின் டாக்டர் பொப் (Dr. Bob) என்பவருக்கும் உதவினார். பின் இருவரும் மற்றவர்களுக்கு உதவுதற்காக இந்த மது தடை இயக்கத்தை 1935-ல் அமெரிக்காவில் தொடங்கினார்கள்.

இங்கே இவர்கள் தங்கள் குடிக்கான அடிப்படைக் காரணங்களைப் பகிர்ந்து, தங்கள் வெறுக்கத்தக்க வாழ்வை மறந்து செப தியான உதவியுடன் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முயல்கிறார்கள். வாழ்க்கைக்கும் சில குறிக்கோள்களையும் மதிப்பீடுகளையும் கொடுத்து அவற்றை நிறைவு செய்வதன் மூலம் குடியை மறக்

கிறார்கள். தங்கள் கவனத்தை வேறு பக்கம் திருப்புகிறார்கள். தாங்கள் தங்களுக்கு உதவுவதுடன் மற்றவர்களுக்கும் உதவ வேண்டும் என்ற பெரிய நோக்குடன் மற்றவர்களையும் சேர்த்து அவர்களும் இக் குடியில் இருந்து வெளிவர உதவுகிறார்கள். எல்லோரும் ஒரே பிரச்சனையை உடையவர்கள் என்பதால் தங்களுக்குள் ஒரு சமூக வாழ்வை அமைத்து நேரத்தை மகிழ்ச்சியாகவும் பயன் உள்ள வகையிலும் செலவு செய்வதன் மூலம் குடியை மறக்கிறார்கள்.

குடியால் வரும் கேடு என்ன?

1. உடல், உளநிலை கெடுவதுடன் சுய கட்டுப்பாட்டை இழந்து மதிப்பு மரியாதை அற்றவர்களாகிறார்கள்.
2. தன் சொந்தக் கடமைகளையும் குடும்பப் பொறுப்புக்களையும் உரிமைகளையும் கவனியாது விடுகிறார்கள்.
3. வறுமையும் வெறுமையும் பிடித்தவர்களாகத் துன்பத்திலும் துயரத்திலும் துவள்கிறார்கள்.
4. சக்தி அற்றவர்களாகி அடிக்கடி மயக்கத்திற்கும், துர்நாற்றத்திற்கும் குற்றத்திற்கும் குழப்பத்திற்கும் ஈற்றில் வீண் மரணத்திற்கும் ஆளாகிறார்கள்.

குடியை தடுப்பது எப்படி?

குடியையோ அல்லது பழகி ஊறி விட்ட ஒரு பழக்கத்தையோ விடுவது சுலபமானதல்ல என்பது நாம் எம் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை. நாம் எந்த ஒரு குடிகாரனையும் எப்பொழுது குடிக்கத் தொடங்கினீர்கள் என்று கேட்டால் நிட்சயமாக தங்கள் அந்தப் பசுமையான முதல் அனுபவத்தைச் சுவைபடக் கூறத் தயங்கமாட்டார்கள். பலருக்கு அந்த முதல் சுவையான அனுபவம் பின் ஒரு சுமையான அனுபவமாகி விட்டதையும் அந்த முதல் அனுபவமே வந்திருக்க வேண்டாம் என்று அந்த அனுபவத்தை வெறுப்பதையும் நாம் காண்கிறோம். எனவே குடியைத் தடுக்க முதல்வழி அந்த முதல் குடி அனுபவத்தைப் பெறாதிருப்பதுதான்.

நாம் எந்த ஒரு பழக்கத்தையும் மேற்கொள்ள வேண்டுமென்றால் முதல் அதை ஏற்க வேண்டும். குடியைக் குறைக்க அல்லது தடுக்க இரண்டாவது வழி தான் ஒரு குடிகாரன் என ஏற்பதாகும்.

ஒவ்வொருவரின் குடிப்பழக்கத்திற்கும் ஏதோ ஒரு அடிப் படைக் காரணம் இருக்க வேண்டும். காதலில் தோல்வி. நட்பில் தோல்வி, வியாபார நட்டம், வறுமை, குடும்பத் தகராறு, கெட்ட நண்பர், செய்யும் தொழில் இப்படி ஏதோ ஒரு காரணம் இருக்க வேண்டும். குடிப்பதற்கு அடிப்படைக் காரணம் என்ன என்பதை மூன்றாவதாகக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

மனமுண்டானால் இடமுண்டு என்று சொல்லுவார்கள். எந்த செயலை நாம் முடியும் என்று செய்கின்றோமோ அது எம்மால் முடிகின்றது. எதை முடியாது என்று விடுகின்றோமோ அது எம்மால் முடிவதில்லை. என்றால் குடியை நிறுத்த முடியும் என்ற திடமான நம்பிக்கையும் கட்டாயம் நிறுத்தியே ஆக வேண்டும் என்ற ஆசையும் நான்காவதாகத் தேவை.

பலர் நான் இனி குடிக்க மாட்டேன் எனப் பல தீர்மானங் கள் எடுக்கிறார்கள். பல சத்தியங்கள் செய்கிறார்கள். ஆனால், அந்த நேரம் வந்ததும் அவர்களை அறியாமலே எழுந்து குடிக்கப் போய் விடுகிறார்கள். குடிக்கப் போகும் பொழுதும், குடிக்கும் பொழுதும் இனிக் குடிக்க மாட்டேன், இனி குடிக்க மாட்டேன் என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் அவர்களால் குடிக்காமலிருக்க முடிவதில்லை. இந்த பரிதாப நிலையில் இருந்து விடுதலை பெற மற்றவர்கள் தான் உதவ முடியும் என்று மற்றவர்களின் ஆணையை நாடுவது ஐந்தாவது வழியாகும்.

பசுமையானதையும் இனிமையானதையும் அழகானதையும் விருப்பமானதையும் நாம் விரும்புகிறோம். அதே சமயம் வெறுப்பானதையும், கசப்பானதையும், அழகில்லாததையும், அருவருப்பானதையும் அவற்றுடன் சேர்ந்தவற்றையும் நாம் வெறுக்கிறோம்.

எனவே நாம் குடியை விடவேண்டுமானால் குடியின் நினைப் பையும், மணத்தையும். சுவையையும் வெறுப்பானவற்றுடனும், அருவருப்பானவற்றுடனும், கசப்பானவற்றுடனும் சேர்ந்து வெறுக்க வேண்டும். குடியைவிட இது ஆறும் வழியாகும்.

நாம் எந்த ஒரு பழக்கத்தை வெறுப்பதற்காகவோ அல்லது மறப்பதற்காகவோ குடியை தொடங்கினோமோ அந்தப் பழக் கம். நாம் குடியை விட்டதும் மீண்டும் திரும்பி வந்து விடும். எனவே நாம் குடிப்பழக்கத்தை விடும்போது வேறு ஒரு நல்ல பழக்கத்தை தொடக்கிக் கொள்ளவேண்டும். குடிப்பழக்க நினைப்பு வரும்போதெல்லாம் அந்த புது பழக்கத்தை செய்யவேண்டும். இது ஏழாம் வழியாகும்.

குடிபோதையில் இருப்பவருக்கு மெதுவான மின்சாரம் பாச்சுவதும் அந்த அதிர்ச்சியில் இவரை குடியை மறக்கப் பண்ணுவதும் எட்டாவது வழி. இதை மனமருத்துவரின் ஆணையுடன் தான் செய்ய வேண்டும். குடிகாரரை கிப்னெட்சிச நிலைக்கு கொண்டு வந்து "நீ இனி குடிக்க மாட்டாய். இனி குடிக்கமாட்டாய்'' என்று மீண்டும் மீண்டும் சொல்லி அவர் மனதை மாற்றி குடியை விடப்பண்ணுவது ஒன்பதாம் வழி.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற துன்ப துயரங்களை, தோல்வி, தாழ்வு மனப்பான்மைகளை, நிறைவேறாக் கனவுகளை மறக்க குடிக்கத் தொடங்கியவர் குடியே துன்பமாக இருப்பதை உணர்கிறார். இதிலிருந்து விடுபட இன்றைய பத்திரிகைகளும், அறிவியற் கூடங்களும் உதவ வேண்டும். இந்த அறிவு விசேடமாக இளைஞருக்குக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

நல்ல கதி பெறவேண்டும்

— அமிர்தா —

பஞ்சாப்பில் பரவுவது
பாவம் தரும் மத வெறியாம்,
குஜராத்தில் குமுறுவது
கொடுமை மிகு ஜாதி வெறியாம்,
தெற்கு சார் ஆபிரிக்காவில்
துலங்குவது நிற வெறியாம்.
எம் மண்ணும் ஈழத்தில்
இலங்குவது இன வெறியாம்.

கஞ்சரிடம் காணுவது
காலமெல்லாம் பண வெறியாம்.
கயவரிடம் மேவுவது
கண்ணில்லாத காம வெறியாம்.
குடியரிடம் குடியிருப்பது
கொடுமை மிகு குடி வெறியாம்.
புல்லரிடம் தோற்றுவது
புவி மதிக்கும் புகழ் வெறியாம்.

இளைஞரிடம் இணைய வேண்டும்
இன்பந்தரும் இலட்சிய வெறி,
கண்ணியத்தோடமைய வேண்டும்
தலைவரின் கடமை வெறி,
இரு புறமும் தணிய வேண்டும்,
இன்னல் தரும் போர் வெறி.
நல்லகதி பெற வேண்டும்,
நம் தமிழர் சுதந்திர வெறி.

கருத்துக் குவியல் 38

உடல் உள நோய்களும் வெறியும்

சி. சாந்தலட்சுமி
தையிட்டி,

மனிதனின் முழுமைக்கு உணர்ச்சிகள் தேவை. மகிழ்ச்சி, அன்பு, நம்பிக்கை போன்ற நேரான உணர்ச்சிகள் நல்ல மன நிலைகளை உருவாக்குகின்றன. மனிதனுக்கு இயல்பாக உள்ள உணர்ச்சிகள் அளவுக்கு அதிகமாகும்போது அது வெறியாக மாறுகின்றது. அந்த வெறித்தனமும் ஒருவனில் விஸ்வரூபம் எடுக்கும்போது அவன் மட்டுமல்ல அவனுடன் தொடர்புடைய ஏனையோரும் பாதிக்கப் படுகின்றார்கள்.

தொழிலதிபர் ஒருவர் தனக்குக் கீழ்ப் பணி புரிபவர்களுடன் கோப உணர்வால் கொதித்தார். கொப்பளிப்பது போல் பேசும் போது அக் கொடூரமான சூட்டால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் அவருடன் பணி புரிபவர்கள் மட்டுமல்ல, தொழிலதிபருந்தான். இத்தகைய கோப உணர்ச்சி உண்மையின் புறமெய் இயல்பை அழித்து விடுகின்றது. தவறான தீர்மானங்களையும் தீர்ப்புகளையும் உருவாக்கி விடுகின்றது. எதிர்மறையான உணர்வுகளால் மனித உள்ளங்கள் நிலைகுலைந்து போகின்றன. நிலைகுலைதல் என்பது அழுக்கத்திற்கு மனிதன் கொடுக்கும் ஒரு பலவீனமான எதிரியக்கச் செயலாகும். மனிதன் கொடுக்கும் உணர்ச்சிகரமான எதிர்மறைப் பதில்கள், கருத்துக் கண்ணோட்டங்கள் மனிதனுடைய உடல் உளநலத்தைக் கெடுக்கும் தவறான செயல் முறைகளை உண்டு பண்ணுகின்றன. அளவு கடந்த நிலையில் கோபம் போன்ற வெறியுணர்வுகள் கொந்தளிப்பதால், இரத்த அழுத்தம், குடல்புண், இதயக் கோளாறுகள் உண்டாகின்றன. எளிதில் சினம் கொள்பவர்களுக்கு எளிதாகவே அல்சர் நோயும் வந்துவிடுகின்றது. பயம், பகைமை, வெறுப்புப் போன்ற உணர்வுகள் வெறியாகத் தொடரும்போது உள்ளம் எப்படி உருக்குலைந்து போகின்றதோ அதே போல் உடலும் உருக்குலைகின்றது.

