

## நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

ஒரு மனிதன் தன் அன்றாடக் கடன்களைத் தவறாமல் செய்தல் மிக அவசியம். அக்கடன்களைச் செம்மையாகச் செய்து முடிக்க ஆரோக்கியமான உடல் மிகமிக அவசியம். எனவேதான், நோயற்ற வாழ்வை நாம் ஒரு செல்வமாகக் கருதி, நம் உடல் நலத்தைப் பேணி வருகிறோம்.

செல்வங்கள் பல கல்விச் செல்வம், பொருட் செல்வம் என்பன இவற்றுள் சில. இச்செல்வங்களைப் பெற அடிப்படைத் தேவையாக அமைகிறது உடல் நலம். உடல் நலமின்றி, கல்வியில் கவனம் செலுத்தவோ, வேலை செய்து பொருள் ஈட்டவோ இயலாது. உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் எவ்விதக் குறையுமின்றி, கல்வி, பொருள் என்னும் செல்வங்களுடன், வேறுபல செல்வங்களையும் சேகரித்து நாம் அனுபவிக்க முடியும். எனவேதான், நோயற்ற வாழ்வைக் குறைவற்ற செல்வமாகக் கூறுகிறோம்.

நோயற்ற வாழ்வை நாம் அடைந்துவிட்டால், பிற செல்வங்களைப் பெறவும், இன்பத்தை அனுபவிக்கவும் நமக்குத் தடைகள் இரா. உதாரணத்திற்குப் பணத்தைக் கொண்டு நாம் பல நல்ல காரியங்களில் ஈடுபடலாம். ஆனால், நோயுற்றிருந்தால், அப்பணம், நோயைக் குணப்படுத்துவதில் செலவிடப்படும். இவ்வாறு பணத்தை வீண் விரயமாக்காது இருக்க, நம் உடல் நலத்தைப் பேணுவதே தலையாய செயல்.

உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தால், நாம் அதனால் அடையக்கூடிய நன்மைகள் பல. ஒன்று நீண்ட ஆயுள். விஞ்ஞானிகளின் ஆராய்ச்சியின் வாயிலாக, (நீண்ட ஆயுள் என்பது, உடல் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை விளைவு என்பது புலனாக்கப்பட்டுள்ளது). நீண்ட ஆயுளுடன் இருந்தால், நாம் நம் வாழ்க்கையில் பயனுள்ள வகையில் இன்பமாய் வாழலாம்.

துன்பமில்லா வாழ்க்கை, அதாவது நோயினால் ஏற்படும் இடையூறுகள் ஏதும் இல்லாமல் இருக்க வழிவகுப்பது நல்ல ஆரோக்கியமாகும். வாழ்வில் முன்னேற்றமடைய வழிவகுப்பதும் நோயற்ற வாழ்வே. நம்மிடையே இருக்கும் வேறுபட்ட தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யவும், பல நல்ல நடவடிக்கைகளில் ஈடுபாடு காட்டவும் மறைமுகமாக நல்ல ஆரோக்கியமே உதவி செய்கின்றது.

இதே வேளையில், நாம் நோயற்ற, ஆரோக்கியமிழந்த வாழ்வை ஒப்பிடுவோமானால், உடல் நலத்தின் அவசியத்தை மேலும் உணரமுடியும். நோயற்றதால், நாம் பல துன்பங்களை அனுபவிக்க நேரிடும். நோயினால் ஏற்படும் வலி, துன்பம், துன்பத்தினால் எழும் வீண் வெறுப்பு இவையெல்லாம் ஒரு மனிதனின் இன்ப வாழ்க்கைக்குத் தடைகளாக அமையும். அதோடு, நோயைத் தீர்க்க நிறையச் செலவுகளைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும். செல்வந்தனுக்கு இவையெல்லாம் இயலும். ஆனால், ஏழை ஒருவனுக்கு இவை அனாவசியப் பண விரயந்தான்? மேலும், கடுமையாக

நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தும் ஒருவன் பிறர் உதவியின்றி இயங்க முடியாது. இதனால் அவன் மற்றவர்களுக்குப் பாரமாய் அமையலாம்.

இவற்றையெல்லாம் சீர்தூக்கிப் பார்த்தால் நோயற்ற வாழ்வின் அவசியத்தையும் பயனையும் நன்கு உணர முடிகிறது. இவ்வாறு பயன்மிக்க ஒன்றைப் பேணி வருவது மிக இன்றியமையாதது ஆகும். நோயைத் தவிர்க்க நாம் பல வழிகளைக் கையாளலாம்.

மிக எளிதான, அனைவரும் அறிந்த ஒன்று, சத்துள்ள உணவு உண்பது. தற்காலத்தோர் சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிடுவது மிகக் குறைவான ஒன்றாய் உள்ளது. அதைத் தவிர்த்து, அவர்கள் அதிகமான இனிப்பும் காரமும் கலந்த சுவைப் பண்டங்களை நாடுகின்றனர். ஆரோக்கியமாய் வாழ இவ்வாறான உணவைச் சற்றுக் குறைத்து அதிகமான கீரை வகைகள், பழங்கள் போன்றவற்றுடன் வேறுபல சத்துள்ள பண்டங்களை உண்ணுதல் அவசியம். அதோடு, சாப்பாட்டில் நேரந்தவறாமையும் மிக முக்கியமாகும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில், குறிப்பிட்ட அளவு உண்ண வேண்டும். ஒரு வேளைக்கு அதிகமாகச் சாப்பிட்டு மறுவேளை உணவைத் தவிர்ப்பது ஆரோக்கியமான பழக்கமன்று.

நாம் செய்யும் வேலையில் சுறுசுறுப்பு அவசியம். சுறுசுறுப்பின்றி வேலை செய்தால், நம்மால் அதிக வேலையைச் செய்ய முடியாமல் போவதுடன் சோம்பல் வளரும். அதற்காக அதிகமாகவும் வேலை செய்வது நல்லதன்று. மனிதனுக்கு ஓய்வு மெத்த அவசியம். ஆதலால், சராசரி வேலை நேரம் போக மற்ற நேரங்களில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுதல் நன்று. ஓய்வின்றி அதிக வேலை செய்தால் மிகக் களைப்புடன் காணப்படுவதுடன் மூளைச் சோர்வும் அதிகரிக்கும். இக்காரணத்தால் நோய்வாய்ப்பட நேரிடும். ஆகவே, நம் கடமைகளைச் சுறுசுறுப்புடன் செய்து முடிக்க நல்ல ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதுடன் நாள் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வதும் மிகமிக அவசியம்.

இதுவரை குறிப்பிட்டவை அனைத்தும் உடல் வளர்ச்சிபெற வழி செய்வன. உடலில் தெம்பும் வலுவும் இருப்பின் நோய் அண்டுவது கடினம்.

மேற்கூறப்பட்டுள்ளவற்றைக் கொண்டு, ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை நம்மால் உணர முடிகிறது. அதோடு, “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பதை மெய்ப்பிக்க நாம் ஒவ்வொருவரும் மேற்கூறப்பட்ட பல நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும்.

**து.கௌரி**

**புகழக வகுப்பு 2 (1985)**

**பெண்டிமியர் உயர்நிலைப் பள்ளி**