இந்து தேகாப்பியாச சாதனம்

தென்னுட்டில் தலைமைபெற்றுப் பிரகாசிக்கும் தமிழ் நாவல் எது?

தலைவாங்கி அபூர்வசிந்தாமணி

இதுவரையில் 37-பதிப்புகள் அச்சிட்டு செலவழிந்திருப்பதே இதன் மேன்மைக்கோர் அத்தாட்சியாகும்.

இந்நூலில் ஸ்திரீ, புருஷ, மாணவ, மாணவிகட்கு இன்றியமையாப் பல அதியற்புத விஷயங்களும், பல நீதிகளும் ஒருங்கே அமைந்திருக்கின்றன. படிக்கப் படிக்கப் பரமானந்தத்தையும் கேட்கக்கேட்க இன்பத்தையும் தரும்படி அழகாகவும், தெளிவாகவும் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. கதா நாயகியாகிய அபூர்வசிந்தாமணி தனது ஆசிரியரால் உபதேசிக்கப்பெற்ற மூன்று கேள்விகளைக்கொண்டு அரச குமாரர்கள் 999-பேரைக் கொன்று வீரப்பிரதாபத்துட னிருக்கையில் மெய்யழகனென்னும் ஓர் அரசிளங்குமரன் மிகப் பிரயாசையுடன் அக்கேள்விகளை அதிக தந்திரோபாயமாய்த் தெரிந்துகொண்டு அவைகளின் விடைகளைத் தெரிந்துகொள்ள பல தேசங்களுக்குச்சென்று சொல்லுதற்கரிய பிராணுபத்துக்களை தனது புத்திசாவித்தனத்தினுல் தப்பி விடைகளை அறிந்துக்கொண்ட பின்னர், 'அவளின் கேள்விகட்கு விடைபகர்ந்து அவளது ஆசான் தலையினை வெட்டி அவளால் மாண்ட 999-மன்னர் மக்களையும் உயிர்பெறச் செய்வது ஆச்சரியத்தை விளைவிப்பதாகும்.

388-பக்கங்களுடையது விலை ரூபா 1-8-0

எமது விலாசம்:—**ஸ்ரீ பாரதி புத்தகசாலை,**

சூளை போஸ்ட் ... ன்னை-7.

ஆஞ்சனேய சகல சாஸ்திரம்

என்னும்

இந்து தேகாப்பியாச சாதனம்

இஃது

காஞ்சீபுரம் தி. அரங்கசாமி நாயுடு அவர்களால்

தாம்

நெடுநாள் பழகிய அனுபோக ஆராய்ச்சியைக்கொண்டு
எழுதப்பட்டு,

கீழ்கட்டளை

எஸ். துரைசாமி முதலியார் குமாரர்களால்

தமது

சென்னை சூளை "ஸ்ரீ பாரதி"

PRINTED AT
SRI BHARATHI PEESS,
CHOOLAI, MADRAS-7.

இந்து தேகாப்பியாச சாதனம்.

நூன்முகம்

"எப்பிறப் பாயினு மேமாப் பொருவற்கு
மக்கட் பிறப்பிற் பிறிதில்லை—அப்பிறப்பில்
கற்றலுங் கற்றவை கேட்டலும் கேட்டதன்கண்
நிற்றலுங் கூடப் பெறின்."

"எண்ணரிய பிறவிதனில் மானிடப் பிறவிதா னியாதினு மரிதரிதுகாண்" என்ற ஸ்ரீ தாயுமான சுவாமிகளின் திருவாக்கின்படி இவ்வுலக சிருஷ்டியின் மாந்தரனைவரும் கடந்துபோன அனந்த ஜனனங்களில் செய்திரானின்ற மேலான தபோபலத்தினால் அரிதாகிய மானிடதேகம் வாய்க்கப்பெற்றும், அவர்களில் பெரும்பான்மையோர் தங்கள் வாழ்நாள் குன்றியும், தேகாரோக்கியம் கெட்டும், ஞானமுதலியவை மறந்தும், தேகவன்மை தாழ்ந்தும், தைரியம், வீரம், ஆண்மை முதலிய தத்துவங்கள் இழந்தும், பயங்கரமாகிய வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு, தங்கள் வாழ்நாள் முழுதும் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருக்க, நம் இந்திய பூர்வசரித்திரங்களிலும், இதிகாசங்களிலும் சொல்லப்பட்ட கோடிக்கணக்கான பிரபலர்கள் இவ்வித குறைபாடுகளின்றி வஜ்ஜிரதேகிகளாய் நீண்ட ஆயுளுடன் தேக வலிமை பொருந்தி யிருந்ததாக நாம் வாசித்தும் கேட்டு மிருக்கின்றோம்.

இதற்குக் காரணம் யாதென சற்று யோசிக்குங்கால், பிற்சொன்னவர்களெல்லாம் பீமன் முதலிய பராக்கிரம சாலிகளால் அநுசரிக்கப்பட்டுவந்த இந்தியதேகாப்பியாச

சாதனங்களை அனுசரித்ததினாலே என்பது தெற்றென விளங்கும்.

இக்காலத்திலும் சிலர் தேகாப்பியாச முறையைக் கைக்கொண்டு கலியுகபீமன் என்னும் நாமதேயத்தை வாய்ந்து அபாரமான தேகவலிவுடன் பலர் புகழும்படி அரிய செயல்களைச் செய்து காட்டி ஜனங்களை ஆச்சரியப் படும்படி பிரவர்த்திப்பதை நாம் பார்த்திருக்கின்றோமல்லவா?

ஆதலால், தேகாப்பியாசம் வலுவையும் மனோசக்தியையும் அதிகரிக்கச்செய்து,சௌந்தரியத்தையும்,முகவசீகரத்தையும் உண்டாக்கி, சரீர அவயவங்களை உரப்படுத்தி இன்பங்களை அனுபவிக்கச்செய்து, ஜீவியகாலத்தின் வியவஹாரங்களில் ஊக்கமுண்டாக்கி, நீடித்த ஆயுளையும் கொடுக்குமென்பதற்குச் சாஸ்திரங்களில் பல பிரமாணங்கள் உள்ளன. ஆயினும், இத்தேகாப்பியாச முறைகளைக் கையாளாது பலர் வலுவு குறைந்து, மனம் எப்போதும் வியாகூலப்பட்டு காரியங்களில் வெறுப்புண்டாய் கடைசியில் ஆயுளும் குறைந்து மரணமடைவதையும் நாம் அனுபோகத்திலேயே காண்கின்றோம்.

சரீர உழைப்பின்றி அவயவங்கள் பலஹீனப்படுவதால் பலர் ஜீரணசக்தி, பலம், மனோதத்துவம், வீரதத்துவம், வைராக்கியம், அழகு, ஞாபகசக்தி முதலியவைகளை இழந்துபோக வேண்டியதாயிருக்கிறது. ஆகையால் இன்பத்தை அனுபவிக்கவும், நீண்ட ஆயுளோடிருக்கவும், சகல வியாதிகளினின்றும்நீங்கியிருக்கவும்விரும்புகிறவர்களெல்லாம் தேகாப்பியாசத்தை அனுசரிக்கவேண்டியது அதிக முக்கியமானது. தேகாப்பியாச சாதனங்கள் கண்டிப்பாய்க் கவனிக்க வற்புறுத்தப்பட்ட பூர்வகாலங்களில் பிரஜைகள் வலிவாயும், அறிவோடும், வீரத்துடனும், வைராக்

கியத்துடனும், யௌவனமாயும், சவுக்கியமாயும், நீண்ட ஆயுளோடும் இருந்ததே இதற்கு அத்தாட்சியாகும். இப்போதோ காலச்சக்கரம் சுழன்று புதிய மாறுபாடுகளுண்டாகவே நல்ல சவுக்கிய மேற்படக் கண்டிப்பான தேக சத்துவ அமிசங்களில்லாமையால் மனிதருடைய தேக மனோவல்லமை க்ஷீணித்துப்போய், அந்தோ! நமது ஜனன தேசமாகிய இந்தியா இவ்விஷயத்தில் துக்ககரமான நிலைமைக்கு வந்திருக்கின்றது என்பதை யாவருமறிவார்கள்.

முற்காலம்போல் இக்காலத்திலும் தேகசௌக்கியத்திற்கான விதிகளாகும் சுதேச தேகாப்பியாச சாதனத்தைத் தகுதியாய் கவனிக்கப்படுமாகில் பிரஜைகள்யாவரும் தேகதத்துவ விஷயத்தில் முன்னோர்களுக்குச் சமமான சக்தியோடிருக்கலா மென்பதற்கு ஆட்சேபணையில்லை.

நம்முயிர்த்துணையென மதிக்கத்தகும் நீண்டவாயுள், தேகாரோக்கியம், புத்திவன்மை, தேகவன்மை, ஆண்மை, தைரியம் இவைகளிடத்தினின்றும் நம்மைப் பிரிக்கச்செய்வது பலஹீனமேயொழிய வேறன்று. ஆதலால் அவ்விதச் செல்வங்களை நாம் அடையவேண்டுமானால் தேகாப்பியாசத்தைப் பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவரவேண்டியது அத்தியாவசியமாகும். எப்படி கல்வியிற் தேர்ச்சியடைந்து தகுந்த அந்தஸ்திற்கு வரவேண்டுமென்று அபிப்பிராயப்படுகின்றோமோ அப்படியே அக்கல்விக்குப் பெருந்துணையாயும் தேகாரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதுமாகிய தேகாப்பியாசத்தையும் முக்கியமெனக்கருதி அதை அப்பியசித்து வரவேண்டும். இதைப்பற்றியே கல்வி இலாகா தலைவர்களும் நம் தமிழ்நாட்டின் ஒவ்வொரு பாடசாலைகளிலும் தேகாப்பியாசத்துக்குரிய பேரலல் பார் (**Parallel Bar**), ஆரி சாண்டல் பார் (**Horizontal Bar**), டிரபிசியம் (**Trapezium**), லாங் ஜம்பு (**Long Jump**), டம் பெல்ஸ்

(Dumb Bells), முதலிய அப்பியாசங்களை மாணவர்களுக்கு தேர்ச்சியடைந்த ஜிம்நாஸ்டிக் (Gymnastic) உபாத்தியா யர்களைக்கொண்டு பழக்கி வருவதை நாம் கண்கூடாகப் பார்த்து வருகின்றோம். ஆனால், இவ்வப்பியாசங்கள் நம் மிந்திய தேகப்பயிற்சி முறைகளைப்போல் அவ்வளவு சீக்கி ரத்தில் தேகத்திற்குள்ள சகல அவயவங்களுக்கும், அவ் வவ்வவயவங்களின் ஒவ்வொரு பாகமாகிய கண்டசதை, நாடி நரம்புகளுக்கும், இருதயகோசங்களுக்கும் பலத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதல்ல வென்பது அனுபவமார்க்கமாகும்.

எப்படி இருக்கினும் முன்சொன்ன பாடசாலைகளில் ஏற்படுத்தியிருக்கும் முறைகளையே மாணவர்கள் சரியான படி கவனிப்பதில்லை யென்றால் இச்சுதேசமுறையை எவ் வாறு கவனிக்கப்போகிறார்கள். அந்தோ! ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் வாழ்நாளில் தன்னுடைய சரீரம் ஆரோக் கியமாயும், அழகாயும், ஒளியுள்ளதாயும், வலுவாயும், சுறு சுறுப்பாயும், தைரியமாயும், நல்லறிவுடன் கூடியும் இருக்க வேண்டுமென்று ஆசைப்படுவதில்லையா? அப்படியிருக்க அவை யாவையும் அளிக்கவல்ல தேகாப்பியாசத்தை ஏன் கைவிடவேண்டும்? சதா சரீரத்தை உழைத்து, சொல்ப ஜீவனம் செய்துவரும் ஏழை ஜனங்கள் திடகாத்திரர்களா யும் ரோகமின்றியும் இருக்க, போஜன விஷயங்களில் யாதொரு குறைவுமின்றி இருக்கும் தனிகர்களில் பலர் இளைத்தும், திடகாத்திரமின்றியும், சதாரோகத்தால்பீடிக் கப்பட்டு மிருப்பதை நாம் பார்த்து வருகின்றோம். இதன் காரணம் தேகாப்பியாச மின்மையேயாம் என்பதை நாம் இங்கு விவரிக்க வேண்டியதில்லை.

தேகாப்பியாச மின்மையால் முதலில் ஒருவனுக்கு ஜீரணசக்தி தளருகின்றது. ஆகாரத்தில் இச்சையில்லா தொழிகின்றது; இரத்த ஓட்டம் மந்தப்படுகின்றது; சிவந்த

சதைப்பற்றுள்ள கன்னங்கள் வெளுத்து ஒட்டிப்போகின்றன; பல் வரிசைகள் பலஹீனப்பட்டு தளர்ந்து பழுதடைகின்றன; தலைமயிர் சீக்கிரத்தில் நரைத்துப்போகின்றது; ரத்தக்குறைவினால் தேகம் மெலிந்து வெளுக்கின்றது; கண்கள் மங்கலாகின்றன; முகத்தில் சோபை இல்லாதொழிகின்றது; மிகுந்த மந்தகுண முண்டாகின்றது; மணிக்கட்டுகளிலும், முழங்கால்களிலும், இடுப்பிலும் வாதநோய் தங்குகின்றது; கைகால்கள் ஓய்ந்துபோகின்றன; வேலை செய்ய சோம்பலதிகரிக்கின்றது. ஆதலால், இவ்வித கொடும்பாதைகளினின்றும் நீங்கி சுகமடைவதற்குத் தேகாப்பியாசம் ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியமான சாதனமாகும்.

கண்விழிகளுக்கு முன் கறுப்புச்சாயைத் தோற்றுதல், பார்வைமந்தம், தலையினின்றும் மயிர் உதிர்தல், மண்டையில்வலி, தலைநோய், தைரியமின்மை, சற்றுநேரமாயினும் உட்காரவும், நிற்கவும் சக்தியற்றிருத்தல், மானசீக தேகசிரம சாத்தியகாரியங்களில் அருவருப்பு இவைகளெல்லாம் சரீராப்பியாச மில்லாமல் இருப்பதின் அறிகுறிகளாம் என்பது அனுபோகத்தில் கண்டறிந்த விஷயம்.

அநேகருக்கு சுகபோஜனாதிகள் குறைவற விருந்தும் அவைகளை யுபயோகப்படுத்த இச்சையின்றியும், உபயோகப்படுத்தினாலும் அதை ஜீரணித்துக்கொள்ள சக்தியின்றியும் நீடித்த வாழ்வுக்கும், சுகத்துக்கும் காரணமான தேகாரோக்கியத்தை முற்றிலுமிழந்து தங்கள் வாழ்நாளெல்லாம் வருத்தத்துடனும், துக்கத்துடனும் இருப்பதை நாம் காண்கின்றோம். தேகாப்பியாச மின்மையால் இவர்கள் இக்கதிக்குள்ளாகிறார்கள் என்பது திண்ணம்.

ஒருவனுக்கு ஆகாரம் சரியானபடி ஜீரணமாகாமல் மந்தப்படுமாகில் முதலில் ஞாபக சக்தி அவனை விட்டு

நீங்குகின்றது. அவனுடைய கண்களின் ஒளியும் கூர்மையும் வர வர மழுங்குகின்றன; காதுகளும் மந்தமாகின்றன; அதிசீக்கிரத்தில் கிழவனுகின்ருன்; சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளும் இந்திரியங்களும் க்ஷீணித்துப் பாழடைகின்றன. மொத்தத்தில் அவனுடைய சரீரமும் அதனுட்பாகு பாடுகளும் கிரமமாய் வலியிழந்து போகின்றன; இவன் முகத்தின் தேஜசு குறைந்து அழகு குன்றுகிறது; கடைசியாக அவனுடைய உள்ளமும் உடலும் தங்கள் அவயவங்களின் காரியங்களைச் சரிவரச்செய்ய சக்தியற்றுப்போகின்றன. நாளடைவில் பகுத்தறியும் சக்தியும் அவனை விட்டொழிகின்றது; சக்திக்குறைவினுல் பல அவதிக்குள்ளாகின்ருன். பிறகு காக்கைவலி, பைத்தியம், பாரிசவாய்வு, பாண்டுரோகம், க்ஷயம் முதலிய கொடிய வியாதிகள் அவனைச் சூழ்ந்து கொள்ளுகின்றன. இவனுக்கு வைத்தியர்கள் என்ன செய்யக்கூடும்? முதலிலிருந்து இவன் சரியானபடி தேகாப்பியாசம் செய்து சரீரத்தைத் திடகாத்திர ஆரோக்கியத்துடன் வைத்திருப்பானுயின் இவ்வித அபாயங்களுக்கு அவன் அஞ்ச வேண்டியவனுயிரான்.

பெற்ருேர்கள் தங்கள் சிறுவர்களை அவர்களுடைய வாசிப்புடன்கூட காலையிலும் மாலையிலும் தேகாப்பியாசத்தைப்பற்றிப் பழகும்படி போதித்துவரவேண்டும். அவ்வப்பியாசத்தினுல் வரும் உபயோகங்களை அவர்களுக்கு விளக்கவேண்டும். எவ்விதத்திலும் அவர்களைப் புத்திமான்களாயும், திடகாத்திர சரீரிகளாய் வியாதிகளின்றி நீடித்த சுகவாழ்வை யுடையவர்களாயும் செய்ய வேண்டியது பெற்ருேர்களுடைய கடமையாதலால் அவர்களுடைய வாசிப்புடன்கூட அதற்குச் சகாயமான தேகாப்பியாசத்தையும் முறையே பழகிவரச் செய்தல் வேண்டும்.

