

16.04.07

வி.ஐ.பி. ஹெல்த்

மனித வாழ்க்கைக்குச் சுகாதாரம் இன்றியமையாதது. சுகாதாரத்தால் மனிதர்கள் நோயற்ற வாழ்வைப் பெறுவார்கள். நோயற்ற வாழ்வே வாழ்வு. நோயால் பீடிக்கப்பட்டவன் விரைவில் மரணமடைவான். அவன் உலகத்தில் உள்ளமட்டும் மற்றவர்க்குப் பெரும்பாரமாக இருப்பான்.

நோய்க்கு காரணம் சுகாதாரக் குறைவேயாம். சுகாதாரம் இருவகைப்படும். ஒன்று இயற்கைச் சுகாதாரம். மற்றொன்று செயற்கைச் சுகாதாரம். இயற்கைச் சுகாதாரம் இறைவன் ஆணை வடிவமாயிருப்பது. செயற்கைச் சுகாதாரம் மனிதர்கள் அறிவுக்கு ஏற்றவாறு இயற்கைப் பொருள்களை மாற்றிச் செய்யும் வசதி.

முற்காலத்தில் நம் பெரியோர்கள் நீண்ட காலம் உலகத்தில் சுகமாக வாழ்ந்து வந்தார்கள். ஒவ்வொருவரும் தொண்ணூறு வயது, நூறு வயது அளவும் சுக வாழ்க்கைப் பெற்றிருந்தனர். ஆயிரம் வருடம், இரண்டாயிரம் வருடம் ஜீவித்திருந்தவர்களையும் நம் பாரதமாதா ஈன்றிருக்கிறாள். மரணமடையாமலே உலகத்தில் வாழும் நெறிகளும் உண்டு. இவைகளை நம்மவர்கள் கட்டுக்கதைகள் என்று சொல்லி எள்ளிநகையாடுகிறார்கள். அதுபற்றி யாமும் பழைய உண்மைகளை விரித்து உரையாடாது செல்கின்றோம். பழைய உண்மைகள் உறுதிப்படும் காலம் நெருங்கியிருக்கிறதென்பதை நேயர்களுக்கு அறிவித்துக் கொள்கிறோம். இப்போது மேல்நாட்டு நாகரிகம் பரவாத இடங்களிலுள்ள ஜனங்கள் நீண்ட நாள் உலகத்தில் ஜீவிக்கின்றார்கள்.

பண்டைக்காலத்து மனிதர் காலையிலெழுந்து உறைவிடத்துக்குச் சிறிது தூரத்திலுள்ள தோட்டம் சென்று, உலாவி, ஊற்று நீரில் மூழ்கிப் பூக் கொய்து அனுஷ்டானஞ் செய்வார். தோட்டத்தில் உலாவுவதாலும், ஊற்று நீரில் மூழ்குவதாலும், மலர் வாசனையை முகர்வதாலும் மனிதருக்குத் தேக சுகமில்லை என்று கூறுவர் உளரோ?

நித்தியானுஷ்டான முறைகள் யாவும் தேகாப்பியாசத்திற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டவை என்பது அறிவுடையோர் கருத்து. இடையிடையே இறைவன் திருநாமத்தை உச்சரித்தலால் ஆத்ம சுகமும் உண்டு என்பதை நேயர்கள் கவனிப்பார்களா.

பிறநாட்டார் வழக்கங்களை இந்தியர் மேற்கொள்ளல், மேல்நாட்டு மது மாமிசங்களை உண்ணல், பெண்ணோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வைத்தியச் சாலைகளில் சிகிச்சை செய்தல், ஏழைகள் குடிசைகளை அழித்து அவர்களை வரிசை வரிசையாகக் கட்டப்பட்ட சிறுவீடுகளில் அடைத்தல், மேல்நாட்டு மருந்துகளை உண்ணல், இத்தேசவொழுக்கத்தை விடுத்தல், பட்டணங்களில் ஜனநெருக்கம், காடுகளை அழித்தல், காலங் குறிப்பிட்டு பெருநீர் கொள்ளல், தொழிற்சாலைகளில் தொழிலாளர் நீண்ட நேரம் வேலை செய்தல் போன்ற இன்னோரன்ன காரணங்களால் இந்தியாவின் சுகாதார நிலை குன்றிவிட்டது.

முற்காலத்தில் ஏறக்குறைய எல்லோரும் பிராணாயாமம் செய்து வந்தனர். பிராணாயாமத்தால் தேக சுகம் பாதுகாக்கப்படும். இப்பொழுது பிராணாயாமம் என்ற சொல் இந்நாட்டினதா என்று கேட்போர் பலர் இருக்கின்றனர்.

மக்கள் பிறவியில் பெறுவதற்கரிய இன்பத்தைத் துய்க்கும் வாய்ப்பு உண்டு. இதற்குக் கருவியாக அமைந்துள்ளது உடம்பு. உடம்பால் அறிவு விளக்கமும் இன்பப் பேறும் உண்டாகும். உடம்பு உயிருடனிருந்து துணை புரிவது போலப் பிறிதொன்று துணை புரிவதில்லை. உடம்பு நலன் உயில் நலனாகும். இத்தகைய உடலை நல்வழியில் ஒம்புதல் நலம்.

வைகறைத் துயிலெழு என்பது ஔவையார் திருவாக்கு. இப்பழக்கம் மிகச் சிறந்தது. பொழுது

புலரும் வேளையில் பறவைகளின் ஒலி எழும் நேரத்தில் உறங்குவது தவறு. வைகறைத் துயிலெழுந்து நுந்து நாந்து காலைக் கடன்களை முடித்தல் வேண்டும். பின்னர் உடற்பயிற்சி செய்வது பொருத்தம். பயிற்சியின் போது இளஞாயிற்றின் உயிர்ப்பொளி படருங் காற்றில் மூழ்குவது இயல்பாகவே நிகழும்.

உடற்பயிற்சி பலவகை. அவற்றுள் இங்கே குறிப்பிடத்தக்கன சில. அவை தண்டாலெடுத்தல், பந்தாடல், குதிரையேற்றம், நீந்தல், உலவுதல், ஆசனங்கள் முதலியன இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றைக் கொள்வது ஒழுங்கு.

ஆசன முறைகள் சாலச் சிறந்தன. இம்முறைகள் இப்பொழுது மீண்டும் உயிர் பெற்று வருதல் நாட்டின் முன்னேற்றத்துக்கு அறிகுறியாகும். ஆசனப்பயிற்சி அழுக்குகளையெல்லாந் தள்ளி உடம்பைப் பொற்பெடுக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தது.

பொருந்திய உணவு என்பது கவனிக்கத்தக்கது. நம் முன்னோர் உண்ட உணவு மிகப் பொருந்தியது. அந்நாளில் தீட்டிய அரிசி இல்லை. காப்பி, தேநீர், ஓவல்டயன், கோக்கோ முதலிய பானங்கள் இல்லை. மேலைநாட்டுக் குடிவகைகள் இல்லை. ஹோட்டல்களில்லை. மிட்டாய்க் கடைகளில்லை. பிற ஆபாசங்களில்லை. முன்னோர் கொழியல் அரிசிச் சோற்றை உண்டனர். பசிய காய்கறிகளைத் தின்றனர். கீரைவகைகளை அருந்தினர். நீர்மோரையும் இளநீரையும் பருகினர். நீண்ட காலம் வாழ்ந்தனர். நல்ல பிள்ளைகளைப் பெற்றனர். இக்கால நாகரீகத்தில் - நகர வாழ்வில் - ஹோட்டல்களின் மிடைவில் மக்கள் எங்கனம் பொருந்திய உணவு கொள்ளுதல் கூடும்? இது நிற்க.

இக்கால நாகரீக முறைப்படி அமைந்துள்ள நகரங்களும், அவற்றைப் பார்த்து நடிக்கும் கிராமங்களும் இயற்கை வாழ்வை வகுத்து வருதல் கண்கூடு. நகரமாந்தர் போதிய ஒளியுங் காற்றும் படர்ந்து படியாத மாட மாளிகைகளில் இருக்கிறார். பசுஞ்சோலைகளை அவர் காண்டலவரிது.

நினைத்த போதெல்லாம் காப்பிக் கடைகளில் நுழைந்து குடித்துக் குடித்து வெளியேறுகின்றனர். நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பேர் உடற்பயிற்சி செய்வதில்லை. அவர் காண்பன கேட்பன படிப்பனவெல்லாம் பரபரப்பூட்டுவன. பரிதாபம்!