

# சிறுவர்

## பக்கம்

மார்ச் 2003

### எது அன்பு?

ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தி

அன்பு, அரவணைப்பு என்பவை சரிவரப்புரிந்து கொள்ளவில்லை. மனித நேயத்தைத் தேடும் தாகம். மனிதனுடைய கஷ்டங்களுக்கும், சீரழிந்துகொண்டிருக்கும் இந்த சங்கடங்களுக்கும், பிரச்சனைகளுக்கும் விடிவு அன்பு ஒன்றால்தான் உலகில் அன்பு என்பதேயில்லை. கும் விடிவு அன்பு ஒன்றால்தான் மனித ஒற்றுமை வேண்டுமென்றும், முடியும் என்றால், அன்பு என்பது அதைச் சாதிக்கக்கூடியது அன்பு என்ன?. எல்லோருக்கும் அன்பைப் என்றும் வாய்ப்பேச்சளவில் எல் பற்றி பேசுகிறார்கள். சமயங்கள் லோருக்கும் தெரியும். ஆனால் கூட அன்பைப்பற்றி போதிக்கின் அன்பு செலுத்துவது எப்படி? றன. ஆனாலும் உலகில் இன்ப என்று யாரும் சொல்லிக் கொடு நாட்டமும் ஆசையின் அவலங்களுக்க முடியாது. யாராவது சொல்லி மே நிறைந்திருக்கின்றன.

நம்மிடையே உள்ள சமூக மேம்பாட்டிற்கு உழைத்தல், உறவுமுறைகளுக்குப் பாதுகாப்புத் ஏழைகளுக்கு அன்னதானம் போ தேடுவதில்தான் எமக்குப் பயமும் ன்ற காரியங்கள் செய்தாலும் உள் கவலையும் வருகிறது. நாம் ஒவ் ளத்தில் அன்பு இல்லையென்றால் வொருவரும் எம்முடைய பாதுகாப் சீர்கேடுகள் தான் பெருகும். கடமை பைத் தேடும்போதும், நாம் விரும் க்காக ஒரு காரியம் செய்யும் பிய வழியில் எமது மனதைச் போது அங்கு அன்பு இல்லை. செலுத்தும்போதும் அன்பு எம் அன்பு இருக்கும் இடத்தில் ஒப்பி மிடம் நிலைத்து நிற்க முடியாது. ட்டுப்பார்க்கும் செயல் இருக்காது. மற்றவர்கள் எம்மிடம் அன்பு மனித இனத்திற்கே இல்லையென்கிறோம். காரணம் உரியதான அன்பு என்பதை நாம் எமக்கே அன்புடன்

இருப்பது எப்படி என்று தெரியவில்லை. நாம் ஒவ்வொருவரும் ஏதோஒரு கணிப்பை மனதில் வைத்து, அதைக்கொண்டு அன்பை அளக்கிறோம். நமக்குப் பிடிக்காத விஷயங்களை ஒருவர் செய்தால் அவர்மீது அன்பு இல்லாது போய் விடும். அதுமட்டுமல்ல அன்பைப் புனிதமானது என்றும் புனிதமற்றது என்றும் பிரிக்கின்றோம்.

பெயருக்கும் புகழுக்கும் அடிமையாகின்ற தன்மை, சுயநல நோக்கம் என்பன அன்பின் வழியை அடைக்கும். அன்பிலிருந்து மரியாதை வருகிறது. அன்பிற்கு அச்சம் இல்லை. போட்டியின்மை இல்லை. இவ்வகையில் உள்ள எல்லா நூல்களையும் நாம் படிப்பதாலோ, பேச்சுசத்திறமையினாலோ, பற்பல கலைகளைக் கற்பதாலோ அன்பு மலர்வதில்லை. அன்பு எப்போதும் கொடுப்பதன்றிக் கொள்வதறியாது. தூய்மையான அன்பிற்கு உள்நோக்கம் எதுவுமில்லை. அடையவேண்டியது எதுவுமில்லை. அன்பு என்ற வார்த்தையை நாம் குழந்தை

ப் பருவத்திலிருந்தே கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறோம். அதன் பொருள் தெரியாதபடியால்தான் இவ்வகையில் குழப்பமும், சண்டையும், வெறுப்பும், பொறாமையும் அளவற்றதாக இருக்கின்றன.