பயங்கர நோயாகக் கருதப்படும் 'புற்று நோய்' உண்டாவதற்கும் மறைமுகக் காரணம் கோபவெறியே தான். ஏனெனில், கட்டுப்பாட்டை மீறிச் செயற்படும் உயிரணுக்களின் தொகுதி தான் புற்றுநோய் எனக் கூறுகின்றார் 'ராய் மாஸ்டர்' என்ற அறிஞர். ஆசை காரணமாகத் தோன்றும் மனக்குழப்பத்தால் பசியின்மை, நரம்புக் கோளாறுகள், உண்டாகின்றன; பிற நோய்களும் தொடர்கின்றன. குடும்பங்களுக்கிடையில் உறவை வளர்த்து அயலவருடன் தொடர்பு கொண்டு இணைய வைப்பது அன்பு. தவறுகளால் இந்த அன்புமலர் இடைநடுவில் கருகி விட்டால் மனம் வாடும். தப்புத்தாளங்கள் நடக்கும் போது சமூகம் வெறுக்கின்றது. வெறுக்கப்படும் இதயமோ இதனால் புண்படுகின்றது. பதவியை இழந்த ஒருவன் எல்லோருடனும் பகைக்கின்றான். இழப்புக்களால் மனஉடைவு ஏற்படுகின்றது. திகைப்பும் சஞ்சலமும் தோன்றி மனக்கசப்பு வளர்கின்றது. இவர்களால் சரியாக உணவை உட்கொள்ள முடிவதில்லை. பித்த வெடிப்பு, கைகால் மூட்டுவலி, நீரழிவு போன்ற நோய்கள் தோன்றி அல்லல்பட வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டு விடுகின்றது. எனவே, இத்தகைய உடல் உள நோய்களுக்கு வெறியே காரணம் என்பதைக் கூறிமுடிக்கின்றேன்.

துடுப்பிழந்த படகு

மனிதன் என்பவன் மென்மையான உள்ளத்தையும் உயர்ந்த எண்ணங்களையும் நல்ல பண்புகளையும் கொண்டவன். அவன் இம்மண்ணில் வெள்ளைமனம் கொண்டவனாகப் பிறக்கின்றான். குடும்பம் என்ற சிறிய வட்டத்துள் தொடங்கிய உறவு நண்பர்கள், அறிமுகமானவர்கள், சமூகம் என்று விரிவடையும் பொழுது பாசம், நட்பு, காதல், மது, என்பன அவனைத் தொற்றிக்கொள்கின்றன. இங்கு மதுவெறியை நோக்கும் பொழுது மனிதனை மது தொற்றிக் கொண்டால் அவனது வாழ்க்கை துடுப்பிழந்த படகைப் போல் ஆட்டங்காணத் தொடங்கிவிடும். இளைஞர்களைக் கூட இன்று மதுவெறி தொற்றிக் கொண்டதை நாம் அவதானிக்கலாம். வாழ்வில் தோல்விகள், ஏமாற்றங்கள் ஏற்பட்டதும் மதுவை நாடுகின்றார்கள். மதுவின் மூலம் நிம்மதி பெறலாம் என நினைப்பது தவறாகும். மாறாக, முரணான விளைவுகளே மதுவினால் ஏற்படுகின்றன.

ஜே. சாந்தி
நெடுந்தீவு.

நினைவுகள் நிறைவேறாத போது

ஒவ்வொரு நேரத்திலும் ஒவ்வொரு விதமான உணர்வுகள் மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்றன. பசி மனிதனுக்கு அடிக்கடி ஏற்படுகின்றது. தாகம் சில சமயங்களில் ஏற்படுகின்றது. இவை இரண்டினையும் உணவினாலோ நீரினாலோ பூர்த்தி செய்ய முடிகின்றது. இது ஒரு வகையில் இலகுவானது. ஆனால் உள்ளத்திலிருந்து எழும் பசியைத் தீர்ப்பது கடினம்தான், என்றாலும் மனிதன் ஏதோ ஒரு வகையில் தீர்த்துக் கொண்டு விடுகின்றான். இந்த வகையில் வெறி என்ற உணர்வு மிகப் பொல்லாதது. ஏனெனில், ஒரு பொருளை அடைய வேண்டும் என்ற ஆசை ஏற்பட்டதும் அதை அடைந்து விட வேண்டும் என்ற வேகமும் கூடவே தோன்றி விடுகின்றது. நினைத்ததை அடைய முடியாத நிலை ஏற்பட ஆரம்பித்ததும் அது வெறியாகி விடுகின்றது. இதனால் அவன் மிருகத் தன்மை அடைந்து விடுகின்றான். தான் நினைத்ததை அடைந்து விட வேண்டும் என்ற சிந்தனையிலே இரவும் பகலும் காலம் கழிக்கின்றான். சில சமயங்களில் ஊண் உறக்கத்தைக் கூட மறந்து விடுகின்றான்.

தே. இராக்கினிதேவி, உடுவில்.

பாராட்டுப் பெறுவோர்:-

1. ஜே. ஜெயந்தி — நெடுந்தீவு.
2. ஞா. செலஸ்ரினா — நெடுந்தீவு.

ஒரு கண்ணோட்டம்

" அன்பின் குரல் "

இலட்சியம் நிறைந்து இலக்கியம் மறைந்து வருகின்ற இக் கால வேளைதனில் இலக்கியத் துறைக்கு "அன்பின் குரல்" வெளியீட்டின் துணிச்சலைப் பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது.

ஆண்டுக்கு ஒன்றாக மலர நிற்கும் இச் சஞ்சிகை கண்ணுற்றேன். "கத்தோலிக்க மன்றம்" யாழ் மத்திய கல்லூரியின் வெளியீடாக, அமைந்திருக்கும் "அன்பின் குரல்" மாணவரின்.

ஆக்கங்கள் தமிழ், விஞ்ஞான கட்டுரைகள், கவிதை, நாடகம், பொன்மொழிகள் அடங்கிய பல்சுவையாக அமைந்து, வளரும் மாணவரின் திறமைகளை எடுத்தியம்புகின்றன.

இலைமறை காயாக இருக்கும் மாணவ செல்வங்களின் திறமைகளை வெளிக்கொணர, ஊக்கப்படுத்த "அன்பின் குரல்" சிறந்த பணியாற்றும் என்பதில் ஐயமில்லை.

வாழ்க "அன்பின் குரல்"
தொடர்க அதன் அரிய பணி.

கமலா இளங்கோவன்
குருநகர்.

பெண் புலிகள் ...

வெறி என்ற சொல்லையே
வெறுத்தவர்கள் நாங்கள், இன்று
வெறி கொண்டு அலைகின்றோம்.
கொலை வெறி கொண்டு அலைகின்றோம்,
மயிலே! குயிலே!
அன்னமே! அஞ்சுகமே!
என்ற வர்ணனைகள்,
இன்றெமக்குத் தேவையில்லை.
பாம்பாய் மாறப் பிரியப்படுகின்றோம்,
எங்கள் பற்களுக்கு விஷம் வேண்டும்,
கரடி போல் கூரிய நகம் வேண்டும் எங்களுக்கு
உடல் கிழித்து குருதி குடிக்கத் துடிக்கின்றோம்,
யானையே உன் தும்பிக்கையைத் தந்து சவும்.
"பத்துப் பேர்" வந்தாலும் அழிக்து விட.
மலர்களாய் அல்ல கொடும் முட்களாய்
தென்றலாய் அல்ல கடும் புயலாய்
தேனாய் அல்ல தேள்களாய்
மானாய் அல்ல பெண் புலிகளாய்
வெறி கொண்டு அலைகின்றோம்.
கொலை வெறி கொண்டு அலைகின்றோம்.

காயித்ரி கிருஷ்ணு
முருங்கன்

விரக்தியின் எல்லையில் ......

(சிறுகதை)

"சௌந்தரன்"

வேலை முடிந்து திரும்பிய குமாரை மேசையில் கிடந்த கடிதம் வரவேற்றது. குளிருக்காக அணிந்திருந்த 'கோட்'டைக் கழற்றிவிட்டு ஒரு 'மல்போறோ'வை எடுத்துப் புகைத்து குளிரின் தாக்கத்திலிருந்து சிறிது விடுபட முனைந்தான். ஆர்வத்துடன் கடிதத்தைக் கையில் எடுத்தான். அவனது கண்கள் From பகுதியை நோக்கியது. நிர்மலா என்ற பெயர் அங்கு காணப்பட்டது. "இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு இப்போது தான் என் நினைப்பு வந்ததாக்கும்" என்று மனதுக்குள் முணுமுணுத்துக் கொண்டு கடிதத்தை உடைத்துப் படிக்கத் தொடங்கினான்.

அன்புள்ள அத்தான்!

இரண்டு மாதங்களாக உங்களுக்கு நான் கடிதம் போடவில்லை. உங்கள் மீது கோபித்துக்கொண்டு நான் அப்படிச் செய்யவில்லை. சென்ற கடிதத்தில் நீங்கள் எழுதியிருந்த விடயங்களை நினைத்து, நினைத்து என் மனம் குழப்பமடைந்திருந்தது. இன்னும் மூன்று நான்கு வருடங்களாவது வெளிநாட்டிலிருந்து உழைத்து விட்டுத்தான் வருவேன் என்று எழுதியிருக்கிறீர்கள். அத்தான்! இப்போது எம்மிடம் இருக்கும் பணம் நாம் சுகமாக வாழ்வதற்குப் போதாதா? நீங்கள் நினைத்தபடியே வெளிநாட்டில் உழைத்து வீடும் கட்டி விட்டீர்கள், பிள்ளையின் பெயரிலும் வங்கியில் பணம் போட்டுவிட்டீர்கள். கையிலும் காசு வைத்திருக்கிறீர்கள் பின்னும் ஏன் தான் உங்களைப் பிரிந்து வனவாசம் அனுபவிக்க வேண்டும். நினைத்துப் பாருங்கள் அத்தான். நமக்குத் திருமணமாகி ஒன்றரை வருடத்தில் நீங்கள் ஜேர்மனிக்குப் புறப்பட்டு விட்டீர்கள். ஏழு வருடங்கள் கழிந்து விட்டன. ஏழு வருடங்களும் உங்கள் துணையின்றியே வாழ்ந்து விட்டேன். இனிமேலும் உங்களைப் பிரிந்து வாழ நான் விரும்பவில்லை. பணத்தை விட உங்கள் அருகில் நான் இருந்து ஒரு குடும்பத் தலைவியாக வாழ்க்கை நடத்துவதையே நான் விரும்புகிறேன். என்னுடைய வயதை ஒத்த பெண்கள் தங்கள் கணவன்மாருடன் கோவில், பூங்கா, கடற்கரை, உற்றார், உறவினர் வீடுகளுக்கெல்லாம் சேர்ந்து போவதைப் பார்த்துக் கொண்டு

ஏக்கப் பெருமூச்சுக்களை விட்டுக்கொண்டிருக்க என்னால் இன்னும் இயலாது.

என்னை விடுங்கள். உங்கள் மகனை நினைத்துப் பாருங்கள். பிறந்த ஆறு மாதத்தில் அவனை விட்டுப் பிரிந்தீர்கள். உங்களை அவன் இன்னும் புகைப்படங்களில்தான் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டுமா? அறிந்தோ, அறியாமலோ அவன் அப்பா அப்பா என்று கூப்பிடும் போது ஆவலுடன் அணைக்க நீங்கள் இல்லையே என்று என்மனம் எத்துணை வேதனையடைகிறது. அந்தப் பிஞ்சு உள்ளத்தின் ஏக்கங்களைப் புரிந்து கொண்டு அவனுக்கு வேண்டியதைச் செய்ய நீங்கள் அருகில் இல்லையே என்பதை நினைத்து நினைத்து, நான் கவலைப் பட்டுத் துடிக்கிறேன் அத்தான்.

நீங்கள் என்னுடைய பெயருக்குப் பணம் அனுப்பாமல் உங்கள் அம்மா பெயருக்கு அனுப்புவது பற்றி நான் கவலைப்படவில்லை. ஏனென்றால் எனக்குப் பண ஆசை இல்லை. ஆனால், பணம் என்ற ஒரு அற்பப் பொருளுக்காக குடும்ப வாழ்வின் இனிய அனுபவங்களை நான் விட்டுக்கொடுக்க விரும்பவில்லை. அத்தான் நீங்கள் இங்கு வருவதை விரும்பா விட்டாலும் பரவாயில்லை. நாங்களாவது அங்கு வர ஏற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள். இப்போது அநேக பெண்கள் பிள்ளைகளுடன் அங்கு வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இங்கிருந்து தனிமரமாக வாடுவதை விட இது நல்ல முடிவு. இங்கே வீட்டில் நான், மகன் பிரதாப், மாமி மூவரும் சுகமாயிருக்கிறோம், உங்கள் சுகத்துக்கு ஆண்டவனைப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

இப்படிக்கு உங்கள் மனைவி
நிர்மலா

கடிதத்தைக் கைகளில் ஏந்திக் கொண்டு சில நிமிடங்கள் அப்படியே சிலைபோல நின்றான் குமார். அதிலுள்ள விடயங்கள் அவனைச் சிறிது சிந்திக்க வைத்தன. ஒன்று இரண்டா, ஏழு வருடங்கள் அவளைப் பிரிந்து வாழ்ந்து விட்டேன். காலம் எப்படிக் கழிகின்றதென்றே தெரியவில்லையே என்று தனக்குள் நினைத்து ஆச்சரியப்பட்டான். இதற்கு முன் இப்படியெல்லாம் நிர்மலா எழுதியதில்லை. மனைவி, பிள்ளைகளைப் பற்றியெல்லாம் குமாரும் சிந்தித்ததில்லை. காலை எழுந்ததும் வேலை. மாலையில் அறைக்குத் திரும்பியதும் சமையல் சாப்பாடு. இடையில் மலிவான மதுபானமான பியர் கொடுக்கும் போதை, பின்னர் வீடியோவில் படம், பிறகு படுக்கை ...... ஆழ்ந்த சிந்தனையில் ஈடுபட்டவனாய் கடிதத்தை மடித்து மேசையில் போடுகிறான்.

மனைவியையும் பிள்ளையையும் கூப்பிடுவதானால் ஏற்படக் கூடிய ரிக்கற் செலவு, வசிப்பதற்கு வேண்டிய வீட்டு வாடகை, அதற்குரிய முற்பணம், என்பவை பற்றியெல்லாம் சிந்தித்தான் குமார். இதற்கெல்லாம் பெரும் பணம் செலவாகுமே என்று கணக்குப் பார்த்துக் கொண்டே குளிர்சாதனப் பெட்டியைத் திறந்து ஒரு போத்தல் பியரை எடுத்து அருந்தத் தொடங்கினான். தொடர்ந்தும் சில போத்தல்கள் காலியாகின. அன்றிரவும் முடிந்தது.

மறுநாள் மாலை வேலையிலிருந்து திரும்பிய குமாரை கடிதம் வரவேற்றது. அவனது தாயாரிடமிருந்து வந்திருந்தது.

அன்பு மகன் குமாருக்கு!

சென்ற கடிதத்தில் உன் மனைவியைப் பற்றி எழுதியிருந்தேன். அவளுடைய நடவடிக்கைகள் நாளுக்கு நாள் மாறிக் கொண்டு வருவதை எழுதினேன். இப்போது என்னுடன் மிகவும் மோசமாக நடந்து வருகிறாள். என்னை மதிக்கிறாளில்லை. நீ தன்னுடைய பெயருக்குப் பணம் அனுப்பாமல் என் பெயருக்கு அனுப்புகிறாய் என்று அவளுக்கு என்மீது சரியான கோபம். இதை ஊரிலுள்ள எல்லோருக்கும் சொல்லிக் கொண்டு திரிகிறாள். அவளுக்கு நான் என்ன குறை வைத்திருக்கிறேன். தேவையான சாமான்களை நான் வாங்கிக் கொடுக்கிறேன். சமைத்துச் சாப்பிட்டு விட்டுப் பேசாமல் கிடப்பதுதானே. உன்னை உடனடியாக இங்கு வரச் சொல்லிக் கடிதம் போட்டிருக்கிறாளாம். உன்னை இங்கு வரச் சொல்ல அவளுக்கு என்ன உரிமை இருக்குது. நானல்லவோ கஷ்டப்பட்டுப் பணம் சேர்த்து உன்னை வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பி வைச்சனான். அவள் கொண்டு வந்த சீதனத்திலேயா நீ வெளிநாட்டுக்குப் போனாய். வெறும் பொம்பிளையாய் வந்து விட்டு இப்போ இப்படிக் கதைக்கிறாள். நீ இங்கே வராவிட்டால் பிள்ளையோடு தான் அங்கே வரப்போவதாக ஊருக்குள் கதைக்கிறாளாம். இதுக்கு மட்டும் நீ காசு அனுப்பாதே. விருப்பமென்றால் தன்னுடைய தாய் தகப்பனிடம் காசு வாங்கிக் கொண்டு அங்கே வரட்டும். அவள் அங்கே வாறதெண்டால் நிறையக் காசு செலவழியும் உனக்கும் கஷ்டமாக இருக்கும். காசின் அருமை அவளுக்குத் தெரிந்தால்தானே.

போன மாசம் பிள்ளையைப் பெரிய பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்க்க டொனேசன் இரண்டாயிரம் ரூபா தரும்படி கேட்டாள். நான் கொடுக்கவில்லை. ஏன் எங்கேயெல்லாம் போக வேண்டும். ஊருக்குள்ளே இருக்கிற வித்தியாலயத்தில் சேர்த்தாலென்ன? நீயெல்லாம் அங்கே படிச்சுத்தானே இப்போது ஆயிரக்கணக்

கில் சம்பாதிக்கிறும். உன் மனைவியுடைய போக்கு எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. நீ உடனடியாக கடிதம் எழுதி அவளை எச்சரித்து வை. நீ இப்போதைக்கு இங்கு வர வேண்டாம். இன்னும் நாலைஞ்சு வருசம் இருந்து உழைத்து விட்டும் பிறகு வா. உன்னுடைய மனைவியையும் பிள்ளையையும் இப்போதைக்கு அங்கே கூப்பிடாதே.

இப்படிக்கு
அன்புள்ள அம்மா

கடிதத்தைப் படித்ததும் குமார் குழம்பிப் போய்விட்டான். தாயா தாரமா? பணமா பாசமா? எதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது? கடிதத்தை மீண்டும் மீண்டும் படித்தான். மனைவியின் நடத்தையும் திருப்தியில்லை. வாசித்தான்; மீண்டும் குழப்பமாகவே இருந்தது. குளிர்சாதனப் பெட்டி திறக்கின்றது. பியர்ப் போத்தல்கள் காலியாகின்றன. அன்று சற்று அதிகமாகவே போத்தல்கள் திறக்கப்பட்டன.

மனைவியின் உறவு ஒன்றரை வருடங்களே. ஆனுல், அன்னையின் உறவு ஏறக்குறைய இருபத்தைந்து வருடங்கள். தாயார் சொல்வதையே அவன் மனம் நம்புகிறது. அவள் சொல்லையே மந்திரம் என்று நினைக்கின்றது அவன் மனம். பிள்ளைப்பாசம். அது எங்கே அவனுக்குத் தெரியப் போகிறது. பிறந்த ஆறு மாதத்தில் அந்தப் பிஞ்சு முகத்தை விட்டுப் பிரிந்து இங்கு வந்து இயந்திரங்களோடு இயந்திரமாய் இயந்திர வாழ்க்கை வாழ்ந்து வருபவனுக்கு அது எங்கே தெரியப் போகிறது. வேலை முடிந்தபின் படம், பாட்டு, மதுபோதை. அந்த போதையில் நல்ல தூக்கம், இடையிடையே சிவப்பு விளக்குப்பகுதி, என்றெல்லாம் பொழுது கழியும் போது மனைவி மீதும், பிள்ளை மீதும், எப்படிப் பாசம் தோன்ற முடியும்.

மறுநாள் ஞாயிற்றுக்கிழமை வேலை இல்லை. பகல் வரை தீவிர சிந்தனை. பிறகு பேனவை எடுத்து 'மளமள' வென்று எழுதத் தொடங்கினுன் குமார்.

மணியடிக்கும் சத்தம் கேட்டு வெளியில் வந்தாள் நிர்மலா. அவளைத் தொடர்ந்து அவள் மாமியும் விரைந்து வந்தாள். கடிதம் நிர்மலாவுக்கு. மாமியாருக்கோ ஏமாற்றம். கடிதத்தை உடைத்து வாசித்தாள் நிர்மலா. அவள் முகத்தில் ஏமாற்றம், கண்களில் நீர் பெருகி வழிந்து கடிதத்தை நனைத்தது, கடிதத்தைக் கசக்கி விட்டுக் குமுறிக் குமுறி அழுதாள். சில மணி நேரங்கள் வெளி வானத்தையே வெறித்துநோக்கிக் கொண்டிருந்தாள் திடீரென்று அறைக்குள் புகுந்து எழுதத் தொடங்கினுள்.

திரு குமாருக்கு!

