

## மெய்ப்பொருள் காண்பது அரிது

ஆரோக்கிய வாழ்வும்

ஆன்மீக தெளிவும்

கடவுளின் தேடலும்

### ஆரோக்கிய வாழ்க்கை

கடவுளால் படைக்கப்பெற்ற இவ்வுலகில் பலவிதமான உயிர்களும், மற்றும் அனைத்து விதமான ஜீவராசிகளும் வாழ்ந்து வருகின்றன. அதேபோல கடவுளால் படைக்கப்பெற்ற அனைத்து உயிர்களும் மற்றும் அனைத்து ஜீவராசிகளும் இவ்வுலகில் உயிர் வாழ்வதற்கு தேவையான அனைத்து அடிப்படை விஷயங்களையும் கடவுளால் இயற்கையாகவே படைக்கப்பெற்றது என்பது மட்டுமே உண்மையாகும். நமது முன்னோர்கள் அனைவருமே இயற்கையோடு இயற்கையாக ஒன்றி வாழ்ந்து வந்தார்கள். அதேபோல இயற்கையாக கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு நமது முன்னோர்கள் 100 முதல் 120 வருடங்கள் என ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வந்தார்கள். இவர்கள் நீண்ட ஆயுளோடும், ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு இவர்களுடைய வாழ்க்கை முறைகளே காரணமாகும்.

நாம் அனைவரும் சிந்திக்க வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால், ஆரோக்கியம் என்பது மருந்து, மாத்திரைகளை கொண்டது மட்டுமல்ல. மனம் என்பது நன்கு கூர்மையடைந்து அழ்ந்த சிந்தனைகளோடு (அமைதியாக) வாழும் வாழ்க்கை முறைகளைத்தான் நமது முன்னோர்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகள் என்கிறார்கள். அ தேபோல எவர் ஒருவருக்கு அமைதியும், ஆனந்தமும் கொண்ட வாழ்க்கை முறைகள் கிடைக்கப் பெறுகிறதோ அது மட்டுமே ஆரோக்கியமாக அமையும் என்கிறார்கள்.

நாம் அனைவரும் இன்றைய அவசர உலகிலும், மாயை உலகிலும் எதை நோக்கி பயணிக்கிறோம்? அதேபோல இன்றைய அதிநவீன நாகரீகம் வளர்ச்சியடைந்த இவ்வுலகில் பெரும்பாலோர் தன்னை அடிமையாக்கி அதிலிருந்து விடுபடமுடியாமல், அதற்கு தகுந்தாற்போல் வாழ்க்கை முறைகளை அமைத்துக் கொண்டு அழிவை நோக்கி பயணிக்கிறோம். நாம் ஒன்றை மட்டும் சரியாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த தருணத்தில் கடவுள் படைத்த படைப்புகளில் எதுவும் இன்று வரையிலும் மாறவில்லை. ஆனால் கடவுளால் படைக்கப்பெற்ற மனித இனம் மட்டும் தனக்கு தகுந்தாற்போல வாழ்க்கை முறைகளையும் மற்றும் நம்மைச்

சுற்றியுள்ள அனைத்து விஷயங்களையும் செயற்கையாக மாற்றிக் கொண்டுள்ளோம். அதன் பலன் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறைகளாகும்.

