தடம்

வைத்தியர் N. பன்னீர்செல்வம்

தடம்

வைத்தியர் N. பன்னீர்செல்வம்

ஆசிச் செய்தி

திருத்தான்தோன்றீஸ்வரர் சுயம்புவாக வீற்றிருக்கும் கொக்கட்டிச்சோலைப் பதியில் பன்நெடுங் காலமாக புனிதமான சேவையான வைத்திய சேவையை ஆற்றி வரும் வைத்தியர் N. பன்னீர்ச்செல்வம் மிகுந்த இறைபக்தி கொண்டவர் இவர் மக்களோடு இன்முகம் காட்டி மென்மையான சொற்களைப் பேசி மக்கள் மனதில் இடம்பிடித்தவர்.

இவரின் இன்னுமொரு சேவையாகவே இந்நூல் வெளியீட்டை அவதானிக்கின்றேன் "தடம்" எனும் பெயரில் வெளிவரும் இந்நூல் சைவசமயம் சார்ந்து மருத்துவ துறை அறிவியல் சார்ந்து இருப்பதையிட்டு மகிழ்வடைவதோடு இந்நூலைப் பெற்று பயன்பெற வேண்டுமெனக் கேட்டுக்கொள்வதோடு தடம் போன்று மேலும் பல நூல்களை வெளியிட வேண்டும் என ஆசி கூறி திருத்தான்தோன்றீஸ்வரரை பிரார்த்திக்கின்றேன்.

- சுபம் -

சோதிலிங்கக் குரு

சிவஸ்ரீ.வ.சோதிலிங்கம்
ஆலய பிரதம குரு
திருத்தான்தோன்றீஸ்வரம்
கொக்கட்டிச்சோலை
மட்டக்களப்பு.

Dr. சத்தியமூர்த்தி
முன்னாள் சுகாதாரத் திணைக்கள ஆணையாளர்,
கல்வி வளர்ச்சி அறக்கட்டளை தலைவர்

வாழ்த்துச்செய்தி

தடம் என்ற நூலை தங்களின் கைகளுக்கு தந்த வைத்தியர் பன்னீர்ச்செல்வம் அவர்கள் மிகவும் முக்கியமான காலங்களில் மக்களின் தேவை கருதி தன்னை அர்ப்பணித்தவர் ஓர் நல்ல அனுபவ சாலியும் கூட அவருக்கே உரித்தான பாணியில் இந்த நூலை அடுத்த தலைமுறைக்காக தந்திருக்கின்றார். முதலில் எழுத்து வடிவில் மறைந்திருக்கின்ற இறைவன் என்ற தலைப்பு அவருடைய ஆய்வுத்திறன் வெளிக்காட்டிருக்கின்றன திருக்குறளின் சிறப்புப் பற்றியும் எம்மதமும் சம்மதமே என்ற வாசகம் சிறப்பாக இருக்கிறது. பின் அமைதிக்கான அறைகூவல் மனிதநேயமும் மனிதாபிமானமும் ஆசிரியர், உளநல செயற்பாடு, படுவான்கரை என்னும் சுந்தரபூமி, அன்பார்ந்த மக்களும் அழகான கிராமும், நோய்களும், சிகிச்சையும், மருந்துகளின் கண்டுபிடிப்பும், நிச்சயமாக அடுத்த தலைமுறைக்கு பொருத்தமான ஒன்றே ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது. இதன் ஆசிரியரான வைத்தியர். ந. பன்னீர்ச்செல்வம் மேலும் சமூகத்திற்கு தேவையான முக்கிய நூல்களை தருவார் என எதிர்பார்க்கின்றேன்.

எனவே எல்லா நலனும் அவருக்கு உண்டாக இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

சமூகப் பணிக்கு சான்று பகரும் தடம்

பரந்து விரிந்த உலகத்தில் வானம் தினமும் பல வண்ண ஜாலங்களைக் நிகழ்த்திக்கொண்டிருக்கின்றது. ஆனால் அவை அனைத்தையும் கண்டு ரசித்து இன்புறும் சக்தியைத்தான் மனிதர்கள் பெறவில்லை. உலகில் நடக்கும் உன்னத நிகழ்வுகள் அனைத்தையும் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய விஞ்ஞான வளர்ச்சியைக் கண்டவர்கள் கொண்டவர்கள் நாம் என மார்தட்டிக் கொண்டாலும் உண்மையில் உலக நிகழ்வுகளில் ஒரு துளியைக் கூட நாம் அறிந்திருப்போமா என்பது சந்தேகமே.

உலகமெனும் பெரியவட்டத்தை சிலர் தமக்காக தாம் வாழும் நாடு என்றும் குடும்பம் என்றும் தாம் என்றும் சிறியதாக்கிக் கொண்டு அந்த சிறு வட்டத்துக்குள் உலகை அளக்க நினைக்கின்றனர். வேறு சிலருக்கோ தாம் தனிநபர் என்ற சிறிய வட்டத்தில் ஆரம்பித்து உலக அளவிற்குப் பெரிய வட்டமாக்கிக்கொண்டு அகிலத்தை அளக்க ஆசைப்படுகின்றனர்.

உலகம் தோன்றிய காலம்முதல் மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சி விரிவடைந்துள்ளதாகவும் சுருங்கிக் கொண்டுள்ளதாகவும் வாத விவாதங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பதை மறுப்பதற்கில்லை.

சித்தர்கள் காலத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ள பல விடயங்கள் இன்று மறுவடிவத்தில் ஆய்வுகளின் முடிவுகளாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. அவர்கள் கூறிவைத்துள்ள விடயங்கள் எல்லாமே எளிதில் புரிந்து கொள்ள முடியாத வகையில் கடின மொழியில் எழுதப்பட்டுள்ளபடியாலும், கல்வியும் தொழில் ரகசியமும் தத்தமது குடும்ப வாரிசுகளுக்கே சொந்தமானது அது பிறர்வசம் சென்றுவிடக்கூடாது என பாதுகாக்கப்பட்ட படியாலும் எமக்கே சொந்தமான அருங்கலைகளும் வைத்திய முறைகளும் அடுத்த பரம்பரைக்கே எட்டாக் கனியாகிவிட்டதை நாம் அறிவோம். அங்கொன்று இங்கொன்றாக ஓரிரு முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்ட போதிலும் விடயங்களின் முழுமையான தத்துவங்களையும் தார்ப்பரியங்களையும் புரிந்து கொள்ள முடியாமையால் அவ்விடயங்களில் ஈடுபடுபவர்கள் 50% வீதமான பலனையே அடைகின்றனர். அதனால் அக்கலைகளின்மீது மக்கள் கொண்டுள்ள நம்பிக்கை குறைந்து செல்வது துரதிஸ்டமே.

ரிசிகளும் முனிவர்களும் பல ஆண்டுகள் அரும்முயற்சி செய்து கண்டுபிடித்த பல விடயங்கள் இங்கிருந்து சென்று வெளி நாட்டவர்களின் வேறு கவர்ச்சிகரமான பெயர்களுடன் நமது கதவுகளைத் தட்டும்போது அவற்றுக்கு செங்கம்பளம் விரித்து ராஜ மரியாதையுடன் நாம் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். ஆனால் நமது முன்னோர்களினால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதற்கான உலக அங்கீகாரம் இல்லாமல் போனது எமக்கேற்பட்டுள்ள பின்னடைவைக் காட்டுகின்றது.

யோகக் கலை, சிற்பம், மருத்துவம் என்று பற்பல விடயங்களும் விஞ்ஞான ஆய்வுகளும் எமது பாரம்பரிய சொத்தாக இருந்ததை எமது வேதங்கள், சாஸ்திரங்கள், உபநிடதங்கள், போகரின் சப்த காண்டம், ஜீவப் பிரமக்ய வேதாந்த ரகசியம் போன்ற நூல்களில் சொல்லப்பட்டிருந்த போதிலும் அவற்றை நம்மில் எத்தனை பேர் கண்டிருக்கின்றோம். வாசித்துப் புரிந்து கொண்டிருக்கின்றோம். வாசித்தாலும், புரிந்து கொள்ள முடியாத சொற்பிரயோகம், கவிதை நடை என்பனவே புரிந்து கொள்ள கடினமாக உள்ளது.

அண்மையில் வெளிவந்த ஏழாம் அறிவு படத்தின் பின்னர்தானே போதிதர்மன் என்ற தமிழனைப் பற்றி தமிழ் உலகமே புரிந்து கொண்டது. அது போல ஒவ்வொரு விடயத்திற்கும் திரைப்படமா எடுக்க முடியும். ஆனால் அந்தந்த துறையில் ஓரளவேனும் ஈடுபாடு கொண்டவர்கள் துறை சார்வது தாம் கற்றுக்கொண்ட விடயங்களை மற்றவர்களும் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய வகையில் இலகு தமிழில் நூல்களாக வெளியிட்டால் ஏனையவர்களும் பயன் பெறக் கூடியதாக இருக்கும். பிரபஞ்சத்தின் காந்த சக்தியைப் பயன்படுத்தி நோய்களைக் குணமாக்கும் பிராண சக்தி சிகிச்சை பற்றி இணையம் வாயிலாக அறிந்தேன் இதை வெளிநாட்டவர்கள் ''Pranic Heealing'' பிரனிக் ஹீலிங் என்ற பெயருடன் இன்று பயன்படுத்தி பல நன்மைகளை அடைகின்றனர். இதையே நமது முன்னோர் பிராண சிகிச்சை பிராணசக்தியால் நோய்களைக் குணமாக்குதல், பிராணயாமம் என்ற பல பெயர்களில் பயிற்சி செய்தும் பயன்பெற்றும் வந்துள்ளனர். திறந்தவெளி, சூரிய ஒளி, காற்று, நிலம், நீர், என்றும் இயற்கையில் நிறைந்து கிடக்கும் பிராண சக்தியை சேகரித்து நமது உடலில் தேக்கி வைத்து பிரயோகங்களுக்கு அவர்களின் உடலில் ஏற்றுவது மூலம் நோய்களை அதுவும் எப்படிப்பட்ட நோய்களையும் முற்றாக இல்லாதொழிக்கும் அருங்கலையாகும் இந்த சிகிச்சையில் மருந்து, மாத்திரை, கல்ப்பம் பூரணம் என்று எதுவும் கிடையாது ஏன் நோயாளிகளைத் தொட்டு சிகிச்சையளிப்பதும் கிடையாது நமது மூதாதையர்களின் இந்த கலை தற்பொழுது 20க்கு மேற்பட்ட

மேலைநாட்டு வளர்முக நாடுகளில் வசேடமாக கலிபோனியாவில் கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றது இந்தியாவிலும் இலங்கையிலும் இன்று பிரசித்தியடைந்து வருகின்றது தமிழில் டாக்டர் ''ஆனந்தர்'' என்பவர் பல பயிற்சிக்குகளை இணையத்தளத்தில் பதிவு செய்துள்ளார். Hllp : www.pranihealins.com என்ற இணையத்தளத்தில் பார்த்து பழக முடியும். தமிழர்களாகிய எமக்கே உரிய பல விடயங்களையும் ஆங்கில மருத்துவத்துறையில் தனது அனுபவங்களையும் தனது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் பெற்றுக்கொண்ட உலக அனுபவங்களையும் விசேடமாக மாணவர்களை இலக்கு வைத்து எழுதி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள இவ்வறிவுக் களஞ்சியத்தில் தரப்பட்டுள்ள பல தகவல்கள் எம்மை சிந்திக்கத்தூண்டக்கூடிய அற்புதங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேலும் அவை தொடர்பாக ஆய்வு செய்த அறிவை விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற நோக்கில் டாக்டர் பன்னீர்செல்வம் முயன்றிருக்கின்றார் அவரது முயற்சிக்கு இது ஒரு முக்கிய மைல்கல்லாகும் மாணவர்களும் புத்தி ஜீவிகளும் ஏனையோரும் இத்தடத்தை வாங்கி வாசித்து பயனடைவதுடன் ஏனையோரும் பயன்பெற உதவுவது எமது சமுதாய கடமையாகும்.

சுபம்

அருணாசலம் வைத்தியலிங்கம்
முன்னாள் ஒக்ஸ்பாம் இணைப்பாளர்
மட்டக்களப்பு.

ஆசிரியர் கருத்து

தடம் என்ற இந்த நூலை எழுத்து வடிவமாக கொண்டு வருவதற்கு என் எண்ணத்தில் களம் அமைவதற்கு கருவைத் தந்த இறைவா எல்லாப் புகழும் பெருமையும் உமக்காகவே ஆண்டவா. சிறிய சிறிய கட்டுரைகளையும் கவிதைகளையும், மேடைப் பேச்சுக்களையும், மாணவர்களுக்கான உளநல மேம்பாட்டிற்கான கருத்தரங்குகளையும் செய்து கொண்டிருந்த நான் தடம் என்ற நூலை முதல் முதலாக வெளியிடுகின்றேன்.

தமிழர்களின் பண்பாடு கலாசார விழுமியங்கள் வரலாற்று சான்றுகளை வெளிக்காட்டி கொண்டிருக்கும் செந்தமிழ் வாழ்கின்ற வடக்கு, கிழக்கு பிரதேசங்களின் முப்பது வருடங்களாக வைத்தியராக கடமையாற்றினேன் இந்தக் காலங்களில் மிகவும் வேதனைமிக்க சோதனைமிக்க துயரம்மிகுந்த மக்களின் வாழ்நாளாகக் கண்டேன். துன்பப்படுகின்ற மக்களுக்கு மனிதநேய மனிதாபிமான கடமைகளை என்னுடைய தூய இலக்குகளாக கொண்டிருந்தேன் மனித இனம் காண்கின்ற மிகமிக பெரிய கொடுமையிலும் கொடுமை யுத்தம் எப்பொழுதும் எங்கேயும் எந்த சமூகத்திற்கும் யுத்தம் மாத்திரம் ஏற்படக்கூடாது யுத்தம் விட்டுச் சென்ற சுவடுகளில் நின்று தடம் என்ற நூலில் கொடுமைகளுக்கு சாவுமணி அடித்து கொடூரங்கள் மனித இனத்தை விட்டு மறைந்து போக இறைவா உம்மிடமே சரணடைகின்றேன் பரம்பொருளே

யுத்தம் விட்டுச்சென்ற அவலங்கள் இரும்புகளும், எலும்புகளும் அங்கவீனங்களும், உளநல பாதிப்புகளும் மனித இனம் மறக்கமுடியாத எண்ணற்ற துயரங்களும் இந்த பூமியில் பதியப்பட்டிருக்கின்றன நிச்சயமாக யாருக்குமே எந்த வித நன்மைகளும் கிடைக்காத யுத்தம் பூமிக்கு யார்விட்ட சாபமோ! ஓட்டுமொத்த மனித இனத்தின் பூரண விடுதலைக்காகவும் அமைதிக்காகவும் சமாதானத்திற்காகவும் அடுத்த சந்ததிக்காக தடம் நிச்சயமாக தடம்பதிக்கும் நான் நேசிக்கின்ற மாணவசமூகம் என்னுடைய பிரிய மாணவர்கள் உன்னுடைய பிள்ளைகள் வழி காட்டுவதும் பாதுகாப்பதும் உமது பொறுப்பே அதுவரையும் இறைக்கதவை பிரார்த்தனைகளால் தட்டிக்கொண்டே இருப்போம்.

நன்றி

தடம் Thadam

எழுத்துக்களில் மறைந்திருக்கும் இறைவன் (ஓர் ஆய்வு)

எல்லாப்புகழும் பெருமையும் இறைவனுக்கே உரித்தாகட்டும்
''அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதிபகவன்
முதற்றே உலகு'' எழுத்துக்கள் கூட அந்த ஆதிபகவனை முதற்கொண்டே உருவாகியது.

உதாரணம் அ என்ற தமிழ் எழுத்து

அ	அ	0	சுழி
A	A	0	ஆங்கில எழுத்து
අ	අ	0	சிங்கள எழுத்து
i	I	i	

அல்பா தொடக்கம் ஒபேகா வரை கடவுளுடைய வார்த்தை பாதி சுழி உள்ள அரபிய எழுத்து எனவேதான் உலகில் முதலில் தோன்றியது 0 என்ற சுழியே இதைத்தான் இந்துக்கள் பிள்ளையார் சுழி போட்டு. நல்லதை தொடங்கி விடு என்று கூறுகின்றார்கள் கணித எண்கள் கூட 0 இருந்துதான் வந்திருக்க வேண்டும்.

உதாரணம் 1 - 0 ஆகவேதான் ஒன்று 0 உம் இறைவன் ஒருவனே என்று கூறும் ஆய்வுகளின் வெளிப்பாடு உடலை உருவாக்கும் அடிப்படைக்கலங்கள் கூட பார்வைக்கு தெரியாத சிறிய வட்டம் அது கூட இறைவனை வலியுறுத்தும் வெளிப்பாடுகள் மனித இன ஆரம்பத்தில் தோன்றிய ஒரு மதத்தின் செயற்பாடுகள் எவ்வாறு இருந்திருக்கும் என்ற ஒரு ஆய்வு பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சி இல்லாத காலத்தில் தங்களுடைய இறை வழிபாட்டை பின்னால் வரும் சந்ததியினருக்கு தெரிவிக்க வேண்டிய காலத்தின் கட்டாயம் இருந்தது. அதன்காரணமாகவே சிலையில் சிற்பங்களை வடித்தார்கள். சிலையில் இறைவனைக் கண்டார்கள் கலையில் இறைவனைக் கண்டார்கள், இயற்கையை வணங்கினார்கள் சூரியனை நமஸ்காரம் செய்தார்கள் சுவாமி இராமகிருஸ்ண பரமானுஜர் மண்ணைப் பார்த்து மரத்தைப் பார்த்து கொடியைப் பார்த்து கடலைப் பார்த்து நதியைப் பார்த்து அம்மா தாயே என்று கூறினார்கள். இறைவனை தாயாக வழிபட்டார்கள் அதுவே சக்தி வழிபாடு தாய் என்பவள். தந்தையாகலாம் ஆசான் ஆகலாம் எனவே தான் அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வமாக ஔவையார் கூறினார். ''பாலும் தெளிதேனும் பாகும்பருப்புமிவை நாலுங்கலந்துனக்கு நான் தருவேன் கோலஞ்செய் துங்கக்கரிமுகத்து தூமணியே நீ எனக்கு சங்கத்தமிழ் மூன்றும் தா'' சங்கத்தமிழை இறைவனிடம் கேட்டார்.

ஒரு பெண்புலவருக்கு இறைவன் கொடுத்த தமிழ் இறைத்தமிழ் கல்தோன்றி மண்தோன்றாக் காலத்திற்கு முன்தோன்றிய மூத்த தமிழ் எனவேதான் ஆதாமும் ஏவாளும் தமிழ்மொழியைப் பேசியவர்களாகத்தான் இருக்க வேண்டும் இறைவனின் இறைக்கட்டளையை மீறியதன் காரணமாகவே மனித இனத்தின் துயரங்களுக்கு

காரணமாக கூறப்படுகின்றது

"ஔவைக்கிழவி நம்கிழவி அமுதின் இனிய சொற்கிழவி
செவ்வை நெறிகள் பற்பலவும் தெரியக்காட்டும் பழங்கிழவி"
ஔவைப்பாட்டியின் வாயில் இருந்து வந்த சிறந்த அமுது
"வரப்புயர நீர் உயரும் நீர் உயர நெல் உயரும்
நெல் உயர குடி உயரும் குடி உயர கோல் உயரும்
கோல் உயர கோன் உயர்வான்"

அது மட்டுமா ஆத்திசூடி, கொன்றை வேந்தன், மூதுரை, நல்வழி என்பன அவர் மனித இனத்திற்கு அளித்த அரும்பெருங் கொடை அன்றும் இன்றும் என்றும் எமக்கும் அடுத்த சந்ததியினருக்கும் எடுத்துச்சொல்ல வேண்டியவை.

அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம், ஆலயம் தொழுவது சாலவும் நன்று இல்லறமென்பது நல்லறமன்று, ஈயார் தேட்டை தீயார் கொள்வார், உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிற்கழகு, ஊருடன் பகைக்கின் வேருடன் கெடும், இயலிசை நாடகக்கலையில் ஆன்மீகத்துறையில் அற்புத படைப்புக்களை எமது முன்னோர்கள் செய்தார்கள். சிலையை வணங்குதலும் கலை வணங்குதலும் பெற்றோரை வணங்குதலும் சங்கம வழிபாட்டின் ஒரு பகுதி.

"அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதி பகவன் முதற்றே உலகு" தமிழை அலங்கரித்த சிகரம் கூட பிள்ளையாரை முதற்கொண்டு ஆரம்பிக்கிறது. கடல் அலையைப் பார்த்தால் அதன் அலை கூட அ என ஒலித்தது காலையில் காகம் கூட கா கா என்று கரைந்தது சங்கீதத்தை பார்த்தேன் ஸரிகமபதநிஸ ஒலியில் ஆரம்பமானது பசு மாடுகள் கூட அம்மா என்று கத்துகின்றதை பார்த்தோம். பூமியின் பெயரும் அம்மா. புண்ணிய நதியும் அம்மா. தாய்மொழி என்றும் அம்மா இயற்கையை விநாயகப்பெருமானை அப்பா என்று கூறுவதைப் பார்த்தேன் ஜேசப்பா என்று கூறுவதைப் பார்த்தேன் அகிலேஸ்வரா என்று கூறுவதைப் பார்த்தேன் ஆண்டவனே என்று கூறுவதைப் பார்த்தேன். அல்லாஹு அக்பர் என்று கூறுவதைப் பார்த்தேன். நதிகள் கடலில் போய் சேர்வதைப்போல் மதங்கள் எல்லாம் இறைவன் ஒருவனே என்று ஆணித்தரமாக கூறுகின்றது. சந்தர்ப்பங்கள் சூழல்கள் தேவைகளைப் பொறுத்து மதங்கள் தோன்றின. எப்பொழுதும் இவை இறைவழியை காட்டி நிற்கின்றன.

மதத்தின் மூலம் மொழியின் மூலம் நிறத்தின் மூலம் சாதிகள் மூலம் மனித இனம் கொலைக்களமாக மாறுவதை பூரணமாக எதிர்க்கின்றேன். உலகெங்கும் பரந்து வாழும் மனித இனம் 700 கோடிக்கு மேற்பட்டோர் சாந்தியோடு, சமாதானத்தோடு, அமைதியோடு, சுபீட்சத்தோடு, நோயற்று வறுமையற்று யுத்தமற்று, இயற்கை அனர்த்தங்கள் அற்று முழுமனித அமைதிக்காகவும், விடுதலைக்காகவும் எங்கள் கண்ணீர் துளிகளை உமது பாதக்கமலங்களில் சமர்ப்பிக்கின்றேன். கடவுள் யார் அளவற்ற அன்பாளனும், நிகரற்ற அருளாளனும், நீதியானவர் அவரேதான் சத்தியமானவர் மன்னிப்பவர், இரக்கமானவர், கருணையானவர், எங்கும் நிறைந்தவர் எல்லாம் வல்லவர். அருவுருவமற்றவர் அவர் மனிதரல்ல.

ஒவ்வொரு மதத்தினருக்கும் காணப்படுகின்ற வித்தியாசமான இறைக்கோட்பாடுகள் ஆண்டவர் அன்பானவர், அமைதியானவர், சத்தியமானவர், சமாதானமானவர், இரக்கமானவர் நீதியானவர் எனவேதான் மனித இனத்திற்காக பௌத்தத்தையும் பைபிளையும், பகவத்கீதையையும் குர்ஆனையும் திருக்குறள் போன்றவற்றையும் தந்திருக்கின்றார் இறைவன்.

ஆனாலும் எத்தகைய கொடையை தந்தாலும் இன்னும் மாறாத மனிதர்கள் இதை எழுதும் போதுகூட இவ்வுலகில் எங்கோ ஒரு இடத்தில் துடிதுடித்து மரணிக்கின்ற காட்சி செய்திகளாக வெளியே வருகின்றது.

கொடுமையான யுத்தங்கள் இன்னும் ஓயவில்லை வேட்டுச் சத்தங்களின் ஓசை இன்னும் கேட்டுக்கொண்டுதான் இருக்கின்றன. உலகெங்கும் இருக்கின்ற அப்பாவி மக்கள் குழந்தைகள் குருதி வெள்ளத்திலே பசிக்கோ, பட்டினிக்கோ, நோய்க்கோ, வேலையில்லா திண்டாட்டத்திற்கோ, ஒதுக்கப்படாத உலகத்தின் பொருளாதார வழங்கள் பாதுகாப்பு என்னும் பெயரில் மனித இன அழிவிற்காக உற்பத்தியாகும் அணுகுண்டுக்கும், ஏவுகணைகளுக்கும், துப்பாக்கிக் குண்டுகளுக்கும் எல்லா நாடுகளும் அதிக நிதியைப் பயன்படுத்துவது மனித இனம் வெட்கித்தலைகுனியும் முரண்பாடுகள் களையப்படவேண்டும் அமைதியற்ற பூமிக்கு முரண்பாடுகளே காரணம் முடிவடையா யுத்தங்கள் முடிவடையுமா? சமாதானம் மலருமா? அமைதி கிட்டுமா? ஏன்முடியாது முடியும் உலகில் இருக்கின்ற ஒவ்வொரு குடிமகனையும் தன்சகோதரனாக ஏற்றுக்கொள்ளும் எண்ணம் உருவாகும் போது இனவாதம், மொழிவாதம், சாதிவாதம், சமயவாதம், அரசியல் வாதம், பயங்கரவாதம் மனித இனத்திலிருந்து துரத்தியடிக்கும் போது மனித நேயத்தையும், மனிதாபிமானத்தையும் உயர்ந்த மானிட நெறியாகக் கொண்டு வாழும் மனித நாகரீகம் உருவாகும் போது மட்டும்தான் இதுசாத்தியமாகும்.

எனவே என்னுடைய பிரார்த்தனையின் ஆரம்பம் ஒட்டுமொத்த மனித இனமும் கோடிக்குமேலாக வாழ்கின்ற அனைவருக்கும் முழு மனித விடுதலைக்காகவும் சாந்தியோடு அமைதியோடு சுபீட்சத்தோடு கொடிய யுத்தங்களில் இருந்தும் வேட்டுச் சத்தங்களிலிருந்தும் ஆணவம் படைத்தவரின் அகங்காரம் அழுத்தங்களிலிருந்தும் துன்பம், துயரம், நோய் வறுமை, தனிமை ஆகியவற்றில் இருந்தும் மனித இனத்தை காப்பாற்றும் பரம் பொருளே என் கண்ணீர் துளிகளை காணிக்கையாக்கி இந்த பிரார்த்தனையை முடிக்கின்றேன்.

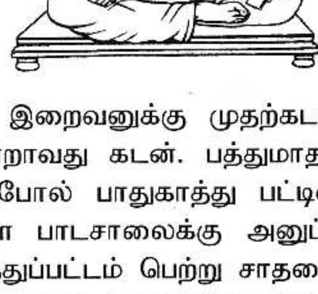
திருக்குறள்

பூமியில் பிறந்த தெய்வப்புலவர் ஒருவரால் இன்று 200க்கும் மேலான மொழியில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு இருக்கும் ஒரேபொதுநூல் அதன்முதல் குறளிலே இறைவனை முதற்கொண்டே ஆரம்பிக்கின்றது.

அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதிபகவன்
முதற்றே உலகு
தமிழில் உயிர் எழுத்துக்கள் கூட இறைவனை முதற்கொண்டே உருவானது

தனக்கு எதிராக தீங்கு செய்த ஒருவனை உடலையும், உள்ளத்தையும், காயமாக்கிய ஒருவனை மறக்க முடியாத வடுக்களை ஏற்படுத்தியவனை பழிக்குபழி என்ற எண்ணத்தை மறந்து சம்பந்தப்பட்டவருக்கு எதிர்பாராத வகையில் செய்யும் நன்மைகளே அவனை தலைகுனியச் செய்யும்.

இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தர் அவர்நாண
நன்னயம் செய்து விடல்
தனக்கு தீங்கு செய்தவனுக்கு தீங்கு செய்யாது நன்மை செய்வதே அவர் நானி தலை குனிய செய்யும் விதமாகும்.
அன்பு நீதி தருமம் கருணை மன்னிப்பு என்ற இறைகோட்பாட்டின்படி மனச்சாட்சியோடு வாழும் மனிதர்கள் சொர்க்கத்தைச் சுதாகரித்துக் கொள்கின்றனர்.



வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்

மகன் தந்தைக்கு ஆற்றும்உதவி இவன்தந்தை
என்நோற்றான் கொல்எனும் சொல்

பிறக்கும் போதே மனிதன் கடனாகவே பிறக்கின்றான் இறைவனுக்கு முதற்கடன் பூமிக்கு இரண்டாவது கடன் தாய் தந்தையர்க்கு மூன்றாவது கடன். பத்துமாதம் சுமந்து பாராட்டி தாலாட்டி கண்ணை இமை காப்பதுபோல் பாதுகாத்து பட்டினி என்றாலும் தான் ஏற்றுக்கொண்டு தன் குழந்தைகளை பாடசாலைக்கு அனுப்பி அந்தக்குழந்தையே தன் கடமைகளை உணர்ந்து படித்துப்பட்டம் பெற்று சாதனை படைத்து சரித்திரம் படைக்கும் போது சான்றோர்கள் இந்த குழந்தையை பெறுவதற்கு இவருடைய தாய் தந்தையர் எத்தவம் செய்தனரோ என்ற வார்த்தை தங்கள் காதுகள் கேட்க வேண்டும்
இரண்டு அடிகளிலே தெய்வப்புலவர் கூறி இருக்கின்றார்.

உலகில் இன்று அதிகமான மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட தமிழ் நூல் திருக்குறள் மாத்திரமே வாழ்க்கையின் அதிசிறந்த ஒழுக்க நெறியினை இரண்டு வரிகளில் மிக சுருக்கமாக தெளிவு படுத்தி இருக்கின்றார் வள்ளுவர் பெருந்தகை என்னென்ன எந்தெந்த காலத்திற்கு பொருந்தும் என்பதை சரியான கணிப்பீடை தருகின்றார். உலகில் அதிசிறந்த தம்பதிகளாக வள்ளுவரையும் வாசுகியையும் கூறுகின்றார்கள் ஒரே ஒரு ஆடைதான் அவர்களுக்கு சொந்தமாக இருந்ததாம் ஒருவர் வெளியில் செல்லும் போது அவர் திரும்பி வரும்வரை மற்றவர் தனியாக முடங்கி கிடப்பாராம் எழிமையாகவும் ஏழ்மையாகவும் வறுமையாகவும் வெறுமையாகவும் வாழ்ந்ததன் காரணமாகத்தான் என்னவோ மனித இனத்திற்கு தேவையான அதிசிறந்த தத்துவமாக விளங்குகின்றது திருக்குறள் இதன் ஒரு வரியாவது இன்று யாராலும் எழுதமுடியவில்லை.

கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் காணப்படும் ஆழமான அன்பை வள்ளுவர்க்கும் வாசுகிக்கும் சொந்தமானதாக ஒரு பேராசிரியர் கூறினார். இதனால் தான் என்னவோ

"பின் தூங்கி முன்னெழுந்த போதையே போதாய் என் தூங்கும்
என் கண்ணீரா என்று வடித்தார்"

இந்தியாவில் இராமாயணத்திற்கும் மகாபாரதத்திற்கும் கிடைத்த வெகுமதிகளும் பெறுமதிகளும் திருக்குறளுக்கு கிடைக்காதது அது தமிழ் நூல் என்பதற்காகவோ எழிமையாக வாழ்க்கையை வாழ்ந்தார். என்பதற்காகவா இந்தியாவில் பேசப்படுகின்ற எல்லா மொழிகளிலும் எழுதப்படவில்லை ஆனால் உலகம் ஏற்றுக்கொண்டு விட்டது.

அன்போடு அறத்தோடு, அமைதியோடு வாழ்ந்தால் சாந்தியும் சமாதானமும் ஏற்படும் என்பதை குறளின் மூலமாக குவளையும் புரிந்து கொண்டு விட்டது. அகத்தியமும், தொல்காப்பியமும் அகநாநூறும் புறநானூறும் சிலப்பதிகாரமும் சீவகசிந்தாமணியும் சிதைந்து போகும் நிலைக்கு வந்துவிட்டதோ உலகை விட்டு மறைந்து போகுமா? மீண்டும் அதற்கு புத்துயிர் கொடுக்கப்படுமா?

எமது முன்னோர்களின் குறுகிய மனப்போக்கின் காரணமாக எமது பாரம்பரிய நூல்களின் உண்மைகள், சாதனைகள், மக்களிடம் போய் சேரவில்லை என்பது கவலைக்குரிய விடயமாகும், அவைகள் தங்களின் குடும்ப சொத்தாக நினைத்து விட்டார்கள் ஆனால் எமது பாரம்பரிய பொக்கிசங்கள் எடுத்துச் செல்லப்பட்டு விட்டன சூரையாடப்பட்டு விட்டன. ஆனால் இப்பொழுது வேறு நாடுகளில் வெவ்வேறு விதமாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன இதனால் அங்கே பல மாற்றமும் மறுமலர்ச்சியும் உயர்ச்சியும் ஏற்பட்டுள்ளது என்பது எமக்கு பெருமூச்சியும் ஏக்கமும் மிஞ்சி இருக்கின்றது எனவே அன்பான வாசகர்களே எமது அடுத்த சந்ததிக்கு தூய்மையான வாய்மையான பெருமையான திருக்குறளை படிக்கப் பயன்படுத்துவதோடு ஆய்வு செய்து அறிந்து கொள்வதற்கு ஊக்கப்படுத்துங்கள் உதவி செய்யுங்கள் இவைகள்தான் எங்கள் பண்பாட்டிற்கும் பாரம்பரியத்திற்கும் செய்ய வேண்டிய வரலாற்றுக் கடமைகள்.

எம்மதமும் சம்மதமே

இந்து (பகவத் கீதை)
கடமையை செய் பலனை எதிர்பாராதே
என்னுடைய அடியவனுக்கு எவன்
சிறந்த அடியானோ
அவனே எனக்கு சிறந்த அடியவன்

பௌத்தம்
அன்புதான் இன்ப ஊற்று
அன்புதான் இன்ப சோதி
அன்புதான் உலக மகா சக்தி
அன்பும் கருணையும் மன்னிப்பும்
மனித வாழ்வியலுக்கு அடிப்படை

இஸ்லாம்
வணக்கத்துக்குரியவர் அல்லாவைத் தவிர வேறுயாருமில்லை
எல்லாப் பெருமையும் புகழும் இறைவனுக்கே

இரண்டு உதட்டிற்கு கீழ் உள்ளதையும்
இரண்டு தொடைக்குக் கீழ் உள்ளதையும்
எவர் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கின்றாரோ
அவருக்கு சொர்க்கம் போவதற்கு உறுதிதருகின்றேன்

தாயின் காலடியிலே சொர்க்கத்தின் திறவுகோள்
இருக்கிறது (நபிகள் நாயகம்)

வைபிள்
நீதியின் நிமித்தம் துன்பப்படுகின்றவர்கள் பாக்கியவான்கள்
தன்னை தாழ்த்திக்கொண்டவன் உயர்த்தப்படுவான்
ஒரு கன்னத்தில் அடித்தால் மறுகன்னத்தை திருப்பிக்கொடு
ஒரு ஊரில் ஒரு நீதவான் இருந்தால் கூட போதும்
அந்த ஊரை காப்பாற்றுவேன்
ஒருவரை ஒரு தடவையல்ல நூறுதடவை மன்னி
அன்பு கருணை மன்னிப்பு தியாகம் கொண்டவர் பாக்கியவான்கள்

நதிகள் எல்லாம் பெருக்கெடுத்து கடலில் சங்கமமாவது போல மதங்கள் எல்லாம் இறைவனிடையே சங்கமமாகின்றது மானிட ஒழுங்கு முறைகளையும் ஒழுக்க நெறிகளையும் மனித இனம் சாந்தியோடு சமாதானத்தோடு அமைதியோடு அன்பாகவும், பண்பாகவும், வாழ்வதற்கு ஆன்மீக வாழ்க்கை முறையே போதிக்கின்றது. அதற்காக பல நாயன்மார்கள் உலகில் தோன்றினார்கள். எத்தனை மதங்கள் தோன்றின ஆனால் இன்றுவரை பூமிக்கு அமைதி தோன்ற வில்லையே.

புத்தபெருமான் தோன்றினார். யேசுபெருமான் தோன்றினார் நபிகள் நாயகம் தோன்றினார் இராமகிருஸ்ண பரமகம்சர் தோன்றினார் என்ன பயன்? பூமி இன்னும் அமைதியடையவில்லை சமாதானமும் தூரத்து கனவாக எட்டாத கனியாக போய் விடுமா? இல்லை மீண்டும் முயற்சி செய்வோம்.

என் அன்புக்குரிய தம்பிகளே தங்கைகளே அதி சிறப்பு வாய்ந்த மனிதப் பிறவியை ஆண்டவன் எமக்கு தந்திருக்கின்றார். உலகம் எங்களுக்காகவே படைக்கப்பட்டிருக்கிறது. மதத்தின் மூலமோ சாதியின் மூலமோ நிறத்தின் மூலமோ மொழியின் மூலமோ தீவிரவாதம் மேற்கொள்வதும் பயங்கரவாதம் மேற்கொள்ளுவதும் யுத்தங்கள் நடாத்துவதும் அடிமையாக்குவதும் கொடுமைகள் புரிவதும் கண்ணீரையும் செந்நீரையும் துயரங்களையும் சொல்லொண்ணாத் துன்ப வரலாறுகளையும் யாவருக்கும் கொடுப்பதற்கு கனவிலும் எண்ணாதீர்கள் நீங்கள் தெரிவு செய்கின்ற எந்த இறைமார்க்கமும் புனிதமாக இருக்கட்டும் நீங்கள் பூமியை விட்டு விடைபெறும்போது மனித இனத்திற்கு சிறப்பானவற்றை விட்டு செல்லுங்கள் மனித நேயத்தையும் மனிதாபிமானத்தையும் காட்டி வாழ்வை ஜெய்த்து காட்டுங்கள்

'எம்மதமும் சம்மதமே இறைவனிடத்தில்
உன் மனமும் சம்மதமாகட்டும்

மாணவர்களுக்கான கவிதைகள்

கல்வி

எண்ணையும் எழுத்தையும் நீ தெரிந்து கொண்டால்
விண்ணையும் மண்ணையும் ஆழலாமே

சரித்திரமும் சான்றுகளும் நீ தெரிந்து கொண்டால்
தரித்திரமில்லாமல் உன் வாழ்வு அமையலாமே

மருத்துவமும் மனோதத்துவமும் நீ தெரிந்து கொண்டால்
மானிடர்க்கு உயிர் காக்கும் காவலனாக மாறலாம்

விஞ்ஞானமும் மெய்ஞானமும் தெரிந்து கொண்டால்
அஞ்ஞானம் இல்லாது அடியெடுத்து வைக்கலாமே

வெற்றியின் இரகசியம்

இறைவனிடம் நீ நன்றியுடையவனாக
மனிதரில் நீ மன்னிப்பவனாக
வாழ்வில் நீ சாதனையாளனாக
வரலாற்றில் என்றும் கருணையுள்ளவனாக
எப்பொழுதும் பிறருக்கு நற்பணி ஆற்றுபவனாக என்றும்
மனிதரில் அன்பு கொண்டவனாக
இலக்குகளில் குறியாக இலட்சியங்களில் வெறியாக
சாதிக்க வேண்டியதை சாதித்து சரித்திரத்தின் பக்கங்களை நிரப்ப
ஒழுங்கான திட்டமிடலும் ஓயாத தேடலும்
நம்பிக்கையோடு முயற்சி செய்தால் வெற்றிகொள்ளப்படாத
இலக்குகளும் உன் காலடியில் மண்டியிடும்
எவன் பசிக்கு உணவாக
நோய்க்கு மருந்தாக
துன்பப்படுகின்றவர்களுக்கு ஆறுதல் வார்த்தைகளாக இருக்கின்றாரோ
அவர் என்னுடைய சிறந்த அடியவர்

நேசம்

நான் இறைவனை நேசிக்கிறேன்
எல்லாவற்றினதும் படைப்பின் கர்த்தா அவரே
நான் பூமியை நேசிக்கிறேன்
பூமி என்னுடைய தாயான படியால்
நான் மனித இனத்தை நேசிக்கிறேன்
மனித இனம் என் உறவான படியால்
நான் என் வாழ்க்கையை நேசிக்கிறேன்
இது இறைவன் அளித்த பெரும் கொடையே

அமைதிக்கான அறைகூவல்

எல்லாப்புகழும் இறைவனுக்கே என்ற முகத்தோடு எல்லாம் வல்ல இறைவனின் பொற்பாதங்களை தொட்டு எழுதத்தொடங்குகிறேன்.

நான் அதிகமாக நேசிக்கின்ற இளைஞர் சமுதாயம், மாணவ சமுதாயம், குழந்தை சமுதாயம், ஆகியவற்றிற்கு கொடுக்கப்படுகின்ற மிக உயர்ந்த மதிப்பும் சிறப்பும், இதுவாகும். என்றோ ஓர் நாள் இந்த உலகை விட்டு இறுதி விடை பெறுவதற்கு முன் நன்று என எதைக்கருதுகின்றானோ அதை முடித்து விட்டு எவன் செல்கின்றானோ அவனே மனிதன். மனிதன் புனிதனாகலாம். புனித ஆத்துமாவாகலாம் மண்ணில் மாணிக்கங்களாகலாம். பூமியின் புத்திரர்கள் புதிய படைப்பின் சிற்பிகள்

ஆனால் இந்த நூற்றாண்டில் நாங்கள் காண்பது சவால் நிறைந்த சாக்கடைகள், அன்பில்லாத உலகமாக, அமைதி இல்லாத உலகமாக, அறமில்லாத உலகமாக, அகிம்சை இல்லாத உலகமாக, மன்னிப்பு இல்லாத உலகமாக, மனித நேயம் இல்லாத உலகமாக, மனிதாபிமானமில்லாத உலகமாக கருணையும் காருண்ணியமும் இல்லாத உலகமாக, மனித நாகரீகம் தேய் பிறையாக தேய்ந்து கொண்டு செல்லும் நிலையைப் பார்க்கின்றோம்.

இது ஒரு உலக அமைதிக்கான அறை கூவலாகும். உலக சமாதானத்திற்கான அறை கூவலாகும் முழு மனித இனத்தின் விழிப்புக்கான அறை கூவலாகும். யுத்தமில்லாத பூமியை உருவாக்க வேட்டுச்சத்தம் இல்லா நாடுகளை கட்டியெழுப்ப அன்பும், அறமும் சத்தியமும் மன்னிப்பும் மனித நேயமும் நிறைந்து காணப்பட நேசக் கரங்களை நீட்டுகின்றோம் உலகில் 750 கோடிகளான மனித இனமும் ஒரு நிமிடம் இறைவனை நினைத்து வேண்டு கோளை முன் வைப்போமா?

பிரணவாயு இல்லா விட்டால் நீயும் இல்லை நானும் இல்லை உலகின் ஜீவராசிகளும் இல்லை காய் கனிகள், தானியங்கள், தாவரங்கள், மரங்கள், கொடிகள், செடிகள், பறவைகள், மிருகங்கள், கடல் வாழ் உயிரினங்கள், நிலம், நீர், நட்சத்திரங்கள், கண்ணுக்கு தெரியாத உயிரினங்கள் எல்லாப்பிறப்பையும் படைத்த இறைவனின் கொடைதான் என்னவோ?

இயற்கை ஒரு நிமிடம் இந்த செயற்பாட்டை நிறுத்தி விட்டால் பூமி சாம்பல் மேடாகும் என்பது உண்மை. அன்புள்ள மானிடனே ஏனப்பா உனக்கு இன்னும் தெரியவில்லை எத்தனை நாயன்மார்கள் வந்தனர். எத்தனை நபிகள் வந்தனர், எத்தனை தீர்க்க தரிசிகள் வந்தனர், இன்னும் இங்கே யாருக்கும் விடுதலை கிடைக்கவில்லையே அமைதி கிடைக்கவில்லையே

இன்று எங்காவது ஒரு மூலையில் துப்பாக்கி வேட்டுச்சத்தம் பீரங்கி வேட்டுச்சத்தம், ஏவுகணைகளின் சத்தம் தற்கொலை குண்டு தாக்குதல், ஒவ்வொரு நாளும் துடிதுடித்து மரணித்துப்போகும் மனித உயிர்கள், எத்தனை ஆயிரம் அப்பாவி குழந்தைகள், இளைஞர்கள், முதியோர்கள் இதற்கோர் முடிவில்லையா? விடிவில்லையா? இனவாதிகளால், மொழிவாதிகளால் சாதி வாதிகளால் சமய வாதிகளால் அரசியல் வாதிகளால் கோரமாக கொலை செய்யப்பட்ட இளைஞர்கள் கோடான கோடி

முதலாம் உலகப்போர் இரண்டாம் உலகப்போர் ஏழாண்டுப்போர் அமெரிக்க சுதந்திரப்போர் வியட்னாம் போர் வடகொரியா, தென் கொரியாபோர், பிரெஞ்சுப்போர், ஸ்ரேல், பலஸ்தீனியப்போர், இந்தியா பாகிஸ்தான்போர், அமெரிக்க அரபு நாடுகளின் போர் இவ்வாறு எத்தனை கோடி இளைஞர்களை காவுகொண்ட கொடுமையான போர்

இன்னும் இனிமேலும் தொடரும். ஆகவே உலகின் இளைஞர்களை காப்பாற்ற யாரும் தயாரில்லையா அமைதி இல்லாது தவிக்கும் அரபு தேசத்தைப்பார் அபலைகளின் கண்ணீர்க்குரலை ஆப்கானிஸ்தானில் கேள் பாக்தாத்திலும், பலஸ்தீனத்திலும் லிபியாவிலும், சிரியாவிலும், சாந்தியும் சமாதானமும் அமைதியும் மறைந்து போனதே துடிதுடித்து மரணித்துப்போகும் கண்ணீர் காவியங்களும், ஓவியங்களும், முற்றுப்பெறாத முடிவுரை இல்லை கதறி அழுது கண்ணீருடன் உன் பாதக்கமலங்களில் சமர்ப்பிக்கின்றோம். இறைவா முப்பது வருடங்களாக எங்கள் இனிய நாடு யுத்தத்தாலும் வேட்டுச் சத்தங்களாலும் கண்ணீர்த் துளிகளாலும் செந்நீர் துளிகளாலும் கரைபுரண்டோடியதை அமைதி இழந்த தேசமாக காணப்பட்டதே இன்னும் ஒரு முறையும் யுத்தம் வேண்டாம் வேட்டுச்சத்தங்கள் வேண்டாம் ஒப்பாரி ஓலங்கள் முடிந்து போகட்டும் அந்த கொடிய துயரங்கள் மறைந்து போகட்டும் மனித விழுமியங்களும் மனித நேயங்களும் மானிட தர்மங்களும், மதிப்பளிக்கும் புதிய சமூகம் கைகோர்த்து களமமைப்போம்.

நெருப்புக்கு நெருப்பு நிகராகுமா? கொடுமைக்கு கொடுமை நிகராகுமா? அநீதிக்கு அநீதி நிகராகுமா? பழிக்குப்பழி நிகராகுமா? நெருப்புக்கு நீர் நிகராகும் அழுகைக்கு புன்னகை நிகராகும், கொடுமைக்கு மென்மை நிகராகும், பழிக்கு மன்னிப்பு நிகராகும் அநீதிக்கு நீதி நிகராகும்,

இருளுக்கு ஒளி நிகராகும்.

எங்கள் நோக்கு எப்பொழுதும் தூர நோக்கு
எங்கள் நோக்கு எப்பொழுதும்' பொது நோக்கு

அது அடுத்த சந்ததியின் ஒளிமயமான எதிர்காலம் சோதனைகள் கடந்து வேதனைகளை சுமந்து பெரியோர்களின் போதனைகளை ஏற்று சாதனைகளைப் புரிய சரித்திரத்தின் பக்கங்கள் உங்களுக்காக திறந்து விடப்பட்டிருக்கின்றன இலக்குகளை நோக்கி பயணம் செய்வதற்கு இலட்சியங்கள், வெற்றிகளை நோக்கி செல்வதற்கு அலட்சியம் செய்யாமல் அறிஞர்களின் வழி சென்று விதியை மதியால் வெல்வதற்கு இன்றே இப்பொழுதே திட்டமிடுங்கள் தேடலும் திட்டமிடலும் இல்லையேல் பாடலும் பல்கலை கழகத்தில் பட்டமிடலும் இல்லை சட்டமிடலும் இல்லை குற்ற மடலாக போய் விடுமே இல்லை நம்பிக்கை மடலை நாங்கள் உங்களுக்கு தருகின்றோம். முன்னேறு மேலே மேலே பின்நோக்கும் கண்கள் வேண்டாம் முன்னோக்கி பாய்ந்து செல் தன்நம்பிக்கையை கையிலெடுத்து விடா முயற்சியை நெஞ்சில் சுமந்து குறிக்கோளை வெற்றிக்கோலாக மாற்றி வெற்றிக்கோலை கம்பத்தின் உள்ளே செலுத்தி இலக்குகளை இலக்கு தவறாமல் சாதனை படைக்க போகின்றீர்களா? சரித்திரம் படைக்கப்போகின்றீர்களா? இன்னும் ஏன் தாமதம்? இன்னும் ஏன் மௌனம்? ஒரே ஒரு தடவை தான் மனிதனாய் பிறக்கின்றாய் ஒரே ஒரு வாழ்க்கைதான் உனக்கு சொந்தமானது எதுவாக போகின்றாய் தீர்வு உனது கையிலே எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு ஒழுங்கமைப்பு தேவை இதன் தெரிவு உன்னிடமே.

வெற்றி பெற்றவர்களின் ஒழுங்கமைப்பு.

01. திட்டமிடல்
02. தேடல்
03. தன்நம்பிக்கை
04. விடாமுயற்சி
05. கொதி நிலை
06. குறிக்கோள்

திட்டமிடலில் முதலில் எமது தெரிவும் அறிமுகமும் இந்தப்பூமி என்றும் பெற்றிராத தவப்புதல்வன் மனிதரில் புனிதர் மனிதரில் மாணிக்கம் அந்த அபூர்வ மனிதனை பூமிக்கு தந்த இறைவனுக்கு நன்றி. மழைக்கு கூட பள்ளிக்கூடம் ஒதுங்காதவர் பல நாள் தொழில் செய்து சில நாள் உணவு உண்டவர். ஒரு புத்தகத்தை இரவல் கேட்க 40 மைல் நடந்து சென்றவர். ஒரு புத்தகம் மழையில் நனைந்து முதற்பக்க ஏடு கிழிந்ததற்காக பல மாதங்கள் ஊதியம் இல்லாமல் வேலை செய்து கொடுத்தவர். வறுமையும் கொடுமையும். வெறுமையும், பசியும், பட்டினியும் துன்பமும், துயரமும் தன்னுடைய நண்பர்கள் என்று கூறினார்.

அவரின் இலக்கு புனிதமாக இருந்தன இலட்சியம் இனிமையாக இருந்தன தேடல் தலை சிறந்ததாக இருந்தது. அவரின் கனவுகள் நிறைவேறின சாதனைகள் சரித்திரமாகின அவருக்கு பின்னே அவரைப்போன்ற ஒருவர் இந்த மண்ணில் தோன்றவில்லை. அவர் தோன்றா விட்டால் அமெரிக்காவிலும் ஐரோப்பாவிலும் அடிமைகளின் குரல் இன்னும் தொடர்ந்து ஒலித்துக்கொண்டே இருக்கும் அவர் பட்டம் பெறாத சட்டவாதி பகுத்தறிவிற்கு சவால் விடுத்த நீதி வாதி பல பல்கலைக்கழகங்கள் அவரை தேடிச்சென்றன இவர் வாணிபம் செய்த போது கடன் பத்திரம் எழுதிக்கொடுத்து விட்டு கடன் பட்ட ஒருவன் அதை மீண்டும் செலுத்த முடியாதவனாக இருந்தான் ஒரு நாள் எதிர்பாராத விதமாக சந்தித்த போது அவன் தங்களுக்கு தரவேண்டிய கடன் தொகை எனக்கு நினைவிருக்கின்றதுஅதை எப்படியாவது தந்து விட முயற்சி செய்கின்றேன். என் கடையும் எரிந்து விட்டது காலும் முறிந்து விட்டது என்று தனக்கு நேர்ந்த விடயத்தை விரிவாக எடுத்துரைத்தான் அதை அனுதாபத்தோடு கேட்டுக்கொண்டு தன்னிடம் இருந்த கடன் பத்திரத்தை அவனிடமே கொடுத்து விட்டு சென்று விட்டார். இதைப்போன்று எத்தனை சம்பவங்கள் அவர் யாரென்று கேட்கின்றீர்களா அவர் தான் மனிதரில் புனிதர் அமெரிக்காவின் 16வது குடியரசுத் தலைவர் ஆபிரகாம் லிங்கன்.

அடுத்து தேடலின் பக்கத்தில் சாதனை நிறைந்த தேடலாக தன் வரலாற்றுப்பக்கத்தை பதித்த மற்றொரு மனிதன். ஆழமான தேடல். அதிசயமான தேடல், அன்றும் இன்றும் என்றும் மனித இனம் மறக்காத இலட்சியத்தேடல் இமாலயத்தேடல்.

