வாழ்வியல் சிந்தனைகள்

தொகுதி
13

கி.வீரமணி

வாழ்வியல் சிந்தனைகள்

தொகுதி - 13

கி.வீரமணி

**பெரியார் சுயமரியாதைப்
பிரச்சார நிறுவன வெளியீடு**
பெரியார் திடல், 84/1 (50), ஈ.வெ.கி. சம்பத் சாலை,
வேப்பேரி, சென்னை - 600 007.

நூல் குறிப்பு

நூல் பெயர்	:	வாழ்வியல் சிந்தனைகள் (தொகுதி - 13)
ஆசிரியர்	:	கி.வீரமணி
பொருள்	:	வாழ்வியல்
மொழி	:	தமிழ்
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு : டிசம்பர் 2018
நூல் அளவு	:	டெம்மி (140 mm x 220 mm)
அச்சு எழுத்து அளவு	:	12 points
பக்கங்கள்	:	320
கட்டமைப்பு	:	இயல்பு (சாதாரணம்)
நன்கொடை (குறைந்த அளவு)	:	ரூ. 200/-
வெளியீடு மற்றும் உரிமை	:	**பெரியார் சுயமரியாதைப் பிரச்சார நிறுவன வெளியீடு** சென்னை - 600 007. ☎ : 044-26618161
அச்சிட்டோர்	:	'விடுதலை' ஆஃப்செட் பிரிண்டர்ஸ், சென்னை - 600 007.
கிடைக்குமிடங்கள்	:	பெரியார் புத்தக நிலையம்

- பெரியார் திடல், 84/1 (50), ஈ.வெ.கி. சம்பத் சாலை, வேப்பேரி, சென்னை - 600 007. ☎: 044-26618163
- பெரியார் மாளிகை, புத்தூர், திருச்சி-620 017 ☎: 0431-2771815

www.dravidianbookhouse.com

வாழ்வியல் சிந்தனை ஏன்? எப்படி?

‘விடுதலை’ நாளேட்டில் கொள்கை விளக்கங்களையே நாள்தோறும் எழுதிக் கொண்டுள்ள எனக்கு, நாம் படித்து மகிழும், வகையில் பின்பற்றும் பல்வேறு வாழ்வியல் முறைகளை ஏன் நமது ‘விடுதலை’ வாகசர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தக் கூடாது? என்ற சிந்தனையின் விடையே ‘வாழ்வியல் சிந்தனைகள்’ பகுதியாகும்!

பல நூல்களின் வாசிப்பின் மூலம் “யாம் பெற்ற இன்பம் எமது வாசக நேயர்களும் பெற வேண்டாமா?” என்ற உந்துதலில் காரணமாக வாழ்வியல் சிந்தனைகளை சுருக்கமாக எழுதுகிறேன்.

இயக்கத் தோழர்களானாலும், வாசகப்பெருமக்களானாலும், வாழ்வியல் நெறிகளால் வளர்க்கப்பட வேண்டியவர்கள்தானே!

நல்ல காற்று, தூய்மையான நீர், மன அழுத்தமில்லா சுற்று சூழல் நடப்புகள், எப்படியோ அப்படியேதான் வாழ்வியல் சிந்தனைகளும்.

‘கற்றது கைமண் அளவு’ என்றாலும் அதை பகுத்துண்டு மகிழ்தல் முக்கியம் என்ற அடிப்படையில் வாழ்வியல் சிந்தனைகளை - பகிர்ந்துக்கொள்ள ‘விளையாட்டுப் போக்காக’ எழுதினேன். அது வளர்பிறையாகி வந்து கொண்டே உள்ளது!

எனக்காகவே முதலில் எழுதி அதை மற்றவர்களுடன் அவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன் என்பதே உண்மையாகும்.

இந்த வாழ்வியல் சிந்தனைப் பகுதி ‘விடுதலை’ ஏட்டின் இரண்டாம் பக்கத்து அணிகலன் போல ஆனது என்றனர் நமது தோழர்களும் - பொது வாசகர்களும் - மகிழ்ச்சி - நன்றி.

பலரது வாழ்க்கையில், மாற்றத்தை உருவாக்கி அது பயனுறு பகுதியாகிவிட்டது அறிய, எழுதும் எனக்கு கரும்பு தின்னக் கிடைத்த கூலிபோல் ஆயிற்று!

எல்லா நாட்களிலும் அப்பகுதி ‘விடுதலை’யில் வருவதில்லை என்பதை அறிந்து என்னிடம் உரிமையுடன் ‘சண்டை போடும்’ வாசக நண்பர்கள் - பலதரப்பட்டவர்கள் உண்டு!

“பக்கத்தை நிரப்புவதற்காக எழுதுவதில்லை. உள்ளத்தில் நிரம்பியதைக் கொட்டிப் பகிர்ந்து, மகிழ்ந்து புது வாழ்வுக்கான விடியலின் வெற்றி முனைப்பாக அக்கட்டுரைகள் அமைய வேண்டும் என்பதே முக்கியம்.

அறிவு ஆசான் தந்தை பெரியார் ஓர் அரிய அறிவுலக - லட்சிய ஆய்வுகளைத் தந்தவர்!”

‘கடவுளை மற’ என்பது மாத்திரம் அவர் எதிர்மறையாகக் கூறவில்லை.

(அவருக்கொன்றும் இல்லாத கடவுள் மீது கோபமில்லை; அந்த நம்பிக்கை தன்னம்பிக்கையை விரட்டி, மூடநம்பிக்கையை பிறவிபேதத்தை உள்ளத்தில் முகாமிடச் செய்கிறதே என்ற மனிதநேயத்தால் இப்படிச் கூறினார்.

அதைவிட அவர்களைப் பொறுத்தவரை - பேத உணர்வுக்கு ஊற்றாகவும் அரணாக நம் சமூகத்தில் கடவுள் நம்பிக்கை பயன்படுத்தப்படுகிறதே என்ற கோபம் - வேதனையில்தான் - பிறவி இழிவு ஒழிப்பு - பேத ஒழிப்பைத் தன் வாழ்நாள் தொண்டாகக் கருதிய பெரியார் அப்படிக் கூறினார்!

அடுத்த வரியில் **‘மனிதனை நினை’** என்று வற்புறுத்தியுள்ளார்.

இன்றைய சமூகத்தில் உள்ள யாதார்த்த நிலை என்ன?

"கடவுளை நினைத்து
மனிதனை மறந்துவிட்டார்கள்."

ஆகவேதான் ஆக்கப்பூர்வ அறிவுரையை - சிந்தனைகளை - அவரது வாழ்நாள் மாணவனாகிய நான் மனிதனை நினைத்ததன் விளைவுகள் வாழ்வியல் சிந்தனை - ஆக்கம்.

இதற்கு வரவேற்பு தந்து, ஊக்கத்தையும் - உற்சாகத்தையும் வழங்கும் எமது வாசக நேயர்களுக்கு நன்றி!

"பயனில சொல்லற்க" என்பதன் உள்ளடக்கமே "பயனிலே எழுதற்க" என்பதும் ஆகும்!

வாழ்வியலை கற்க; நிற்க அதற்குத் தக என்றும்!

09.11.2018 **கி.வீரமணி**

வாழ்வு வளம்பெற வழிகாட்டும்

வாழ்வியல் சிந்தனைகள்!

திராவிடர் கழகத் தலைவர் தமிழர் தலைவர் மானமிகு கி.வீரமணி அவர்கள் 'விடுதலை' நாளிதழில் எழுதிய 'வாழ்வியல் சிந்தனைகள்' தொடர்ந்து வெளி யிடப்பட்டு வருகின்றன.

முதல் பாகம் ஈகையால் வரும் புகழையும், பகிர்ந்துண்ணுவதால் பெறும் பயன்களையும், கோபத்தால் விளையும் பேராபத்தையும், அன்றாடச் சிக்கல்களைத் தீர்க்கும் வழிவகைகளையும், மருந்துகளால் வரும் தீங்குகளையும், அறிவியல் சிந்தனைகளால் நிகழும் அதிசயங்களையும் கூறிடும் அரிய களஞ்சியமாகும்.

இரண்டாம் பாகம் முதிர்ச்சியின் இலக்கணத்தையும், புகைப்பழக்கத்தால் வரும் கேடுகளையும், குழந்தை வளர்ப்பு முறைகளையும், கூடி வாழும் கோட்பாடுகளையும், சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இனிப்பான செய்திகளையும், மருந்துக்கு மாற்றான மாமருந்தையும், நயத்தக்க நாகரிகத்தையும், பொல்லாத நோய்பற்றிச் சொல்லாத உண்மைகளையும் கொண்ட அரிய களஞ் சியமாகும்.

மூன்றாம் பாகம் அறிவியல் கொடையையும், மரங்களால் மலர்ந்த மனிதத்தையும், சீனத்துப் பெரியாரின் சீலங்களையும், அன்பெனும் பிடியுள் அகப்படும் மாமலையையும், பிணமேடையாகும் மணமேடையைத் தவிர்க்கச் சில யோசனைகளையும், மனத்தின் செயல்தான் எல்லாமென்பதையும் உணர்த்திடும் உயரிய நூல்.

நான்காம் பாகத்தில் அறியாமையைப் போக்கும் முறைகளும், மன அழுத்தத்திற்கான மாற்றுப் பாதையும், சிரிப்பால் வரும் பயன்களும், மருத்துவப் பரிசோதனையின் அவசியமும், முதுமை

உணர்த்தும் எச்சரிக்கைகளும், பண்பால் மலரும் பாசங்களும், அறிவார்ந்தவர்களின் அடக்கங்களும், உள்ளத்தை உருக்கும் நோயை மாய்க்கும் முறைகளும் கூறப்பட்டுள்ளன.

அய்ந்தாம் பாகம் உயர்ந்த மனிதராக உன்னத வழிகளையும், சோதிடத்தை வெல்லும் மனோதிடத்தையும், தற்கொலைச் சிந்தனையைத் தவிர்க்கும் முறைகளையும், சில நேரங்களில் சில மனிதர்களையும் பற்றி எடுத்துரைக்கிறது.

ஆறாம் பாகம் தொலைக்காட்சியின் தொல்லைகளைத் தவிர்க்கச் சில யோசனைகளையும், ஆசிரியர் மாணவர்களின் உறவுப் பாலத்தையும், வளர் இளம் பருவத்தில் எழும் சிக்கல்களுக்குத் தீர்வுகளையும், இதயம் காக்கும் முறைகளையும், நாளும் சிந்திக்க நல்ல வழிகளையும், நல்வாழ்வுக்கு உரியவைகளையும் கூறுகிறது.

ஏழாம் பாகத்தில் நடைப்பயிற்சியின் லாபங்களைப் பற்றியும், காலை உணவே நமது காவலனாக உள்ளதை விளக்கியும், தூக்கம் என்பது எவ்வாறு மருந்தாக விளங்குகிறது என்பதையும் விளக்குகிறது. மற்றும், அண்ணா அவர்களைப்பற்றி அரிய தகவல்களைக் கொண்டுள்ள சில நூல்களைப் பற்றியும், கிரேக்கத் தத்துவ ஞானியான சாக்ரட்டீஸ் அவர்களைப் பற்றிய தகவல்களும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. மேற்கண்ட ஏழு தொகுதிகளும் ஏராளமான பதிப்புகள் வெளிவந்து சாதனை படைத்து வருகின்றன. தொடர்ந்து ஆதரவளிக்கும் வாசக பெருமக்களுக்குப் பதிப்பகத்தாரின் நன்றிகள்!

எட்டாம் பாகத்தில் மாரடைப்பு வருமுன் காக்க எளிய வழியைப்பற்றியும், உண்டபின் வெந்நீர் குடிப்பதால் ஏற்படும் பலன் பற்றியும், ஓய்வறியா உழைப்பாளியாய் நம் உடலில் இயங்கும் இதயத்தைக் காக்கும் வழிகளைப் பற்றியும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. மற்றும், சிங்கப்பூர்

புத்தக விழா உள்ளிட்ட தகவல்களும், கன்பூசியஸ், அலெக்சாண்டர், அரிஸ்டாட்டில், எழுத்தாளர் சின்னக்குத்தூசி ஆகியோர் பற்றிய அரிய குறிப்புகளும் இடம் பெற்றுள்ளன.

ஒன்பதாம் பாகத்தில் புதுமையான பல்வேறு தகவல்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. தேனீர் மற்றும் கிரீன் டீ போன்றவற்றை உணவுகளின் நன்மைகள் குறித்தும், சுறுசுறுப்புடன் இருக்க உதவும் உணவு வகைகள் குறித்தும் ஏராளமான கட்டுரைகள் இடம் பெற்றுள்ளன. மற்றும் சிக்கனம், தொண்டறம், தாயன்பின் தனித்தன்மை, காலத்தின் முக்கியத்துவம் போன்ற வெற்றிக்கு வழிகாட்டும் குறிப்புகளும் இடம் பெற்றுள்ளன. மேலும் புரட்சிக் கவிஞர், பெருஞ்சித்திரனார், கலைவாணர் என்.எஸ். கே., மருத்துவப் புரட்சிக்கு வித்திட்ட கருப்பினத்தாய் ஹன்ரிட்டாலாக்ஸ், கடமை வீரர் மனோகரன் உள்ளிட்டவர்களைப் பற்றிய அரிய குறிப்புகளும் இடம் பெற்றுள்ளன.

பத்தாம் தொகுதியில் ஏராளமான கருத்துப் பதிவுகளைக் கொண்டதாக வெளிவருகிறது. இதில், கடமை தவறாது நமக்குப் பாடமாக விளங்கும் மறைந்த ஓட்டுநர்கள் சக்திவேல், சிவக்குமார் பற்றி குறிப்புகள் இடம்பெற்றுள்ளன. காலத்தின் அருமையை உணர்த்தும் கட்டுரைகளும், நீரிழிவு பற்றிய புதிய செய்திகளும் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. நம் உடலைப் பாதுகாக்கும் உணவு முறைகள் பற்றிய செய்திகள் ஏராளம் இடம் பெற்றுள்ளன.

பதினொன்றாம் தொகுதியில் நட்பு, மகிழ்ச்சி, எளிமை, தொண்டறம், முதுமையின் முதிர்ச்சி போன்றவைப் பற்றிய அறிவார்ந்த கருத்துகளும் சர்க்கரை நோய், மறதிநோய், மனநலம், இதயம், மூளை உள்ளிட்ட நோய்கள் பற்றிய மருத்துவத் தகவல்களும், இங்கர்சால், நெல்சன் மண்டேலா, அறிஞர் அண்ணா, அன்னை மணியம்மையார், நடிப்பிசைப் புலவர் கே.ஆர். இராமசாமி, வி.ஸ.காண்டேகர் போன்ற தலைவர்கள்

- சிந்தனையாளர்களின் வாழ்க்கைப் பாடங்கள் பற்றிய கட்டுரைகளும் ஏராளம் இடம் பெற்றுள்ளன.

பன்னிரெண்டாம் தொகுதியில் மூளையைப் பாதுகாக்கத் தவிர்க்க வேண்டிய தவறுகள்வள்ளுவர் கூறும் நல வாழ்வியல் ஊட்டச்சத்து, நடைப்பயிற்சி, குறித்த விழிப்புணர்வு கட்டுரைகள். துக்கம், கவலை போன்றவற்றிலிருந்து வெளிவருவது எப்படி?

நீண்ட காலம் வாழ்ந்த மக்களிடமிருந்து கிடைத்த 12 ரகசியங்கள் எனப் பல்துறைத் தகவல்களைக் கொண்டது.

இந்த பதிமூன்றாம் தொகுதியில் பழைய வாலிபர்கள் தம் கடைசி காலத்தில் யாருக்கும் பாரமாக இல்லாமல் சுதந்திர வாழ்வு வாழும் வழிமுறைகளை பற்றியும், வாழ்க்கையில் துயருற்ற காலத்தில் நமக்கு கை கொடுப்பதும், மனந்திறந்து கொட்டி மனதை இலகுவாக ஆக்கி ஆறுதல் தருவதுமான நட்பைப் பற்றியும், நம் உடலில் நோய்களினால் நாம் தாக்கப்படும் போதுதான் உடலின் எல்லா உறுப்புகளுமே உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதவை என்பதை உணருகிறோம். அவ்வாறு பாதிப்புக்குள்ளாகும் பகுதி சிறுநீரகமும், இதயமும் ஆதலால் இதயப் பாதுகாப்பு பற்றியும் சிறுநீரகப் பாதுகாப்பு பற்றியும் அவை பாதிப்படையாமல் செய்யவேண்டியவை பற்றியும் தடுக்க வேண்டியவை பற்றியும் பல்வேறு தகவல்கள் இடம் பெற்றுள்ளன.

மனித குலத்தின் சிந்தனையையும், வாழ்வையும் மேம்படுத்தும் வாழ்வியல் தகவல்களை வாரி வழங்கும் தமிழர் தலைவர் ஆசிரியர் அவர்களுக்கும் ஆதரவளிக்கும் வாசகர் பெருமக்களுக்கும் நன்றி! நன்றி!!

இத்தொகுப்புகளில் சில கட்டுரைகள் பல்கலைக்கழகங்களில் பாடத் திட்டமாக உள்ளது ஓர் அங்கீகாரமாகும்.

- பதிப்பகத்தார்

பொருளடக்கம்

1001.	அமெரிக்காவிலும் இப்படி சிலரா? நம்ப முடிகிறதா?	1
1002.	உணவும் உடலும் பற்றி அறிய இதோ ஓர் அரிய நூல்!	3
1003.	காஷ்மீரைப் பாருங்கள்!	6
1004.	நம்மை வாழ வைக்க சிறுநீரகமும் முக்கியம் - மறவாதீர்!	9
1005.	அமைதியான திடீர் மாரடைப்புக்கு - ஒரு விடியல் நற்செய்தி!	12
1006.	உருவு கண்டு எள்ளாதீர்; பின் ஏமாறுவோம்!	15
1007.	நீரிழிவு நோய்க்கு விருந்தான நூல்!	19
1008.	உலக நல வாழ்வு நாளில் ஓர் நினைவூட்டல்!	22
1009.	வாழ நினைத்தால் வாழலாம் - வழியா இல்லை?	25
1010.	கருத்தாளுமை கொண்ட கலங்கரை வெளிச்சம்!	28
1011.	கருத்தாளுமை கொண்ட கலங்கரை வெளிச்சம்! (2)	31
1012.	பகுத்துண்டு வாழும் அறிவின் செறிவே புத்தகம்!	34
1013.	புத்தகத்தால் பெற்ற புதுவாழ்வு - பாரீர்	37
1014.	ஜப்பான் நாட்டின் ஒரு விசித்திரத் துறவு ஜோகட்சூ - நீராவி மனிதர்கள்!	39
1015.	நமது உடல்பற்றிய இரண்டு முக்கிய தகவல்கள்	42
1016.	புத்தம் என்ற பேரொளி - பாரொளி!	45
1017.	நட்பின் வலிமையும், ‘வலி’யும்! (1)	48
1018.	நட்பின் வலிமையும், வலியும்! (2)	51
1019	செவ்வாய்க் கிரகத்திற்கு வாரீகளா?	53
1020.	மனிதம் இல்லா மனிதர்கள் - இதோ!	56
1021.	உற்சாகம், உறக்கம், வாழ்க்கை அளவீடு என்ன?	58

1022. மின்னணுப் புரட்சி தரும் மிரட்சி' இதோ! (1) 61

1023. மின்னணுப் புரட்சி தரும் மிரட்சி' இதோ! (2) 64

1024. 'காலம்' என்னும் கிடைத்தற்கரிய வாய்ப்பு: புரிந்துகொள்வீர்! 67

1025. மனித வாழ்வின் உரிய முதலீடுகள் எவை? எவை? 69

1026. எல்லாமே எல்லார்க்கும் - புரிந்துகொள்வோம்! 72

1027. 'அத்திப் பூக்களின் அருமை பாரீர்!' 75

1028. மலரும் மனங்களும் 78

1029. உங்களைப் பாதுகாக்க, இதோ ஓர் அற்புத ஏற்பாடு! 81

1030. பெரியாரைப் புரிந்து கொள்ள இதோ இரண்டு வெளிச்சங்கள்! 84

1031. பயணங்களால் பிறகு ஏது பயன்? 87

1032. நடிகவேளும், நடிப்பிசைப் புலவரும் 89

1033. மாரடைப்பு என்ற இதயக்கொல்லி நோய் - அறிந்துகொள்வீர்! 94

1034. கொலஸ்ட்ரால் - கவலை வேண்டாம்! - புதிய தகவல் 97

1035. கற்க - நிற்க - இதற்கு தக 101

1036. அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (1) 105

1037. அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (2) 108

1038. அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (3) 110

1039. அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (4) 113

1040. அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (5) 115

1041. அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (6) 118

1042.	அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (7)	121
1043.	அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (8)	124
1044.	அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (9)	128
1045.	அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (10)	131
1046.	அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (11)	134
1047.	அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (12)	137
1048.	இளைஞர்களுக்கான இனிப்பும் - கசப்பும்!	140
1049.	முதுமை எய்திய முதுகுடியினருக்குச் சில வேண்டுகோள்!	143
1050.	சேறும் சந்தனமாக மாறும்; மாற்றலாம் - அது நம் கையில்! (1)	146
1051.	சேறும் சந்தனமாக மாறும்; மாற்றலாம் - அது நம் கையில்! (2)	150
1052.	அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (13)	153
1053.	அந்த 70 சதவிகிதத்தைத் துறந்து 30 சதவிகிதத்தைக் கவனியுங்கள்!	156
1054.	முதுமையும் - முதிர்ச்சியும் : ஒரு விளக்கம் (1)	160
1055.	முதுமையும் - முதிர்ச்சியும் : ஒரு விளக்கம் (2)	163
1056.	சிங்கப்பூரில் தமிழுக்கு சிறந்த ஆக்கம் இதோ!	166
1057.	சிறுநீரகப் பாதுகாப்பான 6 கட்டளைகள்!	169
1058.	தஞ்சை சரஸ்வதி மகால் ஏற்பட்டது எப்படி?	173
1059.	சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஒரு புது வெளிச்சம்?	177

1060. நன்றியை எதிர்பார்க்காதீர்! 180

1061. மரங்கள் போதிக்கும் மகத்தான பாடம்! 182

1062. தோழர் பாண்டியன் படைத்த அமுது! 184

1063. இதோ ஒரு வாழ்க்கைப் பாடநூல் 187

1064. அருகிலேயே அந்த ஏழு அதிசயங்கள்! 190

1065. இதோ, நம்முள் உள்ள கடும் எதிரி! 193

1066. பாம்பின் விஷத்தைவிடக் கொடியது மூடநம்பிக்கை 196

1067. கேரளத்தில் ஒரு ‘பிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல்’ 200

1068. இன்பம் எங்கே? எதில்? 203

1069. “கூடி மகிழ்ந்திடு தாத்தா - குலவிடும் மகிழ்ச்சி வரும் தாத்தா!” 207

1070. சிங்கப்பூர் பற்றிய ஒரு சிறந்த தேன் கூடு இதோ! 209

1071. ஓ மனிதா, மனிதா - பறவை இனத்திடம் பாடம் கற்றுக் கொள் (1) 213

1072. ஓ மனிதா, மனிதா - பறவை இனத்திடம் பாடம் கற்றுக் கொள் (2) 216

1073. இளைஞர்களே இன்ப வாழ்வு வாழ இதோ வழிகள் (1) 219

1074. இளைஞர்களே இன்ப வாழ்வு வாழ இதோ வழிகள் (2) 222

1075. வெல்க திருமாவேலனின் கருத்துப் போர்! 225

1076. உடல் நலத்தில் மெக்னீஷியத்தின் பங்கு 228

1077. நம் வாழ்வின் ‘மேலோர் மூவரும்’ நட்பின் கனிவும்! 230

1078. “உங்கள் நாடித் துடிப்பு - இதயத் துடிப்பு அறிவீர்” (1) 233

1079. “உங்கள் நாடித் துடிப்பு - இதயத் துடிப்பு அறிவீர்” (2) 236

1080. “உங்கள் நாடித் துடிப்பு - இதயத் துடிப்பு அறிவீர்” (3) 240

1081. 3,4 மணி நேரம் தொடர்ந்து அமர்ந்து பணியாற்றுவோர் கவனத்துக்கு 243

1082. அமெரிக்காவில் இதோ, ஒரு மாமனிதர்! (1) 246

1083. அமெரிக்காவில் இதோ, ஒரு மாமனிதர்! (2) 248

1084.	அமெரிக்காவில் இதோ, ஒரு மாமனிதர்! (3)	251
1085.	இதோ ஈத்துவக்கும் இன்ப ஊற்றுகள்! (1)	254
1086.	இதோ ஈத்துவக்கும் இன்ப ஊற்றுகள்! (2)	258
1087.	இதோ ஈத்துவக்கும் இன்ப ஊற்றுகள்! (3)	261
1088.	முதுமையை புதுமையாக்கிட 105 வயதான ஜப்பானிய டாக்டரின் மூதுரை - இதோ! (1)	264
1089.	முதுமையை புதுமையாக்கிட 105 வயதான ஜப்பானிய டாக்டரின் மூதுரை - இதோ! (2)	267
1090.	முதுமையை புதுமையாக்கிட 105 வயதான ஜப்பானிய டாக்டரின் மூதுரை - இதோ! (3)	271
1091.	மாரடைப்பைத் தடுக்க பாதுகாப்பான உணவுகள் 15 - இதோ! (1)	274
1092.	மாரடைப்பைத் தடுக்க பாதுகாப்பான உணவுகள் 15 - இதோ! (2)	277
1093.	மாரடைப்பைத் தடுக்க பாதுகாப்பான உணவுகள் 15 - இதோ! (3)	280
1094.	அறிவோமா? - குடற்புண் பற்றி! (1)	283
1095.	அறிவோமா? - குடற்புண் பற்றி! (2)	285
1096.	வயிறும் - வாழ்வும் - குடற்புண்கள்	287
1097.	'கவிக்கோவின் காக்கை சோறு' எழுப்பும் கேள்விகள் (1)	291
1098.	'கவிக்கோவின் காக்கை சோறு' எழுப்பும் கேள்விகள் (2)	294
1099.	'கவிக்கோவின் காக்கை சோறு' எழுப்பும் கேள்விகள் (3)	296
1100.	தந்தை பெரியாரும், வரவு - செலவு கணக்கும்	299

நம்மில் பலரும் புறத்தோற்றத்தையே வைத்து மனிதர்களை மதிப்பீடு செய்கிறோம்!

நமது ஆணவமும், தன்முனைப்பும், தலை கனமும்கூட பல எளியவர்களின் எளிமையைப் புரிந்துகொள்ளாது தடுத்து நம்மைப் படுகுழியில் விழச் செய்து, பின்னர் வருந்தவும் செய்து வாட்டி வதைக்கிறது!

- இந்நூலின் பக்கம் : 15

உற்சாகம் என்பதுகூட, கட்டுக்குள் இருந்தால் - விழுமிய பயன், நாம் விரும்பிய வண்ணம் கிட்டக்கூடும்!

அடுப்பெரிக்க நெருப்பு தேவை தான்! அதனைப் பயன் படுத்தும்போது நாம் எவ்வளவு விழிப்புடன் உள்ளோம்; அதே போன்று உற்சாகத்தைக்கூட அளவுக்கு மீறி வழிந்தோட விடக்கூடாது!

இதை ஆங்கிலத்தில் Enthusiasm உற்சாகம் என்று குறிப்பிட்டாலும், அதிலும் சற்று வேகமானப் பாய்ச்சல்

என்றால், அது 'over-enthusiasm' வரம்பு தாண்டியது. அதன் விளைவு நாம் எதிர்பார்க்கும் இலக்கையும் அடையாமல் தடுத்து தோல்விப் படுகுழியில் நம்மைத் தள்ளிவிடும். எனவே, கட்டுப்படுத்தப்படாத உற்சாகம் பொங்கவேண்டாம்!

- இந்நூலின் பக்கம் : 60-61

'உள்ளாத்தாற் பொய்யாது ஒழுகல்' என்பதே வாழ்வில் நாம் செய்யும் மிகப் பெரிய முதலீடு என்பதை மறவாதீர்! புகழை எதிர்பார்த்தோ, பெருமையைக் கருதியோ எதையும் செய்வது தொண்டறம் ஆகாது. தவறான முதலீடு - ஒரு வழி வாணிபம்!

வாழ்க்கையின் சிறப்பு வளம் என்பதன் பொருள் அதுதான்; மற்றவை கலைந்து செல்லும் மேகங்கள், திடீரென்று தோன்றி மறையும் ஏழு வண்ண வானவில் ஆகும்! காட்சிக்கு மட்டுமே அழகு தரும்; கருத்துக்கு - கொள்கை வாழ்க்கைக்கு - அந்த வெளிச்சங்கள் பயன்படாது; எனவே அடக்கத்தை, எளிமையை, வாழ்வின் மாற்றப்பட முடியாத முதலீடுகளாக ஆக்கி வாழுங்கள்; வெற்றி பெறுங்கள்!

- இந்நூலின் பக்கம் : 71

இயலாதவர்களாக இருந்தால்கூட தவறில்லை; இமய உச்சிக்கே சென்று விட்டதாகச் செருக்குக் கொள்ளும் தன் முனைப்பு என்ற உள் எதிரி எப்போதும் நம்மை அணுகாமல் ஓட ஓட விரட்டுங்கள்; பிறகு தானே நீங்கள் உயருவீர்கள்! உன்னதத்தின் ஊற்று என்றும் குறையாமல் நமக்கு வெற்றியைத் தந்து கொண்டே இருக்கும்!

- இந்நூலின் பக்கம் : 195

1001

அமெரிக்காவிலும் இப்படி சிலரா? நம்ப முடிகிறதா?

23.01.2017 திங்கட் கிழமையன்று எழுதிய (1000)மாவது வாழ்வியல் சிந்தனை கட்டுரையில்

எதற்குப் பணம் சேர்க்கிறோம் என்று தெரியாமலேயே பலர் - அதுவும் பொது வாழ்வைப் பயன்படுத்தி, அரசியல்வாதிகளும், அவர்களது நண்பர்களும், அவர்களைப் பயன்படுத்தி கோடீசுவரர்களாகும் அதிகாரிகளும் தான் நினைவுக்கு வருகிறார்கள். நம் நாட்டில் பணம் சேர்த்து வைத்துச் செல்வது நியாயமல்ல என்று எழுதினோம்.

“உண்பது நாழி, உடுப்பது நான்கு முழம்” என்ற மனிதர்களுக்கு ஊரையடித்து உலையில் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்பதை புறநானூறு நக்கீரனார் பாடல் மூலம் சுட்டிக் காட்டியிருந்தோம்.

ஆடம்பரத்தில் வெளிச்சம் போட வெட்கமோ, லஜ்ஜையோ சிறிதும் இல்லாத பதவியாளர்கள், அரசியல்வாதிகள் படித்துப் பாடம் பெற வேண்டிய ஒருவரைப் பற்றிய கண்ணீர்க் காவியம் இதோ:

43 ஆண்டுகள் அமெரிக்கப் பொது வாழ்வில் ஜனநாயகக் கட்சியில் அலுவல் பொறுப்பில் இருந்தவர் ஜோ பிடன் (Joeviden).

அவரது 29ஆவது வயதில் அவர் செனட் உறுப்பினராகத் தேர்வு பெற்றார். செனட்டில் 35 ஆண்டு காலமும், துணைக் குடியரசுத் தலைவராக 8 ஆண்டுகளும் இருந்து அண்மையில் பதவி விலகிய ஜோபிடன் கதையைக் கேளுங்கள்....

அவரது மகனுக்குப் புற்றுநோய்; அதிலிருந்து சிகிச்சை அளித்து, மகனைக் காப்பாற்ற வேண்டிய கடமை பொறுப்பு உண்டு அந்தத் தந்தைக்கு. ஈராக் போரில் ‘இராணுவ சேவை’ செய்து பின் சொந்த

மாநிலமான டெலவேர் (Delaware) திரும்பி அட்டர்னி ஜெனரலாகப் பணியாற்றி வந்தவர் ஜோபிடனின் மகன்.

இவரைப் பயங்கரப் புற்றுநோய்ப் பாதிப்பிலிருந்து காப்பாற்றத் தன்னிடம் உள்ள பணத்தை எல்லாம் செலவழித்து விட்ட நிலையில், தான் குடியிருந்த வீட்டையே விற்று தனது மகனின் புற்றுநோய் செலவினை ஈடு கட்டுவதைத் தவிர வேறு வழி தெரியவில்லை ஜோபிடன் அவர்களுக்கு!

இதை அமெரிக்க அதிபர் ஒபாமா கேள்வியுற்று பதறிப் போனார்!

எக்காரணத்தைக் கொண்டும் வீட்டை விற்க வேண்டாம்; செலவுக்குத் தனது சொந்தப் பணம் தந்து உதவுகிறேன் என்று ஜோபிடன் அவர்களிடம் கூறினார் உணர்ச்சிபூர்வமாக!

வாஷிங்டனுக்கும், டெலவேர்க்கும் ரொம்ப தூரம் இல்லை. செனட்டராக இருந்தபோது ஜோ பிடன் அவர்கள் - டெலவேரும், வாஷிங்டனும் அருகருகே இருப்பதால் ரயில் வண்டிப் பயணம் மூலம் ஒவ்வொரு நாளும் வந்து தனது பணிகளை முடித்து மாலை திரும்புவார்.

2017 ஜனவரி 20இல் அவரது துணைக் குடியரசுத் தலைவர் பொறுப்பு முடிவடைந்த நிலையில் இவர் மீண்டும் முந்தைய வழமை போலவே இரயில் மூலம் டெலவேரிலிருந்து வாஷிங்டனுக்கு வந்து திரும்புவாராம்!

டெலவேர் என்ற அந்த சிறிய மாநிலத்து மக்கள் ஜோபிடனை அவரது எளிமைக்காக தலையில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டாடுகிறார்கள் என்றால் அது நியாயம் அல்லவா?

இப்படியும் சில நாடுகளில் சில மனிதர்கள் - இல்லை இல்லை - **மாமனிதர்கள்!**

நம்மூர் எட்டுப்பட்டி நாட்டாண்மை அரசியல்வாதிகளை நினைத்தால் வெட்கித் தானே தலை குனிய வேண்டும்!

இந்த எளிமை மனிதர்கள் எங்கிருந்தாலும் வாழ்க! வாழ்க!!

◆

உணவும் உடலும் பற்றி அறிய இதோ ஓர் அரிய நூல்!

'தினத்தந்தி' நாளேட்டில் தொடர் கட்டுரைகளாக **டாக்டர் எஸ். அமுதகுமார்** MBBS, MCIP, PG Dip.DIABETOLOGY, FCGP அவர்கள் எழுதிய **'உடலும் உணவும்'** என்ற கட்டுரைத் தொகுப்பு பலருக்கும் பயன் தரத்தக்க எளிய முறையில், நல வாழ்வின் கையேடுபோல மிக அருமையான நூலாக - 60 கட்டுரைகளின் தொகுப்பாக - 'தினத்தந்தி' பதிப்பகத்தால் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

'தினத்தந்தி'யில் வந்த போதே, சிற்சில கட்டுரைகளைப் படித்துச் சுவைத்தேன்.

இது வாழ்க்கைக்குப் பயன்தரும் ஒரு நல்ல நலவாழ்வுக்கான நூலாகும். பலரும் படித்து ஒழுகினால் உடல் நலம் பெரிதும் பாதுகாக்க உதவிடும் என்பது உறுதி!

பிரபல மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் அ. ராஜசேகரன் தொடங்கி பல்துறை அறிஞர்கள் இந்நூலுக்குப் பாராட்டுரைகள் - அணிந்துரைகள் வழங்கிச் சிறப்பித்துள்ளார்கள்.

சுமார் 50, 60 ஆண்டுகளுக்குமுன், உடல் நலம் காப்பதுபற்றி **தமிழில்** வந்த நூற்கள் மிகமிகச் சொற்பமே!

ஆனால் இப்போது பல டாக்டர்கள் நல்ல சிந்தனையாளர்களாகவும், எழுத்தாளர்களாகவும் கூட இருப்பதால், பல்வேறு மருத்துவத்துறை ஆய்வு நூற்களில் தொடங்கி, இத்தகைய உடற்கூறு பற்றிய அனைத்துத் தரப்பும் விளங்கிக் கொள்ளும் நூற்கள் பலவும் எழுதியுள்ளார்கள்.

இந்த நூலில் உள்ள 60 தலைப்புகளில் 60ஆவது கடைசி கட்டுரையின் (தலைப்பே வேடிக்கையானதுதான்) "பணப்பை அல்ல; இரைப்பைதான் முக்கியம்" என்ற தலைப்பில் உள்ள கட்டுரையின் இறுதியில்... (பக்கம் 400)

“ஒரு மனிதன், தனது உடலை வைத்துதான் அடையாளப்படுத் தப்படுகிறான். அந்த உடலைப் பாதுகாத்து பராமரிக்க வேண்டிய மிக முக்கிய பொறுப்பு மனிதனுக்கு இருக்கிறது. அதற்கு அடிப்படையாக இருப்பது உணவுதான். சரியான உணவை, சரியான நேரத்தில், சரியான அளவில் சாப்பிடுகிற மனிதர்களாலேயே சரியான ஆரோக்கியத்துடன் வாழ முடியும். சரியான உணவு எது? சரியான அளவு எது? சரியான நேரம் எது? என்பதை கடந்த அத்தியாயங்களில் பார்த்து வந்திருக்கிறோம். அதோடு எந்தெந்த உணவில் என்னென்ன சத்துக்கள் இருக்கின்றன? யார்- யாருக்கு எந்தெந்தச் சத்துக்கள், எந்தெந்த அளவில் தேவை என்பதையும் விளக்கியிருக்கிறேன். அத்தனைக்கும் மேலாக உச்சியில் இருக்கும் முடி முதல் பாதத்தில் இருக்கும் நகம் வரை சிறப்பாக இருக்க என்னென்ன உணவுகள் சாப்பிடவேண்டும் என்பதையும் பல்வேறு அத்தியாயங்களில் மனதில் பதியும் அளவுக்கு விளக்கியிருக்கிறேன்.

இன்று பலரும் பணத்தைத்தேடி அலைந்து பணத்தின் பின்னால் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்படி ஓடிக்கொண்டிருக்கும்போது, ‘எனக்கு சாப்பிடக்கூட நேரமில்லை’ என்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் பெருமளவு சம்பாதித்துவிட்டு இனி உட்கார்ந்து சாப்பிடலாம் என்று நினைக்கும்போது, டாக்டர்கள் பல்வேறு நோய்களின் பட்டியலை வாசித்து, ‘அதைச் சாப்பிடக்கூடாது, இதைச் சாப்பிடக்கூடாது’ என்று தடை விதித்துவிடுகிறார்கள்.

> உங்களால் அனுபவிக்க முடிந்த பணம் மட்டுமே உங்களுக்கான பணம். நீங்கள் சேர்த்து வைத்திருக்கும் பணம் எல்லாம் உங்களுக்கான பணம் அல்ல. உங்களுக்குப் பின்னால் அதை யார் அனுபவிப்பார்களோ அவர்களுக்கான பணமாக அது ஆகிவிடும்.

அதை மனதில் வைத்துக்கொண்டு பசிக்கிறது என்று உடல் உணர்த்தும் நேரத்தில் சாப்பிட்டு விடுங்கள். சுவையாகச் சாப்பிடுங்கள். ஆனால் அது அளவானதாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் இருக்கட்டும். ஆரோக்கியம் தருவது பணப்பை அல்ல, இரைப்பைதான்! உண்டு மகிழுங்கள்! நன்கு வாழுங்கள்! “

முன்பெல்லாம் ஆங்கில மொழிகளில் தான் இத்தகைய நூல்கள் வருவது வழமை என்பதை மாற்றி நமது தமிழ் இனப் பெரு மக்கள், செம்மொழியாகிய நம் மொழி தமிழ் வெறும் “நீச்ச பாஷையல்ல” - மக்களின் மூத்த மொழி! காலத்தாலும், கருத்தாலும் மூத்த நாகரிகம், பண்பாடு எம்முடையது என்பதை நிறுவிட மருத்துவம் உட்பட பல துறைகளிலும் இப்போது நூற்கள், மலையினும் மானப் பெரிதாக பெருகுகின்றன.

படித்துப் பயன் பெறுக!

எழுதிய பிரபல டாக்டர் எஸ். அமுதகுமார், மக்களுக்குப் பயன்படக் கூடிய வகையில் அழகிய பட விளக்கங்களுடன் கூடிய நூலாகக் கொணர்ந்த ‘தினத்தந்தி’ பதிப்பகத்தினருக்கு நமது பாராட்டு - வாழ்த்துகள்!

◆

1003

காஷ்மீரைப் பாருங்கள்!

“திருமணங்கள் **சொர்க்கத்தில்** நிச்சயிக்கப்படுகின்றன” என்ற பைபிள் வாசகங்களை முன்பு சிலர் கூறுவர். ஆனால், இப்போதுள்ள யதார்த்தம் என்னவெனில், திருமணங்கள் உண்மையில் **ரொக்கத்தில்**தான் நிச்சயிக்கப்படுகின்றன!

பற்பல தவறான தேடுதல்களும், அமைதல்களும்கூட ஏன் காதல் திருமணங்களில்கூட - திட்டமிட்டே “புளியங்கொம்புகளை”ப் பிடிக்கின்றவர்களும், பிறகு அதனைச் சுவைத்து, முழுமையாக உருவிவிட்ட பிறகு, “அற்ற குளத்து அறுநீர்ப்பறவைபோல” வேறு இடம் நாடி ஓடுதலும் உண்டே!

“நான் அமெரிக்கா வரவேண்டும் என்ற நோக்கத்திற்காகத்தான் உன்னைத் திருமணம் செய்து கொண்டேன்; ஒப்புக்கொண்டேன். இப்போது இத்தனை ஆண்டுகளாகவும் உன்னுடன் இருந்து பர்மனென்ட் ரெசிடெண்ட் (PR) தகுதியைப் பெற்றுவிட்டேன்; இனிமேல் நம் இருவரிடையே உள்ளது கணவன் - மனைவி உறவல்ல; வெறும் அறிமுக நண்பர்கள் அவ்வளவே” என்று கூறிய சில “வீராங்கனைகளையும் (?)” நமக்கு நன்றாகத் தெரியும்!

> திருமணங்கள் எத்தகைய முறைத் திருமணங்களாக இருந்தாலும், தேவையற்ற ஆடம்பர வெளிச்சங்கள் தேவையா என்பது இன்று முக்கிய கேள்வியாகும்.
>
> அது சமுதாயத்தில் ஏற்படுத்தும் ஒருவித கேடு - தாக்கம் நோயைவிடக் கொடுமையானதாகும்!

ஆடம்பரத் திருமணங்களை நடத்தியவர்கள் கதி அதோ கதி என்றாலும், எளிமையின் ஏற்றத்தின் சிறப்புதான் என்னே!

அழைப்பிதழ்களில் தலைவர்களின் படங்கள் - ஏதோ பாட புத்தகங்களைப் புரட்டுவதுபோல பல பக்கங்கள் புரட்டிய பிறகே மணவிழா எங்கு நடைபெறுகிறது? எந்தத் தேதி இந்த விவரங்களையெல்லாம் தெரிந்துகொள்ள முடியும்!

என்னே விசித்திரம்! விந்தை!!

அவ்வழைப்பிதழ் 200 ரூபாய் முதல் 500 ரூபாய்வரைகூட இருக்கும். இரண்டு, மூன்று நல்ல புத்தகங்களைக் கூட அதற்குப் பதில் தந்தால், அவர்கள் காலங்காலமாகப் படித்துப் பயன் பெறுவர். அப்புத்தகங்களில் மணமகள், மணமகன் பெயர், தேதி போட்டால் நிலையான பயன் விளையுமே! வெறும் அழைப்பிதழ் நிகழ்வு முடிந்தவுடன், குப்பைத் தொட்டிக்குத்தானே போகப் போகிறது - யோசித்துப் பார்த்தீர்களா?

காஷ்மீரில் இனி திருமணங்களுக்கு 500 பேருக்குமேல் விருந்தளிக்கும் நிகழ்வு கூடாது; மீறினால் சட்டப்படி அபராதம் என்றும், நிச்சயத்திற்கு 400 பேர் வரைதான் என்பதும் காட்டப் படவேண்டும் என்பதால், அதனை கடைபிடித்தாகவேண்டும்.

ஆடம்பர திருமணம் அண்மையில் கர்நாடகத்தில் - ரெட்டி சகோதரர் - அதுவும் புதிய ரூபாய் நோட்டுப் பஞ்சமான காலகட்டத்தில், எத்தனை தடபுடலோடு நடைபெற்றது. (பா.ஜ.க. அமைச்சர்களாக இருந்த - சுரங்க முதலாளிகள் அவர்கள்). 21 ஆம் நூற்றாண்டில் ஆடம்பர வெளிச்சத்திற்காக வெட்கப்பட வேண்டாமா?

கர்நாடகாவிலுள்ள எந்த அரசியல் கட்சித் தலைவர்களும் இதைக் கண்டித்துப் புறக்கணித்தார்களா? இல்லையே!

"முந்தையத் தமிழ்நாட்டுத் திருமண விளைவுதான்" தமிழ்நாடு கண்கூடாகப் பார்த்ததே!

1978 இல் (நெருக்கடி காலத்தில்) நடைபெற்ற தீமையின்போது செய்த நன்மை 50, 100 பேருக்குமேல் திருமண அழைப்பு கூடாது என்ற அருமையான ஆணை - நடைமுறை - பிறகு மறைந்து விட்டது.

காஷ்மீர் வழிகாட்டுகிறது - எளிமை, சிக்கன திருமணச் சட்டங்கள் - மற்ற மாநிலங்களிலும் வரவேண்டும்.

வருமான வரியினர், விற்பனை வரியினர் - (மத்திய - மாநில அரசு) அழையா விருந்தினராக அங்கே சென்று, அங்கேயே நடமாடும் நீதிமன்றம் "(மொபைல் கோர்ட்)" நடத்தி அபராதம் போட்டு, சிறைத் தண்டனையும் தரவேண்டும்!

அந்த அபராதத் தொகையினை முதியோர் இல்லங்கள், அனாதைக் குழந்தைகள் இல்லங்களுக்குக்கூட தர நீதிமன்றமே தீர்ப்பில் குறிப்பிடலாமே!

காஷ்மீர் - படம் அல்ல - பாடம்!

செய்தி மட்டுமல்ல - தொடர்வதற்கும் கூட!

◆

1004

நம்மை வாழ வைக்க சிறுநீரகமும் முக்கியம் - மறவாதீர்!

9.3.2017 உலக சிறுநீரகப் பாதுகாப்பு நாள்.

நம் உடலில் நோய்களினால் நாம் தாக்கப்படும் போதுதான் உடலின் எல்லா உறுப்புகளுமே - உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை என்பதை நம்மால் உணர முடிகிறது. அது வரையில் நாம் இதயம், மூளை இவையே அதி முக்கியம் என்று நினைத்து, தெரிந்தோ தெரியாமலோ மற்ற உடல் உறுப்புகளையும் சம அளவில் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதே இல்லை என்பது வருத்தத்துடன் சுட்டிக் காட்டப்பட வேண்டிய ஒன்று!

நமது உடலில் சிறுநீரகம் ஒரு மிக முக்கிய உறுப்பு ஆகும்.

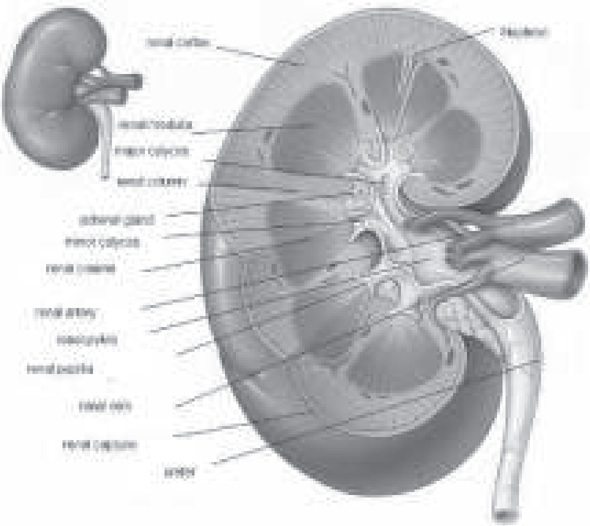
CKD (Chronic Kidney Disease) என்ற சிறுநீரக நோய் பெரிய உயிர்க் கொல்லியாகும். அது ஆர்ப்பாட்டமின்றி அழைப்பு விடும் மரணத்திற்கு!

1) சர்க்கரை நோய்
2) ரத்தக் கொதிப்பு

- இந்த இரண்டும் சிறுநீரகங்களை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பாழ்படுத்தி, நோயுறச் செய்து உயிர்க் கிறுதியாக்கக் கூடியவை என்பது பலரும் அறிந்ததே!

இந்தியாவின் பெருமை என்ன தெரியுமா? உலகின் சர்க்கரை நோயின் தலைநகரம் (Capital of the Diabetia World) ஆகும். 7 கோடி மக்கள் இந்தியாவில் பாதிப்படைந்தவர்களாவர்.

2040இல் இந்த 7 கோடி பேர் நோய் (சர்க்கரை வியாதி) 12 கோடியாக பெருக வாய்ப்புள்ளது! இந்த நோயாளிகளில் பாதி பேர் சிறுநீரகப் பாதிப்பு பழுதுள்ள நோயாளிகளே ஆவார்கள்!



சர்க்கரை நோய் ஒரு “சந்திப்பு நோய்” (Junction Disease) பல பக்கம் உடலில் பாய்ந்து பாதிப்பை, பழுதை ஏற்படுத்தும்.

கண் பார்வை, பக்கவாதம், ரத்தக் குழாய் பாதிப்பு, கை கால் எடுத்து விடல், விரல்களை வெட்டுதல், இதய நோய், மாரடைப்பு, ரத்தக்குழாய் சுருக்கம் - இத்தியாதி, இத்தியாதி...

சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை, (Kidney Transplantation மூலம் சாவைத் தள்ளிப் போடலாம்!

நம் சம காலத் தலைவர்களை இதனால் நாம் இழந்துள்ளோம் என்பது துயரமான செய்தியாகும்! சர்க்கரை நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அண்மைக் காலத்தில் குறிப்பாக சிறுநீரகப் பழுதை சரி பார்த்து சிறுநீரக சுத்திகரிப்பு முறை (டையாலிசிஸ்) என்பவை நம் நாட்டில், ஏழை, எளியவர்களுக்கு வெகுக் குறைந்த செலவில் கிடைத்தால் நல்லது!

நமது நாட்டுத் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களும், மருத்துவமனை நடத்தும் அறக்கொடையாளர்களும் இணைந்து இந்த இயந்திரங்களை நன்கொடையாகப் பெற்று ஏழை, எளிய அடித்தட்டு மக்களுக்கு உதவலாம்!

சர்க்கரை நோய் ஏற்படுவதற்குள்ள முக்கிய காரணங்கள்.

1) அதிக பருமன் (எடை) உடல்.

2) அதிக ரத்தக் கொதிப்பு (B.P.).

3) கொழுப்பு (அதிக கொலஸ்ட்ரால்) சேர்தல்.

4) குடும்ப வரலாறும்கூட.

சிறுநீரகம் பற்றி விழிப்புணர்வை ஒவ்வொருவரும் ஆண்டுதோறும் அவரவர் வயதைப் பொறுத்து ஒருமுறை அல்லது இருமுறை பரிசோதனை செய்து கொள்ளப் பரவலாக வசதியுள்ளதே!

பலர் இதில் ஏனோ ‘‘அலட்சியம்‘‘ காட்டுகின்றனர்! சிறுநீர்ப் பரிசோதனை மூலம் சிறுநீரகக் கோளாறைக் கண்டறியலாமே!

1. மைக்ரோ அல்புமினூரியா (Microalbuminuria) என்ற பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். பயப்படாதீர்கள் கவலைப்படாதீர்கள்!

2. உணவில் உப்பை 5 கிராமுக்குள் மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ள முயலுங்கள் (குறைந்தாலும் ஆபத்து மறவாதீர்!)

3. ரத்தக் கொதிப்பு 130/80 மிகாமல், குறையாமலும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்

◆

1005

அமைதியான திடீர் மாரடைப்புக்கு - ஒரு விடியல் நற்செய்தி!

அண்மைக் காலத்தில் பல இளைஞர்கள், நடுத்தர வயதுள்ளவர்கள், முதியவர்கள் என்று வயது வேறுபாடு இல்லாமல் திடீர் என்று எந்தவித முன் அபாய அறிகுறிகளும் இன்றி மாரடைப்பு (Massive Heart Attack), மிகவும் அமைதியான மாரடைப்பு (Silent Attack) ஏற்பட்டு எதிர்பாராத வகையில் மின்னல் போல் உயிர் பறிப்பு ஏற்படுகிறது!

டாக்டர்களேகூட சிலர் இப்படிப்பட்ட இறப்புக்கு ஆளாகின்றனர்.

இதுபற்றி ஒரு நம்பிக்கையூட்டக் கூடிய செய்தி ஒன்றை பிரபல மருத்துவ நிபுணர் (பேராசிரியர்) டாக்டர் எம்.எஸ்.இராமச்சந்திரன் அவர்கள் நமக்கு வாட்ஸ்-அப்பில் அனுப்பியுள்ளார்.

அதனை நீங்களும் படிப்பதும், பரப்புவதும் பலருக்கு புதிய தெளிவு - விழிப்புணர்வு ஏற்படக்கூடும் என்பதால், அதை அப்படியே வாசகர்களுக்குப் பயன்படும் வகையில் வெளியிட்டுள்ளோம்.

படியுங்கள்! பயன் பெறுங்கள்!

எச்சரிக்கையை செயல்படுத்த முயலுவோமாக!

மாரடைப்பு பல ரகம். படபடப்பு, மூச்சுத் திணறல், கொட்டும் வியர்வை, நெஞ்சு வலி, நகரும் கை வலி சில அறிகுறிகள்.

எந்த அறிகுறியும் இல்லாமல் தாக்கும் மாரடைப்பும் உண்டு. யாராலும் கண்டுபிடிக்க முடியாது. திடீரென நெஞ்சடைக்கும். சுருண்டு விழுவார்கள், இதயம் நின்றுவிடும், உயிர் பிரிந்துவிடும்.

சைலன்ட் அட்டாக் என்பார்கள். டாக்டர்களாலும் கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஏகப்பட்ட டெஸ்ட் எடுக்கச் சொல்வார்கள். எதிலாவது அறிகுறி தெரிந்தால் சொல்வார்கள்.

எந்த சோதனையும் செய்யாமல் சைலன்ட் அட்டாக் வரப்போவதை முன்கூட்டியே கண்டுபிடிக்க வழி தெரிந்துவிட்டது இப்போது. வழிகாட்டி பெரிய விஞ்ஞானியோ, நோபல் விருது பெற்றவரோ இல்லை.

நமது ஓசூர் சிறுவன் ஆகாஷ் மனோஜ். பத்தாம் வகுப்பு மாணவன். உலகம் முழுவதும் நாளை அவன் படத்தோடு செய்தி வரப்போகிறது - நமது டாக்டர் வாசகர்களுக்கு இன்றே, இப்போதே!

எங்க தாத்தா ரொம்ப ஆரோக்கியமாக இருந்தார். அவருக்கு டயபெடிஸ், பிளட் பிரஷர் இருந்தது. ஆனால், ரொம்ப கன்ட்ரோல்ல வச்சிருந்தார். திடீர்னு ஒரு நாள் பேசிட்டு இருந்தப்ப அப்படியே சுருண்டு விழுந்து செத்துப் போனார். நிமிஷத்துல எல்லாம் முடிஞ்சுருச்சு. சைலன்ட் ஹார்ட் அட்டாக்னு டாக்டர்கள் சொன்னாங்க.

அது என்னான்னு படிக்க ஆரம்பிச்சேன். பெங்களூர்ல உள்ள இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் சயின்ஸ் இருக்கிற லைப்ரரிக்குப் போய் இதயம் சம்பந்தமான எல்லா தகவல்களையும் படிக்க ஆரம்பிச்சேன். வெளிநாட்டுப் பத்திரிகைகள், புத்தகங்கள் எல்லாம் அங்கே வரும். எல்லாவற்றையும் படித்தேன். இப்பொழுது எனக்கு 15 வயது. ஆனால், டாக்டர்களுக்கு ஹார்ட்பற்றி வகுப்பு எடுக்கிற அளவுக்குப் பேச முடியும்.

ரத்தத்திலே இருக்கிற FABP3 என்கிற ஒரு புரோட்டீன் அதிகமாகும்போது சைலன்ட் அட்டாக் வருகிறது என்று தெரிந்தது. அது ஒரு நெகடிவ் புரதம். அதனால், பாசிட்டிவ் புரதம் மூலமாக அதை ஈர்க்க முடியும். அதாவது பக்கத்தில் இழுத்து அடையாளம் காண முடியும். மணிக்கட்டு அல்லது காதுக்குப் பின்னால் ஒட்டிக் கொள்கிற மாதிரி சின்ன ஸ்டிக்கர் மாதிரி ஒரு சிலிக்கான் பேட்ஜ் தயாரித்தேன்.

அதை ஒட்டிக்கிட்ட உடனே அதிலே இருந்து பாசிட்டிவ் எலக்ட்ரிக் இம்பல்ஸ் உற்பத்தியாகி, ரத்த நாளங்களில் ஊடுருவும். அங்கே நெகடிவ் புரதம், அதாவது, FABP3 இருந்தா, உடனே பேட்ஜ் அதனை இழுக்கும். அது எந்த அளவு இருக்குன்னு அந்த பேட்ஜ் காட்டிக் கொடுக்கும். அதிகமாக இருந்தால், அந்த நபருக்கு சைலன்ட் அட்டாக் வரப்போகிறது என்று அர்த்தம். உடனே, டாக்டரை பார்க்கணும் என்று விவரிக்கிறான் மனோஜ்.

பிளாஸ்திரி மாதிரி இருக்கும் இந்தக் கருவிக்கு தன் பெயரில் காப்புரிமை கேட்டு மனு கொடுத்திருக்கிறான் ஆகாஷ் மனோஜ்.

பன்னாட்டு மருந்து கம்பெனிகள் எத்தனைக் கோடி வேண்டுமானாலும் கொட்டிக் கொடுத்து இதன் உற்பத்தி உரிமையை வாங்கத் தயாராக இருக்கும் நிலையில்,

மனோஜின் சிந்தனை வேறு மாதிரியாக இருக்கிறது.

எனக்குப் பணம் பெரிதல்ல. என் தாத்தா மாதிரி இனிமே யாரும் சைலன்ட் ஹார்ட் அட்டாக் வந்து இறக்கக் கூடாது. அதனால், மத்திய அரசு மூலமாக மலிவான விலையில் இதை உற்பத்தி செய்து, எல்லோருக்கும் கிடைக்கும்படி செய்யவேண்டும் அது தான் என்னுடைய ஆசை என்கிறான்.

பூர்வாங்க சோதனைகள் முடிந்து மனிதர்களிடம் சோதிக்கும் கட்டத்தை மனோஜின் சிலிகான் பேட்ஜ் எட்டியிருக்கிறது. குடியரசுத் தலைவர் பிரணாப் இளம் கண்டுபிடிப்பாளர் விருதும், பாராட்டுப் பத்திரமும் அளித்திருக்கிறார். பிளஸ் 2 முடித்ததும் அவன் விரும்பிய கார்டியாலஜி துறையில் சேர்த்துக் கொள்ள டில்லி எய்ம்ஸ் மருத்துவக் கல்லூரி தயாராக இருக்கிறது.

வாழ்க அந்த மனோஜ்!
வெல்க அவரது மனிதநேயம்!!

◆

1006

உருவு கண்டு எள்ளாதீர்; பின் ஏமாறுவோம்!

நம்மில் பலரும் புறத்தோற்றத்தையே வைத்து மனிதர்களை மதிப்பீடு செய்கிறோம்!

நமது ஆணவமும், தன்முனைப்பும், தலை கனமும்கூட பல எளியவர்களின் எளிமையைப் புரிந்துகொள்ளாது தடுத்து நம்மைப் படுகுழியில் விழச் செய்து, பின்னர் வருந்தவும் செய்து வாட்டி வதைக்கிறது!

இதோ ஒரு பாடம் கற்கவேண்டிய வரலாற்றுச் செய்தி - படியுங்கள்!

ஒரு வெளுத்த சாம்பல் நிற உடையில் ஒரு அம்மாவும், அவரது கணவர் - இருவரும் வீட்டில் கையால் பின்னப்பட்ட மேல் உடையையும் போட்டுக்கொண்டு பிரபல ஹார்வேர்டு பல்கலைக் கழகத்திற்கு நேரடியாகச் சென்று, அதன் தலைவரைப் பார்க்கவேண்டும் என்று அங்குள்ள செயலாளரைக் கேட்டனர்.

‘‘நீங்கள் முன்கூட்டியே அனுமதி (அப்பாயிண்மெண்ட்) பெற்று வரவில்லை; அவரைச் சந்திக்க முடியாது’’ என்று இவரே பதில் அளித்து திருப்பி அனுப்ப முயன்றார். மற்றொரு காரணம், இது மாதிரி கிராமத்து, பட்டிக்காட்டுப் பேர்வழிகள் எல்லாம் வந்து உட்கார்ந்து ஏன் நம் உயிரை வாங்குகிறார்கள்? பெரிய மனிதர்களை இவர்களைப் போன்றோர் ‘சட்புட்’டென்று முன் அனுமதி இல்லாமலே சந்தித்து விடுவது அவ்வளவு சுலபமா என்ன? என்ற சிந்தனை ஓட்டத்தில் இருந்தவர்கள்.

நாங்கள் பல்கலைக் கழகத் தலைவரைப் பார்க்க ஆவன செய்ய வேண்டுகிறோம் என்று தனது மெல்லியக் குரலில் அவர்கள் கூற, ‘‘இன்று முழுவதும் அவருக்குப் பல வேலைகள் தொடர்ச்சியாக

உள்ளன. எனவே, அவரைச் சந்திப்பது இயலாது” என்றார் அந்தச் செயலாளர்.

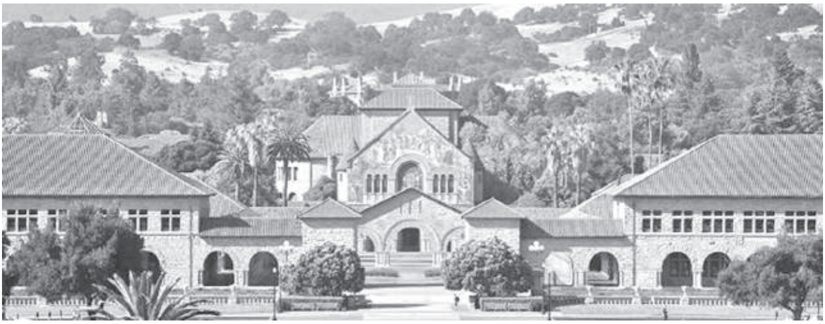
“எவ்வளவு நேரமானாலும் நாங்கள் காத்திருந்து பார்த்துவிட்டுப் போகிறோம், பரவாயில்லை” என்று இந்த அம்மையாரும் கூறி, அங்கேயே அப்படியே அமர்ந்திருக்கிறோம் என உட்கார்ந்து விட்டனர் இருவரும்.

செயலாளர் பார்த்தார், பல்கலைக் கழகத் தலைவரைப் பார்க்க பல மணிநேர காத்திருப்புக்குப் பின் வேறு வழியின்றி ஏற்பாடு செய்தார்.

“நீங்கள் பார்த்தவுடன், வெகு சுருக்கமாக எதற்காக வந்தீர்கள்? என்ன விஷயம் என்பதைத் தெளிவாக ஒரு சில மணித்துளிகள் விளக்கி ஒரு சந்திப்பை முடித்துக் கொள்ளுங்கள்” என்றார் செயலாளர்! அவரும் ஒரு பெண்மணிதான்.

பல்கலைக் கழகத் தலைவர், கடுகடு முகத்துடன் கம்பீரத்துடன், இந்தத் தம்பதிகளிடம் என்ன செய்தி கூறுங்கள் என்றார்.

“எங்களுக்கு ஒரு மகன்; அவன் ஹார்வேர்டு பல்கலைக் கழகத்தில் மிகவும் விரும்பி சேர்ந்தான். ஓராண்டுதான் படித்தான்; ஒரு விபத்தில் ஓராண்டுக்குமுன் எதிர்பாராத வகையில் மரணமடைந்தான். எனது துணைவர் இவர்; விபத்தில் மரணமடைந்த எங்கள் மகனுக்கு உங்கள் பல்கலைக் கழகத்தில் ஒரு நினைவுச் சின்னம் அமைக்க விரும்புகிறோம்; இந்த வளாகத்தில் எந்த இடத்தில் வேண்டுமானாலும் நீங்கள் கூறும் இடத்தில் அமைக்கிறோம். இதுதான் எங்கள் கோரிக்கை” என்றனர்.



ஸ்டான்ஃபோர்டு பல்கலைக்கழகம்

இதைக் கேட்டு பல்கலைக் கழகத் தலைவர் மனமிறங்கவில்லை; அதிர்ச்சியடைந்தார்.

“அம்மா, எந்த மாணவனுக்கும் இங்கே நாங்கள் சிலை அமைக்க முடியாது. இப்படி இங்கு படித்து செத்தவர்களுக்கெல்லாம் சிலை அமைப்பது என்றால், இது ஒரு கல்லறைத் தோட்டம் போல் ஆகிவிடும்; அது முடியாத காரியம்” என்று சொன்னார்.

“அய்யா, நாங்கள் சிலை அமைக்கக் கேட்க வில்லை; ஒரு கட்டடம் கட்டி, அதற்கு அவனது பெயர் பொறித்து, உங்களுக்குப் பயன்படும்படிச் செய்யலாம்” என்று நினைக்கிறோம் என்றார் அந்தத் தாய்.

அவர்கள் உருவம், உடை, தோற்றம் இவைகளை ஒரு நோட்டம் விட்டு, “கட்டடமா? அதற்கு எவ்வளவு செலவு ஆகும் என்பது உங்களுக்கு ஏதாவது கணக்குத் தெரியுமா? **ஏழரை மில்லியன் டாலர்கள்** செலவழித்து கட்டியுள்ள கட்டடங்கள் இந்த வளாகத்தில் உள்ளன என்பது புரியுமா?

அது தெரியாமல், ஏதோ விளையாட்டுப்போல கட்டடம்- மகன் நினைவில், பெயரில்... என்று பேசிக்கொண்டே இருக்கிறீர்களே என்று அலட் சியப் புன்னகையை வீசி, அவர்களை இடத்தைக் காலி செய்யும் வண்ணம் - அந்தத் தொனியில் ஏளனமாகப் பேசினார்.

அந்த அறையை விட்டு வெளியேறுவதற்குமுன், அந்தத் தாய் தனது கணவரிடம், **ஏழரை மில்லியன் டாலர்தானா?** ஒரு பல்கலைக்

கழகம் தொடங்கத் தேவைப்படுகிறது? அப்படியானால், நாமே ஒரு தனிப் பல்கலைக் கழகமே நமது மகன் பெயரில் தொடங்கிவிடலாமே என்றார்; கணவரும் சரி என்று ஒப்புக்கொண்டார்.

இதனைக் கேட்ட ஹார்வேர்டு பல்கலைக் கழகத் தலைவருக்கு வியர்த்து விறுவிறுத்தது.

வெளியேறிய அவர்கள்தான் திருமதி **திரு. லீலேண்ட் ஸ்டான்ஃபோர்டு** (Mrs & Mr Leland Jane Stanford - Palo alto) என்ற இடத்தில் கலிபோர்னியா மாநிலத்தில் உள்ள அவர்களது மகன் நினைவில் எழுந்த ஒரு பல்கலைக் கழகம்.

இன்று அது உலகப் பெருமை வாய்ந்த - புகழ்பெற்ற **ஸ்டான்ஃபோர்டு பல்கலைக்கழகம்!**

எப்படி நண்பர்களே?

ஹார்வேர்டுக்கு இழப்பு; புதிய பல்கலைக் கழகம் இந்தத் தம்பதிகளால் உருவாக்கப்பட்டு ஒளி வீசுகிறது!

“உருவுகண் டெள்ளாமை வேண்டும் உருள்பெருந்தேர்க்
கச்சாணி யன்னார் உடைத்து” (குறள் 667).

◆

1007

நீரிழிவு நோய்க்கு விருந்தான நூல்!

தமிழ் மாநில காங்கிரசு கட்சியின் முக்கிய பிரமுகர்களில் ஒருவர் பண்பாளர் டாக்டர் இ.எஸ்.எஸ்.இராமன் அவர்கள். பள்ளிப்பட்டு - (திருத்தணி அருகில்) ஊரில் மருத்துவத் தொழிலையும் தொண்டாகச் செய்து வருபவர். சட்டப்பேரவை உறுப்பினராகவும் முன்பு இருந்தவர். இவரது மூத்த சகோதரர் அத்தொகுதியில் ம.பொ.சி. அவர்களது கட்சி சட்டப்பேரவை உறுப்பினராக இருந்தவர் மரியாதைக்குரிய இ.எஸ். எஸ்.தியாகராசன்.

டாக்டர் இ.எஸ்.எஸ்.இராமன் அவர்கள் கடந்த 27.3.2017 அன்று என்னை சந்தித்தபோது,

"நீரிழிவு நோயாளிக்கு வாழ்க்கை முறைகள்" என்ற தலைப்பில் அவர் எழுதிய ஒரு நூலினை எனக்குத் தந்தார்கள். தமிழக அரசின் முதற்பரிசு பெற்ற இந்நூல் நீரிழிவுக்கென பிரத்தியேகமாக தமிழில் எழுதப்பட்ட முதல் நூல் என்ற பெருமை உடையது; எனக்குத் தந்தது விரிவாக்கப்பட்ட பதிப்பாகும் (2016).

இந்நூலின் தொடக்கத்தில், இன்சூலினைக் கண்டுபிடித்தவர்கள் என்று இரு டாக்டர்களின் (டாக்டர் சார்லஸ் எச்.பெஸ்ட், டாக்டர் பிரெட்ரிக் பேட்டிங்) படத்தையும் போட்டுள்ளனர். 1921 இல் இந்த இரு டாக்டர்களும் ஒருநாயைப் பிடித்து கண்டுபிடித்த இன்சுலின் என்று எழுதிவிட்டே நூலின் உள்ளே அழைத்துச் செல்கிறார்!

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நல்ல நம்பிக்கையைத் தரும் இந்த அருமையான நூலை நன்கு படித்தேன்.

264 பக்கங்கள் - 8 வண்ணப் பக்கங்கள் - பல அரிய தகவல்கள் - பயனுறு வகையில் எளிமையாக எவரும் புரிந்து செயல்படுத்தும் பாடம் போதிப்பது போல - அதேநேரத்தில் படிக்கச் சுவை குன்றாத வகையில் விறுவிறுப்புடன் செல்கிறது!

உலகின் நீரிழிவு நோயின் தலைநகரமாக இந்தியா இருக்கிறது.

தமிழகம் சளைத்ததா? மாநிலங்களில் முதன்மை இடத்தைப் பெறும் நிலையில், அந்நோயின் பெருக்கம் வேதனைக்குரியதாக உள்ளது!

பக்கம் 117 இல் **ஒரு சின்னக் குட்டிக்கதை** என்று தொடங்கி கூறுகிறார்.

“ஒரே ஒரு ஆள் வசிக்கின்ற ஒரு வீடு. **அவ் வீட்டில்** வசிக்கின்ற அந்த நபரை இருவர் சந்திக்கிறார்கள்.

அவர்கள் இருவருமே சகாக்கள். அவர்களில் ஒருவன் வீட்டுக்காரனோடு பேச்சுக் கொடுத்துச் சுவாரஸ்யத்தில் ஆழ்த்திப் போக்குக் காட்டிக் கொண்டிருக்கிறான்.

அந்தச் சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு இன்னொருவன் ஏதோ ‘சாக்குப் போக்கு’ சொல்லி நழுவி, வீட்டிற்குள் நோட்டமிட்டு உள்ளதைச் சுருட்டிக் கொண்டு மறைந்துவிடுகிறான்.

இதில் யார் உண்மையில் குற்றவாளி?

வீட்டுக்காரனோடு பேசியபடி அவனது **கவனத்தைப்** பாழடித்தவனா?

அல்லது உண்மையில் திருடிக் கொண்டு போனவனா?

சற்றுநேரம் யோசியுங்கள்!

மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் வீட்டுக்காரனோடு பேசியவாறு அவனது கவனத்தைப் பாழடித்தவன் மேல் குற்றம் அவ்வளவாக இல்லாததுபோல் தோன்றும்.

மற்ற நோய்கள் உட்புகுந்து கெடுதலை உண்டாக்குவதற்கு ஏதுவாக **நோயாளியினுடைய ‘பாதுகாப்புச் சக்தி’யைக் குறைக்கின்ற சர்க்கரை** வியாதி, பேச்சுக் கொடுத்து, போக்கு காட்டியவனுக்குச் சமம்.

பேச்சுக் கொடுத்து போக்கு காட்டியவன் எப்படி தன் சகா திருட வழியமைத்துத் தந்தானோ, அதேபோல, சர்க்கரை வியாதியானது மற்ற நோய்கள் விரைந்து ஏற்பட வழியமைத்துக் கொடுக்கும்.

பற்கள் விஷயத்திலும் மேற்கூறிய உண்மைகள் பொருந்தும்.

மற்ற எல்லோருக்கும் வந்து போவதைக் காட்டிலும், நீரிழிவு நோயாளிக்கு ஈறுகள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டு தொல்லை தர வாய்ப்புகள் அதிகம்.

அதற்காகவே பல் மருத்துவர்கள் நீரிழிவு நோயாளிகளிடம் கீழ்க்கண்ட பல்லவியைப் போரடிக்கிற வரை பாடுவதுண்டு.

- எதைச் சாப்பிட்டாலும், சாப்பிட்டவுடனே நீரால் கொப்புளிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் பற்களுக்கு இடையில் உணவுப் பொருள்கள் மாட்டாது.

- பற்களுக்கு இடையில் உணவுப் பொருள்கள் தங்கினால் அதுவே பற்களில் 'சொத்தை' விழக் காரணமாக இருக்கும்.

- குறைந்தது இரண்டு நிமிடம், ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு முறை, காலையிலும், இரவிலும் பல் துலக்கும் பழக்கம் தானாக வந்துவிட வேண்டும்.

- பற்களைத் துலக்கிய பிறகு ஒரு விரலால் ஈறுகளை அழுத்தித் தேய்த்து, 'மசாஜ்' செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு செய்வது உங்களுக்கு (நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு), மிகவும் அவசியம், அவசியம்!"

என்னே அருமையான விளக்கம்! இப்படிப் பல பயனுறு மருத்துவ அறிவுரைகள்.

அருகல் சாறு, வெறும் கீரை, பச்சையாக வேப்பிலை தழையை மெல்லுதல் இவைகள்மூலம் நீரிழிவு நோயைப் போக்கலாம் என்பது, வெறும் மூடநம்பிக்கை என்று தெளிவுபடுத்துகிறார் டாக்டர்.

வாங்கி படித்து செயல்படுத்தி
நலவாழ்வு வாழுங்கள் - வாழுவோம்!
நவில்தொறும் நூல்நயம் உள்ள நூல்

பயில்தொறும் பண்புடையாளனின் படைப்பாகப் படியுங்கள் - ஒழுகுங்கள்!

◆

1008

உலக நல வாழ்வு நாளில் ஓர் நினைவூட்டல்!

இன்றைக்கு (ஏப்ரல் 7) உலக நலவாழ்வு நாளாகும்.

நோய் வருமுன்னர் காத்து, உடற்பரிசோதனைகளை ஆண்டுக்கு ஒருமுறையோ, இருமுறையோ - மருத்துவர்களின் அறிவுரையை ஏற்று, முப்பாலரும் (திருநங்கையர் உள்பட) செய்து கொண்டு, நோயாளி என்ற மனப்போக்கிலிருந்து நம்மை நாம் விடுதலை செய்துகொள்ள முயற் சிக்கவேண்டும்.

நோய் வந்து அவதிக்குள்ளானால் அது நம்மை மட்டுமா பாதிக்கிறது? நமக்கு மட்டும்தான் தொல்லையா? கூடுதல் தொல்லை - துன்பச் சுமையாக நமது நலவிரும்பிகளான நமது உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் இத்தனை பேர்களையும் மிக அதிகளவில் பாதிக்கிறதே! அது வேதனையல்லவா?

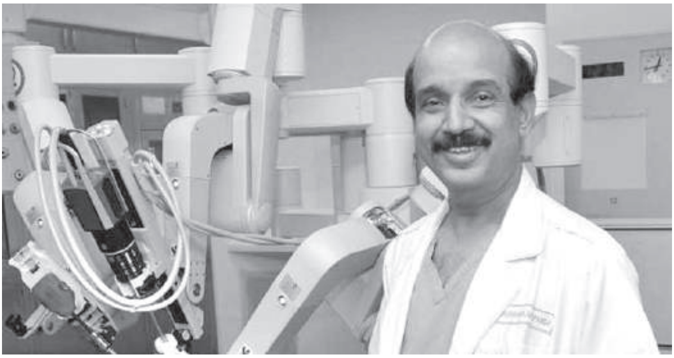
1. குறைந்தபட்சம் 30 மணித்துளிகள் முதல் 40, 45 மணித்துளிகள் நாள்தோறும் நடைபயிற்சிகளை மேற்கொள்வது இன்றியமையாதது!

2. உணவில் எச்சரிக்கை - ருசியுள்ளது என்பதைவிட - நலவாழ்வுக்கு (ஆரோக்கிய உணவு) உகந்ததாக அமைத்துக் கொள்ளல் அவசியமாகும்!

3. பசிக்காமல் உண்ணாதீர்கள்.

4. தூக்கம் வரவில்லை என்று படுக்கையில் புரளாதீர்கள் - உடனே எழுந்து விளக்கைப் போட்டு தூக்கம் வரும்வரை ஏதாவது நல்ல புத்தகங்களைப் படித்துக்கொண்டே - தூக்கம் வந்தவுடன் தூங்குங்கள்!

நீண்ட நேரம் வேலை மேசையின் முன்னேயே அமர்ந்து மணிக்கணக்கில் செலவிடுவது, இதய நோய்க்கு மெல்ல மெல்ல அடியோடு அச்சாரம் கொடுப்பதாகும். எனவே, ஒவ்வொரு அரை மணிநேரமும் எழுந்து சிறுசிறு பணிகளில் ஈடுபட்டு, மறுபடியும்



உட்கார்ந்து பணி தொடருங்கள் என்கிறார் பிரபல இதய சிகிச்சை மருத்துவர் டாக்டர் ரமாகாந்த் பாண்டா (இவர்தான் ‘ஏசியன் ஹார்ட் இன்ஸ்டிடியூட்’ என்ற பிரபல இதய நோய் சிகிச்சை மருத்துவமனையில் நெம்பர் ஒன் டாக்டர் ஆவார்!) இவர் முன்பு ‘எய்ம்ஸ்’ என்ற பிரபல டில்லி மருத்துவ மனையிலும், அமெரிக்காவின் பிரபல இதய நோய் மருத்துவப் பிரிவான ‘கிளவ் லாண்ட் கிளினிக்’ (Cleveland Clinic) அமெரிக்காவின் பிரபல இதய நோய் நிபுணர் Dr. Floyd D. Loop (டாக்டர் ப்ளையட் டி லூப்) அவர்களிடம் பயிற்சி பெற்று திரும்பிய அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஆவார்.

இவரது சில அறிவுரைகள் இதோ:

1. நம் தாத்தா, பாட்டிகளைப் பாருங்கள் - அவர்களைப் பின்பற்றுக.

2. உணவு, தூக்கம், நடை இவைகளை அவர்களைப் போல் பின்பற்றுங்கள்!

3. தூக்கம் ஒரு முக்கிய அம்சம் - மறவாதீர்!

4. உடற்பயிற்சிக்கே நேரமில்லீங்க டாக்டர் என்பது காலாவதியான சமாதானம் - அதை எப்போதும், எவரிடமும் சொல்லாதீர்கள். 40 நிமிடம் நடைபயிற்சி நல்லது. இன்றியமையாதது.

5. மன அழுத்தம்தான் நோய்க்கு முக்கிய காரணம். அதை பல உடற்பயிற்சிகள், யோகப் பயிற்சியின்மூலம் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

6. உங்கள் உடல்நிலைபற்றி நீங்களே அவ்வப் போது தவறாமல் ஆராய்ந்து, தவிர்க்கவேண்டியவைகளைத் தவிர்க்க முயலுங்கள் - என்கிறார்.

இந்த டாக்டரின் உணவுத் தட்டினைப் பார்ப்போமா - வாருங்கள்!

1. பெரும்பாலும் காய்கறி உணவுதான் வாரத்தில் 6 நாள்களுக்கு.

2. ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் இறைச்சி, மீன் உணவு.

காலை:

நார்ச்சத்துள்ள உணவு - 2, 3 முட்டைகளின் வெள்ளைக்கரு. பல தானியங்களால் ஆன ரொட்டி, காய்கறிகள், பழங்கள்.

மதியம்:

கார்போஹைட்ரேட் மாவுச் சத்து உணவைத் தவிர்ப்பது நல்லது. சில மீன் துண்டுகள், காய்கறிகள், பருப்பு, பழ வகைகள்.

இரவு:

சூப், சாலட் (Salat) என்ற காய்கறிக் கூட்டணி உலர்ந்த அல்லது பருவப் பழங்கள்.

கவனிக்க:

அது அவரது முறை - நாம் நமக்கேற்ப இதனை எப்படி செய்துகொள்ள முடியுமோ அப்படி மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

நமது மருத்துவ உணவு ஆலோசனை, அறிவுரையே நமக்குத் தக்க வழிகாட்டி.

சீக்கிரம் தூங்கி, அதிகாலை எழுதலை நல்ல பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுதல் மிகவும் எடுத்துக்காட்டானது.

உங்களுக்கு இவைகள் எல்லாம் தெரிந்தது - புரிந்ததுதான். இது நினைவூட்டலே!

அவ்வாறு கடைபிடித்து ஒழுகுங்கள் - அதுதான் முக்கியம்! முக்கியம்!! முக்கியம்!!

◆

1009

வாழ நினைத்தால் வாழலாம் - வழியா இல்லை?

ஜப்பானின் வளர்ச்சி - நாகசாகி, ஹிரோஷிமா அணுகுண்டு வீச்சு - அக்கதிர் வீச்சுகளால் இன்றளவும் தாக்கும் விளைவுகள் - இவை எல்லாம் மனித குலம் தனக்குத்தானே அழுது புலம்பி, பாடம் பெறவேண்டிய அவலங்கள் ஆகும்!

அத்தகைய ஜப்பான் நாட்டின் மீட்டுருவாக்கம் எவ்வளவு வியக்கத்தக்கது!

இன்றும் அந்த நாடு தொழில் வளர்ச்சியில் முன்னேறியுள்ள நாடு.

கட்டுப்பாடும், அடக்கமும், கடும் உழைப்பும் நாணயமும் தான் அவர்களை இவ்வளவு இடையூறுகள், இயற்கை உபாதைகளான 'சுனாமி' என்னும் ஆழிப்பேரலைகள், புயல் - பூகம்பங்கள், எரிமலை வீச்சுகள் இப்படி எத்தனையோ சோதனைகள் அம்மக்களை படாதபாடுபடுத்தினாலும் கூட, அவற்றைத் துணிவோடு சந்தித்து, துவண்டுவிழாமல் மீண்டும் தங்களது வழமையான அன்றாடப் பணிகளை எவ்விதக் கிலேசமும் இன்றி சாதித்து மகிழ்கிறார்கள்!

இரண்டாம் உலகப் போரினால் பாதிக்கப்பட்ட இரு நாடுகள் ஒன்று ஜெர்மனி, இன்னொன்று ஜப்பான்.

இருநாட்டு நாணயங்களின் மதிப்பும் 'கெட்டியாகவே' - குறையாத அளவு நிலைநிறுத்தப்பட்டு வருகிறதே. இதற்கெல்லாம் மூலகாரணம் அந்நாட்டு மக்களின் கடும் உழைப்பும்தானே!

ஜப்பானில் 'ரோபோக்கள்' மனிதர்களின் பணி அத்தனையும் செய்து கொள்ளும் அளவுக்கு நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக வளர்ந்து வருகிறது!

இன்று வந்துள்ள 'டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா' நாளேட்டில் ஒரு சிறு செய்தி. எவ்வளவு பெரிய நம்பிக்கையை - உடல் நலம் குன்றியவர்களுக்குக் கூட - ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது!

பக்கவாதத்தினால் உடலின் பகுதி பாதிக்கப்பட்டு கால்களைக் கொண்டு நடக்க முடியாமல் முடக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் கூட, உடற்பயிற்சி செய்து நடந்து தங்களது சிந்தனையில் 'வாழ நினைத்தால் வாழலாம் - வழியா இல்லை கேளுங்கள்' என்பது போல ஒரு புதிய 'ரோபோ' ஒன்றைக் காலில் இணைத்துக் கொண்டு - உடை கால்சட்டை போல - டிரெட்மில்லில் (Tread Mill)நாள்தோறும் நடைபயிற்சி செய்தால் நலவாழ்வை மீட்டெடுக்க முடியும் என்பது தெளிவாக்கப்பட்டுள்ளது - நிரூபிக்கவும் பட்டுள்ளது.

டோக்கியோவின் டொயோட்டோ மோட்டார் கார்ப்பரேஷனின் தலைமையகத்தில் இணைத்துக் கொள்ள **'ரோபோ கால்களையே'** முட்டிக்குக் கீழே இணைத்து, இதற்கென பிரத்தியேகமாக உருவாக் கப்பட்ட டிரட்மில்லில் நடக்க வைக்கலாமாம்!

இந்த 'வெல்வாக்' WW - 1000 (Well Walk - WW 1000 System) என்பது ஒரு மோட்டார் இணைந்த இயந்திர உறுப்பினை முட்டிக்கீழே இணைப்பதால் நோயாளிகள் இதனைக் கட்டிக் கொண்டு, 'டிரட் மில்லில்' நடக்கப் போதிய பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்!

இதற்கென தயாரிக்கப்பட்ட 'டிரட்மில்' கருவி இவர்களது எடையையும் தாங்கும் சக்தியை உள்ளடக்கியதாம்!

இத்தகைய வசதிகளை உள்ளடக்கிய ரோபோடிக் நடைபயிற்சிக் கருவிகள் முதலில் நூறு (100) தயாரித்து - மருத்துவ வசதிகளுடன் கூட இக்கருவிகளை - டெயோட்டோ கம்பனி வாடகைக்கு விடுகிறார்களாம்!

மனித அறிவின் மகத்தான வளர்ச்சிக்கு எல்லை தான் ஏது?

"எல்லாம் தலையெழுத்துப்படிதான் நடக்கும்", உயர உயரப் பறந்தாலும் ஊர்க்குருவி பருந்தாகுமா? "ஏதோ காலத்தை தள்ளிக்கொண்டு போகிறேன்", வெந்ததைத்தின்று விதி வந்தால் சாவோம் "ஆண்டவன் விட்ட வழி!" என்று கூறும் மடமைக்கோ, சோம்பலுக்கோ சாக்குருதி வேதாந்தத்திற்கோ அங்கே இடமே இல்லை பார்த்தீர்களா?

எல்லாம் நன்நம்பிக்கையுடன் கூடிய 'நம்மால் முடியும்' என்ற திடசித்தமே!

◆

1010

கருத்தாளுமை கொண்ட கலங்கரை வெளிச்சம்!

சென்ற 24.3.2017 அன்று தஞ்சை பெரியார் மணியம்மை பல்கலைக் கழகமும், குப்பத்தில் (ஆந்திர மாநிலம்) உள்ள திராவிடப் பல்கலைக் கழகமும் இணைந்து வல்லத்தில் நடத்திய மொழிப் பெயர்ப் பாளர்களுக்கான பயிற்சிப் பட்டறை நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்டேன்.

அப்போது, அங்கு பயிற்சியாளர்களுக்குப் பாடம் எடுத்த, பெரியார் உயராய்வு மய்யத்தின் வருகைப் பேராசிரியராக உள்ள முனைவர் திருமதி மு.வளர்மதி அவர்கள், எனக்கொரு நூலைப் பரிசளித்தார்கள்!

உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் பேராசிரியராகப் பணியாற்றிய முனைவர் மு.வளர்மதி அவர்கள் எழுதி, அந்நிறுவனம் வெளியிட்ட ஓர் நூல். அற்புதமான - ஆழமான - செறிவான கருத்துக் கருவூலமான அந்நூல் முதற்பதிப்பு 1994 ஆம் ஆண்டு வெளிவந்ததாகும்!

“**காண்டேகரும் கா.ஸ்ரீ.ஸ்ரீயும்**” என்ற தலைப்பு மிகவும் சிறப்பான வகையில், மொழி பெயர்ப்புக் கலை பயிலும் அத்துணை பேருக்கும் பாடம் புகட்டும் இலக்கணம் அமைந்துள்ள, அதேநேரத்தில், சிறந்த உழைப்பினால் உருவானதொரு நூல்!

காண்டேகர் மராத்திய மண்ணுக்குரியவர். தமிழ் நாட்டுக்குத் தத்துப்பிள்ளை - இலக்கிய உலகில்!

அவரை தமிழ் கூறும் நல்லுலக நேயர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர், மொழி பெயர்ப்பு நூலைப் படிக்கிறோம் என்ற உணர்வே கொஞ்சமும் எழாமல், மூலத்திற்கே மெருகு ஊட்டித் தந்தவர் கா.ஸ்ரீ.ஸ்ரீ. அவர்கள்.

அறிஞர் அண்ணா, அன்னை மணியம்மையார் ஆகியோர் நானறிந்த காண்டேகர் பிரியர்கள் ஆவர். நானும் பள்ளி பருவம், கல்லூரி,

பல்கலைக் கழக மாணவப் பருவத்தில் காண்டேகர் வாசித்தேன். பிறகு நேசித்தேன். எனது தோழர் புலவர் கோ.இமயவரம்பனும், நானும் இவரது புதினங்களின் புரட்சிபற்றி படித்துவிட்டு விவாதிப்போம்!