தேகாப்பியாசத்தினுல் பெறும் தேகாரோக்கியத்தைப்பற்றிச் சொல்லும் நீதிவாக்கியங்களுக்கு விரோதமாய் நடத்தலாவது எமனை எதிர்கொண் டழைப்பது போலாகும். தேகபலம் குன்றி வாழும் ஒருவனுக்குப் பிறக்கும் குழந்தை மிகவும் துர்ப்பலமுள்ளதாயிருந்து, அநேக வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு குழவிப்பருவத்திலேயே இறந்து விடுகின்றது. அல்லது பாலப்பருவம் கடந்து அக்குழந்தை ஜீவித்திருப்பதா யிருந்தாலும் சரீரத்தில் போதுமான இரத்தமின்மையால் க்ஷயம், அஜீரணம், மனச்சஞ்சலம், காசம், நினைவுதடுமாறல் முதலிய வியாதிகளும், கை கால் ஓச்சலும் உண்டாவதென்று வைத்திய நிபுணர்கள் சொல்வது ஓர் ஆச்சர்யமாகுமா? ஆகையால், ரோகமும் துர்ப்பலமுமுள்ள குழந்தைகளை அதன் பெற்ருேர்கள் தங்கள் அறிவீனத்தினுலேயே நிந்திக்கக்கூடியவ ராகின்ருர்கள். உலகில் பிறக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் திடகாத்திரமாயும் பலமுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டுமென்று பெற்ருேர்கள் தேகாப்பியாச மார்க்கங்களைத் தெரிந்து அநுசரித்தால் அது எவ்வளவு இன்பமாயிருக்கும்?

உலகில் ஜனித்த மாந்தர்கள் எந்தெந்த விஷயங்களைப்பற்றி அதிக ஜாக்கிரதையா யிருக்கவேண்டுமோ அந்தந்த விஷயங்களிலேயே சாதாரணமாய் அவர்கள் கருத்தில்லாதிருப்பது முற்றிலும் விசனிக்கத்தக்கதே.

மனிதர்களுக்கு உபயோகப்படும்படியான மிருகங்களும், பறவைகளும் திடகாத்திரமான குஞ்சுகளையும், குட்டிகளையும் கொடுக்கவேண்டியதற்காக அவைகளைப் பாதுகாப்போர் எப்பாடுபடுகின்ருர்களென்பதை யாவருமறிவார்கள். அவ்விஷயத்தைப்பற்றிப் போதிக்கும் புத்தகங்களைப் பரிசோதித்து அவற்றிற்குத்தக்கபடி நடத்தியும்

வருகின்றார்கள். ஆனால் அவர்கள் தங்களுக்குப் பிறக்கப் போகும் சொந்தக்குழந்தைகள் திடகாத்திரமாயிருக்கும் படி முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளாதிருப்பதின் காரணத்தை யோசிக்கையில் நமக்கு ஆச்சர்யத்தையுண்டாக்குகின்றது.

இதுவும் தவிர, பலனையளிக்கவல்ல மரங்களும் நன்றாய் வளர்ந்தால் மட்டுமே அதிலுண்டாகும் பழங்களும் பெருத்து ருசியையளிக்கும். அவ்வாறே பெற்றோர்கள் அதிக திடகாத்திர முள்ளவர்களாயும், வியாதியால் பீடிக்கப்படாமல் சுகசரீரிகளாயிருப்பின், அவர்கள் குழந்தைகளும் அவ்வாறே அரோக திடகாத்திர முள்ளவர்களாய் சரீரபலம், ஊக்கம், நல்லறிவு, மனோதிடம் முதலியவைகளுடன் நெடுங்காலம் சுகஜீவிகளாய் வாழ்வார்கள். ஆதலால் பெற்றோர்கள் திடகாத்திர முள்ளவர்களாய் இருத்தல் பொருட்டு தேகாப்பியாசத்தைப் பழகுவது அத்தியாவசியமாகும்.

உண்மையை நோக்குங்கால் மனிதனின் வாழ்வின் சுகானுபவமானது தேக திடகாத்திரத்தைப்பற்றியே நிற்கின்றது. மானிட வாழ்க்கையில் சுகமடையவேண்டின் சரியான தேகாப்பியாசம் செய்தல் வேண்டும். இவ்விஷயங்களை நன்றாய் ஓர்ந்தே முன்னோர்களும், ஆயுர்வேத பாரங்கதர்களும், தர்மசாஸ்திரிகளும் தேகப்பயிற்சியினால் உண்டாகும் தேகாரோக்கியத்தைப்பற்றி விரிவாய் எழுதியுள்ளார்கள். அவைகளனைத்தையும் இச்சிறு புத்தகத்தில் எழுதுவது கூடாமையால் தேகாப்பியாசம் முக்கிய மென்பதைப் பற்றிய சில குறிப்புகளை மாத்திரம் இங்கெழுதப் புகுந்தனம்.

மனிதராய்ப் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் ஆகாரத்தைப் புசித்தற்கு ஆவலும், அதை ஜீரணிக்கத்தக்க சக்தி

யும் தேகாப்பியாசத்தினுலேயே ஏற்படுகின்றன. ஆகாரம் நன்ருய் ஜீரணிக்கப்படுமாயின் தேகத்திற்குப் பலம் ஏற்படுகின்றது. இவ்விரண்டும் ஏககாலத்தில் கிடைக்குமாயின் மனிதன் தான் கோரிய எதையும் சாதிக்க வல்லவனுவான். தேகப்பயிற்சியை அவலம்பிக்கின்றவன் காற்றையும் அதிகமாக உட்கொள்ளுகின்ருன். அவ்வித சுத்தமான காற்று சரீரத்தில் அதிகம் பிரவேசிக்கின்றமையால் இரத்தம் சுத்தப்படுகின்றது. எப்போதும் இரத்தம் சுத்தப்பட்டாலல்லது சரீர சுகமுண்டாகாது. சரீரத்தில் இரத்தம் கெடுமாயின் அப்போதே தேகாரோக்கியம் கெடுவது திண்ணம். இரத்த சுத்திக்காகவும், சரீர பலத்திற்காகவும் மருந்துண்பவர் பலரை நாம் பார்த்து வருகின்ருேம். அவ்வகுப்பாரிற் பலர் அதிக திரவியத்தைச் செலவிட்டு வைத்தியர்கள் மூலமாய் அவுஷதங்களைச் சாப்பிட்டும் முழுதும் சவுக்கியமடையாது திண்டாட்டப்படுகின்றனர். ஆதலால் முதலிலிருந்தே இரத்தசுத்தியைக் காப்பதற்காகவும், தகுந்த பலத்தை யடைவதற்காகவும் தேகாப்பியாசத்தை அனுசரிப்பது இன்றியமையாததாகும்.

நாம் தேகாரோக்கியத்தைப் பற்றி தீர ஆலோசிக்குங்கால் இக்கலியுகத்தில் மானிட வாழ்க்கையில் சுகமனுபவிக்குங்காலம் மிகுசொற்பமென்று விளங்குகின்றது. இச்சிறு காலத்தினையும் நாம் அறிவில்லாமல் வாணுட்களை வீணுளாக்குவோமாயின் இப்பிரபஞ்சத்தில் இப்பிறவி யெடுத்தது பயனற்றதாகுமல்லவா? இதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? சரீரத்தை அதிசீக்கிரத்தில் கெடுத்து நமக்கு துன்பத்தை உண்டாக்கும் நோயை அகற்றவேண்டும். அதை அணுகவொட்டாமற் றடுப்பதற்கு தேகாப்பியாசத்தைச்செய்து அதனுல் இரத்தத்தைச் சுத்தமாகவும், சரீரத்தை வலுவுடனும் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

நோயுள்ளவர்களுக்கு எப்போதும் எவ்வித செல்வங்களிருந்தும் சவுக்கியமில்லை. ஆனபடியால் இவ்வுலகவாழ்க்கையில் ஒருவன் எப்போதும் விரும்புவது நோயற்றவாழ்வையே. நோயற்ற வாழ்வைத் தவிர வேறு சாதனம் இல்லாமற் போயினும் இந்நோயற்ற வாழ்வைக்கொண்டு மற்றெல்லாச் சாதனங்களையும் பெற்று இனிது வாழலாம். நோயற்ற வாழ்வாவது நல்ல தேகாரோக்கிய முடையவனாய்த் திடகாத்திர சரீரத்தைப் படைத்திருத்தலேயாம். தேகாரோக்கியமாவது உடம்பில் எவ்வித குறைவுமின்றி எல்லா உறுப்புகளும் தந்தம் நிலையிலிருந்து இல்வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய கருமங்களைக் குறைவின்றி நடத்தும் நன்னிலைமையாம். நம்முடைய அவயவாதிகள் யாவும் பாடுபட்டாலொழிய நமது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியம் ஏற்படாது.

இதற்குதாரணமாக நாம் உட்கொள்ளும் உணவை ஆராய்ந்து பார்க்குங்கால் முதலில் பற்களும் தாடைகளும் உணவைக் கடித்து மெல்லவேண்டும்; எச்சிலோடு கலக்கவேண்டும்; இரைப்பையில் விழும்படி விழுங்கவேண்டும்; நன்ருய் மசிய சில ரசங்களை அத்துடன் கூட்டவேண்டும்; பிறகு குடல்களுக்குள் பிரவேசிக்கவும் ஜீரணமாகவும் செய்யவேண்டும். இந்த ஜீரணமாவதற்கே நாம் முக்கியமாகப் பாடுபடவேண்டும். இத்தனைப் பிரயாசை எடுத்துக்கொண்டும் அவ்வாகாரம் ஜீரணமாகாவிடில் அதன் சத்துகள் இரத்தமாக மாறி உடம்பில் பரவச் செய்வதற்கு அநுகூலமில்லாமற் போய்விடும். இரத்தக்குறைவு நேரிட்டால் சரீரத்தின் தசை, நரம்பு, நாடி முதலிய பிராணரட்சகமாகிய வஸ்துக்கள் துர்ப்பலமடைந்து சரீரத்தை இளைக்கச்செய்து, சீக்கிரத்தில் விருத்தாப்பியத்தையும், பல கொடிய நோய்களையும் சம்பவிக்கச் செய்யும். இருதயம், சுவாசக் குழல்கள், நரம்பு முதலான இந்திரியங்களும் அவ்

வாறே துர்ப்பலமடைந்து சரீர சவுக்கியம் இழக்கும்படிச் செய்கின்றது. இவ்வித பரிதாப நிலைமைக்கு நாம் ஏன் உட்படவேண்டும்? நம் முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கும் தேகாப்பியாசத்தைக் கைக்கொள்வோமாகில் நாம் நோயற்ற வாழ்வுடன் இருப்பதுமன்றி திடகாத்திர சரீரிகளாய் இவ்வுலகில் உலாவலாம்

இன்னொரு விஷயம் நாம் முக்கியமாய் இங்கு தெரிவிக்கவேண்டி யிருக்கிறது. தேகப்பயிற்சியின்றி சோம்பலாய்க்காலங்கழிப்பவரின் தேகத்தில் ஊழலான கொழுப்பு அதிகரித்து, தேகம் விகாரமாகப் பருக்கச் செய்கின்றது. இவ்வித பருத்த தேகமுடையவர் பலவித கஷ்டத்துக்குள்ளாவதை நாம் நேரில் பார்த்து வருகின்றோம். அவர்கள் வெயிற் காலங்களில் களைத்து வியர்வையில் மூழ்கித் துன்புறுகிறார்கள். நினைத்த விடத்திற்கு அவசரமாய்ப் போகவும் வரவும் ஸ்வதந்தரமற்றவர்களா யிருக்கிறார்கள். ஆதலால் அவ்வாறு தேகம் பருக்காமலிருப்பதற்கு தேகப் பயிற்சி மிகவும் முக்கியமானது. தேகாப்பியாசத்தினால் நாள்தோறும் கெட்ட நீராகிய வியர்வை சரீரத்தினின்றும் வெளிப்படுமாயின் தேகங் கெடாது. ஏழையா யிருப்பவர்களுக்கு அவர்கள் உழைப்பே தேகாப்பியாசமாயிருப்பதால் நோயற்றும், திடகாத்திரர்களாயும் ஜீவித்து வருகின்றனர். அதிக திருப்தியுடனும், மனச்சஞ்சல மின்றியும் சரியானபடி தூங்கியும் ஆரோக்கியமா யிருக்கின்றனர். செல்வந்தர்களுக்கு அவ்வித கஷ்டத் தொழிலைச் செய்ய வேண்டிய அவசியமின்மையால் திடகாத்திர ஆரோக்கியத்திற்காக தேகப்பயிற்சியைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டியவர்களா யிருக்கிறார்கள். இம்முறையைக் கைவிடுவார்களாகில் அவர்கள் ஆரோக்கிய மடைவதற்கு வேறு முகாந்தரமில்லை என்பது நிச்சயம்.

இந்தியர்களாகிய நமக்கு நமது வர்ணாச்சிரம விதிகளின்படி நாடோறும் அதிகாலையிலெழுந்திருத்தல், நீராடல், அநுஷ்டானங்களைச் செய்தல், பின்னர் தேகாப்பியாசத்திற்காக வயல் வெளிகளைப் பார்க்கச் சென்று வருதல் முதலிய தேகப்பயிற்சியைச் செய்யத் தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உத்தியோகத்தி லிருப்பவர்கட்கே உழைப்பதற்குரிய சாதனங்களைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டியவர்களாயிருப்பதால் இவர்களனைவரும் இப்புத்தகத்திற் சொல்லியிருக்கும் தேகப்பயிற்சி முறைகளில் சிலவற்றை அப்பியசித்து வருவது மிகவும் அத்தியாவசியமாகும்.

குதிரைச்சவாரி செய்வதாலும், பந்தடிப்பதாலும், (Tennis, Cricket) கடற்கரையில் உலாவுவதாலும் தேகத்திற்குப் பலத்தையும், சுகத்தையும் தேடிக்கொள்ளமுயல்பவர்களை நாம் அதிகமாய்ப் பார்த்து வந்தாலும் அவர்கள் பூரண திடகாத்திர சுகத்தையனுபவிக்கப் போதுமான தேகப்பியாசத்தை யுடையவர்களாகமாட்டார்கள். சிலர் முதுமைவந்த காலத்தில் இவ்வித அப்பியாசங்களையடைய முயல்கின்றார்கள். சிறுவயது முதல் சரீரம் கெடாமல் தக்கபடி பாதுகாத்து அவயவங்களை பலம்பெறச் செய்து வருவதே முதுமையில் தக்க பயனை யளிக்கும். இன்றேல் ஒருவிதத்தில் சௌக்கியமும், வேறு விதத்தில் அசௌக்கியமுமாக மாறி முடிவில் துன்பமே யுண்டாகும்.

சிறுவயதிலேயே தேகசௌக்கியத்திற் குரியவற்றைச் செவ்வனே அதற்கேற்படுத்தியுள்ள விதிகளின்படி கவனத்தோடு அனுஷ்டித்து வரவேண்டுமென்பது இதனால் பெறப்படுகின்றது.

பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அவ்வப்போது தேகசௌக்கியத்திற் குரித்தான ஒழுக்கவழக்கங்களை யெடுத்துப்போதித்துவருவதுடன்கூட தாங்களும் அனுஷ்

டித்து வரவேண்டியது அவசியமாகும். இப்படிச் செய்து வருவதால் பிள்ளைகள் பெரும்பான்மையும் தங்கள் பெற்ருேர்களுடைய நடவடிக்கைகளையும் ஆசாரங்களையுமே பின்பற்றிவர சாத்தியமாகும். ஆதலால் பெற்ருேர் தம்மக்களை நல்வழிப்படுத்தக் கடமைப்பட்டவைகளுள், தேக சௌக்கியத்தைப் பாதுகாத்தற்குரிய தேகாப்பியாசத்தைப்பற்றியும் அவர்களுக்குப் போதிப்பதை யொன்ருகத் தீர்மானித்தல் வேண்டும்.

இளமைப்பருவத்தில் ஒன்றிற் பழக்கமேற்படுமாயின் அது அவன் ஆயுள் முடியுந்தனிலும் மாறுபடாதாதலால் பெற்ருேர்கள் தம் மக்களைச் சரீரசுகவிருத்தியைப் பற்றிய இத்தேகப்பயிற்சியை அப்பியசித்து வரத்தகுந்த முயற்சியைத் தேடவேண்டும். மனிதர்களுக்கு எவ்வித செல்வங்களிருப்பினும் அவைகளை யனுபவிக்கத்தக்க சரீர திடகாத்திரமும், மனோதிடமும் இல்லையாயின் அவர்களுக்கு அச்செல்வத்தினுல் வரும் பயன் யாது?

ஜனங்களில் பெரும்பான்மையோர் சிறுவயதில் தம் தொழிலின் காரணமாகவோ, வறுமையின் காரணமாகவோ தேகாப்பியாசமின்றி சரீர சௌக்கியத்தை இழக்கின்றனர். பின்னர் அவுஷத சிகிச்சைகளால் பூரண சுகத்தையடைய முயல்கின்றனர்.

"வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை யெரிமுன்னர்
வைத்தூறு போலக் கெடும்"

என்றபடி அந்தோ! பழுதடைந்த பின்னர் பூரணசுகமடைவது எப்போதும் அரிதன்ருே?

பெரும் வறுமையினுல் சதா கஷ்டத்தை யனுபவிப்பவர்களாயிருப்பினும் தேகசௌக்கியத்தைக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இதுவுமன்றி இம்மை மறுமைக்குரித்தான செல்வங்கள் அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்பன வென்பதை நாம் நூல்களாலறிந்திருக்கின்றோம். இத்தகைய நான்கு புருடார்த்தங்களையும் அனுசரிப்பதற்கு உயிர் அவசியம் இருத்தல்வேண்டும். அவ்வுயிர் நிலைத்திருப்பதற்கு உடல் சுகநிலையில் இருத்தல் வேண்டும். அவ்வுடல் பலஹீனப்பட்டு நோயுறுமாகில் அதனுள்ளிருக்கும் உயிராகிய ஆன்மா அதில் தங்குவதற்கின்றி அவ்வுடலைவிட்டு நீங்கும். இது நமது அனுபோகத்திற் கண்டறிந்த விஷயமே.

ஆதலால் இச்சரீரத்தைச் சரியான நிலைமையில் வைத்திருப்பதற்கு நாம் சுவாசிக்கும் காற்று உண்ணும் ஆகாரம் முதலியவைகளைப்பற்றி கவனித்தல் அவசியமாகும். நாம் உண்ணும் ஆகாரம் அஜீரணப்பட்டால் அநேக வியாதிகளுக்கு இடமாகின்றன. இக்குறையை நிவர்த்தியாக்குவதற்கு தேகாப்பியாசமே முக்கியமானது. தேகாப்பியாசத்தினால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் எவ்வித கடினமானதானாலும் அனாயாசமாய் ஜீரணமாகி இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி, தேகதத்துவத்தையும், எழுவகைத் தாதுக்களையும், மனோதிடத்தையும், ஊக்கத்தையும் அதிகப்படுத்தி ஆயுள்விருத்தியை யடையச்செய்யும்.

