ಅಗ್ನಿವೇಶ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಷ್ಠಾನ

(ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರದ ಚಟುವಟಿಕೆ)

ಅಮೃತ - ಸ್ಮರಣ ಸಂಚಿಕೆ

AMRUTHA - Souvenir

AGNIVESHA AYURVEDA ANUSHTANA

(AN ACITIVITY OF RASHTROTTHANA AROGYA SEVA KENDRA)

Keshav Shilpa, Kempegowda Nagar, Bangalore - 19

✆ : 6612730, 6676558, 6601586 E-mail : parishat@blr.vsnl.net.in

ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ

ಗುರುರಾಜ ಫಾರ್ಮಸಿ

ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ, (ಟ್ಯಾಂಕ್ ಬಂಡೆ ರಸ್ತೆ)
ಸಿಟಿ ಬಸ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಸೇತುವೆ ಎದುರು
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 009

ದೂರವಾಣಿ : 2875216, 2350038

Working Hours : Weekdays : 9-00 a.m. to 9.30 p.m.
Sunday 9-00 a.m. to 2-00 p.m.

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರೇ,

ಅಗ್ನಿವೇಶ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಷ್ಠಾನವು ವೈದ್ಯರಿಗಾಗಿ 'ಅನನ್ಯ' ಸ್ಮರಣ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಗತಿ. ಈ ಬಾರಿಯ ಸ್ಮರಣ ಸಂಚಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅನುಭವೀ ವೈದ್ಯರ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ 'ಅಮೃತ' ಸಂಚಿಕೆ ಹೊರತರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ತಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇದರಿಂದ ಸದುಪಯೋಗವಾದರೆ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾದೀತು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಇತಿ - ಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ವೈದ್ಯರ ಮಧ್ಯೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿವೇಶ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಷ್ಠಾನದ ರೂವಾರಿಗಳಲ್ಲೊಬ್ಬರಾದ ಡಾ|| ಎನ್. ಅನಂತರಾಮನ್‌ರವರು ತಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಧಾರೆಯನ್ನು 'ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಇತಿಮಿತಿ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅನುಷ್ಠಾನದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ರೂವಾರಿಯಾದ ಡಾ|| ವಿ. ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್‌ರವರು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಯುವ ಶಕ್ತಿಯ ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗೆಗೆ 'ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್' ಎಂಬ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿಶದವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು ಅಂದಿಗೂ, ಇಂದಿಗೂ, ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ನನ್ನದೇ ಲೇಖನವಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಅರಿವಿರುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ|| ಶುಭಂಕರಿ ಪಿ. ರಾವ್‌ರವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇವರದೇ 'ಜಿಹ್ವಾ ರಹಸ್ಯ' ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲೇಖನವಿದೆ. ಮುಖವು ಮನಸ್ಸಿನ ಕನ್ನಡಿಯೆಂಬಂತೆ ನಾಲಿಗೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕನ್ನಡಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಶಾಪ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರೇ ಬಹಳ ಜನ. ಆದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಣೆಯನ್ನು 'ಜರಾ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಯಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಹೆಚ್. ಎಸ್. ವೆಂಕಟೇಶ್‌ರವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. 'ಮಕ್ಕಳೇ ಮನೆಗೆ ಮಾಣಿಕ್ಯ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಆ ಮಾಣಿಕ್ಯವನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಕುರಿತು, ರೋಗಗಳುಂಟಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಕುರಿತು ಡಾ|| ಎಸ್. ಸಂಧ್ಯಾರವರ ''ಕೌಮಾರಭೃತ್ಯ'' ಲೇಖನವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಡಾ|| ಎನ್. ರಾಘವೇಂದ್ರರ 'ವೇದಾಮೃತ' ಎಂಬ ಪದ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಭಾಗ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ದ್ವಿತೀಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿವೇಶ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಷ್ಠಾನವು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಲೇಖನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯ ಆದಿಶೇಷ, ವೈದ್ಯ ಯತಿರಾಜಲು ನಾಯ್ಡು, ಡಾ|| ಶ್ರೀಧರ, ಡಾ|| ವಿ. ಜಿ. ನೆಗಿನಾಳ್‌ರವರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅನುಭವಗಳು ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಶ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತಹವು. ಡೆಹ್ರಾಡೂನಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಬಾಲಿಂದು ಪ್ರಕಾಶ್‌ರವರ ಬಳಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬಗೆಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಡಾ|| ರಾಘವೇಂದ್ರ ಬಾಬುರವರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತು ಲೇಖನವಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಜರುಗಿದ ಉಪನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ರೀತಿ - ನೀತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಡಾ।। ಗಿರಿಧರ ಕಜೆಯವರ ಲೇಖನವಿದೆ.

ಅನುಭವೀ ವೈದ್ಯರ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಲೇಖನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಮೆರುಗು ನೀಡಿದ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿವೇಶ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಬಗೆಗೆ ಕಿರು ಪರಿಚಯ ಲೇಖನ ಬರೆದ ಯುವ ವೈದ್ಯ ಡಾ।। ಎಸ್. ರಾಘವೇಂದ್ರರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಈ 'ಅಮೃತ' ಸ್ಮರಣ ಸಂಚಿಕೆಗೆ ಲೇಖನ ಬರೆದ ಎಲ್ಲ ಹಿರಿಯ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ಸದಾ ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿದ್ದು ನೆರವಿನ ಹಸ್ತ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ಪರಿಷತ್ತಿಗೆ, ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ಮುದ್ರಣಾಲಯಕ್ಕೆ, ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲ ಹಿತೈಷಿಗಳಿಗೆ ಅಗ್ನಿವೇಶ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಪರವಾಗಿ ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ವಂದನೆಗಳೊಂದಿಗೆ,

ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿ

ಡಾ।। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ
ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಆಯುರ್ವೇದ ಕ್ಲಿನಿಕ್
ನಂ. 20/31, 6ನೇ 'ಎ' ಮೇನ್
1ನೇ ಹಂತ, ಕೆ.ಹೆಚ್.ಬಿ. ಕಾಲೊನಿ
ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 79
ದೂರವಾಣಿ : 3284 893

ಅಗ್ನಿವೇಶ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಷ್ಠಾನ

ಕಿರು ಪರಿಚಯ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಗ್ನಿವೇಶ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಷ್ಠಾನವು 1994ರಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಖ್ಯಾತ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ವಿ. ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್ ಮತ್ತು ಡಾ|| ಎನ್. ಅನಂತರಾಮನ್‌ರವರು ಇದರ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು.

ಈ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಯುಕ್ತ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಮೃತಸಾರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಾರದ ಸವಿಯನ್ನುಣಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲನೇ ಶನಿವಾರದಂದು ಅನುಭವೀ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನುಷ್ಠಾನವು ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಜೀವನೀಯವಾಗಿದೆ.

ಸುಮಾರು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸದಸ್ಯರಿರುವ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಮಹತ್ತರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ,

1. ನವೆಂಬರ್ ಅಥವಾ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಧನ್ವಂತರಿ ಜಯಂತಿಯ ಆಚರಣೆ.
2. ಉಚಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರಗಳು.
3. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಾಗಿ ಆಗಾಗ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು.
4. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು.
5. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಭವಿಸುವ ದುರಂತಗಳಿಗೆ ನಿಧಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕಳಿಸುವುದು.
6. ವೈದ್ಯರಿಗಾಗಿ (ಸದಸ್ಯರಿಗೆ) ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲ ಶನಿವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯ ಪರ ಪ್ರವಾಸಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
7. ಅನೇಕ ಅನುಭವೀ ವೈದ್ಯರಿಂದ ನೆರವೇರಿದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಧನ್ವಂತರಿ ಜಯಂತಿಯಂದು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ತರುವುದು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನೇಕರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಾಗಿ ಹೊರ ತರುವುದು.
8. ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯ ಬಾಂಧವರು ತಂತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನಧಾರೆಯನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪಾರದರ್ಶಕ ವ್ಯವಹಾರವಂತರಾಗಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಗ್ನಿವೇಶ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಷ್ಠಾನವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ವೃತ್ತಿಪರರ ಪಾಲಿಗೆ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದಂತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅನುಷ್ಠಾನದ ನೆರವಿಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ಪರಿಷತ್ತು ತನ್ನ 'ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ವಿಭಾಗ'ದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರ ಉಚಿತ (ಔಷಧ ಸಹಿತ) ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪರದಾಡುತ್ತಿರುವವರ ಪಾಲಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಯುಕ್ತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದಾಮೃತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಅಗ್ನಿವೇಶ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಷ್ಠಾನವು ಮುಂಬರುವ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸುವರ್ಣಯುಗದ ಅಡಿಪಾಯವೆಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇನಲ್ಲ.

ಲೇಖಕ : ಎನ್. ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಚಿಂತಾಮಣಿ
ತೃತೀಯ ಬಿ.ಎ.ಎಂ.ಎಸ್.
ಜಿ.ಎ.ಎಂ.ಸಿ.
ಬೆಂಗಳೂರು

With Best Compliments From

Dr. Sheela S. Kasi
B.Sc., M.B.B.S., D.C.P.
Consulting Pathologist

KASI CLINICAL LABORATORY

27, First Floor, Elephant Rock Road, South End Circle, Jayanagar 3rd Block,
Bangalore - 560 011. ✆ : 655 0678
Timings : 8-30 a.m. to 6-30 p.m.
Sunday Holiday

Resi : 35, Police Station Road, Basavanagudi, Bangalore - 560 004. ✆ : 667 3143

With Best Compliments From

Dr. L. Devasurappa
M.Com., M.Phil., Ph.D.,M.D.J., Tex, Tech., R.B.V.
Former Faculty Member
Dept. of Commerce & Management
Bangalore University
Bangalore - 1

Kamal Silks
KS
A/C SHOWROOM OF SAREES
SUITING AND SHIRTINGS

No. 18, 11th Cross, Cubbonpet
Opp. St. Martha's Hospital Back Gate
Near Cauvery Bhavan, Bangalore - 560 002

ಅಗ್ನಿವೇಶ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಸದಸ್ಯರು

''ಉಬ್ಬಸ'' ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಪರಿವಿಡಿ

ಭಾಗ - 1

1.	ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಇತಿ - ಮಿತಿ	-	ಡಾ|| ಎನ್. ಅನಂತರಾಮನ್
2.	Ayurveda and Aids	-	Dr. V.R. Padmanabha Rao
3.	ಮಹಿಳೆಯರ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	-	ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ
4.	Gynecological Tips and Treats	-	Dr. Shubhankari P. Rao
5.	ಜರಾ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	-	ಡಾ|| ಹೆಚ್. ಎಸ್. ವೆಂಕಟೇಶ್
6.	ಕೌಮಾರ ಭೃತ್ಯ	-	ಡಾ|| ಎಸ್. ಸಂಧ್ಯಾ
7.	Secrets of Tongue Readings	-	Dr. Shubhankari P. Rao
8.	ವೇದಾಮೃತ	-	ಡಾ|| ರಾಘವೇಂದ್ರ ಎನ್.

ಭಾಗ - 2

1.	ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅನುಭವಗಳು	-	ವೈದ್ಯ ಆದಿಶೇಷ
2.	ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅನುಭವಗಳು	-	ವೈದ್ಯ ಯತಿರಾಜುಲು ನಾಯ್ಡು
3.	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	-	ಡಾ|| ರಾಘವೇಂದ್ರ ಬಾಬು
4.	Treatment for Respiratory Problems	-	Dr. Bhikshapathy
5.	ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅನುಭವಗಳು	-	ಡಾ|| ಶ್ರೀಧರ
6.	ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೊಂದು ಸೂತ್ರ	-	ಡಾ|| ಕ್ಷೀರಸಾಗರ ತುಕಾರಾಂ
7.	ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅನುಭವಗಳು	-	ಡಾ|| ವಿ.ಜಿ. ನೆಗಿನಾಳ್
8.	Tips for Successful Practitioner	-	Dr. Giridhar Kaje

ಭಾಗ - 1

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಇತಿ ಮಿತಿ

ಈ ಲೇಖನದ ತಲೆ ಕಟ್ಟನ್ನು ಓದಿ ಓದುಗರು ಆಚ್ಚರಿ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೂ ತನ್ನದೇ ಇತಿ ಮಿತಿಗಳಿವೆ. ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೂ ಇತಿ-ಮಿತಿ ಇರಬೇಕಲ್ಲವೇ ? ಒಂದು ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯ ತನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಇತಿ-ಮಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಸಮರ್ಥನೇ? ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಒಂದೊಂದು ಜ್ಞಾನ ಸಾಗರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಷ್ಟೇ ಪರಿಣತನಾದರೂ ವೈದ್ಯನೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ತನ್ನ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾರ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಇತಿ - ಮಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಅದು ಆ ವೈದ್ಯನ ಇತಿ - ಮಿತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹೇಳಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಇತಿ-ಮಿತಿಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವ ವಿಷಯಗಳು ಕೇವಲ ನನ್ನ ಇತಿ-ಮಿತಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಇದೇ ಸಂಶಯವನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಂದ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೊರ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಜ್ವರ, ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳು ಕೂಡಲೇ ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೇ ಎಂದೂ ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನನ್ನ ಉತ್ತರ ಹೀಗಿದೆ. ಕೇವಲ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇ ? ಜ್ವರ, ಬೇಧಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಆಗ ಜನರಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲವೇ ? ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದಲೇ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದಿಗೂ ತಕ್ಷಣ ಉಪಶಮನ ಕೊಡುವ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ದೃಢ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬದಲಾಗಿ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಹೆಕ್ಕಿ ಬಳಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾನು, ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ''ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಾಗರ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ, ಸಾಗರದ ಮೇಲೆ ಸಿಗುವ ಮೀನು, ಸೀಗಡಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಪಡೆದಂತಾಗುವುದು. ಇದರ ಬದಲಾಗಿ ಸಾಗರದ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಹವಳ, ಮುತ್ತು ಮುಂತಾದವು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಆಳವಾದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಜ್ಞಾನವು ರೋಗದ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜ್ವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ವಾತ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೃತಾರಿಷ್ಟ, ಪರ್ಪಟಾದ್ಯರಿಷ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು, ಪಿತ್ತ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಸುದರ್ಶನ ಚೂರ್ಣದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು, ಕಫ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಭುವನ ಕೀರ್ತಿ, ಸಂಜೀವಿನಿ ವಟಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೂ ಕೊಡುತ್ತಾ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ವಿಧಿಸಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಜ್ವರಗಳು ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ರೋಗಿಗೆ ಭೇದಿಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ, ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಪಥ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ತ್ರಿಫಲಾಚೂರ್ಣದಂತಹ ಮೃದು ವಿರೇಚಕಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ದೋಷಗಳು ಹೊರ ಬಂದು, ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಿರಾಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಅಹಿಫೇನಯುಕ್ತವಾದ ಕರ್ಪೂರಾದಿರಸವು ಚಮತ್ಕಾರಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದವು ಎಂಟು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು, ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಬಾಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಗ್ರಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶಾಲಾಕ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶಲ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ವಾಜೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇ ಆ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯು ಈಗ ಅಲಭ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಇಂದಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಕೆಲವು ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಮುಂತಾದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ನೆರವು ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಅಪಘಾತ ಉಂಟಾದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲೇಬೇಕು. ಭಗಂದರ, ಅರ್ಶಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಆಧುನಿಕ ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಏಳು ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂದೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಗಳಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿಂತ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಓದುಗರು ಪಡೆಯಬಾರದು. ಲೇಖನದ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗೂ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿವೆ.

ಉಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲಿಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೂತ್ರವು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗದಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯನು ರೋಗ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಲು ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ರೋಗವು ಪುನಃ ಮರಕಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಉಪಶಮನ ಕೊಡುವ ಔಷಧಗಳಿದ್ದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಶಮನ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗ ಕಾರಣವಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಕಿತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವ ಪಂಚಕರ್ಮ ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಕಠಿಣಕರವಾದ ರೋಗಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೂ ನುರಿತ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯನು, ರೋಗಿಯ ದೇಶ, ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಥ್ಯಾ - ಅಪಥ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ರೋಗಿಯು ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಪಥ್ಯಾ ಅಪಥ್ಯ. ಇದನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇವುಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಹೀಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ, ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಾವು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇತಿ - ಮಿತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ಯಶಸ್ಸು, ಕೀರ್ತಿಯು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಬುತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ|| ಎನ್. ಅನಂತರಾಮನ್
ಅನಂತ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್
3/89, ಬುಲ್ ಟೆಂಪಲ್ ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು - 19
ದೂರವಾಣಿ : 6676558/6679710

AYURVEDA AND AIDS

The HIV infection popularly called Acquired Immuno Deficiency Syndrome (AIDS) has gained a foothold in India and the infection is spreading rapidly. The problem of spreading of Aids is going to increase whereby the number of cases in the developing countries can soon cross the estimated belt in the developed countries. The problem will be further complicated as there will be more cases among women and children, because of which there will be enormous untoward effect on the socio- economic structure which may ultimately result in the collapse of the health services which is already strained.

It is the responsibility of all the disciplines of the medicine in the world to pool up all the literature that is available and make a sincere and honest attempt in searching a solution to these problems. Ayurveda, the science of life which claims seniority with other systems of medicine has plenty of literature pertaining to so many diseases which are yet to be understood in the real sense. A sincere attempt in understanding the exhaustive literature of Ayurveda makes one realise his incapability to completely understand the real meaning of the authors in the literature which is due to the lack of preparation, perception and scholarship compared with their authors who created the literature. When such being the case it is unwise to decide that there is no explanation of Aids in Ayurveda or an attempt to identify aids with one of the diseases mentioned in Ayurveda is futile. Hence here an attempt is made to understand AIDS with Pratilomaja Yakshma on the basis of the explanation of clinical signs and symptoms of Aids and Pratilomaja Raja Ykshma as their signs and symptoms tally with each other.

AIDS AND SOME DISEASES EXPLAINED IN AYURVEDA :

Though basically the disease AIDS is due to sexual intercourse with the infected person, contaminated blood and blood products, from an infected mother to her baby, from receiving infected body organs bring lack of immunity in the body because of which the virus may gain the strength and cause the illness which may be initially with a brief and mild illness and no symptoms for months or years. But later on, may show the symptoms of the illness like swollen lymph glands, persistent tiredness, diarrhoea, fevers and sweats, recurring infection such as Herpis, Shingles and Thrush, unexpected weight loss, shortness of breath, dry cough and altered mental functions. The conditions which are normally associated with HIV are Kaphosis sarcoma and opportunistic infection, Pneumocystits, pneumonia, Herpis infection, cold sores or Genitial Herpis and Thrush (candidiasis).