அன்பு செய்வது எவ்வாறென மக்கள் அறியார். அறிந்தால் எளிதாக அதைப்பற்றிப் பேசார். சமுதாயத்தில் எவையெல்லாம் நல்லவையோ, எவை உயர்ந்தவையோ அவை அனைத்தும் அன்பின் செயல்களே.

அன்பு நிரந்தரமானது. முடிவற்ற தியாக மயமானது. அன்பில் ஈடுபட்டால் மற்ற எல்லாவற்றையும் விட்டுவிடவேண்டி வரும். அன்பை அறிந்தீர்களானால் வேறொன்றும் தேவைப்படாது. அதனால்தான் அன்பே கடவுள் என அனைத்து மதங்களும் போதிக்கின்றன.

நாம் அன்பைப் பெறும் ஆசையை முதலில் வளர்ப்போம்.

## ‘இயல்வது கரவேல்’

நம்முடைய வருவாயில் ஒரு சிறிய பகுதியை ஏழைகளுக்கென்று ஒதுக்கி வைத்து அதனை அவர்களுக்கு அன்புடன் கொடுத்துவர வேண்டும்.

மிகுதியாகத் தருமம் புரியும் ஆற்றலில்லாதவர் தமக்கு எவ்வளவு சக்தி உண்டோ அவ்வளவாவது கரவாது அளித்தல் வேண்டும். இதனையே ஓளவையார் இயல்வது கரவேல் என்றார்.

## ‘ஈவது விலக்கேல்’

ஏழைகளுக்கு ஏதுவும் செய்யச் சக்தி இல்லை எனில் பிறர் தருமம் செய்யும்போது குறுக்கே விழுந்து “எதற்காக இப்படித் தருமம் செய்கிறாய்? சிறிது கொடுத்தால் போதாதா” என்று தடுக்காமல் இருந்தால் போதும். இதனையே ஓளவையார் ஈவது விலக்கேல் என்றார்.

பயந்தரும் ஆத்திசூடி, கொன்றைவேந்தன் விளக்கங்களை அனுப்பிவைப்புங்கள். எல்லோருக்கும் அவை பயன்பட்டும்)

## மனம் போல் வாழ்வு.

ஒருவருடைய வாழ்க்கை என்பது அவருடைய மனதைப் பொறுத்தே அமையும். மனம் என்பது நன்மை, தீமை இரண்டையும் நினைக்கும். மனத்தினில் தீமை இருப்பின் அதை அகற்றவேண்டும். மனத்தில் மாசு படிந்துள்ளபடியால்தான் எம்மால் தீமையை நினைக்கமுடிகிறது.

நாம் தினமும் பல் விளக்குகிறோம். அதிலுள்ள அழுக்கைப் போக்குவதற்கு. துப்பரவிற் காக துணிகளைத் துவைக்கிறோம். ஆனால் மனதை துப்பரவு செய்கிறோமா?. நல்ல நூல்களைக் கற்காமல் விடுவதாலும், நல்ல அறநெறிகளைக் கேட்காமல் விடுவதாலும் மனதினில் மாசு புகின்றது. நாம் நல்லவற்றை நினைப்பதால் எமக்கு நன்மையே. மாறாக தீமையை நினைத்தால் அது திரும்பிவந்து நம்மையே தாக்கும். அவன் கெடவேண்டும், இவன் கெடவேண்டும் என்ற தீய எண்ணங்கள் நம்மையே வந்து தாக்கும்.

நம்மால் முடிந்தவரை அறிவையும் சிந்தனையையும் வளர்த்து நல்ல எண்ணங்களை வளர்க்கவேண்டும். பணத்தை வளர்ப்பதோடு அறிவையும் குணத்தையும் வளர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

ஒரு பெரியவர், தன்ஹுடைய நண்பர் ஒருவரின் வீட்டிற்குச் ஒருமுறை சென்றார். அங்குள்ள அணைவரும் அவரை வணங்கினார்கள். அதில் ஓர் ஆறு வயதச் சிறுவனம் இருந்தான். பெரியவர் இவன் யார்? எனக் கேட்க, பெரியவரின் நண்பர், தன்ஹுடைய மகன் எனக் கூறினார். பெரியவர் அந்தச் சிறுவனை அருகில் அழைத்து உன் பெயர் என்ன? நீ பாடசாலைக்கு

போகிறாயா? எனக்கேட்டார். அதற்கு அச்சிறுவன், தன்ஹுடைய பெயர் பரமன் என்றும், தான் முதலாம் வகுப்பு படிப்பதாகவும் கூறி, ஒரு புத்தகத்தை எடுத்தவந்து தனது மழலை மொழியால் எழுத்துக்களைக் கூட்டி அ...ம்...மா, ஆ...டு, இ...லை எனப் படித்துக் காட்டினான். பெரியவர் இதைப் புகழ்ந்து இன்னும் நன்றாகப் படி எனக் கூறி, இனிப்பு வாங்கிச் சாப்பிடு என ஊந்து சூபாய் கொடுத்தார்.

பத்து வருடங்களுக்குப் பின் மீண்டும் அந்தப் பெரியவர் அந்த வீட்டிற்குச் சென்றார். அப்போதும் எல்லோரும் அவரை வணங்கினார்கள். அங்கு நின்ற பரமனைப் பார்த்து, நீ நன்றாகப் படிக்கிறாயா? எனக் கேட்டார். ஓம் எனக் கூறிய பரமன் ஓடிச் சென்ற தனது புத்தகத்தைக் கொண்டு வந்து படிக்கத் தொடங்கினான்.

அப்...பா, பு...த்த...கம், வ...ண்டி என எழுத்துக் கூட்டி தட்டுத்தடுமாறிய படித்தான். இதைப் பார்த்த பெரியவர் நல்லது என்றா கூறவார். உனக்கு இப்போ பதினாறு வயது. ஆனால் உன் கல்வியில், அறிவில் ஒரு முன்னேற்றமும் இல்லையே. நீ இருந்தாவும் ஒன்றுதான். இல்லாதிருந்தாவும் ஒன்றுதான். எனக் கோபப்பட்டார்.

இது போலத்தான் நாமும் பத்து வருடங்களுக்கு அல்லது இருபது வருடங்களுக்கு முன் இருந்தது போல, வாழ்ந்ததுபோல இருந்தால் எப்படி இருக்கும்?. எமது அறிவில், வாழ்க்கையில், மனதினில் முன்னேற்றம் வேண்டும். காலையில் எழுந்து தேனீர் குடிப்பதும் சாப்பிடுவதும் செய்தித்தாள் படிப்பது தான் எமது தொழில் என நினைத்து அறிவை, பண்பை, நல்ல எண்ணங்களை வளர்க்காமல் இருந்தால் நாம் மனிதர்கள் என்று கூறுவதற்குத் தகுதியற்றவர்களாகிவிடுவோம். நமது வாழ்வு சிறப்பாக

அமைய நல்ல எண்ணங்களை அறிவை, பண்பை, சிந்தனையை வளர்க முயற்சிப்போம். மனதினிலே நாம் அழுக்குடையவர்களாயிருந்தால், நல்லவர்களையும் அந்த அழுக்கான மனதினிலே கண்டு அவர்கள் மீது பழிபாவங்களைச் சுமத்திப் பேசுவோம்.

ஆனால் அந்தப் பழிபாவங்கள் திரும்பி எம்மிடமே வரும் என்பதனை மறந்துவிட்டோம். மாசிலாமனத்தினர் நினைத்த கருமங்கள் யாவும் இனிது கைகூடும், கல்மனம் கரைந்து நல்மனம் பெற நாமும் முயற்சிப்போம். முயற்சி திருவினையாக்கும்.