ஆதலால், தேகாரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு வேண்டிய தேகாப்பியாச சாதனங்களின் விதிகளை யாவருக்கும் எடுத்துக்காட்டி, சன்மார்க்க நடைக்கும், தேகத்துக்கும், மனதுக்கும் யாதொரு சஞ்சலமும், விக்கினமும் நேராமல் காக்கக்கூடிய விதிகளைப்போதித்து சகல ஜனங்களும் தேகாரோக்யத்துடனும், சந்தோஷத்துடனும் தமது வாழ்நாளைக் கழிக்கவேண்டிய எண்ணத்துடன் லோகோபகாரமாக இப்புத்தகம் எழுதப்பட்டிருக்கிறதென்பதை யாவரும் அறிவார்களென்பது எமது அபிப்பிராயம்.

தேகாப்பியாசத்தைப் பழக வாரம்பிக்கையில் ஒவ்வொருநாளும் வைகறையாமந் துயிலெழுந்து கடவுளைத் தியானித்தபின் தேகாப்பியாச காரணகர்த்தாவாயும், புஜ பலபராக்கிரமத்திலும், வீரத்திலும் இணையற்ற ஆஞ்சநேய ரைத்துதித்து பிறகு தேகாப்பியாசத்தைத் துவக்க வேண்டும்.

இதுபற்றியே நாம் முதலில் ஆஞ்சநேயரைத் துதி செய்துஅவர் வரலாற்றைச் சுருக்கமாய்த்தெரிவித்துப்பின் தேகாப்பியாச விதிகளையும் விஷயங்களையும் கூறுவோம்.

ஆஞ்சநேயர் துதி

அஞ்சிலே யொன்று பெற்ற னஞ்சிலே யொன்றைத் தாவி
அஞ்சிலே யொன்றா றாக வாரியற் காக வேகி
அஞ்சிலே யொன்று பெற்ற வணங்கைக்கண் டயலாரூரில்
அஞ்சிலே யொன்றைவைத்தா னவனெம்மையளித்துக்காப்பான்.

ஆஞ்சநேயர் வரலாறு

கொடிய அரக்கர்களைக் கருவழிக்க ஸ்ரீ விஷ்ணுமூர்த்தி யின் கட்டளையால் தேவர்களெல்லாம் பூலோகத்தில் அவதாரஞ் செய்திருக்க, வாயுதேவன் ஸ்ரீமகாவிஷ்ணுவைப் பணிந்து, நான் அரூபியாக விருப்பதால் என்னை யாவரும் பரிசத்தால் உணர்கிறார்களேயன்றி வடிவுடன் பார்க்க முடியாமலிருப்பதால், எனது பராக்கிரமமும், கீர்த்தியும் உலகில் பிரசித்தியாகும்படியாக ஓர் மைந்தனை தேவரீர் அனுக்கிரகஞ் செய்யவேண்டுமென்று பிரார்த்திக்க, அப்படியே உனக்கோர் மைந்தன் பிறக்கக்கடவ தென்று கடாட்சித்தார். அவ்விதமே வாயுதேவனின் மனைவியான அஞ்சனாதேவி மிகவும் பலாட்டியனான ஓர் மைந்தனைப் பெற்றாள். அஞ்சனாதேவி ஈன்றபடியால் ஆஞ்சனேயனென்று அக்குழவிக்குப் பேர் உண்டாயிற்று.

ஆஞ்சனேயர் பிறந்தவுடன் தன் தாயை நோக்கி தனக்கு அதிக பசியாயிருப்பதால் புசிக்கத்தக்கது யாதெனக் கேட்க, அதற்கவள், குளிர்ந்த வனங்களிலும் சோலைகளி லும் சிவந்து கனிந்திருக்கும் மதுரமான கனிகளே அவன் பசியைத் தீர்க்கத் தக்கதென மொழிய, ஆஞ்சனேயருக்கு மிகவும் கடுமையான பசி யுண்டாகியதால் அப்பசியின் வேதனையைப் பொறுக்க மாட்டாமல் சுற்று முற்றும் பார்க்கையில் சூரியன் உதயமானதைக்கண்டார். அச் சூரியன் தன் அன்னை தெரிவித்த பழ வகைகளில் இதுவு மோர் பழமென்று நினைத்து, அச்சூரியன்மேல் அதிவேக மாய்ப் பாய்ந்தார். அவர் வேகத்தைப்பார்த்த தேவர்கள் பிரமித்து, இவன் குழந்தைப் பருவத்திலேயே தன் பிதாவி னுடைய பலத்தையும் வேகத்தையும் பெற்றிருப்பதால், அவர்களுடைய வைரிகளாகிய அரக்கர்களின் பயம் இனி ஒழியுமென்றே நினைத்தார்கள். இதைக்கண்ட இவர் பிதாவாகிய வாயுபகவான் அக்கினிமயமாய் எரிக்கும் சூரியகிரணங்களை சீதள சந்தனம்போல் குளிர்ந்திருக் கும்படி அனுக்கிரகம் செய்தார்.

அச்சமயத்தில் சூரிய கிரணகாலம் நேர்ந்தபடியால் சூரியனைப் பற்றவந்த இராகுவானவன் சூரியனைக் கவிந்து கொண்டிருக்கும் அனுமானுடைய பராக்கிரமத்தைக் கண்டு பயந்து, அதிவேகமாகத் தேவேந்திரனிடத்திற்குச் சென்று "தேவராஜா! சூரியனைப்பற்ற எனக்கு முன்ன மேயே வரங்கொடுத்திருக்க இப்போது வேறொருவனுக்கு அவ்வேலையை நியமிக்கும்படியான காரணமென்ன? நான் என்ன குற்றஞ் செய்தேன். இப்படி என்னை அவமதிக்க நேரிட்ட நோக்கம் யாது?" என்று முறையிட்டான்.

இதைக் கேட்ட தேவேந்திரன் மிகுந்த கோபாவேச னாய் தன் யானையாகிய ஐராவதத்தின்மேல் ஏறிக்கொண்டு

அதிவிரைவாக சூரிய மண்டலத்திற்குச்சென்று இராகுவைத்தூண்டி சூரியனைப்போய் பிடிக்கும்படி ஏவினன். இராகு சூரியனைச் சமீபித்துவருவதைக்கண்ட அனுமான் சூரிய பிம்பத்தைவிடுத்து இராகுவின்மேற் பாய்ந்தார். இராகு பயந்து நடுநடுங்கி அதிவிரைவாய் ஓடி, தேவேந்திரன் பாதங்களில் விழுந்து, தன்னைக் காப்பாற்றும்படி புலம்பினன்.

இவனுடைய பரிதாபத்தைக் கண்ட தேவேந்திரன் கடுங்கோபத்துடன் ஐராவதத்தை அதிவேகமாய் நடத்திக்கொண்டு அனுமான்மேற் சீறிவந்தான். அந்த ஐராவதத்தின் முகத்திலிருக்கும் சிவந்த சிந்தூரப்பொட்டைக் கண்ட அனுமான் அதுவுமொரு கனியென நினைத்து அவ்வைராவதத்தின் மத்தகத்தின்மேற் பாய்ந்தனர். உடனே தேவேந்திரன் பலம் பொருந்திய தன் வஜ்ஜிராயுதத்தினல் அனுமானை ஓங்கி யடித்தான். அனுமான் இளங்குழந்தையானதால் அவ்வடி பட்டமாத்திரத்தில் மூர்ச்சையடைந்து பூமியில் விழுந்தார்.

அப்போது அனுமானுடைய பிதாவாகிய வாயுபகவான் இந்திரன்மேல் அதிக கோபங்கொண்டு திரிலோகங்களையும் ஓர் விநாடியில் அழித்து நிர்மூலப்படுத்துவதாக சபதங்கூறி, காற்றை எங்கும் பிரவேசிக்க வொட்டாமல் தன்னுள் அடக்கிக்கொண்டு மூர்ச்சையுடனிருக்கும் தன் குமாரனை யெடுத்துக்கொண்டுபோய், இமயகிரிச் சாரலிலுள்ள ஓர் குகையினுள் வைத்துக்கொண்டிருந்தான்.

காற்றில்லாமையால் மூன்றுலகங்களிலுமுள்ள எண்பத்து நான்குலட்ச யோனி பேதங்களாயுள்ள சகல ஜீவர்ராசிகளும் மரணவாதனைக் குட்பட்டிருக்கையில் தேவர்களும், இருஷிகளும் பிரமாவினிடஞ்சென்று பிரபஞ்சத்திற்குண்டாயிருக்கும் ஆபத்தை யறிவிக்க, அவர் அந்த

தேவர்களையும், இருடிகளையும் அழைத்துக்கொண்டு வாயு பகவான் இருக்கும் இடத்தை நாடி வந்தார்.

அப்போது வாயுபகவான் அந்த பிரமதேவரைக்கண்டு நமஸ்கரித்து நிற்க, பிரமதேவன் வாயுபகவானுடைய விசனந்திரும்படி தேறுதல் சொல்லி, மூர்ச்சையுடனிருக்கும் அனுமானைத் தம்முடைய கைகளினுற் றடவிக்கொடுத்து மூர்ச்சை தெளிந்து எழுந்திருக்கும்படிச் செய்து, தம்முடன் வந்த தேவர்களை நோக்கி அவ்வனுமானுக்கு வேண்டிய வரங்களைத் தரும்படி ஆக்ஞாபித்தனர்.

அவராக்ஞையின்படியே சூரியன் அனுமானுக்கு தேஜஸையும், சகல வித்தைகளையும், நுட்பமான புத்தியையும் அனுக்கிரகித்தார். வருணபகவான், அனுமான் எப்போதும் யுத்தகளத்தில் வருணபாசத்தால் கட்டுப்படாமலும் மரணமடையாதிருக்கவும் வரமளித்தார். எமதர்மன், அனுமான் எப்போதும் காலதண்டத்தால் மரணமடையாதிருக்க ஆசீர்வதித்தார். குபேரன் தன்னுடைய கதாயுதத்தால் அனுமான் சாகாதிருக்கக்கடவனென்று ஆக்ஞாபித்தார். உருத்திரமூர்த்தி தன்னுடைய சூலாயுதத்தினுல் அனுமான் அழிவில்லா திருக்கக்கடவனென்றும் வரத்தைக் கொடுத்தனர். பிரமதேவன் தன்னுடைய பிரமதண்டத்தினுலும் நாசமடையாதிருக்கக் கடவனென்றும் வரங்கொடுத்து, அவன் இலங்கையைச் சுட்டெரித்து, ஸ்ரீராமருடைய தொண்டுபூண்டு அவருடைய அனுக்கிரகத்தினுல் பிரமபதவியை யடையக்கடவனென்றும் அருள்புரிந்தார்.

பிறகு வாலி சுக்ரீவனென்னும் பேர்பெற்ற இருவர் விரோதமடைந்து சகலலோகங்களிலும் சென்று வெகு காலமாய் யுத்தம்செய்து கடைசியில் சுக்கிரீவன் வாலியினுலே அடிபட்டுச் சகிக்காமலோடி மதங்கமா முனிவருடைய ஆச்சிரமத்தையடைந்து அவர்பால் அடைக்கலம்

புக அவர் அந்த சுக்கிரீவனுக்கு அபயங்கொடுத்துக் காத்த னர். அப்போது அனுமான் சுக்கிரீவனைச் சிநேகித்து அந்த மதங்கமா முனிவரிடத்தில் வேதாங்க முதலான சகல சாத்திரங்களையும் ஓதியுணர்ந்தார்.

பிறகு அனுமான் சூரியபகவானிடத்தில் நவவியா கரணங்களும் ஆறு தினங்களில் பூரணமாய்க் கற்றுக் கொண்டார். தயாளத்திலும், சாந்தத்திலும், சத்தியத் திலும், ஞானத்திலும், நற்குணத்திலும், பிரயத்தினப் பட்ட காரியங்களை பாதுகாக்கும் மனோதிடத்திலும் அனுமானுக்குச் சமானமான புருடர்களொருவருமில்லை. இவராலேயே தர்மங்களெல்லாந்தழைத்து, தேவர்களெல் லாம் சௌக்கியத்தை யடைந்தார்கள். பாவங்களனைத் தையும் கைக்கொண்ட இராக்கதர்களெல்லாரும் துக் கத்தை யடைந்து அழிந்தார்கள். இவ்வனுமான் ஸ்ரீராம பிரானுடைய திருவடிப் பணிவிடையை விரும்பி அவரை சதா நீங்காதிருந்து சிரஞ்சீவியாய் விளங்கி வருகின்றார்.

கலைமகள் துதி

சொல்விற் பனமு மவதான முங்கல்வி சொல்லவல்ல
நல்வித்தை யுந்தந் தடிமைகொள் வாய்நளி னாசனஞ்சேர்
செல்விக் கரிதென் றொருகால முஞ்சிதை யாமைநல்கும்
கல்விப் பெருஞ்செல்வப் பேறே சகலகலா வல்லியே.

நூல்

1. தண்டால் அல்லது நீட்சிப்பழக்கம்

முதலில் குத்துக்காலிட்டு உட்கார்ந்து, எதிரில் இரண் டரைமுழம் தூலைவில் இருகைகளையும் ஊன்றிக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டுகைகளுக்கும் இடையில் ஒரு அடி

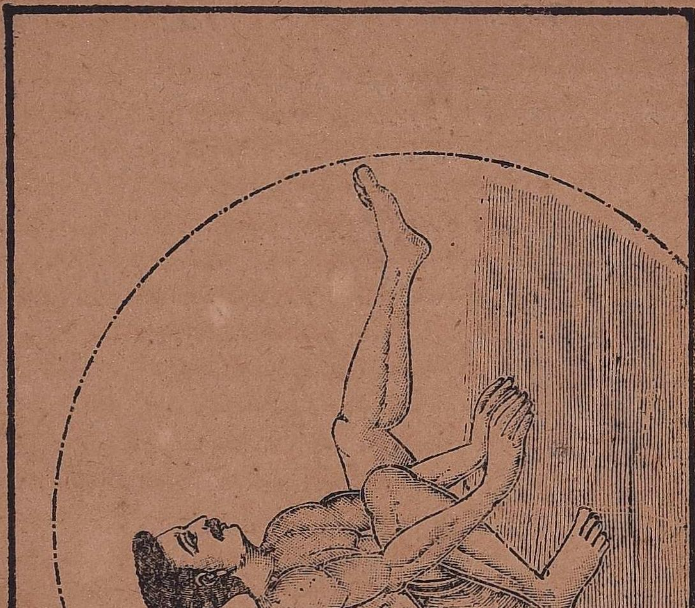
1. தண்டால் அல்லது நீட்சிப்பழக்கம்

அகலமிருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். கைகளை ஊன்றியபடியே உடம்பைப் படிமானமாக பூமியிற்படவொட்டாமல் முன்னுக்கிழுத்து அதே சமயத்தில் இரண்டு கால்களையும் பின்னுக்கு நீட்டி சரீரத்தைமாத்திரம் முன்னுக்கு வளைத்து நிமிர்த்தவேண்டும். படத்தில் காட்டியிருக்கிறபடி தலையை நன்றாய் உயர்த்தவேண்டும். இடுப்பை நன்றாய்த் தாழ்த்தவேண்டும். இடுப்பை நன்றாய் வளைப்பதுடன் சரீரம் யாவும் இரண்டு கைகளின்மேலும் தாங்கவேண்டும். இப்படி கைகளையும் கால்களையும் ஊன்றியவிடத்தினின்றும் எடுக்காமல் சரீரத்தை மாத்திரம் முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் தரையோடு வளைந்து போகவேண்டும். முன்னுக்குப் போகும்போதெல்லாம் தலையை நன்றாய் நிமிர்த்தவேண்டும். பூமியில் முழங்காலும் மார்பும், மோவாய்க்கட்டையும் சற்றாகிலும் படலாகாது.

இப்படியே சரீரம் நன்றாய் அலுத்துப்போகும் வரையில் செய்து வரவேண்டும். இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்யும்போது சுவாசத்தை நன்றாய் இழுக்கவேண்டும். இதை நாளடைவில் அப்பியாசப் படுத்திக்கொண்டு வந்தால் சரீரம் வரவர வலுப்பட்டு முதலில் உண்டான அலுப்பின்றி ஏககாலத்தில் நூறு, இருநூறு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தண்டால் செய்ய அனுகூலப்படும்.

இவ்வப்பியாசத்தினால் முதலிலிருந்த தேகதத்துவத்திற்குப் பதின்மடங்கதிகப்பட்டு, முகக்காந்தியும், தேகாரோக்கியமும் உண்டாகி, புஜங்கள், மணிக்கட்டுகள், முழங்கால்கள், இடுப்பு முதலியவைகள் பலப்பட்டு, கை முண்டாக்களும், முழங்காலின் கீழுள்ள கண்டசதையும் உரப்பட்டு கழுத்தின் நரம்புகள் பலப்படும்.

இந்த தண்டால் அப்பியாசத்தை ஒரே மூச்சாகச் செய்து வருகையில் சற்று சிரமப்பரிகாரம் செய்யவேண்



2. சக்கரதண்டால் அல்லது சுற்றுத்தண்டால்

டிய அவசிய மிருக்குமாகில் படத்தில் காட்டியிருக்கும் விதானத்துடனே இருந்து இரண்டு கைகளையும் ஒன்றை மாற்றி யொன்று எடுத்து முதுகின்மேல் வைத்து பழைய படி தண்டாலைச் செய்துவர வேண்டும்.

இவ்வப்பியாசத்தை ஒரு நாள் செய்து மறுநாள் செய்யாதிருந்தால் உடம்பின் நரம்புகளுக்கு நோயுண்டாகி நடக்கவும், திரியவும் கஷ்டத்தையுண்டுபண்ணும். ஆதலால் நம்முடைய பல விவகாரங்களில் இதையுமொன்றாகப் பாவித்து ஒவ்வொருநாளும் பழகிவரவேண்டும்.

முதல் நாள் பத்துதண்டால் சரியாகச் செய்தால் மறுநாளைக்குப் பதினைந்தும், அதற்கடுத்தநாள் இருபதும், அதற்கடுத்த நாள் இருபத்தைந்தும் இவ்விதமாக படிப் படியாய் எண்களையுயர்த்திக்கொண்டே வந்தால் சிலநாட்களுக்கெல்லாம் எத்தனை தண்டாலென்றாலும் சிரமமின்றி செய்யலாம்.

2. சக்கரதண்டால் அல்லது சுற்றுத்தண்டால்

மேற்சொல்லிய சாதாரண தண்டால் செய்யப்பழக்கத்திற்கு வந்தவுடன் இப்படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போல் இரண்டுகைகளினிடையில் குத்துக்காலிட்டு உட்கார்ந்தபின் ஒருகாலை வட்டமாகச்சுற்றி, சாதாரண தண்டாலுக்குச் செய்ததைப்போல் இரண்டரைமுழ தூலைவில் பின்னால் இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து ஒரு தண்டால் எடுத்து, மறுபடியும் முன்சொன்னபடி உட்கார்ந்து மற்றொரு காலைச்சுற்றி தண்டால் எடுக்கவேண்டியது. இப்படி ஒருகாலை மாற்றி ஒருகால் சுற்றிச்சுற்றி வரும்படியாக அப்பியசித்துத் தண்டால் செய்துகொண்டு வரவேண்டியது. சாதாரண தண்டாலைவிட இது சற்று கஷ்டமான

அப்பியாசமானதால் ஒவ்வொரு நாளும் படிப்படியாக எண்களை உயர்த்திக்கொண்டு வருவது நலம். சாதாரண தண்டாலை விட இதைச் செய்யும்போது சுவாச பந்தனம் விட்டு விட்டுச் செய்ய நேரிடும். அதற்காகவே இவ்வப்பியாசத்தை இரண்டாவதாக ஏற்படுத்தப்பட்டது. தேகாப்பியாசத்திற்காக ஏற்பட்ட இவ்விதிகளிலெல்லாம் மூச்சைப்பந்தனப்படுத்தும் அப்பியாசமும் தொடர்ந்தே வரும். அப்படிவந்தால் மட்டுமன்றி சரீர நரம்புகள் பலப்படுவதுடன் அதற்கனுகூலமாக சுவாச கோசங்களும், இரத்த நாடிகளும் வலுவடைய மார்க்கமாகும்.

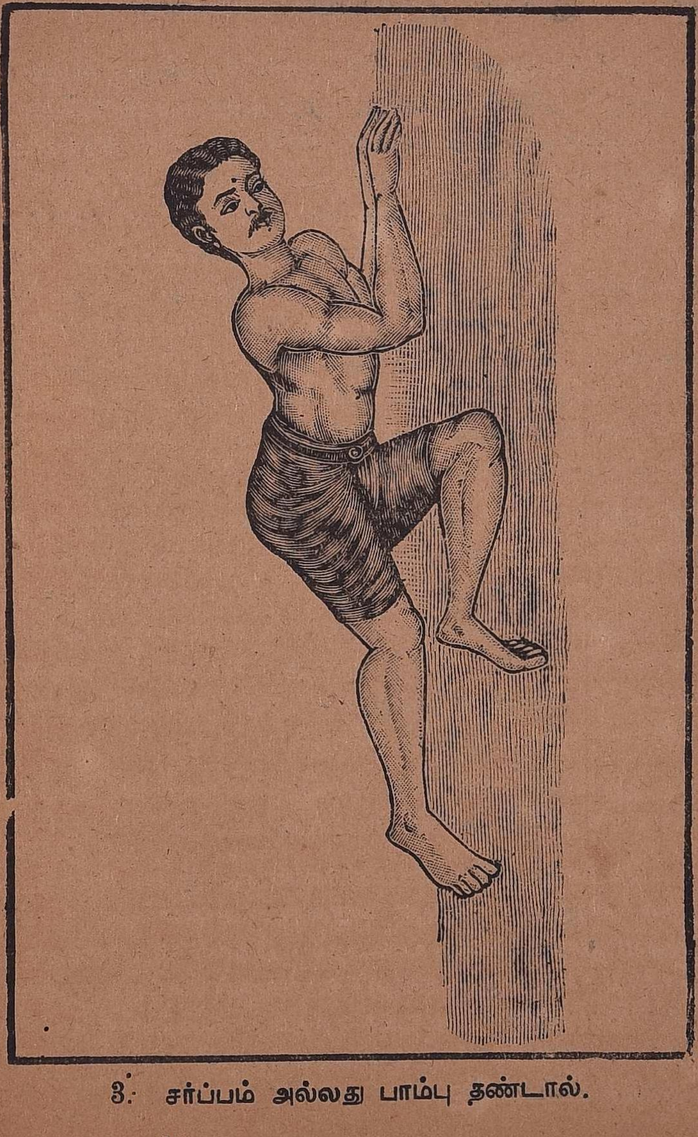
இந்த சுற்றுத்தண்டால் செய்து வருவதால் முழங்காலுக்குப் பூரணவலுவையும், காலின் கண்டசதை தொடையின் சதைமுதலிய உறுப்புகள் கெட்டிப்பட்டு வலுவடையும். இடுப்பு வலப்புறமும், இடப்புறமும் அனுயாசமாய் வளையவும் நிமிரவும் கூடியதாகும்.

இதை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அப்பியசித்து வருகின்றோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு சரீர அவயவங்கள் பலப்படும். தளர்ச்சியாயுள்ள சதைப்பாகங்கள் கெட்டியாகும்.

---

3. சர்ப்பம் அல்லது பாம்பு தண்டால்

மேற்சொல்லிய இரண்டுவித தண்டால்களும் நன்றாய் அப்பியசித்து வந்தபிறகு இப்படத்தில் காட்டியுள்ள சர்ப்ப (பாம்பு) தண்டாலை அப்பியாசத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும். இதுவும் முதலில் சற்று கஷ்டமாகவே காணப்படும். ஆனால் அதன் பிரதமநிலை இதுவென அறிந்தபின் ஏனைய தண்டால்களைப்போல் இதுவும் சுலபமாக ஏற்படும்.



3. சர்ப்பம் அல்லது பாம்பு தண்டால்.

இதில் ஒரு கையைக் கீழே ஊன்றி மற்ருெரு கையை ஒருமுழம் துலேவில் வைத்து, மற்ற தண்டால்களேப்போல் இரண்டரை முழம் துலேவில் இரண்டு கால்களின் விரல்களே ஊன்றியவண்ணமே இரண்டு கைகளின்மேல் சரீரத்தைத் தாங்கி, தேகம் எவ்வளவும் தரையில் படாமல் படுத்த படியே படத்தில் காட்டியபிரகாரம் வலதுகாலின் கீழ் இடதுகாலே நுழைத்தும், இடதுகாலின்கீழ் வலதுகாலே நுழைத்தும், கைகளின்மீது படுத்த வண்ணமாகவே கையை அப்போதைக்கப்போது நகர்த்திக்கொண்டே பாம்பு வளேவதைப்போல் வளேந்து வளேந்து முன்னும் பின்னுமாகப் போய்ப் பழக்கவேண்டும்; அல்லது வட்ட மாகச் சுற்றி வந்தும் பழகலாம்.

இதை அப்பியசிக்கும்போதெல்லாம் மூச்சைப் பந்த னம் செய்துகொண்டு வரவேண்டும். மூச்சை சரியான படியும் அளவுபடிக்கும் விட்டு விட்டு மூச்சைப்பிடித்து விடவேண்டும். அப்படிக்கில்லாமல் தாறுமாருக அதிக மூச்சை வெளியிட்டாலும் அல்லது உள்ளுக்கிழுத்தாலும் சுவாசகோசங்கள் தடுமாற்றமடைந்து மூச்சுப் பிடித்துக் கொண்டு கஷ்டப்பட சம்பவிக்கும்.

இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்துகொண்டு வருகையில் பேசவாவது அல்லது சிரிக்கவாவது கூடாது.

மேற்காட்டிய நிபந்தனேகளின்படி இவ்வப்பியாசத் தைத் தவருமல் செய்து வருவதால் கைகால்கள் உரம் பெற்று பூரணவலுவை யடையும். தேகம் வலுவாகவும், தளர்ந்த நரம்புகளும் சதைப்பாகங்களும் கெட்டியாகவும், சரீரத்திலுண்டான அசுத்த ரத்தம் யாவும் வெளிப்பட்டு சுத்தரத்தமும் உண்டாகுமென்பதற்குச் சிறிதும் சந் தேகமே கிடையாது.

மேற்கூறியுள்ள மற்ற தண்டால்களைப்போல் இதை யும் நாளாவட்டத்தில் படிப்படியாக எண்ணிக்கையில் அதிகம்செய்து அப்பியசித்து வரவேண்டும். இதனால் சரீரத்திற்கு இயற்கையாயுள்ள சோம்பல் அடியோடு நீங்கி சுறுசுறுப்பை யுண்டாக்கும்.

இவ்வப்பியாசம் பாம்பைப்போல் வளைந்து வளைந்து செய்வதனால் இதற்குப் பாம்பு தண்டால் அல்லது சர்ப்ப தண்டால் என்று பெயர் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

4. மண்டுகம் அல்லது தவளை தண்டால்

இது தவளையைப்போல் குதித்துக்குதித்து அப்பிய சிக்க வேண்டியதால் இதற்குத் தவளை தண்டால் என்னும் பெயர் வழங்கி வருகின்றது.

மேலே காட்டியுள்ள பாம்பு தண்டாலுக்கு எவ்வி தம் கைகளின்மீதும், கால் விரல்களின் மீதும் படுத்த வண்ணமாக அப்பியசிக்கப்பட்டதோ அப்படியே இப் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஊன்றிய பிரகாரம் இரண்டு கைகளும் இரண்டு கால்களும் குதித்துக் குதித்து முன் னும் பின்னுமாகப்போய் வரவேண்டியது.

இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்யும்பொழுது மோவாய்க் கட்டையையும், முழங்கால்களையும், மார்பையும் ஜாக்கிர தையுடன் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. அப்படிக் கிராவிடில் இந்நிபந்தனைகளைமீறி, மனம்போனபடி வேறு விதமாகச் செய்தால் உடம்பின் மேற்காட்டிய விடங்களில் காயங்களுண்டாகி வருத்தமடைய நேரிடும்.

ஆதலால் இதை அதிக சிரத்தையுடன் இதிற்சொல்லி யிருக்கும் நிபந்தனைகளின்படி நாளாவட்டத்தில் அதிக மாக அப்பியசித்து வரவேண்டும். அப்படிச் செய்துவந்

4. மண்டூகம் அல்லது தவளை தண்டால்

தால் மார்புக்குப் பலமும், தசைபாகங்களுக்கு வலுவும், இடுப்பின் பாகத்திற்கும், விலாவெலும்பைச் சேர்ந்த சதைப்பாகங்களுக்கும் வலுவையுண்டாக்கும்.

தேகத்திற்கு வலுவையுண்டாக்குவதும் தவிர முக வசிகரத்தையும், இரத்தசுத்தியையும் மிதமின்றி விளைவிக்கும். சோம்பலை அறவேநீக்கி சுறுசுறுப்பையும், மனோதிடத்தையும் உண்டாக்கி நல்ல ஞாபக சக்தியை நிலைநிறுத்தும்.

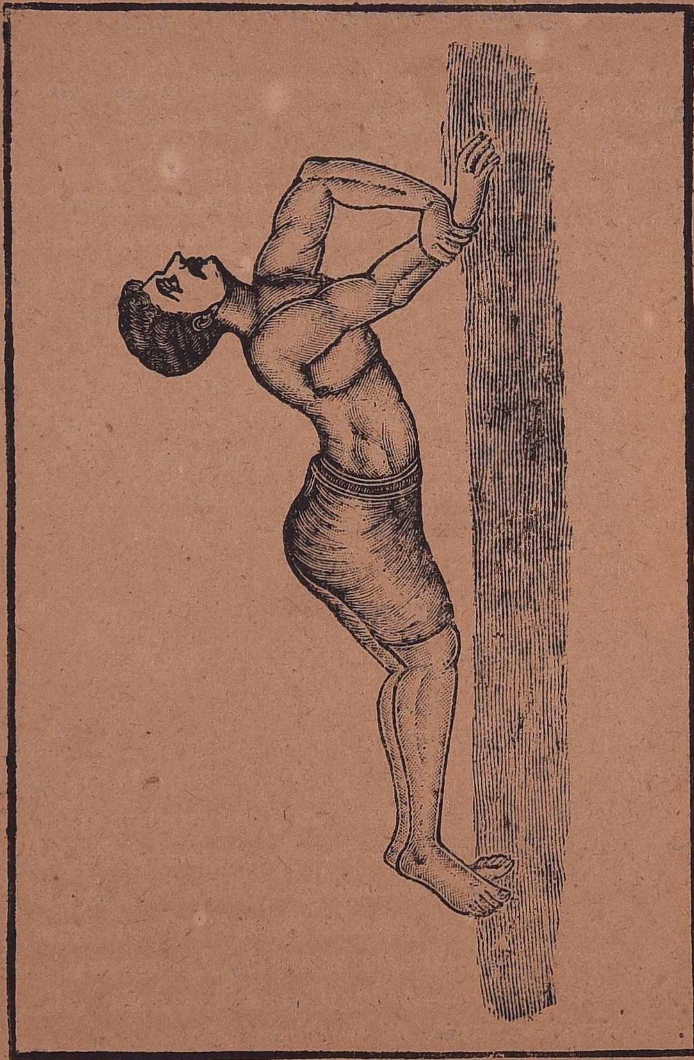
இவ்வப்பியாசம் முதலில் கஷ்டமாகத் தோன்றினாலும் இதைவிட்டு விடாமல் அப்பியாசத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும். முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையார் என்றபடி ஒவ்வொரு அப்பியாசத்தைத் துவக்கும்போதெல்லாம் முயற்சியுடன் செய்துவரவேண்டும்.

---

5. ஒரு கை தண்டால்

இது மேற்சொன்ன தண்டால் வகைகளில் மிகவும் கடினமானது. இதனாற்றான் கைகளுக்கும் மார்புக்கும் மிகுந்த பலம்வந்து, முண்டாக்கள் பருத்துக் காட்டும். மார்பின் சதைகள் மிக்க அழகாய்ப் பரந்து தோற்றும்.

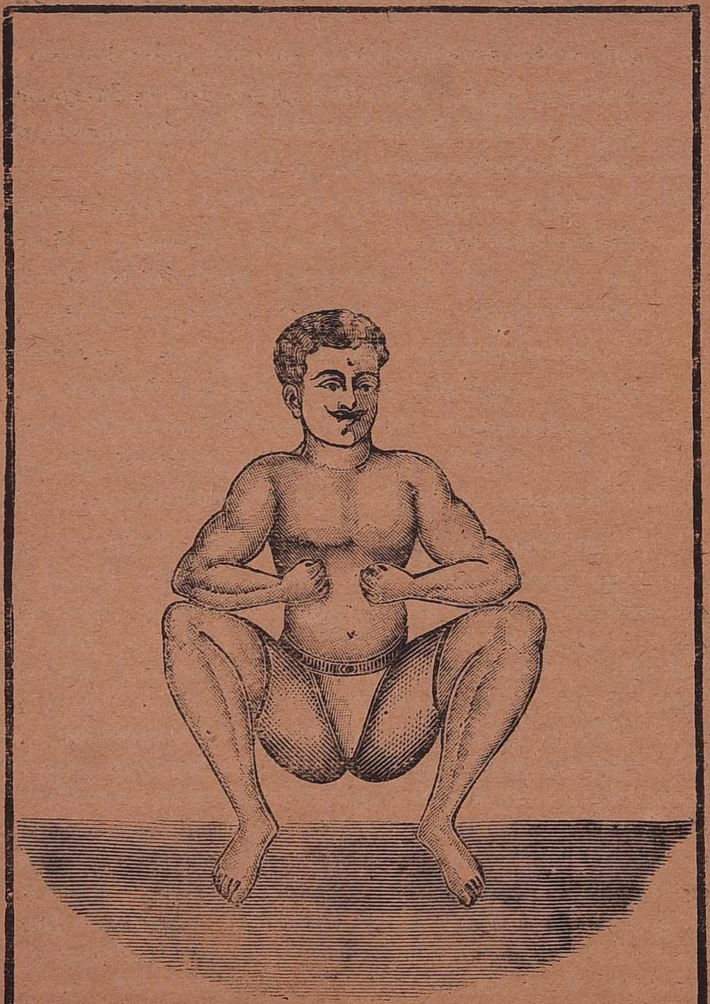
இப்படத்தில் காட்டியிருக்கிறபடி வலதுகையையூன்றி, ஊன்றிய கையின் மணிக்கட்டை இடதுகையால் பிடித்துக்கொண்டு முன்மற்ற தண்டால்களுக்குத்தெரிவித்திருக்கிறபடி இரண்டரைமுழம் துலைவில் இரண்டுகாலையும் ஊன்றி வலதுமணிக்கட்டை இடதுகையால் பிடித்தவண்ணம் பின்புறம் காலின்மேல் உட்கார்ந்துகொண்டு, முதலில் காட்டியுள்ள சாதாரண தண்டால் செய்வதைப்போல் தரைமட்டமாய் வளைந்து, மார்பையும் முகத்தையும் முன்னுக்கு உயர்த்தி மூச்சையடக்கிச் செய்துவரவேண்டும்.



5. ஒரு கை தண்டால்

அப்படியே ஊன்றிய இடது கையின் மணிக்கட்டை வலதுகையால் பிடித்துக்கொண்டு முன் கூறியபடியேஇரண்டரை முழம் தூலேவில் இரண்டுகாலின் விரல்களேயும்ஊன்றி தண்டால் செய்யவேண்டியது. இப்படியே இரண்டு கைகளேயும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும். வலதுகையை ஊன்றிக்கொண்டு எத்தனே தண்டால் செய்யப்பட்டதோ அத்தனே தண்டால் இடதுகையை ஊன்றிக்கொண்டும் செய்யவேண்டியது. ஒரு கையால் அதிகமும் மற்றொரு கையால் குறையவும் செய்யலாகாது. அப்படிப் பழகிவந்தால் ஒரு கைபருத்தும் ஒருகை சிறுத்தும் போய்விடும். ஆதலால் வலதுகையை ஊன்றிக்கொண்டு எத்தனே தண்டால் செய்யப்படுகின்றதோ அத்தனே தண்டால் இடது கையை ஊன்றிச் செய்யவேண்டியது அவசியமாகும்.

இவ்வப்பியாசத்தினுல் உண்டாகும் பிரயோசனம் எண்ணிறந்தவை. முன் செய்துவந்த அப்பியாசங்களில் இரண்டுகைகளே ஊன்றுவதற்குப் பதிலாய் ஒரு கையை ஊன்றிச்செய்வதால் உடம்பின் முழு பாரமும் அக்கையின் மேல் தாங்குகின்றது. அதனுல் அக்கையின் நரம்புகளும், மற்றத் தசைபாகங்களும், முண்டாவும் கெட்டிப்பட்டு விசேஷ இரத்தத்தைத் தன்னுள்ளடக்குகின்றது. கால்களுக்கும் தொடைகளுக்கும், இடுப்புக்கும், மார்புக்கும் அவ்வாறே யாவரும் கண்டு ஆச்சரியப்படும்படியான தேக திடகாத்திரத்தை யுண்டாக்கும். இவ்வப்பியாசங்களில் ஈடுபட்டுப் பழகினவர்களுக்கன்றி மற்றையோர்கள் இதனுல்வரும் உபயோகத்தை யறியமாட்டார்கள். விவரித்தாலும் அதைத் தெரிந்துகொள்வதரிது. ஆதலால் இப்புத்தகத்தைக் கையாடும் ஒவ்வொருவரும் இவ்வப்பியாசத்தைச் சிரமப்பட்டுச் செய்து, பெரும்பயனே யடைவார்களென்பது எமது துணிபு.



6. தோப்பு கரணம்.

6. தோப்பு கரணம்

இதுவரையில் விவரித்த தண்டால் அப்பியாசங்களெல்லாம், கைகளுக்கும், மார்புக்கும் அதைச்சேர்ந்த தசை நரம்புகளுக்கும் வலுவையுண்டாக்குமென்று நிச்சயிக்கப்பட்டது. அதைப்போலவே கால்களுக்கும் அதைச் சேர்ந்த தசை நரம்புகளுக்கும் பூரணவலுவை யுண்டாக்கக் கூடிய அப்பியாசங்களை இங்கு விவரிப்பது அவசியமாகும். ஆதலால் அவைகளை இங்கு விவரிப்போம்.

தோப்பு கரணம் இரண்டு வகைப்படும். அவை யாவன :—

(1) சாதாரண தோப்பு கரணம்.

(2) குதிப்பு தோப்பு கரணம்.

(1) சாதாரண தோப்புகரணமாவது, இப்படத்தில் காட்டியிருக்கிறபடி வலது காலுக்கு ஒரு அடி தூலைவில் இடது காலைப்பரப்பி, இரண்டு கைகளையும் அசையாமல் படத்தில் காட்டியவண்ணம் வைத்துக்கொண்டு உட்கார்ந்து எழுந்திருக்கவேண்டும். இப்படியே விரைவாக செய்துகொண்டு வரவேண்டியது.

இதுவரையில் சொல்லிவந்த அப்பியாசங்களைப் போலவே இதையும் நாளாவட்டத்தில் எண்ணிக்கை அதிகமாகும்படிச் செய்துவரவேண்டும். தண்டால் அப்பியாசங்கள் முடிந்தவுடனே ஒவ்வொரு நாளும் இதையும் அப்பியசித்து வந்தால் தொடைகள் பெருத்தும் வலுவடைந்தும் கண்டம் வலுப்பட்டு பார்வைக்கு மிகவும் தேஜசுடன் விளங்குவதுமன்றி ஆரோக திடகாத்திர சரீரியாய் இருக்கச்செய்யும்.

(2) குதிப்பு தோப்பு கரணமாவது, முன் சொல்லியதைப்போலவே வலது காலுக்கு ஒரு அடி தூலைவில் இடது காலைப்பரப்பி நின்று, நின்ற இடத்திற்கு எதிர்முகமாய் ஒன்றரை அடி தூலைவில் பாய்ந்து உட்கார்ந்து, மறுபடியும் எழுந்து முன்னிருந்த இடத்திற்கு வந்து நிற்க வேண்டியது.

7. அனுமந்த பஸ்கி.

இவ்விதமாக ஒவ்வொரு தடவையும் பாய்ந்துப் பாய்ந்து சாதாரண தோப்பு கரணத்தைப்போல் அப்பியாசம் செய்துவர வேண்டியது.

இதையும் மேற்சொன்ன அப்பியாசங்களைப்போல் ஒவ்வொருநாளும் விருத்தியாக்கிக்கொண்டு வந்தால் இப் பூரண தேர்ச்சியை யடையலாம்.

இவ்வப்பியாசம் பழக்கத்திற்கு வந்த பிறகு தொடைகளும், முட்டிக்கணுக்களும், அதைச்சேர்ந்த கண்டசதை நரம்புகளும் கெட்டிப்பட்டு பலம் உண்டாகி திடசரீர பலனைக் கொடுக்கும்.

7. அனுமந்த பஸ்கி

கால்களுக்கு வலுவைக்கொடுக்கும் அப்பியாசங்களில் இது ஓர் முக்கியமான அப்பியாசம். இப்படத்தில் காட்டி இருப்பதுபோல் ஒரு அடி தலைவில் இரண்டு கால்களையும் பரப்பி நின்றுகொண்டு சாதாரண தோப்புக்கரணம்போல் போடும்போது, இடதுகாலை எடுத்து எதிரில் மூன்றடி தலைவில்வைத்து, வலதுகாலை இருந்த இடத்தினின்றும் எடுக்காமல் வலதுமுகமாக ஒரு பஸ்கியும், இடதுமுகமாக ஒரு பஸ்கியும் சாதாரண தோப்புக்கரணத்தைப்போல் போடவும்.

இப்படி ஒவ்வொரு விசையும் திரும்பித் திரும்பி போட்டுக்கொண்டு வரவேண்டியது. இதனால் கால்களுக்கு மாத்திரம் வலுவு உண்டாகுவது மன்றி சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அவயவமும் உரம்பெற்று வஜ்ஜிர சரீரத்தைப்போலாகும். கைகால் விரல்களுக்கு இவ்வப்பியாசம் மிகுந்த பலத்தைக் கொடுக்கும். ஏனைய அப்பியாசங்களைப்போலவே இதையும் நாளாவட்டத்தில் அதிகமாய்ப் பழக்கி வரவேண்டும்.

வாயு புத்திரராகிய அனுமான் இலங்கையைத் தாவுவதைப் போலவும், இந்திரசித்துடன் யுத்தம் செய்வதைப் போலவும் படங்களில் சித்திரித்திருப்பதற்கிணங்க இவ்

வப்பியாசம் செய்வோரைப் பார்த்தால் அவ்விதம் தோன்றும். ஆதலால் இவ்வப்பியாசத்திற்கு அனுமந்த பஸ்கியென்றே வழங்கி வருகின்றது.

இவ்வப்பியாசத்தினுல் இருதயநாடிகளும் இரத்தகோசங்களும் பலப்பட்டு சுத்தமாகிய இரத்தத்தை உடலெங்கும் பூர்த்தியாய் வியாபிக்கச் செய்வதால் தேகம் பூரணபலத்துடன் யௌவனத்தை என்றும் நிலைநிறுத்தும். ஆதலால் இவ்வப்பியாசத்தை ஒவ்வொருவரும் நன்ருய்ப் பழகி வருதல் அத்தியாவசியமாகும்.

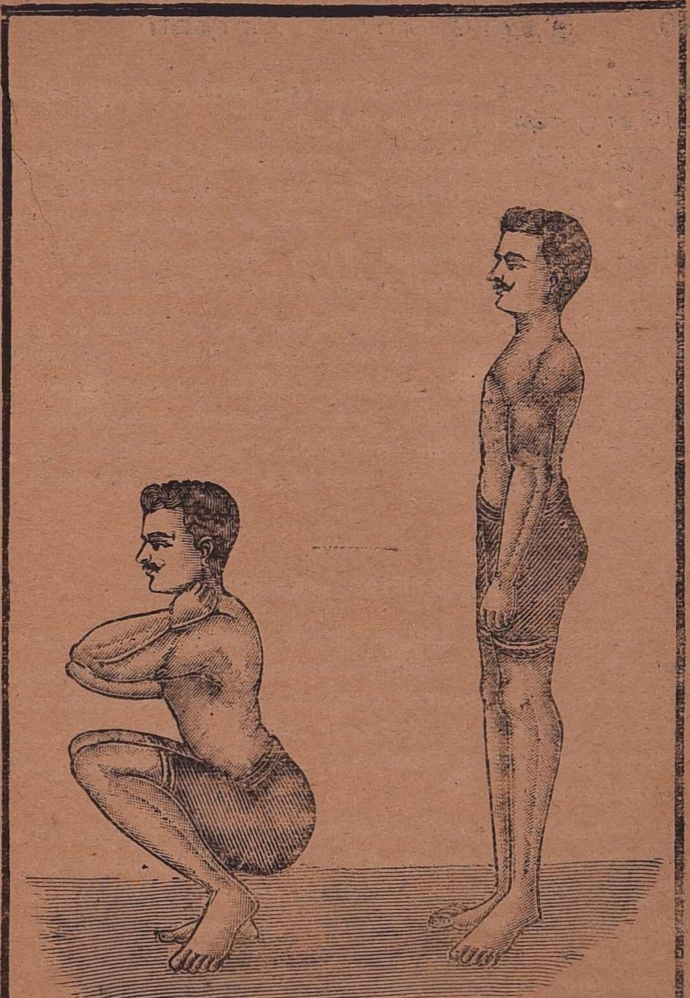
---

8. அந்தர் பல்டி

மேற்காட்டிய எல்லாவித அப்பியாசங்களிலும் தேர்ச்சியடைந்து சரீரத்திற்கு வேண்டிய பலத்தை யடைந்த பிறகு இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்வது முக்கியமானது. ஆரம்பத்தில் இதைச் செய்வதற்கு ஒவ்வொருவருக்கும் மிக்க பயத்தை உண்டாக்குவதா யிருந்தாலும் ஒருமுறை செய்த பிறகு அது அதிக சுலபமாகக் காணப்படும். இதை மூச்சுப் பிடித்து செய்யவேண்டும். முதலில் சுமார் இருபதடி தூரத்தில் நின்றும் ஓடிவந்து கைகளை ஊன்றியபடி அடித்துப் பிறகு கைகளை ஊன்ருமல் அந்தரமாய் பல்டி அடிக்கவேண்டும். பிறகு ஓடிவராமல் இருந்த இடத்தில் இருந்தே தம் (மூச்சு) பிடித்து அந்தர் பல்டி அடிக்கவேண்டியது. அதன் பிறகு இப்படத்தில் காட்டியிருக்கிறபடி பின்னுக்கு பல்டி அடிக்கப் பழகவேண்டும். இதை முற்றும் பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவந்தால் பிறகு நாம் சர்க்கஸ் கொட்டகைகளில் பார்த்துவரும் வேடிக்கைகளெல்லாம் நமக்கு ஆச்சரியத்தை உண்டாக்காது.

இவ்வப்பியாசத்தினுல் சரீரத்தின் எல்லாப்பாகங்களுக்கும் பூரணவலுவைக் கொடுக்கும்.

இவ்வப்பியாசத்தை முதலில் ஆரம்பிக்கும்பொழுது ஒருவருடைய உதவியின்பேரில் செய்துவரவேண்டும்.



8.   அந்தர் பல்டி.

இரண்டொரு தடவை சுதாவாகச் செய்த பிறகு அதில் யாதொரு கஷ்டமும் தோன்ருது.

இவ்வப்பியாசத்தைத் துவக்கும்போது சிலருக்கு பயத்தைத் தரக்கூடியதாயிருக்கும். அப்படிப்பட்டவர்கள் முதலில் "சக்கரப்பல்டி" என்று வழங்கும் ஓர்வித அப்பியாசத்தைச் செய்து பிறகு இப்படத்தில் காட்டியுள்ள அந்தர் பல்டியை அனுயாசமாய்ச் செய்யலாம்.

சக்கர பல்டியாவது இருபதடி தூரத்திலிருந்து ஓடிவந்து இடதுகையை பக்கவாட்டாக ஊன்றி, முதலில் வலதுகாலே யுயர்த்தி அதேசமயத்தில் வலதுகையையும் ஊன்றி, இடதுகாலேயும் தூக்கி சக்கரம் சுழலுவதைப் போல் இரண்டுகாலேயும் ஊன்றிக்கொள்ளவேண்டும். இப்படியே பத்தடி தூரம் வரையில் செய்துகொண்டே பழகலாம்.

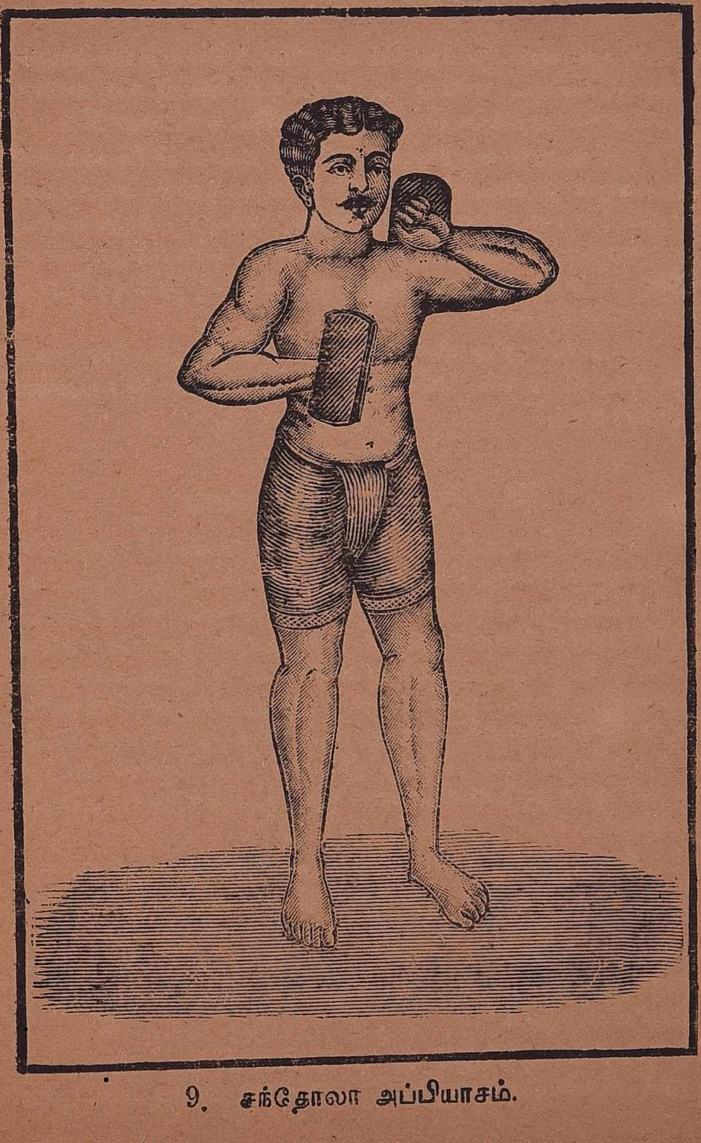
---

9. சந்தோலா அப்பியாசம்

இதுவரையில் ஆயுதப்பயிற்சி யின்றியே கை கால்களுக்கு சுலபமாக பலம்வரும்படியான மார்க்கத்தை விவரித்தோம். போதுமான பலமும், திடகாத்திரமும் சரீரத்திற்கு வந்தபிறகு இன்னும் சரீரம் அதிக பலப்பட்டு கெட்டியடைவதற்கு வேண்டிய ஆயுதப் பயிற்சியை இனி விவரிப்போம்.

சந்தோலா அப்பியாசத்தை மண்டியிட்டு உட்கார்ந்தாகிலும் அல்லது இப்படத்தில் காட்டியிருக்கிறபடி நின்ருகிலும் செய்யலாம். நின்றுகொண்டு செய்கையில் ஒரு அடி அகலம் இருக்கும்படி இரண்டு கால்களேயும் பரப்பி ஜதையாயுள்ள சந்தோலா சாமான்களே இரண்டு கைகளிலும் எடுத்து தலேக்குமேல் தூக்கி, மறுபடியும் புஜத்தின்மேல் வரைக்கும் இறக்கி, மார்புக்கு நேரில் ஒரு விசை நீட்டி சற்றுநேரம் நிறுத்தவேண்டும்.

இம்மூன்றுபக்கங்களில் நிறுத்தியவுடன் இப்படத்தில் காட்டியிருப்பதுபோல் ஒருகை முன்னும் ஒரு கை பின்னு



9. சங்தோலா அப்பியாசம்.

மாகச் சுற்றவும், இப்படியே மாறிமாறி செய்துவர வேண்டும். இதையும் ஏனைய அப்பியாசங்களைப்போல் நாளா வட்டத்தில் அதிகப்படுத்திக்கொண்டே வரவேண்டும்.

இவ்வப்பியாசத்தினுல் மார்பின் சதை பிரிவுண்டாகி புஜங்களும் முண்டாக்களும் திரண்டு உருண்டு, நரம்புகள் யாவும் பலமடைந்து, சரீரத்திற்கு ஓர்வித அழகையும், மேனியையும் கொடுக்கும். இரண்டு பக்கத்திலுமுள்ள விலா வெலும்புகள் சதையால் மூடப்பட்டு இடுப்பு சிறுத்துக் காண்பிக்கும்.

முதலிலிருந்து சொல்லிவந்த எல்லா அப்பியாசங்களுடன் இதையும் கிரமப்படி விடாமல் செய்துவர வேண்டியது.

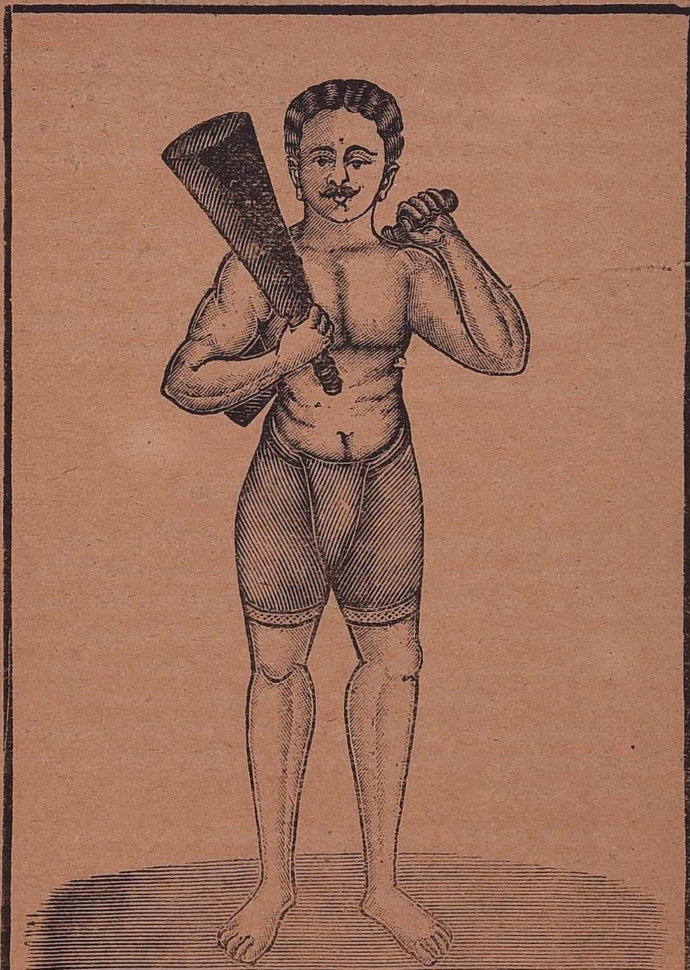
---

10. ஜோடி அப்பியாசம்

இதை நின்றபடியே அப்பியசிக்கவேண்டும். இரண்டு பாதங்களுக் கிடையில் ஒரு அடி அகலம் இருக்கும்படி நின்று, ஜோடி என்னும் கருவிகளிரண்டை கையிலெடுத்துக்கொண்டு மேலே தூக்கி மறுபடியும் முன்போலவே சமமாக நிறுத்தி, புஜத்தின் பின்புறமாக இரக்கைகளின் பக்கத்தில் நீட்ட வேண்டியது. மறுபடியும் முன்போலவே ஜோடிகளை நிறுத்தி மார்புக்கு நேரில் ஒருவிசை நீட்டி நிறுத்தவேண்டும். பிறகு இரண்டு கைகளையும் மாற்றி மாற்றி முன்னும் பின்னுமாக இப்படத்தில் காட்டியபடி சுற்றவும்.

இதை அப்பியாசிக்கும்போது நிற்காமல் ஒரே மூச்சாக மேற்படி ஜோடிகளை இரண்டு கைகளாலும் சுற்றிக் கொண்டு வந்தால் சரீரத்தின் நரம்புகள் யாவும் இரத்தத்தை அதிக விரைவில் சதையுள்ள பாகங்களுக்குச் செலுத்தி, சரீரத்திலிருக்கும் கெட்ட நீரை வியர்வையாக வெளிப்படுத்தும்.

ஒவ்வொருநாளும் இதை அப்பியசித்து வருவதால் புஜங்கள் பருத்து, உருண்டு, திரண்டு சதை நரம்புகள்



10. ஜோடி அப்பியாசம்.

பலமடைவதுடன் கை மணிக்கட்டுகளும் பலமடைகின்றன. எவ்வளவு பளுவான சுமையையும், அதிக இலேசாக எடுக்கக்கூடிய வலுவு கைகளுக்கு உண்டாகும். சரீரம் எப்பக்கத்தில் வளையவேண்டுமென்றாலும் யாதொரு கஷ்டமுமின்றி வளையும்.

ஆதலால் இவ்வப்பியாசத்தை, தண்டால் ஆதியாக செய்துவரும் அப்பியாசங்களுடன் ஜோடி செய்யும் அப்பியாசத்தையும் விடாமல் பழகிவரவேண்டும். தேகத்திலுள்ள சதைப்பாகங்களைப் பிரித்துக் காண்பிப்பதற்கும், சரீரத்தின் மழமழப்பை யுண்டாக்கவும் இவ்வப்பியாசம் மிகவும் முக்கியமானது.

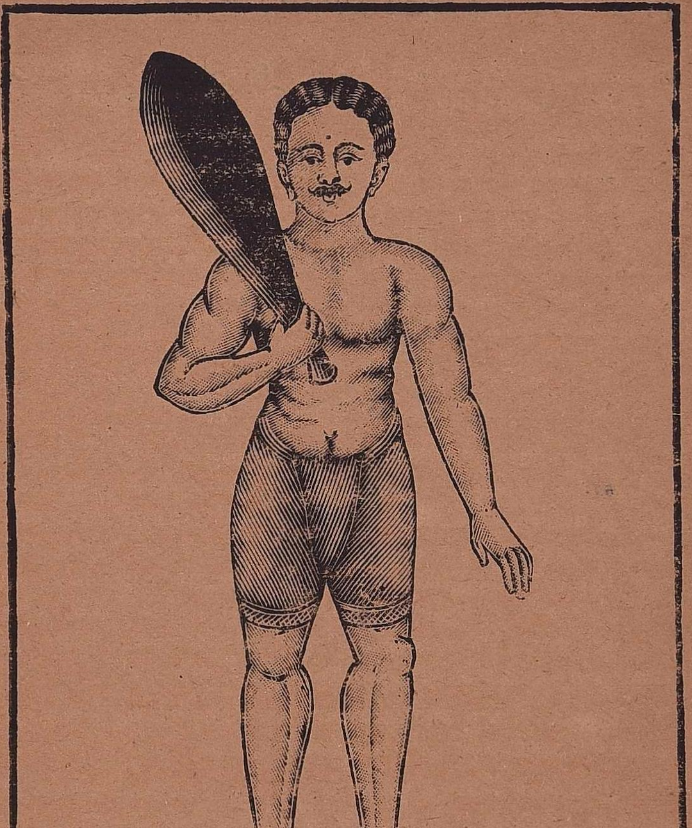
---

11. கரலா அப்பியாசம்

ஜோடி செய்வதற்கு நிற்பதைப்போலவே ஒரு அடி அகலம் இருக்கும்படி இரண்டு கால்களையும் பரப்பி நின்றுகொண்டு கரலா என்னும் கருவியை ஒரு கையில் தூக்கி இப்படத்தில் காட்டியிருப்பதைப்போல் மார்புக்குநேராய் நிறுத்தவேண்டும். அப்படி நிறுத்தி, அந்த கரலாவை மறுபடியும் புஜத்தின் பின்பக்கம் இரக்கைகளின்மேல் நீட்டவேண்டியது. இவ்விரண்டு பக்கங்களிலும் பலமுறை செய்தானபிறகு பின்புறமாக சரீரத்தின்மேல் படாமல் சுற்றவேண்டியது.

இப்படி ஒருகைமாற்றி ஒரு கையில் கரலாவைப்பிடித்துக்கொண்டு மாறி மாறி முன் செய்ததைப்போல் செய்துவரவேண்டும். ஒரு கையால் பல தடவையும், மற்றொரு கையால் குறைவாகவும் செய்யாமல் இரண்டு கையாலும் சமமாக செய்துவரவேண்டும். அப்படிச் செய்துவந்தால் கைகளின் மெலிவு நீங்கி சதைப்பாகங்கள் பருத்து புஜங்களும் மணிக்கட்டுகளும் பலப்படும்.

இதை நன்றாய் அப்பியசித்தானபிறகு பாரமான வஸ்துக்களை எடுத்தால் ஒரு துரும்பைப்போல் அவ்வளவு



11. கரலா அப்பியாசம்

இலேசாகத் தோற்றப்படும். இத்துடன் மூளைக்குக் கிளர்ச்சி யுண்டாய் ஞாபகசக்தியும், மனோற்சாகமும் உண்டாகும்.

இதையும் மற்ற அப்பியாசங்களைப்போல் ஒவ்வொரு நாளும் பழகிவர வேண்டும். அப்பியசித்துக்கொண்டே வந்து மத்தியில் இரண்டொருநாள் இப்பயிற்சியைச் செய்யாவிடில் மறுபடியும் துவக்கும்போது கஷ்டமாகத் தோன்றும். ஆதலால் சில நிமிஷங்களாகிலும் பிரதி தினமும் செய்துவரவேண்டும்.

---

12. பேதாளப் பயிற்சி

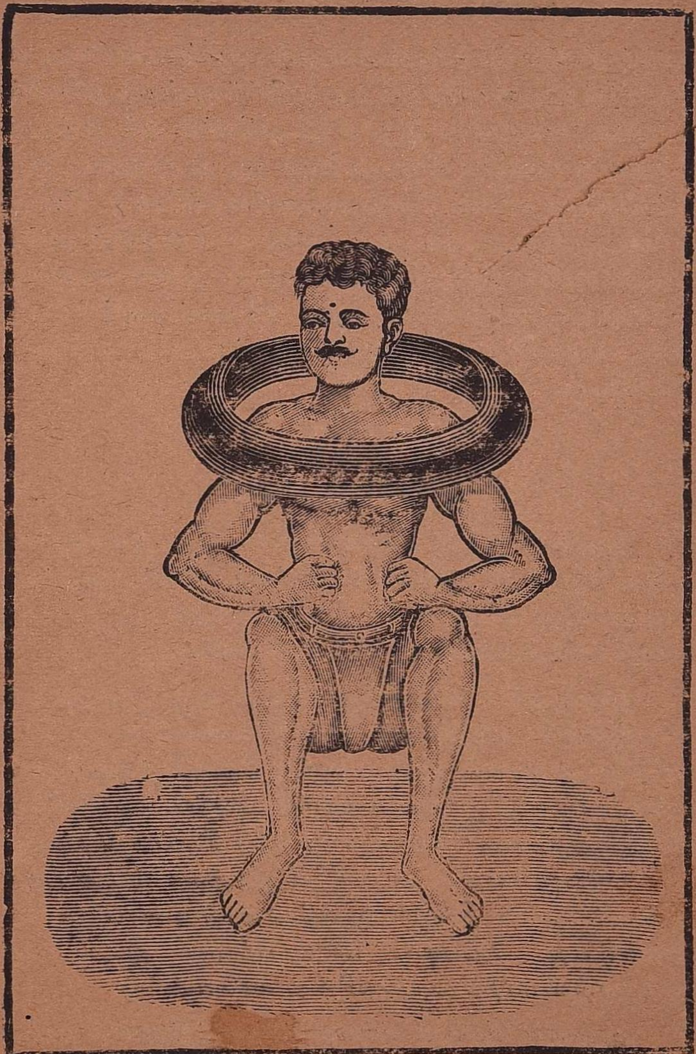
சாதாரண தோப்புகரணத்திற்கும் இதற்கும் யாதொரு வித்தியாசமுமில்லை. ஆனால் இதில் பளுவைச் சுமந்துச் செய்வதுதான் வித்தியாசம். சாதாரண தோப்புக்கரணத்தைப்போல் இரண்டு கால்களுக்கும் இடையில் ஒரு அடி அகலம் இடமிருக்கும்படி நின்றுகொண்டு பேதாளம் என்று வழங்கும் கருவியை புஜங்களின்மேல் தாங்கும்படி கழுத்திலணிந்துகொண்டு சாதாரண தோப்புக் கரணத்தைப்போல் உட்கார்ந்தெழுந்திருக்கவும்.

இப்படத்தில் காட்டியுள்ளபடி இரண்டு கரங்களையும் அசைந்தவண்ணமே செய்யவேண்டியது.

இப்படிச் செய்துவந்தால் தேகம் கட்டைப்பாய்ந்து, கழுத்து கனத்து, துடைகள் திரட்சியாய்ப் பருத்து சரீர அவயவாதிகள் கம்பீரமாய்க் காணப்படும்.

இதை நாளாவட்டத்தில் அப்பியசித்து வந்தால் மன வலிவு அதிகப்படுவதுடன் புத்திகூர்மையும், ஞாபக சக்தியும், தேகாரோக்கியமும் அரோகதிடமும் கட்டாயம் உண்டாகும்.

இவ்வப்பியாசம் நன்றாய்ப் பழக்கத்திற்கு வந்தபிறகு இதிற்சொல்லி யிருக்கிறபடியே இரண்டு கால்களுக்கும் இடையில் ஒரு அடி அகலம் இருக்கும்படி நின்றுகொண்டு



12. பேதாளப் பயிற்சி

முன்போலவே பேதாளம் என்னும் கருவியைச் சுமந்து கொண்டு இடது காலை எடுத்து எதிரில் மூன்றடி தூலையில் வைத்து, வலதுகாலை இருந்த இடத்தினின்றும் எடுக்காமல் வலது முகமாக ஒரு பஸ்கியும் இடது முகமாக ஒரு பஸ்கியும் சாதாரண தோப்புகரணத்தைப்போல் செய்யலாம். அதாவது அனுமந்த பஸ்கியில் சொல்லியிருக்கிறதைப்போலவே இதிலும் பழகிவந்தால் அவயவங்களுக்கு விசேஷ பலத்தைக் கொடுக்கும். நாளாவட்டத்தில் மேற்கண்ட பழக்கத்துடன் இதையும் செய்துவந்தால் மிகவும் சிரேஷ்டம்.

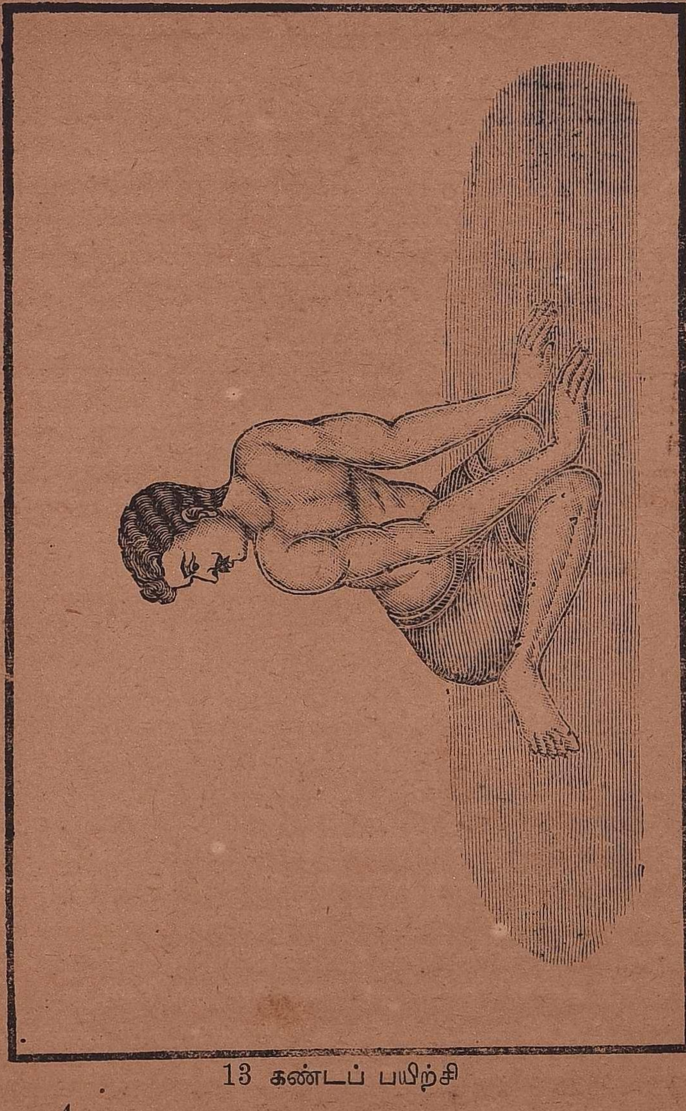
---

13. கண்டப் பயிற்சி

இதுவே இந்து தேகாப்பியாச சாதனங்களின் கடைசிமுறை. இவ்வப்பியாசத்தை அப்போதைக்கப் போது சிரம பரிகாரம் செய்துகொள்வதற்கும் மூச்சை நிதானப்படுத்துவதற்கும் அனுகூலமானது.

இப்படத்தில் காட்டியிருக்கிறபடி ஒரு அடி அகலத்தில் இரண்டு கால்களையும் பரப்பி மண்டிபோட்டு உட்கார்ந்து முழங்கால் முட்டிகளுக்கு நேராக இரண்டு கைகளையும் ஊன்றி பூமியை முத்தமிடுவதைப்போல் குனிந்து வலது புஜத்தின் பக்கமாக முகத்தைத் திருப்பி முதுகைப் பார்க்கவேண்டியது. அப்படியே முகத்தை இடது புஜத்தின் பக்கமாகத் திருப்பி முன்போல் முதுகைப் பார்க்க வேண்டியது. இப்படியே வலது பக்கமும் இடது பக்கமும் மாற்றி மாற்றி அப்பியசித்து வரவேண்டும்.

இப்படிச் செய்து வருவதால் கழுத்திலுள்ள நரம்புகளும் இடுப்பும் வலுவடையும்.



13 கண்டப் பயிற்சி

இதுவரையில் விவரித்துவந்த அப்பியாசங்கள் யாவும் செய்து தேர்ச்சியடைந்தபின் "மல்கம்பம்" என்னும் ஓர் அற்புதமான பழக்கத்தைத் துவக்குவது மிகவும் அத்தியாவசியமாகும். அதாவது 6-அங்குலம் கனமுள்ள ஓர் மரக்கம்பத்தை பூமிக்குமேல் 8-அடி உயரமிருக்கும்படி நாட்டி முதுகு அதன்மேல் படும்படி நின்றுகொண்டு வலது கையைப் பின்புறமாக நீட்டி அக்கம்பத்தை அக்குளில் இடுக்கிக்கொண்டு அப்படியே இடுப்பு முதல் கால் வரையில் மேலே தூக்கி வலது முழங்காலுக்குள் அக்கம்பத்தை இடுக்கிக்கொண்டு முன் அணைத்துக்கொண்டிருந்த கையை எடுத்துவிட்டு முழங்காலால் பிடித்துக்கொண்டிருக்கும் இடத்தைப் பழையபடி வலது அக்குளில் அணைத்துக்கொண்டு, மறுபடியும் காலைத்தூக்கி முன்போல் கம்பத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். இதற்கு மல்கம்பம் கட்டுவது என்று பெயர்.