உங்கள் கடிதம் கிடைத்தது. "இஷ்டமென்றால் அம்மா வுடன் சமாதானமாக இரு, இல்லையென்றால் உன் பிறந்த வீட்டுக்குப் போய்விடு" என்று நீங்கள் எழுதியபிறகும், கல்லானாலும் கணவன், புல்லானாலும் புருஷன் என்று பணிந்து தொடர்ந்தும் உங்கள் அம்மாவுக்கு நான் அடிமையாக வாழ்வேன் என்று நீங்கள் எதிர்பார்த்திருக்கலாம். ஆனால், அந்த வாழ்க்கையை நான் வாழத் தயாராக இல்லை. மூன்று நேரமும் ஒழுங்காகச் சாப்பிட்டுத் தூங்கி எழுவதுதான் குடும்ப வாழ்க்கை யென்றால் அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை எனக்குத் தேவையில்லை. பணம், பணம் என்று பணவெறி பிடித்து அலையும் உங்களுக்கும், உங்கள் அம்மாவுக்கும், அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை பிடித்திருக்கலாம். ஆனால் எனக்கு அப்படியல்ல, பணமோ பொருளோ எனக்குப் பெரிதல்ல. ஒரு பெண் தனது வாழ்க்கைப் பாதையில் வெவ்வேறு கட்டங்களைச் சந்திக்கிறாள். அந்த ஒவ்வொரு கட்டங்களிலும் அவள் பெறுகின்ற புதிய இனிய அனுபவங்களில்தான் அவள் குடும்ப வாழ்வின் மகிழ்ச்சியைப் பெறுகிறாள். வெறும் பணத்தினாலல்ல. என்னைப் பொறுத்தவரை அத்தகைய மகிழ்ச்சி வெறும் கானல் நீராகி விட்டது. எதிர் வீட்டில் வாழும் கிருஷ்ணன் கூலி வேலை செய்து தன் குடும்பத்துடன் இன்பமான வாழ்க்கை வாழ்ந்து வருகின்றான். ஆனால், ஆயிரக் கணக்கில் வருமானம் பெறும் நமக்கோ அப்படியான ஒரு வாழ்க்கை அமையவில்லை, இப்படிப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கை தேவைதானா? ஒரு பெண்ணின் மணவாழ்க்கையில் ஏழு வருடங்கள் என்பது ஒரு சிறிய பகுதியல்ல. இதனை உணர்ந்து கொள்ளாத நீங்கள் மனிதரேயல்ல. மிருகங்களிடம் கூடப் பாச உணர்ச்சி இருக்கின்றது. என்னைத்தான் மறக்க முடிவு செய்தீர்கள். உங்கள் குழந்தையைக் கூட மறப்பதற்கு எப்படி மனம் வந்தது? உங்களுடைய பண வெறியின் தீவிரத்தை இதிலிருந்தே அறியலாம். பணத்திற்காக நீங்களும் உங்கள் தாயாரும் எது வேண்டுமானாலும் செய்வீர்கள். அப்படிப்பட்ட உங்களுடன் தொடர்ந்தும் நான் வாழ விரும்பவில்லை. உங்கள் தாயார் எங்களுக்குக் கொடுத்த மூன்று நேரச் சாப்பாட்டைப் பிச்சை எடுத்தாவது சாப்பிடுவோம். இந்தப் பரந்த உலகில் நாம் வாழ்வா இடமில்லை.

இப்படிக்கு,
நிர்மலா.

கடிதத்தை முடித்து விட்டு குலுங்கிக் குலுங்கி அழுதாள் நிர்மலா. கடிதத்தைத் தபாலில் சேர்ப்பதுதான் அவளது அடுத்த வேலை.

கொஞ்ச நேரம் என்னை மறந்தேன்

— இ. ஸ்ராலின் —

நான் ஒரு குடிகாரன், ஒரு வெறிகாரன்.
நீங்கள் சொல்வது உண்மை — ஏற்றுக் கொள்கின்றேன்.
நான் குடிப்பதால் உருவாகும் தீயவிளைவுகள்
எனக்கு நன்றாகத் தெரிந்தவை தான்.
அக்கறையாலோ, அவமானத்தாலோ என்னிடம் வருகிறீர்கள்.
'ஏன் குடிக்கிறாய்? குடியை நிறுத்து ...."
பலவற்றை எனக்குச் சொல்லுகிறீர்கள்.
ஆனால் ஒன்று மட்டும் உண்மை;
உங்களால் என்னை ஆழமாகப் புரிய முடியவில்லையே!

நான் எப்போது குடிக்க ஆரம்பித்தேன்
என்பது மட்டும் எனக்கு நல்ல ஞாபகம்.
ஏன் இன்னமும் குடிக்கின்றேன்?
ஏன் இப்படியானேன்?
அது மட்டும் எனக்குப் புரியவில்லை.
அதனாலே என்னிடம் கேள்வி கேட்பவர்களுக்கு,
குடிப்பதனால் நான் பெறும் "நன்மையைக்" கூறுகின்றேன்.
உண்மையான காரணத்தை தேட மறந்தேன்.

நான் ஏன் குடிக்கின்றேன்?
குடி வெறியில் எதை விரும்புகின்றேன்?
விடை காண விழைந்தேன்.
நான் விரும்புவது வெறியையல்ல —
என் அறிவிலே இப்போ சிறு தெளிவு பிறக்கின்றது.
அப்போ ... நான் எதை விரும்புகின்றேன்.?
என்னுள்ளே தேடுகின்றேன்.

நான் குடிக்கும் மதுவின் சுவையை விரும்புகின்றேன்.
அதனாலே தான் ஒரு குறித்த ரக மதுவைக் குடிக்கின்றேன்;
கலந்தும் குடிக்கின்றேன்.
வெறியை விரும்பி அல்ல.

மது தரும் போதையுணர்வை விரும்புகின்றேன்.
போதையிலே என்னை, இவ்வுலகை மறக்கின்றேன்.
என்னால் தாங்க முடியாத சோகங்களை,
நான் அடைந்த தோல்விகளை,

என்னுள் காணும் இயலாமைகள், குறைகள், பயங்கள்,
என்னைக் குத்துகின்ற குற்ற உணர்வுகளை,
என்னால் முகங்கொடுக்க முடியாத பிரச்சினைகளை ....
அப்போது மறக்கின்றேன்; அதிலே ஒரு சுகம்.
அந்த சுகத்தை விரும்புகின்றேன்.
குடிக்கின்றேன் — வெறியை விரும்பி அல்ல.

நான் அடைந்த அந்த சோக அனுபவத்தை
பிறர் எனக்கு நினைவூட்டுவதை விரும்பினேன்.
''அந்தச் சம்பவத்தின் பின்புதான் இவன் இப்படி''
என்று பிறர் என்னைப் பற்றிக் கதைப்பதை விரும்பினேன்.
என்மீது நான் பரிதாபப்பட்டு இன்பம் காண
நீணி தேடிக் கொண்டேன்.
நான் குடித்து என் வாழ்வை அழிப்பதினாலே
எனக்கு சோகத்தை தந்தவர்(கள்) என்னை எண்ணிக்
கவலைப்பட்டுக் கொள்வதை விரும்பினேன்.
குடிக்கின்றேன் — வெறியை வேண்டியல்ல.

என்னைத் தனிமை வாட்டுகின்றது.
மதுக் கடைக் கும்பலுள்ளே அமர்கின்றேன்.
அவர்கள் என்னோடு பேசும்போது,
மதுவை பரிமாறிக் கொள்ளும் போது,
தனிமையுணர்வு கொஞ்ச நேரம் மறைகிறது.
''சொந்தம்'' என்ற உணர்வு பிறக்கின்றது.
தனிமை உணர்வு வரும்போது மீண்டும் போகின்றேன்.
வெறியை விரும்பி அல்ல.

வீட்டிற்கு வருகின்றேன்,
நச்சரிப்பு, திட்டு, புறக்கணிப்பு, வசை மொழிகள்.
யார் என்னோடு அன்பாகப் பேசுகின்றார்கள்?
நான் என்னையே வெறுக்கின்றேன்.
அன்பு செய்ய, அன்பு செய்யப்பட எனக்கு ஆசையில்லையா?
அன்போடு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட அனுபவம் தேடுகிறேன்.
உன்னை யார்தான் அன்பு செய்வார்கள் என்கிறீர்கள்.
நீங்கள் என்னை அன்பு செய்தால் தான்
நான் இவ் வெறியிலிருந்து விடுதலையாகலாம் என்கிறேன்.
என் தேவை உங்களுக்குப் புரிவதில்லை.
என் அவலக்குரல் உங்கள் இதயச் செவிகளை எட்டுவதில்லை.
மதுக் கடைக் கும்பலின் சகவாசத்தில்
என் இதயத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யப் போகிறேன்.
குடிக்கின்றேன் — வெறியை விரும்பியல்ல.

என்னை யார் மதிக்கிறார்கள்?
இல்லை! யார்தான் மதிப்பார்கள்?
அங்கு உரையாடல்கள், கருத்துப் பரிமாற்றங்கள்.
என் கருத்துக்கள் அங்கு பாராட்டுப் பெறுகின்றன.
நான் "பெரிய ஆள்" உணர்வு.
கொஞ்ச நேரம் இதயத்துக்கு இதமளிக்கின்றது.
மீண்டும் அனுபவிக்க அங்கு போகின்றேன்.
குடிக்கின்றேன் — வெறியை விரும்பியல்ல.

முட்பற்றைக்குள் சிக்குண்ட ஆட்டுக்குட்டி நான்.
என்னைப்புரிந்து, அன்பு செய்து, விடுபட ஆதரவுதந்து,
ஒத்துழைக்கும் நல்ல இதய ஆயன்களுக்காகக்
காத்துக் கொண்டே இருக்கின்றேன்.
அடிமனதுள் ஒட்டியிருக்கும் ஆசையை அறிந்து
முழுமையாக விடுதலையடையத் தீர்க்க முடிவெடுத்து,
விடுதலை அளிக்க வல்ல இறை அருளை நம்பி,
அவன் பாதத்தில் சரணடைகின்றேன்.

கவிதை அரங்கம் : 5.

தலைப்பு : "தாழ்வு மனப்பான்மை"

முடிவுத் திகதி : 15-8-85.

நிபந்தனைகள் :

1. சொந்த ஆக்கமாகவும் உளவியல் நோக்குடையதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
2. வெள்ளைத்தாளின் ஒருபக்கத்தில் மட்டும் எழுதப்படல் வேண்டும்.
3. போட்டிக்கு அனுப்பப்படும் பிரதிகள் திருப்பி அனுப்பப்பட மாட்டாது.