The identification causes described for sosha /kshaya/Rajayaksma are sahasa i.e. valour, sandharana i.e. controlling of natural urges, kshaya i.e. deficiency of dhatus. Charaka has clearly mentioned "When a person with excessive loss of semen takes place inspite of which his desire to enjoy women will not decrease and consequently by further indulgence in sexual act because of no semen to ejaculate the vayu gets into the blood vessel (Raktavahini Dhamani) and causes bleeding. This blood which is endowed with the features of vayu will come out through the passage of semen during intercourse because of loss of semen. After this due to excessive discharge of blood and loss of semen the joints get loosened and dryness develops

in them by the increased weakness and vitiation of vayu. Such a weak body aggravated kapha and pitta and dries up the muscles and blood (mamsa and rakta). Then causing pain in both the sides, shoulder areas, vitiates the throat (kanta) and kapha and fills the head with kapha causing pain in the joints, loss of taste for food, indigestion. Due to aggravation of pitta and kapha fever, cough dyspnoea, change in the voice, cold etc. are caused. Owing to continuous cough, there will be injury in the lungs resulting in blood coming out with the expectoration. Associated with all these weakening complications the body gradually keeps on emaciating. Hence the intelligent person in order to save his body should first save the Shukra because, it is the essence of the food what is ingested.

The clinical features which are enlisted for the ksahaja Rajayaksma are as follows :

1.	Shirashoola	-	Headache.
2.	Amsa tapa	-	Pain in the shoulder.
3.	Kasa	-	Cough.
4.	Swara ksaya	-	Change in voice.
5.	Arochaka	-	Tastelessness.
6.	Parshwa Shoola	-	Pain in the side of the chest.
7.	Atisara	-	Diarrhoea.
8.	Angamarda	-	Pain through out the body.
9.	Jwara	-	Fever.
10.	Pratishyaya	-	Corrhyza.
11.	Swasa	-	Dyspnoea.

The clinical features listed for Aids are as follows :

In case of Aids the clinical features are classified into two categories viz. Major and Minor.

Major Signs :

1. Weight loss - at least 10% of the body weight.
2. Chronic Diarrhoea for more than one month.
3. Prolonged fever for more than one month (intermittent / constant).

Minor Signs :

1. Persistant cough for more than one month.
2. Generalised pruritic dermatities.
3. An episode of Herpis Zooster.
4. Oropharangeal candiditis.
5. Chronic progressive and dissemivated Herpis simplex infections.

6. Generalised lymphadenapathy.

7. The presence of kaposis sarcoma/cryptococcal meningitis where in headache is seen.

8. Secondary to aids due to loss of immune system there will be uncontrollable infection from other organisms showing other diseases depending on the type of infection.

A careful study and comparison of the clinical symptoms of Aids with that of pratiloma kshaya Raja Yakshma /sosha shows the following similarities.

While dealing with kshayaja Rajayaksma it is clearly mentioned that it is due to the loss of semen which is once again due to excessive sexual behaviour which is considered as the main cause for acquiring Aids. In olden days due to the lack of facilities like microscopes etc. they were not able to identify the exact organisms responsible for the Aids. But by using the best of their intellect, logic, and assessment they have categorised a kind of disease like kshayaja shosha which suits well with the description of Aids today. The following explanation tries to prove the resemblance in the clinical signs and symptoms of Kshyaja sosha and Aids.

1. Weight loss : The main character of the disease kshayaja Rajayaksma itself is loss of weight. The sanskrit word shosha which is the synonym for the disease signifies the loss of weight as the chief cardinal symptom in the disease. In aids also the major sign loss of the body weight is the chief cardinal symptom (atleast 10% of the body weight).

2. Fever : In explaining the clinical sign of kshayaja sosha, fever is considered as one of the important sign. Even in aids fever plays an important role as a sign as it is prolonged for more than one month, which may be intermittent or constant.

3. Atisara / diarrhoea : is a part and parsel of kshayaja sosha and it is considered as an important sign in kshayaja shosha. In Aids also loose motion/chronic diarrhoea for more than one month is considered as a major sign.

Among minor signs explained for Aids :

4. Cough : Is considered as first minor symptom which persists for more than a month. Even in Ayurveda while explaining kshayaja shoola / kasa, cough is given due importance.

5. The other set of symptoms explained in kshayaja sosha like swara kshaya (change in voice), parshwashoola (pain in the sides of the chest) pratishaya (corrhyza), swasa (dyspnoea) all signify the pulmonary abnormality which is normally encountered in Aids as the secondary manifestation by the infection of pathogenic organism.

6. Most important is the head ache/shira shoola which is given a lot of importance in Ayurveda, infact it is the first symptom. It is stated that the presence of generalised kaposi's sarcoma / cryptococcal meningitis in which headache is one of the important sign along with other signs and symptoms of Aids is sufficient for the diagnosis of Aids.

On the basis of the above comparison of clinical manifestation a conclusion may be drawn that what is explained in Ayurveda as pratiloma kshayaja sosha may be identified with the Aids of today.

In support of the above argument it is worthwhile to mention that while explaining the Dhatukshayaja Rajayakshma in a reference Charaka say's that "Ativyavayan Anashanath Shukramojascha Heeyate" which means those who indulge in excessive intercourse will end up with decrease of ojas (body resistance power)', and lastly after explaining the signs and symptoms which are due to the above cause he mentions, "Samaptam Rajayakshmanam kshayat pranakshaya pradam" which means a disease which is endowed with such symptoms takes away the life of the patient. The explanation clearly resembles with the fatal end of the Aids patient.

But what needs to be carefully observed and noted is the prognosis of such kshyaja shosha where in Madhavakara mentions "Apalingasya deeptange sadhyo balavato navaha parisanvasaro yapyaha sarvalingam tu varjaye". That means in that patient in whom the clinical features of the disease are less, the digestion is strong and the disease is new it is possible to cure the disease. If it is one year old, the patient can be maintained with the help of the medicines and if the disease is endowed with the fullset of signs and symptoms it is impossible to cure.

According to the above statement there may be a ray of hope for the freshly identified cases of HIV infections with the Ayurvedic medicines.

Ayurvedic treatment of Kshayaja yakshma aims at increasing the body immunity and conquering the disease which is very much needed in the treatment of Aids. Hence a meticulous implementation of treatment procedure explained in Ayurveda in treating pratiloma Raja yakshma may prove useful for the Aids patient to get away from the light clutches of the dreadful disease called AIDS.

Dr. V. R. Padmanabha Rao
BSAM, BAMS, MD (Ay), FICA, FRAS (LON)
Ayurvedic Physician
AMRUT AYURVEDIC CENTRE
193, Shankarmutt Road, Chamarajpet
5th Main Road, Bangalore - 560 018
Ph : 6601586

ಮಹಿಳೆಯರ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ತಾನು ಸದಾ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಹಲವಾರು ಕ್ರೀಂಗಳು, ಶಾಂಪೂಗಳು, ತೈಲಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಲಾಭವಾಗುವ ಬದಲು ಅನಾಹುತಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವೇ ಅಧಿಕ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಹಜ ಸುಂದರತೆಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಮೊಡವೆ :

ಹದಿಹರೆಯದ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೊಡವೆಯದು. ಯಾವುದೇ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೂ ಅವಳು ಸದಾ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಆಸೀನಳಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೈ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೊಡವೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಸೋಪು ಬದಲಾಯಿಸುವುದೋ, ಇಲ್ಲವೇ ಕ್ರೀಂ ಬದಲಾಯಿಸುವುದೋ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮೊಡವೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಋತುಚಕ್ರ ಕಳೆದ ನಂತರ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ 3 ರಿಂದ 4 ಬಾರಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೊಗರಿಬೇಳೆ 20 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು 20 ಗ್ರಾಂ ಬಟಾಣಿ ಕಾಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಜೆ, ಲೋಧ್ರ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ರಾತ್ರಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಒಣಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉಗಿ ಸ್ನಾನ ಕೂಡ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಕೇವಲ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಉಗಿಗಿಂತ ಬೇವು ಇಲ್ಲವೇ ಹೊಂಗೆಯ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದ ಉಗಿ ಸ್ನಾನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಉಗಿ ಸ್ನಾನವೆಂದರೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಉಗಿ (ಆವಿ) ಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಅತಿಯಾದ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ.

ಕೂದಲುದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ :

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ತಾನು ಕಪ್ಪಗಿನ, ನೀಳವಾದ, ದಟ್ಟವಾದ ಕೂದಲಿನ ಒಡತಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕೂದಲುದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸುಂದರವಾದ ಕೂದಲನ್ನು ಹೊಂದಲು ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದಿರುವುದು, ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಶಾಂಪೂಗಳ ಬಳಕೆ, ಬಾಚಣಿಕೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೂದಲುದುರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಕೂದಲುದುರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲೇ ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಳ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ - ಒಂದು ಭಾಗ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಗುರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನಂಶವೆಲ್ಲ ಹೋದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ,

ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಇದನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ಬದಲು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಸಾಕು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ತಲೆ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ :

ಮೆಂತ್ಯ, ಕಚೋರ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಲೆಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರು ಬಳಸಿದ ಬಾಚಣಿಗೆ ಬಳಸಬಾರದು.

