



மனக் காயங்கள்.....

ஆறு மனமே ஆறு என்று எத்தனை தடவை சொல்லிக் கொண்டாலும் ஆறாத விஷயங்கள் நம் உள்ளத்தில் ஒருசில இருக்கவே செய்கின்றன. எதை மறக்க நினைக்கிறோமோ அதுவே திரும்பத் திரும்ப ஒலி, ஒளிப்பதிவுகளாக நம் உள்ளத்தில் திரும்பத் திரும்ப வந்து நம்மைப் பாடாகப் படுத்துவதுண்டு. அப்படி நம் மனதில் ஆறாத காயமாகி, நாம் மறக்க நினைக்கும் விஷயங்களில் முதலிடம் பெற்று நிற்பது நமக்கு இழைக்கப்படும் அநீதிகள் தான்.

ஒரு தடவை ஹைதராபாத்தில் நடைபெற்ற சுவாமி சுகபோதானந்தாவின் வாழ்வியல் பயிற்சி முகாமில் பங்கு பெற்றவர்களிடம் சுகபோதானந்தா ஒரு கேள்வியைக் கேட்டார், "உங்கள் மனதில் நீண்ட நாட்களாக ஆறாமல் இருக்கும் காயம் என்ன?" பலரும் தங்கள் மனதில் இருந்த ஆறாத காயங்களைப் பற்றி சொன்னார்கள். கிட்டத்தட்ட எல்லாமே அடுத்தவர்கள் இழைத்த அநியாயங்களாகத் தான் இருந்தன. ஒருவர் தன் அரசாங்க வேலையில் இருந்து ராஜினாமா செய்து, தன் சேமிப்பையும், மனைவி குழந்தைகளை நகைகளை விற்று வந்த தொகையையும் முதலாகப் போட்டு நண்பருடன் செய்த வியாபாரத்தைப் பற்றி சொன்னார். நண்பரை நம்பி வியாபாரத்தின் எல்லா உரிமைகளையும் நண்பர் பெயரிலேயே வைத்திருந்ததால் வெற்றிகரமாக நடந்து வந்த வியாபாரத்தில் ஒரு கட்டத்தில் 'உனக்கு இனி சம்பளம் மட்டும் தான்' என்று சொல்லி நண்பர் ஏமாற்றி வெளியேற்றிய அநியாயத்தைச் சொல்லி அழுகார், இன்னொரு பெண்மணி தன் புகுந்த வீட்டில் தனக்கிழைந்த நியாயமற்ற கொடுமைகளைச் சொல்லி மனம் குமுறினார்.

இப்படி பலரும் பல காயங்களைச் சொல்ல அதைக் கேட்டுக் கொண்ட சுவாமி சுகபோதானந்தா அடுத்தபடியாக அவர்களிடம் 'உங்களுக்குப் பிடிக்காத போர் அடிக்கும் சினிமா ஒன்றின் பெயர் சொல்லுங்களேன்' என்றார். ஒவ்வொரு வரும் ஒவ்வொரு சினிமாவின் பெயரைச் சொன்னார்கள். 'சரி, அந்த சினிமாவின் வீடியோ காஸெட்டை தேடிப் பிடித்து வாங்கி, வருகிற ஞாயிற்றுக் கிழமை காலையிலிருந்து இரவு வரை திரும்பத் திரும்ப போட்டுப் பாருங்கள்' என்றார்.

ஒரு முறை பார்த்தே வாழ்க்கை வெறுத்தவர்களுக்கு அதை விடப் பெரிய கொடுமை என்ன இருக்க முடியும்? அவர்கள் 'ஐயையோ...முடியவே முடியாது. முடிகிற காரியமாக வேறு எதையாவது சொல்லுங்கள்' என்றார்கள். 'நண்பன் உங்களுக்குச் செய்த துரோகமும், மாமியார் செய்த கொடுமைகளும் கூட உங்களுக்குப் பிடிக்காத காட்சிகள் தான். பிறகு ஏன் அதை உங்கள் மனத்திரையில் மீண்டும் மீண்டும் ஓட்டிப் பார்க்கிறீர்கள்? பிடிக்காத சினிமாவைப் பார்க்க மறுக்கும் நீங்கள், விரும்பாத அந்த உண்மைக் காட்சிகளை ஏன் உங்கள் மனத்திரையில் மீண்டும் மீண்டும் ஓட விட்டுப் பார்க்கிறீர்கள், அதை மறந்து விடுங்கள். காயம் தானாகவே உதிர்த்து விடும்' என்றார் சுக போதானந்தா.

அவருடைய அழகிய வார்த்தைகளில் 'கடந்த காலம் நமக்குப் பாடமாக இருக்க வேண்டுமெயொழிய பாரமாக இருக்க ஒருபோதும்

நாம் அனுமதிக்கக் கூடாது'. இது அறிவுபூர்வமாக எல்லோருக்கும் புரியக் கூடிய நல்ல விஷயம். ஆனால் மனம் அறிவின் படியா நடக்கிறது? எதை நினைக்கக் கூடாது என்று கட்டளை இடுகிறோமோ அதைப் பற்றியே அல்லவா மனம் பிடிவாதமாக நினைக்கிறது. இந்த காயங்கள் ஒவ்வொரு முறை நினைக்கும் போது புதிய காயம் போலல்லவா வலிக்கிறது. இந்த காயங்களை ஆற வைப்பதெப்படி? மறப்பதெப்படி?