பொது அறிவுப் பெட்டகம்

தொகுப்பு: யஸ்ரின் ஈரேன்

1. மனமுறிவுகளைப் பற்றி ஆராய்ந்து விளக்கிய 5 உளவியலாளர்கள் யார்?
சிக்மன் ப்ரய்டு, ரூச், யுங், சார்காட், பெருயர். (Psychology)

2. மூளையின் எப்பகுதி பழுதடைந்தால் ஞாபக சக்தியை இழக்க நேரிடும்?
மூளையம் (Zoology)

3. தைத்தேனியம் என்ற உலோகம் எதனைக் கட்டுவதற்குப் பயன் படுகின்றது.?
விமானங்களை (Chemistry)

4. எக்ஸ் - கதிர்களைக் கண்டு பிடித்தவர் யார்?
வில்ஹெம் கொன்ராட் ரொன்ஜன் என்பவர் 1895 - ம் ஆண்டு கண்டுபிடித்தார். (GERMANY)
(Invention)

5. துவிச்சக்கர வண்டியைக் கண்டு பிடித்தவர் யார்?
ஸ்கொட்லாந்தைச் சேர்ந்த மக்மில்லன் என்பவர் 1940-ல் கண்டுபிடித்தார்.
(Invention)

6. பூமிவாழ் எமக்கு ஒருவருடத்தில் 365 1/4 நாட்கள் போன்று, புதன் கிரகத்தில் எத்தனை நாட்கள்?
ஒரு வருடத்தில் 88 நாட்கள்.
(Astronomy)

7. இங்கிலாந்திலுள்ள உலகப் பிரசித்தி பெற்ற 3 கிறிக்கத் மைதானங்கள் எவை?
லோட்டஸ், ஓவல், ரிரெண்ட்பிரிட்ஜ். (Sports)

8. பயிர்ச்செய்கையில் V_1 உரக்கலவைக்குப் பதிலாகத் தற்போது பாவிக்கப்படும் உரக்கலவை யாது?
N: P: K — 3: 30: 10 (Agriculture)

9. உலகின் மிகவுயர்ந்த அணைக்கட்டு யாது?
கூவர்டாம் (அமெரிக்கா - 726 அடி) (Worldnews)

10. இந்தியாவின் முதல் பொதுத் தேர்தல் நடந்த ஆண்டு எது?
1952 - ம் ஆண்டு (World news)

11. C. I. A. என்றால் என்ன?
CENTRAL INTELLIGENCE AGENCY என்ற அமெரிக்க உளவு ஸ்தாபனம். (Worldews)

12. ஐக்கிய அமெரிக்காவிலுள்ள மொத்த மா கா ண ங் கள் எத்தனை?
50 மாகாணங்கள் (World news)

13. "தாய்" என்ற பிரபல நாவலை எழுதியவர் யார்?
ரஷ்யரான மார்க்ஷிம் கோர்க்கி (World news)

14. மிகக் குறைந்த எழுத்துக்களைக் கொண்ட மொழி எது?
ஹவாயியன் மொழி - மொத்தம் 12 எழுத்துக்கள்.
(General)

15. ஆங்கிலம் எழுத, வாசிக்க, பேசத் தெரியாத ஆங்கில மன்னன் யார்?
1-ம் ஜோர்ஜ் மன்னர் (World news)

16. சூரியனின் வெப்பநிலை எவ்வளவு?
35,000, 000(°C) சதம பாகை (General)

17. "இக்கேபானு" என்றால் என்ன?
யப்பானிய மலர் அமைப்புக்கலை (General)

18. உடலுப் புணர்வாயில் தொற்றும், பயங்கரமான புதிய புற்று நோயின் பெயர் என்ன?
ஹேர்ப்பிஸ் ஜெனிற்றேலிஸ் (Medicine)

19. ஆபிரகாம் லிங்கனைச் சுட்டுக் கொன்றவர் யார்?
விக்கீல் பூத் என்ற நடிகர் (World news)

20. ஐக்கிய நாடுகள் சபை எப்போது மனித உரிமைப் பிரகடனத்தை வெளியிட்டது?
10-12-1948 - ல் (World news)

21. இலங்கை வானொலிச் சேவை ஆரம்பித்தது எப்பொழுது?
1925 - ம் ஆண்டில் (Local news)

22. மாலைதீவின் தேசிய கீதத்தை ஆக்கிய இலங்கையர் யார்?
W. D. அமரதேவா (Local news)

23. இலங்கையில் "உலக முடிவு" என்ற இடம் எங்குள்ளது?
நுவரெலியா மாவட்டத்தில் ((Local news)

24. இயேசுக்கிறிஸ்து நாதரின் தாய்மொழி யாது?
அரமாயிக் மொழி (Relegion)

25. மலையும் மலைசார்ந்த இடத்தையும் குறிப்பிடும் இலக்கியச் சொல் என்ன?
குறிஞ்சி (Literature).

நான் பதில்கள்

தருபவர்: M. போல் நட்சத்திரம் O. M. I B. Th.

கே: ஒருவர் மீது செலுத்தும் அன்பு மிகுதியாகி, அன்பு வெறியாக மாறும்போது, தன் அன்பிற்குரியது தனக்குள்ளேயே அடங்க வேண்டும் என்ற உணர்வில் தவருன பாதை செல்லும் மனித உள்ளங்களைப் பற்றி என்ன எண்ணுகின்றீர்கள்.

நா. தமிழ்ச்செல்வி, யாழ்ப்பாணம்.

ப: உண்மையான, தூய அன்பு தவருன விளைவுகளுக்கு இட்டுச் செல்லாது நீங்கள் கூறுகின்றபடி எதிர்பார்ப்புகளும் எதிர்விளைவுகளும் நிகழின் அது சுயநல அன்பினையே எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

கே: 'நான் நானேதான்' என்கின்ற நம்பிக்கையோடு வாழுகின்றவர்களை, 'சுயகர்வம் பிடித்தவர்கள்' 'சமாளிக்க முடியாதவர்கள்' என்றெல்லாம் விமர்சிக்கின்ருர்களே...?

ஜெயபாலாஜி, முருங்கன்.

ப: 'நான் நானேதான்' என்ற தனித்தன்மையோடு வாழமுற்படும் பொழுது ஒன்றில் எமது ஆளுமை, அன்றேல் எமது ஆணவம் வளர்க்கப்படலாம். ஏனையோர் எம்மைத் தவருக விமர்சிக்கின்ருர்கள் என்ருல் அதற்குக் காரணம் எம்மில் ஆளுமைக்குப் பதிலாக ஆணவம் வளர்க்கப் படுகின்றது என்றே கருதவேண்டும்.

கே: இலங்கையில், குறிப்பாக யாழ்ப்பாணத்தில் பெண்கள் சினிமாவில் ஆண்களுடன் நடிப்பதைப் பலர் தவருகக் கருதுகின்ருர்கள். இவர்களுக்கு 'நான்' கொடுக்கும் அறிவுரை என்ன?

M. பத்மா, பாஷையூர்

ப: ஆண்களுடன் பெண்கள் சினிமாவில் நடிப்பதைத் தவருகக் கருதுவது தவருகும். குறுகிய வட்டத்தின் மனநிலை உள்ளவர்கள் தான் அக்கருத்தை உடையவர்களாக

இருப்பார்கள். பக்குவப்படுத்தப்படாத மனநிலையே இதற்குக் காரணமாகும். எனவே, பரந்த நோக்கினை சிந்தனைகளில், செயற்பாடுகளில் வெளிப்படுத்துதல் காலப்போக்கில் தவறான கண்ணோட்டத்தினைத் திருத்தியமைக்கும்.

பி. கு. ※ தனிப்பட்ட முறையில் தபால் மூலம் விரிவான பதில் பெற விரும்புவோர் முத்திரையிடப்பட்ட சுய முகவரி கொண்ட தபாலுறையையும் அனுப்பி வையுங்கள்.

※ இம்முறை எமக்கு கிடைத்த பல கேள்விகள் முன்பும் கேட்டு பதில் தந்தமையால் அக்கேள்விகளுக்கான பதில்களை அறிய முன்னைய நான் பதில்களை படித்துத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

பேனா நண்பர்

செல்வி. தர்மகாந்தி தர்மலிங்கம்
இரணை இலுப்பைக்குளம்,
வவுனியா.

பொழுது போக்கு:-
வானொலி, கதைப்புத்தகம், நண்பர்கள் தொடர்பு, 'நான்' சஞ்சிகையைப் பரப்ப நண்பர்களைச் சேர்ப்பது, வீட்டுத் தோட்டம் செய்வது.

சூ. மேசி
பெரியவிளான்
இளவாலை.

பொழுது போக்கு:-
வானொலி கேட்டல், பத்திரிகை வாசித்தல், முத்திரை சேகரித்தல்.

நண்பர்கள் வேண்டியவர்கள் செய்ய வேண்டியவை

1. உங்கள் பெயர், முகவரி, பொழுது போக்கு ஏனைய தகவல் என்பனவற்றையும்,
2. 5×60 சத முத்திரைகளையும்,
"நான்" முகவரிக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

மௌனங்கள் கலையும்போது ... 4

ரிமா

தூரக்கிடந்த கற்பனைக் காட்சிகளில் நிலயித்து விட்ட அவன் மனம் பக்கத்தில் தெரிந்த பசுமைக் காட்சிகளை மறந்து தான் விட்டது. "இப்ப அம்மா, அப்பா, புவனு என்ன செய் வார்கள். அப்பாவை டொக்டரிடம் திரும்பவும் கொண்டு போய் காட்டுவார்களோ... ம்... ஆண் துணை என்று அங்கு இனி யார் உள்ளார்கள். அப்பாவை பென்ஷன் எடுக்கச் சொன்னு லும் அந்த மனுசன் கடமை, சேவை என்று கொண்டு ஊரார் கவலைகளையும் மனசில சேர்த்துக் கொண்டு ... இப்ப ... வருத் தம் தான் மிச்சம்." அவனையும் மீறி மனதில் ஒரு சலிப்புத் தட்டியது. அவற்றை... எல்லாவற்றையுமே மறந்து ஓர் புதிய உலகில் காலடி வைக்கப் போகின்ற கனவில் ஏராள எதிர்பார்ப் புக்களை மனதில் தேக்கியபடி கண்களை மூடினுன்.

அந்த தனியார் பஸ்வண்டி கொழும்புக் கோட்டையை அடையும் போது அதிகாலை ஏழு மணியாகி விட்டது. அந்த அவசர உலகில் புதிய மனிதர்களை ஒழுங்காகச் சேர்த்து விட்ட திருப்தியில் பஸ்வண்டி ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந்தது. பய ணிகள் அவசர அவசரமாக தாங்கள் தங்குமிடங்களை நோக்கி விரைந்தனர். மூர்த்தி தனது பயணப் பொதிகளோடு மினி பஸ் வண்டிகள் நிற்கும் பக்கமாக நடந்தான்.

> பழிவாங்கல், பிரிவு, வெறி, தாழ்வுமனப் பான்மை எதிர்பார்ப்பு ஆகிய அம்சங்களை கொண்டமைந்த தொடர்கதையே
>
> "மௌனங்கள் கலையும்போது"
>
> இதன் 4-ம் கட்டம் இதோ! மீதி உங்கள் கற்பனைகளில் பிறக்கட்டும்.

"ஹலோ! மச்சான்" முது கில் தாக்கிய சொற்களின் சினேக பூர்வத்தால் ஆவலு டன் திரும்பினுன். "ஹாய் ரமணு" அவன் பால்ய நண் பன் ரமணன் இவனின் பக்கமாக அவசர நடையு டன் பயணப் பொதிகளை சுமந்தபடி வந்தான். "என்ன மச்சான் இந்தப் பக்கம்?" ரமணன் கேட்ட போது "இன்டைக்கு எனக்கு ஜேர்மனுக்கு பிளேட்டடா." "அட எனக்கும்தான். உன்னைக்கண்டு சொல்லத்தான் எனக்கு நேரம் கிடைக்கவில்லை."

"பரவாயில்லை ரமணா! அதுதான் இப்ப கண்டுட்டம். முதல் ஏஜென்சி காரனைக் கண்டு கதைச்சு உடனேயே எக்ஸ்சேன்ச்காசு கட்டவேணும். பின்னேரம் பிளேட் என்றால் இப்பவே எல்லாம் பார்த்துச் செய்திட வேணும். அது சரி நீ வெளிக்கிட காசுப் பிரச்சனை எண்டியே என்னமாதிரி?"

"அது பெரிய கதை மூர்த்தி என்ர அக்காவின்ர சீதனக் காசெண்டு இருந்ததைக் கொண்டுதான் வெளிக்கிடுறன். அது நான் முழுசா உழைக்கிறது எப்ப, கலியாணம் நடக்கிறதுதான் எப்ப?"

ரமணனின் குடும்ப நிலை, பொறுப்புகளை நன்கு தெரிந்ததால் மூர்த்தியின் மனம் மிகவும் சங்கடப்பட்டது. "சரி என்னோடை வா மச்சான். எனக்குத் தெரிஞ்ச இடத்திலயே நிப்பம்."

இரு நண்பர்களும் தங்கள் காலைக்கடன்களை முடித்துக் கொண்டு அவசர நெரிசல்களில் பிதுங்கி எக்ஸ்சேஞ்ச் பணத்தைக் கட்டுவதற்காக அந்தப் பிரமாண்டமான கட்டிடத்துள் கியூவில் நிற்கும் சனங்களோடு நின்றனர். ரமணன் தன் வேளை வந்தபோது பணத்திற்காக பொக்கெற்றினுள் கையை விட்டவன் பாம்பைத் தொட்டது போல் பதறினான்.

"என்ன ரமணா!" மூர்த்தியின் குரலில் உண்மையான பரிதவிப்பு.

"மச்சான்! காசைக் காணல்லை..." ஐயோ! நான் என்னடா செய்வன். ஒவ்வொரு சதமும் என்ர உயிர்டா. மூவாயிரம் ரூபாய்... சுளையா யாரோ எடுத்துப் போட்டாங்களே. கடவுளே... ஐயோ என்ர அக்கா... அம்மா... கடவுளே...' வெறும் புலம்பல்களாய் தொடங்கி கூக்குரலிட்டு அழும் அவனை வேடிக்கை பார்க்க ஒரு கும்பல் கூடியது. அடிஅடித்து பைத்தியக்காரனாய், "ஐயோ காசு..., ஐயோ காசு... போயிற்றே" என்று புலம்புபவனைக் காண மூர்த்தியின் வயிறு தீ மூட்டியது போல் தகிக்கலாயிற்று.

"அடப்பாவி யார் அதுக்குள்ள எடுத்திருப்பான். அவன் நல்லாயிருப்பானா..." "அவன் ஒரு மனுசனா?" "சீ ஏழையளுட்ட திருடி வயிறு வளர்த்திட்டு திரியிற நாய்கள்" வசைகளாய், வாரி வாரியாய் விழும் வசைகள் அவற்றை மிஞ்சி ரமணனின் கதறல்.

"ஐயோ... வயசையும் மறந்து ஓர் இளைஞன் இப்படிக் கதறுவதெண்டால் அவனுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பின் அளவு எப்படியிருக்கும்" யாரோ ஒருவர் அனுதாபச் செய்தி தெரிவிக்கிறார்.

"பாவி... பாவி அவன் யாரோ, எவரோ இந்தக் கூட்டத்திலேயே நிற்கிறானோ..." மூர்த்தியின் மனம் பரிதவித்தது. ஆறுதல் சொல்லி அடக்கமாட்டாமல் துடிக்கும் ரமணனை இழுத்து சன நெரிசலில் இருந்து விலகி தனியிடம் சென்றான்.

"ரமணா! காசு சரியா வைச்சனியா...?"

"ஐயோ இந்தக் கையால அந்தக் காசை குறைஞ்சது இருபது தடவையாவது எண்ணி இருப்பனே, எந்தப் பாவியோ எடுத்திட்டானே. அவனுக்குத் தெரியுமா? என்ர கஸ்டம். காசைக் கொண்டு போய் என்ன கூத்தடிக்கிறானோ... இங்க நான் சாவைத் தவிர வேறு வழியில்லாமல் தவிக்கிறனே... பாவி... அவன் நல்லாவே இருப்பான். இல்ல... இல்லவேயில்லை..." ரமணன் மனம் வெதும்பியவனாக அலறியபடி மூர்த்தியின் தோள்களில் சாய்ந்தபோது மூர்த்தியின் மனம் என்னவோ அவன் வசமாயில்லை.

அந்த மனிதனுக்கும் ஏதும் அவசர தேவை இருந்திருக்குமோ...? அவனும் இப்படித்தான் கதறியிருப்பானோ? முகம் தெரியா திருடனை நினைத்து அவதியுறும் இவனை விட அதிபர் ஆறுமுகத்தின் மகனாக நினைத்து பெருமைப்பட்டு என்னை நம்பி பணப்பையை கொடுத்துச் சென்ற அந்த டேவிற் என்னவெல்லாம் எண்ணி இருப்பாரோ? அவன் மனம் இருளத்தொடங்கியது.

"ஆண்டவனே! எனக்கு மன்னிப்பே கிடையாது. நான் ஒரு பாவி இன்னொருவனின் மனசில நெருப்பை வார்த்துவிட்டு நான் குளிர் காய்ந்திருக்கிறேனே... சீ எனக்கு மனிதப்பிறவியும் ஒரு கேடா...? அவன் மனதில் தோன்றிய நினைவுகள் எல்லாம் கசப்பாக அடிமனதில் கிடந்த இனிமைகளை எல்லாம் மூழ்கடித்து விஸ்வரூபமாகி அவன் மனதில் வெறியாட்டம் போடத் தொடங்கியது. அந்தவெறி அவனுள் படிப்படியே எரிந்து அவனையே எரித்து படம் போட்ட விந்தையை அவன் உணரவில்லை. அவன் மனம் அவன் தவறுக்காக இரங்கி பாவமன்னிப்பை யாசித்து அழுது கொண்டிருந்ததைத் தான் உணர முடிந்தது.

"ரமணா! இந்தாடா மூவாயிரம் இந்தக் காசை கட்டி நீ ஜேர்மனிக்குப் போ, உனக்கு வசதிப்படுகிற நேரம் காசத்தா... சரியா?... மச்சான் அழாதையடா... இங்க பார் உன்னை நம்பி உன் குடும்பமே நிற்குது. ஆனால், உன்னைப் போல பெரிய பொறுப்புகள் எனக்கு குறைவு தான்... சீ... என்னைப்பற்றி கவலைப்படாத... இந்தக் காசை வேறயாரிடமாவது மாறிப் பெற என்றால் முடியும் டேய்... என்னடா இது? காலைப் பிடித்துக் கொண்டு... உன்னைமாதிரி கர்மயோகியின் கைகள் என்னைப் போன்ற பாவியின் கால்களில் படக்கூடாதடா... இந்தா இத முதலில் போய் கட்டிட்டு வா... நான் உடன அப்பாவை பார்க்கவேணும், அவர் மடியில மணிக்கணக்கில அழுது ஒரு புண்ணிய யாகம் பண்ண வேணும்."

புயலாக வெளியேறும் மூர்த்தியை ரமணன் பார்த்த பார்வையில் அளவிட முடியா நன்றியுணர்வு இருந்தது. "மூர்த்தி — ஓ கடவுளே மனித உருவங்களாக நீ இன்னும் நடமாடிக் கொண்டுதான் இருக்கிறாய் நன்றி அப்பா... நன்றி."

நண்பனை வழியனுப்பி விட்டு யாழ் செல்லும் தனியார் பஸ்சில் ஏறி இருந்த மூர்த்தியின் மனதில் இன்னும் அந்த உணர்

வுகள் அடங்கவில்லை. "ஓ... ஆண்டவனே இந்தக்கணமே இப்பொழுதே இந்தக் காற்றில் ஓர் துரும்புதானும் இன்றி நான் கரைந்து விடக்கூடாதா. இவ்வளவு காலமும் நான் சேர்த்து வைத்த மனிதத்தன்மை, மதிப்பு, ஏன் என் தந்தையால் நான் கொண்ட கௌரவம் அவர் என்மேல் கொண்ட நம்பிக்கை அத்தனையுமே தூளாக்கி விட்டேனே. ஒருமகன் தந்தைக்கு ஆற்றும் கடன் இதுதானா...? தன்மேல் கொண்ட கழிவிரக்கத்தால் அவன் உடல் கூனிக் குறுகியது.

"ஆம்... அன்று என் தந்தை உனக்கு ஏது இவ்வளவு பணம் என்றபோது ஏதோ சாக்குப் போக்கு சொல்லி சமாளித்தேனே— சீ... ஏன் நான் உண்மையை சொல்லி இருக்கக் கூடாது. ஒரு நிஜ வாழ்வு வாழும் மனிதனின் வார்ப்பு ஏன் தடம் மாறியது. ஒரு நொடியில் உன் சுய ரூபமே வெளுத்து விட்டதே. ஒரு கன்னத்தில் அறைந்தால் மறு கன்னத்தைக் காட்டும் ஒரு உத்தமனின் மகனாக பிறந்தநான்" அவன் சிந்தனைகளை அவனால் ஜீரணிக்க முடியவில்லை.

"இந்தத் தடுமாற்றங்கள் எல்லாம் எதனால் வந்தது?" அவன் மனதில் அன்னாசிப்பழம், புத்தகம், பரிசுப் பொருள்கள் நிழலாடின. சீ மனிதத் தனத்தையே மறந்து மரத்துப் போய் விட்டேனே. உறவுகளின் மகிழ்ச்சியின் குளிர்வில் உறைந்துவிட எண்ணிய நினைவில் நான் ஒரு கேவலமான தொழிலுக்குத் தள்ளப்பட்டேனா? என் மனதை புடம் போட விதி செய்த சதியா? அல்லது எனக்குள்ளே ஒளிந்து கிடந்த அரக்கனை இனம் காட்ட வந்த வழியா?" கேள்விகள் அங்கு அவனை புதியவனாக உருவார்த்தெடுத்ததை அவன் உணரவில்லை. இன்னும் அவன் உணரவில்லை. இன்னும் அவன் தனக்காக இரங்கிக் கொண்டிருந்தான்.

"அப்பா உங்களுக்கு என்செயல் தெரிந்து விடப் போகிறதே என்று கவலைப்படவில்லை. இப்படி ஒருநிலைக்கு தாழ்ந்து விடச் செய்தேனே என்று கலங்குகிறேன். என் உருவில் உங்களைக் கண்டு பெருமைப்பட்ட அந்த டேவிற் என்ன நினைப்பார்.... எதுவானாலும் சரி என் தவறுக்கான தண்டனையை நான் அனுபவிக்க வேண்டும்..." அவனுள் மூண்ட சத்திய வெறி அவனையே ஒரு யாக குண்டமாக்கி அவன் மனதில் நெய்யை வார்த்துக் கொண்டிருந்தது. சுற்றம் சூழல் அத்தனையும் மறந்த மௌனத்தவத்தில் அவன் மூழ்கிக் கிடந்தான். கண நேரத் தடுமாற்றங்கள் சில நல்ல உள்ளங்களில் விஷவித்துக்களை நட்டு விட்ட கொடுமையில் தானோ என்னவோ இரவுகூட அவனுக்காய் அழுதது போல் மழைத்துளிகள் ஆங்காங்கே சிலிர்த்துக் கொட்டலாயிற்று. [தொடரும்]

குடித்தனமும் குடிப்பழக்கமும்

வி. பி.