உலகில் தலை சிறந்த பட்டணமாக வர்ணிக்கப்படும் லண்டன் மாநகரம்

அந்தப்பட்டணத்திலே எந்த சொந்தமும் பாதுகாப்பும் அரவணைப்பும் இல்லாத ஓர் ஏழை மகன் இலட்சிய பிச்சைக்காரன் அங்கே ஓர் நாள் அந்த சமயம் ஆறறிவு படைத்த மனிதனுக்கும் ஐந்தறிவு படைத்த மிருகம் ஒன்றிற்கும் பாரிய யுத்தம் ஒன்று நடக்கின்றது. எதற்கு என கேட்கின்றீர்களா? மாடி வீட்டில் இருந்து வீசி எறியப்பட்ட எச்சில் சாப்பாட்டிற்காக ஏற்பட்ட யுத்தம் நீயா நானா? என்று இருக்கும் கடுமையானபோட்டி இறுதியில் வெற்றி யார்? வெற்றி கொடுக்கப்பட்டது அந்த நாய்க்கே கொடுத்து விட்டார்.

ஒரு பழைய புகையிரத நிலையம் அதில் முற்று முழுதாக பழுதடையாத பெட்டி அதுதான் அவரின் குடியிருப்பு அவரது உடமைகள் என்று கூறப்படுவன பத்திரிகைகளும், பேனாக்களும், சில புத்தகங்களும் இது மாத்திரம் அல்ல எலிகள், பாம்புகள், கரப்பான் பூச்சிகள் அவரோடு குடியிருக்கும் நண்பர்கள் மழையோ, புயலோ, வெள்ளமோ, குளிரோ எது வந்தாலும் நிறுத்தப்படாத இலட்சியம் நெஞ்சில் உரம் எழுவதை மாத்திரம் நிறுத்தவில்லை எழுதினார். எழுதினார். எண்ணற்ற வருடங்கள் அவைகள் பிற்காலத்தில் சாகா இலக்கியங்களாக இனம் காணப்பட்டன. ஒரு நாள் அவரின் கட்டுரை ஒன்று பத்திரிகை மூலம் பிரசுரம் ஆகி இருந்தது. எத்தனை ஆனந்தம் அவருக்கு அங்கும் இங்கும் ஆனந்த தாண்டவம் ஆடினார். அந்த கட்டுரை ஒன்றிற்கு 50 டொலர்கள் கிடைத்தன. அதை எடுத்து எந்த செலவும் செய்யாமல் புத்தகங்களும், தாழ்களும், பேனாக்களும் வாங்கினார். அதற்கு பிறகு பல வருடங்கள் அவர் தொடர்ந்தும் எழுதிக் கொண்டே இருந்தார் அதன் பின் அவர் வாழ்வில் வசந்த காலம் உதயமாயிற்று அதன் பின் எல்லாப்பத்திரிகைகளிலும் போட்டி போட்டுக்கொண்டு அவரது ஆக்கங்கள் கட்டுரைகள் பிரசுரமாகின.

லண்டன் மாநகரம் எங்கும் அவரது நாடகமே திரையிடப்பட்டன எங்கு பார்த்தாலும் இவரின் நாடகங்களுக்கு மக்கள் வெள்ளம் அலை மோதின கிறிஸ்தவ மக்களினால் பாடப்படுகின்ற கிறிஸ்மஸ் கரோல் அவரின் சிறந்த படைப்பில் எத்தனை இன்னல்கள் இடையூறுகள் ஏற்பட்ட போதிலும் சவாலுக்கு சவாலாக தேடலில் வெற்றி பெற்றார். அவர் தான் பேனா முனையால் பெரும் செல்வத்தை ஈட்டிய அறிஞர் (பேர்நாட்ஷா)

பிற்காலத்தில் தான் எழுதிய நாடகத்தின் சொற்களுக்கு மாத்திரம் கோடிக்கணக்கான டொலர் விலைபோனது

தேடல் இன்றைய மாணவ சமூகத்திற்கு ஓர் இனிப்பான செய்தியாகும்.

தன்நம்பிக்கை என்ற பதத்திற்கு பொருத்தமான இருவரை இங்கே எழுதுவதற்கு கடமைப்பட்டிருக்கின்றேன் பிரான்ஸ் நாட்டின் நகரம் பரிஸ் அழகான பட்டணம் அங்கே அமைந்திருக்கின்ற வரலாற்று சிறப்பு மிக்க பல்கலைக்கழகம் அங்கே ஒரு மாணவி மயங்கி வீழ்ந்து கிடக்கின்றாள் அவரது முகத்தில் தண்ணீர் தெளித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். அவரைச் சுற்றி மாண மாணவிகள் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச்சென்று பரிசோதனை செய்து பார்த்தபோது இரண்டு நாள் பட்டினியின் காரணமாக மயக்கம் வந்தது என தெரிய வந்தது பட்டினி என் உடலை வாட்டலாம். உள்ளத்தை

வாட்டலாம் என்னுடைய நம்பிக்கையை அசைக்க முடியாது என்றால் இதைவிட வேறு உதாரணம் தேவையில்லை துன்பமோ, துயரமோ பசியோ, பட்டினியோ இறுதி இலக்கு வரை தன்நம்பிக்கையுடன் போராட்டங்கள் வெற்றி வாகையும் சூடினார். இதற்குரியவர் யார் என்று கேட்கின்றீர்களா? அவர்தான் உலகின் இரசாயணத்திற்காக இரண்டு முறை நோபல் பரிசு பெற்ற மேரி கியூரி அம்மையார். பொலந்து நாட்டின் வீராங்கணை.

அவர் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ரேடியம் மிக முக்கிய கண்டு பிடிப்பு பின்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட யூரேனியம் அதற்கு இதுவே முக்கிய காரணமாக இருந்தது. அதில் இருந்து ஒன்றை தெரிந்து கொள்ளுங்கள் சாதனை படைப்பதற்கும் சரித்திரம் படைப்பதற்கும், வறுமையும், கொடுமையும், பசியும் பட்டினியும் தடைகள் அல்ல அவை தன்நம்பிக்கை என்ற ஆயுதத்தால் நிர்மூலம் செய்யப்பட்டன.

இந்தப்பக்கத்தில் இன்னொருவரையும் எழுதுவது மிக மிக பொருத்தமாகும். இள வயதிலே மூளைக்காய்ச்சல் காரணமாக கண்பார்வை இழந்து விட்டார். கண்போனால் என்ன உடலும் உயிரும் நம்பிக்கையும் இருக்கின்றது வாழ்க்கையில் மிகப்பெரும் போராட்டங்களை சந்தித்து சாதனை படைத்து சரித்திரத்தில் தன் பெயரை பதித்துக்கொண்டார். அவர் தான் இன்று நாம் எல்லோராலும் மதிக்கப்படுகின்ற

- அலன் கெஸ்லர்

விடா முயற்சி என்ற பக்கத்தை நாம் பார்க்கும் போது ஆசியாவின் அதிக சனத்தொகை கொண்ட நாடு என்ற வகையில் சீனாவின் பக்கம் நாம் பார்வையை செலுத்தலாம். பரீட்சையில் சித்தியடையாத இரண்டு மாணவர்கள் விரக்தியடைந்து நெடுந்தூரம் பயணம் செய்து கொண்டு இருந்தனர் பின் அவர்கள் ஒரு சிறிய கிராமம் ஒன்றில் தங்குவதற்கு ஆயத்தமாகினர். ஒரு குடிசை வீட்டிற்கு சென்றதும் 60 வயது மதிக்கத்தக்க தம்பதியினர் பெரும் உயரமான மலை ஒன்றை வெட்டி வெகு தூரத்திற்கு எடுத்துச் சென்று போவதும் வருவதுமாக இருந்தனர். இரு இளைஞர்களும் அந்த முதியோர்களிடம் சென்று இந்த மலையை வெட்டி என்ன செய்கின்றீர்கள் என்று வினவினர் அதற்கு அந்த முதியோர்கள் நாங்கள் இந்த மலையை வெட்டி வேறு ஓர் இடத்திற்கு எடுத்துச்செல்கின்றோம் அப்பொழுது இந்த இடம் சம வெளியாக மாறும் போது அதன் பின் இங்கே சிறந்த விவசாயம் செய்ய முடியும் என்று கூறினார். அது நடக்கின்ற காரியமா என்று ஆச்சரியத்துடன் வினவினர். அந்த இளைஞர்கள் அதற்கு முதியோர் மனிதனின் விடாமுயற்சியின் முன் வெற்றி பெறாதவைகள் ஒன்றும் இல்லை எங்களது அடுத்த பரம்பரையாவது இதை செய்து முடிப்பார்கள் அது வரையில் மரணிக்கும் வரை நாங்கள் தொடர்வோம் என்று கூறினார்கள்.

மிக வயதான போது கூட விடா முயற்சியோடு நம்பிக்கையோடு கடமைகளை செய்கின்றனர் ஏன் நாங்களும் விடா முயற்சி செய்து பார்க்க கூடாது என்று வந்த இரண்டு மாணவர்களும் வீட்டிற்கு மீண்டும் சென்று விட்டனர். அந்த முதியோர்களின் இந்த நிலைக்கு என்ன காரணம் தெரியுமா? அந்த நாட்டு மக்கள் எல்லாம் தங்கள் இதயத்தில் வைத்து பூசிக்கின்ற மாபெரும் சிற்பி அந்த மாமனிதர் சீனப்பண்பாட்டு கலாச்சார அரசியல் கல்வி நிலையில் மாபெரும் புரட்சியை ஏற்படுத்தினார். சீன

மக்கள் தங்களின் கடவுள் என்று கூறினார்கள். ஆனால் அந்த நம்பிக்கையில் இருந்து விடுபட்டவராக காணப்பட்டார் மனித நேயம் பற்றியும் மனிதாபிமானம் பற்றியும் மனித நாகரீகம் பற்றியும் வெகு சிறப்பாக கூறினார். மனிதன் மனிதனுக்கு செய்ய வேண்டிய கடமைகளையும் மனிதன் மனித இனத்திற்கு ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளையும் எடுத்துரைத்தார் சீனாவில் 2000ம் ஆண்டுகளாக அவரின் கருத்துக்கள் பாரிய தாக்கங்களையும் ஏற்படுத்தியது.

கொன்பியூசியஸ் என்ற மாமனிதரே விடா முயற்சிக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதற்கு முக்கிய காரணம் அவர் கூறுகின்றார் நான் ஒரு புதிய மலையை உண்டாக்க நினைத்து செயற்பட்டால் இறுதி மண் கூடையை எப்போது கொண்டு செல்வேனோ அப்பொழுதுதான் என்னுடைய விடா முயற்சி முடிவடையும் முயற்சியுடையவர்களாகவும் கடின உழைப்பாளிகளாகவும் மாற்றிய பெருமை இவரையே சாரும். அரச குடும்பத்தில் பிறந்தாலும் கல்வியறிவு உடையோர்கள் சீனாவை ஆட்சி செய்ய தகுதியானவர்கள் என்று கல்வியில் பாரிய மாற்றங்களை கொண்டு வந்தார்.

அவரின் காலத்தில் தான் சீனாவில் தனியார் கல்வி நிலையங்கள் உருவாகின எனவே இந்த உயர் மேதையின் வாழ்வும் வரலாறும் நவீனகால மாணவர்களுக்கு ஒரு பாடமாக அமையட்டும் அவர் தான் கொன்பியூசியஸ் எனும் சீனாவின் சிற்பி.

கொதிநிலை

வெற்றி பெற்ற மனிதர்களின் கொதிநிலை ஒரு பொருளை வேகவைத்து எடுப்பதற்கு 100 °c கொதிநிலை தேவை என்றால் 99°C கொதிநிலை கிடைத்தாலும் பொருட்களை அவிப்பதற்குரிய கொதிநிலை அல்ல எனவே பொருட்களை அவிப்பதற்கும் மனிதன் தன்னுடைய இலக்குகளை அடைவதற்கும் உயர்ந்த அளவிலான கொதிநிலை தேவையாகவுள்ளது இங்கே குறிப்பிடப்போவது மனித எண்ணங்களின் உயர்ந்த கொதிநிலை.

உடலின் சகல தொழிற்பாட்டிற்கும் காரணம் எண்ணங்கள்தான் எண்ணத்தின் வெளிப்பாடுகளே வெற்றியின் இரகசியம் அதனால்தான் எப்பொழுதும் எண்ணத்தை கொதிநிலையில் வைத்திருப்பது அவசியமாகும். இது வரலாற்று ஆசிரியர்களின் திடமான கருத்து நீ மனித இனத்தின் கடைசி பிச்சை காரனாக இருக்கலாம். கடைசி ஏழையாக காணப்படலாம். எதுவுமே சொந்தம் இல்லாத போதிலும் ஆனால் எண்ணம் வங்குரோத்து நிலை அடையக்கூடாது 40 நாட்களுக்கு முன் ஏழைகள் சொர்க்கம் புகுவதாக இஸ்லாம் சொல்கிறது. ஏனென்றால் ஏழைகள் எண்ணத்தில் இறைவன் உயர்ந்து நிற்பதால் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இறைவன்வலிமை மிகுந்த உயர்ந்த எண்ணத்தை படைத்திருக்கின்றான். ஆனால் அனேகம் பேர் அதை சரியாக பயன்படுத்தாமல் தொலைத்து வாழ்க்கைப் பயணத்தை முடித்துக்கொள்கின்றனர். இது ஒரு (சென்றல் நோவ் சிஸ்டம்) அதாவது மத்திய நட்பு மண்டல ஒழுங்கு விதிகளுக்கு உட்பட்டது நவீன உலகின் அடிப்படை மூலக்கரு இதுதான் நீ என்ன எண்ணுகிறாயோ அதுவே உன்னுடைய படைப்பு இலக்கு இலட்சியம் வெற்றி யாவுமே எண்ணச்சக்கரவத்தி சேர் ஐசாக் நியூட்டனின் வெளிப்பாடுகளிலே மனதில் எண்ணம் தோன்றிய போது ஈர்ப்பு சக்தி கண்டு பிடிக்கப்பட்டது மார்க்கோணியிடம் தோன்றிய போது தொலைத்தொடர்பு சாதனங்கள் கிடைத்தது. அலைக்சாண்டர் எண்ணத்தோன்றலினால் தான் பென்சிலின் மருந்து கிடைத்தது. மேரி கியூரியினால்தான் ரேடியம் கிடைத்தது கால் மாக்சின் தோன்றலினால் உலக மூலதனம் எனும் நூல் கிடைத்தது. டால்ஸ்டாயின் தோன்றலினால் தான் போரும் அமைதியும் என்ற நூல் கிடைத்தது ருசோவின் தோன்றலினால்தான் சமுதாய ஒப்பந்தம் கிடைத்தது. சேக்ஸ்பியரின் தேடலில் தான் ரோமியோ யூலியட் கிடைத்தது எண்ணச்சுரங்கத்தில் ஆழமான எண்ணங்கள் தோன்றியதால் உலக பெரும் பொக்கிஷங்களும் புதையலும் கிடைத்தது. ஆகவே எண்ணச்சுரங்கத்தின் கொதி நிலை புதிய வரலாற்றை உருவாக்கும் அத்திவாரம் ஒரு தடவை நீங்களும் பரீட்சித்துப்பாருங்கள்.

குறிக்கோள்

இந்தப்பக்கத்தில் இவரைப் பற்றி எழுதுவது இந்தப்பக்கம் செய்த பாக்கியம் எனவே இவர் ஒரு கலங்கரை விளக்கம் இந்த வையகம் இவரால் சிறப்படைந்தது மானிடம் இவரால் மகிமை பெற்றது அன்பை தெரிந்து கொள்வதற்கும், அகிம்சையை புரிந்து கொள்வதற்கும் கருணையும் மண் இவரால் அல்லவோ மகத்துவும் பெற்றது. புத்தர் இராமகிருஸ்ண பரமாகம்சர் விவேகானந்தர் போன்றோரை இந்த உலகத்திற்கு தந்த மண் இவரையும் தந்தது வீடெங்கும் வீதியெங்கும் நாடெங்கும் மாநிலமெங்கும் இவரை தெரியாதவர் இல்லை வட இந்தியாவில் போர்பந்தர் என்னும் இடத்தில்

பிறந்தார். காந்தியின் காந்த சக்தி அன்பும் அறமும் அகிம்சையும் கொண்ட பண்பியல் பிரிட்டிஸ் சாம்ராஜ்யமே தன் தோல்வியை ஒப்புக்கொண்டது. இந்தியாவை விட்டு வெளியேறியது தன்னுடைய குறிக்கோள் நிறைவேறும் வரையில் சிறந்த திட்டமிடல் சிறந்த செயற்பாடு பெரும் முயற்சி பெரும் நம்பிக்கையில் மனித இனம் பெற்ற மகா மேதைகள் இவர்கள் இவரின் குறிக்கோள் மாணவர்களே உங்களுக்கு நெறிக்கோள்.

உலக மேதைகளும் தலை சிறந்த நூல்களும்

ஆபிரகாம்லிங்கன், காந்தி அடிகள், லெனின் நெல்சன் மண்டேலா, கொண் பியசியசிஸ், வில்லியம், சேக்ஸ்பியர், அரிஸ்டாட்டில், அல்பா்ட், அன்ஸ்டின், காலமாக்ஸ், டார்வின், ரூசோ, வால்ரேயர்,. அப்துல்ரகீம், வள்ளுவர், ஔவையார், கல்கி, கண்ணதாசன், பாரதி, வைரமுத்து.
பைபிள் உலகில் அதிகமாக அச்சிடப்பட்டது குர்ஆன் இரண்டாவதாக அதிகமாக அச்சிடப்பட்டது, திருக்குறள் 200 மொழிகளில் அச்சிடப்பட்ட நூல்.
கொபர் நிக்கஸ் தன் ஆராய்ச்சி நூலை எழுதுவதற்கு 30 ஆண்டுகள் சென்றன. ரோமா பேரரசின் வீழ்ச்சி என்ற நூலை எழுதுவதற்கு கிப்பனுக்கு 20 ஆண்டுகள் பிடித்தன. மனித இனம் பற்றிய ஆய்வு எனும் நூலை எழுதுவதற்கு டார்வினுக்கு 13 ஆண்டுகள் சென்றன. உலகின் மேலான நவீன போரும் அமைதியும் எனும் நூலை எழுதுவதற்கு லியோ டால்ஸ்டாய்க்கு 7 ஆண்டுகள் சென்றனவாம். கால்மாக்சின் மூலதனம் என்னும் நூலை எழுதுவதற்கு 17 ஆண்டுகள் சென்றன பெரும் உலக சாதனைகளுக்கு அதிக காலம் தேவைப்படுகின்றன சிறிய திட்டமிடல் பெரிய திட்டமிடல் சிறிய இலக்கு பெரிய இலக்கு என்பதில் தெரிவு உங்களது கையிலே ...

அல்பிரட் ஐன்ஸ்டைன்

சமாதானத்தில் இருந்தும் அமைதியில் இருந்தும் வெகு தூரம் விலகிக்கொண்டிருக்கின்றது. யுத்தங்களில் இருந்தும் விமானங்களில் செல்லும் அப்பாவி பொதுமக்கள் சுட்டு வீழ்த்தப்பட்டு துடிதுடித்து மரணிக்கின்ற காட்சியும் மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் அப்பாவி குழந்தைகளும் அன்றாடம் கொல்லப்படுகின்ற காட்சி இதயம் குருதிக்கண்ணீா் வடிக்கிறதே. அணுகுண்டை உலகிற்கு அளித்த மனிதன் அதை கண்டுபிடித்ததற்காக பின் கண்ணீா் விட்டு அழுது துடிதுடித்துப்போனாராம்.

அணுகுண்டை உருவாக்குவதற்கு காரணமாக .இருந்தது 2ம் உலகப்போரின்போது முதன்முதலில் அமெரிக்கா ஜப்பான் நகரான கிரோசிமா, நாகசாரி போன்ற நகரங்களில் ட்ருமன் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஒருவரால் அணுகுண்டு போடும் கட்டளை இட்டு அழிக்கப்பட்டது. இவ்வளவு காலம் கடந்தும் இன்னும் அதன் சுவடுகள் வடுக்கள் மாறாமல் காணப்படுகின்றன. உறைந்துபோன மனிதக்குருதிகளின் கண்ணீரீக் காவியம் அது
அணுகுண்டை உருவாக்கிய அந்த மனிதரை உலகம் இப்படியும் கூறுகின்றது. அறிவுலக மேதை என்றும் மனித இதயத்திற்கு எதிரான எந்த ஆயுதங்களையும் நிராகரிக்கின்றவர்களில் நானும் ஒருவனாக இருந்தாலும் அல்பிரட் ஐன்ஸ்டைனை தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய பாவனையில் இருந்த கடப்பாடு மாணவர்களுக்கு உண்டு என்ற காரணத்தினால் அவரைப்பற்றிய தகவல்களை கொஞ்சம் குறிப்பிடலாம்.

கொடுமையிலும் கொடுமை இளமையிலும் வறுமை என்று கூறுவது போல இவரின் வாழ்வின் ஆரம்பம் ஏழ்மையில் வறுமை அரவணைப்பில் வாழ்ந்தார். இவரின் பாடசாலை வாழ்க்கை இவருக்கு வேப்பங்காயாக கைத்தது பாடசாலையில் படிக்கும் காலங்களில் சக மாணவர்கள் இவரை பரிகாசம் பகிடிவதை செய்வது வழக்கம் ஆசிரியர்கள் கூட எந்த கேள்வி கேட்டாலும் பதில் கூறுவதுமில்லை அவரின் கேள்விக்கு ஆசிரியர்கள் கூட ஒழுங்காக பதில் கூறுவது கிடையாது நான்கு சுவர்களுக்குள் அடங்கிக்கிடக்கும் நரகமான பள்ளிக்கூடத்தை நினைத்தால் சிலநேரங்களில் பாடசாலையிலிருந்து வீட்டிற்கு துரத்திவீடுவார்கள்.

இந்த நாட்கள் அவர் சந்தோசப்பட்ட நாட்களாக பின்பு கூறினார் ஆனால் இயற்கையை ரசிப்பதிலும் கிரகங்கள் நட்சத்திரங்களின் மற்றவர்களை கூட மிகவும் கூர்ந்து கவனிப்பார் மிக ஆழமாக சிந்திப்பார் ஆரம்ப காலம் கசப்பாகவும் பின் இனிப்பாகவும் பரிணமித்தது அவரின் வாழ்வு இவர் காலத்தில் அழியாத கருத்துக்களை மனித சமுதாயத்தில் வளர்த்தவர் நடுத்தரக்குடும்பத்தில் தோன்றிய இவர் நல்லறிவின் துணையால் வாழ்வினை வெற்றிப்பாதைக்கு திசை திருப்பியவர் ஆடம்பர வாழ்க்கையை வெறுத்தவர் சாதாரண வாழ்வில் திருப்திகண்டார் எல்லோரையும் சமமாக மதிக்கும் எண்ணங்கொண்டவர். பொருளுக்கும் புகழுக்காகவும் எந்தப்பழியையும் செய்தல் கூடாது என்ற கொள்கையை உடையவர் இசையை நேசித்தார் குழந்தைகளையும் நேசித்தார் குழந்தை உள்ளம் படைத்தவர் சிறந்த சிந்தனையாளர் நடக்கும் போதும் உண்ணும் போதும் கூட இடையூறு இல்லாமல் சிந்திக்கும் திறமையுடையவர்.

ஆராய்ச்சி கூடம் இல்லாமல் துணைக்கருவி இல்லாமல் ஆராய்ச்சி செய்யும் ஆற்றல் உடையவர் அவருடைய அறிவியல் கருத்துக்கள் புதுமையானவை புதிய பொருட்களை கண்டு பிடிப்பதற்கு வழிவகுப்பை அவர் கண்டறிந்த போது சார்பு நிலைக்கொள்கை விஞ்ஞான உலகில் ஒரு பெரும் புரட்சியை உண்டாக்கி இருக்கின்றது. அண்ட வெளி பற்றியும் காலம் இடத்தைப் பற்றியும் அவரைப்போன்று ஆய்வு செய்தவர் ஒருவரும் இல்லை புவியீர்ப்பு ஒளி மின் காந்தம் பற்றியும் அவர் புதிய கோணத்தில் ஆராய்ந்தவர் அவரது ஆராய்ச்சி பல புதிய பொருட்கள் கண்டு பிடிப்பதற்கு உதவி இருக்கின்றது அணுகுண்டு கண்டு பிடிப்பின்போது அவரது ஆலோசனைகள் நல்ல பலனை தந்தன அவருடைய பொதுச்சார்பு நிலைக்கொள்கை எதிர்காலத்தில் பல விந்தைகளை உருவாக்கும் என்று நம்புகின்றனர்.

விஞ்ஞானிகளுக்கெல்லாம் அவர் ஒரு விந்தையான மனிதர் விஞ்ஞானத்தை அழிவு செயல்களுக்கு பயன்படுத்தக்கூடாது என்ற கருத்துடையவர். அறிவியலை மனித குலத்தின் முன்னேற்றத்திற்காக பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற கொள்கை உடையவர் அழிவிற்கு காரணமான போரினை வெறுப்பவர் அமைதியில் பற்றுடையவர் உலகம் முழுவதும் ஒரே அரசாங்கம் இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தவர் இனத்தால் யூதர் பிறப்பால் ஜேர்மனியர் அதனால்தான் கிட்லரின் கொடுமையின் காரணமாக அணுகுண்டு ஒன்றை உருவாக்கும் நிலை தோன்றியது. இவரின் வாழ்க்கை முறையைக்கொண்டு மனித இனத்தை காப்பாற்றவும் கண்ணீரையும் செந்நீரையும் துயரமான நிலையையும் கொடுக்காத தெரிவுகளை இலக்குகளாக தெரிவு செய்யுங்கள்.

மனிதநேயமும் மனிதாபிமானமும்

பள்ளிக்கூடங்களில் பயிலாத கல்வி பல்கலைக்கழகங்களில் பயிலாத கல்வி கல்வி கூடங்களில் தெரிந்து கொள்ளாத கல்வி கலாசாலையில் கற்றுக்கொள்ளாத கல்வி தாயின் உதிரத்திலே கலந்துள்ள இந்த நேயம் தன்னலம் இல்லாத மனித மனத்தில் கலந்துள்ள இந்த நேயம் உயிர்துடித்து பிரியும் வரை தொடரும் இந்த நேயம் உண்மையான உணர்வுகளால் உருவாக்கப்படும் இந்த நேயம் உலகின் இறுதிகாலம் வரை ஓங்கி ஒலிக்கும் நாதம்.

பத்துமாதம் ஈன்றெடுத்த பால் மழலை முதற்கொண்டு பொக்க வாயால் புன்னகைக்கும் பாட்டி, தாத்தா வரைக்கும் தாரக மந்திரமாக தரணிக்கு மிகப் பொருத்தமான உயர் தத்துவம் உயிர்த்தத்துவம் இதுவே சாதிவாதிகளால் சமய வாதிகளால் மொழிவாதிகளால் பயங்கரவாதிகளால் சிதைக்கப்பட்ட தேசங்கள் எத்தனையோ, நேசங்கள் எத்தனையோ, பாசங்கள் எத்தனையோ, மோசங்கள் எத்தனையோ, இளைஞர்கள் எத்தனை, மண்ணுக்குள் மறைந்து போன மரித்து போன ஆத்மாக்களை தட்டி எழுப்பி கேள்வி கேட்பதற்கு தகுதியற்றவராக இருக்கின்றோம். இறைவா ஆயிரம் ஆயிரம் மரண ஓலங்கள் பூமியை நிரப்பிய கல்லறைகள் சாட்சி சொல்லுமா காகங்களும் பிணந்தின்னும் கழுகுகளும், நீதிமன்றத்திற்கு வருவதற்கு அழைப்பாணை அனுப்புவோமா நீதி வழங்கும் நாட்களில் எல்லாத்துயரக் கதைகளுக்கும் நல்ல முடிவு கிடைக்கும். என இங்கே மானிடர்களின் ஏக்கம் எல்லா துயரக்கதைகளும் உருவான இந்த தேசங்களில் இருந்து ஏன் இந்த பூமியில் இருந்தும் மனித நேயமும் மனிதாபிமானமும் ஓடிப்போய் விட்டது. போதி மரந்தான் கண்ணீர் வடிக்கின்றன யேசுப்பெருமான். இதைப்பார்த்து செந்நீர் அல்லவா வடிப்பார். இதைப் பார்ப்பவராய் காந்தியடிகள் இருந்தால் துயரத்தின் விளிம்பிற்கே சென்றிருப்பார். எல்லாம் வல்ல இறைவா துயரம் மிகுந்த இந்த தொடர்கதையை அடுத்த சந்ததியினருக்கு கையளிக்க வேண்டாம் பரம்பொருளே

யுத்த விதைகளை பூமித்தாயின் மடியில் விதைத்து சமாதானப் பயிர்களை எவ்வாறு அறுவடை செய்ய முடியும் எம்மை நாமே கேட்கின்ற கேள்வி விடிவு பெறாத துன்பமும் முடிவு பெறாத யுத்தமும் முற்றுப்பெறாத அவலமும் யாரால் ஏற்பட்டதோ நிச்சயமாக பூமியில் பிறந்த பலரினால் அவர்கள் மனிதர்கள் என்று அழைப்பதற்கு கூட என் நா கூசுகின்றது. பாலில்லாமல் பசியால் தேம்பி அழுகின்ற பக்கத்து வீட்டு குழந்தைக்கு ஒரு குவளைப் பால் கொடுப்பது மனித நேயம் பலநாட்கள் பட்டினியாய்க் கிடந்து வற்றிய வயிரோடும் ஒட்டிய முகத்தோடும் வாழும் ஏழைக்கு ஒரு வேளையாவது உணவு கொடுப்பது மனிதநேயம். பல நாட்கள் நோயின் காரணமாக துயரப்படும் ஏழைக்கு மருத்துவ வசதி செய்து கொடுப்பது மனித நேயம் அல்லும் பகலும் அமைதி இல்லாமல் தவிக்கும் மக்களுக்கு ஆறுதல் வார்த்தைகளையாவது தருவது மனித நேயம், எழுத்தறிவில்லாத பாமர மக்களுக்கு கல்வியறிவை கற்றுக்கொடுப்பது மனிதாபிமானம் மனிதன் இன்னோர் மனிதனுக்கு கொடுக்கின்ற மன அழுத்தமே மிகப் பெரிய கொடுமை வார்த்தைகளால் ஏற்படலாம் செயல்களினால் ஏற்படும் சில நடவடிக்கை மூலம் 60 வயதிலே அதிகமாக நீரிழிவு நோய் இதய

நோய் ஏற்படுவது வழக்கம். ஆனால் இப்பொழுது அது 30 வயதிலே ஏற்படுகின்றது. அதற்கு காரணம் மன அழுத்தம் மன அழுத்தத்தை போக்க எப்பொழுதும் மனச்சமநிலை பெற வேண்டும். மனச்சமநிலை பெறவேண்டும் என்றால் பிறரை துன்புறுத்தல் பிறரை தண்டித்தல் மனித நேயமும் மனிதாபிமானமும் சேர்ந்து வாழப்பழகிக் கொள்ள வேண்டும். சாந்தி, சமாதானம், அமைதி, கருணை, சுபிட்சம், யுத்தமற்ற பூமி, அன்பு மயமான தேசம், மன்னிக்கின்ற மனம், நாளைய பூமியின் சமாதான புறாக்களாக தம்மை யார்யார் தயார் செய்கின்றனரோ அவர்களே இந்த பூமி நேசிக்கின்ற புனிதர்கள் உயர்ந்த மனிதநேயம் நிறைந்த மனிதாபிமானமும் மனித குலத்தின் வெற்றிமார்க்கமும் இது ஒன்றே எல்லா மொழிகளிலும் பார்க்க எல்லா வழிகளிலும் பார்க்க சிறந்த உயர்ந்த ஈடு இணையற்ற தத்துவம். இது ஒன்றே கண்கள் இல்லாதவர்கள் பார்ப்பதற்கும் காதுகள் கேளாதவர்கள் கேட்பதற்கும் ஊமைகள் பேசுவதற்கும் ஆண்டவன் தந்த சிறந்த கொடை மனிதநேயமும், மனிதாபிமானமும், புனித பூமிக்கு அமைதி வேண்டுமா சமாதானம் வேண்டுமா எங்கும் சந்தோசம் வேண்டுமா அப்படியானால் நாம் எல்லோருக்கும் தேவை மனித நேயமும் மனிதாபிமானமும் இதுவே நாம் எதிர்பார்க்கின்ற அடுத்த சந்ததியின் அணிகலன்கள் அன்பும், மன்னிப்பும் கருணையும், தியாகமும், அகிம்சை என்னும் இதன் உள்ளடக்கமே இது வற்றிய வயிரோடு ஒட்டிய முகத்தோடு நடமாடும் எலும்புக்கூடுகளாக உலகின் பலபக்கத்தில் மனித இனத்தின் அவலங்கள் அலங்கோலங்கள் ஒப்பாரியும், ஓலமும், கூக்குரலும் கரைபுரண்டோடும் காட்சி கும்மிருட்டில் கோடிக்கணக்கான மக்கள் பெரும் ஏக்கத்தோடு வாழ்கின்றனரே ஆபிரிக்கா நாடுகளில் பல ஆசியா நாடுகளில் பல. பசியோடு பட்டினியோடு வேதனையின் விழிம்பில் தள்ளப்பட்டிருக்கின்றன. இவர்களில் வாழ்வில் ஒரு பொன்னான நாள் வருமா மாற்றம் ஏற்படுமா மறுமலர்ச்சி ஏற்படுமா ஒரு ஒளிவிளக்கு தோன்றுமா மனித இனத்தின் பூரண விடுதலைக்காக உலகில் 700கோடி மக்களின் விடிவுக்கான துன்ப துயரங்களின் முடிவுக்காக நம்பிக்கை விதைகளை எங்கோ ஒரு மூலையில் விதைக்கின்றோம் இதன் தாரக மந்திரம் மனித நேயமும் மனிதாபிமானமும்.

எனவே உலகுக்கு சமாதானம் வேண்டுமா? சாந்தி வேண்டுமா, அமைதிவேண்டுமா? சுபீட்சம் வேண்டுமா? நாம் ஒவ்வொருவரும் நேசிக்கின்ற வெளிக்காட்டுகின்ற மனித நேயத்திலும் மனிதாபிமானத்திலும் தங்கி இருக்கின்றது. இந்த கட்டுரையில் இறுதிப்பக்கம் உறுதி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய பக்கம் நீ எந்த மொழியில் பேசுகின்றாய் என்பது முக்கியமல்ல. நீ எந்த நாடு, பகுதி என்பதெல்லாம் முக்கியமற்றது. ஆனால் உலகம் மனித இனம் உன்னிடமிருந்து எதிர்பார்ப்பது மனித நேயமும், மனிதாபிமானமும் தான். மனித நாகரீகத்தின் மிகச் சிறந்தவைகளாக காணப்படும் இவைகள் அன்பும், அறமும், அகிம்சையும் சாந்தியும், சமாதானமும், ஆனந்தமும் இதன் இரண்டிலும் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மானிடர் இடத்தில் இவைகள் காணப்படவில்லை என்றால் தூரத்து கனவுகளாக போய்விடும் சமாதானம் மானிட நெறி மானிடதர்மம் இவை மானிட பண்பியல் என அன்புக்குரிய உறவுகளே எல்லோரும் வாழ்வதற்கு இறைவனின் பாதங்களில் கண்ணீர்த் துளிகளை காணிக்கையாக்குகின்றேன். மனித நேயத்தையும் மனிதாபிமானத்தையும் உங்கள் தெரிவுக்காக சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கு நன்றி.

ஆசிரியர்

முதன் முதல் ஒரு மாணவனை ஆசி கூறி வழி அனுப்புவார் ஆசிரியர் தான். அறிவின் அடிப்படை அத்திவாரமே ஆசிரியர்கள் தான். புதிய உலகை உருவாக்கும் புனித பயணத்தின் வழி காட்டிகள். புத்துயிர் கொடுத்து பூமித்தாயின் புத்திரர்களாம் மாணவ மாணிக்கங்களை செதுக்கும் சிற்பிகள், ஜீவநதிகள் பல உயர்ந்த கட்டிடங்களை உயர வைத்த பெருமைக்குரியவர்கள் சிரிக்க வைத்து சிந்திக்க வைத்து பேரறிவை கொடுத்த பெருமைக்குரிய சிறப்புக்களைத் தந்தவர்கள். தங்கள் வாழ்க்கையையும், வரலாற்றையும் வந்தோரை கரை சேர்க்கும் ஓடம் போல் தான் மட்டும் கரையோரம் கிடக்கும் எல்லோரையும் மேல் ஏற்றும் ஏணி. தான் மட்டுமே தரையில் கிடக்கும் ஏணி போல் மெழுகுவர்த்தியாய் வெளிச்சம் கொடுத்து விட்டு உருகிப்போகும் தியாகிகளாகவும் எங்கள் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் பல ஆசிரியர்களை சந்தித்திருக்கின்றோம்.

கண்ணியமாக கௌரவமாக நடக்கவேண்டிய இறைவன் பூமிக்குத் தந்த சிறந்த படைப்பு ஆசிரியர்கள் என்றால் இது மிகைப்படுத்தப்பட்ட சொல் அல்ல இளமையில் இன்பம் கமழும் பக்கங்களை திறந்து மூடித்தான் ஆகவேண்டும். அதற்குள் அரியசந்தர்ப்பத்தை எவனொருவன் சரியாக பயன்படுத்துகிறானோ அவனே வாழ்வின் நற்பெயர் பெற்றவன். ஓர் ஆசிரியனின் கூற்று அன்பு மாணவனே நீ அறிவோடு பிழைத்துக்கொள் காலைப்பொழுது ஒலித்து கொண்டிருக்கும்போதே சிந்திக் கிடக்கும் மலர்களை பொறுக்கிக் கொள் காற்றுள்ள போதே தூற்றிக்கொள், பருவத்தில் பயிர் செய்து கொள் இளமையில் கற்றுக்கொள் சென்ற ஒவ்வொரு வினாடியும் திரும்பி வராது. தெரிந்து கொள் உண்மையில் அடுத்த சந்ததியினரின் ஒளிமயமான எதிர்காலத்துக்கு மடமை இருளை நீக்கி கல்வி என்னும் புத்துயிரைக் கொடுத்து புதுமை மிக்க வரலாற்றுக் கனவுகளை கொடுக்கின்ற அத்திவாரக்கற்கள் ஆணிவேர்கள் ஆசிரிய பெருந்தகைகள்.

ஒரு ஆசிரியரின் சிறப்பான கடமைகளைப் பொறுத்தவரையில் ஒழுக்கத்தையும் பண்பாட்டையும், உயர்ந்த குணங்களையும் போதித்து மாணவ மாணவிகளை நாட்டின் நற்பிரஜைகளாக உருவாக்கும் கடற்பாடுகளை கொண்டவர்கள். எனவே தான் குருவை மதித்தல் குருவை கௌரவித்தல் குரு தட்சணை போன்றவை எமது பண்பாட்டின் உயர்ந்த குணாம்சங்களாக மதிக்கப்படுகின்றன. போற்றப்படுகின்றன.

இளைஞர்களுக்கு கல்வி அளிக்கப்படாவிட்டால் பேரரசுகள் கூட நீடித்து நிலைத்து நிற்காது இது அரிஸ்டாட்லின் அரும்பெரும் தத்துவம் அமெரிக்க நாட்டின் ஜனாதிபதியாக இருந்த ஜேன்மன்கார் பிலட் தன்னுடைய நாட்டு மக்களுக்கு எழுதிய மடலில் சுதந்திரத்திற்கும் நீதிக்கும் அடுத்தபடியான முக்கியத்துவம் பொது மக்களுக்கு கல்வி ஊட்டுவதற்கு அளிக்கப்பட வேண்டும். அன்றேல் சுதந்திரமோ நீதியோ நிலைத்திருக்க முடியாது ஆணித்தரமான உண்மை மனிதர்களுக்கு

சிறைக்கூடங்களை கட்டுவதை விட மாணவர்களுக்கு கல்விக்கூடங்களை கட்டுவது எவ்வளவு சிறந்தது. கோடிக்கணக்கான அணுகுண்டுகளையும் ஆயுதங்களையும் உற்பத்தி செய்வதற்கு கோடிக்கணக்கான டொலர்களை உலக நாடுகள் விரயமாக்குகின்றன.

பசியை நீக்கி பஞ்சத்தைப் போக்கி நோயில் இருந்து விடுதலையாக்கி கல்விக்கு செலவு செய்யும் காலம் வருமா? இல்லை அது தூரத்து கனவுகளாக மாறுமா? உலகில் எத்தனையோ புதிய விடயங்களை கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலும் மனிதனுடைய கண்டுபிடிப்புக்களெல்லாம் கண்டுபிடிப்பாக சிறந்தது எதுவென்றால் எல்லோரும் கல்வி பெறக்கூடிய பாடசாலைகளை உருவாக்கியது தான். நிச்சயமாக பாடசாலைகளை அரசாங்கம் ஏற்படுத்தி போதிக்க முன்வரவில்லையெனில் உலகம் இன்று அதி நவீன உலகமாக வளர்ச்சியடைந்திருக்க மாட்டாது. இவைகள் காலத்தால் அழியாத கருத்துக்கள் சொந்தக்காரர் தோமஸ் என்பவராகும். சில மாணவர்கள் சில நேரங்களில் கேட்கின்ற வித்தியாசமான கேள்விகள் பாடசாலைக்குச் செல்லாமல் ஆசிரியர்கள் இல்லாமல் சாதனைபடைத்து சரித்திரம் படைத்த பல மேதைகள் இருக்கும் போது நாங்கள் மட்டும் ஏன் பாடகாலைக்குச் செல்ல வேண்டும். குறைந்த சதவீதத்தினரே விரல்விட்டு எண்ணக்கூடியவர்களிலே சாதனை படைத்து சரித்திரம் படைத்த மேதைகள் 20 வருடங்கள் அனுபவங்களில் கற்கின்ற கல்வியை விட 2 வருடங்களில் பாடசாலையில் கல்வியை கற்றுக்கொள்ள முடியும் பாடசாலைக் கல்வியானது நன்கு திட்டமிடப்பட்டு ஒழுங்குபடுத்தப்படுகின்ற எல்லா மேதைகளின் அறிவும் ஆற்றலும் அனுபவங்களும் ஒன்றுபடுத்தப்படுகின்ற பாடசாலைக்கல்வியானது மாணவர்களுக்கு பசுமை நிறைந்த நினைவுகளாக காணப்படுகின்றன. சமத்துவம் சகோதரத்துவம் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் நிறையக் காணப்படுகின்றன. அத்தோடு பயிற்றப்பட்ட ஆசிரியர்கள் இலகுவில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய புரிந்து கொள்ள வேண்டிய உபகரணங்கள் ஆய்வுகூடங்கள் காணப்படுகின்றன. மாற்றமடையும் உலகத்திற்கு ஏற்றவாறு பெருக்கமடையும் சனத்தொகைக்கு ஏற்றவாறு அதிகமான மேதைகளும் விஞ்ஞானிகளும் ஆசிரியர்களும் தொழிநுட்பவியலாளர்களும், கணக்காய்வாளர்களும் பூர்த்தி செய்ய கல்விக்கூட கல்வியே சிறந்தது. அவை அனைவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட உண்மையாகும்.

எப்பொருள் எத்தன்மையாகிலும் அப்பொருள் மெய்ப்பொருள் காண்பதறிவு. இத்தகையதொரு நிலை பாமர மக்களிடம் காணப்படுவதில்லை. உணர்ச்சிகளுக்கு இடம்கொடுக்கும் சந்தர்ப்பங்களே அதிகமாக காணப்படுகின்றன. அறிவுக்கு வேலை கொடுப்பவர்கள் அல்ல அதனால்தான் அரசியல் வாதிகளும், மொழி வாதிகளும், மதவாதிகளும், இனவாதிகளும் பாமர மக்களை தங்கள் வழிக்கு இலகுவாக திருப்பி கொள்கின்றனர். இதனால் தான் 2ம் உலகப்போரில் கோடிக்கணக்கான மக்களை மரணக் குழியில் தள்ளினான். கிட்லர், பாமர மக்களை தலைகள் இல்லாத செம்மறி ஆடுகளாக கருதினான். பெரிய பொய்யை சிறிய பொய்யாகச் சொல்லி நம்ப வைத்தான். எந்த பொய்யையும் மிக அழுத்தமாக நூறு தரம் கூறு அது அறியாமை என்னும் மடமை இருள் ஒன்று தான். இது வில்லியம்

சேக்ஸ்பியரின் அறிவுக்களஞ்சியத்தின் இருந்து வெளியே வந்தவை. அறியாமையைத் தவிர வேறொரு அடிமைத்தனமும் இந்த உலகில் இல்லை என அறிஞர் இங்கர்சார் பகிர்ந்தார், கல்வி அறிவை பெற்றிராததை விட பிறக்காமலே இருப்பது சாலச்சிறந்தது. அறியாமையே துன்பத்தின் ஆணி வேராகும். மூடநம்பிக்கைகள், மூடக்கொள்கைகள் ஆகியவை நச்சு வித்தாக உள்ளதாக அறிஞர். பிளாட்டோ கூறுகின்றார். கல்வி விளக்கை ஏந்தியவன் விண்ணை நோக்கி சிறகடித்தல்லவா பறக்கிறான். அவ்வாறு செய்தவன் அறியாமைச் சிறையில் கிடந்து அவதியுறுகிறான். இதனால் இவனுக்கோ பிறருக்கோ எந்த வித நன்மையும் கிடையாது எனவே தான் பேகம் என்னும் அறிஞன் அறிவே ஆற்றல் என்று கூறினார். இதைத்தான் சுலைமான் என்னும் தீர்க்கதரிசி அறிவுள்ளவன் வலுவுள்ளவன் என்று கூறினார். பிச்சை புகினும் கற்கை நன்றே என எமது முன்னோர்கள் கூறினார்கள். இறைவன் நமக்கு அளித்தது இயற்கை வழியாகும். அவ்வழியில் செல்வதே மாணவரான நமது கடமை அவ்வழியை நாம் தெரிவு செய்ய உதவுவதுதான். கல்வி கடினமான விடயங்களை இலகுவாக செய்யக் கூடியவரே ஆசிரியர். நீங்கள் எவ்வளவு தான் உயர்ந்த செய்திகளை மாணவர்களுக்கு கற்பித்தாய் இருந்தாலும் அதை இலகுவானதாகவும், இனிமையானதாகவும் எடுத்துரைக்கும் போது தான் மாணவர்கள் வெறுப்பின்றி கற்றுக்கொள்வர் வன்முறை மூலம் கடுமையாலும் தண்டனையாலும் கல்வியை போதிப்பது சாத்தியமற்ற ஒன்றாகவே கருதப்படுகின்றது. மாணவர்கள் பரீட்சையில் தோல்வி அடைவதற்கும் சித்தியடைவதற்கும் ஆசிரியர்களும் ஒரளவு பொறுப்பாளி தான் மாணவன் ஒருவன் மற்றொரு மாணவனின் கையை முறித்து விட்டான். ஒடித்த மாணவனை ஆசிரியர் தனியாக அழைத்துச்சென்று நீ எத்தனை காலமாக இந்தப் பாடசாலையில் படிக்கின்றாய் என்று வினவினார். மாணவன் ஐந்து வருடங்கள் என பதில் கூறினான். தலைமை ஆசிரியர் அவனை வேறொன்றும் செய்ய வில்லை ஐந்து வருடங்கள் இந்த பாடசாலையில் கற்றும் ஒழுக்கம் பெறவில்லையாயின் அதன் பொறுப்பு என்னையே சாரும் சாத்தப்பட்டிருக்கும் பிரம்பை எடுத்து உன்னால் இயன்ற வரை ஓங்கி அடி என்று கூறினார். உடனே ஆசிரியரின் காலில் விழுந்து இனிமேல் இவ்வாறான தவறை செய்ய மாட்டேன் என தேம்பி தேம்பி அழுதான் அத்தினத்தில் இருந்து அவன் வாழ்வில் புதிய திருப்பம் ஏற்பட்டது இது ஒரு ஆசிரியருக்கும் மாணவருக்கும் சிறந்த உதாரணம். எனவே என் அன்புக்குரிய மாணவ மணிகளே உங்கள் ஆசிரியர்களை அன்போடு நேசியுங்கள் கௌரவியுங்கள் உங்கள் பெற்றோர்களை விட சிறந்தவர்கள் ஆசிரியர்கள் துரோனரிடம் எகலைவன் குருபக்தியுடன் வலக்கை பெருவிரலை காணிக்கையாக கொடுத்தான் நீங்கள் உங்கள் உறுப்புக்களை எதையும் கொடுக்குமாறு வற்புறுத்த வில்லை. ஆசிரியரை மதிப்பவனும் கௌரவப்படுத்துவது சிறந்த மாணவ பண்பாடு என்பதையும் புரிந்து கொண்டு நம்பிக்கையுடனும் நல்லொழுக்கத்துடனும் வாழும் இலட்சியங்களாக உங்கள் இலக்குகளை தேர்ந்தெடுங்கள்.

கவிதையாக்கம் : அதிபர் நாகமுத்து இளங்கோவன்

தம்பியே தங்கையும் நீயும்
தரையில் அமர்ந்து படிப்பதை நினைத்து
மன கலக்கம் கொள்ள வேண்டாம்
உயரத்தில் அமர்ந்து படித்தவர்கள் மட்டும்
உருப்படியாய் என்ன சாதித்து விட்டனர்
ஆதியில் தரையில் அமர்ந்து கற்ற
தலைவர்களின் வழித்தோன்றல்கள் நாம்
அதனால்தான் இன்னும் எமக்கு
இந்த நிலையோ

உடுத்து வந்த சீருடைகள் ஊத்தையாகி
விட்டதென உள்ளூர நீங்கள் நினைப்பது புரிகிறது
அடுத்த சில தினங்களில் ஆசனம் வந்து விடும்
அதுவரையில் பொறுத்திடுவீர்
எத்தனை காலந்தான் இப்படியே சொல்வது
என்று நான் எண்ணத்தான் செய்கின்றேன்
முன்னே இருக்கும் முத்து மணியின் முதுகில் பத்மினியும்
பின் வரியில் இருக்கும் மெலின்ட முதுகில் பேரின்பமும்
கொப்பி வைத்து எழுதும் போது எழுத்துக்கள் கோணல் மாணல்
காலங்கள் சாவதில்லை இந்த கவிதையும் தான்
அவலங்கள் தீர வழி பிறக்கும் அதுவரை பொறுத்திருப்பாய்
அன்பு ஆசான் சொல்கிறேன்.

படுவான்கரை ஓர் சுந்தரபூமி

படுவான்கரை என்பது ஓர் சுந்தரபூமி மாத்திரமல்ல தான்தோன்றீஸ்வரரின் புகழ்பாடும் புனிதபூமி பாரம்பரிய வரலாற்றுத்திருத்தலம் பல மகிமைகளையும் மறுக்கமுடியாத உண்மைகளையும் இந்த ஏட்டில் எழுதுவதற்கு எல்லாம் வல்ல தான்தோன்றீஸ்வரருக்கு எல்லாப் புகழும் பெருமையும் உண்டாகட்டும்

படுவான்கரை என அன்போடு அழைக்கப்படும் பல சிறிய கிராமங்கள், மட்டுநகர் வாவிக்கும் எதிர்கரையில் அமைந்திருக்கின்றன. பசுமைக்கம்பளம் விரிக்கப்பட்டது போல் பச்சைப்பசேலென தோற்றமளிக்கும் வயல்நிலங்கள் அழகுகலைக்கு அழகு சேர்த்தால் எப்படி இருக்குமோ ஆண்டவனின் அதி உன்னதப்படைப்பு அன்பார்ந்த அரவணைப்பு பண்பார்ந்த உபசரிப்பு என்றும் என் நினைவிலிருந்து அகலாத பசுமைக் கனவுகள், சூரியன் உதிக்கின்ற திசையை எழுவான் என்னும் சூரியன் மறைகின்ற திசையை படுவான் என்றும் தொண்டுதொட்டு வழங்கப்படுகின்ற காரணப் பெயர்களாகும்.

ஒவ்வொரு மாதமும் வயல்நிலங்களில் வித விதமான வித்தியாசமான காட்சி ஆரம்பத்தில் வயலை உழுது நெல்லை விதைக்கின்ற காட்சி பின் வளரும் போது பசுமையான காட்சி பின் குடலைப்பருவத்தில் ஒரு காட்சி கதிராகி காயாகும் போது இன்னொருகாட்சி அறுவடை செய்யும் போது பிரிதொரு காட்சி இவ்வாறு எத்தனை காட்சிகள் நெற்களஞ்சியம் என அழைக்கப்படும் கிழக்குசீமை இறைவன் தந்த பெருங்கொடை எந்த ஏழையின் வீட்டிற்குள் சென்றாலும் உன்னிச்சைத்தயிரும் சம்பா அரிசி சோறும் வயிறுநிரம்ப போதும் போதும் என்று கூறும் வரை கொடுக்கின்ற பண்பு உயர்ந்த விருந்தோம்பல் இவர்களுக்கே உரியது வள்ளுவப் பெருந்தகை படுவான் கரைக்கு வந்திருந்தால்

மோப்பக் குழையும் அனிச்சம் முகம்திரிந்து
நோக்கக் குழையும் விருந்து

என்ற குறளை வடித்திருக்கமாட்டார் அதுமாத்திரமின்றி மொழி நடையிலும் கூட சிறப்பான வார்த்தைகளை பயன்படுத்தும் விதம் கிளி என்ற வார்த்தையை பாவிக்கும் தொனி கொஞ்சம் வாவன் கிளி ஒல்ப்பம் தாவேன் கிளி என்ற சொல் உள்ளத்தின் அடித்தளத்தில் இருந்து வெளிவரும் போது எல்லாத் துயரங்களும் மறைந்து சந்தோசமடையும் சந்தர்ப்பங்கள் வாழ்நாளில் வசந்தகாலங்களாக மறையாத நினைவுகளாக பதிவுசெய்யப்படுகின்றன.

அரசடித்தீவும், மகிழடித்தீவும், போரதீவும், ஈச்சந்தீவும், கரையாக்கன்தீவும், வவுணதீவும், கரடியனாறும், கடுக்காமுனையும், கன்னன்குடாவும், கரவெட்டியும், கித்துளும், கொக்கட்டிச்சோலையும், கொல்லனுல்லையும், முனைக்காடும், முதலைக்குடாவும், படையாண்டவெளியும், பண்டாரியாவெளியும்,

களுமுந்தன்வெளியும், வெல்லாவெளியும், கோபாவழியும், ஆயித்தியமலையும், தாந்தாமலையும், புல்லுமலையும், மகிழவெட்டுவானும், விளாவெட்டுவானும், மாவடிமுன்மாரியும், பனிச்சையடி முன்மாரியும், பன்சேனையும், பன்குடாவெளியும், நாவற்காடும், பாவற்கொடிச்சேனையும், தாண்டியடியும், உன்னிச்சையும் இன்னும் அழகான பல கிராமங்கள், இங்குள்ள மக்களின் முக்கியத் தொழில் விவசாயமும் சிறிய அளவும் நன்னீர் மீன்பிடித்தொழிலுமாகும்.

சிறந்த திட்டமிடல் மூலம் இயற்கை வளங்களை பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஓர் சிறந்த நீண்டகால பொருத்தமான அபிவிருத்தி திட்டங்களை அமுல்படுத்துவதன் மூலமும் மக்களின் வாழ்க்கை நிலையை உயர்ந்த நிலைக்கு கொண்டு செல்லமுடியும், கிராமங்கள் ஒருநாட்டின் இதயபூமி என்ற கொன்பியசின் கூற்றின் படி மாற்றமும் மறுமலர்ச்சியும் அங்கேதான் ஏற்பட வேண்டும் எனவேதான் கிராமங்களின் வளர்ச்சியே ஒரு நாட்டின் முக்கியவளர்ச்சி என கருதப்படுகின்றது.

நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதாரண நிலையின் காரணமாக கல்வி வளர்ச்சியில் நாட்டின் ஏனைய கிராமங்கள் 25 வருடங்கள் என்றால் படுவான் கரை கிராமங்கள் 50 வருடங்களின் பின் தங்கிய நிலையில் காணப்படுகின்றன. என்பது கசப்பான செய்தியாகும். கடந்த பலவருடங்களாக ஏற்பட்ட துர்ப்பாக்கிய நிலையின் காரணமாக கல்வி பொருளாதார நிலை ஒரு சீராக முன்னேற்றமடையவில்லை மாற்றுத்திறனுடையோரின் தொகையும் இளம் விதவைகளின் தொகையும் மிக அதிகமாக காணப்படுகின்றன இவைகள் முக்கிய கவனத்திற்கு கொண்டுவரப்படவேண்டிய விடயமாகும். யுத்தம் விட்டுச்சென்ற அவலங்களும் வடுக்கலும் எச்சங்களும் எதிர்கால நம்பிக்கையை தோற்றுவிக்குமா அடுத்த சந்ததிக்கு சுபிட்சமான அமைதியான ஆரோக்கியமான சமாதானமான நிலையை கையளிக்க முடியுமா? ஆம் முடியும் அதற்கு இந்நாட்டில் வாழ்கின்ற பாதிப்படைந்த சகலருக்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்க வேண்டும் மீண்டும் புதிய வாழ்க்கையை தொடங்க புதிய வழியைக் காட்ட வேண்டும் வைரம் படைத்த மனித எண்ணங்கள் களையப்பட்டு மனிதநேய மனித அபிமான உயர் ஒழுக்க நெறியின் வழிநடத்தப்பட வேண்டும் இல்லா விட்டால் சமாதானம் என்பதும் அமைதி சுபீட்சம் என்பது ஒரு தூரத்து கனவாக போய்விடும் எனவே இவர்களின் வாழ்விலே ஒரு புதுயுகம் தோன்றவேண்டும் மாற்றம் வேண்டும் மறுமலர்ச்சி ஏற்பட வேண்டும் என்பதுதான் உலகில் வாழும் சமாதானப்பிரியர்களின் எதிர்பார்ப்பு எமது நோக்கு எப்பொழுதும் பொதுநோக்கு எமது இலக்கு இறைவன் மனித இனத்திற்கு கொடுத்த பூமி யுத்தமற்ற பூமியாக இருக்க வேண்டும்

மனித இனம் சாந்தியோடு சமாதானத்தோடு அமைதியோடு சுபீட்சத்தோடு வாழ்வதற்கு களம் அமைப்பதற்கு காத்துக்கொண்டிருக்கின்றோம். என் அன்புக்குரியவர்களே நாம் எல்லோரும் நலமாக வளமாக வாழ்வதற்கு முரண்பாடுகளையும் வேறுபாடுகளையும் மறந்து மனிதநேயமும் மனித அபிமானமும் நிறைந்த மானிட விழுமியங்களை பின்பற்றி வழிநடக்கும் புதியசமூகத்தை அடுத்த

சந்ததிக்கு கையளிப்போமா? அதற்கு நாம் எமது எல்லோரின் கரங்களையும் இணைத்துக் கொள்வோம். எனவே எல்லா துயரங்களையும் மறந்து எல்லோரினதும் தவறுகளையும் ஒருவருக்கொருவர் மன்னித்து வைரமான எண்ணங்களை களைந்து அன்பு வாழும் அறம்வாழும் அகிம்சைவாழும் மன்னிப்புவாழும் மனித தர்மங்களை மதித்து நேசித்து பூமியெங்கும் புனிதசமாதான செய்தியை எண்திசைக்கும் கொண்டு செல்வோமா? எல்லாம் வல்ல இறைவா எங்கள் எண்ணங்களின் கருத்தை வெளி இடுவதற்கு திட்டமிட்டமைக்கு உமது பாதம் பணிந்து நிறைவு செய்கிறேன்.

நன்றி

(எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே)

அன்பார்ந்த மக்களும் அழகான கிராமங்களும்

கிளி நொச்சி நகரில் இருந்து மேற்கு புறமாக 6.4 Km தொலைவில் உள்ள கடலோரக்கிராமங்கள் ஆண்டவன் படைப்பிலே அதி உன்னதமான படைப்பு இவைகள் கடலோரக் கிராமங்கள் மட்டுமல்ல கடலோரக்கவிதைகள் கடற்கரை ஓரக்கிராமங்களும் கடலலையும் ஒருங்கே நோக்கும் போது ஒரு பச்சைக்கம்பளமும் நீலக்கம்பளமும் விரிக்கப்பட்டது போல இருக்கும் காட்சி என் உள்ளத்தை மாத்திரமா எத்தனையோ பேரை கொள்ளை கொண்ட காட்சி

வலைப்பாடு வேரவில், பொன்னாவளி, கிராஞ்சி இறைவா அன்பார்ந்த மக்களையும் அழகான கிராமங்களையும் படைத்தமைக்காக நன்றி கூறுகின்றேன் ஆண்டவரே உமக்கு எல்லாப்பெருமையும் புகழும் உரித்தாகட்டும். இங்கே இவர்களைப்பற்றி எழுதுவதில் நிச்சயமாக மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன் என்னுடைய வாழ்நாளில் இம்மக்களுக்கு என்னால் முடிந்த உணர்வு பூர்வமான உயர்ந்த வைத்திய சேவை சமூகசேவையை அற்பணம் செய்திருக்கின்றேன் என்பதில் மனநிறைவு பெறுகின்றேன். கடற்கரையை அண்டியது போல காணப்படுகின்ற வலைப்பாடு என்னும் அழகிய கிராமம் பழமை வாய்ந்த பாரம்பரிய வரலாற்றுக் கிராமம் மக்களின் முக்கிய வாழ்க்கைத் தொழில் கடற்தொழில் கடலோடு ஒன்றிப்போன வாழ்க்கைச் சக்கரம் மகிழ்வோடு வாழ்கின்ற மக்கள் வறுமையும் காண்கின்றோம். இல்லாமையும் காண்கின்றோம். ஆனால் திருப்தியோடு வாழ்கின்றார்கள் என்றால் இதற்கு இவர்களின் ஆன்மீக உணர்வுகளும் செயற்பாடுகளுமே காரணம்

மேற்கு புறமாக அமைந்திருக்கின்ற தூய அன்னமாள் ஆலயம் சுமார் நூறு ஆண்டுகள் வரலாற்றைக் கொண்டது இங்கே பல அற்புதங்களும் ஆச்சரியங்களும் சம்பவங்களாக சான்றுகள் சாட்சியங்களாக இருக்கின்றன. 2007ம் ஆண்டு தொடக்கம் 2015ம் ஆண்டு காலம் வரை வாழ்ந்த பங்கு தந்தையர்களிடம் வரிசையில் அருட்தந்தை வசந்தசீலன், அருட்தந்தை செல்வரெட்ணம், அருட்தந்தை நேசநாயகம், அருட்தந்தை சில்வெஸ்ரர் தாஸ், அருட்சகோதரி ரோஸ்மேரி, அருட்சகோதரி இதயம் பாபரா மரினா ஆகியோரின் இறைபணி, மறைபணி, மக்கள் பணி, ஆகிய பணிகள் சாதாரண பணிகள் அல்ல அது ஒரு மகா உன்னத மகத்தான பணி மிகவும் பின்தங்கிய நிலையில் காணப்படுகின்ற இம் மக்களுக்கு அன்பும் ஆன்மீகமும் மேன்மையாக காணப்படும்

இம்மக்களுக்கு இறைவன் தந்த பெருங்கொடையே அருட்தந்தைகளும் அருட்சகோதரிகளும் எனவே உயர்ந்த மனித மேம்பாட்டிற்காக தங்கள் வாழ்வியலை இச்சமூகத்திற்கு அற்பணம் செய்தமைக்காக இந்த சமூகத்தை நேசிக்கிறேன் என்ற வகையில் நன்றி கூறுகின்றேன்.

இங்கு வசிக்கும் மக்களின் வாழ்க்கைத் தொழில் கடற்தொழிலே பிரதான பங்கை வகிக்கின்றது அண்மையில் கடலில் கடற்பாசி பயிரிடும் தொழில் வெற்றிகரமாக நடைபெறுவது இவர்களுக்கு ஒரு வரபிரசாதமாகும் அட்டை வளர்ப்பு, இறால் வளர்ப்பு போன்ற தொழில்களும் சாதாரணமாக ஆரம்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன இம்மக்கள் பண்டைய காலம் தொட்டு இன்றுவரை ஆடல், பாடல், நாடகங்களில் அதிக ஆர்வம் உடையவர்களாக இருக்கின்றனர். எல்லாவற்றையும் விட கிளிநொச்சி மாவட்டத்திலே சிறந்த கால்பந்தாட்ட அணியான ஜெக மீட்பர் அணியை தன்னகத்தே கொண்டது அதன் சிறப்பம்சமாகும் கால்பந்தாட்டப்போட்டி ஒன்று தங்கள் ஊர் மைதானத்தில் நடக்கப்போகுது என்றால் வயது வித்தியாசம் பார்க்காது எல்லோரும் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை வீடுகளைப் பூட்டி விட்டு மைதானத்திலே குழுமியிருப்பதைக் காணலாம் கால்பந்தாட்டத்தில் சிறந்த ஆர்வமும் விருப்பமும் கொண்டவர்கள் தந்தையும் மகனும் சேர்ந்தே விளையாடுவது இங்கே காணக்கூடிய வித்தியாசமான சிறப்பம்சமாகும்.

இதைப் போன்றே கிராஞ்சி கிராமமும் தெற்குப்புற கடலோரக்கிராமம் அழகான கடற்கரையும் தென்னஞ்சோலையும் பசுமையான விவசாய நிலங்களையும் தன்னகத்தே கொண்ட கிராமம் வரலாற்று தொன்மை மிக்க சைவ ஆலயங்களும் ஆங்காங்கே இருக்கின்றன கடற்தொழிலும் விவசாயமும் பிரதான தொழிலாக கருதப்படுகின்றன

அடுத்து நான் குறிப்பிட வேண்டிய வேரவில் மத்தியில் அமைந்த கிராமம் கடற்கரைக்கும் மத்தியில் அமைந்த கிராமம் சுமார் நூறு வருடங்களுக்கு மேலான வைத்தியசாலையும் அருகே பிள்ளையார் கோயிலையும் வேரவில் இந்து மகா வித்தியாலயத்தையும் தன்னகத்தே கொண்ட கிராமம் பொன்னாவளி கிராமம் பல புத்திமான்களை உருவாக்கிய இக்கிராமம் இப்பொழுது அங்கே யாரும் வசிக்காத துயரமான செய்தியையும் குறிப்பிட வேண்டியதாக இருக்கின்றது

நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதாரண நிலையின் காரணமாக பாதிப்படைந்த பொருளாதாரம் கல்வி நிலைசற்று மாற்றமடைந்த போதிலும் மீள் குடியேற்றத்தின் பின்னே மாற்று வலுவுடையோர் இளம் விதவைகளின் பிரச்சனைகள் மாற்றமின்றி சவால் நிறைந்ததாகவே காணப்படுகின்றன எனவே எல்லாப் பிரச்சனைகளும் இங்கே தீர்க்கக்கூடியவைதான் அதற்கு மனிதநேயத்தையும் மனிதாபிமானத்தையும் மதித்து மனித விழுமியங்களுக்கு இடங்கொடுத்து சாந்தியோடு சமாதானத்தோடு அமைதியோடு சுபீட்சத்தோடு இங்கு எல்லோரும் வாழ அடுத்த சந்ததிக்கு நம்பிக்கையான எதிர்காலத்தை கையளிப்போமா ஆண்டவா உம்மிடமே இந்த பொறுப்புகளை ஒப்படைக்கின்றோம்.

நன்றி

02.12.2014
பிரசாத்
077675126

02.12.2014

Psychology Activity

உளநல செயற்பாடுகள்

உடலை மாத்திரமின்றி உள்ளத்தை மாத்திரமின்றி உயிர்கள் எல்லாவற்றையும் ஏன் உலகத்தையும் கூட செயல்படுத்தும் தலைமையகம் உள்ளம் தான் இதன் எல்லாவற்றிற்கும் பொறுப்பாக புத்திஜீவிகளினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டவை மனிதனின் மத்தியநரம்பு மண்டலமே. மனித இனத்தின் வரலாறு அதனுடைய பாரிய மாற்றம் வளர்ச்சி என்பனவற்றின் ஊடாக காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

இன்பப்படும்போதும் துன்பப்படும்போதும் இக்கட்டான நிலை ஏற்படும் போதும் எதிர்பாராத சம்பவங்கள் ஏற்படுத்துகின்ற மனக்கலக்கம் இன்னும் பலவகையான பல சம்பவங்கள் பல வகையான உளநல பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தலாம். மனிதனுடைய சகல செயற்பாடுகளுக்கும் உளநல செயற்பாடுகளே முக்கிய காரணம் குறிப்பாக ஒரு சம்பவம் தொடர்ந்து மீண்டும் மீண்டும் சிந்தனையை தூண்டக்கூடியதாக இருக்கும் அதிலிருந்து விடுபட முடியாத ஒரு தவிப்பு ஏற்படும். புலன்கள் யாவும் செயற்பாடற்ற தன்மை ஏற்படலாம் நித்திரை வராத நிலை ஏற்படலாம் வெளிரிய நிலை ஏற்படலாம். பசி இல்லாத நிலை ஏற்படலாம். சில நேரங்கள் வலிப்பு நிலை கூட தோன்றலாம். எம்மோடு மிக நெருக்கமாகப் பழகியவர்கள், அன்பு கொண்டவர்கள், தாய், தந்தையர்கள், கணவனாக இருக்கலாம், மனைவியாக இருக்கலாம், அண்ணன், தம்பி, நண்பராக இருக்கலாம் பிரிவோ அல்லது நிரந்தரப் பிரிவோ மரணமாக இருக்கலாம். சொத்து, சுகம், தொழில், பொருளாதார இழப்பு ஏற்படலாம். பல தோல்விகள் ஏற்படலாம். இவ்வாறான தருணத்தில் தனி மனிதனுடைய செயற்பாட்டுக்குத் திறன் தலைமைத்துவப் பண்பு ஒரு குழப்பமான நிலைக்குத் தள்ளப்படலாம். நிரந்தரமாக இந்த நிலை ஏற்படலாம். குறுகிய காலமாகவும் இருக்கலாம். இப்படியான நிலை தோன்றும் பட்சத்தில் என்ன செய்யலாம்? எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கலாம்? அனுபவ ரீதியாக நாங்கள் என்ன செய்தோம்? என்பதை குறிப்பிடுவது மிகவும் பொருத்தமான விடயமாக இருக்குமென நினைக்கிறேன். மனம் தளர்ந்து போவதற்கு மன வலிமை குன்றிய நிலையே காரணமாகும். மனித இனத்திற்கு மன வலிமையே எல்லாவற்றிலும் சிறந்த வலிமை. ஆகவே மன வலிமையை மேம்படுத்துவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? நிச்சயமாக இது ஒரு சிறந்த கேள்வி உடலின் பாதுகாப்பு வலையமைப்பே மனந்தான் மனம் வலிமை பெற்றிருக்கும் போது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் உருவாகும் மனத் தளர்ச்சி அடையும் போது நோய் ஏற்படும் சூழல் ஏற்படும் உதாரணம் மன அழுத்தம் ஏற்படுகின்ற போது எட்ரனில் கோட்டிசோன் ஹோர்மோன்கள் அதிகமாக சுரக்கும். இந்த ஹோர்மோன்கள் நுரை ஈரலில் குளுக்கோஸ் உற்பத்தியை அதிகரிக்கும். குருதியில் குளுக்கோசை சமப்படுத்துவதற்கு கூடுதலான இன்சுலின் சுரக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம்.

எனவே அதிகமாக இன்சுலின் சுரக்கின்ற தேவையின் காரணமாக கணயம் செயழிழக்கும் நிலை தோன்றி நீரிழிவு ஏற்படலாம் எனவே மனவலிமை பெறுவதற்கு

மனப்பயிற்சியும் முக்கியமானதாகும். எனவேதான் எமது முன்னோர்கள் ஆன்மீக நெறிகளை பயன்படுத்தினார்கள். உண்ணா நோன்பிருத்தலும், தீக்குளி மிதித்தலும், வேல் குத்துவதும், பறவைக்காவடி எடுத்தலும், தவமிருத்தலும், சிவமிருத்தலும், மனப்பயிற்சியே உடலுக்கும் உடல் பயிற்சியைப் போல மனதுக்கு மனப்பயிச்சி தேவை மக்கள் யாத்திரையும், மதினா யாத்திரையும், ஜேருசலம் யாத்திரையும், திருப்பதி யாத்திரையும், சபரி மலை யாத்திரையும், கதிர்காம யாத்திரையும், சிவனொளிபாதமலை யாத்திரையும் ஒரு மனநல பயிற்சியே எனவேதான் (புத்த காயா யாத்திரையும்)

தொண்டரஞ்சு களிறுமடக்கி சுறும்பார் மலர்
இண்டைக் கட்டி வழிபாடு செய்யும் இடமென்பரால்
வண்டுபாட மயிலாட மான்கன்று துள்ளிவர
கெண்டைபாய சுனைநீல மொற்றலரும்
திருக்கேதாரமே

என்ற தேவாரம் எடுத்துக்காட்டும் ஜம்புலன்கள்ளயும் ஐந்து ஆண் யானைகளுக்கு உவமானமாக கூறுப்படுவதில் இருந்து மனப்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் தெரிகிறது. எத்தகைய துன்பங்கள் ஏற்பட்ட போதிலும் நோய்கள் ஏற்பட்ட போதிலும் வலிகள் ஏற்பட்ட போதும் இழப்புகள் ஏற்பட்ட போதும் மனம் தளர்வு பெறாமல் இருப்பதற்கு நம்பிக்கை கொள்வதற்கு பாதிப்படையும் சம்பவங்களை மீண்டும் மீண்டும் நினைவுபடுத்துவதை தவிர்த்து (Neutral) சமநிலைக்கு கொண்டு வர வேண்டும். இந்த சமநிலை பேணுவதில்தான் உளநலப்பயிற்சியின் வெற்றியே தங்கி இருக்கின்றது.

உலகிலே காணப்படுகின்ற சிறந்தகால்பந்தாட்ட அணி என்றாலும் சரி, கிரிக்கட் அணி என்றாலும் சரி, யுத்தமுனைகளுக்கு செல்கின்ற ராணுவ வீரர்கள் என்றாலும் சரி, இறுதியானதும் உறுதியானதும், பயிற்சியாகிய உளநல மேம்பாட்டு பயிற்சியே தேர்வு எழுதும் மாணவர்கள் என்றாலும் சரி முக்கியமானதாக கருதப்படுகின்றது. ஆகவே இந்த பயிற்சியை உலகம் ஆக்கத்திற்காகவும், அழிவிற்காகவும். பயன்படுத்துகிறது வானொலி, தொலைக்காட்சி, பத்திரிகை, ஊடகத்துறைக்கு முக்கிய பங்கு இருக்கின்றது. ஒவ்வொரு பாடசாலையிலும் மாணவர்களின் கல்வி வளர்ச்சிக்கு கட்டாயமாக உளநல மேம்பாட்டிற்கு உளநல கருத்தரங்கு பயிற்சிகளை ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது கட்டாயமாக நடத்த வேண்டும். இவை சிதைவடைந்த நிலை காணப்படுவதால்தான் அண்மைக்காலங்களில் கிழக்கில் பல பாடசாலைகளிலும் மலையகத்தில் பல பாடசாலைகளிலும் மாணவர்கள் தற்கொலை செய்வதும் செய்வதற்கு எத்தணித்தலும் பத்திரிகையில் வந்த செய்திகள். இந்த நிலை எதிர்காலத்தில் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு மாணவர்கள் பரீட்சையில் சிறந்த பெறுபேறுகளை பெறுவதற்கும் இந்த உளநல மேம்பாட்டு கருத்தரங்கு பயிற்சி மிக மிக அவசியம். இதுவரையில் 106 உளநல மேம்பாட்டு கருத்தரங்குகளை நடாத்தியிருக்கின்றேன். இதனுடைய பெறுபேறுகள் சிறந்ததாக இருந்தன அதன் காரணமாகவே உளநலம் சார்ந்த கட்டுரையை எழுத வேண்டிய அனுபவம் கிடைத்தது. நான் அதிகமாக பாடசாலைகளிலும் ஆலயங்களிலும் தேவாலயங்களிலும் உளநல கருத்தரங்குகளை நடாத்தியுள்ளேன்

2010ம் ஆண்டு மீள்குடியேற்றத்தின் பின் கிளிநொச்சி, பூநகரி, கிராஞ்சி தமிழ் கலவன் பாடசாலையில் முதன்முதலாக ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் மத்தியில் ஆன்மீக நெறியாழ்கையின் கீழ் ஓர் பெரிய உளநல கருத்தரங்கு நடத்தப்பட்டது. சுமார் 4 மணித்தியாலங்கள் நூற்றுக்கணக்கான பெண்கள் கண்ணீர் விட்டு அழுவதைக் கண்ணுற்றேன் என்னுடைய நோக்கமும் அதுவாகத்தான் இருந்தது. ஏனென்றால் கண்ணீர் விட்டு அழுதால் மனதில் தேக்கி வைத்திருக்கின்ற பாரம்குறைவதோடு புதிய நம்பிக்கையும் பிறக்கும்.

அந்த நிகழ்வின் பின்னே அம்மக்கள் மத்தியில் பாரிய மாற்றங்களை கண்டேன். ஒரு தாயின் கூற்று ''ஐயா நீங்கள் கூறியபடி தற்போது காலையில் எழும்புகின்றேன். என் குழந்தைக்குரிய பணிவிடைகளை செய்து பாடசாலைக்கு அனுப்புகின்றேன். மௌனமாக இருந்த ஒரு தாயின் வாயில் இருந்து வந்த நம்பிக்கை வார்த்தைகளை கேட்டேன். ஓர் முதியவர் ஐயா நான் இப்பொழுது மதுபானம் அருந்துவது இல்லை என்பேரப்பிள்ளைகளுக்கு தொண்டு செய்வதிலும் அவர்களை சந்தோசத்தோடு பார்த்துக்கொள்கின்றேன் என்று கூறினார். இன்னும் பலரின் ஒப்புதலை கேட்டு மனமகிழ்ந்தேன் இந்த நிகழ்வினை மறக்கமுடியாத நினைவாகவே மனதில் அந்த நாட்கள் பதிவாகின கலை இலக்கியங்கள், பாடல்கள், கவிதைகள், சொற்கள், மொழிகள், நாடகங்கள் எல்லாவற்றை சிறப்பான முறையில் உளநல மேம்பாட்டிற்கு பயன்படுத்த முடியும் இரண்டாம் உலக போர்க்காலத்தில் காயமுற்ற கிட்லருக்கு உடல் முழுவதும் 16 குண்டுகள் காணப்பட்டதும் (Anaesthesia) மயக்கம் தரும் மருந்து இல்லாமல் குண்டுகள் அகற்றப்பட்டன அகற்றப்படும் வரை டால்ஸ்டாய் எழுதிய போரும் அமைதியும் நூலை படித்து கொண்டிருந்தார். மனவலிமை இவ்வாறுதான் இருக்க வேண்டும். நெப்போலியன் ஆங்கில ராணுவத்தால் கைது செய்யப்பட்டு அல்பா தீவில் சிறைக்காவலில் இருந்த போதும் கூட அடுத்து என்னென்ன செய்ய வேண்டுமென்பதில் நிகழ்ச்சி நிரல் தயாரித்து கொண்டிருந்தார். இவரைப் போன்றுதான் சோவியத் ரஸ்யாவின் தந்தை உ. வே. லெனின் வாழ்க்கை அதிகப்படியான போராட்டங்களை கண்டவர் என கூறப்படுகின்றது. இவர் யார் மன்னனின் கட்டளைப்படி லெனினை எங்கிருந்தாலும் கண்டதும் சுட்டுக்கொல்லும்படி கட்டளை இட்ட போதும் எந்த பயமுமின்றி மாறு வேடத்தில் பல வருடங்கள் மறைந்து வாழ்ந்தார். சோவியத்யூனியனின் கம்யூனிஸ்ட் கட்சி வெற்றிபெறும் வரை துயரங்கள் தொடர்ந்த போதும் மனம் சாயவில்லை சஞ்சலப்படவில்லை வலிமை படைத்த எண்ணங்களே காரணமாக இருந்தன எனவே உலக சரித்திரத்தில் சாதனை படைத்தவர்கள் எல்லாம் உளநல வலிமை பெற்றவர்களாகவே காணப்பட்டனர். உளநல பயிற்சிகளை தொடர்ந்து பின்பற்றினர் ஹோமியோ பதியின் தந்தையாகிய ஜேர்மனியை சேர்ந்த டாக்டர் சாமுவேல் ஹனுமென் கூறினார் எல்லாவற்றிற்கும் எண்ணமே காரணம் எனக் கூறினார். அதற்கு சில உதாரணங்களையும் எடுத்துக் கூறினார். அம்மை நோயை ஏற்படுத்தும் வைரசு கிருமி ஒருகுடும்பத்தில் எல்லோரையும் தொற்றிக்கொள்வதில்லை ஏன் என்று ஆய்வு செய்தார். நோய் பீடிக்கப்படாதவர்களின் நோய் எதிர்ப்பால் நன்றாக இருந்தனர். எண்ணத்தின் வலிமையும் உயர்ந்த நிலையில் காணப்பட்டது. இந்த நிலையை தெரிந்து கொண்டதன் காரணமாக மனித எண்ணமே முக்கிய பல நோய்களுக்கு காரணமென

முடிவுக்கு வந்தார்.' எனவே மாணவர்களாகிய உங்களுக்கும் மனவலிமை என்பது வளர்ச்சியின் அடிப்படை தத்துவம் என்ற வகையில் இதனை உங்கள் வாழ்வியலிலும் பயன்படுத்தி சாதனைபடைக்கும் எண்ணங்கள் நிச்சயமாக ஏற்படும் அடுத்த சந்ததியின் வளமான நலமான எதிர்காலமே இந்த கட்டுரையின் நோக்கம்.

நன்றி

வெல்லலாம் இவ்வுலகை

கல்வி என்னும் கடலிலே
கலங்கரை விளக்கங்கள்
கல்வி சொல்லித்தரும்
கற்பகத்தருவெனும் ஆசிரியர்கள்!
அவர்கள் காட்டுகின்ற
அறிவெனும் ஒளியிலே!
அடங்கிப்போகும்
அக்கிராமங்கள் ஆயிரம்!
ஆரவாரிக்கும்
நல்லவைகள் ஆயிரம்!

பூட்டிய விலங்கு ஓடிய
புதுப்பாட்டு நாம் எழுத
ஏட்டிலே எழுதிடுவோர்
எடுத்துச்சொல்லி திருத்திடுவார்
வாடிடுவார் நலம் பெறவே
வருந்திடுவார் நலம் பெறவே
கோடி காட்டும் அவர்
அறிவுரைகள்!
கொள்கை காட்டும்
அவர் படிப்புரைகள்!

போதி மாதவனின்
போதனைகளை படித்தாலும்
கீதை நாயகனின்
கீர்த்தனைகளைக் கேட்டாலும்
நீதியாக வாழும் நிலை
நிலைக்கவில்லை மண்ணில்
வேதனை வேண்டாம்!

சோதனைகள் நிலைப்பதில்லை
சோகங்களும் நிலைப்பதில்லை
வேதம் சொல்லும் சாத்தான்களும்
வேதனை, கல்வியலும் உண்டு
சூதறியாது நீ இருந்துவிட்டால்
சொர்பனத்திலும் மகிழ்ச்சி இல்லை

வம்பிழந்து வழி மறைந்து
வதைக்கிறது இங்கொரு நரிக்கூட்டம்
தம்பிகளே – தங்கைகளே!
தைரித்தைக் கைவிடாதீர்
கம்பீரம் உம் கருத்தில் மட்டுமல்ல
செயலிலும் வந்துவிட்டால்
சும்மாவே கிடைத்துவிடும்
சுகந்தரும் நல்வாழ்வு

பள்ளிப் பாசறையில்
பகுத்தறிவை சொல்லி தந்து
நல்ல பிள்ளைகளை
நாட்டிலே உருவாக்குகின்ற
வல்லவராம் நல்லாசிரியர்
வாழ்க்கையில் அவர்காட்டும்

சொல்லரிய படிப்பினையை
அல்லும் பகலும் அடியொட்டி
நடந்து கொண்டால்
வெல்லாம் – இவ்வுலகை
இல்லையே – நமக்கெதிரி! நாமே

கவிஞர். நாகமுத்து ஜெயபாலன்

Addiction குடிப்பழக்கம்

மதுப்பழக்கமோ அல்லது போதைவஸ்துகளுக்கு அடிமையானவர்களோ வாழ்வியலில் வெற்றி பெற்றதாக சான்றுகளோ சரித்திரங்களோ கிடையாது. மருந்தாக பாவித்தோம் என்றார்கள் பின் விருந்துக்காக பாவித்தோம் என்றார்கள். பின் அணு அணுவாக மடிந்து போனது மட்டும் உண்மையாக போனது மாடிகள் கூட மண்குடிசையாய் போனது கோபுரங்கள் பல குடிசைகளாய் போனது வசதிபடைத்த பலர் வாழ்விழந்து தெருப்பிச்சைக்காரர்களானார்கள். பெருங்குடிகள் எல்லாம் சிறுங்குடிகளாய் மாறிப் போயின. அரசாட்சிகள் கூட கைமாறிப்போயின பல கோடிக்கணக்கான குழந்தைகளின் ஒளிமயமான எதிர்காலம் மொட்டுக்களாய் கருகிப்போயின இதன் விளைவுதான் லட்சக்கணக்கான சட்ட விரோத குழந்தை தொழிலாளர்களும் தெருப்பிச்சைக்காரர்களும் சீர்திருத்தப் பாடசாலைகளுக்கு செல்லும் இளவயது குற்றவாளிகளும்,

எனவே என் அன்புக்குரிய பெற்றோர்களே பேரன்புக்குரிய ஆசிரியர்களே அடுத்த சந்ததிகளான மாணவ மணிகளே சிறந்த நாளைய தலைவர்களைக் காப்பாற்றும் பொறுப்பு உறுதிமிக்க உங்கள் நெஞ்சங்களிலும் கரங்களிலும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. முடிவும் விடிவும் உங்கள் இலக்குகளின் படைப்புக்களிலே அரிது அரிது மானிடராய் பிறப்பது அரிது அதிலும் குடிப்பழக்கமில்லாத குழந்தைகளாக வளர்வது அதிலும் அரிது என ஔவையாரிடம் மாற்றி எழுதித் தரும்படி கேட்போமா?

அளவோடு குடித்தால் சுகமாக வாழ முடியும் என்பதெல்லாம் குடிப்பழக்கத்திற்கான காரணங்களை கூறுகின்றார்கள் எம்மைப் பொறுத்த வரையில் மது ஒரு ஆழமான கொடிய நஞ்சு எனவே தான் நம் முன்னோர்கள் கள்ளுண்டோர் நஞ்சுண்டாரே எனக் கூறினார்கள். கொலைகாரனை நம்பு குடிகாரனை நம்பாதே என்று கூறினார்கள். பாவேந்தன் பாரதி ''கஞ்சாவை நஞ்சாகக் கொள்ள வேண்டும்'' கள்ளொழுகும் கடை வாயை மூட வேண்டும் என பாடினார். உடல் வலிக்கு கொஞ்சம் குடிக்க ஆரம்பித்த தந்தையே, அண்ணாவே, தம்பியே, வலியை பெருக்கி வலிமிகுந்த வாழ்நாளை தேடி கொண்டாயே வாழ்வினை தொலைத்து விட்டு கண்ணீர் விடும் காட்சியாய் போனதே எல்லா அவலங்களின் ஆரம்பமே இங்கே தானப்பா மனைவியை தொலைத்தாய் உன் மக்களின் எதிர்காலத்தை இருளாக்கினாய் கண் கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் எதற்கு அப்பனே ஏழைகள் ஏழைகளாகவே இருப்பதற்கும் தினக்கூலிகள் தினகூலிகளாக இருப்பதற்கும் அடிமைகள் அடிமைகளாகவே இருப்பதற்கும் மதுபானமும் போதை பழக்கமும் முக்கிய காரணங்களாக காணப்படுகின்றன. இவற்றை வேரறுத்து அடுத்த சந்ததியை சிரிக்க வைக்க சிந்திக்கவைக்க என்னுடைய எழுத்துக்கள் ஒரு தூண்டலாக அமைய இறைவனது பாதங்களில் என்னுடைய கண்ணீர்த்துளிகளை காணிக்கையாக்குகின்றேன். எம்மோடு நீங்களும் சேர்ந்து கொள்ளுங்கள் ஒருமித்து

பயணம் செய்வோம்.

நாள் ஒன்றுக்கு ஒருதினக்கூலி 1500 ரூபாயை சம்பளமாக பெறுகின்றான் ஆனால் மாதச்சம்பளம் பெறும் ஒரு நபர் 20,000 ரூபாய்க்கு மேல் பெறுவதில்லை மாதமொன்றுக்கு ஆனால் குறைந்த மாதச்சம்பளம் பெறுபவர் தனது வாழ்க்கையை திட்டமிட்டு செயல்படுகின்றார் ஆனால் 1500 ரூபாவை நாள் கூலியாக பெறுகின்றவர் 500 ரூபாவை மதுமானத்திற்கு செலவு செய்கின்றார். தொழிலுக்கு செல்லாவிட்டாலும் 500 ரூபாவை கட்டாயம் செலவு செய்தே தீருவார். எனவே குடும்ப நிருவாக சிக்கல் ஏற்படுகின்றது தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகள் கொடுக்கமுடியவில்லை. கல்விக்கும் செலவு செய்யமுடியாமல் போய்விடும் அடுத்தசந்ததிக்கு துரோகம் செய்யும் நிலை ஏற்படும் அன்புள்ள பெற்றோரே ஒரே ஒரு தரம் திரும்பிப்பாருங்கள்.
வாழ்கை என்பது ஒரே ஒரு தடவைதான் படைப்பிலே மனிதன் மாத்திரமே மிக உயர்ந்த படைப்பு தனக்கு மாத்திரம் வாழமுடியாதவன் சமூகத்திற்காகவும் நாட்டிற்காகவும் மனித இனத்திற்காகவும் வாழக்கூடிய பரந்த ஆலவிருட்சம் மதுபானம் அருந்துவதும் மனித ஒழுக்கவியலின் துஸ்பிரயோகமே மது என்பது மருத்துவ காரணங்களுக்காக மட்டும் பயன்படுத்தவேண்டும். மனித இனத்தின் அழிவுக்காகவே மதுவை பயன்படுத்துகின்றான். கடந்த வருடம் மாத்திரம் முப்பத்தைந்தாயிரம் கோடி லீட்டர் சாராயம் முடிவடைந்து இருக்கின்றது எமது நாட்டில் இது ஒரு புத்தி மதிப்பான எண்ணிக்கை தெரியாமல் எத்தனை கோடியோ எம்மைப் பொறுத்தவரையில் இது ஒரு துயரமான செய்தியே கோயில் இல்லாத ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம். என்று முன்னோர்கள் கூறினார்கள். மதுபான சாலையில்லா ஊரில் குடியிருக்க வேண்டும் என இப்பொழுது கூறுகின்றார்கள். உதாரணத்திற்கு ஓர் உண்மையை கூறுகின்றேன். கொக்கட்டிச்சோலை மணற்பிட்டி சந்தியில் ஒரு மதுபானசாலை மண்முனைச்சந்தியில் ஒரு மதுபானசாலை அம்பிளாந்துறையில் இருந்து நேராக 5 Km புதுக்குடியிருப்புச் சந்தியில் ஒரு சாராயத்தவறணை இவையாவும் எதற்காக என்பதை நீங்கள் தீர்மானித்து கொள்ளுங்கள்.

மருத்துவ காரணங்களுக்காக பயன்படுத்துவது ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியது. ஆனால் அதைப்போதைக்காக பயன்படுத்தி இளம் சமூகத்தை சீரழித்து சின்னா பின்னமாக்கி எதிர்காலத்தை இருள் மயமாக்குவதை எம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது கடுமையான வலி நிவாரணியாகவும் அறுவை சிகிச்சைக்காகவும் பயன்படும் (Anaesthesia) மயக்க மருந்துகள் இருமலுக்கு பாவிக்கப்படும் சில மருந்துகள் மனித நேயமிக்கவை ஆனால் உயிர் குடிக்கும் சேவைகளுக்கும் பாவித்தல் துஸ்பிரயோகமாகும். மனித நாகரீகத்திற்கு ஒரு சாவு மணி சில மருந்துகள் ஊசியின் மூலமாகவும், உட்சுவாசமூலமாகவும் ஸ்பிறே மூலமாகவும் மருத்துவ தேவைகளுக்காக பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இதன் துஸ்பிரயோகம் பாரிய விளைவுகளை தரக்குகூடியது அது மாத்திரமின்றி மதுபாவனை குடலரிப்பு நோய், இதய நோய் ஏற்படுவதற்கான மறைமுக காரணங்களை உருவாக்குகின்றது. எனவே இந்த கட்டுரையின் நோக்கம் அடுத்த சந்ததியினரின் முன்னேற்றத்திற்கு தடைக்கல்லாக

இருப்பது என்னென்ன இருக்கின்றது என்பதை சுட்டிக்காட்டுதல் மட்டுமல்ல நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும் ஆய்வு செய்ய வேண்டும் தேட வேண்டும் நன்மை அடைய வேண்டும் என்பதற்காக தூண்டுதலில் இதுவும் ஒன்று.

நன்றி

பிரிவுத் துயரில்

துயின்றாலும்
எழுந்தாலும்
என்னைத்
தூண்டிலிடுவது
உன் தூய நினைவுகள் தான்
நிகழ்வுகளையும் நிஜங்களையும் - தேடி
நீண்ட தூரம்
நடந்து விட்டேன்
நடந்து வந்த
பாதையில்
நான்
கண்டதெல்லாம்
இன்றைய
விடியல்களின்
நேற்றைய போர்வைகள்
நான்
ஏறிவந்த ஏணியில்
முறிந்து போன
படிகள் தான் ஏராளம்
ஒவ்வொரு
முறிவின் போதும்
உடைந்து போனது
உள்ளம் மட்டுமல்ல
உணர்வுகளும் தான்
கனவுகளைச்
சுமந்தால்
கண்கள் இரண்டும்
சோர்ந்து விட்டன
உறவுகளைச் சுமந்தால்
உரிமைகள் தான் பிரிக்கப்பட்டன
வலிமைப் பெற்றதனால் - நான்
வாயடைத்து போனேன்
தந்தையே - நீர்
தரணியில்
மீண்டும் பிறந்து - வாரும் - (வா)
உன் பிள்ளையின்
தடுமாற்றத்தை
தவிர்க்க - வா
கண்கள் சிந்தும்
கண்ணீரை
உன் கருணைக்
கரத்தால்
துடைக்க வா....

ஏங்கும்இதயங்களில்
நானும் ஒருத்தி உன் பிள்ளை
இ. கிருபாதர்ஷனி

சிறந்த கருத்துக்களும் படைப்புக்களும் உயர்ந்த புத்திஜீவிகளும்

01. கன்பூஷியஸ் கி.மு 479 தொடக்கம் 551 வரை தத்துவஞானி ஆசிரியர் அரசியல் ஞானி நாடு முதல் வீடு வரை ஒரு மனிதன் - என்னென்ன கடமையை செய்ய வேண்டும் என்பதை எளிமையான முறையில் எடுத்துரைத்தார். அரசர்களாக ஆட்சி செய்பவர்கள் பிறருக்கு முன் உதாரணமாக ஒழுக்க சீலர்களாக விளங்கி நல்லொழுக்க நேர்மை சகமனிதனை நேசித்தல் போன்ற நற்குணங்களை கொண்டவர்களாக இருக்க வேண்டும் என எடுத்துரைத்தார்.

02. நவீன தத்துவத்தின் தந்தை ரெனேடோக்கார்ட்டஸ் (1596 - 1650) காலப்பகுதி பிரான்ஸ் நாட்டின் புகழ்பெற்ற விஞ்ஞானி தத்துவஞானி கணிதத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற மிகச் சிறந்த கணித மேதை நான் சிந்திக்கின்றேன். அதனால் வாழ்கின்றேன் என்ற மிகப்பிரபலமான சொற்றொடரை நமக்கு வழங்கியவர்.

03. ரூசோ (1712 - 1776)
ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னை எல்லோருடைய நலத்திற்காகவும் ஒப்புக் கொடுக்க வேண்டும் அந்த எல்லோரும் சேர்ந்து செய்கின்ற செயல் ஒவ்வொரு மனிதனுடைய நலத்தையும் நாடுவதாக இருக்க வேண்டும். பரஸ்பர சம்மதத்தின் பேரில் நடைபெறுகின்றது இச்செயல் தான் சமுதாய ஒப்பந்தமாகும். இன்று உன்னதமான கோட்பாட்டை உருவாக்கி பிரெஞ்சுப் புரட்சிக்கு அடித்தளம் இட்டவர்தான் ரூசோ அமெரிக்கப் புரட்சிக்கும் பிரெஞ்சுப் புரட்சிக்கும் வித்திட்டவர்.

04. (1770 - 1827) மீத்தோவன்
மன உணர்வுக்கும் உயிரின் தன்மைக்கும் இசை ஓர் அரிய தொடர்புப் பொருள் என்பதை நிருபித்துக் காட்டினார். இசைவானராகவும் இசையமைப்பாளராகவும் திகழ்ந்தார்.

05. 1800 அல்பட் ஈன்ஸ்டின் விஞ்ஞான உலகிற்கே அதிமுக்கியமான தத்துவம் (ரிலே டிவீடி) மற்றும் எல்லா விஞ்ஞான ஆய்வுகளும் யூனிட்மீல்ட்திரி தத்துவத்தின் அடிப்படை மீதே செயற்படுகின்றன. அவர் கண்டுபிடித்த போட்டோ எலற்றிக் சட்டமே ரெலிவிசனை கண்டுபிடிப்பதற்கும் திரைப்பட ஒளிப்பதிவு கண்டுபிடிப்பதற்கும் காரணமாய் அமைந்தது 1922ம் ஆண்டு பௌதீக ஆராய்ச்சிக்கான நோபல் பரிசு கொடுக்கப்பட்டது. இயற்கை முழுவதும் ஒரேவித ஒழுங்கு ஒரே விதச் சட்டத்தின் மீது நிகழ்வதைக் கண்டார் ஓர் அணுவுக்கு எந்தச் சட்டமோ அந்தச் சட்டமே ஒரு கிரகத்தையும் தழுவி நிற்பதைக் கண்டார். இதுவே யூனிட் மில்ட் திரியாகும்.

06. 1812 - 1870 சால்ஸ் டிக்கன்ஸ்
19ம் நூற்றாண்டின் மிகச்சிறந்த சமூக நாவல்களை எழுதிய ஆங்கில நாவலாசிரியர் இன்றைய பத்திரிகையின் தொடர்கதையாக வந்த த பிக்விக் பேப்பர்ஸ் (1836 - 87) ஆங்கில இலக்கியத்தின் மிகச்சிறந்த நகைச்சுவை நூல் அவரது புகழ்பெற்ற சில நூல்கள் ஒலிவர்குட்ஸ்ட் நிகோலஸ் ஹார்ட் டைபாள் கிரேட் அக்ஸ் பேக்டேசன்ஸ்

டேவிட் காம்பர் பீங்கு
1819 - 1892 கவிஞர் வாற்ட்விட்மன் பிறர் குற்றம் காண்பதை விட தன் குற்றத்தைப் போக்கி கொள்ள முயற்சி செய்யாத மனிதன் மானிட ஜாதிஅல்ல
1815 ஆண்டு கைப்பற்றப்பட்டது

07. (1835 - சமந்த சந்திர சேகர்)
இரண்டு சிறிய குச்சிகளை வைத்துக்கொண்டு தூரத்தில் உள்ள மலையின் உயரத்தையும் தூரத்தையும் இருந்த இடத்தில் இருந்து கணக்கிட்டுச் சொன்னான் ஒரு சிறுவன் பிற்காலத்தில் புகழும் வான சாஸ்திரம் ஒன்றையும் தயாரித்துக்கொடுத்தான். 23 வயதிலிருந்தே விண்மீன்களையும் கோள்களையும் கணிக்க ஆரம்பித்தான் 1869இல் சித்தார்ந்த தர்ப்பனா பனை ஓலைகளில் உதயமாகியது 50 வருடங்கள் கழித்து 1899 மேல்நாட்டு அறிஞர்களின் கவன ஈர்ப்பில் இது காகிதத்தில் அச்சேறியது

08. 1889 ஆங்கிலக் கால்வாயை கடந்து வானொலி செய்திகள் அனுப்பப்பட்டன. 1901இல் அட்லாண்டிக் கெருக்கடலின் குறுக்கே இங்கிலாந்தில் இருந்து நியூஸ்லாந்திற்கு அனுப்பப்பட்ட முதல் வானொலி செய்தி இங்கிலாந்து ஆஸ்திரியா நாடுகளுக்கு அனுப்பப்பட்டன.

09. 1882 ஆண்டு Robert kich என்பவரால் காசநோயை ஏற்படுத்தும் கிருமி கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

10. 1985 ஆண்டு Roentgen என்பவரால் எக்ஸ்ரே இயந்திரம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது

11. 1920ம் ஆண்டு அலெக்ஸாண்டர் பிளமிங் அவர்களால் பென்சிலின் மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டது 1941ம் ஆம் ஆண்டு Floreychin அவர்களும் அவரைச் சேர்ந்தவர்களும் மருத்துவ பாவனைக்காக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது

12. 1921ம் ஆண்டு பிரான்சிய விஞ்ஞானி Calmette Gurin Vaccination அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது

13. 1950 Streptomycin nimosus என்பவரால் oxytetracycline) கண்டுபிடிக்கப்பட்டது

14. 1952ம் ஆண்டு Rutger பல்கலைக்கழகத்தில் Strepto myces griseus மண்ணில் காணப்படும் கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணுயிரை கண்டு பிடிக்கப்பட்டதற்காக 1952ம் ஆண்டு நோபல் பரிசு அளிக்கப்பட்டது.

15. 1861 - 1941 ரவீந்திர நாத நாகூர்
இந்தியாவில் தோன்றிய எந்த குடி மகனும் இவரை அறியாமல் தெரியாமல் இருக்க முடியாது. காலம் கடந்து மக்கள் மனங்களில் தொண்டுகளை ஆற்றி உலக அளவில் புகழ்பெற்றார்.

1911இல் ஜனகனமன என்ற தேசிய கீதத்தை எழுதிப் பாடினார்

16. 1858 - 1947 மேக்ஸ் பினாங்க்
நியுட்டனின் கண்டுபிடிப்புக்களுக்குச் சமமான ஒரு புதுதத்துவத்தை அறிமுகப்படுத்தியவர். இயற்கையின் விதிகள் அனைத்துமே எளிமையானவை அவற்றை அறிந்து கொள்வதுதான் மனித முயற்சியின் அர்த்தம் என்பதை தனது 17 வயதிலே உணர்ந்தார். தெர்மேனட்னமிக்ஸ் என்று அழைக்கப்படும். வெப்ப ஆற்றலுக்கும் செயலுக்கும் உள்ள தொடர்பைப் பற்றியது வெப்பத்திற்கும் பொருளுக்கும் உள்ள தொடர்பை மட்டுமல்லாது வெப்பம் பொருள் ஒளி ஆகிய மூன்றையும் இணைத்து ஆராய்வதில் ஒரு புதிய உறவை கண்டுபிடித்தார். அதன் உருவின் உருவம் தான் பிளைங்கின் மாறிலி

17. 1864 ஜேம்ஸ் அயன் தன்நம்பிக்கையின் வழிகாட்டி இவர் தடம் புரண்ட இளைஞர்களை தன் சிந்தனையால் மாற்றி வாழ்வில் உயர்வுற வழிகாட்டியவர். உன்னையே நீ வெற்றிகொள் போன்ற தன் நம்பிக்கை நூல்கள் இளைய தலைமுறையினருக்கு வழிகாட்டி எழுத்தாளர்களுக்கு ஜேம்ஸ் அலனே வழிகாட்டி இவரது பல நூல்கள் தமிழ் மொழியில் மொழிமாற்றம் செய்யப்பட்டன

18. 1874 - 1934 இப்பொழுது பிறக்கும் குழந்தைகள் கூட மிக விரைவாகப் புதுமைகளைக் கற்கவும் கடைப்பிடிக்கவும் தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள் கிரகங்களையும் பூமியையும் இணைக்கின்ற அளவுக்கு தொடர்பியல் துறை வளர்ந்துள்ளது இன்டர்நெற், ஈமெயில், செல்போன் நவீன தொடர்பியல் கருவிகளின் செயல் வேகம் நம்மை பிரமிக்க வைக்கின்றன. இதற்குரிய அடிப்படையில் முன்மாதிரியை வழங்கியவர்தான் மார்சீங்கக்லி மார்க்கோணி.

இதயமும் இதய நோய்களும்

மனித உடலில் மிகவும் முக்கியபகுதி இதயம். இந்த இதயத்தைப் பார்த்துத்தான் மனிதன் கோவில்களையும், ஆலயங்களையும் மசூதிகளையும் வணக்க ஸ்தலங்களையும் படைத்திருக்கின்றான். மனிதன் என்பது ஆய்வில் இருந்து தெரிந்து கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இதயத்தை வர்ணிக்காத இலக்கியங்களே இல்லை இதயத்தைப் பாடாத கவிதைகளே இல்லை கவிஞர்களும் இல்லை வில்லியம் செக்ஸ்பியரில் இருந்து கம்பன் தொடர்ந்து கண்ணதாசன் வைரமுத்து வரையிலான கவிதைகள் . மலரும் நினைவுகள் மாத்திரமல்ல இளம் உள்ளங்களுக்கு இனிக்கும் நினைவுகள் கூட ரோமியோ யூலியரும் தாஜ்மகாலும் ரதிமதனும் ராமர் சீதையும் இலக்கிய உலகிற்கு ஓர் இலட்சியப்படைப்பு

சந்தோசத்தில் மலரும் இதயம் துன்பம் வரும்போது துயரப்படுவது நாம் எல்லோர்க்கும் தெரியும். யேசு ஆண்டவர்களை எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டிருக்க இதயத்தின் வெளிப்பகுதியிலே சிலுவையைச் சுமப்பது போல, தன்னுடைய கனவிலும் நினைவிலும் வாழ் நாள் முழுவதும் இரண்டறக் கலந்திருக்க இதயத்தின் வெளிப்பக்கத்தில் தாலியைச் சுமக்கும் பெண்களைப் போல, மனித இனம் இனிமையான நினைவுகளையும் கனவுகளையும் சுமந்து கொண்டிருக்கின்றது எனவே தான் மனித உடலில் மிகவும் சிறப்பான பகுதியான இதயத்தை படைத்த இறைவனுக்கு நன்றி கூறி எழுதத்தொடங்குகின்றேன் இறைவன் நிச்சயமாக பெருமைக்குரியவன் அதில் எந்தக்குறையுமில்லை அவனுடைய படைப்பிலும் எந்தக்குறையும் இல்லை மனித இனத்தின் பெறுமதி மிக்க படைப்பாம் இதயத்தை நோயின்றி பாதுகாப்பது சாலச்சிறந்தது மனித இனத்திற்கு நோய்களை உருவாக்கி அழிவை ஏற்படுத்துவது நுண்ணுயிர்கள் பிரதான பங்கை வகிப்பது பின்னே தள்ளப்பட்ட விடயமாகும். மனித இனத்திற்கு அதிக தீங்குகளை உருவாக்குவது தொற்றுகள் அற்ற நோய்களாகும். இந்த தொற்றுகள் அற்ற நோய் அறுபத்தைந்து வீதம் மரணங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. இதில் பெறுமதிமிக்க இதயத்திற்கு மாத்திரம் முப்பது சதவீதமான மரணங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே இதய நோய்களுக்கு மனித செயற்பாடுகளே காரணம் என்றால் இவை மிகைப்படுத்தி கூறப்பட்ட கூற்றுக்கள் அல்ல. நுண்ணங்கிகளை பொறுத்தவரையில் மனிதன் தன்னருகே அதை வரவளைப்பதற்கு சூழலை உருவாக்குகின்றான். நுண்ணங்கிகளால்ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் மாத்திரம் தொற்று நோய்களை உருவாக்க முடியும். ஆனால் அதிகப்படியான உயிர்ச் சேதம் ஏற்படுதல் தொற்றுகள் அற்ற நோய்களின் மூலமே ஏற்படுகின்றன.

முதலில் இதய நோய்கள் சம்பந்தமாக எமது தேடல்களை நோக்குவோம். உடலின் செயற்பாட்டிற்கு குருதிச்சுற்றோட்டம் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். உடலில் எந்தப்பகுதியிலாவது குருதிச்சுற்றோட்டம் தடைப்படுமாயின் அங்கே பல இடையூறுகள் ஏற்படலாம். அதற்கு முக்கிய காரணங்கள் குருதியை கொண்டு செல்லும் குருதி நாளங்களில் ஏற்படுகின்ற அடைப்பின் காரணமாக இருக்கலாம். உறைவின் காரணமாக இருக்கலாம். இதயம் துடிப்பதற்கும் செயற்படுவதற்கும் சக்தி தேவை. இந்த சக்தி இதயத்தின் இடது கீழறையிலிருந்து வெளியேறி அயோடா என்ற மகாதமனி மூலம் வெளியேற்றப்படுகின்றன. அப்போது அயோடா ஆரம்பப்பகுதியிலுள்ள coronary சைனஸ்

என்ற பகுதியிலிருந்து ஆரம்பமாகும். மூன்று கரோனறி இரத்தக் குழாயின் மூலம் இதயம் வேண்டிய இரத்தத்தை பெறுகின்றது. இதயம் தொழில் படுவதற்கு இடது அறையில் இருந்து ஒரு நிமிடத்திற்கு ஐந்து லீட்டர் இரத்தம் வெளியேற்றப்படுகின்றது. இதன் துடிப்பிற்கு இரத்தம் தேவை இங்கே இரத்தோட்டம் குறைந்தலோ நின்றாலோ துயரம் தொடங்கி விட்டது என்றே கருத்தாகும்.

இதயம் பாதிப்படைவதற்கு முன்னே இதயத்திற்கு இரத்தத்தை எடுத்து செல்லும் இரத்த நாளங்கள் தான் பாதிக்கப்படுகின்றன. மனித உடலில் ஏறத்தாழ 72000 இரத்த நாளங்கள் இருக்கின்றன.. இந்த இரத்த நாளங்களில் என்டோதீலியம் என்னும் மெல்லிய படலம் காணப்படும். இதில் கொழுப்பு படியத்தொடங்கினால் அந்தப்பகுதி சோர்வடைந்து இயங்குவது தாமதமடையும். இதயத்திற்கு இரத்தத்தை எடுத்துச்செல்லும் இரத்த நாளத்தின் கொழுப்பு படிந்தால் இரத்தம் செல்ல முடியாமல் தடைப்படும். இது மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்குரிய முதல்நிலைப்படி Atherosclerosis என்டோதிலீயத்தில் கொழுப்பு படிவதை F.M.D. மூலம் தற்போது கண்டறிய முடியும். எண்டோதிலீயத்தில் கொழுப்பு படிவம் இரத்த நாளங்கள் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையை இழுக்கும். இதனால் இதயம் அதிகம் அழுத்தம் கொடுத்து இரத்தத்தை பிறப்பாக்கிகளுக்கு செலுத்தவேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

இதற்கு அடுத்த நிலை இரத்த நாளங்களின் தடிப்பை கண்டறிதல் 30 வயதுடைய ஒருவரின் இரத்த நாளத்தின் 0.6 mm அளவில் காணப்படும். 70 வயதாகும் போது 1.00 mm ஆகவிடும் 30 வயதாகும் போதே இரத்த நாளங்கள் துடிக்கத்தொடங்குகின்றன. என்டோதீலியத்தில் கொழுப்பு படிவம் படியத்தொடங்கும். முதல் இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு மாரடைப்பு வரும் வரை கிட்டத்தட்ட 5 வருடங்கள் முதல் 10 வருடங்கள் வரை ஆகலாம். இத்தருணத்தில் பல்வேறு பரிசோதனைகள் மூலம் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கையைத்தான் Vuscular Healthcure என அழைப்பர்.

பரம்பரை இதயநோய்களின் தாய் தந்தையர் இரத்த உறவினர்களுக்கு 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவருக்கு இதயநோய், நீரிழிவுநோய்கள் காணப்படும். என்றால் தங்களுடைய பரம்பரைக்கும் ஏற்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படுவதாக ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். இதன்காரணமாக ஐக்கிய அமெரிக்க குழந்தை நல காப்பகம் The American (Acodomy of Pediatric) வெளியிட்டுள்ள குழந்தைகள் மற்றும் கொலஸ்ரோல் தொடர்பான வழிகாட்டியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அதிக எடைகொண்ட குழந்தைகளும் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு பரம்பரை குடும்பப் பின்னணி காரணமாகக் கருதப்படுகின்றது. எனவேதான் 2 வயதான குழந்தைக்கும் கொலஸ்ரோல் சோதனை செய்ய பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது.

அந்தப்பரிந்துரையில் மேலும் கூறப்படுவதாவது அதிக கொலஸ்ரோல் உள்ள குழந்தைகள் புரத கொழுப்புகள் கொண்ட உணவுகளைக் குறைத்துக் கொண்டு உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும் எடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும் என கூறப்படுகின்றது.

உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சத்துக்களாக காபோவைதரேற்று, புரதம்,

கொழுப்பு, நார்ச் சத்துக்கள், விற்றமின்கள் ஆகிய ஐந்தும் மிகவும் இன்றியமையாதது. குழந்தைப்பருவத்தில் இருந்து இந்த சத்துக்கள் சற்று அதிகமாக தேவைப்படும்.

வயதான பிறகு கொழுப்பையும் காபோவைதிரேற்றையும் ஏன் குறைக்க வேண்டும் என்றால், வயதானபோது உடலில் உள்ள செல்கள் வளர்வதோ புதிதாக உருவாகுவதோ குறைவாக காணப்படுகின்றன. உடல் கட்டுமானத்திற்கு காபோவைதரேற்றையும் கொழுப்பையும் குறைத்துக்கொண்டால் போதும். இவை இரண்டும் உடலில் கூடுவதால் சிலருக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டு அதிக கொழுப்பின் காரணமாக உயர் குருதியமுக்கம் ஏற்படுகின்றது. கொழுப்புச்சத்தே கொலஸ்ரோல் எனப்படும். ஆனால் கொழுப்புச்சத்து கொலஸ்ரோல் இரண்டும் வெவ்வேறானது. கொழுப்புச்சத்தில் உள்ள பல்வேறு மூலக்கூறுகளில் கொலஸ்ரோல் ஒன்று மாமிச உணவுகளும் பால் பொருட்களும் அதிக உப்பு உட்கொள்வதால் இதய நோய்க்கு பாரிய பாதிப்புக்களை உண்டு பண்ணும்.

கொலஸ்ரோல்

இதயத்தில் சேரும் கொழுப்பு சிறிது சிறிதாக அதிகமாகி இதய இரத்தக்குழாயில் உள்ள சுவருடன் ஒட்டி அதாவது இரத்த நாளங்களில் என்டோதீலியம் பகுதியில் படிப்படியாக படிகின்றன. சிறிது சிறிதாக சேர்ந்து தடிப்பாக்குகின்றது. அப்பொழுது இரத்தக்குழாயின் நெகிழும் தன்மை குறைவடைவதோடு குருதி ஓட்டங்களில் பல செல்களை உருவாக்குகின்றது. இரத்த நாளங்களில் 70 முதல் 90 வரை கொழுப்புப்படிவம் படிவதனால் இதய நோயின் முதல்படி Atheroclerosiss ஏற்படுகின்றது. அதன் இரண்டாம் நிலை Anginabacterise என்றும் மூன்றாம் நிலை Myocordialinfraction என்றும் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது. பெண்ணின் உடலை பொறுத்த வரையில் ஈஸ்றஜன் கோர்மோன் காணப்படுவதால் கொலஸ்ரோலின் அளவை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க உதவுகின்றது. ஆனால் 55 வயதிற்கு மேல் மெனேபாஸ் நிலை ஆரம்பித்தும் இந்த பாதுகாப்புநிலை நின்றுவிடுகின்றது. எனவேதான் 55 வயதிற்கு மேலான பெண்களுக்கும் 45 வயதிற்கு மேலான ஆண்களுக்கும் கொலஸ்ரோல் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. கொலஸ்ரோல் பரம்பரைத்தன்மை முக்கியமானது Athero clerosis நிலையானது உடலில் அதிகரித்து காணப்படும் L.D.L கொண்ட கொலஸ்ரோல் ஆகும். புகைத்தல் பழக்கம் L.D.L. அதிகரிக்கும் Goodchlostrol நல்ல கொலஸ்ரோல் குறைவடையும் காரணமாய் இருக்கிறது L.D.L. Low density lipoprotein இந்நோய்க்கு முக்கிய காரணமாக கருதப்படுகின்றது.

கொழுப்பு என்பது வேறு கொலஸ்ரோல் என்பது வேறு கொழுப்பானது எமது உடலில்குருதிச்சுற்றோட்டத்திற்கும் செல்கள் உறுப்புக்கள் வளர்ச்சிக்கும் மூளையில் உள்ள கலங்களை பாதுகாப்பதற்கும் சவ்வால் போர்த்தி மூளையை பாதுகாப்பதற்கும் தேவைப்படுகின்றது. உடலில் கொழுப்பு அதிகரிக்கும் போதுதான் அது கொலஸ்ரோலாக மாற்றமடைகிறது. (H.D.L) High Density Lipoprotain அதிக அடர்த்தியுள்ள கொலஸ்ரோல் இது உடலில் அதிகமாக சேர்ந்தாலும் அங்கிருந்து கல்லீரலுக்கு சென்று அங்கிருந்து வெளியேறும் ரைகிளிசரைட் இது மூன்றாவது வகை கொழுப்பாகும். இது தசை நார்களுக்கு சக்தியைத்தரும். இது அதிகரிக்கும் போது கொழுப்பாகி

இரத்தத்தில் சேர்கின்றது. இதயம் பாதிக்கும்போது இதையும் சேர்த்து அளவிடப்படுகிறது.

நாம் உண்ணும் உணவால் தான் கொழுப்பு ஏற்படுகின்றது. உடலில் கொழுப்பு அதிகமாகி இரத்தத்தில் கொலஸ்ரோலாக சேர்கின்றது. வயிறு வழியாக உணவு சென்றவுடன் கல்லீரலில் கொழுப்பு பிரிந்து கொலஸ்ரோலாக இரத்தத்தில் செல்கின்றது.

Total cholesterol

140 - 200	240றகு மேல் சிக்கலான நிலை
L.D.L.	130றகு கீழ்
H.D.L.	60றகு மேல்
Triylycerides	200க்கு கீழ்

எனவே இதய நோய் ஏற்படுவதற்கு கொலஸ்ரோல் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

மன அழுத்தம்

60 வயதில் ஏற்படுகின்ற இதயநோய் இப்பொழுது 30 வயதிலேயே ஆரம்பிக்கப்படுகிறது. என்றால் அதற்கு காரணம் Strees என கூறப்படுகின்ற மன அழுத்தமே. இந்த 21வது நூற்றாண்டு எங்கு பார்த்தாலும் எந்த மனித சமூகத்தை எடுத்துக்கொண்டாலும் தனிமனிதர்கள் என்றாலும் சரி அதிகமானவர்களுக்கு மனம் அமைதியற்ற நிலை காணப்படுகின்றது. மனதை சமப்படுத்துவதற்குரிய செயற்பாட்டுத்திறன் அற்றவர்களே அதிகமாகக் காணப்படுகின்றனர். குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் உள்ள உறவு பிள்ளைக்கும் தாய் தந்தைக்கும் இருக்கின்ற உறவு மாணவர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் உள்ள உறவு பணியாளர்களுக்கும் மேலதிகாரிகளுக்கும் இருக்கின்ற உறவு வித்தியாசங்களும் முரண்பாடுகளும் இடைத்தூரமும் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கின்றது. அன்பு இல்லாத மனங்களும் மன்னிக்க முடியாத மனிதர்களும் இரக்கமற்ற இதயம் கொண்டோரும் மனித நேயமும் மனிதாபிமானமும் மறந்து போன மானிடர்களும் பூமியை நிறைக்கும் புத்திரர்களாக தொடரும் இந்த முடிவடையா பயணங்களும் மனித எண்ணத்தை சமப்படுத்துவதற்கோ அமைதிப்படுத்துவதற்கோ

வறுமைகளும் கொடுமைகளும் பட்டினிப்போராட்டங்களும் யுத்தங்களும் வேட்டுச்சத்தங்களும் இயற்கை அனர்த்தங்களும் ஒவ்வொரு நாளும் உலகில் நடக்கின்ற எதிர்பாராத சம்பவங்களும்

தொடர்கதையாக தொடரும் கண்ணீர் காவியங்கள் அமைதியுற்று அலைபாயும் அழுத்தங்களை உருவாக்கின்ற மனிதர்கள் தாங்களே தங்களுக்கு அழுத்தங்களை உருவாக்கியுள்ளனர். என்றால் அது மிகையாகாது படித்து விட்டு வேலை இல்லாத திண்டாட்டம் படிக்க வசதி இல்லையே எனும் நிலை நிதி நெருக்கடி அவசரம் எங்கேயும் பரபரப்பு குடும்பப் பிரச்சனை கோபம் தகராறு இன்னும் அடிக்கிக்கொண்டே போகும் பிரச்சனைகளால் காதல் மனவழுத்தம் அதிகரிக்கும் அதன் காரணமான அட்ரனிலின் கோர்டிசோல் என்கின்ற ஹோர்மோன்கள் அதிகம் சுரக்கின்றன. இந்த இரு வகை கோர்மோன்களும் குருதியில் குழுக்கோசின் அளவை அதிகரிக்கும் இதனால்

நீரிழிவுநோய் முக்கிய காரணிகளில் ஒன்றாக கருதப்படுகின்றது எனவே மனஅழுத்தம் இதய நோய் இளமையில் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணமாக விளங்குகின்றது.

அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபடுவதற்கு இரண்டு வழிகள் உள்ளன

01. ஆன்மீக வழி உளவியல் தொடர்பான பயிற்சிகள் தனிமனித ஒழுக்கம் உடற்பயிற்சி

02. உணவு முறைகள் பழக்கவழங்கங்கள்
வரவேற்க தக்கவை இயற்கையானவை கீரைவகைகள், பழவகைகள், தானிய வகைகள் 35-40 வயதிற்கு மேல் அளவோடு உப்பு, எண்ணை, பால் பொருட்கள் இனிப்பு காபோவைதரேற்று உணவுகள் கொழுப்பு அளவோடு எடுத்துக்கொள்ளுதல் மிக முக்கியமானது

சிகிச்சை முறைகள்

பரிசோதனைகள் ECG எக்கோ பி எம் பி எக்கோ விபிட் ப்ரோபைல்கரோனரி அஞ்சியோ கிராம் பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை ப்ரோபைல் இதய அறுவை சிகிச்சை 64-120 சிலைஸ் அஞ்சியோ இதய நியூக்கிளியர் பரிசோதனை
பைபாஸ் சிகிச்சைக்கு பிறகு தற்போது அஞ்சியோ பிளாஸ்ரிக் எனும் சிகிச்சை முறை புதிதாக வந்துள்ள நவீன சிகிச்சை முறையாகும்.

அறுவை சிகிச்சை இன்றி புதிதாக வந்திருக்கும் நவீன சிகிச்சை E E C P இரத்தமின்றி காயமின்றி மாரடைப்பை குணப்படுத்த முடியும் இதயம் தன் வேலையைச் செய்ய இரத்தமும் பிராண வாயும் தேவைப்படும் இதயத்திற்கு தேவையான இரத்தம் இரத்த நாளங்களின் வழியாக செல்கின்றது இரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு சேரும் போது அடைப்பு ஏற்பட்டு இதயத்திற்கு செல்லவேண்டிய இரத்தம் தடைப்படுகின்றது. இதனால் நெஞ்சுவலி Angina bacteries ஏற்படுகின்றது இதை இயற்கை பைபாஸ் E E C P சிகிச்சையால் குணப்படுத்த முடியும் ஐக்கிய அமெரிக்காவில் பிரசித்தி பெற்ற சிகிச்சையாக காணப்படுகின்றது.

இந்த சிகிச்சையிலே வடு இல்லை வலி இல்லை காயம் ஏற்படுவதில்லை இதயத்திற்கு குருதியைக் கொண்டு வரும் பிரதான இரத்த நாளங்கள் தவிர இதயத்தில் பல்வேறு இரத்த நாளங்கள் உள்ளன பிரதான இரத்த நாளத்தின் அடைப்பு ஏற்பட்டுள்ள நிலையில் சிறிய இரத்த நாளங்களை திறந்து அவற்றின் வழியாக இதயத்திற்கு தேவையான இரத்தத்தை கொண்டுசெல்லும் முறைதான் EECP மனித உடலில் கால்ப்பகுதியில்தான் பெருமளவில் இரத்தநாளங்கள் காணப்படுகின்றது. EECP சிகிச்சையில் கால்ப்பகுதியில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் 3 ஜோடி காற்றுப்பைகள் இதயம் விரிவடையும் போது ஒன்றின் பின் ஒன்றாக சுருங்குகின்றன அதனால்தான் கால்ப்பகுதி வழியாக இதயத்தசைகளுக்கு செல்கின்றன இதயம் சுருங்கும் போது ஒன்றின்பின் ஒன்றாக காற்றுப்பைகள் விரிவடைகின்றது. இதனால் உடலில் காலப்பகுதியில்தான் பெருமளவில் இரத்தநாளங்கள் காணப்படுகின்றது. EECP சிகிச்சையில் காலப்பகுதியில்

பொருத்தப்பட்டிருக்கும் 3 ஜோடி காற்றுப்பைகள் இதயம் விரிவடையும் போது ஒன்றின் பின் ஒன்றாக சுருங்குகின்றன அதனால்தான் காலப்பகுதில் உள்ள இரத்தம் வழக்கத்தைவிட அதிக அழுத்தத்திலும் வேகத்திலும் இரத்த நாளங்கள் வழியாக இதயங்களுக்கு செல்கின்றன இதயம் காலில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் பெரிதாகி அதன் உட்பரப்பு அகன்று இரத்த அழுத்தம் மிகவும் குறைவடைகின்றது. எனவே இதயத்தில் உள்ள இரத்தம் எளிதாக வெளியேற்றப்படும். வழக்கத்தை விட அதிக அழுத்தத்தில் இதயத்திற்கு இரத்தம் செலுத்தப்படுவதனால் இதயத்தில் உள்ள சிறிய இரத்த நாளங்கள் திறந்து கொள்கின்றன இதனால் அதிகபடியான துணை இரத்த நாளங்கள் உருவாக்குகின்றன. இவை பின் நிரந்தர நாளங்களாக செயற்படுகின்றன இதன்படி அடைபட்ட இரத்த நாளங்கள் மீண்டும் ஓடும்படி விரிவடைகின்றன நவீன கம்பியூட்டர் ECG ஆகியவற்றின் உதவியுடன் பாதிக்கப்பட்டவரின் இதயம் சுருங்கும் விரியும் அளவு கணக்கிட்டு அதற்கேற்ப காலில் பொருத்தப்பட்ட காற்றுப்பைகள் இயக்கப்படும் போது வெளிப்பகுதியிலேயே செய்யப்படுகின்றது வலியோ பக்கவிளைவுகளோ இல்லை.

சிறுநீரகமும் சிறுநீரக நோய்களும்

மனித உடலில் இருக்கும் முக்கிய உறுப்புக்களில் சிறுநீரகமும் ஒன்றாகும். உடலின் முதுகுத்தண்டுக்கு இருபுறமும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக சிறுநீரகங்கள் அமைந்துள்ளன இரத்தத்தை சுத்திகரிப்பதே சிறுநீரகங்களின் தொழிற்பாடாகும். தொடர்ந்து இரத்தோட்டம் நடைபெறுவதால் இதயத்தைப் போலவே சிறுநீரகங்களும் ஓய்வின்றியே செயற்படுகின்றன. பொதுவாக சிறுநீரகங்களிலிருந்து வெளியேறும் சிறுநீர் சிறுநீர்க் குழாய்வழியாக சிறுநீர்ப்பை அடைவதற்கு பதில் மீண்டும் சிறுநீரகத்தையே வந்தடைவதால் சிறுநீரகம் செயலிழக்க நேரிடும் குழந்தைகளுக்கும் இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சில குழந்தைகளுக்கு பிறவியிலேயே இவ்வாறான குறைபாடுகள் இருக்கின்றன. சில குழந்தைகளுக்கு இயற்கையிலேயே ஒரு சிறு நீரகமோ இரண்டு சிறுநீரகமோ ஒட்டியபடி காணப்படும் சிறுவயதிலேயே சிலருக்கு சிறுநீரகத்தில் கற்கள் சிறுநீரகப்பையில் சதை வளர்ச்சி போன்றவற்றால் அடைப்பு ஏற்படும்.

சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் நெப்ரோட்டிஸ் சிண்டரோம் சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து கலந்து வெளியேறுவதை குறிக்கும் இந்நோய் ஏற்பட்டால் குழந்தைகளின் முகம் வீங்கிவிடும் கால்களில் புண்கள் ஏற்படும் நெஞ்சு சளிப்பிடிக்கும் கிருமித்தொற்று காரணமாக இது ஏற்படுகின்றது. சிறுநீரகத்தில் இருந்து நாள் ஒன்றுக்கு 150 கிராம் புரதம் வெளியேற வேண்டும் சிலருக்கு இது 10 ஆயிரம் மில்லிகிராம் வரை வெளியேறும் அதிகளவு புரதம் வெளியேறுவதால் உடலில் வீக்கம் ஏற்படும் கை கால்கள் கண்களை சுற்றியுள்ள பகுதி போன்றன வீங்குவதே இந் நோய்க்கான அறிகுறிகளாகும் சிறுநீர்ப்பாதையில் தொற்று ஏற்பட்டுள்ள குழந்தைகள் சிறுநீர் கழிக்கும் போது சிறுநீருடன் இரத்தமும் வெளியேறும் அல்லது சொட்டுச்சொட்டாக வெளியேறும் தொடர் காய்ச்சல் வாந்திபேதி அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் ஆகியன இந்நோயின் அறிகுறிகளாகும் சிறுநீரகங்கள் உடலில் 4 முக்கியமான பணிகளை மேற்கொள்கின்றன.

கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றுதல்.
கனிம உப்பு அளவை பாதுகாத்தல்.
இரத்த சிவப்பணு (R.B.C) உற்பத்திக்கான ஹோர்மோன்களை சுரத்தல்.

நீர் அளவைக்கட்டுப்படுத்தல்

நீரழிவு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக உடையோர் அடிக்கடி சிறுநீர்ப்பாதையில் நுண்ணுயிர்த் தொற்று U.T. Urinary tractinfaction உடையோர் மட்டும் குடும்பத்தில் சிறுநீரக நோய் முன்வரலாறு உள்ளவர்கள் தலைவலி முதுகுவலி போன்ற வலி உபாதைகளுக்கு மருந்துகளை பாவிப்போர்களுக்கு இது கடுமையாக பாதிக்கலாம் பிரோஸ்டேட் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் பாதிப்பும் சிறுநீரகங்களை பாதிக்கும் E.C.G. ஸ்கேன் மற்றும் அஞ்சியோகிராம் எடுக்கும் போதும் கொடுக்கும் திரவங்கள் சிறுநீரகங்களை பாதிக்கும் தன்மையுடையன தொண்டைக்கட்டு Soe throat ஈரல் அலர்ச்சி Hepatitis போன்ற நோய்களுக்கு பின்னும் சிறுநீரக நோய் ஏற்படலாம்

சரியான முறையில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காத நீரிழிவு நோயாளர் உடலில் பல்வேறு அங்கங்கள் பாதிக்கின்றன. இதயம் மற்றும் குருதிக்கலங்கள், சிறுநீரகங்கள், கண்கள், மூளை, நரம்புகள், கால்கள் போன்றனவையாகும். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களின் உயர் குருதிக்குளுக்கோஸ் காரணமாக சிறுநீரகத்தில் உள்ள சிறிய குருதிக்கலங்கள் (மயிர்த்துளைக்குழாய்கள்) பாதிப்படைகின்றன. இதனால் அல்புமின் எனப்படும் குருதியில் உள்ள புரதம் சிறுநீருடன் வெளியேறுகின்றது இச்சிறுநீருடன் சாதாரண அளவில் 24 மணித்தியாலத்திற்கு 30 மில்லிகிராமிற்கு குறைவாக காணப்படுமாயின் நீரிழிவுசிறு நீரக நோய் ஏற்படவில்லை என்பதை காட்டுகின்றது.

சிறுநீரக மைத்துளை குழாய்கள் பாதிக்கப்படும்போது மேலும் சிறிய புரதம் மயிர்த்துளைக்குழாய் ஊடாக வெளியேறி சிறுநீரில் கலந்து காணப்படும் சிறுநீரில் அல்பின் அளவில் ஏற்படுகின்ற அதிகரிப்பு 24 மணித்தியாலத்தில் 30 மில்லிக்கிராம் முதல் 300 மில்லிக்கிராம் வரை மைக்ரோ அல்பின் யூரியா (Micro Albumin Urea) எனப்படும். இது நீரிழிவால் ஏற்படுகின்ற சிறுநீரக பாதிப்பின் முதலாவது அறிகுறியாகும் இத்தருணத்தின் போது உரிய சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் 1..3gm மேலும் அதிகமாக வெளியேறி சிறுநீர்ப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் சிறிய அளவில் இருந்து பெரிய அளவில் வெளியேறும் நிலை ஏற்பட 10-15 வருடங்கள் எடுக்கலாம் இத்தருணத்தில் சிறுநீரகம் பாதிப்படையுமாயின் உயர் குருதி அமுக்கம் ஏற்பட்டு மேலும் சிறுநீரகம் பாதிப்படைந்து சிறுநீரக செயழிழப்பு ஏற்படலாம். குருதிக்குளுக்கோசு உயர் குருதியமுக்கம் போன்றவை தொடர்ச்சியான சிறுநீரக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் சிறுநீரகத்தை பாதுகாப்பதற்கு குளுக்கோசையும் உயர் குருதியமுக்கத்தை 120' 80 வைத்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது.