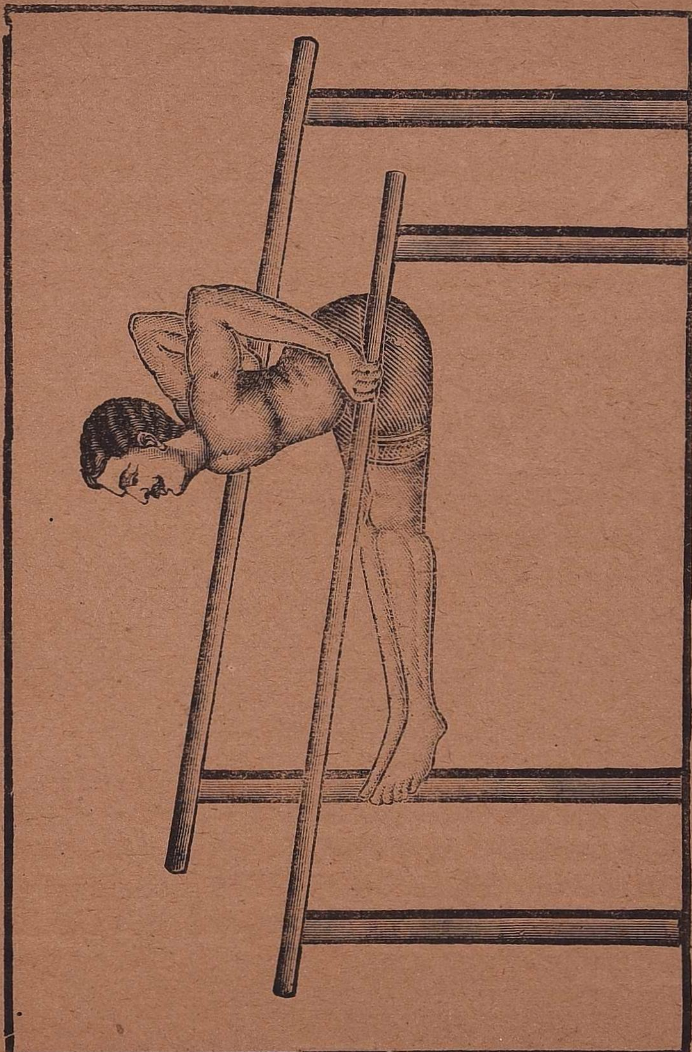
---

14. சமதூர சட்டப் பயிற்சி

(Parallel Bar)

இதுவரையில் நம் இந்திய பூர்வீக தேகாப்பியாச முறைகளைப்பற்றி சொல்லிவந்தோம். இப்போது ஆங்கிலேய முறைகளின்படி பாடசாலைகளில் பழக்கிவரும் சில தேகாப்பியாச சாதனங்கள் சிலவற்றை விவரிப்போம். இந்து தேகாப்பியாசத்தை நன்ருய் அப்பியசித்தவர்களுக்கு இவ்வப்பியாசங்கள் சுலபமாய்ப் பலிதமாகும்.

படத்தில் காட்டியிருக்கும் "பாரலல் பார்" என்னும் சட்டங்களில், கை ஊன்றியபடி .அனேக அப்பியாசங்களிருக்கினும் இவ்விடத்தில் காட்டியுள்ள இரண்டு அப்பி



14. சமதூர சட்டப் பயிற்சி

யாசங்களைமட்டும் விவரிப்போம். இந்திய தேகாப்பியாசத்தைப் பழகியவர்களுக்கு இவ்விரண்டும் செய்தலே தேகப் பயிற்சிக்குப் போதுமானது.

முதலாவதாக இரண்டு கைகளாலும் இரண்டு சட்டங்களைப் பிடித்துக்கொண்டு சரீரத்தை உட்பக்கம் தொங்கவிட்டு நன்றாய் ஊசலாடி, கால்கள் முன்னுக்குப் போகும்போது கைகளை வளைத்து நிமிர்த்தவேண்டியது. படத்தில் இதைக் காட்டப்பட்டிருக்கிறதைப் பார்க்கலாம். பிறகு அவ்வப்பியாசத்தைச் செய்தபடியே கைகளை முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் விட்டுவிட்டுப் பிடிக்க வேண்டும். இப்படியே சுமார் மூன்று நிமிஷங்கள் செய்தபிறகு அச்சட்டத்தின் கடைசியில் வந்து ஊசலாடியபடியே சரீரத்தையுயர்த்தி கால் நேராக மேலே நிற்கும்படிச் செய்யவேண்டியது. இப்படி ஒரு நிமிஷம் நின்றபிறகு கால்களைத் திருப்பி முன்னுக்கு வளைத்துக் கீழே குதித்துவிடவேண்டும். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் "பாலன்ஸ்" (Balance) என்று பெயர்.

இதை அப்பியசித்து வருவதினால் கைகளின் முண்டாக்கள் திரும்பி தண்டால் செய்வதால் உண்டாகும் பிரயோசனங்களை யளிக்கும்.

இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களே மிகவும் முக்கியமானவையாதலால் ஏனைய அப்பியாசங்களை அதிக சுலபமாய்ச் செய்துவிடலாம். அவையனைத்தையும் இங்கு விவரிப்பதாயின் அதிகம் பெருகுமாதலால் இத்துடன் முடிக்கப்பட்டது.

15. திகந்த சட்டப்பயிற்சி
(Horizontal Bar)

படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பதுதான் திகந்த சட்டம் என்று சொல்லப்படுவது. இதை உயரத்திற்குத் தக்கபடி மேலுக்குத் தூக்கவும் கீழுக்கு இறக்கவும் கூடும். குறுக்குச்சட்டத்தைத் தாவி இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக் கொண்டு வேகமாய் ஊசலாடியவண்ணம் கால்களை முன்னுக்கு உதைத்து படத்தில் காட்டியவண்ணம்மேலெழுந்து இரண்டு கைகளின்மேல் சரீரத்தைத் தாங்கவேண்டும். பிறகு முன்னுக்குச் சாய்ந்து இடுப்பை வளைத்து சட்டத்தை மத்தியமாக வைத்துக்கொண்டு ராட்டினத்தைப் போல் சுழலவேண்டும்.

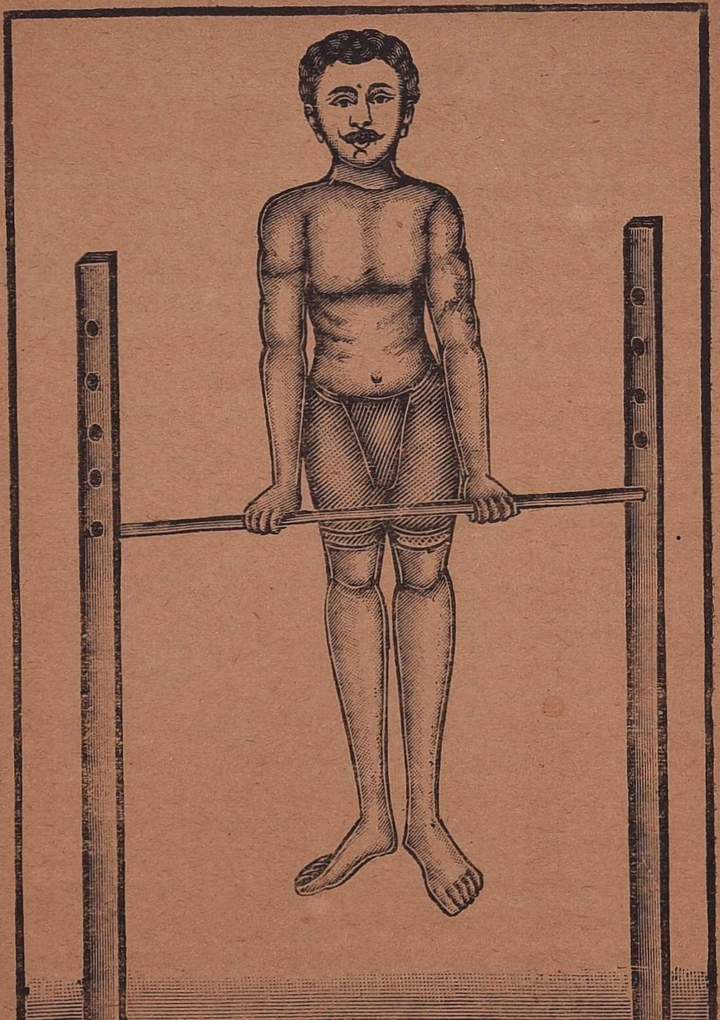
இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்த பிறகு முன்போலவே சட்டத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு ஒரு காலை சட்டத்தில் மாட்டிக்கொண்டு சுழலவேண்டும்.

இரண்டு கையாலும் தனித்தனி சமதூர சட்டங்களில் அப்பியாசித்த பயிற்சிகளை இப்படத்தில் காட்டியுள்ள ஒரே சட்டத்தில் பழக்கவேண்டும்.

குறுக்குச்சட்டத்தில் இரண்டு முழங்கால்களையும் வளைந்துத் தொங்கியவண்ணம் இரண்டு கைகளாலும் சட்டத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு இராட்டினம் சுற்றுவது போல் பத்து அல்லது பதினைந்துதரம் சுற்றுவது மற்றோர் அப்பியாசமாகும்.

படத்தில் காட்டியபடி இரண்டு கைகளின்மேல் சரீரத்தைத் தாங்கியபடியே மூச்சுப்பிடித்து திடீரென இரண்டு கைகளையும் விட்டு பின்னுக்குத்திரும்பி எப்போதும்போல் சட்டத்தைப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டியது.

முதுகுக்கும், இரண்டு முன்னங்கைகளின் வளைவுகளுக்கும் குறுக்குச்சட்டம் மத்தியிலிருக்கும்படி வைத்து



15. திகந்த சட்டப்பயிற்சி

இடுப்புமுதல் கால்களை நன்றாய் வீசியபடியே அச்சட்டத்தில் சுழன்றுவர வேண்டியது.

இதனால் இரண்டுகைகளின் சதைப்பற்றுகள் நன்றாய் அழுந்தப்பட்டு கெட்டிப்படும்.

இன்னும் இதில் அநேக அப்பியாசங்கள் உண்டு. இதுவரையில் சொல்லிவந்த முறைகளை அப்பியாசத்திற்குக் கொண்டுவந்த பிறகு அவரவர்கள் சுதாவாகவே அவர்களிச்சையின்படியும், சாமர்த்தியத்தின்படியும் அநேகவித அப்பியாசங்களைச் செய்யலாம்.

இப்படிச் செய்து வருவதால் சரீரக்கட்டுகள் கெட்டியாய் சகல அவயவங்களும் பலப்பட்டு திடகாத்திரத்தை விளைவிக்கும்.

---

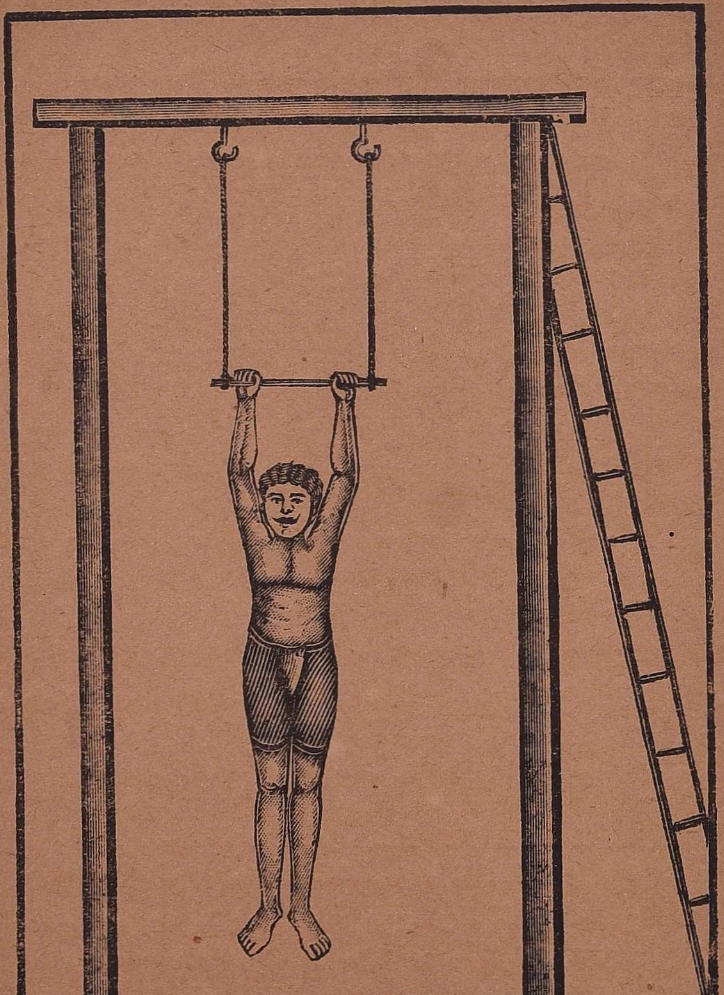
16. ஊஞ்சலப்பியாசமும், ஏணிப்பழக்கமும்

(Trapezium.)

படத்தில் காட்டி இருக்கும் கயறுடன் தொங்கும் சட்டத்தை திகந்த சட்டப்பயிற்சியில் தெரிவித்திருக்கிறபடி இரண்டு கைகளாலும் தாவிப்பிடித்துக்கொண்டு விசையாக முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் காலை உதைத்து ஊசலாடிக்கொண்டே திகந்த சட்டத்தில் செய்த பயிற்சிகளை இதில் அப்பியசித்து வரவேண்டும்.

இப்படிச் செய்துவருவதால் சுவாசக் குழாய்களில் காற்று தாராளமாய்ப் பிரவேசித்து இரத்தத்தை அதிக விரைவில் சுத்தப்படுத்தி சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தை யுண்டாக்குகின்றது.

படத்தில் காட்டியிருக்கும் ஏணியை கீழிருந்தபடியே கைகளால் பிடித்துத் தொங்கிக்கொண்டு தாவின வண்ண



16. ஊஞ்சலப்பியாசமும், ஏணிப்பழக்கமும்

மாய் இரண்டு கைகளாலும் ஒவ்வொரு சட்டத்தைப்பிடித்துக்கொண்டே மேலுக்குப்போகவேண்டும். பிறகு அதே மாதிரி கீழுக்குவரவேண்டும். இப்படிப் பலமுறைச் செய்வதால் கைகளுக்கு விசேஷவலுவைக் கொடுக்கும். இதில் குத்துக்கரணமும் (Somersault) அப்பியசிக்கலாம்.

ஏணிப்பழக்கத்தில் முதலில் கால்கள் பூமியில் படாதபடி ஏணியின் ஒரு குறுக்குச் சட்டத்தை இரண்டுகைகளாலும் பிடித்து தொங்கிக்கொண்டு ஒவ்வொரு குறுக்குச் சட்டமாக தாவித்தாவி ஏணியின் கடைசிவரையில்மேலுக்குப்போய் மறுபடியும் அப்படியே கீழுக்கு வரவேண்டியது. பிறகு ஒரு சட்டத்தைவிட்டு ஒரு சட்டமாகப் பிடித்து முன் செய்ததைப்போல் செய்யவேண்டியது.

இவ்வப்பியாசங்கள் யாவும் செய்து முடிந்தபிறகு லாங் ஜம்பு (Long Jump) ஹை ஜம்பு (High Jump) என்னும் அப்பியாசங்களைச் செய்யவேண்டும்

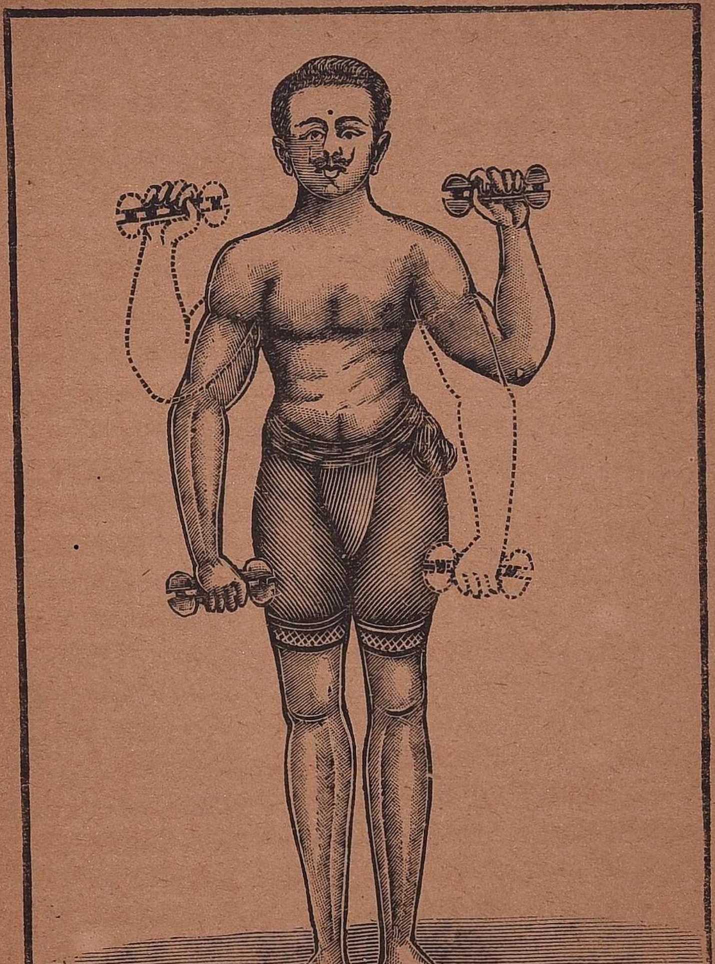
லாங் ஜம்பாவது, சற்றுதூரத்திலிருந்து ஓடிவந்து அளவிடப்பட்ட ஓர் இடத்தைத் தாண்டவேண்டியது. பத்து முதல் இருபதடிவரையில் படிப்படியாக தாண்டலாம். தாண்டுவதற்குப் பாயும்போது ஒரு காலை ஊன்றிப் பாய்ந்து, குதிக்கும்போது இரண்டு கால்களையும் சமமாக வைத்துக் குதிக்கவும்.