இது சாத்தியமாக வேண்டுமானால் இரண்டு மாபெரும் உண்மைகளை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஒன்று எந்த அநியாயமும் தண்டிக்கப்படாமல் போவதில்லை, சில தண்டனைகள் உடனடியாகக் கிடைக்காமல் போகலாம். ஆனால் கர்மபலன் என்பது காலம் கழிந்தாவது வட்டியும் முதலுமாகக் கிடைக்கக் கூடியதே. அது சில சமயங்களில் நம் கண்ணிற்குப் படாமல் இருக்கலாம், கருந்திற்கு எட்டாமல் இருக்கலாம். ஆனால் வினை விதைத்தவன் வினை அறுக்காமல் போனதாக சரித்திரம் இல்லை, ஹிந்தியில் ஒரு அழகான பழமொழி உண்டு. 'இறைவனின் பிரம்படியில் சத்தம் கேட்பதில்லை'. இது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. வெளியே தெரியாமல் தனக்குள்ளேயே புழுங்கும் படியான எந்தனையோ வேதனைகள் உண்டு, எனவே வெளித் தோற்றத்தை வைத்து எதையும் எடை போடுவது சரியானதாக இருக்காது. எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெரிய செல்வந்தர் பல அப்பாவி ஏழை ஊழியர்களை ஏமாற்றி, அவர்களுக்கு சேரவிருந்த பணத்தைத் தராமல் ஏமாற்றியவர். அவருக்குப் பல கோடி ரூபாய் மதிப்பில் சொத்துகள் உண்டு. அவர் அப்படி ஏமாற்றியவர் என்றாலும் அவருடைய செல்வச் செழிப்பில் ஒரு குறையும் கடைசி வரை இருக்கவில்லை, அவர் கடைசியாக விற்ற சொத்து ஒன்று எதிர்பாராத நல்ல விலைக்குப் போய் அவர் இலாபத்தை பல மடங்கு சுட்டித் தந்தது. இதையெல்லாம் பார்த்தையில் 'ஏமாற்றிய ஆள் நன்றாகத் தானே இருக்கிறார். அவருக்குப் பணம் சேர்ந்து கொண்டே தானே இருக்கிறது' என்று யாருக்குமே தோன்றுவது இயற்கை.

ஆனால் அந்த மனிதரின் பங்களாவையும், சொத்து மதிப்பையும் பார்ப்பதை விட்டு விட்டு அவர் வீட்டுக்குள் நுழைந்து பார்த்தால் உண்மை விளங்கும். அந்த மனிதர் வீட்டில் குடும்பத்தினருக்கு

அவர் மீது சிறிதும் மதிப்பில்லை, பாசமுமில்லை, அவருடைய மனைவி மற்றவர்கள் முன்னிலையிலேயே அவரை இழிவாகப் பேசுவதுண்டு. அவருடைய பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரும் அவரிடமிருந்து அதிகமான சொத்தை அவர் இருக்கும் போதே எழுதி வாங்கி விட வேண்டும் என்று சதா அவரை நச்சரிப்பதும், சண்டை போடுவதும் வாடிக்கை. அந்த மனிதர் வாய் விட்டுச் சிரித்தோ, நிம்மதியாக சில மணி நேரமாவது இருந்தோ யாரும் பார்த்ததில்லை, வயதான காலத்தில் இதை விடப் பெரிய தண்டனை வேறென்ன இருக்க முடியும் சொல்லுங்கள்.

'அரசன் அன்று கொல்வான், தெய்வம் நின்று கொல்லும்' என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப தவறிழைத்தவர் தண்டனை பெறாமல் தப்புவதில்லை என்றறிந்து தெளியும் போது காயத்தின் தீவிரம் குறையும்.

இரண்டாவது உண்மை நமக்கு ஏற்படும் கசப்பான அனுபவங்கள் எதுவுமே காரணம் இல்லாமல் வருவதில்லை. அவை நாம் நம் முந்தைய செயல்களால் சம்பாதித்தவையாக இருக்கலாம்; நம்முடைய குறைபாடுகளால் நாம் வரவழைத்தவையாக இருக்கலாம், அல்லது நாம் புடம் போட்ட தங்கமாக மாறத் தேவையான அனுபவங்களாக இருக்கலாம். இதை ஒத்துக் கொள்ள நமக்கு சிறிது கஷ்டமாக இருக்கலாம், ஆனால் இது மாபெரும் உண்மை.

இதற்கு நாமே காரணம், அல்லது நம் பக்குவத்தினை அதிகப்படுத்த கிடைத்த பாடம் இது என்று உணரும் போது ஒரு அனுபவத்தின் கசப்புத் தன்மை குறைகிறது. தெளிதலும், மறந்து முன்னேறுவதும் சாத்தியமாகிறது.

இந்த உண்மைகளை மனதில் இருத்திக் கொண்டு சுவாமி சுகபோதானந்தா சொன்னதையும் சிந்தித்துப் பாருங்கள். நமது ஆறாத காயங்களின் வலியும், நமது பொருமல்களும் நம்மைக் காயப்படுத்தியவர்களை எந்த விதத்திலும் பாதித்து விடுவதில்லை. மாறாக நம் மகிழ்ச்சியைத் தான் குலைத்து விடுகிறது என்பதையும் மறந்து விடாதீர்கள். உண்மையாகவே இதெல்லாம் புரியும் போது அது வரை ஆறாத காயங்களும் ஆற ஆரம்பிக்கும்.

-எச்.கே.என்-

விதை உணவுகள்

விதைகள் எமது உணவின் ஒரு ஆரோக்கியமான அம்சமாகும். அவை எமது இருதயத்திற்கு நன்மை பயப்பவையாகும். எல்லா விதைகளுமே போசாக்குப் பொருட்களை அடர்த்தியாகக் கொண்டுள்ளன. நீங்கள் ஒரு இருதய நோயாளியாயின் வேறு நொறுக்குத் தீனிகள் தின்பதை விட விதைகளை உண்பது நன்மை பயக்கும். விதைகள் இருதய நோயாளர்களுக்கு நன்மை செய்கின்றன, கெட்ட கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கும். எமது குருதியில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலில் LDL என்றொரு கூறு உண்டு; இதனை கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் என்பர். ஏனெனில் இது குருதிக் குழாய்களில் படிந்து குருதிச் சுற்றோட்டத்தை குறையச் செய்யும். அதனால் மாரடைப்பு வருவதற்கான சாத்தியத்தை அதிகரிக்கின்றன. தமது உணவின் ஒரு கூறாக விதைகளை தினமும் உண்பவர்களுக்கு LDL கொலஸ்ட்ரோல் அளவு குறைவாக இருப்பதாக பல ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. எனவே அவர்களுக்கு மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் வருவதற்கான சாத்தியங்களை விதைகள் குறைக்கின்றன எனலாம். அதேபோல குருதி உறைதலைக் குறைக்கும் ஆற்றலும் விதைகளுக்கு இருப்பதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இருதயத்தின் குருதிக் குழாய்களில் இரத்தம் உறைவதால் மாரடைப்பும், மூளைக்குச் செல்லும் குருதிக் குழாய்களில் இரத்தம் உறைவதால் பக்கவாதமும் (Stroke) ஏற்படுவதை நாம் அறிவோம். எனவே உயிராபத்தை ஏற்படுத்தும் இந்நோய்களை விதைகள் குறைப்பதாகக் கொள்ளலாம் குருதிக் குழாய்களின் உட்கவரில் உள்ள கல அமைப்பை என்டோதிலியம்(endothelium) என்போம். இந்த என்டோதிலியம் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் மேற்கூறிய மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் வருவதற்கான சாத்தியங்கள் குறைவாகும். விதைகளில் உள்ள போசாக்குப் பொருட்கள் (endothelium function)

அதை நல்நிலையில் பேணுவதாகவும் தெரிகிறது. விதைகளில் உள்ள பல விற்றமின்களும், நல்ல கொழுப்புகளும் நார்ப் பொருள் போன்ற பலவும் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லன. நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலங்கள் விதைகளில் நல்ல கொழுப்பு அமிலங்கள் (Monounsaturated and polyunsaturated fats) அதிகளவு இருக்கின்றன. இவையே குருதியில் உள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைப்பதாக நம்பப்படுகிறது. ஒமேகா கொழுப்பு அமிலம் (Omega-3 fatty acids) என்பது எமது இருதயத்திற்கு நல்லது. மாரடைப்பு வருவதைக் குறைப்பதுடன், இருதயத்தின் துடிப்பு லயத்தைப் (Heart rhythms) பேணுவதற்கும் மிகவும் உதவுகிறது. இது பொதுவாக ஆழ்கடல் மீன்களில் இருக்கும். தரவர வகைகளில் குறைவு. ஆயினும் விதைகளில் இருப்பதால், மீன் சாப்பிடாதவர்களுக்கு உதவும். நார்ப் பொருள் விதைகளில் நார்ப் பொருள் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் உண்டு. நார்ப் பொருட்களானது எமது வயிறு நிறைந்த உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றன. அதனால் தேவையற்ற மேலதிக உணவு உண்பதைத் தவிர்க்க உதவுகிறது. அத்துடன் கொலஸ்ட்ரோல் நீரிழிவு ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது. பலரும் இப்பொழுது விற்றமின் மாத்திரைகளை உட்கொள்கிறார்கள். இது இரத்தக் குழாய்கள் தடிப்படைந்து மாரடைப்பு வருவதைத் தடுக்கும் என நம்பப்பட்டதே காரணம். ஆயினும் இயற்கையாக உணவுகளிலிருந்து கிடைக்கும் விற்றமின் E மட்டுமே இவ்வாறு உதவுகிறது. செயற்கையாக மாத்திரைகளால் கிடைப்பவற்றிலிருந்து அல்ல. விதைகளில் விற்றமின் E கிடைக்கிறது. விதைகளில் ஸ்டெரோல் (Plant sterols) என்ற பொருள் கிடைக்கிறது. இது ஏனைய பல தாவர உணவுகளிலும் கிடைக்கிறது. இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவை இதுவும் குறைக்க

உதவுகிறது.

