

தடுக்க வேண்டியவை (Part 2)

சென்ற கட்டுரையில் மதுபானப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடும் முறைகளை அறிந்தோம். அதுபோலவே புகை பிடிக்கும். தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுபடும் வழிகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைத்து விடுதல் அல்லது அறவே ஒரு நாளில் விட்டுவிடுதல் என்று இரு வழிகள் உள்ளன. எதை ஏற்பது என்பது உடல்-மனோதிடத்தைப் பொருத்தது. சிகரெட் குடிப்பது விவேகமற்ற செயல். நமது அகால மரணத்துக்கு நாமே காரணமாகக் கூடாது என்ற உறுதி ஏற்பட்டால் புகை பிடிப்பதை நிறுத்துவது எளிதாகி விடும்.

1. தினம் ஓரிரு முறை 15-20 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் குளிர்ந்த தண்ணீரில் தலைக்குக் குளிப்பதால் இந்த அசதி மனக்கலக்கம் நீங்கிவிடும். சிகரெட் குடிக்க வேண்டும் மென்ற வெறி அடங்கி விடும்
2. சாப்பாடு சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் சிகரெட் குடிக்க வேண்டும் என்ற வெறி வந்தவுடன் சுத்தமான தண்ணீரால் வாய் கொப்பளித்து பிறகு தேவையான அளவு சுத்தமான நீரைப் பருகலாம்.
3. உடலில் கலந்துள்ள புகையிலைச் சத்து வெளியேறும் வரை அடிக்கடி சிறுநீர் வழியாக அது வெளியேறும் படி திரவமான உணவை அதிகமாகச் சாப்பிடலாம்.
4. சிகரெட் மூலம் அடிக்கடி ஊக்குவிக்கப்பட்டிருந்த நரம்பு மண்டலங்கள் ஊக்குவிக்கும் பொருளில்லாமையால் அதிக அசதியைக் காட்டும். அதனால் சில நாட்களுக்கு மூளைக்கும் உடலுக்கும் அதிக வேலை கொடுக்காமல் ஓரளவு ஓய்வு கொடுத்து நரம்பு மண்டலங்களைச் சீராக்கலாம்.
5. சிகரெட்டை நிறுத்திய பிறகு அது வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றினால் ஓரிடத்தில் உட்காராமல் உலாவுவதும் வேறு காரியத்தில் ஈடுவதும் அவசியம்.
6. சுத்தமான காற்றுள்ள இடத்திலமர்ந்து தினமும் ஜந்து நிமிடங்களாவது பிராணாயாமம் செய்வது நல்லது. நுரையீரலில் தங்கியுள்ள புகையிலைச் சத்தை அகற்ற இது மிகவும் அவசியம். மனக்கலக்கத்தைத் தவிர்த்து அமைதி பெற இது நல்லது. பிராணாயாம வழி தெரியாதவர்கள் நன்கு மூச்சை உள்ளே இழுத்து விட்டுவந்தால் போதும்

காரசாரமான உணவு,புகை குடிக்கும் நண்பர்கள்,உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் சினிமா,தொலைக்காட்சி நாடகங்கள் போன்றவற்றை சிகரெட்டை நிறுத்தியதும் சிறிது காலத்துக்கு நிறுத்தி வைப்பது மிகவும் அவசியம்.

சுவையான பழங்கள்,வெற்றிலை பாக்கு,சுண்ணாம்பு மட்டுமுள்ள தாம்பூலம்,முந்திரி,பாதம் போன்ற பருப்புகள் ஆகியவற்றைச் சுவைப்பது சிகரெட் ஏக்கத்தை ஓரளவு குறைக்கும். காபி,உ போன்ற பானங்களைக் குடிக்கக்கூடாது.

உடனே நிறுத்துபவரை விடக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைப்பவருக்கு மனோதிடம் அதிகம் வேண்டும்.சிலரது உடல் வாகிற்கு எந்தப் பழக்கத்தையும் உடன் மாற்றுவது இதயம் முதலிய உறுப்புகளுக்கு திடீர் அதிர்ச்சி தந்து கெடுக்கும். அதனால் தான் ஆயுர்வேதம் ஒரு கெட்ட பழக்கத்தைச் சிறிது சிறிதாக விட்டு ஒரு புதிய நற்பழக்கத்தை ஏற்கும்படி உப தேசிக்கிறது.தினமும் 20 சிகரெட் பிடிப்பவராயின், முதல் வாரம் 15 ஆகக் குறைந்து பிறகு படிப்படியாக வாரம் 5 சிகரெட் வீதம் குறைத்து வர ஒரு மாதத்துக்குள் சிகரெட் பழக்கத்திலிருந்து முழுவதும் விடுபடலாம். குறிக்கோளில் திடமும் ஆரோக்கியத்தில் பற்றும் பலப்பட்டு வந்தால் எந்தக் கெட்ட பழக்கமும் தானே விலகிவிடும்.



Sri Jayendra Saraswathi Ayurveda College and Hospital, Nazarathpet, Poonamalle, Chennai, is a unit of the Sri Chandrasekharendra Saraswathi Viswa Mahavidyalaya (Deemed University). Prof. Dr. Swaminathan, Professor of Ayurvedic Medicine and Doctor in the college, has penned a series of articles on Ayurvedic Mfedicine in Tamil for kamakoti.org. The articles cover a diverse range of topics with lot of relevance to our everyday living habits. Some of the titles include 'Quantity of Food', 'Importance of Tulasi', 'Ways to lead a healthy life', 'Why we do not win', 'Importance of Prasadams' etc. The author can be contacted on +91 944441771.

Sri Jayendra Saraswathi Ayurveda College and Hospital is located in Nazarathpet, Poonamalle, on the National Highway(NH-4) connecting Chennai with Bangalore.

[Click here to read more articles in this series](#)