ஹை ஜம்பு என்பது மேலுக்குத் தாண்டுவது. இரண்டு பக்கத்தில் இரண்டு கழிகளை 5-அல்லது 6-அடி தூலையில் நட்டு இடையில் ஓர் கயற்றைத் தாண்டுவோரின் சக்திக்கு ஏற்றபடி நான்கு அடி முதல் ஆறடி வரையில் உயர்த்தித் தாண்டப் பழகவேண்டும்.

17. வில் வைத்த பிடி டம்பெல்ஸ்
((Spring Grip Dumb-bells.)

இதை உபயோகிக்குமுன் கவனிக்கவேண்டிய சில முக்கிய அமிசங்களாவன :—

1. இதைத் தினமொன்றுக்கு ஒருமுறை தப்பாமல் அப்பியசித்து வரவேண்டியது. ஆரம்பத்தில் 5-நிமிஷ நேரம் செய்து, படிப்படியாக அரைமணி நேரம் செய்யப் பழகவேண்டியது.
2. சாப்பிட்டான இரண்டு மணி சாவகாசம் சென்ற பிறகே இதை அப்பியசிக்க வேண்டும்.
3. உடம்பில் சொக்காயில்லாமலும் துணியையாகிலும் கால்சட்டையையாகிலும் தளர்த்தியாய் இடுப்பில் கட்டிக்கொள்ள வேண்டியது.
4. காற்றுத் தாராளமாய் வீசும்படியான இடத்தில் செய்து வரவேண்டும்.
5. இதை அப்பியசிக்கும்போதெல்லாம் மனோதிடம் மிகவும் அத்தியாவசியமானது.
6. சோம்பேறித்தனத்தினாலாவது அல்லது பலஹீனத்தினாலாவது இடையில் அப்பியசிப்பதை விடலாகாது. தேகத்தின் கட்டுகள் சரியாய் ஏற்பட்ட பிறகே அப்படி விடலாகும்.
7. இதை அப்பியசித்து வருவதால் வயறு பெருத்து முன்னுக்கு வராமல், கைகால் முதலிய அவயவங்களெல்லாம் ஒரே நிதானமாய்ப் பலப்பட்டு பார்வைக்கு அழகைத்தரும்.
8. இதனால் ஈரல் இரைப்பை, குடல்கள் முதலியன யாவும் சரியான நிலைமையில் நின்று சரீரத்தை நெடுநாள் பலத்துடனிருக்கச் செய்யும்.



17. வில் வைத்த பிடி டம்பெல்ஸ்

9. வேறு நடமாடும் தொழிலின்றி உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கு இவ்வப்பியாசம் மிகவும் முக்கிய மானது.

10. இவ்வப்பியாசத்தினுல் மலபந்தம், குன்மம், அஜீரணம், நரம்புத்தளர்ச்சி, மார்புநோய் முதலிய வியாதிகள் அடியோடு நீங்கும்.

உபயோகிக்கும் விதம்

முதலாவது—படத்தில் காட்டியபடி இரண்டு டம்பெல்ஸ்களையும் இரண்டு கைகளில் அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டு தொங்கவிடுவதுடன் கைகளின் வெளிப்புறத்தை முன்பக்கம் திருப்பி முழங்கால்களை வளைக்காமல் மார்பை முன்னுக்குத் தள்ளி நிற்கவேண்டியது. பிறகு படத்தில் காண்பித்த மாதிரியாய் ஒரு கையை மாற்றி ஒரு கையைத் தோள்களின் மட்டத்திற்குத் தூக்கவேண்டியது. இதில் முழங்கைகளை மாத்திரம் வளைக்கவேண்டியது. டம்பெல்ஸ்களை துடைகளின்மேல் படும்படி செய்யலாகாது. இப்படியே கைகளின் உட்புறத்தை முன்பக்கம் திருப்பி அப்பியசிக்க வேண்டியது.

இரண்டாவது—இரண்டு கைகளிலும் இரண்டு டம்பெல்ஸ்களை அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு கைகளின் மேல் பாகத்தை முன்னுக்குத் திருப்பி உறமாய் நின்று, இடது கையை முன்னுக்கு நீட்டி வலது கையைத் தொங்கவிட வேண்டும். மறுபடியும் வலது கையை முன்னுக்கு நீட்டி இடது கையைத் தொங்கவிட வேண்டும். அப்படியே இரண்டு கைகளையும், மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும். டம்பெல்ஸ்களை துடைகளின்மேல் படும்படி செய்யலாகாது.

மூன்ருவது:—முன்சொன்னபடியே டம்பெல்ஸ்களை வைத்துக்கொண்டு வலதுகையை நேராய் தலைக்குமேல் தூக்கி இடதுகையை மாத்திரம் புஜத்திற்கு நேராய் டம்பெல்ஸ் நிற்கும்படி வளைக்கவேண்டியது. இப்படியே ஒரு கையை மாற்றி ஒரு கையை உயர்த்துவதும் தாழ்த்துவதுமாய் செய்துவரவேண்டும்.

நான்காவது:—முதலாவதில் சொன்னபடி நின்றுகொண்டு டம்பெல்ஸ்களை அழுத்திப்பிடித்து இரண்டு கைகளையும் முன்னுக்கு நீட்டி மறுபடியும் முழங்கைகளை மாத்திரம் வளைத்து டம்பெல்ஸ்களை மார்பின் சமீபம் நிறுத்த வேண்டியது. இப்படியே இதை அப்பியசித்து வரவேண்டும்.

ஐந்தாவது:—முன்மாதிரியாகவே நின்றபிறகு கைகளை முன்னுக்கு நீட்டாமல் பக்கங்களில் நீட்டி மறுபடியும் முழங்கைகளை மாத்திரம் வளைத்து காதுகளுக்கு நேராய் டம்பெல்ஸ்களை நிற்கும்படிச் செய்யவேண்டியது. மணிக்கட்டுகள் மேற்பக்கமாகவே திரும்பியிருத்தல் வேண்டும்.

ஆருவது:—ஐந்தாவதில் சொன்னதைப்போலவே ஒரு கையைமாற்றி ஒரு கையை நீட்டி மடக்கவேண்டும். முழங்கால்களை வளைக்காமலிருப்பது மிகவும் முக்கியமானது. எல்லாவற்றிற்கும் முகத்தை நேராய் நிமிர்த்தி யிருத்தல் வேண்டும். முகத்தை மாத்திரம் வலது கையை நீட்டும்போது வலது புறமும், இடதுகையை நீட்டும்போது இடது புறமும் திருப்பி டம்பெல்சைப் பார்க்கவேண்டும்.

ஏழாவது:—இரண்டாவதில் காட்டியபடி நின்றுகொண்டு வலது கையை முன்னுக்கு நீட்டும்போது இடது

காலை மூன்றடி முன்னுக்கு வைத்து மறுபடியும் பின்னுக்கிழுத்துக்கொண்டு இடதுகையை முன்னுக்கு நீட்டும்போது வலதுகாலை மூன்றடி முன்னுக்கு வைக்க வேண்டியது. இப்படியே மாற்றி மாற்றி செய்யவும். முதலில் நின்ற இடத்திலிருந்து கால்களை அப்புறப்படுத்தலாகாது. முன்னுக்கு வைக்கும் காலை எப்போதும் வளைத்தே வரவேண்டும்.

எட்டாவது:—டம்பெல்ஸ்களை இரண்டு கைகளிலும் பிடித்துக்கொண்டு மல்லார்ந்துபடுத்து இரண்டுகைகளையும் தலைக்குநேராய் நீட்டி இரண்டு கால்களையும் நீட்டிக் கொள்ளவேண்டியது. பிறகு ஒரு காலை மாற்றி ஒரு காலை வளைக்காமல் மேலுக்குத் தூக்கவேண்டியது.

ஒன்பதாவது—மேற்சொன்னபடியே படுத்துக்கொண்டு காலை சேரவைத்து நீட்டினபடியே இடுப்பைமாத்திரம் வளைத்து உட்கார்ந்து படுக்கவேண்டியது. இப்படியே அப்பியசித்து வரவேண்டும். டம்பெல்சின் பிடியை மாத்திரம் தளரவிடலாகாது. உட்காரும் போதெல்லாம் டம்பெல்ஸ்களை கால் பெருவிரல்களுக்கு நேராய் நீட்டவேண்டியது.

பத்தாவது—டம்பெல்ஸ்களை முதலாவதில் சொன்னபடி பிடித்து நின்றுகொண்டு அப்படியே மெதுவாக இடுப்பை வளைக்காமல் கால் விரல்களின்மேல் உட்கார்ந்து மறுபடியும் எழுந்திருக்கவேண்டியது. குதிக்கால்கள் பூமியின்மேல் படலாகாது. முழங்கால்களையும் சேர்க்கலாகாது. இப்படியே இதை அப்பியசித்து வரவேண்டியது.

சில விசேஷ குறிப்புகள்

தேகாப்பியாச சாதனங்களுடன் தேகாரோக்கியத்தைப் பற்றிய சில முக்கிய அம்சங்களையும் கவனித்தல் அத்தியாவசியமாகும். அவையாவன :—

தேகாப்பியாசம் செய்யும்போது மெல்லிய உடையைத் தரித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

காலையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதினால் சரீரத்திலுள்ள இரத்தம் நன்றாய்ப் பரவுதற்கு அனுகூலப்பட்டு அவயவங்களுக்குப் போதுமான நல்ல பலத்தைத் தருகின்றது.

தேகாப்பியாசம் செய்தானவுடனே சற்றுநேரம் வெளிக்காற்றில் உலாவிவரவேண்டும். அப்படிச் செய்வதனால் முகத்திற்குக் காந்தியும், சரியான ஜீரணசக்தியும், தேகாரோக்கியமும் உண்டாகும். மலம் ஜலம் சுலபமாய் நிவர்த்தியாகும்.

மிதமாகவும், சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகும் பதார்த்தங்களையும் உட்கொள்ளவேண்டும். சாப்பாட்டின் முடிவில் மாத்திரமே ஜலத்தை யருந்தவேண்டும். இனிப்பான வஸ்துக்களை அதிகமாய் அருந்தலாகாது. அதனால் ஜீரண கோசங்களுக்கு வலுவு குறையும். ஆகாரவஸ்துக்களை நன்றாய் மென்று தின்னவேண்டும்.

நாம் உட்கொள்ளும் அன்னம் ஜீரணமாவதற்கு 2-மணி காலம் செல்லும். கஞ்சியாயிருந்தால் 1½-மணி சாவகாசமும், கோதுமை ரொட்டியாயிருந்தால் 4-மணி சாவகாசமும் செல்லும். ஆதலால் அக்காலங்களுக்கிடையில் மறுபடியும் ஆகாரத்தை அருந்தலாகாது.

தேகம் அலுத்திருக்கும் சமயங்களில் குளிர்ந்த ஜலத்தை உட்கொள்ளுவது சிரேஷ்டம். அதிக சூடான

ஜலத்தை எப்போதும் உட்கொள்ளலாகாது. காபி, டீ முதலியவைகள் தேகாரோக்கியத்திற்கு உரியதல்ல. போஜனத்தின் இறுதியில் பழங்களை உபயோகித்து வந்தால் இரத்தவிருத்தியும் ஆயுள்விருத்தியும் உண்டாகும்.

பெரிய பட்டணங்களைவிட கிராமவாசம் சிரேஷ்டமானது. அவ்விடத்திலுள்ள காற்று ஆயுள் விருத்தியை உண்டாக்கும். கடற்காற்று மிகவும் சிரேஷ்டமானது. அதனால் அநேக வியாதிகள் நீங்கும்.

ஆகாரத்துடன் எலுமிச்சம்பழ இரசத்தை யுபயோகித்துவந்தால் இரத்தவிருத்தி உண்டாகும்.

தேகாப்பியாச பழக்கத்துடன் சுவாசபந்தன அப்பியாசத்தையும் பழகிவரவேண்டும். அதனால் இரத்தசுத்தி யுண்டாகி நரம்புகள் பலப்பட்டு, கண்டம் பலப்படும்.

நாம் வசிக்கும் அறை நல்ல காற்றும், வெளிச்சமும் உள்ளதாயிருத்தல் வேண்டும். இருட்டு அறை, அழுக்கு வஸ்திரம், அபரிசுத்தம் முதலியவை வியாதியை உண்டாக்கும். கெட்ட காற்றினாலேயே அனேக வியாதிகள் உண்டாகின்றன.

வெள்ளாட்டுப்பால் சுவாசகோசங்களைப் பலப்படுத்தும். நல்ல பசியுமுண்டாகும். நெய் உபயோகிப்பதனால் சரீரகாந்தியும் புத்திகோசரமும் விருத்தியாகும்.

நன்றாய் வேகாத அல்லது வெந்து குழைந்துபோன சாப்பாடும், கனியாத அல்லது அழுகிப்போன பழங்களும், பச்சைக் காய்களும், சுருட்டு, மதுபானம் முதலியவைகளும் தேகத்திற்கு அசௌக்கியத்தை யுண்டாக்கும்.

ஆதலால், தேகாப்பியாசத்துடன் இவ்விதிகளையும் கவனித்துவந்தால் சுகசரீரிகளாய் ஜீவித்து வாழலாம்.

டெய்லரிங் அண்டு கட்டிங்

ஐரோப்பாவில் தேர்ச்சியடைந்த மிஸ்டர் ராபர்ட்ஸ் துரையவர்களிடம் கற்ற இரகசியங்களை யாவரும் அறிந்து அவைகளைப் பிரித்துக் காண்பிக்கக்கூடிய விஷயங்களையும், பலவித கோட்டுகள், ட்ரவுசர்கள், எஸ். பி. கோட், டி. பி. கோட் ஸ்போர்டிங் கோட், செமிடிரஸ் கோட், மிலிடேரிகோட், சிவில்கோட், ஓவர் கோட், நிக்கர் ட்ரவுசர், பிரீசெஸ் ட்ரவுசர், சைடிங் பிரீசெஸ் முதலிய அநேக பிரிவுகளைத் தனித்தனி படங்களுடன் கணக்குகளைப் பிரித்து, தெளிவாக அச்சிட்டிருக்கிறது. விலை ரூ. 1 4 0

நவரத்தின ஒப்பாரி

இது நம் தமிழ்நாட்டு சகோதரிகளுக்கு மிகவும் அவசியமாகிய ஓர் சிறந்தநூல். இதில் தோகையர் துயரமும், மன்மதனுக்கும் ரதிக்கும் நடக்கும் வாக்வாதமும், காமனெரிந்தானெரியவில்லையென்ற சந்தேகநிவர்த்தி லாவணியும் அடங்கியிருக்கின்றது. இதன் விலை அணா 6.

சோதிடப் பிரகாசம்

ஒவ்வொரு ஜாதகரும் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய திதி நட்சத்ர யோகங்களின் பலன்கள், நட்பாட்சி யுச்சம், பகை நீச்சம், துவாதச பாவம், கிரக சாரங்கள், கிரகங்களின் நட்பு, சமம், பகைபாவங்களின் பலன்கள் சக்ரங்களுடன் விளக்கி பெண் ஜாதகங்களில் அழகு, புத்திரர், மலடி, பதிவிரதை நடத்தை, அமங்கலை முதலியவற்றையும் இராசிகளில் கிரகங்கள் நிற்கும் பலன்களையும் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொருவரும் தாமே ஜாதகத்தை எழுதிக் கொள்ளக்கூடிய விஷயங்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

விலை ரூ. 2 0 0

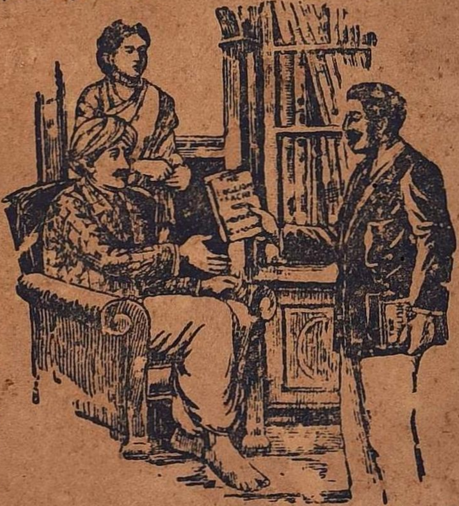
பீதாம்பர ஐயர் ஜாலத்திரட்டு

இதில் விநாயகரை அந்தரத்தில் அழைக்கும் ஜாலம், சபையோர்களுக்கு பந்திசெண்டு சந்தனம் தாம்பூலம் கொடுக்கும் ஜாலம் பலவிதமான பலகாரங்கள் அழைப்பிக்கும் ஜாலம், ஒரு அறைக்குள் சந்திர சூரியாளைக் காண்பிக்கும் ஜாலம், ஒரு அழகிய ஸ்திரீகளைக் காண்பிக்கும் ஜாலம், வசிய அஞ்சனம், இராஜ வசிய மோடி வித்தை, பேயோட்டும் ஜாலம், முதலிய 1500-ஜாலங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. இதன் விலை ரூ. 1 8 0

THE ENGLISH TEACHER

ஆங்கிலபோதகன்

தமிழ் எழுத்துக்களைக்கொண்டே ஆங்கிலத்தில் எழுதவும் பேசவும் நன்றாய்த் தெரிந்துகொள்ள இப்புத்தகம் இன்றியமையாதது. இதற்கு உபாத்தியாயர் தேவையில்லை. ஆங்கில பாஷையிலுள்ள இரண்டெழுத்து சொற்கள் முதல் பலவெழுத்து சொற்களையும் விவரித்து அவற்றிற்குச் சரியான தமிழ் உச்சரிப்புக்களையும், தமிழ் அருத்தங்களையும், அவ்வப்பதங்களைக்கொண்ட வாக்கியங்களையும், படிப்படியாக யாவரும் வெகு சுலபமாய்த் தெரிந்துக்கொள்ளும்படி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இது ஆங்கிலம் கற்க அவாவுறும் கிராமாதிகாரிகள், கணக்கப்பிள்ளைகள், தோட்டக் கங்காணிகள், இராணுவ சிப்பாய்கள், வியாபாரிகள், ஐரோப்பியரிடமிருக்கும் தொழிலாளர்கள் முதலிய யாவருக்கும் மிகவும் அவசியமானது.



உயர்ந்த காலிகோ பயிண்டு புத்தகம் 1-க்கு விலை ரூ. 3 8 0

...து விலாசம் :— ஸ்ரீ பாரதி புத்தகசாலை,

சூளை, சென்னை-7.