

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

RAMRAJ

காப்டன்

வேலிகள் • சர்ட்டுகள் • பனியன்கள்

மலர் 6 • இதழ் 4 • அக்டோபர் 2021 • விலை ரூ.18/-

வெண்மை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்

**சமூக
வலைதள
சிறப்பிதழ்**



அஹிம்ஸையால் இந்தியாவை
வழி நடத்திய நம் மகாத்மாவிற்கு
ராம்ராஜ் - ன் சல்யூட்...



காந்தி ஜெயந்தி வாழ்த்துக்கள்.

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



காட்டன்

www.ramrajcotton.in



நம்மைச் சூழ்ந்திருக்கும் சமூக வலைதளங்களின்
நன்மையும் தீமையும் நன்கு பிரித்துப் பார்த்து
நல்ல முறையில் மட்டுமே பயன்படுத்த வழிகாட்டும்



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

‘உன் நண்பன் யார் என்று சொல், நீ யார் என்று சொல்கிறேன்’ என்று ஒரு பிரபலமான பொன்மொழி உண்டு. காலம் வெகுவாக மாறி இருக்கிறது. ‘உன் செல்போனை என்னிடம் கொடு, நீ யாரென்று சொல்கிறேன்’ என்று சொல்ல வேண்டிய காலகட்டத்தில் வாழ்கிறோம். வாட்ஸப், ஃபேஸ்புக், ட்விட்டர், இன்ஸ்டாகிராம், டெலகிராம், க்ளப் ஹவுஸ், யூ டியூப், சாட்டிங் ஆப்ஸ், டேட்டிங் ஆப்ஸ் என்று ஒருவரின் ஸ்மார்ட் போனில் ஆக்கிரமித்திருக்கும் மொபைல் செயலிகளும், அவற்றில் நமது பங்கேற்பும் நாம் யார் என்பதை எளிதில் உணர வைக்கும்.

உலக அளவில் 200 கோடிக்கும் அதிகமானவர்கள் பல்வேறு சமூக ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். முகநூல் மட்டுமே 80 கோடிக்கும் அதிகமான பயனாளர்களை கொண்டிருக்கிறது. ட்விட்டரில் 20 கோடி பேரும், தொழில் நிமித்த தொடர்புகளைப் பலப்படுத்தும் ‘லிங்க்டு இன்’ வலைதளத்தில் 13.5 கோடி பேரும் உறுப்பினர்களாக இருக்கின்றனர். இந்தியாவில் வாட்ஸாப் சேவையை சுமார் 40 கோடி பேர் பயன்படுத்துகின்றனர். உலக அளவில் சமூக ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துவதில் இந்தியா ஏழாவது இடம் வகிக்கிறது.

தனிமனித வாழ்வில் சமூக ஊடகங்கள் ஏற்படுத்துகிற தாக்கம் பற்றி உலகம் முழுவதும் பல்வேறு ஆய்வுகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. சமூக ஊடகங்களைப் பயன்படுத்தும் இளைஞர்களில் 65% பேர், அவர்களைப் பற்றி அவர்களே பெருமைப்பட்டுக் கொள்கின்றனர். 41% இளைஞர்கள் சமூக ஊடகங்கள் மூலம் அறிமுகமாகும் புதிய நண்பர்களால் மன உளைச்சல் அடைகிறார்கள். 22% இளைஞர்கள் தங்களின் பழைய நட்புகளை முறித்துக்கொள்கிறார்கள், 25% இளைஞர்கள் ஆரோக்கியமில்லாத, யாருக்கும் பயனளிக்காத வாக்குவாதங்களில் ஈடுபடுகிறார்களாம். வாட்ஸாப், ஃபேஸ்புக் போன்ற சமூக ஊடகங்கள் மூலமே உலகில் உண்மைக்கு மாறான வதந்திகள் அதிகம் பரவுகின்றன என்பதை நிரூபிக்க எந்த ஆய்வும் தேவையில்லை. நமது சொந்த அனுபவங்களே சாட்சி.

இன்றைய மாணவர்கள் படிப்பை விட, சமூக வலைதளங்களிலும் இணையவழி விளையாட்டுகளிலும் அதிக ஆர்வம் செலுத்துகிறார்கள். இதனால் அவர்கள் தங்களின் கல்விக்காகவும், உடற்பயிற்சிக்காகவும் உரிய நேரம் அளிப்பதில்லை. அதிகமான நேரம் கணினி அல்லது அலைபேசியை உற்று நோக்குவதால், கண்கள்

பாதிக்கப்படுகின்றன. மனதளவிலும் சமூக ஊடகங்களின் தாக்கம் பாதிப்பு ஏற்படுத்துகிறது. ஒரு நாளில் பல மணி நேரம் இப்படி சமூக ஊடகங்களில் இயங்குபவர்கள், தங்கள் வாழ்க்கை நிகழ்வுகளை புகைப்படம், வீடியோ மூலம் பகிர்வதிலேயே ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். இது பலரையும் தற்பெருமை மிக்கவர்களாக மாற்றுகிறது.

இப்படி வாழ்வின் அன்றாட நிகழ்வுகளைப் பகிர்வது, பலவித மோசடிகளில் ஈடுபடுகிறவர்களுக்கு நாமே துணைபோவது போலவும் ஆகிறது. ஒரு வீட்டில் கொள்ளை நடந்தது பற்றிய விசாரணையில், திருடியவர்கள் காவல்துறையிடம் கூறிய தகவல் அதிர்ச்சி அளிக்கக்கூடியதாக இருந்தது. ‘குடும்பத்தினர் அனைவரும் 15 நாள் சுற்றுப்பயணம் செல்கிறோம்’ என்று அந்த வீட்டுப் பெண் தன் சமூக வலைத்தள கணக்கில் பகிர்ந்த தகவல் மற்றும் புகைப்படத்தைப் பார்த்துவிட்டே கொள்ளையர்கள் அந்தப் பூட்டிய வீட்டுக்குள் நுழைந்திருக்கிறார்கள். மேலும் அந்தப் பெண்ணின் சமூக வலைதளத்தை தொடர்ந்து கண்காணித்து, அவர்கள் எந்த ஊரில் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது வரை தெளிவான விவரங்களை கொள்ளையர்கள் அறிந்திருக்கிறார்கள். இதுவே அந்த வீட்டில் கொள்ளையடிக்க பேருதவியாக இருந்ததாக கொள்ளையர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

தமிழ்நாட்டின் ஒரு சிறிய கிராமத்தில் வசிப்பவர், அமெரிக்க நாட்டின் நியூயார்க் நகரில் வாழும் ஒருவரின் நண்பராக மாறும் வாய்ப்பை சமூக ஊடகங்கள் அளிக்கின்றன. உலகத்தின் எந்த மூலையில் இருப்பவரையும் நண்பராகத் தேர்ந்தெடுக்க முடிகிற சாத்தியத்தை தொழில்நுட்பம் ஏற்படுத்தி இருக்கிறது. ஆனால், சமூக ஊடகங்களில் மூழ்கி இருப்பவர்கள் பெரும்பாலும் தனிமைவிரும்பிகளாக மாறுவதாக பி.பி.சி நடத்திய ஆய்வில் அறிய முடிந்தது.

‘பி.பி.சி தனிமைச் சோதனை’ என்ற இந்த ஆய்வில் சுமார் 55,000 பேர் பங்கேற்றனர். பல்வேறு சமூக ஊடகங்களில் தீவிரமாக இயங்குபவர்களில் 16 வயதிலிருந்து 24 வயதுக்கு உட்பட்ட 40 சதவிகிதம் பேர் தனிமையை அதிகமாக உணர்வதாகத் தெரிவித்திருக்கிறார்கள். பொதுவாக, முதியோர்கள் தாம் தனிமையால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவதாக கருதப்படும் நிலையில், இளைய தலைமுறையினர் தனிமையால் அதிகமாக பாதிக்கப்படுவதாக இந்த ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

பெற்றோர், நண்பர்கள், உறவினர்கள் என அன்புக்குரியவர்கள் பலர் சூழ்ந்திருந்தாலும், சமூக



ஊடகங்களில் அதிக நேரம் செலவழிப்பதால் தனிமை, சோர்வு, மன அழுத்தம் போன்றவற்றால் பாதிப்படைவதாகவும் உளவியல் வல்லுனர்கள் கூறுகின்றனர். குறிப்பாக, சமூக ஊடகங்களில் அதிகமான நண்பர்களைக் கொண்டிருப்பவர்கள்தான் தனிமை உணர்வால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவதாக பி.பி.சி ஆய்வு சொல்கிறது.

சமூக ஊடகங்களால் நன்மைகள் இருந்தாலும், ஏற்கெனவே தனிமை உணர்வில் சிக்கித் தவிக்கும் இளைஞர்களால் அவற்றை நல்ல வழியில் பயன்படுத்த முடியவில்லை. 'மனிதர்களை நேருக்கு நேர் சந்தித்துப் பேசும் வழக்கத்தை இந்தத் தலைமுறை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்' என்று தெரிவித்திருக்கிறார்கள் ஆய்வு நிபுணர்கள்.

சமூக ஊடகங்களால் ஏற்படும் நன்மைகளும் நிறைய உண்டு. வெள்ளம், புயல், கொரோனா போன்ற பேரிடர்க் காலங்களில் மனித இதயங்கள் ஒன்றிணைந்து பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவியதை யாரும் மறக்கவோ மறுக்கவோ முடியாது. இரண்டு ஆண்டுகளாக பள்ளி, கல்லூரிகள் இயங்கமுடியாத நிலையில் மாணவர்களின் கற்றல் வாய்ப்பை ஓரளவேனும் தக்கவைத்துக்கொள்ள சமூக ஊடகங்களே பெரும் பங்காற்றின.

பல்லாயிரம் மனிதர்களை இணைக்கிற உறவுப் பாலமாக சமூக ஊடகங்கள் இருப்பதன் பலனையும் நம்மில் பலர் அனுபவித்தே வருகிறோம். ஒத்த கருத்துடையவர்கள் எவ்விதமான செலவும் இல்லாமல் ஒன்றிணைய முடிவதையும் அனுபவபூர்வமாக உணர்கிறோம். மனதிற்கு நெருக்கமான பலரின் பிறந்த நாளன்று, அவர்களுக்கு வாழ்த்து தெரிவிக்க நினைவூட்டுவது தொடங்கி, பலரிடமும் பகிர வேண்டிய ஒரு முக்கிய செய்தியை ஒரு நொடியில் அத்தனை பேரிடமும் கொண்டு சேர்க்கிற வரை சமூக ஊடகங்கள் எத்தனையோ நன்மைகளை செய்கின்றன.

அறிவியல் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியை யாராலும் தடுக்க முடியாது. 'தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா' என்பது எல்லாவற்றுக்கும், எல்லா காலத்திற்கும் பொருந்துகிற பேருண்மை. சமூக வலைதளங்கள் மூலம் கிடைக்கிற வாய்ப்புகளை நமது வளர்ச்சிக்காகவும், முன்னேற்றத்திற்காகவும் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வழிமுறைகளை இம்மாத 'வெண்மை எண்ணங்கள்' சுட்டிக்காட்டுகிறது. சமூக ஊடகங்களை நன்மை விளைவிப்பவையாக மாற்றிக்கொள்வதும், தீமைகளைத் தவிர்ப்பதும் நமது பொறுப்பு என்பதை உணர்வோம்.

வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்..!

கே.ஆர்.நாகராஜன்
நிறுவனர் - ராமராஜ் காட்டன்

சோஷியல் மீடியா உலகம்!

ஓர் இளைஞன் தன் தாத்தாவிடம், “இன்டர்நெட், ஸ்மார்ட் போன், ஃபேஸ்புக், வாட்ஸ்அப் என்று எந்த டெக்னாலஜியும் இல்லாமல் அந்தக் காலத்தில் நீங்கள் எப்படித்தான் வாழ்ந்தீர்கள்?” என்று ஆச்சரியமாகக் கேட்டான். தாத்தா சிரித்தபடி, “இதெல்லாம் இல்லாமல் நாங்கள் வாழ்ந்தது கூட எனக்கு ஆச்சரியமாகத் தெரியவில்லை. ஆனால், அன்பு, உண்மை, நேர்மை, மரியாதை என்று மனிதாபிமான உணர்வுகள் எதுவும் இல்லாமல் உங்கள் தலைமுறை வாழ்கிறதே, அதை நினைத்துத்தான் ஆச்சரியம் வருகிறது” என்றார்.

‘எந்தப் பொருள் நமக்கு இன்பம் தருகிறதோ, அதே பொருள் துன்பமும் கொடுக்கும்’ என்பது உலக நியதி. அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் விஷமாகிறது. நோய் தீர்க்க எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்து சமயங்களில் புது நோய்களைத் தருகிறது. சமூக ஊடகங்களும் இப்படித்தான்.

சரியாகப் பயன்படுத்தினால், சோஷியல் மீடியா போல பயன் தரும் விஷயம் வேறு ஒன்று இருக்க முடியாது. இந்த உலகத்தின் எந்த மூலையில் இருக்கும் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடனும் நினைத்த நிமிடத்தில் தொடர்புகொள்ள முடியும். பழைய காலம் போல கடிதம் போட்டுவிட்டு நாள் கணக்கில் பதிலுக்காகக் காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. டெலிபோன் ஆபீஸ் போய் நம்பர் எழுதிக் கொடுத்துவிட்டு ட்ரங்க் கால் புக் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. அது மட்டுமில்லை, பள்ளிப் பருவ நண்பர்கள் முதல் தூரத்து சொந்தங்கள் வரை எல்லோருடனும் வாட்ஸ்அப் குரூப் ஆரம்பித்து இணைந்திருக்க முடியும்.



சோஷியல் மீடியா இப்போது கல்விக்கும் உதவுகிறது. இந்தக் கொரோனா நாட்களில் பெரும்பாலான ஆசிரியர்கள் சோஷியல் மீடியா மூலம்தான் மாணவர்களைத் தொடர்புகொண்டார்கள். மாணவர்களையும் பெற்றோரையும் வாட்ஸ்அப் குரூப்பில் இணைத்து வீட்டுப்பாடங்களைப் பகிர்ந்தார்கள். வாட்ஸ்அப்பில் கேள்வித்தாள்களை அனுப்பி தேர்வு நடத்தினார்கள்.

ஒரு நல்ல விஷயத்துக்காக உதவி கேட்டு பலரையும் ஒன்று திரட்டுவதற்கு சோஷியல் மீடியா உதவுகிறது. ஒரு நோய்த்தொற்று பற்றி மக்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவும் கைகொடுக்கிறது.

ஒரு தகவலை விரைவாக பல லட்சம் பேரிடம் கொண்டு போய் சேர்க்க சோஷியல் மீடியாவால் முடியும். இயற்கைச் சீற்றங்கள் ஏற்படுகிறபோது முன்னெச்சரிக்கை செய்ய இது உதவுகிறது. எங்கோ நடந்த ஒரு குற்றச் செயலைப் படம் பிடித்துக் காட்டி,



‘இதுபோன்ற குற்றவாளிகளிடம் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்’ என மக்களுக்கு அரசு சொல்ல முடியும்.

இப்படி பல விஷயங்களை அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். இந்தப் பட்டியல் அவ்வளவு நீளமானது. ஆனால், சோஷியல் மீடியா நம் சமூகத்தில் ஏற்படுத்திய இன்னொரு மாற்றம் மோசமானது.



நமக்கு தெரிந்தவரோ, தெரியாதவரோ, யாரோ ஒரு மனிதரின் கண்ணைப் பார்த்து நீண்ட நேரம் உரையாடுவது குறைந்து கொண்டிருக்கிறது.

இன்று குடும்பத்தினரிடம் உரையாடவும் வீடியோ கால் தேவைப்படுகிறது. வழி தெரியாத இடங்களில் பயணிக்கும்போது சந்தேகம் தீர்க்க, சாலையோரம் நிற்கும் ஆட்டோக்காரரையோ அருகில் இருப்பவரையோ தேடுவதில்லை. வழிநெடுக கூடிகள் மேப்பில் ஒரு கண் வைத்துக் கொண்டே பயணிக்கிறோம். நம்மைப் பார்த்து வளரும் நம் குழந்தைகளும் பொழுதுபோக்குக்காக தொலைக்காட்சியையோ அலைபேசியையோ அதிகம் நாடுகின்றனர். பதிவேடுகள் காகிதங்களில் எழுதிய காலத்தையும் பணியிடங்களில் கணினி எடுத்துக் கொண்டு விட்டது.