"மாண்டவனும் குடித்தவனும் ஒன்று
சிலர்மண்டையிலே ஏறவியே இன்று"
— இது ஒரு கவிஞனின் குரல் ஒலி.

குடிப்பழக்கம் குடிப்பவனை மாண்டிடச் செய்வதோடு குடும்பத்தையும் துன்பத்திலே மூழ்கடிக்கின்றது. தம் நண்பர்களை மகிழ்விக்க என்று குடிக்கப் பழகுபவர்கள் முடிவில் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி இரண்டு கால் மிருகங்களாக மானம் மரியாதையின்றி தெருவிலே புரளுவார்கள். வீட்டிலே புரளிபண்ணுவார்கள்.

இன்று குடும்பத்தலைவர்களின் குடிப்பழக்கத்தினால் சீரழிந்து போகும் குடும்பங்களின் எண்ணிக்கை கூடிக்கொண்டே போகின்றது. குடியினால் தமது வாழ்க்கையைக் கெடுப்பதோடு தம் வாழ்க்கைத் துணைவரதும் பிள்ளைகளதும் வாழ்க்கையைப் பாழாக்கின்றார்கள். காசைக் கொடுத்து மதுவைக் குடிப்பவன் காலகட்டத்தில் மதுவிடம் தன்னைக்குடிக்கும்படி விட்டுவிடுகின்றான். உள்ளதெல்லாவற்றையும் குடிப்பதில் செலவழித்து ஈற்றில் மனைவியையும் மக்களையும் அநாதைகளாய் தெருவில் விட்டு இறக்கின்றான்.

மதிமறந்த மதுவெறியினரை சமுதாயம், மதிக்க மறுக்கின்றது. இவர்கள் வேண்டப்படாத, நாணயமற்ற, நம்பத்தகாத தறுதலைகளாய் உறவினரால், சமுதாயத்தினரால் கணிக்கப்படுகின்றார்கள். இவர்களின் சார்பாக இவர்களின் குடும்பத்தினர் அனைவருமே அவமதிக்கப்படுகின்றார்கள். "குடிகாரன் மனைவி" "குடிகாரன் மகன்" "குடிகாரன் மகள்" என்ற அவப்பெயருக்கு ஆளாகுகின்றார்கள். ஒரு சில மதுவெறியர்கள் வீட்டிற்கு வந்து தம் வீட்டிலிருப்போரை நிம்மதியாய் இருக்கவிடமாட்டார்கள். நாளாந்தம் சித்திரவதை செய்து அவர்களின் வாழ்வைச் சிதைப்பார்கள்.

குடிப்பழக்கம் குடிப்பவனுக்கும் கேடு குடும்பத்திற்கும் கேடு என்பது யாவரும் அறிந்த உண்மை. குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்திட "ஏன் குடிக்கிறான்" என்ற கேள்வியின் பதிலை முதலில் ஆராயவேண்டும். குடும்ப சுமையைத்தாங்கமுடியாது, மது போதையில் தம்மை மறப்பதன் மூலம் குடும்பப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகாண முயல்கின்றார்கள் ஒரு சிலர். வாழ்வில்

ஏற்படும் தோல்விகள் துயரங்களுக்கு தற்காலிகமான விடை காணக்குடிக்கின்றார்கள் வேறுசிலர். மனைவியின் புரியாத்தன்மை, குடும்ப உறவின்பத்தில் ஒத்துழையாமை, அவநம்பிக்கை ஆகிய வற்றால் மனம் நொந்து மதுவிடம் சரணடைகின்றார்கள் இன்னும் சிலர். இவ்வாறு தம் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகாண மதுவிடம்சரணடைபவர்கள் வேறுபல பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகு கின்றார்களேயன்றி விடிவு காண்பதில்லை.

குடிப்பவனைப் பார்த்து, "குடிக்காதே" என்று கூறினால் அவன் குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்தமாட்டான். மாறாக அவன் குடிப்பதற்கான காரணிகளை அறிந்து, அதற்கொப்ப அவனது வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகாண உதவி செய்து மீண்டும் அவனை மகிழ்வான மனநிலைக்கு கொண்டுவருதல் மூலம் அவனது குடிப்பழக்கத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கலாம். உடற் தேவைகளை, உளத் தேவைகளை நிறைவு செய்வதில் ஏற் பட்ட குறையினால் குடிகாரரானவர்கள், அத்தேவைகளை நிறைவு செய்வதின் மூலம் குடிப்பழக்கத்தைக் குறைக்கலாம். குடிப் பதைக் குறைந்து முடிவில் மன உறுதியுடன் முற்றாகக் குடிப் பதை நிறுத்தல் நன்று. தனக்கும் தன் குடும்பத்திற்கும் குடிப் பதால் ஏற்படும் ஆபத்துக்களை உணர்ந்து குடிப்பழக்கத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தால் எத்தனையோ குடும்பங்கள் மீண்டும் மலர, மகிழ்வுற இடமுண்டு.

குடிகாரன் திருந்துவதோ அன்றேல் நாசமாவதோ அவனது மனைவி, பிள்ளைகள் அவனது குறைபாட்டை எப்படி ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. உதாரணமாக ஒரு குடிகாரனின் மனைவி எந்நேரமும் அவனை ஏசியவண்ணமே யிருக்கிறாள். "உனக்கும் புத்தியில்லையா? மதிமயங்கக் குடித்துவிட்டு எனது மானத்தை வாங்குகிறாயே! சீ கேவலம் என்னால் உன்னோடு இனிவாழமுடியாது" என்று நச்சரிக்கிறாள். இதனால் அவன் தன் மனக்கவலையைப் போக்கத் தொடர்ந்து குடிக்கிறான்.

அன்புக் குறைவை நிவிர்த்தி செய்ய மதுவினால் தன்னை நிரப்புவர்கள் மனைவியினால் அவ்வன்பு மீண்டும் மீண்டும் கொடுக்கப்படும் போது விளங்கும் தன்மையுடன் அவனை ஏற் றுக் கொள்ளும் போது இக்குறைபாட்டைப் பெரிது படுத்தாது அவனுக்கு மதிப்பு அளிக்கும் போது குடிகாரக் கணவன் தானாக மாறிடுவான். குடிகாரனின் மனித மகத்துவத்தையும் நற்பண்பு களையும் அவனது முக்கியத்துவத்தையும் உணர்த்தி கூடுதலான அன்பைத் தாராளமாகப் பொழிவதன் மூலம் மனைவி தன் கணவனைக் குடிப்பழக்கத்திலிருந்து மீட்கலாம்.

"உறவுகளின் இராகங்கள்"

[புதிய நூல் கண்ணோட்டம்]

(நான் வெளியீடு)

ஆசிரியர்: வி. பி. —வளன் நேசா— விலை 12-50

இல்லற வாழ்க்கையில் சுக, துக்க, மகிழ்ச்சிகளை பெறும் இதயங்கள் தங்கள் உறவின் உணர்வால் புதிய படைப்பு, சூழல், சமுதாயம் எனப் பரந்த உலகை உருவாக்கும் முக்கிய பங்கு இணையும் உள்ளங்கட்கு இருந்தும் அவர்களின் வாழ்க்கை வள மானதாக அமைய வழிகாட்டியாக எமது பள்ளி வாழ்க்கை முதல், பல்கலைக்கழகம் வரை, பாடப் புத்தகங்களாக அன்றி வழிகாட்டி நூல்களாக அமையாதது கண்டு அவ்வாழ்க்கையின் மகத்துவம் புரியாத புதுத் தம்பதிகள் திட்டமிட்ட வாழ்வைத் தொடர ஆலோசனைகள் கூறும் உறவுகளின் இராகங்களாக மீட்டுள்ளார் ஆசிரியர் வி. பி. அவர்கள்.

"உறவுகளின் இராகங்கள்" எல்லோரது இல்லங்களினதும் கீதமாக மாறவேண்டும் எனப் பல அறிஞர்களின் ஆலோசனைக் கருத்துக்களையும் துணைக்கெடுத்து எவரும் படித்துப் பயன்படும் விதத்தில் விளக்குவதை 'அறிமுக வாசகம்' வரைந்து சிறப்பித்த பேராசிரியர் சிவத்தம்பி அவர்களின் பொருள் பதிந்த கருத்துக் கள் சான்று கூறுகின்றது. மேலும் இம்மலரின் திறவு கோல்க ளாக பல அறிஞர்களின் முன்னுரை, முகவுரை, அன்புரை, ஆசியுரை கூறும் சிந்தனைத் துளிர்கள் மலருக்கு மேலும் மெரு கூட்டுபவையாக அமைந்துள்ளன.

தாய், தந்தை, தோழி, குழந்தை, தாரமாக பல கோணத் தில் காணும் வாழ்க்கைத் துணையாக உறவுகள் மலர்வதை இல் லறத்தில் காணலாம் என்பதனை பல அரிய கருத்துக்களால் உறவுகளின் இராகத்தை ஓர் உன்னத வழிகாட்டும் நூலாகத் தந்துள்ளார் ஆசிரியர் அவர்கள்.

உயர்வு, தாழ்வு உள்ள இதயத்தில் இணையும் தாம்பத்தி யம் உண்மையான இல்லறத்தை தரமுடியாது என்பதனை உணர்த்தி, இரு உள்ளங்களின் மனநிலையினை சமநிலைப்படுத் தும் வழிகளைக்கூறி, புரிந்துணர்வால் புதுவாழ்வு மலர வைத்து இல்லறத்தை நல்லறமாக்க முனைவதுதான் "உறவுகளின் இரா கங்கள்." எல்லோர் இல்லத்திலும் மீட்கப்பட வேண்டிய அரிய நூல் இது.

வழிதெரியாது தத்தளிக்கும் வாழ்க்கைப் படகிற்கு கலங்கரை விளக்காகத் தெரிவதுதான் இந்த

"உறவுகளின் இராகங்கள்"

நான் 47

வருக! வருக!!

அழைப்பிதழ்

வி-பி-யின்,

"உறவுகளின் இராகங்கள்"

(நூல் வெளியீட்டு விழா)

இடம்: கைலாசபதி கலை அரங்கு.
(யாழ். பல்கலைக் கழகம்.)

காலம்: 24-07-85 மாலை 3-00 மணி.

விழாத்தலைவர்: உபவேந்தர் சு. வித்தியானந்தன்
(யாழ். பல்கலைக் கழகம்.)

முதல் பிரதி வழங்குபவர்: யாழ் - ஆயர்,

அதிவண. வ. தியோகுப்பிள்ளை ஆண்டகை

முதல் பிரதி பெறுபவர்:
வைத்திய கலாநிதி எமில் இன்ஞசித்தம்பி அவர்கள்.

அறிஞர்கள் பலரது ஆய்வுச் சிறப்புரையும் இடம் பெறும். எழுத்தாளர், வாசகர்கள், மாணவ மணிகளை அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

நான் வெளியீட்டுக் குழுவினர்.

கருத்தரங்கு

"நான்" மஞ்சரியின் அபிமான எழுத்தாளர்கள், வாசகர்கள், மாணவமணிகளின் சிந்தனைகளை "உறவுகள்" பற்றிய கருத்தரங்கில் பங்கேற்று, பகிர்ந்து, சிறப்பிக்க அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

1. **இடம்:** யாழ்/புனித அந்தோனியார் பாடசாலை, பாசையூர்.
   காலம்: 27-07-85 பி. ப. 3 மணி.