காண்டேகரை கோல்காப்பூர் சென்று பார்க்க வேண்டும் என்று கூட நாங்கள் பேசிக்கொண்டிருப்போம்!

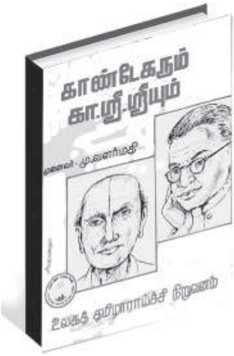
வடநாட்டுச் சுற்றுப்பயணம் (உ.பி.) சென்றபோது, தந்தை பெரியார் அவர்கள், எங்களது வாகன ஓட்டுநரிடம், கோல்காப்பூர் வழி (திரும்பிடும் நிலையில்) செல்லும்படி - அம்மாவின் விருப்பப்படி - 'காண்டேகர் பூமி'யைக் காண்பதற்காக கூறினார்கள். நாங்கள் உறங்கிய நிலையில், ஓட்டுநர் கோல்காப்பூர் வழியை விட்டு, ஷோலாப்பூர் வழி சென்றார். அவர் உள்வாங்கிக் கொண்ட விதம் அப்படி!

எங்களுக்கு பொழுது புலர்ந்த நிலையில், மிஞ்சியது ஏமாற்றமே!

அவ்வளவு ஈர்ப்பு காண்டேகரின் கருத்தாளுமை கொண்ட கலங்கரை வெளிச்ச எழுத்துகளுக்கு!

அந்நூலை பல கோணங்களில் ஆய்ந்து எழுதியுள்ள பேராசிரியர் முனைவர் மு.வளர்மதி அவர்கள், அதில் காண்டேகர்பற்றி **அறிஞர் அண்ணா அவர்கள், தனது 'திராவிட நாடு' ஏட்டில்** எழுதிய ஒரு பகுதியைச் சுட்டிக்காட்டி யுள்ளார்.

''வாழ்க்கைக் கீதத்தை விளக்கி விட்டு, வெறும் இலட்சியவாதியாக இருந்துவிடவில்லை காண்டேகர்; இன்றையச் சமூகத்தின் நிலை அவருக்கு விளங்காமற் போகவில்லை; இன்று சுகம் அனுபவிப்பவர்கள் யார் என்பதையும் அவர் தெரிந்து கொள்ளாமல் இல்லை; நொந்த மனதுடன் - நீங்களும் நானும் - வாழ்க்கையின் ரசத்தைப் பருகும் வீணர்களைப் பற்றி என்ன கூறுவோமோ, அதனைக் காண்டேகர் அழகுபட ''சுகம் என்பது ரசவாதிகளின் ரசக் குளிகையைப் போல் கிடைப்பதற்கு அரிய ஒரு பொருள். அது கேவலம் - கவியின் கற்பனையில்தான் கிடைக்கக்கூடியது. இவ்வுலகில், மனிதத்



தன்மைக்கும் - சுகத்துக்கும் சம்பந்தமே இல்லை. இவ்வுலகில்: சுகமாக இருக்க வேண்டுபவன், புலியைப் போல் மற்றவர்களின் இரத்தத்தைக் குடிப்பதையே ஆனந்தமாகக் கருதவேண்டும். நியாயம் - தியாகம் - கடமை - மனிதத்தன்மை - நாணயம் - நம்பிக்கை ஆகிய சொற்களை மறக்க முடியாதவன், இந்த உலகத்தில் சுகம் அனுபவிக்கத் தகுந்தவனல்லன்!'' என்று கூறுகிறார். ஆகா, எவ்வளவு சரியான சவுக்கடி... பிறர் உழைப்பிலே சுகம் தேடுபவர்களுக்கு! வாழ்க்கை ஏழை மக்களுக்கு, பாட்டாளி குடும்பங்களுக்கு! எப்படி இனிப்பாக இருக்க முடியும்? எனக் காண்டேகரின் கருத்து வீச்சை அனுபவித்துப் பாராட்டுகிறார் அறிஞர் அண்ணா.

நாளை காண்டேகரின் கற்பனைப் படைப்பாற்றலையும் பார்ப்போம்!

◆

1011

கருத்தாளுமை கொண்ட கலங்கரை வெளிச்சம்! (2)

காண்டேகரின் உருவகக்கதை

சமூகநிலை குறித்த பல சிக்கல்களையும், விடுவிக்க வேண்டிய முறைகளையும் விளக்க, உருவகக்கதை என்ற சிறிய இலக்கியவடிவை மராட்டியில் முதன்முதலில் படைத்தவர் காண்டேகர். இதற்குரிய இயல்புகளை, தனித்தன்மையை காண்டேகர் 'கலிகர்' (அரும்பு) என்ற நூலின் முன்னுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளார். "சின்னஞ்சிறு கதை என்று சொல்லப்படும் இலக்கிய உருவத்துக்கும், இதற்கும் இயல்பில் வேற்றுமை உண்டு. சின்னஞ்சிறு கதையில் மிகவும் முக்கியமான அம்சம் அதன் ஆச்சரியகரமான முடிவு. அநேகமாக அந்தச் சமத்காரம் வெறும் அறிவுப்பயிற்சியோடு சரி? ஆனால் வெறும் அறிவுப் பயிற்சியினாலோ கற்பனைக் குவியலினாலோ உருவகக்கதையை நிறம்பெறச் செய்ய முடியாது.

வேடிக்கைக் கதைகளைப் போலவே சின்னஞ்சிறு கதையும் பொழுதுபோக்குக்கு ஏற்றதாக இருந்துவிட்டால் போதும். உருவகக்கதையிலோ பொழுதுபோக்கு மட்டும் அன்றி சிந்தனையையும், உணர்ச்சியையும் தூண்டும் தன்மை கட்டாயம் இருக்கவேண்டும். இழையும்படியான குறைந்த சொற்களைக் கொண்டு சூழ்நிலையை உண்டாக்கி தேர்ந்தெடுத்த அதிசயமான கற்பனைகளினால் அழகைத் தெளிவுப்படுத்தி, இவற்றோடு கூடவே சிந்தனையையும் உணர்ச்சியையும் கலந்து உண்மையான வாழ்க்கையையும் வாழ்க்கை மதிப்புக்களையும் வாசகர்களுக்குத் தீவிரமாக உணர்த்தவல்ல இந்த உருவகக்கதை என்னும் இலக்கிய உருவம் காவியத்துக்குச் சமமானது என்று உருவகக் கதையைப் பற்றிய தனது உயர்வான கருத்தை வெளியிட்டுள்ளார்.

காண்டேகரின் உருவகக்கதை உத்தியை விளக்கும் வகையில் சான்றாக ஒரு கதை இங்கு இடம்பெறுகிறது.

ஆகாயமும் பூமியும்

"ஆகாயம் பூமியை எப்போதும் துச்சமாக மதிப்பது வழக்கம். அருணோதயத்தின் செம்மையைக் காண்பித்து இது காதலின் நிறம். உன்னிடம் இது எங்கே இருக்கப் போகிறது? என்று அது பூமியைக் கேட்கும்.

விதவிதமான வண்ணங்கள் கலந்த சாயங்கால மேகத்தைக் காண்பித்து இதோபார், என் விளையாட்டுப் பொம்மை, உன்னிடம் இப்படிப்பட்ட பொம்மை இருக்கிறதா? என்று கேட்கும்.

இரவில் பிரகாசிக்கும் நட்சத்திரங்களைப் பற்றியோ அதற்கு மிகமிக கர்வம். உன் பூக்கள் இன்று மலர்ந்து நாளைக்கு வாடிப்போகின்றனவே! இதோ பார் என் பூக்களை! இவை யுகயுகமாக மலர்ந்தவாறே இருக்கின்றன என்று அது பூமியைப் பரிகாசம் செய்யும்.

பூமி சாது. ஆகாயம் என்பது வெறும் தோற்றம் என்று அதற்குத் தெரியாது. தென்படுவது போலத் தான் ஆகாயம் உண்மையில் இருக்கிறது என்பது அதன் நினைப்பு. தன்னிடமிருந்து நீரைக் கொள் ளையடித்து ஆகாயம் மேகங்களை உண்டாக்குவதையும், அவற்றைக் கொண்டு விளையாட்டுப் பொம்மைகள் ஆக்குவதையும் இந்தக் கடன் வாங்கிய நீரைத் திருப்பிக் கொடுக்கும் போது அது நன்றிகெட்டு வசைமொழிகளைக் கடகடவென்று முழக்கி, மின்னலாகிய சாட்டையை வீசுவதையும் பூமி நினைத்துகூடப் பார்க்கவில்லை. ஆகாயம் தண்ணீர் கொடுத்துத் தனக்கு உபகாரம் செய்ததாகவே அது நினைத்தது.

சோம்பேறியும். சுகானுபவியும் நன்றி கெட்டதுமான ஆகாயத்தைக் கண்டு நட்சத்திரங்களுக்கெல்லாம் கோபம் வந்தது. அவை கோபத்தோடு, "நிறநிறமான மேக உடைகளையும், அருணனாகிய கள்ளையும் தவிர்த்து இந்த ஆகாயத்துக்கு வேறு ஒன்றுமே தெரிவதில்லை. அந்தப் பூமியும் இருக்கிறது பாருங்கள்! வயிற்றில் நெருப்புப் பற்றிக் கொண்டு எரிந்தால்கூட ஆகாயத்துக்கு வேண்டிய மட்டும் தண்ணீர் கொடுக்கிறது. தன் இருதயத்தில் அடிபட்டால்கூடத் தன் முதுகிலுள்ள பிராணிகளை அன்னையைப்போல அன்போடு பராமரிக்கிறது. நீங்கள் அதனிடம் ஓர் இனிய பேச்சுப் பேசுங்கள். உடனே அது பதிலுக்கு நூறு இனிய சொற்களை உங்களிடம் பேசுகிறது. அப்படிப்பட்ட பூமியை

விட்டு இந்த ஆகாயத்தில் ஒட்டிக் கொண்டிருப்பதால் பிரயோஜனம் என்ன? வாருங்கள் போவோம். இந்த ஆகாயத்தில் நட்சத்திரங்களாக இருப்பதை விட, பூமியில் போய்க் கற்களாக இருப்பது எவ்வளவு மேலானது" என்றன.

ஒரு நட்சத்திரம் அறுந்தது. ஒரு நட்சத்திரம் விழுந்தது. மற்றொரு நட்சத்திரம் அறுந்தது; மற்றொரு நட்சத்திரம் விழுந்தது.

பரபரவென்று நட்சத்திரங்கள் கீழே விழுந்தன. பொடி சூரணமாகும்போது கூட அவை சிரித்துக் கொண்டே இருந்தன. நட்சத்திரங்கள் யாவும் விழுந்துவிடவே, ஆகாயத்தின் சவுந்தரியம் அழிந்தது. அதற்குப் பைத்தியம் பிடித்தது. அந்தப் பைத்திய வேகத்தில் அதுவும் கீழே குதித்தது.

ஆகாயம் இடிந்து விழுந்தது.

அது இடிந்து விழுந்ததனால் யாருக்கும் ஒரு நஷ்டமும் உண்டாகவில்லை. அதற்கு மாறாக பூமிக்கும் சொர்க்கத்துக்கும் இடையே மறைத்துக் கொண்டு இருந்த திரை இல்லாது ஒழிந்தது!

அந்தப் புரட்சியைச் செய்தது எது?
அந்த முதல் எரிநட்சத்திரம்!"

இச்சின்னஞ்சிறு கதையை முதலாளி, தொழிலாளி அல்லது ஏழை, பணக்காரன் இந்த இரண்டு எதிரெதிர் நிலைகளை விளக்கும் வகையில் ஒரு கருத்தோவியமாக வழங்கியுள்ளார் காண்டேகர். இவ்வாறு புரட்சிக் கருத்துக்களைப் புதுமையான முறையில் கூறும்பொழுது, இரத்தத்தை நீராக்கும் தொழிலாளிகள் இல்லாமற் போனால் உயர் வர்க்கத்தினரின் சுகபோகங்கள் ஏது? என்று படிக்கும் வாசகர்களைச் சிந்திக்க வைத்து விடுகிறார் காண்டேகர்.

இப்படிப்பட்ட முற்போக்கு இலக்கியங்களை இளைய தலைமுறை படிக்கவேண்டும்.

டாக்டர் மு.வ. என்ற மு.வரதராசனார், காண்டேகர் பாணியில் எழுதினார். மு.வ.வைத் தெரியுமா என்பது கேள்விக்குறி!

◆

பகுத்துண்டு வாழும் அறிவின் செறிவே புத்தகம்!

இந்த வாரம் உலகம் முழுவதும் புத்தக நாளாக (ஏப்ரல் 23) கொண்டாடும் வாரம்!

சென்னையில் பெரியார் திடலில் கடந்த சில ஆண்டுகளாகவே 50 விழுக்காடு தள்ளுபடி தந்து, புத்தகங்கள் பரவுவதை - படிப்பதை - ஊக்குவிக்கும் உயர் நோக்கத்தில் பல்வேறு பதிப்பாளர்கள் - குறைந்தபட்சம் 50 பதிப்பகத்தினர் பங்கேற்கும் புத்தக விற்பனை நிலையங்களை அமைத்து, புத்தக வாசிப்பை நேசிப்பாகவும், சுவாசிப்பாகவும் ஆக்கிடும் பழக்கத்தை - வழக்கமாக்கிடும் நற்றொண்டை பெரியார் அறக்கட்டளையான **பெரியார் சுயமரியாதைப் பிரச்சார நிறுவனம்** செய்து வருகிறது!

சென்ற ஆண்டு ஒரு தனித்த அனுபவம்! அதற்கு சில மாதங்கள் முன்பு டிசம்பரில் (2015) சென்னையில் பெய்த தொடர் மழை - வெள்ளம் முதலியவைகளால் வீடுகளில், குடோன்களில் இருப்பாக வைக்கப்பட்டிருந்த பல பதிப்பகங்களின் பல்லாயிரக்கணக்கான புத்தகங்கள், படிவங்கள் மழை வெள்ளத்தால் பாழ்ப்படுத்தப்பட்டு, பல ஆயிரம் - லட்சக்கணக்கில் ரூபாய் பதிப்பக உரிமையாளர்களான நண்பர்கள் பெருநட்டத்திற்கு ஆளானார்கள்.

எவ்வளவோ கூக்குரலிட்டும்கூட அவர்களுக்கு அரசு தரப்பில் குறைந்தபட்ச நிதி உதவி - நட்ட ஈடாக - ஆறுதல் தொகையாகக் கூடத் தராதது வேதனை அளித்த ஒன்றுதான்!

இந்த 50 விழுக்காடு தள்ளுபடி வாய்ப்பில் விற்பனைக்காக அப்படிப் பாதிக்கப்பட்டவர்களும், மற்றவர்களும்கூட பங்கெடுத்தனர்.

அவர்களில் பலர் மகிழ்ச்சியோடு சொன்னார்கள்! நம்மிடம் இறுதி நாள் முடிந்தவுடன், அய்யா, இம்முறைதான் நாங்கள் கொண்டு வந்து

போட்ட புத்தகங்கள் - மற்ற விற்பனைக் கண்காட்சிகள் போல் இல்லாது - அத்தனையும் விற்றுத் தீர்ந்து பணப்பையுடன் மட்டும்தான் திரும்பச் செல்லுகிறோம் என்றார்கள் - மகிழ்ச்சி பொங்க!

அதுபோலவே, பார்வையாளர்கள் நுழைவுக் கட்டணம் ஏதும் இல்லாத நிலையில், ஜாலியாக - மாணவர் இளைஞர் பட்டாளம் உள்பட பல வயதினரும் - குடும்பம் குடும்பமாக வந்து குளுகுளு அறையில், கோடையிலே இளைப்பாற்றிக் கொள்ளும் குளிர்தருவான புத்தகக் காட்சியகத்தில் - நடிகவேள் எம்.ஆர்.இராதா மன்றத்திற்குள் அறிவுத் தேடல் வேட்டையில் ஈடுபட்டு அகமகிழ்ச்சியுடன், அரை விலை (பாதி) வணிகத்தின் பயனை நுகர்ந்து, பை பையாகச் சிலர், மூட்டை மூட்டையாகப் பலர் இப்படி வாசக நேயர்கள் வாரிச் சென்ற காட்சி மிக்க மகிழ்ச்சி ஊற்றை இறைத்தது!

மனிதப் பிறவிக்கு அடுத்தாற்போல், இவ்வுலகில் விந்தையான பொருள் புத்தகம்தான்; ஏனெனில், ஆயிரம் மைல்களுக்கு அப்பால் உள்ளவர்களுடனும், நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்குமுன் வாழ்ந்தவர்களுடனும் நாம் இன்னமும் உரையாடி இன்புற உதவும் அரிய சாதனம் புத்தகம் என்று கிங்ஸ்லி என்ற அறிஞர் கூறுவதில்தான் எவ்வளவு ஆழமான பொருள் புதைந்துள்ளது பார்த்தீர்களா?

மனித அறிவின் சிறப்பு - பகுத்தறிவு!

பகுத்தறிவின் மேன்மை - பிறர்க்கு அதன் பயனைப் பரப்புதலே!

இதுதான் மனிதனை, மிருகங்களிடமிருந்து பிரித்து உயர்த்திக் காட்டும் உன்னதப் பண்பு!

இதோ புரட்சிக்கவிஞர் பாரதிதாசன் அவர்கள் இக்கருத்தை கவிதை வடிவில் எவ்வளவு சுவையாகத் தருகிறார் - படித்து, சுவைத்து இன்புறுங்கள்!

மனிதன் உண்போன்; மற்றவும் உண்பன!
மற்றவை உறங்கும்; மனிதனும் உறங்குவான்
இன்புறும் பிற உயிர்; இவனும் அங்ஙனே!
துன்புறுவான் இவன்; துன்புறும் பிறவும்!
மனிதன் அறிபவன்; மற்றவும் அறிவன!

மனிதனுக்கு; மற்ற உயிர்கட்குக்
குறிகள் உண்டு; நெறிகள் உண்டு!
மனிதன் ஏன் நிலத்தில் வாய்த்த உயிர்களில்
இனியோன் சிறந்தோன் எனப் படுகின்றான்?
முளைத்த விலங்கு முதற் சுள்ளான்வரை
உயிர்கட் கில்லாத தென்ன?
மானிடத்தில் வாய்த்த சிறப்பெது,
கேளீர், அதனைக் கேளீர், கேளீரே!
உள்ளம் கண்டதை உள்ளவர்க் குரைத்தல்
என்பது, மனிதனிடத்தில் தானுண்டு!
பிற உயிர்களிடம் பிரச்சாரம் செய்யும்
தனி ஒரு மேன்மை சற்றும் இல்லை;
இம்மியும்கூட இல்லை என்றறிக!
உள்ளங் கண்டதை உலகுக் குரைத்தல்
மற்றவற்றினின்று மனிதனைப் பிரிப்பது;
மனிதனுக்கு மாண்பு தருவது!

எனவே, தனது எழுத்தை - தான் பெற்ற செல்வத்தை - தான் கற்றதை உலகப் பொதுவாக்கும் உயர்தனி முறையே புத்தகம் என்ற அறிவு வாய்க்கால்!

படிப்போம் - பரப்புவோம் - பயன்பெறுவோம்!

◆

1013

புத்தகத்தால் பெற்ற புதுவாழ்வு - பாரீர்

தனது 17 ஆவது வயதில் கல்லூரிப் படிப்பைத் தொடர முடியாமல்,

25 வயதில் தாயார் காலமானார்,

இவரே, 26 வயதில் கருச்சிதைவுக்கு ஆளானார்,

27 வயதில் திருமணம் செய்து கொண்டு - அது ஒரு வெற்றிகரமான திருமண வாழ்வாக அமையாமல், ஒருவருக்கொருவர் வசைபாடும் வாடிக்கை நிறைந்த வாழ்க்கையாகவே இருந்தது!

இந்தச் சூழ்நிலையில், ஒரு மகள் - (பெண் குழந்தை) பிறந்தது!

28 ஆவதுவயதில் அதன்பின் மணவிலக்கு (Divorce) ஏற்பட்டது! - மன அழுத்தம்.

வயது 29 இல் குழந்தையுடன் உள்ள தனி ஒரு தாயாகவே வாழும் அவலம் அந்தப் பெண்ணுக்கு ஏற்பட்டது! - மன அழுத்தம்.

தனது 30 ஆவது வயதில் வேறு சோகத்தில் சிக்கித் தற்கொலை செய்து கொள்ளவும் துணிந்தார்!

பிறகு தனக்குள்ள திறமைபற்றி சற்றே எண்ணினார். மற்றவர்களைவிட தனக்கு எழுத்துத் திறமை அதிகம் உண்டு என்று தன்னைப்பற்றி சுய மதிப்பீட்டை அறிந்து - புத்தகம் - புதினம் - எழுதத் தொடங்கினார்!

முதலில் அவரால் பதிப்பகங்களுக்கு அனுப்பப்பட்டுப் புத்தக எழுத்தாகிட அச்சுக்குத் தகுதியில்லை என்று அவர்களால் திருப்பி அனுப்பப்பட்டன - பல பதிப்புகள்.

அசரவில்லை; முயற்சியைத் தளர விடவில்லை. பிறகு அவரது முதல் புத்தகம் 31 ஆவது வயதில் வெளிவந்தது. 35 ஆவது வயதில் 4 புத்தகங்கள் அபார விற்பனையில் உச்சத்தைத் தொட்டன!

அவ்வாண்டின் தலைசிறந்த நூலாசிரியர் என்ற சிறப்புத் தகுதி - இவருக்கு அறிவிக்கப்பட்டது!

இவர் எழுதிய நூல்கள் அடுத்து எப்படி உலகம் முழுவதும் பல லட்சக்கணக்கில் விற்பனையாகியது?

42 ஆவது வயதில் 11 மில்லியன் காப்பிகள் விற்றன; அதாவது ஒரு கோடியே பத்து லட்சம் புத்தகங்கள் விற்பனை!

அந்த ஜே.கே.ரவுலிங் (J.K.Rowling) எழுதிய ஹாரிபாட்டர் (Harry Potter) இப்போது 15 மில்லியன் - ஒன்றரை கோடி புத்தகங்கள் விற்பனையின் உச்சத்திற்குச் சென்று சாதனைச் சரித்திரம் படைத்துள்ளது.

நான் அமெரிக்காவிற்கு சில ஆண்டுகளுக்குமுன் சென்றபோது, புத்தகக் கடை (Barnes & Noble) அது பிரபல புத்தகக் கடை - அங்கே புத்தகங்கள் வாங்கச் சென்றேன். பாஸ்டன் நகருக்குப் பக்கத்து ஊரில் உள்ள கடை அது!

ஏராளமான மக்கள் க்யூ வரிசையில் நின்று புத்தகங்களைப் பெற்றுச் செல்லும் காட்சி கண்டு திகைத்தேன் - வியந்தேன்.

Harry Potter - அது பெரிதும் பேய்க் கதைகள் - கற்பனை, அதன் பல பாகங்கள் தொடர் புதினங்களாக இந்த எழுத்தாளரால் எழுதி வெளி வருமுன்னரே பதிவு செய்து முதலில் வாங்கவும், பதிவு செய்யாது வாங்குவோர் இரவே சென்று புத்தகக் கடையின்முன் முற்றுகை இட்டு நிற்கும் நிலையும் மிகவும் அதிசயத்தக்கதாக இருந்தது!

ஒவ்வொருவரின் திறமையும் புதைந்துள்ளது; வெறும் தோல்விகள் தொடர் சோகங்களால் மனமுடைந்து மூலையில் முடங்கிவிடக் கூடாது.

விழுவதைவிட உடனே எழுவதும், நிற்பதும், ஓடுவதும்தானே முக்கியம்?

அதைத்தான் ஹாரிபாட்டர் தொடர் நூல் ஆசிரியை ஜே.கே.ரவுலிங் அம்மையார் வாழ்க்கைச் சாதனை உலகுக்குப் பறைசாற்றியுள்ளது!

எனவே, தோல்வி, துன்பம், துயரம் உங்களை சல்லடைக் கண்களாகத் துளைத்தாலும் அஞ்சாதீர்; தயங்காதீர்! உங்கள் திறமையை நம்பி புதுவாழ்வு வாழக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்!

அம்மையாரின் வாழ்க்கையே நமக்கு ஒளி - ஒலி பாடம் அல்லவா?

◆

1014

ஜப்பான் நாட்டின் ஒரு விசித்திரத் துறவு ஜோகட்சூ - நீராவி மனிதர்கள்!

கடும் உழைப்பிற்கும், தன்னடகத்திற்கும், மெல்லப் பேசுவதற்கும் பெயர் போன நாடு ஜப்பான்; எத்தனையோ இயற்கை உபாதைகள் - இடையூறுகள் - எரிமலை கக்குவது - பூகம்பம் - ஆழிப்பேரலையான சுனாமி - இவைகளையும் எதிர்கொண்டு வாழும் மக்களாகிய ஜப்பானியர்களைப்பற்றி, அங்கு சென்று ஏறத்தாழ 9 ஆண்டுகளாக வாழ்ந்து, அவர்களோடு கலந்து அவர்தம் நம்பிக்கையைப் பெற்ற இரண்டு பிரெஞ்ச் எழுத்தாளர்களான வாழ்விணையர்கள் ஒரு அருமையான நூல் எழுதியுள்ளனர். அவர்கள் ஒளிப்படக் கலைஞர்களும்கூட!

லேனா மாகெர் (Lena Mauger), ஸ்டீபென் ரெமேல் (Stephane Remael)

என்ற அந்த இருவரும் எழுதியுள்ள புத்தகத்தின் பெயர் ‘‘மறைந்து கொண்டவர்கள் - நீராவியான மனிதர்கள்’’ (‘‘The Vanished - The Evaporated People of Japan in Stones and Photographs’’) என்பதே அதன் தலைப்பு.

அதிலுள்ள சுவையான பல்வேறு தகவல்கள் எவ்வளவு மான உணர்வு படைத்த மக்களாக அவர்கள் இருக்கிறார்கள்;

அவர்களது துறவு எப்படிப்பட்ட விசித்திரமான மறைவு வாழ்க்கையாக உள்ளது என்பதை அந்தப் புத்தகம் கூறுகிறது!

வேலையிழந்து அவமானத்திற்குள்ளானோர், காதலில் தோல்வியுற்றோர், கடனாளியாகி மீள முடியாது தவித்தோர் - இப்படிப்பட்ட பல ஜப்பானிய மக்கள் தாங்கள் தற்கொலை செய்துகொள்ளாமல், காணாமற்போய் தங்கள் அடையாளத்தையே, எல்லாவற்றையும் மாற்றிக்கொண்டே வாழுகிறார்கள்!

இவர்கள் ஜப்பானிய மொழியில் ஜோகட்சூ ("Johatsu")

அல்லது நீராவியான மக்கள் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றனர்!

இவர்களில் பலரும் தற்கொலை செய்துகொள்வது கிடையாது.

அதிகமாக ஓவர் டைம் வேலை பார்த்தவர்கள் பத்தாயிரம் பேர் என்றால், அவர்களில் 20 விழுக்காட்டினர் - அதனால் மனமுடைந்து (அவர்கள் மாதத்தில் 80 மணி நேரம் அதிக வேலை செய்து) தற்கொலை செய்துகொண்டவர்கள் ஆவார்கள்.

இதற்கு ஜப்பானிய மொழியில் கரோஷி ('Karoshi') என்று பெயர் வைத்துள்ளார்கள்! ஜப்பானில் கூடுதல் நேர வேலைக்கு ஊக்கத்தொகை தருகிறார்கள் என்றாலும், அவர்களது இழக்கும் இன்பத்திற்கும், ஓய்வு - இளைப்பாறுதலுக்கும் அது சரியான ஈடாகாது! எனவேதான், சிலர் கரோஷிகளாகி மனமுடைந்து விரக்தியில் தற்கொலைஞர்கள் ஆகிவிடும் பரிதாப நிலைக்குத் தள்ளப் படுகிறார்கள்!

ஜப்பானின் பொது சர்வதேச ஒலிபரப்பான வானொலி இதுமாதிரி ஆனவர்கள்பற்றிய செய்திகளை ஒலிபரப்பினாலும்கூட, அவர்கள் திரும்புவதும், கண்டுபிடித்து மீண்டும் சேருவதும் எளிதாக இல்லை அங்கே!

ஜப்பானிய சட்டப்படி இது அனுமதிக்கப்பட்ட அவரவர் தம் தனிப்பட்ட ரகசியக் காப்பு உரிமையும்கூட. எனவே, குற்றப் பின்னணியிருந்தால் ஒழிய அவர்களை அரசோ, காவல் துறையோ ஒன்றும் செய்துவிட முடியாது!

இப்படி ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார் ஒரு லட்சம் பேர் (1,00,000) தலைமறைவாகி, நீராவி மனிதர்களாகி வாழ்க்கையை அவர்களுக்குப் பிடித்த சுதந்தர வாழ்க்கையாக வாழ்ந்து காலந்தள்ளுகின்றனர்!

ஓய்வுப்பற்றிக் கவலைப்படாது கரோஷி நிலைக்கு அம்மக்கள் செல்லாமல் இருக்க, ஜப்பானிய அலுவலகங்களில் தற்போது வெள்ளிக்கிழமைகளில்கூட வெகுக் குறைந்த நேரமே பணியாற்றி வெளியேறிட அனுமதிக்கின்றனர்!

(நம் நாட்டில் வெள்ளிக்கிழமை களில் பல அலுவலகங்களில் சரியான பதிலேகூட கிடைப்பதில்லை என்பது நாம் கண்ட யதார்த்த அனுபவம் அல்லவா?)

ஜப்பானில் இப்படி ஒரு விசித்திர துறவு

ஆண்டுதோறும் தொடரும் அவலமான அம்சமாகவே உள்ளது!

பாதிக்கப்பட்டோர் (உறவினர்) பழகிக் கொண்டு விட்டனர்!

- வேறு என்ன செய்வது?

◆

1015

நமது உடல்பற்றிய இரண்டு முக்கிய தகவல்கள்

'தீக்கதிர்' நாளேட்டின் இணைப்பான வண்ணக்கதிர்பகுதியில்– தஞ்சை இரைப்பை, குடல்நோய் நிபுணர், பிரபல டாக்டர் சு.நரேந்திரன் அவர்கள் (வாரம்தோறும் நலவாழ்வு குறிப்புகள் எழுதுகிறார்) ஏப்பம் என்ற தலைப்பில் உடல்நலம் பேணுவதற்கும், ஏப்பத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு - அதிலிருந்து பாதுகாத்தல் - வாயுத் தொல்லைபற்றி எவரும் எளிதில் விளங்கிக் கொள்ளும் பல அரிய தகவல்களை எழுதியுள்ளார்.

அவர் கூறும் சில முக்கிய குறிப்புகள்:

இரைப்பை மற்றும் குடலில் குறைந்த அளவே வாயு (காற்று) உள்ளது. சுமார் 100–150 சி.சி. வயிறு காலியாகவே இருக்கும்.

உணவு உண்ணும்போதும், நீர் அருந்தும்போதும் அதிகமான காற்று குடலின் உள்ளே செல்கிறது.

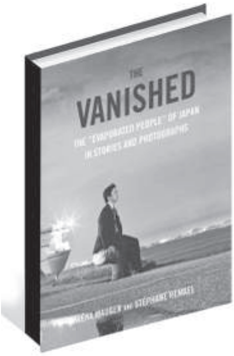
இவ்வாறு உட்கொள்ளப்படும் காற்று, வயிற்றின் கொள்ளளவைவிட அதிகமாகும்போது ஏப்பமாக வெளியேறுகிறது!

அடுத்து, உட்கொண்ட உணவு வயிற்றினுள் புளிப்படைந்தாலும், ஏப்பம் உண்டாகும். இதைப் புளித்த ஏப்பம் என்று கூறுவார்கள். இது வயிற்றில் அதிக அமில சேர்க்கையால் உண்டாவதாகும்.

இதேபோல, குடலில் புண் உள்ளவர்களுக்கு செரிமானமின்மை ஏற்படும். இதன் காரணமாகவும் அடிக்கடி ஏப்பம் வெளிவரும்.

நுரை அதிகமாக உள்ள பானங்கள், சோடா, பீர் மற்றும் புகை பிடித்தல் ஆகியவை காரணமாகவும் ஏப்பம் வெளிவரும்.

நேரம் தவறி உணவு உட்கொள்வதாலும் ஏப்பம் ஏற்படும்.



மனநோய் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி காற்றைக் குடிப்பார்கள்! இவர்கள் மற்றவர்களுக்குக் கேட்கும் அளவுக்கு சத்தமாக ஏப்பம் விடுவார்கள். இவர்களுக்கு மருந்து தேவையில்லை. மனநோய் மருத்துவரே தேவை.

தடுப்பு முறை என்ன? - விவரிக்கிறார் டாக்டர்:

1. உணவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிக தடவை உண்ணவேண்டும்.

2. உணவு உண்ணும்போது நீர் அருந்தக் கூடாது. நீர் அருந்தினால், வயிறு பெருத்துச் செரிமானக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.

3. உணவை சரியான இடைவெளிகளில் உண்ணவேண்டும்!

4. இந்த உணவுகள் குடலில் அழுக நேரிட்டால் வேண்டாத காற்றை உண்டு பண்ணும்.

5. உணவு அருந்தும்போது உடைகள் தளர்ந்து இருக்கவேண்டும்; உணவு அருந்தியபின் காலாற சிறிது நேரம் நடக்கவேண்டும்.

இப்படி பலப்பல நல்ல அறிவுரைகளை மருத்துவ ரீதியாக வெளியிட்டுள்ளார். அக்கட்டுரைக்குப் பக்கத்தில் உள்ள மற்றொரு குறிப்பும் இக்கால இளைஞர்களுக்கு, தொலைக் காட்சியை நள்ளிரவு முழுவதும் உட்கார்ந்துப் பார்த்து தூக்கமின்மை அல்லது குறைந்த தூக்கத்திற்கு ஆளாகி அதன் காரணமாக நோயுற்றவர்களாகும் பலருக்கும் பயன்படும் குறிப்புகள் அவையாகும்.

மெலடோனின் (Melatonin). சுரப்பதுபற்றியும் அருமையான தகவலும், இருட்டும் தேவை - தூக்கத்திற்கு என்ற பயனுள்ள தகவலும் வந்துள்ளதை அப்படியே தருகிறோம்.

கற்க அதன்பின் நிற்க அதற்குத்தக!

நமது உடல் ஓர் அற்புத படைப்பு. அதில் ஆச்சரியப்படத்தக்க பல அம்சங்கள் உள்ளன. அதில் ஒன்று நமது உடலில் நேரத்தை தானாகவே ஒழுங்குபடுத்தும் உயிரியல் நேர முறைமை (Biological

Clock System). இதனை வழிநடத்தும் ஒரு சுரப்பி நம் ஒவ்வொருவரின் தலையிலும் உள்ளது. அதுதான் பினியல் சுரப்பி (Pineal Gland). கடலை உருண்டை வடிவில் இருக்கும் இந்த சுரப்பி பார்வை நரம்புடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த பினியல் சுரப்பி ஓர் அரிய பொருளை தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சுரக்கிறது. அதுதான் மெலடோனின் (Melatonin). இந்த அரிய பொருளின் பலன் மகத்தானது. புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் இயற்கை மருந்து இந்தப் பொருளில் இருக்கிறது. மெலடோனின் சுரக்க வேண்டும் என்றால் ஒரே ஒரு நிபந்தனை. இரவின் இருளாக இருக்க வேண்டும். இரவின் இருளில்தான் பினியல் சுரப்பி மெலடோனினை சுரக்கும். அதனுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள பார்வை நரம்பு மூலமாக அது இரவின் இருளை அறிந்துகொள்ளும். ஒவ்வொரு நாளும் இரவு 10 மணிக்குப் பிறகு இருளில் சுரக்கும் மெலடோனின், நமது இரத்த நாளங்களில் பாய்ந்தோடும். நமது கண்கள் வெளிச்சத்தில் பட்டுக் கொண்டிருந்தால், பினியல் சுரப்பி மெலடோனினை சுரக்காது. பினியல் சுரப்பி மெலடோனினை சுரக்க ஆரம்பித்து காலை 5 மணிக்கு நிறுத்திவிடும். இரவு நீண்ட நேரம் கண் விழித்திருந்தால் நாம் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் மெலடோனின் என்ற இயற்கை மருந்தை இழந்தவர்களாக இருப்போம்.

எனவே, இரவு முன்கூட்டியே உறங்கி அதிகாலையில் எழுவது புற்றுநோயைத் தடுக்கும் என்று இன்று மருத்துவ உலகம் கூறுகிறது.

அதேபோன்று அதிகாலையில் காற்று வெளி மண்டலத்தில் ஓசோன் நிறைந்திருக்கும். ஒரு மனிதன் அதிகாலையில் எழுந்து நடமாட ஆரம்பித்தால் இந்த ஓசோன் காற்றை அவன் சுவாசிப்பான். நமது உடலிலுள்ள நோய்களைக் குணப்படுத்தி, நம் ஆயுளை அதிகரிக்கும் என்று மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

இரவு முன்கூட்டியே உறங்குவதால், மெலடோனின் கிடைக்கிறது. அதிகாலையில் எழுந்து அலுவல்களைத் துவங்குவதால், ஓசோன் கிடைக்கிறது. நமது உடலின் ஆரோக்கியம் இவற்றில் அடங்கியிருக்கிறது'' என்கிறார் டாக்டர் நரேந்திரன்

◆

1016

புத்தம் என்ற பேரொளி - பாரொளி!

புத்தர் இந்தியாவில் தோன்றிய முழுப் பகுத்தறிவுவாதி. ஜாதி, மூடநம்பிக்கை, பெண்ணடிமை, கடவுள் நம்பிக்கை, ஆத்மா நம்பிக்கை – இவைகளை முழுமையாக எதிர்த்த மானுடப்பற்றாளர்.

இப்படிப்பட்டவரையே மகாவிஷ்ணுவின் ஒன்பதாவது அவதாரமாக – ஆக்கி வைத்துவிட்டனர் –

– ஏமாந்த காலத்தில் ஏற்றங்கொண்டோர்!

பலரும் புத்தர் படத்தை மாட்டி வைத்துள்ளனரே, புத்தரின் அறிவுரைகள் – அறவுரைகள் தமது உள்ளத்தில் புதிய வைத்து, அதன்படி ஒழுகி, சீரிய பயன் அடைபவர்கள் அல்லர். இது வேதனைக்கும், வெட்கத்திற்கும் உரியதாகும்!

இவ்வுலக வாழ்வில் மனிதர்கள் ஒழுக்கமான, நாணயமான, மற்றவர்களுக்குத் தொல்லை தராத வாழ்க்கையை வாழவேண்டும் என்ற அவரது வாழ்வியல் சிந்தனை சிறந்த வழிகாட்டி நெறியாகும்.

புத்தர் என்றால், ஏதோ காவி கட்டியவர், துறவறம் பூண்டவர்; நம்மால் கடைப்பிடிக்காதவைகளை அருள் உபதேசமாகச் சொன்னவர் என்று நம்மில் பலரும் – நுனிப்புல் மேய்பவர்களாகவே – அவரைப்பற்றிய மதிப்பீடு உடையவர்களாக உள்ளது – எவ்வளவு பெரிய தவறு என்பதை அவரது அனுபவம் கனிந்த வாழ்வியலுக்கான அவர் கூறிய அறிவுரைகளை அசை போட்டுச் சிந்தியுங்கள்.

உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வது ஒரு கடமை; இல்லையென்றால் நமது மனதை வலிமையாகவும், தெளிவாகவும் வைக்க முடியாது! என்கிறார் புத்தர்.

உண்மைதானே! உடல்நலம் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவரால், மன வலிமையுடன் பணிபுரியவோ, பழக்குவதற்கோ முடியுமா?

எரிச்சலும், கோபமும் பல்வகைப்பட்ட மனவருத்தங்களும் குடி கொண்டால், வலிமைமிக்க உள்ளத்தை எப்படி நிலை நிறுத்தி, உறுதியான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடியும்? முடியாதே!

மேலும் புத்தர் கூறுகிறார்:

உடல்நலம் என்பது உயரிய பரிசு.

மனநிறைவு என்பது உயரிய செல்வம்.

விசுவாசம் என்பது சிறந்த உறவு

இந்தப் பரிசுகளும், செல்வமும், விசுவாசமும் நம் வாழ்க்கையில் வற்றாத ஜீவ நதிபோல கிடைத்துக் கொண்டே இருக்க, உடல்நலத்தில் மிக்க கவனஞ் செலுத்தி - வருமுன் காக்கும் வழியோடு வாழப் பழக வேண்டாமா?

ஒரு மெழுகுவர்த்தியிலிருந்து ஆயிரக்கணக்கான மெழுகுவர்த்திகளுக்கு ஒளியூட்ட முடியும். அதன் வாழ்க்கை குறைக்கப்படாது பகிர்ந்து கொள்வதன்மூலமாக, மகிழ்ச்சி ஒருபோதும் குறைவதில்லை என்கிறார். குறையாத மகிழ்ச்சியின் திறவுகோல் எங்கே, எப்படி இருக்கிறது பார்த்தீர்களா? மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள் - தொடரும் தொண்டறம் மகிழ்ச்சியின் மங்காத, மடியாத, மளமளவென்று ஓடிவரும் ஊற்று என்கிறாரே! என்னே அருமையான விளக்கம்!

வாழ்க்கையில் வளர்ந்து நாளும் முன்னேறவும், புத்தரின் புத்தாக்க உரை பொலிவு எப்படிப் பெறுகிறது தெரியுமா?

இதைப் படிப்பதோடு, அன்றாடம் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதில் போட்டி போடுங்கள்!

என்ன செய்து முடிக்கப்பட்டது என்பதை நான் ஒருபோதும் பார்ப்பதில்லை; இன்னும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை மட்டுமே பார்க்கிறேன்!

எவ்வளவு ஆழமான புத்தரின் அறிவுரை!

எத்தகைய சிறந்த நிர்வாகவியல் - மேலாண்மைத் தத்துவ வகுப்புப் பாடம்!

இதைத்தான் நாளும் செய்திட நாம் அனைவரும் பழகினால், மனித வாழ்வின் முழுப்பயனும் அர்த்தமும் நமக்குக் கிட்டுமே!

ஆசையை விடச் சொன்னார் புத்தர் என்ற ஒரே வரியில் புத்தத்தை சிறை வைத்துவிட வேண்டாம்!

புத்தம் என்பது
வாழ்வின் பேரொளி!
பகுத்தறிவுச் சுடரின் பாரொளி!

◆

1017

நட்பின் வலிமையும், 'வலி'யும்! (1)

வாழ்க்கையில் நமக்கு மிகவும் கைகொடுப்பது, துயருற்ற காலத்தே மனந்திறந்து கொட்டி மனதை லகுவாக - லேசாக- ஆக்கிக் கொள்ளுதல், தனிமையை வெல்லும் இனிமையைத் தருவதற்கு, நட்புதான் நமது வாழ்வின் பலச் சத்து (டானிக்) ஆகும்!

முதுமையை நோக்கிய வாழ்க்கைப் பயணத்தை சற்று இளமையைத் தேக்கி இன்பம் காணவும் நல்ல நண்பர்கள் வட்டம் மிகவும் அருமையான மருந்தும் கூட!

மனித குலம் சமூகத்தில் ஒருங்கிணைந்து, பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஓம்புதலுக்கும், யாதும் ஊரே, யாவரும் நம் கேளீர் என்ற உணர்வு மேலோங்கி நிற்பதற்கும் இந்த நட்பு என்ற பழக்கம் எத்தகைய புத்தாக்கச் சக்தி தெரியுமா?

நல்ல நண்பர்களின் - கைம்மாறு கருதாத அகநக நட்பாளர்கள் வட்டம்தான் முக்கியம், முக்கியம்!

தந்தை பெரியார் சுயமரியாதைத் திருமண வாழ்விணையர்களுக்கு ஒப்பந்த - உறுதிமொழி கூறுகையில், உற்ற நண்பர்களாக வாழ்வோம் என்று அவர்களைக் கூறச் செய்வார்கள்! காரணம், நட்புக்கு - அதிலும் உற்ற நட்புக்கு ஈடு இணை எதுவுமே இல்லை என்பதால்தான்!

உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல் ஆங்கே

இடுக்கண் களைவதாம் நட்பு (குறள் 788)

இந்த உவமையின் உண்மை நயம் எதில் பொதிந்துள்ளது தெரியுமா?

வேட்டி அவிழ்கிறது என்று மூளைக்குத் தகவல் போனவுடன், எதைப்பற்றியும் சிறிது நொடி கூட தாமதியாமல், அனிச்சமாகத் தானே

அந்த கைகள் விரைந்து அந்த வேட்டியைத் தூக்கிப் பிடிக்கும் (Automation) செயல் போன்றது என்பதால்!

அது யோசித்து, விவாதித்து, முடிவுக்கு வந்து செயற்படும் வினை அல்ல!

அது போன்ற நட்பே நல்லிணக்கமான நட்பு ஆகும் என்கிறார் வள்ளுவர்! என்னே அறிவியல் பூர்வ உண்மை! அதுவும் 2500 ஆண்டுகளுக்குமுன் - விஞ்ஞானத்திற்கு முன்பே கூறப்பட்ட மெய்ஞான உண்மை இது! வியப்பாக இருக்கிறதல்லவா!

எதையும் ஆழமாக விளக்கும் வள்ளுவம், நட்பு என்பதை எத்தனை எத்தனைக் கோணங்களில் விளக்குகிறது, எச்சரிக்கிறது, அறிவுறுத்துகிறது என்று பார்த்தால், அவை வியத்தகு விந்தையாகவே நிற்கின்றன.

நட்பு (அதிகாரம் 79)
நட்பு ஆராய்தல் (அதிகாரம் 80)
பழைமை (அதிகாரம் 81)
தீ நட்பு (அதிகாரம் 82)
கூடா நட்பு (அதிகாரம் 83)

இதற்கென 5 அதிகாரங்கள், 50 குறள்பாக்கள் அத்தனையும் செறிவுள்ள கருத்து முத்துக்களைக் கோர்த்த முத்துமாலை!

வள்ளுவர் குறள் எழுதினார் என்பது வெறும் பதவுரை, பொழிப்புரை, கூறிடுவதற்கா?

அல்லது பல லட்சம் புத்தகங்களைப் போட்டு பெரும் பணக்கார முதலாளிகளாக ஆவதற்கா?

அல்லது தம் அறிவின் புலமை எத்தனை என்பதை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டி, அழியும் புகழை, அந்த அழியாப் புகழ் அறிஞனின் குறளைப் பெறவா?

இல்லை நண்பர்களே! இல்லை!!

பின் எதற்காக - அவரே கூறுகிறார் விடையை!

கற்க - கசடற

கற்றவை கற்றபின்

நிற்க அதற்குத் தக!

- இப்படிச் சரியாக ஒழுகினால் வாழ்க்கையில் எதிரிகளால் வஞ்சிக்கப்பட்டதைவிட, நண்பர்களால் ஏமாற்றப்பட்டதையும் கணக்குப் போட்டுப் பழகிய பிறகு ஓடிவிட்ட நண்பர்களையும் புரிந்திருப்போமே!

இல்லையா!

◆

1018

நட்பின் வலிமையும், வலியும்! (2)

நட்பின் வலிமை சிறப்பானதுதான்; ஆனால், அதே நட்பு கூட நமக்குப் பல நேரங்களில் வலியை – தீராத வலியை உருவாக்கி, மன உளைச்சலைத் தந்து விடுகிறதே!

நாம் அந்த நண்பரை – நட்புறவைப் புரிந்து கொண்ட அளவு அவர் நம்மைப் புரிந்துகொள்ளாமல் பிழைபட உணர்ந்து, பெருத்த பள்ளத்தை நட்பில் உருவாக்கி அவரும் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு பிரிந்து வாழும் அல்லது துறந்த அல்லது இறந்த நட்பாக மாறி விடுகிறதே என்று எண்ணுகிற போதுதான் வள்ளுவரின் நட்பு ஆராய்தல் அதிகாரம் நமக்குத் தக்க விடையைத் தருகிறது!

நாடாது நட்டலின் கேடுஇல்லை நட்பின்
வீடுஇல்லை நட்புஆள் பவர்க்கு **(குறள் 791)**

நட்பு உடையவர்களிடம் நட்பு செய்துகொண்ட பின், அதனை விட்டு விடுதல் என்பது ஒருவருக்கு இயலாது; ஆதலால் முன்கூட்டியே ஆராயாது நட்புச் செய்தல் என்பது கூடாது. அப்படி செய்தால், அதைவிடக் கேடு பயப்பது வேறொன்றுமில்லை.

இந்த அதிகாரம் நட்புக்கான எச்சரிக்கை ஒன்று என்று நம்மை ஆயத்தப்படுத்தும் அறிவுரை பொதிந்த பாடம் என்றால் மிகையல்ல.

மற்றொரு குறளும் சுட்டிக்காட்டப்படல் வேண்டும்.

குணனும் குடிமையும் குற்றமும் குன்றா
இனனும் அறிந்துயாக்க நட்பு **(குறள் 793)**

ஒருவர், பிறருடைய சிறந்த பண்பையும், உயர்ந்த குடிப்பிறப்பையும் (பண்பால், பிறப்பால் அல்ல), குற்றங்குறைகளின் தன்மையையும், தரங்குறையாத சுற்றத்தாரின் பாங்கினையும் நன்கு ஆராய்ந்து அறிந்த பிறகே, அவரோடு தக்க முறையில் நட்பு கொள்ளவேண்டும்.

இதில் இன்னொரு கடும் எச்சரிக்கையாக இதற்கு முதலில் உள்ள குறளில் அதாவது (792 இல்) கூறப்பட்டுள்ளது.

தவறான நட்புத் தேர்வு எந்த அளவுக்குச் செல்லும் தெரியுமா?

சாவிற்கும்கூட காரணமாக அமைந்துவிடுமாம்! எத்தகைய அனுபவப் பிழிவுள்ள அறிவுரை! அன்றாடச் செய்திகள் இதற்கு எடுத்துக்காட்டு அல்லவா?

ஆய்ந்து ஆய்ந்து கொள்ளாதான்கேண்மை கடைமுறை
தான்சாம் துயரம் தரும் (குறள் 792)

பலகாலும், பல முறைகளிலும் ஆராய்ந்து மீண்டும் ஆராய்ந்தும் (சலித்தும், புடைத்தும், வடிகட்டியும்) பார்த்து நட்பு கொள்ளாதவனின் நட்பு, முடிவில், அவன்தானே சாவதற்குக் காரணமான துன்பத்தினையும் உண்டாக்கி விடும்.

- சரி எப்படி சலித்து, புடைத்து, வடிகட்டி நல்ல நட்புறவைத் தேடுவது? அதற்கும் குறள் ஆசான் வழிமுறை - விடை கூறத் தயங்கவில்லையே!

அழச் சொல்லி அல்லது இடித்து வழக்கறிய
வல்லார்நட்பு ஆய்ந்து கொளல் (குறள் 795)

முறையல்லாத செயல்களை ஒருவர் செய்ய முற்படும்போது, அவர் அழும்படியாக அவருக்கு அறிவுரை கூறியும் (தன் தவறுக்குத் தானே வருந்தி அழும் அளவுக்கு நயம்பட உரைத்தும்), மீறிச் செய்தால், அவர் மீண்டும் செய்யாதபடி அவரைக் கண்டித்துரைத்தும், உயர்ந்தோர் கொள்ளும் வழக்கு இன்னதென்று உணர்ந்து, அதனை அறிவிக்க வல்லாருடைய நட்பை ஆராய்ந்து அறிந்த பிறகு, ஒருவன் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

இதனைப் பின்பற்றாமல் பல்வேறு துன்பம், தொல்லை, இழப்பு, அவதூறு, அவமானம் - இவைகளைப் பெற்ற அனுபவம் என் வாழ்விலும் உண்டு; உங்கள் வாழ்விலும் உண்டு. ஏன்? அனைவரது வாழ்வில் ஒரு காலகட்டத்தில் ஏற்பட்டே இருக்கும் - இல்லையா?

◆

1019

செவ்வாய்க் கிரகத்திற்கு வாரீகளா?

இனி வருங்காலத்தில் மனித குலம் பிழைக்க வேண்டுமானால் – தழைப்பது பிறகு இருக்கட்டும் – வாழ்வதற்கே, இந்தப் பிரபஞ்சமாகிய பூவுலகில் உத்திரவாதம் – உறுதி ஏதும் கிடையாது; காரணங்கள் என்னவென்று கேட்கிறீர்களா?

பிரபல இயற்பியல் துறை அறிவியல் மேதையும், அதிசய மனிதருமான ஸ்டீபன் ஹாக்கிங் (Stephen Hawking) அவர்கள் வெப்பச் சலனம், கூடுதலான மக்கள் தொகைப் பெருக்கம், ரசாயன மற்றும் அணு ஆயுதப்போர் அபாயம் – இவைகள்தான் நம் எதிர்கால வாழ்வு, மனித குல அழிவிற்கே விரைந்து வழிவகுக்கக் கூடும் என்கிறார்!

முன்பு ஸ்கைலாப் உடைந்து, உலகம் அழியப் போகிறது என்று கிளம்பிய புரளியைப் போன்றோ, அல்லது

அஷ்ட (எட்டு) கிரகங்கள் ஒன்றாய்ச் சேரப் போவதால் இந்த உலகம் அழியப் போவது உறுதி என்ற ஜோதிடர்களின் கப்சாக்களால் கலங்கி, கடைசியாக கோழிக் கறியும், ஆட்டுக்கறியும் சமைத்து விருந்தை – ஒன்றாக அமர்ந்து உண்டு சுராபானத்தையும் ஒரு மிடா குடித்துக் கூத்தடித்துக் கும்மாளம் போட்டனர்!

(அன்றும் ‘விடுதலை’யும், திராவிடர் கழகமும் இது வெற்றுப் புரளி, நம்பாதீர்கள் என்று கூட்டம் போட்டுப் பிரச்சாரம் செய்தனர்).

நம் தலைமுறையில் வாழும் இந்த பிரிட்டிஷ் விஞ்ஞானியோ தீராத நோயால் பீடிக்கப்பட்டு பல ஆண்டுகளுக்குமுன்பே இறந்து போகும் நிலையிலிருந்து மீண்டு, திருமணம் – குழந்தைகள் என்று குடும்பஸ்தராகவும், இடையறாத ஆராய்ச்சியாளராகவும், நூல்கள் எழுதுபவராகவும் உயர்ந்தவர்.

அவர் கூறுவது அறிவியல் அடிப்படையில் தான் - ஊகமோ, விழைவோ அல்ல!

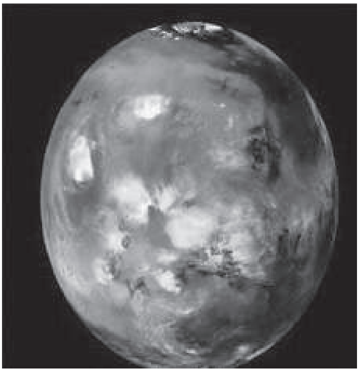
எதிர்காலத்தில் எப்படி எப்படியெல்லாம் நடைபெறக்கூடும் என்பதால், அத்தகைய சிந்தனைகளில் உந்தப்பட்டவைகளாக அவை அமைகின்றன!

செவ்வாய்க் கிரகம்தான் மனிதர்கள் வசிக்கத் தகுதி வாய்ந்த, பூமிக்கு அருகில் உள்ள கிரகமாக இருக்கும் என்கிறார்!

செவ்வாய் அன்று தொடங்கிய நம் நாட்டு ராக்கெட் விண்வெளியில் ஓராண்டு பறந்து செவ்வாய்க்கிரகம் சென்று மீண்டதே! இன்னமுமா செவ்வாய் தோஷ பயம் உங்களை உலுக்குவது? மகாமகா வெட்கக்கேடு அல்லவா இது!

எலன் மஸ்க் (Elon Musk) என்ற பிரபல அமெரிக்க தொழில் முனைவர் ஒருவர் செவ்வாயில் குடியேறலாம். 2024 இல் (இன்னும் 7 ஆண்டுகளில்...!) இது சாத்தியம் - பயணங்கள் தொடங்கக்கூடும்!

முதல் மனிதப் பயணம் அவ்வாண்டில் முடியும் - அங்கே போய் இறங்கலாம்.



“Interplanetary Transport System - கோள் விட்டு கோள் போகும் பயண வாகனங்கள் spaceship இல் பயணக் கப்பல்கள் அமைக்கப்பட்டு அழைத்துச் செல்லப்படுவார்கள் என்று எலன் கூறுகிறார்!

10 பில்லியன் டாலர் ஒருவருக்கு செலவாகும் என்கிறார். (அதாவது 10 ஆயிரம் கோடி டாலர்- ரூபாயில் பெருக்கி மயக்கமடையாதீர்கள் - 60,000 கோடி ரூபாய்).

திரைப்படங்கள் இதற்கு முன்னோடிகளாக அமைந்துள்ளன - கற்பனையால்.

இன்றோ விஞ்ஞானம் அதை சாத்தியமாக்குகிறது!

இந்நிலையில், நம் நாட்டில் புனித கங்கையை தூய்மைப்படுத்தும் திட்டத்திற்கு சுமார் 20 ஆயிரம் கோடி ரூபாய் செலவழிக்கிறார்கள்.

கங்கை புனிதம் (Holy) என்றால், எதற்காக அதனை சுத்தப்படுத்த வேண்டும்?’’

- புரியாத கேள்வி - விடையும் கிடைக்காது - நம்புங்கள்!

◆

1020

மனிதம் இல்லா மனிதர்கள் - இதோ!

ஆந்திராவில் விஜயவாடாவைச் சேர்ந்த மாதம் ஷெட்டி சிவகுமார் என்பவருக்கு 13 வயதுள்ள மகள் சாய்சிறீ என்ற பெயரில் உண்டு. அந்தப் பெண் குழந்தை எலும்பு மஜ்ஜை (Bone Marrow) புற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டு அவதிப்பட்டார்.

8 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மகளையும், அவரது தாயான மனைவியையும் மாதம் ஷெட்டி விலக்கிவிட்டார்!

இதனால், தந்தை பெங்களூருவில்; தாயும், மகளும் விஜயவாடாவில்!

இந்த மகள் சாய்சிறீ எலும்பு மஜ்ஜை புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு 40 லட்சம் ரூபாய் செலவழிக்க, மகள் சாய்சிறீ பெயரில் உள்ள வீட்டை விற்க முடிவு செய்தார் தாய்.

இதற்குக் கடும் எதிர்ப்பு தெரிவித்துத் தடுத்தார் - மனிதாபிமானமில்லாத இந்தத் தந்தை.

உடனே வாட்ஸ் அப்பில் சாய்சிறீ தன் தந்தைக்கு ஒரு செய்தி அனுப்பினாள்!

அப்பா நான் உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருக்கிறேன்; அம்மா என்னுடைய சிகிச்சைக்காகத் தான் வீட்டை விற்கிறார்.

உங்களுக்குச் சந்தேகம் இருந்தால், நீங்களே பணத்தைச் செலுத்தி எனது சிகிச்சைக்கான ஏற்பாட்டைச் செய்யுங்கள்! இன்றேல், என் உயிரிழப்புக்கு நீங்கள்தான் காரணமாவீர்கள் என்று கண்ணீர் மல்கக் கூறினாள்!

அந்த வன்னெஞ்ச, பணத்தாசைக்காரனுக்கு மனமிரங்கவில்லை; தனது சொந்த மகளைக் காப்பாற்றி வாழ வைக்க மனிதாபிமானமும் கூட இல்லை!

இந்தக் குடும்பத் தகராறு காரணமாக வீட்டை விற்க முடியவில்லை; பெற்ற மகளின் சிகிச்சைக்கு மனமிரங்கி பணம் செலுத்தி உதவி செய்யவும் முனையாத சுயநலப் பிண்டமான, பணத்தாசை வெறியனான அந்த மனிதரின் சுயநலம் காரணமாக அந்த இளங்குருத்து மரித்துப் போனது! மரணம் அதன் கோரப் பசிக்கு இரையாக்கிக் கொண்டது.

தந்தையின் சுயநலம், பழிவாங்கும் எண்ணம் போன்ற காரணத்தால், 13 வயது சிறுமி வாழ வேண்டிய, வளர வேண்டிய இளந்தளிர் பட்டுப்போனது! அந்தோ என்ன கொடுமை!

பணம், பாசத்தை விரட்டியது
மனம், குணத்தை அறத்தை அழித்தது.

பணம் - மனிதர்களுக்கு வேலைக்காரனாகவே இருக்கவேண்டும்; ஒரு போதும் அது எஜமானனாகி எகத்தாளம் போட்டால் இப்படிப்பட்ட இரக்கம், கருணை, அன்பு, பாசம் என்றாலே, என்னவென்று தெரியாத ஜீவனற்ற ஜடங்களாக பல நேரங்களில் பல மனிதர்கள் வாழ்கிறார்கள். இவர்களிடம் மனிதம் உண்டா? இவர்களை எப்பிரிவில் சேர்ப்பது? மனிதம் இல்லா மனிதர்கள் என்ற பட்டியலில்தான் வைக்கவேண்டும்!

இதிலிருந்து நாம் ஓர் உறுதி மொழியை ஏற்கவேண்டும்;

நானோ, என் குடும்பத்து உறுப்பினர்களோ, என் நெருங்கிய நண்பர்களோ ஒருபோதும் (மனிதம் இல்லா மனிதர்கள்) பட்டியலில் சேரமாட்டோம்!

தொண்டறத்தின் தூய்மையை உணர்ந்து வாழ்க்கையை வசந்தமாக்கிக் கொண்டு வாழுவோம்!

பணம் என்னை வழிநடத்தாது!
நான்தான் பணத்தை வழிநடத்துவேன்!'

என்று வாழ்ந்து காட்டும் வைராக்கியத்தை மேற்கொள்ளுவோம்!

('தின இதழ்' நாளேட்டில் 19.05.2017, 5 ஆம் பக்கத்தில் வந்த ஒரு செய்தியை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுந்த சிந்தனை இது!).

◆

1021

உற்சாகம், உறக்கம், வாழ்க்கை அளவீடு என்ன?

வாழ்க்கையில் பலபேருக்குப் பிடிப்பில்லாமல், ஏனோதானோ என்ற அலட்சியமும் சலிப்பும் சங்கடமும் கலந்த விரக்தி நிலையிலேயே காலந்தள்ளும் தன்மை பல வெகு பேரிடம் உண்டு.

இதற்கு மூலகாரணம் என்ன?

உடலும், உள்ளமும் சரியான ஒருங்கிணைப்போடு இயங்காமல் இருப்பதேயாகும்.

உடல்நலக்குறைவு, அல்லது உடல்நோய் உபாதைகள் மனதில் சலிப்பினை ஏற்படுத்தும்.

சிலர் நல்ல உடலைப் பெற்றிருந்தும், ஏனோ நல்ல உள்ளத்தைப் பெறாமல், தங்களுக்குள் உள்ள ஆற்றலை வெளிப்படுத்தி, வெற்றிகரமான வாழ்க்கையைப் பெற முடியாமல் வேதனையை அனுபவிக்கின்றனர்!

மனக்குழப்பம், ஒருவகை தாழ்வு மனப்பான்மை; ஹூம்... நமக்கெங்கு இது கிடைக்கப்போகிறது? நம்மால் இது முடியாத காரியம் இப்படிப்பட்ட சிலந்திவலைக்குள் மாட்டிக்கொண்டு வெளியே வரமுடியாமல் தவித்தே வாழ்க்கையின் பயனை துய்க்கத் தவறிவிடுகிறார்கள்!

ஸ்டான்ஃபோர்டு பல்கலைக் கழகத்தின் தலைவராக இருந்த டேவிட் ஸ்டார் ஜோர்டன் கூறுகிறார்: நீங்கள் எதைச் செய்தாலும் சரி, உற்சாகத்துடனும், துடிப்புடனும் செய்யுங்கள்!

– எளிய இந்த அறிவுரையைப் பின்பற்றுங்கள்.

பிரபல வரலாற்றுப் பேராசிரியரான ஆர்னால்டு டாயன்பி (இவர் பெரிய தத்துவ சிந்தனையாளரும்கூட) எழுதுகிறார்: (ஒரு நூலைப்படித்தேன் - உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுகிறேன்)

சுவாரசியமற்ற ஒரு நிலையை உற்சாகத்தால் மட்டுமே உடைத்தெறிய முடியும். உற்சாகத்தை இரண்டு வழிகளில் தூண்டிவிடமுடியும்.

முதலாவது, எல்லையற்ற கற்பனையைத் தூண்டி விடக்கூடிய உயர்ந்த சிந்தனை.

இரண்டாவது, அந்த உயர்ந்த சிந்தனையை நடைமுறையில் செயல்படுத்தக்கூடிய ஒரு சிறந்த புத்திசாலித்தனமான திட்டம்.

எதிலும் உற்சாகத்துடன் இருப்பதால் தனிச் சிறப்பே சிறப்பு.

எவரும் எதிலும் தூசியாக இருப்பதைவிட சாம்பலாக இருப்பதே மேலானது.

துடிப்பு மக்கி மடிவதைக்காட்டிலும் சுடர்விட்டு எரிந்து சாம்பலாகி விடுவதில் எவ்வளவு சிறப்பு - எண்ணிப்பாருங்கள்!

உற்சாகத்தோடு எதையும் செய்யுங்கள் துடிப்போடு இயங்குங்கள்.

துடிப்புகளை மிகைப்படுத்தாமலும், அதேநேரத்தில் குறைத்துக் கொள்ளாமலும் வாழ நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

அதற்கு வேறு ஆசானைத் தேடி அலையவேண்டியதில்லை. நமது இதய ஒலியைக் கேளுங்கள் - அந்த லப்-டப் எவ்வளவு சீராக அதன் பணியை அலுப்பு சலிப்பின்றி செய்துவருகிறது!

அதைப்பார்த்து, நாம் நமது கடமையைச் செய்யக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டாமா?

உற்சாகம் என்பதுகூட, கட்டுக்குள் இருந்தால் - விழுமிய பயன், நாம் விரும்பிய வண்ணம் கிட்டக்கூடும்!

அடுப்பெரிக்க நெருப்பு தேவை தான்! அதனைப் பயன் படுத்தும்போது நாம் எவ்வளவு விழிப்புடன் உள்ளோம்; அதே போன்று உற்சாகத்தைக்கூட அளவுக்கு மீறி வழிந்தோட விடக்கூடாது!

இதை ஆங்கிலத்தில் Enthusiasm உற்சாகம் என்று குறிப்பிட்டாலும், அதிலும் சற்று வேகமானப் பாய்ச்சல் என்றால், அது ‘over-enthusiasm’ வரம்பு தாண்டியது. அதன் விளைவு நாம் எதிர்பார்க்கும் இலக்கையும் அடையாமல் தடுத்து தோல்விப் படுகுழியில் நம்மைத் தள்ளிவிடும். எனவே, கட்டுப்படுத்தப்படாத உற்சாகம் பொங்கவேண்டாம்!

◆

1022

மின்னணுப் புரட்சி தரும் 'மிரட்சி' இதோ! (1)

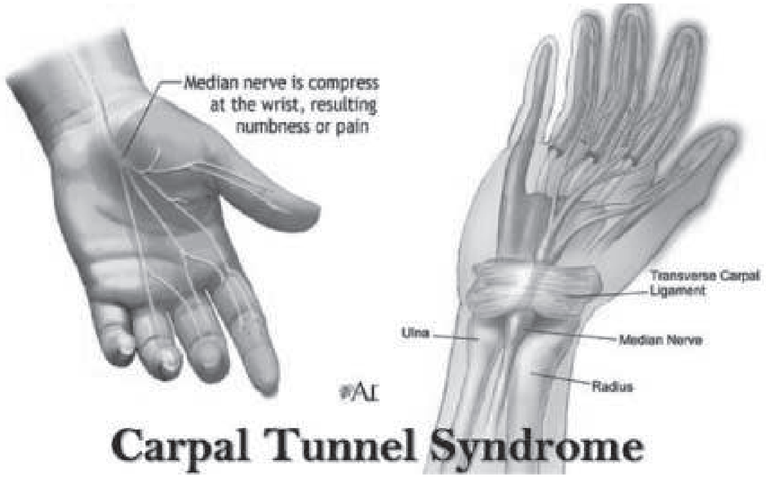
இது மின்னணுயுகம். மின்னணுவியலின் வியக்கத்தக்க வளர்ச்சி, அரிய பலன்களை, நோய் தீர்க்கும் விரைவு முறைகளையும், அறுவை சிகிச்சைகளில்கூட துல்லியமான இடத்தில் மட்டுமே செய்து, இரத்த இழப்பு மிகக் குறைவாக ஏற்படுவதோடு, சிகிச்சை எளிதாகி, குணமடைவதும் குறைந்த காலத்தில் நடைபெறுகிறது!

டிஜிட்டல் புரட்சி மிகவும் அற்புதமானது! ரோபோக்கள் மூலம் அறுவை சிகிச்சைகள் நடைமுறைக்கு வந்துவிட்டன!

'சிப்ஸ்' (Chips) என்ற ஒரு குறிப்பிட்ட சிறு கருவியை (Gadget) டையின் பின்பக்கத்திலோ, காலில் உள்ள பூட்ஸ் பாகத்திலோ இணைத்து விட்டால், நமது குடும்ப மருத்துவருக்கோ அல்லது நமக்குப் பழக்கமான மருத்துவமனைக்கோ அதுவே - ஏற்படுத்தப்பட்ட தகவல் தொடர்பு காரணமாக, இரத்த அழுத்தம் குறைந்தாலோ அல்லது வேறு ஏதாவது உடலில் பெரிய கவலைப்படும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டாலோ தகவல் கொடுத்து, நோய் தடுப்புக்கு ஆயத்தமான ஏற்பாடுகள் செய்யச் சொல்லி அறிவுறுத்தும் வாய்ப்புகள் பெருகி வருகின்றன!

செல்போன் என்ற கைப்பேசி தான் எத்தகைய அறிவுப்புரட்சியை, பல்வேறு கருவிகளை கையில் கொண்டு போக வேண்டியதே இல்லை. ஒரு கைப்பேசியில் பலவித வசதியான கருவிகள் இருப்பதாக அமைக்கப்பட்டு, நாளும் அது 'மனோ வேகத்தோடு' போட்டியிடும் அளவுக்கு, பல கருவிகளின் தொழிற்சாலைகளையே மூடிவிடும் நிலைமை உருவாகிவிட்டது!

இவை எல்லாம் பெருமைப்படத் தக்க அறிவியல் - மின்னணுவியல் யுகத்தின் அரிய சாதனைகள்தான்.



என்றாலும், நல்ல மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்ட பிறகு சில பக்க விளைவுகள் (Side Effects) ஏற்படுகின்றனவே, அதுபோல அவற்றை நாம் எதிர்கொண்டு ஏற்றுக்கொள்ளுவதைத் தவிர வேறு வழியே இல்லை!

இந்தக் கைப்பேசியை இளம் பிஞ்சுகளுக்கும், மாணவ இளைய தலை முறைக்கும் தந்துவிடுவதால் சதா சர்வகாலமும் உடனேயே தங்களது நண்பர்களுக்கு SMS என்ற குறுஞ்செய்தி - படங்கள் எடுப்பது - உடனுக்குடன் அனுப்புவது - காலத்தைத் தவறாகச் செலவழித்து வீணடித்தல் போன்றவை நடந்துகொண்டுள்ளன. பல நேரங்களில் குழந்தைகள் எதைப் பார்க்கிறார்கள், எப்படி பாடங்களைப் பற்றியோ அல்லது பயனுறு தகவல்களையோ பரிமாறிக் கற்றுக் கொள்வதைவிட பெருந்தீமை - விரும்பத்தகாத விளைவு - வேறு என்ன இருக்க முடியும்?

“தொடர்ந்து கைப்பேசி - மொபைல் போன் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தினால், கையில் உள்ள நரம்பு, தசைகள், தசை நார்கள் பாதிக்கப்பட்டு, ‘Carpal Tunnel Syndrome’ என்ற நோய் - பாதிப்பு ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உண்டு” என்று வல்லுநர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள்!

இந்தச் சாதனங்களை உற்று நோக்கிக் கொண்டே அதிக நேரம் இருந்தால், வலிப்பு நோய் வர வாய்ப்பு அதிகமாகும் அபாயம் உள்ளது என்றும் கூறுகிறார்கள்.

முன்பு வாய்ப்பாடுமூலம் மூளைக்கு - நினைவாற்றல் பயிற்சி தருவது நடைபெற்றது. ஆனால், இப்போது எல்லாம் ‘கால்குலேட்டர்’ மூலம்... நல்ல விரைவு விடை கிடைக்கிறது; ஆனால், அதற்கு நாம் கொடுத்துள்ள விலையோ மிகமிக அதிகம். நினைவாற்றல் வெகுவேகமாக விடை பெற்றுக் கொள்ளுகிறதே!

நம் வீட்டுத் தொலைப்பேசி எண் நமக்கு தெரியாமல் மறந்துவிடுகிறது; காரணம், கைப்பேசியில் ஒரு பொத்தானை அழுத்தினால் உடனே தொடர்பு என்பதால் இந்நிலை!

அதிராம்பட்டணம் - பட்டுக்கோட்டையில் ஒரு இஸ்லாமிய நண்பர் - வயதானவர் எல்லா தலைவர்கள் பிறந்த நாள், முக்கிய நிகழ்வுகள் எல்லாம் எந்தெந்த தேதி என்று கேட்டால், விரல் முனையில் வைத்து, நாக்கு முனையில் வெளிப்படுத்துபவர்; விடை கூறுவார்; இவரை ‘டைரி’ என்றே அழைப்பார்கள்!

இப்படிப்பட்ட அபார நினைவாற்றல் உள்ள நமது பல நண்பர்கள் பிறந்த நாள்; பல தொலைப்பேசி எண்களை உடனடியாக நினைவில் கொண்டு டக்கென்று கூறுவர்!

ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. எதையும் ‘தொடர்ந்து பயன் படுத்தாவிட்டால் அதை நீங்கள் இழந்தவராகிறீர்கள்’ If you don’t use it; you will lose it) நம் மூளையே அதற்குச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக இருக்கிறது!

உடல் சோம்பலினும் கொடுமை - மூளைக்கு வேலை கொடுக்காத - பயிற்சிகளைப் புறந்தள்ளும் வாய்ப்புக் கேடான மூளைச்சோம்பல் - தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

◆

மின்னணுப் புரட்சி தரும் 'மிரட்சி' இதோ! (2)

கைப்பேசிகளை (செல்போன்களை) தேவையானபோது மட்டுமே பயன்படுத்துவது, விபத்துக்களின்போது அவற்றைப் பயன்படுத்தி உடனே ஆம்புலன்ஸ் மற்றும் மருத்துவ உதவிகளைப் பெறுதல், தீப்பிடித்துக் கொண்டிருக்கும்போது தீயணைப்புத் துறையினரை அவசரமாக அழைக்கப் பயன்படுத்துவதோ அல்லது குழந்தைகளோ, மகளிரோ, வயதானவர்களோ அல்லது நாமோ, திடீரென்று சற்றும் எதிர்பாராத துன்பத்திற்கோ, சிக்கலிலோ மாட்டிக் கொண்டால் கைப்பேசி மிகப்பெரிய அவசர உதவியாளன்தான்; அதில் அய்யமில்லை.

தேவையில்லாதபோது, அரட்டைக் கச்சேரிகளை நடத்திட தனி ஆவர்த்தனம் செய்யும் பலருக்கு இது ஒரு நல்ல கருவியாக மாட்டிக் கொண்டால் அவ்வளவுதான்!

கைப்பேசிகளில் - வியாபாரப் போட்டிகள் காரணமாக - செல்பி (Selfie) எடுக்க - இதுவே சிறந்தது என்று விளம்பரப்படுத்தப்படும் நிலையில், செல்பி எடுக்கும் தொற்றுநோய், பிரதமர் மோடியில் தொடங்கி நம்மூர் குழந்தைச் செல்வங்கள்வரை பரவியுள்ளது! எதிர்வரும் ரயிலைக் கண்டுகொள்ளாது மாளுபவர்கள், ரயில் தண்டவாளத்தில் நின்று செல்பி எடுத்து மரணமடைந்தவர்கள், கார் - வாகனங்களில் அடிபட்டு உயிரை விட்டவர்கள் என்ற விரும்பத்தகாத மரணச் செய்திகளும் தொடருகின்றனவே!

எதற்குமே இரண்டு பக்கங்கள் உண்டு என்பதை நாம் அனைவரும் நினைவில் வைத்துக் கொண்டு நன்மைகளை பற்றிக்கொண்டு, தீமைகளை - தீய விளைவுகள் தருபவைகளை அறிவுபூர்வமாக தவிர்த்து விடல் அவசர அவசியமாகும்!

இரண்டாம் உலகப் போரின்போது ஜப்பானில் உள்ள ஹிரோஷிமா, நாகசாகி நகரங்களில் வீசப்பட்ட அணு குண்டின் நாசமும், விளைவுகளும் ஜப்பானை இன்றுவரை பாதிக்கின்றனவே! கட்டடங்கள் மீண்டும் எழுப்பிவிட்டார்கள் - மனித உயிர்களை மீட்க முடிந்ததா? அதனால் பாரம் பரியமானவர்கள் குழந்தைகள்கூட இன்றுவரை பாதிப்புக்கு ஆளாவதைத் தவிர்க்க இயலவில்லையே!

பிறகு அதை அய்.நா. போன்ற உலக நாடுகள் உணர்ந்த காரணத்தால்தான் அணுசக்தியை, ஆக்கப்பூர்வமாகப் பயன்படுத்தி ஆக்கப்பூர்வ (சமாதான) அணுசக்தி பயன் ‘Atom for Peace’ என்று கண்டறிந்து மின்சாரத் தயாரிப்பு மற்றும் நலவாழ்வுக்கு - அணுசக்தியைப் பயன்படுத்திட்ட மருந்து - சிகிச்சை முறை Nuclear Medicine என்பதைக் கண்டறிந்து மாற்று ஏற்பாடாகப் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்!

இதிலும் ஆபத்து உள்ளடக்கமாக இருக்கிறது என்பதற்காக, பழைய அனுபவப் பாடங்களைக் காண்பவருள் அணுசக்தி மின் நிலையங்களே எங்கள் உயிர்களையும், சுற்றுச்சூழலையும் பாதித்தது; வாழ்வாதாரத்தையும், ஆயுளையும் கேள்விக்குறியாக்கி விடுமே என்ற அச்சத்தோடு ஒரு எதிர்ப்பியக் கத்தையே கட்டி நடத்தி வருகிறார்களே!

அறிவியலின் வேகம் பல துறைகளில் மனித குலத்திற்கு முன்னேற்றத்தைத்தான் ஏற்படுத்தியுள்ளது; எல்லாவற்றையும் புறந்தள்ளி பழைய கால தீவட்டி, அகல் விளக்கு யுகத்திற்குச் செல்ல முடியாது என்பது உண்மையே. ஆனாலும், எதையும் கையாளுமுன் அளவறிந்து வாழ்தல் அவசியமானது!

நவீன சாதனங்களை குழந்தைகள் குறைக்க வேண்டுமென்றால், முதலில் பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் முன்பு அதிகநேரம் அவற்றைப் பயன்படுத்துதலைத் தவிர்ப்பது அவசியமாகும்! காரணம், பெற்றோர்களைப் பார்த்துத் தான் குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்ளுகிறார்கள் பல விஷயங்களை - பல பழக்க வழக்கங்களை. அவர்கள்தான் குழந்தைகளுக்கு முக்கிய முதன்மையான ஆரம்ப கால வழிகாட்டிகள்; முன்னோடி ஆசிரியர்கள்.

எனவே, அவர்கள் எப்படி குழந்தைகள் நடந்துகொள்ள வேண்டுமென நாம், குறிப்பாக பெற்றோர்கள், விரும்புகிறார்களோ அப்படியே அவர்களும் நடந்துகொள்ளுவதே அறிவுடைமை; அனுபவப் பாடம்!

அவர்கள் முன்னால் கைப்பேசி, தொலைக்காட்சி முதலியவைகளை அளவோடு பயன்படுத்தி, உடனடியாக அணைத்து வைத்துவிட்டு, அடுத்த கடமைகளைப் பார்ப்பதில் ஈடுபாடு கொண்டால், பிள்ளைகளும் புரிந்து கொள்வர்.

எதையும் எவருக்கும் போதிக்கும் முன்பு, நாம் அவ்வாறு நடந்துகொள்ளுவதுதான் அருமையான - வெற்றிகரமான கற்றுக் கொடுக்கும் கலையாகும்!

ஒன்றரை வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளிடம் செல்போன் உள்ளிட்ட எலக்ட்ரானிக் சாதனங்களைக் கொடுக்கவேகூடாது. அந்த காலகட்டத்தில் குழந்தையின் மண்டை ஓடு மிருதுவாக இருக்கும் என்பதால், எலக்ட்ரானிக் மின்காந்த அலைகள் மூளையைப் பாதிக்கும் அபாயம் உண்டு என்பதால், எச்சரிக்கை தேவை என்கிறார், மின்னணு வல்லுநர் ஒருவர். நினைவில் வைத்து இதை நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.

◆

1024

‘காலம்’ என்னும் கிடைத்தற்கரிய வாய்ப்பு: புரிந்துகொள்வீர்!

உங்களுடைய வங்கிக் கணக்கில், ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் 86,400 டாலர்கள் (கணக்கில்) வரவு வைக்கப்படுகிறது; ஒரே ஒரு நிபந்தனைதான்!

அது என்னவென்றால், மறுநாள் வரைக்கும் எல்லா டாலர்களையும் செலவழித்துவிட வேண்டும்; அப்போதுதான் அடுத்த நாள் காலையிலும் இதே 86,400 டாலர், கணக்கிற்கு வரவு வரும்.

என்ன செய்வீர்கள்? எப்படியும் செலவழித்துவிட்டு அடுத்த நாள் வங்கிக் கணக்கில் வரவினை எதிர் பார்த்து இருப்பேன். ஏனெனில், அதுதானே நிபந்தனை” என்பீர்கள்.

சரி, அதனைச் செலவழித்து அடுத்த வரவிற்குக் காத்திருக்கும் உங்களுக்கு, இந்த 86,400 டாலரில் எதுவுமே மிச்சமிருக்காது; புதிய வரவு அப்போதுதான் கிடைக்கும் என்னும்போது, நீங்கள் மிகுந்த கவனத்துடன்தானே அதனைச் செலவழிப்பீர்கள்; கண்ணை மூடிக் கொண்டு ஏதோ தாம்தூம் என்று செலவழிக்காமல், கவனமாகச் செலவழிப்பேன் என்றும் கூறுகிறீர்கள், மகிழ்ச்சி, நன்றி!

நாம் ஒவ்வொருவரும் இந்த வரவு - செலவுக் கணக்கைப் பெற்றிருக்கிறோம்; மறவாதீர்! அதற்குப் பெயர்தான் விலை மதிப்பற்ற காலம் (Time) என்பதாகும்!

செலவழிக்கும் பணத்தைக்கூட மீண்டும் சம்பாதித்துக் கொள்ளலாம்; ஆனால், செலவழித்த காலத்தை நாம் மீண்டும் சம்பாதிக்க முடியுமா? நிச்சயம் முடியாது!

ஒவ்வொரு நாளிலும் நமக்கு 86,400 வினாடிகள் கிடைக்கின்றன. அதனை மிகமிகக் கவனமாக, பயனுறு வகையில் செலவழிக்க வேண்டாமா? அந்தக் கோணத்தில் சிந்தித்துச் செயலாற்றுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் காலம் நமக்குத் தரும் கொடை 86,400 வினாடிகள்; அதனை நாம் மிகுந்த பொறுப்புடன் செலவழிக்கவேண்டும்.

உடல் நலம் பேண,
கல்வி அறிவு வாய்ப்புகளைப் பெருக்கிட,
மகிழ்ச்சியான வாழ்வினைப் பெற்றிட!

இந்த இருப்புகளைப் பயன்படுத்துவதுதானே அறிவுடைமை - இல்லையா?

காலம் என்பதின் - கடிகாரம் - இந்த 86,400 வினாடிகள் நமக்கு நாள்தோறும் கிடைக்கிறதே அதன் பெருமையை அறிந்து, மிகுந்த பயனுறு வகையில் அதனைக் கையாள வேண்டாமா?

ஒரு வருடத்தின் பெருமையைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமானால், கடைசித் தேர்வில் தோற்றுப் போன மாணவனைக் கேளுங்கள்.

ஒரு மாதத்தின் அருமையை அறிந்துகொள்ள - அரைகுறையாகப் பிறந்த குழந்தையின் பெற்றோரைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஒரு நாளின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்துகொள்ள அன்றாட கூலி வேலை செய்யும் தொழிலாளியைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்!

ஒரு மணித்துளியின் மதிப்பை உணர்ந்துகொள்ள ரயிலையோ, பேருந்தையோ தவறவிட்டவர்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஒரு வினாடியின் அதிமுக்கியத்துவம் புரிய வேண்டுமா?

தாம் உயிருக்கு உயிராக நேசித்தவர், மரணப் படுக்கையில் விட்ட கடைசி மூச்சினைக் கணக்கிட்டு வருந்தி வாடிடுவோரிடம் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

நண்பர்களே, எல்லோருக்கும் இந்த 86,400 நிதி - காலையில், நாளும் வாழ்க்கை என்னும் வங்கியில் போடப்பட்டு - இரவு முடிந்துவிடுகிறது!

எனவே, இந்தபெருமதிப்பிற்குரிய காலத்தை கருத்தோடும், கவனத் தோடும், வீண் செலவு எதிலும் ஈடுபடுத்தாமல், நற்காரியங்களுக்கே நாளும் செலவிடுங்கள் - நாம் வளர, முன்னேற அதுவே வழி!

காலமும், அலைகளும் யாருக்காகவும் காத்திரா!

புரிந்துகொள்க!

◆

1025

மனித வாழ்வின் உரிய முதலீடுகள் எவை? எவை?

வாழ்க்கையில், காலத்தை எப்படி நாம் ஒவ்வொரு நொடியையும் வீணாக்காமல் கவனமாகச் செலவழிக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமோ, அதுபோலவே ஒவ்வொரு நாளும் நல்ல முதலீடுகளை (Investments) செய்யப் பழகிக் கொள்ளுவதும், அதற்குரிய திட்டமிட்ட வாழ்க்கையை நாம் அமைத்துக் கொள்வதும் நமது வளர்ச்சிக்கும், முன்னேற்றத்திற்கும், மகிழ்ச்சிக்கும், மனநிறைவுக்கும் வழி வகுப்பதாகும்.

வரவுகளைவிட - அதாவது சம்பாதனைகளைவிட, அதனை நல்வழியில் முதலீடு செய்வதுதான் நிகழ் காலத்திற்கு மட்டுமல்ல, வருங்காலத்தினையும் வளப்படுத்துவதற்கு மிகவும் உதவும்.

செலவுகளைச் செய்வது, சிக்கனமாகச் செலவழிப்பது முக்கியம் என்பது வாழ்க்கையின் பொது விதியானாலும், "தாராளமாகவும்" வாழ நாம் கற்றுக் கொள்ளுதல் நம் வாழ்வை - மனிதநேயம், பற்று, பாசம், சுயநலத்தைத் தாண்டிய பொது நலம் என்ற பரந்த, விரிந்த வட்டத்தை அது உருவாக்கி நம்மை உயர்த்தியும், நம்மிடம் இருக்க வேண்டிய "மனிதத்தை" - மானுடப் பற்றை - சமூக அக்கறையை விரிவுபடுத்தி நம்மை அடையாளப்படுத்தும். எப்படி நாம் கஷ்டப்பட்டு உழைத்து, சிக்கனமாக வாழ்ந்து, சேமித்த தொகையை பாதுகாப்பான முதலீடுகளாகச் செய்ய வேண்டும் என்று கவனஞ் செலுத்துவது மிக மிக அவசியமோ, அதுபோலத்தான் நம் வாழ்க்கையில் "மனிதத்தை" மானுடத்தை - வளர்த்திட நல்ல குடிமக்களாக நம்மை சமூகத்திற்குப் பயன்படுபவர்களாக்கி வாழுவதற்கு இன்றியமையாததுமாகும்!

எனது "பொது நலம்" என்று நீங்கள் பலர் பாராட்டுவது உண்மையில் எனது "சுயநலமும்" காரணம்! அதுதான் எனக்கு மிகுந்த மன

மகிழ்ச்சியை மனநிறைவைத் தருகிறது; அது போலவே எனது "சுயநலம்" என்பது என்னைப் பொறுத்தது என்றாலும் அது மற்றவர்களுக்குப் பயன்படுவதாலும், மற்றவர் துய்த்து மகிழ்வடைதாலும் அவர்களுக்கு அது "பொது நலமாக"த் தென்படுகிறது!

கல்விக்காகச் செலவழிப்பது செலவல்ல; முதலீடேயாகும். (Investments) பிள்ளைகளுக்கு, பேரப் பிள்ளைகளுக்கு, மற்றவர்களுக்கு சொத்துக்களாக வீடு, வாசல், நிலம் வணிக நிறுவனங்களை விட்டுச் செல்லுவது என்பது அவர்களுக்கு முதலீடுகள் - பங்குகளாகத் தோன்றக் கூடும். ஆனால் அது நல்ல முதலீடு ஆகாது. ஏனெனில் ஒன்றிரண்டு தலைமுறைகளில் அவை பிறர் சொத்துக்களாகி விடக் கூடிய அபாயம் உண்டே!

ஆனால், கல்வியில் முதலீடு, தொண்டு நிறுவனங்களுக்கு உதவுதல், அவைகளில் ஈடுபட்டு சமூகத் தொண்டூழியம் செய்தல் நமக்கு "நல்ல முதலீடுகள்" ஆகும்.

நமக்கு எது மனநிறைவைத் தரும்?