பயணத்தில் வானத்தையும் ஜன்னல் வழியாக ஓடும் ஊர்களையும் மனித முகங்களையும் பார்த்து

வளர்ந்த நாம், இன்று அனைத்தையும் திரைகள் வழியாகவே காண்கிறோம். ஒரு பஸ் அல்லது ரயில் பயணத்தில் உடன் வருபவர்களைப் பாருங்கள். அத்தனை பேரின் கண்களும் செல்போன் திரையை உற்றுப் பார்த்தபடி இருக்கும். முன்பு என்றோ ஒரு நாள் கிளம்பி குடும்பத்துடன் சென்று திரையரங்குகளில் அமர்ந்து இரண்டரை மணி நேரம் சினிமா பார்த்தது மாறி, நேரம் பார்ப்பதற்கே அலைபேசி திரையைத் தேடுகிறோம். சமையல் குறிப்பு முதல் வீட்டுப் பாடம் வரை தேடுவதற்கு யூடியூப் நாடுகிறோம்.

பஸ்ஸில் பக்கத்தில் இருப்பவருக்கு அழைப்போ, குறுஞ்செய்தியோ வந்தால் நம் கை செல்போனைத் தேடுகிறது. காலையில் எழுந்தவுடன் சோஷியல் தளங்களில் நம் எழுத்துக்கும் புகைப்படங்களுக்கும் எத்தனை லைக்ஸ் விழுந்திருக்கின்றன என்று பரபரப்பாக கண்கள் தேடுகின்றன. சில நிமிட டிரேக்குகளில் கூட வாட்ஸ்அப் வீடியோக்களையும், இன்ஸ்டாகிராம் படங்களையும் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பவர்கள் பலர். சுற்றி இருக்கும் உலகத்தில் என்ன நடக்கிறது என்று பார்க்கவே தோன்றாமல், சோஷியல் மீடியா உலகத்தில் மூழ்கிக் கிடக்கிறார்கள்.

இப்படி சமூக ஊடகங்களில் மூழ்கிக் கிடப்பதால் இன்பம் கிடைக்கிறதா என்றால், அதுவும் இல்லை. அங்கு பார்க்கும் மற்றவர்களின் தோற்றங்களையும் வாழ்க்கைமுறையையும் தங்களின் வாழ்வுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து மன அழுத்தம் பெறுகிறார்கள் பலர். காலையில் எழுந்ததும் ஃபேஸ்புக்கைத் திறப்பதற்குப் பதிலாக பாடபுக்கைத் திறந்து பார்த்திருந்தால் பலரின் வாழ்க்கை மாறியிருக்கும். வாட்ஸ்அப்பில் வீணடித்த நேரத்தில் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்தைப் பற்றி யோசித்து இருக்கலாம். நம் எல்லோரது தினசரி வாழ்விலும் சோஷியல் மீடியா பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திவிட்டது. நம் மனம் அறியாமலே ஒரு பந்தயக் களத்தில் நாம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம்.

ஒரு பொய்யை, பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் வதந்தியை நம்மையும் அறியாமலே மற்றவர்களுக்குப் பரப்பும் தவறைச் செய்யாதவர்கள் மிகக் குறைவு. ‘உண்மை’ போலவே முகமூடி அணிந்திருக்கும் பொய்களைப் பிரித்துப் பார்ப்பது இப்போது சிரமமாகிவிட்டது. ஒவ்வொருவரின் சிந்தனையிலும் சோஷியல் மீடியா பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, அவர்களின் முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கிறது. ஒருவித போதைக்கு அடிமையாக்குகிறது. கற்பனையான ஒரு சந்தோஷத்தைக் கொடுத்து, நிஜமான மகிழ்ச்சியைப் பறித்துவிடுகிறது.

சோஷியல் மீடியாவில் நேரத்தை வீணடிக்கவும் செய்யலாம்; சேமிக்கவும் செய்யலாம். ஒரு குழுவாக பலரையும் இணைத்து நற்செயல்களும் செய்ய முடியும்; அவர்களின் நேரத்தை வீணடிக்கவும் முடியும். கற்றுக்கொள்ளவும் முடியும்; பிறருக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவும் முடியும். இது அவரவர் தேர்வைப் பொறுத்தது. நாம் எதைத் தேர்வு செய்கிறோம் என்பது முக்கியம். ●



இனி தேவை இணைய விரதம்!

ஸ்மார்ட் போன்கள் வந்தபிறகு எந்த நேரமும் ஆன்லைனிலேயே இருப்பது வழக்கமாகிவிட்டது. கழிவறைக்குக் கூட செல்போனுடன் செல்லும் அளவுக்கு பலரும் இணையத்துக்கும் சோஷியல் மீடியாவுக்கும் அடிமையாகிவிட்டார்கள். குறிப்பாக 12 முதல் 18 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளே அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியில் உச்சம் தொட்டிருக்கும் ஜப்பானில் நிலைமை இன்னும் மோசம். கிட்டத்தட்ட ஐந்து லட்சத்துக்கும் அதிகமான குழந்தைகள் இன்டர்நெட் தாக்கத்தில் இருந்து மீள முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். இதனால் கவலையடைந்த அரசாங்கம், நாடு முழுவதும் இன்டர்நெட் விரதத்தை அறிமுகம் செய்துள்ளது. 'வாரம் இரண்டு நாள் இணையதளத்தைப் பயன்படுத்தக் கூடாது' என்பதுதான் இந்த இணைய விரதம். அந்த இரண்டு நாட்களில் குழந்தைகள் தங்கள் நண்பர்களுடன் விளையாடலாம். இயற்கையுடன் இணைந்து ஆக்கூர்வமான வழிகளில் வாழலாம். இதற்காக இணையம் இல்லாத விரத முகாம்களையும் அரசு ஏற்பாடு செய்திருக்கிறது.

இந்த இணைய விரதத்தால் மனம் இயல்பாகிறது; இணையத்துக்கு அடிமையாகும் ஆபத்தும் நீங்குகிறது. குற்றச்செயல்களும் குறைகின்றன. 'இணைய தலைமுறையினர் அந்த இரண்டு நாட்களில் பெற்றோர் மற்றும் நண்பர்களுக்கு மனம்விட்டுப் பேசுங்கள். பெற்றோரும் அவர்களுக்கு நேரம் ஒதுக்கி உரையாடுங்கள்' என்று ஜப்பான் சுகாதார அமைச்சகம் கேட்டுக் கொண்டுள்ளது. ஜப்பானின் இந்தப் புதிய முயற்சியை பல நாடுகளும், 'நாடும் செய்தால் என்ன' என்று பார்க்கின்றன.

போன் நடைபாதை!

தங்களின் ஸ்மார்ட் போனில் பேசியபடியே, சோஷியல் மீடியாவைப் பார்த்தபடியே சாலைகளில் நடப்பவர்களால் நிறைய விபத்துகள் ஏற்படுகின்றன. நம் ஊரில் சாலையோரம் நடந்து செல்வதற்கு பிளாட்டாரங்கள் இருப்பது போல, பல நாடுகளில் செல்போன் பார்த்தபடி செல்பவர்களுக்கு தனி நடைபாதைகள் வர ஆரம்பித்துள்ளன.

முதலில் இதைச் செய்தது சீனா. அந்த நாட்டின் சோங்கிங் நகரில் உள்ள 'ஃபாரீனர் ஸ்ட்ரீட்' தரையில் செல்போன் குறியீடு இருக்கும் பகுதியில் நடந்து செல்பவர்கள், நிதானமாக தங்கள் செல்போனில் கடமையாற்றலாம். மற்றவர்கள் மீது மோதிவிடுவோமோ அல்லது வாகனங்கள் இடித்துவிடுமோ என பயப்படத் தேவையில்லை. அவசர வேலை காரணமாக வேகமாக நடப்பவர்கள், வேறு எரியாவில் நடந்து செல்லலாம். இதற்கு நகர மக்கள் மத்தியில் பெரும் வரவேற்பு!

பெல்ஜியம் நாட்டின் ஆன்ட்வெர்ப் நகரில் நடைபாதை மற்றும் சைக்கிள் பாதைகளில் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதி தனியாக வெள்ளை பெயின்ட் அடித்து ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. தங்களது ஸ்மார்ட் போனைப் பார்த்தபடி இதில் பாதசாரிகள் நிதானமாக நடந்து செல்லலாம். அமெரிக்காவின் சில நகரங்களிலும் இப்படி தனி நடைபாதைகள் உள்ளன. நம் ஊரில் இப்படி செல்போன் அடிமைகளுக்கு பிரத்யேக சாலைகள் இன்னும் வரவில்லை.



குழப்பம் வேண்டாம்!

சிரிப்பு, அழகை, கிண்டல், கோபம் என்று எல்லாவற்றுக்கும் எமோஜி உருவங்களைப் பறக்கவிட்டு தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகிறார்கள் பலர். சோஷியல் மீடியாவில் எதைப் பார்த்தாலும், உடனே அதற்குக் கருத்து சொல்ல ஆசைப்படுகிறார்கள். இப்படி எல்லாவற்றுக்கும் ரீயாக்ட் செய்வது சரியில்லை. இப்படி ஓவர் ரீயாக்ட் செய்தால், மூளை குழம்பி மனச்சோர்வு ஏற்படும். நம் உணர்வுகள் மற்றும் எண்ணங்களுக்கும் நெருங்கிய நரம்புகளின் நெகிழ்வுத்தன்மைக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. அடிக்கடி உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினால், அது மனச்சோர்வில் போய் முடிகிறது. தேவைக்கு மட்டுமே கம்ப்யூட்டரையும், போன் போனையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.



இப்படி மாறிவிட்டோம்!

சோஷியல் மீடியா வருவதற்கு முன்பு சாமியைப் பார்த்ததும் கும்பிடுவோம். இப்போது போட்டோ எடுத்து ஃபேஸ்புக்கில் போடுகிறோம்.

நம் பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டு தீர்ப்பதற்கு பதிலாக, அவற்றை உலகத்துக்கே தெரியும்போது சோஷியல் மீடியாவில் எழுதுகிறோம்.

முன்பெல்லாம் தவறு செய்பவர்களை அடுத்தவருக்குத் தெரியாமல் ரகசியமாக அழைத்து கண்டிப்போம். இப்போது ஊருக்கே தெரியும்படி கிண்டல் செய்கிறோம்.

யாரை வேண்டுமானாலும் வெளிப்படையாக விமர்சனம் செய்யும் இடமாக சோஷியல் மீடியா கிடைத்தபிறகு, பலரும் அதைத் தவறாகவே பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இப்போதெல்லாம் நீதிபதிகள் மட்டுமே தீர்ப்பு சொல்வதில்லை. சோஷியல் மீடியாவில் பலரும் யார் யாரையோ பற்றி அலசிப் பார்த்து தீர்ப்பு எழுதுகிறார்கள்.

பலரின் வாழ்க்கையில் அந்தரங்கம், ரகசியம் என எதுவுமே இல்லாமல் போய்விட்டது. எல்லாவற்றையும் வெளிப்படையாகச் சொல்கிறார்கள்.

நோடி உரையாடல்கள் குறைந்துவிட்டன. வாழ்வில் ஒரு முறை கூட நேரில் பார்த்திருக்காத இணைய நண்பர்களுடன்தான் எல்லா உரையாடலும்!

நிஜ வாழ்வில் எதிர் வீட்டில் இருப்பவர்கூட நண்பராக இருக்க மாட்டார். ஆனால், ஃபேஸ்புக்கில் ஐந்தாயிரம் நண்பர்கள் இருப்பார்கள்.

தங்கள் இயல்பான முகத்தை மறைத்துவிட்டு கற்பனையான ஒரு பிம்பத்தை மற்றவர்களிடம் காட்டவே எல்லோரும் ஆசைப்படுகிறார்கள்.

வாட்ஸ்அப் ஃபார்வர்டு கீதை!

உனக்கு வந்தது, உனக்கு மட்டும் அனுப்பியதல்ல. அது உலகத்துக்கே போயிருக்கும்.

உனக்கு வந்ததாலேயே, அது உனக்குச் சொந்தம் ஆகாது.

எதன் வழி வந்ததோ, அதன் வழி அனுப்புவதே உன் வாட்ஸ்அப் கடமை.

கடமையைச் செய், பாராட்டை எதிர்பார்க்காதே. உன் கடமையின் பலனை, வாட்ஸ்அப்புக்கு அர்ப்பணித்து விடு.

எது உன்னுடையதோ, அதை நீ அனுப்பியவுடனேயே அதை இன்னொருவருடையதாகி விடும்.

எதுவும் உன்னால் புதிதாக யோசிக்கப்படவில்லை. எனவே, அலட்டிக்கொள்ளாமல், உன் கடமையைச் செய்.

எதை நீ அனுப்பினாயோ, அது உனக்கே திரும்பி வரும். எரிச்சல் ஆகாதே! இங்கு எவர் பதிலையும் எல்லோரும் படிப்பதில்லை.

உணர்வது உண்மையில்லை காண்பது நிஜமில்லை..!



ஃபே ஸ் புக் ,
ட் வி ட்டர் ,
வா ட் ஸ் அப்

குழுக்கள் என சமூக ஊடகங்களில் ஒருவர் தெரிவிக்கும் கருத்துகளை வைத்து அவரின் குணத்தை, கேரக்டரை தீர்மானிக்கக்கூடாது. அவருடன் விவாதம் செய்யக்கூடாது. அவரை திட்டக் கூடாது. ஒரு மோசமான சூழல் எவரையும் எப்படியும் மாற்றிவிடும். அவரின் நிலையில் இருந்து பார்த்தால்தான் அது புரியும். வாட்ஸ்அப் வழியே வந்த ஒரு கதை இதை உணர்த்தும்.

ஒரு செல்வந்தரின் வீட்டில் ஒருவன் காவலாளியாக வேலைக்குச் சேர்ந்தான். முதலாளி தினமும் வீட்டுக்கு வரும்போது ஒடோடிச் சென்று வெளிக்கதவைத் திறந்து அவருக்கு வணக்கம் சொல்வது அவனது வழக்கம். ஒரு நாளும் அந்த முதலாளி பதில் கூறியதும் கிடையாது; காவலாளி முகத்தை நிமிர்ந்து பார்ப்பதும் கிடையாது.

மாதக் கடைசியில் ஒரு நாள் அந்தக் காவலாளி சாப்பிட வழியின்றி பசியுடன் இருந்தான். பசியில் மயக்கம் வாட்ட, 'சாப்பிட ஏதாவது பழைய உணவுகளை யாராவது தூக்கிப் போட்டிருக்கிறார்களா' என்று வீட்டுக்கு வெளியே இருந்த குப்பைத் தொட்டியைக் கிளறிப் பார்த்தான். முதலாளி அதைப் பார்த்தார். ஆனாலும் வழக்கம் போல எதுவும் சொல்லாமல் சென்றுவிட்டார்.

அடுத்த நாள் காவலாளியின் கூண்டில் கட்ச்கட உணவுகள் ஒரு பைக்குள் பார்சல் செய்து வைக்கப்பட்டிருந்தது. யார் வைத்தார்கள் என்று அவனுக்குக் குழப்பம். இருந்தாலும், பசியில் சாப்பிட்டுவிட்டான். மீதி இருந்த உணவை வீட்டுக்கு

எடுத்துச் சென்று மனைவிக்கும் குழந்தைக்கும் கொடுத்தான்.

அடுத்த நாளும் அதேபோல உணவு இருந்தது. இப்படியே தினமும் அதே இடத்தில் ஒரு பை இருக்கும். பை நிறைய உணவு இருக்கும். அவனும் அதை தவறாமல் எடுத்து தன் மனைவி, குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தான். 'யார் வைக்கிறார்கள்' என்று அவனால் கண்டுபிடிக்கவே முடியவில்லை.

திடீரென ஒரு நாள் முதலாளி இறந்துவிட்டார். அஞ்சலி செலுத்த நிறைய பேர் வந்தனர். அன்று அவனுக்கான உணவுப்பையைக் காணவில்லை. 'ஒரு வேளை வீட்டுக்கு வந்த யாரேனும் எடுத்திருப்பார்கள்' என நினைத்து விட்டுவிட்டான். மறுநாளும் பை இல்லை. அதன்பின் அவனுக்கு உணவுப்பை வரவே இல்லை.

இப்படியே சென்றதால் பழையபடி அவன் பட்டினி கிடக்க நேரிட்டது. வேறு வழி தெரியாமல் முதலாளியம்மாவிடம் போய் சம்பளத்தை உயர்த்தித் தருமாறு கேட்டான். முதலாளியம்மா மறுத்துவிட்டார். தன் குடும்பச் சூழலைச் சொல்லி, இவ்வளவு நாள் அந்த உணவுப்பை வந்ததால் சமாளித்த கதையையும் சொன்னான். உடனே முதலாளியம்மா, 'எப்போது முதல்

உணவுப் பை வராமல் போனது?’ என்று கேட்டார். அதற்கு அவனும் “முதலாளி இறந்த நாளிலிருந்து” என்றான். உடனே முதலாளியம்மா அழ ஆரம்பித்தார்.

அதைப் பார்த்து கவலையடைந்த காவலாளி, “அழாதீர்கள்” என்றான். முதலாளியம்மாவோ, “நான் சோகத்தில் அழவில்லை. என் கணவர் தினமும் ஏழு பேருக்கு உணவளித்து வந்தார். அதில் ஆறு பேரைக் கண்டுபிடித்துவிட்டேன். ஏழாம் நபரைத்தான் இத்தனை நாளாய் தேடிக்கொண்டிருந்தேன். அது நீதான் என தெரிந்து கொண்டதும் சந்தோஷத்தில் அழுகிறேன்” என்றான்.

காவலாளிக்கு அதிர்ச்சி. நாம் தினமும் தவறாமல் வணக்கம் சொல்லியும் பதில்கூட சொல்லாத நம் முதலாளியா இப்படி நமக்கு உணவு தந்தார்’ என நம்பியும் நம்பாமலும் யோசித்தபடியே சென்றான்.

அடுத்த நாள் முதலாளியின் மகன் காவலாளியின் வீடு தேடி வந்து உணவுப்பை கொடுத்துச் சென்றான். காவலாளி நன்றி சொல்லியும் முதலாளி மகன் அதற்கு பதில் சொல்லவில்லை. தினமும் இப்படித்தான் நடந்தது. ஒரு நாள் இப்படி தன் கையில் உணவுப்பையைக் கொடுக்கும்போது வழக்கம் போல நன்றி சொன்னான் காவலாளி. அதற்கு அங்கிருந்து எந்த பதிலும் இல்லை. பொறுமை இழந்த காவலாளி, முதலாளி மகனின் முகத்துக்கு நேரே வந்து உரத்த குரலில் நன்றி சொன்னான். அந்த சிறுவனோ, “நீங்கள் ஏதோ சொல்கிறீர்கள். என்னவென்று தெரியவில்லை. எனக்கும் என் தந்தையைப் போல் காது இரண்டும் கேட்காது” என்று சொல்லிவிட்டுப் போனான்.

‘எதையும், யாரையும் பார்த்த உடனே முடிவெடுக்கக் கூடாது. நாம் சந்திக்கும் ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு பிரச்சனையுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களின் செயல்களுக்கு அந்தப் பிரச்சனையே காரணமாக இருக்கலாம்’ என்பதை உணர்த்தும் கதை இது.

சமயங்களில், நாம் கண்ணால் பார்க்கும் விஷயங்களே தவறாக இருக்கலாம். அதை விளக்கும் ஒரு கதை. கிராமத்திற்கு வெளியே ஒரு முனிவர் வாழ்ந்து வந்தார். அவர் தினமும் அதிகாலையில் எழுந்து சென்று ஆற்றில் குளித்து, அதன் கரையில் அமர்ந்து தியானம் செய்வார்.

ஒருநாள் நதிக்கரையில், ஒரு பெண்ணின் மடியில் தலைவைத்து ஒருவர் தரையில் படுத்திருந்தார். அவருக்கு அருகில் காலி மது பாட்டில் ஒன்று கிடந்தது. இதைப் பார்த்த முனிவர், ‘இந்த மனிதன் காலையிலேயே மது குடித்துவிட்டு பெண்ணின் மடியில் படுத்துத் தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறான்’ என்று நினைத்தார்.

சில நிமிடங்களில் நதியிலிருந்து ஒரு குரலைக் கேட்டார். ஒரு இளைஞன் ஆற்றில் மூழ்கி உதவி கேட்டுக் கொண்டிருந்தான். பெண்ணின் மடியில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த மனிதன் இதைக் கேட்டு எழுந்து, ஆற்றில் குதித்து அவனைக் காப்பாற்றினார்.

முனிவருக்கு ‘இந்த மனிதன் நல்லவரா, கெட்டவரா’ என்று ஒரே குழப்பமாகிவிட்டது. உடனே அந்த மனிதனிடம் சென்று, ‘நீ யார்? இங்கே என்ன செய்கிறாய்?’ என்று கேட்டார். ‘நான் ஒரு மீனவன். பல நாட்கள் மீன் பிடிக்கச் சென்று இன்றுதான் திரும்பி வந்தேன். என் மனைவி என்னை அழைத்துச் செல்ல வந்திருந்தார். அவர் எடுத்துவந்த உணவை சாப்பிட்டு, தண்ணீர் குடித்துவிட்டு சிறிது ஓய்வெடுத்தேன்’ என்றார் அவர். ‘ஆனால், உன் பக்கத்தில் மது பாள பாட்டில் இருந்ததே’ என்றார் முனிவர். அந்த மனிதன் சிரித்துக் கொண்டே, ‘என் மனைவிக்கு தண்ணீர் கொண்டு வர வேறு எந்த பாட்டிலும் கிடைக்காததால் இதில் கொண்டு வந்தார்’ என்று கூறினார்.

‘இவரைப் போய் கெட்டவர் என்று நினைத்தேனே’ என முனிவர் மனதுக்குள் மன்னிப்பு கோரினார். நாம் எதைப் பார்க்கிறோமோ அதை அடிப்படையாக வைத்து எந்த முடிவையும் எடுக்கக்கூடாது. சமூகத்திலும் சரி, சமூக ஊடகங்களிலும் சரி, இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும். ●



சமூக வலைதள மொழிகள்!



கோபமும் புயலும் ஒன்றுதான். இரண்டும் போனபிறகே தெரியும், சேதம் எவ்வளவு என்று!



சிலரை சந்தோஷப்படுத்த ரொம்ப சிரமப்படத் தேவையில்லை. நம் கஷ்டத்தைச் சொன்னாலே போதும்.



எழுத்திடம் பிடித்ததே, அது கண்களைப் பார்த்து மட்டும்தான் பேசும்.



வாழும்போது சரியான சமூக அந்தஸ்து வழங்காத உலகம், வாழ்ந்து முடித்த பின் சிலை வைக்கிறது.



எந்தப் பூச்சி இறந்தாலும் எறும்புகளே அதை இறுதி ஊர்வலமாய் எடுத்து செல்கின்றன.



வெள்ளை என்பது அழகல்ல, நிறம். ஆங்கிலம் என்பது அறிவல்ல, மொழி.



பணக்கார வீட்டுக் குழந்தையா இருந்தாலும், வீடு வரையச் சொன்னா குடிசை வீடோ அல்லது ஒட்டு வீடோ தான் வரையது.



ஆட்டோக்காரருக்கு பக்கம் கூட தூரம்தான்; ரியல் எஸ்டேட்காரருக்கு தூரம் கூட பக்கம்தான்.



குழந்தைகள் டம்ளரில் பால் குடித்து முடிந்ததும் மீசை வளர்ந்து விடுகிறது.



தெரிந்து மிதித்தாலும் தெரியாமல் மிதித்தாலும் மிதிபட்ட எறும்பிற்கு இரண்டுமே ஒன்றுதான்.



சத்தம் போட்டு அழுவதற்கு எல்லோருக்கும் ஒரு காரணம் நிச்சயம் இருக்கும். ஆனால், வாய்ப்பு நிச்சயம் இருக்காது!



ஏசி என்பது நாம் இருக்கும் சின்ன அறையைக் குளிராகவும் இந்த பெரிய பூமியை குடாகவும் மாற்றுகிறது.



ஆசைதான் துன்பத்துக்கெல்லாம் காரணம் என்றால், 'துன்பம் வராமல் இருக்க வேண்டும்' என நினைப்பதே ஒரு ஆசை தானே?



முடி வளர்க்கிறதுக்கு எடுக்குற முயற்சியை, செடி வளர்ப்பதற்கு யாரும் எடுப்பதில்லை.



வெள்ளி இரவுப் பேருந்துகள் கனவுகளையும், ஞாயிறு இரவுப் பேருந்துகள் நினைவுகளையும் சுமந்து செல்கின்றன.



பெண்கள் வேலைக்குப் போவதை பெருமை யாகப் பார்க்கும் சமூகம்தான், ஆண்கள் சமையல் பண்ணுவதை ஏனாமாகப் பார்க்கிறது.



வாழ்ந்து முடித்த கோழியும் வாழ வேண்டிய முட்டையும் ஒரே தட்டில் செத்துக் கிடப்பதையே 'பிரியாணி' என்கிறோம்.



'நம்மால் முடியாது' என நினைப்பது தன்னம்பிக்கைத் துரோகம்.



உயிர் மட்டுமே உலகின் சிறந்த வாசனைப் பொருள். அது இல்லையேல் உடல் நாற்றமெடுக்கும்.



விசா இல்லாம வியட்நாம் வரைக்கும்கூட போயிடலாம். ஆனா, வேலையில் இல்லாம சொந்தக்காரன் வீட்டுக்கு மட்டும் போக முடியாது.



ஒரு சந்தர்ப்பத்தை வைத்து உங்கள் நடத்தைத் தீர்மானிக்கும் யாரும், நிச்சயம் உங்களுடன் இருக்கத் தகுதியற்றவர்களே.



கார் இருந்தால் ஆடம்பரமாக வாழலாம். மிதிவண்டி இருந்தால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.



உயர உயரத்தான் நமக்கு மேல் எத்தனை பேர் உள்ளனர் என்று புரிகிறது.



நாம் வாழ்வதற்கான செலவு மிகக் குறைவே. அடுத்தவர்களைப் போல வாழ்வதற்கான செலவுதான் அதிகம்.



முன்னர் எல்லாம் மழைக்காலம் என ஒன்று இருந்தது. இப்போது மழை நாட்கள் மட்டுமே.



உண்மை எப்போதும் சுருக்கமாகப் பேசப்படுகிறது. பொய் எப்போதும் விரிவாகப் பேசப்படுகிறது.



போலியான அன்பு என்று உலகத்தில் என்றுமே ஏதுமில்லை. இல்லாத இடத்தில் அன்பு இருப்பதாக எண்ணி ஏமாந்தவர்கள் கண்டுபிடித்ததுதான் அது.



கழன்று விழும் வரை சிலரது முகமூடிகளை முகம் என்றே நம்பித் தொலைக்கிறோம்.



அடக்கி வைக்கப்படும் கோபமும், அடக்கி வைக்கப்படும் பாசமும், அடக்கி வைக்க முடியாத அழகையைத் தரும்.



சாவியை நான் தொலைத்து விட்டு, தண்டனையை பூட்டுக்குக் கொடுத்தேன்.



குத்திக் காட்டுவதற்கு 'ஊசி'யாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என அவசியமில்லை. 'உறவுகளாய் இருந்தாலே போதுமானது.



காலம் பல பாடங்களை நமக்கு சொல்லித்தான் தருகிறது. நாம்தான் ஒழுங்காகப் படிக்காமல் கோட்டை விடுகிறோம்.



முகம் எது, முகமுடி எது என்று தெரியாமலேயே பழகிக்கொண்டு இருக்கிறோம் பல மனிதர்களிடம்.



நம்மைத் தாற்றுபவரின் வாயை மூட நினைப்பதை விட, நம் காதுகளை மூடிக்கொண்டு கடந்து செல்வதே நலம்.



பேசிப் பேசியே நம்மை ஏமாற்றுகிறார்கள் என்பதெல்லாம் பொய். அவர்கள் பேச்சில் நாம் ஏமாந்து விடுகிறோம் என்பதே உண்மை.



மனக் கசப்பால் பிரிந்தவர்களை விட, பணக் கசப்பால் பிரிந்தவர்களே அதிகம்.



மனைவி கேட்பதையெல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்து சமாளிப்பவன் புத்திசாலி. 'வாங்கிக் கொடுக்கிறேன்' என்று சொல்லியே சமாளிப்பவன் திறமைசாலி.



யார் விமர்சனத்தையும் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். அப்புறம் நீங்கள் உங்களுக்காக வாழவே முடியாது.



கடன் கொடுத்துப் பார், நீ எவ்வளவு முட்டாளர் என்று தெரியும். கடன் கேட்டுப் பார், அடுத்தவர்கள் எவ்வளவு புத்திசாலி என்பது புரியும்.



இன்கலின் உடலுக்கு முக்கியம். இன்சொல் உறவிற்று முக்கியம். கனியிருப்பக் காய் கவர்ந்தற்று.

ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்குக் குழந்தை பிறந்தது. சில மணி நேரங்களில் அவர் வலி குறைந்து விழித்தார். நாள் அந்தக் குழந்தையை சுத்தம் செய்து எடுத்துவந்து, “அழகான ஆண் குழந்தை பிறந்திருக்கு” என்றார். தாய் அந்தக் குழந்தையை ஆசையுடன் வாங்கி அரவணைத்தார். களைப்பில் இருந்த அவரால் குழந்தையை நீண்ட நேரம் கையில் வைத்திருக்க முடியவில்லை.

தன் கணவரிடம் கொடுத்தார். கணவர் உடனே குழந்தையைத் தன் அக்காவிடம் கொடுத்தார். ‘மருமகனே’ என்று கொஞ்சிவிட்டு அவர் தன் கணவரிடம் குழந்தையைக் கொடுத்தார். பக்கத்தில் இருந்த மாமியாரிடம் குழந்தையை அவர் கொடுத்தார். மாமியார் அதை வாங்கி மாமனாரிடம் கொடுத்தார். மாமனார் குழந்தையை மீண்டும் அதன் அம்மாவிடமே கொடுத்தார். ஒரே நிமிடத்தில் வேகமாகக் குழந்தை இத்தனை கைகளில் மாறியது.

நர்ஸுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. “என்ன நடக்கிறது இங்கே?” என்று கேட்டார். குழந்தையின் அம்மா



எல்லாவற்றையும் ஃபார்வாட்டு செய்யலாமா?

சிரித்தபடி, “அது ஒன்றுமில்லை. வாட்ஸ்அப்பில் எது வந்தாலும் உடனே அடுத்தவர்களுக்கு ஃபார்வாட்டு செய்து பழகிவிட்டது அல்லவா? அதனால்தான் குழந்தையை இப்படி ஃபார்வாட்டு செய்கிறார்கள்” என்று சொன்னார்.

வேடிக்கைக் கதை என்றாலும், இன்று இதுதான் உண்மை. ‘உலகிலேயே இந்தியர்கள்தான் வாட்ஸ்அப் ஃபார்வாட்டுகளை அதிகம் செய்கிறார்கள்’ என்கிறது அந்த நிறுவனம். இதனால்தான், ‘ஒருவர் ஒரு செய்தியை அதிகப்பட்சம் ஐந்து பேருக்கு மேல் அனுப்பக்கூடாது’ என்று விதி வந்தது.

இப்படி ஃபார்வாட்டு செய்யப்படும் பல தகவல்கள் பொய்யானவை; அறிவியலுக்கே எதிரானவை. கொரோனாவுக்கு உலகம் இன்னும் மருந்து கண்டுபிடிக்கவில்லை. ஆனால், முருங்கைக்கீரையில் ஆரம்பித்து மிளகு வரை அத்தனை உணவுகளையும் கொரோனா மருந்து என வாட்ஸ்அப் வதந்தி பரப்புவோர்

நிறைய பேர். ‘வாட்ஸ்அப் மூலம் வரும் பெரும்பாலான மருத்துவ ஆலோசனைகள் தவறானவை’ என உலக சுகாதார அமைப்பு சொல்கிறது.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்த பள்ளிப்பேருந்து விபத்து ஒன்று பற்றி இன்றுகூட வாட்ஸ்அப் தகவல் பரவுகிறது. ‘ராணுவத்துக்கு ஆள் எடுக்கிறார்கள்’ என்று பரவிய ஒரு வதந்தி, ஆயிரக்கணக்கான இளைஞர்களை ஒரு நகரத்துக்குப் படையெடுக்க வைக்கிறது. ‘விண்கல் ஒன்றிலிருந்து வரும் கதிர்வீச்சால் உலகம் முழுக்க பவர்கட் ஆகப்போகிறது’ என்பதை நம்பி மெய்குடிவர்த்தி தேடியவர்கள் உண்டு. ‘எது உண்மை, எது பொய்’ என்பதற்கான எல்லைக் கோடு மறைந்து போய்விட்டது.

ஏன் பலரும் இப்படி ஃபார்வாட்டு மெசேஜ்களை கண்மூடித்தனமாக மற்றவர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறார்கள்? நிறைய காரணங்கள் சொல்லப்படுகின்றன.



▶ செல்போனில் எஸ்.எம்.எஸ் அனுப்ப கட்டணம் இருந்தது. வாட்ஸ்அப் மூலம் தகவல்களை அனுப்புவதற்கு எந்தக் கட்டணமும் இல்லை. இலவசம் என்பதால், எல்லோரும் அனுப்பிவிடுகிறார்கள்.

▶ ஃபார்வர்டு செய்வது மிகவும் கலபம். ஒரே ஒரு ஆள்காட்டி விரலை சில நொடிகள் இயக்குவது தவிர வேறு எந்த உழைப்பும் அதற்குத் தேவைப்படாது.

▶ மின் புத்தகங்கள் முதல் லேட்டஸ்ட் செய்திகள் வரை எல்லாவற்றையும் பகிர்ந்துகொள்ளும் தளமாக வாட்ஸ்அப் இருக்கிறது. அதனால், இதில் வரும் எல்லாமே உண்மை என்ற நம்பிக்கை பலருக்கு உள்ளது.

▶ ஒரு நல்ல ஹோட்டலில் சாப்பிட்டால், அதை நான்கு பேருக்குச் சொல்வார்கள். ஒரு நல்ல உடையை வாங்கினால், அந்த

உடையின் தரம் பற்றி நண்பர்களுக்குச் சொல்வார்கள். இப்படி தான் ரசித்த, தான் நம்புகிற விஷயங்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளும் எண்ணம் இயல்பாகவே எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. அதுதான் இதையும் தூண்டுகிறது.

▶ நாட்டின் பெருமை, இனத்தின் பெருமை, முன்னோர்களின் பெருமை என்றெல்லாம் வரலாற்றில் கற்பனைகளைக் கலந்து ‘உண்மையான தமிழன்னா ஷேர் பண்ணு’ என்று வரும் தகவல்களை பெருமைக்காக பலர் ஷேர் செய்கிறார்கள்.

▶ தானே டைப் செய்வது பலருக்குக் கடினம். ‘யாரோ இவ்வளவு சிரமப்பட்டு டைப் செய்து அனுப்பியுள்ளனர். இதை அனுப்பி நாலு பேருக்கு நல்லது செய்வோம்’ என்ற தர்ம சிந்தனை பலருக்கு இருக்கிறது.

▶ டைப் செய்யப்பட்ட எதுவுமே உண்மை என்ற மூட நம்பிக்கை பலருக்கு இருக்கிறது. அதனால், எல்லாவற்றையும் உண்மை என்றே நம்பி ஃபார்வர்டு செய்கின்றனர்.

▶ அரசியல், சினிமா என தங்கள் தேவைகளுக்காக நிறைய பேர் வாட்ஸ்அப் குழுக்களை ஆரம்பித்து பொய்த் தகவல்களைப் பரப்புகின்றனர்.

ஒரு ‘காலை வணக்கம்’ போஸ்டரை, உண்மையான செய்திகளை, நிஜமான சாதனைகளை அடுத்தவர்களுக்கு ஃபார்வர்டு செய்வது பிழையில்லை. அது உண்மை என்ற நம்பிக்கை இருந்தால் மட்டுமே அடுத்தவர்களுக்கு அனுப்ப வேண்டும். ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிற பொய்த் தகவல்கள், விஷமப் பிரசாரங்கள், சமூகத்தில் பிளவை ஏற்படுத்துகிற செய்திகள், வெறுப்பு பிரசாரங்கள், பயமுறுத்தும் வதந்திகள், உறுதி செய்யப்படாத மருத்துவ ஆலோசனைகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மூதாட்டி ஒருவர் தன் வீட்டு கோழி இட்ட முட்டையைக் காணவில்லை என்று தேடிக்கொண்டிருந்தார். அப்போது அந்த வழியாக ஒரு சிறுவன் கையில் முட்டையுடன் வந்தான். அதைப் பார்த்த மூதாட்டி, ‘இது என் கோழி இட்ட முட்டைதான்’ என சண்டைக்குப் போனார். அந்த நேரத்தில் அந்த வழியாக வந்தவர்களும் உண்மை புரியாமல் மூதாட்டிக்காக வாதாடினர். பையனைக் குற்றவாளியாக்கினர்.

அப்போது அங்கு வந்த பெரியவர் ஒருவர் பிரச்சனையைக் கேட்டு தீர்வு கூறினார். ‘பிறரை தண்டிக்கும் முன் நாம் நல்லவர்களாக இருக்க வேண்டும். எனவே, இந்தக் கூட்டத்தில் குற்றவாளிகள் யாராவது இருந்தால் விலகி விடுங்கள்’ என்றார். சிலர் விலகினர். ‘பொய் சொல்பவர்களும் இங்கிருந்து நகருங்கள்’ என்றார். இரண்டு பேரைத் தவிர அனைவரும் விலகி நின்றனர்.

அடுத்ததாக, ‘வாட்ஸ்அப் பயன்படுத்துவோர் இருந்தால் விலகி விடுங்கள்’ என்றார். அந்த இருவரும் ‘ஏன்?’ என்று கேட்க. ‘வாட்ஸ்அப் பயன்படுத்துபவர்கள் தங்களுக்கு வரும் செய்திகளை அலசிப் பார்க்காமல் தானும் நம்பி மற்றவர்களுக்கும் பரப்பி வருகின்றனர்’ என்று கூறினார்.

அதற்குள் அங்கு வந்த கடைக்காரர், ‘பையன் கையில் உள்ளது என் கடையில் வாங்கிய முட்டைதான்’ என்றார். அனைவரும் தவறை உணர்ந்து தலை குனிந்தனர். உண்மை தெரியாமல் யாரையும் தண்டிக்கவும் கூடாது. மெசேஜ் ஃபார்வர்டு செய்யவும் கூடாது. ●





வாழ்க்கையே இப்போது வாட்ஸ்அப் குரூப்களில் அடங்கிவிட்டது. பழைய நண்பர்கள் இணைவது, உறவுகள் ஒன்று சேர்வது, வெவ்வேறு ஊர்களில் இருக்கும் குடும்பத்தினர் உரையாடுவது, ஒரே தெருவில் வசிக்கும் குடும்பங்கள் கூடித் திட்டமிடுவது, ஆபீஸ் வேலைகளைத் திட்டமிடுவது, பிசினஸ் மீட்டிங்குகள் நடத்துவது என்று எல்லாமே இப்போது வாட்ஸ்அப் குரூப்களில்தான் நடக்கிறது. பலரும் தினமும் பல மணி நேரங்கள் வாட்ஸ்அப் குரூப்களில் பிஸி.

ஒருவர் எத்தனை குரூப்களில் இருக்கிறார் என்பது அவருக்கே தெரியாத விஷயம். இரண்டு தோழிகளின் உரையாடலாக அதை உணர்த்தும் நகைச்சுவைக் கதை இது.

“எங்கேடி ஆளையே பார்க்க முடியலை?”

“கொஞ்சம் வாட்ஸ்அப் குரூப்ல பிஸியா இருக்கேன்டி!”

“இப்ப எத்தனை குரூப்ல இருக்க?”

“பதினைந்து.”

“அடிப்பாவி! போன மாசம் கேட்டப்ப கூட ஆறோ, ஏழோதான் சொன்னே?”

“இப்ப புது குரூப்ஸ் நிறைய. ஸ்கூல் குரூப் ஒண்ணு. டியூஷன் கு ரூ ப்

ஒண்ணு. குழந்தைங்க ஸ்கூல் மிஸ்லாம் இருக்காங்க இல்ல அவங்களோட ஒரு குரூப். அப்பறம் எங்க ஃபேமிலி குரூப் நாலு.”

“என்னது... ஃபேமிலி க்ரூப் நாலா? உங்க குடும்பத்துல மொத்தமே நாலு பேர் தானே இருக்கீங்க?”

“அது வந்து, நாங்க ஓரகத்திங்க எல்லாம் ஒரு குரூப். என் வீட்டுக்காரரோட சித்தப்பா பெரியப்பா பசங்க எல்லாரும் சேர்ந்து ஒரு குரூப். எங்க ஃபேமிலி பிரதர்ஸ்லாம் ஒரு குரூப். தூரத்து சொந்தங்க ஒரு குரூப்.”

“வேறே?”

“எங்க ஏரியாவுல வீட்டு வேலை செய்யற பொம்பளைங்க ஒரு குரூப் வச்சிருக்காங்க.”

“அதுல உனக்கு என்னடி வேலை?”

“முக்கியமான ஏரியா நியூஸ் எல்லாம் அதுலதானே வருது!”

“அடக் கொடுமையே! சரி, அப்ப கூட நீ சொன்ன கணக்கு சரி வரலையே? இன்னும் ஒரு குரூப் இடிக்குதே?”

“அது, அதைச் சொன்னா தப்பா நினைச்சுக்க மாட்டியே?”

“இதுக்கு மேலயமா? சொல்லித் தொலை!”

“அது, போன ஜென்மத்துல ஒண்ணா இருந்தவங்க எல்லாரும் இப்ப சேர்ந்து ஒரு குரூப் ஆரம்பிச்சிருக்கோம்!”

இப்படி இருக்கும் பல குரூப்களில் காலையில் ‘குட் மார்னிங்’ மெசேஜ்கள் வலம் வரும். அதன்பின் ஒரே மெசேஜையே பல பேர் ஃபார்வாட்டு செய்து வெறுப்பேற்று வார்கள். யாரோ இரண்டு பேர் எப்போதும் சண்டை

போட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள்.

மெசேஜ்கள் குவிய, விடாமல் நோட்டிஃபிகேஷன் சத்தம் ஒலிக்கும். ராத்திரி தூங்கும் நேரம் குறையும். போனிலும் சார்ஜ் குறையும். நல்ல நல்ல தகவல்களை நீங்கள் ஷேர் செய்தால், அவற்றுக்கு பதில்கூட வராது. ஆனால், மோசமான ஃபார்வாட்டுகளை கொண்டாடுவார்கள்.

வாட்ஸ்அப் குரூப் விதிகள்!





அத்தனை பிரச்சனைகளுக்கு நடுவிலும் ஒரு செடியில் பூ பூக்கிறது. அதுபோல, குவியும் குப்பைகளுக்கு மத்தியிலும் சில நல்ல விஷயங்கள் வரும். புத்தகம் விற்கும் அதே கடையில் தான் புகையிலையும் விற்கிறது. புத்தகம் வாங்கிக்கொண்டு புகையிலையைத் தவிர்ப்பது போல, நமக்கு வேண்டாத விஷயங்களைக் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்தாலே போதும் மன நிம்மதி கிடைக்கும்!

வாட்ஸ்அப் குழுக்களில் நாகரிகமாக நடந்துகொள்ள சில விதிகள் இருக்கின்றன.

- நல்ல விஷயங்களைப் பாராட்டுங்கள். யாரோ ஒரு பொது நண்பரால் நிர்வகிக்கப்படும் குழு ஒன்றில், நமக்கு அறிமுகமே இல்லாதவர்களுள் இருப்பார்கள். அவர்கள் ஏதேனும் நல்ல விஷயங்களைப் பகிரும்போதும் பாராட்டுங்கள். இப்படிச் செய்யும்போது இன்னும் பல நல்ல விஷயங்கள் குழுவில் வரும்.

- உங்கள் கருத்துக்கு எதிரான கருத்து ஒன்றை நம்புவதற்கு எல்லோருக்கும் உரிமை இருக்கிறது. எதிர் கருத்து சொல்பவர்களை எதிரிகளாக நினைத்து சண்டை போடாதீர்கள்.

- அபத்தமான, தவறான ஒரு விஷயத்தை ஒருவர் குழுவில் பதிவிடுகிறார் என்றால், குழுவிலேயே திட்டாதிர்கள். தனியாக மெசேஜ் செய்து தவறை சுட்டிக் காட்டுங்கள். அவர் திருத்திக்கொள்வார்.

- யாரையும் அவமானப்படுத்தவோ, தவறான வார்த்தைகளில் விமர்சிக்கவோ செய்யாதீர்கள். பலரும் இணைந்து இணக்கமாக இருக்கும் ஒரு குழுவை அது போர்க்களம் ஆக்கிவிடும்.

- தவறான தகவலைப் பகிர்ந்தாலோ, யாரையாவது தவறாக விமர்சனம் செய்தாலோ, தயங்காமல் மன்னிப்பு கேளுங்கள். பதற்றத்தை அது குறைக்கும்.

- உங்கள் தனிப்பட்ட கருத்தை எவர் மீதும் திணிக்க நினைக்காதீர்கள். அது வீண் விவாதங்களை ஏற்படுத்தும்.

- வேறு எங்கோ ஒருவர் மீது இருக்கும் மன வருத்தத்தை குழுவில் பேசாதீர்கள். வாட்ஸ்அப் குழு என்பது பழிவாங்கும் களமல்ல.

- குழுவில் இல்லாத ஒருவரைப் பற்றி தவறான எந்த விஷயங்களையும் பேசாதீர்கள். குழுவில் இருக்கும் யாருக்குமே தெரியாத உங்கள் உறவினர் அல்லது நண்பரைப் பற்றியும் எழுதாதீர்கள். மற்றவர்களுக்கு அது தேவையற்ற விஷயமாகத் தெரியலாம்.

- யாருக்கோ பிறந்த நாள், யாரோ எதையோ சாதித்து இருக்கிறார் என்று குழுவில் எல்லோரும் பாராட்டும்போது நீங்களும் பாராட்டுங்கள். அவர் உங்களுக்கு அறிந்தவராக இருக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை.

- வெறும் பார்வையாளராக மட்டும் இருக்காதீர்கள். அவ்வப்போது நல்ல விஷயங்களைப் பகிருங்கள்.

- அபத்தங்களைப் புறக்கணிப்பதும், நல்லதைப் பாராட்டுவதும், தவறுகளைக் கனிவாகத் திருத்துவதும், எந்தக் குழுவிலும் நம்மை நாகரிகமானவராகக் காட்டும்.



வெண்மை

VENMAI

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 6 இதழ் 4
அக்டோபர் 2021

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்
கே.ஆர்.நாகராஜன்

ஆசிரியர்
த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்
வள்ளி

வடிவமைப்பு
உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட.,
10/55, ராஜ் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033
email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்சு மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by
K.R. NAGARAJAN,
Published from
10, Sengunthapuram
Mangalam Road,
TIRUPUR - 641 604.
Ph: 9842274137



Your Contact
last seen Today, 05:55



வாட்ஸ்அப் பாதுகாப்பு வழிகள்!

● உங்களுக்கு அறிமுகமே இல்லாத யாரோ ஒருவர் குரூப் ஆரம்பித்து உங்களை அதில் சேர்த்துவிடுவார். வெளியில் வருவதே சங்கடமாகிவிடும். இதைத் தவிர்க்க வழி இருக்கிறது. வாட்ஸ்அப் செயலியைத் திறந்து, மேலே இருக்கும் மூன்று புள்ளிகளை க்ளிக் செய்து, செட்டிங்க்ஸ் என்ற ஆப்ஷனுக்குப் போகவும். அதில் அக்கவுண்ட் பகுதிக்குள் போய், 'பிரைவசி' ஆப்ஷனை க்ளிக் செய்யவும். அதில் உள்ள பல பகுதிகளில் குரூப்ஸ்' என்ற பகுதிக்குள் போகவும்.

அதில் மூன்று ஆப்ஷன்கள் வரும். 'Everyone' என்ற ஆப்ஷன்தான் இயல்பாக இருக்கும். அதனால்தான் எல்லோரும் உங்களை குரூப்பில் சேர்க்க முடிகிறது. அதற்கு பதிலாக வேறு இரண்டு ஆப்ஷன்களில் ஒன்றைத் தேர்வு செய்யலாம். 'My Contacts' என்பதைத் தேர்வு செய்தால், நீங்கள் போனில் பெயர்களாக சேமித்து வைத்திருக்கும் நண்பர்கள் மட்டுமே உங்களைக் குழுக்களில் இணைக்க முடியும். 'My Contacts Except' என்ற மூன்றாவது ஆப்ஷனைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம், உங்கள் நண்பர்களில் யார் யார் உங்களைக் குழுவில் சேர்க்கக்கூடாது என்பதையும் வடிகட்டலாம்.

● யாராவது உங்களுக்கு தேவையற்ற மெசேஜ்களை அனுப்பினால், அவர்களின் மெசேஜைப் பார்த்துவிட்டு வாட்ஸ்அப் செயலியின் மேலே இருக்கும் மூன்று புள்ளிகளை க்ளிக் செய்து, 'பிளாக்' செய்ய முடியும்.

● உங்கள் போனுக்கு வரும் வாட்ஸ்அப் தகவல்களை வேறு யாரும் படிப்பதைத் தவிர்க்கவும் வழி இருக்கிறது. வாட்ஸ்அப் செயலியைத் திறந்து, மேலே இருக்கும் மூன்று

புள்ளிகளை க்ளிக் செய்து, செட்டிங்க்ஸ் என்ற ஆப்ஷனுக்குப் போகவும். அதில் அக்கவுண்ட் பகுதிக்குள் போய் Two step verification என்ற பிரிவைத் தேர்வு செய்யவும். இதில் ஆறு இலக்க ரகசிய எண்ணைப் பதிவிட்டு உறுதி செய்யவும். அதன்பின் அந்த எண்ணைப் பயன்படுத்தியே வாட்ஸ்அப் தகவல்களை படிக்க முடியும். இதேபோல அக்கவுண்ட் பகுதிக்குள் போய், 'பிரைவசி' ஆப்ஷனை க்ளிக் செய்து, கைரேகை லாக் செய்து தகவல்களைப் பாதுகாக்கலாம்.

● நம் மொபைல் போனில் ஒரு எண்ணிற்கான வாட்ஸ்அப் அக்கவுண்டை உருவாக்கிய பிறகு, அந்த எண்ணுக்குரிய சிம் கார்டை போனில் இருந்து நீக்கினாலும் அந்த வாட்ஸ்அப் அக்கவுண்ட் தொடர்ந்து உபயோகத்தில் இருக்கும். வைஃபை சிக்கனல் மூலமாகவோ, அல்லது வேறொரு சிம்கார்டின் இணையதள வசதியின் மூலமாகவும் தொடர்ந்து அது உபயோகத்தில் இருக்கும். நாம் அந்த எண்ணிற்கான சிம் கார்டை வேறொரு மொபைலில் பொருத்தி அதற்கான வாட்ஸ்அப் அக்கவுண்டை புதிய மொபைலில் உருவாக்கும் வரை பழைய மொபைலில் இருக்கும் அக்கவுண்ட் பயன்பாட்டில் இருக்கும். நாம் புதிய மொபைல் போன்களை மாற்றும்போது இது நமக்கு வசதியாக உள்ளது. ஆனால், போன் தொலைந்தால் சிக்கல். நம் வாட்ஸ்அப் அக்கவுண்டை வேறு யாராவது தவறாகப் பயன்படுத்தலாம். இதைத் தவிர்க்க, போன் தொலைந்ததும் உடனடியாக நம் நெட்ஹொர்ட் ஆப்ரேட்டரைத் தொடர்புகொண்டு நம் சிம் கார்டை லாக் செய்ய வேண்டும். ●



SHIRT CRAFTED FOR ALL SEASON

EMBRACE THE BREEZY
HAPPINESS THIS FESTIVE
SEASON WITH WHITE AND
COLOUR LINEN PARK FABRIC,
SHIRTS & TROUSERS

Available in 50+ Colours
as plain and printed.

Crafted for the comfort



LINEN DHOTIS • SHIRTS • FABRICS

A Premium Product from



Available at Company Showrooms & All leading Textile Shops



 LittleStars[®]

CULTURE CLUB

KIDS MATCHING DHOTI & SHIRT



RAMRAJ

RAJ
YUVARAJ
ME & DADDY MATCHING
COLLECTION

RAMRAJ
COTTON



தந்தை
சொல் மிக்க
மந்திரம்
இல்லை



COTTON

*A divine fold
for you*

 **Rammyam**[®]

KOVAI COTTON SAREES

தூக்கம் கலைக்கும் சோஷியல் மீடியா!

ஸ் மார்ட்போன் சிலருக்கு ஆறாவது விரல். சில நிமிடங்கள் கூட அதைப் பிரிந்திருக்க முடியாது அவர்களால். இளைய தலைமுறையில் பாதிப் பேர், தூங்கச் செல்லும்போது கூட ஸ்மார்ட் போனை விட்டுப் பிரிவதில்லை. இதில் சிலர் போன் கையில் இருப்பதால் முழுமையாகத் தூங்குவதே இல்லை. பெற்றோருக்குத் தெரியாமல் போர்வையை போர்த்திக்கொண்டு, அதற்குள் போனை ஒளித்து வைத்து சோஷியல் மீடியாக்களில் மேம்பவர்கள் நிறைய பேர்.

ஸ்மார்ட்போன், லேப்டாப், எல்இடி டி.வி. போன்றவற்றைப் படுக்கையறையில் வைத்துக் கொண்டால் சில மோசமான பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

இந்த எல்இடி லைட் வெளிச்சம் கண்களில் உள்ள ரெட்டினாவை பாதிப்பதால் பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படும். மேலும் தூக்கமின்மை நோயையும் ஏற்படுத்தும். பொதுவாக, பளிச் என்ற வெளிச்சம் இருந்தால், அது பகல் போலத் தோற்றமளித்து நம் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். டேப்லட் அல்லது ஸ்மார்ட் போனை கண்களுக்கு முன்னால் பிடித்து, திரையில் உள்ளதைப் படிக்க முயற்சி செய்கையில், திரை வெளிச்சம் இந்தப் பிரச்சனையை ஏற்படுத்துகிறது.

நம் உடலுக்குள் ஒரு கடிகாரம் இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது. இதனை 'உடல் கடிகாரம்' என்று அழைக்கின்றனர். இதுதான் தினமும் இரவு நெருங்குகையில், 'இது தூங்கும் நேரம்' என நம் மூளைக்கு எடுத்துச் சொல்கிறது. இதற்கு உடலில் சுரக்கும் மெலடோனின் என்ற ஹார்மோன் உதவுகிறது. மெலடோனின் இரவில் நன்கு சுரந்து தூக்கத்தை வரவழைக்கும். ஸ்மார்ட்போனில் இருந்து வெளிப்படும் நீல நிற ஒளியானது மெலடோனின் ஹார்மோன் சுரப்பதைக் குறைக்கிறது. ஸ்மார்ட்போனில் இருக்கும் எல்இடி லைட் நீல நிற ஒளியை அதிக அளவில் வெளிப்படுத்தி உடலுக்கு பகல் போல காண்பித்து ஏமாற்றிவிடுகிறது. இதனால் உடலின் தூக்க சுழற்சி பாதிப்படைகிறது.



இந்த செயல்பாடு தொடர்ந்தால் 'இன்சோமனியா' என்னும் தூக்கமின்மை நோய் ஏற்படும் அபாயம் இருக்கிறது. மெலட்டோனின் ஹார்மோன் அளவு குறைவதால் தூக்கம் கெடுவது மட்டுமல்ல, சிலவகைப் புற்றுநோய்கள் தாக்கும் அபாயத்தையும் ஏற்படுத்தலாம்.

இதேபோல லெப்டிள் என்னும் வேதிப்பொருள் சுரப்பதும் குறைகிறது. உணவு சாப்பிட்ட பிறகு வயிறு நிறைந்து திருப்தி உணர்வை ஏற்படுத்துவது இதன் வேலை. இது தாறுமாறாக மாறுவதால், பசி உணர்வு இருந்து கொண்டே இருக்கும். நேரம் கெட்ட நேரத்தில் எதை எதையோ சாப்பிட்டு உடல் பருமன் ஏற்பட இது வழி வகுக்கும். சரியான நேரத்துக்கு உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளத் தவறுவதால் நீரிழிவு நோய் தாக்கும் அபாயம் அதிகரிக்கும்.

இதிலிருந்து தப்பிக்க, ஸ்கிரீன் ஒளி வெளிச்சத்தின் அளவை இரவில் குறைத்து வைத்து, கண்களிலிருந்து தள்ளிவைத்து போனின் திரையைப் பார்க்க வேண்டும். படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்பாகவே, இந்த போன்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். புத்தகங்களை டேப்லட் கருவிகளுக்கு பதிலாக அச்சிட்ட நூல்களில் படிக்கலாம்.

தூக்க நேரம் குறைவதால் கவனக்குறைவு, நினைவாற்றல் குறைதல் போன்ற பாதிப்புகள் அதிகரிக்கிறது. நாளடைவில் மூளையின் திறனும் குறையும். மன அழுத்தம், மனப்பதற்றம், கோபம், எரிச்சல் எல்லாவற்றுக்கும் மூல காரணம் தூக்கமின்மையே. ●

கணவர்:
சுட்டுல உப்பு
அதிகமா இருக்கு!
மனைவி: உப்பு சரியாதான்
இருக்கு. காய் கொறஞ்சு
போச்சு. காய் நிறைய
வாங்க சொன்னா எங்க
கேக்கறீங்க?

கணவர்:
கோழி பிரியாணில
கோழியை தேடித்தான்
பார்க்க வேண்டியிருக்கு!
மனைவி: இருக்கறத
சாப்பிடுங்க! இனி மைசூர்
பாக்குல மைசூரை
தேடுவீங்களாக்கும்?

“நிறுத்துங்க
சார். ஏன்
படிச்சிட்டு இருக்கிற
பையனை போட்டு இப்படி
அடிக்கறீங்க..?”
“சும்மா இருங்க சார்.
பரீட்சைக்குக் கூட போகாம
உட்காந்து படிச்சிக்கிட்டே
இருக்கான்!”

ஒருவர்:
என்னங்க இது...
கல்யாண மண்டபத்துல
பொண்ணைக் காணாமனு
தேடிக்கிட்டு இருக்காங்க!
அடுத்தவர்: நான்தான்
அப்பவே சொன்னேனே...
பொண்ணு இருக்கற இடமே
தெரியாதுன்னு!

“நேற்று
ஒரு
கல்யாணத்துக்குப்
போயிருந்தேன். ஜோடிண்ணா
அப்படி ஒரு ஜோடி. என்
லைப்ஃலே பார்த்ததேயில்லை.
அப்படி ஒரு அழகு.”
“அப்புறம்?”
“அப்புறம் என்ன?
காலிலே மாட்டிக்கிட்டு
வந்திட்டேன்!”

“ஏன்டா உன்
மனைவி கரண்டி,
தட்டு எல்லாம் தூக்கி
வீசறாங்க?”
“நான்தான் சொன்னேனே,
அவளுக்கு 'வீசிங்'
ப்ராப்ளம்
இருக்குன்னு!”

டாக்டர்: உங்க
கணவருக்கு இப்ப ஓய்வு
ரொம்ப முக்கியம்.
இந்தாங்க தூக்க மாத்திரை.
மனைவி: ஒரு நாளைக்கு
எத்தனை தடவை
கொடுக்கணும் டாக்டர்..?
டாக்டர்: இது அவருக்கில்லை...
உங்களுக்கு!

அவர்:
ஆண்கள்ல 65% பேர்
மனைவி சொலறத
கேப்பாங்க.
இவர்: அப்ப மீதி பேர்?
அவர்: இன்னும்
கல்யாணம் ஆகல.

கல்யாண
மண்டபத்தில்
வரவேற்பவர்: வாங்க!
வாங்க! நீங்க மாப்பிள்ளை
வீட்டுக்காரரா? பொண்ணு
வீட்டுக்காரரா?
வந்தவர்: ம்ம்.. நான்
பொண்ணோட பழைய
வீட்டுக்காரர்!

சோஷியல்
மீடியா
ஜோக்ஸ்!

ஆசிரியர்:
'கஞ்சன்' என்ற
தலைப்பில் கட்டுரை
எழுதுங்க!

மாணவன்: சார், பேப்பர்,
இங்க எல்லாம் வேஸ்ட்
ஆகிடும். நான் சொல்றேன்,
கேட்டுக்கோங்க!



"ஹீரோவுக்கும்
தயாரிப்பாளருக்கும்
என்ன வித்தியாசம்?"

"ஏழையா இருந்த ஹீரோ
க்ளையாக்களில் கோடீஸ்வரனாகி
விடுவாரு. கோடீஸ்வரரா இருந்த
தயாரிப்பாளர், க்ளையாக்களில்
ஏழையாயிடுவாரு!"



முதலாளி:
எங்கேயாவது நீ
குரங்கை நேரா
பாத்துருக்கியா?

ஊழியர்: (தலையைக் குனிந்த
படி) இல்லீங்க முதலாளி!
முதலாளி: கீழே பாக்காதே.
நிமிர்ந்து நேரா என்னைப்
பாரு!



அவர்:
ஜிம்முக்குப் போற
பசங்கள ஈசியா
கண்டுபிடிச்சிடலாம்.

இவர்: எப்படி?

அவர்: ரெண்டு கையையும்
சாம்பார் வாளிய தூக்கிட்டுப்
போற மாதிரி நடப்பாங்க.



டாக்டர்:
ஆபரேஷன் முடிந்து
நீங்க நடந்தே
வீட்டுக்குப் போகலாம்.

நோயாளி: ஆட்டோவுக்குக்
கூட காச இருக்காதா
டாக்டர்?



அவர்: உங்க
மனைவியை
செல்லமா எப்படிக்
கூப்படுவீங்க?

இவர்: கூகுன்னு
கூப்பிடுவேன். நான் என்ன
பொய் சொன்னாலும்
கண்டுபிடிச்சுடுவா..!



"எம்ப்ளாய்மென்ட்
ஆபீஸ்ல நீ பதியறதுக்கு,
உன்னோட அப்பா,
தாத்தாவையும் கூட்டிட்டு
வந்திருக்கியே, ஏன்?"

"அப்பாவுக்குப் புதுப்பிக்கணும்...
எங்க தாத்தாவுக்கு முதல்
இண்டர்வியூ வந்திருக்கு!"



"ஏன்
அந்த லேடி
கான்ஸ்டிபிள் அவ்வளவு
மேக்கப் பண்ணிக்கிட்டு
வந்திருக்காங்க..?"

"இன்னைக்கு ஷாட்டிங்
இருக்குன்னு சொன்னதை
தப்பாப் புரிஞ்சுக்கிட்டாங்க
போலிருக்கு..!"



கணவர்:
என்ன, சாம்பார்ல
நாலஞ்ச சில்லறைக்
காசுகள் கிடக்கு?
மனைவி: நீங்கதானே
சமையல்ல சேஞ்ச்
வேணும்னு
சொன்னீங்க?!



"ஹலோ! யார்
பேசறது?"

"நான் 'செல்லம்மா'
பேசறேன்.."

"நான் மட்டும் என்ன
'கோவமா' வா பேசறேன்?
அட, யாருன்னு
சொல்லுமா!"



"பஸ் சார்ஜ்
எவ்வளவு ஏறினாலும்
எனக்குக் கவலை
இல்லை!"

"நிஜமாவா?"

"ஆமாம், செக்கிங்
ஏறினால்தான்
கவலை!"



நோயாளி:
கசப்பான மருந்து
கூட உங்க கையால
கொடுக்கிறப்போ
ஸ்லீட்டா இருக்கு சிஸ்டர்!

நர்ஸ்: கர்மம்.. கர்மம்.. நான்
உண்மையிலேயே ஸ்லீட்தான்
குடுத்தேன். இன்னிக்கு
எனக்கு பர்த்தே!



மனைவி: எனக்கு
இதே டிசைன்ல வேற
கலர்ல காட்டுங்க!

கணவன்: அடியேய்,
துணிக்கடையில் துணி
எல்லாம் எடுத்து முடிச்சு
நாம இப்ப காய்கறிக்
கடைல இருக்கறோம்!



சமூக
ஊடகங்களுக்கு
அடிமை
ஆகக்கூடாது!

மது மற்றும் போதை மருந்து போன்றவற்றை உபயோகிக்கும் வழக்கத்திற்கு அடிமையாக இருப்போரை அப்பழக்கங்களிலிருந்து விடுவிக்க மறுவாழ்வு மையங்கள் உள்ளன. 'இதேபோல சமூக ஊடகங்களுக்கும் போனுவாக்கும் அடிமையானவர்களுக்கான மறுவாழ்வு மையங்கள் விரைவில் திறக்கப்படலாம்' என்று கவலையுடன் சொல்கிறார்கள் மனநல மருத்துவர்கள். இப்போதே பல பெருநகரங்களில் இதற்கான சிகிச்சைகள் தரப்படுகின்றன என்பது அதிர்ச்சி தரும் விஷயம்.

மற்ற போதைப் பொருட்கள் போலவே இந்த போதையும் நமக்கு கேடு தரும். நேரம் காலமில்லாமல் போனிலும் சோஷியல் மீடியாவிலும் மூழ்கிக் கிடந்தால் உடல் நலனும் மனநலனும் பாதிக்கப்படும்.

ஒருவர் எந்த விஷயத்திற்காக அதிக நேரம் செலவிட ஆரம்பிக்கிறாரோ, அதில் அவருக்கு ஈடுபாடு அதிகம் என்று அறியலாம். அந்த விஷயத்தில் மட்டுமே அவர் கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்தால், அதற்கு அவர் அடிமையாகத் தொடங்குகிறார் என்று அர்த்தம். அந்த விஷயத்தை எப்போதும் செய்கிறார், வேறு எதிலும் கவனமில்லை என்றால், அதில் போதையாகி அவர் அடிமையாகி விட்டார் என்று அர்த்தம்.

ஒருவர் இப்படி போன் மற்றும் சோஷியல் மீடியா போதைக்கு அடிமையாகி விட்டார் என்பதை உணர்த்தும் அறிகுறிகள்:

- அலுவலகத்தில் அல்லது வீட்டில் உள்ள வேலைகளை முடிப்பதில் சிக்கல்.
- குடும்பத்தினர், நண்பர்களிடமிருந்து விலகி இருப்பது. உரையாடல் குறைவது. நெருங்கியவர்களிடம் பேசும்போது கூட போனைப் பார்த்துக்கொண்டே இருப்பது.
- மற்றவர்களுக்குத் தெரியாமல் செல்போனைப் பயன்படுத்துவது.
- செல்போன் காணாமல் போய்விடுமோ என்ற பயம் ஏற்படுவது.
- செல்போனை வீட்டிலேயே மறந்து வைத்திவிட்டு வரும்போது பயம், பதற்றம் அல்லது பீதி ஏற்படுவது.
- எப்போதும் பதற்றமான மனநிலையில் இருப்பது.
- சின்ன விஷயங்களுக்கே கோபம் அல்லது எரிச்சல் ஏற்படுவது.
- தூக்கப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுவது.

இன்றைய இளைஞர்கள் அதிகாலை 2:30, 3 மணி வரை விழித்திருந்து சோஷியல் மீடியாவில் நேரம் செலவிடுகிறார்கள். இது படிப்பை மட்டுமல்ல, உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கும். போன், சோஷியல் மீடியா என்று எந்தவகை சாதனங்கள் மற்றும் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பங்களுக்கு அடிமையாகாமல் இருப்பது இன்றைய தலைமுறைக்கு முக்கியமான சவால். இதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டிய கட்டாயம் இருக்கிறது.

எல்லாவற்றுக்கும் தொழில்நுட்பத்தைச் சார்ந்து இருக்கும் நம் தவறான அணுகுமுறைதான் இதற்கு முக்கிய காரணம். தினமும் எவ்வளவு தூரம் நடந்தோம் என்று கணக்கில் வைத்துக் கொள்வது, ஜிம்மில் கலோரி எரிப்பை பதிவு செய்வது, வார இறுதியில் போக வேண்டிய நிகழ்ச்சிக்கு நினைவூட்டலை போனில் செட் செய்வது என்று நம் மூளை செய்யவேண்டிய பல வேலைகளை தொழில்நுட்பத்திடம் கொடுத்துவிடுகிறோம். இதுபோல



சின்னச்சின்ன செயல்களுக்கும் தொழில்நுட்பத்தை சார்ந்திருப்பவர்கள் அதனால் எளிதில் மன அழுத்தத்துக்கு ஆளாகிறார்கள்.

சிலர் அலுவல் ரீதியாகவும் அடிக்கடி மெசேஜ், வாட்ஸ்அப் ஆகியவற்றை சரிபார்த்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். அதற்கு நடுவிலே சோஷியல் மீடியாவிலும் பொழுதுபோக்குவார்கள். இவர்கள் நள்ளிரவில் தூக்கத்துக்கு நடுவில் எழும்போதும் ஏதாவது மெசேஜ் வந்திருக்கிறதா என்று பார்ப்பார்கள்.

வாகனம் ஓட்டும்போது செல்போன் உபயோகிக்கக்கூடாது என்பது அனைவரும் அறிந்த ஒன்றுதான். ஆனால், டிஜிட்டல் அடிமையாக இருப்பவர்கள் அபாயத்தை சந்திக்கத் தயாராகவே இருப்பார்கள். சிக்னலில் நிற்கும் நேரத்தில் போனை நோண்டுவார்கள் எத்தனையோ பேர். 'ஒரு நிமிடத்தையும் வீணாக்கக்கூடாது' என்று நினைத்து இப்படி பரபரப்பாக போன் திரையைப் பார்த்தபடி இருக்கும் பலர்தான் சீக்கிரம் அடிமை ஆகிறார்கள்.

இது போன்ற அடிமைப் பழக்கத்திலிருந்து எப்படி வெளிவருவது? அந்தப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாகிவிட்டோம் என்பதை உணர்வதே முதல் படி. அந்த நேரத்தில் குடும்பம் அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும். வீட்டில் இருக்கும் எல்லோரும் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மட்டுமே போனை பயன்படுத்த வேண்டும். மற்ற நேரங்களில் அதைத் தவிர்ந்துவிட வேண்டும். சாப்பிடும்போது எல்லோரும் பேசிக்கொண்டே சாப்பிடலாம். செல்போன் அங்கு வரக்கூடாது. காலையில் வாக்கிங் போகும்போது, வீட்டில் தொலைக்காட்சி பார்க்கும்போது, உறவினர்கள் வந்திருக்கும்போது, செல்போனைத் தவிர்க்க கட்டுப்பாடுகளை உருவாக்கலாம். குடும்பத்தில் இருக்கும் எல்லோரும் ஒன்றாக உட்கார்ந்து பேசி இப்படி ஒரு முடிவு எடுக்கலாம். இதை முக்கியமாக பெரியவர்கள் கட்டாயம் கடைபிடிக்க வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு அவர்கள்தான் எப்போதும் உதாரணமாக இருக்க வேண்டும்.

ஆரம்பத்திலேயே அறிகுறிகளை உணர்ந்து, மீள்வதற்கான வழி தேட வேண்டும். மனதை வேறு விஷயங்களில் திசை திருப்புவதுதான் முதல் வழி. அலுவலக, வீட்டு வேலைகளில் முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொள்ளலாம். ஏதாவது ஒரு நல்ல புத்தகம் வாசிப்பதை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம். விடுமுறை நாட்களிலும், ஓய்வு நேரங்களிலும் நண்பர்கள், உறவினர்களோடு நேரடித் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வது ஆரோக்கியமான பழக்கம். தோட்டம் அமைக்கலாம். வீட்டை அழகுபடுத்தலாம். தலைக்கு அருகிலேயே போனை வைத்திருப்பது, காலையில் எழுந்தவுடன் போன் திரையில் கண்விழிப்பது இரண்டும் வேண்டாம்.

எளிய கணக்குகளை மனதுக்குள் போட்டுப் பார்ப்பது நல்லது. எந்த ஒரு விஷயத்திலும் 'யார் என்ன கருத்து சொல்கிறார்கள்' என்று பார்க்காமல், தானே அதைப் பற்றி சிந்திப்பது மாறுதல் தரும். இதன்மூலம் தொழில்நுட்பத்தைச் சார்ந்திருக்கும் பழக்கத்திலிருந்தும் விடுபடலாம். மனதுக்கும் பயிற்சி கிடைக்கும்.

சிலர் உடனடியாக, ஓட்டுமொத்தமாக எல்லா சமூக வலைத்தளங்களிலிருந்தும் வெளியேறிவிடுவார்கள். அவ்வாறு திடுக்கிடும் முடிவு எடுக்க வேண்டியதில்லை. அது எதிர்மறையான வழியிலும் கொண்டு விடலாம். படிப்படியாக வெளியேறுவது சிறந்த வழி. தேவையான நேரங்களில் மட்டும் இன்டர்நெட்டை உபயோகித்துவிட்டு வெளியே வந்து மொபைல் டேட்டாவை ஆஃப் செய்துவிட வேண்டும். ஃபேஸ்புக், வாட்ஸ்அப் ஐகான்களை கண்பார்வையில் படாதவண்ணம் மெயின் ஸ்க்ரீனில் இல்லாமல் உள்ளே மறைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். எந்த நேரமும் ஃபேஸ்புக், வாட்ஸ்அப் நோட்டிபிகேஷன் வருவதை நிறுத்திவிடலாம். அவசரத் தகவல் தேவைப்படும்போது மட்டும் அவற்றைத் திறந்து பார்த்துக் கொள்ளலாம். அவசரத் தகவல் என்றால் நண்பர்கள், உறவினர்கள் ஃபேஸ்புக்கிலோ, வாட்ஸ்அப்பிலோ தகவல் தரமாட்டார்கள். நேரடியாக போன் செய்து பேசுவார்கள் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

காந்திய லேட்டி நூற்றாண்டு விழா!



காந்திய லேட்டி நூற்றாண்டு விழா
GANDHIYA DHOTI CENTENNIAL CELEBRATION



மதுரை நகருக்கு 22.09.1921 அன்று வருகை தந்த காந்தி, மேலாடை அணிய வசதி வாழ்ப்பற்ற எளிய மனிதர்களைக் கண்டார். 'இனி ஒற்றை ஆடையே உடுத்துவேன்' என முடிவெடுத்து வேட்டிக்கு மாறினார். அதன்பின் வாழ்நாள் முழுக்க வேட்டியே உடுத்தினார். நமது பாரம்பரிய உடையான வேட்டியை காலத்திற்கேற்ற புதுமைகளோடு நாடு முழுவதும் கொண்டுசேர்த்த ராம்ராஜ் காட்டன், மகாத்மா காந்தி வேட்டிக்கு மாறிய நூற்றாண்டை 22.09.2021 அன்று திருப்பூரில் விழா எடுத்து கொண்டாடியது.

விழாவுக்கு வருகை புரிந்தவர்களை ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்கள் வரவேற்றுப் பேசினார். கோவை பாரதிய வித்தியா பவன் தலைவர் டாக்டர் பி.கே.கிருஷ்ணராஜ் வாணவராயர், ரூட்ஸ் குழுமங்களின் நிறுவனர் திரு. கே.ராமசாமி, ஸ்கை குரூப் நிறுவனங்களின் தலைவர் திரு. ஸ்கை வே.சுந்தரராஜ், ஆனைமலை காந்தி ஆசிரமத்தின் அறங்காவலர் திரு. ம.ரங்கநாதன் ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாகப் பங்கேற்றனர்.

வேட்டி தொழிலில் தான் மாபெரும் விருட்சமாக வெற்றி அடைவதற்கு ஏணிப்படிகளாக இருந்தவர்களை நினைவு கூர்ந்தார் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன். 'மகாத்மாவின் வார்த்தைகளே என் வாழ்க்கையாக இருக்கிறது. வேட்டிக்கு மாறியபோது மகாத்மா, 'என்னால் இவர்களுக்கு செய்ய முடிந்த ஒரே உதவி, நான் எடுத்த முடிவுதான். மதுரையில் என் உடையில் நான் எடுத்த தீவிர மாற்றம், வேட்டி என் அடையாளமானது' என்றார். இந்த வாசகங்களின் கீழே 'காந்தி' என்ற பெயரை எடுத்துவிட்டு 'கே.ஆர்.நாகராஜன்' என்று போட்டால் இது எனக்குப் பொருத்தமாக இருந்தது. அப்போது காந்தி சொன்னது, இப்போது நாகராஜன் சொல்வது அதே வார்த்தைகள். எந்த மாற்றமும் இல்லை.

என்னால் நெசவாளர்களுக்கு செய்ய முடிந்த ஒரே உதவி, நான் எடுத்த முடிவுதான். வேட்டி என் அடையாளமாக மாறியது. காந்தியின் வார்த்தைகளை வேதமாகப் பின்பற்றி 40 வருடங்களாக வேட்டியை இந்தியாவின் அடையாளமாக ஆக்கினோம். பல்லாயிரக்கணக்கான நெசவாளர்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தி உள்ளது. ராம்ராஜ் என்ற பெருமையை மகாத்மாவின்



பொற்பாதங்களில் அர்ப்பணிக்கிறோம்” என்றார்.

இந்த நூற்றாண்டு விழாவில் நெசவாளர்களும், தியாகிகளும் கௌரவிக்கப்பட்டனர்.

காந்தியடிகள் வேட்டி அணிந்த நூற்றாண்டை முன்னிட்டு காந்தியின் பெருமைகளையும், காந்திய நற்சிந்தனைகளையும் தொகுத்து அழகிய நூல் ஒன்றை உருவாக்கி இருக்கிறது ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம். ‘மகாத்மாவைக் கொண்டாடுவோம்!’ என்ற இந்த நூல் தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் ஆகிய நான்கு மொழிகளில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

விழாவில் இலக்கியச் சுடர் திரு. த.ராமலிங்கம், பேராசிரியர் கு.ஞானசம்பந்தன், தமிழ் மையம் நிறுவனர் திரு. ஜெகத் கல்பர் ராஜ், மரபின் மைந்தன் திரு. முத்தையா, சொல்வேந்தர் திரு. சுகிசிவம், கவிப்பேரரசு திரு.வைரமுத்து, முன்னாள் சி.பி.ஐ இயக்குநர் திரு. டி.ஆர்.கார்த்திகேயன், உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர் திரு. எஸ்.கே.எம்.மயிலானந்தன், நடிகர் திரு. சிவகுமார் ஆகியோர் கானொலி மூலம் உரை நிகழ்த்தினர்.

“காந்தியின் முதல் வேட்டிக்கு மதுரைதான் காரணம். அவர் கட்டியிருந்த அந்த இறுதி வேட்டியும் மதுரையில்தான் இப்போது இருக்கிறது. ஆக, அவரின்

முதல் வேட்டியும் கடைசி வேட்டியும் மதுரையில்தான். வேட்டிக்கு நூற்றாண்டு விழா காண்கிற நாகராஜன் ஐயாவை வாழ்த்துகிறோம்” என்றார் ஆணைமலை காந்தி ஆசிரம அறங்காவலர் திரு. ம.ரங்கநாதன்

வனம் இந்தியா பவுண்டேஷன் செயலாளர் திரு. ஸ்கை வே.சுந்தரராஜ், “செயற்கரிய செயல்களை செய்பவர் பெரியார் என்றும் மகான் என்றும் அழைப்பார்கள். அது மகாத்மாவுக்கும் பொருந்தும். அதேபோல் நாகராஜன் அவர்களும், அப்படி செய்ய முடியாத செயற்கரிய காரியங்களை செய்பவர். தமிழரின் அடையாளத்தை தனது நிறுவனத்தின் வழியாக உலகுக்கு பறைசாற்றியவர் அவர்” என்றார்.

“இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு காந்தி அவர்களின் 150வது பிறந்த ஆண்டு வந்தது. எந்த ஊரிலும் ஒரு கொண்டாட்டமும் கிடையாது. இன்று நாகராஜன் இதை 7 கோடி மக்களுக்கும் தெரியும்விதமாகக் கொண்டாடுகிறார். ஒவ்வொரு ஊருக்கும் ஒரு நாகராஜன் இருந்திருந்தால் இன்று நம்முள் காந்தியம் பிறந்திருக்கும். காந்தியம் வரவில்லையென்றால் நம்முடைய சமுதாயத்திற்கு இனி உயர்வு இல்லை.

மகாத்மா பற்றிய ராம்ராஜ் காட்டனின் புத்தகம் அனைவருக்கும் சென்றடைய வேண்டும். ‘மகாத்மா அவர்களை வேண்டாம் என்றால் எதிர்காலம் இல்லை’ என்பதை இந்த உலகம் உணர்ந்து விட்டது. உங்கள் வீட்டில் காந்தியின் படங்களை மாட்டுங்கள். அவரைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளைகளுக்குத் தெரிவியுங்கள்” என்றார் பாரதிய வித்யா பவன் தலைவர் டாக்டர் பி.கே. கிருஷ்ணராஜ் வாணவராயர்.