2. **இடம்:** மறைக்கல்வி நடு நிலையம், யாழ்ப்பாணம்.
   (பிரதான வீதி)

காலம்: 4-8-85 பி. ப. 2-30 மணி.

வாசகர் பூங்கா

நீங்காத நினைவுகள்

வைகாசி - ஆனி "நான்" இதழ் என்னை வெகுவாகக் கவர்ந்து விட்டது. ஆக்கங்கள் யாவும் நீங்காத நினைவலைகளாக முதல் இதழிலேயே ஆரம்பித்த சுவை இறுதி வரையும் குறையாமலிருந்தது.

யேக்கப் ஜெயந்தி
நெடுந்தீவு - 9.

அந்தப்புர அழகு

புண்பட்ட உள்ளங்களை
வெண்பட வைக்கும் - நானே!
நம்மை நாடி திரைகடல் பாய்ந்து வருகிறாயே!
உனது எண்ணக் கருத்துக்களை என்னவென்று - வர்ணிப்பது
இளம் உள்ளங்களின் அந்தப்புரத்தை படம் பிடித்து
முன் வைக்கின்றாயே!
திருந்தி வாழ் என சவால் விடுகிறாயே

இ. ராஜ்குமார், பாமா.
பஞ்சாப், பாகிஸ்தான்

பரவசமும் பாராட்டுக்களும்

"நான்" மலரே! நீ எப்போது மலர்வாய் என எதிர் பார்த்து, நீ மலர்ந்ததும் உன்னை என் கரங்களில் அள்ளி எடுத்து, உன் இதழ்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து சுவைத்த பின் தான் எனது வேலைகளைத் தொடர்வேன்.

"ஆசிரியர் தலையங்கம்" மிகவும் கருத்து ஆழம் மிக்கது பாராட்டுக்கள் "ஆண்களை ஒருநாள் அனாதைகள் ஆக்குவோம்" கவி தந்த ஜெ. நிக்சனுக்கு எனது இதயம் நிறைந்த நன்றிகள். தாய்க்குலத்தை தவுடு பொடியாக்கும் சில ஆண்களை விழிப்புறச் செய்வதற்கு உங்கள் சேவை தேவை. செல்வரட்ணம். யசிந்தாவின் "கண்ணீர்ப் பூக்கள்" சிறுகதையை வாசித்து அழுதே விட்டேன். "பிரிவும் அதற்கான காரணங்களும்" கட்டுரை சிறப்பாக இருந்தது. நிகழ்கால சம்பவத்தை, ஒரு மல்லிகை வாடுகிறது" கதை வடிவிலே தந்த N. C. அருள்வரதனுக்குப் பாராட்டுக்கள்.

S. A. ருஜினி
மாங்குளம்

வழிகாட்டி

இரு திங்கள் ஒரு மலரென விரியும் நானே! உன் இதழான கேள்வி - பதில் அம்சம் என்னை மிகவும் கவர்ந்துள்ளது. வாழ்க்கைப் பாதையில் சரியான முடிவுகளைப் பெற முடியாமல் தத்தளிக்கும் வேளையில் நீ எனக்கு தகுந்த வழிகாட்டியாய் திகழ்கிறாய்.

P. மேர்சி, உடுவில்.

துதிமாலை

"நான் ஊட்டும் தமிழாலே
நான் பெற்ற அறிவிற்கு
நான் பாடும் துதிமாலை
நான் இதழை உயர்வாக்கும்."

காதலன் கடிதம்

வானை மறந்து பயிர் வாழமுடியாததைப் போல,
தேனை மறந்து வண்டு வாழ முடியாததைப் போல,
"நான்" ஐ மறந்து நான் வாழ முடியாது.

"நான்" இன் காதலன்
தோ. அருள்தாஸ்
நாச்சிக்குடா.

சிந்தனை வளர்க!

இறுதி இதழ் பிரிவாலுண்டாகும் துயரினைப் பல்வேறு கோணங்களில் ஆராய்ந்து அருமையான படைப்புக்களைத் தந்து அவற்றை மனவுறுதியோடு ஏற்க எதையும் தாங்கும் இதயம் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் வேண்டும் என்ற ஆசிரியரின் அர்த்தமுள்ள கருத்துக்களோடு வெளியாகியிருந்தது. இளைய தலைமுறையின் எழுத்தாற்றல்களையும் சிந்தனையையும் வளர்க்க "நான்" புரியும் பணி அளப்பரியது.

M. அருந்ததி

சளைத்தவன் அல்ல

இ. ஸ்ரலின், உரும்பிராய் அவர்களின் "உன்னைப் பிரிகின்றேன்" என்கின்ற ஆக்கம் நன்றாக இருந்தது. பிரிவின் நன்மைகளைப் பற்றிய அவரது சிந்தனை சிறப்பானது. "நான் பதில்கள்" பயனளிக்கின்றன. ஆனால், எழுத்துப் பிழை விடுவதில் மற்றப் பத்திரிகைகளுக்கு "நான்" ஒன்றும் சளைத்தவன் அல்ல என்பதை இதழ் - 3 எடுத்துக் காட்டுகிறது. மேலும் சந்தாதாரர்களாய் சேருகின்றோம். சேர்க்கின்றோம். "நான்" மாதமொருமுறை வெளியாவதற்கான முயற்சியைத் துரிதப்படுத்துங்கள்.

காயத்திரி கிருஸ்ண
முருங்கன்

பிரிவு மலரின் நிறைவு

எமது சொந்த வாழ்க்கையில் பிரிவின் வேதனையை அனுபவித்து உறவில் இன்பம் காணும் வேளையில் "நான்" சோடியில் மலர்ந்த 'பிரிவு" மலர் கிடைக்கப் பெற்றேம். அவற்றுள் ஜே. நிரஞ்சனினதும், துளசியினதும் கவிதைகளும்; யாழ்பாலன், மூ. கீத்தா ஆகியோரது கட்டுரைகளும் அறிவுத் தேனை அள்ளி வழங்கின.

இந்து கிருஷ்ணு

ஆயிரம் முத்தங்கள்

காலங்கள் எம்மை கண்கலங்க வைக்க
துன்ப சோகங்கள் வடிவெடுத்த நேரம்
வெடித்து வரும் பூகம்பம் மத்தியில், இரு
மாதத்தில் ஒருமுறை உன் உதய
கிரகணம் பரப்பி கோடி வாடிய வதனம்
களைந்து - நம்மில்
புன்னகை பூத்திட வைக்கும்
பூமகனே நம் "நான்" மகனே!
நயமான கவிதையால் எமை நீராட்டும் முத்தழகே!
நம் புத்துணர்வு மங்காது உன் உளவியல்
தேர்வுகளால் புள்ளிகளை ஆராய்ந்து
நான் யாரென்று உணர வைக்கும் கற்பகமே
ஆயிரம் முத்தத்தால் கோலமிடுகின்றேன்.

சு. எலிசா - யாழ்ப்பாணம்.

மகிழ்ச்சி

"நான்" மலரே! உன் வளர்ச்சியில்
பெருமகிழ்ச்சி கொள்கின்றேம்.

நா. தமிழ்ச்செல்வி - யாழ்ப்பாணம்.
S. டெலஸ்ரீனு . மல்வம்.
கனகசுந்தரம் - அம்மன் கோவிலடி.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி முடிவுகள் இல: 21.

மேல் இருந்து கீழ்:-	இடமிருந்து வலம்:-
1. போசனை	1. போதை வஸ்து
1. கனத்தை	7. கனை
2. புஸ்பம்	10. பண்ணை
45. துணை	13. சத்தம்
12. பண்	20. புன்னகை
23. நான்	29. நாடு

பரிசு பெறுபவர்:- செ. சூசையா,
26. தண்ணீர்த்தாங்கி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

பரிசளிப்பவர்:- கமலா. இளங்கோவன்,
குருநகர்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல: 22

1	2	3		5
6	7	8	9	10
11	12			15
16	17	18		20
21		23	24	25

குழம்பி வருபவை — 1↓ 2↓ 5↓ 6—>16—>6

தலைகீழாக வருபவை 3↓, 18↓

இடமிருந்து வலம்:-

1. இந்துக்களில் இறந்தவர்களுக்கு கிரியைகள் செய்ய வேண்டுமாயின் கட்டாயமாக அவர்கள் இதனைப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.
6. தென்னாலிராமனை இப்பெயர் கொண்டும் அழைப்பர்.
11. முற்கால அரசர்கள் விவசாய வளர்ச்சியை மேம்படுத்த செய்த பெரும் கொடைகளில் ஒன்று.
16. மீனைப் பாதுகாப்பது இதுதான்.
23. நீருக்கும் இதற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமுண்டு.

மேலிருந்து கீழ்:-

1. நினைத்ததை முடிப்பவன். (வேகமாக செயற்படுபவன்)
2. பாம்பிற்கு மட்டும் சிறப்பாகக் காணப்படுவது.
3. எப்பொருளாயினும் அதனை இயங்கச் செய்வதற்குக் கட்டாயமாகத் தேவைப்படும் ஒன்று.
5. நாட்டுக்கு நாடு இதன் வளர்ச்சி வேறுபட்டுக் காணப்பட்ட போதிலும் கட்டாயமாக ஒவ்வொரு நாட்டிலும் காணப்படும் ஒன்று.
18. ஓர் நிறை உணவு.

முடிவுத் தேதி:- 15-8-85 பரிசு:- ஓராண்டு "நான்"

Colombo Opticals

53, Main Street, Jaffna.

Tel. 23551

26G, Mihindu Mawatha
Colombo 12

Prescriptions dispensed
Promptly & Accuraterly

கொழும்பு ஒப்ரிக்கல்ஸ்

53, பிரதான வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

தொலைபேசி: 23551

26 G, மிகிந்து மாவத்தை
கொழும்பு — 12

வெளி வருகிறது! **24-7-85**

வி. பீ. யின்

"உறவுகளின் இராகங்கள்"

அடுத்த வெளியீடு:

"மலருகின்ற மனமும் மகிழ்கின்ற மனிதனும்"

தட்டுப்பாட்டை தவிர்த்துக் கொள்ள
உங்கள் பிரதிகளுக்கு முந்துங்கள்.

நான் வெளியீடு
NAAN PUBLICATIONS
அமலமரித் தியாகிகள் சபை
யாழ்ப்பாணம்

"NAAN" Psychological Magazine July – August 1985
O. M. I. Seminary, Columbuthurai.

யாழ்நகரின் மத்தியில் நவீன கலர்
புகைப்படக் கலையகம்

ஸ்ருடியோ டில்கா

(பஸ் நிலைய முன்மேல்மாடி)

கலர் பிலிம் வேலைகள்
குறித்த தவணையில்
செய்து கொடுக்கப்படும்

202 A, ஆஸ்பத்திரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
தொலைபேசி: 24174.

GLOBE INDUSTRIES

175, (12) 4th Cross Street,
JAFFNA.
Phone: 23187

Apporved Paper Merchant for National Paper Coporation. Manufartureees of Exercise Books. Monitors Exercise Books & Etc.

யாழ். பிரதானவீதி, கலைவாணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது