ஆரோக்கியமும் ஆசனமும்

ஆரோக்கியமும் ஆசனமும்

ஆக்கியோன்
வி. என். குமாரஸ்வாமி

பிரசுரித்தவர்கள் :

வி. என். குமாரஸ்வாமி அண்டு ஸன்ஸ்,
நெ. 216, திருவொற்றியூர் ஹைரோடு,
தண்டையார்பேட்டை, சென்னை, 21.

காபிரைட்] 1946 [அணா 12.

முதற்பதிப்பு	2000	1941.
இரண்டாம்பதிப்பு	2000	1946.

முன்னுரை

சுவரை வைத்துத்தான் சித்திரம் எழுத முடியும் என்று ஒரு பழமொழி யுண்டு. அதைப்போல உடலை வைத்துத் தான் வாழ்க்கையை நடத்த முடியும். ஆனால் இதை உணர்ந்து நடப்பவர்கள் வெகு சொற்பம். தேகப்பயிற்சி என்றாலே ஒரு அலட்சியம் தோன்றுகிறது. பலர் பரிகாசம் செய்கிறார்கள். உடம்புக்குச் சரியில்லையென்றால் உடனே வைத்தியரை நாடுகிறார்கள். அல்லது மருந்து விளம்பரங் களைப் பார்க்கிறார்கள். ஆனால், ஏற்படுகிற வியாதிகள் அநேகத்தை, உடற்பயிற்சியினால் வரவிடாமல் செய்யலாம் என்ற யோசனை அவர்களுக்குத் தோன்றுவதில்லை.

நல்ல தேக உழைப்புள்ளவர்கள் திடகாத்திரமா யிருக் கிறார்கள். அது இல்லாதவர்கள் பலவீனமா யிருக்கிறார்கள். இதைக் கண்ணெதிராகப் பார்த்துங்கூட, தேகப்பயிற்சியில் பலருக்கு மனம் நாடுவதில்லை. சுலபமாக ஆரோக்கி யத்தைக் கொடுப்பதற்கு மருந்து ஏதாவது இருக்கிறதா என்று தேடுகிறார்கள். இந்தச் சுபாவத்தினால் நமது நாட்டில் பலர் பலவீனமா யிருக்கிறார்கள். அதன் பலனாகக் கோழைகளாகவும் இருக்கிறார்கள். உடல் வலிமைக்கும், குணங்களுக்கும் சம்பந்தமில்லை யென்று சிலர் நினைக்

கலாம். அம்மாதிரி சம்பந்தமில்லாமல் இருப்பவர்கள் மிக மிக சொற்பம். முன் கோபக்காரர்கள் யாரையாவது பார்த்தால், "இவருக் கென்ன மூலவியாதியா? அல்லது தலைவலியா?" என்று நாம் நினைப்பது சகஜம். அசௌக்கியத்தின் பலன்கள் கட்டாயம் குணங்களில் பிரதிபலிக்கும். வியாதியஸ்தர் ஏதாவது தவறாய்ச் சொன்னால்கூட, "அவர் உடம்பு அசௌக்கியமா யிருக்கிறார். அவருடைய கோபத்தை லட்சியஞ் செய்யக் கூடாது" என்று ஜனங்கள் சொல்லுவது வழக்கம். எனவே, நல்ல குணங்களை விருத்தி செய்வதற்குக்கூட, முதலில் தேகாரோக்கியம் வேண்டும்.

தேகப்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தாலே ஒரு புதிய உற்சாகமும், நம்பிக்கையும், தைரியமும் ஏற்படுகின்றன. செய்கிறவர்களே இந்த இன்பத்தை அறிவார்கள். தேகப் பயிற்சி செய்வதற்கு நேரமில்லையே என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். நமது நாட்டாரைவிட எந்த வகையிலும் சுறுசுறுப்பிலோ பொறுப்பான வேலைகளிலோ பல வகைகளிலும் அதிகமாயுள்ள பிறநாட்டார்கள் தேகப் பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பதில்லை. அவர்களுக்கு அதற்கு வேண்டிய அவகாசம் அகப்படும்போது, நமது நாட்டாருக்கு அகப்படவில்லை யென்று சொல்லுவது, விசித்திரமான விஷயம். அவகாசம் இல்லை யென்பது தவறு. ஆவலில்லை என்பதுதான் உண்மை. நமது நாட்டாருக்குத் தேகப்பயிற்சியில் பிறநாட்டாரைப் போல

ஆவல் மட்டும் இருக்குமானால், இந்நாட்டில் பரவியுள்ள பல வியாதிகளுக்கு இடமில்லாமலே போய்விடும். அகால மரணம் வெகு தூரம் குறைந்து போகும். நமது நாட்டார் கோழைகளாக இருப்பது மாறவேண்டுமானால், தேகப்பயிற்சியில் சிரத்தை ஏற்பட வேண்டும். தேகப் பயிற்சி மட்டும் இருக்குமானால், யாரோ ஒரு காலி செய்யும் ஆர்ப்பாட்டங்களைக் கண்டு, நூற்றுக்கணக்கான மக்கள் கதிகலங்கி வீடுகளுக்குள் பதுங்கும் மகா கேவல மான வழக்கம் தொலைந்து போகும். இதை எப்பொழுது நமது நாட்டார் உணரப் போகிறார்கள்?

தேகப்பயிற்சி செய்வதைத் தங்கள் அந்தஸ்திற்குக் குறைந்ததாகச் சிலர் கருதுகிறார்கள். தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்குக் கூலிக்கு ஆட்களைப் பிடிப் பதைவிட, உடம்பில் பலமில்லாததால் கேவலமான சூழ்ச்சிகள் செய்வதைவிட, தேகப்பயிற்சி செய்வதில் எவ்வித கேவலமும் இல்லை. இருந்தாலும், அம்மாதிரி நபர்கள்கூட எவ்வித வெட்கமுமின்றித் தேகப்பயிற்சி செய்யக்கூடிய வழிகளை ஸ்ரீ குமாரஸ்வாமி இந்தச் சிறு நூலில் காட்டி யிருக்கிறார். ஆஸனங்கள் செய்வதில் ஸ்ரீ குமாரஸ்வாமி மிகுந்த திறமையுள்ளவர். தாம் பெற்ற நன்மைகளை வையத்து மக்களும் அடைய வேண்டும் என்ற ஒரே நோக்கத்துடன்தான் இந்த நூலை அவர் பிரசுரிக்கிறார். அவர் எங்கு சென்றாலும் ஆஸனங்கள் செய்து காட்டி, அவற்றின் நன்மைகளை எடுத்துச் சொல்லி வருகிறார்.

தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறவர்கள் அவருடைய இல்லத்திற்குப் போனால் சொல்லியும் வைக்கிறார். அவர் மேற்கொண்டிருக்கும் இந்தப் பரோபகார வேலைக்காக அவரை மிகுதியும் பாராட்டுகிறேன்.

அவரை மட்டும் பாராட்டினால் போதாது. அன்னாது மனைவியார் ஸ்ரீமதி ஸீதாலக்ஷ்மி குமாரஸ்வாமியையும் பாராட்ட வேண்டும். ஏன்? ஸ்திரீகள் ஆதரவில்லாவிடில் எக்காரியமும் நடைபெறாது. அவர்கள் இடைஞ்சலாக இருக்க முற்பட்டு விட்டால் எதையும் ஈடேறாமல் செய்து விடலாம். ஸ்ரீமதி ஸீதாலக்ஷ்மி குமாரஸ்வாமி அவ்வாறின்றித் தமது கணவருக்கு யோகாசன விஷயத்திலும் பெருத்த ஆதரவா யிருந்து வருகிறார். அவரும் பெண்களுக்கு ஆஸனம் கற்றுக் கொடுத்து வருகிறார். இத்தகைய மனமொத்த வாழ்க்கைத் துணைவியைப் பெரும் பாக்கியமாகப் பெற்றிருப்பதற்காகவும் ஸ்ரீ குமாரஸ்வாமியைப் பாராட்ட வேண்டும்.

சென்னை.
20—11—41. } டி. எஸ். சோக்கலிங்கம்.

சிறப்புரை

"ஆரோக்கியமும் ஆசனமும்" என்பது ஆசனத்தை அறிமுகப்படுத்தும் அரிய சிறிய நூல். அடக்கத்தில் சிறிது. விளக்கத்தில் பெரிதே. ஆக்கியோன் ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமியின் அகம் ஆசனத்தில் ஈடுபட்டது. அதனுல் உடல் நலம் பெற்றது. பெரிதாய் பெற்றதைப் பலரும் பெற பொதுவாய் இந்நூலை அளித்துள்ளார். உளம் திடமுற உரியதே இது. பலரும் படிக்கப் பயனுறுவர்.

எஸ். சுந்தரம்.
பெங்களூர்.

முகமலர்

(முதற்பதிப்பு)

உயிர் என்பது மின்சாரம் போன்றது. உடல் என்பது பல்ப். மின்சாரம் தனியாக நின்று தனது ஒளியைக் காட்ட முடியாது. ஆகையால் அதற்குப் பல்பின் அவசியம் வேண்டி யிருக்கிறது. அதைப்போலவே தான் உயிரும்.

உயிர் என்பது கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட ஓர் பெரிய சொத்து. அப்படியிருந்தும் அது ஓர் உடலின் உதவி யில்லாமல் தனியாகச் சோபிக்க முடியாது. உயிருக்கு உறைவிடமாகச் சரியான உடல் அமைந்து விட்டால் கேட்பானேன்? பல அரிய பெரிய காரியங்கள் எளிதில் சாதிக்கலாம். பகவான் உயிரையும் உடலையும் பிணைத்திருப்பது அதற்காகவேதான். அப்பேர்ப்பட்ட உடலின் விஷயத்தில் நாம் உதாசீனமா யிருக்கலாமா?

•

ஆதி உண்டென்றால் அந்தமும் உண்டு. அதைப் போலவே பிறப்பு உண்டென்றால் இறப்பும் உண்டு. சாவை ஒருபோதும் யாராலும் தவிர்க்க முடியாது என்பது உலக மறிந்த உண்மை. அதற்காக வேண்டி நாம் என்றைக்கிருந்தாலும் சாகத்தானே போகிறோம் என்று நினைத்து விரைவில் சாகவேண்டுமா யென்ன?

இறைவனால் மனிதனுக்கென விதிக்கப்பட்ட நூறாண்டு வரையிலாவது உயிரோடிருக்க வேண்டாமா? மானிடப் பிறவி எடுத்ததற்கு அறிகுறியாக நல்ல நல்ல காரியங்களைச் செய்ய வேண்டாமா? இது நமது கடமையல்லவா? இக் கடமையை நிறைவேற்ற ஆரோக்கியம் அத்தியாவசிய மல்லவா? அத்தகைய ஆரோக்கியத்தைப் பெற ஆசனம் செய்வதே சிறந்த மார்க்கம். அதை விளக்கவே இச்சிறு நூல் வெளிவந்திருக்கிறது.

கடவுளுக்கு அடுத்தாற்போல் கடவுளர்கள். அவர் களைப் போல்தான் நாமும். இல்லாவிடில் தேவரையும் மனிதரையும் ஒருங்கே உயர்நிணையாகக் கருதுவரோ? ஆகையால் மனிதனால் ஆகாதது ஒன்றுமில்லை. கடவுளிடம் உள்ள ஆக்கல், காத்தல் அழித்தல் முதலிய சக்திகள் நம்மிடமும் ஓரளவு இருக்கின்றன. அப்படி யிருக்க நமக் கென்ன குறைவு? அழித்தலை மாத்திரம் கைக்கொள்ளாமல் காத்தலையும் பயில வேண்டுமென்பதே எனது பிரார்த்தனை.

வட நாட்டில் ஆரோக்கிய சம்பந்தமாகப் பல நூல்கள் வெளி வந்திருக்கின்றன. தென்னாட்டிலோ அத்தகைய நூல்கள் வெகுநாள் வரை இல்லாமலிருந்தது. அப் பெருங் குறையை எனது குருநாதர் பெங்களூர் ஸ்ரீ எஸ். சுந்தரம் அவர்கள் போக்கி விட்டார். அவரது சீடன் என்ற முறையில் எனக்கேற்பட்டுள்ள பல அனு பவங்களைக் கொண்டு நான் இந்த ஆரோக்கிய நூலை எழுத முற்பட்டேன். இதைப் படித்து மக்கள் பலனடைவார்க ளானால் அதைவிட எனக்கு வேறென்ன ஆனந்தம் இருக்கிறது! என் உழைப்பின் பலன் வீணாகவில்லை என்று நினைத்து என் மனம் நிம்மதியடையும்.

பிரபல தேசபக்தர் ஸ்ரீ ஆக்கூர். அனந்தாச்சாரியார் தம்முடைய பல அலுவல்களுக்கிடையே இப் புத்தகம் வெளிவர சகலவித உதவியும் செய்ததற்காக என் நன்றி யறிதலை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

பிரபல பத்திரிகாசிரியரான ஸ்ரீ டி. எஸ். சொக்க லிங்கம் அவர்கள் மனமுவந்து இந் நூலுக்கு முகவுரை எழுதிக் கொடுத்ததற்கு நான் என்றும் அவருக்குக் கடமைப்பட்டவனாகின்றேன்.

இப் புத்தகம் அச்சிடப் பேருதவியா யிருந்த பி. இரத்தின நாயகர் சன்ஸ் சொந்தக்காரரான, ஸ்ரீ பி. இரங்கசாமி நாயகர் அவர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த வந்தனம் உரித்தாகுக!

216, திருவொற்றியூர் ஹைரோடு,
தண்டையார்பேட்டை, சென்னை, 21.
20—11—41

வி. என். குமாரஸ்வாமி.

முகமலர்

(இரண்டாம்பதிப்பு)

"நல் வாழ்வு வாழ வேண்டும். கட்டுமாருத உடலுறுதி வேண்டும். திட மனதுடன் சேவை செய்ய வேண்டும்" என்பதே எனது பல நாளைய இலட்சியக் கனவு. "ஆரோக்கியமும் ஆசனமும்" என்ற எனது இச் சிறு நூலினல் அக் கனவு ஓரளவு நிறைவேறி வருவதைக் கண்டு ஆனந்த மடைகிறேன். இப் புத்தகம் படித்துப் பலன் கண்டதாகப் பலர் எழுதி ஆதரவளித்தது எனது ஊக்கத்தை இன்னும் பன் மடங்கு அதிகமாக்கியது. அதன் பரிணுமமே இந்த இரண்டாம் பதிப்பு.

தமிழ் மக்களின் நன் மதிப்பைப் பெற்ற பெங்களூர் ஸ்ரீ எஸ். சுந்தரம் அவர்களும் நானும் தமிழ் நாட்டில் பல விடங்களில் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்தோம். எங்கள் சுற்றுப் பிரயாணத்தின்போது மதுரை, விருதுநகர், தூத்துக்குடி முதலிய இடங்களில் நூற்றுக் கணக்கான பிரபல வியாபாரிகளும், அறிவாளிகளும், வாலிபர்களும் ஆசனம் செய்ய முன் வந்து அதற்கு அமோகமான ஆதரவு கொடுத்ததைக் கண்டு ஆனந்த மடைந்தோம்.

இவ் வெளியீட்டை ஆதரிப்பதின் மூலம் மக்கள் ஆசனம் செய்ய முற்பட்டுத் தளர்ாத உடல் வலிமை கொண்டு இன்பமுடன் வாழ வேண்டும் என்கிற எனது எண்ணம் நிறைவேறுமென நிச்சயமாய் நம்புகிறேன்.

என் குருநாதர் ஸ்ரீ எஸ். சுந்தரம் அவர்களே இவ்விரண்டாம் பதிப்புக்கு மனமுவந்து சிறப்புரை எழுதிக் கொடுத்ததற்காக அன்னாருக்கு மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

சென்னை, 21.
25—7—46.

வி. என். குமாரஸ்வாமி.

ஆரோக்கியமும் ஆசனமும்

மன்னு மிமய மலை யெங்கள் மலையே
மாநில் மீதது போற்பிறி திலையே!
இன்னறு நீர்க்கங்கை யாறெங்கள் யாறே
இங்கிதன் மாண்பிற் கெதிரேது வேறே?

*　　*　　*　　*

பாரத வீரர் மலிந்த நன்னுடு
மாமுனி வோர்பலர் வாழ்ந்த பொன்னுடு

*　　*　　*　　*

பூரண ஞானம் பொலிந்த நன்னுடு
புத்தர் பிரானருள் பொங்கிய நாடு
பாரத நாடு பழம்பெரு நாடே
பாடுவ மிஃதை யெமக்கிலை யீடே.

—பாரதியார்.

நம் நாடு உலகில் உள்ள எந்த நாட்டிற்கும் பின் வாங்கியதல்ல. உலகிலேயே பெரிய மலை நமது இமய மலைதான். மகா புண்ணிய நதி நம் கங்கைதான். உலகம் தோன்றியது முதல் அவதரித்துள்ள மகான்களில் அனேகர் நம் நாட்டைச் சேர்ந்தவர்களே. இன்னும் பல்வேறு துறைகளில் புலமை வாய்ந்தவர்கள் நம் நாட்டிலேதான் தோன்றி யிருக்கிருர்கள். சகல விஷயங்களிலும் நாம் கீர்த்தியுடனிருக்கிறேம். ஆயினும் நம்மிடம் இரண்டு

குறைபாடுகள் உண்டு. நாம் அடிமைகளா யிருப்பது ஒன்று. மற்ருென்று, ஆரோக்கியமில்லாமல் இருப்பது. விஷயம் பார்ப்பதற்கு இரண்டாக இருக்கிறது. என்ருலும் இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமுள்ளது.

அடிமைகளாய் இருப்பதால் தான் ஆரோக்கியமில்லா மல் இருக்கிருேம்; ஆரோக்கிய மில்லாமல் இருப்பதால் தான் அடிமைகளாக இருக்கிருேம் என்று இரண்டு விதமாகவும் சொல்லலாம். ஆனுல் ஆரோக்கியமில்லாம லிருப்பதிஞல்தான் நாம் இன்னும் அடிமைகளாய் இருக்கிருேம்; ஒவ்வொரு இந்தியனும் ஆரோக்கியமா யிருந்தால் அடிமை விலங்கு தானுகவே அறுபட்டு விடும் என்ற முடிவு மிகவும் பொருத்த மானதா யிருக்கும். விலங்குகளே அடிமையா யிருக்க உடன்படுவதில்லை. அப்படி யிருக்க நாம் அடிமைகளா யிருப்பது கேவல மல்லவா? அதற்காகவாவது ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க வேண்டாமா?

மேலும் உலகில் உயிரோடிருக்கும்போது ஆரோக்கி யத்துடன் இல்லாமற்போனுல் என்றைக்காவது ஒருநாள் பாயும் படுக்கையுமாய் இருக்க நேரிடும். நமக்குப் பண மிருந்தாலும் கூட நமது மலமூத்திரங்களை வாரிக் கொட்டவும், இன்னும் பலவித சிஸ்ரூஷை செய்யவும், மனதார யாரும் முன்வர மாட்டார்கள். பணத்திற்காகச் செய்யும் தொண்டு எம்மட்டிலிருக்கும் என்று சொல்லத் தேவையே யில்லை. உள்ளதைச் சுற்றிக் கொண்டு போவதிலே அவர்கள் நாட்டமுடையவர்களா யிருப்பார் கள். ஆதலால் நமது சாவுக்காக ஒவ்வொரு நிமிஷமும் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டிருப்பார்கள். இது பூனையை மடியில் கட்டிக்கொண்டு சகுனம் பார்ப்பதுபோலிருக்கும்.

நோயில் வீழ்பவன் ஏழையா யிருந்தாலோ கேட்க வேண்டியதே யில்லை. சீச்சீ என்று எல்லோருமே இகழ்ந்து புறக்கணிப்பர். அத்தகைய நிலைமையில் நாம் உலகில் இருப்பதைக் காட்டிலும் இறப்பதே மேல். இதிலிருந்து என்ன புலனாகிறது? உலகில் நாம் வாழ்வதற்கே ஆரோக்கியம் மிக மிக அவசியம் என்று ஏற்படுகிறதல்லவா?

இவ்வளவு முக்கியமான விஷயத்தில் யாராவது கவனம் செலுத்துகிறார்களா என்றால் அதுதான் இல்லை. லக்ஷக் கணக்கானவர்கள் தங்கள் அஜாக்கிரதையினால் ஏதேனும் ஒரு வியாதியால் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். தற்கால சாந்தியாக மருந்து சாப்பிடுகிறார்கள். பணமுள்ளவர்கள் பலவித சிகிச்சைகளை செய்து பார்க்கிறார்கள். பலனோ கிட்டுவதில்லை. வருகிற வியாதியோ பலமானதாய் இருந்து விடுகிறது. ஆப்பைப் பிடுங்கின குரங்குமாதிரி விழி விழி யென்று பிறகு விழிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

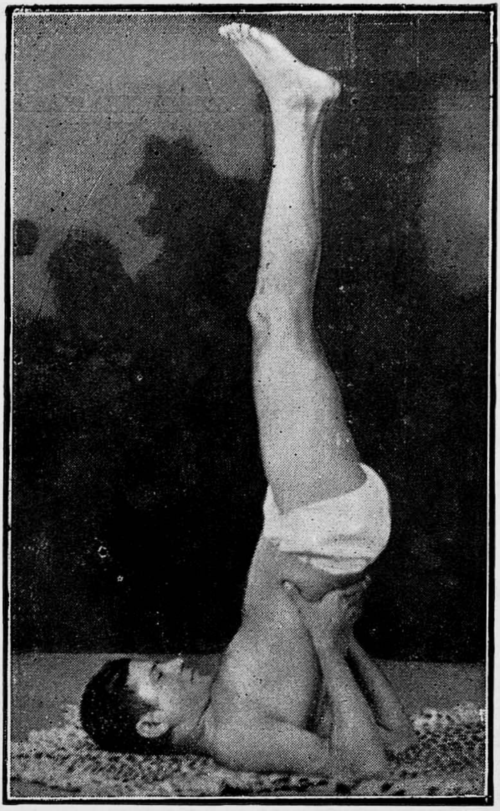
ஆரோக்கியம் குன்றிய பிறகு அதையிதைச் சாப்பிட்டுச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்று எண்ணுவது என்ன அறிவீனம்! தும்பை விட்டுவிட்டு வாலைப் பிடிப்பது போல் அல்லவோ இருக்கிறது இது. வியாதி வராமல் பார்த்துக் கொள்வதல்லவா புத்திசாலித்தனம்? மருந்து இருக்கிறது; டாக்டர் இருக்கிறார்; பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று நினைத்து அஜாக்கிரதையா யிருப்பது தெரியாத்தனம். அவ்வாறிருந்தால் வியாதி நம்மை ஒருகை பார்த்து விடும். மருந்தையோ டாக்டரையோ நம்பி யிருப்பதால் எவ்வித பிரயோஜனமும் ஏற்படாது. டாக்டர்களுக்கும் மருந்துகளுக்கும் ஆயிரக் கணக்காகச் செலவழிக்கக்கூடிய

தனவந்தர்களில் பலர் ஏன் அடிக்கடி நோயால் வருந்து கின்றார்கள்? பரம ஏழைகளில் பலர் எவ்வாறு ஆரோக்கி யத்துடன் இருக்கின்றார்கள்? இதிலிருந்தாவது உண்மை விளங்க வில்லையா?

நமது அஜாக்கிரதையினால் காக்காய் வலி, வயிற்று வலி, மலச்சிக்கல், மூலம், மலக்குடல் கட்டி, மலேரியா, டைபாயிட், காசம், குஷ்டம், பைத்தியம், நரம்பு வியாதி முதலிய பல வியாதிகள் நம்மை வந்து பேட்டி காண் கின்றன. நாம் உலகிலிருந்து மறையும் வரையில் அவைகள் நம்மை விட்டுப் பிரியாமலிருக்கின்றன. இதனால் இளம் பிராயத்தவர்களில் அநேகர் லக்ஷக்கணக்காகச் சாக வேண்டி யிருக்கிறது. இதைத் தடுக்க யாரும் முயற்சிப் பதேயில்லை. அதற்கான அடிப்படையான காரணத்தைத் தெரிந்து கொள்ளவும் விரும்புவதில்லை. இவ்விஷயத்தில் மனிதன் தனக்குள்ள பகுத்தறிவை உபயோகிக்க மறுக் கின்றான். பின்பு மனிதனுக்கும் மிருகத்திற்கும் என்னய்யா வித்தியாசம் இருக்கிறது?

நோயும் நோன்பும்

சரீரத்தில் உள்ள உறுப்புகள் அதனதன் வேலையைச் சரிவர செய்யாமற் போனால்தான் சாதாரணமாக நோய்கள் உண்டாகின்றன. அத்தகைய நிலைமை ஏற்படுவ தற்குப் பல காரணங்களுண்டு. அந்தந்தக் காரணத்திற்குத் தகுந்தபடி நோய்கள் பல்வேறு பெயர்களுடன் விளங்கும். அதிக உஷ்ணத்தினால் தலைவலி, மயக்கம், வயிற்று உப்பிசம், வயிற்று வலி, மூலக்கடுப்பு, ரத்தக் கொதிப்பு முதலிய பல வியாதிகள் உண்டாகின்றன அல்லவா? அதே போல்தான் மற்ற வியாதிகளும்.



சர்வாங்காசனம்

SARVANGA SAANA

வியாதியை நாமே சில சமயங்களில் விலைக்கு வாங்கிக் கொள்கிறோம். அதாவது நாமே சம்பாதித்துக் கொள்கிறோம். இன்னும் சில சமயங்களில் நம் சம்மதமில்லாமலேயே அது நம்மைத் தேடி வருகிறது. முந்தியதில் ஜல தோஷம், இருமல், ஜுரம், ஆகாரக் கோளாறினால் ஏற்படும் பலவித நோய்கள் முதலியவைகளையும், பிந்தியதில் தொத்து நோய்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இவைகளில் எதுவானாலும் சரி நாம் நமது தேகத்தை நல்ல நிலைமையில் வைத்திருக்கும்வரை நோய் அணுகவே அணுகாது. ஏனெனில் நம் சரீரத்திலிருக்கும் ஒவ்வோர் அணுவும் இயற்கையாகவே நோய்களை எதிர்த்துப் போராடும் சுபாவம் உள்ளது. வறுமையினாலோ பல ஹீனத்தினாலோ, அஜாக்கிரதையினாலோ ஏதாவது நோய் ஏற்பட்டு விட்டால் முதலில் நாம் அதன் காரணத்தை அறிய முயல வேண்டும். உடனே அதற்குரிய மருந்தைச் சாப்பிட்டாவது அல்லது அந்த நோய்க்குத் தகுந்த தேகப் பயிற்சிகளைச் செய்தாவது நோயைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும். வியாதி வந்த பிறகு இவ்வாறு செய்ய வேண்டியதெனினும், அது வராமலே தடுப்பது உசிதம். அதற்கு நல்ல முறையில் தேகப்பயிற்சி செய்து தேகத்தை உறுதியாக வைத்திருப்பதே ஏற்ற வழி.

அநேகமாகப் பல குடும்பங்களில் மேற்கண்ட முறை அனுசரிக்கப்படுவதில்லை. வியாதி வந்ததும் கடவுளுக்குத் தங்கள் மீது கோபம் உண்டாகி, சோதிப்பதாக அநேகர் நினைத்து விடுகிறார்கள். அவரவர்களுடைய மூளைக்கும் விருப்பத்திற்கும் தக்கபடி பகவானை நேர்ந்துகொள்கிறார்கள். ஒருவர் முருகனுக்குப் பால்காவடி எடுப்பதாகப் பிரார்த்தனை செய்து கொள்கிறார். மற்றொருவரோ

திருப்பதி வெங்கடாசலபதிக்குத் தனது அருமையான முடியைக் கொடுத்து விடுவதாக. உயிருக்குப் பதில் மயிர்! அதுவும் பகவானுக்கு! என்ன விநோதம்! இன்னொருவரோ திருவள்ளூர் வீரராகவஸ்வாமி திருக்குளத்தில் மணங்குக் கணக்காக வெல்லம் கொண்டு வந்து கரைப்பதாக நேர்ந்துகொள்கிறார். வேறொருவரோ திருப்போரூர் ஸ்வாமி சன்னதியில் வீசைக் கணக்காய் கற்பூரம் கொளுத்தி ஜப்பான்காரர்களைக் கொழுக்க வைத்தே தீருவேன் என்று பிடிவாதமாகச் சபதம் செய்து கொள்கிறார். இன்னும் சிலர் முக்குறுணி பிள்ளையாருக்குக் கொழுக்கட்டை நைவேத்தியம் போடுவதாயும், நூறு தேங்காய் வடல்போடுவதாயும் (சூரையடிப்பதாயும்) பிரார்த்தனை செய்து கொள்கிறார்கள்.

இதெல்லாம் சில அசைவர்களுக்குப் பிடிப்பதில்லை. சைவர்கள் மட்டும் அவர்களுக்குப் பிடித்தமான, ருசியான பொங்கல், புளியோதரை, தளிகை விடுவதைச் சும்மா பார்த்துக் கொண்டிருக்க, நாங்கள் என்ன கையாலாகாதவர்களா என்று சில அசைவர்கள் நினைத்துவிடுகிறார்கள். நோய் வரும் சமயம் பார்த்து, அவர்கள் மாரியம்மனுக்குப் பொங்கல் போடுவதாயும் ஆடு, கோழி வெட்டுவதாயும் அவர்களுடைய சக்திக்கும் இஷ்டத்திற்கும் பொருந்திய வகையில் நேர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

உயர்ந்த ஜாதியைச் சேர்ந்தவர்களில் சிலர் தங்கள் வேலையாட்களைக் குஷிப்படுத்தி வேலை வாங்குவதற்காக "டேய்! வேலை நன்னா செய். உனக்கு இன்னிக்குக் கள்ளுத்தண்ணிக்குக் காசு தாரேன்." என்று சொல்வது நம் தமிழ் ஜில்லாக்கள் சிலவற்றில் வழக்கமாயிருக்கிறது.

கள் குடிப்பது பஞ்சமா பாதகத்தில் ஒன்றென நன்கு தெரிந்தும் உயர் ஜாதிக்காரர்கள் அதில் ஈடுபடுகிருர்கள்.

அதைப்போலவே பட்டைப் பட்டையாக நாமமோ விபூதியோ போட்டுக் கொண்டு பெருமாள் பிள்ளையார் பூஜை செய்யும் சில சைவர்கள் கூட அம்மனுக்கு ஆடு கோழி பலியிடும் காரியத்தைத் தடுக்காமல் அதில் தாங்களே மனப்பூர்வமாக ஈடுபடுகிருர்கள். எப்படி யாவது வியாதி சொஸ்தமாகி விட வேண்டும் என்பது தான் அவர்களது எண்ணம்.

இவை எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் நூதனமான விஷயம் ஒன்று சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. சென்னைக்குச் சுமார் இருபத்தைந்து மைல் தூரத்தில் செங்கற்பட்டு ஜில்லா பொன்னேரி தாலுகாவைச் சேர்ந்த 'பெரிய பாளையம்' என்ற ஊரில் உள்ள அம்மனுக்கு நேர்ந்து கொள்ளும் விதமே அலாதி. ஆடு, கோழி, மாடு, எருமைக்கடா கூட பலியிடுவதாக நேர்ந்துகொள்கிருர்கள். அது மட்டுமா? ஆண், பெண், ஏழை, பணக்காரர், சிறியோர், பெரியோர், படித்தவர், படிக்காதவர் என்கிற வித்தியாசமின்றி நிர்வாணமாக மூன்றுமுறை அம்மன் கோயிலை வலம் வருவதாக நேர்ந்து கொள்கிருர்கள். இது முதல் தரமான வடிகட்டின அசட்டுத்தனம். அதற்கென வேப்பிலை தோரணங்கள் தயாராய் அங்கே விற்கப் படுகின்றன. பெண்கள் இரண்டு இடங்களிலும், ஆண்கள் ஓரிடத்திலும் வேப்பிலைக் கொத்துகளைக் கட்டிச் சிறிது மறைத்துக் கொண்டு கோயிலைச் சுற்றி வலம் வருகிருர்கள். இந்தப் பிரார்த்தனையைச் செலுத்த பத்து பேர் வருகிருர்க ளென்ருல் வேடிக்கை பார்க்கவோ நூறுபேர் இருக்கிருர் கள். என்ன கேவலம்! இதை நினைக்கும்போது மனது

பரம வேதனைக்குள்ளாகிறது. இந்து மதத்தினிடையே உள்ள இந்த மூடப்பழக்கங்களை—குருட்டு நம்பிக்கைகளைச் சுட்டுப் பொசுக்க வேண்டும் என்று ஆவேசம் வருகிறது. அதற்கும் ஒரு காலம் வராமற்போகாது!

இவ்வாறு பொருத்தமில்லாமல் அவரவர்களுக்குத் தோன்றியபடி "பல தெய்வங்களுக்கு" (தெய்வம் ஒன்றே ஆயினும் அவர்கள்வரை அநேகமே) பல முறையில் நேர்ந்து கொள்ளும் அசட்டுத் தனமான வழக்கம் நெடுநாளாக நம் நாட்டில் இருந்து வருகிறது.

நேர்ந்து கொள்வது என்பதென்ன? லஞ்சம் கொடுக்கிறேன் என்று சொல்வதுதான். கடவுளுக்கு இவ்விதம் லஞ்சம் கொடுப்பதாகச் சொன்னால் நம் வியாதி சொஸ்தமாய் விடுமென்று நினைப்பது எத்துணை அறியாமை!

நாம் அஜாக்கிரதையாய் இருந்து விட்டு அதனால் ஆபத்து நேரிடும் சமயத்தில் கடவுளைக் கூப்பிட்டால் வருவாரா? ஆபத்பாந்தவன் என்பது அவருடைய பெயராயிற்றே! ஆதலால் நாம் கூப்பிட்டவுடன் நம்மை ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்ற அவர் ஓடோடியும் வருவாரென நாம் எதிர்பார்க்கிறோமல்லவா? ஆம், பக்த ரக்ஷகன் தான் அவர். அதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால், நாம் உண்மையான பக்தர்களில்லையே!

சோம்பேறித்தனத்தில் உழல்பவர்களுக்குப் பகவான் ஒருபோதும் பக்கத்துணையாக இருக்கமாட்டார். மேலும், நாம் பக்தி பரவசத்தினலா அவரது உதவியை நாடுகிறோம்! காரியம் ஆவதற்காகக் கலெக்டர் ஆபீஸ் குமாஸ்தாவுக்கு ஏதோ நாலு காசு கொடுக்கப் பார்க்கிறார்களே சிலர்! அம்மாதிரியாக அல்லவா பகவானுக்கு லஞ்சம் கொடுத்துக்

காரியத்தை முடித்துக் கொள்ளப் பார்க்கிறோம்! அம் முறையைப் பகவான் கட்டாயம் வெறுத்தே தீருவார்.

ஒரு பையன் படிக்காமல் சோம்பேறித்தனமாய் கடைசிவரை இருந்து விடுகிறான். பரீக்ஷை சமீபத்தில் பிள்ளையார் கோயிலைப் பதினாயிரம்தரம் சுற்றி வந்து, ஜப்பான் கற்பூரத்தை ஏற்றிவைத்துத் தாடையில் படபட வென்று அறைந்து கொண்டு, 'தேங்காய் வடல்போடு கிறேன் பிள்ளையாரே' என்று பிரார்த்தித்துக் கொண்டால் பரீக்ஷையில் தேறிவிட முடியுமா?

எந்தக் காரியமும் வெற்றியுடன் முடியவேண்டு மானால் நமது முயற்சியும் இருக்கவேண்டும். பகவா னுடைய அருளும் அப்போது கிடைக்கும். அவ்வாறு செய்யாமல் பகவானுக்கு நேர்ந்து கொண்டால் மட்டும் காரியம் கைகூடிவிடும் என்று நினைப்பது அறிவீனமே யாகும். ஆதலால், வியாதி வரும்போது அதற்கேற்றபடி மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டியது முதலில் செய்ய வேண்டிய வேலை. அத்துடன் பகவானையும் மனப் பூர்வ மாகப் பிரார்த்தனை செய்துகொள்வது நல்லதே. ஆனால், 'அது செய்கிறேன்; இது செய்கிறேன்; இது செலுத்து கிறேன்; அது செலுத்துகிறேன்' என்று பகவானுக்கு ஆசை வார்த்தை காண்பிக்கும் வேலையில் ஈடுபட வேண்டாம். அது வெறும் கேலிக் கூத்து.

எந்தெந்த ரகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் எந்தெந்தச் சந்தர்ப்பங்களில் கடவுளை நேர்ந்து கொள்கிறார்கள் என்பதைக் கவனிப்போம். ஓர் கொலையாளி தான் தூக்கு மேடை ஏறாமல் எப்படியாவது தன்னைத் தப்பித்து வைக்க

வேண்டுமென்கிறான். வியாபாரத்தில் ஒன்றுக்குப் பத்து விலையாக விற்று லாபம் கிடைக்கச் செய்யவேண்டுமென்று கள்ளமார்க்கெட் பேர்வழி வேண்டுகின்றான். அண்டை வீட்டுக்காரன் பாழாய்ப்போய்ப் பருக்கைச் சோற்றுக்கும் அலைய வேண்டும் என்று பொறாமையே உட்கொண்ட அயலான் விரும்புகிறான். காதல் சாதலில் முடியாமல் வெற்றியில் முடியவேண்டுமெனக் கள்ளக் காதலர்கள் பிரார்த்திக்கிறார்கள். கணவன் தன் சொல்படி கேட்டுத் தன் பேரில் பிரியமாயிருந்து தான் கேட்ட புடவை, நகை வாங்கிக் கொடுக்கவேண்டுமென மனைவி விரும்புகிறாள். பரீக்ஷையில் தேறவேண்டுமெனப் புத்தகத்தையே தொடாத மாணவன் விரும்புகிறான். தன் துரை தன்மீது ஒருபோதும் கோபிக்காத வரத்தை அளிக்கவேண்டுமென யாசிக்கிறான் பட்லர். திருடன் தனக்கு நல்ல 'தேட்டை' சிக்கவேண்டுமென ஆசை கொள்கிறான்.

இப்பேர்ப்பட்ட மேற்கண்ட ஆத்மாக்களுக்குக் கடவுள் எங்கேயாவது உதவி செய்வாரா? அப்படி உதவி செய்வதாயிருந்தால் அவர் கடவுள் என்ற பெயருக்கே தகுதியுடையவராக மாட்டார். இவர்களுக்குக் கடவுள் உதவி செய்வதானால் உலகில் அக்கிரமம் மிஞ்சிப்போகும். பிறகு என்ன நேரிடும் தெரியுமா? என்ன அக்கிரமம் செய்தாலும் பரவாயில்லை; பிறகு பகவானுக்கு நேர்ந்து கொண்டால் போதும்; செய்த பாவத்திற்கு ஏற்ற பரிகாரம் செய்து கொள்ளலாம்; என்று நினைக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். இப்போதுதான் நாம் கண் கூடாகக் காண்கின்றோமே! பலவித அக்கிரமங்கள் செய்து விட்டுக் கோயில்களில் அபிஷேகம், உற்சவம், சமாராதனை முதலியவைகளை நடத்திவிடுகிறார்கள் பிராயச்

சித்தமாக அவ்வளவுதான். இது பசுவைக் கொன்று செருப்பு தானம் பண்ணுகிறமாதிரி இருக்கிறது.

தேகத்தில் ஏதேனும் கோளாறு ஏற்பட்டால் ஹிந்து மதப் பெண்மணிகளில் சிலர், மந்திரவாதியையோ, ஜோசியனையோ உடனே வரவழைத்துக் கலந்தாலோசிக்கிறார்கள். ஜோசியன், "ஒன்றுமில்லை; கிரகந்தான் படுத்துது" என்பான். இன்னும் கொஞ்சம்நாள் படுத்தத்தான் செய்யும். ஆனால் அதற்கு வேண்டிய பரிகாரம் செய்வதானல் என்னால் குணப்படுத்தமுடியும்" என்பான். காசு பறிப்பதற்காக இவ்வளவு கட்டுக்கதையும் சொல்வான். மந்திரவாதியோ, "பேய் பிடித்து விட்டது; முனி அடித்து விட்டது. அதற்குக் கழிப்பு கழிக்க வேணு மென்பான். இன்னும் அதையொட்டிப் பல சடங்குகளும் செய்ய வேண்டு மென்பான். இவ்வழிகளில் பணம் விரயமாகிவிடும். நரம்புத் தளர்ச்சியினல் மூர்ச்சை (Hysteria) முதலிய பல வியாதியால் இம்மாதிரி ஏற்படுகின்றன என்பதைப் பெண்மணிகளோ அல்லது அவர்களது கணவர்களோ, பெற்றோர்களோ அறிவதில்லை.

இனி அவர்களது குழந்தைகளைப்பற்றிக் கவனிப்போம். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்குச் சரியானபடி நேரத்தில் ஆகாரம் கொடுப்பதில்லை. அவை கேட்கும் போதெல்லாம் தின்பதற்குக் கண்டதையும் கொடுத்து விடுகிறார்கள். வெளியே உலாவ அவைகளை விடுவதுமில்லை. அதனல் அவைகளுக்கு அஜீரணம் தட்டுகிறது. மந்தம் தட்டியதும் சில குழந்தைகளுக்கு 'மாந்தவலி' உண்டாகி இழுப்பினல் அவை அவஸ்தைப்படுகின்றன. பெற்றோர்கள் உடனே பீதி கொள்கிறார்கள். இதைக் கேட்டு அக்கம்பக்கத்திலுள்ள பெண்மணிகள் வந்து

சூழ்ந்து கொள்கிறார்கள். அவரவர்களுக்கு உண்டான அனுபவத்தைச் சொல்லத் தொடங்கிவிடுகிறார்கள். அதன் பயனாகப் பலவித அர்த்தமற்ற சிகிச்சைகள் நடைபெறுகின்றன. குழந்தைகளோ அதனால் படாதபாடு படுகின்றன. பெற்றோர்கள், வருபவர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து கொண்டு அறியாமையினால் குழந்தைகளைக் கசக்கிப் பிழிந்து விடுகிறார்கள். இவர்களுடைய உபத்திரவத்தைச் சகிக்கமாட்டாமல் இவர்களுடைய உறவே வேண்டாமென நினைத்துப் பல குழந்தைகள் பரலோகம் போய் சேர்ந்து விடுகின்றன. வியாதியின் உண்மையான காரணம் கண்டு பிடிக்கப்படாமல் அறியாமையினால் குழந்தைகள் இவ்வாறு அக்கிரமமாகச் சாகடிக்கப் படுகின்றன.

இதில் இன்னொரு விதமும் இருக்கிறது. தோஷம் தாங்கிவிட்டதாக நினைத்துக் குழந்தையை எடுத்துக்கொண்டு சில தாய்மார்கள் மசூதிக்குப் போவதுண்டு. அங்கு நமாஸ் படித்துவிட்டு வருபவர்கள் ரேழியில் நின்றிருக்கும் குழந்தைகளின் முகத்தில் ஊதுகிறார்கள். அதனால் குழந்தைகளின் தோஷம் நீங்கிவிடுகிறதென்பது நம் ஹிந்துக்களின் நம்பிக்கை. அப்படி நீங்குவது உண்மையானால் மகம்மதிய மதஸ்தர்களோ, கிறுஸ்தவர்களோ அல்லது மற்ற மதத்தினர்களோ யாரும் அவ்வாறு செய்வது கிடையாது. இதில் குணம் ஏதாவது ஏற்படுகிறது என்று வைத்துக் கொண்டாலும் காரணம் பின் கண்ட மாதிரி இருக்கலாம்:—

நோயுற்ற குழந்தையை அதிகாலையில் வெளிக் காற்றிலே கொண்டு போவதினாலும், காலையில் இளஞ்

சூரிய கிரணம் மேல் படுவதினாலுமே அதன் நோய் குண மாவதாய் இருக்கலாம்.

இந்துக்களிலும் சிலர் குழந்தைகளின் தோஷத்திற் காக ஊதுகிறவர்களு மிருக்கிறார்கள். அவர்களில் பெரும் பாலோர் பீடி, சுருட்டு முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிப்பவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். அவ்வாறு ஒரு வேளை இல்லாவிடினும் அவர்கள் வாயிலிருந்து வரும் துர்நாற்றமுள்ள காற்றைக் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றும் சஞ்சீவிக் காற்று என்று நினைப்பது எவ்வளவு கேவலம்!

சில சமயங்களில் தோஷம் தாங்கியதாகச் சொல்லும் குழந்தைகளுக்கு வேப்பிலை அடிப்பதுமுண்டு. இதற்கென ஒவ்வொரு ஊரிலும் சிலர் இருந்து வருகிறார்கள். அவர்கள் வேப்பிலையைச் சுழற்றிச் சுழற்றி அடித்து வாயை முணு முணுத்த வண்ணம் இருக்கிறார்கள். வயிற்றைக் கீறிப் பார்த்தால் இரண்டு அக்ஷரம்கூட இருக்காது. பரம நிரக்ஷரக் குக்ஷிகள் அவர்கள். அப்படியிருக்க மந்திரமா! தந்திரமா!. தந்திரந்தான்! குடிகாரனும், மாமிசம் சாப்பிடுபவனும் உள்ளவர்களே அநேகமாக இவ் வேலையில் ஈடுபடுபவர்களா யிருக்கிறார்கள். அத்தகையோ ரிடமும் அவர்களது செய்கைகளிலும் என்ன புனிதமும் குணமும் இருக்கமுடியும்! வேப்பிலைக் காற்று கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடிய சக்தி வாய்ந்ததுதான். வேப்பிலை அடிக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்கள் தங்கள் வீட்டிலேயே அடித்துக் கொள்ளலாமே! இதற்கெனக் குழந்தையைச் சுமந்து கொண்டு கால் நோக நடந்து சென்று, நாலு நாழிகை காத்திருக்க வேண்டாமே! மேற்சொன்ன மூடப்பழக்க வழக்கங்கள் நம்மிடமிருந்தால் மிஸ். மேயோ போன்ற இன்னும் அநேக கன்னிகைகள் சீமையிலிருந்து

ஏன் இங்கு வரமாட்டார்கள்? ஒன்றுக்கு நூறாக நம் நாட்டினரைப் பற்றிக் கண்டபடி கேவலமாக ஏன் சொல்ல மாட்டார்கள்? எழுதமாட்டார்கள்?

இன்னொரு விஷயம். நோயாளிகளில் சிலர் கடவுளுக்கு நேர்ந்துகொண்டு மருந்து முதலிய மற்ற முறைகளையும் கையாளுகிறார்கள். அதன் பிறகு நாளடைவில் சொஸ்த மடைந்து விடுகிறார்கள். இத்தகையோர்கள் நேர்ந்து கொண்டதினால் கிடைத்த பலனைப்பற்றி மிகைப்படுத்திக் கண், காது, மூக்கு வைத்துக் கதை கட்டவும் ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். அதைக் கேட்டு, மூடப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகி விடுகிறது. மூட இயக்கம் இம்மாதிரி பரவி வருகிறது.

மந்திரத்தில் மாங்காய் விழாது. வினை விதைத்தவன் வினை யறுப்பான், தினை விதைத்தவன் தினை அறுப்பான் என்பது சான்றோர் மொழி. கம்பை விதைத்து விட்டுக் கேழ்வரகு விளையவேண்டுமென்றால் விளையுமா? அவரவர்கள் செய்யும் காரியத்தை அனுசரித்தே பலன் கிட்டுகிறது.

கடவுளிடம் நம்பிக்கை இருக்கவேண்டியது அவசியமே. 'கடவுளை நம்பினோர் கைவிடப்படார்' என்ற வாக்கியத்தைமட்டும் குரங்குப் பிடியாய்ப் பிடித்துக் கொண்டு நாம் சோம்பேறித்தனமாக இருந்து வீந்தால் அவர் நம்மைக் கட்டாயம் கைவிட்டே தீருவார்.

கடவுள் பக்தி வேண்டாமென்று சொல்ல முன் வரவில்லை. காலை முதல் தூங்கப்போகும்வரை நாம் செய்யும் காரியங்கள் நல்லவைகளாகவே இருக்க வேண்டும். பாப கிருத்தியங்களை நீக்கிப் புண்ணியமான

காரியங்களையே செய்து வரவேண்டும். எங்கும் நிறைந்த அப் பரம்பொருளைச் சதா சர்வ காலமும் தியானம் செய்து கொண்டே யிருக்கவேண்டும். மனமெனுங் கோயிலிலே அவரை வீற்றிருக்கச் செய்யவேண்டும். அதற்குகந்த வகையில் நம் மனதைத் தூய்மையாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறில்லாமல் வேறெதைச் சொன்னாலும், எதைச் செய்தாலும் அது பித்தலாட்டமேயாகும்.

கடவுளோ மானிடராகிய நமக்கு அறிவுப் பொக்கிஷம் கொடுத்திருக்கிறார். அதை நாம் நன்கு பாது காத்துச் சரியான வழியில் உபயோகித்தால் பலருக்கு உபகாரமா யிருக்கலாம். சமூகசேவை, தேசசேவை செய்யலாம். இல்லாவிடில் பூமிக்குப் பாரமாயும் பிறருக்கு உபத்திரவமாயும் இருந்து வாழ்நாளை வீணாகக் கழிக்கவேண்டி நேரிடும்.

ஈஸ்வரபக்தி, உழைப்பு, தன்னம்பிக்கை முதலியவை களைப் பரிபூர்ணமாகக் கொண்டு, மூட நம்பிக்கைகளையும் மூடப்பழக்க வழக்கங்களையும் விரட்டியடிக்க வேண்டும். உலகம் பூராவும் எல்லா நாடுகளிலும் அவைகள் இல்லாமலா இருக்கிறது என்று நாம் குதர்க்கமாக வாதாடவேண்டிய அவசியமில்லை. நம்மை நாம் முதலில் சீர்திருத்திக்கொள்ள முன் வருவோமாக. அவ்வாறு செய்யும் நாளே நன்னாள். அந்நாள் சமீபத்திலேயே நம்மை நெருங்கி வருமாறு இறைவன் அருள் புரிவாராக!

தேகாப்பியாசம்

இவ்வுலகில் சுமார் பல லக்ஷம் ஜீவராசிகள் பகவானுல் படைக்கப்பட் டிருக்கின்றன. அவையவைகளுக்கேற்ற வளர்ச்சியும் அறிவும் கொடுத்திருக்கிருர் கடவுள். அவைகளில் தலைசிறந்து விளங்குவது மானிடப் பிறவி. அதற்குள்ள காரணம் அவர்களிடமுள்ள பகுத்தறிவுதான்.

மானிடராய் பிறந்து அங்கஹீனமில்லாம லிருப்பது பெருமைபடத்தக்க விஷயம். அப்பெருமை நிலைத்திருக்க வேண்டுமானுல் மானிடர் தங்களுக்குரிய கிரியைகளைச் சரிவர நடத்த வேண்டும். அத்துடன் பகுத்தறிவை இழக்காமலிருக்க வேண்டும். அதை இழந்து விட்டால் மக்கள் மாக்களாய் விடுவர். ஒருவன் தன்னை மனிதன் என்று அழைத்துக் கொள்வதற்கு ஆரோக்கியம் மிகவும் முக்கியமானது.

ஆரோக்கியம் ஒன்று மட்டும் இல்லாமற்போனுல் மாட மாளிகை, கூட கோபுர மிருந்தாலும் பிரயோசனப் படாது. இரும்புப் பெட்டியிலுள்ள பணம் ஓர் இம்மி யளவுகூட உதவாது. ஆகையால் தான் நம் முன்னேர்கள் ஆரோக்கியமே அருந்தனம் என்று அடிக்கடி சொல்லி வந்தார்கள்.

•

நம் தாய்மார்களோ குழந்தைகளுக்குப் பால் மூலமாக ஆரோக்கியத்தை உண்டாக்குவதில்லை. என்ருலும் பள்ளிக் கூடங்களில் மட்டும் பாடபுத்தக மூலம் உபாத்தியாயர்கள் பையன்களுக்கு ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி ஏதோ போதித்து வருவதாக ஓர் பாவனை. பலனைப்பற்றிக் கேட்கவா வேண்டும்! எதையும் நடை முறையில் நடத்திக்

காட்டினால் தானே பலனிருக்கும்! ஏட்டுச்சுரைக்காய் எப்படி கறிக்கு உதவும்?

நம்மில் பெரும்பாலோர் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி ஒரு நிமிஷங்கூட சிந்திப்பதே யில்லை. மானிடனாய்ப் பிறந்த ஒருவன் பல அரிய பெரிய காரியங்களைச் சாதிக்க வேண்டியிருக்க, அவனொன்றும் செய்யாமல் உண்பதிலும் உறங்குவதிலும், குழந்தை குட்டி பெறுவதிலும் காலத்தை வீணாகக் கழித்து வெகு விரைவாக இவ்வுலகி லிருந்து விடை பெற்றுக்கொள்கின்றான். சாவதற்கு ஏனோ இவ்வளவு அவசரம்?

ஆரோக்கியம் என்பது சரீரத்திற்கு அஸ்திவாரம். ஆகையால் ஆரோக்கியமா யிருந்தால்தான் உள்ளும் உடலும் சரியானபடி வேலை செய்யும். அப்பொழுதுதான் மானிட ஜன்மமெடுத்த பலனை நாம் அடையலாம்.

ஆரோக்கியமாய் இருக்க வேண்டுமானால் மூளைக்கு மட்டும் வேலை கொடுத்தால் போதாது. உடலுக்கும் உழைப்பு இருக்க வேண்டும். உடல் சுகமா யிருப்பதற்கு உணவு, நித்திரை, ஒய்வுபோன்றே தேகாப்பியாசமும் அவசியம்.

வியாதியை நாமே ஏன் வரவழைத்துக் கொள்ள வேண்டும்? பிறகு ஏன் இந்த மருந்து சாப்பிடலாமா, அந்த மருந்து சாப்பிடலாமா என்று யோசிக்க வேண்டும்? இந்த டாக்டர் கைராசிக்காரரா? அந்த டாக்டர் கைராசிக் காரரா என்றெல்லாம் ஏன் விவாதிக்க வேண்டும்? வைத்தியம் செய்துகொள்ளக் காசுக்கு என்ன செய்வது என்று ஏன் ஏக்கமுற வேண்டும்? இதெல்லாவற்றையும் யோசிக்கும்போது வியாதி வராமல் தடுப்பதே சிறந்த

தெனத் தோன்றுகிறதல்லவா? வெள்ளம் வருவதற்கு முன்பே அணைபோட வேண்டாமா?

நம் முன்னோர்கள் எவ்வாறிருந்தனர். நாம் இப்போது எவ்வாறிருக்கிறோம் என்பதைச் சிறிது நேரமாவது சிந்திக்க வேண்டாமா? அவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் 70, 80 வயது வரை உயிரோடு இருந்தார்கள். நம்மில் அனேகரை 20, 30 வயதுக்குள்ளாகவே யமன் வந்து அழைத்து விடுகின்றான். நம் முன்னோர், யானை போன்ற பலமும், புலிபோன்ற ரோஷமும் உள்ள குழந்தைகளைப் பெற்றார்கள். நாமோ பூனைக்குட்டி நாய்க்குட்டிகளைப் போன்ற குழந்தைகளைப் பெறுகின்றோம். இதற்குக் காரணம் கண்டு பிடிக்க வேண்டாமா? காரணத்தை அறியத் தேடி அலைய வேண்டாம். நம் கண் முன்னால்தான் ஸ்பஷ்டமாகத் தெரிகிறதே! அதுதான் தற்கால நாகரிகம். அந்தப் பாழாய்ப்போன மேல்நாட்டு நாகரிகந்தான். அதுதான் இவ்வளவுக்கும் காரணம். அந்தப் பிசாசு, உடை உணவு தேகாப்பியாசம் முதலிய துறைகளிலும் புகுந்து களியாட்டம் புரிகிறது. அப் பிசாசை ஓட்டினால் தான் விமோசனம் உண்டு.

தேகாப்பியாசத்தின் அவசியத்தைப் பற்றி ஆண் பெண் இரு பாலாரும் சிந்திப்பதே யில்லை. மனிதர் செய்யவேண்டிய உடல் உழைப்பு வேலைகள் பலவற்றை யந்திரங்கள் செய்துவிடுகின்றன. பெண்கள் செய்ய வேண்டிய சில அவசியமான சிரமம் பொருந்திய வேலைகளையும் யந்திரங்கள் செய்துவிடுகின்றன. இது நவ நாகரிகத்தின் கூற்று. ஏழை வீட்டுப் பெண்மணிகள் தங்கள் ஜீவனத்திற்காவது கட்டாயம் உழைத்தாக வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் பணக்கார வீட்டுப் பெண்

மணிகளுக்குத் துளிகூட வேலையே கிடையாது. "ஆள், அம்பு இருக்கும்போது நகத்தை அழுக்காக்கிக் கொள்ள எங்களுக்கென்ன தலைவிதியா?" என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள் போலும்! எவ்வித தேக உழைப்பு மில்லாமல் எப்படி அவர்கள் ஆரோக்கியமா யிருக்க முடியும்? உடலுக்குச் சிறிதளவாவது உழைப்பு இருக்க வேண்டாமா? வேலைக்காரர்கள் தான் இருக்கிறார்களே என்று சாய்வுநாற்காலியில் சாய்ந்து கொண்டிருந்தால் போதுமா? சாப்பிட்டுவிட்டு புளிமூட்டைபோல் உட்கார்ந் திருந்தால் ஆரோக்கியம் எங்கிருந்து கிட்டும்?

டானிக் புட்டியை டஜன் கணக்காகக் காலி செய்து விட்டால் ஆரோக்கியம் கிடைத்துவிடும் என்று நம்பிவிட வேண்டாம். மாதர்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் வயிற்று வலி, இடுப்புவலிகளால் அவஸ்தைப் படுகிறார்கள். பிரச வமோ மறுபிறப்பாக வந்து முடிகிறது. ஸ்திரீகளுக்குப் பிரசவம் என்கிற கண்டம் இருப்பதால் புருஷர்களைவிட அவர்களே தேக ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. தேகாரோக்கியத்துடன் இருந்தால்தான் அவர்களுக்கு மூஞ்சூறுமாதிரி குழந்தை பிறக்காம லிருக்கும். நிலத்தின் தன்மைபோலத்தான் தண்ணீரும் இருக்கும்.

ஆணுக்காகிலும் சரி பெண்ணுக்காகிலும் சரி தேகப் பயிற்சி வேண்டியது மிகமிக அவசியம் என்பதை யாரேனும் மறுக்க முடியுமா? முடியாது. ஆகவே எத்தகைய தேகப் பயிற்சி நல்லது என்பதையே நாம் இப்போது கவனிக்க வேண்டும்.

மேல்நாட்டு டம்பெல்ஸ், செஸ்டு டெவலப்பர், கீழ் நாட்டுத் தண்டால், பைடக், கரல்லா, குஸ்தி, குத்துச்

சண்டை முதலியவைகளால் ஓரளவு பலம் பெறலாம். எனினும் தைராய்டு கிளாண்டு, பேரா தைராய்டு, மூளை, குடல்கள், குண்டிக்காய் முதலிய உள்ளுறுப்புகள் பலமடைவதில்லை. மேற்கண்ட தேகாப்பியாசங்களால் சதை வளர்ந்து வெளித்தோற்றம் பகட்டா யிருக்கும். ஆனால் மூன்று நாள் காய்ச்சல் அடித்தால் பலமெல்லாம் இலமாகப் போய்விடும். ஆனால் யோகாப்பியாசமோ அப்படியல்ல. அதைத் தவராமல் அப்பியசிப்பவர்களுக்கு வியாதியே வராது. அவர்களுக்கு டாக்டரோ மருந்தோ தேவையே யில்லை. உள் அங்கங்களுக்கு யோகாப்பியாசம் ஆரோக்கியத்தை அளிக்கிறது. டம்பெல்ஸ், தண்டால் முதலிய தேகாப்பியாசம் செய்பவர்கள் பிரத்யேகமாக விலையுயர்ந்த ஆகாரங்களை உட்கொள்ள வேண்டி யிருக்கிறது. ஆனால் யோகாசனங்கள் செய்பவர்களுக்கு எளிய உணவே போதும். வயது முதிர்ந்தவர்களும், சில வியாதியஸ்தர்களும்கூட ஆசனங்கள் பயின்று பயன் பெறலாம். அவர்கள் வேறு அப்பியாசங்களைப் பயில முடியாது. எவ்விதத்தில் பார்த்தாலும் மற்ற தேகாப்பியா சங்களைப் பழகுவதைக் காட்டிலும் யோகாசனம் பயில்வதே சிறந்தது. தற்கால நாகரிகத்தில் உழன்று ஏற்கனவே தேகத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டவர்களுக்கு ஆசனமே தகுந்த பலனை அளிக்க வல்லது.

•

மற்ற தேகாப்பியாசங்களைவிட யோகாசனம் எவ்வாறு சிறந்தது தெரியுமா? மற்ற தேகாப்பியாசங்களைச் செய்யும் போது பெருமூச்சு விடுகிறோம். ஆனால் யோகாசனத் தைப் பழகிக் கொள்வதால் மூச்சு குறைவாகச் செல வாகிறது. அதனால் ஆயுள் விருத்தியாகிறது.

உடல் சம்பந்தமான வியாதிகள் அணுகாம லிருக்க வேண்டுமானுல், சுகமாக வாழ்நாளைக் கழிக்க வேண்டு மானுல் யோகாசனம் செய்தாக வேண்டும்.

மோக்ஷமடைவதற்கு உலகத்தை வெறுத்தவர்கள் செய்வதுதான் யோகாசனம் என்று நினைத்துவிடாதீர்கள். இகத்தில், மோக்ஷத்தைத் தவிர மற்ற தர்மார்த்த காமம் மூன்றையும் அடைவதற்கும் இது சிறந்ததோர் சாதனமா யிருக்கிறது.

யோகாசனங்கள்

மோக்ஷமடைவதற்கு எட்டு படிகள் உண்டு. அவை இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணுயாமம், பிரத்யாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி முதலியன. மோக்ஷத்தையே பிரதானமாகக் கருதுபவர்களும் முதல் ஏழு படிகளையும் தாண்டியாக வேண்டும். இல்லாவிடில் அவர்களுக்கு மோக்ஷம் கிட்டாது. ஒருவனுக்கு வாழ்க்கையில் வக்கீல் பதவி வேண்டும் என்கிற ஆசை ஏற்படுகிற தென்று வைத்துக் கொள்வோம். தனது லக்ஷியம் கைகூடுவதற் கான மார்க்கங்களை அவன் நாடித்தானே தீரவேண்டும். திடீரென நாலு கைச் சட்டையுடனும் கழுத்துப்பட்டை, தலைப்பாகையுடனும் நீதிபதிக்கு முன்னுல் நின்று மேஜையைத் தட்டி, உரக்க வாதிக்க முடியுமா? முதலில் ஆரம்பக் கிளாஸில் படிக்கத் தொடங்கிப் படிப்படியாகக் கல்வி பயின்று பட்டதாரியான பிறகல்லவோ சட்ட ஞானம் பெற முடியும். அதைப் போலவேதான் மோக்ஷத்தை அடைய விரும்புபவர்களும் ஆசனம் முதலான மற்ற ஏழு படிகளைத் தாண்டாமல் எட்டாவது

படியாகிய மோக்ஷத்தை அடைய முடியாது. யோகாசனம் என்பது மோக்ஷ மார்க்கத்தில் உள்ள மூன்றுவது படியாகும். அது நம் முன்னோர்கள் கையாண்டு வந்த சிறந்த கலை. அதை நாம் ஒவ்வொருவரும் பயில வேண்டியது அவசியம்.

எத்தனையோ ஆசனங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் அவைகளில் பதினேழு ஆசனங்களே தற்போது அதிகமாகப் பழக்கத்தில் இருந்து வருகின்றன. வரிசைக் கிரமமாக அவைகளின் பெயர்களையும் அவைகளால் ஏற்படும் பலன்களையும் கீழே குறிப்பிடுகிறோம். நான்கு ஆசனங்கள் மட்டும் படம் பிடித்து இந்நூலில் சேர்க்கப் பட் டிருக்கின்றன. மற்ற ஆசனங்களுக்குண்டான படங்களையும், செய்யும் முறைகளையும், ஸ்ரீ எஸ். சுந்தரம் அவர்கள் எழுதிய 'ஆனந்த ரஹஸ்யம்' என்னும் நூலில் பார்க்க.

1. பத்மாசனம்

முதுகெலும்பு நிமிர்கிறது. நுரை ஈரலில் பிராண வாயு நன்ருகப் பிரவேசிக்கிறது. ரத்தோட்டம் சரியாய் இருக்கும். கூன் நிமிரும்.

2. புஜங்காசனம்

கழுத்து வலுவடையும். கழுத்துச் சுளுக்கு ஏற்படாது. கூன் விழாது. முதுகெலும்பின் மேல்பாகம் வளையும் தன்மை யடையும்.

3. சல்பாசனம்

வயிற்றில் இறுக்கம் உண்டாகும். சதையும் தொந்தியும் கரையும். ஹிருதயம் பலமடையும். முதுகெலும்பின் அடிப்பாகம் வளையும் தன்மை யடையும்.

4. தனுராசனம்

தொந்தி கரையும். வயிற்று வலி தீரும். அஜீரணம் தலை காட்டாது. வாய் துர்நாற்றம், மலச்சிக்கல், மூலம், நீர்ரோகம் (Diabetes) முதலியவைகளை அகற்றும். முதுகெலும்பின் நடுப்பாகம் வளையும் தன்மை யடையும்.

5. பஸ்சிமோத்தானுசனம்

குண்டிக்காய் (Kidneys), குடல்கள், பித்தப்பை, இரைப்பை முதலியவை நன்ருக அமுக்கப் படுகின்றன. அதனுல் நீரிழிவு, மலட்டுத்தனம், வயிற்றுவலி, தலைவலி, மூலக்கடுப்பு முதலியன அகலும். வயிறு சிறுக்கும். இடுப்பும் சிறுக்கும். மாதர்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படும் போது இடுப்புவலி, தலைவலி முதலியன அண்டாது. பிரசவகாலத்தில் கஷ்டம் இருக்காது.

6. ஹலாசனம்

முதுகெலும்பு நன்ருக வளைக்கப் படுவதினுலும், தைராய்டு, பாரா தைராய்டுக்கு ரத்தம் பாய்வதினுலும் யௌவனம் உண்டாகும். தொந்தி, ஊளைச்சதை முதலியன கரையும். தொடை கனம் குறையும்.

7. மயூராசனம்

சிறுகுடல், பெருங்குடல், உணவுப்பை, பித்தப்பை முதலியன அமுக்கப்படுகின்றன. அதனுல் மஞ்சட் காமாலை, மலச்சிக்கல், அஜீரணம், மூலம், நீரிழிவு, சோம்பல் முதலியன தலைகாட்டாது. தொந்தி, பெருஞ் சதை முதலியன கரையும்.

8. சர்வாங்காசனம்

யௌவனம் யேற்படும். மலட்டுத்தனம் நீங்கும். ரத்தத்திலுள்ள கிருமிகள் தைராய்டு கிளாண்டி லிருந்து வரும் ரசத்தினுல் நன்ருய் போஷிக்கப்படுவதால் தொத்து நோய்களே அணுகாது. வீரியம் அபிவிருத்தி யாகும். ஹிருதய பலஹீனத்தைப் போக்கும். குஷ்டம், மேக வியாதி, காக்காய்வலி, மலேரியா முதலிய ஜுரங்கள், மலேரியா கட்டி, ரத்த அமுக்கம், (Blood Pressure) வெட்டை நோய், காசம், நீரிழிவு, மலச்சிக்கல், மூலம், மலக்குடல் கட்டி (Appendicitis), அஜீரணம் முதலியவை களை அறவே அகற்றும்.

9. மத்ஸ்யாசனம்

இருமல், க்ஷயம், காசம், சுவாசகாசம், முதலிய நுரை யீரல் சம்பந்தமான வியாதிகள் ஒழியும். ஹிருதயம் பலம் பெறும். மார்புக்கூடு விலகும்.

10. சிரஸாசனம்

கண்பார்வை அதிகப்படும். ஆரம்பச் செவிடு போகும். மூளைக்கு ரத்தம் பாய்வதினுல் மறதி ஒழியும். வயதாகியும் ருதுவாகாத பெண்கள் புஷ்பவதியாவார்கள். வளர்ச்சி யடைவார்கள். மலச்சிக்கல் போகும். உமிழ் நீர் ஊறுவதால் அஜீரணம் அண்டாது. தலைவலி தலை நீட்டாது.

11. அர்த்த மத்ஸ்யேந்த்ராசனம்

முதுகெலும்பு பக்கவாட்டில் வளைக்கப்படுவதால் யௌவனம் உண்டாகும். ஊளைச்சதை கரையும். இடுப்பு சிறுக்கும். சோற்றுப்பை, பித்தப்பை, குடல்கள், கசக்கப் படுவதால் அஜீரணம் உண்டாகாது.

12. யோகமுத்ரா

மலச்சிக்கல் போகும். குடல்கள் நன்ருக வேலை செய்யும். அஜீரணம் ஒழியும். பித்தப்பை சரியாக வேலை செய்யும்.

13. திரிகோணுசனம்

முதுகெலும்பு வளையும். பக்கவாட்டிலுள்ள ஊளைச் சதை கரையும். இடுப்பு உடுக்கை போல் ஆகும்.

14. பாதஹஸ்தாசனம்

மலச்சிக்கல், அஜீரணம், ஊளைச்சதை, தொந்தி முதலியன போகும். இடுப்பு வலுவடையும்.

15. உட்டியாணு

தொந்தி கரையும். அஜீரணம் போகும். பித்தப்பை ஒழுங்காக வேலை செய்யும். மூலம், பௌத்திரம் போகும். ஹெர்னியாவுக்கு ஆபரேஷன் தேவையிருக்காது. குண்டிக்காய் பலமடையும்.

16. நௌலி

உட்டியாணுவின் பலன்களே இதற்கும்.

17. ஶவாஸனம்

களைப்பு, ஹிருதய துடிதுடிப்பு, நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகள் முதலியன தீரும். முன்கோபம் வராது. அதிக காமம், மூளைக் கலக்கம், மனக்கவலை உண்டாகாது. சுவாசம் சரிவர நடக்கும். தியான சக்தி ஏற்படும். மனம் வசப்படும். ஓர் குறிப்பிட்ட அங்க நோய்க்கு, சவா சனத்தில் மனதை அவ்விடத்தில் செலுத்தி, நோய் தீர

வேண்டுமென்று தியானம் செய்தால் குணமுண்டாகும். மற்ற ஆசனங்கள் செய்து முடித்த பிறகு கடைசியாக இதைக் கட்டாயம் செய்தே தீரவேண்டும்.

சிரஸாசனத்தின் மகிமை

யோகாசனத்தை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. மூளை முதலிய பாகம்.
2. முதுகெலும்பு.
3. தைராய்ட் கிளாண்ட்.
4. குடல் முதலிய வயிற்றுப் பாகம்.

சர்வ அங்கங்களில் தலைசிறந்தது தலையே. ஏனெனில் அறிவுக்கு இருப்பிடமாகிய மூளையானது அதில்தான் இருக்கிறது. மூளை தெளிவாக இருந்தால்தான் அறிவு விளங்கும். ஒருவனுக்குத் தலை இருந்தும் மூளை சரியாக இல்லையானல் முண்டம் ஆவான் அல்லவா? ஆதலின் ஒவ்வொருவனும் தன் மூளையைத் தெளிவாக வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியமானது.

மூளை சகல அங்கங்களிலும் முதல் ஸ்தானம் வகிக்கிறது. அதுதான் தலைமை தபால் தந்தி ஆபீஸ்மாதிரி. நமது தேகத்தில் நடைபெறும் எந்த விஷயமும் அதற்குத் தெரியாமலிருப்பதற்கில்லை. அதன் அனுமதி பெற்றே சகல உறுப்புக்களும் வேலை செய்கின்றன.

நம்மை எறும்பு கடித்தால் உடனே அதைத் தட்டி எறிந்து விடுகிறோம் அல்லவா? அது எவ்வாறு நேருகிறது தெரியுமா? தேகத்தில் எல்லா விடங்களி லிருந்தும் மூளைக்குச்

சம்பந்தம் உண்டு. தந்திக் கம்பி போன்ற மெல்லிய நரம்புகள் வழியாய், எறும்பு கடித்த சமாசாரம் மூளைக்கு உடனே எட்டி விடுகிறது. உடனே மூளையானது கண், கை முதலியவைகளுக்கு உத்திரவிட்டு, அந்த இடத்தைப் பார்த்து அந்த எறும்பை அடிக்கவோ தட்டவோ செய்கிறது. இது கண்மூடித் திறப்பதற்குள் நடந்து விடுகிறது. எவ்வளவு துரிதமாக மூளைக்குச் செய்திகள் போய் அது தகுந்த நடவடிக்கை எடுத்துக் கொள்கிறது என்பதைச் சிந்தித்தால் நமக்கே மிகவும் ஆச்சரியமா யிருக்கிறது.

அற்புதமான பல காரியங்களைச் செய்யும் மூளைக்கு நாம் நல்ல போஷணை கொடுப்பதில்லை மூளைக்குப் பாதாம் ஹல்வாவோ பாசந்தியோ கொடுக்க முடியுமா? நாம் சாப்பிடும் ஆகாரங்களினுல் உண்டாகும் ரத்தமே மூளைக்கு போஷணை யாகும்.

ஓர் வீட்டின் மேல் மாடியிலுள்ள குழாய்க்குப் பம்பு அடித்தால்தானே தண்ணீர் கிடைக்கிறது. அதைப் போலவேதான் மூளையின் நிலைமையும். தேகம் ஆரோக் கியமா யிருந்தால்தான் மூளைக்கு ரத்தம் நன்ருய் பாயும். சற்று ஆரோக்கியம் குறைந்தாலும் சரிவரப் பாயாது. இந்தக் குறை நீங்கவேண்டுமானுல் சிரஸாசனம் செய்தாக வேண்டும்.

சிரஸாசனம் செய்வதால் தலையிலுள்ள மூளை, கண், காது, மூக்கு முதலிய அவயவங்கள் பலம் பெற்று வெகு நாள் உழைக்கும்.

"சிறையில் சிரஸாசனமே எனது சிறந்த தோழன். அது என் மனதுக்குப் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கிறது"

என்று பண்டித ஜவஹர்லால் நேரு சொல்லவில்லையா? அவர் இன்றும் நாள் தவருமல் சிரஸாசனம் செய்து வருகிருர். அறிவில் அவரையும் மிஞ்சிய தலைவர்கள் நம் நாட்டில் இருக்கலாம். ஆனல் ஆரோக்கியத்தில் அப்படிச் சொல்ல முடியாது. மகாத்மா காந்திக்கு அடுத்தபடியாக பண்டித நேருவையே நாம் குறிப்பிட வேண்டும். ஏறக் குறைய ஐம்பத்தைந்து வயதாகியும் இதுவரையில் அவர் நோயில் விழாமலிருப்பது சிரஸாசனத்தின் மகிமையே. இதற்கு மேலும் அந்த ஆசனத்தின் பெருமையை விளக்க வேறென்ன அத்தாட்சி வேண்டும்?

ஆனல் உங்களுக்கு ஒரு சந்தேகம் தோன்றலாம். மகாத்மா காந்தி ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிருரே! அவ ரென்ன ஆசனமா செய்கிருர்? என்று நீங்கள் கேட்க லாம். வாஸ்தவம்தான். அவர் சிரஸாசனமோ அல்லது வேறெந்த ஆசனமோ செய்வதில்லை. ஆனல் பல உயர்ந்த கொள்கைகளை அனுஷ்டித்து வருவதால் ஆசனத்தின் தேவை அவருக்கில்லை. மகாத்மா காந்தி மனதை அடக்கித் தன்வயப்படுத்தி வைத்திருக்கிருர். மனம் அடங்கினல் நோய் வராது. ஆனல் அவர் மாதிரி நம்மைப் போன்றவர் கள் நடக்க முடியாதல்லவா? ஆகையால் நாம் கைக் கொள்ள வேண்டியது ஆசனம்தான். அதைத் தவிர நமக்கு வேறு கதியில்லை. சங்கராச்சாரியார் செய்வ தெல்லாம் தன்னல் செய்ய முடியும் என்று நினைத்து அவரது சிஷ்யர் முயற்சித்து அவமானமடைந்த கதை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள். அதைப்போலவே முடியும் நாம் மகாத்மா காந்தியை இவ்விஷயத்தில் பின்பற்ற முயன்ருல்.

முதுகெலும்பு

எண்பது அல்லது நூறு வயதுடையவராலுைம் முதுகெலும்பை இஷ்டப்படி வளைக்கக் கூடியவரா யிருந்தால் அவரையே வாலிபர் என்று சொல்ல வேண்டும். முதுகெலும்பை வளைக்க முடியாத ஓர் இருபது இருபத்தைந்து வயதுள்ள வாலிபனைக் கிழவனாகவே மதிக்க வேண்டும். முதுகெலும்பு கடினத்தன்மை யடையாமல் இளக்கி வைத்திருந்தால் சிறு பையன்களைப்போல் களைப்படையாமல் ஓயாமல் கடினமான வேலைகளையும் செய்யலாம். இவ்வாறு சொல்வதைச் சரியாக அர்த்தம் செய்து கொள்ளாமல் விபரீதமாக நடந்து கொள்ளக்கூடாது. முதுகெலும்பை வளைக்கத்தானே வேண்டும் என்று நினைத்துச் சதாகாலமும் வளைந்து உட்கார அப்பியசிக்கக் கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் முதுகெலும்பு கோணலாக ஸ்திரமாகவே வளைந்து முதுகு கூனாகப் போய்விடும். பிறகு நம்மைக் கூனன் என்று எல்லோரும் கேலி செய்வார்கள். மகாகவி பாரதியார் சொல்லிய பிரகாரம் ஏறுபோல் நடக்க வேண்டும். நிமிர்ந்த நன்னடையை நாம் பழக்கம் பண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். முதுகெலும்பை நம்மிஷ்டப்படி வளைப்பதற்கும், நிமிர்ந்து நடப்பதற்கும் உதவியாயுள்ளது ஆசனங்களே.

என்றைக்கிருந்தாலும் சாகத்தானே போகிறோம்; என்றைக்காவது ஒருநாள் கிழமாகத்தானே ஆகவேண்டும் என்று அனைவரும் சொல்லுவது வழக்கம். வரவேண்டிய காலத்தில் எதுவானாலும் வரட்டுமே! அதி பால்யத்திலேயே மூப்பும், சாவும் வருவதென்றால் அது நமது அஜாக்கிரதையினால்தான். இது நான் சொல்வதல்ல.

மேல்நாட்டில் நவீன யந்திரங்களேயும், விஞ்ஞானங்களேயும் தினேதினே புதிது புதிதாகக் கண்டு பிடித்து வருகிருர் களே, அவர்களின் சாதனே. அவர்கள் என்ன சொல்லு கிருர்கள் என்று கவனியுங்கள்.

உடலில் பல இடங்களில் பலவித கோளங்கள் (Glands) இருக்கின்றன. அவைகளில் மிகவும் முக்கிய மானது தைராய்ட் கிளான்ட் என்பது. இது உள் கழுத்தில் சுவாசக் குழாயை ஒட்டி அமைந்திருக்கிறது. இந்தக் கோளத்திலிருந்து ஒருவிதமான திரவ பதார்த்தம் உண்டாகிறது. அந்தத் திரவ பதார்த்தத்தின் குறைவே மூப்புக்குக் காரணம். மேல்நாட்டார் கண்டு பிடித்தது இதுதான்.

விஞ்ஞான உலகில் உன்னத ஸ்தானம் வகிக்கும் மேல்நாட்டில், மனிதனுக்கு ஏன் கிழப்பருவம் வருகிறது என்னும் கேள்வி எழுந்தது. டாக்டர் வார்னுப் என்ற பெரியார் பலவித ஆராய்ச்சி செய்ததில் தைராய்ட் கிளாண்டிலிருந்து வரும் ரஸம் ரத்தத்தில் கலப்பதால், ரத்தத்திலுள்ள சிகப்பு அணுக்கள் பலமடைகின்றன. வெள்ளே அணுக்களும் அதிகரிக்கின்றன. அதனுல் வியாதிக் கிருமிகளே எதிர்க்கும் சக்தி பெறுகின்றனர் ஜனங்கள். எப்பொழுதும் யௌவனமா யிருக்கமுடியும். மேற்படி கிளாண்ட் பலஹீனம் அடையும்போது மூப்பும், வியாதிகளும் வருகிறதென்பதையும் கண்டார். சில கிழ மிருகங்களின் தைராய்டை எடுத்துவிட்டு வாலிப மிருகங் களின் தைராய்டைப் பொருத்திப் பார்த்ததில் நல்ல பலன் கிடைத்தது. அந்தப் பரீக்ஷையில் வெற்றி யடையவே முரட்டுக் குரங்கின் தைராய்டு மனிதனுக்குப் பிராப்த மாயிற்று. உடனே கிழவன் குமாரனுன். இன்னும்

இந்தச் சிகிச்சை உலகின் பல பாகங்களில் நடந்து கொண்டுதானிருக்கிறது. ஆனால் நமக்கு இது தேவையா இல்லையா என்பதுதான் கேள்வி. நமக்கிது வேண்டாம். ஏனெனில் நம் முன்னோர்கள் நமக்கு வைத்துப்போன சர்வாங்காசனம் இருக்கிறது. அது ஓர் சிறந்த பொக்கிஷமாகும்.

சர்வாங்காசனத்தைத் தினசரி சில நிமிஷநேரம் செய்ய ஆரம்பித்துப் பிறகு நாளடைவில் 15 நிமிஷம் முதல் 30 நிமிஷம் வரை செய்யப் பழகிக் கொண்டால் யௌவனம் தானே வந்துவிடும். பலவித வியாதிகளும் இதனால் தீருகின்றன. வியாதிகளிலே தலைமையானதும் கொடியதுமான பெருவியாதியும் இந்த ஆசனத்தால் நீங்கும். தற்கால வைத்தியர்கள் குஷ்டத்தைப் போக்கடிக்க சரியான சிகிச்சை இன்னதென கண்டுபிடிக்கவில்லை. தற்கால சாந்தியாக ஏதேதோ செய்கிறார்கள்; அவ்வளவுதான். ஆனால் இந்த ஆசனத்தை ஆறுமாத காலம் பயின்று, பால் பழம் மட்டும் ஆகாரமாகக் கொண்டால் குஷ்டம் பூராவும் நீங்கும். குஷ்டமே நீங்குமென்றால் சில்லரை நோய்களைப் பற்றிக் கேட்பானேன்?

குடல்

நமக்குக் குடல் என்று ஒன்றிருக்கிறது என்பதையே பலர் அறிய மாட்டார்கள். நாம் உண்ணும் உணவு இரப்பைக்குச் சென்று அங்கிருந்து குடல் வழியாகப் போகும்போது அதன் சத்துக்கள் இழுக்கப்படுகின்றன. எதை எப்போது சாப்பிட்டாலும் ஜீரணமாய் விடும் என்று பலர் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அது தவறு. அவர்கள் கொஞ்சமேனும் யோசிப்பதில்லை. தலையணையில் பஞ்சை

அடைப்பதைப்போல் தங்கள் வயிற்றில் கண்டதையும் அடைத்து விடுகிறார்கள். குடலுக்கு ஓய்வு அவசியம் என்பதை அவர்கள் உணருவதே யில்லை. ஏற்கனவே சாப்பிட்ட வஸ்துக்கள் ஜீரணமாகி நன்றாய் பசி எடுத்த பிறகே ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் தனுராசனம், உட்டியாண, நௌலி, சலபாசனம் முதலிய ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டும். அதனால் குடலுக்குப் பலம் ஏற்படும். பழைய மலங்கள் அன்றன்றாடம் கழியும். ஆயுள் பரியந்தம் பேதி மருந்தைத் தேடவேண்டி யிருக்காது. அஜீரணம் என்பதே அங்குத் தலைநீட்டாது.

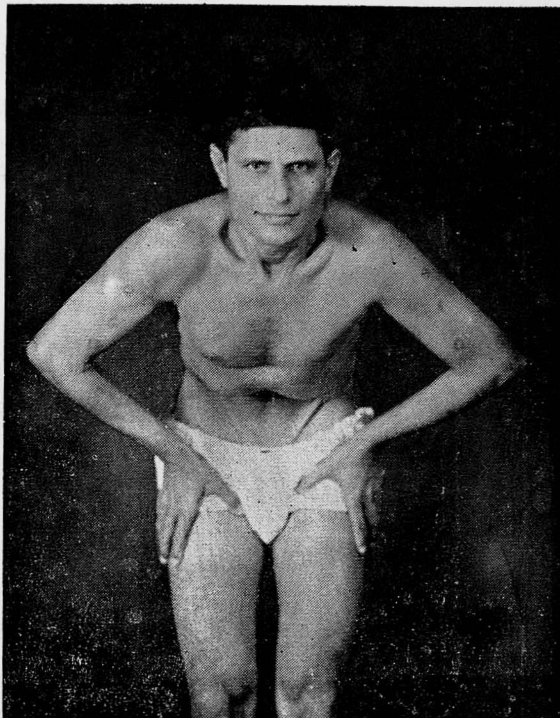
மலச்சிக்கல்

நம் நாட்டில் நூற்றுக்கு ஐம்பது பேர் மலச் சிக்கலினால் அவஸ்தைப் படுகிறார்கள். இது அநேக நோய் களுக்கு ஆஸ்பதமாயுள்ளது. இதற்குக் காரணம் உட லுழைப்பு இல்லாததுதான். சில சுலபமான ஆசனங்களைச் செய்தால் மலச்சிக்கல் அறவே ஒழிந்துவிடும்.

மலச்சிக்கல் தீர ஆசனமே நல்லது. பேதி மருந்துகள் கூட மலக்குடலின் சில பகுதிகளின் மலத்தை வெளித் தள்ளுவதில்லை. ஆசனம் அக்குறையை நிவர்த்திக்கிறது.