விழாவை முன்னிட்டு மகாத்மா காந்தியின் 100 புகைப்படங்களை வைத்து ஒரு கண்காட்சி நடைபெற்றது. நிகழ்ச்சிக்கு வந்தவர்களுக்கு மகாத்மாவின் வரலாறு சொல்லும் கண்காட்சியாக இது இருந்தது. விழாவின் நிறைவில் மகாத்மா அவர்களின் வாழ்க்கையையும், ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்களின் வாழ்க்கையையும் இணைத்து கலை நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன.

மாஸ்டர் ஆரோ ஈஸ்வர் அவர்களின் தேசிய கீதம் பியானோ வாசிப்புடன் விழா நிறைவு பெற்றது. விழாவை திரு. ஈரோடு மகேஷ் தொகுத்து வழங்கினார்.



கற்பனை உலகில் வாழ்க்கை!

‘எல்லோரும் நம்மை விரும்ப வேண்டும், ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்’ என்று ஆசைப்படுவது மனித இயல்பு. ஒரு சட்டை புதிதாகப் போட்டால் கூட ‘நல்லா இருக்கு மாப்ளே’ என நண்பர்கள் பாராட்ட வேண்டும். இது இளைஞர்களின் ஆசை. தலைமுடியை வித்தியாசமாக சீவி அலங்கரித்தால் கூட சக தோழிகள் ‘வாவ்’ சொல்ல வேண்டும் பெண்களுக்கு!

சோஷியல் மீடியா வந்தபிறகு நம் புகைப்படத்துக்கும், நாம் எழுதும் கருத்துக்கும் ‘எத்தனை லைக்குகள், எத்தனை ஷேர்கள் கிடைக்கின்றன’ என்பதாக இந்த எதிர்பார்ப்பு மாறிவிட்டது. இது ஒருவித கற்பனை உலகில் எல்லோரையும் வாழ வைக்கிறது.

சமூக ஊடகங்கள் எவரையும் கேள்வி கேட்கும் அதிகாரத்தை எல்லோருக்கும் கொடுத்துள்ளன. ஆனால், அதைப் பொறுப்போடு பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற உணர்வு பலருக்கு இருப்பதில்லை. அதன் பின்விளைவாக பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. வாய்விட்டு சிரித்து மனதுக்கு ஆறுதல் பெறும் மருந்தாகவும் அது இருக்கும்; மன அழுத்தம் என்ற பக்கவிளைவையும் அது தரும்.

சினிமாவில் வரும் நடிகர், நடிகைகளின் தோற்றத்தைப் பார்த்து ‘நிஜத்திலும் அவர்கள் அப்படித்தான் எப்போதும் விலையுயர்ந்த உடை மற்றும் மேக்கப்படன் இருப்பார்கள்’ என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். அதேபோல சோஷியல் மீடியாவிலும் பிரச்சனை எழுகிறது.

சோஷியல் மீடியாவில் பலருக்கும் காலையில் தூங்கி எழுந்தது முதல் இரவு தூங்கப் போவது வரை தங்கள் புகைப்படங்களைப் பகிர்வதே வேலை. பிரபலமாக இருக்கும் பலர் தொடர்ச்சியாக

இதைச் செய்கிறார்கள். மற்றவர்களும் சளைப்பதில்லை. இதைப் பார்க்கும் பலர், தங்கள் வாழ்க்கையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து சோகமாகிறார்கள்.

‘நம்மைத் தவிர எல்லோரும் இங்கே ஜெயிக்கிறார்கள். எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறார்கள். எல்லோரும் விலை உயர்ந்த உடை உடுத்துகிறார்கள். எல்லோரும் அழகாகவும் கச்சிதமான உடல் தோற்றத்துடனும் இருக்கிறார்கள். எல்லோரிடமும் பெரிய வீடு இருக்கிறது. சொகுசான கார் உள்ளது. அழகான வாழ்க்கைத்துணை கிடைத்திருக்கிறார். அவர்கள் வசதியாக வாழ்கிறார்கள். அடிக்கடி சுற்றுலா போகிறார்கள். ஹோட்டல்களில் சாப்பிடுகிறார்கள். விலையுயர்ந்த பொருட்கள் வாங்குகிறார்கள். நாம் மட்டுமே எதற்கும் வழியில்லாமல் இருக்கிறோம்’ என்ற தாழ்வு மனப்பான்மை பலருக்கு ஏற்படுகிறது. இது பெரும் மன உளைச்சலை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்துகிறது.

சோஷியல் மீடியா என்பது கற்பனை உலகம். ஒரு நாள் ஹோட்டலில் வந்து சாப்பிட்ட போட்டோவைப் பதிவிட்ட ஒருவர், அடுத்த நாள் தன் வீட்டில் கஞ்சி கூட குடித்திருப்பார். அதை அவர் போட்டோ எடுத்து பகிர மாட்டார். ஒருநாள் வெளியூர் சுற்றுலா போனவர், அடுத்த நாள் வாகனத்துக்கு பெட்ரோல் போட பணம் இல்லாமல் நடந்து போயிருப்பார். ஆனால், அதைச் சொல்ல மாட்டார். தங்களிடம் இருக்கும் சிறந்த விஷயங்களை மட்டுமே பலரும் உலகத்துக்குக் காட்டுகிறார்கள். மற்றவற்றை மறைக்கிறார்கள். இதைப் புரிந்துகொண்டால், யாரும் கற்பனை உலகில் வாழ்ந்து மன வேதனை அடைய மாட்டார்கள்.



சோஷியல் மீடியா

தரும்

மன அழுத்தம்!



பணி செய்யும் ஆபீஸ் அல்லது தொழில் நிறுவனத்தில் வேலைச்சுமையால் கடும் மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது தங்களை ரிலாக்ஸ் செய்துகொள்ள சிலர் சமூக வலைதளங்களுக்கு வருவார்கள். திரைப்பட நகைச்சுவைக் கலைஞர்கள் போல சிலர் இந்த சோஷியல் மீடியாவில் நகைச்சுவையாக எழுதுகிறார்கள். எந்த ஒரு சம்பவத்தையும் சில வரிகளில் அல்லது ஒற்றை மீம்ஸில் இவர்கள் விமர்சனம் செய்வார்கள். அது சிரிக்கவும் வைக்கும்; சிந்திக்கவும் வைக்கும். மனதை அழுத்தியிருக்கும் மற்ற சிந்தனைகள் மறந்து போய், மனம் லேசாகும்.

சோஷியல் மீடியாவின் பலம் இதுதான். ஆனால், சிலருக்கு சோஷியல் மீடியாவுக்குள் வந்தாலே மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இது, சோஷியல் மீடியாவின் பக்க விளைவு. தொழில்நுட்பக் கருவிகள் அனைத்தும் நம் வாழ்க்கையை எளிதாக்குவதற்காக உருவானவைதான். ஆனால், இவை இப்போது மனரீதியான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தத் தொடங்கியிருக்கின்றன. இதற்குக் காரணம் என்ன?

நம்மைச் சுற்றியுள்ள மனிதர்களைவிட தொழில்நுட்பக் கருவிகளிடமும், அவை தரும் கருத்துகளிடமும் அதிகம் எதிர்பார்ப்பு வைக்கிறார்கள் பலர். முழுக்க முழுக்க கருவிகளையே சார்ந்திருக்கும் இந்த மனநிலைதான், டிஜிட்டல் மன அழுத்தத்துக்குக் காரணம்.

நம் மீது இருக்கும் அக்கறையில் மற்றவர்கள் சொல்லும் ஆலோசனைகளை உள்வாங்கும் மனநிலை பலருக்கு இருப்பதில்லை. சின்னச்சின்ன சங்கடங்களை ஏற்றுக்கொண்டு அனுசரித்துப் போகும் தன்மையும் குறைந்துவிட்டது. குடும்பத்தினர், உறவுகள், நண்பர்கள் சொல்லும் ஆலோசனைகளை அலட்சியம் செய்வது பலரின் இயல்பாகிவிட்டது. எல்லாவற்றுக்கும் வாக்குவாதம் செய்கிறார்கள். இதனால் உறவுகளில் விரிசல்கள் அதிகரித்துவிட்டது.

இன்று எந்தத் தகவலையும் எவரும் நினைத்த நிமிடத்தில் இணையதளங்களில் பெற முடியும். உலகமே நம் உள்ளங்கையில் இருக்கிறது. இது 'எல்லாமே எனக்குத் தெரியும்' என்ற ஆணவத்தை தலைதூக்க

வைத்துவிட்டது. மனிதர்களிடையே கவனச்சிதறல்கள், கருத்துமோதல்கள் அதிகரித்துவிட்டன. மனிதர்களைவிட கருவிகளை அதிகம் நம்புகிற போக்கு வந்திருக்கிறது.

நேரடி உரையாடலில் முகம் பார்த்துப் பேசும்போது, மற்ற மனிதர்களிடம் சில கடுமையான வார்த்தைகளை நாம் பயன்படுத்துவதில்லை. மோசமான கோபத்திலும் அப்படிப்பட்ட வார்த்தைகளைத் தவிர்ப்போம். ஆனால், சோஷியல் மீடியாவில் மிக மோசமான வார்த்தைகளைப் பலர் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதைப் பார்க்கும் மக்களுக்கு 'இதெல்லாம் பேசுவது தப்பில்லை' என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. இதெல்லாம் உறவுகளுக்குள் பிளவை ஏற்படுத்துகிறது.

இன்ஸ்டன்ட் சந்தோஷத்துக்காகவே பலர் சோஷியல் மீடியாவுக்கு வருகிறார்கள். தங்கள் புகைப்படங்கள் மற்றும் பதிவுகளுக்கு லைக்ஸ், பாராட்டுகள் கிடைக்காவிட்டால் மன உளைச்சல் அடைகிறார்கள்.

பலரும் தங்களின் உண்மையான முகத்தை சமூக வலைதளங்களில் தெரிவிப்பதில்லை. அவர்களின் பொய்யான முகங்களை நம்பி, கவர்ச்சிகரமான வார்த்தைகளுக்கு வசப்பட்டு தவறான நட்புகள் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இது குடும்பங்களை சிதைக்கிறது.

எங்கோ நடக்கும் கொலை, கொள்ளை போன்ற குற்றங்களைப் பற்றித் திரும்பத் திரும்ப சோஷியல் மீடியா விவாதிக்கும்போது 'நமக்கும் இப்படி ஆகிவிடுமோ' என்ற பதற்றம் பலருக்கு ஏற்படுகிறது.

சமூக வலைதள மனிதர்களைவிட நம் அருகில் இருக்கும் மனிதர்கள் முக்கியம். அவர்களோடு உறவாடும் பழக்கத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். அதுவே இதற்குத் தீர்வு.

ஸ் மார்ட் போன், கம்ப்யூட்டர், சமூக வலைதளங்கள் என்று டெக்னாலஜி கருவிகளும், அவை தரும் தகவல்களும் நம் வாழ்வை ஆக்கிரமித்துவிட்டன. இதன் விளைவாக 'டஜிட்டல் அம்னீஷியா' எனும் ரூபகமறதி பிரச்சனை அதிகமாகிவிட்டதாக எச்சரிக்கிறார்கள் உளவியல் நிபுணர்கள்.

யோசித்துப் பாருங்கள், வெறும் லேண்ட்லைன் தொலைபேசி மட்டும் இருந்தபோது நமக்கு எத்தனையோ பேரின் போன் நம்பர்கள் மனப்பாடமாகத் தெரியும். சில நம்பர்கள் நினைவுக்கு வர மறுத்தாலும், டயல் செய்யப் போனதும் விரல்கள் தாமாகவே அந்த எண்களை அழுத்த ஆரம்பித்துவிடும். இப்போது எத்தனை பேரின் நம்பர்கள் நினைவில் இருக்கின்றன?

ரூபகம் மறக்காதே!

பலருக்கு தங்கள் குடும்பத்தில் இருக்கும் எல்லோரது எண்களுமே தெரியாது என்பதுதான் யதார்த்தம். ஒரு செல்போனில் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டவர்களின் போன் நம்பர்களை சேமிக்க முடியும் என்கிறபோது, எதற்கு அதை மனதில் சேமிக்க வேண்டும் என்ற அலட்சியம் வந்துவிடுகிறது. ஒருவேளை போன் தொலைந்தால், உலகத்துடன் தொடர்பே அறுபட்டு விடுகிறது.

குடும்பத்தினரின் பிறந்த நாட்கள், திருமண நாள், இந்த வாரத்தில் செய்ய வேண்டிய வேலை என எல்லாவற்றையும் போனில் சேமிக்கிறார்கள் பலர். இதனால், முக்கியமான நாட்கள் எந்த தேதியில் வருகின்றன என சுத்தமாக மறந்துவிடும். மனைவியின் பிறந்தநாளை மறந்துவிட்டு திட்டு வாங்குபவர்கள் உண்டு.

வங்கிக்கணக்கு எண், பின் நம்பர்கள், இன்சூரன்ஸ் விவரங்கள் என்று எல்லாவற்றையும் போனில் சேமித்து, போன் தொலையும்போது பதற்றத்தில் ஆழ்கிறார்கள் பலர்.

எந்த ஒரு விஷயத்தையும் அடிக்கடி நினைவுபடுத்திக் கொண்டு இருந்தால்தான் அது நீண்ட நாள் நினைவில் (Longtime memory) இருக்கும். இந்த மாதிரியான டஜிட்டல் உபகரணங்களை அதிகமாக பயன்படுத்துபவர்களுக்கு தற்காலிக நினைவு மட்டுமே இருக்கும். அப்புறம் அது மறந்துவிடும்.

இந்த டஜிட்டல் அம்னீஷியா தாக்காமல் தவிர்க்க என்ன வழி?

- எல்லாவற்றையும் கூகுளில் தேடாதீர்கள். எளிமையான விஷயங்களை நீங்களே யோசித்து மனதிலிருந்து தேடுங்கள். மனிதர்களுடன் உரையாடி பதில் பெறுங்கள். எளிமையான கணக்குகளை மனதால் போடுங்கள்.

- எதையும் எழுதிப் பார்க்கும்போது அது மனதில் தங்கிவிடுகிறது. போன் நம்பர்கள், பாஸ்வேர்டுகள், அடுத்தடுத்த நாட்களில் முடிக்க வேண்டிய வேலைகள் என எல்லாவற்றையும் சிறிய குறிப்பு நோட்டீஸ் எழுதுங்கள்.

- ஒவ்வொரு மாதமும், ஒவ்வொரு வாரமும் பிறக்கும்போது முக்கியமான விஷயங்களை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். இந்த மாதம் இன்சூரன்ஸ் பாலிசி தொகை கட்ட வேண்டும், இந்த வாரத்தில் இவரைப் பார்க்க வேண்டும் என்று நினைவு வரும்போது, கருவிகளின் துணை தேவைப்படாது.

- அடிக்கடி போனில் அழைத்துப் பேசும் நண்பர்கள், உறவினர்களின் பெயரை கான்டாக்டில் தேடி டயல் செய்யாமல், போன் நம்பரை டைப் செய்து பேசுங்கள். மறக்காமல் இருக்கும்.

மனதை சுத்தம் செய்யுங்கள்!

உடலின் ஆரோக்கியம் காக்க அவ்வப்போது விரதம் இருந்து, அத்தனைக் காலம் சேர்ந்திருக்கும் நச்சுகளை நீக்குகிறோம். இதனை Detox என்கிறோம். சிலர் இதற்காக மருந்துகளையும் பயன்படுத்துகிறார்கள். உடலில் சேர்ந்திருக்கும் கழிவுகளை அகற்றிவிட்டு ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவுகளை சாப்பிடும்போது உடல் உறுதியாகும்.

உடலை இப்படி சுத்தம் செய்வது போல மனதையும் சுத்தம் செய்வது அவசியம். செல்போன், கம்ப்யூட்டர், லேப்டாப், தொலைக்காட்சி திரை, சினிமா திரை என்று திரைகளால் ஆனதே நவீன வாழ்க்கை என மாறிவிட்டது. எல்லாவற்றுக்கும் தொழில்நுட்ப கருவிகளைச் சார்ந்திருக்கும் இன்றைய வாழ்க்கைமுறையே இதற்கு அடிப்படை. டிஜிட்டல் கருவிகளையும் இணையத்தையும் வரைமுறையின்றி பயன்படுத்தி வருவதால், மனிதனின் உடல் மட்டுமில்லாமல் மனமும் நச்சுப்பொருட்களின் உறைவிடமாக மெல்ல மெல்ல மாறி வருகிறது.

டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பம் நம்முடைய வாழ்க்கை முறையை முற்றிலும் மாற்றி விட்டது. நம் கைக்குள் அடக்கமாக இருக்கும் போன் வெறுமனே பேசுவதற்கு மட்டும் பயன்படவில்லை. இசை கேட்கும் ரேடியோவும் அதுதான். திரைப்படங்கள் பார்க்கும் தியேட்டர் அதுதான். பணம் பரிவர்த்தனை செய்யும் வங்கியும் அதுதான். புத்தகங்கள் படிக்கும் நூலகமும் அதுதான். இப்படி பல வடிவங்களை எடுத்திருக்கும் அதைத் தவிர்க்க முடியாது. நவீன வாழ்க்கைமுறைக்கு இவை அவசியம். ஆனால், சாமர்த்தியமாகக் கையாளுவ வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். இன்றைய சூழலில்

எவ்வளவு முயற்சி செய்தும், இந்த டிஜிட்டல் சாதனங்களுக்கு அடிமையாவதை சிலரால் தவிர்க்க முடியவில்லை.

எல்லா நேரமும் தனிமையில் கம்ப்யூட்டர் அல்லது ஸ்மார்ட்போனில் மூழ்கி இருத்தல்; திடீரென யாராவது அறைக்குள் வந்தால், அதை ஒளித்து வைத்தல்; 'அதில் என்ன பார்த்தாய்' என்று கேட்டால் 'நான் எதுவும் பார்க்கவில்லையே' என்று மழுப்புதல்; அந்த நேரத்தில் தொந்தரவு செய்தாலோ, வேறு வேலை சொன்னாலோ கோபம் வருதல்; குடும்பத்தினர், உறவுகள், நெருங்கிய நண்பர்களைவிட சோஷியல் மீடியாவில் அறிமுகமான நட்புகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்தல்; செய்யும் வேலைகள், குடும்பப் பொறுப்புகள் ஆகியவற்றில் அலட்சியம் காட்டல்; எந்த நேரமும் சோஷியல் மீடியா பற்றி மட்டும் பேசுதல்; தூக்கமின்மை, அன்றாட வேலைகளைச் செய்யாமல் இருத்தல், பசியின்மை.

இந்த அறிகுறிகள் ஒருவரிடம் இருந்தால், அவருக்கு மனதைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் வந்துவிட்டது என அர்த்தம். இவர்கள் மனச்சோர்வு, மன அழுத்தத்துடன் காணப்படுவார்கள். வீட்டில் உள்ளவர்களுடன் சேராமல் 'தனிமை விரும்பி' களாக காணப்படுவார்கள். நினைவாற்றல் குறைவது, பயம், பதற்றம், கோபம், உடன் இருப்பவர்களுடன் மோதுவது எனப் பலவிதமான பாதிப்புகளால் அவதிப்படுவார்கள்.

குடும்பத்தினர் அக்கறை காட்டுவதும், புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வதும், இசை அல்லது நடனம் போன்ற ஏதோ ஆர்வமுள்ள விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவதும் இந்தப் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு. டிஜிட்டல் கருவிகளை நாம்தான் நம் தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்த வேண்டும்; அவை நம்மைப் பயன்படுத்த அனுமதிக்கக் கூடாது. டிஜிட்டல் நச்சுப்பொருளின் பாதிப்புகளைத் தவிர்க்க, அவை வரும்முன் காப்பதே சிறந்த வழி. சோஷியல் மீடியாவில் பயனுள்ளதை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அது, மனதை சுத்தமாக வைத்திருக்கும். ●



மதுரையில் மகாத்மா விழா!

மகாத்மா காந்தியடிகளின் வேட்டிக்கு மாறி ஆடைப் புரட்சி செய்ததன் நூற்றாண்டு விழா, மதுரை காந்தி நினைவு அருங்காட்சியகத்தில் 22.09.2021 அன்று நடைபெற்றது. விழாவிற்கு சிறப்பு விருந்தினராக காந்திஜி மற்றும் ராஜாஜி ஆகியோரின் பேத்தியான திருமதி. தாரா காந்தி பட்டாச்சார்யா வந்திருந்தார்.

“எளிய தமிழ் விவசாயியைப் போல மகாத்மா தன்னை அடையாளப்படுத்திக்கொண்டது மதுரையில்ல்தான். நாடு விடுதலையடைந்த பின்னும் தன் அரையாடை விரதத்தை காந்திஜி கடைசிவரை கைவிடவில்லை. இதற்கு வித்திட்டது மதுரையும் மக்களும்தான். மகாத்மா உடுத்திய வெண்மை நிறம், உண்மை, வெளிப்படாத்தன்மை எனப் பல விஷயங்களை உணர்த்தியிருக்கிறது. காந்தி அணிந்திருந்த வெண்மையில் பல நிறங்களைக் கண்டிருக்கிறேன். அவர் உடை மாற்றத்திற்குக் காரணமாக இருந்த மதுரை மக்களுக்கு என் மரியாதையைச் செலுத்துகிறேன்” என்றார் மகாத்மாவின் பேத்தி.

இவ்விழாவில் ராமராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்கள் வெளியிட்டுள்ள ‘மகாத்மாவைக் கொண்டாடுவோம்!’ புத்தக வெளியீட்டு விழா நடைபெற்றது. திருமதி. தாரா காந்தி பட்டாச்சார்யா புத்தகத்தை வெளியிட, காந்தி அருங்காட்சியகத்தின் தலைவர் திரு. மாணிக்கம் அவர்கள் பெற்றுக் கொண்டார். விழாவில் சென்னை உயர் நீதிமன்ற மதுரைக்கிளை நீதிபதி நீதியரசர் பி.புகழேந்தி, மதுரை மாவட்ட ஆட்சியர் டாக்டர் எஸ்.அனீஷ் சேகர் ஐ.ஏ.எஸ் மற்றும் மதுரை மாநகராட்சி ஆணையாளர் டாக்டர் கே.பி.கார்த்திகேயன் ஐ.ஏ.எஸ் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு ‘மகாத்மாவைக் கொண்டாடுவோம்!’ நூலைப் பெற்றுக் கொண்டனர்.



கரம் கோர்க்கும்

நம்பிக்கை!

சுரியாகப் பயன்படுத்தினால், சோஷியல் மீடியா என்பது வரம். தவறாகப் பயன்படுத்தினால், அதுவே சாபம். பேரிடர்க் காலங்களில், நோய் நெருக்கடியில் தவிக்கும் நாட்களில், அடுத்தவர் துயரத்தைக் கண்டு மனம் கசியும் நிமிடங்களில், ஒருவர் ஆபத்தில் சிக்கித் தவிக்கும் அச்ச நிமிடங்களில், சோஷியல் மீடியாவை சுரியாகப் பயன்படுத்தி உதவிக்கரம் நீட்டியிருக்கிறார்கள் பலர். கருணை என்பது உயர்ந்த குணம். ஆனால், அதை வெளிப்படுத்த சில நேரங்களில் ஒற்றை ரூபாயைக்கூட செலவிடத் தேவையில்லை என்பதுதான் உண்மை. வெறும் வார்த்தைகளே போதுமானதாக இருக்கின்றன.

❖ டெல்லியின் மாள்வியா நகர் பகுதியில் சாலையேர உணவகம் ஒன்று இருக்கிறது. உறவுகள் இல்லாத முதிய தம்பதியினர் அதை நடத்திவருகின்றனர். ருசியான உணவு, சுகாதாரமாக சமைத்துப் பரிமாறுகின்றனர். ஆனாலும் அங்கு சாப்பிடும் நபர்கள் குறைவு என்பதால் வறுமையில் வாடினர். கொரோனா நாட்களில் நிலைமை இன்னும் மோசமாகிவிட்டது.

ஒருநாள் பசி நேரத்தில் அந்தப் பகுதிக்குப் போனார் இளைஞர் ஒருவர். அருகில் வேறு கடைகள் இல்லாததால் அங்கு சாப்பிட்டார். அந்த உணவின் ருசி அவரை மயக்கியது. முதிய தம்பதியிடம் விசாரித்தார். 'ருசியாகத்தான் பரிமாறுகிறோம். ஆனால், யார் சாப்பிட வருகிறார்கள்?' என அவர்கள் தங்கள் நிலையைக் கண்ணீருடன் விவரித்தனர்.

அந்த இளைஞர் யூடியூபில் பிரபலமாக இருப்பவர். உடனடியாக அதைத் தனது போனிலேயே படம் பிடித்து, 'இந்த ருசியைப் போற்றி, இந்த வயதிலும் உழைத்துச் சாப்பிடும் தம்பதியை ஆதரிக்க வேண்டியது நம் கடமை' என உணர்ச்சிப்பூர்வமாக யூடியூபில் ஒரு வீடியோ போட்டார். அடுத்த நாள் நிறைய பேர் அங்கு சாப்பிட வந்தார்கள். ஒருவர் வந்து அவர்களின் தள்ளுவண்டியை சீரமைத்துக் கொடுத்தார். இன்னொருவர் பாத்திரங்கள் வாங்கிக் கொடுத்தார். 'பாபா கா தாபா' என்ற அந்தக் கடையில் இப்போது எல்லா நேரமும் கூட்டம் முண்டியடிக்கிறது. இதை சாத்தியமாக்கியது சோஷியல் மீடியா.

❖ ரயிலில் தனியாகப் பயணம் செய்கிறார் ஓர் இளம்பெண். ஒரு ஸ்டேஷனில் அவரது பெட்டியில் எதிரில் ஏறி உட்கார்கிறார்கள் மூன்று இளைஞர்கள். அவர்கள் குடிபோதையில் இருக்கிறார்கள் என்பது அவர்களின் பேச்சிலிருந்தே தெரிகிறது. அந்தப் பெண்ணை கிண்டல் செய்தபடி வருகிறார்கள். இரவு நேரம், இப்படிப்பட்ட சூழலில் நம்பித் தூங்குவதற்கு அச்சமாக இருக்கிறது. யாரிடமும் பேசி உதவி கேட்கவும் முடியாத சூழல். அந்தப் பெண் தன் சகோதரருக்கு போன் மூலம் மெசேஜ் அனுப்பி வைக்கிறார்.

சகோதரர் பதறிப் போய் உடனே ட்விட்டரில் இதை எழுதி உதவி கேட்கிறார். எந்த ரயில், எந்தப் பெட்டி என விவரங்களையும் பகர்கிறார். ரயில்வே அமைச்சரும் ட்விட்டரில் இருக்கிறார். ட்விட்டரில் இதைப் பார்க்கும் பலரும் ரயில்வே அமைச்சரின் கவனத்துக்குக் கொண்டு போகிறார்கள். எல்லாமே சில நிமிடங்களில் நடக்கின்றன. அடுத்த ஸ்டேஷனில் ரயில் நின்றுதும், போலீஸார் உள்ளே நுழைந்து அந்த இளைஞர்களைக் கொத்தாக அள்ளிக்கொண்டு போகிறார்கள். சோஷியல் மீடியாவால் இது சாத்தியமானது.

❖ ஆறு மாதக் கைக்குழந்தை லீரா காமத். மிக மோசமான முதுகுத் தண்டுவட தசைநார் சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டார் மும்பையைச் சேர்ந்த இந்த சிறுமி. உலகிலேயே அதற்கான சிகிச்சைக்கு மருந்து வெளிநாடுகளில் மட்டுமே கிடைக்கிறது. மரபணுவையே மாற்றியமைக்கும் அரிதான சிகிச்சை. அந்த ஊசி மருந்தை வாங்கிச் செலுத்தி குணப்படுத்த 16 கோடி ரூபாய் செலவாகும். அந்த சிகிச்சை கிடைக்காவிட்டால்

மழலையிலேயே இறப்பதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. தங்கள் நிலையை சமூக வலைதளங்களில் விளக்கி உதவி கேட்கிறார்கள் அந்தக் குழந்தையின் பெற்றோர்கள். ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் உதவிக்கரம் நீட்டுகிறார்கள். சில நாட்களிலேயே பணம் சேர்கிறது. அந்த மருந்தை இறக்குமதி செய்வதற்கான வரி ஆறு கோடி ரூபாயைத் தள்ளுபடி செய்து அறிவிக்கிறார் பிரதமர் மோடி. இப்போது சிகிச்சை முடிந்து குழந்தை லீரா குணம்பெற்று வருகிறார்.

இப்படி தினம் தினம் சமூக வலைதளங்கள் பலரின் வாழ்க்கையை மாற்றிக்கொண்டே இருக்கின்றன. சென்னையைப் பெருவெள்ளம் தாக்கியபோது சிக்கித் தவித்த ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு உதவிக்கரம் நீட்டியவர்கள் தன்னார்வலர்கள்தான். சமூக வலைதளங்கள் மூலம் ஒன்றிணைந்து, வெள்ளத்தில் சிக்கியவர்களை மீட்டார்கள். அவர்களுக்கு உணவும் உறைவிடமும் தந்து பாதுகாத்தார்கள். சிகிச்சை தேவைப்பட்டவர்களுக்கு மருந்துகள் கொண்டு போய் கொடுத்தார்கள். வெளிநாட்டுக் கார்களில் சொகுசாக சுற்றும் பணக்கார இளைஞர்கள் சிலர், இடுப்பளவு தண்ணீரிலும் சேற்றிலும் முகம் சுளிக்காமல் இறங்கி தொண்டு செய்த அதிசயம் நடந்தது. தங்கள் செல்போனைத் தவிர கனமான பொருள் எதையும் கையில் தூக்கிப் பழகியிருக்காத இளைஞர்கள் சிலர், மூச்சுத்திணறும் நோயாளிகளுக்காக ஆக்சிஜன் சிலிண்டர்களைத் தோளில் சுமந்து கொண்டு போனார்கள்.

கொரோனா நாட்களிலும் இதேபோல உதவியவர்கள் ஏராளம் பேர். நோய் அச்சம் தீர்த்து, மருத்துவமனையில் அனுமதி தேவைப்பட்டவர்களுக்கு இடம் வாங்கிக் கொடுத்து, முக்கியமான மருந்துகள் எங்கே கிடைக்கின்றன என்று வழிகாட்டியவர்கள் பலர்.

‘இரக்கமற்ற உலகம்’ என பலர் விமர்சனம் செய்கிறார்கள். ஆனால், மனிதர்களின் இதயங்களில் கருணை சுரந்து கொண்டே இருக்கிறது. இயற்கைச் சீற்றங்களின்போதும், பேரிடர்க் காலங்களிலும் அது ஆறாக ஊற்றெடுக்கிறது. தங்கள் சுக துக்கங்களை மறந்து மற்றவர்களின் துயரங்களைத் தீர்க்க முனைகிறார்கள். சமூக ஊடகங்களால் இது இன்னும் அதிகமாகியுள்ளது. நம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது. ●





**உங்கள் வீட்டுக்கே
வர வேண்டுமா?**

வெண்மை

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

‘உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்’ என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புகளைத் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறது வெண்மை. இந்த மாத இதழ் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாதுகாக்கப்படும் பொக்கிஷமாகத் திகழ்கிறது.



ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380

காசோலை/வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். VENMAII என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், உள் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAII என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புக்கை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.
 ➤ மணியாடர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
 ➤ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,

10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,
திருப்பூர் - 641 604.

email: venmaii@ramrajcotton.net

சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

போன்:

0421-4304106, 98422 74137

ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe G Pay Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiar.75626@kvb



Bharat QR code வசதியுள்ள மொபைல் பேங்கிங் ஆப் வைத்துள்ளவர்கள், அதில் இங்கே உள்ள வெண்மை வங்கிக் கணக்கின் QR code -ஐ ஸ்கேன் செய்து சந்தா செலுத்தலாம்.

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forwardசெய்யுங்கள். கூடவே உங்கள் முழு முகவரியையும் அலைபேசி எண்ணுடன் வாட்ஸ்அப் செய்யுங்கள். அலைபேசி எண்: 98422 74137.

**வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmaii
A/C No: 180913500000299**

**Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.**



மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

(6 ம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். சந்தா செலுத்தும்போது, மாணவர் அடையாள அட்டை நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
~~ரூ.280~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.



சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

(60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். பிறந்த தேதிக்கான ஆதாரச் சான்று நகலை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
~~ரூ.280~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.

**ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு
ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்**



Inners for Winners



RAMRAJ®

BANIANS • BRIEFS • TRUNKS

Available at company showroom & all leading textile shops / www.ramrajcotton.in



அறிவினை மேம்படுத்துவோம்...
நம் பணியில் வெளிப்படுத்துவோம்...
ஆயுத பூஜை நல்வாழ்த்துக்கள்

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



காட்டன்

www.ramrajcotton.in