# புதிய காந்தி; புதிய வாழ்வு

காந்தியின் வாழ்வியல் பார்வை மூலம் சமகால உடல்நல பிரச்சனைகளையும் தீர்க்க முடியும் என உணர்த்தும் புதுமையான இயக்கங்கள் பிறக்கின்றன.

எஸ்.செந்தில் குமார்

ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதனின் அடையாளங்கள்: எல்லாவித நோய்களிலிருந்தும் விடுபட்ட ஒரு உடல்; வழக்கமான காரியங்களையும் உடல் உழைப்பையும் சோர்வின்றி செய்ய முடிவது; ஒரு சாதாரணமான, எளிய உணவை செரிமானம் செய்ய முடிவது; மனமும் புலன்களும் சமநிலையில் இருப்பது. இது ஒரு எம்.பி.பி.எஸ் மருத்துவர் உருவாக்கிய வரையறை அல்ல. ஒரு அரசியல் தலைவராகவே பரவலாக அறியப்படும் மகாத்மா காந்தி முன் வைத்த வாதம் இது. மேற்கூறிய அம்சங்கள் பொருந்திய ஆரோக்கியமான மனிதரால் ஒரு நாளைக்கு 10-12 மைல் நடைப் பயிற்சி செய்ய முடியும் என்பது காந்தியின் சித்தாந்தம். ஒரு மனிதனின் முழு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வெறுமனே நடைப் பயிற்சி மட்டுமே போதும் என்ற காந்தி முன்வைத்த வழிமுறையை இன்றுமகுத்துவர்களும் ஆமோதிக்கிறார்கள் என்கிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த காந்தி வேர்ல்ட் அறக்கட்டளையின் நிறுவனர் அறங்காவலரான எம்.எல்.ராஜேஷ். காந்தியின் அறியப்படாத இந்த பரிமாணத்தை உலகிற்கு உணர்த்தும் அதே சமயத்தில், பொதுமக்களின் ஆரோக்கியத்தையும் உறுதி செய்வதற்காக, "நடை, நோய்க்குத் தடை" என்ற பேரணியை காந்தி ஜெயந்தியையொட்டி அக்டோபர் 3ந் தேதி சென்னை மெரீனா கடற்கரையில் நடத்தினார் ராஜேஷ்.

"அக்டோபர் 2ந் தேதியன்று 'நடை, நோய்க்குத் தடை' பேரணியை எனது சொந்த ஊரான கும்மிடிப்பூண்டியிலும் நடத்தினோம். உடற்பயிற்சிகளின் இளவரசன் என காந்தி வர்ணித்த நடைப் பயிற்சி மூலம் அவரது சிந்தனைகளையும் இன்றைய வாழ்வின் யதார்த்த பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வையும் ஒரு சந்திக்கும் இடத்திற்கு அழைத்து வருகிறோம்" என்று இந்தியா டுடேவிடம் கூறினார் ராஜேஷ். சென்னை மெரீனாவில் அவரது அறக்கட்டளை ஏற்பாடு செய்த நடைப் பயிற்சியில் காந்தியின் உதவியாளராக இருந்த வி.கல்யாணம், நடிகர் எஸ்.வி.சேகர், நடிகர்-இயக்குநர் ரமேஷ் கண்ணா உள்ளிட்ட ஏராளமானோர் கலந்துகொண்டார்கள். உழைப்பாளர் சிலையிலிருந்து காந்தி சிலை வரை அவர்கள் ஊர்வலமாக சென்றனர். மிக சாதாரணமாக நினைவுச் சின்னங்களை சேகரிப்பவராக ஆரம்பித்த காந்தி வேர்ல்ட் அற்றட்டளை நிறுவனர் ராஜேஷ். இன்று காந்திய கொள்கைகளை பரப்பும் இயக்கத்தை முன்னெடுத்துச் செல்கிறார். 67 வயதில் துவங்கிய நாணயங்கள், தபால் தலைகள் சேகரிக்கும் ஆர்வத்தின் பகுதியாகவே காந்தி தனக்கு அறிமுகமானார் என கூறுகிறார் ராஜேஷ். இந்துஸ்தான் பெட்ரோலியம்சார்ப் ரேஷனில் பணிபுரியும் அவர், தெற்கு மண்டல கிரிக்கெட் வீரராக இருந்ததைக்கூட விட்டு விட்டு காந்தியத்தை பரப்புவராசிவிட்டார்.