மக்கள் பலரும் பயன் அடையும் பொதுத் தொண்டறம் சார்ந்த பல பணிகளில் ஈடுபட்டோர் தான் பெருத்த செல்வத்தையோ, தனி நபர் சொத்துக் கணக்கில் (ஊரை அடித்து உலையில் போட்டு, இறுதியில் சந்தி சிரிக்கும் இழிதகு நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு, சமூகத்தில் நல்லோர் அருவருப்புக் கொள்ளவும், சொத்து சேர்த்து "வைக்கப்போர் நாயாக" மாறியவர்கள் வேதனையால் வெந்து, நொந்து, நூலாகிப் போனவர்களைக் கண்டால் அதைவிட அவலம் வேறு என்னவிருக்க முடியும்?

தன் கடன் பிறர்க்கு உதவுதல்; அதிலும் எதிர்பாராது - கைமாறு கருதாது, மன நிறைவு ஒன்றையே எண்ணி தம்மிடம் உள்ள உழைப்பு, பொருள், எந்த நிலையிலும் பிறர் பற்றி புறங்கூறாமை, தன்னுள் உள்ள உணர்வை வெளி உணர்வும் அதாவது 'புறங்கூறி பொய்த்துயிர் வாழாமை' என்ற அறம்தான் மனித வாழ்வின் மாண்புறு முதலீடு.

அடுத்த உலகம், மோட்சம், வைகுந்தம் சிவலோகம் அங்கே போக இங்கே தருமகாரியங்கள் என்ற ஒன்றை எதிர்பார்த்து

மற்றொன்றைச்செய்வது ஒரு வகையான லாப நோக்கங் கொண்ட வியாபாரமே தவிர, தொண்டறம் ஆகாது!

எனவே (மனசாட்சியைக் கொல்லாது) ‘உள்ளாத்தாற் பொய்யாது ஒழுகல்’ என்பதே வாழ்வில் நாம் செய்யும் மிகப் பெரிய முதலீடு என்பதை மறவாதீர்! புகழை எதிர்பார்த்தோ, பெருமையைக் கருதியோ எதையும் செய்வது தொண்டறம் ஆகாது. தவறான முதலீடு - ஒரு வழி வாணிபம்!

வாழ்க்கையின் சிறப்பு வளம் என்பதன் பொருள் அதுதான்; மற்றவை கலைந்து செல்லும் மேகங்கள், திடீரென்று தோன்றி மறையும் ஏழு வண்ண வானவில் ஆகும்! காட்சிக்கு மட்டுமே அழகு தரும்; கருத்துக்கு - கொள்கை வாழ்க்கைக்கு - அந்த வெளிச்சங்கள் பயன்படாது; எனவே அடக்கத்தை, எளிமையை, வாழ்வின் மாற்றப்பட முடியாத முதலீடுகளாக ஆக்கி வாழுங்கள்; வெற்றி பெறுங்கள்!

◆

1026

எல்லாமே எல்லார்க்கும் - புரிந்துகொள்வோம்!

தமிழ் மொழி, இலக்கியம் - இவைகளுக்கு மிகப் பெரிய தொண்டாற்றி, மறைந்தும் மறையாதவர்களாக, தலைமுறை தலைமுறைகளாக வாழ்ந்துவரும் சாவா மாமனிதர்கள் - மேதைகளாக, மூதறிஞர்களாக முதிர்ந்து ஒளிவிளக்குகளாக வழிகாட்டிக் கொண்டுள்ள எண்ணற்ற நம் இனப் பெரியோர்களை - தமிழ்த் தொண்டர்களை - நாம் நம் இளைய தலைமுறையினருக்கு அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

புதுப்புது ஆரவாரங்களில் திளைக்கும் நம் இளையர்களுக்கு, வேர்களின் பெருமையை விளக்கினால்தான் - அவ்விழுதுகள்கூட நாளை அந்த வேர்களைப்போல் உறுதியாக நின்று, மரத்தைக் காக்கும் மகத்தான கடமையாற்றிட முடியும்.

வட அமெரிக்காவில் சிகாகோ தமிழ்ச்சங்கம் தொடர்ந்து சிறப்பான மொழி, இனம், கலை, பண்பாடு, நமது தனித்த நாகரிகச் சிறப்பு - மானுட நேயம் - எல்லாவற்றையும் முன்னிறுத்தி நல்ல பல நிகழ்வுகளை நடத்தி வருகின்றனர்.

தோழர் சாக்ரட்டீஸ் அவர்களும், அவரது செயற் குழு நண்பர்களும் தொடர்ந்து செய்யும் இவ்வறப் பணிகளில் ஒன்று, நம் கவனத்திற்கு வந்தது - மகிழ்ச்சி அடைந்தோம்.

டாக்டர் வ.சுப.மாணிக்கம் அவர்களுக்கு நூற்றாண்டு விழாவை அங்கே நடத்தி, தமது நன்றி உணர்வைக் காட்டினர். டாக்டர் வ.சுப. மாணிக்கம் நமது தலைமுறையில் வாழ்ந்து மறைந்த தமிழறிஞர். வள்ளுவம் என்ற அவரது நூல் ஒரு சிறந்த நவில் தொறும் நயம் தரும் நூல். அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகத் தமிழ்த் துறைத் தலைவராக விளங்கிய பிறகு, மதுரை காமராசர் பல்கலைக் கழகத் துணைவேந்தராக இருந்தவர்!

பொய் சொல்லா மாணிக்கனார் என்று அவருக்கு ஒரு பெயரே உண்டு; அவ்வளவு தூரம் உண்மை விளம்பி அவர்!

அவரது நூற்றாண்டு விழாவை நடத்தியவர்கள், அருமையான அழைப்பிதழை அச்சிட்டிருந்தனர். அவரது மொழியில், அவர் எழுதிய கவிதை வடிவில் செய்தியையே அச்சிட்டிருந்த முறை முற்றிலும் புதிது! அறிவு விருந்தும்கூட!

நல்லாவின் பால் முழுவதும் கன்றுக்கில்லை என்று தொடங்கும் அவரது வாழ்வின் குறிக்கோள் பற்றிய கவிதை வரிகளில்...

நல்லாவின் பால் முழுவதும் கன்றுக்கில்லை
நறும்பூவின் மணமுழுதும் சோலைக்கில்லை
நெல்லாகும் கதிர் முழுதும் நிலத்துக்கில்லை
நிறைகின்ற நீர் முழுதும் குளத்துக்கில்லை
பல்லாரும் கனி முழுதும் மரத்துக்கில்லை
பண்ணரம்பின் இசை முழுதும் யாழுக்கில்லை
எல்லாமே பிறர்க்குழைக்கக் காணுகின்றேன்
என் வாழ்வும் பிறர்க்குழைக்க வேண்டும் வேண்டும்'

என்பதுதான் முக்கியம்.

தன் பெண்டு, தன் பிள்ளை என்ற சின்னதோர் கடுகு உள்ளம் தவிர்க்கப்பட்டு, தொல்லுலக மக்கள் நம் மக்கள் என்ற பரந்த, விரிந்த, மனப்பான்மை நமக்குத் தேவை! சமூக வாழ்வும், அக்கறையும் பளிச்சிடுகின்றன.

டாக்டர் வ.சுப.மாணிக்கம் அவர்கள் எழுதிய வள்ளுவத்தில், பண்பாட்டிற்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டு தந்தை பெரியார் என்று எழுதுகிறார். அதற்கு அவர் சுட்டும் எடுத்துக்காட்டு,

கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாத தந்தை பெரியார் அவர்கள் மேடையில் - அவர் கலந்துகொள்ளும் பொது நிகழ்ச்சிகளில் கடவுள் வாழ்த்து

பாடப் படும்பொழுது எழுந்து நிற்பார் - தள்ளாடிய, முடியாத நிலையில்கூட (மற்றவர் துணையுடன்).

என்னே நயத்தக்க நாகரிகம்! தன்னிய உயர்ந்த பண்பு என்று பாராட்டுவார்!

பல நூற்றாண்டு விழாக்களை நாம் நடத்துவது அவர்களுக்குப் பெருமை சேர்க்க அல்ல; நம் தரத்தை உயர்த்திட; நமது மனிதத்தைப் பெருக்கிட, நமது பட்டறிவை, பகுத்தறிவை, பொது அறிவை விளக்கிடவே!

எளிமை, நிறைகுடம் தளும்பாத அடக்கம் இவைகளை நாம் கண்டறிந்து வியந்தோம்.

வாழ்க வ.சுப.மாணிக்கனார்!

◆

‘அத்திப் பூக்களின் அருமை பாரீர்!’

ஓர் இயக்கமானாலும், நிறுவனம் ஆனாலும், ஏன் - குடும்பமானாலும் எந்த நிர்வாகத்தினைச் சிறப்புடனும், திறமையுடனும், நாணயத்துடனும் நடத்துவதற்கு நல்ல பொறுப்பான மேலாண்மையாளர்கள் தேவை.

நம்பிக்கைத் துரோகம் என்ற நோய் தாக்கப்படாத வளர்ந்து முற்றிய கதிர்கள் உள்ள நெற்பயிர்களைப் போல் அத்தகையவர்கள் அமைந்தால்தான் எவ்வளவு சிறப்போடு, எவ்வளவு ஆர்வத்தோடு, எவ்வளவு எதிர்பார்ப்போடு துவக்கப்படும் நிறுவனங்கள் - அமைப்புகள் ஆனாலும் அவை வெற்றி பெற்றிட தெளிவான முறையில் தேர்வுகள் நடைபெறுதல் முதல் தேவையாகும்.

இதனை இதனால் இவன் முடிக்கும் என்றாய்ந்து
அதனை அவன்கண் விடல் (குறள் - 517)

அது மட்டுமா? அந்த **‘இவன்’** எப்படித் தேர்வு செய்வது, ஆளுமையில் எப்படிப்பட்ட அணுகுமுறை பயனுறு வகையில் அமையக் கூடும் என்பதையும் திருவள்ளுவப் பேரறிஞர் துல்லியமாக விளக்குகிறார்.

இப்போது MBA என்ற (Master of Business Management) வகுப்புகளுக்கெல்லாம் இதனை (ஆங்கில மொழி பெயர்ப்புடன்) வைத்து, படிப்பாளிகளைப் பக்குவப்படுத்தலாம்.

பெரியார் அறக்கட்டளையின் தலைவரும் (மறைந்த), சீரிய சிந்தனையாளருமான சிவகங்கை ஏழை மக்கள் வழக்குரைஞர் மானமிகு ஆர். சண்முகநாதன் அய்யா அவர்கள், தன் பிள்ளைகளுக்கு முதற்கொண்டு அனைவருக்கும் சொல்லிக் கொடுத்த, ஒழுகச் சொன்ன குறள்கள் இதோ:

“தெரிந்து தெளிதல்” என்ற அதிகாரத்தில் ஓர் குறள்.

தேறற்க யாரையும் தேராது தேர்ந்தபின்
தேறுக தேறும் பொருள் (குறள் - 509)

பொருள்: யாரையும் ஆராய்ந்து பார்க்காமல், ஒருவர் அப்படியே நம்பி விடக் கூடாது. அவ்வாறு ஆராய்ந்து பார்த்தபின், நம்பத் தக்கவைகள் எவையோ, அவற்றை மட்டும் அய்யுறாது நம்புதல் வேண்டும்.

அதுபோலவே மற்றொரு வழிகாட்டும் பாடம் நம்மில் பலருக்கும் இதோ:

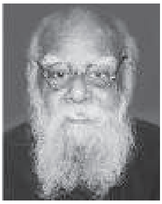
தேரான் தெளிவும் தெளிந்தான்கண் அய்யுறவும்
தீரா இடும்பை தரும் (குறள் - 510)

பொருள்: ஒருவனை நன்கு ஆராய்ந்து பார்க்காமல் நம்புவதும், ஆராய்ந்து பார்த்த பிறகு நம்பிக்கையுடையவனிடத்து அய்யப்படுதலும், நீங்காத துன்பத்தைக் கொடுக்கும்.

நமது அறிவு ஆசான் தந்தை பெரியார் அவர்களைத் தவிர, இக்குறளைக் கடைப்பிடித்த தலைவர் எவரையும் யாம் கண்டதில்லை.

தந்தை பெரியார் தம், நம்பிக்கையை எவரும் எளிதில் பெற்று விட முடியாது; யாருக்காவது முக்கிய பொறுப்புக் கொடுக்க அவர்கள் நினைத்தால், எளிதில் முடிவு எடுத்துவிட மாட்டார்; பல சோதனைகளையும் (மறைமுக), பல்வேறு இக்கட்டான சூழலில் அத்தகையவர்கள் நடந்து கொண்ட முறைகள், சராசரி ஆசாபாசங்களைத் தாண்டி அத்தகைய நபர் நடக்கிறாரா? என்றெல்லாம் கூர்ந்து, பார்ப்பார். ஒரு பார்வையிலே ஓங்கி மனிதர்களை அளந்து விடும் “நுண்மாண் நுழைபுலம்” படைத்தவர் அய்யா என்றாலும்கூட பல்வேறு கோணங்களில் யோசித்து வைப்பார்.

பொறுப்பில் வைத்தபின் எளிதில் சந்தேகப்பட மாட்டார்; முழு நம்பிக்கை வைத்திருப்பார்! பல புகார்கள் - தவறுகள் குற்றச் சாற்றுகள் அப்பொறுப்பாளர்மீது கூறப்பட்டாலோ, எழுப்பப்பட்டாலோ அவற்றை நிதானமாகக் கேட்டபிறகு, அவசரப்பட்டு நடவடிக்கையெடுத்து நீக்குவதோகூட அவருடைய முறை அல்ல.



ஆங்கிலச் சொற்றொடரானது ‘Giving the long rope, or giving long margin’ என்றபடி மேலும் ஓரிரண்டு முறை பொறுத்துப்பார்ப்பார்; அதன்மீதே நடவடிக்கை பாயும்.

தெரிந்தபின் அய்யுறுவதான மனித வாழ்வில் பலர், மனைவியைக்கூட சந்தேகப்படும் கணவன்களும், தொண்டர்களைச் சந்தேகப்படும் தலைவர்களும் உயிருக்குயிரான நண்பர்களையே ஒரு வகையாகப் பார்க்கும் விசித்திர நண்பர்களும்கூட உண்டே! அன்றாட வாழ்வின் அவலங்களை - செய்தித்தாளில் பார்க்கிறோம். சில உண்மைகள் அப்பக்கத்தில் இருக்கக் கூடும் என்றாலும்,

நம்பிக்கைத் துரோகமும், நயவஞ்சக நாடகமும் மலிந்து வரும் இக்கால கட்டத்தில் தெளிந்த நட்பும், நன்றி உணர்வும் - நம்பிக்கையை நியாயப்படுத்தும் பொறுப்பாளர்களும், நண்பர்களும், அத்திப் பூக்களே!

◆

1028

மலரும் மனங்களும்

திருமதி. சுந்தரிவெள்ளையன் 86 வயது வரை வாழ்ந்து மறைந்த ஒரு பெண் பொறியாளராக - அக்காலத்தில் சென்னை கிண்டி எஞ்சினியரிங் கல்லூரியில் (பிறகுதான் அது அண்ணா பல்கலைக் கழகமாகப் பெரிதாய் உருவெடுத்தது) பெரிதும் ஆண்கள் மாணவர்கள்தான் பொறியியல் (B.E.) பட்டப் படிப்புப் படிப்பவர்கள் பெண்களை அதற்கு பெற்றோர்கள் அனுப்புவதே இல்லை.

அக்காலத்தில் மூன்றாவது 'செட்டாக' (Third Set) பெண்கள் இணைந்து படிப்பதில், வகுப்பில், அதிகபட்சம் 3 பெண்கள்தான் படிப்பார்கள்!

முதல் 'செட்டில் (அணி) மே ஜார்ஜ் என்ற கேரளப் பெண்மணி அம்மையாரும், ஒரு சிலரும் படித்து அவர் பிறகு தலைமை எஞ்சினியர் வரை பதவியில் இருந்து ஓய்வு பெற்றார் என்று நினைவு.

திருமதி. சுந்தரி வெள்ளையன் அக்காலத்தில் வியப்புடனும், கேள்விக் குறியுடன் பலரால் பார்க்கப்பட்ட ஒரு பெண் பொறியாளர் ஆவார்!

அவர் அனைத்திந்திய வானொலியில் பொறியாளர், திருமணமான பிறகு சில ஆண்டுகள் கழித்து, மாநிலப் பணிக்குத் தேர்வு பெற்று, அடையாறு அரசினர் மகளிர் பாலிடெக்னிக்கின் முதல்வராகப் பொறுப்பேற்றார். (அன்றைய முதல் அமைச்சர் நமது கலைஞர் அதற்கு இந்தி எதிர்ப்புப் போர் வீராங்கனை **டாக்டர் தருமாம்பாள் மகளிர் அரசு பாலிடெக்னிக்** என்று பிறகு பெயர் சூட்டினார்).

வானொலியில் இருந்தபோது, மாநிலக் கல்லூரி தமிழ்த் துறை பேராசிரியராக உயர்ந்த பகுத்தறிவாளர் சி.வெள்ளையன் அவர்களை மணந்தார்.

சுந்தரிவெள்ளையன்

பத்தாண்டு காலம்தான் அவர்களது மண வாழ்க்கை; பிறகு பேராசிரியர் சி.வெள்ளையன் அவர்கள் திடீரென 1973இல் மாரடைப்பால் மறைந்தார்.

அப்போது இவர்களுக்கு மூன்று பெண் குழந்தைகள், எல்லாம் 9,7,5 வயதுள்ள பெண் குழந்தைகள்!

இந்த தாங்கொணாத சோகத்தை - இழப்பை துணிவுடன் எதிர் கொண்டு தம் மகள்களை நன்றாக வளர்த்து, ஒரு பொறியாளர், இரண்டு டாக்டர்கள் என்பது போல படிக்க வைத்து, தக்க வாழ்க்கை முறையையும் அமைத்துக் கொடுத்தவர் முதல்வர் சுந்தரி வெள்ளையன்! அது மட்டுமல்லாமல் மற்ற உறவு, ஊர் பிள்ளைகளையும் கூட தனது இல்லத்தில் வைத்து ஒரு ‘விடுதி’ போல நடத்தித் தொண்டறம் நடத்தியவர் அவர்!

‘கணவனை இழந்தார்க்குக் காட்டுவது இல்’ என்பது சிலப்பதிகாரத்தின் வரிகள் ஆகும்.

முற்றிலும் அதனைப் பொய்யாக்கி, வாழ்ந்து காட்டுகிறேன் பாருங்கள்; வளர்த்து ஆளாக்குகிறேன் பாருங்கள் என்று நல்ல நிலையில் இன்று இரண்டு பேர் அமெரிக்கா, ஒருவர் இங்கிலாந்து என்று மன நிறைவுடன் வாழுகிறார்கள்.

மறைந்த சுந்தரி வெள்ளையன் அவர்கள் யாருக்கும் வரிந்து கட்டிக் கொண்டு உதவிகள் செய்வார். மற்றவர்களுக்காக துணிந்து யாரிடமும் வாதாடி உதவிகளைப் பெற்றுத் தருவதில் இவர் ஒரு தனித் தன்மையானவர்.

‘தம்மின் தம் மக்கள் அறிவுடமை’ என்பதைப்போல, அந்த மூன்று மகள்களும் தனது தாயாருக்கு ஆற்ற வேண்டிய இறுதிக் கடமைகளை ஆற்றினரே! நாளை அவர்கள். (அமெரிக்காவில்) சான் ஓஸ்(Sanjose) இல்லத்தில் நினைவு இரங்கல் நிகழ்ச்சி நடத்திட ஓர் அறிவிப்புச் செய்துள்ளனர்.

அதில் ஒரு புதுமையான அறிவிப்பு; “வருகிறவர்கள் அருள்கூர்ந்து, மலர்களைக் கொண்டு வராமல், பெண் கல்வி தழைக்க, உதவிடும் வகையில் அப்பணத்தை அன்பளிப்பாக அளித்தலே சிறப்பு” என்பதுதான் அவ்வறிவிப்பு!

எவ்வளவு அருமையான பாராட்டு அறிவிப்புப் பார்த்தீர்களா?

பூக்கள் மலர்க் கொத்துகளை செலவழித்து வாங்கி அவற்றைக் குப்பை கூடையில் போடுவதால் யாருக்கு என்ன இலாபம்?

இதுதான் சரியான பகுத்தறிவு மனிதநேய அணுகுமுறை. சென்ற ஆண்டு சுயமரியாதை வீரான திருமதி. ஏ.பி.ஜே. மனோரஞ்சிதம் அம்மையார், “தன் மறைவில், யாரும் பூக்கள், மலர் மாலைகளைக் கொண்டு வராமல், திருச்சி நாகம்மையார் குழந்தைகள் இல்லத்திற்கு அந்தப் பணத்தை உண்டியலில் போட்டு அனுப்புங்கள். அதுவே எனக்குக் காட்டும் அன்பு கலந்த இறுதி மரியாதை” என்று எழுதி வைத்தாரே! சென்னை பெரியார் திடலில் அவரது உடல் அருகே உண்டியலில் பலரும் பணம் போட்டனர். மாலைகள் வாங்கிய ஒரு சிலர்கூட எடுத்துச் சென்று விட்டனர்!

இப்படிச் செய்தல் - மாற்றங்கள் முக்கியம் - தேவையும்கூட!

மலர்களைத் தூவுவதைவிட

மனங்களைத் தூவுங்கள்! - மன உணர்வுகளே முக்கியம்.

அதுவே வரவேற்கத்தக்கது.

◆

1029

உங்களைப் பாதுகாக்க, இதோ ஓர் அற்புத ஏற்பாடு!

நம்மில் பலர் எதை அவசியம் தெரிந்து வைத்து அவசர நெருக்கடி, விபத்து - போன்றவற்றில் அது பயன்படுமோ அதைத் தெரிந்து வைப்பதே இல்லை.

தான் எந்த ஜாதி, அதில் எந்தப் பிரிவு? இத்தியாதி விவரங்களைத் துல்லியமாகக் கூறும் வழக்கமுடைய நம்மக்களில் பலர், தங்களது ரத்தப் பிரிவு (Blood Group) எப்பிரிவு என்பதை அறிந்து தங்கள் சட்டைப் பையிலும், மனதிலும் அதைப் பதிய வைத்துக் கொள்ளுவதே இல்லை.

அது மட்டுமல்ல, நம்மில் பலரும் தங்களது அடையாளம் முகவரி, போன்றவற்றை I.C. என்ற மேலை நாடுகளில் உள்ள Identity Card வைத்துக் கொள்ளும் வாய்ப்பு இல்லை.

"ஆதார் அட்டை" இப்போது இவைகளுக்கு ஓரளவு பயன்படுகிறது. ஆனால் அது எப்போதுமா 'நம் சட்டைப் பையில் உள்ளது?

மயக்கம் போட்டு விழுந்தாலோ, விபத்துக்கள் ஏற்பட்டாலோ, நம்மில் பலர் பற்றிய விவரங்கள் இல்லாது, இழப்புக்கு ஆளான குடும்பத்தினருக்குக்கூட உடனடியாக தகவல் தர இயலாத பரிதாப நிலை உள்ளது.

இதுபற்றி நன்கு யோசித்து அருமையான தொண்டறப் பணியை, பிரபல வயிறு, செரிமான மருத்துவர் **டி.எஸ்.சந்திரசேகரின் மெடிந்தியா அறக்கட்டளை** அருமையான ஒரு திட்டத்தை வெறும் பேச்சால் அல்ல, செயலால் செய்து ஆளுநர் அவர்களின் பாராட்டும் பெற்றுள்ளார்.

இதைப்பற்றி அனைவரும் அறிந்து, நிறுவனங்கள், அமைப்புகள், குடும்பங்கள், தொழில், கலை, அலுவலகங்கள் இதனை

செயல்படுத்திடலாம். அதிக செலவாகி விடாது. வசதி இல்லாத ஏழை, எளியவர்களுக்கு வசதி படைத்தவர்கள் தாராளமாக முன் வந்துஉதவிடலாமே!

அதுபற்றிய விவரங்கள் இதோ:

அவசர கால மருத்துவ சிகிச்சைக்கான சிறப்பு அட்டை Emergency Medical Care Card)

பொது மக்கள் மற்றும் மாற்றுத் திறனாளிகளின் நலனைக் கருத்தில் கொண்டு, "அவசரகால மருத்துவ சிகிச்சைக்கான அட்டை (EMC2)" தயார் செய்யப்பட்டு உள்ளது.

'பத்மசிறீ விருது பெற்றுள்ள டாக்டர் டி.எஸ். சந்திரசேகர், MD, DM, D.Sc., FRCP (அறங்காவலர், மெடிந்தியா அறக்கட்டளை மற்றும் தலைவர், மெடிந்தியா மருத்துவமனைகள், நுங்கம்பாக்கம், சென்னை) அவர்களால் இம்மருத்துவ அட்டை உருப்பெற்றுள்ளது. Laminated செய்யப்பட்டுள்ள இந்த ஆரஞ்சு நிற நூதன அட்டையின், முன்பக்கத்தில் சிறிய அழகிய அட்டை வைத்து இருப்பவரின் பெயர், வயது, இரத்தப் பிரிவு (Blood Group) கைப்பேசி எண் மற்றும் அவரது விலாசம் ஆகியவை அச்சிடப்பட்டு இருக்கும். மேலும் அட்டை வைத்து இருப்போர்க்கு நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், இருதய வியாதிகள், கல்லீரல் வியாதிகள், சிறுநீரக வியாதிகள், ஒவ்வாமை, வாந்தி மற்றும் ஆஸ்துமா போன்ற வியாதிகள் ஏதேனும் உள்ளதா என்ற விவரமும் அச்சிடப்பட்டு இருக்கும்.

மேலும் இந்த அட்டையில் அவரது நெருங்கிய உறவினர் அல்லது தகவல் தெரிவிக்க வேண்டியவரின் பெயர், விலாசம் மற்றும் கைபேசி எண்ணும் அச்சிடப்பட்டு இருக்கும்.

அட்டை வைத்து இருப்போர் தனியாக பயணம் செய்யும்பொழுது, திடீரென்று உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட்டாலோ அல்லது விபத்தில் சிக்கி மயக்கம் அடைந்தாலோ, அட்டையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வியாதிகள் அடிப்படையில் மருத்துவர்களால் உடனடி சிகிச்சை அளிக்க ஏதுவாக இருக்கும். மேலும் அட்டையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சம்பந்தப்பட்டவருக்கு உடனடியாக தகவல் தெரிவிக்கப்பட்டு உரிய உதவிகள் உடனே கிடைத்திட வழி வகைகள் நல்கும்.

பாதிக்கப்பட்டவருக்கு இவ்வாறு உடனடி சிகிச்சை (Golden hour treatment) செய்து, பல உயிர் இழப்புகளை தவிர்க்க முடியும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இத்தகைய சிறப்புகள் அடங்கிய, இந்த சிறப்பு அட்டையை, மெடிந்தியா மருத்துவமனைகள் (83, வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை, நுங்கம்பாக்கம் சென்னை) மூலம் தொடர்பு கொண்டு இலவசமாக பெற முடியும் அட்டையைப் பெற முன்னரே பதிவு செய்ய வேண்டும்.

தொலைபேசி எண்கள்: 044-28312345, செல்பேசி: 9480993132, 9840993135

இந்த அட்டையானது இலாப நோக்கம் ஏதுமின்றி சேவை செய்யும் மனப்பான்மையுடன் மெடிந்தியா அறக்கட்டளை நுங்கம்பாக்கம் சென்னை மூலம் வழங்கப்பட ஆயத்தம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

முகவரி: டாக்டர் டி.எஸ்.சந்திரசேகர் அவர்கள்

பத்மசிறீவிருது, (2016) மருத்துவர்

தலைவர், மெடிந்தியா மருத்துவமனை, கவுரவத்தலைவர், அகில இந்திய ஜீரண நலத்துறை சங்கம், நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 34

அறங்காவலராக உள்ள மெடிந்தியா அறக்கட்டளை இதற்கான முயற்சியை மேற்கொண்டுள்ளது.

“இருட்டைக் குறை கூறிக் கொண்டிருப்பதைவிட ஒரு சிறு மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி வெளிச்சத்தைத் தரும் பாராட்டத்தக்க அரிய முயற்சி! இம்முயற்சி முதலில் சிறிதாக துவங்கினாலும் இது பெரிதாக வளர்ந்தால் வயது முதிர்ந்தவர்கள் உட்பட, அனைவருக்கும் இது உயிர் காக்க, வாழ வைக்கும் பாதுகாப்பு அரணாகத் திகழும்! பயன் பெறுக!

◆

1030

பெரியாரைப் புரிந்து கொள்ள இதோ இரண்டு வெளிச்சங்கள்!

தந்தை பெரியார் என்ற பகுத்தறிவுப் பகலவன் பற்றி இப்போது ஏராளமான நூல்கள் வெளிவருகின்றன.

பல நூல்கள் பெரிதும் வணிக நோக்1கத்தோடு வந்தாலும்கூட, சில அரிய நூல்கள் அய்யாவின் அறிவார்ந்த சுயமரியாதை, விஞ்ஞானத்தின் விளக்க ஏடுகளாக விவரங்களும், விவேகமும் உள்ளடக்கமான நூல்களாக வெளிவந்துள்ளன!

தந்தை பெரியார் என்ற ஒப்பாரும் மிக்காருமான சுயசிந்தனையாளர் பற்றி வெளிவரும் நூல்களை மூன்று வகைகளாகப் பகுக்கலாம்!

1. தந்தை பெரியாரைத் **தெரிந்து** கொள்ளுதல் - நூற்கள் வகையறா,

2. தந்தை பெரியாரை **அறிந்து** கொள்ளும் நூல்கள் பட்டியல்!

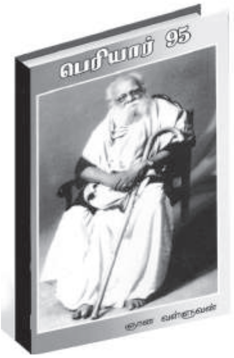
3. தந்தை பெரியார் பற்றிப் **புரிந்து** கொள்ளும் அரிய நூற்கள்!

மூன்றாவது (பட்டியலின்படி) - புரிந்து கொண்டு, மகிழ வேண்டிய வாய்ப்புள்ள நூல்கள் இரண்டு அண்மையில் வெளிவந்துள்ளன.

ஒன்று நீடாமங்கலம் தோழர் **'நீலன்'** அவர்களால் தொகுக்கப்பட்ட "பெரியாரைத் தெரியுமா?" என்ற நூல்.

மற்றொன்று அண்மையில் 16.07.2017 அன்று திருவாரூரில் நடைபெற்ற திருவாரூர் மண்டலக் கழகக் கலந்துரையாடலின்போது, தோழர் ஞான.வள்ளுவன் அவர்களால் மேடையில் என்னிடம் தரப்பட்ட நூல்.

முன்னே குறிப்பிட்ட தோழர் 'நீலன்' அவர்களது நூலை, தோழர் கவிஞர் கலி.பூங்குன்றன் மூலமாக அதன் தொகுப்பாசிரியர்



நீடாமங்கலம் தோழர் நீலன் அவர்கள் எனக்கு அளித்த சில நாள்களில் (2 வாரங்கள் முன்பு) படித்தேன். சுவைத்தேன். ஆம். அது ஒரு தேன்கூடு - தெவிட்டாத

கருத்துக் கொம்புத் தேன்!

முகவுரையில் தொகுப்பாசிரியர் நீலன் கூறுகிறார் கேளுங்கள்.

"இந்நூல் தந்தை பெரியாருடைய வாழ்க்கை வரலாற்று நூல் அல்ல. அவர் வாழ்க்கையில் நடைபெற்ற, கடைப்பிடித்த கொள்கைகளின், சித்தாந்தங்களின் வெளிப்பாடுதான் இந்நூல்! பெரியார் அவர்களின் சமுதாயம், அரசியல், பொருளாதாரம், கலை இலக்கியம், விஞ்ஞானம் போன்ற தலைப்புகளில் எடுத்துச் சொல்லிய உயர் கருத்துக்களின் தொகுப்பே இந்நூல். இதில் நம்முடைய சொந்தக் கருத்து எதுவும் இல்லை".

500 பக்கங்கள் - 300 ரூபாய். இன்றைய காலகட்டத்தில் இதை அதிக விலை என்று கூறிட முடியாது. பெரியார் பற்றி புரிந்து கொள்ள பெரிதும் உதவும் அரிய கருவூலம் இந்நூல்.

அதுபோலவே அரசு ஊழியத்திலிருந்து ஓய்வு பெற்ற தோழர் ஞான. வள்ளுவன், வைத்தீசுவரன் கோயில் என்ற ஊரைச் சேர்ந்த கழக வீரர்! ஆசிரியர் ஞானசம்பந்தம் அவர்களின் கொள்கை விழுது (மகன்). தந்தையாரும், தந்தை பெரியாரும் இவரைச் செதுக்கியுள்ளனர் சிறப்பாக என்பது அவர் தனித்துவத்தினைக் காட்டுகின்றது. தந்தை பெரியார் பெயரில், பெரியார் 95 என்ற தலைப்பில் 95 தலைப்புகளில் எழுதியுள்ள இந்நூல் தந்தை பெரியார் பற்றி மட்டுமல்ல (அவரது இளமைக்காலம், வாழ்வு பற்றி மட்டுமல்ல) - அவரது இயக்கம், பங்கேற்ற போராட்டங்கள், பல்வேறு தோழர்கள் - தொண்டர்கள் - அன்னை மணியம்மையாரின் தொண்டறம், அவரது அரிய முடிவான தீர்க்கங்கள், அவர் சந்தித்த துரோகங்கள் உள்பட, நயத்தக்க நாகரிகத்துடன் உண்மைகளை களபலியாக்காமல், படிக்க ஏதோ ஒரு புதினம் போல எழுதியுள்ளார் அவர்.

நமது இயக்க நூல்கள் - வரலாறு - போராட்டங்கள் இவைகளின் ஒரு பிழிவு (Digest) என்ற பாணியில் இந்நூல் சுவைபட அமைகிறது.

மாலை 7.30 மணிக்குத் தந்தார் திருவாரூரில், அறைக்குச் சென்று ரயிலுக்கு வருமுன்னரும், வந்த பின்னர் தொடர் வண்டியில் இரவு தூக்கத்திற்கு முன்பும் படித்தேன், சுவைத்தேன்!

இவ்விரு நூல்களும் குறிப்பாக இளைய சமுதாயத்தினர் அய்யாவைப் **புரிந்து கொள்ள** பெரிய வழிகாட்டி (Guide) நூற்கள் போல அமைந்துள்ளன! இந்நூல் 454 பக்கங்கள் - 300 ரூபாய் விலை.

நவில் தொறும் நூல் நயம் பொங்கி வழிகின்றன!

வாங்கிப் படியுங்கள்; இதில் உள்ள பல அரிய கருத்துக் கருவூலங்களை Whatsapp, Twitter, Facebook போன்றவற்றில் சிறிது சிறிதாக எடுத்துப் போட்டுப் பரப்பவும் செய்யுங்கள்.

அவரவர்கள் தொண்டறப் பணியாகட்டும்!

நூல்: பெரியாரைத் தெரியுமா?, தொகுப்பாசிரியர்: **உ.நீலன்,** அருள் பதிப்பகம், 6, வினாயகம் பேட்டை தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15. தொலைபேசி: 044-24355052

நூல்: பெரியார் 95, ஆசிரியர்: **ஞான.வள்ளுவன்,** இனியன் பதிப்பகம், தந்தை பெரியார் இல்லம், 55/24, வடக்குத் தேர் தெரு, வைத்தீசுவரன் கோயில் - 609 117. சீர்காழி வட்டம், நாகப்பட்டினம் மாவட்டம். கைப்பேசி: 94439 85889.

◆

1031

பயணங்களால் பிறகு ஏது பயன்?

சில வாரங்களுக்கு முன் சுவிட்சர்லாந்து நாட்டின் முக்கிய நகரங்களில் ஒன்றாகிய ஜூரிச் (Zurich) என்ற அழகிய நகரத்திற்குச் சென்றோம் - ஜெர்மனியில் ஜூலை 27, 28, 29 ஆகிய நாள்களில் நடைபெற்ற பெரியார் சுயமரியாதை இயக்கப் பன்னாட்டு மாநாட்டினை முடித்துவிட்டு சாலை வழியே பயணம் செய்து அந்நகரை 6, 7 மணி நேரத்தில் (வழியில் தங்கி உணவு எடுத்துக் கொண்ட நேரமும் இதில் உள்ளடக்கம்) பயணக் களைப்புத் தெரியாத சாலைகள் - இயற்கையின் ரம்மியக் காட்சிகள்!

அந்த நகரத்திற்குள் நுழையும்போது பிற்பகல் 3 மணி இருக்கலாம்!

அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை. கடைகள் எல்லாம் மூடியிருந்தன - ஒரு சில உணவுக் கடைகளைத் தவிர.

எங்களுக்காக பாரிசிலிருந்து காரை எடுத்து வந்து ஜெர்மனி அழைத்துச் சென்றனர் பெரியார் பற்றாளர்களான தோழர் சுசீலா எத்துவால் அவர்களும், தோழர் ரவி அவர்களும்!

ஜூரிச் நகரில் ஒரே அமைதி! எங்கும் அமைதி!! பேசுபவர்கள்கூட - வழி கேட்டு தோழர் ரவி செல்லும் போது கூட எல்லோரும் மிகவும் மெல்லிய குரலில் தான் பேசினார்கள். எங்களை அவர்கள் இல்லத்தில் தங்க வைத்து உபசரித்த தோழர் கைலாயப் பிள்ளை வாசன் அவர்களிடம் இதுபற்றி நாங்கள் கேட்டபோது அவர் சொன்னார்: “இந்த நாட்டில் ஞாயிற்றுக்கிழமையை மிக அமைதி காக்கும் (Silence Day) நாளாக” பராமரிக்கிறார்கள்.

மாசுக் கட்டுப்பாடு என்பதும் ஒலிக் கட்டுப்பாடும் சேர்ந்த ஒன்றேயாகும். வீடுகளில் கூட யாரும் பெரும் ஓசை எழுப்ப மாட்டோம், மீறி எழுப்பினால் அபராதமும் போடுவர் அரசும் நகராட்சியும்!

ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் பொதுக் கூட்டங்கள் போட்டு, ஒலி பெருக்கி வைத்துப் பேசுவதற்குக் கூட அனுமதி கிடையாது.

வீடுகளில் உரையாடும் போதுகூட மெல்லிய குரலில் குறை ஓசையுடன் தான் பேசிக் கொள்வோம். இந்த ஓசைக் கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடித்தல் என்பது மாசுக்கட்டுப்பாட்டின் ஓர் அம்சமே; ஓசையெழுப்புதல், அதிக ஒலி செய்தல்கூட ஒழுங்கீனம் மட்டுமல்ல; மாசுக் கட்டுப்பாட்டிற்குக் கீழ்வரும்'' என்றார்.

அங்கெல்லாம் கார்களில் செல்லும்போது எங்கும் 'ஹாரன்' சப்தம் கேட்கவே இல்லை; இங்கோ...!

மறுநாள் திங்கள்கிழமை ஆகஸ்ட் 1 ஆம் தேதி அந்நாட்டின் சுதந்திர நாள் கொண்டாட்டம் ஆகும்.

அன்று அதைக் கொண்டாட ஜூலை 31ஆம் தேதி மாலை முதல் பல ஊர்களில் வாண வேடிக்கை, பட்டாசு கொளுத்தல் அனுமதிக்கப்படுகிறது. அதுவும் ஒரு குறிப்பிட்ட மணி நேரங்கள் தான் நடைபெறுகின்றது. பிறகு நிறுத்தி விடுகிறார்கள்!

பொதுவாக நம்நாட்டில்தான் உரையாடலின் போது அதிக ஓசையுடன் பேசும் பழக்கம்.

மேலை நாடு என்ன? ஜப்பான், தாய்லாந்து போன்ற நாடுகளில் கூட மிகவும் மெல்லியக் குரலில்தான் ஒருவருக்கொருவர் பேசிக் கொள்ளும் பழக்கம் உண்டு.

இங்கோ பட்டாசுகளையும் கூட இரவெல்லாம் வெடிக்கும் நிலையும், பலரது தூக்கத்தையும் கெடுத்து, தேர்வுக்குப் படிக்கும் மாணவ - மாணவிகளுக்குக் கூட பெருந்தொல்லை, அவதியாகவும் இருக்கிறது.

பலரும் நாம் வெளிநாடு சுற்றுலா சென்று காட்சிகளைக் கண்டு களிக்கிறோம், செல்பி எடுத்துக் கொள்ளவும் தயங்குவதில்லை.

ஆனால் அங்குள்ள நல்லவைகளைக் நாம் நம் வாழ்வில் நடைமுறையில் செயல்படுத்த ஏனோ தவறுகிறோம்! பயணங்களால் பிறகு ஏது பயன்?

◆

1032

நடிகவேளும், நடிப்பிசைப் புலவரும்

"உலகெங்கும் பெரியார்" என்ற தலைப்பில் நேற்று (20.8.2017) சென்னை பெரியார் திடல் - நடிகவேள் எம்.ஆர்.ராதா மன்றத்தில் நடைபெற்ற சிறப்பு விழாவில், ஜெர்மனியில் கடந்த மாதம் (ஜூலை) 27, 28, 29 ஆகிய நாள்களில் நடந்த பெரியார் சுயமரியாதை இயக்கப் பன்னாட்டு மாநாட்டினையொட்டி ஆங்கில கட்டுரைப் போட்டி - பெரியார் தத்துவங்கள் பற்றிய - முதல் பரிசு பெற்ற டாக்டர் திருமதி.பிரியதர்சினி அவர்கள் வந்திருந்தார் (அவர் பேராசிரியர் டாக்டர் நாகநாதன் அவர்களின் மருமகள் - டாக்டர் எழிலனின் வாழ்விணையர்). அவருடன் வந்திருந்த பகுத்தறிவுப் பேராசிரியர் டாக்டர் நாகநாதன் அவர்கள் சென்ற மாதம் வெளியிட்ட "பதிவுகள்" என்ற நூலை எங்களுக்கு அளித்தார்.

இரவே படித்தேன். பல்வேறு சமயங்களில் அவரால் எழுதப்பட்ட கட்டுரைகளின் தொகுப்பாக "பதிவுகள்" என்ற நூலில் 60 சிறுசிறு சுவையான கட்டுரைகள் கதம்ப மாலை போல் உள்ளன!

சுவை, சூடு, சொரணை, சுயமரியாதை - இவைகளை மறந்த மனிதர்கட்கு நினைவூட்டும் அப்புத்தகங்களில் திராவிடர் இயக்கக் கொள்கைகளைப் பரப்பிட உழைத்த, பொருளுதவி முதல் செய்த இரண்டு பெரிய நடிகர்களான நடிகவேள் (எம்.ஆர்.ராதாவும்), நடிப்பிசைப் புலவர் கே.ஆர்.இராமசாமி ஆகியோர் பற்றி உள்ள இரண்டு கட்டுரைகளில் இரண்டு அரிய தகவல்கள்.

சுவைமிக்கப் பகுதிகள் இதோ:

நடிகவேள் எம்.ஆர்.ராதா பிறந்த நாள் பிப். 21 என்ற தலைப்பில் உள்ள கட்டுரையில் உள்ள ஒரு முக்கிய பகுதி இதோ (பக்கம் 25-26):

1973 ஆம் ஆண்டு தந்தை பெரியார் மறைந்து விடுகிறார். சென்னைப் பல்கலைக் கழக ஆராய்ச்சி மாணவர்கள் சங்கத்தின் சார்பில் பெரியாருக்கு நினைவேந்தல் கூட்டம் நடத்த முற்படுகிறோம். இந்து ராம் அன்றைய எஸ்.எப்.அய். இந்திய மார்க்சிஸ்ட் கட்சியின் மாணவர் அமைப்பின் அறிவிக்கப்படாத வழிகாட்டி.

பெரியாருக்கு நினைவேந்தல் கூட்டம் அமைக்க சி. பி. எம். ஆய்வு மாணவர்கள் சிலர் எதிர்ப்புக் காட்டினர்.

ஆராய்ச்சி மாணவர்கள் சங்கத்தின் செயலர் என்ற முறையில் இச்சங்கம் உடைந்துவிடக்கூடாது என்பதற்காக இளந்தமிழர் என்ற அமைப்பின் சார்பில் இக்கூட்டத்தை நடத்தினோம். பொது மக்களும் கலந்து கொள்ளும் வகையில், மத்திய நூலக மண்டபத்தில் கூட்டம் நடைபெற்றது.

அன்றைய கல்வி அமைச்சர் நாவலர், இந்திய கம்யூனிஸ்ட் கட்சியின் தலைவர் ஏ.எஸ்.கே., நடிகவேள் எம்.ஆர்.ராதா ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். பல்கலைக் கழக, கல்லூரி மாணவர்கள், பொது மக்கள் என எதிர்ப்பார்த்ததிற்கு மேல் அதிக அளவில் கலந்து கொண்டனர்.

நடிகவேள் ராதாவின் பேச்சு அனைவரையும் மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தியது. நாவலர், ஏ.எஸ்.கே. ஆகியோர் ஆற்றிய உரைகள் ஒருவரை ஒருவர் விஞ்சும் அளவில் இருந்தன.

நடிகவேள் இவ்வாறு பேசினார்.

"படிக்காத என்னை ஏன் அழைத்தீர்கள் என்று உரையைத் தொடங்கியவர், 1920 களில் பெரியார் முதல் வலம் வருகிறார். அப்போது நாடகக்குழுவில் சிறுவனாக வேலை செய்து வந்தேன். காலையில் நாடகக் குழுவினருக்கு காபி தேநீர் வாங்கச் செல்வேன்.

அய்யர் கடையில் 20 அடி தூரத்திலிருந்து "அய்யா சாமி" என்று உரத்தக் குரலில் கத்துவேன். "டேய் வரேன்டா" என்று கூறிவிட்டுப் பாத்திரத்தில் காபியை அய்யர் எடுத்து வருவார். நான் எடுத்துவந்த பாத்திரத்தையும், பணத்தையும் மண் தரையில் வைக்கச்

சொல்வார். நீண்ட கைப்பிடியுடன் உள்ள அவரது பாத்திரத்திலிருந்து காபியை ஊற்றுவார்.

1930களில் தமிழ்நாடெங்கும் பெரியார் மீண்டும் வலம் வருகிறார். காபி கடைக்கு மிக அருகில் செல்ல முடிகிறது. "சாமி காபி கொடுங்கள்" என்று கூறியவுடன் "இதோ வரேன்டா!" பாத்திரத்தையும் பணத்தையும் உணவகத்தின் மேஜை மீது வைக்க முடிந்தது. "டேய்" என்ற ஆணவச் சொல் காணாமல் போய்விட்டது.

1940களில் பெரியார் வலம் வருகிறார். உணவகத்தின் நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டு "அய்யரே! காபி கொடு, காசு கொடுக்கிறேன்" என்று மிடுக்கோடு பேச முடிந்தது. "இதோ தரேன்! வாங்கிக்கப்பா" இப்படியாக, படிப்படியாக அனைவருக்கும் மரியாதையும், சம உரிமையும் கிடைக்கிறது. இதை யார் வாங்கித்தந்தது?

அய்யா சாமி: டேய் வரேன்டா: ... சாமி : வரேன்டா அய்யரே : வாங்கிக்கப்பா

மாணவர்களே! சற்றுச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். ஒரு முறை இந்தச் சொற்களைச் சொல்லிப்பாருங்கள், இந்த ஒலி சத்தத்தின் வேறுபாடுகளில் தந்தை பெரியாரின் உழைப்பும், சீர்திருத்தமும் பிரிக்க முடியாதபடி ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும்" என்று குறிப்பிட்டு, அவரின் குரலில், அவருக்கே உரித்தான பாணியில் நடித்துக் காட்டினார். மண்டபமே அதிரும்படியான கையொலி சத்தம்.

நடிகவேள் ராதாவின் பகுத்தறிவுப் பணி என்றும் போற்றப்படும்.

அடுத்து,

நடிப்பிசைப் புலவர் கே.ஆர்.இராமசாமி 102ஆவது பிறந்த நாள் கட்டுரை (பக்கம் 119-120).

"அறிஞர் அண்ணாவின் கெழுதகை நண்பர் கே.ஆர்.ஆர். திராவிடர் இயக்கத்திற்கு அளித்த தொண்டும், பணியும் என்றும் போற்றத் தகுந்ததாகும்.

அறிஞர் அண்ணா ஆட்சி 1967-இல் அமைந்தவுடன், பச்சையப்பன் கல்லூரியில் ஆண்டு விழாவிற்கு நடிப்பிசைப் புலவர் அழைக்கப்பட்டார்.

கல்லூரி மாணவர் தலைவர் மறைந்த நண்பர் இரா.ஜனார்த்தனம் கே.ஆர். ஆரை அழைத்து வரும் பொறுப்பினை என்னிடம் ஒப்படைத்தார்.

மகிழ்வோடு அப்பொறுப்பை ஏற்று அடையாறில் -கே.ஆர். ஆரின் காந்தி நகர் இல்லத்திற்கு மதியம் 2 மணிக்கே சென்று விட்டேன்.

அண்ணா படித்த பச்சையப்பன் கல்லூரியிலிருந்து வந்துள்ளீர்களா என்று என்னைத் தழுவிக் கொண்டார். வியப்பில் ஆழ்ந்து போனேன்.

எளிமை - அடக்கம் - அன்பு ஆகிய அருங்குணங்கள் ஒருங்கே அமைந்த கே.ஆர். ஆரைப் பார்க்கும்போது அண்ணாவைப் பார்க்கும் உணர்வு ஏற்பட்டது. வாடகை காரில்தான் அழைத்துச் சென்றேன்.

காரில் போகும்போது அண்ணாவின் அறிவாற்றல், திறமைப்பற்றி பேசிக் கொண்டிருந்தார். நான் எதைப் பற்றிப் பேச வேண்டும் என்று கேட்டார். கலை அனுபவங்களைப் பற்றிப் பேசலாம் என்றேன். ஒரு பாட்டுப் பாடலாமா? - என்றார். அய்யா உங்கள் விருப்பம் - என்றேன்.

இந்தப் பாடலுக்கு பின்னால் அண்ணா உள்ளார் என்று கூறிவிட்டு விளக்கம் அளித்தார். சொர்க்கவாசல் படத்தில் ஆத்திகம் எது? நாத்திகம் எது? என்ற பாடலை நான் பாடி ஒலிப்பதிவு செய்யப்பட்டுப் படம் தணிக்கைக் குழுவிற்குச் சென்றது.

தணிக்கைக் குழுவில் நாத்திகம் என்ற சொல்லை நீக்கினால்தான் சான்றிதழ் வழங்கப்படும் என்று கூறினார்கள். படத்தயாரிப்பாளரும் இப்பாடலை நீக்கி விடலாம் என்று கூறினார்.

அண்ணாவை அஞ்சல் அலுவலகம் சென்று -அக்காலத் தொழில்நுட்பப்படி டிரங்க் காலில் அழைத்துச் செய்தியைச் சொன்னேன்.

அறிஞர் அண்ணா ஒரே நொடியில் -ஆகும் நெறி எது - ஆகா நெறி எது-என்பதை அறிந்து கொள்வீரே! புரிந்து கொள்வீரே! என்று மாற்றிப் பாடித் தணிக்கைக்குழுவிடம் ஒப்புதல் பெற முயலுங்கள் என்றார்.

அறிஞர் அண்ணா செய்த மாற்றம் தணிக்கைக் குழுவால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. எல்லோரும் மகிழ்ச்சி அடைந்தார்கள். படம் பெரும் வெற்றியைப் பெற்றது.

இப்போது அண்ணா ஆட்சியில் அத்தடை நீக்கம் செய்யப்பட்டு உள்ளது என்று கூறிவிட்டு "நாத்திகம் எது? ஆத்திகம் எது? அறிந்து கொள்வீரே! புரிந்து கொள்வீரே" என்ற பாடலை உணர்ச்சியோடு பாடினார். அவையில் கைதட்டல் அடங்கப் பல மணித்துளிகள் ஆயிற்று.

திராவிட இயக்கம் தனது கலைப்பயணத்தில் எவ்வளவு தடைகளைச் சந்தித்து வெற்றியை ஈட்டியுள்ளது என்பதற்கு இது ஒரு சிறு சான்றாகும்.

அறிஞர் அண்ணாவின் பகுத்தறிவுப் பணியையும், நடிப்பிசைப் புலவரின் தகைமையையும் போற்றுவோம்."

- கைம்மாறு கருதா திராவிட இன வான் மழைகள் இவர்கள் இல்லையா?

◆

1033

மாரடைப்பு என்ற இதயக்கொல்லி நோய் - அறிந்துகொள்வீர்!

இதய நோயுடன் இந்தியாவில் 5.4 மில்லியன் (ஒரு மில்லியன் என்பது 10 லட்சம் ஆகும்) அதாவது 54 லட்சம் பேர்கள் இதய நோயுடன் - அதாவது இதய தசைகள் பலவீனமடைந்தும், தடித்தும், இருதயத்திற்குள் சென்று திரும்பும் ரத்த ஓட்டக் குழாய்களில் அவ்வப்போது அடைப்பும் கொண்ட நிலையிலேயே உள்ள நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை மேலே கூறியது.

நம் நாட்டில் 59 வயதில் சராசரியாக இதயநோய்த்தாக்குதல் ஏற்படுவதாக ஒரு புள்ளி விவரம் கூறுகிறது!

அறிகுறிகள்:

படபடப்புடன் கூடிய இதயத் துடிப்பு

மூச்சுத் திணறல்

திடீரென்று எடை கூடுதல்

நம் நாட்டில் ஒவ்வொரு ஆண்டிலும் ஒரு கோடியே 75 லட்சம் பேர்களை இந்த இதய நோய் பலி கொள்ளுகிறது!

இது 2030 ஆம் ஆண்டு - நம் நாட்டில் 2 கோடியே 30 லட்சமாக உயரக் கூடிய அபாயம் உண்டு என்று கணக்கிடப்பட்டுள்ளது!!

உலக இதய காப்பு நாளில் இப்படிப்பட்ட பல சிந்தனைகளும், தகவல்களும் நம் அனைவரையும் ‘வருமுன்னர் காப்பவர்களாக ஆக்கிடுதல்’ விரும்பத் தக்கது!

குடும்பப் பாரம்பரிய வரலாறு,

புகை பிடித்தல்,

மது அருந்துதல்,

துரித உணவு என்ற கொழுப்பு உணவுகள்

அதிகமாக எண்ணெய் வறுவல் செய்த உணவுகள்

- இவை இதய நோய் தூண்டும் கரணிகள் ஆகும்!

அதிக உடலுழைப்பின்றி, சதா அமர்ந்தே இருப்பது, ஓடி ஆடி, நடமாடாமல், ஒரே இடத்தில் பல மணி நேரம் அமர்ந்தே இருக்கும் நிலை இவை இதய நோய்க்கான அழைப்புகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

அன்றாடம் எளிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து, கூடுதலாக சதை விழாமல் கவனஞ்செலுத்தல் போன்றவைகளால் நாம் இந்நோயைத் தடுத்தாட் கொள்ள முடியும்.

குடும்பத்தின் வரலாற்றில் பாரம்பரிய மாரடைப்பு, இதயநோய் மரணங்கள் நிகழ்ந்துள்ளதாக இருப்பின், இப்போது அதுபற்றி ஆய்வு செய்து புள்ளி விவரங்களைச் சேகரிப்பதும், அது சரி என்று தெரிந்தால், குடும்ப உறுப்பினர்கள் உள்பட பலருக்கும் சிகிச்சை அளிப்பதும்கூட மிக முக்கிய தேவையாகும். (Genetics to aid at risk Cardiac Patients)

மேலே காட்டிய அறிகுறிகள் மட்டுமல்லாது. வெளிப்படையாக அதன் தாக்குதல் ஏற்படும்போது,

பின்னால் கழுத்து வலி (Back Neck Pain)

தாடை (Jaw Pain)

திடீரென்று வியர்த்துக் கொட்டுதல் (Suddenly Sweating)

வயிற்றுப் போக்கு மலங்கழித்து - மயக்கமும்!

இடது கை வலி பரவுதல்
இவைகள் உடனடி அறிகுறிகளாகும்!

சில சம்பவங்கள் - Silent Attack - மவுனத் தாக்குதல்களாக நிகழ்வதும் உண்டு. வியர்க்காதுகூட இந்த நோய் தாக்குதல் நடைபெறுவதும் உண்டு.

இப்படி உணர்ந்தால், உடனடியாக உங்களிடத்தில் உடல்நலத்திற்கு ஊறு செய்யா ஒரு ஆஸ்பிரின் மாத்திரையை விழுங்கினால், அது ரத்த ஓட்டத்தை மென்மையாக்கி (Blood thinner)

ஒரு உடனடி நிவாரணம் தரும். உடனே நடக்காமல், மருத்துவமனைக்குச் செல்லுதல் அவசரம், அவசியம் என்று மருத்துவ நண்பர்கள் வழிகாட்டுகிறார்கள்!

முன்பு வயதானால் மாரடைப்பு, இதய நோய் வரும் என்ற நிலை இருந்தது; இப்போது 25, 30 வயது இளைஞர்களைக்கூட இந்நோய் தாக்கி மரணமடையச் செய்வது வேதனைக்கும், துயரத்திற்கும் உரிய செய்தியாகும்!

பயன் பெறுக!

வேறு அறிகுறிகளாக இருப்பினும் அலட்சியப்படுத்தத் தேவையில்லை.

◆

1034

கொலஸ்ட்ரால் - கவலை வேண்டாம்! - புதிய தகவல்

'கொலஸ்ட்ரால்' என்ற கொழுப்பு மிகுதிச் சத்து நம் ரத்தத்தில் கூடுதலாகச் சேருவதால், பலவித உடல் நோய்களுக்கு அது வழிவகுக்கும் ஆபத்து என்ற கருத்துப் பரவியுள்ளதால், நம் உணவில் கொலஸ்ட்ரால் (நல்ல கொலஸ்ட்ரால் - கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் என்ற இருவகை அதில் உண்டு)பற்றி எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும் என்று மருத்துவ உலகம் அறிவுரை கூறி எச்சரித்து வந்தது!

இதிலிருந்து விடுபடும் ஒரு புதிய அரிய செய்தி! அமெரிக்க அரசு - கொலஸ்ட்ரால் பற்றிய எச்சரிக்கையை திரும்பப் பெற்றுள்ளது.

ஆபத்தானது என்ற பட்டியலிலிருந்து இந்த கொலஸ்ட்ரால் நீக்கப்பட்டுள்ள இச்செய்தி நேர் எதிர் திசையில் திரும்பிய யுடர்ன் செய்கை என்றால் மிகையாகாது!

இது உடலுக்குக் கேடு செய்யும் உணவுச் சத்து அல்ல என்று கூறியுள்ளது!

1970-களிலிருந்து இதய நோயிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளவும், இதய ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பை ஏற்படுத்துவதற்குக் காரணமாகவும் இந்த கொலஸ்ட்ரால் என்ற கொழுப்புச் சத்துக் காரணமாகும் என்ற கூற்றினை இப்போது மாற்றி, கைவிட்டுள்ளது அமெரிக்க (மருத்துவ உலகமும்) அரசு!

இதன்படி முட்டை, வெண்ணெய் மற்றும் கொட்டைகள், கொழுப்புகளைக் கொண்ட பால் பொருள்கள், தேங்காய் எண்ணெய், இறைச்சி இவைகளையெல்லாம் பாதுகாப்பற்றவை என்பதை மாற்றி, கவலைப்படவேண்டிய உணவுச் சத்துக்களைத் தருபவன அல்ல என்று தெளிவாக்கப்பட்டுள்ளது!

Dr.George V.Mann

அமெரிக்க அரசின் விவசாயத் துறை இதுபோன்ற பலவற்றையும் 5 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை ஆய்வு செய்து, பரிசோதனைகளுக்குப் பிறகு தனது ஆய்வுக் கருத்துரையை அளிப்பது வழமை.

2015 இல் அது கூறியதாவது:

இதற்குமுன் ‘உணவு சம்பந்தமான வழிகாட்டு நெறிமுறையில் அமெரிக்கர் களுக்கு - கொலஸ்ட்ரால் சேருவதை 300 மில்லிக்கும்மேல் ஒரு நாளைக்குச் சேரக்கூடாது’ என்று கூறப்பட்டது.

2015 இல் அமெரிக்க அரசு விவசாயத் துறை இதை பரிந்துரைத்திருக்காது; காரணம் அதற்குக் கிடைத்த ஆதாரங்கள் சான்றுகளின்படி - உணவில் சேரும் கொலஸ்ட்ராலுக்கும், ரத்தத்தில் உள்ள சீரட் Serum Blood Cholesterol) அமெரிக்க இதய சம்பந்த கழகம் (American Heart Association - AHA), அமெரிக்க இதயம் சார்ந்த கல்லூரி (American College of Cardiology - ACC) உணவு சம்பந்தமான ஆலோசனைக் குழுவினர் இத்தகைய எச்சரிக்கையைத் தந்திருக்கிறார்கள். சர்க்கரை கூடக் கூடாது என்பதில் நாம் அதிக கவனத்துடன் இருக்கவேண்டும் என்றே கூறும்!

பிரபல அமெரிக்க இதய நோய் நிபுணர் டாக்டர் ஸ்டீவென் நிசான் (Dr.Steven Nissen) அவர்கள் இதுபற்றி கருத்துக் கூறுகையில்,

இது சரியான முடிவுதான். ‘நமது உணவு சம்பந்தமான வழிகாட்டு நெறி முறை விதிகள் பல நேரங்களில் - பல பத்தாண்டு காலமாக தவறாகவே அமைந்துள்ளன.’

நாம் பல உணவுகளை உட்கொள்ளும்போது இத்தகையச் சத்துகள் நமது உடலில் - அதன் சேர்க்கை குறைவே எடுக்கும்.

(When we eat more foods rich in this compound, our bodies make less)

நமது உணவில், இத்தகைய அதிக கொலஸ்ட்ரால் உள்ள முட்டை, வெண்ணெய், ஈரல், அதனால் உடல் கிளர்ந்து எழவே செய்கிறது!

Dr.Steven Nissen

உண்மையான தகவல் என்ன தெரியுமா கொலஸ்ட்ரால் பற்றி?

நமது உடம்பில் கொலஸ்ட்ராலைப் பெரிதும் உற்பத்தி செய்வது ஈரல் (Liver) தான். நமது மூளை பெரிதும் கொலஸ்ட்ராலால்தான் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது! அதில் உள்ள நரம்பு செல்கள் இயங்க இது கட்டாயத் தேவையாகும்!

உடம்பிற்குத் தேவையான ஸ்ட்டிராய்டு ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்வதற்கு ஆதார சுருதியே இந்த கொலஸ்ட்ரால்தான்! மறவாதீர்!!

அந்த ஸ்டிராய்டு ஹார்மோன்கள் என்பவைதான் எஸ்ட்ரோஜென் (Estrogen) டெஸ்ட்டோஸ்ரோன் (Testosterone), கார்ட்டிகோஸ்டிராய்ட் போன்ற நமது உடலின் பல உறுப்புகளை சரியாக இயங்கச் செய்யும் காரணிகள்.

எனவே, ‘உடலில் உள்ள அதிக கொலஸ்ட்ரால்’ என்பது ஈரல் பகுதி சரியாக உள்ளது என்பதற்கு சரியான முக்கிய அடையாளம் ஆகும்! உடல் நலம்பற்றிய அடையாளமும்கூட அது!

ஃபிரேமிங்கஹாம் குழுவினரான இதய நோய் நிபுணர் குழு ஆய்வின் கூட்டு இயக்குநரான டாக்டர் ஜார்ஜ் வி.மேன் Dr.George V.Mann) அவர்கள் இதுபற்றி கூறுகையில், Saturated Fats என்ற ஒருவகை கொழுப்புச் சத்து (இதுதான் காரணம் என்று முன்பு கூறப்பட்டு வந்தது) இதய நோய் வருவதற்குக் காரணம் அல்ல.

இது ஒரு கற்பனையான கருத்து! இந்த நூற்றாண்டின் தலைசிறந்த தவறான புரட்டு ஆகும்!

‘கெட்ட கொலஸ்ட்ரால்’ என்றே ஒன்று கிடையாது; கிடையவே கிடையாது. இது இதய நோயை உருவாக்கும் என்பதே தவறான நம்பிக்கை - அறிவுரை - ஆதாரமற்றது!

வழக்கமான கொலஸ்ட்ரால் அளவோடு உள்ள பலருக்கும் இதயநோய் - மாரடைப்பு (Heart Attack) ஏற்படுகிறது அது எப்படி?

நமது உடம்புக்கு 950 மில்லி கிராம் கொலஸ்ட்ரால் ஒவ்வொரு நாளும் அதன் பணி செய்ய தேவைப்படுகிறது! ஈரல்தான் இதனை உற்பத்தி செய்து அளிக்கிறது!

எனவே, கொலஸ்ட்ரால் கூடுதலாக உடம்பில் உள்ளது என்றால், நமது ஈரல் சரியாக - நன்றாக வேலை செய்கிறது என்பது பொருள்!

எனவே, நிபுணர்கள் கூற்றுப்படி கெட்ட கொலஸ்ட்ரால், நல்ல கொலஸ்ட் ரால் என்றெல்லாம் கிடையாது!

கொலஸ்ட்ரால் என்பதால் - நமது உடலின் எந்த உறுப்பும் இயங்க எந்தத் தடையையும் அது ஏற்படுத்திடுவதில்லை.

இதுதான் இப்போது புதிதாக வந்துள்ள - இன்ப அதிர்ச்சியூட்டக் கூடிய மருத்துவச் செய்தி.

(இதை நமக்கு வாட்ஸ்-அப்பில் அனுப்பிய டாக்டர் எம்.எஸ்.இராமச் சந்திரன் அவர்களுக்கு நமது வாசகர்களின் சார்பில் நன்றி!)

◆

1035

கற்க - நிற்க - இதற்கு தக

சீரிய பகுத்தறிவாளர் மானமிகு க. ஜெயகிருட்டிணன் ‘வளர்தொழில்’ என்ற வணிகச் செய்தி ஏட்டினை மிகச் சிறப்பாக நடத்தி வருவதோடு, தமிழில் முதன்முதலாக ’தமிழ் கம்ப்யூட்டர் மாதமிருமுறை இதழினையும் 23 ஆண்டுகளாக வெற்றிகரமாக நடத்துகிறார்!

பல ஏடுகள் – உருப்படியான எதையும் தராமல், வெறும் அக்கப்போர், அல்லது சினிமா கிசு கிசு குப்பைகளையே வைத்து செழிப்பான வியாபாரம் செய்து வருகிறபோது, இதுபோன்ற முயற்சிகள் பாராட்டி வரவேற்கத் தகுந்தவையாகும்.

2017, அக்டோபர் – 1–15 இதழில் உள்ள இளையருக்குப் பயனுள்ள ஒரு கட்டுரை – சமூக வலைதளங்களில் தங்கள் நேரத்தை வீணாக்கிடும் கொடுமையிலிருந்து அவர்களைக் காப்பாற்றிட, பயனுறு வகையில், நமது கால முன்னுரிமை, அளவீடுகள், ஒதுக்கல்கள் பற்றிய தெளிவுரையாக, வழிகாட்டும் நெறியாக உள்ளது!

அதனை அப்படியே தருகிறோம் **கற்க – நிற்க – இதற்குத்தக!**

சமூக வலைத் தளங்களை தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்துவது எப்படி?

சமூகவலைத் தளங்கள் இன்றைக்கு மக்களின் பலவிதமான கருத்துகளை தெரிந்து கொள்ளும் பெரிய களமாக இருக்கின்றன. ஓரளவுக்கு நம்மைப்போலவே சிந்திப்பவர்கள், மாறுபட்டு சிந்திப்பவர்கள், தங்கள் சிந்தனைகளை மற்றவர்களை காயப்படுத்தாமல் மென்மையாக வெளிப்படுத்துபவர்கள், தங்கள் கருத்துக்கு மாறுபடுபவர்கள் எல்லோரையும் தங்கள் தனிப்பட்ட எதிரிகள் போல பாவித்து கடுமையான சொற்களைப் பயன்படுத்துபவர்கள், பெண்களை மதித்து பதிவு இடுபவர்கள், தங்களுக்கு பிடிக்காத கருத்துகளை சொல்கிறார்கள்

என்பதற்காகவே அவர்களை கெட்ட வார்த்தைகளால் திட்டுபவர்கள் என்று முகநூல் நமக்கு அத்தனை பேரையும் அடை யாளம் காட்டுகிறது. அவ்வப்போது சந்திக்க முடியாத நண்பர்களை முகநூல் வாயிலாக சந்தித்து அவர்கள் பதிவிடும் கருத்துகளை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. அவர்கள் கருத்தில் உடன்பாடு இருந்தால் லைக் பட்டனை அழுத்தி நம் ஆதரவைத் தெரிவிக்க முடிகிறது. அந்த கருத்துகளில் மாறுபடுகிறோம் என்றால் நம் நிலைப் பாட்டை தெரிவிக்க முடிகிறது.

பிறந்த நாள் வாழ்த்து கூற முடிகிறது. நம் நட்பு வட்டங்களில் உள்ளவர்களுக்கு குழந்தை பிறந்தால், அந்த மழலையின் படத்துடன் பதிவிடுகிறார்கள். நாம் பார்த்து மகிழ முடிகிறது. சிலர் தங்கள் வாழ்வியல் அனுபவத்தை பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். "தீக்கதிர்" பொறுப்பாசிரியர் திரு. அ. குமரேசன், தன் அரசியல், சமுதாயக் கருத்துகளை நாகரிகமாக உறுதிபடத் தெரிவிப்பதில் பலரின் பாராட்டுகளையும் பெற்றவர். அவர் தன் பேரனைப் பார்க்க எப்படி விரைகிறார் என்பதை அவர் எழுத்து களில் படிக்கும் போது அவர் அடையும் மகிழ்ச்சியை நாமும் அடைய முடிகிறது. சில பதிவுகளில் கணவன்-மனைவி உறவுகளை சிறப்பாக கையாளும் வழி முறைகள் வெளிப்படுகின்றன. குழந்தைகள் வளர்ப்பு தொடர்பான செய்திகள் கிடைக்கின்றன. ஒரு நிகழ்வு அல்லது கருத்து தொடர்பாக பல கட்சிகளை சார்ந்தவர்களும் எப்படி மாறுபட்ட கருத்துகளைக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை இருந்த இடத்தில் இருந்தே அறிய முடிகிறது. நம் கருத்துகளையும் நூற்றுக்கணக்கான பேர்களுக்குத் தெரிவிக்க முடிகிறது. ஒரு பொதுக்கூட்டம் அல்லது கருத்தரங்கம் நடத்தி தெரிவிக்க வேண்டியதை எந்த செலவும் இல்லாமல் நம்மால் தெரிவித்து விட முடிகிறது. நடை பெற இருக்கும் நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான அழைப் பிதழ்களை அனுப்ப, பெற முடிகிறது.

இப்படி முகநூலால் கிடைக்கும் பயன்கள் பற்றி பட்டியல் இட்டுக் கொண்டே இருக்கலாம்.

அதைப் போலவே வாட்ஸ் அப் பயன்களும்! மின்னஞ்சல் போல இப்போது பலர் வாட்ஸ் அப்பை பயன்படுத்துகிறார்கள். ஒரு பொருளை வாங்கப் போகிறார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த பொருளை வாங்கலாமா என்று யாரிடமாவது அனுமதி வாங்க வேண்டி இருந்தால் உடனே செல்பேசியில் அந்த பொருளை ஒரு படம் எடுத்து வாட்ஸ் அப் வாயிலாக நொடிகளில் அனுப்பி அவரின் கருத்தை அறிந்து கொள்கிறார்கள். அவசரமாக படிக்க வேண்டி இருக்கும் ஆவணங்களை படம் எடுத்து உடனுக்கு உடன் அனுப்புகிறார்கள். சங்கங்கள் அமைப்பதைப்போல் குழுக்களை அமைத்துக் கொள்ள முடிகிறது. அவர்கள் தங்களுக்குள் செய்திகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். தங்களுக்குப் பிடித்த செய்திகளை நகல் எடுத்து தங்கள் குழுவினருடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். இப்படி கிடைக்கும் பயன்கள் குறித்த தெளிவான புரிதலோடு முகநூலை, வாட்ஸ் அப்பை பயன்படுத்து வதில்தான் நம் திறமை வெளிப்பட வேண்டும். முகநூலைப் பயன்படுத்துபவர்களில் சிலர், எப்படி சிகரெட் பிடிக்கும் பழக்கத்துக்கு ஆளானவர்கள் வாய்ப்பு கிடைக்கும் போதெல்லாம் ஒரு சிகரெட்டைப் பற்ற வைப்பார்களோ அப்படி சிலர் முகநூலைத் திறக்கிறார்கள். சிலர் இந்த விஷயத்தில் செயின் ஸ்மோக்கர்கள் போல, மற்ற முதன்மையான பணிகளைக் கூட மறந்து விட்டு முகநூலில் மூழ்கிக் கிடப்பார்கள். இங்கேதான் நாம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். நம் படிப்பு சார்ந்த, வேலை சார்ந்த, தொழில் சார்ந்த முதன்மையான பணிகளைக் காட்டிலும் சிறந்த பணி முகநூலைப் பார்ப்பது என்று யாராலும் சொல்ல முடியாது. திட்டமிட்டு தங்கள் கட்சி சார்ந்த மனப் போக்கை மக்களிடம் உருவாக்க வேண்டும் என்று அதற்கென சம்பளம் கொடுத்து ஆட்களை நியமித்து இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு வேண்டுமானால் இது முதன்மையான பணியாக இருக்கலாம். நம்மைப் போன்றவர்கள் முதன்மையான பணிகள் பட்டியலில் முகநூலை வைத்து இருக்கக் கூடாது. எனவே படிக்கும் நேரங்களில், அலுவலக நேரங்களில் முகநூல் நினைப்பே வரக்கூடாது. எப்போதாவது முதன்மையான பணிகள் இல்லாத நேரமாகப் பார்த்து முகநூலை திறக்கலாம். அதிக அளவாக ஒரு அரை

மணி நேரம் செலவிட்டு விட்டு அதில் இருந்து மீண்டு விட வேண்டும். ஏதாவது ஒரு பதிவைப் போட்டு விட்டு நமக்கு எத்தனை லைக் வந்து இருக்கிறது என்பதைப் பார்ப்பது பலருக்கு ஒரு போதை போல ஆகி விடுகிறது. எந்த பணியைப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தாலும் இடை இடையே முகநூலைத் திறந்து யார் யாரெல்லாம் லைக் போட்டு இருக்கிறார்கள், எத்தனை லைக்குகள் வந்து இருக்கின்றன என்பதைப் பார்ப்பதன் மூலம் தேவையற்ற வகையில் பொன்னான நேரத்தை இழப்பார்கள். அற்ப மகிழ்ச்சி தரும் இந்த போதைக்கு நாம் ஆளாகக் கூடாது.

நம்முடைய இன்றியமையாத பணிகளை முடித்து விட்டு, மாலையில் அல்லது இரவில் சற்று ஓய்வாக இருக்கும்போது முகநூலைத் திறக்கலாம். ஒரு அரை மணி நேரம் அளவுக்கு உலவி விட்டு வெளியேறி விடலாம். அவ்வாறே வாட்ஸ் அப் செய்திகளையும் சற்று நேரம் பார்வை இடலாம். தொழில் சார்ந்த, பணி சார்ந்த தகவல் பரிமாற்றம் எனில் வாட்ஸ் அப்பை எப்போது வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம்.

உளவியல் சார்ந்து சிந்திக்கும்போது இன்னொரு சிக்கலும் நமக்கு புலப்படும். தேவையற்ற மன உளைச்சலைத் தரும் செய்திகள் நம் விழிகளில் பட்டு மன அமைதியைக் கெடுப்பதும் உண்டு. மேலும் தேவையற்ற செய்திக் குவியல் நம் மூளைக்குள் இடம் பிடித்து மனச் சோர்வை அதிகரிப்பதையும் நம்மால் உணர முடியும். நமக்கு பயன்படக் கூடிய செய்திகள் எனில் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் மூளைக்குள் ஏற்றிக் கொள்ளலாம். நமக்கு சற்றும் பயன்படாத தக வல்களை தொடர்ந்து படித்துக் கொண்டே இருப்பதால் என்ன பயன் ஏற்பட்டுவிடப் போகிறது? குப்பைகளைச் சேர்த்து வைப்பது போலத்தான் இருக்கும்.

முகநூலையும், வாட்ஸ் அப்பையும் நிச்சயமாக நம்மால் முழுவதும் புறக்கணித்து விட்டு இருக்க முடியாது. ஆனால் நமக்கு நேர இழப்பையும், மனச்சோர்வையும் ஏற்படுத்தாத அளவுக்கு அளவோடு, திறமையோடு அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

◆

1036

அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியருங்கூட! (1)

புரட்சியாளர் அம்பேத்கர் அவர்கள் 'நூற்களை விழுங்கிய நுண்ணறிவாளர்;' அவரின் புத்தகக் காதல் என்றும் தணியாத காதல்.

அவரது இல்லத்தில் புத்தகங்கள் 'ஆக்கிரமிக்காத' இடங்களே இல்லை; ஆம்! 'ராஜகிரகா'வின் நூலகம் - தலைசிறந்த எடுத்துக்காட்டான தனியார் நூலகம் (Private Library).

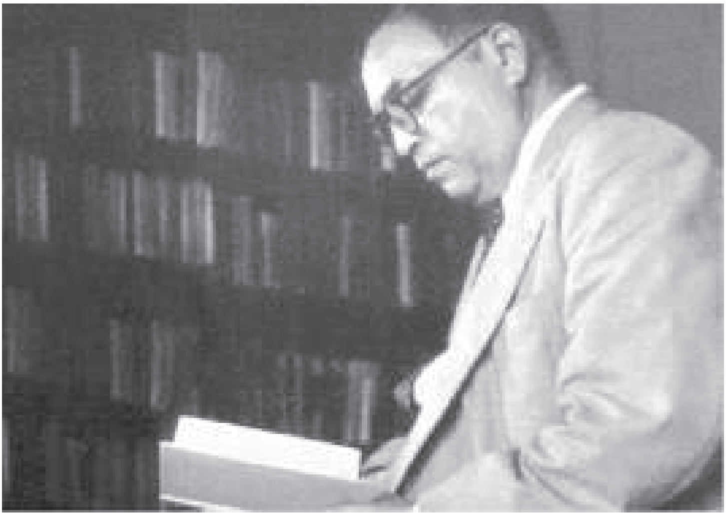
அந்தக் காலகட்டத்திலேயே அந்நூலகத்தில் இடம்பெற்ற நூல்களின் எண்ணிக்கை 69,000 ஆகும்!

பெரும்பாலான அவரது நூல்களை - சேகரிப்புகளை அவர் உருவாக்கிய கல்வி அறக்கட்டளையான மக்கள் கல்விக் கழகத்திற்கே (People's Educational Society) (நிறுவிய ஆண்டு 8.7.1945) அளித்துள்ளார்! அக்கல்விக் கழகம் என்ற அறக்கட்டளை அமைப்பு - பல கல்லூரிகளை மும்பையில் நடத்துகிறது. இது பாபா சாகேப் அவர்களது இறுதிக்கால ஏற்பாடு.

டாக்டர் அம்பேத்கர் அவர்கள் எழுதிய நூல்களை வெளியிடும் பொறுப்பை 'தாக்கர் அன்ட் கோ' என்ற வெளியீட்டகம் ஏற்று, அவரது நூல்களைக் கொண்டு வந்தது.

அதில் நூல்களைப் பதிப்பிக்கும் மேலாளராக, நூற்களைப் படித்து, வாசகர்கள் தேவைக்கு ஏற்ப சில பகுதிகளை மாற்றியோ, சுருக்கியோ, பெருக்கியோ, வரிசையை மாற்றியோ வெளிவர ஏற்பாடு செய்யும் பணியில் இருந்தவர் யு.ஆர்.ராவ் என்பவராவார்.

அம்பேத்கரின் புத்தகக் காதல், அளவற்ற 'மோகம்' பற்றி அவர் பல அரிய தகவல்களைக் கூறியுள்ளார்.



அம்பேத்கரின் நூற்களை பதிப்பிக்கவும், மேற்பார்வையிட்டு செப்பனிட்டுத் தரும் கடமையும், உரிமையும் உள்ளவராக இந்த யு.ஆர்.ராவ் அக்கம்பெனியாரால் நியமிக்கப்பட்டு, பணியாற்றியவர். அவர் டாக்டர் அம்பேத்கருடன் நெருங்கிப் பழகிடும் வாய்ப்புகளை நிரம்பப் பெற்றவர். இவர் 1945 முதல் 1949 வரை அப்பதிப்பகத்தில் பொறுப்பேற்று பணியாற்றிய நிலையில், அவர் கூறும் பல்வேறு செய்திகள் மிகவும் ஈர்ப்பானவை.

பழைய பம்பாய் நகரில் டாக்டர் (அம்பேத்கர்) இருக்கிறார் என்றால், அவர் இவர்களது பதிப்பகம் - விற்பனையகத்திற்கு வராமல் இருக்கவேமாட்டாராம். 'தாக்கர் அன்ட் கோ'விற்கு வந்து, அவர்களது பிற வெளியீடுகள், நூல்களையும் பார்த்து, விலை கொடுத்து வாங்கிக் கொண்டே செல்வார் என்கிறார் யு.ஆர்.ராவ்.

புத்தகங்கள்மேல் அவருக்கு எவ்வளவு தீராத ஆசை - 'மோகம்' தணியாத ஒன்றோ அதேபோன்ற இன்னொரு ஆசை - சிறுபிள்ளைகளுக்குப் புதுப்புது பொம்மைகளைக் கண்டால் எப்படியோ, அப்படி - அக்கம்பெனியின் விற்பனைப் பிரிவான 'ஸ்டேஷனரி' பிரிவில் பல்வகையாக - நீளம், குட்டை, பல வண்ணங்கள் என்ற பல மாதிரி புத்தம் புதிய பேனாக்கள், எழுதுகோல்களைப் பார்த்து, எழுதி எழுதிப் பார்த்து ஏராளமானவற்றை விலைக்கு வாங்கிக் கொள்ளத்

தயங்கவே மாட்டார்! ஒரு அரை டஜனுக்குக் குறையாமல் வாங்கி தனது கோட் பாக்கெட்டில் அடைத்துக் கொள்வாராம்.

தந்தை பெரியாருக்கும் சரி, நமது கலைஞருக்கும் சரி - அம்பேத்கருக்கும் இதில் உள்ள ஒற்றுமை - பலவகை பேனாக்களை வாங்கிப் பயன்படுத்துவது (நீளமானது, தடித்தது, பெரிய அளவு), எல்லாவற்றின் மீதும் இந்தத் தலைவர்களுக்கு அப்படி ஒரு தீராத கொள்ளை ஆசையாம்!

இந்த வெளியீட்டகத்தில் அவருக்கு அவரது புத்தக விற்பனையின்மூலம் கிடைக்கும் உரிமத் தொகை - ராயல்டியை ரொக்கமாகவோ, காசோலை மூலமோ எடுத்துச் செல்வதே அரிது; அபூர்வம்; காரணம், அத்தொகை முழுவதற்குமோ அல்லது பெரும் அளவுக்கோ அவர்கள் அக் கம்பெனியில் விற்கப்படும் பல புதிய வெளியீட்டு நூல்களையே விலை கொடுத்து வாங்கிப் போவாராம்! அவரது பொருளாதார நெருக்கடிபற்றி அப்போது அவர் சிந்திப்பதே கிடையாதாம்!

பழைய புத்தகங்கள் விற்பனை நிலையங்களைக் கூட டாக்டர் விட்டு வைப்பதே இல்லை.

◆

1037

அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (2)

'தாக்கர் அன்ட் கோ'வின் முக்கிய பொறுப்பாசிரியரான யு.ஆர். இராவ் அவர்கள் அம்பேத்கர் புத்தக வெளியீட்டகத்திற்கு வரும்போது, அவருடைய நூல்களை வெளியிடுமுன் சில மாற்றங்கள் செய்தால் சிறப்பாக இருக்கும் என்ற தனது கருத்தை டாக்டரிடம் கூறி, அவரைக் கேட்க விரும்புவதாக அதன் தலைமை நிர்வாகியிடம் சொன்னார்.

அவர் இதைக் கேட்டு அதிர்ந்து போய், 'யோவ், அவரிடம் போய் அவர் எழுதியுள்ள புத்தகத்தில் மாற்றம் செய்யுங்கள் என்று கேட்கப் போகிறீர்களா? டாக்டர் அதை எப்படி எடுத்துக்கொள்வாரோ தெரியவில்லை; ஏன் உங்களுக்கு இந்த வீண்வம்பு? அவர் எழுதிக் கொடுத்ததை அப்படியே வெளியிட்டு விடக்கூடாதா?' என்று தயக்கத்துடன் கேட்டார்.

யு.ஆர்.ராவ், 'இல்லை இந்த மாற்றம் செய்தால் வாசிப்பதற்கு மேலும் சுவையைக்கூட்டி விறுவிறுப்புடன் அமையும் என்றுதான் கூறலாம்' என்று, டாக்டர் அம்பேத்கரிடம் சொன்னபோது, அவர் இசைவு தந்தார், எந்த மறுமொழியும் சொல்லாமல் இருந்தது என்பது இவருக்கு இன்ப அதிர்ச்சியைத் தந்தது! புத்தகம் சிறப்பாக அமைந்தது!

டாக்டரிடம் பேசிக்கொண்டிருந்தபோது, (1950 இல் இந் நிகழ்வு) "டாக்டர் நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்களே, டி.ஏ.தலாங் (D.A.Talang) என்ற பிரபல கல்வியாளர் பற்றி; அவர் சேர்த்து வைத்திருந்த ஏராளமான புத்தகங்களைக் கொண்ட தனியார் நூலகம் பம்பாய் மட்டுங்கா பகுதியில் இருக்கிறது. அவர் இறந்தவுடன், அவரது சொந்தக்காரர்கள் அந்த நூல்களை விற்றுவிடுவதாக உள்ளார்கள் என்று, அவரது பக்கத்து வீட்டுக்கார நண்பர் ஆர்.கே. என்பவர் கூறுகிறார்" என்று கூறி, அப்புத்தகங்களின் நீண்ட பட்டியலைக் கொடுத்தார். தனித்தனியே

இவைகளை விற்பதாக உள்ளார்கள். உங்களுக்கு விருப்பம் இருந்தால், அதனை அப்படியே பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்றவுடன், "தலாங்கின் நூல்களை வாங்கி வீட்டு நூலகமாக ஆக்கினால், நிச்சயம் அது சிறப்பானதாக இருக்கும். எனவே, பெரும் புத்தகப் பிரியரான அந்த மனிதரின் நூல்களை வாங்கலாம்; விலை எவ்வளவு சொல்கிறார்கள் என்று விசாரியுங்கள்" என்றார் அம்பேத்கர்.

விசாரித்துவிட்டு நான் "புத்தகம் ஒன்றுக்கு ஆறு ரூபாய் விலை போட்டு எடுத்துக் கொள்ளச் சொல்லுகிறார்கள்" என்று, சொன்னேன்.

உடனே டாக்டரிடமிருந்து ஒரு 'புயல்' அடித்தது!

"என்ன நான் என்ன கோடீசுவரனா? அவ்வளவுப் பணம் என்னால் கொடுக்க முடியுமா? இந்தப் பணம் எங்கேயிருந்து கொடுக்கப்படுகிறது தெரியுமா? ('People's Educational Society') யிலிருந்து. அதனிடம் உள்ள நிதியே குறிப்பிட்ட அளவுதான்.

அந்த தலாங் உறவினர்களிடம் சொல்லுங்கள். அவர்களுடைய அத்துணை நூல்களையும் அது பெரியதோ, சிறியதோ, பவுண்ட் அட்டையோ, மெல்லிய சிறு வெளியீடோ சகட்டுமேனிக்கு புத்தகம் ஒன்றுக்கு இரண்டு ரூபாய் என்று போட்டுத் தரலாம்; அதற்கு அவர்கள் ஒப்புக்கொண்டால், கேட்டுச் சொல்லுங்கள், வாங்கலாம்" என்று கூறி, பேரம் செய்தார்! அவர்களும் ஒப்புக்கொண்டு வாங்கினார். ஒரு லாரி லோடு அளவுக்கு வாங்கி அவரது கல்லூரி நூலகத்திற்கு அனுப்பினார்.

இவருடைய தனிப்பட்ட வீட்டு நூலகப் புத்தகங்கள் எல்லாம் - அரிய நூல்கள் சேகரிப்பு ஆகும்; அந்த நூலகத்தை அவர் துவக்கிய சித்தார்த்தா கல்லூரியே அவரது நூலகத்தைப் பாதுகாத்து வந்தது. அவர் மறைந்த பிறகு இதுபற்றியும் யாருடைய பொறுப்பில் அவரது வீட்டு நூலகம் பராமரிப்புக்கு உட்பட்டதாக இருக்கவேண்டும் என்பதற்கும் வழக்குகள் நடந்தன.

டில்லி உயர்கல்வி நூலகத்திற்கு இதை அளித்தால் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.அது முடியுமா? என்று நாங்கள் ஆராய்ந்தோம்.அப்புத்தகங்கள் பண்டல் பண்டல்களாக - பார்சல் மூட்டைகளாக்கப்பட்டதால், அவர்கள் எடுத்துக்கொள்ள முன்வரவில்லை என்பது தான் துயரமானது!

◆

1038

அம்பேத்கர் - ‘புத்தப் பிரியர்’ மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியருங்கூட! (3)

புத்தகங்களை வாங்கிக் குவிக்கும் டாக்டர் அம்பேத்கருக்கு நண்பரான யு.ஆர்.ராவ் (தாக்கர் அன்ட் கோ பதிப்பாசிரியர்) அவர்களின் எண்ணத்தில், ‘டாக்டர் ஏராளமான புத்தகங்களை வாங்கி, அதற்கே தனது வருவாயில் பெரும் பகுதியைச் செலவழித்து விடுவது மிகப்பெரிய வியப்பு என்றாலும், இவ்வளவு புத்தகங்களையும் எப்படி இவரால் படித்து முடிக்க முடியும்? புரியவில்லையே!’ என்ற கேள்வி வெகுநாளாகக் குடைந்துகொண்டே இருந்தது!

ஒரு நாள் இதனைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள டாக்டரிடம், “டாக்டர் நீங்கள் இவ்வளவு புத்தகங்களை வாங்கிக் கொண்டு சென்று, சேர்த்து வைக்கிறீர்களே, இவைகளை உங்களால் எப்படிப் படிக்க முடிகிறது?” என்று ஒரு கேள்வியைக் கேட்டார்!

தனது மூக்குக் கண்ணாடி வழியே என்னை (யு.ஆர்.ராவ்) உற்றுப் பார்த்தார்; பிறகு ஒரு கேள்வி கேட்டார், என்னிடம்,

‘படிப்பது’ என்றால் என்ன? என்று கேட்டார்.

அதிர்ச்சியடைந்த நான் (யு.ஆர்.ராவ்), கொஞ்சம் தடுமாறிக் கொண்டும், தயங்கிக்கொண்டும், “ஒரு புத்தகத்தைப் படிப்பது என்றால், பக்க வாரியாகப் படித்து, முதலிலிருந்து கடைசிவரை அதை முடித்த பிறகு, அதைப் புரிந்து, நன்கு செரிமானம் செய்துகொள்வது” என்று பதில் கூறினேன்.

உடனே டாக்டர் புன்னகைத்துக்கொண்டே சொன்னார். “எனது புத்தகப் படிப்பு முறை அதற்குச் சற்று மாறுபட்டது.

சில புத்தகங்களைத் தான் நாம் அப்படி ஆழமாகப் படித்து, உள்வாங்கி, செரிமானம் செய்யும் நிலை உள்ளது; அவை மிகவும் சொற்பமே! மற்றவை நாம் அறிந்த பல செய்திகளின் தொகுப்புதான்.

அப்படிப் பட்ட புத்தகங்களில் முக்கிய பகுதிகளைப் படிப்பேன். மற்றவை நமக்கு அறிமுகமான பகுதிகள் - இப்படி செய்தாலே புத்தகத்தைப் படித்து முடித்ததாகப் பொருள்'' என்றார்.

இதிலிருந்து புத்தக வாசிப்பு என்பது எப்படி சரியான முறையாக அமையவேண்டும் என்பதற்கு பாபா சாகேப் அம்பேத்கர் இலக்கணம் வகுத்து நமக்குப் பாடம் நடத்துகிறார் என்று புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

எப்போதும் புத்தகங்களில் எவை ஆழமாகப் படித்துப் பதிய வைக்கவேண்டியவை; எவை ஏதோ கதை வாசிப்பதுபோல வேகமாகப் படிக்கவேண்டியவை என்று தரம் பிரித்துப் படிக்கும் பழக்கத்தை உடையவர்களாக நம்மை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு முக்கியப் பிரச்சினை - அதன் தேவையும், முக்கியத்துவமும் பற்றியது; அந்தப் புத்தகம் எதனை நமக்குப் புதிதாகக் கற்றுத் தருகிறது என்று புரிந்து படித்து நாம் அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.

வள்ளுவரின்,

நவில்தொறும் நூல்நயம்போலும் பயில்தொறும்
பண்புடை யாளர் தொடர்பு (குறள் 783)

இதனை ஆழ்ந்து படித்துப் பொருளை அறிந்தால், திரும்பத் திரும்ப படித்துச் சுவைக்கும் தகுதியுள்ள புத்தகங்கள் போலும்தான், எத்தனை முறை பழகினாலும் இன்னும் அவரிடம் பழகி, அவரது பண்பை நாம்

கற்றுக்கொள்ள வேண்டாமா என்ற ஆசையினால், உந்தப்பட்டவர்களாக இருக்கவேண்டும் என்று நட்புக்கு இலக்கணம் நல்ல நூல் என்பது எது எப்படிப்பட்ட தன்மையது என்பதையும் விளக்குகிறது.

அதையே டாக்டர் அம்பேத்கர் - குறளைப் படிக்காமலேயே, தனது பகுத்தறிவு, தனித்த சிந்தனை சமூகக் கவலை, பொதுநலம் - இவற்றில் புத்தகங்களையே சாதாரணமாக படிக்கவேண்டியவை - வாசிக்க வேண்டியவை. சிலவே சுவாசிக்கவேண்டியவை என்று நமக்கு இப்பதிலில் கற்றுத் தருகிறார்.

தந்தை பெரியார் அவர்கள் ஏராளமான புத்தகங்களைப் படிப்பார்.

ஏன் 'தமிழ் அகராதி', 'அபிதான சிந்தாமணி', 'அபிதான கோசம்' போன்ற பழைய தமிழ்க் களஞ்சியங்களை - நூல்களைப் படித்து ஆய்வுக்குரியதாகவே சில பகுதிகளை மனதிற்கொண்டதோடு, எழுதுவதற்கோ, பேசுவதற்கோ அப்பகுதியை உடனடியாக - நேரத்தை வீணாக்காமல் - கண்டு ஆதாரமாகக் கூறிட - அப்புத்தகத்தின் இறுதியில் உள்ள வெள்ளைத் தாளில் உள்பகுதி - அட்டையிலும் தன் கைப்பட சிறு எழுத்துக்களில் எழுதி வைத்து - "இராமன் பிறப்பு - பக்கம் 29" இப்படி குறிப்பை அந்தந்த புத்தகங்களின் இறுதியில் எழுதி வைப்பார். டாக்டர் அம்பேத்கரின் நூல்களை அய்யா பெரியார் படித்து அப்படி பக்க குறிப்பு வைத்துள்ளார் என்பது மிகவும் வியக்கத்தக்க உண்மை அல்லவா?

புத்தகங்களை படிப்பதில்கூட பல முறைகள் உள்ளன என்பதை இவர்களது புத்தக வாசிப்பின்மூலம் எளிதில் நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்- இல்லையா?

◆

1039

அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (4)

உலகின்தலைசிறந்தபுத்தகப்பிரியர்களில்குறிப்பிடத்தகுந்தவர் டாக்டர் அம்பேத்கர்.

இவரது புத்தக வாசிப்பு முறை, புத்தகங்களை அவர் வாங்கி சேகரிப்பது; தனது வருவாய் மிக அதிகமாக இல்லாதிருந்த நிலையிலும்கூட, 'புத்தகப் பைத்தியமான'(!) இவர், தனக்கு வந்த வருவாயின் - உரிமத் தொகைமூலம் வந்தவைகளில் புத்தகங்களை வாங்கிக் குவித்து செலவழித்தார் என்பதை, தாக்கர் அன்ட் கோ பதிப்பாசிரியர் யு.ஆர்.ராவ் அவர்கள் கூற்றுகள்மூலம் சிலவற்றை முன்பு கண்டோம்.

மற்ற எஞ்சிய தகவல்கள் அவரிடம் பழகிய நெருக்கமான நண்பர்கள், அவரது அணுக்கத் தொண்டர்கள், அவரிடம் பணியாற்றியோரின் மூலமும் பல சுவையான தகவல்கள் கிடைத்துள்ளன!

டில்லியில் பெரிய அதிகாரியாகவும், இறுதிவரை அவருடன் அன்றாட சந்திப்புக்குரிய சீடர், தோழர் - எல்லாமுமானவர் சங்கரானந்த சாஸ்திரி ('சாஸ்திரி' என்பது 'லால்பகதூர் சாஸ்திரி' என்ற பெயரில் உள்ளதுபோல படித்து வாங்கிய பட்டம் - ஜாதிப் பட்டம் அல்ல). இவர் பாபா சாகேப் மறைவுக்குப் பின்னரும், அவரது தொண்டினைத் தொடரும் சுடரை ஏற்றுப் பணிபுரிந்தவர். 1958-1959 இல் புதுடில்லி அம்பேத்கர் பவனத்தில், தந்தை பெரியாரின் வட நாட்டுச் சுற்றுப் பயணத்தின்போது (நானும் உடன் சென்றிருந்தேன்) பேச வைத்து, சிறப்பான வரவேற்பினை அய்யாவுக்குத் தந்த ஓய்வு பெற்ற மத்திய அரசு அதிகாரி அவர்.

அவர் கூறுகிறார்:

"உலக நாடுகள் - தலைவர்கள்பற்றி - பெரும் சுற்றுப்பயணம் செய்தும், சந்திப்புக்களை நிகழ்த்தி பிரபல நூல்கள் பலவற்றை

எழுதியவரான ஜான்குந்தர் (John gunthar) என்ற அமெரிக்க எழுத்தாளர். Europe, Inside Asia போன்ற பல நூல்களை எழுதியவர் இவர். (Inside Asia நூலில் உயர்திரு. சி.ராஜகோபாலாச்சாரியாரைப் பற்றி ஜான்குந்தர், (He is and old - Conning Fox) "ராஜாஜி வயது முதிர்ந்த கிழட்டுக் குள்ள நரி" என்று எழுதியுள்ளார்).

அவர் டாக்டர் அம்பேத்கரை 1938 இல் பம்பாயில் "ராஜ்கிரகத்தில்" சந்தித்தார் (ராஜ்கிரகம் அவரது இல்லம்). அப்போது அவர் கேட்ட கேள்வி ஒன்றுக்கு தனது இல்ல நூலகத்தில், 8000 நூல்கள் இருப்பதாகக் கூறினார். ஆனால், அது டாக்டர் மரணத்தின்போது, 35,000 நூல்களாகப் பெருகிவிட்டது என்று கூறுகிறார். இந்த அரிய அறிவுக்கருவூலமான டாக்டர் அம்பேத்கரின் நூலகத்தை மாளவியா, மற்றும் ஜே.கே. பிர்லா போன்ற பலர் பெருந்தொகை கொடுத்து வாங்கிக் கொள்ள முயற்சித்தார்கள் - அவர் உயிருடன் இருக்கும்போதே!

காரணம், இவ்வளவு பெரிய பதவியிலிருந்த டாக்டர் வறுமையில்தான் உழன்றார். என்னே, தூய அவரது பொதுவாழ்வுத் தொண்டறம்!

தனது சிறப்பு நூலான (Buddha - Dhamma) - 'புத்தமும், தம்மமும்' என்ற அரிய ஆய்வு நூலை பவுத்தத்தைத் தழுவிய பிறகு எழுதி, அச்சிடப் பணமின்றித் தவித்தார். அதற்கு மத்திய அரசின் நூல் வெளியீட்டு கல்வியக உதவி - கடனாக ரூ.50 ஆயிரம் கேட்டு பண்டித ஜவகர்லால் நேருவுக்குக் கடிதம் எழுதினார்.

அவர் அக்கடிதத்தை 'தத்துவமேதை' என்று வர்ணிக்கப்பட்ட துணைக் குடியரசுத் தலைவராக இருந்த சர்வபள்ளி ராதாகிருஷ்ணனின் ஆய்வுக்கு அனுப்பி, அவர் அதற்கு அந்தப் பணம் 50 ஆயிரம் கிடைக்க உதவாமல் முட்டுக்கட்டை போட்டு முடித்து விட்டார்! பிறகு, தானே கஷ்டப்பட்டு வெளியிட்டார். அப்போதும் அவர் தனது நூலகத்தின் புத்தகங்களை யாருக்கும் விற்காமல், பணத் தாசைக்கு முக்கியத்துவம் தராத தொண்டறச் செம்மல் என்பதால், தான் நிறுவிய கல்வி அமைப்பான People's Educational Society-க்கே - மாணவர்களுக்குப் பயன் படவேண்டும் என்பதற்காகவே அளித்து விட்டார்!

என்னே, அவரது பெருங்கொடை உள்ளம்! அதில் ஏராளமான Reference Books உண்டு. ஆய்வுக்குப் பயன்படக் கூடிய அறிவுப் பெட்டகங்கள் பலவும் உண்டு. ◆

1040

அம்பேத்கர் - ‘புத்தப் பிரியர்’ மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (5)

இவ்வளவு பணமுடையுடன் போராடிய நிலையிலும், புத்தகங்களை வாங்கும் டாக்டர் அம்பேத்கரின் விழைவு - விருப்பம் - வேட்கை சற்றும் தணிந்தபாடில்லை!

அவரது அருமைச் சீடரும், நண்பருமான சங்கரானந்த சாஸ்திரி அவர்கள் டாக்டரைச் சந்திக்கிறார். அது ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை (20 டிசம்பர், 1944) அவரே கூறும் ஒரு சுவையான தகவல்.

‘என்னுடன் வாருங்கள்’ என்று டில்லி ஜும்மா மசூதி பகுதிக்கு அழைத்துச் சென்றார். அது ஒரு பழைய புத்தகங்கள் விற்கும் பகுதி. அங்கே உள்ள மார்க்கெட் பகுதியில் பல பகுதிகளுக்கு டாக்டர் நடந்தே சென்று பழைய புத்தகங்களைத் தேடிப் பிடித்து, எந்தெந்த நூலை எப்படித் தேர்வு செய்யவேண்டும் என்ற முடிவுடன், வெகுநேரம் பழைய புத்தகங்களைத் தேர்வு செய்கிறார் - வாங்குவதற்கு. சங்கரானந்த சாஸ்திரி, ‘டாக்டர் மதிய உணவுக்கு நேரமாகிறது’ என்று சொன்னதையும் அவர் பொருட்படுத்தவே இல்லை!

அப்புத்தகங்கள்மீது படிந்துள்ள தூசியைப் பொருட்படுத்தவே இல்லை - டாக்டர் அம்பேத்கர். இதற்கிடையில், ‘அம்பேத்கர் வந்து புத்தகங்களை வாங்குகிறார்’ இந்த பழைய புத்தக மார்க்கெட்டில் என்ற செய்தி தீபோல மளமளவென்று அப்பகுதி சுற்றுவட்டாரத்தில் பரவுகிறது. மக்கள் ஏராளம் கூடிவிட்டனர்!

ராணுவத்திலிருந்து ஓய்வு பெற்ற சில இராணுவ வீரர்கள், அதிகாரிகளும் சில புத்தகக் கடையில் பழைய புத்தகங்களை விற்கிறார்கள். அங்கு சென்று சில பழைய புத்தகங்களை அவர்களது கடையில், படித்து ஆராய்ந்து தேர்வு செய்கிறார்! இரண்டு டஜன்

பழைய புத்தகங்களை வாங்குகிறார். அந்தப் புத்தகக் குவியலில் வரலாற்று நூல்களும், பூகோள நூல்களும் அடக்கம். அதில் அவர் கண்டுபிடித்து வாங்கிய ஒரு முக்கியப் புத்தகம் பேராசிரியர் பி.லட்சுமி நரசு அவர்கள் புத்த மார்க்கம்பற்றி எழுதி வெளியிட்ட ஓர் அற்புதமான அறிவுக்கருவூலம் ஆகும்.

பேராசிரியர் லட்சுமிநரசு அவர்கள் சென்னையில் பேராசிரியராகப் பணியாற்றியவர். அவரது Study of caste – ஜாதிகள் பற்றிய ஆய்வு என்ற நூலும், புத்த மார்க்கம்பற்றி அவர் எழுதிய இந்நூலும் மிகவும் குறிப்பிடத்தகுந்தவை ஆகும்!

புத்த நெறி பற்றிய இந்த சிறந்த ஆங்கில நூல் மறுபதிப்பு இல்லை என்பதை அறிந்து, அதன் புதிய பதிப்பிற்கு டாக்டர் அம்பேத்கர் முன்னுரை எழுதி இணைத்து, பம்பாயில் இவரது புத்தகங்களை வெளியிடும் பதிப்பகத்தாருக்கு – தாக்கர் அன்ட் கோவிடம் தந்து, புதிய பதிப்பினை வெளியிடுகிறார்!

டாக்டர் அம்பேத்கரின் ‘புத்தமும் தம்மமும்’ வெளிவரும் முன்பே, 1911 ஆம் ஆண்டிலேயே அந்தப் புத்தகம் வெளிவந்தது. 1945 இல் மீண்டும் அதன் மீள் பதிப்பை வெளியிட்டு ஒரு முன்னோட்டமாக அவர் செய்தது, புத்தப் பிரியரான இவர் எப்போதோ புத்தகப் பிரியராக மாறிவிட்டார் என்பதை நிரூபிப்பதாக உள்ளது!

அது ஒரு முன்னோட்டம் – இந்த புத்தப் பிரியர் – தான் புத்தகப் பிரியராகவே மாறிய நிலையில், பேராசிரியர் லட்சுமி நரசுவின் புத்தகம் ஒரு ஒளி வீச்சாகவே திகழ்ந்துள்ளது என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. தமிழ்நாட்டிற்கும், பாபா சாகேப்பிற்கும் உள்ள – பவுத்தப் பிரிய தொடர்பு எப்படிப்பட்டது பார்த்தீர்களா?

நண்பர் சங்கரானந்த சாஸ்திரி அவர்கள் கூறும் மற்றொரு சுவையான தகவல்,

1945 இல் டாக்டர், **‘காந்தியும், காங்கிரசும் தீண்டாதார்களுக்குச் செய்ததென்ன?’** என்ற புத்தகத்தை எழுதிக் கொண்டுள்ளார்.

அவரது அந்த புத்தகத்தில் ஒரு மேற்கோளை இணைக்க விரும்புகிறார் டாக்டர் அவர்கள்; அவர் சங்கரானந்தை, அவருக்குத் தேவைப்படும் குறிப்பிட்ட புத்தகத்தை எடுக்கச் சொல்லிவிட்டு எழுதிக் கொண்டுள்ளார்.

இவர் அந்த நூலைத் தேடுகிறார், அவரது நூலக அலமாரியில்; சற்று காலதாமதம் ஆனது. டாக்டர் எழுந்து வந்து, இவர் தலையில் ஒரு தட்டு தட்டிவிட்டு, (குட்டு என்று வைத்துக் கொள்ளலாம்) அவரே, இவர் தேடும் புத்தகத்தை உடனே எடுத்து விட்டுச் சொன்னார், ‘என்னிடம் நீங்கள் வரும்போது ஏராளம் புத்தகங்களைப் படிக்கிறீர்கள். என்ன பயன் - இதைப் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லையே? என் முன்னே நின்று உங்கள் நேரத்தை ஏன் வீணாக்குகிறீர்கள்?’ என்று ‘செல்லமாக’க் கடிந்துகொள்ளுகிறார்!

ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் டாக்டர் அவர்களே அலமாரியில் உள்ள புத்தகங்கள் ஒவ்வொன்றையும் தூசி தட்டி துடைத்து வைப்பதை தனது முக்கிய வேலைகளில் ஒன்றாக ஆக்கிக் கொண்டார்!

புத்தகங்களை வாங்குவதோ, படிப்பதோ, அடிக் கோடிட்டு விட்டு படித்து முடிப்பதோ, முக்கியம் என்றாலும், அதைவிட முக்கியம் அப்புத்தகங்களைத் தூசி அடையாமல் பாதுகாப்பதும், பராமரிப்பதும்கூட!

இதை அவரிடம் அனைத்துப் புத்தகப் படிப்பாளர்களும், புத்தக சேகரிப்பாளர்களும் கற்றுத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்!

காரணம், பற்பல நேரங்களில் புத்தகங்கள்மீது, எழுதுகிறவர்களைவிட, வாங்கிப் படிப்பவர்கள் மிகுந்த ‘காதல்’ - பேராசை கொண்டு புத்தகங்களை அப்படியே விழுங்குபவர்களாக இருப்பவர்கள் கரையான்களிடமிருந்து அவைகளைப் பாதுகாக்க வேண்டாமா?

◆

1041

அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (6)

டாக்டர் அம்பேத்கருடன் பல கட்டங்களில் நெருங்கிப் பழகி, உரையாடி பல்வேறு அரிய செய்திகளை அறியும் வாய்ப்புப் பெற்ற நண்பர்கள் வட்டத்தில் இருந்தவர்களில் ஒருவர் **நாம்தேவ் நிம்காடே**. இவர் டாக்டர் அம்பேத்கருக்கு அடுத்து, தாழ்த்தப்பட்ட சமுதாயத்தில் பூத்த ஒரு குறிஞ்சி மலர் - ஆம்! வேளாண் விஞ்ஞானியான இவர் அமெரிக்காவில் பிஎச்.டி., பட்டம் அத்துறையில் எடுத்தவர்.

மாணவப் பருவம் தொட்டு, வெளிநாட்டுப் பட்டதாரியாகி - ஆய்வாளராகி உயர்நிலைக்குச் சென்ற நிலையிலும், டாக்டருடன் பழகிய அக்கால இளைஞர்களில் ஒருவர். (இவர் 1920 இல் பிறந்து 2011 இல் மறைந்தவர்).

இவர் 'ஒரு அம்பேத்கரிஸ்டின் சுயசரிதை' ('The Auto Biography of and Ambedhkarite') என்று அவரது வாழ்க்கை வரலாற்றைச் சுவைபட எழுதியுள்ளார்.

அதில் புத்தகங்களை எப்படிப் படித்தார்; பாதுகாப்பதில் எவ்வளவு கவலையாக டாக்டர் அவர்கள் இருந்தார் என்பதை பற்பல இடங்களில் விரிவாக விளக்கியிருக்கிறார்.

அம்பேத்கர் புதுடில்லியில் அரசியல் சட்ட வரைவுக் குழுத் தலைவர், பிறகு சட்ட அமைச்சர் நிலைகளில் வாழ்ந்த பங்களாவில்கூட, மற்ற அமைச்சர்களின் பங்களாக்களில், அழகுப் பொருள்கள் வரவேற்புக் கூடங்களை அல்லது அலுவலக அறைகளை அலங்கரிக்கும்.

ஆனால், டாக்டருடைய அந்தக் கூடங்கள் - அவரது வளமனையில் - புத்தக அலமாரிகள் வரிசைப்படுத்தப்பட்டு, அது கண்ணாடி போடப்

பட்டு பல இடங்களில் இருக்கும். திடீரென்று, பேருரையாடல்கள் நண்பர்களிடையே நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் கட்டமாகவோ அல்லது எழுதிக் கொண்டிருக்கையில் தேவைப்படும் நூல்களாகப் பல இருப்பதால், எந்த சூழலிலும் உடனே எடுத்துப் படித்துக் காட்டவோ, குறிப்பெடுக்கவோ அல்லது விவாதத்தில் எழுந்த அய்யப்பாடுகளைக் களையவோ அது பயன்படும் வண்ணம் ஆங்காங்கே கண்ணாடிக் கதவுகளைக் கொண்ட புத்தக அலமாரிகள் இருக்கும்!

பம்பாயில் (அப்போது மும்பை பெயர் மாற்றம் கிடையாது என்பதால் இச்சொல் இங்கே பயன் படுத்தப்படுகிறது) உள்ள அவரது 'ராஜ்கிரகா' இல்லம்தான் மிகப்பெரிய, அரிய நூல்களைக் கொண்ட மிகப்பெரிய தனியார் இல்ல நூலகம் ஆகும்.

நண்பர் நாம்தேவ் நிம்காடவே, ஒருமுறை கேட்டார்; 'உங்கள் நூலகம்தான் பெரிய தனியார் இல்ல நூலகம் என்று கூறப்படுகிறதே என்று.'

அதற்கு அம்பேத்கர், 'அப்படி நான் உங்களிடம் பெருமையாக, இதுதான் உலகின் மிகச் சிறந்த தனியார் நூலகம் என்று கூறிக்கொள்ள மாட்டேன். சிறந்த தொகுப்புகள்தான் என்பது உண்மை. பனாரஸ் ஹிந்து பல்கலைக் கழகத்திற்கு இதனை அளித்து விடுங்கள் - விலைக்குத்தான் என்னிடம் கேட்டார்கள். நான் மறுத்துவிட்டேன்' என்று கூறினார்.

நாம்தேவ் நிம்காடே கூறுகிறார்:

டாக்டரின் நூலகத்தில் பற்பல தலைப்புள்ள நூல் வகையறாக்களும் இருக்கும். எல்லா விஷயங்கள் பற்றியதாக, தெரிந்துகொள்ளும் வகையில், Theory of Relational முதல் புத்த மார்க்கம் - அரசியலில் இருந்து கோழி வளர்ப்புவரை எல்லா விதமான புத்தகங்களும் இருக்கும். அவரிடம் எந்த விஷயம்பற்றியும் உரையாடி விவாதிக்கலாம். நீர்ப்பாசனம் தொடங்கி, அணுமின் சக்தி, நிலக்கரி சுரங்கம்வரை பலதரப்பட்ட தலைப்புகளிலும் 'பளிச்' சென்று அவர் படித்த செய்திகளையும் இணைத்துக் கூறத் தயங்கவே மாட்டார் டாக்டர்!

அவரிடம் ஒருமுறை நாம்தேவ் கேட்கிறார்: 'அய்யா, நீங்கள் இவ்வளவு சலிப்பின்றி, களைப்பின்றி அதிக நேரம் புத்தகங்களை

எப்படி வாசிக்க உங்களால் முடிகிறது? அதன் ரகசியத்தை எங்களுக்குச் சொல்லுங்கள். இடையில் சற்று இளைப்பாறிட (Relax) மாட்டீர்களா?'

அதற்குப் புன்னகைத்துக் கொண்டே பதில் சொல்கிறார் டாக்டர்.

'எனக்கு இளைப்பாறுதல் என்பது ஒரு தலைப்பிலிருந்து வேறு ஒருவகையான முற்றிலும் மாறான ஒரு புத்தகத்திற்கு மாறுவதுதான்' என்றார்.

அதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட தலைப்பு புத்த மார்க்கம்பற்றி 'சீரியசான' ஆய்வு நூலைப் படித்து - சற்று நிறுத்திவிட்டு - உடனே நிகழ்கால நடவடிக்கைபற்றிய புது வெளியீடு ஒன்றை மாற்றிப் படிப்பது என்றார்.

இந்தப் பதில் எனக்கு மிகவும் தெம்பூட்டும் பதில்; ஏனெனில், மிக நீண்ட காலம் அம்பேத்கர் முறைபற்றி அறியாமலேயே அதைப் பின்பற்றும் புத்தக வாசிப்பாளன் நான் என்பது, எனது முறை - இளைப்பாறுதல்தான் 'மாறிடும் தலைப்பு' - வழிமுறை மிகவும் பயன்தரக் கூடியதே!

எனவேதான், எனது புத்தகக் கூடத்தில் பலதரப்பட்ட தலைப்பு நூல்கள் - படிக்கவேண்டிய புதிய நூல்களை வைத்துக் கொண்டிருப்பேன் - சிலவற்றை பயணங்களிலும் எடுத்துச் சென்று படிப்பேன். அந்த இளைப்பாறுதல் மிகவும் பயனுறு காலச் செலவீடு அல்லவா?

◆

1042

அம்பேத்கர் - ‘புத்தப் பிரியர்’ மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (7)

டாக்டர் அம்பேத்கரின் மிக நெருங்கிய நட்புறவுடன் இருந்த சீடரான நாம்தேவ் நிம்காடே ஓர் அரிய தகவலை - டாக்டரின் தனி நூலகம் எப்படிப் பட்ட பெருமைகளைக் கொண்ட அரிய சேகரிப்பு - மேற்கோள் பார்த்து அறியும் ஆய்வகம் போன்றது என்பதை விளக்கும் ஒரு சம்பவத்தைச் சுட்டிக் காட்டுகிறார்!

ஒரு பிரிட்டிஷ் கமிஷன் - பிரிட்டிஷ் அரசால் நியமனம் பெற்றது; ஆய்வு செய்து அறிக்கையைத் தரும் பணி செய்யும் கமிஷன் - குறிப்பிட்ட ஓர் அறிக்கை (ரிப்போர்ட்) தேவை என்று இந்திய நாட்டின் நூலகங்கள், அரசு ஆவணக் காப்பகங்கள் எங்கெங்கும் தேடினர்; கிடைக்கவே இல்லை. அவர்களுக்கு அக்குறிப்பிட்ட தாங்கள் தேடும் அறிக்கை ஆவணம் டாக்டர் அவர்களது நூலகத்தில் இருக்கக் கூடும்; காரணம், இதுபோல், பல அரியவைகளை சேகரித்துப் படித்து, பின்பு பாதுகாப்புடன் இருப்பது அங்கேதான்; எதற்கும் அங்கு போய்க் கேட்டுப் பார்ப்போம் என்று டாக்டரை நாடி வந்து கேட்டனர்.

அவர்களுக்கு ஆச்சரியம்...!

அது அங்கே கிடைத்தது. டாக்டரிடம் கேட்டார்கள். அந்த பிரிட்டிஷ் கமிஷனின் பொறுப்பாளர்கள் - ஆய்வு செய்வதற்காக.

டாக்டர் அம்பேத்கர் உடனே இசைவு தந்தார். (பொதுவாக தனது புத்தகங்களை யாருக்கும் இரவலாகக்கூட தருகின்ற பழக்கம் டாக்டர் அம்பேத்கருக்குக் கிடையாது). ஏனெனில், அவை திரும்பி வருமோ என்ற சந்தேகம் ஒருபுறம் என்றாலும், எதை, எப்போது எடுத்து அவர் ஆராய்வார் என்பதை அறுதியிட்டுக் கூற முடியாதே! தேடும்போது அது அங்கே இல்லை; கிடைக்கவில்லை என்றால், பணி - எழுத்துப் பணி அல்லது உரைக்கான ஆயத்தப் பணி அல்லது அவ்வப்போது கூடி விவாதிக்கும் நண்பர்களிடம் குறிப்பிட்ட அத்தகவல்களை

மேற் கோளாகக் காட்டும் நூலை உடனே சுட்டிக்காட்டும் வாய்ப்பும் இருக்காதல்லவா? அதனால்தான் புத்தகங்களை இரவல் கொடுப்பது கூடாது என்ற அவரின் கொள்கைத் திட்ட நடைமுறை நமக்கும் ஏற்புடையதே!

அவர் ஒரு நிபந்தனை விதித்தார். "இந்த அறிக்கையை எவ்வளவு விரைவில் உங்களால் திருப்பித் தர முடியுமோ அவ்வளவு விரைவில் கொண்டுவந்து கொடுத்துவிட வேண்டும்" என்பதே அந்நிபந்தனை.

இப்போதுள்ள நகலக வசதிகள் அக்காலத்தில் கிடையாதே!

புத்தகங்களைப்பற்றிய - அவர் படித்த கொலம்பியா பல்கலைக் கழக நூலகத்தின் புத்தகங்கள்பற்றி டாக்டருக்கு மனதில் அத்துப்படி அவரது நினைவும், ஆற்றலும் அபாரமானது!

தான் எழுதிக் கொண்டிருந்த ஒரு நூலுக்குரிய மேற்கோள் (Reference) வேண்டியிருந்ததால், ஒரு குறிப்பிட்ட புத்தகம் அவருக்குத் தேவைப்பட்டது. இந்தியா முழுவதிலும் உள்ள நூலகங்களில் கேட்டுப் பார்த்தார். கிடைக்கவில்லை. பிறகு, தான் படித்த அமெரிக்கப் பல்கலைக் கழகமான கொலம்பியா பல்லைக் கழகத்தில் அப்போதிருந்த ஒரு மாணவரை - நூலகத்தை அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் மாணவராக அவர் இருந்திருக்கக்கூடும் என்பதால், குறிப்பிட்ட அந்த புத்தகத்தை நூலகத்தில் தேடிக் கண்டுபிடித்து எடுத்து அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொண்டார்.

அம்மாணவர் அங்கு தேடியபோது கிடைக்கவில்லை; இதை டாக்டரிடம் தெரிவித்துள்ளார். அதற்கு மறுமொழியாக டாக்டர், 'எனக்கு 'Card Catalogue' நூலக புத்தக எண் வரிசை அட்டை நினைவில் இல்லை என்று கூறி, நூலகத்தின் அலமாரிகளில் ஓர் அடையாளம் சொல்லி அந்த மூலைப் பகுதிக்குச் சென்று தேடிப் பாருங்கள் என்று சொன்னதும், அம்மாணவர் அந்தப் புத்தகத்தை குறிப்பிட்ட அவ்விடத்தில் கண்டுபிடித்தார்!

என்னே, யானை நினைவு இந்த சிங்கத் தலைவருக்கு!

இரவெல்லாம் கண் விழித்துப் படிப்பது டாக்டரின் வழக்கம்; அவர் எப்போது எத்தனை மணிக்கு உறங்கப் போவார் என்பது அவருடைய உதவியாளர் ராட்டுவுக்குக்கூட சரியாகத் தெரியாது.

அப்படி படிப்பு! வாசிப்பு!! வாசிப்பு!!! சில அமெரிக்க பத்திரிகை நிருபர்கள் டாக்டரைத் தொடர்பு கொண்டு தங்களைச் சந்திக்க - பேட்டி காண - வசதியான நேரத்தை எங்களுக்குச் சொல்லுங்கள் என்று கேட்டனராம். அப்போது இரவு நடுநிசி! நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும், இரவிலும் வந்து என்னைப் பார்க்க வரலாம்; உங்களுக்கு அனுமதி உண்டு என்றவுடன், நடுநிசி நேரத்தில் சென்று - அதிசயத்துடன் அவரைச் சந்தித்துள்ளனர்.

அவர்கள் கேட்ட முதல் கேள்வியும், அதற்கு டாக்டர் அம்பேத்கர் அளித்த சமூகப் பொறுப்பு மிகுந்த பதிலும் வரலாற்றுப் புகழ் வாய்ந்த ஒன்றாகும். (இதை நாம்தேவ் நிம்காடே தனது நூலில் பதிவு செய்துள்ளார்).

“காந்தியையும், நேருவையும் பார்க்க வேண்டுமென்று கேட்டோம். அதற்கு இது நடுநிசி, அவர்கள் உறக்கத்தில் உள்ளார்கள். விடிந்த பிறகே அனுமதி பெற்று வாருங்கள் என்றே பதில் கிடைத்தது. ஆனால், இங்கே நாங்கள் வந்து பார்த்தால், நீங்கள் இந்த நடு இரவிலும் படித்துக் கொண்டும், எழுதிக் கொண்டும் இருக்கிறீர்களே!” என்று அந்த நிருபர்கள் கேட்டதற்கு,

பாபா சாகேப், “காந்தியும், நேருவும் வாய்ப்பானவர்கள் (Lucky Leaders) அவர்களைப் பின்பற்றுவோர் எப்போதும் விழித்திருக்கிறார்கள். எனவே, இவர்கள் தூங்குகிறார்கள்.

எனது நிலை அப்படியில்லையே! என்னைப் பின்பற்றுபவர்கள் எப்போதும் தூங்கிக் கொண்டே உள்ளதால், அவர்களுக்காக இந்த நடுநிசியிலும் விழித்திருப்பதைத் தவிர எனக்கு வேறு கடமை இல்லையே!” என்று கூறினார்.

அவர்கள், டாக்டரின் சமூக உணர்வும், ஈடுபாடும், உறுதிப்பாடும் கண்டு வியப்புக் கடலில் வீழ்ந்தனர்!

அதுமட்டுமா?

டாக்டருக்கு ஏற்பட்ட அதிர்ச்சிக்குரிய விபத்து பற்றி கவலையுடன் டாக்டர் அம்பேத்கர், நாம்தேவ் விடம் கூறியதில் பொங்கிய கொள்கை உறுதிப்பாடு - அதிர வைக்கக் கூடியது.

◆

1043

அம்பேத்கர் - ‘புத்தப் பிரியர்’ மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (8)

டாக்டர் அம்பேத்கரின் நட்புறவு வட்டத்தின் நெருங்கிய சீடரான நாம்தேவ் நிம்காடே, ஓர் நாள் மாலை டாக்டரை அவரது இல்லத்தில் சந்திக்கிறார். வழமைக்குமாறாக டாக்டர் அம்பேத்கர் சற்றுப் பதற்றத்துடன் கவலையும், அதிர்ச்சியும் உறைந்த நிலையில் உள்ளதைப் புரிந்து கொண்ட நாம்தேவ் “என்ன நடந்தது, ஏன் இன்று இப்படி இருக்கிறீர்கள்?” என்றுகேட்கிறார்.

அதற்கு டாக்டர் பதிலளிக்கிறார். “நேற்று நான் ஒரு விபத்தில் சிக்கி மீண்டேன். புத்தகம் வாங்குவதற்காகச் சென்று கொண்டிருந்தபோது ஒரு விபத்து நடந்தது; கடுமையான மழை பெய்து கொண்டிருந்ததால், சாலைகள் வழுக்கிடும் நிலையில் இருந்திருக்கிறது. அப்படி கார் ஓடும்போது ஏற்பட்ட அந்த விபத்து, கார் வழுக்கிச் சென்று விபத்தை உருவாக்கிடும் பேரபாயம் ஏற்பட்டது; எப்படியோ எனது காரோட்டி (டிரைவர்) மிகவும் சாமர்த்தியமாக ஓட்டி, காரை தனது கட்டுப் பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்து என்னைஅந்த ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றினார். நான் அவருக்கு நன்றியும் பாராட்டும் தெரிவித்தேன். அதோடு ஒரு சிறு தொகையை அன்பளிப்பாகவும் தந்தேன். ஒரு வேளை அப்போது அந்த விபத்து ஏற்பட்டு நான் செத்திருந்தால் என்னவாகும்?”

இப்படி அவர் சொன்னதைக் கேட்கும் எவரும், டாக்டர் தனது உயிரின்மீது எவ்வளவு ஆசை வைத்துள்ளார்; அல்லது சாவு கண்டு எவ்வளவு பயப்படுகிறார் என்றுதான் அவசரப்பட்டு, நம் கருத்தைச் சொல்லி விடுவோம்.

‘நான் செத்திருந்தால் என்னவாகியிருக்கும்?’ என்பதோடு மற்றொன்றையும் சேர்த்துச் சொன்னார் அம்பேத்கர்.

'நான் ஹிந்துவாக அல்லவா செத்திருப்பேன்! அதுதான் எனது கவலை!' என்பதுபோல் அப்படிக் கூறியிருக்கிறார்.

அப்படி ஒரு விபத்து ஏற்பட்டு தான் செத்திருந்தால் ஓர் ஹிந்துவாகவல்லவா செத்திருப்பேன் என்று கூறியது எவ்வளவு ஆழமான கொள்கை உறுதியையும், சொன்னதை செயலில் நாட்டுவதில் அவருக்கு இருந்த லட்சிய உறுதியையும் அல்லவா இது காட்டுகிறது.

''பிறக்கும்போது நான் ஒரு ஹிந்துவாகப் பிறந்து விட்டேன். அது எனது விருப்பமோ, அல்லது தேர்வோ அல்ல; ஆனால் இறக்கும்போது நான் ஒரு ஹிந்துவாகச் சாக மாட்டேன்என்பது உறுதி!'' என்று பல மேடைகளில் முழங்கியவர் ஆனபடியால் அதற்குரிய வாய்ப்பு இல்லாமல் விபத்து காரணமாக மரணம் ஏற்பட்டிருந்தால், தான் சொன்ன சொல்லை - லட்சியத்தை - காப்பாற்ற முடியாமல் போயிருக்குமே என்று கூறியுள்ளார்.

இதிலிருந்து அவருக்கு அவரது உயிரின்மீதிருந்த பற்றைவிட, அவரது கொள்கைப் பிரகடனமான **''நான் சாகும்போது ஒருக்காலும் ஹிந்துவாக சாக மாட்டேன்!''** என்ற உறுதியைச் செயல்படுத்த முடியாத வரலாற்றுப் பழிக்குத் தான் ஆளாகி விட்டிருப்போமே என்ற கவலை தான் டாக்டரை அதிர்ச்சிக்குரிய தாக்கியது!

உயிரைவிட இலட்சியம் - கொள்கை - சொன்ன உறுதிமொழியைக் காப்பாற்றுதல் என்பவை முன்னுரிமை பெற்று முதல் இடத்தில் உள்ளன அவரது வாழ்வில் என்பதைப் பார்த்தீர்களா?

இதைப் படித்தவுடன் அம்பேத்கர் என்ற ஒரு நாணயத்தின் மறுபக்கமான தந்தை பெரியார் அவர்கள் வாழ்வில் நிகழ்ந்த இதே போன்ற கவலையும், அதிர்ச்சியும் எமது நினைவில் நிழலாடியது!

திருத்துறைப்பூண்டி அருகில் உள்ள கச்சனம் என்ற ஊரில் 1964இல் நடைபெற்ற ‘ஜாதி ஒழிப்பு மாநாட்டில்’ தந்தை பெரியார் பேசும்போது, (அம்மாநாட்டில் தோழர்கள் ஈ.வெ.கி. சம்பத், பாலதண்டாயுதம் கலந்து கொண்டனர், நானும் கலந்து கொண்டேன்!) “சில வருஷங்களுக்குமுன் எனக்கு நாக்கில் ஒரு புண் வந்து, ரத்தம் சீழ் வடியத் தொடங்கியது. உடனே சென்னை சென்று டாக்டர் சுந்தரவதனம் அவர்களிடம் காட்டினேன். அவர் என்னை டாக்டர் ராய் என்பவரிடம் அனுப்பி சிகிச்சை பெற பரிந்துரைத்தார். டாக்டர் ராய் - எக்ஸ்ரே எடுத்து நோய் வாய்ப் புண்பற்றி ஆய்வு செய்துவிட்டு, ‘அட உங்களுக்கு இப்படி ஒரு நோயா வர வேண்டும்? இது புற்றுநோய் - நாக்கில் ஏற்பட்டுள்ளது; என்றாலும் சிகிச்சைகளை உடனே துவக்கி விடுகிறோம்‘ என்று கூறி ஏதோ சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டார்.

அப்போது எனக்கு மிகப் பெரிய அதிர்ச்சி, துன்பம், கவலை ஏற்பட்டு விட்டது.

“நாம் சாவதைப் பற்றி நமக்கு கவலை இல்லை. வாயில் புற்று நோய் வந்தல்லவா இந்த இராமசாமி நாயக்கன் செத்தான். கடவுள் இல்லை என்று பிரச்சாரம் செய்த அவனுக்கு கடவுள் என்ன தண்டனை, எப்படித் தந்தார் பார்த்தீர்களா? என்று அல்லவா எதிரிகள் பிரச்சாரம் செய்வர். அதை சிலரும் நம் மக்கள் முட்டாள்களாக இருப்பதால் நம்பித் தொலைப்பார்களே என்று கருதி அப்படி நடப்பதைவிட தற்கொலையாவது செய்து கொள்வது மேல் என்றுகூட நான் யோசித்ததுண்டு” என்று கூறினார்.

அவருக்கு மரண பயம் இல்லை; மாறாக அய்யாவுக்கு கவலையை ஏற்படுத்தியது - தனது கொள்கைக்கு ஓர் பின்னடைவு பாமர மக்கள் மத்தியில் ஏற்பட்டு விடுமே என்ற கவலைதான் அவரை இந்த ஒரு விபரீத முடிவுக்குக்கூட தள்ளிவிட்டது!

டாக்டர் அம்பேத்கரும் சரி, தந்தை பெரியாரும் சரி - மரணத்தைவிட தமது கொள்கை, லட்சிய, வெற்றிக்காக எவ்வளவு கவலையெடுத்தனர், அதற்காக உழைத்துள்ளனர் என்பதைப் பாருங்கள்.

இலட்சிய வீரர்கள் எப்படிப்பட்டவர்கள்; அவர்களது இலக்கணம் எப்படி என்பது இதன்மூலம் புரிகிறதல்லவா?

இப்படிப்பட்ட அரிய தகவலைக் கூறும் நாம்தேவ் அவர்கள் தனது சைக்கிளில் சென்று, அண்மையில் அம்பேத்கரின் புத்தகம் வெளிவந்திருந்தால் அதைக் கொடுங்கள் என்று (1956 டிசம்பர் 6ஆம் தேதி) காலை குறிப்பிட்ட நாளன்று புத்தக விற்பனையாளரிடம் கேட்கிறார்.

அவர் ஒரு புத்தகத்தை இவருக்கு எடுத்துக் கொடுக்கும்போது, "இந்த நூலாசிரியர் டாக்டர் அம்பேத்கர் இன்று காலை காலமானார் என்று வானொலியில் செய்தி சொல்லப்படுகிறது; தலைவர்களும், மக்களும் அவரது (டில்லி இல்லம்) நோக்கிச் செல்கின்றார்களே" என்று இவரிடம் கூறிட இடி தாக்கியதுபோல உணர்ந்து - "இருக்காது நிச்சயம், அது உண்மையாக இருக்காது; இருக்கவும் கூடாது" என்று தலையில் அடித்துக் கொண்டே சென்று செய்தி உறுதியான பிறகு அம்பேத்கர் எழுதிய புதிய புத்தகம் ஒருகையில்; மறுகையில் மாலையும் அவரது சடலத்தின் மீது வைத்து, தேக்கிய கண்ணீர் ஏரியை உடைத்து விட்டுத் திரும்பினார்.

என்னே கொடுமை! இயற்கையின் கோணல் புத்தி.

◆

1044

அம்பேத்கர் - ‘புத்தப் பிரியர்’ மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (9)

தேவி தயாள் என்பவர் சிறுவயதிலிருந்தே டாக்டர் அம்பேத்கரிடம் பணி புரிந்த இளைஞன் - உதவியாளர். இவரது பணி அவரது (வீட்டு) நூலகத்தைப் பார்த்துக் கொள்வதும், வீட்டில் சிறுசிறு வேலைகளைப் பார்ப்பதும் ஆகும்.

“டாக்டர் அறையில் காலை 7 மணி அளவில் சென்று அவர்கள் வாசிக்கும் செய்தித்தாள்களை அவரது சிறு ஸ்டூல் ஒன்றின்மேல் வைத்து விடுவேன். அவர் உறக்கத்தில் இருப்பார். பக்கவாட்டில் இருபுறங்களிலும், 2,3 நூல்கள் கிடக்கும். அவர் உறங்கும்போது மார்பில் புத்தகம் திறந்த நிலையில் இருக்கும்; சில நேரங்கள் அவை பக்கத்தில் விழுந்து கிடக்கும்” என்கிறார் தேவி தயாள்.

இரவு 1.30 மணிக்கு அவரை விட்டு இந்த தேவி தயாள் வெளியேறுவார்! சில புத்தகங்களை எடுத்து வைத்து விட்டு நீங்கள் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள் என்று அவரிடம் கூறுவாராம். அப்படி அவர் கேட்ட சில புத்தகங்கள் புருஷார்த்தா, ரிக்வேத சம்ஹிதை, தாமஸ்மூர் ஆகிய புத்தகங்கள். அவைகளை எடுத்து அவர் அருகில் வைத்து விட்டு அவரைக் கும்பிட்டு விட்டு நான் விடை பெறுவேன்; அவர் பக்கத்தில் எப்போதும் எட்டு, பத்து புத்தகங்கள் இருக்க வேண்டும்; காரணம் கண் விழித்துக் கொண்டால் அவற்றில் ஒன்றை எடுத்துப் படித்துக் கொண்டேயிருப்பார். அந்த வசதிக்காகத்தான் அந்த எட்டு, பத்து புத்தகக் குவியல். அவர் எப்போது உறங்குவார் படித்து முடித்து என்பது தேவி தயாளுக்கே கூடத் தெரியாது.

'Burning the Mid night oil' நடு இரவு விளக்கெரித்தல் மூலம் எண்ணெயைச் செலவு செய்தல் என்று நேரடி பொருள் கொண்டால், இரவெல்லாம் கண் விழித்துப் படிப்பவர்களைப் பற்றியதே இச்சொற்றொடர் ஆகும்!

அவரது படுக்கை அறை 12 சதுர அடி, நாலு கதவுகள் (டில்லி பங்களா); ஒரு கதவு மட்டும் திறந்திருக்கும்; மற்ற மூன்று கதவுகளும் மூடியே இருக்கும்; காரணம் அவைகளுக்குப் பக்கத்தில் பெரிய பெரிய அலமாரிகள். அதில் வரிசையாக அடுக்கப்பட்ட புத்தகங்கள்தான், பக்கத்திலும் மேஜையில் புத்தகக் குவியல், எழுதும் தாள், பலவித பேனா, பென்சில்கள், அவர் உட்கார்ந்து படிப்பதேகூட வெளியிலிருந்து பார்ப்பவர்களுக்கு டாக்டர் அந்த அறையில் இருப்பதோ, படிப்பதோ தெரியாது; காரணம் புத்தகங்கள் மறைத்துக் கொள்ளும்! அவரது நண்பர்களில் ஒருவர் (ரமேஷ்) டாக்டர் எங்கே இருக்கிறார் என்று தன்னைக் கேட்டதாகவும், அதற்கு தேவி தயாள், அங்கே அறையில் தானே படித்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்று பதில் கூறிய பிறகே, புத்தகக் குவியலில் புதைந்து படித்துக் கொண்டிருக்கும் அம்பேத்கரை அந்த நண்பர் ரமேஷ் கண்டார்!

அவரால் தேர்வு செய்யப்பட்ட புத்தகங்கள் மட்டும்தான் அந்தக் குவியலில் இருக்கும். அவர் அமர்ந்து படிக்கும் நாற்காலிக்குப் பின்னே அலமாரியில் 4 அறைகளில் அவர் எழுதிய கையெழுத்து (நூல் களுக்காக) பிரதிகள் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டிருக்கும். அவைகளில் பல புத்தகமாக அச்சுக்குச் செல்ல வேண்டியவைகளாகவும் இருக்கும். பென்சில் சீவும் கூர் தீட்டும் கருவியும் அருகில் அம்மேஜையில் இருக்கும்!

அவரது படுக்கைக்குப் பக்கத்தில் பல ஸ்டூல்கள் வரிசையாக எப்படித் திரும்பினாலும் இருக்கும். அவற்றில் புத்தகக் குவியல் - அவர் மாறி மாறிப் படிப்பதற்கு வசதியாக தேவி தயாள் அடுக்கி வைப்பார். அவர் ஒரு முறை தேவி தயாளிடம் ‘‘எனது படுக்கையறை தான் எனது கல்லறையாகும்’’ என்று கூறினார்!

எதேச்சையாக சொன்னது நடந்ததே! 1956 டிசம்பர் 5 இரவு 'புத்தமும் தம்மமும்' ('Buddha and Dhamma') நூலின் முன்னுரையை எழுதி இறுதி வடிவம் கொடுத்து, உறங்கப் போனவர் நீடுதுயிலில் - மரணத்தினை அடைந்து விட்டார்!

மேலும் தேவிதயாள் கூறுகிறார்:

அவரது உதவியாளர் தேவி தயாள் காலையில் அவரது படுக்கைக்குப் பக்கத்தில் செய்தித்தாள்கள் கட்டினை வைத்து, மின் விளக்குப் பொத்தானைப் போடுவார். எழுந்தவுடன் படுக்கையில் அமர்ந்தவர் ஓரிரு ஏடுகளைப் படித்து விட்டு, எஞ்சியவைகளை அவர் கழிப்பறைக்கு (Toilet) செல்லுகையில் கையில் எடுத்துச் சென்று படித்து முடித்து விடுவார்.

இம்மாதிரி கழிப்பறைக்கு வெறும் பத்திரிகைகளை மட்டுமல்ல; சில சில நேரங்களில் புத்தகங்களைக்கூட எடுத்துச் சென்று விடுவார்!

அவர் எழுதும்போது அருகில் தள்ளி அமர்ந்திருப்பேன்; அவருக்கு அப்போது தேவையான புத்தகங்களை எடுத்துத் தருமாறு என்னைப் பணிப்பார். நான் உடனே தாமதமின்றித் தர வேண்டும்; தருவேன்.

அவர் எழுந்து கழிப்பறைக்குப் போன பின்னர் என்ன புத்தகம் அவர் அப்போது படித்து மேற்கோள் காட்டி எழுதுகிறார் என்று தெரிந்து கொள்ளும் ஆர்வம் என்னை உந்தித் தள்ளும். அது H.H. வில்சனின் "வேதங்களின் மொழிபெயர்ப்பு" நூல் என்பதை அறிந்தேன்.

பத்திரிகைகளைப் படிக்கும்போது கோடிட்டு அத்துணை செய்திகளையும் படித்துவிட்டு தேவையானவைகளை கத்தரித்துப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ளச் சொல்வார்!

◆

1045

அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (10)

தேவிதயாளின் அன்றாடப் பணிகளில் ஒன்று, டாக்டர் பார்த்து கோடிட்ட பத்திரிகைகளின் (நாளேடுகள் தான் பெரிதும்) பகுதிகளை வெட்டி கத்தரித்து அவைகளை தேதி, குறிப்பிட்ட ஏடு சம்பந்தமான கோப்புகளாக ஆக்கி வைத்து அவருக்கு உதவுவது.

தேவிதயாள் கூறுகிறார்:

"இது எனக்குப் புதிய பணி அல்ல. டாக்டர் துவக்க காலத்திலிருந்தே அவரே அதனைச் செய்து வந்துள்ளார். அவரது நூலகத்தில் ஒரு பகுதி இத்தகைய வெட்டி சேகரித்து வைக்கப்பட்ட பத்திரிகை கத்தரிப்பு கோப்புகளும் ஆகும்.

நான் பம்பாயில் இருந்தபோது அவரது நூலகத்தில் 1907, 1908, 1909 போன்ற ஆண்டுகளின் பத்திரிகை கத்தரிப்புகளும் பத்திரமாகப் பாதுகாத்து வைக்கப்பட்டிருப்பதை நானே பார்த்திருக்கிறேன். நூலகத்தில் ஒழுங்குபடுத்தியிருக்கிறேன்.

என்னிடம் ஒரு நாள் தடித்த ஒரு கோப்பினை டாக்டர் காட்டினார். அது பத்திரிகை கத்தரிப்புச் சேகரிப்புகள். அவர் கொடுத்தது 1917 முதல் 1929 வரை வந்த முக்கிய செய்திகள் - தகவல்கள், கருத்துரைகளின் தொகுப்புகளைக் கொண்ட கோப்பு - அக்கால அரசியல், சமூக, நிலவரத்தை உள்ளது உள்ளபடித் தெரிவிப்பவையாக அவைகள் இருந்தன. இதில் வியப்புக்குரிய செய்தி என்ன தெரியுமா?

இவைகளின் சேகரிப்புகளில் உள்ளதைவிட, டாக்டரின் மூளையில் அவைகளை ஒரு ஆவணக் காப்பகம் போல பதிந்து வைத்துள்ளார். எதை எப்போது எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதை அவர் அறிவார்; பயன்படுத்தவும் தயங்க மாட்டார். இதற்கு எடுத்துக் காட்டான ஒரு நிகழ்வு.

1944இல் அப்போது திருவிதாங்கூர் சமஸ்தானத்தின் ‘‘திவானாக’’ இருந்த சர் சி.பி. இராமசாமி அய்யர் டாக்டரைச் சந்திக்க வருகிறார்; சில விஷயங்கள் பற்றிய கருத்துப் பரிமாற்றத்திற்கான சந்திப்பு அது. டாக்டர் கூறுகிறார்:

‘‘தேவிதயாள், எனக்கு நன்றாக நினைவில் இருக்கிறது. அவர் (சர் சி.பி. ராமசாமி அய்யர்) முன்பு ‘தீண்டாத மக்களுக்கு’ எதிராகப் பேசினார். அப்பேச்சு வெளிவந்த பத்திரிகைச் செய்தியை வெட்டி பாதுகாப்பாக வைத்துள்ளேன். அதைத் தேடிப்பிடி’’ என்றார்!

அய்யா, அது எத்தனை ஆண்டுகளுக்கு முன் என்று டாக்டரைக் கேட்டேன்! ‘12 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருக்கும்’ - டாக்டர் பதில். 3,4 அங்குல நீளமுள்ள தாள் எனவும், அதை ஒரு காகிதப் பையில் போட்டு வைத்துள்ளதாகவும் தெரிவித்தார்’’.

இவர் தேடிய போது அப்படியே சரியாக அதே பையில் தாள் இருந்ததை கண்டுபிடித்து டாக்டரிடம் கொடுத்த போது, டாக்டர் (“You see I told you that Rogue was once against Temple Entry”) என்று கோபம் கொப்பளிக்கக் கூறியுள்ளார்!

கோயில் நுழைவுக்கு எதிராக இந்த யோக்கியப் பொறுப்பற்ற மனிதர் பேசியுள்ளார் என்று கூறினாராம்! (இதைப்பற்றி ‘‘காந்தியும் காங்கிரசும் தீண்டப்படாதவருக்குச் செய்தது என்ன?’ என்ற நூலில் எழுதியுள்ளார்).

1932இல் குருவாயூர் கோயிலுக்குள் தாழ்த்தப்பட்டவர்களை அனுமதிப்பதை அங்குள்ள வைதிக நம்பூதிரிகளும், பார்ப்பனர்களும் எதிர்த்தபோது சர். சி.பி. இராமசாமி அய்யர் கோயில் நுழைவுக்கான எதிர்ப்பாளர்களுக்கு ஆதரவு தெரிவித்து அறிக்கை விடுத்தார். அந்த அறிக்கையை ‘டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா’ நவம்பர் 10 - 1932இல் வெளி வந்துள்ளதை டாக்டர் கத்தரித்து வைத்துப் பாதுகாத்துள்ளார். பிறகு ஏதோ மிகப் பெரிய மனமாற்றத்தின் விளைவால் திருவாங்கூர் கோயில் நுழைவுக்குத் தானே காரணம் என்பதாக சர். சி.பி. இராமசாமி அய்யர் வர்ணித்துக் கொண்ட ‘‘இரட்டை வேட நிலை’’ பற்றியதால் டாக்டருக்கு அவ்வளவு கோபம்! கடுமையான அச்சொல் அவர் வாயிலிருந்து வெளி வந்துள்ளது.

பொழுதுபோக்கு, சினிமா, கிளப்புகளுக்கு நண்பர்கள் இவரை வற்புறுத்தி அழைத்துப் போய் சில மணி நேர மாற்றத்தை "இவருள் திணிக்க - மாறி இளைப்பாறட்டும்" என்ற நோக்கில் முயற்சி செய்தபோது அம்பேத்கர்தான் அப்போதும் வெற்றி பெற்றுள்ளார்; நண்பர்கள் தோற்றுப் போயினர்!

சினிமா அல்லது வெளியே சுற்றுலா மாதிரி அழைத்துச் செல்லப்பட்டார். இரண்டு முறை சினிமாவுக்கும், நான்கு முறை நண்பர்களுடன் சேர்ந்து செலவழிக்கும் கேளிக்கைக்கும் (Pichic) சென்றதாக தேவி தயாள் கூறுகிறார்.

அதுபற்றி அவர் மேலும் கூறும்போது,

"அங்கே இருக்கும்போது அவர் மனம் சதா பல சிந்தனைகளைத் தேக்கி வைத்தபடியே இருக்கும். எதை எழுதுவது அல்லது சில பிரச்சினைகளுக்கு எப்படித் தீர்வு காணுவது என்பதையே அவர் மனம் அசைபோட்டுக் கொண்டே இருந்திருக்கும் என்பதை எப்படிக் கண்டுபிடித்தோம் என்றால் - அங்கே இருந்து திரும்பும்போது நேரே மேஜைக்குச் சென்று உடனே அவசர அவசரமாக எழுதிட முனைவார். உடைகளைக்கூட மாற்றிடும் எண்ணமே அப்போது அவருக்கு வந்ததே இல்லை! திரைப்படங்களில் பாதியில் திரும்பி வீட்டிற்கு வந்ததும் உடனே எழுதிட முனைவார்; காரணம் தேக்கிய எண்ணங்கள் கருத்துருவாக எழுத்தில் புத்தாக்கம் கொள்ளுவதை தாமதிக்கவே கூடாது என்பது அவரது பழக்கங்களில் ஒன்று."

முகமன் - முகஸ்துதி அவருக்குப் பிடிக்காத ஒன்று. அதைப் புரிந்து மறுத்திட தயங்கியதே இல்லை புரட்சியாளர் அம்பேத்கர்.

◆

1046

அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியரும்கூட! (11)

டாக்டரின் பல்லாயிரக்கணக்கான புத்தகங்களைக் கவனித்து ஒழுங்குபடுத்தியும், அவரது மிகப் பெரிய வீட்டு நூலகத்தை - டில்லியில் அவரது குடியிருப்பிலும் சரி, பம்பாயின் 'இராஜ கிருகம்' என்ற அவரது சொந்த வீட்டிலும் சரி, வீடு முழுவதும் புத்தகங்களே இருக்கும். தேவிதயாளுக்கு அதனை அடுக்குவது, அவர் விரும்பும் அதே இடத்தில் மாறாமல் வைப்பது, அவர் எழுதிக் கொண்டோ, சிந்தித்துக் கொண்டோ இருக்கும் போது திடீரென்று தேவைப்படும் புத்தகங்களையோ, பாதுகாக்கப்பட்ட பத்திரிகை துணுக்குகளையோ (Press cuttings) உடனுக்குடன் எடுத்துத் தர வேண்டிய மிக கடினமானப் பொறுப்பு - இவைகள்தான் முக்கியப் பணியாக இருந்தது.

எனவே அவருடைய தேவையைக் குறிப்பறிந்து இவர் செய்வார்; அவர் அம்பேத்கரின் வீட்டு நூலகம் பற்றிக் குறிப்பிடுகையில்,

“நம் எல்லாருக்கும் வீடு - நம் வசதிக்காக; ஆனால் டாக்டருக்கோ, புத்தகங்களுக்காகத்தான் வீடு; பிறகே இவரது வசதிக்காக என்று இறுதி வரை வாழ்ந்தவர்” என்று கூறிவிட்டு, தேவிதயாளிடம் பாபாசாகேப் ஒரு முறை தனியே இருக்கும்போது கூறினாராம் - ஓர் உரையாடலில்.

“நான் மிகவும் ஏழை. எனது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் அளவுக்கு எனக்குத் தாராளமான வருவாய் இல்லை. எனது முதுமைக் காலத்தில் என் நிலை எப்படி இருக்கும் -எனக்கு ஆதரவு வசதிகளுக்குரிய வருவாய் இல்லை.

எனக்கு வரும் வருமானத்தில் பெரும் பகுதியை; நான் புத்தகங்களுக்கே செலவழித்து விடுகிறேன். என்னால் அதைத் தவிர்க்க முடியாது. மாற்றிக் கொள்ள முடியாது.

எனது இந்த நூலகத்தை - கிடைத்தற்கரிய நூல்களையெல்லாம் நான் சேகரித்து வைத்துள்ள இந்த நூலகத்தினை தனியார் யாருக்காவது கொடுத்தால் 5 லட்சம் ரூபாய் (அப்போது அது பெரிய தொகை என்பதை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுவோம்) ஆனால் அப்படிச் செய்ய எனக்கு விருப்பமில்லை; நான் இந்த நூலகத்தை சித்தார்த்தா கல்லூரிக்கு (டாக்டர் துவக்கிய கல்லூரி) அளித்துவிட முடிவு செய்து விட்டேன்'' என்று உருக்கத்துடன் தனது நிலையைப் பகிர்ந்து கொண் டுள்ளார்! அவரது மிக நெருக்கமான பல நண்பர்கள் தேவிதயாளிடம் கூறுவார்களாம்! ''என்ன டாக்டர் தனக்கு 100 ரூபாய் கிடைத்தால் அதில் 50 ரூபாய்க்குப் புத்தகம் வாங்கிவிடுகிறார், 200 ரூபாய் என்றால் அதில் ரூ.100க்கு புத்தகம் வாங்கி விடுகிறாரே!'' என்று கவலையுடனும், வியப்புடனும் கூறுவார்களாம்.

புத்தகங்களை - அவை விலை உயர்ந்தவைகளாக - அப்போது 150 ரூபாய் 200 ரூபாய் விலையுள்ளவை மிக அதிக விலையுள்ள நூல்கள்; அதுபற்றிக் கவலைப்படாமல் அவர் புத்தகங்களுக்கே 'துணிந்து' செலவழித்து விடுகிறார் என்பார்களாம்.

தேவிதயாள் மேலும் கூறுகிறார்: ''எனது சக்திக்கு அப்பாற்பட்டதாகவும்கூட அந்த நூலகப் பராமரிப்பு பற்பல நேரங்களில் இருந்ததை நானே உணர்ந்துள்ளேன். மிகவும் கடினமான பணி. அந்தந்த நூல்களை டாக்டர் எந்த இடத்தில் வைத்தாரோ, அவை எடுக்கப்பட்டு மீண்டும் பயன்படுத்தப்பட்ட பிறகுகூட, குறிப்பிட்ட அதே இடத்தில் அதே வடிவத்தில் இருக்க வேண்டும் என்றுதான் டாக்டர் விரும்புவார்!

சுமார் 4 ஆண்டுகள் நான் டில்லி வீட்டில், புத்தகம் பராமரிப்பு, மேற்பார்வை என்ற பணிகளைச் செய்தபோது பெற்ற அனுபவங்கள் சிற்சில நேரங்களில் கடுமையாக அமைந்ததும் கூட உண்டு.

அவர் கேட்டவுடனேயே சிறிது தாமதம்கூட இல்லாமல் உடனடியாக குறிப்பிட்ட அந்த புத்தகத்தை அவருக்கு எடுத்துத் தர வேண்டும். ஒரு நிமிடத்திற்கு மேல் தயக்கம் என்றால், எனக்கு ஏராளமான 'திட்டுகள்' டாக்டரிடமிருந்து சரசரவென்று வந்து வெடித்து விழும்!

ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டுரையைக் கேட்கிறார்; தேடுகிறேன்; உடனே கிடைக்கவில்லை டாக்டர் என்னைப் பார்த்து, உன்னால் உடனே அதனை எடுக்க முடியவில்லையா? ''நீ இத்தனை ஆண்டுகள்

இதனைப் பராமரித்து வைத்துள்ள லட்சணமா இது?" என்று கேட்டு அவரே குறிப்பிட்ட நூல் அல்லது கட்டுரை இருக்கும் இடத்தையும் குறித்து தனது குறையாத நினைவு ஆற்றலைப் புரட்டி விட்டுச் சொல்வார் 'அங்கிருக்கும் எடுத்து வா' இந்த வண்ணத்தில் இந்த மூலையில் இருக்கும் என்று 'லொக்கேஷனோடு' (Location) கூறுவார்.

பிறகு அவரது வசைமொழிகள் மழைத் துளிகளைப் போல கொட்டும்.

"'முட்டாள் கழுதை' நீ இருந்து என்ன பயன்?"

சில நேரங்களில் எல்லை தாண்டிய கோபத்தில் எனக்கு அறைகள் விழுந்ததும் உண்டு. காரணம் அவரது சிந்தனை ஓட்டத்தின் வேகம் குறையாமல் - பணிகளை நடத்திட்ட பாங்கு; அதற்கு நான் இப்படி பயன்பட்டதுண்டு!

அப்போதுள்ள அவருக்குரிய புத்தகக்காதல், புத்தக உலகத்திலேயே மூழ்கித் திளைத்தவர் அவர் என்பதை அறிந்ததால் நான் அதற்காக வருந்தியதில்லை.

தாங்க முடியாத கால் வலி - பல நேரங்களில் டாக்டருக்கு வந்தால், அவர் அதைப் போக்கிக் கொள்ள மருத்துவ டாக்டரிடம் செல்லுவதற்குப் பதிலாக, மருந்தினைத் தேடி எடுத்துக் கொள்ளுவதற்குப் பதிலாக, சில புத்தகங்களை எடுத்துப் படிக்க ஆரம்பித்து விட்டு, பிறகு சொல்வர், "புத்தகப் படிப்பு எனக்கு வலி தெரியாமல் செய்துவிட்டது" என்று புத்தகம் அவருக்கு நன் மருந்தாம்! என்னே ஆர்வம் - அதிசயம்!

◆

1047

அம்பேத்கர் - 'புத்தப் பிரியர்' மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியருங்கூட! (12)

டாக்டர் அம்பேத்கரின் புத்தக உதவியாளர் தேவி தயாள் அவர்கள் டாக்டருக்கு உடல்வலியைக் கூட மறக்கச் செய்வது இந்த புத்தக வாசிப்புதான் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். அதை ஒரு உரையாடலில் டாக்டரே தன்னிடம் கூறியதைப் பதிவும் செய்துள்ளார்.

ஒரு நாள் காலை நான் அவர் அறைக்குச் சென்று "நேற்றிரவு கால் வலி பற்றிக் கூறினீர்களே, அது இப்போது எப்படி இருக்கிறது?" என்று விசாரித்தேன்.

அதற்கு டாக்டர், "நேற்றிரவு அவ்வலி 12.30 மணியளவில் ஆரம்பித்தது; என்னால் தூங்கவே முடியவில்லை. ஒரு புத்தகத்தை எடுத்தேன். அதை விடியற் காலை 5 மணிவரை தொடர்ந்து படித்துக் கொண்டே இருந்தேன். வலியே தெரியவில்லை" என்றார்.

தேவிதயாள் அசந்து போய்விட்டார்!
என்னே விசித்திரமான மருத்துவம்!!

"கவலையை மறப்பது நாட்டியக் கலையே!" என்று ஏழிசை மன்னர் எம்.கே.தியாகராஜ பாகவதர் சிவகவி என்ற ஒரு திரைப்படத்தில் பாடியதை எனது இளமைக் காலத்தில் கேட்டுள்ளேன். ஆனால், தேவி தயாளின் இந்த டாக்டர் கூறியது கேட்டு,

"வலியை மறப்பது புத்தக வாசிப்பே" என்ற புதிய பாட்டு வரியை எழுதவேண்டும் போலும்! புத்தக வாசிப்பில் அவர் ஈடுபட்டால் வேறு எதுவும் அவரைப் பாதிக்காது என்பது இதிலிருந்து புரிகிறதல்லவா?

டாக்டர் அம்பேத்கரின் உதவியாளர் நானக்சந்த் ராட்டு (1922-2002) என்பவர் டாக்டருக்கு தனிச் செயலாளராகவும், டைப்பிஸ்ட்டாகவும், டாக்டர் எழுதிய பலவற்றை ஒழுங்குபடுத்தி, தொகுத்து, புத்தக வடிவத்திற்குரிய வகைப்படுத்துதல் போன்ற பல பணிகளில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டு இறுதிவரையில் டாக்டருக்கு நிழல்போல் இருந்தவர்.

'புத்தமும் தம்மமும்', இந்து மதத்தின் புதிர்களான இராமன் - கிருஷ்ணன் போன்ற டாக்டரின் அரிய கருத்துக் கருவூலங்களை ஒழுங்குபடுத்திய உதவியாளர்.

'அம்பேத்கரின் கடைசி சில ஆண்டுகள்' (1995), 'அம்பேத்கர்பற்றிய பலரும் அறியாத பல்வேறு வாழ்க்கை அம்சங்கள்' (1996), 'நினைவுகளும், நிகழ்வுகளும் அம்பேத்கர் பற்றியவை' (1996) என்ற பல நூல்களை அவர் எழுதியுள்ளார்.

ராட்டு அவர்கள் எழுதுகிறார்:

"பல நாட்கள் தொடர்ந்து தனது அறையை - புத்தக நூலக அறையை விட்டு டாக்டர் வெளியே வராமலேயே - வெளியுலகின் வெளிச்சமே படாமலேயே புத்தகப் படிப்பு - எழுதும் பணியில் அலுப்பு, சலிப்பின்றி ஈடுபடுவார்! நான் அப்போது அவருக்குக் காலை உணவு, பகல் உணவு, தேநீர், காஃபி, இரவு உணவு இவைகளை அங்கேயே கொண்டு போய்க் கொடுத்து வந்துள்ளேன்!

அவரது மெயின் வராண்டாவின் ஒரு பகுதியான நூலகம், அவரது வாசிப்பு அறை - படுக்கை அறை இதில்தான் அவர் தன்னை 'சிறைப்படுத்திக் கொண்டு' தொடர்ந்து படிப்பதோ, எழுதுவதோ ஆகியவற்றில் ஈடுபட்டார்" என்பது அதிசயமானதல்லவா?

முக்கிய பார்வையாளர்கள் வந்துள்ளார்கள் என்பதை நாங்கள் தெரிவித்த நிலையில், அவர்களைப் பார்த்து, ஓரிரு வார்த்தைகளே பேசி, உடனே வழியனுப்பிவிட்டு, தன் பணியைத் தொடர்வார். பல பார்வையாளர்களுக்கு இது வருத்தத்தைத் தருவதானாலும்கூட, பிறகு அவர்களே, டாக்டரை அவரது மும்முரமான எழுத்து அல்லது வாசிப்புப் பணியில் நாம் குறுக்கிட்டு இருக்கக் கூடாது என்று உணர்ந்தவர்களும் உண்டு!

அதில் பலர், 'அம்பேத்கர் வாழ்க' என்று முழக்கமிட்டு விடைபெற்றுக் கொள்வது வாடிக்கைதான்!

தனது புத்தக வாசிப்புக் காதல் - கடமைபோல, மக்களிடம் சென்றால்தான் - அனைவரும் நூல்களைப் பயன்படுத்தினால்தான்

திருமதி.
கெயில் ஆம்லெட்

மனித குலம் முன்னேறும் என்ற அவரது கருத்து, அவரது இளமைக் காலத்தில் - மாணவப் பருவத்திலேயே அவரைப் பற்றிக்கொண்ட ஒன்று என்பதை டாக்டர் அம்பேத்கரின் அரிய தோழர், சீடர்களில் ஒருவரும், மகராஷ்டிரா அரசு வெளியிட்ட அம்பேத்கரின் எழுத்தும், பேச்சும் - பல தொகுதிகளின் மூல ஆசிரியருமான வசந்த்மூன் அவர்கள் மராத்தி மொழியில் தனது சுயசரிதையில் குறிப்பிட்டுள்ளார். அதனை திருமதி.கெயில் ஆம்வெட் அவர்கள் ஆங்கிலத்தில் மொழியாக்கம் செய்து, 'Growing up untouchable in india adalit Auto Biography' (2001) என்னும் நூல் வெளிவந்துள்ளது!

தனது 24 வயதில் டாக்டர் அம்பேத்கர் தனது எம்.ஏ., படிப்பை முடித்து, பிஎச்.டி. ஆய்வினை அமெரிக்காவின் கொலம்பியா பல்கலைக் கழகத்தில் மேற்கொண்ட நிலையில், பாம்பே கிரானிக்கள் ('Bombay Chronicle') என்ற பிரபல நாளேட்டிற்கு எழுதிய ஒரு கடிதம், அவர் எத்தகைய புத்தகப் பிரியர் என்பதற்குச் சான்று ஆவணமாகும்!

பிரபலமான பம்பாய் பிரமுகர் சர் பெரோஷ் மேத்தா அவர்கள் மறைந்தார் என்ற செய்தி வந்தது. அதையொட்டி பம்பாயில் அவருக்குச் சிலை ஒன்று நிறுவிட வேண்டுமென அவ்வேட்டில் பலர் எழுதியிருந்தனர். அதனைப் படித்த டாக்டர், அவ்வேட்டிற்கு ஒரு கடிதம் எழுதினார்; அதில் அவருக்குச் சிலை எழுப்புவதைவிட, அவர் பெயரால் ஒரு தலைசிறந்த நூலகம் ஒன்றை பம்பாயில் ஏற்படுத்தினால், அது சமூக முன்னேற்றத்திற்குப் பெரிதும் துணை புரியக் கூடும்.

பம்பாயில் பெரிய ஆய்வுகளுக்கு உதவக்கூட பெரிய பொது - அரசு நூலகம் இல்லை. பல தனியார், சிறு நூலகங்கள்தான் உள்ளன. இப்படி ஒரு பொது நூலகம் அமைந்தால், அது பொதுமக்களுக்கும், கல்வியாளர்களுக்கும் பெரிதும் பயன்படும் என்று ஆசிரியருக்குக் கடிதத்தை நியூயார்க்கிலிருந்தபடியே 1916 ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதத்தில் வெளிநாட்டில் மாணவராக இருந்தபோதே எழுதினார்.

இது பாபா சாகேபின் புத்தகக் காதலும், புத்தகங்களால்தான் அறியாமை இருள் மறைந்து, அறிவொளி பரவிட முடியும் என்ற கருத்தும் எத்தகைய உறுதி வாய்ந்த சீரிளமைத் திறன் கொண்டவை என்பது புரிகிறதல்லவா?

◆

1048

இளைஞர்களுக்கான இனிப்பும் - கசப்பும்!

15.11.2017 **உலக நீரிழிவு நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு** ஏற்படுத்தி அதைத் தடுக்கும் நாளாகும்.

இந்தியா உலகத்தின் நீரிழிவு நோயின் தலைமை நாடு என்பதோ, தமிழ்நாடும் இதில் முன்னணி பங்கு வகிக்கிறது என்பதோ பெருமைப்படத்தக்கதா? வேதனையுடன் கூடிய பதில் இல்லை என்பதே!

நான் ஏற்கெனவே பல முறை இப்பகுதியில் எழுதியுள்ளதைப் போன்று, இந்த நோய் - சர்க்கரை நோய், ஒரு முறை நமக்குள் படையெடுத்து இடம் பிடித்துவிட்டால், பிறகு என்ன செய்தாலும் அதை முழுவதும் விரட்டி அடித்து விடவோ, ஓட்டி விடவோ முடியாது - இன்று வரை, நாளை எப்படியோ!

வயது முதிர்ந்தவர்களை மட்டுமே தாக்கி, படையெடுத்து ஆக்கிரமித்துக் கொண்ட இந்த ஆட் கொல்லி - மெல்ல மெல்ல பல உறுப்புகளைப் பழுதாக்கி தாக்கிக் கொல்லும் நோய் இந்நோய் ஆகும்! அதனால் தான் டாக்டர்கள் இதை ஒரு சந்திப்பு நிலைய நோய் (Junction Disease) என்று பொருத்தமாக வர்ணிக்கிறார்கள் போலும்!

ஆம்! இந்த சந்திப்புத் தொடர்வண்டி நிலையத்திலிருந்து பல தொடர்வண்டிகள் புறப்படுவது போல, அதன் தாக்குதல் கண்களை நோக்கி இருக்கும். விழித்திரைகளைப் பாதித்து, குளுக்கோமா என்பதன் மூலம் படிப்படியாக பார்வையை இழக்கும் தண்டனையை - அது நமக்கு அளிக்கும் (இத்தண்டனைக்கு மேல் முறையீடு - அப்பீல்கள் - கிடையாது என்பதை நாம் நினைவில் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்!)

கால் விரல்கள் - புண்கள், பிறகு ‘கேங்கரின்‘ மூலம் கால்களையோ, விரல்களையோ வெட்டிவிடும் நிலை.

இதய நோய் அதிகமாகி முக்கியமாக நம்மை மரணபுரியை நோக்கி அழைத்துச் செல்லும்; சாவின் சாகாத தூதுவன் ஆகவும் இருக்கும்.

'ஸ்ட்ரோக் (Stroke) என்ற பக்கவாத நோயையும் அளிக்கும் கொடுமையை இந்நோய் அளிக்கலாம்!

இப்படி எத்தனை எத்தனையோ...

இவை உங்களை பயமுறுத்த அல்ல. தக்கப் பாதுகாப்புடன் - வருமுன்னர் காத்து நீங்கள் - ஏன் நாம் - வாழ வேண்டும் என்பதற்காக!

தடுத்துக் கொள்ள - அடிக்கடி ஆண்டுக்கு ஒரு முறை அல்லது இரு முறை உடற்பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

"முதியோர்கள் - அல்லது 70, 80 வயது தாண்டிய முதுகுடி மக்கள்தான் இப்படிப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும் - நாங்கள் இளைஞர்கள், வாலிபர்கள் தானே! நாங்கள் எதைச் சாப்பிட்டாலும் செரிமானம் ஆகக் கூடிய வயதுதானே" என்ற அலட்சிய பதிலைக் கூறாதீர்கள், இளைஞர்களே!

இக்காலத்தில் உங்கள் வயதினரும் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டு, சிறுநீரகம் பழுதடைந்து வாழ்நாளின் பல்வேறு வாய்ப்புகள், இன்பத் துய்ப்புகளைக்கூட இழந்திடும் பரிதாப நிலை ஏற்பட்டு விடும்.

மருத்துவச் செலவை பின்பு பல்லாயிரக்கணக்கில் செய்து, வேதனையை, வலியை, இழப்பை அனுபவிப்பதற்குப் பதில் 'வருமுன்னர் காத்தல்' அறிவுடைமை அல்லவா?

இளைஞர்கள் பலரும் நம் வீடுகளில் கவலையோடும், பொறுப்போடும் சமைக்கும் நம் அம்மாக்களின் உணவை அலட்சியப்படுத்தி விட்டு, வெளி நாட்டு உணவகங்களின் - வேக உணவுகளை (Fast Food) தின்பது, Coke - கொக்கோகோலா மற்றும் சுவையூட்டப்பட்ட போத்தல் குடிநீர்களை - அவைகளின் தற்காலிக சுவைக்காக, நிரந்தர உடல் வலிமையை விலைபேசி வீணாவதைப்பற்றிக் கவலைப்பட மறுக்கின்றனரே!

எப்போதோ ஒரு முறை சாப்பிடுவதை நாம் தடுக்கவில்லை; அன்றாடம் - அனுதினமும் இந்த வெளிநாட்டு வேக உணவுகளைக்

கொண்டு வயிற்றை நிரப்புவது - பரோட்டா, முட்டை பரோட்டா, கொத்து பரோட்டா என்று மைதா என்ற உடல் நலனைப் பாழ்படுத்தும் வகையறாக்களை உண்ணும் வாடிக்கை என்றால் அதன் விளைவு வருங்காலத்தில் 'தீராத நோயாக' நமக்குத் திரும்பி வந்தே தீரும்!

எனவே உணவால் எச்சரிக்கை, நாக்குக்கும், மூளைக்கும் (ஏன் பற்பல நேரங்களில் வயிற்றுக்கும் கூட) ஏற்படும் மனப் போராட்டத்தில் நாக்கு(ச்சுவை)தான் வெற்றி பெறும் தற்காலிகமாக!

'இறுதிச் சிரிப்பு' போல இறுதி வெற்றி மூளைக்குத்தான் நண்பர்களே, மறவாதீர்! காலந்தாழ்ந்து உணர்ந்து, வருந்தி என்ன பயன்?

எனவே உணவில் மிகுந்த கவனத்துடன். கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்ந்து, வளமை என்பது பணம் சம்பாதிப்பதில்லை; நோயற்ற வாழ்வில்தான் உள்ளது என்ற 'குறைவற்ற செல்வம் அதுவே என்பதை உணருங்கள்!

இனிப்புச் சுவையை எப்போதும் தள்ளிட வேண்டாம் - அன்றாடப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளாமல் உடல் நலம் பேணுங்கள்!

◆

1049

முதுமை எய்திய முதுகுடியினருக்குச் சில வேண்டுகோள்!

நம் பிள்ளைகளோ, உறவுகளோ, குடும்பத்தவரோ நம்மை மிகவும் மதிக்கவில்லையே, அலட்சியப்படுத்துகிறார்களோ என்ற அவசரப்பட்ட முடிவிற்கு வந்து மனதை அலை பாய விட்டு, வருத்தம் - வேதனையை 'குதிரையாக்கி' அதன்மீது 'சவாரி' செய்யாதீர்கள்!

இன்றைய வாழ்க்கை முறையில், வீட்டில் மகன், மகள், மருமகள் இவரின் பேரப் பிள்ளைகள் உட்பட, பலரும் படிப்பு, பணிகள் என்பதில் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதாலும், அவர்களது மனநிலை (Mindset) பழைய கூட்டுக் குடும்ப நிலைப்பாட்டிலிருந்து மாறுபட்டு, வேலையில்லாது எப்போதும் வீட்டுக்குள் இருந்த காரணத்தால், அப்போது நெருக்கம் இருந்திருக்கலாம்; இப்போதுள்ள காலச் சூழ்நிலை, நேரம், கைத்தொலைபேசியுகம் - இவைகளைக் கணக்கிட்டுக் கொண்டால் முதியவர்கள் சங்கடப்பட வேண்டியதில்லை.

ஆனால், அலட்சியத்தோடு செல்பவர்களாகும் இளைஞர்களை நாம் ஏற்க முடியாது.

குறைந்த தேவைகளும், எவருடனும் இணைந்து சற்று விட்டுக் கொடுத்த - தன்முனைப்பில்லாத வாழ்க்கை முறை நாம் எந்த வயதிற்கு ஏறினாலும் நமக்கு ஒருபோதும் ஏமாற்றத்தைத் தராது. எதிர்பார்ப்பு எங்கே அதிகமோ ஏமாற்றமும் அங்கேதான் அதிகம், மறவாதீர்!

அண்மையில் முதுகுடி மக்களுக்கான உலக நாள்.

இதையொட்டி நமது மூத்த மருத்துவ நண்பர் ஒருவர் அனுப்பிய முக்கிய எச்சரிக்கைத் தொகுப்புகள் சில.

அமெரிக்காவில் 51 விழுக்காடு முதுகுடிமக்கள் படிக்கட்டுகளில் ஏறும் போது விழுந்து விடுகின்றனர். ஒவ்வொரு ஆண்டும் இப்படி விழுந்து மரணமடைவோர் எண்ணிக்கை கூடிய வண்ணமே உள்ளது.

60 ஆண்டுகளை கடந்த முதியவர்கள் 10 செயற்பாடுகளில் மிக்க கவனம் தேவை.

இவைகளை அறவே தவிர்ப்பது நல்லது.

1. படிக்கட்டு ஏறாதீர்கள்; அப்படி ஏறித்தான் தீர வேண்டுமெனில், பக்கத்தில் உள்ள சுவர் அல்லது பிடிப்புகளைப் பிடித்துக் கொண்டே ஏறுங்கள்.

2. உடனடியாக உங்கள் தலையைச் சுற்றாதீர்கள் - திருப்பாதீர்கள்; முதலில் உங்கள் முழு உடலையும் நின்று நிதானித்து பிறகு திருப்புங்கள். (Warm up your whole body)

3. கீழே உள்ள கட்டை விரலைத் தொடுவதற்காக உடலை வளைக்காதீர்கள். மேலே சொன்னபடி - அதற்கு முன் உங்கள் முழு உடலை நிதானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. உங்கள் கால்சட்டைகளை (Pants) காலில் மாட்டிக் கொள்ள முயலும்போது, நின்று கொண்டு போடாமல், பக்கத்தில் அமர்ந்த - உட்கார்ந்த நிலையில் போடுங்கள். அதுவே பாதுகாப்பானது. தடுக்கி கீழே விழுந்து விடாமல் அம்முறை நம்மை 'தடுத்தாட் கொள்ளும்.'

5. மல்லாந்து படுத்துள்ள நிலையில், முகம் மேலே பார்க்கும் நிலையில் உடனே (திடீரென்று) எழுந்திருக்காதீர்கள். மெதுவாக ஒருபுறம் திரும்பி - இடதுபுறம் அல்லது வலதுபுறம் உடலைத் திருப்பி பிறகு எழுந்திருக்கப் பழகுங்கள்.

6. உடற்பயிற்சிக்கு முன் உங்கள் உடலைத் திருப்பி வளைக்காதீர்கள் - உடலை நின்று நிதானித்து கொண்ட பின்பே திருப்பிட முயலுங்கள்.

7. பின் பக்கமாக நடக்க முயலாதீர்கள். பின்பக்கம் விழுந்தால் அதனால் ஏற்படும் அடியும், காயமும் மிகப் பெரியவை ஆகலாம்; மறவாதீர்!

8. மிகவும் கனமான பொருள்கள் - பெட்டி சாமான்களை தூக்கிட அப்படியே இடுப்பை வளைக்காதீர்கள். முதலில் உங்கள் முழங்கால்களை வளைத்து, பாதி அமர்ந்தது போன்ற நிலையில் அவைகளைத் தூக்கிடுங்கள்.

9. படுக்கையிலிருந்து தடால் என்று வேகமாக எழுந்து விடாதீர்கள். சில நிமிடங்கள் அமர்ந்த பிறகு, மெதுவாக எழும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

10. மலங் கழிக்கும்போது அதிகமாக 'முக்கி' முயற்சி செய்யாதீர்கள்; அது இயல்பாக வருகிற போது வரட்டும். அதுவே உங்களை ஒரு நேரத்தில் கதவைத் தட்டி அழைக்கும்; கவலைப்படாதீர்கள்.

கவனிக்க: அருள்கூர்ந்து இந்த வாழ்வியல் கட்டுரையை உங்களின் மூத்தகுடி முதிய நண்பர்களுக்கும் அனுப்பிடுங்கள் அல்லது விவாதத்தில் பேசு பொருளாக கவனஞ் செலுத்துங்கள்!

நாம் எவ்வளவு காலம் வாழுகிறோம் என்பதைவிட, பிறருக்குத் தொந்தரவு, தொல்லை தராத 'சுதந்திர வாழ்வு' வாழுவதே முக்கியம்! அப்போதுதான் நம்மீதும் எவருக்கும் சலிப்போ, வெறுப்போ, சங்கடமோ ஏற்படாது - இல்லையா?

◆

1050

சேறும் சந்தனமாக மாறும்; மாற்றலாம் - அது நம் கையில்! (1)

நம் வாழ்வில் அவதூறுகள் நம் எதிரிகளால் எளிதில் பரப்பப்படுவது இயல்பு.

அதுவும் பொதுவாழ்க்கையில் உள்ளவர்கள்மீது சேற்றை வாரி இறைப்பது, ஆதாரமற்ற செய்திகளை அள்ளி விடுதல் - இவைகளை வாடிக்கையாகவே கொண்டு வயிறு நிரப்பும் வம்பர்களுக்கு நமது நாட்டில் குறைவே இல்லை.

அதுவும் பெண்கள்பற்றியோ, சொல்லவேண்டியதே இல்லை!

பயமுறுத்தி காசு பறிக்கும் கயமைக்கு இது ஒரு வழிமுறைபோல் சிலருக்குப் பயன்படும்.

எதையும் எதிர்கொண்டு பழக்கமில்லாதவர்கள், இல்லாத பேய்க்கு எப்படி மனிதர்களில் சிலர் அஞ்சி அஞ்சி நடுங்குகிறார்களோ, அதுபோலவே இந்த அவதூறு சேறு கண்டும் மிகவும் பலர் அஞ்சுவர்.

பொதுவாழ்க்கை என்ற முள்படுக்கைமீது உள்ளவர்கள் பதில் கூறவேண்டிய - அதாவது - பொருட்படுத்தவேண்டிய அவதூறுகளுக்குத் தக்க பதில் கூறவேண்டும்; இல்லாத பொல்லாப்பு, பொய் மூட்டைகளைப் புறந்தள்ளியே வாழப் பழகிட வேண்டும்.

சிலர் இதன்மூலம் பிரபலம் ஆவதற்கே இந்த அவதூறு பரப்புதலை ஓர் அன்றாடத் தொழிலாகவே செய்வதுண்டு.

எனது பொதுவாழ்வில் இரண்டு அவதூறு வழக்குகளை நானே போட்டு, **இரண்டிலும் உண்மையை நிலைநாட்டுவதில் வெற்றி பெற்று மகிழ்ந்தேன்.** மற்ற நண்பர்களையும், கழகக் கொள்கைக் குடும்பத்தவரையும் மகிழச் செய்தேன். மனநிறைவடைந்தேன். இளையவர்கள் தகவலுக்காக இது.

அ.தி.மு.க.வின் நாளேடாக நண்பர் ஜேப்பியார் நடத்திய ஓர் ஏடு, நண்பர் கே.ஏ.கிருஷ்ணசாமி நடத்திய ஏடுகளில், நான் கலைஞரை அரசியல் ரீதியாக ஆதரித்ததினால், எரிச்சலுற்று, என்னை **கூவம் காண்ட்ராக்டர்** என்று, சுத்தப்படுத்தாத கூவத்தில் தங்கள் பேனாக்களை நனைத்து எழுதினார்கள். நான் பொருட்படுத்தவில்லை, அலட்சியப் படுத்தினேன்!

பிறகு, ‘மக்கள் குரல்’ நாளேட்டில் டி.ஆர்.ராமசாமி அய்யங்கார் (T.R.R.) வேறு புனைபெயரில் இதே குற்றச்சாட்டை எழுதினார். பிரபல்யப்படுத்தினார் - கூவம் காண்ட்ராக்ட் புகழ் என்று பெயர் போட்டே எழுதியதை எதிர்த்து நான் ‘மக்கள் குரல்’ நாளேட்டின்மீது அவதூறு வழக்குப் போட்டு (Defamation I.P.C. கீழ்) சென்னை நீதிமன்றத்தில் அவ்வழக்கு விசாரணை நடைபெற்றது.

தன்னிடம் உள்ள நாளேடான மக்கள் குரலில் கொட்டை எழுத்துகளில், குறுக்கு விசாரணையில், என்னிடம் அவர்களது வழக்குரைஞர்கள் கேட்ட அதீத கேள்விகளை பெரிதாகவும், நான் கூறிய பதில்களை சிறிதாகவும் வெளியிட்டு மக்களைக் குழப்பிட தொடர்ந்து முயற்சி செய்தார்கள்.

அந்த டி.ஆர்.ஆர்., முதலமைச்சராக அன்று இருந்த எம்.ஜி.ஆருக்கு மிகவும் நெருக்கம். ஈ.வெ.கி. சம்பத் அவர்களது மகன் பொறியாளர் கவுதமன் திருமணம் பெரியார் திடலில், அவரது தலைமையில், திருமதி சுலோச்சனா சம்பத் அவர்கள் நடத்தினார். அதற்கு முதலமைச்சர் எம்.ஜி.ஆர். வந்தார். பெரியார் திடலுக்கு முதன்முதலாக முதலமைச்சர் எம்.ஜி.ஆர். வருவதால், வரவேற்பது நமது கடமை என்பதால், நான் வரவேற்றேன்.

மேடையில் என்னை அழைத்து அமர்த்தி, அவர் என்னிடம், நீங்கள் திராவிட இயக்கத்திற்கே பொதுச்செயலாளர்; எங்களுக்கு வழிகாட்டிடும் இடத்தில் உள்ளீர்கள். உங்கள்மீது இப்படி அவதூறு புகார் கூறியுள்ளதைப்பற்றி நீங்கள் வழக்குப் போட்டுள்ளதால் பரவுகிறதே என்றார். நீங்கள் ஏன் அவதூறு வழக்குப் போட்டீர்கள் என்று அவர் கேட்ட தொனி, வழக்கை வாபஸ் வாங்குங்கள் என்று சொல்லாமற் சொன்னதாகும்!

காதோடு காதாக மேடையில் நாங்கள் பேசிக் கொள்கிறோம் – மற்ற அனைவரும் கவனிக்கின்றனர்.

நான் அவரிடம் சொன்னேன், நீங்கள் முதலமைச்சர்; பொதுப் பணித்துறையின் கோப்புகளை வாங்கி, கூவம் சுத்தப்படுத்துவதுபற்றிய கோப்பில் - நீங்களே உங்கள் செயலாளர்களை விட்டு ஆராய்ந்து பாருங்கள்; அப்படி என் பெயராலோ, என் தம்பி பெயராலோ ஏதாவது உள்ளதா என்று? எனக்குத் தம்பியே கிடையாது என்றேன்.

முதலமைச்சர் எம்.ஜி.ஆர். அவர்கள் சிரித்தார். நிகழ்ச்சி முடிந்து திரும்பியதும் அக்கோப்புகளை வரவழைத்துப் பார்த்து ஆய்வும் செய்துள்ளார் என்பது பிறகு தெரிய வந்தது!

வழக்கு பல வாய்தாக்கள் நடந்தது! எனக்குப் பல வங்கிகளில் கணக்கு இருக்கிறது; அவற்றை எல்லாம் ஆராயவேண்டும் என்று ‘மக்கள் குரல்’ சார்பில் எதிர்மனுதாரர் நீதிமன்றத்தில் மனுதாக்கல் செய்தார்.

நான் மகிழ்ச்சியுடன் ஒப்புதல் அளித்து, பட்டியல் தந்தேன். பிறகு ஒவ்வொரு வங்கிக் கணக்கிலும் 100 ரூபாய், 10 ரூபாய், 5 ரூபாய், 20 ரூபாய்தான் இருப்பு இருந்தன. அதனைப் பார்த்த நீதிபதி, அதென்ன இப்படி என்று அதிர்ச்சி அடைந்து கேட்டபோது,

பெரியார் சிலைகளை ஆங்காங்கு நிறுவிட, D.D. –க்களை (டிராப்ட்) என் பெயருக்கு கழகப் பொறுப்பாளர்கள் அனுப்புவதை டிராப்ட் களானபடியால், பற்பல வங்கிகளில் என் பெயரில் S/B சேவிங்ஸ் பேங்க் அக்கவுண்ட் திறந்து போடப் பட்ட D.D. தொகையை எடுத்து அவர்களுக்குக் கொடுத்ததுபோக, குறைந்தபட்ச தொகைகளே இருப்புகள் என்றேன்.

இதைக் கேட்டு நீதிபதி எதிர்மனுதாரர்களைப் பார்த்துச் சிரித்தார்! எதிரணி வக்கீலுக்கும் அதிர்ச்சி! வெட்கம்! தனியே என்னிடம் தனது வருத்தத்தை அப்போதே சொன்னார்.

கூவம் சம்பந்தமாக எந்த ஆதாரத்தையும் துளிகூட காட்ட முடியவில்லை; வழக்கு வழக்கம் போல 2 ஆண்டுகள் நடந்து முடிந்து, ‘மக்கள் குரல்’ ஆசிரியர் சண்முகவேல் அவர்களுக்கு சென்னைப்

பெருநகர நீதிமன்றம் **ஒன்றரை ஆண்டு தண்டனை** அளித்தது! பத்திரிகையாளர் தண்டிக்கப்பட்டது அதுவே இங்கே முதல் முறை. அதில் எனக்கு மகிழ்ச்சியில்லை. காரணம், எழுதியவர் வேறு ஒருவர் - தண்டனை வாங்கி உள்ளே போனவர் வேறு ஒருவர். அதுவும் தமிழர்! எனவே, மேல்முறையீட்டில்கூட உயர்நீதிமன்றத்தில் மிகவும் வற்புறுத்திடவில்லை.

அதன் பிறகு என்னை கூவம் காண்ட்ராக்டர் என்று எழுதுவதையே பல ஏடுகளும், மேடைகளில் நாக்கில் நரம்பில்லாமல் பேசி வந்தவர்களும் தங்களுக்குத் தாங்களே வாய்ப்பூட்டுப் போட்டுக் கொண்டனர்!

அவதூறுகள் பலவிதம்; ஒவ்வொன்றும் ஒருவிதம். பிரபல ‘இந்து’ ஆங்கில நாளேட்டின்மீது திராவிடர் கழகம் சார்பில் 1971 இல் சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தில் வழக்கினை பொதுச்செயலாளர் என்ற முறையில் நானே நேரில் சென்று (Party in person) வாதாடி வென்றோம்.

◆

1051

சேறும் சந்தனமாக மாறும்; மாற்றலாம் - அது நம் கையில்! (2)

சேலத்தில் தந்தை பெரியார் 1971 ஆம் ஆண்டு ஜனவரியில் 23, 24 ஆகிய இரு நாள்களில் மூடநம்பிக்கை ஒழிப்பு மாநாட்டினை வெகுசிறப்பாக நடத்தினர்.

அதில் பல புரட்சிகர தீர்மானங்கள் இரண்டாம் நாள் நிறைவேற்றினார்கள்.

அப்படி நிறைவேற்றப்பட்ட 10 தீர்மானங்களில் ஒன்று,

ஒருவன் மனைவி மற்றொருவனை விரும்புவது என்பதைக் குற்றமாக்கப்படக்கூடாது என்ற ஒரு வாக்கியத் தீர்மானம் ஆகும்.

மகளிர் உரிமை என்பது ஆணுக்குள்ள உரிமை அத்தனையும் பெண்ணுக்கும் உண்டு; கற்பு என்பதோ, காதல் என்பதோ ஒருதலைப்பட்சமாக இருக்கக் கூடாது.

விரும்பாத நண்பனை விட்டு விலகுகிறோம் - வேண்டாத எஜமானனிடமிருந்துகூட வேலை செய்ய விரும்பாது வெளியேறுகிற உரிமை உடையவர்கள் நாம்.

அப்படி இருக்கையில், திருமணம் என்றால், கொத்தடிமையை விலைக்கு வாங்குவது போன்று, பெண்ணை வெறும் போகப் பொருளாய், வேலைக்காரியாய், சமையற்காரியாய், பிள்ளை பெறும் போகக் கருவியாய் எண்ணி, கணவன் ஆதிக்கம் செலுத்த முயன்றால், அந்நிலையிலிருந்து அப் பெண் விடுதலைபெற விரும்பி வேறு ஒருவனை **விரும்பினால்**, (மனைவியை) குற்றவாளியாக்கக் கூடாது என்பது மகளிர் உரிமையை மனதிற் கொண்டே தந்தை பெரியார் நிறைவேற்றிய அதிர்ச்சி வைத்திய தீர்மானம்.

ஏற்கெனவே இ.பி.கோ.வில் உள்ளதுதான் இது.

இதை வெளிப்படையான தீர்மானமாக வடிவம் கொடுத்தார் பெரியார் அம்மாநாட்டில்.

1971 தேர்தலில் தி.மு.க.வைத் தோற்கடிக்க தீவிரமாக கச்சை கட்டிக் கொண்டிருந்த ஏடுகள், எதிர்க்கட்சிகள் இதனை ஒரு வாய்ப்பாகக் கொண்டு தவறான பிரச்சாரத்தை நாடு முழுவதும் கட்ட விழ்த்து விட்டார்கள்.

யார் மனைவியை யார் வேண்டுமானாலும் அபகரிக்க, சேலம் தீர்மானத்தின்மூலம் பெரியார் கூறி, சமூக ஒழுக்கத்தையே பாழ்படுத்துகிறார்; அவர் ஆதரிக்கும் தி.மு.க.வுக்கா உங்கள் ஓட்டு என்று திசை திருப்பி விட்டனர்!

‘இந்து’, ‘தினமணி’, ‘எக்ஸ்பிரஸ்’ ஏடுகள் இதில் தீவிர முனைப்புக் காட்டின.

இந்து (இங்கிலிஷ்) வெளியிட்ட செய்தியிலும், அதில் வந்த ஆசிரியருக்குக் கடிதங்களிலும், ஆங்கிலத்தில் தீர்மானத்தை திரித்துப் போட்டு எழுதினர்.

ஆங்கில வாசகம், Coveting another man’s wife should not be a crime’ என்று பெரியார் இயக்கமான திராவிடர் கழகம், தீர்மானம் நிறைவேற்றியது.

மாநாட்டு வரவேற்புக் குழுத் தலைவர் பேராசிரியர் தி.வை. சொக்கப்பா, வக்கீல் நோட்டீஸ் அனுப்பியும், திருத்திப் போடாமல் திரும்பத் திரும்ப அதையே எழுதினர்.

உடனே அய்யாவின் அனுமதியோடு, நான் கழகப் பொதுச்செயலாளர் என்ற முறையில் வழக்குப் போட்டேன். பிறகும் அதை எழுதிய பிறகு நீதிமன்ற அவமதிப்பு வழக்காக்கி, மன்னிப்பு கேட்க வழக்காடினோம்.

சென்னை உயர்நீதிமன்ற தலைமை நீதிபதி கே.வீராசாமி, வி.வி.ராகவன் (அய்யர்) ஆகியோர் அடங்கிய அமர்வில் நான் மதியம் வழக்கெடுக்க (Lunch Motion) அனுமதி பெற்று, வழக்கை நானே நடத்தினேன்.

தலைமை நீதிபதி அவர்கள் என்னிடம், சரியாகத்தானே ஆங்கிலத்தில் எழுதியிருக்கிறார்கள். நீங்கள் தமிழில் படித்த தீர்மானத்திற்கும், ஆங்கில வாசகங்களுக்கும் பெரிய வேறுபாடு இல்லையே என்றார்.

பிறகு நான் தலைமை நீதிபதி அவர்களிடம் கனம் தலைமை நீதிபதி அவர்களே தீர்மானத்தின் அடிப்படை மாற்றப்பட்டுள்ளது ஆங்கில வாசகத்தில். Desiring விரும்பினால் என்பது மனைவியின் உரிமை பற்றிய கருத்தாக்கம். அவர்கள் வெளியிட்டதோ Coveting another man's wife என்பது கணவனின் சட்ட விரோதச் செயலை.

முந்தைய தீர்மான வாசகம் மனைவியைப் பற்றியது.

இவர்கள் வெளியிட்டது கணவனின் துர் ஆக்கிரமிப்புச் செயல் - நேர் எதிரிடையானது என்று விளக்கினேன்.

உடனே தலைமை நீதிபதி , மற்ற நீதிபதி ஆகியோர் விளங்கிக் கொண்டு, நோட்டீஸ் அனுப்பிய பிறகு, இந்து ஆசிரியரிடம் விளக்கம் கேட்டனர். மறுபடியும் அப்படிப் போடலாமா? என்று கேட்டு வருத்தம் தெரிவிக்கச் சொன்னார். ‘தி இந்து’ சார்பில் கோர்ட்டில் வருத்தம் தெரிவித்தார் அதன் ஆசிரியர் கோபாலன் (என்று நினைவு).

பிறகு ‘இந்து’ (இங்கிலீஷ்) நாளேடு வழக்கு 17.2.1971 இல் தலைமை நீதிபதி அமர்வு முன்வந்த உடன்,

‘இந்து’ பத்திரிகை சார்பில் உண்மையான நிபந்தனையற்ற வருத்தத்தை தெரிவித்து மன்னிப்புக் கோரியதை விண்ணப்பதாரர் (கே. வீரமணி) ஏற்றுக் கொண்டதால், வழக்கைத் திரும்பப் பெற கோர்ட்டார் அனுமதித்து தீர்ப்பளித்தனர். (இது 17.2.1971 இல் நடந்த நிகழ்வு).

இப்படிப்பட்ட வரலாறு, பலருக்கும் அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்தியது.

தலைமை நீதிபதிக்கும் மற்ற நீதிபதிக்கும் சற்று மயக்கத்தையும், குழப்பத்தையும் அவ்வாசகங்கள் ஏற்படுத்தியதை நல்ல வண்ணம் தெளிவுபடுத்தியதால், நீதி நிலை நாட்டப் பெற்று உண்மை வென்றது.

எனவே, உரிய வகையில் அணுகினால் நம்மீது வீசப்படும் சகதியையும், சந்தனமாக்கி விடலாம் - அது நமது அணுகுமுறையில்தான் உள்ளது என்பது அவ்வழக்கு தந்த பாடமாகும்!

◆

1052

அம்பேத்கர் - புத்தப் பிரியர் மட்டுமல்ல; புத்தகப் பிரியருங்கூட! (14)

புரட்சியாளர் டாக்டர் அம்பேத்கரை தமிழகத்தில் எவ்வளவு காலத்திற்கு முன்பு அறிமுகப்படுத்தி, அவரது சமூகப் புரட்சியை, தந்தை பெரியாரும், சுயமரியாதை இயக்கமும் ஆதரித்து, துணை நின்று இரு இணை கோடுகளாகச் சென்றன என்பதற்கும், அவருடைய புத்தகக் காதல் எப்படிப்பட்டது என்பதற்கும், இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் குறிப்பாக பெரியார் - அம்பேத்கர் வாசகர் வட்டத்தினரும் தெரிந்து, புரிந்து, மனதில் பதிய வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய ஓர் அரிய தகவல்.

நாகர்கோவில் பகுதி முன்பு திருவிதாங்கூர் சமஸ்தானத்தின் மலையாள ராஜ்ஜியப் பகுதி. நாகர்கோவில் - குமரி மாவட்டத்தில் வாழும் தமிழர்களை நாஞ்சில் நாட்டுத் தமிழர்கள் என்றே அழைப்பர்.

அதே நாகர்கோவிலைச் சேர்ந்தவர் பிரபல வழக்குரைஞர் பி.சிதம்பரம் (பிள்ளை) வைக்கம் சத்தியாகிரகம் அதற்கடுத்து நடைபெற்ற சுசீந்தரம் (1931), சத்தியாகிரகம் (இருமுறை) நேரிற் கண்டவர். அக்கால சுயமரியாதை வீரரும், தந்தை பெரியாரின் சுயமரியாதை இயக்கத் தளபதிகளில் ஒருவராகவும் திகழ்ந்தவர்.

1928-1929 இல் தந்தை பெரியார் நடத்திய ஆங்கில வார இதழான 'ரிவோல்ட்', 'புரட்சி' என்ற வார இதழ்களில் தொடர்ந்து எழுதியவர். 'குடிஅரசு' தமிழ் வார ஏட்டிலும் தவறாது கட்டுரை தீட்டியவர் பி.சிதம்பரம் (பிள்ளை) அவர்கள். அவர் 'தமிழன்' என்ற ஏட்டினையும், பெரியாரின் சுயமரியாதை இயக்க ஏடாகவும் சிலகாலம் நடத்தி, தனது அரிய சிந்தனை - 'சட்ட அறிவின்' மூலம் இயக்கக் கொள்கைகளுக்கு வலு சேர்த்தவர்.

அவர் எழுதிய இரண்டு நூல் (தொடர் கட்டுரைகளின் தொகுப்பு) கோயில் பிரவேச உரிமை, திராவிடர் - ஆரியர் (Right of Temple Entry, Dravidian and Aryan) இதில் Right of Temple Entry ஆங்கில நூலுக்கு தந்தை பெரியார் மதிப்புரை எழுதியுள்ளார் (1929 இல்).

அந்நூலைப் பெற்று பம்பாயில் வழக்குரைஞராக இருந்து, சமூகநீதிப் போராட்டக் களத்தில் தீவிரமாக இறங்கிய அண்ணல் அம்பேத்கர் அவர்கள் படித்துச் சுவைத்து, நூலாசிரியர் பி.சிதம்பரம் பிள்ளையவர்களுக்கே பெரிய பாராட்டுக் கடிதத்தை எழுதி உற்சாகப்படுத்தியுள்ளார்.

தமிழில் மொழியாக்கம் செய்து, இதன் ஒரு பகுதி வெளியானபோது, அத்தகவலை நூலாசிரியர் பி.சிதம்பரம் அவர்களே இவ்வாறு எழுதி, வாசகர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தியுள்ளார்!

1930 இல் ஈரோட்டில் தந்தை பெரியார் நடத்திய இரண்டாவது மலேசிய சுயமரியாதை மாநாட்டில் ஒரு கமிட்டி ஏற்படுத்தப்பட்டது. சுசீந்தரம் தெருக்கள் - கோயில் முன் நிகழ்ந்த சத்தியாகிரகம்பற்றி ரிப்போர்ட் (அறிக்கை) செய்யும்படி இவர் கேட்டுக்கொள்ளப்பட்டவர். பல வழக்குகளின் தீர்ப்புகளையும் ஆராய்ந்து இந்த 'ஆலயப் பிரவேச உரிமை' (Right of Temple Entry) ஆங்கில நூலை எழுதினார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அந்நூலின் முன்னுரையில், அதன் ஆசிரியர் பி.சிதம்பரம் பிள்ளை கீழ்க்கண்டவாறு எழுதுகின்றார்:

"தாழ்த்தப்பட்ட வகுப்பாரின் பிரதிநிதியாக வட்ட மேஜை மாநாட்டிற்குச் சென்றிருந்த பம்பாய் **டாக்டர் அம்பேத்கர்** அவர்கள் இந்நூலைக் குறித்து அடியிற்கண்ட அபிப்பிராயம் தெரிவித்துள்ளார்."

"உங்களுடைய நூல் மிகவும் ருசிகரமாக இருக்கிறது. ஆலய வணக்கம் எவ்வாறு, எப்பொழுது ஏற்பட்டது என்பதைப்பற்றிக் குறிப்பிடும் பாகங்கள் மிகவும் போதனையளிப்பதாக இருக்கின்றன... இந்தியர்களை

ஒற்றுமைப்படுத்துதல் என்ற பிரச்சினையோ, தீண்டாமையை ஒழிக்கும் பிரச்சினையோ ஆலய நுழைவு தீர்க்கும் என்று நான் கருதவில்லை. ஆனால், மேற்குறித்த பிரச்சினைகளை அது தீர்க்கும் என்று கருதுகிறவர்களுக்கு உங்களுடைய ஆராய்ச்சி மிகவும் பயன்படும் என்று நான் நம்புகிறேன்...”

இவ்வாறு அந்நூலைப் பாராட்டியுள்ள டாக்டர் அம்பேத்கர் தனது கொள்கை நிலைப்பாடு என்பதிலும் உறுதியோடு நின்று கூறுவது எப்படிப்பட்ட இலட்சிய உணர்வு என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ளவேண்டும்!

தந்தை பெரியாரும், அவர்தம் சுயமரியாதை இயக்கமும், டாக்டர் அம்பேத்கரும் அவர்தம் சமூகப் புரட்சியும் இரு இணைக்கோடுகள் என்பதைவிட, ஒரே நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள் என்பதற்கு, 88 ஆண்டுகளுக்குமுன்பே கிடைத்த சான்றாவணம் சிதம்பரம் பிள்ளை நூலின் முன்னுரை என்பதோடு, டாக்டரின் புத்தகக் காதலில் சுயமரியாதை இயக்கமும் பங்கு பெற்றுள்ளது என்பது இதன்மூலம் புரியவில்லையா?

(வாசகர்கட்கு - இந்நூல் புதிய தமிழ்ப் பதிப்பு இப்போது திராவிடர் கழக (இயக்கம்) வெளியீடாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது).

◆

1053

அந்த 70 சதவிகிதத்தைத் துறந்து 30 சதவிகிதத்தைக் கவனியுங்கள்!

நாம் இறக்கும்போது நமது பணம் வங்கியில் இருக்கும்!

என்றாலும் நம்மில் பலருக்கு உயிருடன் உள்ளபோது செலவழிக்கப் போதிய பணமோ, மனமோ இருக்காது!

நாம் மறைந்த பிறகு செலவழிக்கப் படாத பணம் மிகுதியாக வங்கியில் இருக்கும்; இருக்கவே செய்யும் உண்மையில்!

சீனாவில் ஒரு பெருந்தொழிலதிபர் இறந்துவிட்டார். அவரது மனைவியான அந்த விதவைக்கு அவர் விட்டுச் சென்றது 1900 கோடி யு.எஸ். டாலர்கள்!

அந்த விதவை, அந்தத் தொழிலதிபரின் காரோட்டியை மறுமணம் செய்துகொண்டார்!

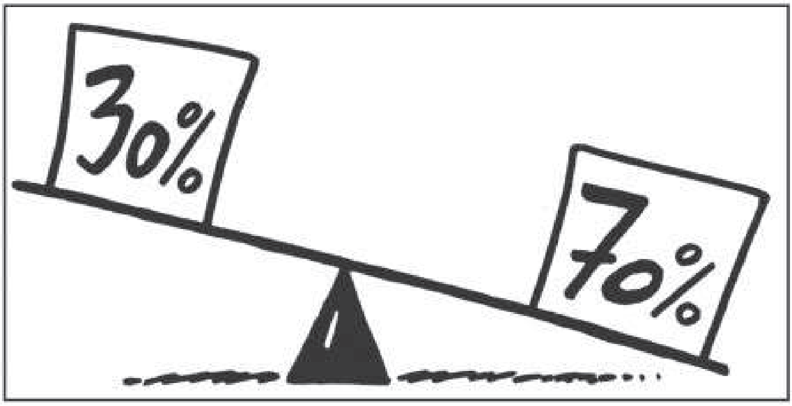
அந்தக் காரோட்டி சொன்னார்:

இதுவரை நான் எனது முதலாளிக்குத்தான் (Boss) வேலை செய்தேன் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன். இப்போதுதான் எனக்குப் புரிந்தது எல்லா வேளைகளிலும் எனக்காகத்தான் எனது முதலாளி உழைத்துக் கொண்டே இருந்தார் என்பது!''

இதிலிருந்து ஒரு கசப்பான உண்மையை அனைவரும் உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

அதிகமான செல்வம், சொத்து சேர்ப்பதில் கவனமாக, குறியாக இருப்பதைவிட மிக முக்கிய **நல்ல ஆயுளை திடகாத்திரமாக இருக்கும்படி** பார்த்துக் கொள்ள உழைப்பதே முக்கியம் என்பதாகும்!

எனவே, நாம் அனைவரும் நல்ல ஆரோக்கியம், பலம் வாய்ந்த உடல்கட்டினையே நிலை நிறுத்துவது மிக அவசியம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.



யார் யாருக்கு உழைக்கிறார்கள் என்பது முக்கியமல்ல; எதற்காக உழைக்கிறோம் - எதை நோக்கி நம் வாழ்க்கை அமைகிறது என்பதே முக்கியம் ஆகும்!

மிக விலை உயர்ந்த நவீன அதிக தொழில்நுட்ப வசதிகளை உள்ளடக்கிய கைப்பேசியை (செல்போனை) வாங்கிப் பெருமையும், மகிழ்ச்சியும் அடையும் நமது நண்பர்களில் பலருக்கும் புரிய வேண்டிய முக்கிய செய்தி:

அதில் உள்ள 70 சதவிகித நவீன வசதியான தொழில்நுட்பங்களை நாம் பயன்படுத்துவதில்லை - நமக்கு அது வெறும் 'வேஸ்ட்' தான்!

அதேபோல அதிக விலை உயர்ந்த நவீன மாடல் காரினை பல புதிய பணக்காரார்கள் - தொழிலதிபர்கள் - அரசியல்வாதிகள் - திரைப்பட நடிகர் நடிகைகள் வாங்கி மகிழ்கின்றனர். அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு கேள்வி. அதில் உள்ள 70 சதவிகித வேக மற்றும் நுட்ப மின் கருவிகள் (Gadgets) நமக்குத் தேவையா? அவற்றை நாம் பயன்படுத்துகிறோமா? இல்லை என்பதுதானே உண்மையான பதில்!

அதேபோல, ஆடம்பரமான மாட மாளிகை வீடுகள் - அம்பானியின் வீடும், மைக்ரோ சாஃப்ட் முதலாளி பில்கேட்ஸ் வீடும் நவீன வசதியான பங்களாவில் உள்ள அத்தனை வசதிகளையும் அவரோ, அவரது துணைவியாரோ அன்றாடம் முழுமையாக அனுபவிக்கின்றனரா? அனுபவிக்க முடிகிறதா? இடங்கள் காலி தானே! 70 சதவிகிதம் வெட்டியாகத் தானே இருக்கின்றது?

அதேபோல், வசதி படைத்தவர் வீட்டில் உள்ள அலமாரிகளில் எத்தனைத் துணி மணிகள், உடைகள்! விதவிதமான நகைகள், செருப்புகள்கூட எத்தனை எத்தனை விதங்கள் - இத்தியாதி! இத்தியாதி!!

இவற்றில் 70 சதவிகிதம் பயன்பாட்டில் அன்றாடம் உள்ளதா? பரிதாபகரமான பதில், 'இல்லை; இல்லவே இல்லை' என்பதுதானே!

சேமித்து வைப்பவர்களில் பலரும் மற்றவர்களுக்காகவே 70 சதவிகிதத்தைச் சேமித்து வைத்து விட்டுச் செல்கிறார்கள் என்பது அப்பட்டமான உண்மை!

எனவே, இதிலிருந்து அறிந்து, புரிந்துகொள்ள வேண்டிய உண்மைகளும், அதற்கு மேற்கொண்ட வாழ்வியல் கவனங்களும் எவை என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள்!

அந்த 30 விழுக்காட்டை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி, நலவாழ்வு வாழுங்கள்!

எளிதான இளமையில் நாம் கற்ற பாடம் - மறந்துவிட்ட பாடம் - நினைவிற்கு வருகிறதா?

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்!"

எப்படி அதைச் செய்வது என்று கேட்கிறீர்களா?

1. நீங்கள் நலமுடன் உள்ளபோதும், நோய் வராத போதும் முறையாகக் குறிப்பிட்ட காலந்தோறும் உடற்பரிசோதனை மருத்துவரிடம் சென்று செய்துகொள்ளுங்கள்.

(Go for medical checkup even if not sick)..

2. நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள் - தாகம் இல்லாதபோதும் கூட!

3. மனதை வாட்டும் பிரச்சினைகள் வரும்போதுகூட அதைக் கண்டு பதற்றம் அடையாமல், அதன்படி நடக்கும்போது எப்படித் தீர்வு காணவேண்டும் என்பதற்கு அதையே ஒரு வாய்ப்பாகக் கொள்ளுங்கள்!

4. விட்டுக் கொடுத்துப் பழகுங்கள். உங்களது வாதம் சரியானது என்றாலும், மற்றவருக்கு மகிழ்ச்சித்தர உங்களை, நீங்கள் தோற்றதுபோல காட்டிடும் பெருந்தன்மை பேணுங்கள்!

5. எப்போதும் எளிமையாக இருங்கள். உங்களுக்கு நிறைய பணம் இருந்தாலும், அதிகாரம் இருந்தாலும்கூட! (இவ்வகையில் **ராமசச்சந்திரா**

மருத்துவப் பல்கலைக் கழக நிறுவனர் - மதிப்பிற்குரிய நினைவில் வாழும் **ராமசாமி உடையாரின்** எளிமை, அடக்கம் என்னை வியக்க வைத்தது!)

6. உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும், மனதிற்கும், மூளைக்கும் அன்றாடம் - நீங்கள் அதிக வேலைப் பளுவைச் சுமப்பவராக இருப்பினும், உடற்பயிற்சி தரத் தவறாதீர்கள்!

Exercise both for body & mind

7. நீங்கள் மதிக்கும் நண்பர்கள், பெரியவர்கள், அறிஞர்களுக்கு என உங்கள் நேரத்தில் கொஞ்சம் ஒதுக்கி அவர்களிடம் உரையாடி மகிழுங்கள்.

இவை அனைத்தும் உங்கள் வாழ்வில் ‘வசந்தங்களாகும்!’

70 சதவிகிதத்தைப் புறந்தள்ளி, 30 சதவிகிதத்திற்கே மிகுந்த முக்கியத்துவம் தாருங்கள்!

◆

1054

முதுமையும் - முதிர்ச்சியும்: ஒரு விளக்கம் (1)

முதுமை என்பது நம்மால் தவிர்க்க முடியாதது. எதைத் தவிர்க்க முடியாதோ, அதை ஏற்கப் பழகவேண்டும் - இன்முகத்துடன்!

உலகின் அழகுப் போட்டியில் முதற்பரிசு பெற்று உலகம் முழுவதும் விளம்பர வெளிச்சம் - ஏராளமான பண வரவு, அடுத்து பணக்கார வாழ்க்கைத் துணையேற்றல் எல்லாம் கிடைக்கும்; கிடைத்திருக்கிறது. ஆனால், அந்தப் பெண்ணும், அதைப் பெரிதும் மதித்துப் போற்றிப் பெருமிதத்தால் விம்மிய ஆணும்கூட, வயது ஏற ஏற முதுமையைத் தானே ஏற்கவேண்டும்.

முதுமையை தள்ளிப் போ(ட)க எவ்வளவு 'லஞ்சம்' கொடுத்தாலும், கொடுக்கப் பேரம் பேசினாலும்கூட, அது போகுமா? போடவும் முடியாதே!

எனவே, காலம் நமக்கு அளித்துள்ள பரிணாம வளர்ச்சியில் முதுமையும், மரணமும் (இன்று வரையில் - நாளை அறிவியல் இதை மாற்றும் வாய்ப்பு இருக்கலாம்) தவிர்க்க இயலாதவை அல்லவா! எனவே, கவலைப்படாமல் ஏற்று, அந்த முதுமையைப் பயன் உள்ளதாக்க, அதையே மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்க, மனித குலத்தவராகிய நாம் ஆயத்தமாகிடுவதே அறிவுடைமை - இல்லையா?

முதுமை நாம் ஏற்றாலும், ஏற்காவிட்டாலும் அது இயற்கை நம்மீது திணிக்கும் கட்டாயக் காதல்தானே! வேறு வழி இல்லையே!

ஆனால், **முதிர்ச்சி** என்பது அப்படி அல்ல. அது முதுமையடைந்தாலே தானே கதவைத் திறந்துகொண்டு வருவதல்ல. முதிர்ச்சி என்பது, நமது பண்புகள், பழக்கங்கள்மூலம் செதுக்கிப் பொலிவும், வலிவும் பெறவேண்டிய ஒரு அருங் குணம்! முதிர்ச்சி உடையோர் என்றும் இகழ்ச்சிக்கு ஆளாகார்!

அம்முதிர்ச்சி என்பது எப்படி வரும் - எது முதிர்ச்சியின் அடையாளம் என்று கேட்கிறீர்களா?

கீழ்வரும் 11 குணங்களை குறளில் உள்ள குறட் பாக்களைப் போல் படித்து, செரித்து, நடைமுறைப் படுத்துங்கள். மகிழ்ச்சியின் உச்சத்திற்கே உலகம் உங்களைக் கொண்டு சென்று நிறுத்தும்.

1. மற்றவர்களைத் திருத்துவதை விட்டுவிட்டு, நம்மை நாமே முதலில் திருத்திக் கொள்வது. மற்றவருக்கு அறிவுரை வழங்காதீர்; உங்களுக்கு நீங்களே அறிவுரை, அறவுரை வழங்கி, நடைமுறையில் செயலுருவில் மாற்றத்திற்கு ஆளாகுங்கள்.

2. எவரிடமும் முழுமையான குணாதிசயங்களை (பூரணத்துவம் - Perfection அய்) எதிர்பார்க்காதீர்கள். குறைகளுடன் அவர்களை ஏற்றுக்கொள்வது அவசியம். ஊனமுற்ற நம் குழந்தைகளை நாம் நேசிக்கவில்லையா? கொன்றா போட்டு விடுகிறோம்? இல்லையே! இன்னுங்கேட்டால் அவர்களிடம்தானே அதிகப் பரிவும், பாசமும் காட்டுகிறோம்.

3. மற்றவர்களின் கருத்துகளை அவர்கள் கோணத்திலிருந்து புரிந்துகொள்ள முயலுங்கள். நீங்கள் உங்கள் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும் பார்வைக்கும், அவர்களது பார்வைக்கும், நடத்தைக்கும் மிகப்பெரிய வேறுபாடுகளும், காரண காரியங்களும் இருக்கும்; அந்த மறுபக்கத்தை ஆழமாக அலசி - மனிதநேயத்துடன் இதைப் பார்த்தால், நமது நோக்கும் - போக்கும் அவர்பற்றிய (அவசர) முடிவும் தவறு என்று தெரியும்.

ஜப்பானில் ஒரு ஏழைப் பெண் குழந்தை தவறாமல் வகுப்புக்கு வந்தவர்; திடீரென காலதாமதமாக சில நாள் தொடர்ந்து வந்தார்; பிறகு விடுமுறை போட்டு, பள்ளிக்கு விட்டு, விட்டு வந்து அபராதம் - தண்டனை பெற்றார்.

பிறகு ஒரு நாள் திடீரென பள்ளிக்கு வழமை போல் முன்கூட்டியே நேரத்திற்கு வந்தார். ஆசிரியர்கள் மீண்டும் இவரைச் சேர்த்துக் கொள்ள மறுத்தனர்.

அப்போது அவர் சொன்னார்,

“எனது ஊனமுற்ற தாயும், பாட்டியும் இருந்து என்னை பள்ளிக்கு அனுப்பினர். பிறகு தாய் நோயினால் இறந்துவிட்டார். பாட்டியைக் கவனிக்க மருந்து, உணவு தர எல்லாவற்றையும் ஏற்பாடு செய்துவிட்டு வருவதற்குத் தாமதமாகியது. பிறகு பாட்டிக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் போனதால், அவரை மருத்துவமனையில் சேர்த்து, நானும் உடனிருந்தேன். பாட்டி இறந்ததால், ஈமச்சடங்குகள் நேற்றுதான் முடிந்தன. இப்போது பள்ளிக்கு வந்துள்ளேன். நான் கவனிக்க, உதவிட யாரும் இனி எனக்கு இல்லை. எனவே, காலந்தவறமாட்டேன்” என்று கண்ணீர் மல்க சொன்னார் அந்த மாணவி. ஆசிரியர்கள் அழுதார்கள்; பள்ளியில் அவரைச் சேர்த்துப் படிக்க வைத்தார்கள்.

இதுபோல நாம் நமது கோணத்தில் மட்டுமே பார்த்தால் உண்மை புரியாது. அவர்கள் நிலையில் இருந்து பாருங்கள். “**ஒத்தறிவு**” (Empathy) என்பது மிகவும் தேவை. அது வந்தால் முதிர்ச்சி வந்துவிட்டது என்று பொருள்.

◆

1055

முதுமையும் - முதிர்ச்சியும்: ஒரு விளக்கம் (2)

4. எதை விட வேண்டுமோ அதைவிடுவதற்குப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். பல பழக்க வழக்கங்கள் நம்மை அடிமையாக்கி வைத்திருப்பதை, உறுதியுடன் விரட்டி விடுதலை பெறுங்கள். விளைவு முதிர்ச்சி தானே வந்து உங்கள் முன் நிற்கும்!

5. மற்றவர்களிடமிருந்து எதிர்பார்ப்பதை விடுங்கள்.

நாம் வாழ்வில் எப்போது ஏமாற்றத்திற்கு ஆளாகிறோம் தெரியுமா? அதிகமான பேராசை, எதிர் பார்ப்புகள்! இயல்புக்கு முரணான பகற்கனவுகளில் உந்தப்பட்டு, கணக்குப் போட்டு பிறரிடம் பழகி, அவரே உங்களைப் புரிந்துகொள்ளும் நிலைமை ஏற்பட்டு விலகும் நிலையெல்லாம் ஏற்படும் முன்னரே, எதிர்பார்ப்புகளை ஏராளம் பெருக்கிக் கொண்டு ஏமாற்றத்திற்கு ஆளாகாமல், உங்களை நீங்களே காத்துக் கொள்ளுங்கள். நம் முதிர்ச்சிக்கு இதுதான் சரியான அடையாளமாகும்!

6. செய்வதை மன அமைதியுடன் செய்யுங்கள். பதற்றமின்றி, பரபரப்புக்கு இடம் தராமல் அமைதியுடன் செயல்படப் பழகுங்கள்!

ஒரு தீ விபத்தோ அல்லது மற்ற விபத்தோ ஏற்படும்போது 'ஆம்புலன்சை' அழைப்பது, மருத்துவமனையில் சேர்ப்பது, குறிக்கவேண்டியனவற்றை குறித்துத் தகவல் கொடுப்பது போன்ற வையை மன அமைதி குலையாமல் செய்தால் முழுப் பயனை அடைய, அறுவடை செய்ய முடியுமே!

7. நம் புத்திசாலித்தனத்தை மற்றவர்களிடம் நிரூபிப்பதை விடுங்கள்.

இது தன்முனைப்பின் புது உருவாக்கம். 'நானே அறிவாளி' என்ற கர்வத்தின் வாந்தியாகும்! இந்த வாந்தியை எடுப்பதை விட்டு

விடுங்கள். வள்ளுவர் சொன்னார் ‘‘அரிதொரும் அறியாமை’’ என்று! அறிந்ததை மறைத்து, அப்பாவி போல அவர் அளத்தலைக் கேட்டுப் பழகுங்கள் - ஏன் பொறுத்துப் பழகி அலட்சியம் காட்டுங்கள் - உங்களை முதன்மைப்படுத்தும் வியாதியை விட்டொழியுங்கள்!

8. நம் செயல்களை மற்றவர்கள் ஏற்கவேண்டும் - ஒப்புக்கொண்டே ஆகவேண்டும் என்ற திணிப்பு மனப்பான்மையை நம் மனதிலிருந்து விரட்டியடியுங்கள். அவர் அதைக் கொள்ளவோ, தள்ளவோ முழு உரிமை பெற்றவர் என்று எண்ணுங்கள். உங்களிடம் அவர் என்ன அடிமை முறிச்சீட்டா எழுதிக் கொடுத்துள்ளார்? உங்களுக்கு அப்படி என்னென்ன உரிமை உள்ளது என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்; பிறகு, தானே உங்களின் இந்தப் போக்கை மாற்றிக் கொள்ள முயலுவீர்கள்.

9. மற்றவர்களுடன் நம்மை ஒப்பிட்டுக் காட்டிப் பேசுவது முதிர்ச்சியாகாது! அடக்கத்தோடு நம்மை நாம் பெரிதாக நினைக்காமல், எளிமை, இனிமை என்ற போர்வையை மனதுக்குப் போர்த்தி விடுங்கள்!

10. எதற்குமே கலங்காது, மனதை அமைதியாக வைத்துக்கொள்ளப் பழகுங்கள். ஒரே நாளில் அது வந்துவிடாது. மனப் பயிற்சி, ‘திடசித்தம்’ மூலம் உறுதியாக வரும் அது!

எதற்கெடுத்தாலும் கவலை, கவலை, கவலை என்று மனதை நோயாளியாக்கி விடாதீர்கள். பிரச்சினைகளை வரவேற்று தீர்வுகளைக் காண நம்மால் முடியும் என்ற துணிவுடனும், தெளிவுடனும் வாழப் பழகுங்கள்!

11. நமது அடிப்படை தேவை (Wants) என்பதையும், நாம் விரும்புவன (Wishes) ஆசைகளையும், இரண்டையும் போட்டுக் குழப்பிக் கொள்ளாதீர்கள்.

அடிப்படைத் தேவை உணவு, உடை, கல்வி போன்றவை - அதை அடையலாம்.

தொலைக்காட்சி விளம்பரத்தில் வரும் பொருள்கள் எல்லாம் தேவையா? ஏன் கடன் வாங்கித் தவணையில் வட்டிக் கட்டவேண்டும்?

நாட்டில் வணிகமும், விளம்பரமும் நாளும் பெருகிக் கொண்டேதான் இருக்கும். அதையெல்லாம் உடனே வாங்கிவிடவேண்டும் என்று நினைக்கக் கூடாது.

அட்சய திரிதியில் பவுன் வாங்கினால், பெருகும் என்று நம்பி, கடன் வாங்கி, தேவையின்றி பவுன் வாங்கலாமா? உதாரணத்திற்கு இதைக் கூறுகிறோம். இப்படி வடிகட்ட வேண்டிய வாடிக்கை வழமைகள் பல உள்ளனவே!

மகிழ்ச்சி என்பது பொருள் - பணம், செல்வக் குவிப்பு, ஆடம்பரம் இவைகளால் ஏற்படுவது அல்ல; அவைகளை செய்ய குறுக்கு வழிகள், தவறான முறைகளில் ஈடுபட்டு வாழ்நாள் முழுவதும் வருந்தும் நிலை - இன்று வாடிடும் பலரைக் கண்டு நாம் பாடம் பெறவேண்டாமா?

நம் தேவைக்கேற்ப எளிமை, அடக்கம், சிக்கனம், துணிவு, தெளிவு எல்லாம் நம்மால் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியுமே!

அவைகளின் மீதுதான் நாம் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ முடியும்.

பசித்தவுடன் சாப்பிடுவதே நலம்!

பசியில்லாமல் பகட்டுக்காகவும் அல்லது ஆசைக்காகவும் சாப்பிட்டு, செரிமானக் கோளாறால் நாம் அவதியுறலாமா?

‘எதுவும் நம் கைகளில்தான்’ என்பதை மறவாதீர்!

‘எதுவும் நம் முடிவில்தான்’ என்று உறுதியுடன் முதிர்ச்சி வழியும் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்!

வாழ்வில் வெற்றி பெறுங்கள்!!

◆

1056

சிங்கப்பூரில் தமிழுக்கு சிறந்த ஆக்கம் இதோ!

சிங்கப்பூரில் தமிழ் மொழி வளர்ச்சி, தமிழர்களுக்கான தமிழ் கற்கும் வாய்ப்பு எல்லாம் எடுத்துக்காட்டானவை ஆகும்.

பெரும்பான்மை, சிறுபான்மை என்பதைப் பற்றி கணக்குப் பார்க்காமல், மொழி என்பது அந்த மக்களின் உணர்வு பூர்வமான பண்பாட்டு தளம் என்பதால் அதனை மதித்து, அங்கே நான்கு மொழிகளான (மலாய், சீனம், தமிழ், ஆங்கிலம்) ஆகியவற்றிற்கு சம வாய்ப்பு அளிக்கப்படுகிறது. அந்தந்த மக்களும் தத்தம் தாய் மொழிகளைக் கற்றுக் கொள்கின்றனர். அவர்தம் வழி வழி சந்ததியரான இளையவர்களும் தமிழ் மொழியைக் கற்கவும், பேசவும், எழுதவும், ஏடுகள், செய்தி நிறுவனங்களும், தொலைக்காட்சி, ஊடகங்களும் மிகச் சிறப்பான வகையில், தமிழைப் பயன்படுத்தி வருகின்றன.

தமிழ்நாட்டில்கூட, மொழி ஒலியிலும், கருத்திலும் தமிழுக்கு இத்தனைக் கவலை பொறுப்புணர்ச்சியுடன் அதன் வளர்ச்சிக்கு வித்திடுவார்களா என்பது அய்யமாக உள்ள நிலையில், செம்மொழியான எம் மொழி தமிழுக்கு சிங்கப்பூர் நாட்டின் அரசு தரும் ஆக்கமும், ஊக்கமும் மிகுந்த பாராட்டிற்குரியவை ஆகும்.

அன்று (28.02.2018) என்னைச் சந்தித்த, தமிழவேள் நற்பணி மன்றத்தின் செயலாளர் **எம்.இலியாஸ்** அவர்கள், அண்மையில் சிங்கப்பூரில் வளர் தமிழ் இயக்கத்தின் ஆதரவில், தமிழ் மொழி பெயர்ப்புக் குழுவும், அதன் சொல்வளக் குழுவும் இணைந்து உருவாக்கிய கையேடு, அரசு அதிகாரிகள், மொழி பெயர்ப்பாளர்கள், தமிழ் ஊடகங்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் எனப் பலருக்கும் பயன்படும் வகையில் வெளியிடப்பட்டுள்ள தமிழ் **“சொல்வளக்**

கையேடு" - (Glossary of English to Tamil Terms) என்ற நூலை என்னிடம் தந்தார்.

அந்நூல் பற்றிய செய்தி வந்தவுடன், அதனைப் படிக்க வேண்டும் என்ற எனது பேரவா நிறைவேறிற்று. அது கிடைத்து படித்ததில் எனக்குத் தனி மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டது.

ஆங்கில அகர வரிசைச் சொற்கள், அரசாங்க அமைப்புகள், சார்ந்த சொற்கள், சட்டப் பெயர் தொகுப்பு ஆகிய நான்கு பகுதிகள் இந்தக் கையேட்டில் அடக்கமாகி உள்ளன.

மிகுந்த பயனுடன் சிறந்த சொல் லாக்கத்தை கொண்டதாக இந்நூல் உள்ளது.

படித்தேன் - சுவைத்தேன்!

ஏடு நடத்துவோர், வகுப்புகளை எடுப்போர், எழுத்தாளர்கள், சொற்பொழிவாளர்கள் எல்லோருக்குமே இந்த அரிய கருத்துக் கருவூலம் பயன்படும் என்பது உறுதி!

இந்தக் கையேட்டில் சுமார் 4000 சொற்கள் இடம் பெற்றுள்ளன.

இதனை நண்பர் இலியாஸ் எனக்கு அளித்தவுடன் படிக்கத் துவங்கினேன். சொல்லாக்கங்கள் எப்படி எளிமையும், தமிழ் வலிமையும் பதியும் வண்ணமும் இந்நூலில் உள்ளன என்பதைப் பார்க்கையில் சிங்கப்பூர் அரசையும், வளர் தமிழ் இயக்கம் மற்றும் தமிழ்மொழி பெயர்ப்புத் துறையினரையும் வெகுவாகப் பாராட்ட வேண்டும்.

ஆங்கிலச் சொல்லுக்குச் சரியான தமிழ்ச்சொல்லை இணையத்தில் தேடுவதில் உள்ள இடர்ப்பாடு இதன் மூலம் வெகுவாகக் குறையும். சிறப்பான சொல்லாட்சிகள் புழக்கத்திற்கு வரும் வாய்ப்புகளும், அதன் மூலம் தமிழ் வளர் தமிழாகவே உண்மையில் வளர்ந்து பெருகிப் பெரிய பயன் விளைவிக்கவும் கூடும்.

எடுத்துக்காட்டாக இதோ ஒரு சில மொழிபெயர்ப்பு - சொல்வளங்கள்.
Assassination - அரசியல்வாதி படுகொலை, பிரமுகர் படுகொலை

Asteroid - சிறுகோள் (செவ்வாய், வியாழன்ஆகிய கோள்களுக்கிடையே செல்லும் சுற்றுப்பாதையில் உள்ள சிறுகோள்). Budget airlines - மலிவுக்கட்டணச் சேவை / சிக்கன விமானச் சேவை Business cartel - வர்த்தகக் கூட்டு ஆதிக்கம் / இலாப நோக்கு வர்த்தகக் கூட்டணி Calamity - பேரிடர் - பெருந்துயரம் Pre emptive strilce - முன்னெச்சரிக்கைத் தாக்குதல்/முந்து நிலைத் தாக்குதல். Wrestling - மற்போர்

www (worldwide web) - Xenophobia உலக விரிவலை - வெளிநாட்டவர்மீதான கடும் வெறுப்பு

இந்த 200 பக்கங்கள் கொண்ட கையேடு போன்று ஒன்று தமிழ்நாட்டிலும் நமது தமிழ் அறிஞர்கள், ஏட்டின் ஆசிரியர்கள், எழுத்தாளர்கள்கூடி தயாரித்து, உடனடி உதவி பயன்பாட்டுக்குச் செய்ய முன் வர வேண்டும்.

தமிழ் வாழ்க என்று ஆயிரம் முறை முழங்குவதை விட, இப்படிப்பட்ட ஆக்கப்பூர்வ சாதனைகள் அளவற்றப் பயன்பாட்டைத் தருவது உறுதி! சிங்கப்பூர் வளர்தமிழ் இயக்கத்தினர், தமிழ்மொழி பெயர்ப்புத் துறையினர் இணைந்த இப்பணிகள் அனைத்திற்கும், தமிழ் கூறும் நல்லுலகத்தின் சார்பில் நெஞ்சம் வழியும் வாழ்த்துகள் உரித்தாகுக!

இத்தகைய ஆக்கங்கள் வருக! வளர்க! வாழ்க!

◆

1057

சிறுநீரகப் பாதுகாப்பான 6 கட்டளைகள்!

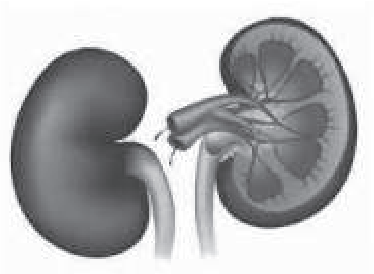
நமது உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் தக்க முறையில் பாதுகாக்கப் பட வேண்டியதே. என்றாலும் அடிப்படையானது இருதயம்; (Heart) தான் ஓய்வெடுக்காமல், உறங்காமல் சலிப்பின்றி தனது கடமையைச் செய்யும் முக்கிய உடல் உறுப்பு அது!

அதுபோலவே மூளையும் முக்கியம். அதன் செயலாக்கம்தான் நமது வாழ்வை பொருள் உள்ள (பணமல்ல – அர்த்தமுள்ள வாழ்வு) வாழ்வாக ஆக்கிட உதவும். அது செத்துப்போனால் நாம் வாழ்வது பயனற்ற வாழ்க்கை அல்லவா? அதனால் மூளைச் சாவு ஏற்பட்டவர்களின் உடல் உறுப்புக் கொடைமூலம், பலரையும் வாழ வைக்கும் அருமையான தொண்டறம் நடை பெறுகிறது. வாழு, வாழ விடு என்பதை சற்று மாற்றி, 'வாழு, முடியாவிட்டால் பிறர் வாழ வகை செய்ய நீ உதவிடு' என்பதற்காகவே இந்த உடல் உறுப்புக் கொடை. என்பது பரந்து விரிந்த மனிதநேயம்! இல்லையா?

கல்லீரல், கணையம் என்பதுடன் சிறுநீரகம் (Kidney) என்பதற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து பாதுகாத்தால் தான் நமது உடல் நலம், கவலைகள் அற்றதாக இருக்க முடியும்.

நமது சிறுநீரகம் (Kidney) அதுவும் சலிப்பின்றி பணி செய்து நம்மை வாழ வைக்கிறது. இரண்டில் ஒன்று பழுதானால்கூட மற்றொன்று அதன் கடமையைத் தவறாமல் செய்து நமது ஆயுளை வளர்க்க உதவுகிறது.

ஆனால் நம்மில் பலர் அதனை சரிவர கடமையாற்ற விடாமல் நமது தவறான பழக்க வழக்கங்களால் செய்து விடுகிறோம். எப்படிப்பட்ட கவலையும், கவனமும் சிறுநீரகத் நோய்த் தொல்லையிலிருந்து நாம் நம்மைக் காத்துக் கொள்ள முடியும் என்பதுபற்றி, நமது மருத்துவ



நண்பர் அனுப்பிய ஒரு செய்தியை அனைவருடனும் பகிர்ந்து கொள்வதில் நமக்கு ஒரு தனி மகிழ்ச்சியே!

1. அதிகமாக மது அருந்துவோர் தங்களது சிறுநீரகம் கெடுவதற்கு விதை தூவி, உரம் போட்டு வருகிறார்கள். அது சிறுநீரகத்தை பாதிக்கிறது. குடிகாரர்கள்கூட (ஒரு தடவை) அளவுடன் குடித்தால் அது பெரிய அளவில் பாதிப்பதில்லை! மொடாக் குடியர்கள் என்றால் கல்லீரல் முதல் சிறுநீரகம் வரை நிச்சயம் பாதிக்கவே செய்யும் என்பது ஓர் எச்சரிக்கையாகும்.

2. நமது நாட்டில் வழங்கப்படும் எளிய பழமொழி ஒன்று உண்டு.

'ஆத்திரத்தை அடக்கினாலும் அடக்கலாம் மூத்திரத்தை அடக்கக் கூடாது' என்பதே சரியான அறிவுரை. அவ்வப்போது மூத்திரப் பையை (Bladder) காலி செய்யத் தயங்கக் கூடாது. இதில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டியவர்கள் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள்.

சிறுநீர் வெளியேற்றப்படாமல் அடக்கி அடக்கி வைத்தால் அதனால் மூத்திரப் பையில் கற்கள் உருவாகி, பிறகு அது பெரும் வலியைத் தந்து உயிர்க் கொல்லியாகவும்கூட சிற்சில நேரங்களில் ஆகும் ஆபத்தை உண்டாக்கி விடக் கூடும். எனவே சிறுநீரை அடக்காதீர்கள்!

வயது முதிர்ந்தவர்கள் இதில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இளைஞர்கள் கூச்சப்பட்டோ, சோம்பல் காரணமாக சிறுநீர் கழிப்பதைத் தள்ளி போட்டால், சிறுநீரகக் கற்களை அவர்களே உற்பத்திக் கான ஆயத்தம் செய்கிறார்கள் என்று பொருள்.

3. தேவைப்படும் அளவு தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம் ஆகும்.

போதிய தண்ணீர் குடிக்காவிட்டால் அதன் விளைவு நமது உறுப்புகள் செயலற்றுப் போக இந்தத் தண்ணீர் இன்மை (Dehydrate) காரணமாகிவிடும்!

நீரின்றி அமையாது உடம்பு என்று கவனமாக இருந்து அவ்வப்போது நீர் அருந்தினால் தான் நமது உடலின் கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேற அது உதவி செய்யக் கடமை ஆற்றிடும், அதற்குப் போதுமான நீர் இல்லா விட்டால், அந்த சிறுநீரகம், - எண்ணெய் போடாத என்ஜின் துருப்பிடிப்பதைபோல, இதுவும் கெட்டுப் போய் தட்டுத் தடுமாறிடும் நிலை ஏற்பட்டு டாக்சின் (Toxin) என்ற விஷப் பொருள் உடம்பில் உற்பத்தியாகும். எனவே, போதிய நீர் குடிப்பது மிகவும் தேவையாகும்.

4. உணவில் அதிக உப்பு ரொம்பவும் தப்பு - புரிந்து செயல்படுங்கள். சிறுநீரக பரிசோதனையில் உப்பு (Sodium) எவ்வளவு என்பதுபற்றியும் கிரியாட்டின் (Creatinine) அளவு சோதனை போலவே கவனிப்பார்கள். அதிக உப்பு, சிறுநீரகங்களை செயலிழக்கச் செய்ய முக்கிய காரணியாகச் செயல்படும். எனவே உடலில் உப்புச்சத்து குறைந்து விடவும் கூடாது; கூடியும் விடக் கூடாது என்பதில் விழிப்புடன் இருங்கள்.

உப்புச் சத்து அதிகம் உள்ள ஊறுகாய், கருவாடு இவைகளை அதிகம் எடுப்பவர்கள் கவனமாக இருங்கள்.

(ஊறுகாய்ப் பிரியனான நான் அதை குறைத்து வருகிறேன் - பிறகு நிறுத்தியும் விடுவேன்)

5. அளவுக்கு அதிகமாக ஒரு நாளில் பல முறை காப்பி (Coffee) குடித்துக் கொண்டே இருந்தால் அது சிறு நீரகத்தை பாதிப்பது நிச்சயம் என்கிறார்கள் மருத்துவ நிபுணர்கள். அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு தானே!

எனவே அளவோடு, ஒன்று, இரண்டு முறையோடு காப்பியை நிறுத்திக் கொள்க.

6. தூக்கமின்மை: உணவு, விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி இவையெல்லாம் நமது உடல் நலம் பேண எவ்வளவு முக்கியமோ அதுபோல தூக்கம் என்பதும் முக்கியமாகும்! குறிப்பிட்டநேரம் தூங்குவது எழுவது உடல் கடிகாரத்தினை ஒழுங்குபடுத்துவதோடு, நமது உடல் நலத்தையும் பாதுகாக்கப் பயன்படும்!

தூக்கமின்மை என்பது பல நோய்களுக்கு முக்கிய காரணமாக அமைந்து விடுகிறது!

அண்மையில் படித்த ஒரு வாக்கியம் - பிடித்த சொற்களும்கூட!

“பகலில் தூங்கினால் அது உடல் சோர்வைக் குறிக்கிறது. இரவில் தூக்கம் வராமல் இருந்தால் அது மனச் சோர்வை - மன உளைச்சலைக் குறிக்கிறது என்று அது எவ்வளவு சரியான உண்மை!

வயது முதிர்ந்தவர்களுக்குக்கூட குறைந்தது 8 மணி நேரம் அல்லது 7 மணி நேரம் தூக்கம் அவசியம் என்கிறார்கள் தூக்கம் பற்றி ஆய்வு செய்த அறிஞர்கள்.

எனவே, தூங்குவது அவசியம். குறிப்பாக இரவு 12 மணி முதல் விடியற்காலை 4 மணி வரை உள்ள நேரத்தில் கண் விழித்திருப்பதை தவிர்த்து தூங்கினால் அது உடல் நலப் பாதுகாப்புக்கு பொதுவாக நல்லது என்பது மருத்துவ ஆய்வியல் கூற்றாகும்.

எனவே இந்த ஆறு கட்டளைகளை தவறாது ஏற்று வாழக் கற்றுக் கொண்டு, சிறுநீரகம் சீராக இயங்க உதவி, நோயற்ற வாழ்வைப் பெறுவோமாக.

◆

1058

தஞ்சை சரஸ்வதி மகால் ஏற்பட்டது எப்படி?

18.03.2018 தமிழ்ப் புலிகள் நடத்திய பெண்கள் விடுதலை மாநாட்டில் கலந்து கொண்டு மதுரையிலிருந்து இரவு 11 மணியளவில் புறப்பட்ட 'துராந்தோ வேக ரயிலில்' பயணம் செய்து சென்னைக்குத் திரும்பினேன்.

தொடர் வண்டி 3 மணி நேர கால தாமதத்துடன் தான் வந்தது.

காலையில் சென்னைக்கு வந்து சேர வேண்டிய நேரத்தில், காட்பாடிக்கு முன்னே ரயில் நின்று கொண்டிருந்தது.

நல்வாய்ப்பாக மதுரையில் நேற்று என்னைச் சந்தித்த பகுத்தறிவாளர் கழக மாநில தலைவர் பொறியாளர் டாக்டர் வா. நேரு அவர்கள் தென்கச்சி கோ. சாமிநாதன் (அகில இந்திய வானொலியில், 'இன்று ஒரு தகவல்' மூலம் பிரபலமான மறைந்தும் மறையாத இனிய நண்பர்) எழுதிய சிந்தனை விருந்து தொகுப்பு நூல் - அவரது வானொலித் தகவல் தொகுப்பு தந்தார்; படித்து முடித்தேன் ரயில் பயணத்தில்.

பல சுவையான செய்திகளில் தஞ்சை சரஸ்வதி மகால் நூலகம் ஏற்பட்ட கதை பற்றிய தகவல் இதோ!

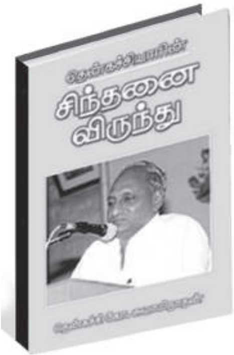
படித்துச் சுவையுங்கள் - தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

"தஞ்சாவூரை சரபோஜி மன்னர் ஆட்சி பண்ணிக்கிட்டிருந்த காலம்.

அப்போ ஒரு தடவை அந்த மன்னர் காசி யாத்திரை போனார்.

அந்தச் சமயத்துலே கல்கத்தாவுலே இருந்த ஆங்கிலேய ராஜப்பிரதிநிதியையும் அவர் சந்திக்கறதுக்காகப் போயிருந்தார்.

அந்த ராஜப் பிரதிநிதி, தமிழ்நாட்டுலேயிருந்து ஒரு ராஜா தம்மைப் பார்க்கறதுக்காக வர்றார்ன்னதும், தமிழ் நாட்டோட அருமை பெருமையையெல்லாம் விசாரிச்சு வச்சிக்கிட்டார்.



அவரு ஏற்கெனவே திருக்குறளோட ஆங்கில மொழி பெயர்ப்பைப் படிச்சவர். அதோட பெருமையை எல்லாம் புரிஞ்சிக்கிட்டவர். அதனாலே அதோட தமிழ் மூல நூலைப் பத்தி தமிழ்நாட்டுலேயிருந்து வர்ற ராஜாகிட்டே கேட்டுத் தெரிஞ்சிக்கலாம்னு நினைச்சிக் கிட்டிருந்தார்.

சரபோஜி ராஜா வந்து சேர்ந்தார். ஆங்கிலேய ராஜப்பிரதிநிதி அவரை அன்போட வரவேற்றார்!

ரெண்டு பேரும் உக்கார்ந்து பேசிக்கிட்டிருந்தாங்க.

அப்போ அந்த இங்கிலீஷ்காரர் தஞ்சாவூர் ராஜாவைப் பார்த்துக் கேட்டார்:

"தமிழ் நாட்டுலே உண்டான திருக்குறளோட ஆங்கில மொழி பெயர்ப்பை நான் படிச்சு அனுபவிச்சிருக்கேன். மொழிபெயர்ப்பே அப்படி இருந்தா மூலநூல் எந்த அளவுக்கு இருக்கும்ங்கறதை நான் யோசிச்சுப் பார்க்கிறேன். அதை யாராவது சொல்லிக் கேட்கணும்ன்னு எனக்கு ஆசையா இருக்கு! அதனாலே திருக்குறள்லே சிலதை எனக்கு நீங்க சொல்லுங்களேன்!"ன்னு கேட்டுக் கிட்டார்.

சரபோஜி மன்னருடைய தாய் மொழி - மராட்டி (மகாராஷ்டிரம்)

அதனாலே தமிழ்லே திருக்குறளை எடுத்துச் சொல்ற நிலைமையிலே அவரு இல்லே!

ராஜப் பிரதிநிதி இப்படி கேட்டுட்டாரே என்ன பண்றதுன்னு முதல்லே கொஞ்சம் யோசிச்சார் - ராஜா! இருந்தாலும் அறிவுக்கூர்மை உள்ளவர் சரபோஜி மன்னர்.

அதனாலே அவரு அந்த ராஜப்பிரதிநிதியைப் பார்த்து, "என்னுடைய புத்தக சாலையிலே இதுமாதிரி ஆயிரக்கணக்கான தமிழ் நூல்கள் உண்டு. அதனாலே எல்லாத்தையும் நான் தெரிஞ்சு வச்சிருக்கறது முடியாத காரியம். நீங்க அனுமதி கொடுத்தா நான் ஊருக்குப் போனதும் அந்தப் புத்தகத்தை உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறேன்!"னார்.

“இதுமாதிரி இன்னும் எவ்வளவு தமிழ் புத்தகம் இருக்கு?” ன்னு கேட்டார் அவர்.

“எவ்வளவோ இருக்குது! ஊருக்குப் போனதும் அதோட பட்டியலையும் அனுப்பி வைக்கிறேன்!”னார் இவர்.

“சரி! அப்படியே செய்யிங்க!” சொல்லிப்புட்டார் அவர்.

ராஜா திரும்பி வந்தார். யோசிச்சிப் பார்த்தார்.

தமிழ்நாட்டுக்கு ராஜாவா இருந்துகிட்டு – தமிழ் மொழியிலே கவனம் செலுத்தாமே இருந்தது எவ்வளவு பெரிய தவறு–ன்னு அவருக்குப் புரிஞ்சுது!

இனிமே அப்படி இருக்கப்புடாது–ன்னு முடிவு பண்ணினார். தமிழ்ச் சுவடிகளையெல்லாம் தேடிக் கண்டுபிடிக்கணும் – தமிழ்ப் புலவர்களையெல்லாம் ஆதரிக்கணும்–ன்னு தீர்மானிச்சுட்டார்.

அதோட விளைவுதான் இன்றைக்கு இருக்கிற தஞ்சாவூர் சரஸ்வதி மஹால் நூல் நிலையம்.

ராஜா, சொன்னது மாதிரியே திருக்குறள் பிரதியையும், தமிழ் நூல் பட்டியலையும் கல்கத்தாவுக்கு அனுப்பி வச்சார்.

சரபோஜி மன்னர் புத்தகங்களை தேடிக் கண்டு பிடிச்சு பாதுகாக்கறதுலே அக்கறையா இருந்தார்.

“நாமெல்லாம் புத்தகங்களை தேடிக் கண்டுபிடிச்சுக் கடையிலே போடறதுலே அக்கறையா இருக்கிறோம்!” என்று கூறினேன் என் நண்பர் ஒருத்தர்கிட்டே!

இதுக்கு அவரு பெர்னாட்ஷாவுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம் ஒண்ணைச் சொன்னார்.

ஒரு தடவை பெர்னாட்ஷா ஒரு பழைய புத்தகக் கடைக்குப் போயி சிலதை எடுத்துப் புரட்டிப் பார்த்துக்கிட்டிருந்தாராம்.

அவரே எழுதின நாடக நூல் ஒண்ணு இருந்தது. அதை எடுத்துப் பிரிச்சுப் பார்த்தார். அது ஒரு நண்பருக்கு பெர்னாட்ஷா ஏற்கெனவே அன்பளிப்பாகக் கொடுத்த புத்தகம்.

அந்த ஆளு கடையிலே போட்டுட்டார் போல இருக்கு.

பெர்னாட்ஷா மறுபடியும் அதை விலை கொடுத்து வாங்கினார். அதுலே ஏற்கெனவே ‘அன்பளிப்பு’ன்னு எழுதியிருந்ததுலே அதுக்குக் கீழே புதுப்பித்த அன்பளிப்பு என்று எழுதி கையெழுத்து போட்டார். மறுபடியும் அதே நண்பருக்கு அனுப்பி வச்சுட்டார். அதாவது அன்பளிப்பை (Renew) பண்ணிட்டார் - ‘லைசென்ஸ்’லாம் பண்றாங்கள்லே, அது மாதிரி!

இந்தச் சம்பவத்தை என்கிட்டே சொன்ன நண்பர் கிட்டே நான் ஒரு கேள்வி கேட்டேன்.

“ஏன் சார்! நான் எழுதிய புஸ்தகம் ஒண்ணை ‘அன்பளிப்பு’ன்னு எழுதி உங்ககிட்டே கொடுத்தா நீங்க அந்த ஆளு செஞ்சது மாதிரியாச் செய்வீங்க?”ன்னேன்.

“நிச்சயமா அப்படிச் செய்ய மாட்டேன்! வேறே மாதிரி பண்ணுவே!”ன்னார்.

“என்ன பண்ணுவீங்க?ன்னேன்.

“நீங்க எழுதிக் கையெழுத்துப் போட்ட பக்கத்தைக் கிழிச்சுட்டு அதுக்கப்புறமா கடையிலே போடு வேன்!ன்னார்”.

- புத்தகம் எத்தகைய தனிமையைப் போக்கும் மகத்தான பயனுறு நண்பன் பார்த்தீர்களா?

◆

1059

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஒரு புது வெளிச்சம்?

சர்க்கரை நோயாளிகள் தங்கள் உடம்பில் நாள்தோறும் உள்ள ரத்த சர்க்கரை (Blood sugar) அளவு, காலையில் வெறும் வயிற்றில் எழுந்தவுடன் உள்ள அளவு (Fasting) 80லிருந்து 110க்குள் இருக்க வேண்டும் என்றும், சாப்பிட்ட பின்பு, 110 முதல் 140 வரை இருப்பது நலம் (Postprondial (PP)) எனவும் உள்ள அளவு அது!

இது மட்டுமே உடலின் ரத்தச் சர்க்கரை அளவை சரியாகக் கணக்காணிக்கும் முறையாகும். மூன்று மாதங்களில் அந்த சர்க்கரை அளவு எவ்வளவு இருந்தது; எப்படி இருக்கிறது என்பதைக் கண் காணித்துப் பார்த்து, அதற்கேற்ப மருந்து மாத்திரைகளையோ அல்லது இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொள்வோர்களுக்கு டாக்டர்கள் அளவை நிர்ணயிப்பதற்கு இந்த மூன்று மாத அளவு கோல் பயன்படும் என்பது முக்கியம்.

HPA 1C என்ற இந்த அளவு 3லிருந்து 6க்குள் இருந்தால் சர்க்கரை இல்லை (Good Control), 6 முதல் 7 வரை நியாயமான கண் காணிப்புடன்கூடி அளவு (Fair Control), 7-8 மோசமான உடல் அளவு (Bad Control) என்று உலக அளவில் மருத்துவர்களால் கூறப்பட்டு கடைப் பிடிக்கப்படும் நியதியாக இருக்கிறது!

இதுபற்றி ‘தமிழ் இந்து’ நாளேட்டில் டாக்டர் கு.கணேசன் அவர்கள் எழுதியுள்ள ஒரு விரிவான கட்டுரை (22.3.2018 பக்கம் 8) வந்துள்ளது!

அதனை அப்படியே ‘விடுதலை’யின் பிறிதொரு பக்கத்தில் வெளியிட்டுள்ளோம் (6ஆம் பக்கம் காண்க).

அதில் அமெரிக்க மருந்து கம்பெனிகளின் பங்கும், கருத்தோட்ட தாக்கமும் தான் இப்படி அடிக்கடி ரத்த அழுத்தம் பற்றி 140/90

என்பதைக்கூட மாற்றி குறைத்து 130/80 என கூறியுள்ளார்கள். அதுவே இரத்தச் சர்க்கரை அளவு HPA 1C என்பதில் 6,7 என்பது 8 என்றால் பயமுறுத்தும் அளவுக்கும் கூறுவது பன்னாட்டு மருந்து கம்பெனி யர்களின் திட்டமிட்ட ஒரு செயல், ஏற்பாடோ என்ற விவாதங்கள் நடை பெற்று வருகின்றன!

அதில் அறவே உண்மையில்லை என்று நாம் புறந்தள்ளி விடவும் முடியாது!

தற்போது துரித உணவுகள் (Fast Foods) என்ற நுகர்வோர் கலாச்சாரத்திற்கு அடிமையாகியுள்ள நமது இருபால் இளைஞர்கள், வீட்டில் சுகாதார முறையில் சமைத்த உணவுகளை உண்ணாது புறந்தள்ளி, இந்த துரித உணவகங்களுக்குப் படையெடுத்து காசைச் செலவழித்து நோய்க்கு அழைப்பு விடுத்து, வெறும் நாக்கு ருசியை மய்யப்படுத்தி உண்ணுவதால், 25-30 வயது இளைஞர்கள் ‘கிட்னி’ - சிறுநீரகம் கெட்டுப் போகும் அளவுக்கு இவர்கள் சர்க்கரை நோயால் தாக்கப்பட்டு உயிரிழக்கும் சம்பவங்கள் ஏராளம் அன்றாடச் செய்திகளாக ஏடுகளில், ஊடகங்களில் வருகின்றன. மூன்று மாத அளவு 8க்குள் இருக்கலாம் என்றால் நோயாளி உயிரிழப்புகளும்கூட அதிகரிக்கும் வாய்ப்பும் உண்டு!

ஆனால் மருத்துவ ரீதியாக பல பன்னாட்டு மருந்து தயாரிப்பாளர்களின் ‘லாபி’ சக்தி வாய்ந்தவைகளாக உள்ளன. அமெரிக்காவில் மட்டுமல்ல; அய்ரோப்பா கண்ட நாடுகளில்கூட இந்த உண்மை பொருந்தும்!

மூன்று மாத சர்க்கரை அளவைக் கணிக்கும்போது நோயாளிகளின் முதுமை, வயது - இவைகளுடன் இணைத்துப் பார்ப்பதே முக்கியம் என்று பொது மருத்துவ வல்லுநர் டாக்டர் எம்.எஸ். இராமச்சந்திரன் (General Physical and Diavatology) அறிவுரையாளர்), பிரபல சர்க்கரை நோய் மருத்துவர் Diabetologist (ஆஸ்திரேலியாவில் இத்துறையில் படிப்பு - பயிற்சி பெற்று வந்து இப்போது சென்னையில்

உள்ள) டாக்டர் நல்லபெருமாள் போன்றவர்கள் நோய் நாடி நோய் முதல் நாடிடும் மருத்துவ முறையை அறி வுறுத்துவர்.

50 வயது சர்க்கரை நோயாளிக்கும், 80-85 வயதுள்ள சர்க்கரை நோயாளிக்கும் எப்படி ஒரே அளவுகோலை HPA 1C மூன்று மாத அளவுகோலை பார்ப்பது என்று கூறி இப்போது கூறும் 75-80-85 வயது சர்க்கரை 7க்குள் இருக்க வேண்டும் என்று கூற வேண்டாம்; அவர்களை பயமுறுத்தத் தேவையில்லை என்பர்!

மருந்துகள் உயிர்க் காக்கின்றன!

மருத்துவர்கள் நோயாளிகளை நன்கு குணப்படுத்துவர் ஆனால் மருந்து தயாரிப்பாளர்கள் பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் தங்கள் பணப் பெட்டியை பதப்படுத்துகின்றன!

என்னே விசித்திரம்!

◆

1060

நன்றியை எதிர்பார்க்காதீர்!

வாழ்க்கையை தனக்காக மட்டும் வாழாமல் பிறர்க்காக வாழ்ந்து, தொண்டறத்தின் தூய்மையின் எல்லைக்குச் சென்ற – செல்லும் எவரும் நன்றியை எதிர்பார்க்க மாட்டார்கள், எதிர்பார்த்து ஏமாறவும் தேவையில்லை.

1933இல் ‘குடிஅரசு’ தலையங்கம் ஒன்றில் – தந்தை பெரியார் எழுதிய சில வரிகள் – காலத்தாலும் அழிக்கப்பட முடியாத கருத்துரைப் பெட்டகமாகும்!

“நன்றி என்பது பயனடைந்தவர் காட்ட வேண்டிய பண்பே தவிர, உதவி செய்தவர்கள் எதிர்பார்க்கக் கூடாத ஒன்று ஆகும்; எதிர்பார்ப்பது சிறுமைக் குணமேயாகும்!” – தந்தை பெரியார்

அதை தனது இயக்கத்திற்கான நடைமுறைக் கோட்பாடாகவே தந்தை பெரியார் அவர்கள் ஆக்கி, நமது இயக்கம் நன்றியை எதிர்பார்க்காத தொடர் பணி Thanksless - Job என்ற தத்துவத்தை உட்கொண்டு இயங்குவது என்று கூறினார்.

இது இன்றும் உண்மை என்பதற்கு ஒரு சாதாரண இரண்டு எடுத்துக்காட்டுகள்!

1. தந்தை பெரியார் அவர்களால் 83 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தொடங்கப் பெற்ற பகுத்தறிவு சுயமரியாதை நாளேடு ‘விடுதலை!’ “உலகின் பகுத்தறிவு நாளேடு ‘விடுதலை’தான்” என்று உலக மனிதநேயர் அமைப்பின் தலைவராக இருந்த, நார்வே நாட்டினைச் சேர்ந்த லெவிபிராகல் அவர்கள் உரையாற்றும்போது குறிப்பிட்டாரே!

அந்நாளேடு இன்று பல லட்சக்கணக்கில் அச்சிட்டு செல்ல வேண்டும் – தமிழர்களுக்கு நன்றி உணர்வு இருந்தால்!

‘தமிழன் இல்லம்‘ என்பதற்கு அடையாளம் ‘விடுதலை’ அந்த வீட்டில் இருப்பதே என்றார் தவத்திரு. குன்றக்குடி அடிகளார் முன்பு!

‘விடுதலை’யால் - பெரியாரால் -இயக்கத்தால் நேரிடைப் பயன் அடைந்தவர்கள் மட்டும் வாங்கி னால்கூட, இந்நேரம் அது பல லட்சம் பிரதிகள் - இப்போது இருப்பதுபோல ‘பல ஆயிரங்கள்’ என்ற நிலை மாறி உயர்ந்திருக்குமே!

அதுபோலவே பெரியார் இயக்கத்தினால், தொண்டறத்தால் பயன் பெற்றவர்கள், மாதா மாதம் ஒரு சிறு சதவிகிதம் - ஒன்றிலிருந்து மூன்று சதவிகிதம் நன்கொடை அளித்து வந்தாலே, அதன் நட்டத்தை ஈடு செய்ய முடியுமே!

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவை நாடுவதுபோல - பயனடைவதுபோல - வந்து, நோய் குணமானதும் ‘பறந்தே’ விடுவர்!

சுய காரியப் புலிகள், இருப்பதை நிலைக்க வைத்தவர்கள் முக்கியமல்ல; பறப்பதற்குக் குறி வைக்கும் பரம பத ஏணிகள் தான் முக்கியம் என்பவர்களே உலகில் எங்கும்!

தேடித் தேடிப் பார்த்தாலும் ‘ஒயாசிஸ்’ போல நன்றி சொல்வோர், படர்ந்துள்ள பாலையில் சிலருண்டு!

எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம்; உய்வில்லை
செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு குறள்-110

2. மேலை நாடுகளில் குழந்தைகளுக்கு - ‘பிஞ்சு களுக்கு’ அய்ந்து ஆங்கிலச் சொற்களை கட்டாயம் மிகச் சிறு வயதிலேயே - மொழிப் பாடத் துவக்கம் போல சொல்லிக் கொடுப்பதில் ‘Thanks’ - ‘நன்றி’ என்று எப்போதும் தவறாது சொல்ல வேண்டும் யார்உ.தவி செய்தாலும் என்பதாகும். குழந்தைப் பருவப் பாடங்கள் Good Morning Thanks - தொடங்கி வரை முக்கிய சொற்கள்!

பரிசு வழங்கும் நிகழ்ச்சிகளில்கூட நான் கூர்ந்து கவனித்த ஒன்று; பரிசு பெறும் இருபாலருள்ளும் ‘நன்றி’ என்ற சொல்லை பயன்படுத்துபவர்கள் வெகுக் குறைவு!

நன்றி காட்டுவது தமிழனுக்கு நஞ்சு! என்றும் சொன்ன பெரியார் மக்களை எப்படித் தன் அறிவுத் தராசில் சரியாக எடை போட்டுள்ளார், பார்த்தீர்களா!

◆

1061

மரங்கள் போதிக்கும் மகத்தான பாடம்!

நடைப்பயிற்சியை நாள்தோறும் வீட்டின் சுற்றுப்பகுதிகளில் மேற்கொள்ளும் போது, சுற்றிப் பூத்துக் குலுங்கும் செடிகளைப் பார்த்தவுடன் மனதிற்கு ஒருவகை மகிழ்ச்சி - எனது வாழ்விணையரும், மருமகளும் அச்செடிக் கொடிகளை அனுதினமும் - குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதுபோல காத்து வருவது அவர்களுக்கு ஒரு தனி இன்பம் தரும் - மகிழ்ச்சி தரும் மகத்தான பணி!

தனியே நடைப்பயிற்சியின் போது; பலவகை சிந்தனை ஓட்டங்கள் - கருத்துக்கள் மனவானில் பளிச்சென மின்னும், நினைவு மேகங்கள் கூடும் - கருத்துருவாக்கம் என்ற மழையைப் பொழிந்து வறண்டுள்ள வாழ்க்கையை ஈரமாக்கும். லட்சிய வயலில் எப்படி எதிர்ப்புகள் எவ்வளவு இழிந்தவைகளாயினும் அவை உரமாகி பயிர் செழிப்பதற்கு உதவிடுகின்றனவோ அது போல! எண்ணங்கள் - ஆக்கப் பூர்வ சிந்தனைகள் - ஆற்றிட வேண்டிய கடமைகள், எதிர்கொண்ட ஏளனங்கள் இவைபற்றியெல்லாம் யோசித்துக் கொண்டே நடப்பேன்.

வீட்டின் செடிகள் தான் எவ்வளவு கடமை தவறாதவை என்பதை தவறாமல் பூப்பது, பருவம் தவறாது பூத்துக் காய்ப்பது -கனிகளைத் தருவது மூலம் எவ்வளவு செம்மையாகச் செய்கின்றன. பூக்கும் பருவம்; காய்க்கும் காலம்; கனியாகிச் சுவைதரும் - கைமாறு கருதாத பணி - இவைகளை எண்ணி கருத்துக்கள் சுழன்றோடிக் கொண்டிருந்த போது, ஏன் ஆறறிவு பகுத்தறிவு படைத்த மனிதன் மாத்திரம் வார்த்தை தவறுகிறான்; கடமை தவறுகிறான் - எதையாவது எதிர்பார்த்துக் கொண்டே ஏமாறுகிறான்? நன்றி காட்டுவதை நஞ்சாகக் கருதுகிறான்?

தாவரங்கள் எதையும் எதிர்பார்க்காமல், ஆண்டுதோறும் பருவம் தவறாமல் - புயலால் சாய்க்கப்படும் வரை - அல்லது முதுமையால் இற்று வீழும் வரை விதையூன்றியவரின் வீட்டிற்கு எத்தகைய சேவகம் செய்கின்றன!

மனிதர்கள் அவர்களுக்குச் செய்கின்ற செய்நன்றி, வெட்டி எறிவதுதானா?

என்னே இச்சகம்? என்னே கொடுமை! பிள்ளைகள், பேரப் பிள்ளைகள் என எத்தனை தலைமுறைகளுக்கும் கனி தரும் மரங்கள் பூச்சிக் கொல்லிகளால் பாழாகும் வரை பயன்தரும் பூச்செடிகள் - இவைகளிலிருந்து மனிதர்கள் ஏன் பாடம் கற்கவில்லை?

பகுத்தறிவுள்ள மனிதன் என்ற அகந்தைதான் அதற்குக் காரணமோ? ஜாதி பார்க்காது பூக்கும் மல்லிகைக்குக் கூட, நமது மனித குலத்தவர் ஜாதி மல்லிகை என்று பெயர் சூட்டி - (ஜாதி கெட்ட மல்லிகை என்றும் உண்டோ?) மகிழ்கின்றனரே!

புரட்சிக்கவிஞரின் காதல் நினைவுகள், அதில் ஒரு சில கவிதை வரிகள்:

முல்லையிலே சிரித்தபடி தென்றலிலே சொக்கி
முன்னடியும் பெயர்க்காமல் இன்னும்இருக் கின்ற
பொல்லாத மாலைக்குப் போக்கிடமோ இல்லை?

- என காதலி காதலன் வருகைக் காலதாமதம் ஆவதற்கு மனஉளைச்சல் கொள்ளும் காலத்தைக் கூட சிரிக்க வைக்க, தென்றலை அனுபவித்து சொக்கி நிற்கும் என்று வர்ணிக்க முல்லைச் சிரிப்பு என்று தானே வெள்ளை உள்ளத்து - வெள்ளைப் பற்கள் கொண்ட சிரிப்பை உருவகப்படுத்துகின்றன! எனவே நிறபேதம், முதல் எதுவும் பார்க்காது கடமையாற்றும் தாவரங்களைப் பாருங்கள் - மனிதர்களே - கடமை தவறாமையைப் பிறழாது, தவறாது கடைப்பிடித்து ஒழுகுங்கள்!

◆

1062

தோழர் பாண்டியன் படைத்த அமுது!

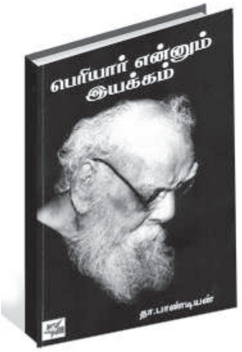
தோழர் பாண்டியன் படைத்த அமுது! (4.4.2018) ஆய்வறிஞரான மானமிகு தோழர் புலவர் பா. வீரமணி அவர்கள், கம்யூனிஸ்ட் கட்சியின் மூத்த தலைவர் மானமிகு தோழர் தா. பாண்டியன் அவர்கள் எழுதி முடித்து இம்மாத வெளியீடாக வந்துள்ள "**பெரியார் என்னும் இயக்கம்**" என்ற நூலைக் கொடுத்தார். அவர்தான் அந்நூலுக்கு அணிந்துரை எழுதியுள்ளார்! அணிந்துரை, மிகவும் சுருக்கமாகவும் செறிவானதாகவும் அமைந்துள்ளது.

நியூ செஞ்சுரி புக் அவுஸ் (பி)லிட் வெளியிட்டுள்ள இந்நூல் 92 பக்கங்கள் கொண்டது, விலையும் குறைவு 80 ரூபாய்தான்.

நேற்று இரவே இதனைப் படிக்க எடுத்து முழுவதையும் ஒரே அமர்வில் தொடர்ந்து படித்து முடித்தேன். சுவைத்தேன் - கொம்புத்தேன் போன்று சுவைத்தேன்.

பகுத்தறிவுப் பகலவன் தந்தை பெரியார் பற்றி எத்தனையோ நூல்கள் இதுவரை வெளிவந்துள்ளன. என்றாலும் மிகவும் தனித்த சுவையுடனும், கருத்தாழத்துடன், பெரியார் பற்றிய நுனிப்புல் மேயும் பலதரப்பட்ட விமர்சகர்களுக்கும் தக்க பதிலுரைகளும் அடங்கிய, இன்றைய இளைஞர்கள் படித்து முடித்து அசை போட்டுச் சிந்திக்க வைக்கும் அற்புத அறிவுக் கருவூலம்.

ஒரு மாறுபட்ட அணுகுமுறையில் அய்யாவை பல்வேறு கோணங்களில் படம் பிடித்துக் காட்டுவதோடு, அவர் எப்படி ஒரு தனித்த சாதனை செய்த புரட்சியாளர் - ஒப்பாரும், மிக்காரும் இல்லாதவர் என்பதை அவர் தொகுத்துச் சொல்லும் முறை - எடுத்த நூலை கீழே வைக்கவே மனமின்றி தொடர்ந்து படித்து வைக்கின்ற ஈர்ப்பினை உருவாக்குகிறது!



1967இல் அறிஞர் அண்ணா முதல் அமைச்சராகிய பின், தந்தை பெரியார்தம் 89ஆம் ஆண்டு பிறந்த நாள் விழாவில் திருச்சியில் கலந்து கொண்டு - 18 ஆண்டு பிரிவுக்குப் பின் ஒரே சாரட் வண்டியில் ஊர்வலமாக வந்தகாலை நிகழ்த்திய வரலாற்றுப் பெருமை வாய்ந்த வாய்மைப் பேருரையில் இவ்வாறு குறிப்பிட்டார்.

''ஆங்கிலத்தில் 'Putting Centuries into a Capsule' பல நூற்றாண்டுகளை ஒரு சிறு குளிகை மருந்துபோல, உள்ளடக் கியது தந்தை பெரியாரின் தன்னிகரற்ற தொண்டு'' என்றார்.

அதுபோல 95 ஆண்டு காலம் வாழ்ந்து, எதிர் நீச்சலடித்து, அவரது லட்சிய வெற்றிக் கனிகளை அவரே சுவைத்த ஒரு வீர காவியமான ''தந்தை பெரியார் ஒரு தனி மனிதரல்ல, ஒரு சகாப்தம் ஒரு கால கட்டம், ஒரு திருப்பம்'' என்றவர் அவரது தலைமாணாக்கர் அறிஞர் அண்ணா.

'மண்டைச் சுரப்பை உலகு தொழும்' ஓர் ஒப்பற்ற புரட்சியாளர்பற்றி தோழர் பாண்டியன் படைத்துள்ள இந்நூல் ஒரு புதுமை படைப்பு, சீர்மை நிறைந்த சிற்றிலக்கியம் ஆகும். எட்டு வடிவம் என்பதுபோல எட்டு அத்தியாயப் (Octagonal) பரிமாணத்தில் பெரியார் பற்றிய ஓர் உயிரோவியமான கருத்தோவியம் இது!

தோழர் பாண்டியனின் பேச்சு சிறந்ததா? எழுத்து மிகுந்ததா என்ற தலைப்பிட்டு வாதிட்டால் இரண்டும் தான் என்று எந்த நடுவரும் தீர்ப்பளிப்பர்.

எடுத்துக்காட்டாக ஒரே ஓர் அரிய கருத்து முத்து இதோ

''...அவர் உயிருடன் வாழ்ந்த காலம் முழுவதிலும், அவரைப் பலரும் சந்தித்து மடக்கிக் கேள்வி கேட்டு, அவரை பதில் கூற முடியாது தடுக்க முயல பார்த்தனர். ஆனால் கேள்விகளைக் கேட்கத் தூண்டியே பதில் கூறும் வகையில், பாடமே கற்பித்து வந்த பேராசான்தான் தந்தை

பெரியார். அவரது மறைவுக்குப் பின் அவரது குரல் கேட்பது இல்லை ஆனால், அவருக்குப் பதிலாக விஞ்ஞானிகள் அவர் கூறிய அரியக் கருத்துக்களை நிறுவிக் காட்டி வருகின்றனர்.

விஞ்ஞானம் மனிதனை வளர்க்கும் பாதை ஆகும். ஏற்றுக் கொள்பவர்களை, விஞ்ஞானம் வளரும்போது அவர்களையும் வளர்க்கும். அதை ஏற்காவிட்டால், விஞ்ஞானம் அத்தகையோரை உதறித் தள்ளி விட்டு, முன்னேறிச் செல்லும்.

எதிர்த்து நிற்போரை, விஞ்ஞானம் மிதித்து நசுக்கி விட்டு அது தன் வழியே செல்லும். ஏனெனில், விஞ்ஞானம் அறிவை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அந்த விஞ்ஞானத்தைத் தன் அறிவுக்கான கைத்தடியாய் பிடித்தவர் பெரியார்.

எனவே கும்பமேளா கூட்டத்தைப் பார்த்து, பெரியார் தோற்றுவிட்டார் எனும் சிந்திக்க மறுக்கும் சிறியரை மன்னிப்பதே நமக்கு வேலையாகிவிட்டது....''

... என்னே கருத்து. “Liberation is the Record of Best Thoughts” என்றார் எமர்சன் என்ற அறிஞர்.

‘இலக்கியம் என்பது சிறந்த கருத்துக்களின் உயர்ந்த ஆவணம்‘ என்றார்.

தோழர் பாண்டியன் படைத்த தக்கதோர் அமுது ஓர் இலக்கிய ஆவணம் ஆகும்.

படியுங்கள், பயன் பெறுங்கள்!

◆

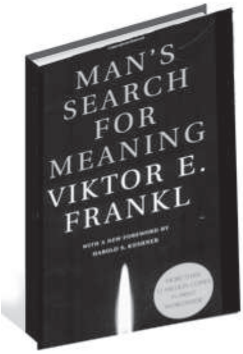
1063

இதோ ஒரு வாழ்க்கைப் பாடநூல்

உலகப் புத்தக நாள் - உலகப் புத்தக வாரம் - இவற்றை இவ்வாண்டு சிங்கப்பூர் நாட்டின் சிறந்த புத்தகக் கடைகளுக்குப் படையெடுத்து நல்ல - அல்லது எனக்குப் பிடித்த, அறிந்துகொண்டு மேலும் பக்குவப்படக் கூடிய பல நூல்களை வாங்கினேன் - சில நாட்களுக்கு முன்பே! ஒரு சில நூல்களைப் படித்துப் பயன் பெற்றேன் - பாடம் கற்றேன்.

எடுத்துக்காட்டாக 'Man's Search For Meaning' என்னும் நூலின் ஆசிரியர் Viktor E. Frankl மனநலம் மற்றும் நரம்பியல் துறைகளில் டாக்டர் ஆகி, பல மருத்துவக் கல்லூரி, மருத்துவமனைகளில் பேராசிரியராக வியன்னா, ஜெர்மனி நாடுகளில் பல ஆண்டு காலம் பணிபுரிந்தவர். இவர் ஒரு யூதர்; அந்தக் காரணத்தால் ஹிட்லர் ஆண்ட காலத்தில் இரண்டாம் உலகப் போரில் அந்த சர்வாதிகாரியின் வெற்றிக் கொடி பறந்தபோது - வரலாற்றின் மிகப் பெரிய கறுப்பு அத்தியாயம் ஒன்று படைக்கப்பட்டு இணைக்கப்பட்டது.

Holo caust என்ற யூத இன அழித்தல் என்பதுதான் அது. பல லட்சக்கணக்கான யூத இருபாலரையும் கைது செய்து, அவர்களை கடும் பனி, குளிர் உறைப் பிரதேசங்களுக்குப் பல லட்சக்கணக்கில் சிறைச்சாலை (Concentration Camps Prisons) அமைத்து அடைத்தும், அரைப் பட்டினி, கால் பட்டினி உணவு மட்டுமே தந்து மிருகங்களை எப்படி, மனிதர்கள் அடித்து, ஓட்டி வேலை வாங்குகிறார்களோ அப்படிச் செய்த சிறைச் சாலை என்ற சித்ரவதை முகாம்கள் அமைக்கப்பட்டு, வலிவிழந்த, கடுமையான வேலைக்கு ஆகாத யூத வயதானவர்கள், எலும்பும் தோலுமாய் ஆக்கப்பட்டபின், அவர் களின் உயிர்களைப் போக்கிடுவதற்கு அவர்கள் தனி லாரிகளில் ஏற்றப்பட்டு அனுப்பப் படுவார்கள். அவர்களை மனிதநேயமின்றி நடத்திட அவர்களிலேயே உடல் வலிவுள்ளவர்களைத் தேர்வு



செய்து, அவர்களை (சிறைச்சாலையில் ‘கான்விக்ட் வார்டன்கள்’ மற்ற கைதிகளை மேய்ப்பது போல) மேய்ப்பது, கொடுமையான தண்டனைகளை அளித்தல், உணவு கால் வயிற்றுக்கும் குறைவு, கடுங்குளிர் தாங்கும் போர்வைகளைக் கூடதராமல் தரைகளில் படுக்க வைத்தல், அவர்களிடம் எந்தப் பொருளும் இல் லாதாவாறு அனைத்தையும் பறிமுதல் செய்து சித்ரவதை முகாமுக்கு (Concentration Camp) சென்றவுடன் அத்துணைப் பேர்களும் நிர்வாணமாக்கப்பட்டு, உடைகளைத் தராமல் மொட்டை அடித்து, சிரைத்து விடுவது முதல் வேலையாம்!

இப்படிப்பட்ட கொடு மையான சிறைவாசம் 4½ ஆண்டு காலம் கழிந்தபோதும், தனது வாழ்நாள் லட்சியமான தனது துறையான மன நலத்தில், ‘லோகோ தெரப்பி’ (Logotherapy) என்ற ஒரு புதுவகை சிகிச்சை பற்றிய ஆய்வு, அதன் கூறுகள், விழுமிய பயன்பற்றி சிந்தித்து, பயனுறு வாழக்கையாக ஆக்கிக் கொள்வது எப்படி என்பதற்கான ஒரு புத்தகத்தை அந்த கொடுஞ்சூழலிலும், குறிப்புகளை எழுதி வைத்துக் கொண்டு எல்லாத் துன்பங்களையும் பொறுத்துக் கொண்டு - வாழ்ந்தவர் டாக்டர் விக்டர் இ.பிராங்கல் ஆவார்!

‘லோகோ’ (Logo) என்ற கிரேக்கச் சொல்லுக்கு ‘அர்த்தம்‘ ‘புரிந்து கொள்ளுதல்’ என்பதுதான் அதன் பொருள். வாழ்க்கை என்பது வெறும் சூழ்நிலைகளால் மட்டுமே உருவாகக் கூடியது என்று மட்டுமோ அல்லது வாழ்க்கையில் நாம் இன்பத்தைத் தேடி அனுபவிப்பது மட்டுமே அதன் குறிக்கோள் என்றோ கருதக் கூடாது.

வாழ்க்கை என்பது கஷ்ட, நஷ்டங்கள், துன்பங்கள், துயரங்களின் தொகுப்பும் ஆகும். அதனை ஒரு குறிக்கோளுக்காகவும், துணிவுடன் துன்பங்களை எதிர் கொண்டு, நம்பிக்கையுடன் வாழ்ந்து காட்ட வேண்டும் என்பதற்கு, பல்வேறு துன்பங்களை அகற்ற சிகிச்சை முறைகளால் (மனோதத்துவ - அல்லது உளவியல் பூர்வமாக) ‘லோகோ தெரப்பி’ என்ற புதிய ஆய்வு தத்துவத்தைப் பற்றி இவர் எழுதிய நூல்கள் பிறகு பிரபலமாகியுள்ளன!

அவர் சித்ரவதை முகாம்களில் பட்ட துன்பத்தைவிட, எதிர் கொண்ட மனோதிடம், நம்பிக்கை இவை ஒரு புது வெளிச்சத்தை நமக்குக் கற்றுக் கொடுப்பதாக இந்த 165 பக்கங்கள் கொண்ட ஆங்கில மொழி பெயர்ப்பு நூல் **100 பதிப்புகளுக்கு** மேல் (ஆங்கிலப் பதிப்புகள் மட்டுமே) வெளியாகி உள்ளது. 30 லட்சம் பிரதிகள் விற்பனையாகியுள்ளன.

1959இல் இதன் முதல் பதிப்பு வெளியாகியது. 15 லட்சம் (யூத) மக்கள் அந்த Holocaust இல் கொல்லப்பட்டனர்.

மேலும் 24 மொழிகளில் மொழி பெயர்க்கப்பட்ட நூல் இது! 120 லட்சம் - ஒரு கோடியே இருபது லட்சம் மொத்தம் விற்பனையாகி உள்ளது.

1902இல் பிறந்த டாக்டர் விக்டர் இ. பிராங்கல் அவர்கள் 1994இல் இறந்தார்! 'நெருக்கடி கால' - மிசா கைதியாக (1976) இருந்து சிறைச்சாலை, சித்ரவதை, அடியைத் தாங்கி, அவமானச் சொற்களைச் செரிமானம் செய்து, சிறையில் எப்படிப்பட்ட ஒரு பயங்கொள்ளித்தன சூழ்நிலை அலைகளால் அடிக்கடி அடித்துச் சென்று, லட்சிய நம்பிக்கையில் மீண்ட எம்மைப் போன்றவர்கள் அனுபவித்த கொடுமை எனும் துன்பம் பத்தாயிரத்தில் ஒன்று அல்ல அந்த யூத சித்ரவதை உயிர்க் கொல்லி முகாம் நிலைகளோடு ஒப்பிடும்போது! வாழ்க்கை என்பதை துன்பத்தைத் துணிவுடன் எதிர் கொண்டு, போராடி வெற்றி கொள்ளும் களம் என்ற திடசித்தத்துடன், போராடியும், சகித்தும், துன்ப, துயரங்கள் ஏற்றுப் பழகி, 'காப்புக் காய்ந்த' அனுபவத்தைச் சுவைத்தால், துன்பம் எவ்வளவு பெரிதாக நம்மைத் தாக்கினாலும், மாமலையும் ஓர் கடுகாகி விடும் என்பதைக் கற்றுத் தரும் நல்லதோர் வாழ்க்கைப் பாட நூல் இது!

'கற்க அந்நூலை; நிற்க அதற்குத் தக!'

◆

1064

அருகிலேயே அந்த ஏழு அதிசயங்கள்!

ஒரு வகுப்பறை - அதில் ஆசிரியர் மாணவர்களிடம் கேள்வி கேட்கிறார்.

உலகின் ஏழு அதிசயங்கள் என்ன? எவை எவை?

மாணவர்களில் பலரும் உடனே பட்டியலிட்டு விடையளிக்கிறார்கள். விவாதமும் தொடங்கியது.

1. எகிப்தின் 'பிரமிடு'கள்
2. தாஜ்மகால்
3. தி கிராண்ட்கேரியன்
4. பனாமா கால்வாய்
5. சீனப் பெருஞ்சுவர்
6. பாரிசில் உள்ள மாதா கோயில் (பாசிலிக்கா)
7. எம்பயர் ஸ்டேட் பில்டிங் (நியூயார்க்)

இப்படிப் பலரும் பதில் அளித்துப் பட்டியலிட்டனர்.

இதில் சில சில மாறுபட்ட கருத்துகளும் அங்கே இருந்தன.

ஒரே ஒரு மாணவி மட்டும் இத்தகைய பட்டியல் - 7 அதிசயங்கள் பற்றிய கலகலப்பு வாதத்தில் கலந்து கொள்ளாமல் அமைதியாக அமர்ந்திருந்தார்.

இதை கவனித்த ஆசிரியர், அம் மாணவியிடம் வந்து, 'ஏனம்மா நீங்கள் மட்டும் இந்த விவாதத்தில் கலந்து கொள்ளாமல் ஒதுங்கியது போல உள்ளீர்கள்' என்று கேட்டார்.

அமைதியாக அமர்ந்திருந்த அந்த மாணவி தனது மவுனத்தைக் கலைத்தார். 'அய்யா இவர்கள் தந்த உலகின் ஏழு அதிசயங்கள் என்ற இந்தப் பட்டியலில் எனக்கு உடன்பாடில்லை'.

“எனது சிந்தனை ஓட்டம் வேறுவிதமாக உள்ளது!” என்றார்.

“அப்படியா உங்களுக்கு அதில் உடன்பாடில்லையா? பரவாயில்லை. நீங்கள் ஏதாவது தனித்தப் பட்டியலைப் பற்றிச் சிந்தித்துள்ளீர்களா? அப்படியானால் அதனை இந்த வகுப்பில் தாராளமாகச் சொல்லலாம்; மாறுபட்ட கருத்தானாலும் பரிசீலிக்கலாம்; தாராளமாக அதை இந்த வகுப்பில் கூறலாமே” என்றார்!

“என்னைப் பொருத்தவரை ஏழு அதிசயங்களுக்காக உலகத்தைச் சுற்றிச் சுற்றி ஓடி, தேடிட வேண்டாம்.

சரியாக யோசித்தால் நம் ஒவ்வொரு மனிதருள்ளும் அந்த ஏழு அதிசயங்கள் நிலை கொண்டுதான் இருக்கின்றன! எடுத்துக்காட்டாக, –

1. தொடுதல் (to touch)
2. சுவைத்தல் (to taste)
3. பார்த்தல் (to see)
4. கேட்டல் (to hear)
5. உணர்தல் (to feel)
6. சிரித்தல் (to laugh)
7. நேசித்தல் (to love)

இவைகள் எல்லாம் மனிதர்களுக்கு அவர்களிடமே உள்ள ஏழு அதிசயங்கள்தான்!

தொலை தூர நாடுகளுக்கும், நகரங்களுக்கும் நாம் அலைந்து திரிந்து, பறந்து ஏன் சுற்றுலா செல்ல வேண்டும்!

எதுவுமே அருகில் இருந்து எளிதில் கிடைத்தால், அதன் முக்கியத்துவத்தை நாம் புரிந்து கொண்டு மகிழாமல் புறந்தள்ளி விடுகிறோம்.

எனவே வேகமாக ஓடாதீர்கள், மெல்ல நடங்கள் – நின்று யோசித்து, உணர்ந்து, கண்டு கேட்டு, உண்டு உயிர்த்து, சிரித்து மகிழ்ந்து, அன்பும், நேசமும் அனைவரிடமும் காட்டுங்கள்”

என்னே தெளிவான, துணிவான பதில்!

அருகில் இருப்பதால் எவரையும் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள்.

எளிதில் கிடைப்பதால் அரிதானதல்ல என்று எண்ணாதீர்கள்!

எளிமையாக இருப்பவர்களை ஏளனப் பார்வையால் கொன்று விடாதீர்கள்!

கள்ளங்கபடமற்ற சிரிப்பால் நோயை விரட்டுங்கள்!

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இத்தனை ‘‘அதிசயங்களையும்‘‘ உங்களுக்குள்ளேயே வைத்து தனிமைப் படுத்தி விடாமல், ஊர் நலம், உலக நலம் ஓம்பப் பயன்படுத்தி அறத்தால் வரும் இன்பத்தை அள்ளிப் பருகுங்கள்; தள்ளிப் போடாதீர்!

(இணையத்தில் வந்த ஒரு துணுக்கை வைத்து எழுதப்பட்டது).

◆

1065

இதோ, நம்முள் உள்ள கடும் எதிரி!

மனித வாழ்வின் வளர்ச்சிக்கும், முன்னேற்றத்திற்கும் பெரிதும் தேவை - கடும் உழைப்பும், புத்திக் கூர்மையோடு கூடிய நுண்ணறிவு அணுகுமுறையாகும்!

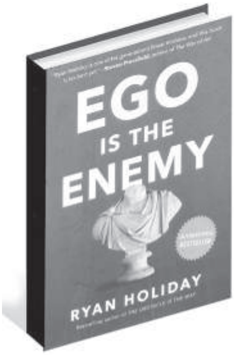
நாம் நமது தவறுகளிலிருந்து தான் பாடம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பது அவசியமல்ல; நம்முடன் இருப்பவர்கள், நல்ல நண்பர்கள் அவர்களது தவறுகளும் கூட நமக்குச் சரியான பாடங்கள் - எச்சரிக்கை மணிதான்!

வெறும் பாட திட்டங்களைப் புரட்டுவது மட்டும் 'கற்பதா'காது; உலகின் மனிதகுலச் செயல்களின் ஒவ்வொரு துகள்களும் நமக்கு நல்லாசான்களாக இருந்து, இப்படித் தவறு செய்தவர்கள் இறுதியில் எப்படி ஆனார்கள் பார்த்தீர்களா? என்று சொல்லிக் கொடுக்கும் வாய்ப்பு களும் ஏராளம் உண்டே!

அண்மையில் சிங்கப்பூருக்குச் சென்றிருந்தபோது பிரபல புத்தகக் கடைகளில் தேடிப் பார்த்து வாங்கிய, ஓர் அற்புதமான அறிவுக் கருத்தை அழகாக நமக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கும் ஒரு நூல் Ryan Holiday என்ற நிர்வாகத்துறை நிபுணர் ஒருவர் எழுதிய 'Ego is the Enemy' என்ற புத்தகம்.

நோயாளிகள் டாக்டரிடம் செல்லும்போது அவர் எழுதிக் கொடுக்கும் மருந்துச் சீட்டு (Prescription) போன்றதே 226 பக்கங்கள் கொண்ட அந்த வாழ்வியல் நூல் (ஆங்கிலத்தில்).

Humility - தன்னடக்கம் தான் இந்நூலில் அவர் தந்துள்ள மாமருந்து! இதனை கடைகளில் தேடி வாங்கவே முடியாது! செலவழிக்காமல்



நம்முள் தேடினால், உணர்ந்தால் உடனே இமை மூடித் திறப்பதற்கு முன்னே மருந்து கிடைக்கக்கூடியது தான் - அதற்கு நாம் மனம் வைத்தால் மட்டுமே கிட்டும்.

அடக்கம் என்றும் வாழ வைக்கும்; மனிதர்களை வளர வைக்கும்.

உரையாடலில்கூட மிகப் பலர், அவர்களது பெருமைகளையே தம்பட்டம் அடித்து, மற்றவர்களை வெறும் ‘கேட்பாளர்களாக்கி’ சலிப்புடன் உட்கார வைத்து விடும் காட்சி சர்வ சாதாரணம்தானே!

மேடைப் பேச்சுகளிலும் சரி, தனி உரையாடல்களிலும் சரி இந்த ‘நான்‘ - இத்தகைய பேர்வழிகளிடம் மாட்டிக் கொண்டு விழி பிதுங்கி திக்குமுக்காடிடும் சொல்லாகவே அவர்களால் கையாளப்பட்டு அவர்களே அச்சிறைக்குள் தங்களை கைதிகளாக வைத்து பூட்டிக் கொள்கின்றனர்.

என்னே கொடுமை!, என்னே பரிதாபம்!

இந்த புத்தகத்தில் ரயான் ஹாலிடே அவர்கள் ‘நம்முடைய ஆற்றல்கள், அறிவுடைமை எல்லாவற்றையும் தூக்கி விழுங்கிடும் அபாயம் மிக்க எதிரி, நம் வெற்றிக்கும் தொடர் வளர்ச்சிக்கும் மிகப் பெரிய ஆபத்தான எதிரி இந்த ‘தன்முனைப்பு’ (EGO) தான்!’ என்று குறிப்பிடுகிறார்.

இந்த மிருகம் நம்முள் அதிவேகமாக எழுந்து ஆட்டம் போடும்; பெரிய அறிவாளிகள், கல்வியாளர்கள், சாதனை சரித்திரத்திற்குச் சொந்தக்காரர்கள் எல்லோரையும்விட வீழ்த்திடும் விபரீத மிருகம் ஆகும்; இது நம்முள் அடக்க முடியாமல் கட்டவிழ்த்து விடப்பட்டு விட்டால், நமது தோல்விகளும், நட்டங்களும், பின்னடைவுகளும் வரிசையாக வந்து நின்று நம்மைக் கொன்று குழி தோண்டிப் புதைத்து விடும்!

இயலாதவர்களாக இருந்தால்கூட தவறில்லை; இமய உச்சிக்கே சென்று விட்டதாகச் செருக்குக் கொள்ளும் தன் முனைப்பு என்ற உள் எதிரி எப்போதும் நம்மை அணுகாமல் ஓட ஓட விரட்டுங்கள்; பிறகு தானே நீங்கள் உயருவீர்கள்! உன்னதத்தின் ஊற்று என்றும் குறையாமல் நமக்கு வெற்றியைத் தந்து கொண்டே இருக்கும்!

இந்தப் புத்தகம் ஒரு மாமருந்து, படித்து முன்னேறுங்கள்!

◆

1066

பாம்பின் விஷத்தை விடக் கொடியது மூடநம்பிக்கை!

பாமர மக்கள் எவ்வளவு எளிதில் மூடநம்பிக்கைகளுக்கு ஆளாகி தங்களது வாழ்க்கையையே பலி கொடுத்துக் கொண்டுள்ளனர்.

நாட்டில் அறிவியல் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கப் படுகிறதே தவிர, அறிவியல் மனப்பாங்கு (Scientific temper) மக்கள் மனதில் ஆழமாக வேரூன்றிட எந்த முயற்சியும் செய்யாததோடு, பழைய கந்தல் புராணப் புளுகுகளுக்கெல்லாம் அறிவியல் முலாம் பூசிடவும் முயற்சிகளை இப்போதுள்ள பா.ஜ.க. - ஆர்.எஸ்.எஸ். கட்சியினர் செய்து, உலக விஞ்ஞானிகளையே அதிர்ச்சியும், அருவருப்பும் ஏற்படுத்தி தலைகுனியச் செய்து வருவது இன்னும் மோசம்.

குதிரை, கீழே தள்ளியது மட்டுமின்றி குழியும் பறித்ததை போன்று உள்ளது இந்த பழமைக்கு பொருத்தமில்லாத மேல் பூச்சுப் பூசுவது!

நேற்றைய **'தின இதழ்'** நாளேட்டில் வெளிவந்துள்ள ஒரு செய்தி. மனிதநேயம் உள்ள அனைவரது உள்ளங்களையும் நோகடிக்கும் செய்தி. அப்படியே தருகிறோம்.

“பாம்பு கடித்த பெண்ணின் உயிரைப் பறித்த மூடநம்பிக்கை!” என்ற தலைப்பில் வெளிவந்துள்ள முழுச் செய்தி:

“நாளுக்கு நாள் மக்களின் மூட நம்பிக்கைகளுக்கு அளவே இல்லாமல் போய் விட்டது. குறுக்கு வழியில் நடக்க வேண்டும், உரிய காலத்திற்கு, முன்னரே நமக்கு கிடைக்க வேண்டும் . ஓவர் நைட்டில் ஒபாமா ஆகிட வேண்டும் என்று நினைப்பவர்களை மனதில் வைத்துக் கொண்டு புரளிகளை கிளப்பி விட்டு சம்பாதிப்பதற்கென்றே சிலர் உலா வரு கிறார்கள். அவர்களிடமிருந்து ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டியது மட்டுமல்ல, சற்று விழிப் புணர்வுடன் இருக்க வேண்டியதும்

அவசியமாகும். அவர்களை கண் மூடித்தனமாக நம்பினால் நீங்கள் உங்களுடைய உயிரைக்கூட பலிகொடுக்க நேரிடலாம். கோமியத்தில், மாட்டுச் சாணத்தில் ஏராளமான சத்துக்கள் இருக்கிறது. அதைக் குடித்தால் சர்வரோக நிவாரணியாக செயல்படும் என்ற பில்டப்புகளை நம்பி இங்கே ஒருவர் தன் மனைவியையே பறிகொடுத்திருக்கிறார்....

உத்திரபிரதேசம் மாநிலத்தை சேர்ந்த முகேஷ். என்பவருக்கு தேவேந்திரி என்ற மனைவியும் அய்ந்து குழந்தைகளும் இருக்கிறார்கள். கூலி வேலை செய்து குடும்பத்தை காப்பாற்றி வந்தார். அவ்வப்போது தேவேந்திரியும் தன்னால் இயன்ற வேலைகளை செய்து பொருளீட்டி வந்திருக்கிறார். விறகடுப்பினை தான் முகேஷ் வீட்டில் பயன்படுத்துவார்கள். அன்று முகேஷ் வேலைக்கு கிளம்பிட, அடுப்பெரிக்க விறகு வேண்டும் என்று சொல்லி. வீட்டிற்கு அருகில் இருந்த முள் காட்டிற்குள் விறகு வெட்டி வர சென்றிருக்கிறார் தேவேந்திரி.

விறகினை வெட்டி வெட்டி கட்டி தலையில் தூக்கி வைக்கும் சமயத்தில் எங்கிருந்தோ வந்த கரும் பாம்பு ஒன்று தேவேந்திரியை கொத்தியிருக்கிறது. அதைப் பார்த்து பதறிப் போன தேவேந்திரி விறகினை அங்கேயே போட்டு விட்டு உயிரை காப்பாற்றிக் கொள்ள ஓடியிருக்கிறார்.

முதலில் யாரிடம் சொல்வது என்று தெரியாமல் வீட்டிற்கு ஓடியவரை இடைமறித்த கணவர், எங்கே இப்படி அவசரமாக ஓடுகிறாய் என்று கேட்டிருக்கிறார், கதையைச் சொல்ல.... மருத்துவமனைக்குச் செல்லலாம் என்றிருக்கிறார் மனைவி.

இல்லை. அதெல்லாம் வேலைக்கு ஆகாது, பாம்பின் விஷத்தை எடுக்க பாம்பாட்டி தான் சிறந்தவர். அதனால் நாம் உடனடியாக இப்போது செல்ல வேண்டியது மருத்துவரிடம் அல்ல, பாம்பாட்டியிடம் என்று சொல்லி அவ்வூரின் பாம்பாட்டியான முராரேவிடம் சென்றிருக்கிறார்கள். பாம்பு கடித்து இவ்வளவு நேரம் ஆகிவிட்டதா? அப்படியென்றால் விஷம் பரவியிருக்குமே என்கிறார் முராரே...

இருவருக்கும் பயம்.... இப்போது என்ன செய்ய வேண்டும் சொல்லுங்க, என் உயிரைக் காப்பாற்ற வழியே இல்லையா என்று

கெஞ்சுகிறாள் தேவேந்திரி. சிறிது நேரம் யோசித்த பாம்பாட்டி முராரே... இருக்கிறது. இதற்கு ஒரே வழி தான் இருக்கு. இதைச் செய்தால் உடலில் கலந்திருக்கும் பாம்பின் மொத்த விஷத்தையும் எடுத்துவிடலாம் என்கிறார்.

இருவருக்குமே மிகுந்த சந்தோஷம்.

இதன் பிறகு அந்த விபரீதமான செயலில் இறங்குகிறார்கள். பாம்பாட்டி முராரேவை அழைத்துக் கொண்டு தன் வீட்டிற்கு வருகிறார் முகேஷ்.

அங்கே வாசலில் மனைவி படுத்துக் கொள்ள தொழுவத்தில் இருக்கிற மாட்டுச் சாணத்தை எடுத்து வந்து மனைவியின் உடல் முழுவதும் பூசி மூடுகிறார் முகேஷ்.

மக்கள் கூட்டம் கூடிவிட்டார்கள்... என்னாச்சு? என்ன செய்கிறாய் நீ.... என்ன நடந்தது என்று ஆயிரம் கேள்விகள்... சிலருக்கு பதில் சொன்னார். சிறிது நேரத்தில் தேவேந்திரி உடல் முழுவதும் மாட்டுச் சாணத்தால் மூடப்பட்டிருந்தது.

இப்போது அதன் அருகில் வந்து அமர்ந்த பாம்பாட்டி முராரே மந்திரங்களை சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

சுமார் 75 நிமிடங்கள் மந்திரங்கள் சொல்லி விட்டு இப்போது இந்த சாணத்தை கலைத்துவிட்டுப்பார்.

உன் மனைவி துள்ளியெழுந்துவிடுவாள் என்று சிரித்திருக்கிறார் முராரே.

முகேஷும் அவசர அவசரமாக மனைவி உடல் மீது அப்பிய மாட்டுச் சாணத்தை எல்லாம் கலைத்துப் பார்த்திருக்கிறார்.

தட்டி எழுப்பியிருக்கிறார், தண்ணீர் தெளித்திருக்கிறார் ஆனால் தேவேந்திரி எழுந்திருக்கவே யில்லை. பிறகு தான் தெரிந்தது, மாட்டுச் சாணத்தை வைத்து மூடிய போதே மூச்சுத் திணறி தேவேந்திரி இறந்துவிட்டார்.

இந்த மருந்தை அரைத்துக் கொடுக்கிறோம், அதை குடிக்கச் சொல், இறுக்கமாக கயிரை முதலில் கட்டு, ஆம்புலன்ஸுக்கு போன்

செய்... என்று நாங்கள் எவ்வளவோ சொல்லிப் பார்த்தோம். ஆனால் முகேஷ் கேட்கவேயில்லை என்கிறார்கள் அதை வேடிக்கை பார்த்த மக்கள். இப்படி நடக்கும் என்று எதிர் பார்க்கவேயில்லை, தேவேந்திரி பிழைத்துக் கொள்வார் என்று தான் நினைத்தேன். ஆனால் இப்படி நடந்துவிட்டது என்று எஸ்கேப் ஆகிவிட்டார் முராரே.

இப்போது தேவேந்திரியின் அய்ந்து குழந்தைகளும் தாயை இழந்து அனாதைகளாகி விட்டார்கள்.'' என்பதுதான் அந்த செய்தி!

பாம்பின் விஷத்தைவிட, மூடநம்பிக்கையின் விஷம் எவ்வளவு ஆபத்தானது பார்த்தீர்களா? திராவிடர் கழகமும், பகுத்தறிவாளர் கழகமும் தமிழ்நாட்டில் செய்து வரும் மூடநம்பிக்கை எதிர்ப்பு - ஒழிப்புப் பிரச்சாரம் எவ்வளவு தேவையானதொரு பிரச்சாரம் என்பதை இப்போதாவது எண்ணிப் பாருங்கள் - முடிந்தவரை மூடநம்பிக்கைகளின் முதுகுத் தோலை உரியுங்கள்!

'நாகராஜா' என்று பால் வார்க்கும் பக்த சிரோன் மணிகளும் இதைப் படித்து உய்த்து உண்மையை உணர்வார்களாக!

◆

1067

கேரளத்தில் ஒரு "பிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல்!"

நவீன உலகத்தில் நவீன நோய்கள் - கிருமிகள் - தொத்து - இவைகளுக்குப் பஞ்சமே இல்லை.

மலேசிய நாட்டில் ஒரு நகரம் நிபா என்பது. அவ்வூரிலிருந்து ஒரு வகைக் கிருமிகள் பரவி, தலைவலி, காய்ச்சல், உயிர்ப்பலி என்று மக்களை வாட்டும் வைரஸ் நோய் கேரளத்தில் கொடுமையாக பரவி பலர் - தீவிர சிகிச்சையும் பலனிக்காது இறந்துள்ள வேதனையான செய்தி வந்து கொண்டே உள்ளது!

கேரள மாநிலம் - கோழிக்கோடு மாவட்டம், பெரம்பரா மருத்துவமனையிலும் வைரஸ் தாக்குதல் அறிகுறிகளுடன் சிலர் சேர்க்கப்பட்டிருந்தனர்! அவர்களுடைய சிகிச்சைக்கு **'லினி'** என்ற 31 வயதே ஆகியுள்ள செவிலியரும் (நர்ஸ்) உதவி செய்து வந்தார். சிகிச்சையில் உதவிய இந்த நர்சையையும் அந்த நோய் விடவில்லை. இவரையும் தாக்கி அவரது உயிரைப் பறித்து விட்டது என்பது வேதனையான சோகச் செய்தி! கடந்த 20.5.2018இல் அதே நிபா வைரஸ் நோயால் மரணமடையும் நர்ஸ் 'லினி' தான் பெற்ற குழந்தைகளை, கணவன், குடும்பத்தினரைப் பார்க்காமல் உருக்கமான ஒரு கடிதத்தை எழுதி வைத்து மறைந்துள்ளார்!

அக்கடிதம் எல்லோரின் இதயத்தைக் கனமாக்கியதோடு, பிழியவும் செய்திருக்கிறது.

மற்றவர்களுக்கும் நோய் தொற்று அபாயம் இருப்பதால் **லினியின்** உடலைக்கூட அவரது குடும்பத்தினரிடம் கொடுக்கவில்லை; கேரள சுகாதாரத் துறையினரே தகனம் செய்து விட்டனர்! அவரது இறுதிச் சடங்கில் ஏராளமானோர் கலந்து கண்ணீருடன் பங்கேற்றனர்.

லினியின் தாய் மாமன், 'லினி' தான் இறக்கப் போகிறோம் என்பதை அறிந்து கொண்டும் அவர் உதவிடுவதிலிருந்து பின் வாங்காமல் "தன்னையே தியாகம் செய்கிறேன்" என்று கூறியதாக தெரிவித்துள்ளார்.

நர்ஸ் லினிக்கு சித்தார்த் (5), ரிதுல் என்ற இரண்டு மகன்கள் உள்ளனர். இவரது கணவர் பக்ரைனில் பணியாற்றுகிறார்.

லினி கவலைக்கிடமாக உள்ளதை அறிந்து 2 நாள் முன்பு அவர் வந்துள்ளார்.

குழந்தைகளையோ, கணவரையோகூட கண்டு வாழ்க்கையின் இறுதிப் பயணத்தில் பிரியா விடை பெற லினிக்கு வாய்ப்பில்லை. இதை ஏற்றுக் கொண்டு, தைரியத்துடன் அவர் தனது வாழ்விணையருக்கு ஒரு கடிதம் எழுதி வைத்துள்ளார்.

"எனது முடிவை நான் நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறேன். உங்களைப் பார்க்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு இல்லை. நமது குழந்தைகளைப் பத்திரமாக பார்த்துக் கொள்ளவும். அவர்களை உங்களுடனே வளைகுடா நாட்டிற்கு அழைத்துச் சென்று விடுங்கள். நமது தந்தையைப் போல் அவர்களும் தனியே இருக்க வேண்டாம்!"

அன்புடன்
லினி

சாவின் அழைப்பிலும் தனி துணிச்சல் - தெளிவான உணர்வுகள்!

இத்தகைய சமூக தொண்டற வீராங்கனைகளை அரசுகள், சமூகம் பாராட்ட வேண்டும்!

சிங்கப்பூர் நாட்டில் முன்பு பரவி, பலரை உயிர்ப் பலி கொண்ட பறவைக் காய்ச்சலின் போது, மருத்துவமனைகளில் நோயாளிகளுக்குப் பாதுகாப்பு சிகிச்சை கொடுத்து, அந்நோய் தொற்று காரணமாக 2 செவிலியர்கள் உயிர்த் தியாகம் செய்தனர்!

அந்நாட்டு அமைச்சர்கள், அரசு அவ்விருவருக்கும் பெரிய அரசு மரியாதை செய்து பெருமைப்படுத்தினர்.

அதேபோல மத்திய, மாநில அரசுகளும், சமூக அமைப்புகளும் லினிக்கு மரியாதை, நினைவேந்தல் - செய்தல் அவசியம்.

அத்தகைய கடமை வீரர்கள், வீராங்கனைகள் வரலாற்றின் வைரங்களாக என்றும் ஜொலிப்பர் என்பது உறுதி!

அந்த பிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் உழைப்பு - தொண்டறம் என்றும் மறக்க முடியாத சரித்திரத்தில் நிலை பெற்ற பெயர் அல்லவா!

◆

1068

இன்பம் எங்கே? எதில்?

உலகை உலுக்கிய சிந்தனைப் புரட்சியாளர் கார்ல் மார்க்ஸ் அவர்கள்.

இப்போது அவரது 200ஆம் ஆண்டு பிறந்த நாள் பருவம் – உலகெங்கும் கொண்டாடப்படுகிறது.

அந்த மாமனிதர், மாணவப் பருவத்திலே பிரஷ்யாவில் (இன்றைய ஜெர்மனி), த்ரியர் நகரத்தில், 'ஜிம்னேஷ் யம்' என்ற பள்ளியில் படித்தவர்.

'நீங்கள் யாராக ஆக வேண்டும்?' – இப்படி ஒருகேள்வி அவரது வகுப்பில் ஆசிரியரால் கேட்கப்பட்டபோது,

ஒரு மாணவன் மட்டும் தனித்தன்மையோடு "நான் உலகிலேயே மிகவும் மகிழ்ச்சியான மனிதன் ஆக வேண்டும்" என்றார்.

இக்கேள்வியோடு நிறுத்திக் கொள்ளவில்லை அச்சுட்டி மாணவன்; பதிலையும் எழுதினான்.

"இந்த உலகிலேயே பெரிய பணக்காரன் மகிழ்ச்சி நிறைந்தவனா? ஒரு போதும் இல்லை. தன் செல்வத்தை அதிகரிக்கவும், இருப்பதை இழந்து விடாதிருக்கவும் ஒவ்வொரு நொடியும் கவலைப்படுவான்; அவனுக்கு மகிழ்ச்சி என்றால் என்னவென்றே தெரியாது."

"மிகப் பெரிய ராஜாதான் மகிழ்ச்சியான மனிதனாக இருப்பானா? இல்லவே இல்லை. தன் சாம்ராஜ்யத்தை விரிவுபடுத்தவும், உள்ளதைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவும் கவலைப்படுவான். அவனால் சரியாகத் தூங்கவும் கூட முடியாது!"

அப்படி என்றால் யார் மகிழ்ச்சியான மனிதன்? எழுதினான்....

“மற்றவர்களுக்காகச் செயல்படவும், கஷ்டப்படவும் வாய்ப்புக் கிடைக்கும் போதுதான் ஒரு மனிதன் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சி அடைகிறான்! எனக்கு அந்த மகிழ்ச்சிதான் வேண்டும்!”

அந்தப் பையன் இப்படி எழுதும் போது அவனுக்கு வயது 16.

பதினாறு வயதினிலே அவருக்குப் பூத்த காதல் - தொண்டறக் காதல்! சமூகத்தையும், அதில் அவதியுறும் மாமனிதர்களைக் காப்பாற்றுவது - உதவுவதில்தான் அவருக்குக் கொள்ளை இன்பம்!

எத்தகைய சிந்தனை பார்த்தீர்களா?

முளையும் பயிர் விளையும் போதே தெரிந்து விடுகிறது அல்லவா?

(இத்தகவலைத் தந்தவர் ‘மேன்மை’ இதழ் நண்பர் நாராயணமூர்த்தி என்ற எழுத்தாளர் - நன்றி)

அறத்தான் வருவதே இன்பம் மற்றெல்லாம்
புறத்த புகழும் இல (குறள் 39)

வள்ளுவர் கண்ணோட்டத்தில் எது உண்மை இன்பம் - மேலே உள்ள குறளால் புரிந்து கொள்ளலாம்.

“அறவொழுக்கத்தில் வாழ்வதன் மூலம் ஒருவருக்கு விளைவதே இன்பம் ஆகும். அறம் அல்லாத வழிகளில் ஏற்படுபவனவெல்லாம் இன்பம் பயக்காதவை ஆகும். அவற்றால் புகழும் ஏற்படாது.

எல்லா இன்பத்திலும் நீடித்த நிலைத்த புகழோடு நிற்கும் இன்பம் எது தெரியுமா?

கிரேக்கத்துப் பெரியார், அறிஞர் சாக்ரட்டீஸ் செய்யாத குற்றத்திற்கு - ‘ஹெம்லக்’ என்ற விஷத்தை அருந்தி மாளச் சொன்ன தண்டனையை நிறைவேற்றிய போது, விஷக்கோப்பை தான் அந்த மாமேதைக்கு இன்ப ஊற்றானது! நேற்றும், இன்றும், நாளையும் தலைமுறை தலைமுறையாக சாகாமல் சாக்ரட்டீசு வாழ்ந்து கொண்டே உள்ளார்!

29 வயதுகூட நிரம்பாத மாவீரன் நாத்திகன் பகத்சிங் தனது முறுக்கான வாலிபத்தை 1929 ஏப்ரல் 8 முதல் 1931ஆம் ஆண்டு மார்ச் 23 வரை - சுமார் இரண்டாண்டு காலம் சிறையில் இருந்தார்; சிந்தித்து தனது லட்சியத்தை அடைய அது சரியான விலை - உயிரையும் சேர்த்து என்று தூக்குக் கயிற்றை முத்தமிட்டானே அவன் அடைந்தது துன்பமா - இல்லை - இன்பம்! இன்பம்!!

இதோ அதற்கு அவனது புரட்சி மணம் வீசு பொறிகளின் எழுத்துக்கள்.

“உயிருள்ள பகத்சிங்கைவிட உயிரற்ற பகத்சிங் ஆதிக்கவாதிகளுக்கு ஆபத்தானவன்.

நான் தூக்கிலிடப்பட்டபின்னர் என்னுடைய **புரட்சிக் கருத்துக்களின் நறுமணம்** நம்முடைய அழகான தேசத்தின் சூழலெங்கும் பரவும். ...இது என் உறுதியான நம்பிக்கை!”

பகத்சிங்கின் இன்பத்தின் உச்சி, அவனது கழுத்தினை தூக்கு கயிறு முத்தமிட்டபோது! ஆயிரம் காதலிகளின் முத்தங்கள்கூட அதற்கு இணையாகுமோ? 1938 இந்தி எதிர்ப்புப் போர்! கைதான தந்தை பெரியார் அவர்களை மாதவ்ராவ் என்ற (பார்ப்பன) நீதிபதி விசாரிக்கிறார்.

தந்தை பெரியார் அவர்கள், நீதிபதிக்கு முன்னே ஓர் அறிக்கை எழுதி வாசிக்கிறார்.

“ஏன் இந்த விசாரணை நாடகம்? விரைந்து முடியுங்கள். உங்கள் எஜமானர்களான ஆட்சியாளருக்கு - எனக்கு எவ்வளவு அதிகபட்ச தண்டனை - குறைந்த வகுப்புள்ள கடுங்காவல் தந்தால் மகிழ்ச்சி ஏற்படுமோ அதனை எனக்குத் தந்து இந்த நாடகத்தை முடியுங்கள் என்று கனம் கோர்ட்டார் அவர்களை நான் பணிவுடன் வேண்டிக் கொள்கிறேன்.” என்றாரே!

என்னே துணிச்சல்! சிறைக்குப் போவதில்தான் எத்தனை இன்பத் தேடல்கள்!

எனவே இளைஞர்களே, தற்காலிக, மின்னல்களாகத் தோன்றி மறையும் இன்பங்களை நாடுவதில் உங்கள் கருத்தையும், உழைப்பையும் செலுத்துவதைவிட வாழ்வின் இலக்கு குறித்த சமூக நலம் சார்ந்தவைகளே இன்பம்!

இன்பம் உங்களுக்குள் இருந்து ஊற்றெடுக்கட்டும்; வெளியிலிருந்து திணிக்கப்படக் கூடாது, மறவாதீர்!

◆

1069

“கூடி மகிழ்ந்திடு தாத்தா - குலவிடும் மகிழ்ச்சி வரும் தாத்தா!”

மனஅழுத்தம், அச்ச உணர்வால்
“தனிமையில் வாழ்பவர்கள் விரைவில் மரணமடைகிறார்கள்”
புதிய ஆய்வில் தகவல்!

“லண்டன், ஜூன் 11 தனிமையில் வாழ்பவர்களின் பாடு திண்டாட்டம் என்பது பொதுவான நியதி. ஆனால் அவர்கள் விரைவில் மரணம் அடைகிறார்கள் என்று புதிய ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. டென்மார்க்கை சேர்ந்த கோபின் கேகன் பல்கலைக்கழக ஆஸ்பத்திரியை சேர்ந்த பயிற்சி மாணவர் அன்னி விண்கார்ட் கிறிஸ்டன்கன் இத்தகைய ஆய்வை மேற்கொண்டார்.

13,463 இருதய நோயாளிகள் இதில் ஈடுபடுத்தப்பட்டனர். அவர்களிடம் உங்களுக்கு எப்படி இருதய நோய் ஏற்பட்டது? உடல்நலமும், மனநலமும் பாதிக்கப்பட்டது ஏன்? புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றம் போன்றவற்றால் இருதயநோய் உண்டானதா? என்பன போன்ற கேள்விகள் எழுப்பப்பட்டன.

அதற்கு பதில் அளித்த அவர்கள் “தனிமை கொடுமையால் தான் இத்தகைய நோய் ஏற்பட்டது” என்றனர். தனிமையால் இருமடங்கு மனஅழுத்தம் மற்றும் அச்ச உணர்வு ஏற்பட்டு உடல்நலமும், மனநலமும் பாதிக்கப்படுகிறது.

இதேநிலை தொடரும் பட்சத்தில் அவர்கள் எதிர்பார்த்ததை விட முன் கூட்டியே மரணம் அடைகின்றனர் என ஆய்வில் கூறப்பட்டுள்ளது.” ஒரு நாளேட்டின் செய்தி.

மேலே சுட்டிக்காட்டப்பட்ட செய்திப்படி தனிமை இனிமை தரும் என்பதைவிட தனிமை இனிமை தராது, கொடுமையான

மரணத்தைத்தான் தரும் என்பது இந்த ஆய்வுகளால் நமக்கு உணர்த்தப்படுகிறது.

ஓய்வு பெற்ற முதுகுடி மக்கள், வயதான பெரியவர்கள் நல்ல நெருக்கமான நண்பர்கள் வட்டத்தை உருவாக்கி, அன்றாடம் சந்திப்பது, நடைபயிற்சிக்கு நண்பர்கள் குழுவுடன் செல்வது, அடிக்கடி கலகலப்பாக உரையாடுவது, நகைச்சுவை உணர்வுடன் கூடிய வாழ்வினில் தோய்ந்து வாய்விட்டுச் சிரிப்பது, படித்த நல்ல புத்தகங்கள், பெற்ற திடீர் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் - இவைகளை தங்கள் முதுமையில், வாழ்க்கை முறையாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும் முதியவர்கள்.

தற்கால நடப்புகளில் ஒன்றாக வாழும் பல குடும்பங்களில் உள்ள நம் பிள்ளைகளோ, பேரப் பிள்ளைகளோகூட, நம்முடன் (வயதானவர் களுடன்) ஆர அமரப் பேசிட வாய்ப்பில்லை. காரணம், அவர்கள் பணிச்சுமை, களைப்பு, தங்களது வாழ்விணையர்களுக்குக் காட்டிட வேண்டிய அன்பு, கடமைகள் - இவைகளுக்கு அவர்களுக்கு போதிய நேரம் போதவில்லை என்ற நிலையும் யதார்த்தமே!

எனவே, நாமே நம் நண்பர்கள் வட்டத்தைப் பெருக்கி, வாழ்வை நல வாழ்வாக நீட்டிட முயல வேண்டும். சிறைச்சாலைகளில் கைதி களுக்குக் கடும் தண்டனை விதிக்க தனியே கூட்டாளி இன்றி தனிமைச் சிறையில் (Solitary Confinement) உள்ளே இருக்கும் தண்டனை ஏன் என்பது இப்போது புரிகிறதா?

பொதுவாக மனிதன் ஒரு சமூகக் கூட்டுப் பிராணி என்பதால்தான் ‘கூடி வாழ்ந்தால் கோடி நன்மை’ என்று உணர்ந்தான்!

அதுவேறு; அதே நேரத்தில் நல்ல நண்பர்களை முதுமையில் பெறுதல் - கலந்துறவாடல், பெரும் வைப்பு நிதி வைத்தலைவிட, மா மருந்துகளால் ஏற்படும் சுகத்தை விட, பன்மடங்கு பயன் தருவது என்பதை உணர்ந்து, தனிமை தேடும் தனித்தவர்களே, - உங்கள் வாழ்க்கைப் போக்கை மாற்றி பாசம் உள்ள நட்புறவுடன் வாழ்ந்து மகிழ்ச்சியை அரவணைப்பீர்களாக!

“கூடி மகிழ்ந்திடு தாத்தா
குலவிடும் மகிழ்ச்சி வரும் தாத்தா!”

◆

1070

சிங்கப்பூர் பற்றிய ஒரு சிறந்த தேன் கூடு இதோ!

கடந்த 68 ஆண்டுகளாக சிங்கப்பூரில் வாழும் மூத்த பத்திரிகையாளர் – மூத்த எழுத்தாளர் – இலக்கியவாதி – திரை கலைத்துறை விமர்சகர் 80 வயதினைத் தாண்டிய மதிப்பிற்குரிய அய்யா ஏ.பி.ராமன் அவர்கள்.

எல்லாப் பொது நிகழ்ச்சிகளின் அழைப்பை ஏற்று, பார்வையாளராக இருந்து, அது பற்றிய சுருக்கமான செய்தியையும் விருப்பு வெறுப்புக்கு இடந்தராமல் எழுதிடுவார் இணையத்தில்!

இவ்வளவு பரந்த அனுபவமும், சிறந்த ஞானமும் உடைய திரு. ஏ.பி.இராமன் அய்யா அவர்கள் **'சிங்கையில் தமிழும் தமிழரும்'** என்ற தலைப்பில் எழுதிய நூலின் பிரதியை சிங்கப்பூர் கவிதா மாறன் மூலம் அனுப்பினார். நன்றியுடன் பெற்றோம்.

படித்தேன் – சுவைத்தேன் – இந்நூல் ஒரு கொம்புத்தேன் என ஆற்றொழுக்கான நடையில், எடுத்தவுடன் கீழே வைக்க இயலாது ஒரே மூச்சில் படித்துவிட்டேன்!

இந்நூலுக்கு இவருக்குத் துணையாகவும், தூண்டுகோலாகவும் இருந்தவர் திருமதி சவுந்திர நாயகி வைரவன் அவர்கள் ஆவார்கள்.

சிங்கப்பூரின் அறிஞர்கள் திருவாளர்கள் கேசவ பாணி (தலைவர், சிங்கப்பூர் இந்தியர் சங்கம்), ஆர்.இராஜாராம் (தலைவர், சிங்கப்பூர் வளர் தமிழ் இலக்கியம்), அவ்விருவரின் முகவுரைகளும், சிங் கையில் தமிழ் மணம் என்ற தலைப்பில் சிறந்ததோர் பீடிகை உரையாக சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக் கழகம் (N.U.S.) – பின் சிம் (SIM) பல்கலைக் கழகத்தில் பேராசிரியர், முனைவர் சுப.திண்ணப்பன் அவரின் அரிய கட்டுரையும் இந்நூலுக்கு அணி சேர்த்து ஒளி வீசச் செய்கின்றன.

“என்னுரை” என்ற தலைப்பில் புத்தக ஆசிரியரின் மிக அருமையான கருத்தோட்டம் ‘பளிச்’சிடுகிறது.

“இது ஓர் ஆய்வு நூல் அல்ல. நானும் ஓர் ஆய்வாளன் அல்லன்.

சிறந்த ஆய்வாளர்களின் நூல்கள் பலவற்றைப் படித்த பின் எழுதப்பட்ட நூல் இது.”

1950லிருந்து சிங்கப்பூரில் வளர்ந்து வாழும் என் நேரிடை வாழ்வனுபவங்களைப் பின்னிப் பிணைந்த சம்பவங்களும், அதனை சுற்றிச் சூழும் விவரங்களும் இதன் பொருளடக்கம்.

ஒரு கிராமம் எப்படி உலகம் புகழும் நகரமாகியது? ஆள் அரவமில்லாத சதுப்புக்காடு உலகத் தொழில்மயபூமியாக ஏன் விளங்குகிறது? இந்தியாவின் தென்கோடித் தமிழரும், அவர்களின் உயிர் மூச்சான தமிழும் சிறப்பாக இங்கே எப்படி விளங்க முடிகிறது? இதை விளக்க முயற்சிப்பது என் நோக்கம்.

இதுதான் ஒருவிதத்தில் என் ஆய்வுப் பொருளும் கூட!

தமிழின் ஊற்றகம் தமிழ் நாடு. அங்கே ஊறிய தமிழ்தான், தமிழன் வாழும் பூமியெல்லாம் பீறிட்டுப் பாய்ந்து ஓடுகிறது. அந்த வற்றாத நீர் ஊற்றிலிருந்து நனைந்து புறப்பட்ட தமிழ் இனம், இன்று தாம் வாழும் நாடுகளில் எல்லாம் தமிழைக் கொண்டு போய் சேர்க்கபடாத பாடுபடுகிறது.

சிங்கப்பூரில் தமிழ் வளர்ந்த வரலாறு சுவையானது. சீனர், மலாய்க்காரர்கள் பெரும்பான்மையாக இருக்கும் நாட்டில் எதிர்நீச்சல் போட்டு வளர்ந்த மொழி தமிழ்! இது, மற்ற பெரும்பான்மையினர் மனமுவந்து நமக்குத் தந்த மிகப் பெரிய சலுகையும்கூட.

இன்று நாம் தமிழைப் போற்றுகிறோம். தாய் மொழிக்குப் பெருமை சேர்க்கிறோம். அதிகாரத்துவ மொழியாக விளங்கும் தமிழை, அடுத்த தலை முறையினருக்கும் உரிமையாக்கும் முயற்சியில் நாம்

இறங்கியுள்ளோம். அதற்கு நமக்கு இன்று முன்னின்று உதவுவது நம் அரசாங்கம்!

- இவ்வாறு சிங்கப்பூரில் தமிழ் வளர்ச்சிக்கும் தமிழ்ப் பாதுகாப்புக்கும் பெரிதும் அரசு துணை நிற்கிறது! தூண்டுகோலாக இருந்து துணை புரிந்துள்ளது.

நவீன சிங்கப்பூரின் தந்தையாக போற்றப்படும் மேனாள் பிரதமர் மதியுரை மந்திரி (Mentor Minister) ஆக நீண்டகாலமிருந்து வழிகாட்டி இரண்டாம், மூன்றாம் நிலை தலைவர்களையும் உற்பத்தி செய்து சிங்கப்பூர் ஒரு உலக மய்யம் எல்லாவற்றிற்கும் என்ற நற்பெயர் ஈட்டியுள்ள சிங்கப்பூர் வளர்ச்சி அபாரமான ஒன்று என்பது உலகம் அறிந்ததோடு, பாராட்டி, அதனைப் பின் பற்றவும் முயலுகின்றன.

லீக் குவான்யூ (Lee Kuan Yew) அவர்கள் 70 விழுக் காட்டிற்கு மேற்பட்டோரின் சீன மொழியையும் தேசிய மொழி - ஆட்சி மொழியாக ஆக்குங்கள் என்று பலரும் யோசனை கூறியதோடு பெரும் அழுத்தத்தையும் தந்தனர். லீக்குவான்யூ அவர்கள் அதற்கு இணங்காமல் மலாய், சீனம், தமிழ், ஆங்கிலம் ஆகிய 4 மொழிகளில் வணக்கம் ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு நாளும் தொலைக்காட்சி, வானொலி எல்லாவற்றிலும் 4 மொழிகளில் வணக்கம் கூறிடும் நிலை அங்கே உண்டு.

நாடாளுமன்றத்தில் 4 மொழிகளிலும் ஒரே நேரத்தில் (Simultaneous Translation) மொழி பெயர்ப்பு வசதிகளைச் செய்து தந்துள்ளனர்.

லீக் குவான்யூ அவர்கள் தான் எழுதிய "இரு மொழிக் கொள்கைகள்" பற்றிய நூலில்,

சீன மொழி பேசுவோர் பெரும்பான்மை என்பதால் அதை ஆட்சி மொழியாக்கிட பலரும் சொன்ன யோசனையை நான் ஏற்கவில்லை; காரணம் பெரும்பான்மை - சிறுபான்மை பிரச்சினை வந்துவிடும்.

ஆங்கிலம் ஆட்சி மொழியானால், அதனால் ஏற்படும் வசதிக்குறைவு, மற்ற அத்தனை மொழி பேசுவோருக்கும் சம ஈவு அளவில் பிரித்துக் கொடுக்கப்படும் வாய்ப்பு உண்டாகுமே என்ற தொலைநோக்குடன் எழுதியுள்ளார்!

தமிழர்கள் எண்ணிக்கை 8 சதவிகிதம்தான் என்றாலும், 70 சதவிகித சீனர்களுடன் சமஉரிமையைப் பெற்று பிரச்சினைக்கு இடமன்றி வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்துகின்றனர்.

சிங்கப்பூர் பற்றி 19 தலைப்புகளில் அரிய தகவல் களஞ்சியமாக, ஆவணமாக பதிவு ஆகி உள்ளது. நவில்தோறும் நூல் நயம் - பயில்தொறும் பண் புடையாளரால் எழுதப்பட்டுள்ளது!

ஆய்வு நூல் அல்ல என்பது ஓரளவு உண்மை தான் - அத்தகுதி இதில் உள்ளது? அதேநேரத்தில் ஒரு ‘‘சாய்வு நூலும்‘‘ அல்ல?

◆

1071

ஓ மனிதா, மனிதா - பறவை இனத்திடம் பாடம் கற்றுக் கொள் (1)

நேற்று நான் வழக்கம் போல் வீட்டைச் சுற்றி நடைபயிற்சி செய்து கொண்டிருந்தேன். திடீரென காக்கைக் கூட்டத்தின் ஒரே அலறல் சத்தம். ஒரு நூறு காக்கைகள் சுற்றிச் சுற்றி பறந்து 'காகா காகா' ஓசை எழுப்பி அனைவரது கவனத்தையும் ஈர்க்கக் காரணம் என்ன? எட்டிப் பார்த்தால் சாலையில் அடிபட்டோ, அல்லது இயற்கையாகச் செத்தோ ஒரு காக்கையின் உடல் கிடந்தது.

அதைக்கண்டே அந்த காக்கை இனத்தின் ஒப்பாரி ஓசை! எல்லாம் சேர்ந்து அதன் மூலம் தன் சக காக்கை இறப்புக்கு இரங்கற்பா பாடுகின்றனவே!

என்னே ஒற்றுமை உணர்வு, துக்கப் பரிமாற்றம் – அந்த ஜீவன்களிடம்!

ஆறறிவு தனக்குத்தான் உண்டு என்று ஆணவத்தோடு கூறும் ஓ மனிதா, உன்னிடம் இல்லாத ஒற்றுமை உணர்வும், இரக்கமும், சோகமும்

அந்தப் பறவைக் கூட்டத்திடம் உள்ளதை நினைத்தாவது உன்னை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டாமா?

ஈழத் தமிழ் ஜாதி படுகொலை செய்யப்பட்டு (முள்ளிவாய்க்கால்) இரத்த ஆறு ஓடியபோது இப்படி ஓர் உணர்வு தோன்றி உலகத் தமிழர்கள் ஓரணியில் திரண்டிருந்தால் நம்மினம் மாண்டிருக்குமா? காக்கை மட்டுமா? மணிப் புறாக்கள் - மாடப் புறாக்களிடமிருந்துகூட ஓ மனிதா நீ கற்றுக் கொண்டு உன்னை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டாமா?

புரட்சிக் கவிஞர் தனது 'அழகின் சிரிப்பு' என்ற நூலில் புறாக் கூட்டம் பற்றி புதுமைக் கருத்தொளி பாய்ச்சுகிறார் தன் கவிதைக் கருவூலத்தில்.

"இட்டதோர் தாமரைப்பூ
இதழ்விரிந் திருத்தல் போலே
வட்டமாய்ப் புறாக்கள் கூடி
இரையுண்ணும்! அவற்றின் வாழ்வில்
வெட்டில்லை; குத்துமில்லை;
வேறுவே றிருந்த ருந்தும்
கட்டில்லை; கீழ்மேல் என்னும்
கண்மூடி வழக்க மில்லை"
"ஒரு பெட்டை தன் ஆண் இன்றி
வேறொன்றுக்குடன் படாதாம்;
ஒரு பெட்டை மத்தாப் பைபோல்
ஒளி புரிந்திட நின்றாலும்
திரும்பியும் பார்ப்ப தில்லை
வேறொரு சேவல்? தம்மில்
ஒரு புறா இறந்திட்டால்தான்
ஒன்று மற்றொன்றை நாடும்!"
ஓ மனிதா நீ அதனிடம் கற்றுக்கொள்

என்று சுட்டிக் காட்டி மனிதனின் தலையில் குட்டும் வைக்கிறார் நம் ஒப்பிலா புரட்சிக் கவிஞர்.

"அவள்தனி; ஒப்ப வில்லை;
அவன், அவள் வருந்தும் வண்ணம்

தவறிழைக் கின்றான் இந்தத்
தகாச் செயல் தன்மை, அன்பு
தவழ்கின்ற புறாக்கள் தம்மில்
ஒரு சில தறுதலைகள்,
கவலைசேர் மக்க ளின்பால்
கற்றுக் கொண்டிருத்தல் கூடும்!”

ஓ மனிதா - புரட்சிக் கவிஞர் கவிதையால் சொடுக்குகிறார். ஓ மனிதா நீ கற்றுக் கொள்ளா விட்டாலும்கூட பரவாயில்லை; கட்டுப்பாடான புறாக் கூட்டத்திலும் உன் (மனித) குலத்தைப் போல 'தறுதலை'களையும் உருவாக்கிட காரணமாகலாமா? கேட்கிறார் நம் புரட்சிக் கவிஞர்!

புறாக்கூட்டத்தில் ஜாதி மேல் கீழ் இல்லை 'ஒத்துண்ணல்' (அருமையான சொற்றொடர் - சொல்லாக்கம் கூட) உண்டே!

ஆறறிவு அவலட்சணமே நீயோ ஒருவர் உண்ணுவதை மற்றவர் பார்க் கவே கூடாது என்பது எவ்வகையில் நியாயம் ஆகும்? யோசித்தாயா?

ஓ மனிதா உன் வழிவழிப் பிறப்புகளுக்கு ஏன் ஊரடித்து உலையில் கொட்டுகிறாய்? இறக்கை முளைத்ததும் அது சுதந்திர வானில் சிறகடித்துப் பறந்து விடுகிறதே அந்தப் பறவை! ஓ மனிதா இதனையும் கற்றுக் கொள்!

◆

ஓ மனிதா, மனிதா - பறவை இனத்திடம் பாடம் கற்றுக் கொள் (2)

அடுத்து ‘கிளிப்பிள்ளை’ - நாம் அன்போடு கூறும் கிளிகள் மூலம் புரட்சிக் கவிஞர் மனிதர்களுக்குப் பாடம் புகட்டுகிறார். படித்து ஒழுகுவீர்களா?

சொன்னதைச் சொல்லும்

“*இளித்தவா யர்கள் மற்றும்*
ஏமாற்றுக் காரர் கூடி
விளைத்திடும் தொல்லை வாழ்வில்,
மேலோடு நடக்க எண்ணி
உளப்பாங்கறிந்து மக்கள்
உரைத்ததை உரைத்த வண்ணம்
கிளத்திடும் கிளியே என்சொல்
கேட்டுப் போ பறந்து வாராய்”

இந்நாட்டு ‘ஊடகங்கள்கூட உரைத்ததை உரைத்த வண்ணம் கிளத்துவது - சொல்வது இல்லையே! ஆனால் கிளியோ உரைத்ததை அப்படியே மாற்றாமல், திரிக்காமல் வாய்மையுடன் கூறுகிறதே என்று ஒரு புதுவகை விளக்கம் தருகிறார் நம் புரட்சிக்கவிஞர்!

‘சொன்னதையே சொல்லும் கிளிப்பிள்ளை’ என்றுதான் பலரும் இப்பூவுலகில் சலித்துப் போய் பேசுகின்றனர்; ஆனால் புரட்சிக்கவிஞரோ புது விளக்கம் கூறி, கிளியைப் பார்த்தாவது மனிதா மாற்றிப் பேசாதே; ஏமாற்றாதே; இளித்த வாயர்களே ஏமாறாதீர்! என்று கூறுகிறார்.

“*காட்டினில் திரியும் போது*
கிரீச்சென்று கழறு கின்றாய்;
கூட்டினில் நாங்கள் பெற்ற

குழந்தைபோல் கொஞ்சு கின்றாய்!
வீட்டிலே தூத்தம் என்பார்
வெளியிலே பிழைப்புக்காக
ஏட்டிலே ‘தண்ணீர்’ என்பார்
உன்போல்தான் அவரும் கிள்ளாய்”

இடம் மாற்றிப் பேசும் வித்தை உனக்கு மட்டுமா?

சில இரட்டை வேட - பேசு நா ‘இரண்டுடையாய் மனிதர்களுக்கும் உண்டே’ என்று ஓங்கி அடித்துக் கூறுகிறார். இல்லை. இல்லை. கொட்டு வைக்கிறார் அவர் தலையில்! நம் கவிஞர்.

அது மட்டுமா?

“பாவலர் எல்லாம் நாளும்
பணத்துக்கும் பெருமைக்கும் போய்க்
காவியம் செய்வார் நாளும்
கண், கைகள் கருத்தும் நோக!
ஓவியப் புலவரெல்லாம்
உன்னைப்போல எழுதி விட்டால்
தேவைக்குப் பணம் கிடைக்கும்
சீர்த்தியும் கிடைக்கும் நன்றே!”

பணத்துக்கும், போலிப்புகழுக்கும் காவியமும், ஓவியமும் தீட்டுகின்றனரே - வாழ்வை வயிற்றைக் காக்க அந்த வஞ்சக மனிதர் உன்னை எழுதி புகழ் பெறுகிறார்களே; புகழ், பெருமை மனிதா நல் வழியில் வர வேண்டுமப்பா என்கிறார் கவிஞர்.

அது மட்டுமா?

கோழி

"கோழியும்தன் குஞ்சுதனைக் கொல்லவரும்
வான்பருந்தைச் சூழ்ந்தெதிர்க்க அஞ்சாத
தொல்புவியில்...!"

என்பதன் மூலம் தாய்க்கோழியின் போர்க்குணம் வீறு கொண்டெழ வேண்டிய நேரத்தில் எப்படிப் பாயும் என்பதை இந்த வகைகளில் எப்படிக் காட்டுகிறார் பார்த்தீர்களா?

மேலும் காட்டு மிருகங்களையும் புரட்சிக் கவிஞர் விடவில்லை.

"தூங்கும்புலியை பறை கொண் டெழுப்பினோம்
தூய தமிழரை தமிழ்கொண் டெழுப்பினோம்"

என்றார்!

கவிஞர் பாரதிகூட

"காக்கைகுருவி எங்கள் ஜாதி நீள்
கடலும் மலையும் எங்கள் கூட்டம்"

என்று மட்டும் பாடினார். (குயில் அவருக்கு செல்லம்)

ஆனால் புரட்சிக்கவிஞர் பாரதிதாசனாரோ எல்லாப் பறவை இனத்திடமும் பாடம் கற்றுக் கொள்; கோழி யிடமும்கூட கொஞ்சம் தெரிந்து கொள் மனிதா, மனிதா! என்கிறார்.

என்னே சிறப்பு!

(பறந்து விட்டன; மீண்டும் எப்போதாவது இப்பக்கம் வரும்).

◆

1073

இளைஞர்களே, இன்ப வாழ்வு வாழ இதோ வழிகள்! (1)

அறிவியல் தொழில் நுட்பம் வேகமாக வளரும் இந்நாட்களில் சராசரி ஆயுளும் முன்பைவிட இரண்டு மூன்று மடங்கு கூடுதலாகவே பெருகியுள்ளது.

அதுபோலவே புதுப்புது வகை தொற்றுநோய்களும் ஒரு நாட்டிலிருந்து கிளம்பி, மற்ற நாடுகளுக்குப் பரவி, எளிதில் படையெடுப்பை வெற்றிகரமாக ஆக்கி மருத்துவ உலகிற்குச் சவால் விடுகிறது!

முன்பு காற்று, நீர், நில வெளி எல்லாம் தூய்மையாகவே இருந்தன. சுற்றுச்சூழல் மாசுபடவில்லை; இன்றோ வெப்ப சலனம் ஒரு பக்கம் – காடுகளை அழித்த மனிதர்களின் கொடுஞ் செயல் மற்றொரு பக்கம்! இவைகளால் புதிய நோய்களும், பாதிப்புகளும் ஏற்பட்டுள்ளன.

இளம் வயதுக்காரர்கள்கூட இதய நோயால் தாக்குண்டு இறந்து விடும் நிகழ்வுகள் இப்போது மிகச் சர்வ சாதாரணமாகியுள்ளது!

இளையவர்கள் இதிலிருந்து தங்களைக் காப்பாற்ற நல வாழ்வு வாழ; மிகுந்த அக்கறையும், கவனமும் உடல் நலத்திற்காக காட்டிட முன் வருதல் அவசியமாகும்!

இளையர்களுக்குக்கூட இதோ ஒரு 10 வழிகள்: இதனை நாள்தோறும் கடைப்பிடித்து வந்தால் நலவாழ்வு நீண்ட வாழ்வாக ஆக முடியும்.

1. முதலில் நீங்கள் ‘தனிக்காட்டு ராஜா’வாக இல்லாமல், நல்ல, கலகலப்பாகப் பேசிப் பழகும் **நண்பர்கள் குழாத்துடன்** வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். அதுவே உயிர்க் காப்பான் தோழன் என்ற உண்மையை உங்கள் வாழ்க்கையுடன் அமைத்துத்

தரும். இளவயதினருக்கும்கூட மன அழுத்தம் - இறுக்கம் - பணிச் சுமையினாலோ அல்லது எதிர்பார்த்த வேலை கிட்டாததாலோ, கிட்டிய வேலையும் முழு மன நிறைவைத் தராததாலோ, அல்லது நிரந்தரமல்ல என்ற பயம் காரணத்தாலோ, அந்த அழுத்தம் கூடக் கூடும்.

அதற்குச் சரியான மருந்து, நல்ல நண்பர்கள் வட்டம்தான். நகைச்சுவை உணர்வு வாழ்க்கைச் சாப்பாட்டின் உப்புப் போன்றது. அவ்வுணர்வுடன் சில நண்பர்களிடம் மனம் விட்டுப் பேசுங்கள்; வாய்விட்டுச் சிரியுங்கள். மன அழுத்தம் மலையென வந்தாலும் பனியென உருகிக் கரைந்தோடி விடும். அவர்கள் நீங்கள் விரும்புபவர்களாகவும், உங்களை அவர்கள் நேசிப்பவர் களாகவும் இருப்பதே முதல் தகுதி அதற்கு.

2. அண்மைக் காலத்தில் விஞ்ஞான விந்தையான தகவல் தொழில் நுட்பப் புரட்சியினால் விளைந்த மின்னணுவியல் கருவிகள், அவைகளை வைத்து சமூக ஊடகங்களில் (Social Media) அதிகமான நேரம் செலவழித்து, உங்களின் பொன்னான நேரத்தை வீணடித்துக் கொள்ளாமல் தேவையான அளவுக்கு அதில் ஈடுபாடு காட்டுங்கள். உங்களுக்கு அது கட்டுப்பட்டதாக வேண்டும். அதற்கு நீங்கள் கட்டுப்பட்டவராக மாறிட வேண்டாம்!

3. உங்களின் நலத்தில் நீங்கள்தான் தனி அக்கறை எடுத்துக் கவனிக்க வேண்டும்; உடல் நலத்தைப் பேண ‘வாய்தா’ வாங்கும் முறை - ‘நாளை பார்த்துக் கொள்ளலாம்’ என்று தள்ளிப் போட்டு தன்னையே இழந்து விடாதீர்கள். அவ்வப்போது உடனுக்குடன் அதனைச் சரி செய்து கொள்ளுங்கள். பழுதடைந்த வாகனங்களைக்கூட உடனே சரி செய்தால் பயணத்தை மேலும் தொடர முடியும்? தள்ளிப் போட்டால் பயணம் இல்லை என்றாகிவிடாதா? - சிந்தியுங்கள். மேலும் ‘நாளை’ என்பது நம் திட்டப்படி சரியாக வருமா? அவசர நிகழ்வுகளின் குறுக்கீடு வருமா? யாரும் கூற முடியாது!

‘இன்று’ என்பது முழுக்க நம் கைகளில் மட்டுமே உள்ளது! எனவே விரைந்து காலதாமதம் இன்றி உடல் நலம் பேணுங்கள்.

4. இளைஞர்கள் முதல் முதியோர்வரை அவரவர் உடலுக்கும், வாய்ப்புக்கும் ஏற்ப உடற்பயிற்சி செய்ய - உணவு உண்ணுதலைப் போலவே நேரம் ஒதுக்கி செய்யப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்!

நாளும் தவறாமல் செய்யும் **பழக்கம்** உடலைப் பாதுகாக்கும். பழக்கம் பிறகு **வழக்கமாகி** சோம்பலை அதுவே விரட்டி விடுவதில் தனி வெற்றி காணும்.

5. கடினமாக உள்ளது நாம் செய்யும் வேலை என்று கருதி ஒதுக்காதீர்; தள்ளிப் போடாதீர்!

முதலில் எதுவும் கடினமாகவே தோன்றும்; பிறகு செய்யச் செய்ய அது உங்களுக்கு எளிமையாகி விடுவது உறுதி! கடின வேலையைத் தேடுங்கள். இலகுவான வேலை வேலையே அல்ல என்று மனதில் உறுதியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

சிக்கலைத் தீர்ப்பது தான் சிறந்த அறிவின் வெளிப்பாடு. கடினமான பணி மூளைக்கும், உடலுக்கும் - இரண்டுக்குமே நல்லதொரு பயிற்சிக் களம், மறவாதீர்!

◆

1074

இளைஞர்களே, இன்ப வாழ்வு வாழ இதோ வழிகள்! (2)

6. இளைஞர்களே - உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஒரு பணியை - உங்கள் அறையை அலங்கரிப்பதோ, நீங்கள் தங்கியுள்ள வீட்டில் ஒளிவிளக்கு அலங்காரம் செய்தலோ அல்லது தனியே இருப்பவர்கள் தாங்களே அடுப்பைப் பற்ற வைத்து, சமைக்க முயற்சித்து 'சமையல் எனக்கும் தெரியும்' என்ற பெருமிதம் கொள்ளவோ, எஞ்சிய நேரத்தில் நடைபயிற்சி செய்து - இயற்கையழகினை ரசித்தோ - வாழ்க்கையின் பிற இன்பங்களையும் அனுபவித்து மகிழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

7. உங்கள் மனதிற்குள் ஆயிரம் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு உங்கள் மூளையைக் குடையலாம்; அதனால் நீங்கள் மன இறுக்கத்திற்குக்கூட ஆளாகக் கூடும். அதனைத் தவிர்ப்பதற்கும், மனதை லேசாக ஆக்கிக் கொள்ளும் வகையில், மனம்விட்டு உங்களுக்கு வேண்டியவர்களிடம் அல்லது உங்கள் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவர்களிடம் அவிழ்த்துக் கொட்டி விட்டால், மனபாரம் குறையும். மகிழ்ச்சி ஊற்று தடைபடாது! இதய நோய்க்கு விடை கொடுத்து அதைத் துரத்திடவும் முடியும்! தேவைப்பட்டால் மதியுரைஞர்களை ஆலோசனைக்கு (Counselling Session) அணுகுவதில்கூட தவறில்லை. அதற்காக அச்சமோ, கூச்சமோ படத் தேவையே இல்லை.

8. எல்லா நேரங்களிலும் மன உறுதி குலையாதிருப்பது வாழ்க்கையில் எளிதான செயல் அல்ல. உபதேசிப்பது சுலபம்; ஆனால் அதை நடைமுறையில் கொண்டு வந்து நிலை நிறுத்திட நிறைய மனப்பக்குவம் ஏற்பட வேண்டும். நம்மில் பலரும் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது அதிகமான கவலையையும், பயத்தை - பீதியைத் தான் பெறுகிறோமேயன்றி, தீர்வு நோக்கி நமது சிந்தனைகளை ஓட்டுவதில்லை.

கவலையோ (worrying), பயமோ (Fear) பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து விடாது ஒருபோதும்! மாறாக, அது பற்பல நேரங்களில் உடல் நிலையையும்கூட பாதிக்கும் நிலை தான் ஏற்படக் கூடும்.

எல்லா நேரமும் நாளில் ‘இருட்டு’ கிடையாது. இருட்டின் விடியல் வெளிச்சத்தில் துவங்குகிறது என்று நன் நம்பிக்கையுடனும், துணிவுடனும் தீர்வைத் தேடுங்கள், சரியான விடை கிடைக்கவே செய்யும்!

பயிற்சி காரணமாக இது படிப்படியாக வருமே தவிர, ஒரே நாளில் - எடுத்த எடுப்பிலே வந்துவிடாது இளையர்களே!

‘ஒவ்வொரு தோல்வியும் ஒவ்வொரு அனுபவம்’ என்று கருதி எதிர் கொண்டால் வெற்றி என்ற வெள்ளி முளைப்பது தெரியும்.

9. நமது உறவுக்காரர்கள்கூட சில நேரங்களில் சரியான காரணமில்லாமல் நம்மிடம் குற்றங் காணும் வகையில் நம் உறவில் விரிசல் ஏற்படும் வண்ணம் புண்படுத்திடும் நேரத்தில் இனி இந்த உறவே கூடாது என்று அதை முறித்துக் கொள்ளும் அளவுக்கு உங்களுக்குக் கோபம் ‘பொத்துக் கொண்டு வரக் கூடும்!’

அதைப் பின்னுக்குத் தள்ளிட இளமையிலிருந்தே பழகுங்கள் - ‘பட்டிமன்றங்கள் நடத்தி, வாதாடி வெற்றி பெறுவதால்’ நமக்கு கணநேர இன்பம் மட்டுமே; எஞ்சிய வாழ்நாள் முழுதும் இழப்பே என்பதை எண்ணி **பொறுத்துப் பழகுங்கள்; உறுத்துப் பார்க்க நினைக்காதீர்கள்!**

‘ஒருவர் பொறை; இருவர் நட்பு’ என்ற முது மொழியினை நடைமுறைப்படுத்தி, உங்களை உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள்; அதன் மூலம் உங்கள் உறவையும் நட்பை - தோழமையையும் வைப்பு நிதியாகவே வளர விடுங்கள்! புரிகிறதா? கவிழ்ப்பது நொடிப் பொழுது; கட்டுவது சேர்ப்பது பல நாள் - பல ஆண்டு!

பல நாள் - பல மணி நேரம் நெய்த ஆடையை சில மணித்துளிகளிலே கிழித்து விட முடியுமே! மீண்டும் பழைய நிலைக்கு கொண்டு செல்ல முடியுமா? யோசியுங்கள்!

10. எல்லாரும் எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லா நிலைமைகளிலும் சரியாகவே இருக்கிறார்கள் என்று சொல்ல முடியாதல்லவா? அப்போது நாம் அந்த உலகியலைப் புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப விட்டுக் கொடுத்துப் பழகிட பாடம் கற்றுக் கொள்ளுதல் வாழ்வின் வெற்றிக்கு மிகவும் தேவை.

'எந்த சூழ்நிலையிலும் என்னால் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும்' என்பதை இளமையிலிருந்து பயிற்சி பெற்ற வாழ்வாக உங்களின் வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மகிழ்ச்சி என்பது மற்றவர்கள் நமக்குத் தரும் பிச்சை அல்ல. மாறாக நம் உள்ளம் நமக்கு வழங்கும் கொடை! அதை ஊற்றாக ஆக்கிக் கொள்ள இடையில் ஏற்படும் அடைப்புகளை அகற்றி விட்டு ஊற்றுத் தண்ணீரை, அதன் சுவையை நீங்கள் ருசித்திட வேண்டாமா? இளைஞர்களே, 'இளமையிற்கல்' என்பது இதுவும்தான், மறவாதீர்!

◆

1075

வெல்க திருமாவேலனின் கருத்துப் போர்!

தந்தை பெரியாரும், டாக்டர் அம்பேத்கரும் இன்று இளைஞர், மாணவர் உலகத்தால் பெரிதும் காதலிக்கப் பட்டு ஈர்ப்புக்கு உள்ளான புவி ஈர்ப்பு சக்திகள்!

'ஈரோட்டுப் பெரியாராகி' - தமிழ் நாட்டுத் தந்தையாகி, திராவிடர்களின் இன முரசாகி, இந்திய சமூக நீதிப் பேரொளியாய் ஆகி, இன்று உலகம் தொழும் மண்டைச் சுரப்புக்குச் சொந்தக்காரர் ஆவார் உலகத் தலைவர் பெரியார்.

சில விளம்பரந்தேடிகளும், வியாக்யான கர்த்தாக்களான ஒரு சில ஏடுகள் - பெரியார் கருத்தின் கொள்கைகளில் எதிரிகளின் 'அபார' விளம்பர 'சடகோபம்' கிட்டும் என்று எண்ணியவர்கள், தந்தை பெரியார் பற்றி தாழ்த்தப்பட்ட சமுதாய நம் சகோதரர்களின் குறிப்பாக புதிதாக வரும் மாணவர், இளைஞர்களிடையே ஒரு தவறான புரிதலை திட்டமிட்டு ஏற்படுத்த உண்மையல்லாத குற்றச் சாற்றுகளை உலவ விட்டார்கள்!

சருகுகள் மரத்தின்மீது விழுந்தாலோ, மரங்கொத்திகளாலோ எந்த மரமும் சாய்ந்து விடாது என்ற கருத்தியலால் நாம் (தி.க.வினர்) அவர்களுக்குப் பதில் சொல்வதில்லை.

ஒருபொய்யையே திரும்பத் திரும்பச் சொன்னால் அது உண்மைபோல் மக்களிடம் வலம் வந்து நிலை பெறும் என்று இன்றும் சில பொய் - புனைவு - புரட்டு வியாபாரம் செய்வோர் பற்றி, தந்தை பெரியார் அலட்டிக் கொண்டதே இல்லை; அலட்சியப்படுத்தியே தனது பணியைத் தொடர்ந்தார்.

முன்புபோல இல்லை - அறிவியலின் அருங்கொடையான இணையம் வந்த பிறகு தொற்றுநோய்க் கிருமிகளைவிட, இந்த புரட்டுக் கிருமிகள் வேகமாக ஒரு ரவுண்டு உலகை வலம் வரத் தொடங்குகின்றன. பிறகு அற்ப ஆயுள் என்பதால் இருக்குமிடம் தெரியாமல் முடங்குகின்றன!

என்றாலும் இந்த தொற்றுநோய் கிருமிகளால் நம் இளையர்களின் மூளைக்குக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டு விடக் கூடாது என்ற மருத்துவ நோக்கு போல் தமிழ்நாட்டின் தலை சிறந்த பத்திரிகையாளர் - எழுத்தாளர் - ஆசிரியத் தகுதியாளர் ஆகிய சிந்தனையாளர் **ப. திருமாவேலன்** அவர்கள் ஓர் அரிய கருத்துக் கருவூலப் பேழையை, கடுமையான உழைப்பின் மூலம் 'பிரசவித்துள்ளார்'.

அது 'இயற்கைப் பிரசவம்' - செயற்கையான அறுவை சிகிச்சையைப் போன்றதல்ல. சிந்தனையும், உழைப்பும் ஈன்றெடுத்த அரியதோர் நூல் - அற்புதப் படைப்பு.

“ஆதிக்க சாதிகளுக்கு மட்டுமே அவர் பெரியாரா?” என்ற கேள்விக் கணையால், பொய்மையை, ஆயிரம் ஆதாரச் சான்றுகளால் சல்லடைக் கண்ணாகத் துளைத்து புரட்டர்களின் பொல்லாங்கினை பொடிப் பொடியாக ஆக்கியுள்ளார்!

நாம் புளகாங்கிதம் அடைந்து பூரிப்பால் மகிழ்கிறோம். தோழர் ப. திருமாவேலன் அவர்கள் பெரியார் திடலின் விளைச்சல்! வீரிய விதைகள் ஒரு போதும் வீண் போகாது; பாதுகாக்கப்பட்டு உழவாரத்திற்குப் பின் உயர் தனி ரகம் என்று உயரத்தை, ஒப்புக் கொள்ளாதவர்களே இல்லை என்ற அளவுக்கு எந்தப் பிரச்சினைபற்றி அவர் எழுதினாலும் அதை மறுப்போர் வெற்றி பெற இயலாது; காரணம் சரக்கு அவ்வளவு உயர்ந்தது - உண்மைகளின் தொகுப்பே!

தந்தை பெரியாரை விமர்சித்தால், தங்களுக்கு தனி விளம்பரம் எளிதில் கிடைக்கும் என்ற சில தலையில்லாத தகைமையாளர்கள்

எழுதியது எத்தகைய புரட்டு - இமாலயப் புரட்டு என்பதை இவர் எதிர் கொள்ள முயன்றது எழுத்துலகத்திற்கே ஓர் எடுத்துக்காட்டு!

இந்நூல் தந்தை பெரியார் அவர்களின் உரைகள், எழுத்துகள் - தக்க தரவுகளாகி ஆவணங்களால் அறைந்து உலுக்குகின்றன. பொய் மூட்டைகள் பொல பொலவென, கலகலகத்து காணாமற் போகும்!

எப்போதும் உண்மைக்கு ஒரு முகம்தான் ஆனால் ஒப்பனைக்கோ ஆயிரமாயிரம் பொய் முகங்கள்! போலித்தனப் பொலிவுகள்!! இவரது எழுத்தின் வெப்பத்தால் சாம்பலாகிக் கரைந்தோடி கலக்க வேண்டிய இடத்தில் கலந்து விட்டன.

இந்நூல் தந்தை பெரியார்பற்றிய புரிதலுக்கு இது ஒரு கலங்கரை விளக்கின் வெளிச்சம்! நுண்ணாடி! பொய்க் கிருமிகளின் நெஞ்சத்தை நெற்றியடி வாதங்கள் மூலம் தவிடு பொடியாக்கும் தகத்தகாய முயற்சி!

நன்றி மறந்த மக்கள் மத்தியில் நன்றிக்குத் திருவிழா எடுக்கும் நன்றிக்கொத்து சாசனம்.

இது அவரது எழுத்துச் செல்வங்களில் பதினைந்தாவது இந்த புதுமைப் படைப்பில் பதினாறு தலைப்புகளில் பலமுள்ள தரவுகளைக் கொண்ட காலத்தை வெல்லும் கருத்து ஆவணம்!

ஒவ்வொருவரும் வாங்கிப் படிப்பதுடன் தங்களின் வீட்டு நூலகத்தில் கருத்து ஒளி வீச்சாக்கிட வேண்டும்!

இந்நூல் முழுவதும் பக்கத்துக்குப் பக்கம் தந்தை பெரியார் என்ற பகுத்தறிவுப் பகலவனின், காரிருள் விரட்டும் கதிரொளி.

அவர்தாம் பெரியார்!
அவர் அனைவர்க்கும் உரியார்!
நரியார் இதை அறியார்!
உரியாரை உணரவைக்கும் மாமருந்து இந்நூல்!
வெல்க திருமாவேலனின் கருத்துப் போர்!

◆

1076

உடல் நலத்தில் மொக்னீஷியத்தின் பங்கு

நலவாழ்வுக்கு வைட்டமின்களைப்போல இதர மினரல்கள், மெக்னீஷியம் போன்றவைகளும் மிகவும் தேவை.

DNA என்ற மரபு அணுக்களை ஒருங்கிணைப்பதற்கும், இன்சுலின் உற்பத்தியாகும் வகையில் உடற்கூறு ஒழுங்குபடுத்தப்படவும் (Metabolism) இந்த மெக்னீஷியம் பங்களிப்பு சாதாரணமானதல்ல; மிகவும் இன்றியமையாதது. இந்த மெக்னீஷியம் உடலில் அளவு குறைந்தால் இதனால் உடல் நோய்கள் வரும் சாத்தியம் அதிகமானது.

மெக்னீஷியம் குறைவினால் 'அல்ஷைமர்ஸ்' என்ற மறதி நோய், சர்க்கரை நோய், இதய நோய் போன்றவைகள் நம் உடலைத் தாக்கக் கூடும்.

வயது வந்தவர்கள் (Adults) க்கு இந்த மெக்னீஷியம் தாது சத்து ஆண்களுக்கு 400-420 வரையும், பெண்களுக்கு 310-320 mg தேவைப்படக் கூடும் - நல்வாழ்வுக்கு.

நம்முடைய உணவின் மூலமாகவே இதனை உடலுக்குள் சேர்ப்பது தான் சிறந்த முறையாகும்.

1. சமைக்கப்பட்ட ஸ்பானாச் கீரை வகையறா - ஒரு கப் - 157 mg
2. கறுப்பு சாக்லேட் (Dark Chocholate) 1 சதுரம் - 95 mg
3. பூசணி விதைகள் (Pumkkin Seeds) 1½ கப் - 92 mg
4. பாதாம் பருப்பு - 30 கிராம் - 75 mg
5. முந்திரிப்பருப்பு - 30 கிராம் - 74 mg
6. அத்திப்பழம் (Figs) - அரை கப் - 50 mg
7. பழுப்பு அரிசி சமைக்கப்பட்டது 100 கிராம் - 48 mg

8. கீரைகள் (வேக வைத்தவை) 100 கிராம் - 36 mg

9. கடுகு விதைகள் 1 கப் - 32 mg

10. வாழைப்பழம் ஒன்று - 32 mg

இவைகளை வாய்ப்புள்ளவர்கள் ஒரு நாள் ஒரு தரமாவது பசியோடு இருக்கும்போது சாப்பிடத் தவறாதீர். ஒரு டப்பாவில், போத்தலில் கூட இவைகளை வைத்துக் கொண்டு வாய்ப்புக் கிடைக்கும் போது பயன்படுத்த தவறாதீர்கள்.

II. பாட்டி வைத்தியம் ஒன்று தெரிந்து கொள்கிறீர்களா?

சிறு காயங்கள் ஏற்படும்போது தேனைத் தொட்டு வைத்தால் உங்களுக்கு இதமாக இருக்கும் எரிச்சல், வலி குறையுமே!

III. காதில் தொற்று ஏற்பட்டால் உடனே (Anti-Biotics) மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள், அது தேவையில்லை. பற்பல நேரங்களில் தானே சில நாள் விட்டுப் பாருங்கள் சரியாகிவிடும். இன்றே வேறு சில வலி நிவாரணிகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். நிவாரணம் கிடைக்கும்.

◆

1077

நம் வாழ்வின் ‘மேலோர் மூவரும்’ நட்பின் கனிவும்!

நம் வாழ்வின் சிறந்த பயன் - நமக்கு மட்டும் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவது அல்ல.

மாறாக, மற்ற நண்பர்கள், மனிதர்களுக்கும் நாம் உதவி, அளவளாவி, அன்பையும், பாசத்தையும் பெரு மழையாய்ப் பெய்து, இன்பக் குளியலை நடத்தி, நம் மகன்கள் மகிழ்ச்சியால் வழிய வேண்டுவதே! நமது மனக் கவலை மாற்றுவதற்கு மருந்து, நம்மிடம் அன்பும், கனிவும் கொண்ட மேன்மையான நமது நண்பர்கள் முதுபெரும் அறிஞர்கள், பெற்றோர்கள், நோயோடு போராடும் நொது மலர்கள் தலைவர்கள் ஆகியோரை அவ்வப்போது சந்தித்து “சிறிது நேரமாவது உரையாடி அவர்களுக்கு ஒரு புத்தெழுச்சி பாய்ச்சிட முன்வர வேண்டும்!”

தொலைக்காட்சிகளிலும் வெட்டிப் பேச்சு. வீண் விவாதங்களில் கால விரையம் செய்யாமல், அன்பிற்குரிய அருமை நண்பர்களைச் சந்தித்து மலர்ந்த நினைவுகளை ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக் கொள்வது மிகவும் பலன் தரும் - இரு சாராருக்கும் (பார்த்தவருக்கும், பார்த்து உரையாடி நலம் விசாரித்துத் திரும்பும் நமக்கும்கூட!)

தலைசிறந்த மூத்த மருத்துவரான **டாக்டர் எம்.எஸ். இராமச்சந்திரன்** அவர்கள் மாதம் ஒரு முறையோ, இருமுறையோ, அவர்களுக்கு அறிமுகமான, வசதியற்ற நிலையில் நோயுடன் போராடிக் கொண்டிருக்கும் சிலரை நேரில் சென்று சந்திப்பார்; உரையாடுவார். ஆறுதல் கூறி, அடக்கமாக உதவி செய்து திரும்புவார்; அவருக்கு அதில் ஏற்படும் மன மகிழ்ச்சி வார்த்தைகளில் எளிதில் வர்ணித்து விட முடியாது! இவர் ஓய்வு பெற்ற சென்னை மருத்துவக்கல்லூரியின் பெரும் மருத்துவமனையின் முதல் நிலை மருத்துவர் இவருக்கு வயது 86.

அதுபோலவே நண்பர் **பிரபல சிறுநீரியல் நிபுணர் (urologist) டாக்டர் ஏ. இராஜசேகரன்** உடல் நலிவுற்று சிகிச்சைகளால் மீண்டு, வாழ்ந்து வரும் தனது இனிய நண்பர்களை (Periodically) தவறாமல் சென்று, மருத்துவம் மற்றும் உதவிகளைச் செய்து உரையாடி உற்சாகப்படுத்தி விட்டுத் திரும்புவார்!

அவரது தம்பியும், காவல்துறை தலைமை இயக்குநராக இருந்து ஓய்வு பெற்றவருமான நண்பர் **ராஜ்மோகன் அய்.பி.எஸ்.** (ஓய்வு) அவர்கள் (அவருக்கு நேற்று முன்னாள் 80 வயது துவக்கம்) மாதம் தவறாமல், தனது முக்கிய நண்பர்கள் பட்டியலைத் தயாரித்து வைத்து அவர்களிடத்தில் தொலைபேசியில் நலம் விசாரித்து உரையாடி - மகிழ்வார்; அவர்களை மகிழ்விப்பார்!

வயது மூத்த முதுபெரும் மாமனிதர்கள், 'நட்பு வட்டத்தின் நாயகர்களாக' நிற்பவர்கள் - இவர்களை ஆங்காங்கு காணும்போதும், சந்தித்து உரையாடும் போதும் கிடைக்கும் 'இன்பம்' எல்லையற்றது! உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல், இடுக்கண் களையும் உடனடி தாவிப்பாய்ந்து உதவும் கைம் மாறுவேண்டாத, கடப் பாடு உடைய, காலத்தை வென்ற கடமை வீரர்களைச் சந்திப்பதன் மூலம் அவர்கள் ஆயுளும் நீளுகிறது; நம் கவலைகள், மன அழுத்தங்கள் தீர்ந்து மேலும் நம் வாழ்வையும் நீட்டிட உதவுகின்றது!

தந்தை பெரியார் அவர்கள் பல முறை கூறியிருக்கிறார். தான் எப்படி தனிப் பெரும் செல்வந்தர் வணிகர் என்ற நிலையிலிருந்து மாறி, பொது வாழ்வுக்கு வந்து, பொதுத் தொண்டு செய்து, பிறகு தொண்டு செய்த பழமானார் என்பதைக் கூறும்போது “எனது பால்ய சிநேகிதர்கள், நெருங்கிய நண்பர்கள் பலர் ஈரோட்டில், ஒருவர் பின்னால் ஒருவர் என்று மறந்து விட்டனர்; ஏறத்தாழ நான் நட்பு வட்டத்தினையே இழந்து விட்டதால் நாம் இதையே பெருக்கி நாடு முழுவதும் தொண்டு எஞ்சிய வாழ்வில் பணி செய்வோமே என்றுதான் பொது வாழ்வில் இறங்கினோம்!

‘உயிர் காப்பான் தோழன்’ என்பதன் உட்பொருள் விளங்குகிறதா? எனவே மேற்காட்டிய மேன்மையாளர்களால் ‘மேலோர் மூவரை’

மறக்காமல் சந்தித்து உரை யாடி அவர்களுக்கும் நமக்கும் தொல்லை தராத வண்ணம் செய்து ஈதல் இசைபட வாழ்தலை - வாழ்வியலாக்கிக் கொள்ளுங்கள் - வளர்பிறையாகுங்கள் தோழர்களே!

('மேலோர் மூவர்' -

1. நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர்.

2. உடல் நலிவுற்றோர்

3. முதுபெரும் அறிஞர்கள், தலைவர்கள் ஆகிய மூவரே மேன்மைக்குரியவர் என்பதே பொருள்)

◆

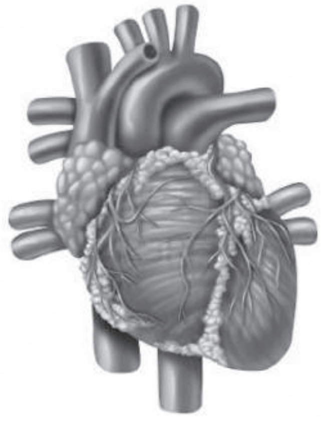
1078

"உங்கள் நாடித்துடிப்பு - இதயத் துடிப்பு அறிவீர்" (1)

பெரியார் மெடிக்கல்மிஷன் என்ற அமைப்பினை, ஓய்வு பெற்ற பல் மருத்துவர் டாக்டர் இரா. கவுதமன், ஓய்வு பெற்ற மருத்துவ நலத்துறை இணை இயக்குநர் டாக்டர் பிறைநுதல்செல்வி மற்றும் பல மருத்துவர்கள் பெரியார் மருத்துவ சேவை அணியுடன் இணைந்தும், பெரியார் மணியம்மை நிகர் நிலைப் பல்கலைக் கழக கிராமப்புற வளர்ச்சித் துறையின்கீழ் இயங்கும் "புரா" கிராமங்களிலும் நல்ல மருத்துவ முகாம்களும், மகளிருக்குப் புற்று நோய் ஆய்வுப் பரிசோதனைகளையும், திருச்சி பெரியார் மருந்தியல் கல்லூரி - திருச்சி ஹர்ஷமித்ரா புற்று நோய் தடுப்புமனையின் டாக்டர்கள் க. கோவிந்தராஜ், சசிபிரியா கோவிந்தராஜ் அவர்களுடன் இணைந்தும் மாநிலம் தழுவிய முகாம்களையும், தொண்டறத்தையும் மிகச் சிறப்பாக நடத்தி வருகின்றனர்.

பெரியார் உடல் உறுப்புக் கொடைக் கழகம் கடந்த 20 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தொடங்கப் பெற்று, குருதிக்கொடை, விழிக்கொடை மற்றும் இறந்தபின் உடலை மருத்துவக் கல்லூரிகளுக்கே அளித்த 'செத்தும் சாகாத' மனிதநேயர்களாக பகுத்தறிவாளர்கள் பலரும் வாழ்ந்து காட்டுகிறார்கள் என்பதை, விளம்பரங்கள் அதிகம் செய்யாமலேயே தன்னடக்கத்துடன் தகை சான்ற இந்த ஈகையைச் செய்து வருகின்றனர்.

சென்னை பெரியார் திடலில், 'வருமுன்னர் காப்பதே உண்மையான உடல் நலப் பாதுகாப்பின் தலை சிறந்த முறை' என்பதை மனதிற் கொண்டு, பிரபலமான பல்துறை டாக்டர்களை அவ்வப்போது அழைத்து, நலவாழ்வின் அவசியத்தை வலியுறுத்தி பல்வேறு உடல் உறுப்புகளில் சிறந்த அனுபவமும், ஆராய்ச்சிப் பட்டமும் பெற்று பணிபுரியும் அல்லது பணி ஓய்வு பெற்றும் மருத்துவ சிகிச்சையில் மேலோங்கியுள்ள மருத்துவ அறிஞர்களின் விளக்கவுரை, தெளிவுரைகளுக்கு



ஏற்பாடு செய்து எளிய பாமர மக்கள் தொடங்கி, நல்ல பெரும் பதவி, நற்கல்வி பெற்றோர் வரை அனைவரும் கேட்டுப் பயன் பெறும் வண்ணம் பல சொற்பொழிவுகளை ஏற்பாடு செய்து (3-4 மாத இடைவெளிகளில்) வருகிறார்கள் பெரியார் மெடிக்கல் மிஷன், தமிழ்நாடு மூதறிஞர் குழு, பெரியார் நூலக வாசகர் வட்டத்துப் பெரு மக்கள் குழு ஆகியவை இணைந்து நடத்தி வருகின்றன.

ஊருணி நீர்நிறைந் தற்றே உலகவாம்
பேரறி வாளன் திரு. (குறள் 215)

இதன் பொருள்: மக்களால் விரும்பப்படும் பேரறிவாளன் செல்வமானது மக்கள் விரும்பும் ஊரின் குடிநீர் கிணறு நிறைந்தது போலாகும்.

- இதில் 'செல்வம்' என்பதை வெறும் பணத்தோடு மட்டும் என்ற பொருள் கொள்ளுவதைவிட அறிவுச் செல்வம், கல்விச் செல்வம், ஆற்றல் - தலைமைச் செல்வம் என்பதையும் இணைத்து விரிவாக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். அது - 'அறிவை விரிவு செய்' - 'அகண்டமாக்கு'

விசாலப் பார்வையால் விழுங்கு மக்களை' என புரட்சிக் கவிஞர் பாரதிதாசனின் அறிவுரையை செயலாக்கிக் காட்டுவதாகும் எனலாம். தாகம் எடுத்தவர்களுக்கு தரும் தண்ணீர் பந்தல் போல இப்பணிகள் நடப்பதும், பலரும் அதில் பங்கேற்று மனிதநேயத் தொண்டறம் புரிதலும் மிகவும் போற்றத்தக்க ஒன்றல்லவா?

15.08.2018 அன்று மாலை பெரியார் திடலில் உள்ள அன்னை மணியம்மையார் அரங்கில் பெரியார் மெடிக்கல் மிஷன் நடத்திய நலவாழ்வுச் சிறப்புச் சொற்பொழிவினை, பிரபல இதய நோய் சிறப்பு மருத்துவர் டாக்டர் ஏ.எம். கார்த்திகேசன் MBBS, MD, DNB (Gen), DNB [Card), FHRS, Fellowship in Electrophysiology, Certified Electrophysiology Specialist [IBHRE, USA), Certified Cardiac Device Specialist (IBHRE, USA] அவர்கள் மிக அருமையாக நிகழ்த்தினார்.

அவர் சென்னை அப்போலோ மருத்துவமனையின் இதய நோய் நிபுணர் ஆவார்!

அரங்கம் நிரம்பி, பக்கத்து ஹாலிலும் T.V. Screen ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு பலர் அங்கிருந்தே பார்த்து கேட்டு மகிழும் வண்ணம் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்ததும், கணினி மூலம் விளக்கப் படங்கள், அவரே வகுப்பறைகளில் விளக்குவது போல வெள்ளைப் பலகையில் வரைபடங்களாக இதயத்தைப் போட்டு, அதில், இதயத் துடிப்பை எப்படியெல்லாம் சரி செய்து நலவாழ்வு வாழலாம் என்ற விளக்கவுரையினை வந்திருந்த அனைத்து தரப்பும், படித்த பட்டதாரிகள் மருத்துவர்கள், மருத்துவக் கல்வி பயிலும் மாணவர்கள், இல்லறவாசிகள், மகளிர், முதியோர், இதய நோய் தாக்கி, சிகிச்சை பெற்று மீண்டோர், அறிவார்ந்த முதியவர்கள், ஓய்வு பெற்ற அறிஞர்கள் முதல் ஒரு பொதுமை நிறைந்த மக்கள் (A Good Group Section & Society) கொண்டதாக இருந்த அனைத்து தரப்பினர் அறிவார்ந்த விளக்கவுரையினை அள்ளிப் பருகிப் பயன் அடைந்தனர்.

ஆடிட்டர் ஆர். இராமச்சந்திரன், இணைப்புரை நிகழ்த்திய தோழர் வீ. குமரேசன், துவங்கி, தலைமையேற்ற மூத்த புகழ் பெற்ற டாக்டர் எம்.எஸ். ராமச்சந்திரன், முன்னிலையேற்ற மூதறிஞர் குழுத் தலைவர் டாக்டர் ஜஸ்டிஸ் ஏ.கே. ராஜன், பேராசிரியரும் முன்னாள் நேஷனல் மெடிக்கல் போர்டு தலைவருமான டாக்டர் ஏ. ராஜசேகரன் நன்றி உரையாற்றிய, தோழர் இரா. பரஞ்சோதி, ஆகிய அனைவரும் சுருங்கச் சொல்லி விளங்க வைத்த அரிய உரைகளை நிகழ்த்தினர்.

இறுதியில் சில வார்த்தைகளைச் சொல்ல எனக்கும் வாய்ப்புத் தந்தார்கள்.

என்னைப் பொறுத்தவரை அறிவுரை கேட்டு மகிழ்ந்த - மற்ற நண்பர்களைப் போல - கற்றலின் கேட்டலே நன்று - மிகு பயன் தருவது என்பதாக அமைந்திருந்தது - மகிழ்ச்சியைத் தந்தது!

சரியாக மாலை 6 மணிக்குத் துவங்கி - கேள்வி பதில் விளக்கம் எல்லாவற்றையும் உள்ளடக்கி சரியாக இரவு 8 மணிக்கெல்லாம் முடிவடைந்து, மன நிறைவுடன் வந்தோர் அனைவரும் திரும்பினர்.

◆

1079

“உங்கள் நாடித்துடிப்பு - இதயத் துடிப்பு அறிவீர்” (2)

முக்கிய தலைப்பு: டாக்டர் ஏ.எம். கார்த்திகேசன் அவர்கள் பேசிய தலைப்பு. “உங்கள் நாடித்துடிப்பை அறிவீர்

இதயத் துடிப்பில் மாறுபாடுகள்” என்பதாகும்.

மிக அருமையான உரை; சிக்கலான பொருள் - மருத்துவர்கள் சிகிச்சையில் நிபுணர்களாக இருப்பவர்கள்கூட, மற்றவர்களுக்கு விளங்கும் வகையில் உரைகள் மூலம் விளக்குவது அவ்வளவு எளிதானதல்ல; அதில் டாக்டர் அவர்கள் மிகப் பெரிய வெற்றியைப் பெற்றார் இந்த அரங்கத்தில் அவர் விளக்கிய முறை - உரை மூலம்!

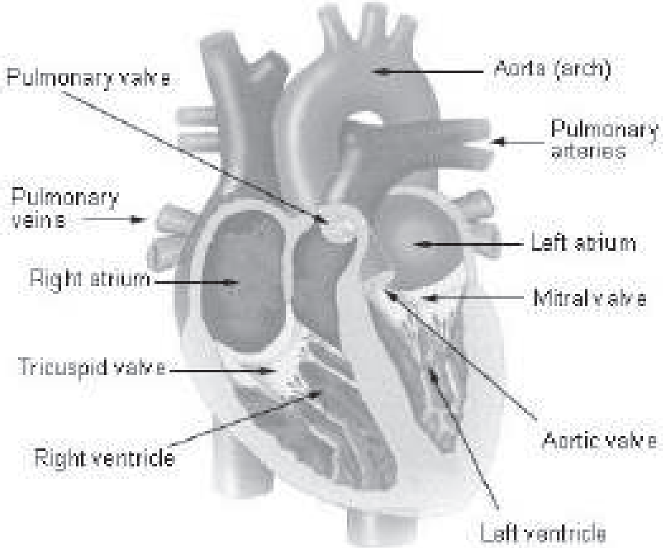
வந்திருந்தோர் கேட்போர் நன்றாக உள்வாங்கி, புரிந்துகொள்ளும் வகையில் அமைந்திருந்தது; அவர் படங்களை போட்டு, ஓவியம் வரைந்து விளக்கிய சிறந்த முறை அருமை.

‘டாக்டர்’ என்றால் Teacher (கற்றுத் தருபவர்) என்று பொருள் என்று டாக்டர் எம்.எஸ். இராமச்சந்திரன் அவர்கள் தலைமை உரையில் குறிப்பிட்டது. இவரது உரை மூலம் மிகவும் துல்லியமாக விளங்கியது!

உரையின் முக்கிய சுருக்கிய பகுதிகள் இதோ:

“இந்தியா வெகு விரைவில் உலகின் சர்க்கரை நோயின் தலைமை இடமாகி விடக் கூடிய அபாயம் இருக்கிறது. எனவே இதயத் துடிப்பு - நாடித் துடிப்பு என்றால் சர்க்கரை நோய் - இரத்த அழுத்தம் (B.P) போன்றவைகளில் அலட்சியம் காட்டுவதே இந்த இதயத் நோய் துடிப்புகளில் மாறுபாடுகள் ஏற்படுவதற்கு மூலகாரணம் ஆகும்.

இதயத் துடிப்பு என்றால் எல்லோரது மனதில் டாக்டர்களில் பதிய வைத்திருக்கும் ஒன்று 72 துடிப்பு நிமிடத்திற்கு இருக்க வேண்டும். அது கூடினாலும் குறைந்தாலும் உடனே பலர் மிகுந்த கவலை யடைகின்றனர்.



60 முதல் 100 வரை கீழும் மேலும் சென்றாலும் அதுபற்றி உடனே பயம் கொள்ளத் தேவையில்லை. ஏற்றத் தாழ்வுகள் ஏற்ற இறக்கம் பல காரணங்களால் இருக்கலாம் - நரம்புகளில் ஏற்படும் சுருங்கி விரிதல். எனவே நாடித் துடிப்பு -இப்போதே நீங்கள் பார்க்க பழகுங்கள் அல்லது உங்கள் கைத் தொலைபேசியில் ((Mobile) Pulse Heart Rate Monitor ஒரு App மூலம் பின்னால் விரலை அழுத்தி வைத்தால் தெரிந்து கொள்ளலாம். உடனே பயப்பட்டு விட வேண்டாம்!

1. பல அறிகுறிகள் பற்றி அறிந்து கொள்ள நெஞ்சு படபடப்பு, தலை சுற்றல், மயக்கம் - இவை மூளைக்குச் சரியான இரத்த ஓட்டம் இல்லாததால் ஏற்படும் மாறுதல்கள் ஆகும்.

2. உணர்ச்சி பூர்வ பாதிப்புகள் Emotional Disturbances) வயது காரணம் அல்லது துக்கச் செய்தி அதிர்ச்சி செய்திகளால்கூட அந்த மயக்கம்.

3. களைப்பு (Fatigue) காரணமாகவும் இருக்கலாம்.

இதயத் துடிப்பு பல விளையாட்டு வீரர்களுக்கு. 45-50 தான் இருக்கும். அது அவர்களது நரம்பு - விளையாட்டுப் பயிற்சி காரணமாக இருக்கும். அதை கண்டு பயப்படுதல் தேவை இல்லை. அது

அவரது விளையாட்டுக் காரணமாகவே அமைந்த ஒன்றாக இருக்கக் கூடும். மயக்கம் வந்தவுடன் பலரும் உடனே நரம்பியல் நிபுணரான டாக்டரிடம் (Neuro) தான் காட்ட வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். மயக்கம் முதுமையினால்கூட இருக்கும் - இதயத்திற்கு தேவையான ரத்தம் செல்லாமலும், அசுத்த ரத்தம் சுத்திகரிக்கப்பட்டு, தூய்மையற்ற இரத்தம் ஒரு புறம் வெளியேற்றப்பட்டு, தூய்மையான இரத்தத்தை உடல் முழுவதும் ஓடச் செய்யும் வேலையை இதயம் இடைவிடாமல் செய்கிறது.

இதைமாற்றிடமருந்துமாத்திரைஎன்றுஉடனேசெலுத்திகுணப்படுத்தி விட முயலுவதை விட, இதய நோய் சம்பந்தப்பட்டவர்களிடம் காட்டி இதய படபடப்பு அதி வேகத் துடிப்பு இதனையொட்டி கண்டறிய முயற்சிக்க வேண்டும்.

கருவில் வளரும் குழந்தையின் இருதயம்கூட சரியாக இயங்குகிறதா இல்லையா என்பதை Ultrasonic Scan மூலம் - கருவிகள் மூலம் - கண்டறிந்து சரி செய்து, பிறந்த பிறகும் குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பின் சரி செய்யலாம். அந்த அளவுக்கு மருத்துவத் தொழில் நுட்பம் இப்போது வளர்ந்து விட்டது.

'பேஸ் மேக்கர்' (Pace Maker) என்ற கருவி மூலம் இதயத் துடிப்புகளை ஒழுங்குபடுத்திட முடியும்; அதைப் பொருத்தி விட்டால், அது இதயத் துடிப்பை ஒழுங்கு படுத்தும் வேலையைச் செய்கிறது. பல காரணங்களால் இதயம் சுருங்கி விரியும், துடிப்புகளில் வேறுபாடுகள் வரக்கூடும். அக்கருவி எப்போது கூடுகிறதோ அதைக் குறைத்து ஒழுங்குபடுத்த, எப்போது குறைகிறதோ அதை போதிய அளவுக்கு ஒழுங்குபடுத்தி Balance மூலமாக ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

இதயத் துடிப்புகள் உடலில் உள்ள மின்சக்தியைத் தூண்டி, ஒழுங்குபடுத்தி, இப்பணிகள் நடத்திட கருவிகள் உதவுகின்றன. AV Nodel Reentrant TachyCardia (AVNRT) என்பதை சிகிச்சை முறை மூலம் ElectroPhisology என்பதன் மூலம் Radio Freqeuncy (R.F.) சிகிச்சை முறை (Ablation) உடனடியாக இரத்த ஓட்டத்தில் உறைதல் (Clot) ஏற்படாமல் தடுக்கும் பல வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்த முடியும்.

ரத்தம் உறைந்தால் ரத்த ஓட்டத்தில் (Clot) ஏற்பட்டால் உடனே (Stroke) பக்கவாதம் வர வாய்ப்பு உண்டு. அதைத் தடுத்து மேற்கண்ட சிகிச்சை மூலம் சரி செய்துவிட முடியும்.

இதையும் தாண்டி (பேஸ்மேக்கர் கருவியையும் தாண்டி) மேலும் சக்தி வாய்ந்த இன்னொரு கருவி CRT முறைமூலம் இதயத்திற்குள் பொருத்தி, துடிப்பை ஒழுங்குபடுத்தவும் Chipss களைப் பயன்படுத்தி - நமக்கே - டாக்டர்களுக்கேகூட நோயாளியின் இதயத் துடிப்புக் குறைந்தால் அறிவிக்கும் நிலையும்கூட, இன்று வளர்ந்துள்ளது.

இந்தக் கருவி, வீட்டில் மின்சாரம் நின்றவுடன் எப்படி இன்வெர்ட்டர் உடனே இயங்கி, வெளிச்சம் தருகிறதோ, மின்சாரம் மீண்டும் வந்துவிட்டால் தானே இயங்காமல் நின்று விடுகிறதோ அது போல் இக்கருவி வேலை செய்யும்" என்று விளக்கினார் டாக்டர் கார்த்திகேசன் - பலரும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில்.

இதன் மூலம் இதயத்தில் இதய வலி, மாரடைப்பு வந்தவர்கள், தக்க சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டு நன்றாக வாழவும் வாய்ப்பு உண்டு என்பதை விளக்கிக் கூடியிருந்தவர்கள் பலரின் அய்யங்களை கேள்விகள் மூலம் கேட்டபோதும், எல்லாவற்றையும் தெளிவாக விளக்கினார், சரியாகத் தந்துள்ளார்.

நமது பெரியார் வலைக்காட்சியில் (கணினி மூலம்) திரும்பத் திரும்ப அவர்கள் ஒளிபரப்பும்போது அதைக் கேட்டும், பார்த்தும் கூட்டத்திற்கு வராதவர்கள்கூட பயன் பெறலாம்.

இந்த நிகழ்ச்சி - ஒரு நல்ல விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்திய நிகழ்ச்சியாகும். என்றாலும் வருமுன்னர் காக்கும் வகையில் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை அல்லது இரு முறை முழு உடற்பரிசோதனை செய்து கொள்ளுவதில் யாரும் அலட்சியம் காட்டாமல், முறையாக செய்தால் நல வாழ்வு பெறலாம்.

'நோயற்ற வாழ்வு தானே குறைவற்ற செல்வம்' - அதனைச் சேமிக்க அனைவரும் முயற்சிப்பது நல்லது.

◆

1080

“உங்கள் நாடித்துடிப்பு - இதயத் துடிப்பு அறிவீர்” (3)

15.8.2018 அன்று 'பெரியார் மெடிக்கல் மிஷன்' நடத்திய நல வாழ்வு சிறப்புக் கூட்டத்திற்குத் தலைமை தாங்கிய மூத்த மருத்துவப் பேராசிரியரும், சிறந்த கருத்தாளருமான டாக்டர் எம்.எஸ். இராமச்சந்திரன் அவர்கள் தனது சுருக்கமான தலைமை உரையில் பல்வேறு அரிய தகவல்களை கேட்டோருக்குப் பாடம் நடத்துவது போலக் கூறினார்.

“தமிழ்நாடு – 'மருத்துவத்தின் மெக்கா' என்று அழைக்கப்படுவதுண்டு.

அரசு பொது மருத்துவமனையில் (தனியார் அல்லாதவை) ஒவ்வொரு நாளும் வெளிப்புற சிகிச்சை நோயாளிகள் (o.p.) 12000 பேர் ஆவார்கள். 2400 பேர் உள் நோயாளிகள் சிகிச்சை (எந்த செலவுமில்லாமல், அல்லது மிகக் குறைந்த செலவில்) பெற்று வருகின்றனர். இன்ஷூரன்ஸ் என்ற காப்பீட்டுத் திட்டம் காரணமாகவே பல தனியார் மருத்துவமனைகள் கொழுத்து வளருகின்றன.

GDP என்றெல்லாம் பொருளாதார வளர்ச்சி பற்றி பல நாடுகளில் அரசுகள் பெருமையாகக் குறிப்பிடுகின்றனவே – அதைவிட முக்கியம் குடிமக்களின் மகிழ்ச்சி Happiness index அளவுகோல்தான் மிகவும் முக்கியமானது.

சுற்றுச்சூழல் தூய்மை, மாசுக்கட்டுப்பாடு மற்றும் அமைதி இவைகளுக்கெல்லாம் இந்தியாவிற்கு நெருக்கமாக உள்ள பூட்டான் நாடு எடுத்துக் காட்டாகத் திகழ்கிறது. ஓர் அரசரின் கீழ் நடைபெறும் அந்த ஆட்சியில் ஊழலோ, முறைகேடுகளோ நடைபெறவில்லை. நாம் காணும் பல ஜனநாயக நாடுகள் எப்படி இந்த குற்றச் சாட்டுகளின் உறைவிடமாக உள்ளன என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்ததே" என்று புதுமையான தகவலைக் கூறினார்.

தந்தை பெரியார் அடிக்கடி மேடைகளில் கூறுவார், அரசர்கள் ஆண்ட காலம், இந்த ஜனநாயக வாக்கு வங்கியால் ஆளப்படுவதைவிட உயர்ந்த சிறந்த காலம்; எப்போதோ எங்கோதான் அந்த அரசன் கொடுமைக்காரனாக இருந்திருப்பான் மற்றபடி தவறு நடந்தாலும் ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், குறிப்பிட்ட இடத்தோடு முடிந்து விடும்; இப்போது ஜனநாயகம் என்ற பெயரில் காலித்தனத்தின் நாயகம் அல்லவா பரவலாக எங்கும் காணப்படுகிறது என்று மேடைகளில் கூறியதை நினைவு படுத்துவது போல இருந்தது நமக்கு!

உடல் உறுப்புகளை கொடையாக வழங்கும் பழக்கம் பலருக்கும் ஏற்படுவது மிக நல்லது.

விழிக்கொடை தருவதன்மூலம் அந்த கண் வேறொருவருக்கு பொருத்தப்பட்டு, பார்வை இழந்தவர் பார்வை பெற்று மகிழும்போது, இறந்தவர் மீண்டும் வாழ்கிறார் என்பதுதானே பொருள் என்று, பலத்த கை தட்டலுக்கு இடையே கூறினார்.

மேலும், ஒருவருக்குக் கொடையாக அளிக்கப்படும் ஓர் உடல் உறுப்பினால்! (சிறுநீரகம் மற்றும் கல்லீரல் போன்ற உறுப்புகள்); உடற் கொடையால் குறைந்தபட்சம் 7 பேர் மீள் பயன் அடைகிறார்கள். நீங்கள் பகுத்தறிவாளர்கள், பெரிதும் இந்த முயற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள் என்று கேட்டுக் கொண்டார்.

அரசு பொது மருத்துவமனையில் பிரபலமானவர்கள், முக்கிய தலைவர்கள் போன்றவர்கள் சென்று சிகிச்சை எடுத்தால், வெகு மக்களுக்கு அங்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சையின்மீது நம்பிக்கை ஏற்படும்.

(இந்திய கம்யூனிஸ்ட் கட்சியின் மூத்த தலைவர்களில் ஒருவரான தோழர் தா. பாண்டியன் போன்றவர்கள் தான் அரசு பொது மருத்துவனையில் சேர்ந்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளும் பிரபலத் தலைவர் ஆவர்!) ஏராளமான நோயாளிகள் வருவதால், தூய்மைப் பராமரிப்பு கொஞ்சம் வித்தியாசமானதாக இருக்கும். என்றாலும் அங்கு செல்ல வேண்டும். சிகிச்சை அளிப்பதில் தரமானதாகவே உள்ளது என்று அறிவுரை கூறினார்.

ஜஸ்டிஸ் A.K.ராஜன் அவர்கள், சுருக்கமாக தமது உரையில், இதய வலி, நெஞ்சில் ஒரு மாதிரியான கனத்த உணர்வு ஏற்படுகையில் அது ஏதோ வாயுத் தொல்லை என்று அலட்சியமாக இருந்து வெறும்2'ஜெலுசில்' சாப்பிட்டால் போதுமென்று சிலரும், வாயுத் தொல்லையாகவே இருப்பதை, இதய மாரடைப்பு என்று பயப்படும் பலரும் உள்ள நிலையில் அவ்வப்போது உடற்பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம் என்று நல்ல அறிவுரை கூறினார்.

சிறுநீரகவியல் துறையில் தலை சிறந்த பிரபல மருத்துவர் டாக்டர் ஏ. இராஜசேகர் அவர்கள் வெகு சுருக்கமாகப் பேசி, முன்பு தொடர்ந்து பிரபல மருத்துவர்களைக் கொண்டு அவ்வப்போது பெரியார் திடலில் நலவாழ்வுச் சொற்பொழிவுகளை நாங்கள் ஏற்பாடு செய்து பலருக்கும் பயன்படுமாறு செய்த முயற்சியின் தொடர்ச்சியே இது என்பதை எடுத்துக்காட்டி, இவர் போன்ற (டாக்டர் கார்த்திகேசன்) - மருத்துவ நிபுணர்களின் விளக்கம் பலருக்கும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதோடு, வரும்முன்னர் காப்பதற்கும் பயன்படுவதாகும் என்று விளக்கினார்.

அக்கூட்டம் நல்லதோர் அறிவு விருந்தாகும் என்று ஊக்கப்படுத்தினார்.

◆

1081

3,4 மணி நேரம் தொடர்ந்து அமர்ந்து பணியாற்றுவோர் கவனத்துக்கு

நீண்ட நேரம் - 3 மணி, 4 மணி, (2 மணி நேரத்திற்கு மேல்) இருக்கையில் அமர்ந்தே பணிபுரிவோர் - அது எத்தகைய பணியாக இருந்தாலும், கணினியின் முன் அமர்ந்து வேலை செய்தல் மற்றும் எழுத்தர் பணிகள் அல்லது அமர்ந்து தொலைக்காட்சி என்ற தொல்லைக் காட்சிகளை பார்த்து, ஒரு 'சீரியலை' அடுத்து அடுத்த சீரியல் அல்லது பார்த்துப் புளித்துப் போன பழைய திரைப்படங்களானாலும் 3 மணி நேரம் எழுந்திருக்காமலேயே லயித்து விடுவது ஆகிய இத்தருணங்களில் நமது மூளைக்குச் செல்லுகின்ற இரத்த ஓட்டம் என்பது மிகவும் மெதுவாகச் சென்று, ரத்த ஓட்டம் அதற்கு குறையும் - நிலையும், வாய்ப்பும் ஏற்படுகிறது.

இதன் விளைவு மூளையின் பலமும் நலமும் நீண்ட கால கண்ணோட்டத்தில் பாதிக்கப்படக் கூடிய வாய்ப்புகள் மிகவும் அதிகமாகிறது என்று ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

நமது மூளை என்பதுதான் நமது உடல் இயக்கத்தின் 'கட்டுப்பாட்டு அறை' அலுவலகமாகும். அதன் ஆணைப்படி தான் உடலின் அத்தனை உறுப்புகளும் இயங்குகின்றன என்பது அனைவரும் அறிந்த ஒன்று.

அந்த மூளைக்குத் தேவையான ரத்த ஓட்டம், தங்கு தடையின்றிச் சென்று, எவ்வித நிறுத்தமும் இல்லாமல் அது நடந்தால்தான் நமது உடல் நலம் சீராக இருக்கும்; பக்கவாதம், இதயத் தாக்குதல் (Heart Attack) போன்றவைகள் ஏற்படாது இருக்கும். ரத்த ஓட்டம் என்பது எப்போதும் சதா ஓடிக் கொண்டேயிருக்கும் (Shuttling) போது, நமது நினைவாற்றல், மூளையில் நிகழ்வுகள் பதிவுகள் போன்றவைகளை உடலின் பல வகையான அறிகுறிகள், ஆணைகள், செயலாக்கங்கள் நடைபெற்று வருகின்றன.

அறிவியல் வளராத காலத்தில் மனிதர்கள் மற்றும் அய்ந்தறிவு பிராணிகளுக்கும்கூட இப்படி மூளைக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டத்தில் ஏற்றம், இறக்கம் (Fluctuations) ஏற்படுவதால் பல மாற்றங்களும் உடல் உறுப்பு சீற்றங்களும் கூட ஏற்பட்டு வந்தன.

மனிதர்களுக்கு இது நீண்ட காலம் (இந்த இரத்த ஓட்டக் குறைவு) தொடர்ந்தால், அது மூளை நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட குறைபாட்டு நோய்களுக்கு (Nero degenertive diseases) துவக்க மறதி நோயான (Dementia) வரை கொண்டு போய் விட்டுவதில் முடியக் கூடும்.

தொடர்ந்து பல மணி நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்வதன் மூலம், மூளைக்கு மட்டுமல்ல, நமது உடலின் பல உறுப்புகளுக்கும் போய்ச் சேர வேண்டிய இரத்த ஓட்டக் குறைவு வேறு பல தொந்தரவுகளை உருவாக்கி பல நோய்களுக்கு காரணமாக அமையவிடக் கூடும். கடந்த ஜூன் மாதம் (2018) வெளிவந்த (Journal of Applied Physiology) என்ற ஆய்வு ஏட்டில் லிவர்பூலில் (இங்கிலாந்து) உள்ள ஜான்மூர்ஸ் பல்கலைக் கழகத்தில் ஓர் ஆய்வு நடைபெற்றது.

நல்ல உடல் நலத்துடன் உள்ள 18 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்கள் - பெண்கள் ஆகிய அலுவலகப் பணியாளர்கள் 15 பேரை வைத்து ஆராய்ச்சி செய்து அறிக்கை தயாரித்தனர்.

இவர்களை பல்கலைக் கழகத்தின் பரிசோதனைக் கூடத்திற்கு அழைத்துச் சென்று, தலையில் இதற்கென உள்ள கருவிகளைப்

பொருத்தி - ரத்த ஓட்டம் எப்படி உள்ளது - ரத்தக் குழாய்கள் எப்படி வேலை செய்கின்றன என்று ஆராய்ந்துள்ளனர்!

முகமூடிகளை அணிவித்து, மூச்சு விடுவதில் வெளியாகும் கரியமில வாயு (Carbon Dioxide) அளவு எவ்வளவு, இந்த வாயுக்கள் எப்படி உடலினை மாற்றுகின்றன? என்றெல்லாம் கண்டறிந்தனர்.

மூச்சுவிடும் முறைகள் மூலம் இந்த கரியமில வாயுவையும் தக்க முறையில் மாற்றி ஒழுங்குபடுத்தலாம் என்கிற விவரத்தை கண்டறிந்தனர்!

அவர்களது மேஜைகளுக்கு அருகே உள்ள (Treadmill) களில் 30 நிமிடம் அவர்களை ஓட விட்டு (ஒரு மணிக்கு 2 மைல் வேகத்தில் ஓட விட்டு) ஏற்படும் மாறுதல்களைக் கண்டு ஒருங்கிணைத்து முடிவுகளை அறிவித்தனர்.

ஓர் அரை மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறையாகவே, இருக்கையிலிருந்து எழுந்து, தண்ணீர் குடித்தல் (நீண்ட நேரம் அமர்ந்து பணியாற்றுவோர்) கழிப்பறைக்குச் சென்று திரும்புதல், கூடங்களிலேயே சற்று கால் ஆற நடந்து திரும்புதல் போன்றவற்றை செய்தால் அது நல வாழ்வுக்கு ; மூளைக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி நம் வாழ்வு நல்வாழ்வாக வாழ்ந்திட உதவி செய்யும்.

நமது அலுவலகங்களில் இடையில் எழுந்து சென்று மீண்டும் இருக்கையில் அமர்ந்து பணி செய்ய அனுமதி அளிப்பது நல்லது!

3, 4 மணி நேரம் தொடர்ந்து படித்தல், எழுதுதல் பணி செய்யும்போது நான் எழுந்து கழிப்பறை அல்லது வீட்டு முற்றத்தில் சிறு நடை நடந்து மீண்டும் அமர்ந்து பணி தொடருவது உண்டு - இது தெரியாமலேயே -

இதை எளிதில் எல்லோரும் செய்யாமல் - ஒரே இடத்தில் அமரும் போது ரத்தம் ஓட்டம் குறைந்து மரத்துப் போவது நமக்கேகூட பல நேரங்களில் ஏற்பட்டதுண்டே - இல்லையா? எனவே, இதைக் கடைப் பிடியுங்கள்.

◆

1082

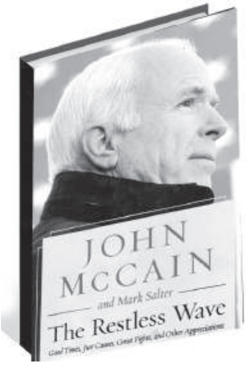
அமெரிக்காவில் இதோ, ஒரு மாமனிதர்! (1)

அண்மையில், அமெரிக்காவின் மாமனிதர்களில் ஒருவரான ஜான்மெக்கெயின் (John Mccain) என்ற ரிப்பப்ளிக்கன் கட்சியின் நீண்ட கால செனட் உறுப்பினர் (நாடாளுமன்ற மேலவை உறுப்பினர்) எழுதிய 'The Restless Wave' - ஓய்வில்லாத அலைகள் (அ) அலைகள் ஓய்வதில்லை - எப்படி வேண்டுமானாலும் தமிழ்ப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடிய ஒரு வரலாற்று வாழ்க்கைக் குறிப்பு நூலைப் படிக்கும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது.

இவருடன் இணைந்து 'மார்க் சால்ட்டர்' (Mark Salter) எழுதியுள்ள இந்நூலில் பொங்கும் மனிதம் ஏராளம். நல்ல மனிதர்கள் வாழ்வு கொடும்நோயால் பறிக்கப்பட்டு விடுவது, தந்தை பெரியார் அவர்கள் கூறிய சொற்றொடரைத் தான் நினைவூட்டுகிறது! - "இயற்கையின் கோணல் புத்தி" என்றார்.

அண்மையில் அவர் மறைந்தார்; இராணுவ மரியாதையுடன் அவர் புதைக்கப்பட்டார்; புற்று நோயில் அவதிப்பட்ட நிலையிலேயே இந்த நூலை மார்க் சால்ட்டரின் உதவியுடன் எழுதி இவ்வாண்டின் துவக்கத்தில் வெளியிட்டார்! இவர் ரிப்பப்ளிக்கன் கட்சி சார்பில் 2008இல் குடியரசுத் தலைவர் தேர்தலில் பேரக் ஒபாமாவை எதிர்த்து நின்று தோற்றுப் போனார்.

பழைய குடியரசுத் தலைவர்கள் (ஓய்வு பெற்றவர்கள்) அத்தனைப் பேரும் வந்து இவருக்கு இறுதி மரியாதை செய்து, அவரது தொண்டறத்தைப் பாராட்டினர் - கட்சிகளை மறந்து. தனது நினைவலைகளை இந்த தனது வாழ்க்கைக் குறிப்புகளுடன் இணைத்து, மிகவும் உருக்கமாக எழுதியுள்ளார்.



புத்தக அட்டையின் முகப்பிலேயே "Good Times, Just Causes, Great Fights, and Other Appreciations" என்ற சொற்றொடர்களை இணைத்து - புதுமையான அறிமுகத் தலைப்பால் "நல்ல வாய்ப்பான நேரங்கள், நியாயமான காரணங்கள், சிறந்த போராட்டங்கள் மற்றும் பலவகையான பாராட்டுகள்" - இப்படிப்பட்ட அம்சங்களைக் கொண்டது இந்நூல் என்று முகப்பில் கூறி வாசகர்களை சுண்டியிழுத்துள்ளனர்!

இந்நூலின் முகவுரையில் மாமனிதர் ஜான் மெக்கெயின் கூறுகிறார்:

"இன்னும் எவ்வளவு காலம் இங்கு நான் வாழ்வேன் என்பது எனக்குத் தெரியாது; அடுத்த ஒரு 5 ஆண்டு காலம் வாழக் கூடும் - காரணம் புற்று நோய் தடுப்பு அழிப்பு ஆய்வாளர்களின் சிகிச்சை வெற்றியில் அது எந்த அளவு சாத்தியப்படுமோ என்று எனக்குத் தெரியாது. ஏன் ஒரு வேளை நீங்கள் இந்த புத்தகத்தைப் படித்து முடிக்கு முன்பேகூட நான் இறந்து போகவும் கூடும். எனது உடல் நிலை - எதுவும் அறுதியிட்டு உறுதியாகக் கூற முடியாத நிலை. நான் எதற்கும் தயாராகவே இருக்கிறேன்.

ஆனால், அப்படி எனக்கு முடிவு ஏற்படுமுன் என்முன்னே சில முக்கியப் பணிகள் காத்திருக்கின்றன. அவற்றை முடிக்க வேண்டுமே என்பது தான் அது. சிலரை நான் சந்தித்து கருத்துகளை அவர்களிடம் பேச வேண்டும். எனவே சக அமெரிக்க மக்களிடம் நான் இன்னும் சில செய்திகளைக் கூறியாக வேண்டும்" - இப்படி உருக்கமாகக் கூறுகிறார்!

இராணுவத்தில், கப்பற்படையில் பணிபுரிந்து தேச சேவை செய்து, பிறகு அரசியலுக்கு வந்த இந்த செனட்டர் அமெரிக்காவின் அபூர்வ மாமனிதர்களில் ஒருவர்.

◆

1083

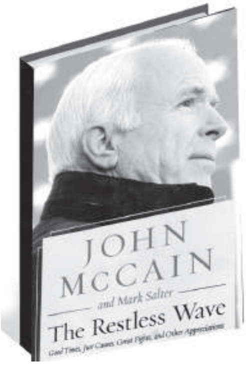
அமெரிக்காவில் இதோ, ஒரு மாமனிதர்! (2)

அண்மையில் காலமான அமெரிக்காவின் மாமனிதர்களில் ஒருவரான ஜான்மெக்கெயின் பற்றிய பல்வேறு தகவல்கள் மிகவும் சுவையானவை.

அவர் எழுதியுள்ள "ஓய்வற்ற அலைகள்" என்ற நூலைப் படிக்கும்போது அவரது, மேலான சிந்தனைகளும், செயல்பாடுகளும் மிளிருகின்றன.

இவர் அமெரிக்கக் கப்பற்படையில் சேர்ந்து பணியாற்றியவர்; இவரது தந்தையாரும், அவரைப் பெற்ற இவரது தாத்தாவும்கூட அதே துறைகளில் பணியாற்றி முத்திரை பதித்தவர்கள்.

இவரது தாத்தா - கப்பற்படையில் மிகப் பெரிய சேவை புரிந்து, வீட்டிற்குத் திரும்புகிறார்; இவரது பாட்டி தனது வாழ்விணையரை வரவேற்க வீட்டில் நண்பர்களை அழைத்துப் பெரியதொரு வரவேற்பினை அளிக்க எல்லா ஏற்பாடுகளையும் செய்து விட்டு காத்திருக்கிறார். தாத்தா மாரடைப்பினால், வந்த அடுத்த நாள், விருந்துக்கு முன்னர் மரணமடைந்த செய்திதான் போய்ச் சேருகிறது அவர்களுக்கு! 61 வயதுதான் அவருக்கு அப்போது! அவரது மகன் - ஜான்மெக்கெ யினின் தந்தை - ஆற்ற முடியாத துயரம். அதனைத் தாங்கி எளிதில் வெளியே வர முடியாத அவ்வளவு சோகம் கப்பிக் கொண்ட நிலையில், இவரது தந்தை இவரிடம், அவர் தந்தை சொன்ன அரிய கருத்துரைகளை நினைவூட்டிப் பேசுகிறார். "மகனே, மரணத்தைவிட மிகப் பெரிய செயல் உலகத்தில் ஏதும் இல்லை - எப்போது? நீ நம்பும் கொள்கைக்காகவும், நாட்டிற்காகவும் நீ மரணமடையும்போது, அதைவிடப் பெரியது வேறு எதுவுமில்லை"



தன்னுடைய நூல் குவிக்கப்பட்ட நினைவுகளின் தொகுப்பாகவே இருக்கும் என்கிறார் ஜான்மெக்கெயின்.

இரண்டாம் உலகப் போரின்போது, அமெரிக்காவின் 'பேர்ல் ஹார்பர்' (Pearl Harbour) துறைமுகத்தில் ஜப்பானியர்களின் எதிர்பாராத தாக்குதல், அமெரிக்காவிற்கு மிகப் பெரும் அதிர்ச்சியைத் தந்தது. அதன் நினைவு நிகழ்ச்சியின்போது அந்நாளை, அப்போரில் பணிபுரிந்து ஓய்வு பெற்ற (War Veterans) இராணுவ வீரர்கள், தளபதிகளைக் கொண்டு அன்றைய அமெரிக்க குடியரசுத் தலைவர் ஜார்ஜ் H.W. புஷ் அவர்களைக் கொண்டு நடத்திடும் அந்நிகழ்ச்சியில், முன்னணி வீரர்களாக இருந்த போரில் பணிபுரிந்து, ஓய்வு பெற்றவர்களை அழைத்துப் பாராட்டி, பல்வேறு மலரும் நினைவுகளையெல்லாம் பரிமாறி மகிழ்ந்திடும் நிகழ்ச்சியாகிய அதனை மிக அருமையாக வர்ணிக்கிறார்!

வியட்நாமுடன் அமெரிக்கா நடத்திய போரில் ஜான்மெக்கெயின் 5 ஆண்டு வியட்நாம் சிறையிலும் இருந்து பிறகு விடுதலையாகி வந்தவர் ஆவர். POW (Prisoner of War) என்ற முகாமில் இவர் ஆற்றிய பணி அளப்பரியது. நீண்ட நாள் செனட்டரான இவர் டெட்கென்னடிக்கு மிக நெருங்கிய நண்பர் ஆவர்!

அமெரிக்க செனட் உறுப்பினராக இருந்தவர்களில் இவர் ஒருவர்தான் ஒரு தனித்துவம் நிறைந்த அருமையான யோசனைகளைக் கூறிய மேதையாவார்!

மசோதாக்களை அவைகளில் கொண்டு வருமுன்னரே, எல்லா தரப்பினரையும் அழைத்து கருத்துப் பரிமாற்றங்கள் விவாதங்கள் மூலம் நடத்தி, எவற்றில் சமரசமாகப் போய் - விட்டுக் கொடுத்து, 'சுமுகமாக அவை சட்டங்களாக நிறைவேறிட வழிவகை செய்வது ஜனநாயகத்தின் மாண்புகளை மேலும் உயர்த்துவதாகவே அமையக்கூடும்' என்ற அரிய யோசனையைக் கூறி, தனித்தே உயர்ந்து நின்றவர் இவர்!

அவர் இதற்காக ஓர் அழகான உவமையைச் சொன்னார்.

"எப்படி ஒரு மருத்துவர் - அறுவைச் சிகிச்சையை நடத்துமுன் நோய் பற்றி நன்கு அலசி ஆராய்ந்து, பிறகே அறுவை சிகிச்சை தேவை என்று முடிவெடுத்து இறங்குகிறாரோ அதுபோல அவைகளின் நடவடிக்கை - சட்டங்கள் இயற்றுதலும் இருப்பது மிகவும் அவசியம்" என்று கூறினார்.

யதார்த்த நடைமுறைகளில் மனிதகுலம் பகுத்து பார்க்கப்படுவது மதம், இனம் (Tribe), மனிதர்கள் குழு, லட்சியங்கள் இவைகளால்தான் தனித்தன்மையுடன் இயங்குகின்றன" என்று கூறினார்.

நூலைப் படியுங்கள். பாழும் புற்றுநோய் இவரைப் பறித்தது! அவர் மரணத்தை எதிர்கொண்டே உழைத்தார் - மாமனிதர் மக்கள் நெஞ்சில் நிறைந்தார்!

◆

1084

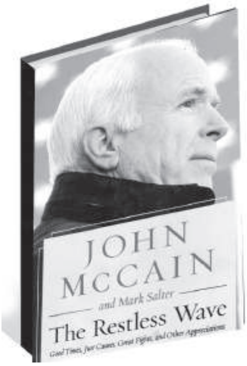
அமெரிக்காவில் இதோ, ஒரு மாமனிதர்! (3)

ஜான் மெக்கெயின் அவர்கள், வியட்நாம் போரில் யுத்தக் கைதியாக வியட்நாமியர்களால் சிறை பிடிக்கப்பட்டு தனது 31 வயதில் 5 ஆண்டு தனிமைச் சிறையில் பல்வேறு சோதனைகள் - வேதனைகளுடன் வாழ்ந்தார்.

கருத்த முடியுடன் கைதியாகப் பிடிபட்டு, தன்னாட்டுக்காக, இராணுவக் கைதியாக வியட்நாமின் சிறைச்சாலையில், பல நேரங்களில் தனிமைச் சிறையில் வதிந்த நேரத்திலும் நம்பிக்கை இழக்காமலிருந்த இந்த மாபெரும் மேதை 5 ஆண்டுகள் கழித்து சிறையிலிருந்து வெளியே வரும்போது, நரைத்த முடி, இளைத்த உடலுடன் - ஆனால் தளரா உறுதியுடன் வெளியே வந்தார்!

இவர் பாரம்பரியமான இராணுவக் குடும்பம் - கப்பற்படை அதிகாரியாக இவரது தாத்தா, தந்தை இவர்கள் எல்லாம் பணிபுரிந்துள்ளனர் என்பதை அறிந்து, இவருக்குச் சிறையில் சலுகை காட்டி, விடுதலை செய்ய (முன்கூட்டியே) முன்வந்த நிலையில், இவர் தனது சக கைதிகள் - இராணுவ போர்க் குற்றவாளிகளான (POW - Prisoner of War) அத்தனைப் பேர்களும் விடுதலை செய்யப்பட்டாலொழிய தான் வெளியேற மாட்டேன் என்று பிடிவாதம் காட்டி, வெற்றியடைந்த ஒரு மாமனிதர் இவர்!

சிறைச்சாலைதான் மனிதர்களின் சுயநலம் எத்தகையது என்பதை அளந்து காட்டும் அற்புத பரிசோதனைக்கூடம் என்பதை மிசா கைதியாக 1976இல் சென்னை மத்திய சிறைச்சாலையில் நான் இருந்தபோது நேரில் பார்த்து அனுபவித்து உணர்ந்தவன்.



சக கைதியான ஒரு தோழர், ஆறு பேர்கள் கொண்ட எட்டடி கொட்டகை அறையில் (Cell) ஒருவர் இரவில் போர்வையை இழுத்து முகத்தை மூடிக் கொண்டு, அவருக்கு வந்த ஒரு ஆப்பிள் பழத்தை இரவு எல்லோரும் தூங்கி விட்டார்கள் என்ற நினைப்பில் பிறகு மெதுவாக கடித்து - மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வதைத் தவிர்க்கவே செய்ததைக் கண்டு நாங்கள் நகைத்து ரசித்தோம். மனிதர்களின் சுயநலம் எப்படி வெளியே உலா வருகிறது அங்கே என்று புரிந்து கொண்டவன் இதை எழுதுகிறேன்.

ஆனால், ஜான் மெக்கெயின் போன்றவர் தனக்கு விடுதலை தந்து - கருணை காட்டி - அங்குள்ள ஜெயில் அதிகாரிகள் முன்வந்தபோதுகூட அதை ஏற்காது, சக தோழர்களுக்கும் விடுதலை கிட்டினால்தான், தான் வெளியே செல்ல முடியும் என்ற அவரது உறுதி எவ்வளவு மகத்தான மாமனிதர் அவர் என்பதை உலகுக்குக் காட்டுவதாக இருந்தது!

பண அரசியல், தரந்தாழ்ந்த பிரச்சாரப் புழுதி - இவைகள்தான் தேர்தல் அரசியலில் காணப்படும் அம்சங்கள் அமெரிக்காவில் கூடவா என்று மூக்கின் மேல் விரலை வைக்காதீர்கள்!

அமெரிக்காவாக இருந்தால் என்ன? வேறு நாடாக இருந்தால் என்ன? எங்கும் மனிதன் மனிதன்தானே!

மனித சுபாவமும், ஆசாபாசங்களும் எல்லாம் ஒரே மாதிரியான அடிப்படையைக் கொண்டதுதானே!

இவரை எதிர்த்து நின்ற ஜனநாயகக் கட்சி வேட்பாளர் பேரக் ஒபாமா, அவரைப்பற்றி தேர்தல் பிரச்சாரத்தில் "அவர் ஒரு தீவிரவாதி; அராபியக் குடும்பத்தவர்" என்றெல்லாம் இவருடைய கட்சியின் தேர்தல் பிரச்சாரகர்கள் பேசியபோதுகூட அதனை மறுத்து "அப்படிக் கூறாதீர்கள்; அவர் ஒரு கண்ணியம் மிக்க குடும்பத்தைச் சார்ந்த பெருமகன்" என்று கூறி தனது கட்சிக்காரர்களின் ஒத்துழைப்பையேகூட இழக்கத் தயாரான நேர்மையாளர் இவர்!

தரந் தாழ்ந்த பிரச்சாரத்திற்கு இவரால்கூட பலியாகாமல் தப்பிக்க முடியவில்லை - தேர்தல் கால பிரச்சாரப் புழுதியில்!

மின்னஞ்சல்கள், வதந்திகளும், மொட்டைப் பிரசுரங்களும் நல்ல மனிதனரான இவர்மீதும் பாயவே செய்தன!

இந்த மனிதர் குடியரசுத் தலைவர் வேட்பாளர், ஒரு சட்ட விரோத, இனக் கலப்புள்ள குழந்தையின் தந்தை என்றெல்லாம் 'கப்சாக்'களை கட்டி உலவ விட்டனர்! அவதூறு சேற்றை வாரி வீசினர்!

ஜான் மெக்கெயினும், அவரது துணைவியரும் வங்கதேசத்துப் பெண் குழந்தையை எடுத்து தங்களது வளர்ப்பு மகளாக்கி வளர்த்தார்கள் என்பது எவ்வளவு அருமையான, இவர் "யாவரும் கேளிர்" என்ற பரந்து விரிந்த மனப்பான்மையுடைய மாண்பமை மனிதர் என்பது புரியவில்லையா?

ஏன் 'கிசு கிசு' - பிரச்சாரத்தால் இவருக்கு மனநலம் பாதிக்கப்பட்டது என்றெல்லாம்கூட கதை கட்டி விட்டனர்!

வெற்றி - தோல்வி என்பது தேர்தல்களில் உண்டு; ஆனால் மனிதத்தைத் தூக்கிப் பிடிக்கும் மகத்தான தொண்டறப் போரில் அவர் என்றுமே தோற்றதில்லை. மறைந்தும் மறையாமல் மக்கள் நெஞ்சில் நிறைந்து வாழுகிறார் அவர்!

◆

1085

இதோ ஈத்துவக்கும் இன்ப ஊற்றுகள்! (1)

பெங்களூருவில் நீண்ட காலம் அரசுப் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்றவர், சுயமரியாதை வீராங்கனையாகிய திருமதி. சொர்ணா அரங்கநாதன் அவர்கள்.

11.09.2018 அன்று அவருக்கு 85ஆவது வயது பிறந்த நாள். பல்லாண்டு நலத்துடன் வாழ்க!

அவரும், அவரது வாழ்விணையரும் (தோழர் அரங்கநாதன்) கருநாடக திராவிடர் கழகத்தில் இணைந்து பணியாற்றிய தொண்டறச் செம்மல்கள். தனது பேரன் - பிள்ளைக்குச் சொத்தினை வழங்கி விட்டு, எஞ்சியது தங்களது நிகழ்கால எதிர்கால வாழ்வுக்கென ஒதுக்கி, அதில் ஒரு முக்கிய பகுதியை நமது பெரியார் மணியம்மை நிகர் நிலைப் பல்கலைக் கழகத்திற்கும், நமது அறக்கட்டளைகளுக்கும் அவ்வப்போது வழங்கிக் கொண்டே இருப்பதில் தனி இன்பங் காணுபவர் இவர்கள்!

சுயமரியாதை வீராங்கனை சொர்ணா அவர்கள் எம்.ஏ. படித்து முடித்தவர். தமிழ், ஆங்கிலம், கன்னடம், இந்தி ஆகிய நான்கு மொழிகளை நன்கு அறிந்தவர்.

அவர் தஞ்சை வல்லத்தில் உள்ள நமது பல்கலைக் கழக விடுதியில் தான் தங்கி, மகிழ்ச்சியுடன் தமது எஞ்சிய வாழ்வைச் செலவழித்து, நமது கழகப் பணியை, கல்விப் பணியை எப்போதும் ஊக்குவிக்கும் ஓர் அன்புச் சகோதரியவார்.

அமெரிக்காவின் பெரியார் பன்னாட்டு அமைப்பு ஆண்டுதோறும் சமூகநீதி தொண்டறத்திற்கான பாராட்டு விருதாக வழங்கி வரும் ’கி.

வீரமணி சமூகநீதி விருது' ஒரு லட்ச ரூபாய் - பாராட்டுரை பட்டயத்தை நமது இனமானத் தலைவர் கலைஞர் அவர்களுக்கு பெரியார் திடலில் வழங்கிய அன்று, பெரியார் - மணியம்மைப் பல்கலைக் கழகத்திற்கு (அப்பல்கலைக் கழகத்தினை முதல் அமைச்சராக இருந்த நிலையில் அவர்தான் 12 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே அதைத் தொடங்கி வைத்தவர்) மானமிகு திருமதி. சொர்ணா ரங்கநாதன் அவர்கள் பல்கலைக் கழக வளர்ச்சிக்கு 30 லட்ச ரூபாய் காசோலையை கலைஞர் கையில் கொடுத்து நம்மிடம் வழங்கும்படிக் கேட்டுக் கொண்டார்.

என்னிடம் மேடையில் கலைஞர் அவர்கள் இவரைப்பற்றிய விவரங்களைக் கேட்டறிந்து மகிழ்ந்தார். இவர் பெரும் பணக்காரரோ, தொழில் அதிபரோ, செல்வத்தில் புரளும் செல்வந்தரோ அல்ல. நடுத்தரக் குடும்பத்தினர்; ஓய்வு பெற்ற ஓர் அரசு அதிகாரி - ஓய்வூதியத்தை வைத்து வாழுபவர்.

அவர் தமது சேமிப்பிலிருந்து ஒரு பகுதியாக 30 லட்ச ரூபாய்களை நம் பெரியார் - மணியம்மை பல்கலைக் கழக வளர்ச்சிக்குத் தந்தார் என்றால், அது எத்தகைய பெரு உள்ளம் கொண்ட செயல்! அதுபோலவே அவருக்குக் கொடுத்து மகிழ்வதில்தான் எத்தனை எத்தனை இன்பம்!

அதனைத்தான் 'ஈத்துவக்கும் இன்பம்' என்று கூறி மகிழ்ந்தார் வள்ளுவர் பெருமான்!

பணம், கொடை தருவதற்கு முக்கியமாக வேண்டியது பணம் அல்ல நண்பர்களே - மனம், மனம், மனம்! எத்தனையோ பெரும் பணக்காரர்கள் ஏன் பண முதலைகள்கூட நாட்டில் ஏராளம் உண்டு. அவர்கள் இரு வகைப்பட்டவர்கள்.

ஒருவகை, பணத்தைச் சேர்த்து வைத்து 'வைத்திழக்கும் வன்கண்வர்கள்' வைக்கோல் போரினை காக்கும் குக்கல்கள் போன்ற குறுகிய புத்தியாளர்கள் - கொடை அறியாத தடை மனத்தவர்! கடை மனிதர்கள்!

மற்றொரு வகை, சேர்த்த பணம் தவறான வழியில் ஈட்டப்பட்டது என்பதை அறிந்து. 'தன் நெஞ்சே தன்னைச் சுடும்' என்பதால், அதை திருப்பதி ஏழுமலையானுக்கு வைரத்தோடு, ஏதோ அவர் துரித நகைக்கடை வைப்போர் போல என்றோ, அல்லது அணிந்து கம்பீர நடை போடுவார் என்றோ கருதாமல், உண்டியலில் போட்டு, பாவத்திற்குக் கழுவாய் தேடி, மோட்சத்திற்கு டிக்கெட் வாங்கிட முந்துபவர்கள்! அறவிலை வணிகர்கள்!!

ஆனால் சொர்ணா அரங்கநாதன் போன்ற பகுத்தறிவாளர்கள் தாராள மனம் படைத்தவர்கள் மட்டுமல்ல; எங்கே எவரிடம் இதைக் கொடுத்தால் அது சுயநல வாய்க்காலில் செல்லாமல், பொது நலப் பயன்பாட்டு வயலுக்குப் பயன்படும் என்றே தெளிவாக திட்டமிட்டு நன்கொடை தருவார்கள்.

08.09.2018 அன்று வல்லத்தில் பல்கலைக் கழக வளாகத்தில் நடை பயிற்சியின்போது அவரைக் கண்டு நலம் விசாரிக்கச் சென்றபோது, ரூபாய் 50 ஆயிரம் கைவல்யம் முதியோர் இல்லத்திற்கும், ரூபாய் 20 ஆயிரம் நாகம்மை குழந்தைகள் இல்லத்திற்கும், (இரண்டும் திருச்சியில் பல ஆண்டுகளாக இயங்கும் மனிதநேய மய்யங்கள் ஆகும்) நன்கொடையளித்தார்! நாம் நன்றி கூறினோம். அவரது மகிழ்ச்சி ஊற்றெனப் பெருகியது.

என்னே தொண்டறம்! இவரைப் போலவே மதுரை திருநகர் பகுதியில் வாழும் ஓய்வு பெற்ற தலைமை ஆசிரியர், ஓய்வு பெற்று,

ஒற்றை தனி மரமாய் ஓங்கி நிற்கும் தொண்டறச் செம்மல் **ஆசிரியர் இராமசாமி** அவர்களும் தனது சேமிப்பினை நமது அறக் கட்டளைகள் நடத்தும் கல்வித் தொண்டிற்கு வாரி வழங்கி தோன்றாத் துணையாக உள்ள மற்றொரு தொண்டறச்செம்மல்.

அவர்பற்றி நாளை எழுதுவோம். 'விடுதலை' எழுத்துகளை வரிவரியாய் படித்து மனதிற்கோடிட்டு, மகிழ்ச்சியுடன் மற்றவர்களிடம் பகிரும் ஈத்துவக்கும் பணியில் இன்பங்காணும் எளிமையின் ஏந்தல் அவர்!

இவர்களைப் பெற்றது பெரியாரின் வாழ்நாள் மாணவன் ஆகிய எம்மைப் போன்றோர்க்கு எத்துணை எத்துணைப் பேறு - வற்றாத ஆறுபோன்ற பேறு! என்பேன்! மகிழ்வேன்.

◆

1086

இதோ ஈத்துவக்கும் இன்ப ஊற்றுகள்! (2)

"ஊருணி நீர்நிறைந் தற்றே உலகுஅவாம்
பேரறி வாளன் திரு" - குறள் (215)

என்ற குறள் மொழிக்கேற்ப பணம் சேருவதோ, பணத்தைச் சேர்ப்பதோ முக்கியமல்ல; முட்டாள்களிடமும், அயோக்கியர்களிடம் கூட பணம் தவறான வழிகளால் சேருகிறது; அல்லது சேர்க்கப்படுகிறது. அது பெருமை அல்ல.

இன்றைய ஆடம்பர 'டம்பாச்சாரிகள்' (அக்காலத்தில் 'டம்பாச்சாரி' என்ற ஒரு தமிழ்ப் படமே கூட சுமார் 75 ஆண்டுகளுக்கு முன் வந்தது) நாளைய சிறைச்சாலைவாசிகள் அல்லது மஞ்சள் கடிதாசி கொடுத்துவிட்டு, ஓடி ஒளிந்து, மக்கள் முகங்களில் விழிக்க வெட்கப்பட்டு ஒதுங்கிடும் ஒப்பனை கலந்த மனிதர்கள்!

சிக்கனமும், எளிமையும் கொண்ட வாழ்வு வாழுவோர் ஒரே சீரான நிலையில் வாழ்ந்து மறைந்தாலும் நல்லவர்கள் நெஞ்சங்களில் நீங்கா இடம் பெற்று நிலைத்தவர்கள் ஆவார்கள்.

பல பள்ளிகளில் ஆசிரியராக, தலைமை ஆசிரியராக பணியாற்றி ஓய்வு பெற்ற சுயமரியாதை வீரர் மானமிகு அய்யா இராமசாமி அவர்கள் - நேற்றைய 'வாழ்வியல்' கட்டுரை இறுதியில் குறிப்பிடப்பட்ட தொண்டறத்தின் தூய உருவம்.

தந்தை பெரியாருக்கும், திராவிடர் கழகத்திற்கும் கண்ணுக்குத் தெரிந்த உறுப்பினர்களைவிட "கண்ணுக்குத் தெரியாத கடமை வீரர்கள்" - கொள்கைப் பற்றாளர்கள் ஏராளம் உண்டு. அதில் மானமிகு ஆசிரியர் ராமசாமி அவர்களும் ஒருவர். தலைமை ஆசிரியராக பல ஆண்டுகள்

திறம்படப் பணியாற்றி, நாணயத்தை முத்திரையாகப் பெற்று சக ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் பலராலும், கழகத் தோழர்களாலும் மிகவும் நேசிக்கப்படுபவர் இவர் (வயது 84).

மதுரை திருப்பரங்குன்றத்தில் உள்ள ஹார்விபட்டி பகுதியில் ஒரு சிறிய வீட்டில் தன்னந் தனியராக வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்; தனது தேவைகளைதானே பூர்த்தி செய்யும் அன்றாட வாழ்க்கை அவரது வாழ்க்கை.

பக்கத்து வீட்டு சகோதரி ஒருவர் சமைக்கும் காய்கறிகள் - குழம்பு போன்றவற்றை தயார் செய்து இவருக்குத் தருவதும், சோற்றை இவரே வடித்துக் கொண்டு தன் கடமைகளை தானே நடத்திக் கொண்டு 'விடுதலை' நமது கழக வெளியீடுகள் மற்றும் பயனுறு பகுத்தறிவுப்பனுவல்களைப் படித்து தனது வாழ்நாளை கழித்து வருபவர்.

விளம்பர வெளிச்சத்தை விரும்பாதவர் (இப்படி நாம் எழுதுவதுகூட அவருக்குப் பிடிக்காது என்பது நமக்குத் தெரியும் என்றாலும் மாமனிதர்களையும், அவர்களிடம் மேலோங்கிய மனிதத்தையும் கண்டு, கேட்டு மற்றவர்களும் பின்பற்றினால் 'உலகம் என்பது உயர்ந்தோர் மாட்டே' என்ற இலக்கணத்திற்குரிய இலக்கியம் கிடைக்கும் என்பதால் எழுதுகிறோம்).

இவர் தனது கெட்டியான சேமிப்பிலிருந்து தந்தை பெரியார் அறக்கட்டளைக்கு - ஜெயங் கொண்டத்தில் சிறப்பாக இயங்கும் (அரியலூர் மாவட்டத்தின் பள்ளிகளில் முதல் வரிசையில் இருக்கும் சுமார் 2000 மாணவ, மாணவிகள் கற்கும் பள்ளி பெரியார் சுயமரியாதைப் பிரச்சார நிறுவன அறக்கட்டளையால் நடத்தப்படுவது) பள்ளிக்கு 30 லட்சம் ரூபாய் தந்தார். ரூ.ஒரு கோடிக்கு மேல் செலவழித்து பல வகுப்பறைகள் கொண்ட கட்டடம் அமைக்கப்பட்டு அவரது தந்தை பெயரில் உள்ளது!

கொடுத்த நன்கொடைகள் சரியாக செலவழிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை நமது கழக நன்கொடையாளர்கள் பலரும் நேரில் வந்து

கண்டு மகிழ்ந்துள்ளார்கள். (5 லட்சம் ரூபாய்க்கான கொடை அளித்த அன்றைய முதல்வர் செல்வி ஜெயலலிதா அவர்கள் உட்பட)

தலைமை ஆசிரியர் நமக்கு மட்டுமல்ல; இயக்கப் பணிகள், பெரியார் உலகப் பணிகளை ஊக்குவிக்கும் வகையில் 3 லட்சம் ரூபாய் - அதற்கு முன் பல நன்கொடைகள். எளிய வாழ்வு வாழ்ந்து இனிய தொண்டறத்தை, சாதாரண எவ்வித படாடோபமும் காட்டாமல் செய்து வருபவர்!

அமெரிக்காவில் ஹார்வேர்டு பல்கலைக் கழக தமிழ் இருக்கை அமைப்பிற்கு 5 லட்ச ரூபாய் அக்குழுவினருக்கு ஆசிரியர் அமைப்புத் தலைவர் நண்பர் பகுத்தறிவாளர் முத்துசாமி அவர்கள் குழுவினரிடம் அளித்து மகிழ்ந்தார்.

இப்படிப் பலப்பலரின் எதிர்பாரா உதவியாலும், ஒத்துழைப்பிலும் நமது கல்வி, மருத்துவ, பகுத்தறிவுப் பணிகள் நாளும் சிறந்தோங்கி நடக்கின்றன என்பதை தந்தை பெரியாரின் 140ஆம் ஆண்டு பிறந்த நாளில் பெருமையுடன் வாசகர்களுக்குச் சமர்ப்பிக்கிறோம்.

◆

1087

இதோ ஈத்துவக்கும் இன்ப ஊற்றுகள்! (3)

புற்றுநோய் ஆபத்தான உயிர்க்கொல்லி நோய்; அதைத் தடுக்க எவ்வளவோ ஆராய்ச்சிகள் உலகின் வளர்ந்த நாடுகளில் நடைபெற்று வருகின்ற நிலையிலும், அதற்கான தனி தடுப்பு மருந்து இன்னமும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

என்றாலும் 14.09.2018 அன்று ஒரு நாளேட்டில் வந்துள்ள செய்தி - இந்தியாவில் முதல் உயிர்க்கொல்லி நோயாக புற்றுநோய் முதன்மை பெறாத நோயாக எண்ணிக்கையில் இருப்பது சற்று ஆறுதல் அளிக்கிறது.

மாரடைப்பும் (Heart Attack), சர்க்கரை நோய்க் காரணமாக ஏற்படும் மரணங்களுமே இதற்கு முன் வரிசையில் நிற்கின்றனவாம்!

கடந்த 1990 முதல் 2016 வரையில் 26 ஆண்டுகளில் சுமார் 100 அமைப்புகள் - இந்தியாவில் உள்ளவை ஒன்று திரண்டு, வயது முதுமை காரணமாக மரணம் ஏற்படும் நோய்கள் பற்றிய ஆய்வினை நடத்தி சில அரிய தகவல்களைத் தந்துள்ளனர்.

வயது முதுமை நிலையில், இந்த புற்று நோய்த் தாக்கம் என்பது கூடினாலும்கூட, அதற்குரிய தக்க மருத்துவத்தின் மூலம் புற்று நோயாளிகளின் வாழ்வு கூடுகிறது என்பது ஒரு நம்பிக்கையூட்டும் நல்ல செய்தியாகும். 'தி லேன்செட்' (The Lancet) என்ற ஏட்டில் வெளி வந்துள்ள பல புள்ளி விவரங்கள் இதோ:

இரண்டாவது பெரிய உயிர்க்கொல்லியான இந்த புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பல உறுப்புகளின் புற்று நோயவர்கள் ஆகும். கருவாய் புற்றுநோய் - பெண்களின் பிறப்புறுப்பு புற்று நோய் (Cervical Cancer) பாதிப்பவர்கள் எண்ணிக்கையில் அவர்களது சுகாதாரப்

பாதுகாப்புக் கண்காணிப்பு மூலம் குறைந்து வருகிறதாம்! இவ்வகை பல நோயாளிகளான பெண்கள் மருத்துவர்களிடம் கொண்டு வந்து காட்டுவதே, அந்நோய் முற்றிய நிலையில் மூன்றாவது, நான்காவது கட்டத்தில்தான் எனும் அவலம் உள்ளது என்பதால்; மற்றபடி உரிய காலத்தில் வந்து சிகிச்சை தொடங்கி விட்டால் 80 விழுக்காட்டினர் ஆபத்திலிருந்து நீங்கியவர்களாகி விடுகிறார்கள்.

பல்வகையான உடலின் உறுப்புகளில் புற்றுநோய் தாக்குகிறது; தாக்கப்படுவது எந்த உறுப்புகளில், எந்த அளவு விழுக்காடு என்பதையும் ஆய்வின் மூலம் கண்டறிந்துள்ளார்கள் ஆய்வாளர்களான மருத்துவ வல்லுநர்கள் - 2016ஆம் ஆண்டு 'சர்வே'படி

1) வயிற்றுப் புற்றுநோய்	- 9.1 சதவிகிதம்
2) மார்பகப் புற்றுநோய்	- 8.2 சதவிகிதம்
3) நுரையீரல் புற்றுநோய்	- 7.5 சதவிகிதம்
4) உதடுவாய்ப் புற்றுநோய்	- 7.2 சதவிகிதம்
5) தொண்டை, மூக்குப் பகுதி புற்று நோய்	- 6.8 சதவிகிதம்
6) கொலோன் - இரைப்பை, மற்றும் ஆசனவாய் புற்று நோய்	- 5.8 சதவிகிதம்
7) ரத்தப் புற்றுநோய்	- 5.2 சதவிகிதம்
8) கருவாய்ப் புற்றுநோய்	- 5.2 சதவிகிதம்

கடந்த 26 ஆண்டு காலத்தில் ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்த ஓர் அரிய தகவல் மார்பகப் புற்றுநோய் - மகளிரிடம் ஒவ்வொரு மாநிலத்தில் 39.1 சதவிகிதம் அதிகரித்துள்ளது.

கருவாய் (பெண் பிறப்புறுப்பு) புற்றுநோய் 39.7 சதவிகிதம் குறைந்துள்ளது.

இதற்குரிய முக்கிய காரணங்கள் மருத்துவ ஆய்வின் அறிக்கை கூறும் தகவல் உடல் பெருத்தல், வயது தாண்டி கருவுற்ற பிள்ளைப்

பேறு, சுற்றுச்சூழல் முதலியவை மார்பகப் புற்றுக்குக் காரணம் என்று கண்டறியப்பட்டது.

புகையிலை எந்த ரூபத்தில் உடலுள் சென்றாலும் மிகவும் ஆபத்தான புற்றுநோய்க்கான விதையாகும்!

இவைபற்றிய விழிப்புணர்வுப் பிரச்சாரத்தை நாடு தழுவிய இயக்கமாகவே நடத்திட நல அமைப்புகள் முன் வருதல் அவசியம் - அவசரம்!

புற்றுநோய் பற்றிய தடுப்பு விழிப்புணர்வுக்கான பெரியார் மய்யம் சென்னையிலும்,திருச்சியிலும்இயங்கிவருகிறது.அதனைஊக்கப்படுத்தி ஈத்துவக்கும் நல்லமனம் கொண்ட, நடுத்தரக் குடும்பத்தினரும், ஓய்வு பெற்ற குடிநீர் வடிகால் வாரிய மேற்பொறியாளரும், சிறுவயது முதலே மானமிகு பெரியார் பற்றாளரான திரு. வாசுதேவன் (வயது 86) (இவர் செய்யாறு அருகில் உள்ள கோவிலூரைச் சேர்ந்தவர்), அவரது வாழ் விணையர் மறைந்த பத்மினியின் நினைவாக 10 லட்சம் ரூபாய் நமது பெரியார் அறக்கட்டளைக்கு அளித்து மகிழ்ந்துள்ளார்கள்!

எத்தகைய பெரு உள்ளம் படைத்தவர்கள் பார்த்தீர்களா?

இப்படிப் பற்பல நற்பணிகள் அதிக விளம்பரங்கள் இல்லாமல் அடக்கமாக நடந்தேறி வருகின்றன!

அருமை நண்பர் மானமிகு வாசுதேவன் போன்றவரால் இந்த உலகம் உயர்ந்தோர் மாட்டுமட்டுமல்ல; நற்பணிகளைத் தூண்டல் என்ற தொண்டறம் தொடர வாய்ப்பேற்படுகிறது! வாழ்க - வளர்க!

◆

முதுமையை புதுமையாக்கிட 105 வயதான ஜப்பானிய டாக்டரின் மூதுரை - இதோ! (1)

ஜப்பான் நாடு 'உதய சூரியன் நாடு' என்று அழைக்கப்படும் நாடு.

அங்கே உள்ள மக்கள் தொகையில் 65 வயதானவர்களின் எண்ணிக்கை நான்கில் ஒரு பங்கு!

மகிழ்ச்சியுடன் வாழும் முதியவர்கள் பலரும் உண்டு. அங்கே 122 வயது வாழும் மூதாட்டியும் உள்ளார்!

105 வயதான டாக்டர் ஷிகியாக்கி இனோஹாரா இதுவரை 150க்கு மேற்பட்ட புத்தகங்களை - "வாழும் கலை", "நீண்ட காலம் வாழ்வது", "நலமுடன் வாழ்வதெப்படி" என்பது போன்ற பல நூல்கள் அதில் அடங்கும்.

இவர் 'முதியவர்களின் புதிய இயக்கம்' என்ற ஒரு தனி இயக்கத்தின் நிறுவனர் ஆவார்!

உடல் நலத்துடனும் பலம் குன்றாமலும் இந்த 105 வயதிலும் உள்ள டாக்டர் இனோஹாரா அவர்கள் முதுமையைக் கண்டு அஞ்சாமல், அந்த முதுமையை வரவேற்று மகிழ்ச்சியுடன் வாழுவதற்குரிய 14 வழிமுறைகளை அவர் அறிவுரைக் கொத்தாக - பூங்கொத்து கொடுத்து மகிழ்விப்பது போல் மகிழ வைத்துள்ளார்! இதோ அந்த கருத்து முத்துகள்;

1) வியர்வையை வரவழைத்து - உடல் பலத்துடன் வாழுங்கள் முதுமையிலும் வியர்வை வெளியே வரும் வகையில் நமது உடல் நகர்ந்து கொண்டே - ஏதோ ஒன்றைச் செய்துகொண்டே இருங்கள்! மாடிப் படிகளில் ஏறி இறங்குங்கள்; உங்கள் உடமைகளை - பை போன்றவற்றைக்கூட - புத்தகங்களைக் கூட நீங்கள் பிறரிடம் தராமல் தூக்கிச் சென்று உடல் பலத்தை நாளும் இழக்காமல் கூட்டுங்கள்.

எஸ்கலேட்டர் - மின் படிகளில் ஏறுவதைவிட, படிகளில் நடந்து சென்றால் உங்களுக்குத் தேவையான வியர்வைத் துளிகள் உங்களுக்குப் பிறகு மகிழ்ச்சித் துளிகளாக மாறுவது நிச்சயம்!

2. உங்கள் டாக்டர் கூறுவதை அப்படியே கண்ணை மூடி ஏற்றுக் கொள்ளாதீர்கள். (அவரே ஒரு டாக்டராக இருந்தும் இப்படிக் கூற, அவர் தயங்கவில்லை!) உங்கள் டாக்டர் கூறும் எல்லாமே உங்களுக்கு ஏற்புடைத்தாக வேண்டும் என்பது உண்மை அல்ல. நீங்கள் உடல் நலவாழ்வு பற்றியும், நலம் பேணுவதுபற்றியும் உள்ள பல நூல்களைப் படியுங்கள். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, உங்கள் உடல் என்ன சொல்கிறது என்பதற்கே முன்னுரிமை கொடுத்து அதனைப் புரிந்துசெயல்படுங்கள்.

உடல் அமைப்பு அவ்வப்போது தேவையான எச்சரிக்கைகளை - அறிவிப்புகளாக வெளியிடுவதை உன்னிப்பாக கவனித்து அதன்படி என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதில் கவனம் செலுத்துங்கள். உடல் கூறுவதே முக்கியம்; டாக்டர் கூற்று அதற்குப் பிறகே! நமக்கு முதல் டாக்டர் நம் உடலே மறவாதீர்!

3. உங்கள் அறிவை, திரட்டும் தகவல்களை, அறியும் உண்மைகளை மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளத் தவறாதீர்கள்!

இந்த 105 வயதான டாக்டர் இனோஹாரா - ஜப்பான் முழுவதும் சுற்றுப் பயணம் செய்து - 100 சொற்பொழிவுகளுக்கு மேல் நிகழ்த்தி வருகிறார்! வியப்பாக இல்லையா?

அதுவும் நின்று கொண்டே பேசுகிறார்!

இவரது சொற்பொழிவுகளின் மய்யக் கருத்து வாணிபத்தில் வெற்றி பெறும் மக்கள் பற்றியும், போரும் - அமைதியும் எப்படிப்பட்டவை, மற்றும் அவரது சொந்த வாழ்க்கை அனுபவங்கள் - இவைகளே!

4. எளிதில் ஓய்வு (Retire) பெற்று விடாதீர்கள்.

உங்கள் உடலில் ஏதாவது ஓய்வோ, மனதில் ஏதும் ஊனமோ, மூளை நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோயின் காரணமாக வேலைகளில் தொடர முடியாத நிலை ஏற்பட்டால் ஒழிய எளிதில் ஓய்வு என்ற

ரிடையர்மெண்ட் பற்றி நினைக்கவே நினைக்காதீர்கள். தன்னைப்போல ஒரு நாளில் 18 மணி நேரம்கூட - இந்த வயது முதுமையிலும் உழைப்பதற்குத் தயங்கவே தயங்காதீர்கள்!

5. முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு வாழுங்கள். திட்டமிடாமல் மனம் போனபோக்கில் நடந்தால் நமக்குத் தோல்வியும், வீழ்ச்சியும் தான் ஏற்படும்.

ஒரு நாளுக்கு முன்பே அடுத்த நாள் என்ன வேலைத் திட்டம், எப்படி அதை செலவிடுவது என்பதை நன்றாக யோசித்துத் திட்டமிட்டு வாழுங்கள்; இன்றேல் உங்களது வாழ்வு கெட்டுப் போனதாக ஆகிவிடக் கூடும்.

இவரின் (டாக்டர் இனோஹாரா அவர்களின்) முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு வாழும் வாழ்க்கைக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டு இதோ:

2020 ஜப்பான் ஒலிம்பிக் விளையாட்டு போட்டியில் இவர் தனக்கென ஒரு வாய்ப்பையும், இடத்தையும் ஒதுக்கி வைக்க வேண்டுகோள் விடுத்து இடத்தையும் பெற்றிருப்பதுதான்!

◆

1089

முதுமையை புதுமையாக்கிட 105 வயதான ஜப்பானிய டாக்டரின் மூதுரை - இதோ! (2)

6. உங்கள் எடையை ஒழுங்குபடுத்தி வைத்துக் கொள்க!

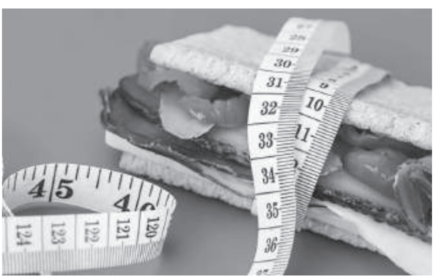
அதிக கூடுதல் எடையும், ஊளைச்சதையும் நமது உடலில் இரத்த அழுத்தத்தையும் (B.P), அதன் விளைவாக பக்கவாதத்தையும் (Stroke) உருவாக்கக் கூடும். (எனவே இந்த நோய்களிலிருந்து தப்பிடுவதற்கு சரியான வழி எடை நம் உடலுக்கும், உயரத்திற்கும் (BMI Body Mass Index) ஏற்றபடி உள்ள எடையை அவ்வப் போது விடாமல் கண்காணித்து வருவது மிகவும் அவசியமாகும்).

சரியான எடையை எப்போதும் சீராக வைத்திருப்பதற்காக டாக்டர் இனோஹாரா அவர்கள் உணவுப் பழக்கத்தை ஒழுங்காக்கிக் கொள்வதில் அதிக கவனஞ் செலுத்துகிறார்.

ஒரு குவளை ஆரஞ்சு பழச்சாறு, காஃபி, ஆலிவ் எண்ணெய் என்பவை இவரது காலை உணவு ((Breakfast) ;

குக்கீஸ் எனப்படும் ரொட்டித்துண்டு வகையறாவும், ஒரு குவளை பாலும் தான் இவரது மதிய உணவு (Lunch Dinner);

ஒரு குவளை சோறு, காய்கறிகள், மீன் – இவை தான் இவரது இரவு உணவு (Dinner);



கூடுமான வரை இவர் மெல்லிய இறைச்சியை 100 கிராம் வாரத்திற்கு இரு முறை எடுத்துக் கொள்கிறார்!

(அவரைப் பொறுத்தும், அந்நாட்டு உணவுப் பழக்க

முறைகளையும், வயதையும் பொருத்து அது சரி; ஆனால் நம் நாட்டில் நீங்கள் மருத்துவ, ஊட்டச்சத்து உணவு வல்லுநர்கள் வழங்கும் ஆலோசனை கருத்துப் படியும், உங்கள் உடல் ஏற்கும் வகையான உணவுகளைத் தேர்வு செய்து உண்ணுவதே உசிதம்).

