

தடுக்க வேண்டியவை

இன்று பொது மக்களிடையே இரு தீய பழக்கங்களாகிய குடி மற்றும் சிகரேட் பழக்கம் அதிகம் காணப்படுகிறது.அதுவும் தமிழகத்தில் இது மிகவும் அதிகமாக உள்ளது.

மதுபானம் அருந்துபவர்கள் மகிழ்ச்சிக் கடலில் யாதொரு கவலையுமின்றி மிதப்பது போன்ற நிலையை அனுபவிக்கிறார்கள்.சிற்றின்ப சுகத்தை மனம் நாடுகிறது இவற்றுக்கெல்லாம் காரணம் மனம் தான்.மது ஒருவருக்கு உண்மையான ஊக்கத்தை அளிப்பதில்லை.ஊக்கமளிப்பது போன்ற தோற்றம் தான் ஏற்படுகிறது.உண்மையாக நடப்பது என்னவென்றால் உடல் உறுப்புகளின் சக்தி மது அருந்தினால் குறைந்து விடுகிறது.ஆபாசமாக உடை உடுத்தித் தெருக்களில் சுற்றுவதையோ,வாய்க்கு வந்தபடி பேசுவதையோ,பெண்களிடம் அத்து மீறி நடப்பதையோ செய்யாமல் நம் கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடிக்கிறோம்.மதுபானம் இக்கட்டுப் பாடுகளைத் தளர்த்தி விடுகிறது. சேக்ஸ்பியர்,மாக் பெத் என்னும் நாடகத்தில் அக்காலத்திலேயே மதுபானத்தைப் பற்றி மிக அழகாக IT PROVOKES THE DESIRE,BUT TAKES AWAY THE PERFORMANCE என்று கூறியிருக்கிறார். அதாவது அது ஆசையை ஊட்டுகிறது.ஆனால் செய்கையைக் கெடுத்து விடுகிறது.

இந்து தர்ம சாஸ்திரப்படி சொன்னால்,மதுவின் போதை ஒரு மாயை போல எப்படி ஒருவன் தன் வாழ்வு நிரந்தரம் என நினைத்து மனக்கோட்டைகள் கட்டுகிறானோ அதே போல்தான் மதுபானங்களிலிருந்து கிடைக்கும் இன்பம் அந்த இன்பம் மிகவும் தற்காலிகமானது.

கிணற்றில் விழுந்த ஒருவன் வேரைப்பிடித்து மெதுவாக மேலே வர முயன்று கொண்டிருந்தான். கீழே கிணற்றினுள் முதலை மேலே புலி. வேரை ஒரு எலி கத்தரித்துக் கொண்டிருக்கிறது. கிணற்றங் கரையிலுள்ள மரத்தின் தேன் கூட்டிலிருந்து ஒரு சொட்டுத் தேன் கீழே சொட்ட அதை அவன் ருசியுடன் சப்புக் கொட்டிக் கொண்டு சாப்பிட்டானாம். அந்த இன்பம் எந்த அளவில் நிலைக்கும்? அது போலத்தான் மதுவின் மயக்கம். குடித்த சில மணிநேரத்துக்குப் பின் உடலும் உள்ளமும் சோர்வைத்தான் அடைகின்றன.

மதுபானத்தால் வயிற்றின் உட்பக்கம் வீக்கமும் எரிச்சலும் உண்டாகின்றன. இதயம் தன் தொழிலைச் சரிவர செய்ய முடிவதில்லை. கல்லீரலில் கொழுப்பு அதிக அளவில் நிரம்பி ஈரல் குலைக்கட்டி (FATTY LIVER) உண்டாகிறது. நாளடைவில் கல்லீரலின் உயிர்க்கட்டங்கள் நார் போல் மாறி (CIRRHOSIS)

மகோதரம் ஏற்படலாம். நம் உடலின் தொழிற்சாலையான கல்லீரலுக்குக் கேடு வந்தால் பல இயந்திரங்களாகிய மற்ற உடல் உறுப்புகள் எப்படி இயங்க முடியும்? சிலருக்கு நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களும் ஏற்படுகின்றன.

மதுப்பழக்கம் உள்ள நண்பர்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.மேலும் மனத்தாலும்,சொல்லாலும்,செயலாலும் தீமை புரிபவர், கோள் சொல்லிக் கலகத்தைத் தூண்டுபவர்,ரகசியமானவற்றைப் பலரறிய கேலி செய்பவர்,தன்னிடமிருப்பதைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பாதவர்,பிறரது வளர்ச்சியைக் கெடுப்பவர், போக்கிரி, பிறரைப் பற்றி அவதூறு பரப்புபவர்,சபலமனமுள்ளவர், எதிரியைச் சார்ந்தவர், பரிவற்றவர், தன் கடமையைக் கைவிட்டவர் போன்ற நபர்களிடம் பழகாமலிருந்தால் நல்லது.

கெட்ட பழக்கம்-வெகு நாட்களாகப் பழகியது அதனைக்கைவிட தீவிரமான பயிற்சி தேவை. ஒரு நல்ல பழக்கத்தை ஏற்கவும் தீவிரமான பயிற்சி தேவை. ஒரு பழக்கத்தைத் திடீரேன கைவிடும் போது வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படக் கூடும்.கெட்டதை கால் பங்காக விட்டு அதனை உடலும் மனமும் ஏற்றுக் கொண்டதும் மறுபடி கால் பங்காகக் குறைத்து சிறிது சிறிதாக முழுவதையும் விட வேண்டும்.உணவிலும் பானத்திலும் நடைமுறையிலும் இந்த முறை அவசியம். அது போல நல்லவற்றைப் பழகும் போதும் சிறுகச் சிறுகப் பழகியே முழுஅளவிற்கு வர வேண்டும்.



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](#)