காந்தியின் அகிம்சையையும் பிற அரசியல் தத்துவங்களையும் மட்டுமே பேசி வந்த உலகம், ஆரோக்கியம் குறித்த அவரின் சிந்தனை குறித்தும் குறிப்பாக நடைப் பயிற்சி குறித்தும் விழிப்புணர்வடைகிறது. சென்னையின் புகழ் பெற்ற சங்கர நேத்ராலயா கண் மருத்துவமனை 2012 செப்டம்பர் 8ந் தேதி வாக்ஃபார் விஷன் என்ற கண் நோய் விழிப்புணர்வு நிகழ்வை நடத்தியது. காந்தியின் வழியில் நடைப் பயிற்சி மேற்கொண்டு கண் பார்வை பறி போவதைத் தடுப்போம் என்பதே சங்கர நேத்ராலயாவின் முழக்கம். அதைவிட ஒரு படி மேலாக கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக அமெரிக்காவின் நியூயார்க்கில் மகாத்மா காந்தி ஹெல்த் அண்ட் பீஸ் வாக் நடந்து வருகிறது. டைப் 2 நீரிழிவு, மாரடைப்பு, உடல் பருமன் முதலியவற்றைத் தவிர்க்க காந்தி முன்வைத்த நடைப் பயிற்சியே தீர்வு என்பதால் அது குறித்து இந்த நடைப் பயணம் மூலம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துகிறது அரைஸ் இந்தியா என்ற இந்தியத் தத்துவங்களை பிரபலப்படுத்தும் அமைப்பு. ஒரு இளைஞராக கல்வி கற்க சென்ற லண்டனில் காந்தி தினமும் 810 மைல் தூரம் நடந்தார். அதை நினைவுபடுத்தும் வகையில் இன்றும்கூட காந்தி நடந்து சென்ற அதே பாதையின் வழியாக ஆண்டு முழுவதும் 'காந்திஸ் லண்டன் வாக்' நடைபெறுகிறது.

நடை என்ற இயல்பான காரியம் இன்று விளம்பரம் செய்யும் இடத்திற்கு வந்திருப்பது நமது நவீன வாழ்வின் முரண் நகை என்று *இந்தியா டுடே*விடம் கூறினார் சென்னை ஃபர்ஸ்ட் மெட் அப்பல்லோவின் உடல்பருமன் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் ரவீந்திரன் குமரன். இதய நோய் வருவதற்கான சாத்தியக்கூறு தெற்காசியாவில் மிக அதிகமாக இருப்பதை ஆய்வுகள் சுட்டிக் காட்டுவதால் நடைப் பயிற்சியை வாழ்வின் அங்கமாக மாற்ற வேண்டியது அவசியம் என்கிறார் அவர். "ஒரே வயது, ஒரே எடை கொண்ட தெற்காசியரையும் மேற்கைச் சேர்ந்த ஒருவரையும் ஒப்பிட்டால் தெற்காசியர்களுக்கு கொழுப்பு சேகரமாவது அதிகமாக உள்ளது" என்கிறார். நிறுவனர் அறங்காவலராக அவர் இருக்கும் ஒபிசிட்டி ஃபவுண்டேஷன் இந்தியா என்ற அமைப்பு இரண்டு வாக்கதான்களை (நடைப்பயிற்சி மராத்தான்கள்) நடத்தியுள்ளது. ஆனால் இத்தகைய 1,000 நடைப் பயிற்சி விழிப்புணர்வு முயற்சிகளை செய்யும் அளவுக்கு நமது ஜனத்தொகையும் அதிலுள்ள பிரச்சனைகளும் அதிகம் என்கிறார் டாக்டர் குமரன்.

நவீன வாழ்க்கையின் தேவைகளுடன் பொருந்திப் போவதால் நடை பயிற்சி குறித்த காந்தியின் தத்துவங்களாவது மக்களிடம் வெற்றி பெறும் என்ற நம்பிக்கை வெளிப்படுகிறது. "வெறுமனே டாக்டர்கள் இதை பிரபலப்படுத்தினால் போதாது. நோய் வந்த பிறகுதான் டாக்டரிடம் வருகிறார்கள். இது போன்ற (காந்திய இயக்கங்கள் நடத்துவது) சமூக இயக்கங்கள் மூலமாகத் தான் பொதுமக்களிடையே பரவலாக விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த முடியும். நோய் வருமுன் காக்க முடியும்" என்கிறார் அவர். ஆனால் நடைப் பயிற்சி மேற்கொள்ளும் அளவுக்கு பாதுகாப்பாக, வசதியாக நமது சாலைகள், நடைபாதைகள் இல்லாதது ஒரு பெரிய குறை.

ஆரோக்கியமான உடலை உருவாக்குவது மூலம்தான் ஒரு ஆரோக்கியமான சமூகத்தை எட்ட முடியும் என்ற சிந்தனையின் ஒரு வெளிப்பாடுதான் நடைப் பயிற்சிக்கு காந்தி கொடுத்த முக்கியத்துவம் என சுட்டிக் காட்டுகிறார் கவிஞரும் உயிர்மை இலக்கிய இதழின் ஆசிரியருமான மனுஷ்ய புத்திரன். "அவரை வெறும் அரசியல் தலைவர் என்ற அடையாளத்திற்குள் அடைக்க முடியாது. தத்துவார்த்த, சிந்தனா தளங்களிலும் இயங்கியவர் அவர். வாழ்க்கை முறை சார்ந்து ஏராளம் பேசியவர். அதை ஏற்கலாம் அல்லது மறுக்கலாம். ஆனால் அதை உதாசீனப்படுத்த முடியாது" என்று இந்தியா டுடேவிடம் கூறினார் அவர்.

நடைப்பயிற்சி முதல் விளையாட்டு வரையிலானவற்றின் முக்கியத்துவத்தை ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்கள் குழந்தைக்கு சொல்லித் தர வேண்டும் என்கிறார் டாக்டர் குமரன். "ஆனால் அதற்கு நேர் மாறாக, 'மருத்துவரீதியாக என் குழந்தை வெயிலில் விளையாட முடியாது' என சான்றிதழ் வாங்கி, பள்ளிகளில் பிடி நேரத்திலிருந்து விலக்கு பெற சில பெற்றோர் முயல்கிறார்கள்" என்ற பகீர் உண்மையைச் சொல்கிறார் அவர். தங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைவிட, 'குழந்தை கருப்பாகி விடக்கூடாது' என்ற கௌரவம்தான் பெரிதாக இருக்கிறது என அவர் ஆதங்கப்படுகிறார். வெளிநாடுகளில் சர்வசாதாரணமாக இருக்கும் சைக்கிள் ஓட்டுதல் இங்கு அந்தஸ்துக் குறைவாக கருதப்படுவதை குறிப்பிடுகிறார் மனுஷ்ய புத்திரன். "நடப்பதும் சைக்கிளில் செல்வதும் இங்கு கௌரவத்திற்கு இழுக்கு என கருதுகிறார்கள். அதனால்தான் நடுத்தர, உயர் நடுத்தர வர்க்கமும் மேல் தட்டு வர்க்கமும் உடற்பயிற்சியை வாழ்க்கை முறையிலிருந்து தனியான ஒன்றாக செய்ய வேண்டியிருக்கிறது" என்கிறார் அவர்.

"நடைப் பயிற்சியை தனது வாழ்வின் அங்கமாக மாற்றிக்கொண்டதனால்தான் 1930ஆம் ஆண்டு தனது 60ஆவது வயதில் தண்டி யாத்திரைக்காக காந்தியால் 241 மைல் நடக்க முடிந்தது" என்கிறார் ராஜேஷ். உடலை ஒரு பொருட்டாகவே மதிக்காத போது 60 வயதில் என்ன செய்துகொண்டிருப்போம் என்று சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டியது ஒரு சுயநலம் சார்ந்த தொலைநோக்கு. ■

சென்னை மெரீனா கடற்கரையில் "நடை நோய்க்குத் தடை" இயக்க பேரணி

"நடைப் பயிற்சியை பிரபலப்படுத்தும் 1,000 இயக்கங்கள் தேவை. அந்த அளவுக்கு நமது ஜனத்தொகையும் நோய் அச்சுறுத்தலும் அதிகம்."

டாக்டர் ரவீந்திரன் குமரன், உடல்பருமன் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், ஃபர்ஸ்ட் மெட் அப்பல்லோ, சென்னை

"நடைப் பயிற்சி குறித்த காந்தியின் சிந்தனைகள் மூலம் மாரடைப்பு, நீரிழிவு போன்றவற்றுடன் போராடுபவர்களுக்கான தீர்வை பிரபலப்படுத்துகிறோம்."

எம்.எல்.ராஜேஷ், நிறுவனர் அறங்காவலர், காந்தி வேர்ல்ட் அறக்கட்டளை மற்றும் 'நடை நோய்க்குத் தடை' இயக்கம்

### நடைப் பற்றி குறித்து காந்தி கூறியது

- திறந்த வெளி இடத்தில் செய்யும் வேக நடைப் பயிற்சியே சிறந்த உடற்பயிற்சி.
- நடைப் பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டு வந்ததால் தூக்கம் எனக்கு ஒரு பிரச்சனையாக இருக்கவில்லை.
- நடைப் பயிற்சியே உடற் பயிற்சிகளின் இளவரசன்.
- ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதரால் ஒரு நாளைக்கு 10-12 மைல் நடக்க முடியும்.

### நவீன மருத்துவர்கள் கூறுவது

- நடைப் பயிற்சியால் ரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது, நரம்பு மண்டலங்கள் சுறுசுறுப்படைகின்றன.
- ஆஸ்துமா, ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய்கள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.
- நடைப் பயிற்சி தினமும் மேற்கொள்வதால் உடல் எடை குறைகிறது, இதயம் சீராக இயங்குகிறது, நுரையீரல் பலம் பெறுகிறது.
- 4-4.5 கி.மீ, 1.5-2 மணி நேரம் தினமும் நடப்பது ஒரு சமமான உடற்பயிற்சி.