விதைகளை வறுத்துச் சாப்பிடலாம். ஆனால் எண்ணெயில் பொரித்துச் சாப்பிடுவது கூடாது. விதைகளில் அதிக அளவு கொழுப்பு இருக்கிறது. உண்மையில் 80% அளவுக்கு இருக்கிறது. இது பெரும்பாலும் நல்ல கொழுப்பு என்ற போதும், கொழுப்பு காரணமான அதிக கலோரி இருப்பதையும் மறந்துவிடக் கூடாது. எனவே விதைகள் நல்லவையான போதும் அளவோடு உண்பது அவசியம். இறைச்சி, பால், பட்டர், முட்டை போன்றவற்றிலிருந்து பெறும் கொழுப்பிற்கு மாற்றீடாக அதை விதைகளிலிருந்து பெற்றால் நல்லது என்பேன். ஒரு சிறங்கை அளவு(சுமார் 1/3கிராம்) பாதாம் பருப்பு, கச்சான், பிட்சா பருப்பு, பைன்நட், வேலர்நட், பீகன்ஸ், கஐஹு போன்ற விதைகளை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் இருகாய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புக் குறையும் என அமெரிக்காவின் உணவு மற்றும் மருந்து அதிகாரசபை (FDA)

சிறுநீரகம்

சிறுநீரகம் என்பது பிறப்புறுப்பு என்றுதான் பலரும் எண்ணிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். சிறுநீரகம் என்பது முதுகுத்தண்டின் இருபுறமும் விலா எலும்புகளின் கீழ்ப்புறத்தில் அவரை விதைபோன்ற வடிவத்திலுள்ள இரண்டு உறுப்புக்களாகும். நாம் உயிர்வாழ மிகமிக இன்றியமையாத உறுப்பு இது. மிகச் சிறிதான இந்த உறுப்பு செய்யும் பணி மிக மிக இன்றியமையாதது ஆகும். அதாவது இரத்தத்திலிருந்து தேவையற்ற பொருள்களைப் பிரித்தெடுத்து சிறுநீராக வெளியேற்றும் இந்த இரண்டு சிறுநீரகங்களும், நமது உடலின் கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றும் அங்கமாக மட்டுமே செயல்படுவதில்லை. இதன் சேவையாக இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக வைத்திருப்பது, எலும்புகளை உறுதிப்படுத்துவது, இரத்தத்திலுள்ள

கூறுகிறது. ஆயினும் இது ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தின் ஒரு அங்கமாக இருக்க வேண்டும். ஏனைய பால் மற்றும் இறைச்சி வகை கொழுப்புகளைக் கட்டுப்படுத்தாது. வெறுமனே விதைகளைச் சாப்பிடுவதால் பயனேதும் இல்லை. விதைகளில் எந்த விதை நல்லது என்று கேட்டால் எல்லாமே நல்லதுதான். கச்சான் என்பது உண்மையில் விதையில்லை. அது பயறு, பயிற்றை போல ஒரு அவரை இன உணவுதான். ஆயினும் ஒப்பீட்டு ரீதியில் பார்க்கும் போது அதுவும் ஆரோக்கியமானதே. ஆயினும் தேங்காய் Coconut என ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்பட்ட போதும் அது பழமே அன்றி விதையல்ல. அதில் இருதயத்திற்கு ஆரோக்கியமான நன்மைகள் எதுவும் இல்லை, எனவே தேங்காய், தேங்காய் பால், தேங்காயெண்ணெய் போன்றவற்றை குறைவாகவே உபயோகிப்பது நல்லது என பெரும்பாலும் நம்பப்படுகிறது. (நன்றி டாக்டர் எம்.கே.முருகானந்தம்)

சிவப்பணுக்களின் உற்பத்தியைத் தூண்டுவது, உடலுள் நீர் மற்றும் அமிலப் பொருள்களை சீரான அளவில் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் உயிர் நிலைப்பதற்கான இரசாயன அளவீடுகள் கண்காணிக்கப்படுவது போன்ற இன்றியமையாத பணிகளைச் செய்கின்றன. பல வேலைகளைச் செய்யும் சிறுநீரகங்கள் வியப்பிற்குரியவையே.

சிறுநீரகத்திலிருந்து உற்பத்தியாகிவரும் சிறுநீர், சிறுநீர்க்குழாய்மூலம் சிறுநீர்ப்பையினை அடைகின்றது. சிறுநீர்ப்பையானது விரிந்து கொடுக்கக் கூடிய தசைகளால் ஆனது. அவ்வப்போது இத்தசைகள் சுருங்கி உள்ளிருப்பதை வெளியேற்றுகின்றன. சிறுநீர் இறக்கு குழாய் அமைப்பில் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் வித்தியாசம் உகிரியாட்டினின், ண்டு. பெண்களுக்கு இது சிறுநீரை வெளியேற்றும்

குழாயாக மட்டுமே பயன்படுகிறது. ஆனால் ஆண்களுக்கு பிறப்பிறப்பின் ஒரு பகுதியாகவும் செயற்படுகிறது.

