

ஆண், பெண் இருபாலரும் ஆரோக்கியமாக வாழ

இன்றைய உலகில் ஆண், பெண் என்ற இருபாலர்களும் தங்களுடைய உடலின் ஆரோக்கியத்தை பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

ஆண், பெண் என்ற இருபாலர்களும் இந்த நாட்டிற்கு இரு கண்கள் ஆவார்கள்.

ஒவ்வொருவர்களினுடைய வீட்டின் விரிவானது அந்த நாட்டினுடைய விரிவாகும். அதுவும் நாம் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

நாட்டிற்கு நல்லதொரு வீரதீரர்களையும், கல்வியாளர்களையும், அறிவியல் அறிஞர்களையும் உருவாக்கிட வேண்டும். இவ்வாறு இன்றைய உலகமக்கள் உருவாக்கிட வேண்டும். இது ஒரு புண்ணிய வாழ்வாகும்.

ஆண், பெண் இருபாலர்களும் நல்லதொரு கல்வி பயில வேண்டும். அறிவு, திறமை, தொழில்வளம், நன்னெறி, கலையுணர்வு, சுகாதாரம், ஆரோக்கியம், இயற்கை மருத்துவம், முன்னோர்களின் வாழ்க்கை முறைகள், உணவு முறைகள், உடற்பயிற்சி, யோகாசனம், பிராணயாமம் என்ற மூச்சுப்பயிற்சி இவைகள் அனைத்தும் கல்வியோடு சேர்ந்து பயில வேண்டும். அதேபோல சிறுகுழந்தைகளுக்கு 1 முதல் 5 வயது வரை பெற்றோர்களின் பராமரிப்பிலேயே கல்விகளைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு முன்னோர்களின் உடல் ஆரோக்கியம், மற்றும் அவர்களுடைய வாழ்க்கை முறைகளையும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான காய்கறிகள், பழங்கள், பால் போன்ற ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு தேவையான அனைத்து பொருட்களும் எல்லோருக்கும் எளிதாகக் கிடைக்கும்படி வழிவகைகளை ஏற்படுத்த வேண்டும். அதேபோல பசுக்களையும், ஆடுகளையும், தோட்டங்களையும் வளர்த்து நல்ல முறையில் பாதுகாத்திட வேண்டும்.

வாதம், பித்தம், கபம் போன்ற மூன்று தாதுக்களையும் பற்றிய அடிப்படை அறிவை வளர்த்திட வேண்டும். இயற்கை வைத்தியமும், இயற்கை உணவு முறைகளும் மூலிகைகளைப் பற்றிய அறிவை வளர்த்திட வேண்டும். உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கான தேடல் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நபர்களும் தன்னுடைய உடல்நிலையை நன்கு தெரிந்து கொண்டு அதற்கு தகுந்தாற்போல் உணவு முறைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தமக்குத் தாமே வைத்தியர் என்ற முறையில் வாழ்ந்திட வேண்டும். முடிந்தவரையிலும் ஆங்கில மருத்துவத்தை நாடுவதை குறைத்துக் கொண்டு இயற்கை வைத்தியம் எடுக்க வேண்டும்.

இயற்கை வைத்தியத்தையும், இயற்கையின் ஆற்றலையும், மூலிகை மர்மங்களையும், நம்மால் முடிந்தவரையிலும் குடும்ப உறுப்பினர்கள், சுற்றார்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள், ஊர் மக்கள் என அனைவருக்கும் பரப்புரை ஆற்ற வேண்டும்.

ஆதரவற்ற குழந்தைகள், ஆதரவற்ற முதியோர்கள் எந்த நிலையையும் அறிந்து கொள்ள முடியாதவர்கள் இதுபோன்றவர்களுக்கு தங்களால் முடிந்த அல்லது தங்களுடைய வருமானத்தில் ஒரு சிறிய பகுதியை சேமித்து வைத்து இந்த நடைமுறையை தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் எடுத்துக் கூறியும் நான் மேற்கூறியவர்களுக்கு ஆங்காங்கே அல்லது கிராமப்புறங்களிலும் இருப்பிடங்களும் மற்றும் அவர்களுடைய வாழ்வாதார அடிப்படைத் தேவைகளையும் நம்மால் முடிந்த வரையிலும் உருவாக்கிக் கொடுக்க முயற்சிக்கலாம். ஒருவர் இந்த முயற்சியை எடுக்கத் தொடங்கினால் அவரைச் சுற்றியுள்ளவர்களும், குடும்ப உறுப்பினர்களும் கடைப்பிடிப்பார்கள். நாளடைவில் நண்பர்கள், சுற்றார்கள், உறவினர்கள் மெல்ல மெல்ல அந்த ஊரும், நாடும் கடைப்பிடிக்கும்.

இன்றைய உலகமக்கள் குழந்தைகளுக்கு குருகுலக் கல்வியும், இயற்கையின் தேடலும், ஆன்மீக புரிதலும், இலவசக் கல்வியும், யாவரும் சமம் என்ற கொள்கையையும், மற்ற நபர்களுக்கு உதவும் பண்புகளும், பொருள் படைத்தோர் பிறநபர்களுக்கு பொருள் கொடுக்கும் பண்புகளும், பொருள் இல்லாதவர்கள் தங்களால் முடிந்த உடலுழைப்பு உதவிகளும் கொடுத்திட மற்றும் பேராசை, மதுமோகம், தீய பழக்க வழக்கங்கள், கொலை, கொள்ளை, கற்பழிப்பு இது போன்ற தீய செயல்கள் நடக்காவண்ணம் ஒரு நல்லதொரு சமுதாயத்தை உருவாக்கிட முயற்சிக்க வேண்டும். முயன்றால் முடியாதது என்பது எதுவும் இல்லை. முயற்சி செய்வோம், வெற்றி அடைவோம்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE