

அரோக்கியமும்

மனிதன் எப்பொழுதும் இனப்பத்தையே
கூத்ததையே நாடுகிறன். இதை அளிப்
பெதுவோ அதுவே தனமென்றும்
செல்வமென்றும், பொக்கிடமென்றும்
சொல்லுகிறோம். வேறும் பணத்தை
மட்டும் தனம், செல்வம், பொக்கிட
மென்று சொல்லுவதில்லை. கலவைச்
செல்வம் மிக அருமையான செல்வமான
வா? நல்லோயுக்கம்! அதனினும்
மேம்பட்ட செல்வம்? நஞ்சையும்,
புஞ்சையும், வீடும், தோட்டமும், பசு
மாடுகளும், வாகனங்களும் செல்வங்
களோ. நல்ல மனைவி விலைமதிக்க முடியாத
மாணிக்க செல்வமல்லவா?
ஆகா! குழந்தைச் செல்வத்திற்கு
இனை தான் உண்டா? வீரம், பாக்கிர
மம் முதலியனவும் முக்கிய செல்வங்
கள். அழகு, குணம், அடக்கம், அன்பு,
பண்பு முதலியவையும் செல்வங்களோ.
கலைகள் அரும பெருஞ் செல்வமல்லவா?
இவ்வாரே பல சொல்லிக் கொண்டு
போகலாம். ஆனால் இவ்வளவு செல்வங்கள்
இருந்தும் ஆரோக்கியம் மட்டும்
இல்லையானால் யாது பயன்? இவை
களை அடையவும், அனுபவிக்கவும் முடியாதல்லவா?

ஒரு விளாங்காயவை உணவைச் சாப் பிடிடு ஜீரனம் செய்து கொள்ள முடியாமல் நோயில் உழல்வாவுக்கு விக்கம் பளவு போன் இருந்ததும் யாது பயன்? நன்றை, புஞ்சைகளிலிருந்து மலையெனத் தானியங்கள் குவிந்தாலும், கஞ்சிதான் குடிக்க முடியுமென்ன யாது பயன்? மிகப் படித்த கல்விமானும் இருப்பி நுழை, அறிவாளியாயிருப்பினும் கற்ற தெப்ப பிறருக்கு பயன் படுத்தும் அளவு, உடல் நலமில்லை யெனில் யாது சுகம்? பசுமாடுகள், வித வித வாகனங்கள் இருந்தும் ஆரோக்ஷியமில்லை யெனில் அனுபவிப்பார் யார்? அழகான அருமையான மனைவி அமைந்தும் ஆரோக்ஷியமில்லை யெனில் கானும் சுகம் தான் என்ன? பல குழங்கத்தகளைப் பெற்றும், சரியானபடி அன்பு செலுத்தி தங்கள் கடமைகளை ஆற்றி வளர்க்க தள்ளக்கு ஆரோக்ஷியமில்லை யெனில் யாது பயன்? உடல் ஆரோக்ஷியமில்லாமல் வயாலை வீரம் பேசி: பயன்தான் யாது? அழகு, குணம், பண்பு முதலியவையும் ஆரோக்ஷியத்தை அனுசரித்தே அமையும். கலைஞர் செலவங்கள் வளர்ப்பதற்கும் ஆரோக்ஷியம் அவசியம். மற்றும் எல்லாமுடைய ஆரோக்ஷியத்தை அனுசரித்தே அமைகின்றது.

ஆரோக்கிய மில்லாதவனிடம் உயர்னானம், உண்ணத்தக் கருத்துக்கள், தெளிந்த சிந்தனை, கனிந்த மொழிகள், கருணை உள்ளம், மஸ்தந்த முகம், அமைதி யான மனது முதலியன் அமைய. பிறப்புக் குறை கூறல் முதலில் உண்டாகும். அடிக்காட் கோபம் வரும். சிடு என்று பேசுவார்கள். அந்து விழுவார்கள். கற்றினை ஓடாது. கடுபையான வார்த்தை தடிக்கும். அறிவு விளங்காது. ஆண்மை துலங்க து. குணம் காணது. பண்பு பழுதனையும்.

உடல், மனம், ஆண்மா இவை ஒன்றுக் கொன்று தொடர்புடையவை உடல் நலிந்தால், மனம் நலியும். மனம்நலிருதால் உடல் நலியும். இவை இரண்டுமே நலிந்தால் ஆண்மா ஒன்றிப்பெறுவதேது ; உடலும் உள்ளமும் ஒன்றாக ஒன்றுதழுவின்றுப்பார்வையிலும் உடலை அனுமதித்தேர்வு உள்ளமும் மாற்றங் கொள்ளுகின்றதே என்று கொன்றால் அது மிகையாகது உடல் ஆரோக்ய முன்வர்களுக்குத் தான் உள்ளமும் ஆரோக்யமாய் இருக்கும். அவர்கள் என்னைக்களும் செயல் சுருக்கும் ஆரோக்யமாய் இருக்கும். வாழ்வையில் என்ன கடும் சோதனைகள் வா

ஞம் எவிதில் சமாளிக்கக் கூடிய திறன் உண்டாரும்.