பிராணயாமம்

சில வகுப்பார் 8 வயதுக்குள்ளாகப் பையன்களுக்கு உபநயனம் (பூணூல் கலியாணம்) நடத்திப் பிரம்மோப தேசம் செய்கிறார்கள். காயத்திரி மந்திரமும் பிராண யாமமும் கற்பிப்பதே பிரம்மோபதேசத்தின் உண்மை யான தாத்பர்யம். பிரம்மோபதேசம் பெற்ற மாணவன் சந்தியாவந்தனம் தினசரி செய்யத் தொடங்குகின்றான்.



உட்டியாணை

UDDIYANA

ஆனல் தற்காலம் உபநயனம் ஆனவர்கள் சந்தியா வந்தனம் செய்யும் முறை உகந்ததா யில்லை. அவர்களில் அநேகர் பிராணயாமம் சரியாகச் செய்வதில்லை. மந்திரத்தை வெகு வேகமாக முணுமுணுக்கிறார்கள். அதைவிட வேகமாக மூக்கை விரல்களால் தொட்டுவிட்டு எடுத்து விடுகிறார்கள். மற்றும் சிலர் நண்பர்களுடனே, மனைவி மக்களுடனே பேசிக்கொண்டே பிராணயாமம் செய்து முடித்துவிடுவ துண்டு. சந்தியாவந்தனம் செய்யும்போது மனதை ஒரே நிலையில் நிறுத்த வேண்டும். சந்தியாவந்தனத்தில் மிகவும் முக்கியமான பகுதியான பிராணயாமத்தை முறையோடு செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால் எப்போதும் ஆரோக்கியமா யிருக்கலாம்.

எல்லோரும் ஜாதிமத பேதமின்றிப் பிராணயாமம் செய்யலாம். காலையிலும் மாலையிலும் வயிற்றில் ஆகாரம் இல்லாத சமயம், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறை, மொட்டை மாடி, ஆற்றங்கரை, குளக்கரை, கடற்கரை முதலிய இடங்களில் பிராணயாமம் செய்யலாம்.

பிராணயாமம் செய்வதினல் மூச்சு குறைவாக விடும் பழக்கம் நாளடைவில் ஏற்படுகிறது. அதனல் ஆயுள் அபிவிருத்தி யடைகிறது. நாம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு மூச்சு குறைவாக விடுகிறோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு ஆயுள் அபிவிருத்தியாகும் என்பது முன்னோர்களின் சித்தாந்தம்.

நாம் நாளொன்றுக்குச் சுமார் 21600 தடவைக்குமேல் மூச்சுவிடுகிறோம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் 12 அங்குலம் மூச்சு வெளியே விடுகிறோம். 8 அங்குலம் உள்ளே இழுக்கிறோம். ஆக ஒரு தடவைக்கு 4 அங்குலம் சேதாரமாகிறது. ஒரு தடவைக்கே இவ்வளவு நஷ்டமென்றால்

மனிதனுடைய வாழ்நாளில் எவ்வளவு மூச்சு வியர்த்த மாகிறது என்பதை கவனியுங்கள். அவ்வாறு நஷ்ட மேற்படாமல் காப்பது பிராணுயாமம் என்ருல் நாம் அதை ஏன் கடைபிடிக்கக்கூடாது?

ஒருவன் தனக்கு வரும் வருமானத்தி லிருந்து மிதமாகச் செலவு செய்து மாதாமாதம் ஏதேனும் மிச்சப் படுத்துகிருன். அவ்வாறு மிச்சமாகும் பணம் அவனுடைய பிற்காலத்தில் அவனுக்கு மிகவும் உதவியா யிருக்கிறது. அவன் கைவிரித்து யாசகம் கேட்க யாரிடமும் போவ தில்லே. தான் ஏற்கனவே மிச்சப்படுத்திய பணத்தைக் கொண்டு தனக்குக் கஷ்டம் வராமல் பாதுகாத்துக் கொள் கின்ருன். வேருெருவன் தனது வருமானமும் போதா தென்று கடன் வாங்கிச் செலவழித்துக் கொண்டே போகின்ருன். வாங்கும் கடனே அடைக்க வழியில்லாமல் சீச்சீ என்று எல்லோராலும் இகழப்பட்டு அவமான மடைகின்ருன். மேற்கொண்டு தனது வாழ்க்கையை நடத்த முடியாது கடைசியில் தவிக்கின்ருன். அவனது வாழ்க்கையே முடிவுக்கு வந்துவிடுகிறது.

பிராணுயாமம் செய்து மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தி நீண்ட ஆயுள் இருக்க வழி தேடுபவனே, வருமானத்தை மிச்சப்படுத்தி வாழ்நாள் பூராவும் சுகமாகக் கழிக்க விரும்புகிறவனுக்குச் சமான மாவான். பிராணுயாமம் செய்யாதவனே, வருமானத்துக்குமேல் கடன் வாங்கித் தனது வாழ்க்கையைக் கெடுத்துக் கொள்பவனுக்குச் சமதையானவன்.

வலது நாசித் துவாரத்தை வலது கை கட்டை விரலால் அழுக்கி, இடது நாசி வழியாய் மூச்சை உள்ளே இழுக்க

வேண்டும். பிறகு வலது மோதிர விரலால் இடது மூக்கை அடைத்து வலது கட்டை விரலை வலது நாசியிலிருந்து எடுத்து, மூச்சை மெதுவாக வெளியே விடவேண்டும். மீண்டும் வலது நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளிழுத்து இடது நாசி வழியாக வெளிவிட வேண்டும். சுவாசம் இழுக்கும் நேரத்தைவிட, விடும் நேரம் இரட்டிப்பா யிருக்க வேண்டும். இதுதான் பிராணயாமம் என்பது. இவ்வளவும் செய்து முடித்தால் ஒருமுறை பிராணயாமம் செய்ததாகும்.

இவ்வாறு தினமும் மூன்று தடவை செய்யலாம். மூன்றுமுறை ஆரம்பித்துப் பழகப் பழக 20, 30 தடவையும் செய்யலாம். பத்மாசனம் போட்டுச் செய்வது உத்தமம். பத்மாசனம் போட முடியாதவர்கள் வழக்கமாய் உட்காருவதைப் போல் உட்கார்ந்து செய்யலாம். அப்படிச் செய்தால் ரத்தம் சுத்தமாகும். நுரையீரலில் வியாதிகிருமிகள் இருந்தாலும் அவைகள் இறந்து போகும். நாடி நரம்புகள் ஒழுங்கான நிலையிலிருக்கும். மனது சாந்தமடையும். உடலிலுள்ள கெட்ட வஸ்துக்களை எரிக்கும். முகம் பளபள வென்று இருக்கும். இதைக் கிரமமாய் செய்பவர்களுக்கு நோயே வராது.

ஆகாரம்

ஆரோக்கியமா யிருக்க ஆசனம் முக்கியமென்பது தெளிவாய் விட்டது. ஆசனத்துக்கு அடுத்தபடியாக முக்கிய ஸ்தானம் வகிப்பது ஆகாரமே. உத்தீபன வஸ்துக்களைக் குறைக்க வேண்டும். நல்ல வஸ்துக்களை வேளை தவராமல் அளவுடன் புசிக்க வேண்டும். ஒரு வியாபாரம் செழித்தோங்க வேண்டுமானுல் நாணயம்

வேண்டுமல்லவா? அதைப் போலவேதான் தேகம் ஆரோக்கியமா யிருக்க வேண்டுமானால் உணவு கட்டுப்பாடு வேண்டும்.

ஆசனம் பயில முன் வருபவர்கள் சில முக்கியமான விஷயங்களை எப்போதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கள்ளு, சாராயம், பிராந்தி, பீடி, சுருட்டு, சிகரெட்டு, புகையிலை, பொடி முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிக்கக் கூடாது. டீ, காபி, கொக்கோ, ஓவல்டின், ஸோடா, கலர் முதலிய பானங்களும் கூடாது.

மிளகாயை அவசியம் ஒழித்தாக வேண்டும். மிளகாய் நம் நாட்டில் பூர்வம் இருந்ததில்லை. நம் பெரியோர்கள் மிளகாய் இல்லாமலே நல்ல ருசியுள்ள பதார்த்தங்கள் தயாரித்து உண்டு வந்திருக்கிறார்கள். சிறு குழந்தைகள் இயற்கையாகவே காரத்தை விரும்புகிறதில்லை. குற ஜாதியைச் சேர்ந்த பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை வற்புறுத்திக் கள் குடிக்கச் செய்வதை நாம் காண்கின்றோ மல்லவா? அதே மாதிரியே நாமும், காரம் சாரமாய் இல்லாமற்போனால் குழந்தைகள் எப்படி வளரும் என்று சொல்லிக் கொண்டே குழந்தைகளின் உணவிலும் காரம் கலக்கின்றோம். இது என்ன பேதமை?

மிளகாயை அரைத்து நம் உடம்பின் எந்தப் பாகத்தி லாவது பூசிக்கொண்டு பார்த்தால் அதன் எரிச்சல் நமக்குப் புலப்படும். உடம்பின் மேல் பாகத்தைப் படாதபாடு படுத்துகிறதே மிளகாய்; மிருதுவான குடல்களைச் சும்மா விட்டு விடுமா? மிளகாய் சாப்பிடுபவர்களின் குடல்கள் உணர்ச்சியற்றுப் போகும். அங்கு ஊறும் திரவ பதார்த்தம் குறையும். அதனால் ஆகாரங்கள் சரியாக ஜீரணமாகாது.

ஆகையால் உபகரணங்கள் எதிலும் மிளகாய் சேர்க்கவே கூடாது. காரம் வேண்டியவர்கள் அவைக ளோடு கொஞ்சம் மிளகு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். குழம்புப் பொடி கீழ்க்கண்ட முறையில் தயாரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு பங்கு மிளகு, ஒரு பங்கு வெந்தியம், 12 பங்கு கொத்தமல்லி விதை (தனியா), இவைகளை லேசாய் வறுத்துக் கொஞ்சம் மஞ்சள் சேர்த்து இடித்து தூள் செய்து உபயோகிப்பது நலம். புளிக்குப் புதிலாக எலுமிச்சை சேர்ப்பது நல்லது. கடுகு தாளிப்பை நீக்கி, சீரகம் தாளிப்பது விசேஷம்.

மெஷினில் தீட்டிய அரிசியை நீக்கிவிட்டுக் கைக் குத்தல் அரிசியை உபயோகிக்க வேண்டும். மர யந்தி ரத்தில் திருகி எடுத்த, முனைபோகாம லிருக்கும் அரிசி இன்னும் சிறந்தது. இந்த அரிசியை அதிகமாகக் கழுவக் கூடாது. உலைநீர் அளவாய் வைத்துக் கஞ்சி வடிக்காமல் பதமாய் இறக்கிச் சாதமாக்க வேண்டும்.

மாமிச ஆகாரம் நல்லதா கெட்டதா என்ற கேள்விக் குப் பதில் சொல்வது கஷ்டமல்ல. மாமிச ஆகாரம் அதிக மாகப் பழக்கத்திலுள்ளது மேல்நாட்டில்தான். மேற்படி ஆகாரம் ஆரோக்கியத்திற்கு எடுத்ததல்ல வென்று மேல்நாட்டார் தீர்மானித்து விட்டார்கள். ஒருவர்பின் னொருவராய் பலர் சைவர்களாக ஆய்க்கொண் டிருக்கிறார்கள். மிருகங்கள் பேரில் ஜீவகாருண்யம் காண் பிக்கா விட்டாலும் நம் பேரிலேயே நாம் ஜீவகாருண்யம் கொண்டு உடல் நலனை உத்தேசித்து மாமிச ஆகாரத்தைத் தள்ளுவது ஒரு கஷ்டமா?

எதெது உடல் நலனுக்குக் கெடுதலா யிருக்கிறதோ அவைகளை இன்றே இப்போதே தள்ளிவிட வேண்டு மென்பதில்லை. நாளடைவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒதுக்கி விடலாம். அதுவரையில் ஆசனம் பயில்வதை ஆரம்பிக்காமலிருக்க வேண்டாம். உணவுக் கட்டுப்பா டில்லாமல் ஆசனம் செய்தால் பலனே கிடைக்காது என்பதல்ல. ஆனால் கிடைக்கும் பலன் சற்றுக் குறைவா யிருக்கும்.

பால்

பால் எல்லோருக்கும் அவசியமான வஸ்து. குழந்தை களுக்கோ சொல்லத் தேவையே யில்லை. தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்தபடி பசும்பால் சிறந்தது. அவ்வளவு முக்கியமான ஓர் அமிர்தத்தைக் கொடுப்பதால்தான் பசுவை நாம் தெய்வ மாகக் கொண்டாடுகிறோம். இப்பேர்ப்பட்ட அமிர்தத்தை நாம் அப்படியே சாப்பிட்டுப் பலனடைவதில்லை. அத்துடன் காப்பி கஷாயம் என்கிற விஷத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிடு கிறோம். அந்தக் கஷாயம் சேருவதினால் பாலினால் கிடைக்க வேண்டிய பலன் கிடைப்பதில்லை. அதற்கு நேர்மாறாக அஜீர்ணம் பசியின்மை முதலிய வியாதிகள் கிடைக்கின்றன.

மதுபானம் செய்பவர்கள் போதையில் ஏதேதோ பேசுகிறார்கள். குதூகலமா யிருக்கிறார்கள். நாலணுவுக்குக் குடித்துவிட்டு நாலு ரூபா ஆட்டம் ஆடுகிறார்கள். ஆனால் கடைசியில் என்ன ஆகிறது? ஆடல்பாடல் முடிந்து சுய அறிவு வந்தவுடன் உடலும் மனமும் களைத்துச் சோர்ந்து விடுகின்றன. அதே மாதிரிதான் காப்பி பானமும். காப்பி கஷாயத்திற்கு நரம்புகளை விறைக்கச் செய்து தெம்பை

உண்டு பண்ணக்கூடிய சக்தி உண்டு. ஆனல் அதன் காரணமாக நாளடைவில் நரம்புத் தளர்ச்சியும் பலஹீனமும் ஏற்படுகிறது. தற்கால சாந்திக்காக ஒரு காரியத்தை நாம் செய்யலாமா ? நிரந்தரமான சுகத்தை யல்லவோ நாம் நாட வேண்டும் !

காப்பியைப் பழக்கம் செய்துகொள்வதினுல் ஏராள மான பணச்செலவு. மேலும் அதனுல் நமக்குச் சுகக்கேடு தான் ஏற்படுகிறது. அப்படி யிருக்க நாம் ஏன் விருது பட்டிக்குப் போகிற சனியனை விலைக்கு வாங்க வேண்டும் ? கொடுப்பதையும் கொடுத்துக் குஷ்டரோகி காலிலா விழ வேண்டும் ? பணத்தை நாம் பாலுக்குச் செலவழித்தால் பலனுவது அடையலாம். ஆகையால் காப்பியை அடியோடு ஒழித்துப் பாலையே நாம் அருந்த வேண்டும். குறைந்த அளவாயிருந்தாலும் பால் அருந்துவதே நல்லது.

பாலே ஓர் ஆகாரம் ஆகையால் தாகமெடுக்கும்போ தெல்லாம் அதைக் குடிக்கக்கூடாது. காய்ச்சி ஆறிய சுத்த ஜலம், மோர், இளநீர் இவைகளைத் தாகத்திற்காகக் குடிக்க வேண்டும். தாகமிருந்தால் எந்த நேரத்திலும் வேண்டு மளவு சுத்த ஜலம் குடிக்கலாம்.

மோரைப்பற்றி ஓர் வார்த்தை. மோரை அப்படியே சாப்பிட வேண்டும். நீரை எவ்வளவு வேணுமானுலும் மோருடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவசியமிருந்தால் கால் உப்பு சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ஆனல் இஞ்சியையோ பச்சை மிளகாயையோ மோரில் கரைக்கக் கூடாது. கடுகு தாளிப்பும் கூடாது. காசிக்குப் போயும் சனீஸ்வரன் விடவில்லை என்கிறுர்களே ! அதே மாதிரிதான் உடல்

நலனுக்காகச் சாப்பிடும் மோரில் பச்சைமிளகாய் சேர்ப்பதும்.

சிலர் காப்பியை விட்டுவிட்டதாகச் சொல்வார்கள். கோதுமைக் கஞ்சி குடிப்பதாகவோ, சுக்குக் கஷாயம் சாப்பிடுவதாகவோ சொல்லுவார்கள். ஆனால் கோதுமை மாவுடனே, சுக்குப் பொடியுடனே சிறிதளவாவது காப்பிப் பொடி சேர்ப்பார்கள். கேட்டால் 'வெறுமனே துளிவுண்டு வாசனைக்கின்னு சேர்த்தேன்' என்பார்கள். மோரில் பச்சைமிளகாய், இஞ்சி சேர்ப்பதும் வாசனைக்கு என்றுதான் சொல்லுவார்கள். அந்த வாசனை—கீசனை என்ற சாக்கு போக்கெல்லாம் உதவவே உதவாது. அதெல்லாம் கெட்டது. மோரைப் பனிக்கட்டியின் மத்தியில் வைத்துக் குளிர்ச்சி செய்து சாப்பிடுவதும் நல்லதல்ல. எந்தப் பதார்த்தத்தையும் இயற்கைக்கு விரோதமான வழியில் தயார் செய்து சாப்பிடுவது உடலுக்கு நலத்தையே தராது. கெடுதலையே விளைவிக்கும். இதை எல்லோரும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தாகசாந்திக்காகச் சோடாவை உபயோகிப்பதும் கெடுதலாகும். ஏனெனில் அதிலுள்ள வாயு (Gas) குடலைக் கெடுக்கிறது.