நரம்பு மண்டலம் சிறுநீர்ப்பையில் சில சிறப்பான பணிகளைச் செய்கிறது. சிறுநீரகத்திலிருந்து சிறுநீரை வடிகுழாய்கள்மூலம் துளித் துளியாக சிறுநீர்ப்பைக்குக் கொண்டு வந்து சேர்க்க உத்தரவளிப்பது, சிறுநீர்ப்பையை விரிவடையச் செய்து சிறுநீரைத் தேக்கி வைப்பது, சிறுநீர்ப்பை ஓரளவு நிரம்பியதும் மூளைக்குத் தெரிவிப்பது போன்ற பணிகளைச் செய்கிறது.

திடீரென்று இரவில் மட்டும் அதிக சிறுநீர் கழிப்பது பொருள் பாலும் சிறுநீரகப் பாதிப்பின் முதல் அறிகுறியாகும். (சோதனையின் பின்புதான் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்) இது தவிர சிறுநீர்ப்பாதையில் கிருமிகளின் தாக்கத்தினாலும் நீரிழிவு எனப்படும் சர்க்கரை நோயினாலும் வயது முதிர்ந்த ஆண்களுக்கு சுக்கிலன்

பெருத்துப் போவதாலும் இந்த நிலை ஏற்படலாம்.

சிறுநீர் இறங்காமையும் ஒருவித நோய்தான். குறைந்தது பன்னிரண்டு மணி நேரம் சிறுநீர் பிரியாமல் இருந்தால் அது பயப்படத்தக்க நிலையாகும். சிறுநீரகம் கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றும் முக்கியமான பணியைச் செய்வதால் இரத்தத்தில் யூரியா, கிரியாட்டினின், யூரிக் அமிலம் ஆகியவை அதிகரித்தால் சிறுநீரகம் பாதிப்படைந்ததாக அறியமுடியும். இதில் யூரியாவின் அளவு 100மிலில்லிற்றே இரத்தத்தில் 20 முதல் 40மிலிலிகிராம்வரை இருக்கலாம். மனித உடலின் முக்கியமான சிறுநீரகம் பல்வேறு நோய்கள் உருவாகுவதற்கும் ஆதாரமாக இருக்கிறது. இதனை உணர்ந்தே சித்தர்கள் சிறுநீரகத்தின் செயல்திறனை வலுப்படுத்தவும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் துரிதப்படுத்தவும் யோக மார்க்கங்களையும் சித்த மூலிகை இரகசியங்களையும் கண்டறிந்து உலகிற்குப் பரிந்துரை செய்துள்ளார்கள்.

பிரச்சனைகள்.....

இவ் உலகில் பிரச்சனைகள் இல்லாத மனிதர்களே இல்லை. ஒரு விடயத்தை நாம் பார்க்கும் விதத்தில்தான் அது பிரச்சனையா? இல்லையா? என்பது தங்கியுள்ளது. இதனை புலக்காட்சி, புலத்தோற்றம் என்பதன் மூலமாக விளக்கிக்கொள்ளமுடியும். புலக்காட்சி என்பது நாம் ஒன்றைப் பார்த்தவுடன் அது எமக்குத் தோன்றும் விதம் ஆகும். ஒருவர் பெறும் புலக்காட்சியை மற்றவர்களும் பெறுவார்கள் என எதிர்பார்க்கமுடியாது. யானையைப் பார்த்த குருடர்களைப் போன்ற நிலை. புலத்தோற்றம் என்பது ஒருவருக்கு இருக்கின்ற அறிவு, அனுபவம் சார்ந்தது. இவை இரண்டும் சேர்ந்தே புலக்காட்சி உருவாகின்றது. ஒருவர் தன்னையும் மற்றவர்களையும் நிகழ்வுகளையும் பார்க்கும் முறையில் வேறுபாடுகள் ஏற்படுவதாகவும் அதனால் பல்வேறு பிரச்சனைகள் உருவாகுவதாகவும் புலக்காட்சி புலத்தோற்ற அனுகு முறை கூறுகின்றது.

வீட்டுக்கு வீடு வாசற்படி என்பதைப் போல எல்லா குடும்பத்திற்குள்ளும் கோபநாயகிகள், விருப்பு வெறுப்புக்கள், முரண்பாடுகள் எல்லாம் இருக்கும். வெளியில் போகும்போது அவற்றை வீட்டிற்குள் போட்டுவிட்டுத்தான் போவார்கள். அதனைச் சுமந்துகொண்டு போனால் அதற்குள்ளிருந்து மீளமுடியாமல் தனிமைப்பட்டு ஒதுக்கப்பட்டு நோயாளியாகி விடுவோம். வெளியிலே சிரித்துச் சிரித்துப் பேசிக் கொண்டு போனால் வாழ்க்கை முழுவதும் சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள் என்று அர்த்தமில்லை. அல்லது அழகான வீடு ஆடம்பர வாழ்க்கை வாழ்பவர்களுக்கு கவலையும் பிரச்சனையும் இல்லை என்று நினைத்துவிடக்கூடாது.

அழகான செருப்பு வாங்கவில்லையே என்பது ஒருவனின் கவலை. வாங்கிய செருப்பு

காலை வெட்டுகிறது என்பது இன்னொரு வனின் கவலை, காலில்லையே, நடக்க முடியவில்லையே என்பது முடவனின் கவலை, இதில் எது பிரச்சனை, எது பிரச்சனை இல்லை என நாம் தீர்மானிக்க முடியாது, அவரவர் நிலையில் பிரச்சனையாக இருக்கும், இவையெல்லாம் பிரச்சனையே இல்லை என்ற முடிவு எடுக்கும் நிலைக்கு எம்மைப் பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு பழகிக்கொள்ளாமல் ஒரு ஆறுதலுக்காக அல்லது எம்மைப் பெருமைப் படுத்திக் கொள்வதற்காக அடுத்தவரிடம் உங்கள் மனதிற்குள் வைத்திருங்கள் இப்படி ஒரு நம்பிக்கை நினைந்த கட்டளையோடு உங்கள் பிரச்சனைகளைக் கொட்டத் தொடங்கினால், ஆதி முதல் அந்தம் வரை வீட்டுப் பிரச்சனைகள் எல்லாம் எம்மையறியாமலேயே வெளியே வந்துவிடும், உங்கள் வீட்டுப் பிரச்சனையை உங்களால் ஜீரணிக்க முடியவில்லை, மனதோடு வைத்திருக்கமுடியவில்லை, அதெப்படி மற்றவர் மனதோடு வைத்திருப்பார், நீங்கள் எதுவுமே சொல்லாதவரைக்கும் உங்களின் குடும்பத்தை கோபுரமாக நினைத்தவர்கள் இப்போது

மட்டமாக நினைக்க மாட்டார்களா?.

கணவன், மனைவி என்றால் கோபதாபம் வரத்தான் செய்யும், கோபம் வரும்போது கீரியும் பாம்பும் போலத்தான், அது போய்விட்டால் பாபும் தேனும் போல, கோபத்தில் சொன்னவற்றை திரும்ப எம்மால் பெற முடியாது. சண்டையும் மறந்துவிடும், அதனைக் கேட்டவர்களுக்கு நல்ல ரூபகத்தில் இருக்கும், நீங்கள் அவர்களுக்கு முன்னால் சிரித்துப் பேசிக்கொண்டு போனால், கட்டாயம் அடுத்தவர்களிடம் இவர்களைப் பற்றி எனக்கெல்லோ தெரியும் என்று சொல்லாமல் இருக்கமாட்டார்களா?.

ஆனபடியால் அடுத்தவர்களின் எம்மைப்பற்றிய தவறான மதிப்பீட்டிற்கு நாம் உடந்தையாக இருக்கக்கூடாது. ஆகவே கணவராக இருந்தாலும் சரி, மனைவியாக இருந்தாலும் சரி உங்கள் பிரச்சனைகளை அடுத்தவர்களுக்குச் சொல்லி ஆறுதல் அடைய முயற்சிக்காதீர்கள்.
(நன்றி: ராணி)

பொய் சொல்லக் கூடாது

நமது பாலய காலத்தை! 'பொய் சொல்லக்கூடாது... திருடக்கூடாது... கஷ்டம் வந்தால் மூட்டைதூக்கிக்கூடப் பிழைக்கலாம் தப்பில்லை...' என்று எத்தனை எத்தனை நல்ல விஷயங்களை நமக்குக் கற்றுத் தந்தார்கள். ஆனால், இன்று..? அந்த அடிப்படை நல்லொழுக்கமே மெள்ள மெள்ள நீர்த்துப்போய்க் கொண்டிருக்கிறது. பாமரர்களைவிடப் படித்தவர்களும் விஷயம் தெரிந்தவர்களுமே அதிகம் பொய் சொல்ல ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். வீட்டில் ரெலிபோன் மணி அடித்தால், 'அப்பா வீட்டில் இல்லை என்று சொல்லு' என குழந்தைகளுக்கு நாமே பொய் சொல்லக் கற்றுத் தருகிறோம்.

'ஏன் லேட்..?' என்று மனைவி கேட்டால், நம் கைவசம் ஏதோ ஒரு பொய்

எப்போதும் தயாராக இருக்கிறது, தெரிந்தே ஒரு பொய்யை மெய் என்று நம்புவதில் எவ்வளவு ஆபத்து இருக்கிறது, தெரியுமா..? இதோ, இந்தக் கதையைப் படியுங்கள், ஒரு முறை மூல்லா, பக்கத்து வீட்டுக்காரரிடம் பாணை ஒன்றை இரவல் வாங்கினார், சில நாட்களுக்குப் பிறகு, பக்கத்து வீட்டுக்காரர் தயங்கித் தயங்கி, "என் பாணையைத் திருப்பிக் கொடுக்கமுடியுமா..?" என்று மூல்லாவிடம் கேட்டார். "அட்டா... உங்களிடம் இரவல் வாங்கிய பாணையை உடனே திருப்பிக் கொடுக்காமல் மறந்து போனதிலும் ஒரு லாபம் இருக்கிறது. ஆமாம்... உங்கள் பாணை ஒரு குட்டி போட்டிருக்கிறது, பாருங்கள்!" என்று சொல்லி, தான் இரவலாக வாங்கிய பாணையுடன் சேர்த்து ஒரு குட்டிப் பாணையையும் கொ