ಮುಖದ ಕಲೆಗೆ :

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಗೋಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಮುಖದ ಕಾಂತಿಗೆ :

ಮುಖಕ್ಕೆ ಟೊಮೆಟೊ ರಸ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಯ ರಸ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಳಸಬೇಕು. ಊಟದ ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶರೀರದ ದುರ್ವಾಸನೆ :

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರು ಬರುವುದರಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಚೋರ, ಬಾಳದ ಬೇರು, ಜಾಪತ್ರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ನುಗ್ಗೇಬೀಜ, ಜೇಕಿನ ಗಡ್ಡೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಬೇವಿನ ಬೀಜದ ತಿರುಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೈಕಾಲು, ತುಟಿ ಬಿರಿಯುವುದು :

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ಕಾಲು, ತುಟಿಯ ಚರ್ಮ ಬಿರಿಯುವುದು ಸಹಜ. ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಲಿನ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಮೂಸುಂಬಿ, ಕಿತ್ತಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶ್ರೀಗಂಧ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಲಾಮು : ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 30 ಗ್ರಾಂ ಜೇನುಮೇಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದು ಕರಗಿದ ನಂತರ 10 ಮಿಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ 10 ಮಿಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೈಗೆಲ್ಲ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಂಜನ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ತಲೆಯ ಹೇನಿಗೆ :

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೇನು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೇನಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಸೀತಾಫಲ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಕರ್ಪೂರಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಕಹಿ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನಿಂಬೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಸವರಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬೊಜ್ಜು :

ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ತಾವು ತೆಳ್ಳಗೆ, ಬೆಳ್ಳಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಸಹಜ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೊಜ್ಜಿನದು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದಲೇ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಂಧಿವಾತ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೀಗೆ ಹತ್ತುಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ತೂಕದ ಬಗೆಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಈಗ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು ಅಂದರೆ ಕುಕ್ಕರ್, ಮಿಕ್ಸಿ, ಗ್ರೈಂಡರ್, ವಾಷಿಂಗ್‌ಮೆಷಿನ್ ಹೀಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ನಡೆದಾಡುವುದೂ ಕಡಿಮೆ. ವಾಹನಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಕೈ ಬೀಸಿಕೊಂಡು 3 ರಿಂದ 4 ಕಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಜೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡಾ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಪ್ರಸ್ತುತ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನ 3 ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಎರಡು ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕು. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಕೊಕಾಕೋಲ, ಪೆಪ್ಸಿ ಮುಂತಾದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಏನನ್ನಾದರೂ ಬಾಯಾಡಿಸುವ ರೂಢಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಮೊಸರಿನ ಬದಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬಳಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬೇಗನೇ ಅಂದರೆ 7 ಗಂಟೆಗೇ ಊಟ ಸಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಮೂರು ಚಮಚ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಖಂಡಿತ ತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆಲಸವನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿ.

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ
ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಆಯುರ್ವೇದ ಕ್ಲಿನಿಕ್
ನಂ. 20/31, 6ನೇ 'ಎ' ಮೇನ್
1ನೇ ಹಂತ, ಕೆ.ಹೆಚ್.ಬಿ. ಕಾಲೊನಿ
ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 79
ದೂರವಾಣಿ : 3284893

GYNAECOLOGICAL TIPS AND TREATS

Years ago when joint family was in vogue our woman folk were nurtured and brought up in a comforting presence of a host of relatives. If they had doubts and questions they could be shared with a kindly grandmother or a senior sis in-law who could drive the bogeys away. The scenario is changed now, nuclear families and finding time to indulge in simple luxuries which bring laughter and joy to oneself is a dream for the modern day woman who is torn between the time limitation and managing both at home and work. When this her story she has little time to think about her distressing and embrassing complaints - the *vaginal woes* and the *uterine threats*. In fact many of them are even reluctant to go for a regular routine check up for fear of discovering they have cancer or due to sheer ignorance. Ignoring or not going for a roe routine check up could make the problems worse and affect the female reproductive system say Ayurvedic specialists. Here are some gynaecological Ayurvedic Tips and Treat's.

Problem 1 :

1. Unusually wet and uncomfortable feeling in the genitals.
2. Loathsome desire to scratch.

What goes wrong : A problem arising due to unhygienic conditions. The microbes or the parasites lurking in this area usually due to improper cleaning after defecation give rise to this problem. As the cause is due to mismanagement this disease is referred as ACHARANA.

The Solution :

Good personal hygine is important in helping to prevent this disorder. A thorough wash after passing the bowels is important to prevent faecal matter from coming in contact with the genitals. If the subject is infested with worms a deworming treatment consisting of a decoction of vidanga - Embelica ribes is given internally along with a mild laxative for fifteen days.

Taking a sitz bath with decoction of Triphala helps to flush out the microbes and parasites, lurking in the genitals, dries up the secretions thus bringing down the local irritation. Whatever boosts your immune system will help your genitals to return to health. Maintain a healthy diet and mode of life.

When to seek your physicians help : If the vaginal secretion's smell unpleasant or if the problem is recurrent your Ayurvedic Physician will thoroughly look into your problem and give you a suitable prescription.

Problem 2 :

1. Aged around forty years or above.
2. Severe itching in the genital's accompanied by dryness and occasional bleeding.
3. Sexually over active.

What goes wrong : The bioenergy vata is aggravated due to hypersexual activity causing inflammation, insensitivity and pain in the genitals. Subsequently the bio energy kapha is also aggravated which clinically produces symptoms like unctuousness, itching etc. and this problem is termed as ATICHARANA.

The Solution :

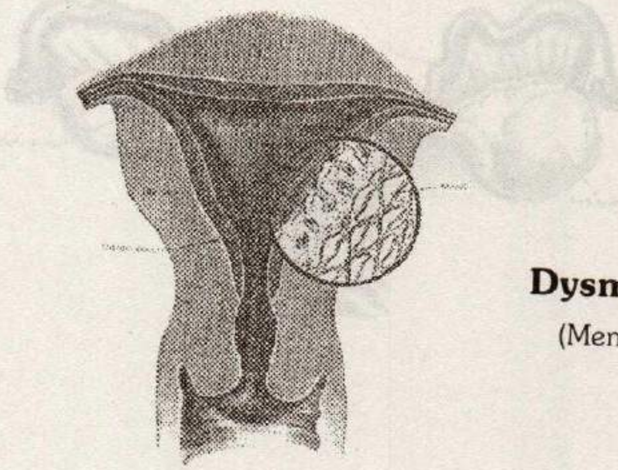
Using sesame oil in the form of tampoon's for vaginal lubrication helps.

When to seek your physicians help : If you have severe inflammation, insensitivity and pain in the genitals you need medication's to paliate vata bioenergy and specialised treatment like uterine instillations called as Uttara basti. Go to a physician who can help you doing this.

Problem 3 :

1. Severe pain in the lower abdomen during menstrual cycle.
2. Pain starts several hours before or sometimes at the onset of the periods.
3. Forced to miss school or going to work because of discomfort.
4. Generally pain abates after forty eight to seventy two hours.

What goes wrong : Apana Vayu which guides the process of menstruation gets disturbed due to which there is incoordination or irregular contractions of the uterus and all the muscular fibres of the uterus resulting in spasmodic pain.



Dysmenorrhea

(Menstrual Pain)

Solution :

Practise regular exercises, moderation in your diet and give up faulty food habits.

To keep Aapna vayu in track take mild laxatives a week before your onset of periods. For this taking Haritaki churna - Terminalia Chebula every night would suffice.

Decoction prepared out of Jeera - cumin seeds will help regularise contractions and bring down the spasms. Local application with paste of dillseeds will reduce pain.

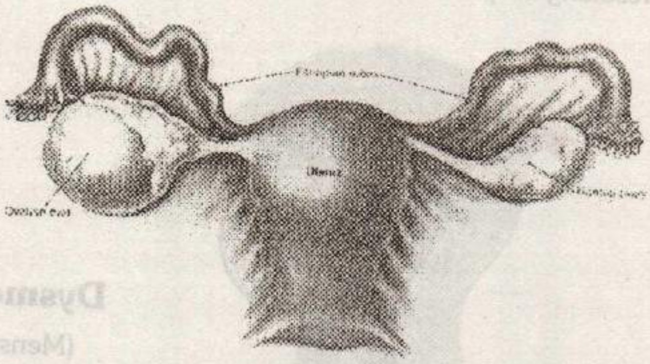
When to seek professional help : If the above methods prove futile seek the help of your physician.

Problem 4 :

1. Severe pain in the lower abdomen and back.
2. Abnormal uterine bleeding.
3. Pain while passing stools.
4. Infertility.

What goes wrong : Provocated Vata bioenergy disturbs the menstrual pattern. The menstrual flow regurgitates goes backwards instead of its regular path way. Thus the tissue which is normal to the linning of the uterus in structure and function is found at other sites other than the uterine cavity causing stiffness, roughness, numbness and immobility of the uterus. This disorder is called as Vataja Yoni vyapad and may cause damage to surrounding tissue and ovarian cysts.

Vataja Yoni Vyapad



The Solution :

A week before you expected day of your periods start on Eranda payasa. Soak ten seeds of castor in water, remove the skin and the cotyledon ; mash it into a paste with milk and sugar. Cook it and consume it everyday a week before the expected due date of your M.C.

When to seek professional Help : Remember this is a chronic problem. You need specialised treatment for this ailment. Oleation, sudation, enemas, vaginal instillation and medication in the form of kashayas, lehyas, and vatis which suppress vata are useful. Contact your near by Ayurvedic physician who will diagnose and treat this problem.

Problem 5 :

Had regular periods for few months after attaining menarchy. Subsequently a period of amenorrhoea or irregular cycles ranging from thirty days to three months / six months.

Sometimes cycles appear only when they are induced. Menstrual irregularity could be associated with other symptoms like obesity and Hirutisms (excess growth of hair in the female in places where it is normally absent.)

What goes wrong : A problem arising due to Akaramaneeya beeja chronic anovulation (inability of producing or discharging a good quality egg). Due to derangement of Vyana vayu the driving force that moves from the centre to the periphery the transport of nutrients and blood supply to the uterus is hindered and sometimes the orifices of channels carrying the menstrual blood get obstructed due to the derangement of the doshas causing amenorrhoea (nonappearance of menstruation).

The Solution :

Food or diet capable of increasing the pitta bioenergy are recommended. Fish, Horsegram, sour dominant food articles, Urad dhal - black gram, sesame seeds, buttermilk, jaggery are beneficial food items recommended for this problem. Sometimes a decoction prepared out of powdered black sesame seeds mixed with jaggery helps in inducing menstruation.

When to seek professional help : Nonappearance of menses even after above dietic regemes is an indication for a professional help. This is one of the eighty vata rogas. For the rectification of the disorder Basti treatment is the recommended treatment. The conglomeration of several uttara basthis which play an important role in nerve transmission, vasodilatation - helping the blood vessels dilate and increase the blood flow to the uterus are incorporated in simple permutations and combinations help you sail out of this problem. Professional help is mandatory.