காலையில் நண்பர்கள் ஒருவரை யொருவர் சந்திக்கும் போது 'காப்பி சாப்பிட்டாச்சா?' என்று கேட்கத் தவறுவதில்லை. அந்தப் பழக்கம் போய், 'பால் சாப்பிட்டாச்சா? கஞ்சி குடிச்சாச்சா?' என்று கேட்கும் காலம் வரவேண்டும். அதற்காகவாவது பாலோ கஞ்சியோ குடிக்க வேண்டும். காலை ஆகாரந்தானே! அதுவே போதும்.

ஆனால் வேலை மிகுதியுள்ளவர்கள், தாக்குப் பிடிப்ப தற்காக வேறு ஆகாரம் வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். பழைய சாதம் சாப்பிடலாம். இவ்வாறு சொல்வதற்காக என்னை கோபித்துக் கொண்டு விடாதீர்கள். நமது நண்பர்களையோ உறவினர்களையோ காலையில் சந்திக்கும்போது 'பழைய சாதம் சாப்பிட் டாச்சா?' என்று கேட்டால் அவர்களுக்கு மூக்கின்மேல் கோபம் வரத்தான் செய்யும். 'நாங்களென்ன அவ்வளவு கேவலமானவர்களா பழைய சாதம் சாப்பிட' என்று நினைத்து ஆத்திரப்படத்தான் செய்வார்கள். ஏனெனில் அவர்கள் மனதில் காப்பி சாப்பிடுவது கௌரவம், பழைய சாதம் சாப்பிடுவது கேவலம் என்கிற எண்ணம் நன்றாகப் பதிந்துவிட் டிருக்கிறது. இந்த எண்ணத்தைப் போக்க வேண்டியது அவசியம். அதற்கான முயற்சியை நாம் செய்தே யாகவேண்டும்.

பழைய சாதத்தை வெறுப்பவர்கள் இட்லி, தோசையை அளவுடன் உட்கொள்வதைப் பற்றி நமக்கு ஆக்ஷேபணையில்லை. ஆனால் அவைகளுக்குத் தோழர்களாக மிளகாயும், காப்பிக் கஷாயமும் வரக்கூடாது.

இதெல்லாவற்றையும்விட முளைவந்த தானியங்களைக் காலை ஆகாரமாய் வைத்துக் கொள்வது மிகவும் சிறந்தது. துவரை, கடலை, பயறு, உளுந்து, கோதுமை, எள்ளு, கேழ்வரகு முதலிய தானியங்களில் ஏதேனு மொன்றை ஊறப்போட்டுச் சாப்பிடலாம். முதல் நாளிரவு சுத்த ஜலத்தில் ஊறவைக்க வேண்டும். மறுநாட் காலை முளை வந்திருக்கும். அதை நன்றாய் அலம்பி மென்று தின்ன வேண்டும். முதலில் சில நாட்கள் வரையில் பிடிக்காம லிருக்கும். ஆனால் பிறகோ இதையே நாம் சிறந்த

8

பக்ஷணமாக நினைப்போம். அதில் அவ்வளவு ருசி தட்டி விடும். ருசி வேண்டுமானுல் தேங்காயைத் துருவிப் போட்டும் தேனைக் கலந்தும் சாப்பிடலாம். முளை கிளம்பிய தானியத்தைத் தின்றுவிட்டு அத்துடன் மோரையும் குடித்து விட்டால் காலை ஆகாரம் கனஜோராய் விடும்.

பணம் படைத்தவர்கள் பாதாம், பிஸ்தா, அக்ரூட், முந்திரி, சல்கூஸா முதலிய பருப்பு வகைகளையும், திராக்ஷை, அத்தி முதலிய உலர்ந்த பழவகைகளையும், சாப்பிட்டு விட்டுப் பால் பருகலாம்.

சாதாரணமாகக் கிராமாந்தரங்களில் பிரதி வீட்டிலும் கழுநீர்த் தொட்டி இருந்தே தீரும். ஏனெனில் வீடு தோறும் மாடு இல்லாம லிருக்காது. அந்தத் தொட்டியில் புளித்த கழுநீர் எப்போதும் வற்ருது இருக்கும். தொழு வத்திலிருந்து மாட்டை எங்கேனும் அழைத்துப்போக முற்பட்டால், அப்போது அது நம்மையும் கழுநீர்த் தொட்டிபக்கம் இழுத்துச் செல்லும். அந்தப் புளிப்பு வாசனை அதை அப்படி வசியப்படுத்துகிறது. அதைப் போலவே தற்காலத்தில் மனிதர்கள் எந்த ஜோலியாய் வீதியில் போய்க் கொண்டிருந்தாலும் சரி, ஓட்டல் அவர்களைக் கைகாட்டி அழைக்கிறது, மயக்குகிறது. இரும்பைக் காந்தம் இழுப்பதுபோல் இழுக்கிறது. மனிதனே மதிமயங்கி உள்ளே நுழைந்து விடுகிருன். கடலை மாவும் அரிசி மாவும் மிளகாயையும், மைதாமாவு சர்க்கரையையும் துணையாகக் கொண்டு, முறையே கார பக்ஷணங்களாயும், இனிப்பு பக்ஷணங்களாயும் பலவித மான பொருத்தமற்ற பெயர்களுடன் அங்கே காக்ஷி யளிக்கின்றன. அவைகளை வயிறு புடைக்கத் தின்கின்ருன் மனிதன்.

இதனால் பணச்செலவே ஒழிய பலன் ஏதேனும் உண்டா? அதுதான் இல்லை. பகல் போஜனத்திற்குப் பிறகு இரவில் ஆகாரம் உட்கொண்டாலே போதும். ஆதலால் இடைவேளைச் சிற்றுண்டி வியர்த்தம்தான். வியர்த்தம் மாத்திரமா? அனர்த்தமும் கூட. ஆகையால் பசியில்லாதபோது பகவானே வந்து பரமான்னம் படைப்பதாயிருந்தாலும் நாம் அதை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடாது. காலை, பகல், இரவு ஆக மூன்றுவேளை ஆகாரத்திற்குமேல் கண்டிப்பாய் சாப்பிடவே கூடாது. பிறருடைய தாக்ஷண்யத்திற்காகச் சாப்பிடுவது என்பதே கூடாது. இத்தகைய உறுதி யிருந்தால்தான் தேக ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க முடியும். இல்லாவிடில் உடல் கெட்டு உயிரையும் சீக்கிரம் இழக்கவேண்டி வரும்.

ருசி

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ருசி இருக்கிறதா என்று நாம் கவனிக்கிறோமல்லவா? ருசி இருக்கிறது அல்லது இல்லையென்று முடிவு கட்டும் பொறுப்பு நாக்குக்கு மாத்திரம் உண்டு என்று நாம் நினைத்துவிடக் கூடாது. மனதிற்கும் அதில் சரிசமத்துவமான பாத்தியதை உண்டு. நாம் நமக்கு ரொம்பவும் இஷ்டமானதைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கின்றோம். அப்போது திடீரென ஓர் அசுப சமாச்சாரம் நம் காதிற்கு எட்டுகிறது. அதே க்ஷணத்தில் அந்தப் பிரியமான வஸ்து வேப்பங்காயாகக் கசந்து விடுகிறது. மனதின் நிலைமையை அனுசரித்தே ருசியின் போக்கும் இருக்கிறதென்பது இதிலிருந்து விளங்குகிறதல்லவா?

ஒருவன் தன் மனையாட்டி பக்குவமில்லாமல் சமைத்தாலும் அதை தேவாமிர்தமாக நினைத்து உண்கின்றான். அம்மட்டோடு நிற்பதில்லை. தனது மனைவியின் சமையலைப் பற்றிப் பிரமாதமாக நண்பர்களிடம் வானமளாவப் பேசிப் புகழ்கின்றான். தன் வீட்டுக்கு அவர்களைச் சாப்பிடவும் அழைக்கின்றான். அதன் பிறகு "எப்படி நம்பளவள் சமையல்?" என்று கேட்கவும் செய்கிறான். நண்பர்களோ அவனைத் திருப்தி செய்விக்க வேண்டிக் "கேழ்க்கணுமா? திவ்யமா யிருந்தது சமையல். இதுவரையில் இவ்வளவு சுசிருசியாய் சாப்பிட்டதே யில்லை" என்று பாராட்டவுஞ் செய்கிறார்கள். இதைக் கேட்டுப் பரமானந்த மடைகின்றான் அந்தப் பாழும் மனிதன். இப்பேர்ப்பட்ட பிரகிருதிகளும் உலகில் இருக்கத்தான் செய்கிறது. இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது? மனது பிடித்துப் போனால் எல்லாம் நன்றாய்த்தா னிருக்கும் என்று தானே!

ஒரு சமயம் ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான் பஞ்சபாண்டவர்களின் தூதாகத் துரியோதனாதிகளைப் பார்க்கச் சென்றாராம். வீதி வழியாக வரும்போது கிருஷ்ணபெருமான் ஒவ்வொரு மாளிகையாகக் காண்பித்து யாருடையது என்று கேட்டுக்கொண்டே போனாராம். அதற்குச் சொந்தமானவர்கள் பெருமையாக 'என்னுடையது, என்னுடையது' என்று பதில் சொன்னார்களாம். விதுரருடைய மாளிகை வந்தது. அதைச் சுட்டிக் காட்டி, அது யாருடையதெனக் கண்ணன் கேட்டார். விதுரர் சட்டென்று கைகூப்பித் 'தங்கள் கிரகம்' என்று மிகுந்த வணக்கத்துடன் சொன்னார். "எனக்கும் இவ்வூரில் ஓர் இடம் இருக்கிறதா?" என்று சொல்லிப் புன்னகை பூத்தார் கண்ணன். உடனே அவர் விதுரர் மாளிகையில்

நுழைந்து அமர்ந்தார். கண்ணபிரான் தன் மாளிகைக்கு எழுந்தருளியதால் பெருமகிழ்ச்சி கொண்டார் விதுரர். மதுவையுண்ட தேனீயைப்போல் ஆனுர். தம்மை முழுதும் மறந்தார். பகவானுக்கு வாழைப்பழத்தை உரித்துக் கொடுக்க விரும்பினுர். சந்தோஷமிகுதியால் பழத்திற்குப் பதிலாக உரித்த தோலையே பகவானுக்குக் கொடுத்தார். பகவானும் அந்தத் தோலை வாங்கி உண்டார். பிறகு விஷயம் புலப்பட்டது. விதுரர் வருந்தினுர். எனினும் சுத்த மான மனதுடன், உள்ளன்புடன் கொடுக்கப்பட்டதால் பழத்தைவிட தோலே மிகவும் ருசியா யிருந்ததாகத் தெரி வித்தாராம் கண்ணபெருமான். ஆகையால் ருசி என்பது மனதிலிருந்துதான் உதிக்கிறது என்பதற்கு வேறு உதாரணம் எதற்கு?

விஷயம் எப்படியிருந்தாலும், மனமே நல்லது கெட்டது என்று முடிவு கூறும் பிரதம நீதிபதியாக விளங்கி வருகிறது. ஆதலால்தான் ருசியைப் பற்றிச் சொல்லும்போது நாக்குதான் சர்வாதிகாரி என்று ஒப்புக்கொள்ள முடியாது. ஆகையால் நமது கடமை யென்ன? தேக ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்றவைகளைப் புசிக்க வேண்டும். தேக ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பவைகளைத் தள்ளவேண்டும். இதை நாம் அப்பியசிக்க வேண்டும். அதற்காக மனதை நாம் வசப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிடில் நம் எண்ணம் ஈடேருது.

சொத்தை விதை;

சோனைக் குழந்தை.

நாம் சாதாரணமாய் காய்கறி பயிரிடும்போது சொத்தை விதையில்லாமல் பொறுக்கி நல்ல விதையாய் போடுகின்றோம். சொத்தை விதை போட்டால் செடி நன்றாய் வளராது. அப்படி வளர்ந்தாலும் காய் காய்க்காது. செடிகளுக்கே இவ்வளவு கவனிப்பு வேண்டுமென்றால் மானிடர்களுக்கு எவ்வளவு கவனிப்பு இருந்து தீரவேண்டும்?

காலடிப்பந்துக்குக் காற்றடித்தால் எவ்வாறிருக்கும்? அப்படியிருக்கிறது சிலருடைய தேகம். அவ்வளவும் ஊளைச் சதை. அவர்களுடைய எடை சுமார் 200 ராத்தல் கூட இருக்கும். அப்பேர்ப்பட்ட பெற்றோர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தை 4, 5 ராத்தல் எடையுள்ளதாயிருக்கிறது. அவைகளைக் கொழுக்க வைக்க ஹார்லிக்ஸ், மெல்லின்ஸ் புட் டப்பாக்கள் எத்தனையோ காலியாகின்றன. அதனால் மேல்நாட்டினரும், அவர்களுடைய குழந்தைகளும் கொழுக்கின்றார்களே ஒழிய நமது குழந்தைகள் பழைய கருப்பர்களாகவே இருக்கின்றன.

ஊளைச்சதை

ஊளைச்சதை வலுவாகாது. ஒருவனுடைய தேகம் முழுதும் வீங்கி யிருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவன் கொழுத்திருக்கிறான் என்று எவ்வாறு சொல்ல முடியும்? ஊளைச்சதை வேறு; உண்மையான வலிவு வேறு. அருவத்துக்கும் உருவத்துக்கும் உள்ள

வித்தியாசம் போன்றது அவ்விரண்டுக்குமுள்ள வித்தியாசம். உண்மையான வஸ்துவே உருவம்; ஊளைச்சதையே அதனுடைய நிழல். நிழலைக் கண்டு உண்மையான ரூபமென மதிக்க முடியுமா? ஆகையால் ஊளைச்சதையைக் கண்டு ஏமாறுதீர்கள். அதை ஓர் மாமிச மூட்டை என்று நினையுங்கள்.

பெற்றோர்கள் ஊளைச்சதை யுள்ளவர்களா யிராமல் தாது வீர்யபலம் அதிகமுடையவர்களா யிருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் திடகாத்திரமான குழந்தைகள் பிறக்கும். சிசு மரணம் ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியும்.

பருத்த சரீரம் படைத்தவர்கள் சிறிது தூரம் நடந்தாலும் பெருமூச்சு வாங்குகிறது. இதற்கென்ன காரணம்? நுரையீரல் கடவுள் சிருஷ்டி. இவர்களோ சொந்த சிருஷ்டியால் சரீரத்தைப் பெருக்கிக் கொண்டவர்கள். இயற்கைக்கு மாருக அவர்களது சரீரம் இருக்கிறது. அதனல் நுரையீரலுக்கு அதிகமான உழைப்பு ஏற்படுகிறது. அதனுடைய சக்திக்கு மீறிய கனத்தை அது தாங்கவேண்டி நேரிடுகிறது. அதனல் நுரையீரல் திணறுகிறது. ஒரு கட்டை வண்டியில் பாரம் பூராவாக ஏற்றிவிட்டுக் கன்றுக் குட்டியை அதில் பூட்டி இழுக்கச் செய்தால் அது திணருமல் என்ன செய்யும்? அதைப்போல்தான் நுரையீரலும் அவஸ்தைப் படுகிறது. ஊளைச்சதை யுள்ளவர்கள் கொஞ்சதூரம் நடந்தாலும் சிறிய வேலை செய்தாலும் மூச்சு வாங்குவது இதனல்தான்.

ஊளைச்சதை அதிகரித்துத் தொப்பையும் தொந்தியுமிருப்பது நல்லதல்ல. சதையைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆபரேஷன் செய்து கொள்ளச் சொல்ல

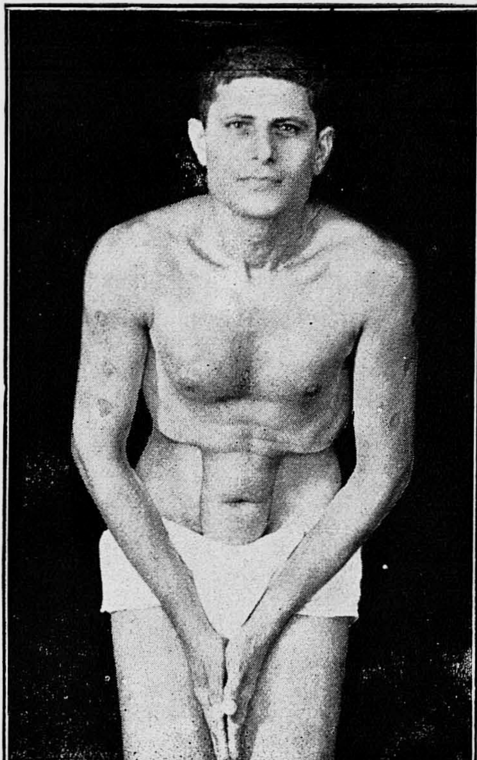
வில்லை. சதையைத் துண்டு துண்டாக்கிக் கூறுபோடச் சொல்லவில்லை. மருந்து சாப்பிட வேண்டாம். ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டாம். அம்முறைகளைக் கையாளுவதால் எவ்வித பிரயோசனமும் ஏற்படாது. ஆகாரங்களைக் குறைத்தாலும் பலனிருக்காது.

