

மருத்துவத் துறையின் சிறப்பான வளர்ச்சியை சரகர் கூறும் கருத்து

மருத்துவத் துறையின் சிறப்பான வளர்ச்சியால் தற்போது இறப்பு விகிதம் குறைந்துள்ள போதிலும் நோய்வாய்ப்படுவோரின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிக் கொண்டு வருவதுடன், நோயாளிகளின் வியாதி உடனுக்குடன் குறையாமல், குணமாகாமல் நீண்ட காலத்திற்கு மருத்துகளைச் சாப்பிட வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்பட்டுள்ளது. இதற்கு என்ன காரணம் என்று சரகர் என்னும் மகரிஷி ஆயர்வேதத்தில் ஒரு குறிப்பு தருகிறார்.

“வாழ்க்கையில் இயற்கை முறையை விட்டு செயற்கையான உணவு முறைகளை அதிகம் கையாள்பவர், புளிப்பு, உப்பு, காரம் அதிகமுள்ள உணவு, அப்பளக்காரம், சோடா உப்பு முதலியவைகள் அதிகம் கலந்த உணவு, காய்ந்த கறிகாய், குளிரால் விரைத்துப் போன கறிகாய்கள், எள்ளு, எள்ளின் விளைவான நல்லெண்ணெய் அதிகம் சேர்ந்த பொருள், மாப்பண்டங்கள் இவைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்பவர், முளைத்த தானியம், புதிதாக அறுவடையான கோதுமை, அரிசி, பயறு, துவரை, ஊளுந்து முதலிய உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத உணவு, நெய்யே இல்லாத வறண்ட உணவு போன்றவை ரத்தக் குழாய், உணவுக்குழாய் இவைகளில் தடிப்பு ஏற்படுத்தக் கூடியவை. உணவாகத் தயாரித்து அதிகம் காலமான படியால் உள்ளே கொசு கொசுத்துப் போனவை; முன் உணவு ஜீரணமாகாமலிருக்கும் போதே அடிக்கடி உணவு உட்கொள்ளுதல், பாலுடன் புளிப்பானவை சாப்பிடுவது போன்ற முரண்படும் உணவு, தினமும் பகல் தூக்கம், உடலுறவு அதிகம் கொள்ளத் தூண்டும் சூழ்நிலை, மதுபானம், அவரவர் மன, உடல் வலிவிற்கு மீறிய உழைப்பு, பயம், கோபம், சோகம், பேராசை, ஏமாற்றம் இவைகளை அளிக்கும் சூழ்நிலை, மனத்தையும் புத்தியையும் அழுத்தும் வேலைச்சுமை இவை எல்லாமே உடலின் பல்வேறு பகுதிகளின் சமநிலையைக் கெடுத்து விடுகின்றன.

இப்படி கெடுதி விளைவிக்கும் உணவும் சூழ்நிலையும் நடையுடை பாவனைகளும் தசைகளை வலுவிழக்கச் செய்கின்றன. தசைகள் தளர்வதால் சிறு வயதிலேயே முதிர்ந்த தோற்றம் ஏற்படுகிறது. மூட்டுகள் எளிதில் கலகலத்து விடுகின்றன. ரத்தத்தில் புளிப்பு அதிகமாகிறது கொழுப்பு நீர்த்து ரத்தக்குழாய் முதலியவைகளை அடைத்துக் கொள்ளும். மஜ்ஜை பூரணத்துவமடைவதில்லை. தாது சத்து குறைகிறது. அதனால் மனிதன் எளிதில் களைத்து விடுகிறான். அவனுக்கு அடிக்கடி தூண்டுதலளிக்க மருந்தின் உதவி தேவைப்படும். தூக்கமும் சோம்பலும் அசதியும் அடிக்கடி ஏற்பட்டு சுறு

சுறுப்பின்றி எப்போதும் பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டிருப்பான். எதிலும் வெறுப்பே காணப்படும். அதனால் முழுவாழ்க்கையை அவனால் வாழமுடியாது. எந்த நோய்க்கும் இருப்பிடமாக அவன் மாறி விடுவான்” என்கிறார்.



Sri Jayendra Saraswathi Ayurveda College and Hospital, Nazarathpet, Poonamalle, Chennai, is a unit of the Sri Chandrasekharendra Saraswathi Viswa Mahavidyalaya (Deemed University). Prof. Dr. S. Swaminathan, Professor of Ayurvedic Medicine and Doctor in the college, has penned a series of articles on Ayurvedic Medicine 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', 'Importance of Prasadams' etc. The author can be contacted on +91 94444 41771.

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](#)