டுத்தார் முல்லா. பக்கத்து வீட்டுக்காரருக்குத் தாங்கமுடியாத சந்தோஷம். அடுத்த வாரமே முல்லா மறுபடியும் பக்கத்து வீட்டுக்காரரிடம் சென்று, “போன தடவை கொடுத்ததைவிடப் பெரிய பாணை ஒன்று இருந்தால், இரவலாகக் கொடுங்கனே!” என்று கேட்க... அவரும் ‘ஒன்றுக்கு இரண்டாகப் பாணை கிடைக்கும்’ என்று சந்தோஷத்தோடு, வீட்டிலிருந்த மிகப்பெரிய பாணையைத் தூக்கி முல்லாவிடம் கொடுத்தார். ஒரு வாரம் ஆயிற்று. பக்கத்து வீட்டுக்காரர் முல்லாவிடம் சென்று, தான் இரவலாகத் தந்த பாணையைத் திரும்பக் கொடுக்க முடியுமா என்று கேட்டார். “அதை ஏன் கேக்கறீங்க...? நேத்து உங்க பாணை செத்துப்போச்சு!” என்றார் முல்லா. பக்கத்து வீட்டுக்காரருக்கு மகா எரிச்சலாகி விட்டது! “என்னை என்ன மடையன்னு நினைச்சியா...? பாணை எப்படிச் செத்துப்போகும்...?” என்றார் கோபமாக. “பாணை குட்டி போட முடியும்னு உன்னால் நம்பமுடியது. பாணை செத்துட்டதுனு சொன்னா நம்பமுடியலையா..?” என்று திருப்பிக் கேட்டார் முல்லா. பக்கத்து வீட்டுக்காரர் வந்த சுவடே தெரியாமல் நடைபயக் கட்டினார். இப்போது புரிகிறதா..? பொய் சொல்வது எவ்வளவு தப்போ, அவ்வளவு தப்பு - பொய் என்று தெரிந்தும் அதை நம்புவது! சரி, நாம் பொய் சொல்லும்படியான அவசியம் ஏற்படா திருக்க என்ன வழி..? இல்லை, முடியாது போன்ற வார்த்தைகளைச் சொல்லக் கற்றுக் கொண்டால், ஏறக்குறைய ஐம்பது சதவிகிதப் பொய்களைச் சொல்லவேண்டிய அவசியமே ஏற்படாது.

ஆபீஸில் உடன் வேலை செய்பவர் மோட்டார்சைக்கிளை இரவலாகக் கேட்கிறார், ‘ஸாரி... என் மோட்டார் சைக்கிளை நான் யாருக்கும் இரவல் கொடுப்பதில்லை’ என்று நேரடியாகச் சொல்லிவிட்டால் எதிராளியின் முகம் வாடிப்போகுமே என்று பயந்து, ‘இல்லைப்பா... பெட்ரோல் இல்லை, பிரேக் பிடிக்கலை...’ என்று வாய்க்கு வந்த பொய்யைச் சொல்கிறோம். எதிராளியின் முகம் வாடிப் போய்விடக் கூடாது என்பதற்காக, நாம்

பொய்யன் என்ற பட்டத்தைச் சுமப்பது எந்த விதத்தில் சரி..? பொய் சொல்லக்கூடாது என்றால்... மனைவி, தாய், தந்தை, குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் இவர்களிடம் எல்லாம் பொய் சொல்லலாமா..? அப்படியே பொய் சொன்னாலும், அது எவ்வளவு காலத்துக்கு நீடிக்கும்..? ஒரு சின்னக் கதை... ஒரு கல்லூரியில் நான்கு நண்பர்கள் படித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். தாவரவியல் மாணவர்கள், ஒரே ஒரு பரீட்சையைத் தவிர, மற்ற எல்லா பரீட்சையும் எழுதிவிட்டார்கள். மிச்சமிருந்த ஒரு பரீட்சைக்கு இன்னும் ஒருவர காலம் இருந்தது. மேலும், அது சுலபமான பேப்பர்தான் என்பதால், இடைப்பட்ட காலத்தில் பக்கத்தில் இருந்த ஒரு மலைவாசஸ்தலத்துக்கு பிக்கனிக் போனார்கள். ஆட்டம், பாட்டம், கொண்டாட்டம் என ஜாலியாக இருந்தார்கள். அவர்கள் கிளம்பவேண்டிய தருணம் வந்தது. அப்போது ஒரு மாணவன், “க்ளைமேட் அருமையாக இருக்கிறது. இன்றிரவும் இங்கேயே தங்கிவிட்டு, நாளை காலை ஆறு மணிக்கு காரில் கிளம்பினால் போதும்... பரீட்சை நேரத்துக்குக் கல்லூரிக்குப் போய்விடலாம்...” என்றான்.

‘அதுவும் சரிதான்’ என்று மாணவர்கள் அன்று முழுவதும் அங்கேயே கோலாகலமாகக் கழித்துவிட்டு, இரவு தாமதமாகத் தூங்கினார்கள். நெடுநேரம் கழித்தே கண்விழித்தார்கள். ‘சரி, புரொபசரிடம் ஏதாவது பொய் சொல்லி, மாற்றுப் பரீட்சைக்கு ஏற்பாடு செய்து கொள்ளலாம்’ என்று நம்பிக்கையோடு புறப்பட்டார்கள். புரொபசர் முன் நல்ல பிள்ளைகள் மாதிரி வந்து நின்றவர்கள், “சார்... நாங்கள் அரிதான சில தாவரங்களைச் சேகரிப்பதற்காக ஒரு மலை வாசஸ்தலத்துக்குச் சென்றிருந்தோம். அங்கிருந்து நேராகப் பரீட்சை எழுதக் கல்லூரிக்கு வந்துவிடலாம் என்ற திட்டத்தில், விடியற்காலை காரில் கிளம்பினோம். வழியில் கார் பஞ்ச்சராகிவிட்டது. அதனால் பரீட்சை எழுத முடியவில்லை. நீங்கள்நான் பெரிய மனசு பண்ணி, எங்களுக்கு மாற்றுப் பரீட்சை வைக்க வேண்டும்...” என்று பொய்யை மெய்மாதிரி உருகிச் சொன்னார்கள். புரொபசரியரும் ஒப்புக்