7. **உண்மையான உடலுக்கான சக்தி** (Energy) என்பது 'நாம் நன்றாக இருக்கிறோம்' என்ற மகிழ்வுடன் கூடிய உணர்விலிருந்தே பிறக்கிறது.

இது **உணவிலிருந்து** உண்மையில் வருவதைவிட நம் மகிழ்ச்சியான **உணர்விலிருந்தே** ஊற்றெடுக்கிறது என்று கூறுகிறார் டாக்டர் இனோஹாரா அவர்கள்!

அதேபோல தூக்கமும்கூட இந்த உணர்வுக்கு மூல காரணமாக அமைவதில்லை என்கிறார் இந்த டாக்டர். நமது மன உற்சாகம்தான் அடிப்படை.

இதுபோன்ற ஆக்க ரீதியான சக்தியை முதுமையடைந்தவர்கள் பெறுவதற்குரிய ஒரே வழி - குழந்தைகளைப் போல நாம் நடந்து கொண்டு, எந்த வித கட்டுப்பாட்டிற்கும், விதிமுறைகளுக்குட்பட்டும் நடக்காமல், தாராளமான விளையாட்டு பிள்ளைகளைப் போல அன்றாடம் நடப்பதே உற்சாகத்தை, சக்தியை நமக்கு அள்ளித் தருவதாக அமையக் கூடும்.

8. முதுமை என்பதைக் கண்டு பயப்படாதீர்கள்;

அதைப் பெருமையுடன் ஏற்று, சகஜமாகப் பழக உங்களை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் நண்பர்களே, வயது கூடி

விட்டதே என்று கலங்காதீர்கள் - அஞ்சாதீர்கள். முதுமைக்கு வரவேற்புக் கூறி மகிழ்ச்சியுடன் அதனை எதிர் கொள்ளுங்கள்!

டாக்டர் இனோஹாரா தனக்கு முதுமை வந்து விட்டதே என்று சிறிதும் கவலைப்படவே

இல்லை. (அது இயல்பான ஒன்று வாழ்வில் என்று புரிந்து கொண்டால் இப்படி கவலைப்படுவது முட்டாள்தனம் அல்லது அறியாமை என்பது எவருக்கும் புரியுமே)

இவருக்கு வயது முதிர்ந்த நிலை ஏற்பட்ட பிறகும் கூட, ஒரு நாளில் **18 மணி நேரம்** ஊக்கத்துடன், மகிழ்ச் சியுடன் இவர் வாழ்ந்து தான் வாழும் சமுதாயத்திற்கான தொண்டறப் பணிகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்ச்சியுடன் காணப்படுகிறார்!

நாளும் 18 மணி நேர உழைப்பு!

அதுவும் ஏழு நாட்களும் (விடுமுறைக்கு விடுமுறை கொடுத்துவிட்ட மாமனிதர் இவர்)

இவ்வளவு 'சுறுசுறுப்புத் தேனீயாக' உழைத்து வாழும் இவர் தனது ஒவ்வொரு கணத்தையும் பயனுறும் வழியில் அனுபவித்து வருகிறாரே!

9. **நீங்கள் ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டானவர்** 'Role Model' - ரோல் மாடலைத் தேர்வு செய்து, அவரைப்போல முடிந்த அளவு நடந்து மகிழுங்கள்.

உழைப்பால் நமது கலைஞருக்கு ரோல் மாடல் தந்தை பெரியார் என்பதை ஈரோட்டு குருகுல வாசத்திலேயே புரிந்து, பின்பற்றத் தொடங்கி விட்டதால் - 94 வயது வரை உழைப்புத் தேனீயாக வாழ்ந்து வரலாறு படைத்து விட்டார் அல்லவா!

தனக்குச் சோதனை ஏற்படும் போதெல்லாம் இந்த டாக்டர் - தனது தந்தையாரை **எடுத்துக்காட்டானவராகக்** கொண்டவர் ஆனபடியால் - இந்த நேரத்தில் தனது தந்தை இந்த சோதனையை எப்படி எதிர் கொண்டிருப்பார் என்று சிந்தித்து செயல்பட்டு, அதன் மூலம் அந்தச் சோதனையை தனது சாதனையாக மாற்றிடுவார் என்று கூறுகிறார்.

(என்னைப் பொருத்தவரை எனக்கு நம் அறிவு ஆசான் தந்தை பெரியார் அவர்கள் 'இத்தகைய சோதனையை எப்படி எதிர்கொண்டு, தீர்வு கண்டிருப்பார்' என்ற பெரியார் தந்த புத்தியையே பயன்படுத்தி அதிலிருந்து மீண்டும் வருவதும் எனது நடைமுறை; அது வெற்றியே தந்துள்ளது என்பதை மிகுந்த அடக்கத்துடன் இங்கே பதிவு செய்கிறேன்)

10. எதற்கும் அதிகமாகக் கவலைப்பட்டு அலுத்துக் கொண்டு மனச்சோர்வடையாதீர்!

வாழ்க்கை என்பது எத்தனையோ எதிர்பாராத நிகழ்வுகளின் தொகுப்பேயாகும்!

எது நமது கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு நிகழ்வாக எதிர்பாராமல் ஏற்படும் போது - அதுபற்றி அதிகமாக கவலைப்பட்டு நாம் நம் சக்தியை - புத்தியை ஏன் வீணடித்துக் கொள்ள வேண்டும்? இது புத்திசாலித்தனம் அல்லவே!

டாக்டர் இனோஹாரா கூறுகிறார்:

சின்ன சின்ன அற்ப விஷயங்களுக்கெல்லாம் மனக் கவலை கொண்டு உழற்றிக் கொள்வது, தேவையற்ற ஒன்று மட்டுமல்ல; மன அழுத்தத்தையும் அது வெகுவாக உண்டாக்கி நமக்குத் தொல்லை தருவதாக அமையுமே! உடல் நலமும் மிக பாதிக்கப்படும்!

சில நிகழ்வுகள் நடப்பதைக் கண்டு நாம் அதிகம் அலட்டிக் கொள்ளாமல், அமைதியுடன் அதை அலட்சியம் செய்தோ அல்லது நிதானமாக யோசித்தாலோ தீர்வு தானே கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடனோ வாழுதலே சிறந்தது என்கிறார் டாக்டர் இனோஹாரா.

◆

1090

முதுமையை புதுமையாக்கிட 105 வயதான ஜப்பானிய டாக்டரின் மூதுரை - இதோ! (3)

11. விஞ்ஞானம் மட்டுமே மக்களுக்கு முழுத் தீர்வு கொடுத்து விடாது! என்கிறார் டாக்டர் இனோஹாரா

நமது பார்வையும் பலவற்றை நோக்கி - பல்வேறு கலைகளை அனுபவித்து, இன்புறுவது நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு உதவக் கூடும். (ஓவியம், கவிபுனைதல், இலக்கிய ரசனைகள் (Liberal Arts) போன்ற பலவற்றிலும்கூட ஈடுபட்டு முதுமையில் நாம் காலம் கழித்தால் அது மகிழ்ச்சியைத் தரும் என்ற பொருளை உள்ளடக்கமாகக் கொண்டே இந்த டாக்டர் இப்படி கூறுவதாகவே நமது விளக்கம் அமைதல் நல்லது. விஞ்ஞான விரோதக் கருத்தாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதில்லை).

12. பணமே வாழ்க்கையின் எல்லாமும் என்று ஆகிவிடாது - எப்போதும்!

பணம் சேர்ப்பதென்றே வாழும் பலருக்கு பணமே எல்லாமுமாக இருப்பது மிகவும் கேடான மனப் பான்மையாகும்!

இந்த புத்திசாலி டாக்டர் கேட்கிறார் 'நான் என்ன எனது

கல்லறைக்கு பணத்தையா என்னுடன் கொண்டு போகப் போகிறேன்' என்று. எனவே, எதற்கு வாழ்க்கையில் முன்னுரிமை தர வேண்டுமோ அதற்கு முன்னுரிமை தரும் வாழ்வே முழு வாழ்வாகும். எந்த நேரமும் பணத்தையே நினைத்து வாழும் மனிதர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் வாழவே முடியாது!

(எப்போதும் பணம் நமது "வேலைக்காரனாக" இருப்பது முக்கியம்; அதை நம்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும் "எஜமானனாக்க" அனுமதியாதீர்; அனுமதித்தால் நாம் பண நோயாளிகளாகி, பிறகு மன நோயாளியாகி மரித்து விடும் நிலைதான் ஏற்படக் கூடும்)

13. வாழ்க்கை என்பதே விசித்திரமான புதிராகவும், வலியைப் போல எப்போது, எப்படி வரும் என்று கூற முடியாதவாறு அமைவதே உண்மை என்கிறார் டாக்டர் இனோஹாரா அவர்கள்!

இந்த அனுபவக் களஞ்சியமான டாக்டர் கூறுகிறார்; "வலி என்பது வாழ்க்கையின் விசித்திர புதிர்களில் ஒன்று! மிகப் பெரிய எதிர்பாராத ஒன்று. அது எப்போது நமக்கு எப்படி ஏற்படும் என்பதை முன்கூட்டியே கூறிட முடியாது; எதிர்பார்க்கவும் முடியாது.

இந்த வலி, மனவலி, உடல் வலி போன்ற வலிகளை நாம் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தி குணப்படுத்தவும் முடியும்!

வலியுடன் அவதியுறுவோர் பக்கத்தில் அமர்ந்து இதமாகப் பேசுவது, யார்மீது அவர்கள் மிகுந்த அன்பும், நம்பிக்கையும் வைத்துள்ளார்களோ, பாசம் காட்டிடும் அவர்கள் கூறும் ஆறுதல் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வலியை நிச்சயம் போக்கும்; அல்லது குறைக்கும்; தனது செல்லப் பிராணிகளுடன் கொஞ்சுதல்; அது போலவே

இசையைக் கேட்டு மகிழ்தல் இவைகளும் கூட வலியைப் போக்கும் மாமருந்துகளாகும்!"

14. எப்போதும் உற்சாகத்துடன் இருக்கப் பழகுங்கள்!

நமது இதயத்தின் நெருப்பின் கனல்வீச்சு எப்போதும் குறையாமல் இருக்க, நாம் உற்சாகமான உளப் போக்குடன் இருப்பது மிகவும் அவசியமாகும்! உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வுள்ளல்; திட்டமிடுதல்; நல்ல கவிதைகளைப் படித்துச் சுவைத்து மகிழ்தல்; மற்றவர்களின் கனிந்த அனுபவங்களை அவர்கள் சொல்ல, எழுத நாம் கேட்டும் - படித்தும் பயன் பெறுதல் நமது ஊக்கத்தையும் பெருக்கும்.

பழைய பழமொழி ஒன்று உண்டு. 'எதையும் முயற்சிப்பதில் தவறேதும் இல்லை' என்பதே அது!

எனவே, மேலே கூறிய 14 அம்சங்களை முயற்சி செய்து பாருங்கள் எனது முதிய நண்பர்களே என்கிறார் டாக்டர் இனோஹாரா. இதுபற்றிய எண்ணங்களையும், விமர்சனங்களையும் எனக்கே எழுதி அனுப்புங்கள் என்று திறந்த மனதோடு எழுதுகிறார் டாக்டர்.

எனவே, முதுமையை இரு கரங்கள் கூப்பி வரவேற்று அனுபவிக்கத் தயாராவீர் முதியவர்களே! சலிப்பு, சங்கடம், விரக்தி வேதனை இவைகளுக்கு விடை கொடுத்து வாழ்க்கையை நாளும் இன்ப ஊற்றாக்கி மகிழுங்கள், நண்பர்களே!

◆

1091

மாரடைப்பைத் தடுக்க பாதுகாப்பான உணவுகள் 15 - இதோ! (1)

அமெரிக்காவில் ஆண்டுதோறும் 6,10,000 பேர்கள் மாரடைப்பால் – இதய நோய் தாக்குதலால் உயிரிழக்கிறார்கள்!

அமெரிக்க மக்கள் நல்வாழ்வுத் துறை தந்துள்ள ஓர் புள்ளி விவரப்படி, ஆண் – பெண் இருபாலருக்கும் உயிர்க்கொல்லி நோயாக இந்த இதய நோய் உள்ளதாம்!

ஒவ்வொரு ஆண்டும் 7,35,000 அமெரிக்கர்கள் இதய நோயால் தாக்கப்படுகிறார்கள்!

இந்தியாவில்கூட இந்த நோயின் தாக்கம், அமெரிக்காவுக்கு சளைத்ததல்ல. பல்லாயிரக்கணக்கில் இந்த நோய் தாக்கியதால் மறைந்தவர்கள் அநேகம்; மீண்டவர்கள் எண்ணிக்கையும், மாண்டவர்களைவிட அதிகம் இருக்கலாம் என்பது ஓர் ஆறுதல் தரும் செய்தியாகும்!

இதய நோயை – மாரடைப்பு தாக்குதலை உடனடியாகக் கண்டறிந்து, உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லும் ஆம்புலன்ஸ் வேனிலேயே மருத்துவர்களும், செவிலியர்களும் உடனடிச் சேவைகளை, மருத்துவத்தை – கால தாமதிக்காமல் செய்து முடித்து விடுகிறார்கள்!

கடலில் குளிப்பவர்கள் அலை வரும் போது அதில் சிக்கிக் கொள்ளாமல், தலையைத் தூக்கி, அலையின் இழுப்பிலிருந்து தப்பி விட்டால் தாராளமாகத் தப்பிக்க முடியும்! அதுபோலத்தான் உடனடி சிகிச்சை, உயிர்க் காக்கும் வாய்ப்பை நிச்சயம் அது தரும் என்பது உறுதி. நானே அதற்கு சாட்சியாகும்!

மாரடைப்பு நோய்க்கு முக்கிய காரணம், நமது இருதயத்திற்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு சேர்ந்து - இரத்த ஓட்டம் இயல்பாக நடைபெறுவதை தடுப்பதினால் தான் ஏற்படுகிறது!

இதற்கு நோயின் முதல் நாடினால் காரணம் - நாம் உண்ணும் உணவுகளும் மற்ற காரணங்கள் கூடுதல் சதை, உடற்பயிற்சி இன்மை எனப் பல உள்ளன! கொழுப்புச் சத்துள்ள வேக உணவுகளை நமது மக்கள் - குறிப்பாக இளைய தலைமுறையினர் ஏராளம் சாப்பிட்டு தங்களது வாழ்வை நாளும் குறைத்துக் கொள்வதில் போட்டி போடுவது வேதனைக்கும், வெட்கத்திற்கும் உரியதாகும்.

உணவு முறையில் கவனம், அன்றாட வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் (Change in Life Style) எடுத்தால் இதய நோயினை கூடுமான வரை தடுக்கலாம்! மன அழுத்தம் - இறுக்கம் மற்றொரு முக்கிய காரணம் ஆகும்!

உணவில் கவனத்துடன் பயன்படுத்தினால் இந்த இதய நோய்த் தாக்குதலைத் தவிர்க்க முடியும் என்று மருத்துவ அறிஞர்கள் கூறியதின் வடிகட்டிய சாரத்தை நாம் வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விழைகிறோம்.

1) கொழுப்பான மீன் வகையறாக்கள்

நமது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததாகும். (சில மீன்களுக்கு இங்கே பெயரைக் கண்டறியுங்கள்) சால்மன் (Salmon), மெக்கிரல் (Mackerel) சார்டின் (Sardines) மீன்கள், டியூனா (Tuna) போன்றவைகளை சாப்பிடுவது வரவேற்கத்தக்கது!

அமெரிக்க இதய நிபுணர்கள் சங்கத்தினர் இது போன்ற கெடுதியில்லா கொழுப்புள்ள (Unsaturated Fats) ஒமேகா - 3 மீன்கள் கொழுப்பு அமிலத்தை, மற்ற சத்துகளை தந்து நமது இதய நோய் தாக்குதலை எதிர்த்து 'தடுத்தாட் கொள்ளும்' திறன் படைத்தவை என்று கூறுகிறார்கள்!

குறிப்பாக Arrhythmia என்ற இதய இரத்த ஓட்டம் சீராக இல்லாத தடுக்கப்பட்டு தடுக்கப்பட்டு

இதயத்திற்கு வருகின்ற நோய் - மாரடைப்பு (atherosclerosis) நோய்களைத் தடுக்க இவை உதவுகின்றன என்று கூறி பரிந்துரைக்கின்றனர்!

ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் இத்தகைய மீன்கள் 99 கிராம்களை உண்ண (ஒரு வாரத்தில் 2-3 முறை உண்ணலாம்) என்று அறிவுறுத்துகின்றனர்!

2) ஓட் மீல் (Oat meal - புல்லரிசிக் கூழ்)

இந்த புல்லரிசிக்கூழ் - ஓட்ஸ் கஞ்சி மாதிரி நிறைய எளிதில் செரிமானம் ஆகக் கூடிய நார்ச் சத்துகளை கொண்ட உணவாகும். கெட்ட கொழுப்புகளைக் கரைக்கும் “விரட்டும்” சக்தி இந்த ‘ஓட்ஸ்’க்கு உண்டாம்!

அதுபோல குடற்புண் போன்றவை மற்றும் Antioxidants போன்றவைகளாகவும் பயன்படும் இது ரத்த அழுத்தத்தையும் ஒழுங்குபடுத்தும் சக்தி உடையதாகும்.

அதுபோலவே இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோய் (Type 2 Diabetes)த் தடுப்பும், எடை கூடாமல் இருக்கவும் இது பெரிதும் உதவுகிறது!

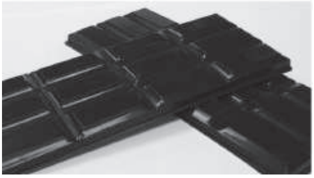
3) பெர்ரிஸ் - பெர்ரி பழங்கள் மூன்று அளவு (Three Serving's) பழங்களை உண்ணுதல் ஒரு வாரத்தில் மாரடைப்பைத் தடுக்கிறது என்று ஈஸ்ட் ஆஞ்சிலியா பல்கலைக் கழகம் என்ற இங்கிலாந்தில் உள்ள ஒரு பல்கலைக் கழகத்தில் ஆய்வு மூலம் கண்டறிந்துள்ளனர்.

புளுபெர்ரீஸ், ஸ்ட்ராபெர்ரீஸ் பழங்களில் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் ஆந்தோ சயாநின் (anthocyanins) உள்ளதால் 32 சதவிகித மாரடைப்பு அபாயத்தை இப்பழங்கள் குறைக்க உதவுகிறதாம்.

1092

மாரடைப்பைத் தடுக்க பாதுகாப்பான உணவுகள் 15 - இதோ! (2)

4). மாரடைப்பு, இதய நோய் தடுக்க கறுப்பு சாக்லேட்டுகள்



இந்த கறுப்பு சாக்லேட்டுகள் இதயத்தின் ரத்தக் குழாய்களை (Arteries) இலகுவாக்கிடுகிறது (Flexible). ரத்தத்தின் வெள்ளை அணுக்கள் இரத்தக் குழாய்களின் சுவர்களில் ஒட்டிக் கொள்ளாமல் தடுக்கவும் உதவுகிறது. எனவே அளவோடு இந்த கறுப்பு சாக்லேட்டுகளை சாப்பிடுவது, நமது இரத்தக் குழாய்களில் கெட்டிக் கறைகள் (Plaque) ஏற்படாமல் தடுக்கவும் உதவி செய்கிறது.

மூத்த மருத்துவப் பேராசிரியர் நமது டாக்டர் எம்.எஸ். இராமச்சந்திரன் அவர்கள் இதனை நம்மிடம் தெரிவித்ததோடு, இதில் "கோகோ" (Coco)இருப்பதால் அது இதயத்திற்கு நல்லது; பால் சாக்லேட்டை (Milk Chocolate) தவிர்ப்பது அவசியம்.

இரண்டுக்கும் உள்ள வேறுபாட்டைப் புரிந்து கொண்டு, நாளும் ஓரிருமுறை கறுப்பு சாக்லேட்டை அளவுடன் சாப்பிட்டு வாருங்கள்.

5). கொட்டைகள் (Nuts)

அமெரிக்காவில் உள்ள இதய நோய் தடுப்புக்கான அமெரிக்கக் கல்லூரி ஒன்றின் ஆராய்ச்சி இதழில் (Journal) கொட்டைகளை நீங்கள் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு நாளும் உண்ணுகிறீர்களோ, (அளவு வைத்துக் கொள்ள மறந்து விடாதீர்கள்) அது உங்கள் இருதயத்தை பலம் பெறச் செய்கிறது! பாதாம் பருப்பு (Almonds) வால்நட்டுகள் (Wal Nuts) போன்றவை கொழுப்புச் சத்தில்லாத நல்ல அமிலங்களை உடல்

நலத்திற்கேற்ப உற்பத்தி செய்வதில் பெரிதும் உதவுகின்றன.

பிற்பகலிலோ, மாலையிலோ உங்கள் சிறுதீனி (Snacks) தேவைப்பட்டால் இவைகளை உண்ணலாமே!

6). எக்ஸ்ட்ரா வர்ஜின் ஆலிவ் ஆயில்

சுகாதாரத்துறை நிபுணர்களால் பரிந்துரைக்கப்படுவது இந்த எக்ஸ்ட்ரா வர்ஜின் ஆலிவ் ஆயில் என்ற ஆலிவ் ஸ்பெஷல் எண்ணெய். இதனை சமையலுக்குப் பயன்படுத்தினால் அதில் உள்ள "ஒமேகா - 3" மற்ற (Almonds) பாதுகாப்பு சத்துகள் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதுடன், ஏதாவது குடற்புண் போன்றவை ஏற்படாமல், ரத்தம் கட்டி - உறைந்து விடாமல் (Prevents Blood Clotting) ஆகியவைகளுக்கு உதவுகிறது.

7). சிவப்பு ஒயின் (Red Wine) - ரெட் ஒயின்

ரெட் ஒயினில் உள்ள ரிசர்வோட்டிரால் (Resveratrol) ரத்தக் குழாய்கள் பழுதடை யாமல் பாதுகாக்கிறது. அத்துடன் ரத்தம் உறையாமல் தடுக்கவும் செய்கிறதாம்! இதனை ஒரு நாளைக்கு ஒரு கிளாஸ் (சிறிய அளவு - நிதானமான அளவு) பாவித்து வந்தால் இருதயம் இதய நோய் தாக்குதலுக்கு எதிர்ப்பு சக்தியின் இருப்பிடமாக வளர உதவுகிறது.

(இது எல்லோருக்கும் பொருந்தாது; மேலை நாட்டவர் போன்றவர் - மதுப் பழக்கம் இல்லாவிட்டாலும் மருந்தென கருதி குடிப்பவர்களுக்கு ஏற்கக் கூடியதாகலாம்).

8). கிரீன் டீ

இதை நான் 'பச்சைத் தேநீர்' என்று மொழியாக்கம் செய்வதை பலரும் விரும்ப மாட்டார்கள். அச்சொல்லை அப்படியே வைத்தால் அனைவருக்கும் புரிந்த ஒன்றுதானே என்றுதான் கூறுவார்கள்.

அய்ரோப்பிய ஆய்வு இதழ் ஒன்றில் (A research Journal, European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation) கூறப்பட்டுள்ள கருத்து, இந்த கிரீன் டீ ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்குவதுடன், குடித்த 30 நிமிடங்களில் அதை ஒழுங்குபடுத்தும் ஆற்றல் இதனிடம் உள்ளதாம்! இப்படி அது உடனடியாகச் செயல்படுவதற்கான வேகத்திற்கு மூல காரணம் அதனிடம் உள்ள Endothelial செல் செயல்படாமல் இருப்பதுதான் இதயக் குழாயில் ரத்த ஓட்டம் - ரத்தம் உறைந்து தடுக்கும் நிலையை ஏற்படுத்தும் (This instant and fast result is because green tea targets the endothelial cell dysfunction which is responsible in the development of clogged arteries) என்று அக்கட்டுரையில் கூறப்பட்டுள்ளது.

9). பச்சைக் கீரைகள்

ஊட்டச் சத்துபற்றி ஆய்வு நடத்தும் ஆராய்ச்சி இதழில் வெளி வந்துள்ள ஓர் கட்டுரையில் பச்சைக் கீரைகளான காலி, பார்சிலி, பிராக்லி, ஸ்பிரைச் (நம்மூரில் ஏராளமான கீரைகள் பட்டியலே உண்டு - இவை மேலை நாட்டுக் கீரைகள் பட்டியல் - அதனால் சிறு கீரை, முளைக் கீரை, பொன்னாங்கன்னி கீரை போன்றவைகளை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாமே) இவைகளில் வைட்டமின் K என்பது ஏராளம் உள்ளதால், இதயத்திற்கு ரத்த ஓட்டம் செல்லும் ரத்தக் குழாயில் அடைப்புகளால் அது சேதமடையாமலும், கொலஸ்ட்ரால் அளவினைக் கூடாமல் தடுக்கவும், ரத்த அழுத்தம் கூடாமலும் பாதுகாக்கும் பணியை இவைகள் செய்யும் திறன் படைத்தவைகளாகும்!

10). அவோகேடா Avocado

இது ஓர் வகை பழம். நம்மூர் வெள்ளரிப் பழம் போன்றது. monounsatu rated and polyunsaturated fats என்ற ஒருவகை உதவிடக் கூடிய நல்ல கொழுப்புச் சத்துகள் இதில் உள்ள படியால் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் உருவாக இதய இரத்தக் குழாய்களை அடைத்து விடாத தடுப்புகளை போடும் பணி செய்வதாக இது அமைகிறது.

◆

1093

மாரடைப்பைத் தடுக்க பாதுகாப்பான உணவுகள் 15 - இதோ! (3)

11). மாதுளைப் பழங்கள்

மாதுளைப் பழங்கள் இதயத்தைப் பாதுகாக்கும் வீரர்களைப் போன்றவர்கள் ஆகும்! இதயத்தின் ரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்படைப்பு ஏற்படுத்துவதைத் தடுக்கும் சக்தி வாய்ந்த டானின்ஸ் மற்றும் ஆந்தோசை யானின்ஸ் (Tannins and Anthocyanins) சத்துகளை உள்ளடக்கியுள்ளதால் மாரடைப்புத் தடுப்பானாக இது உதவுகிறது. இருதயத்திற்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களை (Arteries) இது தூய்மைப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

மேலே சுட்டிக்காட்டிய இரண்டு சத்துக்களும் சக்தி வாய்ந்த Anti - Atherogenic - 'முகவர்கள்' போல் மாரடைப்பைத் தடுக்க பயன்படுகின்றன! கெட்ட கொலஸ்ட்ராலைத் தடுக்கவும் 'பிளாக்' (Plaque)களை முட்டு ஏற்பாடாமலும் தடுக்கவும் மாதுளை உதவுகிறது. ரத்த அழுத்தத்தைத் தடுக்கவும் மிகவும் உதவுவது, பசிக்கு இது ஒரு நல்ல சிறுதீனி (Snacks)யாகவும்கூட பயன்படுகிறது!

12). பட்டை (Cinnamon)

'லங்கபட்டை' என்றும் குடும்பங்களில் சமையலுக்குப் பயன்படுத்துவதைக் குறிக்க இதனைச் சொல்வது உண்டு. கறி மசாலாக்களுக்குப் பயன்படுத்தும் வாசனைப்

பொருள்கள் (Spices) இவை. சாப்பாட்டில் இதனைச் சேர்ப்பது (அளவோடுதான்). நாம் சாப்பிடும் சாப்பாட்டில் உள்ள கொழுப்புகளைக் குறைக்க இந்த பட்டை பெரிதும் உதவுகிறது! இது மூலிகை போன்றது. இதில் (antioxidant) சத்துகள் அதிகம் உள்ளதால் நமது உடம்பில் மெட்டபாலிசத்தை இது அதிகரித்து, கொழுப்புக் கூடுதலால் ஏற்படும் சிறு முட்டுகளை (தடுப்பு) கரைத்துவிட பெரிதும் உதவுகிறது!

13). தர்பூசணி (Water Melon)

கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும் சக்தி திறன் கொண்ட "லைகோ பீனி" (Lycopene) என்பது தர்பூசணி பழத்தில் அதிகம் உண்டு என்பதால் நல்ல கொலஸ்ட்ராலுக்கு எதிரானவைகளை அழிக்கும் அல்லது விரட்ட முயற்சித்து நமது இதயத்தில் பழுது ஏற்படுத்துவதைத் தடுக்க இது பெரிதும் உதவுகிறது! தர்பூசணி எடையையும்கூட கூட்டாது; பசியையும் தணிக்கும். நமது இதயச் சுவர்களை கெட்டியாக்கிடும் இந்த தர்பூசணிப்பழம் உண்ணல் பெரிதும் நற்பயனை ஏற்படுத்தும்!

14). பூண்டு (Garlic)

நல்ல உணவின் சுவையை பூண்டு கூட்டுகிறது! ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க கட்டுப்படுத்தவும் நல்ல உணவு ஆகும் பூண்டு!

கெட்ட கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கவும் செய்யும் பூண்டு ஒரு நார்ச் சத்தும் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள் ஆகும்! இது செரிமானத்திற்கும் பெரிதும் துணை நிற்கக் கூடிய ஒன்று என்பதும் மருத்துவர்களின் கூற்று ஆகும்! உள்ளே ஏற்படும் தொண்டைப் புண்கள் (Inflammation) முதலியனவற்றைத் தடுக்கவும் பெரிதும் உதவிடக் கூடும் என்பதால் பூண்டை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவது நல்லது - ('அதிகமாக' என்ற நம் சொல்லாட்சிக்குச் சரியான பொருள் 'வரம்புமீறாமல்' என்பதேயாகும்!)

15). ஆப்பிள்களும் - பியர்களும் (Apples and Pears)

'நோய் கட்டுப்பாடு மய்யம்' (Center for Disease Control) என்ற அமைப்பின் கருத்துப்படி, 5 அளவீடு (Five Servings) ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு - ஆப்பிள்களும், பியர்ஸ் பழங்களும் நாம் உண்ணுவதால் மாரடைப்பு, இதயநோய் வராமல் தடுக்க 'அவை பெரிதும்' நமக்கு உதவிகரமாக அமையும்.

பலரும் பயன்படுத்தும் ஆங்கில பழமொழியை அறிவீர்கள் அல்லவா? Saturated Fat என்ற கெட்ட கொழுப்பு ஆப்பிள், பியர்ஸ் போன்ற பழங்களில் மிகவும் குறைவாகவே உள்ளன. இதுபோலவே டிரான்ஸ் கொழுப்பு Trans Fat கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் இவையும் மிகவும் உடலின் ஆரோக்கியத்தினைப் பாதுகாக்கத் துணை நிற்கும்! நார்ச்சத்தும் இவைகளில் அதிகம் உள்ளது. அதனால் செரிமானம் ஆவதற்கும் துணை நிற்கும்! உள்ளே எரிச்சல், புண்ணாவதை இவை தடுக்கும் சக்தி வாய்ந்தவை. ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கும் பணியையும் தவறாது இவை செய்கின்றன!

எனவே மேலே குறிப்பிட்ட 15 வகை ஆரோக்கிய நலத்திற்கு வாய்ப்பான உணவைச் சாப்பிட்டு மாரடைப்பு வராமல் உணவு முறை மூலம் உங்கள் உடலைப் பாதுகாத்து வாருங்கள்!

மனித வாழ்வின் நலத்திற்கு - 1) உணவு, 2) நடை முதலிய உடற்பயிற்சிகள், 3) ஓய்வு தூக்கம் - இளைப் பாறுதல் (Relaxation) - இவைகளோடு தேவைப்படும் மருந்துகள், டாக்டர்கள் ஆலோசனையோடும் - அதைவிட உங்கள் உடம்பு என்ன அறிவுறுத்துகிறது என்பதைப் புரிந்தும் செயல்பட்டு நீண்ட காலம் வாழ்ந்து, மனித சமுதாயத் "தொண்டறச் செம்மல்"களாக வாழ்ந்து, வாழ்க்கை பயனுறு வாழ்க்கையாக அமைந்தது என்று மகிழுங்கள்.

◆

1094

அறிவோமா? - குடற்புண் பற்றி! (1)

உடலில் ஏற்படும் குடல்புண் - அல்சர் (Ulcer) பற்றிய வயிறும் -வாழ்வும் - குடற்புண் சிகிச்சைகள் என்பதைப்பற்றி தஞ்சையில் உள்ள பிரபல குடல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் - மருத்துவர் - டாக்டர் நரேந்திரன் (Ph.D) அவர்கள் நமது 'பெரியார் மெடிக்கல் மிஷன்', பெரியார் நூலக வாசகர் வட்டம், திராவிடர் கழகம் ஆகிய அமைப்புகளின் சார்பில் (10.10.2018, சென்னை பெரியார் திடலில்) மிகச் சிறந்ததோர் விரிவுரை - விளக்கவுரை நிகழ்த்தியும், கேள்விகளுக்குப் பதில் அளித்தும் (இரண்டும் இணைந்து சுமார் ஒன்றரை மணி நேரத்திற்குமேல்) உரையாற்றினார்.

'வகுப்பெடுத்தார்' என்பதே பொருத்தமான சொற்றொடர் ஆகும்.

தலைமை தாங்கிய பிரபல பொது மருத்துவர் பேராசிரியர் டாக்டர் எம்.எஸ். இராமச்சந்திரன் அவர்களும் அவருக்கே உரித்தான முறையில் அருமையாக - வந்திருந்தோருக்குப் 'பாடம்' நடத்தினார்.

அவர் கூறியவற்றில் அன்றாட வாழ்க்கையில் நமக்கு ஏற்படும் பல மனச் சிக்கல்களை எளிமைப் படுத்திப் பேசினார்.

தினம் தினம் காலையில் எழுந்தவுடன் கழிப்பறைக்குச் சென்று மலம் கழித்தலை ஒரு பழக்கமாக்கிக் கொள்வது உடல் நலத்திற்கு மிகப் பெரிய உதவிடும் செயல்.

அமர்ந்து சில நிமிடங்கள் இருந்து பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால் நமது உடலின் மணி (Body Clock) அதற்குப் பெரிதும் ஒத்துழைக்கும்; தவறி ஒரு நாள் மலம் கழிக்கா விட்டாலும்கூட சிலர் அதனையே பெரிதாக நினைத்து பதற்றம் அடைந்து, ஏதோ கிடைக்க வேண்டிய ஒன்று கிடைக்காமல் இழந்து விட்டதுபோல மனசஞ்சலம் (Obsession) கவலை அடைவார்கள். அது தேவையில்லை, வேண்டியதில்லை.

மலச்சிக்கலால் எவரும் செத்ததாக வரலாறு கிடையாது. இயல்பாக அந்த உடல் உறுப்புகளே அதனை வெளியே தள்ளி விடும்.

பெருத்த உடல் (Obesity) பருமன் இருப்பவர்களுக்குக் குடல் புண் வருவதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு. மதுப் பழக்கம், காரத்தை அதிகம் எடுத்து உண்ணல், சில தொற்றுக் கிருமிகள் (வைரஸ்) - இவற்றால் ஏற்படலாம்!

அதிக மது குடிப்பவர்களுக்குத்தான் இந்த ‘அல்சர்’ குடற்புண் ஏற்படும் என்பதில்லை.

‘Non - alcoholic cirrhosis of liver’ என்ற நோய் - மதுப் பழக்கம் இல்லாதவர்களுக்கும் கூட ஏற்படக் கூடும். வயிறுபெருத்தல் (“மகோதரம்” - என்று கூட கிராமங்களில் கூறுவதுண்டு) இதில் ஒரு சிறு பகுதியை வெட்டி எடுத்து Biopsy ஆய்வுக்கு அனுப்பி, இதில் புற்று நோய் கிருமிகளால் தாக்கப்பட்டுள்ளதா என்று கண்டறிந்து அதற்கேற்ப தக்க சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வது நல்லது!

புகைபிடித்தல் (Smoking) இதற்கு மற்றொரு முக்கிய காரணமாகும். புகை பிடிப்பதால் நுரையீரல்கூட பாழாகி புற்று நோய்க்கு வரவேற்புக் கொடுக்கும்

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் இதனை எதிர்பார்க்கத்தான் வேண்டும் - எச்சரிக்கையாக (பரிசோதனை மூலம்) இருப்பது எப்போதும் நல்லது!

தவறிப் போய் இந்த அல்சர் புண் நோய் முற்றுமேயானால், அந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிக பட்சம் 5 ஆண்டுகள் வாழக் கூடும்; இடையிலும் மரணம் வரக்கூடும்!

உணவில் **அதி-காரம்** தவிர்ப்பீர்களாக! உடல் பருமனுக்கும் இடந்தராதீர்!

இப்படி பலப் பல பயனுள்ள அறிவுரைகளை வழங்கி, பிறகு குடற்புண் நோய் மருத்துவர்தம் விளக்கத்திற்குச் சரியான நுழைவு வாயிலை அமைத்துக் கொடுத்தார் டாக்டர் எம்.எஸ். இராமச்சந்திரன்.

டாக்டர் நரேந்திரன் விளக்கங்களை அடுத்து பார்ப்போம்!

◆

1095

வயிறும் - வாழ்வும் - குடற்புண்கள் (2)

சென்னை, 'பெரியார் மெடிக்கல் மிஷன்', பெரியார் நூலக வாசகர் வட்டம், திராவிடர் கழகம் - இணைந்து நடத்திய நலவாழ்வு பரப்புரைக்கான சிறப்புக் கூட்டத்தில் ஆய்வுச் சொற்பொழிவு போன்றதொரு அருமையான மருத்துவ அறிவுரை - தெளிவுரையை - நிகழ்த்தினார் தஞ்சையில் உள்ள பிரபல, உணவு செரிமான பேராசிரியர் டாக்டர் நரேந்திரன் அவர்கள்!

இவர் மருத்துவக் கருத்துகளை எளிய தமிழில், கரடு முரடாக இல்லாமல் - மக்கள் விரும்பும் வண்ணம் இதுவரை சுமார் 35 புத்தகங்களுக்கு மேல் எழுதி, பல நூல்களுக்கு அரசாங்கம் முதலிய பல்வேறு அமைப்புகளின் சார்பில் சிறப்பான முறையில் பரிசுகளையும் பெற்ற, கலைமாமணி முதலிய விருதுகளைப் பெற்ற புகழ் வாய்ந்த பெருமகன் ஆவார்.

கணினியின் உதவியோடு தொடுதிரை விளக்கமாக அரியதோர் விளக்கத்தினை தந்தார்.

1. **மருந்து முறை** - மருந்து மாத்திரை, பரிசோதனை இவை எல்லாம் அவ்வப்போது புதிய புதிய கண்டுபிடிப்புகளின் காரணமாகவே மாறி வருகின்றன.

எடுத்துக்காட்டாக, 1972 வரை ஒரு கட்டம், அடுத்து 1982 - 10 ஆண்டுகள் மற்றொரு கட்டம்.

2. **காலை உணவைத்** தவிர்க்கவே கூடாது. நமது பிள்ளைகள், குழந்தைகள் குறிப்பாக மாணவிகள் காலை உணவு சாப்பிடாமல், இரவெல்லாம் தொலைக்காட்சி அல்லது கைத் தொலைபேசி, 'செல்' வாழ்வுடன் காலத்தைக் கழித்துவிட்டு, காலையில் அவசர அவசரமாக

எழுந்து - காலைக் கடன்களைக்கூட சரியாகக் கழிக்காமல் ‘அரக்க பறக்க’ ஓடுவது - வீடுகளில் ‘சாப்பிட்டுப் போ’ என்ற பெற்றோர்கள், பாட்டி, தாத்தாக்களிடம் சண்டை பிடித்து ஓடோடி பள்ளி, கல்லூரிக்கோ, வேலைக்கோ, செல்வது அநேகமாக எல்லா வீடுகளிலும் நிகழும் அன்றாட நடவடிக்கை தானே!

3. குடல் புண் ஏற்படுவதற்கு அரைகுறையாக சாப்பிட்டு - அவசர கதியில் ஓடுவதால் உணவு சரியாக செரிமானம் ஆகாமல் பித்தப்பையில் கற்கள்கூட உண்டாகும் அளவில் உடல் நோயை - வலியைத் தருவதாகவும்கூட அமையும்.

4. Curry, Worry, Hurry! **கறி, கவலை, வேக வேகம்!** (உணவு) இம்மூன்றும் குடல் புண்களை ஏற்படுத்தக் கூடியவை என்று அழகாக குறுகத்தரித்த குறள் போல விளக்கம் அளித்தார் டாக்டர் நரேந்திரன்!

5. காபி, தேநீர், மது இவைகளால் குடல்புண் - அழற்சி ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. (ஒரு நாளைக்கு 6,7 தடவை குடிப்பது, மது அளவின்றி குடிப்பது இவைகள் நோய்க்கு **‘சிவப்புக் கம்பள’** விரிப்பு வரவேற்புத் தருவதாகும்.

6. சாலை ஓரம் உள்ள பாணிபூரிகள் வாங்கி கண்டபடி சாப்பிட்டு பசியைப் போக்க வயிற்றை நிரப்புதல்

(தவறான பாலின உறவின் காரணமாக ஏற்படும் கருவைக் கண்டு வெட்கமும், வேதனையும் படும் மனித இனம், அனுமதிக்கப்பட்ட அளவைத் தாண்டி, உண்ணல், உறிஞ்சல், மது குடித்தல் போன்றவை களுக்காக ஏனோ வெட்கப்பட மறுக்கிறது! ஒழுக்கச் சிதைவு உண்ணுதலில்கூட உண்டே! இதை ஏனோ வளரும் மனிதர்களாகிய நாம் எண்ண - ஏற்க மறுக்கிறோம்)

“ஆளும் வளரணும், அறிவும் வளரணும் அதுதாண்டா (தம்பி) **வளர்ச்சி**”

என்றார் **பாட்டுக்கோட்டை** அரசர் தோழர் பட்டுக் கோட்டை கலியாண சுந்தரம் கவிஞர்!

7. மன அழுத்தமும் (Stress) குடல் புண்ணுக்கு முக்கிய காரணம் ஆகும்.

◆

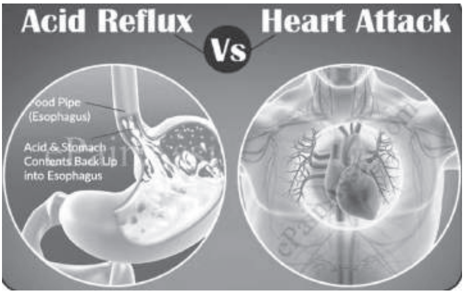
1096

வயிறும் - வாழ்வும் - குடற்புண்கள் (3)

சாப்பிட்ட பிறகு நாம் உண்ட உணவு கீழே செல்லாமல், எதிரெடுத்துவிடும். அதாவது உண்ட உணவு மேலே வருகிறது. திரவமான கார உணவாக அது இருந்தால், அந்த எரிச்சல் சில நேரங்களில் மூக்கு, காதுவரைகூட எகிறி உறுத்தும் நிலை ஏற்படுவது உண்டு.

எச்.பைலோரி என்ற கிருமி நோய்கள் காரண மாக அதிகமான வலி போக்கி மருந்துகளை அவ்வப்போது எடுத்துக் கொள்வதாலோ, புகை பிடித்தல் காரணமோ – அல்சர் (Ulcer) குடற்புண் ஏற்படக் கூடும். Acid Reflux என்ற எதிரெடுத்தலைத் தடுக்க இப்படி ஆங்கில மருந்துகள் ரானிடிடின் (Ranitidine), பாண்டோ பிரசோல், பான்–டி போன்றவைகளை – வயிற்றில் இப்படி செரிமாணமின்மை நீர் அதிகமாக மேலே வருவதை தடுக்க மருத்துவர்கள் கொடுப்பதுண்டு. ஆஸ்பிரின் 75 வரை தொடர்ந்த வலி போக்கி மருந்துகளைக்கூட – அவ்வப்பொழுது டாக்டரைக் கேட்காமல், மருந்து கடைக்காரரிடம் கேட்டு – பாதிக்கப்பட்டவர்களே – அவரவர் பழக்கம் – அனுமானப்படி சாப்பிட்டு இதை அதிகப் படுத்திக் கொள்வதும் நடைமுறையில் உள்ள பழக்கமாகி விடுகிறது.

மேலை நாடுகளில் டாக்டர் மருந்து எழுதிக் கொடுத்தால் ஒழிய – இப்படிப்பட்ட மருந்துகளையோ மற்றும் Antibiotic என்ற தொற்றுநோய் நிவாரண – கடும் மருந்துகளையோ மருந்து கடை களில் வாங்க முடியாது. நம் நாட்டில் அந்தப்படி கட்டுப்பாடு சட்டத்தில் உள்ளது. ‘‘பட்டியலில் உள்ள மருந்துகள்’’ என்ற மருந்துகளை (Scheduled Drugs) டாக்டரின் பரிந்துரைச் சீட்டு இருந்தால்தான் விற்கவே முடியும் என்பது.



ஆனால், நடைமுறையில் - வியாபாரத்தில் அப்படி ஒரு கட்டுப்பாடான நடைமுறை கடை பிடிக்கப்படாததால், நோயாளிகளும், மருந்துக் கடைக்காரர்களின் பழக்கத்தினாலும், இதற்கு மருந்து கொடுங்கள் என்று நோயாளி கேட்டவுடன், இவர்களே பாதி மருத்துவர்போல, "இந்த மாத்திரை, மருந்தை வாங்கி 3 நாள்கள் சாப்பிடுங்கள்; எல்லாம் சரியாகப் போய்விடும்" என்று 'அறிவுரை' கூறி, தமது விற்பனையைப் பெருக்கிக் கொள்வது நம் நாட்டில் சர்வ சாதாரணம் - இது ஒரு தவறான பழக்கம்.

டாக்டர்கள் மருந்து எழுதிக் கொடுப்பதில்கூட - நம் அனுபவத்தில் கண்ட ஒரு நடைமுறை உண்மை என்னவென்றால், பெரிய ஸ்பெஷலிஸ்டு டாக்டர்கள் நோயாளியை பரிசோதித்துவிட்டு ஒரு 3, 4 மருந்து மாத்திரைகளை எழுதிக் கொடுத்து விடுவார்கள்.

ஆனால், வழக்கமாக நோயாளியை கண்டு, நோய் - அவரது உடல் நிலைபற்றிய வரலாறு அறிந்த குடும்ப மருத்துவர் (Family Physician) எந்த மருந்து குறிப்பிட்ட இவருக்கு உதவ முடியும், எதைக் கொடுத்தால் சில நேரங்களில் குறிப்பிட்ட நோயாளியின் உடல் ஒத்துழைப்பு தராது என்பதை உணர்ந்தவர்கள் - ஸ்பெஷலிஸ்டு டாக்டர் எழுதிக் கொடுத்த மருந்துகளைக்கூட எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம் என்று கூறிவிடுவார்கள்! அதுதான் சரியான முறை. எனவே, எடுத்த எடுப்பிலேயே ஸ்பெஷலிஸ்டு, சூப்பர் ஸ்பெஷலிஸ்டு (Speacialist & Super Speacialists) டாக்டர்களிடம் செல்லாமல் இருப்பது நல்லது!

எச்.பைலோரி கிருமியை அழிக்கவேண்டும்,

குடிநீர்மூலம் இக்கிருமிகள் பரவிட வாய்ப்பு உண்டு.

எண்டோஸ்கோப்பி (Endoscopy) மூலம் அறிந்துகொண்டு மேற்கொண்டு மருத்துவ சிகிச் சையை செய்துகொள்ளலாம்.

மன அழுத்தம் - கவலை (Worry - Stress) காரணமாகவும் இது ஏற்படக்கூடும்.

தலைக்காயம் - தீக்காயம் ஏற்பட்டாலும், வயிற்றில் குடல் புண், வலி ஏற்படக்கூடும்.

இதற்கான அறிகுறிகளில் முக்கியமானது நெஞ்சுக் குழி எரிச்சல், மேல் வயிறுப் பருத்தல், வலி, குமட்டல், நடுநிசியில் - அதிவிடியற்காலை வேளையில் உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய உணர்வு - வலி குறைந்தவுடன்கூட - வயிறு நிரம்பி விட்டதைப் போன்ற உணர்வு - இந்தப் பிரச்சினைக்கு ஆங்கிலத்தில் ‘GERD’ (Gastroesophageal reflux disease) (அமில எதிர்க்களிப்பு) என்று கூறுகிறார்.

(அ) திடீரென எடை :அதிக அளவு குறைதல்

(ஆ) அமிலம் எதிர்த்து மேலே வருதல்

(இ) பசியே இல்லாமல் இருத்தல்

மாரடைப்புகூட சில நேரங்கள் ஏற்பட இது ஒரு அடிப்படைக் காரணமாக அமையக்கூடும்.

எல்லா மேல் பகுதி வயிற்று வலியும் அல்சர் - குடல்புண் அறிகுறி என்ற முடிவுக்கு வந்துவிடக் கூடாது; வேறு நோய்களுக்கான அறிகுறியாக - தொடக்கமாகவும் இருக்க வாய்ப்பு உண்டு.

(1) பித்தப்பைக் கல்

(2) நாட்பட்ட கணைய அழற்சி

(3) இரப்பைப் புற்றுநோய்

கேன்சர் (Cancer) என்ற புற்றுநோய் பற்றிய பரிசோதனைக்கான தேவை - கீழ்க்காணும் அறிகுறிகள் காணப்படும்.

பசியே இல்லாது இருக்கும்; ரத்தச் சோகை போன்ற அறிகுறிகள்.

உணவில் கவனம் தேவை. மிதக்கும் உணவு’ என்ற நல்ல சொற்றொடரை கூறினார் டாக்டர் சு.நரேந்திரன்! எண்ணெய், நெய் இவற்றில் மிதக்கும் உணவை கூடுமானவரை தவிர்ப்பது நல்லது. அவித்த உணவு - இட்லி, இடியாப்பம் போன்றவையும், காய்கறி - வறுவலைத் தவிர்த்து “அவித்து” உண்ணுதல் நல்லது என்றார்!

கழைக்கூத்தாடிகளுக்கு - குடற்புண் அதிகமாக வர வாய்ப்பில்லை. தலைகீழாக நிற்பது பயன்படுகிறது அவர்களுக்கு வெகுவாக.

எச்.பைலோரி பற்றிய கிருமிகள் CLD Test என்றெல்லாம் பல வளர்ந்த முறைகள் இப்பொழுது வந்துவிட்டன.

இந்நோயை தொடக்கத்தில் கண்டறிந்து விட்டால், பயப்படவேண்டிய அவசியமே இல்லை.

ஒரு சில அறிகுறிகளை நீங்களே யூகத்தின்மூலம் நினைத்து ஒரே அடியாய் பயந்துவிடாதீர்கள். மருத்துவர்களின் ஆலோசனைகளை நாடுங்கள். உணவில் கட்டுப்பாடு - வேளைக்குச் சாப்பிடும் பழக்கம் இவைகளைக் கைக்கொள்ளுங்கள்.

- இவ்வாறு விளக்கி கேள்விகளுக்கு சிறப்பான வகையில் பதில் அளித்தார் டாக்டர் நரேந்திரன். கேட்ட அனைவருக்கும் மன நிறைவும், தெளிவும் ஏற்பட்டது என்பதுதான் இப்பொழிவுகளின் வெற்றியாகும்!

◆

1097

‘கவிக்கோவின் காக்கை சோறு’ எழுப்பும் கேள்விகள் (1)

05.08.2018 அன்று பகுத்தறிவு எழுத்தாளர் மன்ற மாநிலத் தலைவர் மதுரை முனைவர் வா. நேரு அவர்கள், கவிக்கோ அப்துல் ரகுமான் அவர்கள் எழுதிய 240 பக்கங்கள் கொண்ட ‘காக்கைச் சோறு’ என்ற தலைப்பிடப்பட்ட கட்டுரைத் தொகுப்பு நூல் ஒன்றை - எனக்கு வழங்கினார்.

படித்தேன் - சுவைத்தேன் - கவிக்கோவின் இலக்கியச் செறிவும், தமிழ்அறிவும் காலத்தால் அழியாத கருத்துப் பெட்டகங்கள். காலம் அவரை ‘இயற்கையின் கோணல்’ புத்தி காரணமாக பறித்துக் கொண்டது என்பது கொடுமையோ கொடுமை!

நல்ல பேராசிரியராக அவர் இருந்து அவரால் உருவாக்கப்பட்ட மாணவர்கள் இன்றும் புகழ் பெற்ற பேச்சாளர்கள் - கவிஞர்கள் - எழுத்தாளர்கள் ஒளி வீசுகிறார்கள்.

கவிக்கோவின் முதல் கட்டுரையே இன்றைய தமிழ்ப் பாட புத்தகங்களில் உள்ள குறைபாட்டினைச் சுட்டி ‘கடிதோச்சி மெல் எறிதலை’ச் செய்வதாக உள்ளது!

பள்ளிகளில் நம்மில் பெரும்பாலோருக்குப் பாடமாக அமைந்ததையே ஆசிரியர் அப்துல் ரகுமான் அக்கட்டுரையில் சுட்டி, நெற்றியடிக் கேள்வியை நேர்மையுடன் கேட்கிறார்.

புத்தாக்கச் சிந்தனைகள் இளைய தலைமுறைக்கு வர, பாட புத்தகங்கள் அறிவை, விரிவு செய்து, தூண்டத் துணை நிற்க வேண்டும்.

இன்று...? அப்படி இல்லையே! இதோ சில எடுத்துக்காட்டுகள்.

எடுத்துக்காட்டு ஒன்று (பக்கம் 12)

'பூதகியின் பால்' என்ற முதல் கட்டுரையின் முதல் பகுதி இன்று (நாளை மறுபகுதியைப் பார்க்கலாம்).

"கஸபியான்கா கதையை ஒரு நாள் வகுப்பில் சொன்னேன்.

கஸபியான்கா ஒரு மாலுமியின் மகன். அவனுக்குக் கப்பலைப் பார்க்க வேண்டும் என்று ஆசை. அவன் தந்தை ஒருநாள் அவனை அழைத்துச் சென்று கப்பலைச் சுற்றிக் காட்டினார்.

அப்போது திடீரென்று கீழ்த் தட்டிலிருந்து "தீ... தீ..." என்று கூக்குரல் எழுந்தது. கஸபியான்கா வின் தந்தை அவனை மேல் தட்டில் ஓரிடத்தில் நிற்க வைத்து, "ஏதோ தீ விபத்துப் போலிருக்கிறது. நான் கீழே சென்று பார்த்து வரும் வரை இங்கேயே நில். இங்கிருந்து அசையாதே" என்று சொல்லி விட்டுக் கீழே போனார்.

போனவர் திரும்பி வரவில்லை. தீ விபத்தில் சிக்கி உயிரிழந்து விட்டார். தீ மேலே பரவி கஸபியான்காவைச் சூழ்ந்தது. கப்பலில் இருந்தவர்கள் "சீக்கிரம் நீரில் குதி. அப்போதுதான் தப்பிக்க முடியும்" என்று அவனைப் பார்த்துக் கத்தினர். அவனோ "உயிர் போனாலும் பரவாயில்லை. தந்தை சொல்லைத் தட்டக் கூடாது" என்று அங்கேயே நின்றான். அதனால் அவனும் தீயில் சிக்கி உயிரிழந்தான். 'தந்தை சொல்லைத் தட்டாத தனயன்' என்று எல்லோரும் அவனைப் பாராட்டினார்கள்.

நான் இந்தக் கதையைக் கூறிவிட்டு "இந்தக் கதையின் மூலம் நீங்கள் என்ன தெரிந்து கொண்டீர்கள்?" என்று மாணவர்களைக் கேட்டேன்.

ஒரு மாணவன் சொன்னான்: "தந்தை சொல் கேட்டால் ஆபத்துத்தான்" மற்ற மாணவர்கள் சிரித்தனர்.

அந்த மாணவன் சொன்னதில் தவறேதுமில்லை. ஒரு பரிசோதனையாகத்தான் நான் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டேன். நான் எதிர்பார்த்த பதிலைத்தான் மாணவன் சொன்னான்.

இது கதை கூட அல்ல. உண்மையில் நிகழ்ந்த ஒரு வரலாற்றுச் சம்பவம். உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையில் கூட தந்தை வாக்கை மீறக் கூடாது என்று தன் உயிரையும் தியாகம் செய்த கஸபியான்காவின் உறுதி பலரை மனம் உருகச் செய்திருக்கிறது. அதனால்தான் இந்தச் சம்பவம் பல நாடுகளுக்கும் பரவி நம் நாட்டிலும் பாடப் புத்தகங்களில் இது தவறாமல் இடம் பெறுகிறது. ஆனால் சிந்தித்துப் பார்த்தால் ஓர் எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்தும் சாத்தியம் இதில் இருப்பதை உணரலாம்.

மனிதன் எதையும் அதன் பலனைக் கொண்டுதான் மதிப்பான்.

இந்தச் சம்பவம் எதை உணர்த்துகிறது?

தந்தை சொல் தட்டாத தனயனின் தியாகத்தை மட்டுமா? தந்தை சொல் கேட்டதால் அல்லவா அவன் அநியாயமாக உயிரிழக்க நேர்ந்தது? இப்படியும் எண்ண இடம் இருக்கிறதல்லவா?

ஏற்கெனவே தந்தை சொல் கேட்காத தனயர்கள் பெருகி வரும் இக்காலத்தில் இத்தகைய கதைகள் நிலைமையை இன்னும் மோசமாக ஆக்கி விடாதா?

தந்தை சொல் கேட்டதால் ஒருவன் ஆபத்திலிருந்து தப்பினான் என்பதாகக் கதை அமைந்திருந்தால் அல்லவா படிப்பவனுக்கும் தந்தை சொல் கேட்பது நல்லது என்ற எண்ணம் ஏற்படும்? எதிர்மறையான அல்லது தவறான கருத்துக்களை ஏற்படுத்தும் பல கதைகளைப் பாடங்கள் என்ற பேரில் நாம் பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லிக் **கொடுத்துக்** கொண்டிருக்கிறோம்‘‘.

நமது பாடத் திட்டங்கள் விழிப்புணர்வு பெறும் வகையில், சமயோசிதமாக நடந்து கொள்ளும் முறையில் இன்று பெரிதும் சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகின்றனவா? இல்லையே; அவர் கேட்கும் கேள்விப்படி அறிவை, தன்னம்பிக்கையுடன் சரியான முடிவுகளை எடுக்க விடாமல் **கெடுத்துக்** கொண்டும் - **தடுத்துக்** கொண்டும் தானே உள்ளது!

◆

1098

‘கவிக்கோவின் காக்கை சோறு’ எழுப்பும் கேள்விகள் (2)

தாய்ப் பறவையின் கரிசனம்!

‘கவிக்கோ’ அப்துல் ரகுமான் அவர்கள் கஸபியான்கா பாடம் பள்ளி மாணவர்களுக்கு ஏற்படுத்தும் தாக்கம் எப்படிப்பட்டது என்பதை சுட்டிக் காட்டியதை (19.10.2018) ‘வாழ்வியல் சிந்தனை’க் கட்டுரையில் ‘காக்கைச் சோறு’ என்ற அவரது கட்டுரைகள் தொகுப்பிலிருந்து எடுத்துக் காட்டியிருந்தோம். அதே கட்டுரையின் மற்றொரு பகுதி! (அந்த கட்டுரையின் தலைப்பு ‘பூதகியின் பால்’ என்பதாகும்).

“காக்கை நரிக் கதை”யை எடுத்துக் கொள்வோம்.

“பாட்டி வடை சுட்டுக் கொண்டிருந்தாள். அவள் அசந்திருந்த நேரம் பார்த்தது ஒரு காக்கை ஒரு வடையைத் திருடிக் கொண்டு பறந்தது. அது மரக் கிளையில் உட்கார்ந்து வடையைத் தின்னப் போகும்போது நரி ஒன்று அதைப் பார்த்தது. உடனே “காக்கையே! நீ மிக இனிமையாகப் பாடுவாயாமே? எங்கே ஒரு பாட்டுப் பாடேன்” என்று கேட்டது. முகஸ்துதியில் மயங்கிய காக்கை பாடுவதற்கு வாயைத் திறந்தது. வடை கீழே விழுந்தது. நரி அதை எடுத்துக் கொண்டு ஓடி விட்டது” என்று கதை முடிகிறது.

“நீ ஒருவனை ஏமாற்றினால் இன்னொருவன் உன்னை ஏமாற்றுவான்” என்ற நீதி இந்தக் கதையில் இருப்பது உண்மைதான். ஆனால் ஏமாற்றிய நரிக்கு வடை கிடைத்து விட்டதே! அதனிடமிருந்து வடையை யாரும் பறிக்கவில்லையே?

‘வடை வேண்டுமென்றால் கஷ்டப்பட்டுச் சுட வேண்டியதில்லை. வடை சுடுகிறவர் அசந்திருக்கும் நேரம் பார்த்துத் திருடினால் வடை சுலபமாகக் கிடைத்து விடும். அதைவிட ஏமாறும் சோண கிரியாகப் பார்த்து முகஸ்துதி செய்து மயக்கினால் வடை மிகச் சுலபமாகக்

கிடைத்து விடும்' என்று ஒருவன் நினைப்பதற்கும் இந்தக் கதையில் இடமிருக்கிறதா? இல்லையா?

அப்படி நினைத்ததால் தானே 'வடை' வேண்டுமென்றால் கஷ்டப்பட்டுச் சுட வேண்டியதில்லை என்ற எண்ணம் பரவி வருகிறது.

அப்படி நினைத்ததால் தானே நாட்டில் 'காக்கை' களும், 'நரி'களும் பெருகி வருகின்றன.

கள்ளமில்லாத பிள்ளைகளின் உள்ளங்களில் இத்தகைய கதைகளின் மூலம் நச்சு விதைகளை நாம் தூவுகிறோமா? இல்லையா?

திருடுதல், ஏமாற்றுதல் என்ற 'பெரிய மனிதக் கலைகளை' அவற்றை அறியாத தூய உள்ளங்களுக்கு இதன் மூலம் நாம் கற்றுத் தருகிறோமா? இல்லையா? பாடப் புத்தகங்களைத் தயாரிப்போர், பிள்ளைகளைக் கெடுக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தோடு தயாரிக்கிறார்கள் என்று நான் சொல்லவில்லை.

இன்றைய பிள்ளைகளே இந்நாட்டின் நாளைய குடிமக்கள். வருங்காலத்தில் இந்த நாட்டின் விதியை எழுதப் போகிறவர்கள் அவர்களே. கல்விப் பருவத்தில் அவர்களுக்கு ஊட்டப்படும் கருத்துகளால் தான் அவர்கள் உருவாக்கப்படுகிறார்கள்.

அவர்களுக்கு ஊட்டப்படும் கருத்துகள் பற்றி நாம் எச்சரிக்கையாகச் செயல்படுகிறோமா? பொறுப்புணர்வோடு தீவிரமாகச் சிந்திக்கிறோமா? என்பதுதான் கேள்வி.

பறவைகள் தங்கள் குஞ்சுகளுக்கு இரையூட்டுவதை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். தாய்ப் பறவை குஞ்சுகளுக்கு ஊட்ட வேண்டிய இரையை முதலில் தானே தின்னும். பிறகு அதைக் கக்கிக் குஞ்சுகளுக்கு ஊட்டும்.

ஏன் தெரியுமா? இரையில் ஏதேனும் நஞ்சு இருக்கலாம். அதனால் தான் செத்தாலும் பரவாயில்லை. தன் குஞ்சுகள் செத்துவிடக் கூடாது என்பதற்காகவே அவை அப்படிச் செய்கின்றன.

அய்ந்தறிவுப் பிராணிகளுக்கு இருக்கும் உணர்வு கூட ஆறறிவு படைத்த நமக்கு இல்லையென்றால் என்ன அர்த்தம்?"

- சரியான புதிய சிந்தனை இது! புத்துலகம் - கல்வி உலகம் படைக்க இத்தகைய ஆக்கபூர்வ புதுமைகள் பாட திட்டங்களில் இடம் பெற வேண்டாமா?

◆

1099

‘கவிக்கோவின் காக்கை சோறு’ எழுப்பும் கேள்விகள் (3)

கவிக்கோ அப்துல்ரகுமான் எழுதுகிறார்:

“நான் கல்லூரி ஆசிரியனாகப் பணியாற்றிய போது ஓர் ஆண்டு இளங்கலை முதலாண்டு மாணவர்களுக்கு வைக்கப்பட்டிருந்த செய்யுள் பாடப் புத்தகத்தில் தொடர்ந்து இடம் பெற்ற முதல் மூன்று பாடங்கள் ‘வாழ்வாவது மாயம், இது மண்ணாவது திண்ணம்‘ என்ற கருத்தைப் போதிக்கிற சாமியார்ப் பாடல்கள்.

வாழ்க்கையை நேசிக்கக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய வயதில் வாழ்க்கையை வெறுக்கக் கற்றுக் கொடுப்பதா?

பூக்கின்ற பருவத்தில் மலர்ச் செடிகளுக்கு வெந்நீர் ஊற்றும் வேலையல்லவா இது?

உயர்ந்த சிகரங்களைத் தொட வேண்டும் என்ற ஆசையில் சிறகுகளை விரிக்கும் பறவைகளை உற்சாகப்படுத்துவது கல்வியா? இல்லை, ஊனப்படுத்துவது கல்வியா?

‘பித்தன்’ என்ற என் கவிதைத் தொகுப்பில் நான் எழுதியிருந்தேன்:

பித்தன் வெயிலுக்காகப் பள்ளிக் கூடத்தில் ஒதுங்கினான். குழந்தைகளின் கையிலிருந்த புத்தகங்களைப் பார்த்து அவன் சொன்னான்:

புத்தகங்களே! சமர்த்தாயிருங்கள். குழந்தைகளைக் கிழித்து விடாதீர்கள்.

ஆனால் நடப்பதென்ன?

குழந்தைகளைப் புத்தகங்கள் கிழித்துக் கொண்டிருக்கின்றன அல்லவா?

விஞ்ஞான வெளிச்சத்தைப் போதிக்க வேண்டிய புத்தகங்களில் அஞ்ஞான இருட்டுகளைப் போதிக்கும் பாடங்கள் உண்டா? இல்லையா?

மனித நேயத்தைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய புத்தகங்களில் பேத உணர்வுகளை உண்டாக்கும் நச்சு விதைகள் உண்டா? இல்லையா?

சில கதைகள் நெடுங்காலமாகச் சொல்லப்பட்டு வருகின்றன. அதனாலேயே அந்தக் கதைகளுக்கு அங்கீகாரமும், மதிப்பும் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. இந்த மதிப்பு அக்கதைகளை விமர்சனப் பார்வையோடு பார்க்க விடாமல் தடுத்து விடுகிறது.

புகழ் பெற்ற கதைகள் என்றாலும் அவற்றால் தவறான விளைவுகள் ஏற்படும் என்றால் சமூக நலன் கருதி ஒன்று அவற்றை நிராகரிக்க வேண்டும் அல்லது மாற்ற வேண்டும்.

சீன நாட்டில் தவறான கருத்துகளை உண்டாக்கும் பழங்கதைகளை மாற்றும் முயற்சி நடக்கிறது.

அப்பத்திற்காகச் சண்டையிட்டுக் கொண்ட பூனைகளிடம் மத்தியஸ்தம் செய்வதாக வந்த குரங்கு, பூனைகளை ஏமாற்றி அப்பம் முழுவதையும் தானே உண்ட கதையை அவர்கள் மாற்றியிருக்கிறார்கள்.

மத்தியஸ்தம் செய்வதாக வந்த குரங்கு தங்களை ஏமாற்றி அப்பத்தைத் தானே உண்டு கொண்டிருப்பதைப் பார்த்த பூனைகள் குரங்கின் வஞ்சகத்தை அறிந்து கொண்டன. உடனே இரண்டும் கோபத்தோடு குரங்கின் மீது பாய்ந்து பிறாண்ட ஆரம்பித்தன. குரங்கு பயந்து போய் அப்பத்தைப் போட்டு விட்டு ஓடி விட்டது. நமக்குள் சண்டையிட்டுக் கொண்டதால்தானே அந்நியன் இடையில் புகுந்து நம் அப்பத்தை உண்ண நினைத்தது? இனிமேல் நாம் சண்டையிட்டுக் கொள்ளக் கூடாது என்று உறுதி எடுத்துக் கொண்டு இரண்டு பூனைகளும் அப்பத்தைத் தாமே பகிர்ந்து உண்டன என்று கதையை மாற்றி விட்டார்கள்.

காக்கை நரிக் கதையையும் இப்படி மாற்றலாம் என்று நினைக்கிறேன்.

நரி வடையை எடுத்துக் கொண்டு ஓடுவதோடு கதை முடியக் கூடாது. மேலும் கொஞ்சம் சேர்க்க வேண்டும்.

அப்போது அந்தப் பக்கம் பாட்டியின் பேரன் வந்தான். காக்கை பாட்டியின் வடையைத் திருடிக் கொண்டு பறந்ததையும், அதை

ஏமாற்றி நரி வடையை அபகரித்துக் கொண்டு ஓடுவதையும் பார்த்தான்.

அவனுக்குக் கோபம் வந்தது. அவன் கையில் உண்டிவில் இருந்தது. அவன் ஒரு கல்லை எடுத்து உண்டிவில்லில் வைத்து நரியின் முகத்தைப் பார்த்து அடித்தான். நரி வலி பொறுக்க முடியாமல் அலறியபடி வடையைப் போட்டு விட்டு ஓடியது. அவன் காக்கையையும் கல்லால் அடித்தான். அதுவும் கத்திக்கொண்டு பறந்து போய்விட்டது. அதற்குப் பிறகு திருட்டுக் காக்கைகளும், வஞ்சக நரிகளும் அந்தப் பக்கம் வருவதில்லை, என்பதாகக் கதை இருக்க வேண்டும்.

அப்போதுதான் பிள்ளைகளுக்கு அக்கிரமத்தை எதிர்க்கும் துணிவு வரும். 'காக்கை'களும் 'நரி'களும் பயப்படும். 'வடை 'கள் பத்திரமாக இருக்கும்.

பாடப் புத்தகங்கள் பாலூட்டும் தாய்கள். ஆனால் சில நேரங்களில் பூதகிகளும் பாலூட்ட வரலாம்.

கண்ணன் சிறு பிள்ளையாக இருந்த போது அவனைக் கொல்வதற்காக மார்பகங்களில் நச்சுப் பாலோடு வந்தாளே பூதகி, அதைப் போல.

கண்ணன் "தெய்வத்தின் அவதாரம்". எனவே பூதகியைப் பற்றி அறிந்து கொண்டான். பாலோடு சேர்த்துப் பூதகியின் உயிரையும் உறிஞ்சிக் கொண்டான் என்பது கதை.

நம்முடைய பிள்ளைகள் "தெய்வ அவதாரங்கள்" அல்ல. எனவே நச்சுப் பாலோடு வரும் "பூதகிகளிடமிருந்து" அவர்களை நாம்தான் காப்பாற்ற வேண்டும்."

- நெற்றியடி - பொறி தட்டும் கேள்விகள், புத்தாக்கச் சிந்தனைகள். பாட திட்டக் குழுவினர்களே, புத்தகங்களிடமிருந்து - குழந்தைகள் கிழிபடாமல் இருக்க அவர்களைக் காப்பாற்றுங்கள்.

◆

1100

தந்தை பெரியாரும், வரவு - செலவு கணக்கும்

‘ஆற்றில் கொட்டினாலும் அளந்து கொட்டு’ என்பது பழமொழி.

எதையும் அளவிட்டு, அளவறிந்து, திட்டமிட்டு வாழ்வில் செய்தால் நமது வாழ்க்கை பயனுள்ளதாகவும், பிறகு வருந்தத்தகாததாகவும் கூட அமையக்கூடும்!

செலவழிப்பதில்கூட திட்டமிட்டு, கணக்குப் பார்த்துச் செலவழிப்பது, செலவழித்ததை மறந்து விடாமல் செலவு கணக்கில் ஒரு சிறு குறிப்பில் எழுதி வைப்பதும் நம்மை மேலும் செம்மையுறச் செய்யும்!

நம்மில் பலரும் செலவழித்துப் பழக்கப்பட்டவர்களே! திட்டமிட்டு செலவழித்தோ அல்லது முன்னுரிமை எதற்கு - எந்த அளவு இதற்கு நம்மிடம் உள்ள நிதியை ஒதுக்கிட முடியும் என்று ஆழ்ந்து யோசித்துச் செலவழிப்பதில்லை. அப்படிப்பட்டவர்கள் வாழ்க்கை கடனாளி வாழ்க்கையாகவும், வாங்கிய கடனை முறையாகத் திருப்பிச் செலுத்த இயலாமல், சாக்குப் போக்கு கூறி ஓடி ஒளியும் தலைமறைவுக்காரராக ஆக்கி, தமது நாணயத்தை இழந்தவர்களாகிவிடும் மிகப் பெரிய சமூக அவலத்திற்கு ஆளாகிவிடும் விரும்பத்தகாத நிலையும்கூட உள்ளது!

பல்கலைக் கழகத்தில் படித்த காலத்தில் படித்த ஷேக்ஸ்பியரின் ஒரு வரி அறிவுரை வசனத்தை, அவர் படைத்த ஒரு பாத்திரம் கூறுவதாக நமக்குக் கற்பித்தார் நமது பேராசிரியர்!

‘Neither a lender nor a borrower be’

கடனும் கொடுக்காதே, கடனும் வாங்காதே’

- இந்த அறிவுரையை பெரிதும் - நான் அறிந்த வகையில் - வாழ்வில் கடைப்பிடித்து ஒழுகிய தலைவர் தந்தை பெரியார் அவர்களாவார்கள்!

'மண்டிக்கடை ஈ.வெ.ராமசாமி நாயக்கராக' இருந்த காலத்திலேயே அவர் இதனைக் கற்றவர் என்றாலும் தொழில் வாழ்க்கைக்குப் பொருந்தாது; தனி வாழ்க்கைக்கு மட்டும்தான் என்பதையும் நன்கு புரிந்தவர்!

அய்யா தந்தை பெரியார் அவர்களிடம் யாராவது கடன் கேட்டால் - கூடுமானவரை மறுத்து விடுவார் - முகதாட்சண்யம் பார்க்காமலேயே கூட. இப்படி தன்னிடம் வந்து கேட்பவர்களிடம் முகத்திற்கு நேரே சொல்வார்.

“என்னிடம் கடனாக நீங்கள் பெற்று, உறுதியளித்தபடி திருப்பிக் கொடுக்க இயலாது போகும் போது உங்களுக்கும் தர்மசங்கடம்; எனக்கும் மனவேதனை - இரண்டும் வேண்டாம்! இதோ ஒரு **சிறுதொகை** - இதை நான் தங்களுக்கு நன்கொடையாகவே தந்துவிடுகிறேன்; பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். இதை எனக்குத் திருப்பித் தர வேண்டாம்” என்றே கூறுவார்கள்!

தனது நண்பர்களின் வேண்டுகோள் காரணமாக, சில மில்களில் முதலீடு செய்து அந்த வட்டித் தொகையைப் பெருக்கி, இயக்கப் பணத்தில் சேர்த்துப் பெருக்கியே மகிழ்ந்திருக்கிறார்!

அந்த மில் நிர்வாகத்திடமிருந்து, குறிப்பிட்ட (3 மாத வட்டித்தொகை) தேதியில் டி.டி.யாக வரவில்லை என்றால் ஓரிரு நாள் பொறுப்பார்; உடனே கடிதம் எழுதி உடன் தொகையை அனுப்ப நினைவூட்டுவார்; அதன் மேலும் தாமதமானால், சிக்கனத்திற்கே பேர்போன தந்தை பெரியார் அந்த ‘பாக்கியாளருக்கு’ **தந்தியே** அனுப்புவார். (இதில் தந்தி செலவு பார்க்க மாட்டார்) அவர் வியாபாரப் பாரம்பரியத்தில் வந்ததால், வந்த வட்டித் தொகையை உடனே வங்கியில் போட்டு வைத்து, அதன்மீது வட்டி இழப்பு ஏற்படாமல் பெருக்க வேண்டுமென்றே விரும்புவார்!

பலருக்கு உதவும் போது கூட, சிறுதொகை ரூ.50, ரூ.100 போன்றவைகளுக்குக்கூட, ‘செக்’ காசோலையாகவே கொடுப்பார். செலவு கணக்குப் பார்ப்பதற்கு அது வசதியாக இருக்கும். என்றாலும் அதையும் மறக்காமல் தனது டைரியில் குறித்து வைப்பார்.

வழிச்செலவுக்குப் பணத்தை (50 ரூபாய்தான் அப்போது) வாங்கி - சுருக்கெழுத்தில் கொடுத்தவர் முன் எழுத்தைப் போட்டு - **வீ**(ரமணி) **க**(டலூர்) கூட்டத்திற்கு அழைத்து அய்யாவிடம் 25 ரூபா தந்து 25 ரூபாய் பாக்கி என்பதையும் மற்றொரு பக்கத்தில் (கடைசிப் பக்கத்தில்) குறித்து வைத்து, நினைவாக அவ்வூரில் கூட்டம் முடித்தோ, முன்போ கேட்பார் - இப்படிச் சிக்கனமாகச் சேர்த்துத்தான் மக்களுக்கே விட்டுச் சென்றார். (TIME Management) என்பது எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு முக்கியம் பணத்தை சேமிப்பதும், செலவழிப்பதும் (Money Management) ஆகும்!

ஒரே ஒரு வேறுபாடு இரண்டிற்கும் எது என்றால் பணத்தைச் செலவழித்தால் மீண்டும் சம்பாதிக்க முடியும்; நேரத்தைச் செலவழித்து விட்டால் செலவழிக்கப்பட்ட நேரத்தை - காலத்தை - மீண்டும் வாழ்நாளில் திரும்பப் பெறவே முடியாது!

தந்தை பெரியாரின் பொது வாழ்க்கையிலிருந்து கற்க வேண்டிய பாடங்கள் அநேகம்; அதைவிட அய்யாவின் தனி வாழ்விலிருந்தும் கற்க வேண்டிய பாடங்கள் ஏராளம் உண்டு. அவர்களைப் பொறுத்த வரை தனிவாழ்வு - பொது வாழ்வு என்ற இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று பிரிக்க முடியாதவை; இரண்டறக் கலந்தவையாகும்!

என்றாலும் இப்படி எதையும் கணக்கிட்டுச் செலவழிப்பது, வரவு-செலவுகளைப் பதிய வைத்து அசைபோட்டுப் பார்ப்பது ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலும் உயர்வைத் தரும்!

அய்யா தந்தை பெரியாரின் 'டைரிக் குறிப்பு' எப்படி வருமான வரித்துறை கீழமை அமைப்பு அவர்மீது சாட்டிய ஆதாரமற்ற குற்றம் - "வருமானத்தை மறைத்தார்" என்பது! (அவரால் ஆளாக்கப்பட்டவர்கள் ஆதாரமற்ற புகார்களை எழுதிப் போட்டதன் விளைவு) அழிக்கப்பட வொன்னாத சரியான மருந்தாகி, வழக்கை வென்றது எப்படி என்பதை பார்ப்போம்!

மத்திய அரசின் வருமானவரித் துறையினர் - அவர்களுக்கு, கழகத்தை விட்டுவெளியேறிய தி.பொ. வேதாசலம் அவர்களும், குத்தூசி க. குருசாமி அவர்களும் எழுதியனுப்பிய கடிதம், பெரியாரிடம் உள்ள பணம் பற்றியும், அதற்கு உரிய கணக்கு வரி முதலியன

போடவும் தூண்டி எழுதப்பட்டதை வைத்தே 1956-57 முதல் 1963-1964; 1965-66, 1966-1967, 1967-68 இப்படி பல ஆண்டுகளுக்கான வருமான வரி செலுத்தவில்லை - வருமானத்தை மறைத்தார் என்று குற்றஞ் சுமத்தி பெரியார் அறக்கட்டளையான, பெரியார் சுயமரியாதைப் பிரச்சார நிறுவனம் என்பதற்கும், அதே தொகை ஈ.வெ. ராமசாமி நாயக்கர் என்று தனிப்பட்ட நபர் ஹோதாவிலும் என்று வரி, அபராத வட்டி இப்படி அய்யா காலத்தில் 15 லட்சம் ரூபாய்; அம்மா பொறுப்பேற்ற பிறகு 60 லட்சம் ரூபாய்; எனது பொறுப்பில் வந்த வழக்கு I.T.Tribunal என்ற மேல் முறையீட்டு டிரிபியூனல் நடுவத்தில் 80 லட்சம் ரூபாய் என்றும் வந்தது. இவ்வழக்கு விசாரணையில் நிறுவனம் சார்பில் வாதாடிய பிரபல வழக்குரைஞர் உத்தம்ரெட்டி (ஏற்கெனவே வருமான வரித்துறை பெரிய அதிகாரியாக இருந்து பிறகு வழக்குரைஞர் தொழிலை மேற்கொண் டவர்) "பெரியார் எந்தத் தொழிலையும் 1919க்குப் பின் செய்யவே இல்லை; பொது வாழ்வில் தான் இருந்தார். அவருக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் அளிக்கப்பட்ட அன்பளிப்புகள், நன்கொடைகளைக்கூட, அவர் சொத்துக்கள் மூலம் வந்த வருமானம் உட்பட வங்கியில் தான் போட்டு நிறுவனத்திற்குத்தான் அளித்து வந்துள்ளார்!

அவர் வருமானத்தை மறைத்தார் என்பது சரியல்ல.

வழிச் செலவிற்குக் கொடுக்கப்பட்ட - ஒரு கூட்டத்திற்கு 50 ரூபாய் என்றால் அதைத் தோழர்கள் கொடுத்தபோதுகூட பெயருடன், தேதியுடன் வங்கிக் கணக்கில் போட்டு, டைரியில் குறித்து வைத்துள்ளார். இதோ அந்த சில டைரிகள்" என்று இரண்டு நடுவர்களுக்கும் காட்டினார்.

அய்யாவின் எழுத்துக் குறிப்புகளை சரியாக விளங்கிக் கொண்டு படித்துக் காட்ட, நடுவர்கள், நீதிபதிகள் என்னையே படித்துக் காட்டச் சொன்னார்கள். நான் படித்து முன் எழுத்து -சுருக்கியுள்ளதையும் அவர்களுக்கு விளக்கியபோது தந்தை பெரியாரின் பொறுப்பு மிகுந்த நிதி மேலாண்மையைக் கண்டு வியந்து, இதில் வருமானத்தை மறைத்தார் என்ற குற்றச்சாற்றுக்கு ஏது இடம் என்றே கேட்டார்கள்.

பிறகு தீர்ப்பு ஆணையும், எழுதி, அந்த வரி விதிப்பு முழுவதையும் தள்ளுபடி செய்து, அறக்கட்டளைத் தகுதியை வழங்கினார்கள்!

அய்யா பெரியார் அவர்களுக்கு லெட்ஜர், குறிப்பு, பேரேடு எல்லாம் அவரது பையில் உள்ள டைரியும், 'செக் புத்தகங்களின் அடிக்கட்டையும்' (Counter Foil)) தான். அதில் யாருக்கு இந்த காசோலை கொடுக்கப்பட்டது - என்பதற்கான குறிப்பை அவரது கையிலேயே எழுதி வைத்திருப்பார்கள். அந்த பழைய 'செக்' புத்தகங்களை, அடிக்கட்டைகளையும்கூட அந்த நீதிபதிகளான நடுவர்கள் பார்த்து வியந்தனர்.

சில நேரங்களில் அவருக்கு அவரது டைரிக் குறிப்பின் முன் எழுத்துள்ள நபர் யார் என்பது நினைவுக்கு வராவிட்டால் வலிந்து அதை நினைவூட்டிக் கொள்வார்; முடியாதபோது அன்னை மணியம்மை யாரையோ, தனிச் செயலாளர் புலவர் இமயவரம்பனையோ, எங்களைப் போன்றவர்களையோ கேட்பார். நாங்கள் "அய்யா, இன்னார் இந்த ஊருக்கு தேதி கேட்டு முன் பணமாக பாதி 25 ரூபாய் தந்தார். மற்ற 25 ரூபாய் தங்களைப் பார்க்க வந்த இந்த ஊர் கழகப் பொறுப்பாளர் இன்னார் கொடுத்தார்" என்றவுடன் திருப்தி அடைவார்!

சில்லறை நோட்டுகள் ரூபாய் 90, 95 சேர்ந்தவுடன் அதை 100 ரூபாய் நோட்டாக மாற்றிடவே விரும்புவார். சிக்கனம் சேமிப்புக்காக அவர் கடைப்பிடித்த வழி அது! பக்கத்தில் அம்மாவிடம் கேட்பார். "ரூ.5 இருந்தால் கொடு" என்று! 95+5 = ரூ.100 நோட்டு வாங்கி வா என்பார். மற்றவர் எவரும் வந்து புதிதாக பணம் கொடுத்தால் நினைவு தப்பிய - வாங்கிய 5 ரூபாய், 10 ரூபாய் கடனை அம்மாவிடம்கூட பைசல் செய்து விடுவார்!

100 ரூபாய் நோட்டை சேமிப்பாக்கி வங்கிக் கணக்கில் போடுவார்.

இப்படித்தான் நண்பர்களே, தந்தை பெரியாரின் சிக்கனம் தமிழ் நாட்டின் பொக்கிஷம் ஆகியது. இன்று குழந்தைகள் விடுதி, ஏராளமான கல்வி நிலையங்கள், நூலகம், படிப்பகம், பகுத்தறிவுப் பிரச்சாரப் பணி, ஏடுகள் என்றெல்லாம் மக்களுக்கே திருப்பி (அவை மூலம்) தரப்படுகின்றன!

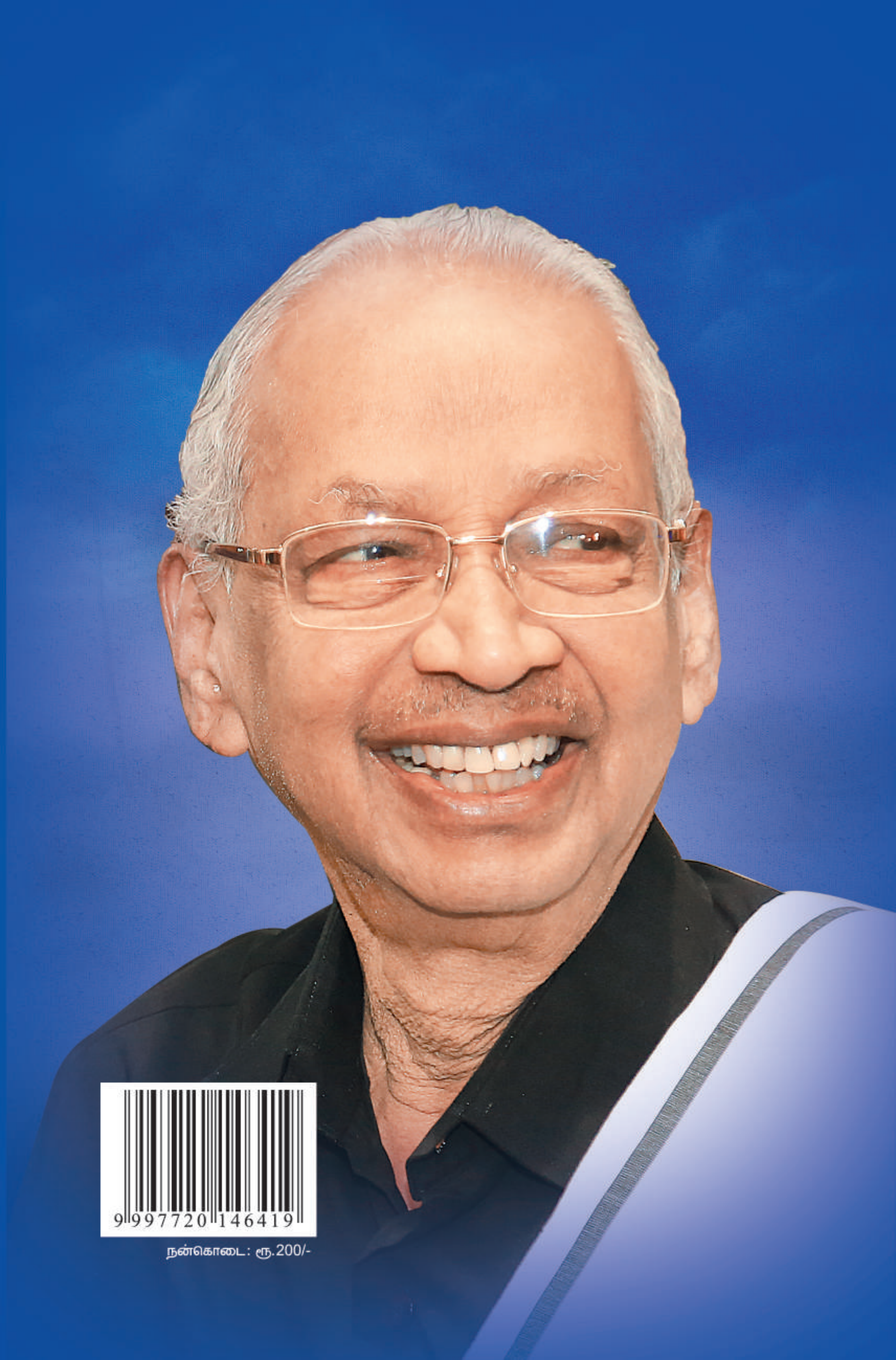
எளிமை, சிக்கனம், ஆடம்பரத்தை இயல்பாகவே ஏற்காத மனம் - அவருடைய வாழ்வியல்!

திருச்சியில் மாளிகையில் தங்கியிருந்து சாப்பிடும் உணவுகூட மிகவும் எளிமை, ஏராளம் பல காய்கறி வகைகள் சமைக்காது - ஒன்று இருந்தாலே போதும் என்ற நோக்கு!

இப்படிப்பட்ட எளிய, மக்கள் தலைவரை எங்கே காண முடியும்?

விளம்பரப்படுத்திக் கொள்ளாத எளிமை, விரும்பி வாழ்ந்த சிக்கனம், வெறுக்கப்பட்ட ஆடம்பரம் - இவைதாம் பெரியார்! நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய பாடங்களும்கூட! இல்லையா?

◆



9 997720 146419

நன்கொடை: ரூ.200/-