

# ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ !

**ಭೀಕರ ಆಪತ್ತಾಲವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದ  
ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕನುಸಾರ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ !**

‘ರೋಗವಾಗಬಾರದೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ರೋಗವಾದ ನಂತರ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ (Prevention is better than cure.)’, ಎಂಬ ಆಶಯದ ಒಂದು ಆಂಗ್ಲ ಗಾದೆಯಿದೆ. ‘ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ವಿಕಾರಗಳು ಆಗಬಾರದೆಂದು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ (ಕ್ರಿಯೆ) ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು’ ಎಂಬುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ರೋಗವಾದ ನಂತರ ‘ತಿನ್ನುವುದು-ಕುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿನ ಪಥ್ಯ-ಅಪಥ್ಯ’ ಅಂದರೆ ‘ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಏನು ತಿನ್ನಬಾರದು ?’ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ, ‘ದ್ರಷ್ಟಾರ ಸಂತರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಮೂರನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧ’ ಮತ್ತು ‘ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಿತಿ’. ಮೂರನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸ್ವತಃ ವೈದ್ಯರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥ ‘ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲಾಗಿದೆ.

## ೧. ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು

೧ ಅ. ಆರಂಭದಿಂದ ಕಲಿಸುವುದು : ಸ್ವತಃ ವೈದ್ಯರಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ‘ಅ, ಆ, ಇ, ಈ’ ಯಿಂದ ಕಲಿಸುವ ಗ್ರಂಥಗಳಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧ ಆ. ಸುಲಭ ಭಾಷೆ : ಬಹುತೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಸುಲಭ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿವೆ.

೧ ಇ. ಕೃತಿಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುವುದು : ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶದಲ್ಲಿ ‘ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ’ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿಷಯ ಬೇಗನೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧ ಈ. ಪ್ರತಿದಿನ, ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ : ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ

ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೇ ಗುಣವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಡೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

೧ ಉ. ಮೂಲಭೂತ ಪಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ : ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಥ್ಯವೆಂದ ಕೂಡಲೇ, 'ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು, ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು' ಎನ್ನುವುದು ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಯೋಗ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಮೂಲಭೂತ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೇ, ಕೇವಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಲಾಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಇಂತಹ ಮೂಲಭೂತ ಪಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಧಾವಂತದ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಈ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

೧ ಊ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಅಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿಗಳ ಖಂಡನೆ : ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ !', 'ಪ್ರತಿದಿನ ಮೊಸರು ತಿನ್ನಿ !' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ಏಕೆ ಅಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ?' ಎಂಬುದರ ಉತ್ತರವೂ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು.

### ೨. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶರೀರವು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ

'ಶರೀರಮಾಧ್ಯಂಖಿಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್' ಅಂದರೆ 'ಶರೀರವು ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯ ಮೊದಲ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ'. ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಸಂಪನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಅಡಚಣೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರವನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. 'ಶರೀರವನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?' ಎಂಬುದನ್ನು ಅಲೋಪಥಿಯಲ್ಲ, ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

### ೩. ಗ್ರಂಥದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಿ !

ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಕೇವಲ ಓದಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಡಬೇಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಿ. ಇದರಿಂದ ಮೂರನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧ ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಲಾರದು.

ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಸ್ವತಃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಉದ್ದುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ !

- (ಪರಾತ್ತರ ಗುರು) ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಶವಲೆ (೧೦.೯.೨೦೧೯)

## ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು '\*' ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

- |   |    |
|---|----|
| ೧. ಆರೋಗ್ಯಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಗ್ನಿಯ ಮಹತ್ವ  | ೧೨ |
| ೨. ಬೇಗನೇ ಮಲಗಿ, ಬೇಗನೇ ಏಳಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಲಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ !  | ೧೪ |
| * ತಡವಾಗಿ ಏಳುವುದರಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿ  | ೧೬ |
| ೩. ಮಲ-ಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು (ಪ್ರವೃತ್ತಿ) ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು !   | ೨೪ |
| * ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಾಸಿಕ ಸರದಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ                               | ೨೭ |
| ೪. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರೋಗಕಾರಕ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ !  | ೩೫ |
| ೫. ಆಹಾರದ ೪ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ !   | ೪೨ |
| ೫ ಅ. ಯೋಗ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿ !   | ೪೨ |
| * 'ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಆಹಾರ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವಾಗ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುವುದು' ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ! | ೪೫ |
| ೫ ಆ. ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿ !  | ೫೨ |
| ೫ ಇ. ಆವಶ್ಯಕವಿರುವಷ್ಟೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ !  | ೬೧ |
| * ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ತಂಬಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ ?  | ೬೨ |
| * ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಬಾರದೋ ?   | ೬೫ |
| * ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ?  | ೬೭ |
| ೫ ಈ. ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವಾಗ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ !  | ೭೬ |
| * ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಯೋಗ್ಯವೇ ?  | ೮೧ |
| ಅಧ್ಯಾಯ ೧ : ಕೆಲವು ಕಠಿಣ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ   | ೮೪ |
| ಅಧ್ಯಾಯ ೨ : ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದ ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳು  | ೮೫ |