ಆಪತ್ಕಾಲದ ಸಂಜೀವಿನಿ : ಆಯುರ್ವೇದ - ಖಂಡ ೧

ಜಾಗದ ಲಭ್ಯತೆಗನುಸಾರ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ

(Cultivating medicinal plants as per the space available)

ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಗ್ರಂಥ ನಿರ್ಮಿತಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷಕರು

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಪೂ. (ದಿ.) ವೈದ್ಯ ವಿನಯ ಭಾವೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಮೇಘರಾಜ ಪರಾಡಕರ

ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯ

ಡಾ. ದಿಗಂಬರ ನಭು ಮೋಕಾಟ

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಸಾವಿತ್ರಿಬಾಯಿ ಫುಲೆ ಪುಣೆ ವಿದ್ಯಾಪೀಠ.

ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಜುಲೈ ೨೦೨೩ ರವರೆಗೆ ಸನಾತನದ ೩೬೨ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಬಂಗಾಲಿ, ಒರಿಯಾ, ಗುರುಮುಖಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ನೇಪಾಳಿ, ಜರ್ಮನ್, ಸರ್ಬಿಯನ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್ ಈ ೧೭ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೯೪,೦೩,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
Shree Siddheshwar Dharmajagruti Sanstha
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ–29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕಟ್ಟೆ,
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664
ವಿ–ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

ಮುಖಪುಟ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ : ಕು. ಭಾವಿನಿ ಕಪಾಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಸೌ. ಜಾಹ್ನವಿ ಶಿಂದೆ

First Edition : Yugadi, Kaliyug Varsh 5121 (6th April 2019)

Fifth Reprint : Nagarapanchami, Kaliyug Varsh 5125
(21st August 2023)

Translated from the original Marathi text 'Jagechya upalabdhatenusar aushadhi vanaspatinchi lagwad'
ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಸೌ. ಪ್ರತೀಕಾ ಸಂತೋಷ ಪೈ,
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ್ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 100 /-

ISBN : 978-93-87641-48-8 ॐ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 248

© **ಪ್ರಕಾಶಕರು** All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

卐 ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರಿ ! ೯

೧. ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ೧೦

೨. ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಇತರ ಲಾಭಗಳು ೧೧

೩. ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದುವಾಗ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ೧೨

೪. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮನೆಯ ಮೊಗಸಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ (ಬಾಲ್ಕನಿ) ನೆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಲ್ಲ ಆಯ್ದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸವಿಸ್ತಾರ ಉಪಯೋಗ ೧೨

೫. ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೋಟದಲ್ಲಿ ನೆಡಬಹುದಾದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು ೪೦

೬. ಕೃಷಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು ೫೪

೭. ಬಂಜರು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮದಿಂದ, ಹಾಗೆಯೇ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿರುವಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು ೫೫

೮. ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ; ಆದರೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿಡಬಹುದಾದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು ೬೫

೯. ನವಗ್ರಹ, ೨೭ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ೧೨ ರಾಶಿ, ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ೭೦

೧೦. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ನೆಡಬಹುದಾದ ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಸಸ್ಯಗಳು ೭೩

೧೧. ಕೃಷಿಗಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಬೀಜ, ಸಸಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಎಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ? ೭೪

卐 ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೧. : ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಸಸ್ಯಗಳ ಕನ್ನಡ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಹೆಸರುಗಳು ೭೬

卐 ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೨ : ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಆಯ್ದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು ೮೫

'ಆಪತ್ಕಾಲದ ಸಂಜೀವಿನಿ' ಮಾಲಿಕೆಯ ಗ್ರಂಥ !

ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ' (ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರಿಚಯ)

ಮನೋಗತ

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಅಜ್ಜಿಯು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ತುಳಸಿಯ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದಾಗ ಬೆವರು ಬಂದು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸಿದ್ದು ನೆನಪಿರಬಹುದು. 'ಅಲೋಪಥಿ'ಯು ನಮಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ೩ ಬಾರಿ 'ಒಂದು ಬಿಳಿಯ ಗುಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಹಳದಿ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸಿತು. ಮುಂದೆ ನಾವು ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಮರೆತೇ ಹೋದೆವು; ಆದರೆ ಈಗ ನಮಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಲೇ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದರ ಕಾರಣವೆಂದರೆ 'ಅಲೋಪಥಿ'ಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಭೀಕರ ಆಪತ್ಕಾಲ. ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರರು, ವೈದ್ಯರು, ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿನ ಔಷಧಿಗಳು ದೊರೆಯಲಾರವು. ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕುಟುಂಬದವರ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲೇ ಆಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಗುವಳಿ ಮಾಡಿದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವವು; ಆದುದರಿಂದ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ೨೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ಮನೆಗಳ ('ಫ್ಲ್ಯಾಟ್'ಗಳ) ಬಾಲ್ಕನಿಗಳಲ್ಲಿ, ಟೆರೇಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೆಡಲು ಯೋಗ್ಯ, ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ನೆಡಲು ಯೋಗ್ಯ, ಬಂಜರು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಶ್ರಮದಿಂದ ನೆಡಲು ಯೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಬೆಳೆಯೆಂದು ನೆಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು, ಹೀಗೆ ಅವುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದ ಹೀಗೆ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ರೈತ ಅಥವಾ ಸಮಾಜಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭೂಮಿ, ಧನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಅವರ ಸಮಾಜಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

'ಆಪತ್ಕಾಲದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಾಗುವಳಿಯನ್ನು ಮಾಡಲಿ, ಇದೇ ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! – **ಸಂಕಲನಕಾರರು**