## அயலவர்கள்

நாம் வசிக்கும் இடங்களில் நிறையவே அயலவர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்களில் சிலர் பாசமாகவும் அன்பாகவும் பழகுவது உண்மைதான். அவசரமான இவ் உலகில் அயலவர்களுடன் பழக வேண்டியதில்லை, அவர்களைச் சார்ந்து வாழவேண்டியதில்லை என்று பலரும் நினைக்கலாம். மக்கள் தனிமையில் ஒதுங்கி வாழ்வதால் மனிதாபிமானம் மரத்துப் போய் விட்டது. நாம் வாழும் சமுதாயம் எப்படி இருந்தாலும் பரவாயில்லை ஆனால் நல்ல அயலவர்கள் சமுதாயத்தின் சொத்துக்கள் என்பதனை உணரவேண்டும்.

நாம் நல்ல அயலவர்களுடன் வாழ, நம் மனப்பான்மையை மாற்றவேண்டும். வன்முறையும் குற்றச் செயலும் நிறைந்த இந்த உலகத்தில் மக்களிடையே நெருக்கம் அவசியமாகின்றது. எமது குடும்ப அங்கத்தவர்களை நாம் விரும்பித் தேர்ந்தெடுப்பதில்லை. இயல்பாகவே எமக்கு அவர்கள் அமைந்து விடுவார்கள். அதேபோல் அயலவர்களையும் நாம் விரும்பி தெரிவு செய்வதில்லை. பக்கத்து வீட்டில் இருப்பவருடன் பேசுவது சிலருக்குத் தர்மசங்கடமான விஷயந்தான். தனித்து, ஒதுங்கி வாழ்

வது அவர்களுக்குச் சுலபமாகத் தோன்றலாம். நெருங்கிய நட்புறவை வளர்த்துக்கொள்ள விரும்பாவிட்டாலும் அவ்வப்போது நாலு வார்த்தை சிநேக மனப்பான்மையுடன் பேசி புன்முறுவலுடன் பழகுவது நல்லது. அயலவர்கள் நமக்கு செய்கின்ற உதவிகளை நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். அதற்காக அவர்களுக்கு நன்றிகூற முடிந்தால் நன்றாக இருக்கும். மேலும்மேலும் அவ் உறவை வளர்க்க முடியும்.

ஆனால் இன்று உதவிகள் பெறும்போது உற்சாகமாய் இருப்பவர்கள், பின் நன்றி கூற மறந்துவிடுகின்றனர். இந்த நன்றி கெட்ட உலகில், நீங்கள் நட்போடு பழகுவது சிலருக்கு வித்தியாசமாகப்படலாம். அவர்கள் உங்களை சந்தேகக் கண்ணோடுதான் பார்ப்பார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களின் நம்பிக்கையைப் பெறுவது அவசியமாகின்றது. அதற்கு நேரமும் பொறுமையும் தேவை.

துன்பம் வரும்போது தான் அயலவர்களின் நட்புணர்வு எத்தகையது என்பதனை அறிய முடியும். சோக சம்பவங்கள் ஏற்படுகின்ற நேரங்களில் யாரும் கேட்காமலேயே அயலவர்கள் உதவ

முன் வருகின்றனர். அயலவர்களுடன் இன, மத, மொழி, விருப்பு வேறுபாடுகளைக் களைந்து சுமுகமான உறவை வளர்க்க முயற்சியுங்கள்.

## ஆயிரம் பொய் சொல்லி ஒரு கலியாணத்தைச் செய்ய.....

இதுவல்ல பழமொழி. கலியாணம் என்பது ஆயிரம் காலத்துப் பயிர் என்பார்கள். திருமணத்தின் பின் கணவனும் மனைவியும் தமது வாழ் நாள் முழுவதும் சேர்ந்தேயிருப்பர். திருமணத்தின் போது ஏதாவது நன்மை கருதி ஒரு பொய் பேசுவது தவறாகும்.

ஆயிரம் முறை போய்ச்சொல்லி ஒரு கலியாணத்தைச் செய் என்பதுவே பழமொழி.

கலியாணத்திற்கு பெண் பார்ப்பது, மாப்பிள்ளை அழைப்பது, நாள் குறிப்பது, உறவினர்களை அழைப்பது இப்படி பல முறை போய்ச்சொல்ல வேண்டும். இதைத்தான் ஆயிரம் முறை போய்ச்சொல்ல வேண்டும் என்றார்கள். ஆயிரம் முறை போய்ச்சொல்லி என்பது திரிவுபட்டு ஆயிரம் பொய் சொல்லி என்பதாகிவிட்டது.

## எதிலும் நன்மை....

சுவாமி மித்திராணந்தா

கவலைகள் பற்றிக் கவலைப் படாமல் இருப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம். எமக்கு வருகின்ற ஒவ்வொரு பிரச்சனைகளையும் நாம் தானே சமாளிக்க வேண்டும் என நீங்கள் கருதலாம்.

இந்தக் கதையைப் படியுங்கள்.

அவன், ஒரு படகில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தான். அப்போது கடலில் பெரும் புயல் வீசத்தொடங்கியது. இவனுடைய படகு அந்தச் சூறாவளிக்குத் தாங்காமல் உடைந்தது. அவன் கடலில் விழுந்து தத்தளித்த தட்டுத்தடு மாறி ஒரு தீவின் கரையில் ஓதாங்கினான். அது ஆள் அரவமில்லாத ஒரு தீவு. ஒரு வாரம், ஒரு மாதம் என்று கிடைத்ததைச் சாப்பிட்டு காத்திருந்து பார்த்தான். அவனை மீட்க யாரும் வருவதாகத் தெரியவில்லை. அத் தீவிற்கு வரவேண்டிய அவசியம் யாருக்கும் ஏற்படவில்லை. சரி, இந்தத் தீவில்லாதான் எனது வாழ்க்கை போலிருக்கு எனக் கருதி, அத்தீவில் கிடைத்ததைக் கொண்டு குடிசை கட்டி அதில் வாழத் தொடங்குகிறான். ஒரு நாள் அவன் உணவைத்

தேடி வெகுதூரம் அலைந்துவிட்டு தன் குடிசைக்குத் திரும்புகிறான். அப்போது தன்வடைய குடிசை தீப்பற்றி எரிந்து கொண்டிருப்பதைக் கண்டு பதறி, தீயை அணைக்கக் கடுமையாகப் போராடுகிறான். முடியவில்லை. குடிசை முழுதாக எரிந்து சாம்பலாகிறது. ஆண்டவா! உனக்கு இவ்வளவு கல்மனம் கூடாது. ஏன் இப்படி என்னைச் சோதிக்கிறாய் என்று கூவுளிட்டு முறையிட்டபடி, களைப்பில் தாங்கப் போகிறான். அதிகாலை ஏதோ சத்தம் கேட்டு கண் விழிக்கிறான். ஒரு கப்பல் வந்து நிற்கிறது. இவன் மகிழ்ச்சியில் ஆனந்தக் கூத்தாடுகிறான்.

இந்தத் தீவில் நான் மாட்டிக் கொண்டிருப்பது உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்? என்று அந்தக் கப்பல் தலைவனிடம் இவன் கேட்க, அதற்கு அந்தக் கப்பல் தலைவன் சொல்கிறார், நாம் கடலில் பயணம் செய்துகொண்டிருந்த போது இந்தத் தீவின் மீது ஒரு புகைமூட்டம் தெரிந்தது. பொதுவாக, இதுமாதிரி ஆள் அரவமில்லாத தீவில் மாட்டிக்கொண்டவர்கள் எதை யாவது எரிய வைத்து புகை மூட்டத்தைக் கிண்பித்தான் சிக்கனம் கொடுப்பார்கள். நீயும் அதை

த்தானே செய்தாய். அதைப் பார்த்துத்தான் மீட்க வந்தோம் என்றார். ஆண்டவனுக்கு நன்றி சொல்கிறான் இவன்.  
நம்முடைய வீடே பற்றி எரிந்தாலும் அதில்கூட ஏதாவது நன்மை இருக்கலாம் என்ற எண்ணத்தை

வளர்த்துக் கொள்வதற்காக சொல்லப்பட்ட கதை இது. வாழ்க்கை என்பது இன்பமும் துன்பமும் சேர்ந்ததுதான் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். துன்பத்தை மறந்து வாழ்கின்ற வாழ்க்கைதான் நன்று.

## கண்

என்சாண் உடம்பில் கண்ணே பிரதானம். தலையில் இருக்கும் உறுப்புக்களில் மூளைக்கு அடுத்தது அதிமுக்கியமான உறுப்பு கண். கண்ணில் 85 சதவீதம் பகுதி உட்பக்கம் இருக்கின்றது. 15சதவீதப் பகுதி வெளிப்பக்கம் தெரிகின்றது. வெளியே தெரியும் பகுதிகளாவன, புருவம், இமை, இமையின் உள்ளே காணப்படும் வெண்பகுதி, அதன் உள்ளே காணப்படும் பெரிய வட்டம் ஐரிஸ். இது நீலம், பச்சை, கறுப்பு என ஏதேனும் ஒரு கலரில் அமைந்திருக்கும். எம்முடைய தோலுக்கு இணையாக கண்களில் தான் மெலனின் என்ற நிறமி இருக்கின்றது.

வியர்வைத்துளிகள் கண்ணுக்குள் போகாமல் தடுப்பவை புருவமே. தூசுகள் கண்ணுக்குள் போகாமல் காப்பவை இமைகள். காற்றில் கண்ணின் ஈரப்பசை உலர்ந்துவிடாமல் இருப்பதற்காக அடிக்கடி இமைகள் மூடித் திறக்கின்றன.

பிறந்த குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை வெளிச்சத்தையும் நிழலையும் மட்டுமே பிரித்தறிய முடியும். ஆறு வயதில்தான் குழந்தை தெளிவாகப் பார்க்கும் என்றாலும் எட்டாவது வயதில்தான் கண் முழு வளர்ச்சியடையும்.

டாக்டர் திருமதி இரஜினிகாந்தா

குறைந்த வெளிச்சத்தில் படித்தால் கண் பழுதடையும் என்ற எம்முடைய நம்பிக்கை, இதுவரை அறிவியல் ரீதியாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. ஆனால் பக்கத்தில் வைத்துப் படித்தால் கண்தசை கெட்டிப்பட்டு கண் களைப்படையும். களைப்படையும் கண்ணுக்கு கண் சிமிட்டுவதுதான் ஓய்வு.

இரண்டு கண்களும் ஒரு நேர் கோட்டில் இல்லாமல் கொஞ்சம் மாறி இருப்பதை மாறுகண் என்பர். மேற்கு நாடுகளில் இது தீமையின் அடையாளம். கீழைத்தேச நாடுகளில் இது அதிஷ்டம் என்பர். இதை சரி செய்யமுடியும். குழந்தைகளுக்கு தூரப்பார்வை, கிட்டப்பார்வை குறைபாடு இருப்பதால்தான் மாறுகண் ஏற்படுகிறது. இதைக் கண்ணாடி போட்டு மாற்றலாம்.

கண்கள் சிவந்து காணப்பட்டால், அதைப் இல்லாமல் செய்வதற்குத் தாய்ப்பாலை விடுவார்கள். கண்ணின் சிவப்புக்கும் தாய்ப்பாலுக்கும் எவ்வித தொடர்பும் இல்லை. அதுமட்டுமல்ல குழந்தைகளின் கண்ணுக்கு மை இட்டால் கண்கள் பெரிதாகவும் அழகாகவும் இருக்கும் என்பதெல்லாம் கண்மூடித் தனமான நம்பிக்கை. கண்ணுக்கு மை இடுவது விஷம். தொடர்ந்து மை இடுவதால் வலிப்பு, மனநிலை



பாதிப்பு போன்றவை ஏற்படலாம். பெண்களுக்கு வலது கண் துடிப்பதும் ஆண்களுக்கு இடது கண் துடிப்பதும், துரதிஷ்டம் என்பதும் மூட நம்பிக்கை. விட்டமின், கல்சியம் குறைபாடுகளாலேயே கண் இமை துடிக்கிறது.

கண்ணுக்கும் ஓட்சிசன் தேவை. அது தனக்குத் தேவையான காற்றை நேரடியாகவே எடுக்கிறது. கண் பார்வைக் குறைபாடுடையவர்கள் கண்ணாடி அணிவார்கள். ஆனால் மருத்துவ வளர்ச்சியினால் இப்போ கண்ணுக்கு உள்ளேயே கான்டாக்ட் லென்ஸ்வைப் போட முடியும். கான்டாக்ட் லென்ஸ்வை எல்லோரும் போடமுடியாது. அடிக்கடி கண்ணில் தொற்றுநோய் உள்ளவர்கள், கண்ணில் அலர்ஜி உள்ளவர்கள், தூசி புகை நிரம்பிய இடத்தில் வேலை செய்பவர்கள் இந்த லென்ஸ்வை அணியமுடியாது. ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு தடவையாவது லென்ஸ்வைக் கழற்றிக் கழுவிப் போடவேண்டும். வருடத்திற்கு ஒரு தடவை மாற்றவும் வேண்டும். அழகுக்காக உபயோகப்படுத்தும் லென்ஸ்சில் 126 நிறங்கள் உண்டு. இந்த லென்ஸ்சுகளை கண் வைத்தியரிடம் சென்று எடுப்பது தான் நல்லது.

எச்சிலைத் துப்பி மூக்குக் கண்ணாடியைத் துடைப்பது கூடாது. படித்தவர்களே செய்வது

வேதனைக்குரியது. கான்டாக்ட் லென்ஸ் அணிவது கண்ணின் ஆரோக்கியம், அதன் பவர் போன்றவற்றை வைத்துத்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும். அதன் விலையை வைத்து அல்ல.

எல்லா உயிரினங்களிலும் பறவையினம்தான் பார்வைக்கூர்மை உடையவை. ஈ, தேனி போன்றவை குட்டிக்குட்டியாக 20,000 வரை லென்ஸ் உடையவை.

கண்ணுக்கு கரட், கீரை வகை, முருங்கை இலை, மீன், ஈரல், மீன்எண்ணெய், முட்டை, பால் போன்ற உணவுகள் நன்மை தரும். இவற்றில் கண்ணுக்குத் தேவையான விட்டமின் ஏ இருக்கின்றது. விட்டமின் ஏ கண்ணுக்கு நல்லது என்பதை 1920ம் ஆண்டு தான் கண்டுபிடித்தனர். புகையிலை சாப்பிடுவதும் கண்ணைக் கெடுக்கும். கம்பியூட்டருடன் அதிக நேரம் செலவிடுபவர்களுக்கு தலைவலி, கழுத்துவலி, கண்வலி, பார்வை மங்குதல் போன்றவை ஏற்படும். ஆனபடியால் கம்பியூட்டர் உள்ள அறையில் வெளிச்சம் குறைவாக இருக்கவேண்டும். இடையிடையே கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். தொலைவில் இருக்கிற பொருட்களை 15 நிமிடங்களுக்கு ஒரு தடவை பார்க்க வேண்டும். அடிக்கடி கண் சிமிட்டுவதும் அவசியம்.

“எப்பொழுதும் இனிமையாகவும் அடுக்குமொழிச் சொற்களாலும் பேசக் கூடியவர்கள் நிறையக் கிடைப்பார்கள். ஆனால் ஒருவன் முன்னுக்கு வருவதற்கு நல்ல யோசனை சொல்கிறவனும், புத்திமதி கூறுபவனும் கிடைப்பது அபூர்வம். நல்லவர்கள் இப்படிப்பட்டவர்களின் சினேகிதத்தைப் பெற முயலவேண்டும்.”