கொண்டார். அந்த நான்கு மாணவர்களையும் நான்கு வெவ்வேறு அறைகளில் அமர வைத்து பரீட்சை எழுதச் சொன்னார். மாணவர்களுக்கு செம குஷி. உற்சாகத்துடன் பரீட்சை எழுத உட்கார்ந்தார்கள். முதல் கேள்வி மிகவும் சுலபமாக இருந்தது. மாணவர்கள் அதற்கு விடை எழுதிவிட்டு, அந்தக் கேள்விக்கான மார்க் என்ன என்று பார்த்தார்கள். ஐந்து. சரி என்று அடுத்த பக்கத்தைத் திருப்பினார்கள். 95 மார்க் என்ற குறிப்புடன் காணப்பட்ட அடுத்த கேள்வி, அவர்களின் முகத்தை அறைந்தது. அந்தக் கேள்வி - 'உங்கள் காரில் பஞ்சரானது எந்த டயர்..?' பஞ்சர் என்று பொய் சொன்னார்களே தவிர... இப்படி ஒரு கேள்வி வரும், அதற்கு இன்ன டயர்தான் பஞ்சர் ஆனது என்று நாலு பேரும் ஒன்றுபோல் பதில் சொல்ல வேண்டும் என்று பேசி வைத்துக் கொள்ளவில்லையே! பொய் என்பது தீக்குச்சியைப் போல, அது அந்த கணத்துக்கு மட்டுமே பலன் கொடுக்கும். உண்மை என்பது சூரியனைப் போல... அது வாழ்நாள் முழுதும் மட்டுமல்ல, வாழ்ந்து முடிந்த பிறகும் கூடப் பலன் கொடுக்கும். முடிந்தவரை பொய்யைத் தவிர்த்து வாழ்ப்பழகுவோம்.

(நன்றி: கல்யாணஜி)

எலுமிச்சை

விஷ்வம்

எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்தெடுத்து அதன் சாற்றை சமையலில் பயன்படுத்துகிறோம். சுவைக்காக சேர்த்துக் கொண்டாலும் அதில் நிறைய மருத்துவ குணங்கள் பொதிந்து கிடக்கின்றன. அதைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

எலுமிச்சம் பழத்தை ஒரு சர்வரோக நிவாரணி என்று கூடச் சொல்லலாம். அந்தளவுக்கு நோய்கள் வராமல் தடுத்து உடல் நலத்தை காத்துக் கொள்ள என்னென்ன பொருட்கள் அவசியம் தேவையோ, அவைகள் அனைத்தும் இந்த பழத்தில் இருக்கின்றன.

இரத்தக் கொதிப்பைத் தடுப்பதில் எலுமிச்சம் பழம் மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. மேலும் கெட்ட இரத்தத்தை தூய்மைப்படுத்துவதற்கு எலுமிச்சம் பழத்தை விட மேலான ஒன்று கிடையாது. முக்கிய விட்டமின் சந்தான

விட்டமின் சி, எலுமிச்சம் பழத்தில் நிறைய இருக்கிறது. எலுமிச்சையில் இருக்கும் சித்ரிக் அமிலம் கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மை கொண்டது. அதனால் தொற்று நோய் கிருமிகளின் தாக்குதலில் இருந்து உடலை கண்போல பாதுகாக்கிறது. எலுமிச்சம் பழரசத்தை சாப்பிட்டால் மண்ணீரல் வீக்கம் பிரச்சினையில் இருந்து விடுபடலாம். எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றை தேனில் கலந்து சாப்பிடுவது ஒரு சத்து மிக்க டானிக் ஆகும். உடலுக்கு வேண்டிய உயிருட்டத்தையும், ஒளியையும் எலுமிச்சம் பழத்தின் மூலம் மனிதர்கள் பெற இயலும். இத்தனை நன்மை செய்யக்கூடிய எலுமிச்சம் பழத்துக்கு மலத்தை கட்டக்கூடிய குணமும் உண்டு. ஆனாலும் தேன் சேர்த்து உண்டு வந்தால் மலக்கட்டு நீங்கி விடும்.

வாசிப்பதால் மனிதன் பூரணமடைகிறான்

நிங்கள் படிப்பவைகளுள்ளும் பிறருக்குப் பயன்படும் நல்ல விடயங்கள் இருப்பின் அவற்றை அறிவோர் பக்கத்திற்கு அனுப்பி வைப்புகள். அவை எல்லோருக்கும் பயன்பட்டும்

தொடர்புகளுக்கு : Mr.N.VARATHARAJAH, 132, rue des Fourches, 45500 GIEN - FRANCE

படிப்பகம்