அந்த ஊளைச் சதையைத் தொலைக்க வேண்டுமானல் ஆசனத்தைத் தவிர வேறு வழியில்லை. அதனுல் கட்டாயம் ஆரோக்கியம் ஏற்படும்.

வேறு வகையான தேகாப்பியாசங்கள் தொந்தியைக் கரைய வைக்காது. தொந்தியே வியாதிக் கிருமிகளுக்கு இருப்பிடமாகிறது. அவைகள் அங்கிருந்து கொண்டே மற்ற அங்கங்களுக்கும் வியாதிகளை பரப்புகினறன. அவைகள் தாங்கள் இருக்குமிடத்திற்கு யாதொரு கிஸ்தியும் செலுத்தாமல் குடுப்ப பாரம்பர்யமாய் ஆண்டு அனுபவித்து வருகின்றன. நாம் அவைகளுக்குக் காலி செய்ய லாயர் நோட்டீஸ் கொடுத்தாக வேண்டும். ஆசனம் தான் லாயர் நோட்டீஸ். ஆசனத்தினல் வெகு சுலபமாகத் தொப்பை இருந்தவிடம் தெரியாமலே போய்விடும்.

வெள்ளம் வருவதற்கு முன்பே அணை போடுவதல்லவா புத்திசாலித்தனம். அதைப்போல வியாதி வராமல் தடுப்பதல்லவா அழகு. வியாதியை வரவழைத்துக் கொண்டு வைத்தியர் தயவை நாடுவதால் யாது பிரயோசனம்?

நோய் தீர்ந்த பிறகு பிணியாளர்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டுமென்று வைத்தியர்களாவது சொல்லுகிருர்களா? ஒருக்காலும் இல்லை, டாக்டர் சேவை பொது



நௌலி

NAULI

ஜன சேவை போன்றது. எனினும் டாக்டர்களில் பலர் தங்கள் பிழைப்பைக் கவனிக்கின்றார்களே ஒழிய பொது மக்களின் நலனைப்பற்றிச் சிறிதும் சிந்திப்பதில்லை. ஒரே புட்டியில் போகிற வியாதிக்காகப் பத்து புட்டி மிக்ஸ்சர் மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடும்படிச் செய்கிறார்கள். அப்படிச் செய்தால் தானே அவர்கள் ஏராளமாகப் பணம் சேர்க்க முடியும்!

வியாதியஸ்தர்களோ வியாதியால் துன்பப்படும் போது தற்கால சாந்தியாக மருந்து சாப்பிட்டுக் குணப் படுத்திக்கொள்ள விரும்புகிறார்கள். ஆனால் நிரந்தரமான ஆரோக்கியத்தை அடையவேண்டு மென்கிற எண்ணம் அவர்கள் மூளையில் உதிப்பதே யில்லை. டாக்டர்களின் பணம் பறிக்கும் ஆசையும் வியாதியஸ்தர்களின் அசிரத்தை யுமே உலகில் பற்பல வியாதிகள் உண்டாவதற்கும் பரவுவதற்கும் காரணம்.

அரசாங்கத்தார் லக்ஷக்கணக்கான ரூபாய் செல வழித்து அங்கங்கே பெரிய பெரிய ஆஸ்பத்திரிகளை ஏற்படுத்தி யிருக்கின்றனர். மகா மேதாவிகளான டாக்டர்களும் சாமர்த்தியமாகச் சிகிச்சை செய்யக் கூடியவர்களும் ஆயிரக் கணக்காக அங்கே வேலை செய்கிறார்கள். இதில் உழைப்புக்குத் தகுந்த பலன் கிடைப்பதில்லை. இதைவிட வியாதியே வராமல் தடுப்ப தற்கு அரசாங்கம் ஏதேனும் ஒரு திட்டம் போட்டு நடத்தினால் எனையோருடைய புகழ்ச்சிக்கும் பாத்திரமாகும் எனபதில் ஐயமே யில்லை.

மனிதர்களைத் திருடும் நிலைமையில் விட்டுவிட்டுப் பிறகு அக் குற்றத்திற்காகச் சிறையில் அடைப்பது நல்லதா?

அல்லது திருடே இல்லாமல் செய்வதற்கான வழியை நாடுவது நல்லதா? வியாதியே இல்லாவிட்டால் ஆஸ்பத்திரி எதற்கு?

ஆஸ்பத்திரி விஷயமாகச் செலவழிக்க வேண்டிய பணத்தை வேறு விதமாகச் செலவழித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். ஆரோக்கியத்தைப் போதிப்பதற்காக அங்கங்கே பிரசாரகர்களை நியமிக்க வேண்டும். பள்ளிகளில் ஆண்களும் பெண்களும் கட்டாயம் தேகாப்பியாசம் செய்யவேண்டும் என்ற சட்டம் போடவேண்டும். ஆஸ்பத்திரிக்கு வருபவர்களை, வியாதி சொஸ்தமான பிறகும் ஓரிரண்டு நாட்கள் வைத்திருந்து, தேகாப்பியாசத்தின் அவசியத்தைப் பற்றி அவர்களுக்கு போதிக்க வேண்டும்.

எனது இம்மனோரதம் நிறைவேறும் நாள் எந்நாளோ?

முற்றிற்று.

மதிப்புரைகள்

வெ. சாமிநாத சர்மா

ஸ்ரீ வி. என். குமாரசாமி அவர்கள் எழுதிய 'ஆரோக்கியமும் ஆசனமும்' என்ற நூலை முழுவதும் படித்துப் பார்த்தேன். மிகவும் நன்ருக எழுதப்பட்டிருக்கிறது. ஆனல் சுருக்கமா யிருக்கிறதே என்பதுதான் என்னுடைய குறை. இதையே அவர் ஏன் விஸ்தரித்து எழுதக்கூடாது!

நம்மைச் சுயராஜ்யத்துக் தகுதிப்படுத்திக் கொள்வதற்கு இந்த மாதிரியான நூல்கள் அவசியம் தேவை. சுயராஜ்யம் என்பது மரத்திலே தொங்கும் பழமல்ல. மற்றவர்கள் தங்கள் ஜேபியிலிருந்து எடுத்துக் கொடுக்கக் கூடிய பொட்டணமல்ல; ஏட்டுச் சுரைக்காயுமல்ல. நமது தேக உழைப்பினல் மனே வலிமையினல் அடைய வேண்டிய உரிமை. இந்த உரிமையைப் பெறுவதற்கு ஸ்ரீ குமாரசாமி அவர்களுடைய 'ஆரோக்கியமும் ஆசனமும்' என்பன போன்ற நூல்கள் சிறந்த துணைக் கருவிகளாகும்.

ஸ்ரீ குமாரசாமி குடும்ப சமேதராய் அமைதியா யிருந்து அரிய தொண்டாற்றி வருகிருர்கள். அன்னரைப் போன்றவர்கள்தான் இப்பொழுது நமது நாட்டில் அதிகம் தேவை. அன்னர்தொண்டு சிறப்பதாக! வந்தே மாதரம்.

சென்னே.
9—2—45.

"ஹிந்து"

'ஆரோக்கியமும் ஆசனமும்' என்ற நூலை எழுதி வெளியிட்டுள்ள ஸ்ரீ வி. என். குமாரசாமி, பெங்களூர் ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்களின் சீடர். ஸ்ரீ குமாரசாமி தமது குருவின் நூல்களின் சாரத்தை இந்நூலின் மூலம் கொடுத் திருக்கிறார். பதினேழு ஆசனங்களைப்பற்றித் தெளிவாக எடுத்துரைத்து எந்தெந்த ஆசனத்தால் எந்தெந்த வியாதி யைப் போக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதையும் நன்கு குறிப் பிட்டிருக்கிறார். தேகப்பயிற்சி, தேக உழைப்பு இவைகளை அறவே புறக்கணித்து விட்டு, மெஷின்கள், வேலைக்காரர் களின் தயவை எதிர்பார்த்து வாழ்க்கை நடத்துவதை ஆசிரியர் பலமாகக் கண்டிக்கிறார். மருந்தே கதி என்று நம்பி யிருக்கும் நோயாளிகளின் துக்ககரமான நிலைமை யைக் கண்டு பரிதபிக்கிறார்.

மேல்நாட்டுத் தேகப்பயிற்சியும், அதற்குத் தேவை யான விலையுயர்ந்த ஆகாரமும் பரம ஏழைகளாயுள்ள பாரத நாட்டு மக்களுக்குச் சிறிதும் பொருந்தாது என்றும் மேலும் அவைகளை அப்பியசிப்பதால் மூச்சு வீணாகச் செலவழிகிறதென்றும், அதனால் பாதகமேற்படுகிற தென்றும் ஸ்ரீ குமாரசாமி அபிப்பிராயப்படுகிறார். ஆகவே எல்லோரும் யாதொரு செலவுமின்றிச் சுலபமாக அப்பி யசிக்கக் கூடியதும், அளவற்ற பலனடைந்து, நல்ல தேக நிலைமையையும் நீண்ட ஆயுளையும் பெறக்கூடியதுமான தீங்கற்ற ஆசன முறைகளை அப்பியசிக்கும்படிச் சிபார்சு செய்கிறார்.

சாதாரண மக்களுக்கும் நன்கு புரியும்படியான கிராமிய பாஷையில் எழுதியிருப்பது பொருத்தமா யிருக்கிறது. 1—2—42.

“ தினமணி ”

ஆசிரியர் ஸ்ரீ டி. எஸ். சொக்கலிங்கம் பிள்ளை எழுதியுள்ள முன்னுரையைப் படிப்பதற்காகவே ஸ்ரீ வி. என். குமாரசாமி எழுதியுள்ள ‘ஆரோக்கியமும் ஆசனமும்’ என்ற புத்தகத்தை வாங்கலாம். ஏனெனில் முன்னுரையைப் படித்த பிறகு புத்தகத்தைப் படிக்காமலிருக்கமுடியாது. பல அழகிய படங்களுடன் ஆசிரியர் பல யோகாசனங்களைச் சுருக்கமாக விவரித்திருக்கிறார். இவ்வாசனங்களைப் பழகுவதின் மூலம் என்னென்ன நன்மைகளை அடையக் கூடு மென்றும், எத்தகைய வியாதிகளுக்கு எந்தெந்த ஆசனம் சிகிச்சையாக இருக்குமென்றும், எல்லோருக்கும் விளங்கும் எளிய நடையில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. புத்தகத்தைப் படித்து முடிந்ததும் இவ் வாசனங்களைப் பயில வேண்டு மென்னும் அவா எழுகிறது. அவ்வாசையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள ஸ்ரீ குமாரஸ்வாமி சிறு புத்தகங்களின் மூலம் ஆசனங்களைப் பயிலும் முறைகளைப் பிரசுரித்தால் மிகவும் உபயோகமாயிருக்கும். 22—3—42.

“ ஹனுமான் ”

‘அடிமைகளாய் இருப்பதால்தான் ஆரோக்கியமில்லாம லிருக்கிறோம். ஆரோக்கிய மில்லாமல் இருப்பதால் தான் நாம் இன்னும் அடிமைகளா யிருக்கிறோம். ஒவ்வொரு இந்தியனும் ஆரோக்கியமாயிருந்தால் அடிமை விலங்கு தானகவே விலகி விடும்’ என்று ஸ்ரீ வி. என். குமாரசாமி தமது ‘ஆரோக்கியமும் ஆசனமும்’ என்கிற புஸ்தகத்தில் எழுதியுள்ளார். அவர் அநேக வித ஆசனப் பயிற்சிகளை விளக்கி அதன் மூலம் எவ்விதமான வியாதியுமின்றி வாழ்க்கையைச் செவ்வனே நடத்தலாமென்று காட்டியுள்ளார். 8—3—42.

" சுதேசமித்திரன் "

தேகப்பயிற்சியினால் நாம் மிகவும் சந்தோஷமாகவும் இன்பமாகவும் வாழ்வதற்காக, நம் முன்னோர்கள் பல விதமான ஆசன முறைகளை வகுத்திருந்தனர். அது காரண மாக அவர்கள் அதிக காலம் ஜீவித்திருந்தனர். அப்பயிற்சி இப்போது இல்லை. இப்புத்தகத்தில் ஸ்ரீ குமாரசாமி சில யோகாசனப் படங்களையும் சேர்த்து, நமக்குக் கையாள வேண்டிய முறைகளை அறிமுகமாக்கி வைத்திருக்கிறார். தேகப்பயிற்சி செய்வது ஏதோ தங்கள் அந்தஸ்திற்குக் குறைவானது என்று எண்ணலாகாது. இத்தகைய எண்ணமின்றித் தேக வலிமையைப் பெருக்கிக் கொண்டால்தான் நாம் சுக வாழ்வு எய்த முடியும். ஸ்ரீ குமார சாமி படிப்படியாகத் தமது முறைகளை எடுத்துக் காட்டி யிருக்கிறார். சுலபமாக அப்யஸிக்க ஆரம்பித்துக் கஷ்ட மான காரியத்தையும் நாம் முடிவில் சாதிக்க முடியும். ஆகவே ஸ்ரீ குமாரசாமி எழுதிய இப்புத்தகம் பரோபகார மானது என்று தான் சொல்ல வேண்டும். 29—9—42.

" ப்ரீ இந்தியா "

'ஆரோக்கியமும் ஆசனமும்' என்ற நூலின் ஆசிரியர், ஸ்ரீ வி. என். குமாரசாமி யோகாசனம் செய்வதில் பிரத்தியேகத் திறமையுள்ளவர். ஆகையால் தமக்கு ஏற்பட்டுள்ள விலை உயர்ந்த அனுபவத்தை அவர் வாசகர்களுக்கு எடுத்துரைத்திருக்கிறார். அவர் ஆஸனம் செய்யும் போது எடுத்த புகைப்படங்களும் இருப்பது இப் புத்தகத்தின் மதிப்பை உயர்த்துகிறது. ஆசிரியர் பல்வேறு ஆசனங்களைப் பற்றி ஸ்பஷ்டமாகவும் அழுத்தம் திருத்த மாகவும் சொல்லி யிருக்கிறார். 22—3—42.

"சண்டே டைம்ஸ்"

ஸ்ரீ வி. என். குமாரசாமி தமது 'ஆரோக்கியமும் ஆசனமும்' என்ற நூலில் நோயுற்ற தேகம் எவ்விதம் யோகாசனத்தால் குணமடைந்து அழகும் வலிமையும் பெறும் என்பதைக் குறித்து நன்கு எடுத்துக் கூறியிருக்கிறார். எளிய நடையில் இந்நூல் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

"பிரசண்ட விகடன்"

ஆரோக்கிய வாழ்விற்குரிய சாதனங்களில் யோக சாதனைகளே மிகச் சிறந்தவை என்னும் உணர்ச்சியை எவருக்கும் உண்டாகும்படிச் செய்வதில் இந்தப் புத்தகத்தில் பெரிதும் முயற்சி செய்யப்பட்டிருக்கிறது. பதினேழு வகை ஆஸனங்களின் பலன்களைப் பற்றிக் குறிப்பான விவரங்கள் சில காணப் பெறுகின்றன. சர்வாங்க, சிரஸ், உட்டியாணு, நௌலி இந்த நான்கு ஆஸனங்களின் சித்திரங்கள் இதில் காட்சித் தருகின்றன.

இன்னும் சாதகர்கள் கொள்ள வேண்டிய உணவின் விவரமும் பின் பகுதியில் இடம் பெறுகின்றன. புத்தகத்தின் ஆசிரியர் பல காலமாக வெகு ஆர்வத்துடன் யோகாஸனங்களைப் பற்றி எங்கும் பிரசாரஞ் செய்து வருகிறவர். நேரில் வருகிறவர்களுக்கு ஆரம்ப சாதனைக்கு உதவி புரிவதிற் சிறந்தவர் என்று தெரிகிறது. இந்த முயற்சியில் அவருடைய பத்தினியாரும் ஈடுபட்டிருப்பது பெண் உலகுக்குப் பெரிதும் உபகாரமாகும்.

15—2—42.

வாகீஸ்வரி அச்சு நிலையம், சென்னை:—25-7-46.

Q. H. No. M. S. 483. Copies 2000.

பெங்களூர். எஸ். சுந்தரம் எழுதிய நூல்கள்

ஆனந்த ரகசியம்
அல்லது
யோகாசனப் பயிற்சி ரூ. 3 0 0

ஷை ஆங்கிலம்
Yogic Physical Culture
or
The Secret of Happiness 0 0

ஷை ஹிந்தி 0 0

ஆரோக்கிய உணவு 0 0

ஷை ஆங்கிலம்
Diet and Digestion 0 0

ஷை ஹிந்தி 0 0

வலிவும் வனப்பும் 0 0

சாந்தி யோகம் 0 0

யோகாசனப் படம்
தமிழ் குறிப்புடன் 8 0

ஷை படம்
ஆங்கில குறிப்புடன் 8 0

ஷை படம்
ஹிந்தி குறிப்புடன் 8 0

ஷை தெலுங்கு படம்
(சில படங்கள் குறைவாயிருக்கிறது.) 6 0

மகாத்மா காந்தி எழுதிய

ஆரோக்கிய வழி 4 0

எல்லாவற்றிற்கும் தபால் கட்டணம்

கிடைக்குமிடம்:—

வி. என். குமாரஸ்வாமி,
யோகாசன பிரசாரகர்,
216, திருவொற்றியூர் ஹைரோட்,
தண்டையார் பேட்டை சென்னை, 21.