நமது முன்னோர்களுடைய ஆயுட்காலம் என்பது 100 முதல் 120 வருடங்கள் என அவர்களுடைய இறுதிநாட்கள் வரையிலும் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வந்தார்கள். ஆனால் இன்றைய காலக்கட்டத்தில் நம்முடைய ஆயுட்காலம் என்பது 50 வருடம் முதல் 60 வருடங்கள் என மிக விரைவாகவே மரணத்தை நோக்கி பயணிக்கிறோம். நாம் அனைவரும் எதற்காக இவ்வுலகிற்கு வந்தோம் என்றும், எவற்றையெல்லாம் தெரிந்து கொண்டோம், எவற்றையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ளவில்லை என்பதை நாம் அனைவரும் அதைப்பற்றி சிந்திக்காமல் மிக விரைவாகவே சென்றுவிடுகிறோம். அதேபோல இன்றைய நவீன நாகரீக உலகில் **(Technology)** என்னும் முறை ஒன்று வளர, வளர நம்முடைய ஆயுட்காலம் என்பது குறைந்து கொண்டே வருகிறது என்பதை நாம் அனைவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இன்றைய அதி நவீன உலகில் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அடிப்படைகளே மருந்து மாத்திரைகள் உட்கொள்ளாமல் இருப்பதுதான். ஆனால் இவைகள் எல்லாம் தற்காலத்தில் சாத்தியமா என்பதை சிந்திக்க வேண்டும். இவ்வுலகில் எவ்வளவு பெரிய நபர்களாக இருந்தாலும் சரி, அதேபோல பணம் படைத்தோர், ஏழை-எளியோர், மேல் தட்டு மக்கள் - கீழ் தட்டு மக்கள் என எந்தவிதமான பாகுபாடுமில்லை. மனித உடலில் நோய்கள் வருவதற்கு, ஆரோக்கியமற்ற உணவு வகைகளை உட்கொண்டாலோ அல்லது ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறைகளை கடைப்பிடித்தாலோ நோய் எனும் தீய கிருமி நம்மை மிக விரைவாகவே வந்து அடைந்துவிடும் என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நமது முன்னோர்கள் வாழ்ந்த காலங்களில் எங்கிருந்தது இந்த அதிநவீன மருத்துவ முறைகள் என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் வாழ்ந்த காலங்களில் இயற்கையோடு, இயற்கையாக ஒன்றி வாழ்ந்து வந்த காரணத்தினால் இயற்கையே மருந்து என்றும், உணவே மருந்து என்றும் தான் அவர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வந்தார்கள்.

"மனித உடல் என்பது அறிவு ஆற்றல் மிக்கது. தன்னைத்தானே சரிசெய்து கொள்ளக்கூடிய பக்குவம் உடையது" என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இன்றைய உலக மக்கள் அனைவரும் இயற்கையான விஷயங்களையும், இயற்கை தன்மையையும் மறந்த காரணத்தினால் மக்கள் அனைவரும் இன்றைய நவீன மருத்துவத்தை நாடிப் போகிறார்கள். அதேபோல மருத்துவச் செலவிற்காக, பல லட்சங்களும், பலகோடிகளும் செலவு செய்து வருகிறார்கள். இவற்றையெல்லாம் தடுக்கவே அன்றே நமது முன்னோர்கள் அனைவரும் இன்றைய உலக மக்கள் இன்புற்று வாழவும், நோய் நொடியின்றி வாழவும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளை கடைப்பிடிக்க பலவிதமான அறிவுரைகளையும் வழங்கியுள்ளார்கள். அதேபோல குறிப்புகளாக விட்டுச் சென்றுள்ளனர் என்றும் கூட கூறலாம்.

நமது முன்னோர்கள் அனைவரும் நீண்ட ஆயுளோடும், ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு அவர்களுடைய வாழ்க்கை முறைகளே காரணமாகும். ஆனால் இன்றைய காலக்கட்டத்தில் அவர்களுடைய வாழ்க்கை முறைகளையும், உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் அனைத்தையும் நாம் அனைவரும் முற்றிலுமாக புறந்தள்ளி வாழ்ந்து வருகிறோம். நம்முடைய வாழ்க்கை முறைகள் என்பது தொடர்ச்சங்கிலி போன்றது. நாம் சாப்பிடும் உணவு, நாம் சாப்பிடும் முறைகள், நாம் குடிக்கும் நீர், நம் உடல் உழைப்பு மற்றும் தூக்கம் இதுபோன்று பலவற்றை ஒருங்கிணைப்பது ஆகும். அதேபோல இயற்கை வைத்தியத்தின் உண்மைகளை மறந்த காரணத்தினால் இன்று பெரும்பாலோர் பலவிதமான இன்னல்களை எதிர்கொண்டு வருகின்றனர்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !  
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

**SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE**