

## *Energy Everywhere*

### எங்கேயும் சக்தி

இயற்கை மற்றும் செயற்கையாக காற்று, தண்ணீர் எங்கெல்லாம் வேகமாக செல்கின்றனவோ, அங்கெல்லாம் பல்வேறு அளவுகளில் டர்பைன்களைச் சுழல வைத்து மின் உற்பத்தி செய்ய முடியும். உலகின் அனைத்து இடங்களிலும் சுழல வைக்கும் சக்தி இருக்கிறது. நாம்தான் இன்னமும் முழுமையாக உபயோகிக்கவில்லை.

அருவிகள், அணை நீர்களிலிருந்து மின்சாரம் தயாரிப்பது போல, வேகமாக ஓடும் ஆறுகள், ஓடைகளில் டர்பைன்களை சுழல வைத்து மின் உற்பத்தி செய்ய இயலும். தரை, தண்டவாளங்கள், தண்ணீர் ஆகியவற்றில் வேகமாக ஓடும் அனைத்து வாகனங்களின் மேற் புறத்தில் டர்பைன்களை சுழல வைக்கலாம். தொழிற்சாலைகளில் பெரிய அடுப்புகளிலிருந்து வீணாக வெளியாகும் நீராவி, அனல் நெருப்புப் புகையைக் கொண்டு மின் உற்பத்தி செய்ய முடியும். உலகின் அனைத்து பம்பு செட்களின் குழாய் மூலம் வேகமாக வரும் தண்ணீரைக் கொண்டு எண்ணிலடங்கா டர்பைன்களை சுழல வைக்க முடியும்.

அதோடு இன்னொரு விதமாக உலகின் அனைத்து நகரங்களின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும், அரசின் கட்டாய உடற்பயிற்சி மையங்கள் ஏற்படுத்தி ஒரு ஐம்பது நூறு பேர் ஒரே நேரத்தில் ஒன்றிணைக்கப்பட்ட சைக்கிள் பெடலிங் செய்வதற்கு இயந்திரம் அமைக்க வேண்டும். அந்த இயந்திர சுழற்சியில் தகுந்த டர்பனை இணைத்து மின் உற்பத்தி செய்து அருகிலேயே வழங்கலாம். தற்சமயம் லட்சக்கணக்கான மக்களின் உடற்பயிற்சிகளின் போது செய்யப்படும் உடல் உழைப்பு வீணாகிக்கொண்டிருக்கிறது. இதன் மூலம் உடற்பயிற்சிகளையும், உழைப்பு பொருளாதார உழைப்பாக்க முடியும்.

இதற்கு சில விதிவிலக்குகளைத் தவிர, ஐம்பது வயதிற்குட்பட்ட ஆண்கள் காலை 5 மணி முதல் 8 மணி வரையிலும், மாலை 6 மணி முதல் 9 மணி வரையிலும், ஷிப்ட் முறையில் தினசரி அரை மணி நேரம் பெடலிங் செய் வேண்டுமென்ற கட்டாய முறை வர வேண்டும். நாடு முழுவதும், உலகம் முழுவதும் இவ்வாறு செய்யும் போது மிகப்பெரிய அளவு மின்சாரம் கிடைக்கும். தினசரி அரை மணி நேரம் நல்ல உடற்பயிற்சியால் மனிதர்கள் அனைவரும் வலிமையாகி நோய்கள் அண்டா இவ்வகையில் புதுமையான வலிமையான மனிதர்கள் மேலும் வலிமையான உலகத்தை உருவாக்குவார்கள்.

## Wasting of natural gas to be used for making electricity வீணாகும் நிலத்தழவாயுவை மின்சாரமாக்க வேண்டும்

உலகில் பெட்ரோல் பொருட்கள் எடுக்கப்படும் லட்சக்கணக்கான இடங்களில் நிலவாயு பெருமளவில் வெளியேற்றப்பட்டு பல ஆண்டுகளுக்குத் தொடர்ந்து தீச்சவாலகைகளாக வாயு மண்டலத்தை வெப்பமாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. பொருளாதாரம் வீணாவதுடன் வாயு மண்டலம் வெப்பமாகி மாசடைகிறது. இவ்வாயுக்களைக் கொண்டு ஆங்காங்கே சிறுசிறு மின் உற்பத்தி மையங்கள் நிறுவி அருகிலுள்ள இடங்களுக்கு மின்சாரம் வழங்கலாமே!

## Ways to live happy without worries

### கவலையில்லாமல் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வதற்கு சில வழிகள்

மனிதர்களுக்குள் பல நிலை வித்தியாசங்களில், ஒவ்வொரு பருவ நிலைக்கு ஏற்ப இன்ப துன்பங்கள் இரண்டும் கலந்து நிகழ்ந்து வருகின்றன. இதில் சிலருக்கு இன்பமும் மற்ற சிலருக்கு துன்பமும் கூடுதலாக வாய்க்கும். துன்பங்கள் ஏற்படுவதை பெரும்பகுதி அடிப்படையிலேயே தடுத்துவிட இயலாது. சிலருக்கு அதிகத் துன்பங்கள் ஏற்படுவது அவர்களின் பிறப்பு இரகசியம்போல் புரியாதப் புதிரானது. எனவே அவற்றை சமாளித்து வாழப்பழகிக்கொள்வது மனிதனுக்கு அவசியமாகிறது. அப்போதுதான் கவலைகளின் பெரும்பகுதியை ஓரங்கட்டிக்கொண்டு வாழ ஏதுவாகும்.

இவ்வாறான வகைக்கு சிலபல விதிமுறைகள் இங்கு வருகின்றன. அவை அனைத்து மனிதர்களுக்கும் ஒரே அளவில் பொருந்தாவிடினும், ஒவ்வொரு தனி மனிதருக்கும் ஒவ்வொரு விகிதத்தில் ஏற்படையதாக இருக்கலாம். சிலருக்கு இவை தேவையற்றதாக பொருத்தமற்றதாக இருப்பின் அவர்கள் இவற்றிலிருந்து ஒதுங்கிக் கொள்ளட்டும்.

அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உடை, உறைவிடம் ஆகியவற்றில் பெரும் ஆடம்பரம் என்பது கட்டாயமானதன்று. அவரவர்கள் தேவைக்கு ஏற்ற கட்டுப்படியாகும் தன்மையில் மற்றவர்களோடு ஒப்பிடாமல் இவைகளைக் கொள்ள வேண்டும். இவற்றில் திருப்தி வரின் பாதி கவலைகள் போய்விடும்.

ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் முதலாவதாக தனது மற்றும் குடும்ப நபர்களின் உடல்நலம் மிக இன்றியமையாதது. நோய்களை வளர்த்து பெரிதாக்கிக்கொள்ளாமல் ஆரம்ப அறிகுறிகளின் தோன்றலிலேயே சரி செய்துவிட வேண்டும். நோய்கள் வராமலிருப்பதற்கான முறைகளைக் கையாள வேண்டும்.

நமது உற்றார் உறவினர்கள், நண்பர்கள், சுற்றுப்புறத்தினர் நல்லவர்களாக அமைந்துவிடும் நிலையில் ஆனந்தத்திற்கு அளவே இல்லை. நாம் எப்படி நடந்து கொள்கிறோமோ அப்படியே அவர்களும் பெரும்பகுதி நடந்துகொள்ள வாய்ப்புள்ளது. ஒருவேளை நம்மால் ஒத்துப்போக முடியாதவர்கள், பிடிக்காதவர்கள் என இருக்கும் நிலையில் அவர்களுடன் விரோதித்து சண்டையிட்டுக் கொண்டிருப்பதைவிட நாசுக்காக விரோதம் தெரியாமல் ஒதுங்கிக் கொள்வது சிறப்பானது; அல்லது பகை வளரவிடாமல் பெயரளவில் பேசிக்கொள்ளும் விதத்தில் இருந்து வரலாம்.

குழந்தை பருவத்திலிருந்தே மனிதாபிமானம், அன்பு, கருணை, சகிப்பு போன்ற தன்மைகளை வளர்க்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் வளர்ந்த மனிதர்களிடம் இவை இருக்க இயலும். மாற்று எதிர் குணங்களோடு வளரும் குழந்தைகள் வளர்ந்த மனிதர்களாகும்போது நற்குணங்களை ஏற்பது மிகச்சிரமம். பெரும்பாலும் குழந்தைப் பருவத்தில் உண்டாகும் குணங்களின் வளர்ச்சியே பிற்கால பெரிய மனிதராகும்பொழுது ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.

எனவே குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமான மனநிலைகளை ஏற்படுத்துவது அவர்களின் பெற்றோர், பெரியோர் மற்றும் சமுதாயத்தின் முக்கியக் கடமையாகும் இங்கு வேடிக்கை என்னவெனில் இந்த மூத்தவர்கள் அவ்வண்ணம் இருந்தால்தானே இது இயலும். தற்போதைய சூழ்நிலைகள், மனநிலைகள் இவ்வாறு இருக்கின்றனவா, அப்படியெனில் எத்தனை சதவிகிதத்தில்?

இன்றைய இத்தனை மடங்கு சமூகப் பிரச்சினைகளுக்கு இன்றைய வளர்ந்த மனிதர்களிடம் உள்ள அளவுக்கு மீறிய தீய குணங்கள், கொள்கைகள் மற்றும் பழக்க வழக்கங்கள்தானே காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆக அடிப்படையில் இன்றைக்கு உள்ள வளர்ந்த மனிதர்கள் திருத்தி சீர்செய்யப்பட்டு அவர்களால் அவர்களுடைய வாரிசுகளின் குணங்கள் வளமாக்கப்பட வேண்டும்.

இன்றைய உலகத்தில் தவறாகக் கடைபிடிக்கப்படும் முறையாகியதான சிறு வயதிலிருந்தே கடும் போட்டி மனப்பான்மையை வளர்க்கும் சூழ்நிலைகளை மாற்ற வேண்டும். அன்றி இது தொடருமானால் நிரந்தரப் பொறாமை, தற்பெருமை, சுயநலம் கொண்ட மனம், இரத்த அழுத்தம் கூடிய மனிதர்களுடைய சமுதாயத்தைதான் உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கும்.

குறிப்பாக ஒரு வகுப்பில் பயிலும் அனைத்து மாணவர்களை ஒரேநிலை, தரத்தில் இருக்க விரும்புவது அறிவுடைமையாகாது, அது சாத்தியமானதன்று. இதை அனைத்துப்பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் சரிவர புரிந்துகொள்ளவேண்டும். தங்கள் கழந்தைகளை எப்போதும் படிக்கச் சொல்லித் துன்புறுத்தும் பெற்றோர்கள் எங்கேயும் இறைந்துக் கிடக்கிறார்கள். ஒருவேளை இக்குழந்தைகளில் பலர் இப்பெற்றோர்களின் விடாத்தொல்லையினால் கூடுதல் மதிப்பெண்கள் பெற்று எதிர்கால கூடிய பொருளாதாரத்திற்கு வழி ஏற்படினும், மனநிலைகள் மகிழ்ச்சியுடையவர்களாக இருப்பதில்லை, இதனால்தான் இன்றைய மனிதர்களின் நிலையும், குணமும் இன்றுள்ளபடி இருக்கின்றன.

மேலும் கல்விக்கூடங்களில் வாங்கும் மதிப்பெண்கள் அடிப்படையின் நேரடி சம்மந்தமாக பலருக்கு வாழ்க்கை அமைவதில்லை. குறைந்த மதிப்பெண்கள் பெற்ற மாணவர்கள் பலர் தங்களைவிட அதிகம் பெற்றவர்களைவிட சிறப்பான வாழ்க்கை பெற்று வசதியாக, மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது கணிசமாகக் காணக்கூடியதாகத்தான் இருக்கிறது. இதை இவர்கள் பல வழிகளிலும் அடையலாம்; இவ்வாறுதான் இன்றைய சூழல் இருக்கிறது.

வாழ்க்கை என்பது பெரிய வசதியான செல்வ நிலையைப் பொருத்தது மட்டும் மன்று. அடிப்படை வசதிகளை ஓரளவிற்குப் பெற்ற பல நடுத்தர மக்கள் பல பணக்காரர்களைவிட மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதை உள்ளுணர்ந்து ஆராய்ந்து பார்க்கையில் புரிந்து கொள்ளலாம்.

பல செல்வந்தர்களிடம் இருக்கும் செல்வம் அவர்களும் அவர்தம் குடும்பத்தினரும் அனுபவித்து மகிழ்வதைவிட, அவர்களிடம் வேலை செய்பவர்கள் அதிகபட்ச மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிப்பதற்கு அதிக வாய்ப்பு வழங்குகிறது.

பணத்தின் உரிமையாளர் தொழிலில் அதிக நேரம் கவனமாக உழல வேண்டியிருப்பதால் மகிழ்ச்சிக்கு அவசியமான இயற்கையில் இலகுவான மனநிலையுடன் இருப்பதற்கு வழிகள் குறைந்து போகிறது.

மேலும் அதிகநேரம் உழன்று பணத்தை அளவுக்குமீறி சம்பாதிக்கும் சிலபலர் இதன்பொருட்டு மறைமுகத்தில் தங்கள் குழந்தைகள் சீரழியக் காரணமாகின்றனர். அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பது இங்கே இந்த வகையிலும் பொருந்துகிறது. பணம் சம்பாதிக்கும் வேகத்தில் தங்கள் குழந்தைகளை சரிவர கவனியாமை, குழந்தைகளுக்கு நிறைய பணம் கொடுத்து தவறுகள் செய்ய தாங்களே உதவியாக இருப்பது போன்றவைகளும் நிகழ்கின்றன. அத்துடன் நிறைந்த செல்வத்தினாலான சமூக அந்தஸ்து, கௌரவம் கருதி குடும்ப நபர்களின் தவறுகளைக் கண்டிக்க, சீர்திருத்த இயலாமை, அதற்கு நேரமின்மை, தவறானப் பழக்க வழக்கங்களைச் சாதாரண நடைமுறையாக்கிக் கொள்வது, இவையனைத்திற்காக ஒருபுறம் மனம் புழங்குவது என வாழ்க்கை ஒரு நிலையில்லாமல் போகிறது.

குழந்தைகளிடம் குரோதப் போட்டி மனப்பான்மை குறைந்து தங்களிடம் உள்ள அதிகபட்சத் திறமைகளை மற்றவர்களுடன் காழ்ப்புணர்ச்சி, பொறாமை இல்லாமல் வெளிப்படுத்தும் வண்ணம் பெற்றோர்கள் செயல்பட வேண்டும். இச்செயல் பின்னாளில் அக்குழந்தைகளுக்கு மன அழுத்தம் இல்லா வாழ்க்கையைத் தந்து எச்சூழ்நிலைக்கும் தங்களால் எளிதாக, இயல்பாக, விருப்பமாகப் பொருத்திக் கொள்ளும் மேதமை மனநிலையை கொடுக்கும்.

அனைவருக்கும் ஒரேநிலை மதிப்பெண்கள், ஒரேநிலை உயர் வேலைகள், வாழ்வு நிலை என்ற விருப்பம் தவறான வழிகாட்டுதல்களாகின்றன. கீழ்நிலைக் கல்விக் கூடங்களில் ஒரு வகுப்பு மாணவர்கள் அனைவரையும் ஒரே நிலை பணி, தொழில் என்ற முறையில் மனதை உருவாக்கக் கூடாது. அனைத்துப் பணிகளும் உயர்வானவை, அவசியமானவை என்பதை விளக்கி ஒவ்வொரு மாணவரும் வெவ்வேறு எண்ணற்றத் துறைகளில் ஆர்வம் கொள்ளுமாறு கொண்டு வரப்பட வேண்டும். இதுவே பிற்காலத்தில் பல துறைகளிலும் ஆர்வத்துடன் ஈடுபாட்டுடன் உழைப்பவர்களை அதிகம் வழங்கும்.

அவரவர்களுக்குத் தகுந்த, இயன்ற அளவிலான கனவுகள் நனவுகள், சிந்தனைகள், விருப்பங்கள், செயல்கள் இருக்கும்போது மனஅழுத்தம், பேராசை ஏற்படாது, நோய்கள் அணுகாது. அத்துடன் பெரிய எதிர்பார்ப்பில்லாமல் செயல்படும்போது கவலைகள் தோன்றாது. சம்மந்தமில்லாமல் பெருங்கனவுகள், எதிர்பார்ப்புகளை விரும்புகிறபோது பேராசை, அபிலாசை மன அழுத்தம் மேலோங்கி அவை இயலாத நிலையில் துன்பம் தரும். பெருங்கனவுகள், எதிர்பார்ப்புகள் காணும் அனைவருக்கும் அவை சாத்தியமாகி விடுவதில்லை, அதற்கு சாத்தியமுமில்லை. ஆயிரம், லட்சம் பேர்களில் ஒரு சிலருக்குத்தான் இந்த வகையில் நன்மை இருக்கிறது. கிட்டாதப் பெரும்பான்மையினருக்கு வருத்தம் மிகுந்த நிரந்தரக் கவலையைத் தருகிறது.

எதற்குமே ஒரு எல்லையிருந்தால் கவலைகள் இல்லாமல் வாழ முடியும். வயிற்றுப்பசி அடங்குவது மிக அவசியம் என்பது அனைவரும் அறிந்தது. அதற்கு அடுத்த நிலையில் தக்க காலங்களில் தேவைப்படும் உடல் பசி தீர்விலும் ஒரு எல்லை, முறைகளை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும். உடலழகில் சிறந்து காணப்படும் அனைத்தின் மீதும் மோகம் கொண்டு அடைந்து விட ஆசை கொள்ளக்கூடாது. அந்த அளவு நிலத்தடிநீரை இறைப்பது போன்ற சக்தியும் மனிதர்களுக்கு குறிப்பாக ஆண்களுக்குக் கொடுக்கப்படவில்லை.

செல்வம் மற்றும் அறிவு தேடுதல்களுக்கு எல்லை தேவையில்லை இவை நானும் இரண்டும் ஓரளவுக்கு இருந்தாலே வாழ்க்கை ஓடிவிடும். குறிப்பாக அறிவுத்தன்மை கீழ்நிலை, நடுநிலை, மேல்நிலை என எதுவாக இருப்பினும் உடல், உயிரை பாதித்துவிடாது. மிகுந்த அறிவுள்ளவர்களைக் காட்டிலும் சராசரி அறிவுள்ளவர்கள் மிக மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதை பரவலாகக் காணமுடிகிறது.

மேலும் அறிவுநிலை இருவகையினில் முக்கியமாகப் பிரிந்து கிடக்கிறது. ஒன்று நல்வழிகளுக்கானது, மற்றொன்று அதன் எதிரான தீயவழிகளுக்கானது. இன்றைய மனிதர்களில் அதிகமானோரிடம் தீய வழிகளுக்கான மேம்பாட்டுடன் அறிவு பெருகி வருகிறது. இவர்கள் தந்திரம், சூழ்ச்சி, சாதுரியம், ஏமாற்று, பொய்வேடம் போன்றவற்றில் சிறந்து விளங்குகின்றனர். இவர்களில் பலர் திறமையான வியாபாரிகள் மற்றும் அரசியல்வாதிகளாக சோபிக்கிறார்கள்.

இப்படியானவர்கள்கூட அதிகம் கவலையில்லாமல் வாழ்ந்து வருகின்றனர். ஆனால் இது போற்றுதலுக்குரியதன்று. பிறருக்குத் துன்பம் விளைவிக்காமல் தன்னலம் பாராது பெருத்த லாபங்களை எதிர்பார்க்காமல் தந்திரம், சூழ்ச்சி, ஏமாற்று, பொய் நீக்கி வாழ்பவர்களுக்கே மெய் ஞானத்தில் கவலை இல்லாமல் இருந்து நல் வாழ்வு கிட்டும்.

பெருமை, புகழ், கௌரவம், அந்தஸ்து, அதிகாரம், பாராட்டு, பரிசுகள் போன்ற ஆசைகள், பேராசைகள் அனைத்து மனிதர்களிடமும் இருக்கின்றன. என்றபோதிலும் இவை கூடுதலான மனிதர்களுக்கு எதிரானவைகளே. ஏனெனில் இவை அதிகப்படியானோருக்கு அவர்கள் எதிர்பார்க்கும் விருப்ப அளவுகளில் கிட்டுவதில்லை. அதற்கான கானலைக் கூட காணவில்லை. இம்மாதிரி மனநிலைகள் பலருக்கு கவலையான வாழ்க்கைத் தொடருதலைத் தருகின்றன.

மற்றவர்களை அனைத்திற்கும் ஒப்பிட்டு நோக்காமல், திறமைசாலிகளை முன் மாதிரியாக மட்டும் எடுத்து இயன்ற அளவிற்கு முயற்சிப்பது வரவேற்கக்கூடியது. அதற்காக அவர்களைப் போலவே ஆகிவிட வெறிபிடித்து நிற்பது விதிவிலக்காக சிலரைத் தவிர பலருக்கு நீங்கா துன்பத்தை மட்டும் பரிசாகத் தரும்.

சிலருக்கு தங்களைச் சுற்றிலும் எப்போதும் நிறைய மனிதர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள் இருக்க வேண்டுமென்பது விருப்பமாக இருக்கிறது. அவர்களிடமிருந்து தங்களுக்கு முக்கியத்துவம், முதலிடம், மரியாதை போன்ற எதிர்பார்ப்புகள் மன ஆசையாக இருக்கின்றன. எதிர்பாராதவிதமாக இவைகள் எதிர்பார்த்த அளவிலோ அல்லது முழுமையாகவோ கிடைக்காதபோது மனம் ஏங்கி கவலை கொள்ளவைக்கிறது. எனவே இத்தன்மைகள் இல்லாத மனிதர்களை ஒப்புநோக்கி, உயிர் வாழ்வதற்கு இவைகள் மிக அவசியமானதன்று என்பதை உணரும் நிலையில் கவலைகள் நீங்கும்.

நல்ல உடலுழைப்பு - உடற்பயிற்சி, உணவு, ஓய்வு, தூக்கம் வாழ்க்கைக்கு மிக இன்றியமையாதவை. நோய்கள் வராமலிருக்க பசி எடுப்பதற்கேற்ற உழைப்பு, பசித்தபின் புசிப்பது என்ற நிலைபாட்டின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து வாழவேண்டும்.



ஆடை - அணிகலன்கள், அலங்காரம், ஆடம்பரம், பொழுதுபோக்கு போன்றவைகளில் அளவுக்கு மீறிய விருப்பம் இருப்பது தீமையானது. மன - உடல் ஓய்வின்மை, சுதந்திரமின்மை, பாதுகாப்பின்மை, மற்றவர்களால் அதிகநேர ஆக்கிரமிப்பு போன்றவைகள் கூட சிலருக்குத் துன்பத்தைத் தந்து கவலைகொள்ள செய்கின்றன.

மேற்கூறிய பலவகைக் காரணங்களை விலக்கி, தன்னிலை உணர்ந்து, பயனற்ற தேவையற்ற காரியங்களை புறக்கணித்து, பயனுள்ள நற்காரியங்களைச் செய்துவரும் நிலையில் கவலைகளை பெருமளவு ஒதுக்கி வாழலாம். அனைத்திற்கும் மேலாக திருமணமானவர்களுக்கு, ஆகப்போகிறவர்களுக்கு நல்ல வாழ்க்கைத் துணை கவலையில்லா மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு மிகமிக முக்கியமானது. இந்தப் பேரதிர்ஷ்டம் எத்தனைப் பேருக்கு வாய்க்கிறது என்பது மகாவினா!

## To live peace & happy

### அமைதியாக மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வதற்கு

#### சில செல்வங்கள் - பாவத்தின் சம்பளம்:

தனிமனிதன், குடும்பம் முதல் நாடுகள் வரை அனைவருக்கும் தாங்கள் இயன்றவரை மிகுந்த செல்வமுள்ளவர்களாக கூடிய நிலம், சொத்து, வசதி வாய்ப்புள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டுமென்பதில் எப்போதும் விருப்பம் இருந்து வருகிறது. இந்த எண்ணத்தில் ஒன்றும் தவறில்லை என்றபோதிலும் இவைகளில் ஒன்றோ, பலவோ காலத்திற்கும் தீராத பிரச்சினைகளோடு பகைகளோடு கிடைத்து மீளா துயரத்தில் தள்ளப்பட்டிருந்தால் அச்செல்வங்களை வெட்டி வீண் பெருமையாகவோ துன்பம்-பாவத்தின் சம்பளமாகவோதான் எடுத்துக்கொள்ள இயலும்.

ஏனெனில் நிம்மதியான, அமைதியான, மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான பகையில்லா வாழ்வதான் மிகமிக முக்கியம். இவைகளுக்கு பெரும் செல்வங்கள் வேண்டுமென்பதில்லை. அவை ஓரளவினில் இருந்தால் போதுமானது.

உதாரணமாக, பல பெரும் செல்வந்த மனிதர்கள், குடும்பங்கள், நிறுவனங்களை விட நடுத்தர நிலையிலுள்ள அல்லது அதற்கும் கீழ் நிலையிலுள்ள மேற்படி இனங்கள் முன்னதைக்காட்டிலும் பல வகையிலும் நிம்மதியாக இருக்கின்றனர் மற்றும் செயல்படுகின்றனர்.

### பிரச்சினை இல்லா நிலப்பரப்பு தேவை :

இதே நிலைமை நாடுகளை ஒப்பிடும்போதும் தெரிகிறது. சில நிலப்பரப்பு குறைந்த நாடுகள் பெரிய பிரச்சினைகள் பகைகள் இல்லாத காரணத்தினால் சிறப்பான செல்வம், மகிழ்ச்சிக்குறியச் சூழ்நிலைகளைப் பெற்று உலக அரங்கில் உண்மையானப் பெருமைகளோடு திகழ்கின்றன. அவற்றின் குடிமக்கள் அமைதியான மிக சந்தோசமான வாழ்க்கையை நல்ல செல்வ நிலைகளுடன் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

ஆனால் பெரிய நிலப்பரப்புப் பெற்றிருக்கும் சில நாடுகள் பலவித காரணங்களினால் அண்டை அயலாருடன் நிரந்தர பகை சண்டையுடன் இருப்பதால் எப்போதும் ஒரு நிம்மதி, அமைதி என்பது இல்லாமல் ஆகிவிட்டது. இதனால் உலக அரங்கில் சற்று கௌரவக் குறைவு ஏற்பட செய்கிறது. மேலும் மக்களின் கடும் உழைப்புகளுக்கேற்ற சென்று பொருத்தமான பொருளாதார வளர்ச்சிகளை அடைய இயலவில்லை. பெரும் தொகையை பாதுகாப்பு, ஆயுத செலவு, இராணுவ சம்பளம், எதிரிகளின் பலவிதத் தாக்குதல்களால் ஏற்படும் இழப்புகளைச் சரி செய்வது போன்றவைகளுக்காக நிரந்தரமாகச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது.

இதனால் அந்நாட்டு ஆட்கியாளர்கள் முதல் குடிமக்கள் வரை நிரந்தரமான அமைதியோடு வாழமுடிவதில்லை. அடுத்த நாள் காலையில் என்ன இழவு செய்திகள் வருமோ என்ற பயத்துடனான எதிர்பார்ப்பு இருந்து வருகிறது.

எனவே இம்மாதிரி நாடுகள் என்ன விலை கொடுத்தாவது அத்தாவது சமரசம், விடடுக் கொடுத்தல், சிறு இழப்புகள் - தியாகங்களைச் செய்தாவது அந்நாடுகளின் நிரந்தர அமைதிக்கான சூழ்நிலைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இராணுவ - ஆயுத செலவுகளைக் குறைத்து அத்தொகைகளை அபிவிருத்திகளுக்காகச் செலவிட்டு நாட்டின் செல்வத்தை, கௌரவத்தை, மரியாதையை உயர்த்த வேண்டும்.

தீராதத் தொல்லைத் தொந்தரவுகளோடு பெரியதாக இருப்பதைவிட சற்றுக்குறைவாக இருந்தாலும் போதும்; நிம்மதியாக, அமைதியாக மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டுமென முக்கியம். உலகில் பிரச்சினைகளுடன் பெரிய நிலப்பரப்புள்ள உள்ள ஒருசில நாடுகளைவிட மகா பிரச்சினைகள் இல்லாத அவற்றைவிட சிறிய நிலப்பரப்புகள் உள்ள நாடுகளான இங்கிலாந்து, பிரான்ஸ், ஜெர்மனி, இத்தாலி தொடங்கி இன்னும் ஒரு 100 நாடுகள் வரை அவரவர் செல்வ நிலைகளுக்கேற்ப அந்நாடுகளின் மக்கள் நிம்மதியுடன் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

### **பிரச்சினைகளை விரைவாக தீர்க்க வேண்டும் :**

ஆகவே பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து கொண்டு சுற்றத்தில் நட்பில்லாவிடினும் பகையில்லாமல் வாழ்வதற்காக இயன்ற அளவிற்கு எதை வேண்டுமானாலும் செய்து அமைதி நிம்மதியைப் பெறவேண்டும்; இல்லாவிடில் கைவசமிருக்கும் பிரச்சினைக்குரிய செல்வங்களின் மதிப்பை விட பலமடங்குகள் கால ஓட்டத்தின் மொத்தத்திற்கும் தொடர்ந்து செலவு செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும் அதோடு மரியாதை, கௌரவம் செல்வம் அந்தஸ்து எல்லாவற்றையும் தொடர்ந்து இழந்து கொண்டிருப்பதுடன் கேவலத்துடன் பகைகள் மேலும் மேலும் வலுவடைந்து வரும். இதைத்தான் தனி மனிதன்-குடும்பமாயின் சுற்றுப்புறத்திலுள்ளவர்களும், நாடுகளாயின் மற்ற நாடுகளும் ஆவலுடன் ஆர்வத்துடன் எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருக்கின்றன.

அதில்தான் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி; நட்புகள் எல்லாம் நாடகம். ஏனெனில் இவ்வலகில் எவருக்கும் தங்களைவிட மற்றவர்கள் பெருமையாக, வசதியாக, கூடுதலாக இருப்பதை விரும்பும் குணமில்லை. மாறாக அடுத்தவர்களின் தாழ்வையே விரும்புகிறார்கள். இது நாடுகளுக்கும் பொருந்தும். எனவே பிரச்சினையுள்ள மனிதர்கள், குடும்பங்கள், நாடுகள், முதலில் செய்ய வேண்டியது பிரச்சினைகளை நிரந்தரமாகத் தீர்த்துக் கொள்வதுதான். என்ன விலை கொடுத்தாலும் பரவாயில்லை, இதற்கு பொது மத்தியஸ்தர்களைப் பயன்படுத்துவதில் கூடத் தவறில்லை. எதிரிகளுக்கிடையேயான பேச்சுவார்த்தையில் யார் ஜெயிப்பது என்பதிலேயே குறியாக இருக்கும். இனி வருங்காலங்களில் சிந்தித்து செயல்படுவோம்.

எதிரிகளின் சுயபலம், பின்பலம், ஆதரவுகள், உதவிகள், கூட்டுகளை உணர்ந்து புத்திசாலித்தனத்துடன் நாசுக்காக நடந்துகொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. சொத்து யாரிடம் இருந்து வருகிறது என்பது முக்கியமல்ல. அந்தந்தக் காலகட்டத்தில் அதற்கு யார் மிக அதிகபட்ச உரிமையுடையவர்கள் என்பதே முக்கியமானது. ஏனெனில் இந்த பூமியில் இன்னாருக்கு இந்தந்த இடங்கள், நாடுகள் என நிர்ணயிக்கப்பட்டு கடவுளால், இயற்கையால் கொடுக்கப்படவில்லை. அவ்வப்போது வாழ்ந்தவர்கள் எண்ணற்ற உயிர் பலிகளைக் கொடுத்து நிலப்பரப்புகளைச் சேகரித்துக் கொண்டனர். இதில் ஏகப்பட்ட நிலப்பரப்புகள் போர்களினால் அடிக்கடி கைமாறி வந்துள்ளன. இன்றும் உலகின் சில இடங்களில் அம்மாதிரியான நிலப் பரப்புகளுக்கு உரிமை போட்டிகள் நடந்து வருகின்றன. இதைப் பயன்படுத்தி நாடு-நாடுகள் ஆயுதங்களை விற்று தங்கள் நாட்டு மக்களை உல்லாசத்தில் வைத்துள்ளனர்.

இதுதான் அடுத்த வீட்டு-தாலி அறுத்து தன் வீட்டு ஆடம்பரத்துக்குப் பயன்படுத்துவது; இனிமேலாவது அறிவு முதிர்ச்சியுடன் சிந்தித்துச் செயல்படவேண்டும். வரட்டு பிடிவாதம், கௌரவம் பார்த்து அமைதி, மகிழ்ச்சியை இழந்து கொண்டிருக்கக்கூடாது. வீட்டு, மனை நிலப்பகதி, செல்வம் போன்றவைகளில் கொஞ்சம் போனாலும் பரவாயில்லை உயிர் பலிகளில்லாமல் தீர்த்துக்கொள்வதே மாண்பு. உயிர்களே உலகத்தின் சிறந்த பொக்கிஷம்.

## Delaying of elderliness

### முதுமையடைதலைத் தாமதாக்குதல்

பிறக்கும் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இறப்பு என்ற ஒன்று உண்டென்கிற உண்மை அனைவருக்கும் தெரிகின்றபோதிலும் எவரும் அதை மனதார விரும்புவதில்லை. அதிலும் எவ்வளவு காலம் அதிகபட்சமாக இப்பூமியில் இருந்துவிட இயலுமோ அதுவரை எப்படியும் ஓட்டிவிடுவதில் மிகுந்த ஆர்வ முள்ளவர்களாய் உள்ளனர். மிக வயதாகி நடமாட்டம், உடல் இயக்கம் மிகமிகக் குறைந்து இருந்த இடத்திலேயே சிறுநீர், மலம் போனாலும்கூட உயிரைவிட மனம் வருவதில்லை. அப்படிப்பட்டச் சிறப்பு பெற்றது இந்த உயிர். போனால் வராது, பொழுது விடிந்தாலும் கிடைக்காது. சில அற்ப மனிதர்கள் முட்டாள்தனமாக இம்மாபெரும் செல்வத்தை இடைக்காலங்களில் அதுவும் மிக சிறுவயதுகளில் கூட தற்கொலை எனும் கேவலத்தனத்தில் உயிரை நீக்கிக் கொள்கின்றனர். சிலஅவசர ஆத்திரப் புத்திக்காரர்கள் மிகச்சாதாரணக் கொசுமுட்டை சமாச்சாரத்திற்குக் கூட தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர். ஒருவகையில் இப்படிப்பட்டவர்கள் மேலும் இப்பூமியில் இருந்து மற்றவர்களுக்குத் தொல்லைகள் கொடுப்பதைவிட போய்விடுவதே மேல்; மன்னிக்கவும், ஒரு வேகத்தில் இது சொல்லப்பட்டுவிட்டது. இதற்காகவும், இனி எதற்காகவும் தற்கொலை என்ற முடிவு மட்டும் வேண்டாம் என கெஞ்சப்படுகிறது. எவ்வளவு துன்பம் வரினும் வாழ்ந்து பாருங்கள்; துன்பத்தையும் ரசிக்க ஆரம்பித்து விட்டால் பின்பு அந்த ரசனைக்குணம் கூட இன்பமானதாகி விடும்.

இப்படியாக இவ்வுலகில் பிறந்த அனைவருக்கும் அவர் எவ்வளவு பெரிய செல்வந்தராகினும் இன்பம், துன்பம் என்ற இரண்டும் கலந்துதான் கிடைக்கும். அவைகளின் வழங்கப் படுதல்களில், வாங்கப்படுதல்களில் உள்ள சதவீதம்தான் பல ஏற்ற இறக்க வித்தியாசங்களில் மனிதர்களுக்கு மனிதர் மாறுபடும். இங்கேயும் முன்பு சொன்னதுபோல் சிலர் சிறியத் துன்பங்களைப் பெரிய துன்பமாகவும் மற்ற சிலர் பெரியத் துன்பங்களைச் சாதாரணத் துன்பங்களாகக் கருதுவதும் உண்டு. இவர்களில் யார் வெற்றியாளர் என்பதை எவருக்கும் சொல்லித்தெரிய வேண்டியதில்லை.

இப்புவிடில் பிறந்துவிட்ட நாம் ஒவ்வொருவரும் நீண்ட காலத்திற்கு நல்ல இளமையுடன் இருப்பதற்கும், வயதானப் பருவத்தை அடைய விரும்பாதவர்களாகவும் இருக்கிறோம் என்பது உண்மை. ஏனெனில் வீரியம்மிகுந்த இளமையின் மீது அவ்வளவு விருப்பம்; முதுமையாவதில் அவ்வளவு வெறுப்பு. நாட்கள் செல்ல செல்ல முதுமைக்குப் போவதை அதன்பின் மேலூருக்கு போவதை யார்தான் தடுக்க முடியும்.

ஆயினும் முதுமைக்குச் செல்வதை சற்றுத் தாமதமாக்கிக் கொள்வதற்குப் பல வழிகள் உள்ளன. வழக்கம்போல சரசரவென முதுமை அடைந்துவிடாமல் மிக மெதுவாக முதுமைக்கு செல்லும் வகைக்கு சில வழிகாட்டு நடைமுறைகள் இங்கு வருகின்றன. விரும்பியவர்கள் கடைபிடித்துப்பார்த்து முடிவைக் கூறுவார்கள். இங்கு வரும் அனைத்தையும் கடைபிடிப்பது சிரமம் என்றாலும், அவையனைத்தையும் செயல்படுத்திக் கொள்கிறவர்கள் மிக அதிகபட்சப் பலனைப் பெறலாம்; அல்லது எந்த அளவுக்குக் கைக் கொள்கிறோமோ அந்த அளவுக்குத் தக்கபடி பலனைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். எதுவும் வேண்டாம் என்பவர்கள் விட்டுவிடலாம்.

மேற்படி முதுமையைத் தாமதப்படுத்தும் நிலைகளுக்காக தேவைப்படுபவைகளை முக்கியமாக இரண்டு வகைகளில் பிரித்துப்பார்க்கலாம். உணவு, வாழ்முடம், சுகாதாரம் போன்ற இனங்களை ஒரு வகையிலும் மனம், குணம், பழக்கவழக்கங்கள், செயல்பாடுகள் ஆகியவற்றை இன்னொரு வகையாகவும் எடுத்துக் கொள்வோம்.

## உணவு, வாழுமிடம், சுகாதாரம்

இதன் வகைக்கு பின்வரும் காரணிகளை அவரவர் விருப்பங்களில் நடைமுறைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். முதலாவதாக உயிர் வாழ்வதற்கு மிக அவசியமான சுத்தமானக் குடிநீர், சத்துமிக்குந்த உணவு தேவையாகிறது. உணவு என்னும்பொழுது இயற்கை உரம் இட்டு வளர்த்தத் தாவரங்களில் இருந்து கிடைக்கும் பதப்படுத்தப்படாமல் உடனே உணவாகக்கூடிய புதியப் பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், மலர்கள் ஆகியன மிகச் சிறப்பானவை.

உணவு தயாரிப்பிற்குப் பல முறைகள் இருப்பினும் நீர்ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகள், அதிலும் தயார் செய்தவுடன் கிடைக்கும் நிலையில் உடல் நலத்திற்கு மிக நல்லது. மற்ற சமைத்தல் முறைகளில் எண்ணெய் கொண்டு வருவல் செய்வது உடல் நலத்திற்கு ஏற்றதல்ல. அவரவர் வயது, உடல் அளவு, உழைப்பிற்குத் தகுந்தத் தேவையான அளவில் உணவு உட்கொண்டு வர வேண்டும். குறிப்பாக இரவு உணவை உறங்கசெல்வதற்குக் குறைந்தபட்சம் இரண்டு மணிநேரம் முன்னதாகவாவது எடுத்துக்கொள்வது செரிமானச் சிக்கல் மற்றும் தொப்பைப் போட்டுக் குண்டாவதை இல்லாமல் செய்யும். அத்துடன் வயது கூடுதல் ஆக ஆக இரவு உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொண்டு வர வேண்டும். உரைப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு குறைவாக இருப்பது நன்று. உணவை நன்றாகக் கடித்துமென்று தின்னும் அளவிற்கு ஏற்ப தக்க தன்மையுடன் சமைக்க வேண்டும்.

உணவு உண்ணுவதில் காட்டப்படும் ஆர்வம் அது செரித்து கழிவாக தினசரி வெளியேற்றுவதிலும் இருக்க வேண்டும். உடல் நலப் பராமரிப்பிற்கு மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருப்பது மிக இன்றியமையாதது. எனவே இது இலகுவாக நடப்பதற்கு அவரவர் செரிமான சக்திக்கு ஏற்ப உணவுகளை, குறிப்பாக இரவு உணவை உண்டு வரவேண்டும். சிறு மீன்கள், விடைநாட்டுக் கோழி, இளம்ஆட்டுக்கிடா, மாட்டுக் கன்றின் இறைச்சி, நாட்டுக்கோழி முட்டையில் வெள்ளைக்கரு, பசும்பால் போன்றவை இளமை பராமரிப்பிற்கு உகந்தவைகளாகும். மேற்கூறிய பிராணிகள் இயற்கை, சுதந்திர மேய்ச்சலில் இருப்பவைகளாக இருக்க வேண்டும்.

மேற்கூறியவைகளுக்கு சமமானதாக அல்லது சற்றுக் கூடினதாக உள்ள ஒரு காரணி யாதெனில் அதிக அளவு பிராணவாயு (ஆக்ஸிஜன்) கொண்ட சுற்றுப்புறத்தில் வாழ்வது மிக முக்கியமானது. இதன்மூலம் நல்ல ஆழமான, அமைதியான, அவசரமில்லாத சுவாசம் நடைபெறும்போது உடல் உறுப்புகளின் இளமை மற்றும் செயல்வேகம் பராமரிக்கப்படும்.

வெப்ப நாடுகளில் வாழ்பவர்களுக்கு மதுபானம் மற்றும் இதர போதைவஸ்துகள் அடிப்படையிலேயே தேவையற்றவை. அதையும் மீறி மதுபானத்தின் மீது பிரியம் இருப்பின் நல்ல தரம் உள்ள வகையாகத் தேர்வுசெய்து நல்ல இடைவெளி நாட்கள் விட்டு அவ்வப்போது சிறிது அளவினில் அருந்தி வரலாம். ஆனால் புகை என்னும் கொடியத் தீமையை அறவே விட்டொழிக்க வேண்டும்.

அடுத்ததாக நாம் வாழும் இடத்தைத் தேர்வு செய்வது, வசிப்பிடத்தை அமைத்துக்கொள்வது ஆகியவற்றில் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். சுற்றிலும் மலர்கள், பழங்கள் மற்றும் பல நிற இலைகளைத் தரும் தாவரங்களைக் கொண்ட வசிப்பிடம் விசேடமானது. இதமான சீதோஷ்ணநிலை இருக்கும் இடங்களைத் தேர்வுசெய்து கொள்வது புத்திசாலித்தனமாகும். அத்துடன் சுற்றிலும் தண்ணீர், அசுத்தநீர் தேங்காத வகையிலும் சற்று மேடான இடத்திலும் வீடுகளை அமைப்பது சிறப்பு.

## உடல் பராமரிப்பு

ஒவ்வொரு உடலுக்கும் நோய் வருவதென்பது தவிர்க்க இயலாததுதான், எனினும் அந்நோய்களை முற்றவிடாமல் ஆரம்ப நிலைகளின் அறிகுறிகளை உணர்ந்தவுடன் தக்க காலத்திலேயே சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். வருமுன் காப்பது மற்ற எந்த இனத்தையும்விட நோய் இனத்திற்கு மிக அவசியமானது.



நோய்களின் சிகிச்சைக்கு செயற்கை மற்றும் இயற்கை என இரண்டு முக்கிய வகைகளில் வைத்தியம் செய்யப்பட்டு வருவதை நாம் அறிவோம். இவற்றில் செயற்கை ஆங்கில அலோபதி முறையில் அதிக அளவு ரசாயன மருந்துகள் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இதனால் பலவித பக்கவிளைவுகள் வருவதை நம்மில் பலர் அனுபவித்து வருகிறோம்.

எனவே இதைவிட பல மடங்குச் சிறப்புப் பெற்ற பக்கவிளைவுகள் அதிகம் இல்லாத இயற்கை சிகிச்சை முறைகளை வழக்கத்தில் கொள்வது இளமை மற்றும் ஆயுளை நீட்டிக்கச் செய்யும். இயற்கை வைத்தியங்களில் பலனைப் பெறுவதற்கு காலம் சற்று அதிகமாயினும் இங்கு நிரந்தர முழுப் பயன்பெற முடிகிறது. ஆங்கில அலோபதி முறையில் அறுவை சிகிச்சை மட்டுமே சிறப்பானதாகிறது.

நம் உடலில் வெளிஉறுப்புகளை நாம் கண்ணால் பார்த்தே குறைகளை சரிசெய்து கொள்ளமுடியும். தலைமுடியை அழுக்கில்லாமல் வியர்வைப் பிசுக்கில்லாமல் பராமரித்து வரவேண்டும். அல்லாவிடில் ஈறு, பேன், பொடுகு, போன்ற தொல்லைகள் சதா சொரிய சொல்லி துன்பம் கொடுக்கும், பின் மூக்கையும், முகத்தையும் கெடுக்கும்.

தினசரி இருவேலை காலை உணவுக்கு முன் இரவு உணவுக்குப்பின் பற்களை தரமானப் பற்பசை, பொடிகளால் சுத்தம் செய்து, பல் ஈறுகளுக்கு மசாஜ் செய்துவிட்டு பராமரிக்க வேண்டும். ஆறுமாதத்திற்கொரு முறை பல்மருத்துவரிடம் சென்று பல் பராமரிப்பு செய்வது இளமைப் பராமரிப்பின் அடிப்படையாகிறது. பற்கள், ஈறுகளின் ஆரோக்கியத்தன்மை இளமை நீட்டிப்பின் வெளிப்படையான இரகசியம். அவ்வண்ணமே கண்களின் பராமரிப்பிலும் கவனம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கண்களைப் பொருத்தவரை சொந்த சுய சிகிச்சை முறையைக் கைவிட்டு மருத்துவரிடம் செல்வது அவசியம் என அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

கண் இமைகளை சிமிட்டுவது, விழிகளை வெவ்வேறு முறைகளில் சுழற்றிப் பயிற்சி செய்வதற்கு உள்ள முறைகளைக் கேட்டுத் தெரிந்து செய்து வருவது கண் இளமையுடன் இருக்க உதவும். அத்துடன் விரல்களின் நகங்களை அவ்வப்போது வெட்டி சுத்தம் செய்து கொள்வது பல நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். நகங்களுக்கு இடையில் உள்ள அழுக்குகள் உணவு உண்ணும் பொழுது வாய் வழியாக உணவுடன் வயிற்றுக்குள் சென்று நோய்கள் ஏற்படுத்துவது அனைவரும் உணரக்கூடியது.

## தோல் பராமரிப்பு

இளமைத் தோற்றத்தின் மிக முக்கிய அங்கமான தோலின் பராமரிப்புப்பற்றி நல்ல அணுகுமுறை வேண்டும். தோலின் மென்மை, ஈரத்தன்மை, பளபளப்பு, அதன் உண்மை நிறம் ஆகியவை ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கியத்தை வெளிப்படையாக உடனே தெரிவிக்கும் அளவுகோல்களாகும். எனவே மேற்கூறிய தன்மைகளை நிலைப்படுத்திக் கொள்வதற்கு கீழே வரும் சில முறைகளை நடைமுறைப்படுத்திக்கொள்வது சிறப்பானது.

பகல் மூன்று மணி வரையுள்ள அதிக சூரிய ஒளி அதிக நேரத்திற்கு உடம்பில் படுவதை இயன்ற அளவிற்குத் தவிர்க்க முயற்சிக்கலாம். அதேபோல பனி மற்றும் மழை நேரத்தில் அவைகளின் பாதிப்பில் மாட்டிக்கொள்ளாதவாறு நம்முடைய நடமாட்டம் இருக்க வேண்டும். குடை, தொப்பி, முண்டாசு, குளிர்ச்சிக்கண்ணாடி போன்றவை வெயில் காலத்திற்கு மிகப் பயன்தரத்தக்கவை. குளிப்பதற்கு தரமான, மென்மையான சூரியல் சோப்புகளைத் தேர்ந்துதெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் மேல் தோல் அதிக சூட்டுடன் இருப்பவர்களுக்கு தோல் சுருக்கம் விரைவாக ஏற்பட்டு முதுமை தோற்றமும் அவ்வண்ணமே கிடைக்கும். எனவே தோல்கூட்டை குறைத்துக் கொள்வதற்கு அதிக தண்ணீர், மோர், இளநீர், பழச்சாறுகள் குடிப்பது உடலுக்கு குளிர்ச்சிதரும், அத்துடன் பழங்களிலான உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வது பலன்தரும்.

நல்ல திறந்த காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் படுக்குமிடம் அமைய வேண்டும். வெறும் கட்டில், தரைப்படுக்கை அல்லது சிறிதளவு மட்டும் உயரம் கொண்ட பஞ்சமெத்தை படுக்கை உடல் உழைப்பின் வலியை உறங்கும் நேரத்தில் போக்குவதற்கு ஏற்ப தூக்கத்தின்போதே, அறியாமலே மசாஜ் செய்யப்படுவதற்கு உதவி செய்யும்.

மின்விசிறிகளை எப்பொழுதும் அதிக வேகத்தில் சுழலவைக்காமல் வேகம் குறைத்து உபயோகிக்கும்பொழுது அதன்மூலம் வேகம் குறைந்த காற்று மேனியில் படும்பொழுது தோல் தாக்குப்பிடித்து நிற்கும். இதற்கு மாறாக தொடர்ச்சியாக மணிக்கணக்கில் வேகமாக சுழலும் மின்விசிறிக்கு அடியில் இருக்கும்பொழுது அடுத்துவரும் விளைவு நிகழ்கிறது. அதாவது அறையில் அடைபட்டுள்ள சூடானக் காற்று வேகமாக உடலை நோக்கி சதா தாக்கிக் கொண்டிருக்கும் வகையினால் தோலுக்கு சில பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். தோலின் மென்மை, ஈரத்தன்மை, இயற்கைத்தன்மை போன்றவைகளின் சமன்பாடு மாற்றப்படுகிறது.

அதிலும் குறிப்பாக வெப்ப நாடுகளின் வெப்ப காலங்களில் பல மாதங்களுக்கு பகல்நேரத்தில் சுற்றுப்புறத்தில் சூடானக் காற்றே நிலவுகிறது. இது மின்விசிறிகளால் மென்மேலும் வேகமாக தள்ளப்படும்பொழுது மேலும் சூடாகி தோலில் தொடர்ந்து வேகமாக அடிக்கும்பொழுது தோலின் இயற்கை தன்மை குறைவதற்கு நிறைந்தச் சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளன. இன்னும் சொல்லப்போனால் தோலின் இயற்கையான வியர்வை வெளிப்படுத்தும் செயலின் அளவு நிலைமாற்றப்பட்டு, செயற்கைத் தன்மைக்கு மாற்றப்படுகிறது. இவைகளினால் பலருக்கு தோலின் பொலிவு குறைவதற்கான காரண அளவில் பாதி சேர்ந்து விரைவான முதுமை தோற்றம் அடைந்து கொண்டிருக்கின்றனர். உலகில் எந்த காலக்கட்டத்திலும் இயற்கை வாழ்வு முறையே மேம்பட்டது.

அம்முறைக்கு எதிரான ஏர்கண்டிஷன் அறை, குளிர்சாதன பெட்டி போன்ற இயந்திரங்கள் சுற்றுப்புறச்சூழலை கெடுத்து மனித குலத்தின் எதிர்காலத்தைச் சிறிதுசிறிதாகச் செல்லரித்துக் கொண்டு இருக்கிறது. இவற்றைத் தவிர்க்க முடியாமல் உபயோகிக்கும் கட்டாயத்தில் உள்ளவர்கள் கூட மிகக் குறைவாக மட்டும் உபயோகிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது.

## கொசுத்தொல்லை

இதையடுத்து மிகமுக்கியமானதாக இக்காலங்களில் இருந்து வரும் மிகப் பயங்கரமான கொசுத்தொல்லைகளிலிருந்து மிகத் தற்காலிகமாக விடுபட பலத் தவறான முறைகள் வழக்கத்தில் உள்ளன. கொசுக்களை விரட்டுவதற்கு மின் விசிறிகளை வேகமாகச் சுழலவிடுவது. பூச்சிக்கொல்லி விஷ மருந்துகள் சேர்க்கப்பட்டப் பலவகைக் கொசு விரட்டிகள் என இன்றைய மனிதப் பயன்பாட்டில் முக்கிய அங்கமாகிவிட்டன. ஆனால் உண்மையில் இவைகள் மனிதர்களுக்கு பாதுகாப்பு கொடுப்பதைவிட அவர்களை இளமை மற்றும் வலிமையிலிருந்து விடுவித்து வேகமாக முதுமைக்கு ஓட்டிச் செல்லும் இரகசிய வேலையைச் செய்து வருகின்றன.

கொசுக்களிலிருந்து மனிதர்கள் எவ்வித பாதிப்புகள் பக்க விளைவுகள் இல்லாமல் தப்பித்து வாழ்வதற்கு உள்ள ஒரே சிறந்த வழி கொசுவலை உபயோகிப்பதுதான் என்பதை ஆணித்தரமாக ஆதாரத்துடன் நிரூபிக்க முடியும். மேற்படி கொசுவலைகளை நல்ல காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் மின்விசிறிக்குக் கீழே அமைத்துக் கொள்வது கோடையில் புழுக்கத்தின் அளவைக் குறைக்கும்.

கொசுக்கடி மற்றும் ஈக்கள், இதர பூச்சிகளின் தொல்லை யிலிருந்து பக்கவிளைவுகள் ஏதுமில்லாமல் பாதுகாப்பாக வாழ்வதற்கு, உறங்குவதற்கு கொசுவலை உபயோகிப்பதே நிச்சயமாக ஆபத்தில்லாததும் சிறந்ததுமாகும்.

இருப்பினும் இப்போது வழக்கத்தில் உள்ள கொசுவலை களைத் தற்காலிக உபயோகத்தின்போது கட்டுவதற்கு பின் அவிழ்ப்பதற்கு கூடுதல் இடம், நேரம் தேவைப்படுவதுடன் சற்று சிரமமும் இருக்கிறது. கொசுவலை அதிக துணி மற்றும் அதனுள் சுருக்கங்களுடன் தொங்க வேண்டிய நிலையில் வலையின் உட்பகுதிக்குப் போதிய காற்றோட்டம் தடைப்படுவதுடன் ஒழுங்கில்லாதத் தோற்றத்திலும் இருக்கிறது. இந்த வகைக் கொசுவலைகளை வீட்டைத்தவிர வேறு எங்கேயும் வெளியிடங்களில் உபயோகிக்க முடியாது.

எனவே அனைத்து இடங்களிலும் கொசுவலை பாதுகாப்பை பெறும் வகையில் ஒரு புதிய சுய கண்டுபிடிப்புப் பொருளை தயாரிப்பு நிலைக்கு தேவையான அடிப்படைகள். அச்சுகள் போன்றவற்றை செய்து இந்நூலாசிரியர் தயாராக வைத்துள்ளார். எனவே நடுத்தர அளவில் மூலதனத்தில் சொந்தமாக தொழிற்சாலை அமைத்து இப்பொருளைத் தயாரிக்க விரும்புவோர் இந்நூலாசிரியரியரைத் தொடர்பு கொள்ளுமாறுக் கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது. உலகத்தின் பல நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி வாய்ப்புள்ள பெரும் மனித சேவையுடன் கூடிய இப்பொருள் தயாரிப்பு நல்ல லாபம் தரும் தொழிலாக அமையும் என்பதில் ஐயப்பாடு இல்லை.

## செல்லப்பிராணிகள்

சென்ற காலங்களில் இல்லாத அல்லது சிறிதளவில் இருந்த ஒரு பழக்கம் தற்கால மனிதர்களிடம் அதிலும் குறிப்பாக பெண்களிடம் அதிகம் காணப்படுகிறது. அந்தக் காலங்களில் நாய்களைக் காவலுக்கும், பூனைகளை எலி பிடிப்பிற்கும் மட்டுமே மேற்படி பிராணிகளை வளர்த்தவர்களில் பெரும்பதியினர் வைத்துக் கொண்டிருந்தனர். ஆனால் இன்றைய நிலை வேறு மாதிரியாகிவிட்டது. எப்போதும் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு எங்கேயும் கொண்டுபோவது வரைக்குமாக நாய்களை வளர்த்து வருகின்றனர். அத்துடன் இப்போது தொடர்ந்து பல மாற்று குறுக்கு இனப்பெருக்கத்தின் மூலம் விதவிதமான நாய்களை உருவாக்கி அடிக்கடி புது இன நாய்கள் அறிமுகமாகின்றன.

இந்நாய்களை வளர்ப்பவர்கள் அவற்றை மிகச் சுத்தமாகப் பராமரித்து வரவேண்டுமென்பது கட்டாயத்திற்குரியது. சுத்தம் குறைந்த, சுத்தம் இல்லாத நாய்கள் வெளியில் தெரியும், தெரியாத நோய்களை கொண்டவைகளாக இருக்கலாம் அந்நோய்களை, பாதிப்புகளை அவற்றின் மிக நெருக்கமான எஜமானர்களுக்கும் வழங்கிவிடுகின்றன. இது பூனை, ஆடு, மாடு என அனைத்திற்கும் பொருந்தும். அவற்றிலிருந்து விழும் ரோமங்கள், தோல் செதில் மாவுகள் போன்றவை தீமை தரத்தக்கவைகளாகும், பல மனிதர்கள் இதை உணரும் விழிப்புணர்வில் இல்லாததால் அவர்களின் அவ்வப்போதைய சுகவீனங்களுக்கு இப்படி யானவைகளும் காணிகளாகலாம்.

எனவே இயன்றவரை செல்லப்பிராணிகளை கொஞ்சுவது, நெருக்கமாகக் கட்டியணைப்பது, படுத்துக்கொண்டுத் தூக்கிக் கொண்டிருப்பது போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது நலம். சிலருக்கு இதனால் அலர்ஜி, சைனஸ், தோல் நோய்கள் போன்றவை ஏற்படுகின்றன,

காலநிலைக்கேற்ப காலணிகள், ஆடைகளைத் தேர்வு செய்துகொள்வது அறிவுப் பூர்வமானது. அதிக தூரம் நடப்பது, மிதிவண்டி ஓட்டுவது, நீச்சல் போன்றவை கூடுதல் பயனுடன் கூடிய உடற்பயிற்சிகளாகின்றன. டென்சன், சினம், படபடப்பு ஏற்படும் சமயங்களில் நிறையத் தண்ணீர் குடிக்கவும். மேலும் வெளிக்கிளம்பி இயன்ற தூரம் நடந்துவிட்டு வருவது மனதை சாந்தப்படுத்தும்.

இல்லறத்தில் உள்ள ஆண்கள் ஊக்கமருந்துகள் இல்லாமல் அவ்வப்போதைய இயற்கையான வலுவுடன் தாம்பத்தியம் செய்து வருவது முதுமைக்கு விரைவுபடுத்தாது.

அதிக சூரிய வெப்பத்தைத் தவிர்ப்பது போல அதிக அளவு மின்விளக்குகளின் ஒளியில் அதிக நேரம் இருப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும். இல்லாவிடில் இதுவும் தோலின் இயற்கைத் தன்மையை மெதுவாக மாற்றிவரும்.

முக்கியமாக இரவு முன்னதாக தூங்கி விடியற்காலை முன்னதாக எழுந்து அறிவியல்பூர்வமாக நன்மை தரத்தக்கது. அதிகாலையில் கிடைக்கும் வெப்பம்-மாசு இல்லாத இதமானக் குளிர்ச்சி மிகுந்த இயற்கைக் காற்று சுவாசிப்பதற்கு மிக சுகந்தமானது. அத்துடன் இரைச்சல்கள் இல்லா அந்த ரம்மிய நேரம் மனதுடன் காதல் செய்யும் சுகம் அலாதியானது.

சுமார் ஐந்து முதல் ஏழு மணி நேர ஆழ்ந்த தூக்கம் போதுமானது. தலையணை உயரம் மிகக்குறைவாக இருப்பது பின் கழுத்துப் பகுதியில் ஏற்படும் சில தொல்லைகளை இல்லாமல் செய்யும்.

### சினம், குணம், பழக்கவழக்கங்கள், செயல்பாடுகள்

அவசியமானவைகள் அவசியமற்றவைகள் ஆகிய இரண்டையும் அறிந்துணரும் அறிவு நிலைக்கு வரவேண்டும். துன்பம், அவமானம், தாழ்வு, கேவலம், புரளி, ஏளனம், புறம் பேசுதல், தோல்வி, ஏமாற்று, வஞ்சகம் என எதற்கும் தொடர்ந்து அதிகக் கவலை கொள்வது உடல்நலத்தைக் கெடுக்கும். உலகத்தில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு இவைகள் இலவசமாகக் கிடைத்துக் கொண்டிருப்பதைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களுள் தம்மையும் ஒருவராக எண்ணி இயல்பு நிலைக்கு வந்துவிட வேண்டும்.

இயலாதவைகளின்பால் தொடர்ந்து அதிக ஆசை கொண்டித்தல் சுகமிழக்கச் செய்துவிடும். எல்லா நிலைகளும், கிடைத்தல்களும் மனிதர்களுக்குள் மாறிய வெவ்வேறு அளவு நிலைகளில் இருப்பதை உணர்ந்து ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்க வேண்டும். உயர்நிலையிலுள்ளவர்களுடன் ஒப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பதும் அனாவசியப் போட்டிகளும் இல்லாமல் வாழவேண்டும்.

வீட்டிலுள்ளவர்கள் உள்பட எவருடனும் அதிக நேரம் தொடர்ந்து வாதம் செய்வதைத் தவிர்க்கவும். நாம் சரி, மற்றவர் தவறு என நமக்கு உறுதியாகத் தெரிந்தபோதிலும் எதிராளி முரட்டுத்தனமானப் பிடிவாதத்துடன் இருந்தால் பொருள் நஷ்டம் ஏற்படா நிலையில், பெயருக்காக அவர் கூறுவது சரியென ஆம் போட்டுவிட்டு ஒதுங்கிக்கொள்வது பல பின்விளைவுகள் வராமல் தடுத்துவிடும். இம்மாதிரி மனிதர்களுடன் நட்பு பாராட்டுவது களைச்செடிகளை வளர்ப்பதற்கு சமமானது. அதே நேரம் பிறரின் திறமைகளை மனமுவந்துப் பாராட்டும்பொழுது முதலில் அது பாராட்டுபவரையே பெருமைப்படுகிறது. எனவே இக்குணம் இருக்கும் மனிதர்களின் மனங்கள் வலிமை பெறுகிறது.

நல்ல குணங்களான நேர்மை, ஒழுக்கம், எளிமை, அமைதி, பொறுமை, சகிப்புத் தன்மை, அனுசரித்துப்போதல், விட்டுக்கொடுத்தல் அல்லது விலகுதல், உதவும் குணம் போன்றவற்றின் வீரியத்தை ஒவ்வொரு நாளும் அதிகப்படுத்திக்கொள்ளும் முறையை மேற்கொள்ளும்போது மனம் பக்குவம் அடைந்துகொண்டு வருகிறது.

நல்ல உடலுழைப்பு, உடற்பயிற்சி, அனைத்து மக்களுக்கும் அவசியம்; அதே நேரம் மிகக் கடின உழைப்புகூட உடலை மிக முரட்டுத்தனமாக மாற்றிவிடும். தொடர்ந்து அதிக உடல், மன உழைப்புகள் மற்றும் அதற்கு எதிர்மாறாக உடல், மன உழைப்பு மிகக் குறைந்து இருப்பது ஆகிய இரண்டும் விரைவானக் கிழட்டுத் தன்மையைத் தரலாம், எனவே அளவுக்கு மீறுவது ஆபத்தாகலாம், தொடர்ந்து அதிகநேரம் நாற்காலிகளில் உட்கார்ந்திருக்கக்கூடாது,

இவ்வகையில் பணி புரிபவர்கள் இளமையுடன் நோய் வராமல் இருக்க இந்நூலாசிரியர் ஒரு புதிய பொருள் மூலமாக ஒரு உபாயத்தை விரைவில் வழங்க இருப்பதை தெரிவித்துக் கொள்ளப்படுகிறது. நகைச்சுவை, வாய்விட்டுச் சிரிக்கும் சிரிப்பு, குழந்தைகளை நேசித்து அவர்களுடன் சிறிது விளையாடுதல், நேரம் போக்குதல், அவர்கள் சொல்வதை ரசிப்பது போன்றவை இளமைக்குள் கொண்டு செல்கிறது.



தங்களைவிட சற்று வயது குறைந்தவர்களுடன் கூடிய நட்பு பயன்தலாம். அதே வேலை வயது மூத்தவர்களின் அனுபவ அறிவு அவசியமானதே. ஆக அனைத்து வயது மனிதர்களிடமும் சகஜமாகவும் பழகும் தன்மை இயல்பாகப் பெற வேண்டும்.

முக்கியமாக மனம் இளமையாக சுறுசுறுப்புடன் இருக்க வேண்டும். தங்களைவிட இளவயதினர் குறிப்பாக இளைஞர்களைப் பார்த்து பொறாமை கொள்ளக்கூடாது. அவர்களின் அந்தந்தக் கால நடைமுறைகளுக்கு தகுந்த விகிதத்தில் வளர்ச்சி மாறுபாட்டை உணர்ந்து ஏற்கும் குணம், ஏக்க மனதை இல்லாமல் ஆக்கிவிடும். அவர்களின் முறையான காதல், காம, சாகசச் செயல்களை எளிதாக ஏற்றுக் கொள்ளும்போது உடல், உள்ளம், பாதிக்காததுடன் வேகமான மூப்பையும் காலந்தாழ்த்தும்.

பிறரை அதிகமாக சார்ந்திருக்காமல் பிரச்சினைகளைப் புரிந்து ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றுடன் எளிதாக வாழப் பழகுவதல் கட்டாயமாகிறது, பிரச்சினைகள் எவ்வளவு விரைவாக சரிசெய்ய முடியுமோ அவ்வகைக்குச் செயல்பாடு இருக்கவேண்டும், முக்கியமாக சுற்றுப்புறத்தினருடன் முக்கியமான நல்ல நட்பை பராமரிக்க முடியவில்லை எனில் குறைந்தபட்சம் பகையில்லாமல் இருப்பதற்காவது முயற்சிக்கவும்.

இழந்த காலத்தைப் பற்றி சிறிதும் பொருட்படுத்தாமல் நிகழ்கால எதிர்கால சிறப்பு செயல்களுக்காகப் பாகுபட பக்குவம் பெற்றிருப்பது பலம். மீதமுள்ளக் குறைந்த வாழும் காலத்தை நன்குணர்ந்து மகிழ்ச்சியாக வாழுவதற்கு முறையான வழிகளை நோக்கி வாழ்க்கை பயணம் செல்ல வேண்டும்.

இக்காலத்தில் மகிழ்ச்சிகளை எளிதாக அள்ளித்தருவதற்கு (நல்ல) சினிமா, தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள், டிராமா, சர்க்கஸ், மேஜிக், பொருட்காட்சி, சுற்றுலா, பிக்னிக், வழிபாட்டுத்தலங்கள், இயற்கைச் சிறப்பு பகுதிகள், என நிறைய உள்ளன. அத்துடன் மனதை வருடிக்கொடுத்து மூளையின் நியூரான்களுக்கு உள்ளே சென்று தடவிக்கொடுக்கும் தேர்ந்தெடுத்த உன்னதத் தரமுள்ள இசைகள், பலவிதக் கலைகள், அவற்றின் நிகழ்ச்சிகள் ஆகியவற்றை அவரவர் பொருளாதாரத்திற்கேற்ப அவ்வப்போது கொண்டாடு மகிழலாம்.

நல்ல புத்தகங்கள் நிறைய படிப்பது, குறைவான முழுமையான நண்பர்களுடன் அவ்வளவுதல், நீடித்த மகிழ்ச்சியை அளிக்கவல்லவை. தேவையற்றப் பொருட்களை வாங்கி சுமந்து, பராமரிக்கத் திணறுதல் போன்ற முட்டாள்தனச் செயல்களுக்கு இடம் கொடுக்கக்கூடாது.

இவை எல்லாவற்றையும் விட மிக முக்கியமானதாக மனிதர்களின் மகிழ்ச்சியை எவ்வித சந்தேகமுமின்றி அழித்துவிடும் சாதனங்களான காவல் நிலையம், நீதிமன்றம் போவதை எவ்வளவு தூரத்திற்கு இயலுமோ அவ்வளவு தூரம் குறைத்துக் கொள்வது மனம் சோர்ந்து, உடல் தளர்ந்து கிழடாவதை விரைவாக்குவது தவிர்க்கப்பட்டுவிடும்.

மேற்கூறியவைகளையும் அத்துடன் உங்களுக்குத் தெரிந்த வேறு நல்ல காரணிகளையும் தொய்வில்லாமல் கடைபிடித்து வருவோமேயானால், சட்ட, சமுதாய நடைமுறைப்படி ஒரு ஆண்டிற்கு ஒரு வயது அதிகமாகிறது என்கிறபோதிலும், தோற்றம், வலிமை போன்றவற்றின் மாறுபாட்டை உண்மையாக உணருகிறதுபோது ஒரு ஆண்டுக்கு ஒரு வயது மூப்புத்தன்மைக்குப் பதிலாக இரண்டு மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு வயது மூப்பைப் பெறும் அற்புதம் நிகழும். இம்முறையில் எழுபது வயது மனிதர் நாற்பது வயதுகளின் தோற்றமும் வலிமையும் கொண்டு விளங்க முடியும் என்பது சந்தேகமில்லாத உறுதியானக் கூற்றாகிறது.

## Uses of legs & chairs have to change

### கால்கள் - நாற்காலிகள் பயன்பாடு மாற வேண்டும்

உயிரினங்களுக்கு உள்ள உறுப்புகள் அதனதன் வேலைகளைச் செய்வதற்காகத்தான் கிடைத்திருக்கின்றன. கண்கள், காதுகளில் ஆரம்பித்து உள்ளுறுப்புகள் வரை அவற்றின் வேலைகளைச் செய்தால்தான் உயிரினங்கள் அதன் வாழ்நாள் காலத்தில் அதிகம் நோய் தாக்காமல் வாழ முடியும். அதனால்தான் விலங்குகள் அதிலும் மனிதனின் கட்டுப்பாடு, கட்டிப்போடல்களுக்கு உட்படாத நாட்கு - காட்டு விலங்குகள் நல்ல வலுவுடன் இருந்து வருகின்றன.

விலங்குகளின் வழிகாட்டுதல்களோடு இன்றைய மனித இனமும் இவ்வாறு செயல்பட்டிருந்தால் இன்றைய அளவிளான நோய்மனிதர்கள் இருந்திருக்க மாட்டார்கள். ஆதிமனிதர்கள் முதற்கொண்டு சென்றகாலத்திய மனிதர்கள் வரை உடலுழைப்பு நிறைய இருந்த காரணத்தினால், இயற்கை உணவுகளை அதிகம் உண்டதினால், அவைகள் எளிதாக செரித்ததினால் நல்ல உடல் நலத்துடன், மன நலத்துடன் இருந்து சென்று விட்டனர்.

ஆனால் இன்று அறிவியல் வளர வளர புதுப்புது கருவிகள், இரசாயனங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு மனிதர்களுக்கு வேலைகளை மிகக் குறைத்து விட்டன. அதிலும் குறிப்பாக பல மணிநேரம் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே வேலை செய்யும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளனர்.

ஆதியில் நீண்ட நேரங்கள் நின்று, நடந்து, ஓடிக்கொண்டே இருந்த மனிதன் எப்போதாவது தரை, மரம், கிளை, பாறை மற்றும் விலங்குகளின் மேல் உட்கார்ந்திருப்பான்.

அதற்குப்பின் சிறிது வளர்ச்சியடைந்து மரக்கட்டையை நிறுத்தி வைத்து சற்று நேரம் உட்கார்ந்துவிட்டு வேட்டைக்குப் போயிருப்பான். பின்னால் வந்து கொண்டிருந்தவர்கள் வகை வகையாக உட்காரும் இருக்கை செய்ய ஆரம்பித்து ராஜாக்கள் சிம்மாசனம் முதல் இன்றை எண்ணிலடங்கா இருக்கைகள் வரை செய்து விட்டனர். இப்போது அவைகளில் உட்கார்ந்திருப்பதே பெருமையாக, அவசியமாக ஒரு வேலையாகக் கருதப்பட்டு விட்டது; பாவம் இங்கேதான் ஆரம்பிக்கிறது பிரச்சினை.

கால்களுக்கு உரிய நிற்கும், நடக்கும், ஓடும், குதிக்கும், ஏறும், இறங்கும், மிதிக்கும் போன்ற வலுவூண்டாக்கும் வேலைகள் இல்லாமல் ஆகிப்போனதால் கால்கள் வலுவிழந்து முட்டி தக்கையாகி விட்டது. கால்கள் சேரும் இடுப்பு கடுக்க ஆரம்பித்தது. அதற்கு மேலே உள்ள வயிற்றுப்பகுதி உப்ப ஆரம்பித்தது. அதற்கு மேல் உள்ள கழுத்து, தோள்பட்டை, புலனுறுப்புகள் எல்லாமே நோஞ்கானாகிவிட்டன.

இயற்கையில் மனிதனுக்குக் கிடைத்த அழகான, வலிமையான உருவம் போய் ஏதோ ஒரு சோதா, சதைக் குன்றுகளாக உருவம் பெற்று வருகின்றனர். அதிலும் குறிப்பாக இந்தியர்கள் குறிப்பிடத் தகந்தவர்கள். பணம் சம்பாதித்தால் போதுமென நினைக்கும் மடமை இங்கே அதிகம் நிலவுகிறது. ஆளும் வளரணும், அறிவும் வளரணும், செல்வமும் வளரணும் அதுதான் வளர்ச்சி!.

எனவே கால்களின் பயன்பாட்டை அதிகம் உட்படுத்திக் கொண்டு, நாற்காலிகளில் உட்காருவதைக் குறைத்துக்கொள்வது சிந்தனையின் தெளிவாகும். கால்கள் வலிமையாயிருக்கும் அளவிற்கு அதன் பயன்பாடு இருந்தால் உலகில் பாதி நோய்கள் இருக்காது.

## Control to Political Parties அரசியல் கட்சிகளுக்கு கட்டுப்பாடு

தேசிய மற்றும் மாநில அளவில் அரசியல் கட்சிகளின் அதிகபட்ச எண்ணிக்கையை முடிவு செய்துகொள்வதற்குத் தகுந்த மாதிரி அரசியல் சாசனத்தில் புதிய அமென்ட்மென்ட் மூலம் திருத்தம் கொண்டுவரலாம்.

அடுத்த பொதுத் தேர்தலில் அரசியல் கட்சிகளின் கூட்டணி அல்லது தனியாகப் போட்டியிடும் கட்சிகள் ஆகியவை தேர்தலில் பதிவான மொத்த வாக்குளில் குறைந்தபட்சம் 10 முதல் 15 சதவீதம் வாங்குவதைக் கட்டாயமாக்கலாம். இதற்குக் குறைந்த வாக்குகள் வாங்கிய அரசியல் கட்சிகள் மற்றும் கூட்டணிகள் ரத்து செய்யப்படலாம்.

இதன் மூலம் அவரவர் இஷ்டத்திற்கு புதிய அரசியல் கட்சிகள் ஆரம்பிக்கப்படுவது தடுக்கப்பட்டுவிடும். இதன்மூலம் அதிகபட்ச அங்கீகரிக்கப்பட்ட அரசியல் கட்சிகளின் எண்ணிக்கை கணிசமாகக் குறைக்கப்பட்டு ஆரோக்கியமான அரசியல்முறை நிலைபெறும்.

இப்படி செய்யப்படும்போது உதிரி கட்சிகள் தனியாக நின்று வாக்குகளைப் பிரித்து வீணாக்குவதுத் தடுக்கப்பட்டுவிடும். மேலும் சிறிய கட்சிகள் பெரிய கட்சிகள் கூட்டணியில் இடம்பெற்று அதிக சதவீத வாக்குகள் பெற்ற கூட்டணி ஆட்சிக்கு வரும். இதன் மூலம் பெரும்பான்மையான மக்கள் ஆதரவு பெற்ற ஆட்சியாக ஆட்சி அமைக்கப்பட்டு தேவையான விகிதப்பங்கு நிலைப்படுத்தப்படுகிறது. ஆட்சி முறை நியாயத்திற்கு உள்ளாகிறது.

அங்கீகாரம் இழந்த கட்சிகள், கூட்டணி அங்கீகாரம் பெற்ற ஏதாகிலும் ஒரு கட்சி/கூட்டணியுடன் ஒரே ஒரு முறையாக இணைய அனுமதிக்கப்பட்டு அதன் பிறகு பிரிய அனுமதிக்கப்படக்கூடாது. இதன்மூலம் அரசியலில் குதிரை வியாபாரம் ஒழிக்கப்படலாம்.

கட்சி, கூட்டணித் தலைவர்களை ஒரீரு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை ரகசிய பிரதிநிதிகளின் ரகசிய வாக்கெடுப்பின் மூலம் கட்டாயம் தேர்வு செய்யப்படும் முறை கொண்டு வரப்படவேண்டும். ஒட்டுப்போடுபவர் யாருக்கு ஒட்டுப்போடுகிறார் என்பதை அறிய முடியாமல் இருப்பதே கட்சியில் ஆரோக்கியத்தை நிலைப்படுத்தும். மற்றொரு முறையாக உள்கட்சி தேர்தல்களில் கட்சித் தலைமைக்கு இரண்டு மூன்று பேருக்கு சதவிகித மார்க் விருப்ப அளவில் ஒட்டுப்போட அனுமதிக்கப்பட்டு ஒட்டு மொத்தமாக அதிக மார்க் கூட்டுத்தொகை வாடிகியதை வைத்து தலைவர், உதவித் தலைவர் என்ற வரிசைக்கிரமத்தில் தேர்வு செய்யப்படலாம்.

கட்சியின் மேல்மட்ட முக்கிய பொறுப்பாளர்களைத் தேர்ந்தெடுக்க பாரம்பரிய வாரிசு முறையைவிட வேறு முறைகளைப் பின்பற்றலாம். இதில் பரம்பரை வாரிசுகள் சிறப்பு பெற்றிருந்தால் அவர்கள் தலைமைப் பதவியை ஒருவரும் குற்றம் காண இயலாது. மற்றவர்களைப்போல் இவர்களும் தலைமை பதவிக்குப் போவதை அனைத்து நியாயமும் உடையவர்கள் என்பது மறுக்க முடியாதது.

அரசியலில் பதவி சீனியாரிட்டி, உண்மைத்தன்மை, அறிவு நிலை, தகுதி, உடல் நலம், செயல் திறன் வேகம், மக்களிடம் உள்ள செல்வாக்கு, தோற்றம், மற்ற திறமைகள் போன்றவற்றை கணக்கில்கொள்ளுதல் எப்போதும்போல் இயல்பானதே.

கட்சித் தலைமையை நீக்குவதற்கு பிரதிநிதிகளின் மூன்றில் இரண்டு பங்கு மெஜாரிட்டி வாக்குகள் போதும். பிரதிநிதிகளை நீக்குவதற்கு 51 சதவீதம் முதல் 60 சதவீதம் வரையில் பிரதிநிதிகளின் ஆதரவு தேவையாக இருப்பது அவசியமாகும்.

## சுயேட்சை வேட்பாளர்களின் எண்ணிக்கை

தேர்தல்களில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட அரசியல் கட்சி கூட்டணி வேட்பாளர்கள் போக, சுயேட்சை வேட்பாளர்களை ஒரு அளவில் கட்டுப்படுத்துவது தேர்தல் முறையை நாகரீகமாக்கும். ஒரு தொகுதிக்கு போட்டியிடுவதற்கு அதிகபட்சமாக ஐந்து சுயேட்சை போட்டியாளர்களை அனுமதிக்கலாம். சுயேட்சைகள் ஐந்து பேருக்கு மேல் விண்ணப்பம் செய்தால் குலுக்கல் முறையில் அனுமதிக்கப்பட்டவர்களை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது பாரபட்சமில்லாமல் செய்யும்.

அத்துடன் அனுமதிக்கப்பட்ட அரசியல் கட்சிகளின் வேட்பாளர்கள் மற்றும் சுயேட்சை வேட்பாளர்களின் தேர்தல் போட்டி செலவை அரசே சம அளவில் எவ்வித வேறுபாடும் இன்றி செலவு செய்ய வேண்டும்.

தேர்தல் சீர்திருத்தங்களை பார்லிமென்ட், சப்ரீம் கோர்ட், தேர்தல் ஆணையம் இணைந்து செயல்படுத்தினால் பொதுமக்களுக்கு பல நன்மைகள் வந்து சேரும்.கட்டாய வாக்களிப்பு முறை பல ஊழல்கள் மற்றும், அரசியல் தவறுகளை ஒழிக்கும். ஜாதி மத கட்சிகளை அனுமதிக்காமலிருப்பது நல்லது. ஜனத்தொகைக்கு ஏற்ப பிரதிநிதித்துவம் உண்டாக்கலாம்.

## Innovation in politics அரசியலில் புதுமை

இன்றைய உலக அரசியலில் அரசியல் கட்சிகளுக்கிடையே எப்பொழுதும் போட்டிப் பொறாமை இருந்து வருவது தவிர்க்க முடியாதது. ஒவ்வொரு கட்சியும் தாங்களே ஆட்சி செய்ய வேண்டுமென எண்ணுவதும், அது இயலாதபோது ஆட்சியில் உள்ள கட்சியை எப்படியாவது கவிழ்த்து விட என எண்ணுவதும், இடைஞ்சல் செய்வதும் தவிர்க்க முடியாததாகிவிட்டது. அல்லது ஆளும் கட்சி கொண்டு வரும் நல்ல மக்கள் நல திட்டங்களில் பலவற்றை எப்படியாவது தடுத்து நிறுத்த முயற்சிப்பார்கள்.

எதிர்க் கட்சிகளுக்கு அவை நல்ல திட்டங்கள் என தெரிந்திருந்தும் ஆளும் கட்சி மக்களிடம் இத்திட்டங்களால் நல்ல பெயர் எடுத்துக்கொண்டிருந்தால் தங்களுக்கு அடுத்தடுத்த தேர்தல்களில் வெற்றி வாய்ப்பே இல்லாமல் போய்விடும் என எண்ணுவதால்தான் இப்படியாகிறது. இதுவும் ஒரு வகையில் அவர்கள் பார்வையில் சரியானதே. இதுதான் அரசியலும் கூட. ஏனெனில் மக்கள் நல்ல திட்டங்கள் தரும் ஆட்சிக்குதொடர்ந்து ஆதரவளித்துக்கொண்டிருந்தால் எதிர்க்கட்சிகள் மெல்ல மெல்ல வலுவிழந்து செயலிழந்து பெயருக்காக ஆகி ஒரு நாள் இல்லாமலேயே போய்விடலாம்.

ஆக இந்த நிலைகளை மாற்றுவதற்கு ஒரு உபாயம் இங்கு தரப்படுகிறது. மத்திய மாநில திட்டங்களுக்கான அனைத்து மொத்த நிதிக்கான அரசியல் கட்சிகளின் முறையே சட்டமன்ற நாடாளு மன்ற உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்றவாறு பங்கிட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.



பிறகு அக்கட்சிகள் அந்த தொகைக்கு ஏற்ற திட்டங்களை சபைகளில் முன்வைத்து அக்கட்சியினரே செயல்படுத்த வேண்டும். அதற்கு அரசு இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவும் அனுமதிக்கலாம்.

இதன் மூலம் ஆளும் கட்சி, எதிர் கட்சிகளுக்கிடையே திட்டங்களை ஊழலற்று செவ்வனே செயல்படுத்தி மக்களிடம் நற்பெயர் சம்பாதித்துக்கொள்ள போட்டியிருக்கும். நாடு மிக விரைவாக உன்னத நிலைக்கு வந்து மக்கள் அனைவரும் அனைத்து நலன்களும் பெற்று சுபிட்சத்துடன் வாழ்வார்கள். திட்டங்களை சிறப்பாக செயல்படுத்துபவர்களுக்கு ஆதரவு ஏமாற்றிப் பிழைப்பவர்களுக்கும், ஊழல் வாதிகளுக்கு எதிர்ப்பும் வந்து சேரும். அத்துடன் அடுத்த கட்சிகளின் திட்டங்களை எதிர்க்கும் உரிமை இல்லாமல் ஆக்கப்பட வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் கிட்டத்தட்ட ஒரே நிதிநிலையில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கட்சிகள் ஒரேமாதிரி திட்டத்தை விரும்பினால் இரு கட்சிகள் வரை அனுமதிக்கலாம் அல்லது குலுக்கல் முறையில் கட்சியைத் தேர்ந்தெடுத்து அடுத்த கட்சியை அவர்களின் வேறு திட்டத்திற்கு அனுப்பிவிட வேண்டும். இதன் மூலம் சட்டமன்ற பாராளுமன்றத்தில் நடக்கும் அடிதடிகள், வெட்டி பேச்சுகள், வாய்தகராறுகள் புறக்கணிப்புகள், இதர தீய விளைவுகள் குறைந்துவிடும். இத நிறைவேற்றப்பட்டால் சிறப்பானதாக, மற்ற நாடுகளுக்கு வழி காட்டுதலாகவும் அமையும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

## Suggestions for the new humanitarian services in courts

### நீதிமன்றங்களில் புதிய

### மனித சேவைகளுக்காக ஆலோசனைகள்

எண்ணற்ற இந்திய மனிதர்கள் (மற்ற நாட்டு மனிதர்களும் கூட) நீதிமன்றங்களில் தினசரி அனுபவிக்கும் துன்பங்கள் அளவிட முடியாதவை.

ஆண்டுக்கணக்கில் அலைச்சல்கள், வாய்தாக்கள், பண மன விரயங்கள் இதனால் உடல்-மன-குடும்ப - நோய்கள், இழப்புகள் என அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம்.

வழக்குகளுக்கு வந்துவிட்ட பாவப்பட்டவர்கள் காலையிலிருந்து மாலை வரை பலவித கவலைகளுடன் நீதிமன்ற வாசல்களில் கால்கடுக்க, இடுப்பு நோக, கண் இருட்ட காத்து நிற்பது துன்பத்திலும் துன்பம்.

எனவே சில புதிய சேவைகளுக்காக ஆலோசனைகள் இருக்கின்றன.

1. அன்றைய தேதிகளில் உள்ள வழக்குகளை வரிசை எண் கொடுத்து அதற்குப் பக்கத்தில் வழக்கு எண்ணைக் குறிப்பிட்டு கரும்பலகை அல்லது பிளாஸ்டிக் போர்டில் வேண்டும்.

2. இதன்மூலம் வழக்கு மக்கள், வழக்கறிஞர்கள், காவல் துறையினர், மற்ற துறையினர்களுக்கு ஓரளவில் தோராயமாக அவர்களது வழக்கு நேரம் தெரிய வரும். அத்துடன் கட்டுகளில் முன்னுரிமைத்தர கீழ்நிலைகளில் உள்ளதாகக் கூறப்படும் லஞ்சஊழல் குறையும்.

3. நீதிமன்றங்களில் போதுமான இடவசதி இல்லை என்ற போதிலும் எப்போதும் பெரும் கூட்டம் நீதிமன்றத்தை அடைத்துக் கொண்டு நிற்பது, அனாவசிய பேச்சு ஒலிகள் ஏற்படுத்துவது இதனால் குறைந்து காற்றோட்டம், வெளிச்சம் கூடும்.

4. கூப்பாடு போடுவதற்கு பெயர்களுக்குப் புதிலாக வரிசை எண்ணைச் சொன்னால் போதுமானது. இது நாகரீகக் கூடுதலாக ஆகும். பின்னாளில் இந்த 1,4 இனங்களை எலக்ட்ரானிக் முறையில் கூட செய்யலாம்.

5. பொதுமக்கள் ஆடுமாடுகள் போல் அல்லாமல் சற்று மரியாதைக்குரியவர்களாக ஆக்கப்படுவர். அத்துடன் முக்கியமாக அறைக்கு வெளிப்புறங்களில் நிறைய கான்கிரீட் பெஞ்சுகளை அமைத்துத் தரலாம்; புண்ணியமாகிப்போகும்.

அடுத்தபடியாக வழக்கறிஞர்களின் உடை விஷயத்தில் சற்று கவனம் செலுத்தப்படலாம். 35-45 டிகிரி செல்சியஸ் கரும் கோடை காலத்தின் பகல் பொழுதுகளில் வரிசையாக பனியன், சட்டை, டை, கோட் அதற்கு மேல் கருப்பு அங்கி என அணிந்திருப்பதால் பலரும் வியர்வையை வழித்த வண்ணமாக உள்ளனர். இதனால் அவர்களது சௌகரியமான நிலையும் செயல்திறனும் பாதிக்கப்படலாம். எனவே ஆராய்ந்து சௌகரியமான ஆடை முறையை பரிசீலனைச் செய்யலாம். குளிர்நாட்டுக்காரன் சொல்லிக்கொடுத்ததைக் கடைசிவரை அப்படியே கொண்டு செல்ல வேண்டுமென்பதில்லை.

ஒரு ஆலோசனைக்காக கருப்புக்காலர் கொண்ட வெள்ளை சட்டை அல்லது வெள்ளைக்காலர் கொண்ட கருப்பு சட்டை அணிந்து அதற்கு மேல் பிரத்தியேகமாக (ஜமீன்தாரர்கள், பிரபுக்கள் சிலர் அணிந்திருந்தது போல்) பட்டு போன்றவைகளால் செய்யப்பட்டு நீளமாக மடிக்கப்பட்ட துண்டை கழுத்தைச் சுற்றி கொண்டு வந்து கீழே பெருக்கல் குறியாக இணைத்துத் தொங்கவிடலாம். இதில் பார்கவுன்சில் உறுப்பினருக்கான ஏதாவது சிறப்பான அடையாளம் பொருத்திக்கொள்ளலாம். இதற்கு வெள்ளை சட்டையாக இருந்தால் கருப்பு துண்டும், கருப்பு சட்டையாக இருந்தால் வெள்ளை நிறமும் கொடுக்கலாம்.

வழக்கறிஞர்களின் குமாஸ்தாக்களுக்கு மேற்கண்ட முறையில் வெறும் சட்டையோடு நிறுத்திக்கொள்ளலாம். பெண்கள் சுடிதார்-புடவை அணிந்திருந்தால் அதற்கு மேல் சட்டை, துண்டு முறையை ஏற்கலாம். குறிப்பாக தென்னிந்தியாவைவிட கொளுத்தும் வெயில் கொண்ட வட மாநிலங்களுக்கு இது மிக நன்மை தரும். அல்லது வேறு முறைகளில் கோடைக் காலத்திய ஆடைமுறையை கொண்டு வந்தால் வழக்கறிஞர்கள் பலர் இப்போதைவிட இன்னும் சற்று கூடுதலாகச் செயல்படுவர்; பொதுமக்களும் பயன் பெறுவர். தேவையான நல்ல மாற்றங்களுக்காக ஆராய வேண்டுவது மனித இன மேன்மைக்கானச் செயலாகும்.

நீதிமன்ற வளாகங்களில் பொதுமக்களுக்கானக் கழிவறைகள் பெரும் எண்ணிக்கையில் அமைக்கப்படுவது ஒரு தெய்வ சேவையாகும்.

## To Writes exams Better சிறப்பாக தேர்வுகள் எழுதுவதற்கு

தேர்வுகளுக்கு நன்றாகப் படிப்பதோடு, உடல் மற்றும் மனதை மிகப் பொருத்தமாக அதிகபட்ச பயனுக்காக உட்படுத்த சிலபல வழிமுறைகளைக் கையாண்டால் மிகச் சிறப்பாகத் தேர்வுகள் எழுதி சுலபமாக அதிகபட்ச மதிப்பெண்களைப் பெற முடியும்.

தேர்வுகளுக்குச் சம்மந்தப்பட்ட பகுதிகளை, பாடங்களை அவரவருக்கு உகந்த, பிடித்த முறைகளில் படித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் தேர்வு எழுதுவதற்கான நூறு சதவீத மிகச்சரியான மனநிலையை எப்படி அடையலாம் என்பதை இப்பகுதியில் பார்ப்போம். இதற்கு உடலின் உட்புறம், வெளிப்புறம், ஆடை அணிகலன்கள், உணவு, சூழ்நிலைகள், பழக்க வழக்கங்கள், தேவைப்படும், தேவைப்படாத பொருட்கள், செயல்கள் எனப் பல வகைகளில் ஆராய்ந்து தயாராக வேண்டும்.

மற்ற காலங்களை விடத் தேர்வுகளை நோக்கும் காலங்களில் உடல் நலத்தைக் குறிப்பாக உடலின் வெளிப்புறத் தூய்மையோடு உட்புறத் தூய்மையையும் நன்கு பராமரிக்க வேண்டும். காலைக்கடன்களைச் சரிவரச் செய்துவர வேண்டும். அவரவர்க்குத் தொல்லை தராத உணவுகளைச் சாப்பிட்டு வரவும். குறிப்பாக அரிசி சாதம், எண்ணெய், வறுவல், கார உணவுகளை விரும்பினால் மிகக் குறைவாகவே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பற்களை புதிய பிரஷ் கொண்டு காலை, இரவு படுக்கைக்கு முன் சுத்தம் செய்து வரவும். கை, கால் நகங்களைத் தேர்வு ஆரம்பிப்பதற்கு இரண்டொரு நாட்கள் முன்னதாக வெட்டிக் கொள்ளவும். ஆண், பெண், எவரும் நகப் பூச்சு மற்றும் மருதாணி போடக்கூடாது. பெண்கள் கால் கொலுசு, உதட்டுச் சாயம் போடாதீர்கள். பெண்கள் தலை அலங்காரத்தை சாதாரண முறையில் சிறிது இறுக்கமில்லாமல் செய்து கொள்ளலாம். இச்சமயத்தில் மலர் சூட்டிக் கொள்வதையும் அதிக மேக்கப் போட்டுக் கொள்வதையும் தவிருங்கள். (உதடு காய்ப்பவர்கள் ஒரு வாரத்திற்கு முன்பே லேசாக கிளிசரின் பழகவும்) தேர்வு நாட்களில் எண்ணெய்க் குளியல் கூடாது. தலையில் ஈறு, பேன் பூச்சிகள், அழுக்குகள் இல்லாமல் பராமரித்துக் கொள்ளவும்.

ஆடைத் தேர்விலும், அணிவதிலும் முன் கூட்டியே கவனம் வைத்து தயார் செய்து கொள்ளவும். கோடைக் காலத்தில் லேசான எடையுள்ள பருத்தித் துணிகளால் அல்லது பருத்திக் கலவையால் செய்யப்பட்ட ஆடைகளைக் கஞ்சி போடாமல் சலவை செய்து இறுக்கமில்லாமல் அணியவும். மழை, குளிர் காலங்களில் குளிர் தாங்கும் உடைகளை இறுக்கமில்லாமலே அணியவும்.

அதே மாதிரி கோடையில் காலுறையில்லாமல், சாதா காலணிகளும், குளிர் காலத்தில் காலுறையுடன் ஷூ அணியவும். உடைகளை அழுத்தமான நிறங்களிலோ, பிறரை மிகவும் கவரும் வகையிலோ அணியக் கூடாது. பெண்கள் உடல் தெரியும் உடைகளைத் தவிர்க்கவும். ஆடைகளின் தரம்நடுத்தர நிலையில் இருப்பது நல்லது.

உடைகள், முடிகள் பறப்பது, ஆடுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். மிகக் குறைவாகவே வாசனைப் பொருட்கள் உபயோகிக்கவும். அதைப் பிறர் உணரும் வகையில் வைக்காதீர்கள்.

வழக்கமாக உடற்பயிற்சி செய்யும் பழக்கமுள்ளவர்கள் தேர்வுக் காலங்களில் குறைத்துச் செய்யவும். மற்றவர்கள் இச்சமயத்தில் புதிதாக உடற்பயிற்சி ஆரம்பிக்கக் கூடாது. புதிய வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்கவும். மிகக் குறைவான ஆபரணங்களை அணியவும்.

வெளி உறுப்புகளில் காதுகளை தேர்வுக்குச் சுமார் ஒரு வாரத்திற்கு முன் பஞ்சுமுனை குச்சிகளினால் சுத்தம் செய்யவும். கண்களை எப்போதும் கசக்கக் கூடாது. தேவைப்படும் நேரத்தில் லேசாக வருடிக் கொடுக்கவும். ஆண்கள் தலைமுடியை சுமார் ஒரு வாரம் முன்னதாகவே குறைவான அளவிலேயே வெட்டிக் கொள்வது நல்லது. முகச்சவரம் செய்யும் ஆண்கள் முதல் நாள் மாலையே செய்து கொள்ளவும். தலைமுடிக்கு எண்ணெய் போடும் பழக்கமிருப்பவர்கள் தேர்வு நாட்களில் குறைவாக சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

யாரிடமும் வாக்குவாதம், சண்டை சச்சரவு கூடாது. டி.வி., சினிமா பார்ப்பதையும், பாடல்கள் கேட்பதையும் தவிர்க்கவும். அடிக்கடி சளி, தலைவலி, வயிற்று வலி போன்ற தொல்லைகள் உள்ளவர்கள் முன்னதாகவே நல்ல வைத்தியம் செய்து கொள்வதோடு தேர்வின்போது ஒருவேளை மாத்திரைகளைக் கைவசம் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

பிளாஸ்டிக் பாட்டிலில் சுத்தமான தண்ணீர் எடுத்துச் செல்லவும். தேர்வு அறையில் கிடைக்கும் குடிநீரைத் தவிர்க்கவும். தேர்வின் போது நிறைய சில்லறைக் காசுகள், வேண்டாத பொருட்கள் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

வெளியூர்களில் தேர்வு நடந்தால் முதல் நாள் இரவு பயணம் செய்து காலையில் போய்ச் சேருவதைத் தவிர்த்து ஒரு நாள் முன்னதாகவே அங்குச் சென்று ஓய்வு விடுதிகளில் தங்கித் தேர்வுக்கு நன்றாகத் தயாராகிச் செல்லவும். தேர்வுச் சமயங்களில் உறவினர், நண்பர்கள் வீடுகளில் போய்த் தங்காதீர்கள். பேருந்தில் பயணம் செய்வதை விட முன்பதிவு செய்த, தூங்கும் வசதி ரயிலில் பயணம் செய்வது நல்லது.

தேர்வு மையம் சாதாரணமாக நடந்து செல்லும் தூரத்திற்கு மேல் அப்பால் இருந்தால் அவ்வளவு தூரத்திற்கு வேர்க்க விறுவிறுக்க நடந்து செல்லாதீர்கள். கூட்டமான ரயில், டவுன் பஸ்ஸில் நின்று கொண்டு இடித்துக் கொண்டு பயணம் செய்வதைத் தவிர்க்கவும். மாறாகச் சிறிது கூடுதலான பணம் செலவானாலும் பரவாயில்லை என்று ரிக்ஷா அல்லது ஆட்டோவில் சென்று சேருங்கள். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கோபப்படக் கூடாது. இவைகள் மனநிலையைப் பாதிக்கும்.

தேர்வு அறைகளில் மற்றவர்களைப் பார்ப்பதையோ, பேசுவதைக் கவனிப்பதோ, உங்களை மற்ற எவரும் கவனிக்கும் படியாகவோ நடந்து கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் மிகச் சாதாரணமாக இருக்குமிடம் தெரியாமல் பிறரிடமிருந்து எவ்விதப் பாதிப்புமில்லாமல் மிக வேகமாக மிகச் சரியாகத் தேர்வு எழுதிக்கொண்டிருங்கள்.

தேர்வு எழுதும்போது ஏதேனும் பொருட்கள் கீழே விழுவது எடுப்பது போன்ற செயல்களைத் தவிருங்கள்.

தேர்வு அறைப் பொறுப்பாளர் பதில் தாளில் கையெழுத்திட வரும்போது அதற்காக எதிர்ப்பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருக்காமல் வேகமாகத் தேர்வு எழுதுவதிலேயே கவனமாயிருங்கள்.

தேர்வு மையத்திற்குச் சுமார் அரை மணி நேரம் முன்னரே சென்று நல்ல காற்றோட்டமுள்ள மர நிழல் பகுதியில் உட்கார்ந்து முன்னர் படித்ததைப் பதட்டமில்லாமல் சற்று மெதுவாகவே புரட்டி மனத்தில் இருத்துங்கள்.

பிறகு தேர்வு எழுதும் பெஞ்சு நாற்காலிகளை பழைய பேப்பர் கொண்டு சுத்தமாகத் துடைத்து அவைகளைச் சரியான திசையில் நகர்த்தி வையுங்கள். ஆட்டங்களிலிருந்தால் அதை நிறுத்தி பக்கத்தில் உள்ள ஜன்னல்களை நன்றாகத் திறந்து வைத்து காற்றில் மூடிக் கொள்ளாமலும், ஆட்டமில்லாமலும் திறந்த நிலையில் தாழிட்டு வைக்கவும்.

பின்னாக் கழிப்பிடம் சென்று சிறுநீர் கழித்து கைகளையும், கண்களையும் நன்றாகக் கழவி முகத்தைக் கழுவியும் மென்மையாகத் துடைத்துக் கொண்டு தேர்வுக்கு அமருங்கள். வாய்ப்புகளிருந்தால் குளுகோஸ், டீ, காபி, சக்தி பாணங்களை அப்போது அருந்திக் கொள்ளலாம். குளுகோஸ் கலந்த குடிநீரைத் தேர்வு நேரத்தில் கூட குடித்து உடல் தளர்ச்சியடையாமல் வைத்துக் கொள்ளலாம். வெற்றிலை, பாக்கு, சூயிங்கம், பான்பராக், புகையிலை போன்றவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது.

தேர்வுக்கு முன்னதாகச் சாப்பிடாமலிருப்பதோ அல்லது அதிகமாகச் சாப்பிடுவதோ கூடாது. நல்ல சுறுசுறுப்புடன், மன அமைதியுடன், பயமில்லாமல், மிக சகஜமான மகிழ்ச்சியுடன் தேர்வுக்குச் செல்ல வேண்டும்.

முதல் நாள் இரவு நீண்ட நேரம் கண் விழித்துப் படித்து மறு நாள் உடலுக்குச் சோர்வைக் கொடுக்காதீர்கள். படித்தது பயனற்றுப் போகலாம்.

தேர்வு நேரத்தில் தூரத்திலிருந்து ஒலி பெருக்கியில் கேட்கும் சினிமாப் பாடல்கள், வசனங்கள், அல்லது சாலைகளின் ஊர்வலக் கூட்டம், வாகன இரைச்சல் போன்றவைகளைக் கேட்கக் கூடாது. இதைத் தவிர்க்க காதுகளில் பஞ்சுகளைக் கூட வைத்துக் கொள்ளலாம்.

தேர்வு அறையில் போதுமான வெளிச்சம், காற்றோட்டத்திற்கு வழி செய்து கொள்ளுங்கள். தேர்வுக்கான எழுது பொருட்கள் அனைத்தையும் ஒரே பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பேப்பர்கள் பறக்காமலிருக்க சில சிறிய வெயிட்டிகளைக் கூட எடுத்துச் செல்வது நல்லது.

இரண்டு கைக்குட்டைகள் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எப்போதும் இரு சக்கர வாகனத்தில் சென்றால் மெதுவாகச் செல்வதோடு பேருந்துகள் பெரிய வாகனங்களுக்குப் பின் செல்லாமல் புகை, தூசியை அதிகமாகச் சுவாசிக்க வேண்டிய சூழ்நிலையைத் தவிர்க்கவும்.

காயங்களிருந்தால் பேண்ட்-எய்டு போட்டுக் கொள்ளவும். தேர்வுக் காலங்களில் வெயிலில் செல்ல வேண்டிய வேலையிருந்தால், குடை, வெயில் கண்ணாடி, தொப்பிகள் உபயோகிப்பது நல்லது.

ஆண்டுகள் முழுக்கப் படித்தாலும் இரண்டு மூன்று மணி நேர எழுத்துத் தேர்வுகளும், ஐந்து பத்து நிமிட நேர்முகத் தேர்வுகளும் தான் பலரது வாழ்க்கையை நிர்ணயிக்கின்றன. அதிலும் போட்டித் தேர்வுகள் மிக முக்கியமானவைகள்.

0.1 மார்க் வித்தியாசங்கள் கூட வாழ்க்கையை மாற்றிவிடுகின்றன. ஆகவே அந்தக் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் நாம் ஒரு தியான நிலைக்கு வந்து விட வேண்டும். தேர்வுகளுக்கு முன்னதாக அவரவருக்கு உகந்த சூழ்நிலைகளில் நேரங்களில் படித்து வரவும். வெயில் நேரத்தில் வெளியே செல்வதைத் தவிர்த்து அந்நேரங்களில் படிப்பது, ஓய்வு எடுப்பதை வைத்துக் கொள்ளலாம். புரியாமல் மனதில் பதியாமல் அதிகம் படிப்பதை விட மனதில் பதியும் வண்ணம் புரிந்து குறைவாகப் படித்தால் கூட பரவாயில்லை.



போட்டித் தேர்வுகள், நேர்முகத் தேர்வுகளுக்குத் தயாராக வேண்டியவர்கள் தினசரி டி.வி., செய்தித்தாள்களில் செய்திகள், நிகழ்ச்சிகள், விளையாட்டு, அறிவியல், நாட்டு நடப்பு, அரசியல், பொருளாதாரம் போன்ற நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்துப் படித்து வரவும். முக்கியமாக ஆங்கில நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்டு, படித்து வந்தால் ஐம்பது சதவீதம் தயாராகி விடலாம். நிறையப் புத்தகங்கள் படிக்க வேண்டும்.

எல்லாப் புத்தகங்களையும் ஒருவரே வாங்க முடியாதாகையால் நாலைந்து பேர் கூட்டாக வாங்கி சுழற்சி முறையில் படிக்கும் பழக்கத்தைப் பேணுங்கள். நூலகத்திலும் படியுங்கள். எப்போதும் வெட்டிப் பேச்சுகளைத் தவிருங்கள். வாய்ப்பிருந்தால் நாலைந்து பேருக்கு மிகாமல் வட்டத்தில் அமர்ந்து விவாதித்தும் படித்து வரலாம்.

தேர்வு அறையில் விடைத்தாள் கொடுத்தவுடன் அதில் கவனமாக சுய விபரங்களை எழுதவும். கேள்வி, விடைத்தாள்களில் வழிகாட்டும் கருத்துக்களை கவனமாக வேகமாக படித்து விடவும். தெரியாத கேள்விகளில் யோசித்துக் கொண்டிருக்காமல் நன்றாகத் தெரிந்த கேள்விகளுக்கு முதலில் விடை எழுதுங்கள், அடுத்து சுமாராகத் தெரிந்த, முன்பே பென்சிலால் எண்களைக் குறித்து வைத்திருந்த கேள்விகளுக்கு பின்னர் பதில் எழுதவும். தேவையற்ற தவறான பதில்களை எழுதக் கூடாது. தவறான பதில்களுக்கு மதிப்பெண் குறைக்கும் தேர்வுகளும் உண்டு. கடிகாரத்தில் நேரத்தைச் சரியாக வைத்து கழற்றி எதிரே நேரம் தெரியும் படி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

விடைகளைப் பத்தி பிரித்து அழகாக எழுதவும். விடைகளின் எண்ணிக்கையை விட கூடுதல் வினாக்கள் கொடுக்கப்பட்டு தேர்வு செய்யும் வாய்ப்பு தரப்பட்டிருந்தால் எளிதான வினாக்களை விட முக்கியமான சிறப்பான விடையுள்ள வினாக்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இவ்வகை வினா - விடைகளுக்கு அதிக மதிப்பெண்களைத் தேர்வுத்தாள் திருத்தும் ஆசிரியர்கள் வழங்குவது வழக்கம்.

## Soft drinks from food ingredients உணவுப் பொருட்களிலிருந்து மென்பானங்கள்

வெறும் தண்ணீரில் இரசாயனங்களைக் கலந்து ருசியுண்டாக்கிக் குளிர்ச்சியுடன் வழங்கப்படும் நிறபானங்கள் மனிதர்களை அடிமையாக்கி உடல் நலத்திற்கு சில தீங்குகளை மட்டுமே செய்யக்கூடியவை. எந்தவித சத்துப்பொருட்கள், மருத்துவ குணங்கள் இல்லாத அவை வாழ்க்கைக்கு மிக இன்றியமையாத பொருளா என எண்ணிப் பார்க்க வேண்டிய தருணமிது. விற்கப்படும் விலையில் 10 சதவீதம் கூட பெறுமானமில்லாத ஒன்று. பெருமளவு விளம்பரத்திற்குச் செலவு செய்து பொதுமக்களிடமிருந்து மிகப்பெரும் பணத்தை ஏமாற்றி அபகரித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

வாழ்க்கைக்கு சில குதூகலிப்பு உல்லாச சந்தோசங்கள் தேவைதான். அதற்கு பயனுள்ளப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தலாமே. சத்து மிகுந்த இயற்கை பானங்கள், பழச்சாறுகளை நவீன முறையில் குறைந்த விலையில் நிறைய தயாரிக்க வேண்டும். அவற்றை அதிகக் கெடுதல் இல்லாமல் சில நன்மைகளுடன் இவற்றிற்கு மாற்றாக பழக்க வேண்டும். எந்த செயலிலும் ஓரளவுக்காவது ஒரு அவசியம், நியாயம், பலன் இருக்க வேண்டும். இவற்றிற்கு எதிராக அவ்வப்போது கிளப்பப்படும் செய்திகள், செயல்கள் பல வகைகளிலும் பண வலிமையோடு அழுக்கப்பட்டுவிடுகின்றன.

உலகத்தில் வேறு பொழுதுபோக்குகள், பொருட்கள், பெரிய அறிவியல், தொழில்நுட்பங்கள் இல்லாத காலத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு இம்மாதிரி பானங்கள் மிகக்குறைந்த விலைக்கு விற்கப்பட்டு வந்தன. எனவே எப்போதாவது வாழ்க்கையில் ஒரு மாற்றுக்காக இவற்றைப் பயன்படுத்தலாமே தவிர இதையே நிரந்தரப் பயன்பாடாகக் கொள்வது அறிவுடைமையாகாது. அனைத்து தானியங்கள், கொட்டைகள், பருப்புகள், காய்கறிகள், உலர்ந்த-உலராத பழங்கள், கீரைகள், மூலிகைகள் போன்ற எண்ணற்ற வகைகளிலிருந்து மென்பானங்களைத் தயாரிக்க பெரும் தொழில் நிறுவனங்கள் ஆராய்ச்சியில் இறங்கி இந்த உலகம் முழுவதையும் உணவுப் பொருட்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட நற்பயனுள்ள பானங்களால் ஆக்கிரமிப்பு செய்ய வேண்டும். மக்கள் செலவு செய்யும் பணத்திற்கு மதிப்பு உண்டாக்க வேண்டும்.

## Daily face shaving is against nature

### தினசரி முகச்சவரம் இயற்கைக்குப் புறம்பானது

மனிதர்களுக்கு தலை மற்றும் உடலின் பல பாகங்களில் முடி வளர்வது இயற்கையானது. இதில் பெரும்பாலான ஆண்களுக்கு முகம், மாப்பு மற்றும் கை, கால்களில் கூடுதல் உரோமம் இருக்கிறது. இது மனித இனத்தின் ஆண்பாலுக்கான அடையாளங்கள்.

சில விதிவிலக்குகளைத்தவிர பெரும்பாலான ஆண்கள் அவ்வப்போது அதிகமாக இருக்கும் தலைமுடியின் நீளத்தைக் குறைத்துக்கொள்கின்றனர். இது அழகு பராமரிப்பிற்காக, வசதியாக, எளிதாக தலைமுடியைப் பராமரிப்பதற்காக செய்யப்படுகிறது. மேலும் சிலருக்கு அதிகமாக தலையில் முடி இருந்தால் உடல் கூடு கூடுவதுண்டு பொடுகு, ஈறு, பேன், அழுக்குத் தொல்லைகளும் சேரலாம்.

இதுபோக உடலுடன் கை, கால்கள் சேருமிடங்களில் உள்ள முடியைகூட இருபாலரும் தகுந்த கால இடைவெளிகளில் தேவைப்படும் நேரத்தில் மழித்துக் கொள்வர். இது அழுக்கு, அரிப்பு, கூடு, சிவந்து வெந்து போதல், வியர்வைப் பெருக்கு, இடையூறு போன்ற பல காரணங்களால் செய்யப்படுகின்றன.

இவைகளை விட முக்கியமான மனித செய்கை இங்கு விவாதிக்கப்பட வேண்டும். மனிதர்களின் அத்தனை தன்மைகளை அடையாததை தெரிவிக்கும் முக்கியமான முகத்தில் தினசரி அல்லது அடிக்கடி செய்யப்படும் முகச்சவரம் சரியானதா, அவசியமானதா, பாதுகாப்பானதா, முகத்திற்கு நன்மை செய்யக்கூடியதா, இயற்கையானதா என்பதைப்பற்றி சிந்திக்க வேண்டும்.

முகச்சவரம் செய்து முடித்த அடுத்த வினாடியிலேயே திரும்பவும் முடிகள் முளைக்க ஆரம்பித்துவிடும். அதனால் இப்படி மிகத்தற்காலத்திற்கு செய்யப்படுவதை நிரந்தரத்திற்குச் செய்யப்படுகிறது போல் போட்டு சுரண்டி எடுக்க தேவையில்லை.

பலருக்கு முகச்சவரத்திற்குப்பின் சற்று நேரமாவது எரிச்சல் இருக்கும். இதிலிருந்தே இது முழுவதும் சரியல்ல என்பதை ஓரளவுக்கு புரிய முடியும்.

முகச்சுவரம் செய்வதனால் அழகு, நாகரீகம், ஒழுக்கம், சாந்தம் ஏற்படுகிறது என்ற கருத்தில் மாற்றம் வரவேண்டும். முகமுடியை சீராக ஓரளவில் குட்டையாக வெட்டிக் கொண்டாலே மேற்படி தன்மைகள் இருக்கும். எல்லாவற்றிற்கும் பலகாலமாகப் பழக்கப்பட்டுபோன மனமும் சமுதாயமும் தான் காரணம் இதற்கும் எதற்கும் பழகிக் கொள்ள முடியும். மாற்றங்கள் சரியானவைகளாக இருக்க வேண்டும்; அவ்வளவுதான்!

முஸ்லீம், சீக்கியர்கள் போன்ற மதத்தினர் ஆண்களுக்கு முகம் மற்றும் தலையில் உள்ள முடிகளின் அவசியத்தை, அதனால் இருப்பதாக உள்ள பலத்தை கருதி அவர்களின் மத வழிகாட்டுதல்களின்படி கடைபிடித்து வருகின்றனர்.

சிலர் மீசையை முழுவதுமாக எடுப்பது அல்லது சிறியதாக வெட்டிக்கொள்வது என்ற முறையைப் பின்பற்றுகின்றனர். ஆனால் முகத்தின் இரு கன்னப்பகுதி மற்றும் தாடையில் வளரும் முடிகளை தினசரி அல்லது அடிக்கடி மழித்துக்கொள்வது என்பது எழுதப்படாத உலக சட்டமாக இருந்து வருகிறது. இன்னும் சரியாகக் கூறப்போனால் இது பல துறைகளில் சட்டமாகவே இருக்கிறது.

இதற்கு யார் எப்போது வழிகாட்டுதல் கொடுத்தார்கள்; அல்லது கடவுளின் தூதர்கள் அறிவுரை கூறினார்களா என்பது தெரியவில்லை. ஒரு காலகட்டத்தில் ஏதோ சில காரணங்களுக்காக ஒரு சிலரால் உலகில் எங்கேயோ ஆரம்பிக்கப்பட்ட வழக்கம் இன்று தினசரி கடமையாகிவிட்டது. இதற்கானப் பொருள்களுக்காக ஆயிரம் வியாபாரங்கள் - விளம்பரங்கள் என உலகம் அமார்க்களப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

உண்மையில் முகத்திலுள்ள தோல் பகுதி மற்ற பகுதிகளை விட மென்மையானது, பளபளப்பு, கூடுதல் தொடுஉணர்வு, அழகு கொண்டது. இப்பகுதியில் அடிக்கடி கத்தி, பிளேடுகளைப் போட்டு அங்குள்ள ரோமங்களை மழித்து வருவது இப்பகுதியை மெல்ல மெல்ல சீரழித்து வருகிறது என்பதுதான் உண்மை. மேலும் மழிப்பதற்கு முன்னரும், பின்னரும் வகைவகையான இரசாயனப் பொருள்களின் ஆக்கிரமிப்பு நடைபெறுகிறது. இப்படி அடிக்கடி ஒட்ட வெட்டப்படுவதால் ரோமங்கள் தடித்து கம்பிகள் போல் முரட்டுத்தனமாகிக் கொண்டே போகின்றன. இச்சமயங்களில் சிலருக்கு முகங்களில் வெட்டுகள், காயங்கள், இரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதுண்டு அதனால் அப்பகுதியில் தோல் தடித்து, கறுத்து, முரடாகி முகத்தை விரைவாக முதுமையடையச் செய்கிறது.

இராணுவம், அரசு, தனியார்துறை முக்கிய பதவியிலுள்ளவர்கள் தினசரி கட்டாயமாக மழிக்க வேண்டும்; பாவப்பட்டவர்கள் இவர்கள், ஆனால் இது அரசாங்கம் மற்றும் நாகரீகத்தின் காட்டாயமாக்கப்பட்டு ஒருவிதச் சிந்தனையுமிலாமல் பலருக்கு அலுப்பாக எரிச்சலாக இருந்த போதிலும் நிறைவேற்றப்பட்டு வருகிறது. நிச்சயமாக அறிவுப்பூர்வமாக சிந்திக்கையில் முகத்தை இந்தளவுக்கு இவ்வாறு அடிக்கடி பிளேடுகள் போட்டு சுரண்டி எடுப்பது தவறானதாகக் கருதக்கூடியதே.

இதைச் செய்ய மரப்பட்டை, ஓலை, கூராக்கப்பட்ட மரம் போன்றவைகளில் ஆரம்பித்து கண்ணாடி, பீங்கான், போன்றவைகளை உபயோகித்து தகரம் வழியாக சவரக் கத்தி உருவாக்கிக் கொண்டனர். பின்னர் மிக மெல்லிய இரும்புத்தகடாளான பிளேடுகளின், வகைகள் மற்றும் இயந்திர கருவிகள் வரை வந்து வியாபாரங்கள் கோடி கோடியாய் நடக்கின்றன.