எயிட்ஸ் A I D S

எயிட்ஸ் என்பது மனித உடலில் நோய் எதிர்ப்பு குறைபாட்டால் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும் நமது உடலானது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை இழந்து இயற்கை ஆற்றலை இழப்பதற்கும் பெயர் தான் எயிட்ஸ் என்பதாகும் Acguired Immuno Deficiency Syndrrome என்று கூறுவார்கள் இதன் சுருக்கமே AIDS என்பது 1981ம் ஆண்டு இளைஞர்களிடம் நியுமோனியா ஏற்பட்டு எந்த சிகிச்சைக்கும் குணப்படுத்த முடியாது ஆய்வுகளின் போது அமெரிக்காவில் கலிபோனியா நகரில் வைத்தியசாலை ஆய்வு கூடத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது ஒரு தனி நோயல்ல நோய்கள் பல வற்றின் கூட்டுத்தொகுதியாகும்.

A -	Acquired	என்றால் மற்றவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்டது
I -	Immune	நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல்
D -	Deficiency	குறைவடைதல்
S -	Syndrome	ஏற்படும் நோய் தொகுப்பு

ஆண்பால் பெண்பால் இருபாலும் சேர்ந்து
ஒன்றன்பாலாக வாழ்வதே சிறப்பு
பலவீன் பாலக வாழ்ந்து பால்வினை
நோய்தொற்றுதற்கு H.I.V Aids எயிட்ஸ்
வந்தால் யார் பொறுப்பு

உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிற்கழகு
தொந்திப் பெருகுதல் நோய்க்கழகு

Virus - வைரஸ்

HIV	Human Immuno Deficiency Virus	
H.	Human	மனிதனுக்குள் மட்டும் வாழக்கூடியது
I.	Immuono defiency	நோய் எதிர்ப்பு திறனை குறைக்கும்
V.	Virus	ஒரு வகை நுண்கிருமி

இது 1983ம் ஆண்டில் HIV கிருமிகள் பற்றி பிரான்ஸ் பாரிஸ் நகரில் லூயிபாஸ்டர் நிறுவனத்தை சேர்ந்த விஞ்ஞானி வியூக்மாண்டைனர் என்பவரால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது அதே ஆண்டில் தான் ஐக்கிய அமெரிக்காவில் கலிபோனியா மாநிலத்தில் பேராசிரியர் ராபட் காலோ என்பவர் எச்.ஐ.வி நோய்க்கு காரணமான கிருமியை கண்டுபிடித்தார்.

1986ம் ஆண்டு இந்தக்கிருமிக்கு எச்.ஐ.வி. வைரஸ் எனப் பெயரிடப்பட்டது. உலகிலே கடந்த ஆண்டுகளில் 25 மில்லியன் மக்கள் இந் நோய்க்கு பலியாகி இருக்கலாம் என நம்பப்படுகின்றது 13 மில்லியன் குழந்தைகள் பெற்றோர்களை இழந்து அனாதைகளாகியுள்ளனர். அன்றாடம் 200 குழந்தைகளை இந்நோய் வாட்டி

வதைப்பதாக கூறப்படுகின்றது.

இலங்கையிலே முதலாவது எயிட்ஸ் நோயாளி 1986ம் ஆண்டில் இனம் காணப்பட்டார் எனினும் அவர் ஒரு வெளிநாட்டவர் தேசிய எயிட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு அமைப்பின் மதிப்பீட்டின் படி 3000 எயிட்ஸ் நோயாளிகள் சமூகத்தில் வாழ்கின்றனர் என அடையாளம் காணப்பட்டது. 2006ம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் எண்ணிக்கையின் படி எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்குள்ளாகிய தொகை 838 எயிட்ஸ் நோயாளர் தொகை 226 இதன் காரணமாக உயிரிழந்தோர் 155 பேர் தொழிலாக செய்பவர்கள் 40.000 பெண்கள். தன்னின செயற்கையாளர்கள் 40.000 பாலியல் போதைப்பொருள் பாவனையாளர்கள் 35.000 பேர் இவைகளில் இலங்கையின் முக்கிய நகரங்களில் உள்ளடக்கப்படுகின்றன.

மனித உடலின் பாதுகாப்பு வலைப்பின்னலாக குருதிக்கலன்கள் செயற்படுகின்றன ஆனால் எச்.ஐ.வி கிருமி என்பது மனித இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களை அழித்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைத்து பலவித சந்தர்ப்ப தொற்று நோய்களை உருவாக்கிவிடுகின்றது எச்.ஐ.வி கிருமியானது கண்ணுக்கு புலப்படாத மிக நுண்ணிய கிருமியாகும் இக்கிருமியானது மனிதனை மட்டுமே தாக்கும் இது உடலுக்குள் ஒரு முறை சென்று விட்டால் நிச்சயமாக நோயை உருவாக்கிவிடும் வல்லமை கொண்டதாகும் இவ்வைரஸ்கள் ரிட்றோ வைரஸ்வகைகளை சார்ந்ததாகும் HIV 1 HIV 2 என இரண்டுவகையான கிருமிகள் காணப்படுகின்றன. எல்லா உறுப்புக்களில் மாத்திரம் அல்ல இரத்தத்திலும் வாழும் இக்கிருமியானது 36'C 30 வினாடிகளில் இறந்து விடும்.

பலருடன் உடலுறவு வைத்துக்கொள்ளும் ஆண் அல்லது பெண்ணிடமிருந்து எச்.ஐ.வி பரவுகின்றது சோதனை செய்யப்படாத எச்.ஐ.வி கிருமி உள்ள இரத்தம் மூலம் எச்.ஐ.வி தொற்றிக்கொள்கின்றது. கற்பிணிப் பெண்களின் கருவில் இருக்கும் குழந்தையை தொற்றிக் கொள்கின்ற கிருமிகள் தொற்றிக்கொண்ட பிறகு சுத்தம் செய்யப்படாத ஊசிகளை பயன்படுத்துவதால் எச்.ஐ.வி கிருமிகள் எளிதில் தொற்றிக் கொள்கின்றது எயிட்ஸ் நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் ஒரு சொட்டு குருதியில் 30 கோடி கிருமிகள் காணப்படும் இக்கிருமிகள் மனித இரத்தத்தை விட ஆண்களின் விந்து பெண்களின் கோர்மோன்களின் மிகுதியாக காணப்படும் கிருமியாகும் ஒரு குண்டூசியின் தலைப்பகுதியை ஆயிரக்கணக்கான துண்டுகளாக பிரிக்கப்படும் போது எந்த அளவில் காணப்படுமோ அந்த அளவிற்கு நுண்ணிய வடிவம் கொண்டதாகும் இக்கிருமிகள் உருவாவதற்கு மனிதர்களே காரணம் என்பதை மறப்பதற்கில்லை.

பெறுமதி மிக்க பிறவியாக மனித இனத்தை படைத்தான். இறைவன் அவனுக்குரிய சகல இன்பங்களையும் படைத்தான். அதற்குரிய ஒழுங்கு முறைகளையும் படைத்தான் கண்ணுக்கு கண்ணைப் படைத்தான். பெண்ணுக்கு ஆணைப்படைத்தான் காதுக்கு காதைப்படைத்தான் முறையற்று ஒழுங்கற்று ஒழுக்கம் கெட்டு நீ நடந்து கொண்டால் அதற்கு நீதான் பொறுப்பு தன்னினச்சேர்க்கை வாய் வழி உடலுறவு விலை மாதுக்களுடன் யோனி வழி உடலுறவு பொருத்தமற்ற தகாத உடல் உறவுகள் விளைவே எயிட்ஸ் என்னும் கொடிய மருந்து கண்டு பிடிக்கமுடியாத தொற்று நோய்.

சிறந்த பண்பாட்டையும் பாரம் பரியத்தையும் மனித விழுமியங்களையும் கொண்டுள்ள உங்களுக்காகவே 2040 ஆண்டுகளுக்கு முன்னே ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்று வள்ளுவன் என்னும் தெய்வப்புலவன் கூறினான்.

தெய்வம் தொழல்

கல்லானாலும் கணவன் புல்லானாலும் புருசன் என்பதை ஏன் எழுதினார்கள் மனித கருப்பையில் கருவாகிப் பிறந்த ஒரு பெண்ணைத் தெய்வமாக்கி கோயில்கள் ஏன் கட்டினார்கள். 1900 ஆண்டுகளுக்கு பின்னே மருந்துகள் கண்டு பிடிக்க முடியாத எயிட்ஸ் என்னும் கொடுமையான நோய் ஏற்படும் என்பதற்காக காலங்காலமாக நமது முன்னோர்கள் விபச்சாரத்தை எதிர்த்து வருகின்றனர். விபச்சாரம் என்பது ஒரு தனி மனித உடல் நலத்தையும் ஒரு சமுதாயத்தையும் சீரழிப்பது மட்டுமன்றி எதிர்கால சந்ததியினரையே அது பாதாளத்தில் தள்ளி விடுகின்றது.

இந்து மதத்தின் ஏக பத்தினிவிரதம் சிறப்பாக கூறும் கூற்று எவன் ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற நியதியை கடைப்பிடிக்கின்றானோ அப்படிப்பட்டவனை இப்படிப்பட்ட நோய்கள் அணுகவும் அசைக்கவும் வாய்ப்பில்லை பைபிளின் யோவான் 2ம் அதிகாரத்தின் 21.22.23 வசனத்தில் அவள் மனந்திருந்தும் படியாய் தவணை கொடுத்தேன் ஆனால் அவள் திருந்தவில்லை.

அவளுக்கு தன்னுடைய வேசி மார்க்கத்தை விட்டு மனந்திருந்த விருப்பமில்லை இதோ நான் அவளை கட்டிலில் கிடையாக்கி அவளுடன் விபச்சாரம் செய்தவர்களை விட்டு மனந்திருந்தாவிட்டால் அவர்களையும் மிகுந்த உபத்திரத்திலே அவளுடைய பிள்ளைகளையும் கொல்லுவேன் என்றும் கூறப்படும் பைபிளின் எச்சரிக்கையையும் நீங்கள் அவதானிக்கவில்லையா.

இன்று உலகின் இஸ்லாமிய பண்பாட்டு பாரம்பரியம் பரிதா சுண்ணத் போன்றவை இன்றளவும் கடைப்பிடித்து வருவதைக் காணலாம். பரிதா முறையினால் தங்கள் முகம்முதல் கால்வரை மூடிக்கொள்வதால் ஆடவர்களுக்கு பெண்களின் மீது எழும் காமமும் தடை செய்ய ஏதுவாகின்றது அது சுண்ணத் செய்து கொள்வதால் உடலில் தேவையற்ற கிருமிகள் நீங்கி தீமை ஏதும் ஏற்படாமல் வழிவகை செய்கின்றது இஸ்லாமியர்கள் அன்றாடம் செய்யும் ஐந்து வேளை தொழுகையின்போது தங்கள் உடலை நன்றாய் கழுவி சுத்தம் செய்து கொள்வதால் உடலில் எவ்வித அழுக்கும் சேராது நோய்கள் தொற்றாது நம் முன்னோர்களாகிய சித்தர்களும், முனிவர்களும், ஞானிகளும் கூறி விட்டு சென்றதை தூசி தட்டி மீண்டும் நினைவு படுத்தி கடைப்பிடிப்பதே எமக்கு முன்னால் இருக்கின்ற ஒரே வழி எயிட்சை பூமியில் இருந்து துரத்துவதற்கு இதுவே சிறந்த வழி.

நீரிழிவு

குளுக்கோசை உடலில் உள்ள அணுக்களால் சரிவர பயன்படுத்த முடியாத நிலையே நீரிழிவு எனப்படும் உடலில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரிப்பதையும் குருதியில் சீனியின் அளவு அதிகரிப்பதையும் குறிக்கின்றது உடலில் உள்ள கணயத்தின் **(Pancreas)** சுரக்கும் இன்சுலின் எனும் பொருளின் அளவு குறைவதே காரணம் இன்சுலின் உடலின் உள்ள குளுக்கோசை சமப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளும் குளுக்கோஸ் குருதியில் அதிகரிக்கும் போது நாளடைவில் கணயம் தளர்ச்சி அடைவு ஏற்படலாம். அல்லது பிறவியிலே கணயம் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கலாம். தொற்று நோயின் காரணமாக கணயம் பாதிப்படைந்து இருக்கலாம். சிறுநீரில் இனிப்பின் அளவு அதிகமாகவும் அத்துடன் உயர் குருதி அமுக்கம் அதிக கொழுப்பும் ஒருவரின் உடலில் காணப்படுமாயின் நோய்க்கு உடன் படும் தன்மையான அறிகுறி என்று அழைக்கப்படுகின்றது. நீரிழிவின் காரணமாக உடலின் முக்கியமான உறுப்புக்கள் பாதிப்படைகின்றன இதயம் சிறுநீரகம், கண்கள் கால்கள் குருதி நாளங்கள் போன்றவையும் பாதிக்கப்படலாம்.

நீரிழிவு நோயை மருத்துவ உலகம் ஆறுவகையாக பிரிக்கின்றது

01. *இன்சுலின் சார்ந்தது*
02. இன்சுலின் சாராதது
03. ஊட்டச்சத்து குறைவால் ஏற்படும் நீரிழிவு
04. குளுக்கோஸ் அளவு இயல்பு நிலைக்கு சற்று அதிகமாக இருப்பதால் ஏற்படும் நீரிழிவு
05. பிள்ளைப்பேறு காலத்தில் ஏற்படும் நீரிழிவு
06. பிறநோய் தொடர்பினால் உண்டாகும் நீரிழிவு

01. நோயாளி இன்சுலின் மருந்தில் தங்கியிருக்கும் நிலையாகும். இந்த வகையான நோயாளிக்கு கணயம் இன்சுலினை அதிகம் சுரக்காது உடலில் உள்ள இன்சுலினை அணுக்கள் குளுக்கோசை உட்கிரகித்து அதனை சக்தியாக மாற்றுவதற்கு பெரிதும் துணைபுரிகின்றது இந்த வகை நீரிழிவு நோயை இளமையில் எதிர்பாராமல் தாக்கம் நோய் என்று கூறுவர். இந்நோய் தாக்கியவர்களின் உடல் எடை பொதுவாக குறைந்து விடும் வாழ் நாள் முழுவதும் இன்சுலினோடு வாழ வேண்டும்.

02. இன்சுலின் தங்கி இருக்காத நோய் என்று கூறுவார்கள் இந்த வகை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உடலில் இன்சுலின் உற்பத்தியாவதில் ஒரு பகுதி தடைப்படுவதோடு அணுக்களில் அவை செயற்படுவதும் தடுக்கப்படுகின்றது நீரிழிவு நோயாளர்களில் 80 வீதமானோர் மேலானவர்கள் இவர்களே இவர்களுக்கு இன்சுலின் உற்பத்தியானது மட்டுப்படுத்தப்படுவதே உற்பத்தியாகும். இன்சுலின் செயற்படுவதால் இருக்கும் இன்சுலினையும் இந்நோயாளிகளால் பயன்படுத்த முடியாமல் போகின்ற இந்த வகை மெதுவாக ஆரம்பித்து பெரியவனாவதும் தீவிரமாகும் உடல் எடை அதிகமாக உள்ளவர்கள் இந்த வகை நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்படுவதற்கான சாத்தியங்கள்

அதிகம் உள்ளன.

03. ஊட்டச்சத்து குறைவால் வரும் நீரிழிவு
இந்த வகை மெதுவாக இலங்கை இந்தியா போன்ற நாடுகளில் வெப்பமண்டல நிலையங்களில் உள்ளவர்களை தாக்குகின்றது அதிலும் 15 முதல் 30 வரையானவர்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இந் நோய் தாக்கத்திற்கு உள்ளவர்கள் உடல் மெலிவுடன் காணப்படுவர் இந்நோயாளர்களுக்கு கணயம் போதுமான அளவு இன்சுலின் சுரப்பதில்லை ஊசியின் மூலம் இன்சுலினை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் இன்சுலினை நிறுத்தினால் கோமா நிலைக்கு கொண்டு போய் விடும்.

04. குளுக்கோஸ் அதிகரிப்பினால் ஏற்படும் நீரிழிவு வாய் மூலம் 75 கிராம் குளுக்கோஸ் உட்கொண்ட பின்னர் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவை சோதிக்கும் போது அது இயல்பு நிலைக்கும் இடைப்பட்டதாக இருந்தால் குளுக்கோஸ் அதிகமாக இருப்பதால் உண்டாகும் நீரிழிவு நோய் என்று அழைக்கப்படும் இவ்வகை நோயாளிகளிடம் பொதுவாக நோயின் அறிகுறிகள் தொற்றுவதில்லை எனினும் பிந்திய காலத்தில் நீரிழிவு நோய் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகும் நிலை ஏற்படலாம்.

05. பிள்ளைப் பேறுகால நீரிழிவு
பெண்களுக்கு பிள்ளைப்பேற்றுக்காலத்தில் மட்டுமே இந்த வகை நோய் வருவதனால் இதனை இப்படி அழைக்கின்றனர். கர்ப்பிணிகளில் 3 வீதம் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர் இந்நோய் தாய் சேய் இவருரையும் தாக்கும் அபாயம் உண்டு நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களின் குடும்பத்தில் பிறந்த பெண்களுக்கு இந்த பிள்ளைப்பேறு கால நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாக உண்டு.

06. பிறநோய்களினால் ஏற்படும் நீரிழிவு நோய் காரணமாகவும் பாதிக்கப்பட்டு நீரிழிவு நோய் ஏற்படலாம்.

உதாரணம் : Pancreatitis கணய அழச்சி

Cancer Pancreatitis கணயப்புற்று நோய்

எண்டாக்ரீ சுரப்பி செயல் இழப்பு இது உயிர் அணுக்களை அழிக்கும் கோர்மோன்களை அதிகரித்து இன்சுலின் மாறுதலை உண்டாக்கும்

நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கலாம் உடலையும் உள்ளத்தையும் பூரண கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருந்தால் பல வருடங்கள் உயிர் வாழ முடியும்.

குருதியில் குளுக்கோசை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருத்தல் கொலஸ்ரோலை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருத்தல் நினைவில் கொள்ளவேண்டிய முக்கிய விடயம் இரப்பை ஒரு தானிய களஞ்சியம் அல்ல அளவிற்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்று கூறுவார்கள் காபோவைதரேற்று உணவுகள் கொழுப்பு உணவுகள் உப்பு

இனிப்பு போன்ற பண்டங்கள் என்பவற்றை குறிப்பாக 35 வயதிற்கு மேல் குறைப்பது சிறந்தது மதுபானம் புகைத்தல் போன்றவற்றை தவிர்த்தல் இயற்கை உணவுகளை உட்கொள்ளல் செயற்கை உணவுகளை நிராகரித்தல் என்பன இலைகளையும் கனிகளையும் உட்கொள்கின்ற யானை 100 வருடங்கள் உயிர் வாழ்கின்றது மாமிச உணவுகளை உண்ணும் புலி சிங்கம் போன்ற காட்டு ராஜாக்கள் சுமார் 38 வருடங்களே உயிர்வாழ்கின்றன எனவே தான் தானியங்கள் கனிகள் இராசாயனம் அற்ற இயற்கை உணவுகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள் இவை விளைவுகள் அற்றவை. அத்துடன் உடல்பயிற்சியும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. ஓடுதல், நடத்தல், நீந்துதல், விளையாடுதல் போன்றவையும் மிக முக்கியமானது.

எல்லாவற்றையும் விட உள ரீதியான செயற்பாடுகள் எப்போதும் மனதை செயற்படுத்தும் பயிற்சி மிகமிக அவசியம் அதற்கு ஆன்மீக வழிபாடுகள் இன்றியமையாதது. மனிதர் வாழும் எந்தப்பக்கத்தைப் பார்த்தாலும் மன அழுத்தம் ஏற்படும் சூழ்நிலை காணப்படுகின்றது. கல்வித்துறை என்றாலும் விளையாட்டு என்றாலும் பொது அரசியல் எல்லா விடயங்களிலும் மன அழுத்தம் ஏற்படும் சூழலே காணப்படுகிறது இது அதிகமாகும் போது கோட்டிசோன் என்ரினிலின் கோர்மோன்கள் காரணமாகவும் குருதியில் குளுக்கோஸ் அதிகரித்து நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகின்றன மன அழுத்தமின்றி வாழ ஆன்மீக வழிபாடும் பயிற்சியும் முக்கியமானதாகும்.

Cancer **புற்றுநோய்**

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

மனித உடலில் அடிப்படை மூலக்கூறான கலம் சாதாரணமானது பிரிகைப்பொறி முறையை விடுத்து அசாதாரணமானதும் ஒழுங்கற்றதுமான கலப்பிரிகைக்கு உட்படும் கலப்பிரிகை பொறி முறையே புற்று நோய் எனப்படும்.

இலங்கையில் அதிகளவு காணப்படும் புற்று நோய்கள்

பெண்கள்

01. மார்புப்புற்று நோய்
02. கருப்பை கழுத்துப்புற்று நோய்
03. சூலகப் புற்றுநோய்

ஆண்கள்

01. வாய் புற்று நோய்
02. சுவாசப் புற்று நோய்
03. களப்புற்று நோய்

மார்பக புற்று நோய் என்றால் என்ன?

உடலில் உள்ள கலங்களில் கலப்பிரிவின் போது ஏற்படும் அசாதாரணமான கலங்களின் காரணமாக புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. உடம்பில் உள்ள சாதாரண கலங்கள் கலப்பிரிவுக்கு உள்ளாவது ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் அமையவே என்பதை குறிப்பிடவேண்டும். ஆனாலும் புற்று நோய் கலங்களானது அசாதாரணமான முறையில் கட்டுப்பாடு இன்றி அதிகளவில் கலங்களையும் ஆக்கிரமிக்கின்றன இவ்வகையான புற்று நோய்க்கலங்களானது குருதி மூலமாகவும் சிறுநீர் மூலமாகவும் வேறு அங்கங்களுக்கு பரவுகின்றன அத்தோடு அப்பகுதியின் செயற்பாட்டையும் இடை நிறுத்துகின்றது மார்பகங்களில் புற்று நோய்க்கான கலங்களில் ஏற்படுவது பால்குழாய்களிலும் பால்சுரப்புக் கலங்களிலும் என்பது முக்கியமானது புற்று நோய் கலங்கள் பால் குழாய் பால்சுரப்பு கலங்களை சுற்றியுள்ள மென்சவ்வுகளை சேர்ந்து விடுகின்றன இதன் மூலமாக ஏனைய உறுப்புக்களுக்கும் பரவுகின்றது. மார்பக புற்று நோயின் அறிகுறிகள் மார்பகப்புற்று நோயானது அதன் ஆரம்பத்தில் எந்த விதமான அறிகுறிகளையும் காட்டாது புற்று நோய் வளர்ந்து படிப்படியாக பெரிதாகிப் பரவும் போது கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள அறிகுறிகளை காணக் கூடியதாக இருக்கும்.

01. மார்பகங்களின் அமைப்பில் வேறுபாடு
02. மார்பகங்கள் அசையாத நோவுற்ற கட்டி வீக்கம்
03. மார்பகங்களில் மேற்பகுதியில் ஏற்படும் குளிவு
04. மார்பகங்களின் மேற்பாகத்தின் தோலின் நிறத்தில் மாற்றம்
05. மார்பகத்தோலின் மேற்புறத்தில் தோடம்பழத்தின்தேலையொத்த தோற்றம்
06. மார்பகத்தின் மேல் பகுதியில் புண் அல்லது தோல் அலர்ச்சி
07. முலைக்காம்பின் ஊடாக குருதி அல்லது சிதல் போன்ற திரவம் வெளியேறுதல்
08. முலைக்காம்புகள் உள்வாங்குதல்
09. மார்பகங்களில் வீக்கம் வலி ஏற்படுதல்
10. அக்குள்களில் மேல் அல்லது கீழாக தோன்றும் வீக்கங்கள் அல்லது கட்டிகள்

மார்பக புற்று நோயின் ஆபத்தான காரணிகள்

- முன் ஒரு மார்பகத்தில் அல்லது நோயுள்ள நிலையில் புற்று நோய் ஏற்பட்டு அதற்கான சிகிச்சை பெற்ற பெண்கள்
- மார்பக புற்று நோய் சம்பந்தமாக குடும்ப வரலாறு உள்ள பெண்கள் இரத்த உறவினர் யாருக்காவது இருக்குமாயின்
- சூலகப் புற்று நோய் சம்மந்தமாக குடும்ப வரலாறு உள்ள பெண்கள்
- அதிகமாக மாதவிடாய்ச் சக்கரத்திற்கு உட்பட்ட மகளீர்
- 11 வயதில் பூப்படைந்த பெண்கள்
- 55 வயதை கடந்தும் மாதவிடாய் முடிவுறாத பெண்கள் தாய்மையடையாத பெண்கள்
- 35 வயதைக் கடந்து மகப்பேறுடைய பெண்கள் கோர்மோன்கள் அடங்கிய

மாத்திரைகள் பாவிக்கும் பெண்கள்
- பொருத்தமற்ற சுகாதாரப்பழக்கவழக்கங்களைப் பேணும் பெண்கள்
- அதிகமாக கொழுப்பு உணவுகளை உண்ணும் பெண்கள்
- சரீரம் கூடிய பருமன் கூடிய பெண்கள்
- தேகப்பயிற்சி செய்யாத பெண்கள்
- மதுபானத்திற்கு அடிமையான பெண்கள்
- புகைத்தலுக்கு அடிமையான பெண்கள்

மார்பக புற்று நோயை இனங்காணுதல்

மார்பக கதிர்ப்படம் வலுக்குறைந்து எக்ஸ்ரே கதிர் மூலம் மார்பக பரிசோதனை

Mammogram கணி ஒளிப்பரிசோதனை

மார்பக புற்று நோயை நிர்ணயித்தல்

குடும்ப வரலாற்றை விசாரித்தல்

F. N. A. C Fine Neddle Aspiration Cytalogy மாதிரி ஆய்வுப்பரிசோதனை

மார்பு புற்று நோய்கு வழங்கப்படும் சிகிச்சை
சத்திர சிகிச்சை
புற்று நோய் கலங்களை அழிக்கும் மருந்து வகைகள்
கதிர் சிகிச்சை
கோர்மோன் சிகிச்சை

கருப்பை வாய்ப்புற்று நோய்
புற்று நோய்களில் பாலியல் தொற்றின் காரணமாக (HPV)
அதாவது Human Popilloma Virus கிருமிகளால் ஏற்படும் புற்று நோய் இதன் மாத்திரமே பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்ற புற்று நோய்களில் அதிகமாக மார்பு புற்று நோய்க்கு பின்பு அடுத்ததாக இந்த கருப்பை வாய் புற்று நோய் காணப்படுகின்றது.

இந்த குணங்குறிகளாக பெண் பிறப்புறுப்புக்களினால் தொடர்ந்து காணப்படும் இரத்தக்கசிவு பெண் பிறப்புக்களினால் வெளித்தள்ளப்படும் உடல் மெலிதல், பசியின்மை, களைப்பு, மயக்கம் போன்றவை தோன்றலாம். வெள்ளை படுதல் ஏற்படலாம், வீக்கம் பெண் உறுப்புக்களில் கடியும் ஏற்படலாம்.

அக்ஷயன் அச்சகம், பிரதான வீதி, கொக்கட்டிச்சோலை. 0757590778