## கண்ணோட்டம்

ஆசிரியர் மணியம்

நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களின் தலையை, கோழிமுட்டையால் மூன்று முறை சுற்றி, பின்னர் அதனை வீதியில் எறிவது, மிளகாய் வற்றலை எடுத்து அதனால் உடலைத் தடவிப் பின்னர் அதனை நெருப்பில் போடுவதும், நம் நாட்டில் காணப்படும் மந்திரச் சிகிச்சை முறைகளாகும். ஹைட்டிஸ் என்னும் ஆப்பிரிக்க மக்களிடையே இது போன்ற சிகிச்சை முறை பிரபலமாகவுள்ளது. pase-pouy (pass the chicken) என்ற இந்தச் சிகிச்சை முறையில் தூய்மைக் குறைவும். அசுத்த ஆவிகளும் கோழிக்குஞ்சின் மீது மாற்றப் படுகின்றன. அதாவது நோயாளியின் உடலை மருத்துவர், கோழிக்குஞ்சால் தடவி, பின்னர் அதன் கழுத்தைப் பிடித்து அதன் கழுத்து திருகிக் கொள்ளும் வரை சுழற்றுவார். கோழிக்குஞ்சு இறந்ததும் அந்த நோயாளியின் நோய் இல்லாமல் போய்விடும் என்ற நம்பிக்கை.

பொருள்கள் ஒரு முறை ஒன்றாகச் சேர்ந்திருந்துவிட்டால் அவற்றை எவ்வளவுதான் வேறாகப் பிரித்தாலும் அவை என்றும் ஒன்றாகவே இருக்கும். ஒன்றுக்கு ஏதாவது நடந்துவிட்டால் அது மற்றவற்றையும் அதுபோல் பாதிக்கும் என்ற அளவுக்கு அவற்றில் உறவுகள் உறுதியாக நிலைபெறுகின்றன. இது தொத்துமந்திரத்தின் அடிப்ப

டையாகும்.

மேலே கூறப்பட்ட சிகிச்சைகள் யாவும் தொத்துமந்திரத்தின் அடிப்படையிலேயே அமைந்துள்ளன. முட்டை, மிளகாய், கோழிக்குஞ்சு ஆகியவற்றால் நோயுற்றவரின் உடலைத் தொடும்போது நோய் அதில் தொற்றுக்கிறது. பின் அதனை அழிப்பதன்மூலம் அந்நோயும் அழிந்துபோகிறது என்பதே இச்சிகிச்சை முறையின் அடிப்படை நம்பிக்கையாகும். கன்றை ஈன்ற பசுவின் இளங்கொடி (நஞ்சுக்கொடி) யினை பால்மரத்தில் கட்டுவதும் இதே மந்திரத்தின் அடிப்படையிலேயே அமைந்துள்ளது. பசுவின் தொடர்புடைய இளங்கொடியை பால்மரத்துடன் இணைப்பதன்மூலம், ஈன்ற பசுவும் பால்மரத்தைப்போல் பால் வளத்துடன் இருக்கும் என்ற நம்பிக்கையே இச்செயலுக்குக் காரணமாகும்.

பச்சை இலுப்பை வெட்டி.

பால்வடியத் தொட்டில் கட்டி பால் மரமாகிய இலுப்பைப் பலகையால் தொட்டில் செய்தால் தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்கும் என்ற நம்பிக்கைகூட தொத்து மந்திரத்தின் அடிப்படையில் அமைந்தவையே.

இன்று இவற்றிற்கான விஞ்ஞான விளக்கங்கள் இருப்பின் அவற்றையும் ஆராய முயற்சிப்போம்.

## வாசிப்பதால் மனிதன் பூரணமடைகிறான்

நீங்கள் படிப்பவைகளுள்

எல்லோருக்கும் பயன்படக்கூடிய

விடயங்கள் இருப்பின் அவற்றை

அறிவோர் பக்கத்திற்கு அனுப்பிவையுங்கள்.

எல்லோருக்கும் அவை பயன்பட்டும்.

தொடர்புகளுக்கு: N. Varatharajah, 6 Rue des champs de la ville, 45500 GIEN. FRANCE.