என்றபோதிலும் இங்கு ஒன்றை உறுதியாகக் கூறமுடிகிறது. இந்தமாதிரி மிக அடிக்கடி செய்யப்படும் முகச்சவரம் தவறானது என்பதாகும். முழு முகச்சவரத்தை வாரம் அல்லது இரு வாரத்திற்கு ஓரிரு முறை என்ற வகையினில் செய்துகொள்வது முக நலத்திற்கு மிக நன்மையானது, உண்மையானது. வேண்டுமானால் தினசரி அல்லது அவ்வப்போது முகத்திலுள்ள முடிகளை கத்திரிக்கோல் அல்லது பிரத்தியேக கருவி கொண்டு ஒட்டவோ அல்லது வேண்டிய நீலத்திலோ அழகாக வெட்டிக்கொண்டு அழகுப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

தோராயமாக நாற்பது வயது தாண்டிவிட்ட சிலபல நரை முடிகாரர்களுக்குத்தான் இதனால் சற்றுப் பிரச்சினை. அவர்கள் கட்டாயமாக இளமையை காட்ட விரும்பும் நிலையில் இதை எப்படியாவது செய்து கொள்ளட்டும். ஆனால், அதற்கு முன் பருவத்தினை, தினசரி காலை சற்று நேரம் மட்டும் இருக்கும் வழுவழ முகத்துடன்தான் வாழ்க்கை ஆரம்பித்து வாழ வேண்டும், அதுதான் சட்டம், நாகரீகம் என்பது இயற்கையில் அநாகரீகமாகலாம்.

சென்ற காலத்தில் வாழ்ந்த யூதர்கள், ஐரோப்பியர்கள், முகமதியர்கள் முதல் இன்றைய பலதரப்பட்ட பெரும் தாடி, மீசைக்காரர்கள் வரை அனைவரும் சுகமாகவே வாழ்ந்தனர், வாழ்கின்றனர். இதில் அன்று முதல் இன்று வரை பல அறிவாளர்களும் பிரபலங்களும் அடக்கம். மேலும் குளிர் நாடுகளில் முகத்தில் அதிக ரோமம் இருப்பது ஒரு பாதுகாப்பு.

எனவே பலவித காரணங்களினால் சிந்தனையில்லாமல் நடைமுறையில் இருந்து கொண்டிருக்கும் தேவையற்ற வழக்கங்களை இறுதிவரை அப்படியே கொண்டு செல்ல வேண்டுமென்பதில்லை. கண்ணை மூடிக்கொண்டு செயல்படத் தேவையில்லை. உலகலாவிய சிந்தனைகள், விவாதங்கள் செய்யப்பட்டு அறிவியல் பூர்வமான அறிவுப்பூர்வமான வழிகாட்டுதல்கள் விரைவிலேயே தரப்பட வேண்டும்.

முகமுடிகளை முத்தத்திற்கு இடையூராகச் சிலர் கருதலாம். கன்னத்தில்தான் முத்தமிட வேண்டுமென்பதில்லை. இந்த வழக்கம் இந்தியர்களிடம்தான் அதிகம் போல் தெரிகிறது. கன்னம் போக உடலில் பெரும்பகுதி இருக்கிறது - முத்தங்கள் இடுவதற்கு!.

## For the reduction of noise pollution in residential and worship places.

### குடியிருப்பும் பகுதி, வழிபாட்டுத்தலங்களில் இரைச்சல் குறைய

இந்த நாட்டில் ஒலி பெருக்கிகளின் உபயோகத்தில் மாறுதல்களுக்கான கடும் சட்டம் அவசியம் கொண்டுவர வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமான ஒலி விரும்புவர்கள் அதற்கேற்ற அளவுகளில் அறை, வீடு, சுற்றுப்பகுதி காலி இடம் வைத்திருக்க வேண்டும். மேலும் ஒலியின் பெரும்பகுதி வெளியே செல்லாதவாறு கதவுகள் மூடப்பட வேண்டும்.

வழிபாட்டுத்தலங்களிலும் சில வழக்கங்களை உட்புகுத்த வேண்டும். சுமார் 10000 சதுர அடி பரப்புக்குக் குறையாத மொத்த இடம் உடைய வழிபாட்டுத்தலங்களில் மட்டும் ஒரு நாளைக்கு அரைமுதல் ஒரு மணி நேரம் வரை நிரந்தரமாக அமைக்கப்பட்டுள்ள ஒலிபெருக்கி அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். இதன் ஒலி அதிகபட்சமாக சுமார் அரை கிலோமீட்டருக்கு அப்பால் கேட்கும்படியாக இல்லாத அளவில் இருக்கவேண்டும். 10000 சதுரடிக்கு குறைவாக இப்போது உள்ள மேலும் புதிதாக வந்து கொண்டேயிருக்கஉள்ள கோடான கோடி வழிபாட்டுத் தலங்களில் ஒலி பெருக்கி உபயோகத்திற்குத் தடை விதிக்க வேண்டும். இதில் ஜாதி மத பாகுபாடுத் தேவையில்லை. இவர்கள் அமைதியான முறையில் வழிபட்டுக் கொண்டால் போதும்.

மிக நெருக்கமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அனைத்து ரக இந்திய நகரங்களிலும் இதுமாதிரியான முறை அமல்படுத்தப்பட்டால் பேருதவியாக இருக்கும். இதெல்லாம் அமைந்து அனுபவித்துப் பார்த்தால்தான் தெரியும் அதன் சுகம். பிறகு மேலை நாட்டுக்கே நம்மவர்கள் போகமாட்டார்கள்.



இதர குடும்ப, சமய, பொது நிகழ்ச்சிகளின் போதும் இட அளவு தவிர மற்றபடி மேற்கூறிய வகையில் முறைப்படுத்த வேண்டும்.

மீறியவர்களைப்பற்றி புகார்களை எஸ்.எம்.எஸ், தொலைபேசி, நபர் மூலமாக வாய்மொழியாகக் கூறினாலே உண்மையென்றால் புகார் செய்தவரை குறிப்பிடாமல் நடவடிக்கை எடுத்துக் கடுமையான அபராத முறை கொண்டுவர வேண்டும். ஆனால் அபராதம் போடுபவர்கள் லஞ்சவாதிகளாக மாறிவிடக்கூடாது. எப்படியாவது எப்பொழுதுமே இருந்து கொண்டிருக்கும் பேரிரிச்சலைக் கட்டுப்படுத்தி வேண்டும்.

ஆண்டிற்கு ஒரு முறை வரும் திருவிழாக் காலங்களில் மட்டும் அதிகபட்சமாக ஒரு வாரத்திற்கு தினசரி சுமார் ஐந்து மணிநேர அளவிற்கு எந்த அளவு ஒலியையாவது வைத்து கொண்டாட்டும்.

மின்சாரம், மைக், ஆம்பளிபேர், ஒலிபெருக்கி கண்டுபிடித்தவர்கள் நாடுகளில் அமைதி, கட்டுப்பாடு, நாகரீகம் நிலவுகிறது. ஆனால் இந்த வகை இரைச்சல் கேட்பாரில்லாமல் இந்த நாட்டில் அளவே இல்லாத அளவிற்கு போய்கொண்டிருக்கிறது.

## The non compulsions in garment making ஆடைகளின் தயாரிப்பும், கட்டாயமின்மைகளும்

பல்வேறு வகை துணிகளை எடுத்துக்கொண்டு எப்படி வேண்டுமானாலும் வெட்டி, ஒட்டி தைத்தால் வகை வகையான வடிவங்களில் ஆடைகள் கிடைத்துக்கொண்டே இருக்கும். அவற்றில் மிக அருமையாக, நடுத்தரமாக, சமாராக, மோசமாக என ஆடைகள் அடங்கும். அலங்கார, கவர்ச்சி இப்படித்தான் இருக்க வேண்டுமென்ற சட்டதிட்டம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் ஏதேதோ அவசியமற்ற விளக்கங்கள், விரிவாக்கங்கள், எழுத்துக்கள், பாடங்கள் என கோடான கோடி பக்கங்களில், நூல்கள் எழுதப்பட்டுள்ளன. எந்த செயலுக்கும் நூல்கள், வழிகாட்டுதல்கள், பாடங்கள் அவசியமானதே. ஆனாலும் இந்த வகை நூல்களும், பாடல்கள் அரைகுறை அம்மண ஆடை அலங்கார நிகழ்ச்சிகள் இல்லாவிட்டாலும் இன்றைய மனிதர்கள் நிச்சயம் அருமையான வடிவங்களில் உடை உடுத்துவார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

ஏனெனில் சாதாரண தையற்கடைகளிலேயே அழகழகான உடைகளை சர்வசாதாரணமாகத் தயாரிக்க முடியும். உலகில் பெரும்பாலான மக்கள் கிட்டத்தட்ட அதிக வித்தியாசமில்லாமல் ஒரு 100 வகை ஆடை வடிவங்களுக்குள்ளேயே பயன்படுத்தி வருகின்றனர். அவற்றில் சின்ன சின்ன மாற்றங்கள் அவ்வப்போது செய்யப்படுகின்றன. சில நிகழ்ச்சிகளில் காட்டப்படும் காமக்கவர்ச்சி ஆடைகளை 1% பேர் கூட அணிவதில்லை. முக்கியமாக சினிமாக் காட்சிகளுக்கும், சினிமாக் காரர்களுக்கும் மட்டுமே அவை பயன்படுகின்றன.

## To reduce of foul smell of stools

### மனித மலத்தின் நாற்றத்தைக் குறைக்க

#### மல நாற்றங்களில் வேறுபாடுகள்:

பிராணிகளில் சைவம், அசைவம், சர்வபட்சினி என மூன்று வகைகள் உள்ளதை அறிவோம். மனிதர்களும் இவ்விதமே உள்ளனர். இவர்களுடைய உடல்நிலை, உணவு மற்றும் உழைப்பிற்குத் தகுந்த மாதிரியாகக் கழிவுப்பொருட்கள் வெளியேறுகின்றன. கழிவுப்பொருட்களில் மலம், சிறுநீர், வியர்வை என்பவை முக்கியமானவை. இவைகள் மனிதர்களுக்கு ஒரே மாதிரியான நிலைகளில் வெளியேறுவதில்லை. பலரின் கழிவுகள் முக்கியமாக மலக்கழிவு மிகக் கொடிய நாற்றமடிப்பதாக இருக்கிறது. அதிலும் இளைஞர்கள் குழந்தைகளைவிட, பெரியவர்களுடையதும், சைவர்களை விட அசைவர்களுடையதும் அதிகப்படியான நாற்றமுள்ளதாக உள்ளன. பால், நெய், எண்ணெய், இனிப்பு வகைகள் அதிகமாகச் சாப்பிடுவர்களுக்கும் இத்தொல்லை உண்டு. மலச்சிக்கல்காரர்கள் அதிக நாற்றத்தைத் தருவார்கள்.

மிருகக்காட்சி சாலைகளில் கூண்டுகளில் அடைக்கப்பட்டுள்ளக் காட்டு விலங்குகளைத் தவிர சுதந்திரமானக் காட்டு விலங்குகளின் மல நாற்றத்தின் வீரிய அளவு மிகச்சிலதைத் தவிர பலருக்குத் தெரிய வாய்ப்பில்லை. ஆனால் வீட்டு விலங்கான சைவ வகைகளான ஆடு, மாடு, குதிரை (யானை உட்பட) போன்ற சைவப்பிராணிகளின் மலங்கள் (சாணம்) நாற்றமடிப்பதில்லை மாறாக ஆடு, மாடுகளின் சாணங்கள் மனிதக்கைகளால் எடுத்து பல்வேறு உபயோகங்களுக்கு பயன்படுத்தும்படியாக அமைந்துள்ளது. வீட்டிலுள்ள சர்வ பட்சினிகளான பூனை, நாய், கோழி போன்றவைகளின் கழிவுகள் நாற்றமடித்தாலும் மனிதக் கழிவுகளை ஒப்பிடும்போது வீரியம் குறைந்ததாகக் காணப்படுகிறது. புழு, பூச்சிகள் முதற்கொண்டு அனைத்தையும் உண்ணும் சர்வ பட்சியான பறக்கும் பறவைகள் பலவற்றின் கழிவு எச்சங்களில் நாற்றம் அதிகமில்லை.

## நாற்ற வித்தியாசங்களுக்குக் காரணங்கள் :

இதற்கும் காரணமாக எவை இருக்கலாம். அவைகள் இயற்கையாக வாழ்கின்றன. தேவையான பழங்கள், கொட்டைகள், பருப்புகள், காய்கறிகள் இலைகள் போன்றவற்றை இயற்கையாகச் சாப்பிடுகின்றன. அளவிற்கு மட்டும் உணவு எடுத்துக்கொள்கின்றன. அவைகள் உணவுகளைச் சமைப்பதில்லை. எண்ணெய் வருவல்கள் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், குளிர்நீர் பாதுகாக்கும் உணவுகளைத் திண்பதில்லை. சிகரெட், மது தெரியாது. பகலில் விழித்திருக்கும்போது வெகுநேரம் ஒரே இடத்தில் நாற்காலி போட்டு உட்கார்ந்து பேப்பர் வேலைகள் செய்யவில்லை. அங்கும் இங்கும் ஓடியாடி கை, கால்கள், உடல்களை அசைத்து சுறுசுறுப்பாக வாழ்கின்றன. அவைகளுக்கு உணவுகள் எளிதாகச் சளித்து விடுகின்றன; மலச்சிக்கல் கிடையாது.

## மனிதர்களின் தவறான பழக்கங்கள் தேவைப்படும் மாற்றங்கள் :

ஆனால் மனிதர்கள் இதற்கு எதிர்மாறாக, செய்யக்கூடாதவைகளைச் செய்து, செய்ய வேண்டியவைகளைச் செய்யாமல் சோம்பேறி செயற்கை வாழ்க்கை நடத்துகின்றனர்.

அதிக நேர உடலுழைப்பு, கை, கால், உடல் அசைவுகள், இயக்கங்களின் அவசியத்தைப்பற்றி அறியவில்லை. உணவின் சரியான அளவு, சத்து தெரியாமல் நினைத்ததை எல்லாம் உடனே தள்ளிக்கொள்வதால் சளிமானம் இல்லாமல் கூடுதல் நாற்றத்திற்கு ஏதுவாகிறது. ஆகவே மனிதர்கள் பலரின் மலங்கள் கடும் நாற்றத்தை அளிக்கின்றன. இவர்கள் மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப் பெற வேண்டும்.

அத்துடன் முக்கியமாக வயதாகிக் கொண்டிருப்பவர்கள் மாமிச உணவின் அளவைக்குறைத்து, எண்ணெய் வருவல் உணவுகளைத் தவிர்த்து காய்கறி, கீரை, பழம், கொட்டை, பருப்பு போன்றவைகள் அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

அதேநேரம் 40 - 50 வயது தாண்டிய குறிப்பாக சில சைவ உணவுக்காரர்களின் வாய் அதிகமாகத் துர்நாற்றம் அடிக்கிறது. இதற்கு அவர்களுடைய உடலுழைப்புக் குறைவாக இருப்பதுடன். உணவில் சத்துக் குறைவு, செரிமானச் சக்திக் குறைவு போன்றவைகள் காரணமெனலாம். எனவே, மல நாற்றம் அதிகமுள்ளவர்கள் அவரவர்களின் மலத்தை டாக்டரிடம் பரிசோதித்து உடனடியாகத் தக்க ஆலோசனைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

கிராமப் புறத்தினரைவிட நகர்ப்புறத்தினர், நோயாளிகள், தொடர்ந்து அலோபதி மருந்து சாப்பிடுபவர்கள், அதிகநேரம் உட்கார்ந்து / படுத்து இருப்பவர்கள் போன்றோரின் மலங்கள் அதிக நாற்றமடிக்கின்றன.

சிலர் கழிவறைக்குச் சென்று சிரமப்பட்டு மலம், சிறுநீர் கழித்துவிட்டு தண்ணீர் ஊற்றிவந்தாலும் அந்த கழிவறைக்குள் வெகுநேரம் மற்றவர்கள் போகமுடியாத அளவிற்கு மிகக் கொடிய நாற்றம் வியாபித்து விடும். அந்த அளவிற்கு அந்த மனிதனின் உணவு மண்டல அமைப்புகள் சீர்கெட்டு இருப்பதை இது காட்டுகிறது. சிலரின் வியர்வை நாற்றங்களும் மற்றவர்களால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத அளவிற்கு உள்ளன. இதற்கும் உடலின் உட்புற இயக்கத்தில் உள்ள குறைகளே காரணம் எனலாம். மேலும் தேவைக்கு அதிகமாக உணவு உண்ணாதல், தவறான உணவுகள் கூடாது. இரவு உறங்குவதற்கு 2-3 மணி நேரம் முன்னதாகவும் குறைவாகவும் சாப்பிடுவது இப்பிரச்சினைக்கு நல்ல தீர்வு தரும். மல நாற்றம் அதிகமுள்ளவர்கள் மசாலாக்களைக் குறைத்து டீ, காபியை பால் கலக்காமல் சாப்பிடுவது பலன் தரும்.