எனவே இன்றைய உலகப் பிரச்சினைக்கு ஆரோக்யம் மனது படைத்தவர்கள்தான் தேவை. அப்பொழுது தான் உலகம் அனு சக்தியால் அழியாமல் பாதுகாக்க முடியும். மக்களும் நல்வாழ்வு வாழ முடியும்.

முன்பு அமெரிக்க நாட்டின் ஜனதி பதியாக இருந்த கணம் ஐக் அவர்கள் “ஆரோக்கிய வாழ்வை” தேசிய பிரகடனமாக வெளியிடப்பார்கள். முன் நாள் பாரத ஜனதி பதியாக இருந்த கணம் ராஜேந்திர பிரசாத் அவர்களும் மகாத்மா காந்தி ஐயந்தியை ஆரோக்கிய ஐயந்தி யாக கொண்டாடும் படி சொன்னார்கள்.

ஆரோக்கிய மனம் படைத்தவர்களால் தான் இவ்வுக்கத்தை அழிவிலிருந்து மிக முடியுமென்றே தலைவர்கள் இவ்வாறு கூறி உள்ளார்கள். மக்கள் “அரசியல் சுதந்திரம்” அடைந்து விட்டார்கள். ஆனால் “ஆரோக்கிய சுதந்திரம்” அடைந்தார்களில்லை. “சுகவின்மாக இருப்பது தேசத்துரோகம்” “நோய் கொள்ளல் பாவம்” என்பதை மக்கள் உணரவேண்டும்.

இன்றைய உகை தேவை ஆரோக்யநல்வாழ்வதான். அதை அனைய வேண்டுமானால் உடல் உறுதியாக இருக்க வேண்டும். உடலிலுள்ள ஓவ்வொரு அவசரமும் ஆரோக்யமாக இருக்க வேண்டும்.

திருமதி சீதாலக்ஷ்மி குமாரஸ்வாமி

உடல் உறுதிபெறு உழைப்புத் தேவை
நமது அன்றை வாய்க்கை முறையில்
எல்லோருக்கும் உடல் உழைப்பு இருக்க
கிறது என்று சொல்ல முடியாது
சிலருக்கு உடல் உழைப்பு அமைந்திருக்க
கிறது. சிலருக்கு உட்கார்ந்தே வேலை
செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. சிலருக்கு
நன்றே செய்யும் வேலை இருக்கிறது.
சிலருக்கு பேசு அதிகம் இருக்கிறது
சிலருக்கு நடக்கும் வேலையிருக்கிறது
சிலருக்கு மூலை வேலை அதிகம் செய்ய
வேண்டியிருக்கிறது. உடலின் ஒருங்கிணி
பாகங்களுக்கு வேலையும், மற்றுப் பாகங்
களுக்கு வேலையில்லாமலும் தாங்கள்
வாழ்கின்றார்கள்.

மக்கள் கூடி வாழும்போது சுகாதாரம் நிலையிலே, பழக்க வழக்கங்கள் சரிவர இல்லை என்றாலும் காற்றும் இடமும் அசுத்தமடையின்றன. அதனால் நேரம் கள் பரவுகின்றன. இந் நோக்களின்று தப்பி வாழவேண்டுமானால் உடல் உறுதி யாக ஆரோக்கியமுடன் இருக்க வேண்டும்.

இவ்வடின் அற்புத இருஷ்டி தான் என்னோ ! இதன் மக்கத்துவத்தை உணர்ந்தால் இவ்வடின் இவ்வளவு உதாசீனம் செய்ய மாட்டோம். என்னென்ன காய்கள் எப்படி யெல்லாம் நமது உடல் நூன் நடக்கின்றன ! சிந்திக்க சிந்திக்க சிந்தனைக்கு விருந்தாகவல்லவா இருக்கின்றது ! உண்ணதை ஸ்ரீராண்மாக்கி சுத்தை விரிந்து, அகத்தை வெளியேற்ற ஒத்தி இலாகாபோல் நடக்கும் ஸ்ரீராண்மாக்கியை அவையங்களின் அற்புதம் ! கூகித்த சுத்துவான் கஸ்ரீலாலில் வந்ததைந்து, பொருளாயன் மாறுதல்களை அடைந்து உடலைப் போல்க்கவும், ஸ்ரீஸபாக்கவும் உதவும் கிளை ! குருதியைப் புதுமிகிம் பிராணவாயுவை உட்டொன்றாவும், கரிமலவாயுவை அகற்றவும் அமைந்த நுணுக்கம்

“ஆரோக்கியமே அருந்தனம்” என்றார் பெரியோர், “Health is Wealth” என்பர் ஆஸ்கிலேயர். நம்மைப் பார்த்து அவர்கள் பழகினுர்களா அவர்களைப் பார்த்து நாம் பழகினோமா என்கிற விவாதம் இங்கு தேவையில்லை. மனிதசமூகத்திற்கு தேவையானது எல்லாம் அனுபவத்தின் மூலம் தானுகவே வந்து அமைந்து விடும். எந்த நாட்டினராக இருந்தாலும், எந்த இனத்தவராக இருந்தாலும் அனுபவத்தில் எல்லோரும் ஒரே முடிவைக் காணுவார்கள். எனவே பழமொழிகள், வழக்குக் கொற்கள் முதலியன் ஒரே கருத்துடன் அமைவது ஆச்சிரியமல்ல. நாம் ஆரோக்கியமே அருந்தனம் என்றால் மற்றவர்கள் அதற்கு மாறுக அநாரோக்கியமே அருந்தனம் என்று சொல்ல மாட்டார்களால்லவா?

ଓঁ স ন প ম

பிரலின் மாயாஜாலம் ! இரத்தத்தை அளவு மனிதனுடைய முன்னேற்றத் தடவின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும், ஒவ்வொரு தைக் காலுகின்றோம்.

இவ்வாறு முன்னேறி வரும் மக்கள் சமூகம் உடல் பலத்தில் மட்டும் குறைந்து வருகிறது என்பதில் யாருக்கும் சுந்தேக மிருக்க முடியாது.

நூல்களும் தன் நரம்பு சக்தியால் கட்டி ஆனால் மூலமே வெறும் அதிகமாக பொறி ! இப்பொறியினையும், மற்றும் உடல் இயக்கத்தையே தன் ஆட்கீர்க்குன் வைத்திருக்கும் இரசக் கோவங்களின் அற்புதாலங்கள் ! இத்தனைக்கும் மேலாக பெண்களின் தாய்மை ! என்னே அற்புதம் !

இம்மாதிரி யாராவது செயற்கையால்
மற்றப் பொருள்களைக் கொண்டு செய்து

கணங்களில் உள் இருக்க கோளங்களுடும், மனத்திற்கும் சேர்த்து பயிற்சி இருக்கிறது. அதனால்தான் யோக ஆசனம் மற்றுப் பயிற்சிகளில் சிறந்து விளங்குகின்றது.

விட முடியுமா? இயற்கை புயாம் திருவிளையால்களுக்கு யார் போட்டிபோட முடியுமா? அதிமுதல் மனித குலம் பல துறைகளில் முன்னேறி வந்திருக்கிறது. இன்னமும் முன்னேறிக் கொண்டே போய்க் கொண்டிருக்கிறது. இதை யாராவும் தடை செய்ய முடியாது. இதுதான் மனித குலத்திற்கும் ஏனைய ஜிவராசிகளுக்கு முன்ள வித்தி யாசம். தூக்கனுங் குறுவியைப்போல நம்மால் கூட்டடைக் கட்ட முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அதே தூக்கனுங் குருவி ஜூயாபிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் எவ்வாறு கூட்டமைத்ததோ அவ்வாறே இன்றுள்ள தூக்கனுங் குருவியும் கூட்டமைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். மற்ற மற்ற பயிற்சிகள் செய்து சான் டோக்கினைப் போன்ற உற் கடமே, பல மும் அடையலாம். யானையைப் போசு பலசாலியாகவும் இருந்து விட்டால் முடிமே போதாது. பந்தயங்களில் பரிசு பெறலாம். சன்னடக்கவில் ஜெயம் கொள்ளலாம். பார்ப்பவர்கள் அஞ்சம்படி உலாவலாம். ஆனால் அவன் என்னாக்கள், அதன் விளைவு செய்க்கள் முதல் யன ஆரோக்கியமானவைகளாக இருக்கும் என்று சொல்ல முடியுமா? கானம் அவர்கள் செய்யும் பயிற்சிகளில் மனதிற்குப் பயிற்சி கிடையாது.

நல்வாழ்விற்கு மட்டும் ஏற்பட்டது அல்ல, அதனிலும் மேலான நிலை அதாவது கடவுளை அடையும் நிலைக்காக ஏற்பட்டது உலகத்தில் எந்த நாட்டினராக இருந்தாலும், எம்மதத்தினராக இருந்தாலும், மனிதப் பிறவியின் குறிக்கொள்கிறதில் கடவுளை அடைவது தானே!

ஆனால் மனிதன் அவ்வாறு இல்லை. ஆதியில் ஆடையில்லாமல் குளிரிலும், மழுமிலும் கஷ்டப்பட்டான். குகைகளில் மிருகம் போல் வாழ்ந்தான். மிருகங் களினின்றும் தப்பிப் பிழைப்பதே வாழ்க்கையின் நோக்கமாக இருந்தது. நெருப்பைக் கண்டு அஞ்சினான். வெள் எத்தைக் கண்டு பயய்ப்பான். காற் றறாக் கண்டு நடுங்கினான். ஆனால் இன் றைய மனிதன் அதனையே தன்வச மாக்கி, சேவகனாகி பல சுகங்களை அனுபவிக்கிறான். பல வித்தைகள் புரிகிறன். பல இயற்கை அற்புதங்களை வெளிக் கொண்டிருப்பதை வண்ணமிருக்கிறான். அனுக்களை பிளர்து அபார சுக்தியை உபயோகிக்கத் தொட்கிட்டான். விண்ணனையும் சாடி பிற கோண்களுக்கு ஏதும்