Problem 6 :

Heavy flow during menstrual cycle. (The normal menstrual cycle has a length of 28+/-2 days ; a duration of 5+/- days and a flow of 60+/-ml. Any bleeding that does not confirm in frequency, duration and amount to the above data is grouped as heavy menstrual flow).

What goes wrong : A problem associated with vitiation of Vata bioenergy and Rasa dhatu (the fundamental substance in the form of liquid circulating throughout the body which helps in the nourishment of the tissues) Physicians say that the problem could be systematic or sometimes of psychological origin.

The Solution :

Complete bed rest.

1. Using powder of Yesti madhu - Glycyrrhiza Glabra with rice water and sugar is an effective home remedy in controlling heavy flow.

2. Extracting juice by triturating leaves of Guduchi- Tinospora cordifilia or leaves of Vasa - Adhatoda vasaka in combination with one part of Madhu yesti and four parts of sugar and rice water help in reducing the flow.

3. Cows milk cooked with five times of water, cooled and sipped with Honey and sugar is recommended drink for this problem.

When to seek professional help : When the bleeding is heavy and does not come to control by the above measures leave it to your physician to decide and access the association of doshas. The physician will help you out by treating anemia caused by heavy bleeding and also to control the excess flow.

Dr. Subhankari. P. Rao
BSAM, BAMS, FRAS (LON)
SHUBHA AYURVEDIC CENTRE
30/3, Patalamma Temple Street
Basavanagudi, Bangalore - 560 004
Ph : 6758620

ಜರಾ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಪಡುವ ಕಾಲವೆಂಬುದಿದ್ದರೆ ಅದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮಾತ್ರ.

ಕ್ರೀಡೆಯಲಿ ಬಾಲತ್ವ ಪ್ರೌಢಿಯಲಿ ತರುಣತ್ವ
ಗಾಢ ಚಿಂತೆಯಲಿ ವೃದ್ಧತ್ವದಿಂ ಸುಡು
ಗಾಡಿಗೆಡೆಯಹರು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಎನ್ನುವ ವಚನವೊಂದಿದೆ. ಬಾಲ್ಯ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಮಾಡಿರುವ ಜೀವನದ ಒಟ್ಟು ಸಾರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಡಿಸುತ್ತಾ ಕೂಡುವ ವಯಸ್ಸೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ. ಆಯುರ್ವೇದ ಇದನ್ನೇ ''ಜರಾಸ್ಥಿತಿ'' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಬಹುಶಃ ವಿವರಿಸದೇ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಬಹುಶಃ ಈ ''ಜರಾವ್ಯಾಧಿ''. ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವೂ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ದೇಹದ ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಗ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುವಾಗ ಯಾವುದಕ್ಕೆಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವುದು ? ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗಗಳೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆಂಬುದು ಒಂದು ರೋಗಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವೆಂದಾಯಿತು. ಈ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ಒಂದು ವಿಚಾರವೆಂದರೆ - ವೃದ್ಧರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಂತೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಾ ಮೊದಲು ನಿರ್ಧರಿಸುವ, ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ - ವೃದ್ಧರೆಂದರೆ ಯಾರು ? ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದರ ವಿವರಣೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯನು ಒಂದು ಸೂತ್ರವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎಂದೂ ಮುಪ್ಪಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಎಷ್ಟೇ ಜರ್ಜರಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟೋ ವೃದ್ಧರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗೇ ಇರಲು ಕಾರಣ, ಅವರ ವಯಸ್ಸಾಗದ ಮನಸ್ಸು. ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತಲೂ, ಅಲ್ಪ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ತು ತ್ರಿವಿಧಂ ಬಾಲಂ ಮಧ್ಯಂ ವೃದ್ಧಮಿತಿ
ತತ್ರೋನ ಷೋಡಶ ವರ್ಷಾ ಬಾಲಸ್ತೇಽಪಿ ತ್ರಿವಿಧಾಂ
ಕ್ಷೀರಪಾಃ ಕ್ಷೀರಾನ್ನದ ಅನ್ನದ ಇತಿ ತೇಷಂ
ಸಂವತ್ಸರ ಪರಾಃ ಕ್ಷೀರಪಾ ದ್ವಿಸಂವತ್ಸರಪಾಃ ಕ್ಷೀರಾ
ನ್ನಾದಾಃ ಪರತೋಽನ್ನದ ಇತಿ ॥

ಮನುಷ್ಯ ಬಾಲ, ಮಧ್ಯ, ವೃದ್ಧನೆಂಬ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಬಾಲನೆಂದರೆ 16 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನವರು - ಬಾಲರು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೂರು ವರ್ಗ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಷ ಹಾಲು, ಮೂರನೆಯ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಹಾಲು - ಅನ್ನ, ನಂತರ ಬರಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುವರೆಂದು ವಿಶಾಲ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಬರುವುದೇ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು.

ಷೋಡಶ ಸಪ್ತತ್ಯೋರಂತರೇ ಮಧ್ಯಂ
ವಯಸಸ್ತ್ಯ ವಿಕಲ್ಪೋ ವೃದ್ಧಿರ್ಯೌವನಂ, ಸಂಪೂರ್ಣತಾ
ಹಾನಿರಿತಿ ತತ್ರಾ ವಿಲಶತೇ ವೃದ್ಧಿರಾ ತ್ರಿಶಂತಯೋ ಯೌವ್ವನಂ
ಮಾಚತ್ವಾರಿಂಶತಃ ಸರ್ವ ಧಾತ್ವಿಂದ್ರಿಯ ಬಲವೀರ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣತಾ ॥

ಮುಂದೆ 16 ರಿಂದ 70 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ವೃದ್ಧಿ ಯೌವ್ವನ, ಸಂಪೂರ್ಣತೆ, ಹಾನಿಯೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ವಿಧ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, 20 ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೂ ದೇಹ ವೃದ್ಧಿ 30 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಯೌವ್ವನ, 40 ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೂ ಸರ್ವ ಧಾತು, ಇಂದ್ರಿಯ, ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ 70 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾನಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನೇಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಗೋಚರಿಸಬಹುದಾದ ಕಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವೃದ್ಧರೆಂದು ಹೆಸರಿಸುವುದು 70 ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರನ್ನೇ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಲ, ದೇಶ, ಆಹಾರ, ಆಚಾರ - ವಿಚಾರಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಪರಿಗಣಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಹಂತ ತಲುಪುವುದೇ 70 ವರ್ಷದ ನಂತರ.

.... ಸಪ್ತತೇ ರೂರ್ಧ್ವಂ ಕ್ಷೀಯ ಮಾಣ ಧಾತ್ವಿಂ
-ದ್ರಿಯ ಬಲ ವಿರ್ಯೋತ್ಸಾಹ ಮಹನ್ಯಹನಿ ವಲೀ ಪಲಿತ ಖಾಲಿತ್ಯಜುಷ್ಟಂ ॥

ಇದರ ಅರ್ಥವಿಷ್ಟೆ 70ರ ನಂತರ ದಿನೇ ದಿನೇ ಧಾತುಗಳು, ಬಲ, ವೀರ್ಯ, ಉತ್ಸಾಹಗಳು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲು, ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಸುಕ್ಕು, ಉದುರಿದ ಕೂದಲು ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು -

ತದ್ವಯೋ ಯಥಾವಸ್ಥಾನ ಭೇದೇನ ತ್ರಿವಿಧಂ ಬಾಲಂ
ಮಧ್ಯಂ ಜೀರ್ಣಮಿತಿ.....

ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಬಾಲ, ಮಧ್ಯ, ಜೀರ್ಣವೆಂಬ ಮೂರು ಅವಸ್ಥಾಬೇಧಗಳು.

ಇಂತಹ ವೃದ್ಧರ ಅಥವಾ ಜರಾ ಪೀಡಿತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯನಾದವನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತಿರಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ - ದೋಷ ವಿಕೃತಿ. ಇಲ್ಲಿ ದೋಷ ವಿಕೃತಿಯೆಂದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಿಕೃತಿಯೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳಲ್ಲೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಲೇ ವಿವರ್ಧತೇ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾ ಮಧ್ಯಮೇ ಪಿತ್ತಮೇವತು ।
ಭೂಯಿಷ್ಟಂ ವರ್ಧತೇ ವಾಯುರ್ವೃದ್ಧೇ ತದಿಕ್ಷ್ಯ ಯೋಜಯೇತ್ ॥

ಬಾಲಕರಲ್ಲಿ ಕಫವೂ, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಫವೂ, ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ವಾಯುವೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೋಗಗಳ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಃ ಪರಂಪರಹೀಯ ಮಾಣ ಧಾತ್ವಿಂದ್ರಿಯ ಬಲಪೌರುಷ ಪರಾಕ್ರಮ
ಗ್ರಹಣ ಧಾರಣ ಸ್ಮರಣ ವಚನ ವಿಜ್ಞಾನಂ ಭ್ರಶ್ಯಮಾನ ಧಾತುಗುಣಂ
ವಾತಧಾತು ಪ್ರಾಯಂ ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಜೀರ್ಣ ಮುಚ್ಯತೇ ಆ ವರ್ಷ ಶತಂ ॥

ಜೀರ್ಣ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಧಾತು, ಇಂದ್ರಿಯ, ಬಲ, ಪೌರುಷ, ಪರಾಕ್ರಮ, ಗ್ರಹಣ, ಧಾರಣ, ನೆನಪು, ಮಾತು, ವಿಜ್ಞಾನ ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಧಾತು ಗುಣವೂ ಕುಂದುತ್ತಾ ಬರಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಾತವೆ ಕಾರಣವೆಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ವಾತದ ಗುಣಗಳೇನು ? ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಬಹು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದೆಂದರೆ ;

----- ಭವತಿ ತಂತಂ ಶರೀರಾವಯವ ಮಾವಿಶತಃ ಸ್ರಂಸ
ಭ್ರಂಸ, ವ್ಯಾಸಂಗ ಭೇದ, ಸಾದ, ಹರ್ಷ, ತರ್ಷಾ ವರ್ತ ಮರ್ದ ಕಂಪ
ಬಾಲ ತೋದ ವ್ಯಧ ವೇಷ್ಟ ಭಂಗಾಸಥಾ ....

ಎಂಬ ವಿವರಣೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನ ಕೆಲಸವೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಬೀಳುವುದು, ಹರಿಯುವುದು, ಅಂಗ ಒಡೆಯುವುದು, ಆಯಾಸ, ನಡುಕ, ಚಲನ, ನೋವು, ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಇದೆಲ್ಲಾ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಂದರೆ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಾತದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿರುತ್ತದೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಂತಾಯ್ತು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಾತ ಪ್ರಕುಪಿತವಾದರೂ ಅದು ಒಂದು ರೋಗಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಾತಜನ್ಯವಾದದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶಾಲ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹೇಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ವಿಶದೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಜಯಿಸಲು ಅಶಕ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ;

ವಾತವ್ಯಾಧಿಃ ಪ್ರಮೇಹಶ್ಚ ಕುಷ್ಠಮರ್ಶೋ ಭಗಂದರಃ
ಅಶ್ಮರೀ ಮೂಢಗರ್ಭಶ್ಚ ತಥೈವೋದರಂ ಅಷ್ಟಮಂ ॥

ವಾತವ್ಯಾಧಿ, ಪ್ರಮೇಹ, ಕುಷ್ಟ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಭಗಂದರ, ಅಶ್ಮರಿ, ಮೂಢಗರ್ಭ, ಜಲೋದರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಮಹಾ ರೋಗಗಳು. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಲಕ್ಷಯ, ಮಾಂಸಕ್ಷಯ, ಉಬ್ಬಸ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಯಕ್ಷ್ಮ, ವಾಂತಿ, ಮೂರ್ಛೆ, ಅತಿಸಾರ - ಇವಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಿ, ಇವೆಲ್ಲಾ ವಾತದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣ ಧರ್ಮಗಳ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಂದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲವೆ ?

ಒಮ್ಮೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಈಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಜೊತೆ ವಾತ ಜನ್ಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತ ದೋಷದಿಂದ 80 ಬಗೆಯ ವಿಕಾರ ಅಥವಾ ರೋಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಕೆಲವನ್ನು ನೋಡಿ, ಪಾದ ಶೂಲ, ಪಾದ ಭ್ರಂಶ, ಸುಪ್ತ ಪಾದತಾ, ವಾತ ಖಂಡುಕಾ, ಗುಲ್ಫಗ್ರಹ, ಗೃಧ್ರಸೀ, ಊರು ಸ್ತಂಭ, ಖಂಜತ್ವ, ತ್ರಿಕಗ್ರಹ, ಪೃಷ್ಠಗ್ರಹ, ಹೃನ್ಮೋಹ, ಹೃದ್ರವ, ಗ್ರೀವಾಸ್ತಂಭ, ಮನ್ಯಾಸ್ತಂಭ, ಕಂಠೋದ್ಧ್ವಂಸ, ದಂತ ಶೈಥಿಲ್ಯ, ಘ್ರಾಣನಾಶ, ಕರ್ಣಶೂಲ, ಅಶಬ್ದ ಶ್ರವಣ, ತಿಮಿರ, ಅಕ್ಷಶೂಲ, ಶಿರೋರುಕ್, ಕೇಶಭೂಮಿ ಸ್ಫುಟನಂ, ಏಕಾಂಗರೋಗ, ಸರ್ವಾಂಗ ರೋಗ, ಶ್ರಮ, ಭ್ರಮ, ವಿಷಾದ, ಅತಿ ಪ್ರಲಾಪ, ಗ್ಲಾನಿ, ಅಸ್ವಪ್ನ - ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲವೇ ?

ಇವೆಲ್ಲದರ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತದಿಂದ - ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಬಹು ಭಾಗ ವಾತ ವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಬರುವುದೆಂದೂ, ವಾತ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಶ್ರಮದಾಯಕವೆಂದೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾವ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾತ ಪ್ರಕೋಪ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವಯೋಧೀನ ಉಪದ್ರವಗಳೆಂದು ಬೇಕಾದರೂ ಕರೆಯಬಹುದು.

ಕಾಸ, ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಭೃತಿ ಭಿರುಪದ್ರವೈರ ಭೂಯಮಾನಂ
ಸರ್ವಕ್ರಿಯಾ ಸ್ವಸಮರ್ಥಂ ಜೀರ್ಣಾಗಾರ ಮಿವಾಭಿ
ವೃಷ್ಟ ಮವನೀದಂತಂ ವೃದ್ಧಮಾಕ್ಷತೇ ॥

ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ, ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳಿಂದ ಸರ್ವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥನಾದವನೆ ವೃದ್ಧನೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಈಗ ಆಯುರ್ವೇದದ ನಿಜವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಯೋಚನೆ ಮನದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಳಿಯುವುದು ಸಹಜ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿನ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರೇಖೆಗಳೇನು ?

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ಒಂದು ದುಃಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಆಯುರ್ವೇದ ಯಾವುದನ್ನು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸೆಂದು ಕರೆದಿದೆಯೋ, ಅದನ್ನೇ ದಾಟುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು ಶೇಕಡಾ ಇಳಿದು ಹೋಗಿದೆಯೆಂದು. ನಿಜ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮುಟ್ಟಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪರೂಪವಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶತಾಯುಷಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರ ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಭಾಗ್ಯವೆಂದಾಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೇ ? ಮಾನವನ ಆಯುಸ್ಸು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಮುಗಿದು ಹೋಗಲು-ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಯಾಂತ್ರಿಕ ಬದುಕು ನಾವೆ ಹಾಳುಗೆಡವಿರುವ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವೇ ಕಾರಣವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇಂದುಮಾನವನ ಜೀರ್ಣ ವಯಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯುವ 60-100 ವರ್ಷದ ಮೊದಲೇ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಇನ್ನು ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಆಯುರ್ವೇದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಒಂದು ಸೂತ್ರವನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದೆ.

ಅಗ್ನಿಕ್ಷಾರ ವಿರೇಕೈಸ್ತು ಬಾಲ ವೃದ್ಧೌವಿವರ್ಜಯೇತ್ ।
ತತ್ಸಾಧ್ಯೇಷು ವಿಕಾರೇಷು ಮೃದ್ವೀಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಕ್ರಿಯಾಂಶನೈ: ॥

ಇದರಂತೆ ಬಾಲಕರಲ್ಲೂ, ವೃದ್ಧರಲ್ಲೂ ಅಗ್ನಿ, ಕ್ಷಾರ, ವಿರೇಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಕ್ರಮವನ್ನೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು. ಕಾರಣ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ದೇಹ ಅತ್ಯಂತ ಕೋಮಲವಾಗಿರುವುದು. ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಯಾವುದನ್ನೂ ಶೇಷವಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ವಿರೇಚನ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಮತ್ತಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಮೃದು, ಮಧ್ಯಮ, ತೀಕ್ಷ್ಣವೆಂದು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಅವುಗಳ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಾಕಶ್ಮರ್ಯ ಪರುಷಕಭಯಾಮಲಕ ವಿಭೀತಕೀ ಕುವಲ
ವದರ ಕರ್ಕುಂಧರಾ ಪೀಲೂನೀತಿ ದಶೇಮಾನಿ
ವಿರೇಚನೋಪಗಾಮಿಭವಂತಿ ॥

ದ್ರಾಕ್ಷಾ, ಶಿವನಿ, ಪರೂಷಕ, ಅಣಲೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ತಾರೆ ಮುಂತಾದ ಹತ್ತು ವಿರೇಚನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದ್ರವ್ಯಗಳೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ವಯಃಸ್ಥಾಪಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವುದು. ಇವು ದೇಹವನ್ನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ತಲುಪದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಅಮೃತಾಭಯ ಧಾತ್ರೀ ಮುಸ್ತಾ ಶ್ವೇತಾ ಜೀವಂತ್ಯತಿರಸಾ ಮಂಡೂ
ಕಪರ್ಣಾ ಸ್ಥಿರಾ ಪುನರ್ನವ - ಇತಿ ದೇಶೇಮಾನಿ ವಯಃಸ್ಥಾಪಕಾ ಭವಂತಿ ॥

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅಣಲೆ ಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಬಿಳಿ ಬಜೆ, ಜೀವಂತಿ, ಒಂದೆಲಗ, ಮೂವೆಲೆ, ಪುನರ್ನವ ಇವೆಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆಂಬುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತವೇ ಸರಿ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೂತ್ರವೆಂದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ವಿವರಣೆ. ಇದನ್ನೇ ಆಧುನಿಕರೂ Preventive Medicine ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಜಾಣನಾದ ವೈದ್ಯನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅಧ್ಯಾಯವಾದ ''ರಸಾಯನಾಧ್ಯಾಯ''ದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದರೆ ನಿಜವಾದ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

''ಜರಾವ್ಯಾಧಿ ಪ್ರಶಮನಂ ಬುದ್ಧೀಂದ್ರಿಯ ಬಲಪ್ರದಂ''

ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಚರಕರು ತಮ್ಮ ಸಂಹಿತೆಯಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ರಸಾಯನಾಧ್ಯಾಯದ ಮೂರನೆ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಕರಪ್ರಚೀತೀಯಂ ರಸಾಯನ ಪಾದಂ' - ಎಂಬಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರರ್ಥ ''ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದು'' ಎಂಬುದರ ಜೊತೆಗೆ ''ಅಂಗೈಯಲ್ಲ ನೆಲ್ಲಿ'' - ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಸಾಯನ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವಿಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

1. ಆಮಲಕಾ ಬ್ರಹ್ಮರಸಾಯನ
2. ಕೇವಲಾಮಲಕಾ ರಸಾಯನ
3. ಲೋಹಾದಿ ರಸಾಯನ
4. ಐಂದ್ರರಸಾಯನ
5. ತ್ರಿಫಲಾ ರಸಾಯನ
    1. ದ್ವಿತೀಯ
    2. ತೃತೀಯ
    3. ಚತುರ್ಥ

ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಥಾಪನಾ ರಸಾಯನಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ. ನಿಜವಾದ ವೈದ್ಯ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಒಂದು ಜೀವನ ಕ್ರಮ. ಅದು ಎಂದೂ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒಡ್ಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಔಷಧ ಭಂಡಾರ. ಅದರ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯನದು ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಡಾ|| ಹೆಚ್. ಎಸ್. ವೆಂಕಟೇಶ್
ಅಯ್ಯರ್ಸ್ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ & ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ
ಹಾರೋಹಳ್ಳಿ - 562112
ಬೆಂಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಕೌಮಾರ ಭೃತ್ಯ

ಸತ್ಸಂತಾನವೇ ದೇಶದ ಸಂಪತ್ತು, ಮಗುವೇ ಮಾನವನ ತಂದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಪೈರು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಗಳು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೇ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ಇದೆ. ಪುಸ್ತಕ, ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಟಿ. ವಿ., ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರು ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಜನನ ಅದರ ಲಾಲನೆ - ಪಾಲನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಇಂದಿಗೂ ಅನುಸರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದವು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ :- ಕಾಯ, ಬಾಲ, ಗ್ರಹ, ಶಲ್ಯ, ದಂಷ್ಟ್ರ, ಜರ, ವೃಷ. ಬಾಲ ಅಂಗ ಎಂದರೆ ಕೌಮಾರಭೃತ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಶಬ್ದವಿದೆ. ಕುಮಾರ - ಬಾಲಕ, ಭೃತ್ಯ - ಸೇವಕ (ಶುಶ್ರೂಷೆ, ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವವನು). ಒಂದು ಭ್ರೂಣವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅದು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜನಿಸಿ, ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ದಾಟಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಕನಾಗುವ ತನಕ ಮಾಡುವ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕೌಮಾರಭೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಅಂಶಗಳು, ಗರ್ಭಾವಕ್ರಾಂತಿ, ಶಿಶುವಿನ ಜನನ, ಜಾತಕರ್ಮ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸುಶೃತಾಚಾರ್ಯರಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಸುಶೃತ ಸಂಹಿತೆಯ (ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕನೆ ಶತಮಾನ) ಉತ್ತರ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧವಾಗ್ಭಟರಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹದ (ಸುಮಾರು ಏಳನೇ ಶತಮಾನ) ಉತ್ತರ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಾಲ ಪರಿಚಯ, ಬಾಲಗ್ರಹ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಕೌಮಾರ ಭೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥವಾಗಿ ಕಾಶ್ಯಪ ಸಂಹಿತೆ ಇದೆ. ಈ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ವಿಕಾಸ, ಅವನಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಕುಮಾರನೇ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುರು ಶಿಷ್ಯರ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ವೃದ್ಧ ಜೀವಕರಿಂದ ರಚಿತವಾದದ್ದು.

ಸುಶ್ರತರ ಪ್ರಕಾರ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು :- ಕ್ಷೀರಪ, ಕ್ಷೀರಾನ್ನದ ಮತ್ತು ಅನ್ನಾದ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕ್ಷೀರಪ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು/ ಬೇರೆ ಹಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಅವಧಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ, ಮಗುವು ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಅನ್ನ, ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅವಧಿಯೇ ಕ್ಷೀರಾನ್ನದ, ಸುಮಾರು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷ, ಅನ್ನಾದ ಕೇವಲ ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುವ ಕಾಲ, ಎರಡರಿಂದ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷದವರೆಗೆ. ಕಾಶ್ಯಪರು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥಾ - ಶಿಶುವು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲ, ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥಾ - ಶಿಶುವು ಜನಿಸಿದ ಕಾಲದಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕೌಮಾರಾವಸ್ಥಾ - ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವು ಜನಿಸಲು ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಿರಬೇಕು.

1. ಬೀಜ 2. ಕ್ಷೇತ್ರ 3. ಅಂಬು 4. ಋತು

ಬೀಜ : ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗು ಪುಂಬೀಜಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಗುವಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗ ಪ್ರತ್ಯಂಗದ ರಚನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಡಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವಿದ್ದರೆ ದೂಷಿತ ಗರ್ಭ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳೇ ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳು.

ಉದಾ : ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಂತಹ ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗ.

'ಜಾತಃ ಪ್ರಮೇಹಿ ಮಧುಮೇಹಿನೋ ವಾ ನ ಸಾಧ್ಯ ಉಕ್ತಃ ಸಹಿ ಬೀಜದೋಷಾತ್' (ಚ.ಸಂ.ಚಿ)

ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗವು ಅಸಾಧ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಬೀಜ ದೋಷದಿಂದ ಬಂದಂತಹವು. ಜೆನಿಟಿಕ್ಸ್ ಎಂಬುದು ಈಗ ಈಗ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಜ್ಞಾನದ ಭಂಡಾರವು ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾದುದು.

ಕ್ಷೇತ್ರ : ಭ್ರೂಣ ಎಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುತ್ತದೋ ಅದೇ ಕ್ಷೇತ್ರ - ಅದುವೇ ಗರ್ಭಾಶಯ. ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಗರ್ಭಾಶಯ ಗರ್ಭವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯವರೆಗೂ ಪೋಷಿಸಿ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಜನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಅಂಬು : ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ರಸ, ರಕ್ತ ಧಾತುಗಳಿಂದ ಪೋಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾಯಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಋತು : ಎಂದರೆ ಕಾಲ, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜದೊಡನೆ ಶುಕ್ರ ಮಿಲನವಾದರೆ ಭ್ರೂಣವು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ತ್ರೀ ಪುಂ ಬೀಜಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದಂತಹ ಭ್ರೂಣವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮಾಸಾನುಮಾಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದ ಮಾಸಾನುಮಾಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ತಜ್ಞರು ಅವರ ತಜ್ಞ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸುವರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಅದು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿತ್ತೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದಂತಹ ಶಿಶುವಿಗೆ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು. ನಂತರ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಲ, ಕಫವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಬದಲಾದ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಬಾಧೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಸದ್ದು ಮಾಡಿ ಆಯಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲೆಂದು ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ತಜ್ಞರೇ ಮಾಡುವರು. ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಬಲಾ ತೈಲವನ್ನು ಶಿಶುವಿನ ಮೈಗೆಲ್ಲ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ನೀವಿ, ನಂತರ ಆಲ, ಅಶ್ವತ್ಥ ಅತ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಕೋಮಲವಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಸಿ ಇರದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೋಗದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ

ಮೈಯನ್ನು ತೆಳುವಾದ, ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸುವುದು. ಇದಾದ ನಂತರ ಒಂದೆಲಗ, ಬಜೆಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪ ಜೇನುಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ ಆಯಸ್ಸು ಬಲ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುವರ್ಣಪ್ರಾಶನ ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಧಾನವಿದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೆಕ್ಕಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ವರ್ಣ ಬಜೆ (ಬಜೆಯೊಳಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರಿತ ಬಂಗಾರದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಲಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಯನ್ನು ಸಾಣೆಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ತುಪ್ಪ, ಜೇನುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ, ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ, ಬಲ ಆಯುವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹ ಬಾಧೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಕೊಡಬಹುದು.

ಮಗುವಿನ ನೆತ್ತಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ರಿಮಿಹರಗಳಾದ ಬಜೆ, ವಿಡಂಗ, ಬೇವು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಧೂಪವನ್ನು ಶಿಶುವಿನ ಕೈ, ಕಾಲು, ಮೈಗೆ ಹಾಕುವುದು. ಈ ಧೂಪವನ್ನು ಮಗು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ, ಹಾಸಿಗೆ, ಬಟ್ಟೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಬಾಧೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ವಾಗ್ಭಟರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕುವ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆದಿರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಣಗಿದ, ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳೇ ಮಗುವಿಗೆ ಹಿತ. ಯಾವ ಬಟ್ಟೆ ಬೆವರು, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳಿಂದ ಕೊಳೆಯಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು, ಒಣಗಿಸಿ ಧೂಪ ಹಾಕಿದ ನಂತರವೇ ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಸುಗಂಧಭರಿತವಾಗಿಯೂ, ಕ್ರಿಮಿ ರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಇದು ಸಿಹಿ ಕಷಾಯ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಬಲಕರ ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಆಚಾರ್ಯರು ಒಮ್ಮತದಿಂದ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹಸಿವು ಇಂಗುವುದರೊಂದಿಗೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ, ಕೀಟಾಣು ರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಸಿಗುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಜನಗಳ ಮನೋಭಾವವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಾಯಂದಿರು ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೇ ಮಗುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿರುವರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಿಶುವು ಅಮೃತ ಸಮಾನವಾದ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೃತಕವಾದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕಿನ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ಕೇವಲ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತಾಯಿಗೂ ಲಾಭವಿದೆ. ಇದು ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಅದು ತನ್ನ ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಾಗೇ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅನುರಾಗ ಪ್ರೀತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸ್ತನ್ಯವೂ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯವ, ಗೋಧಿ, ಅರವತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಂತಹ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಪಾಯಸ, ಮಾಂಸರಸ, ಎಳ್ಳಿನ ಚಿಗಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೀನು, ಅತಿ ಮಧುರ, ಆಷಾಡಿ ಬೇರು, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಹಂದಿ, ಎಮ್ಮೆಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬಿಡಲವಣ ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಲಾವಂಚ, ಸೊಗದೇ ಬೇರು, ಕಬ್ಬು, ಕುಶ, ಧರ್ಬೆಗಳ ಬೇರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯದೊಡನೆ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕ್ಷೀರಪಾಕ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಪ ಹಾಲುಳ್ಳವರಿಗೂ ಕ್ಷೀರವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೃದುವಾದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಭಯ, ಆಯಾಸಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ತಾಯಿಗೆ ಹಾಲು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ತಾಯಿಯು ರೋಗಗ್ರಸ್ಥಳಾದಾಗ, ತಾಯಿಯು ಮೃತಳಾದಾಗ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಸ್ತನ್ಯವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೋಷಗಳಿಂದ ದೂಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಗು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾಶ್ಯಪರು ಮಗುವು ಇರುವಂತಹ ಕೋಣೆಗೆ ಕುಮಾರಾಗಾರ ಎಂದು ಕರೆದು ಅಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ, ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓಡಾಡುವಂತೆಯೂ ಇರಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ ಮುಂತಾದ ಹುಳುಗಳ ತೊಂದರೆ ಇರಬಾರದು. ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ತಡೆಯಿರಬೇಕು. ಕೋಣೆಯು ಸುಸಜ್ಜಿತವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅದರದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಮಗುವು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ, ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆ, ಶೌಚಾಲಯ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಧೂಪದಿಂದ ಶುಚಿ ಮಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನುರಿತ ವೈದ್ಯ, ಅನುಭವಿ ಪರಿಚಾರಕ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅನುರಾಗವಿರುವವರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಮಗುವು ಆಡುವ ಸ್ಥಳ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕಲ್ಲು ರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವಂತಹ ಆಟಿಕೆ ಶಬ್ದ ಬರುವಂತಹ, ವಿವಿಧ ರೂಪ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಮಗುವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭವಾದ, ಹಗುರಾದ ಆಟಿಕೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಚೂಪಾಗಿರದ, ಪ್ರಾಣ ಹಾನಿ ಮಾಡದಂತಹ ಆಟಿಕೆಗಳೊಡನೆ ಮಗುವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ, ಹೆದರಿಸುವಂತಹ ರೂಪ / ಶಬ್ದವುಳ್ಳ ಸಾಮಾನನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಆಟಿಕೆಗಳು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಸಂಸ್ಕಾರ ಎಂದರೆ ಸುಧಾರಣೆ, ಪರಿಷ್ಕರಣೆ. ಇವು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಅವಲಂಬನೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಆರನೆಯ ರಾತ್ರಿ ಮಗುವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅಂದು ಷಷ್ಠಿಮಾತೆಯನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ದಿನದೊಂದು ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಸುಗಂಧಿತ ಜಲದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವರು. ಅರ್ಚಕರು ಮಗುವನ್ನು ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ, ಜನ್ಮ ನಕ್ಷತ್ರಕ್ಕೆ, ದೇವರಿಗೆ ನಮಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆಯು, ಶ್ರೀ, ಬಲ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಿಷ್ಕ್ರಮಣ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಕಾಶ್ಯಪರು ಹಾಗೂ ವಾಗ್ಭಟರು ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶುಭ ದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂಗಳಕರ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆ ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ದೇವರಿಂದ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದು ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು.

ಐದರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೂಡಿಸುತ್ತಾ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಉಪದೇಶನ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಪ್ರಾಶನವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಐದನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ವಾಗ್ಭಟರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕಾಶ್ಯಪರು ಆರನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಫಲಪ್ರಾಶನವನ್ನು, ಹತ್ತನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನಪ್ರಾಶನವನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಕಿವಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಸಬೇಕು ಇದೇ ಕರ್ಣವೇಧ ಸಂಸ್ಕಾರ.

ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಾಶ್ಯಪರು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಒಟ್ಟು ಮೂವತ್ತೆರಡು. ಎಂಟು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲವೂ ದ್ವಿಜಗಳು (ಎರಡು ಬಾರಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ). ರಾಜದಂತ, ವಸ್ತ, ದಂಷ್ಟ್ರ, ಹಾನವ್ಯ ಇವೇ ಹಲ್ಲುಗಳ ಹೆಸರುಗಳು. ಎಂಟನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಈ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ, ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಸಹಜ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಬೇಡವೆಂದು ವಾಗ್ಭಟರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೂ ಬಿಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಭಯವಾಗುವಂತಹ ಲೇಪಗಳನ್ನು ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೆದರಿದ ಮಗು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದು. ಈಗ ಮೂಸಂಬರ, ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.

ಶಿಶುವು ಹಾಲನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿದಂತೆಲ್ಲಾ, ಈ ಅಭಾವವನ್ನು ಘನಾಹಾರದಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅರಳು, ಜೇನು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಮಧುರ ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಲಾಡನ್ನು, ಎಳೆಯ ಬಿಲ್ವದಕಾಯಿಯ ಅಂಟು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಅರಳು ಸಕ್ಕರೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೋದಕಗಳು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾತಕೀ ಕುಸುಮ, ಸಕ್ಕರೆ, ಅರಳು ಹಿಟ್ಟುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೋದಕ ಅಗ್ನಿ ದೀಪಕ ಹಾಗೂ ಸಂಗ್ರಾಹಿ. ರಾಗಿಯ ಮಣ್ಣಿಯನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ಕಿತ್ತಲೆ, ಮೂಸಂಬಿಯ ರಸ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ವಯಸ್ಸಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ಮಾಂಸವನ್ನು 8-9 ತಿಂಗಳ ಮುಂಚೆ ಕೊಡಬಾರದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಗುವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಮಗುವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಅದರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸುತ್ತಗಾರವನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿ, ಬಜೆ, ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ಜಾಕಾಯಿ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಸಣ್ಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಗಂಡು ಮಗುವಾದರೆ ಬುಧವಾರ, ಭಾನುವಾರ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾದರೆ ಮಂಗಳವಾರ ಹಾಗು ಶುಕ್ರವಾರ ನೆಕ್ಕಿಸುವುದು. ನಿತ್ಯವೂ ವಾಯುವಿಡಂಗದ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ 1 ಚಿಟಕಿಯಂತೆ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ನೆಕ್ಕಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಹುಳದ ಬಾಧೆಯಾಗಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆದಯಾಗಲಿ ಕಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ (Vaccination) ಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಕೊಡುವ ಪರಿಪಾಠ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಿರುವಾಗ ಮಾಡುವಂತಹ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಇನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಮಗುವು ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ಏನನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗದಿರುವ ಕಾರಣ ಅದರ ಪೋಷಕರು, ಮಗುವಿನ ಚರ್ಯೆ, ಆಹಾರ, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ತ್ರಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆ (ದರ್ಶನ, ಸ್ಪರ್ಶನ ಪ್ರಶ್ನೆ) ಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಮೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಜ್ವರದ ತಾಪವು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಕುಂದಿರುವುದು, ಮಗುವು ನೋವಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಪೋಷಕರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗವನ್ನು ತಿಳಿದು ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಶ್ಯಪ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೇದನಾಧ್ಯಾಯವು ಮೀಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗ ಉಂಟಾದಾಗ ಔಷಧವನ್ನು ಜಾಗರೂಕವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ತೀಕ್ಷ್ಣವಲ್ಲದ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಕ್ಷೀರಪ ಹಾಗೂ ಕ್ಷೀರಾನ್ನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಹಾಗೂ ಅದರ ತಾಯಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅನ್ನಾದದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಗುಂಜಿಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಒಂದು ಮಾಷ (0.75gm) ದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಕೊಡಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧವನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿ ರೋಗ

ಉಲ್ಬಣವಾಗದಂತಹ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಅವರಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಬೇಗನೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗುವ ಕಾರಣ ಯಾವಾಗಲೂ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕದ್ದು.

ವರ್ಷಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಆಟ ಪಾಠಗಳನ್ನು, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾ ಬಂದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಸುಖ ಸಂತೋಷದಿಂದ ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಶಿಸ್ತು ಸಂತೋಷ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬೆಳೆದಂತಹ ಮಗು ಮುಂದೆ ಸತ್‌ಪ್ರಜೆಯಾಗುವಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಡಾ|| ಸಂಧ್ಯಾ ಎಸ್. ಬಿ. ಎ.
ನಾಗಶ್ರೀ ಆಯುರ್ವೇದ ಕೇಂದ್ರ
71, ಗಾಂಧಿ ಬಜಾರ್
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 004
ದೂರವಾಣಿ : 6616464

Religion is the idea which is raising the brute unto man and man unto God

- Swami Vivekananda

श्री :

VEDANTA BOOK HOUSE

Vedas Puranas Advaita Dvaita Visistadvaita Tanta Mantra Ayurveda Astrology Spiritual Vaastu & Sanskrit Books

Prop. : **Gopalakrishna Babu**

Near Uma Talkies, 6th Main, Chamarajpet
Bangalore - 560 018
© Shop : 650 7590
E-mail : vedantabooks@vsnl.net

Business Hours : 10-00 a.m. to 2-00 p.m. & 4.30 to 8.30 p.m.

With Best Wishes From

Krsihna Shankar M. J.

SHIVA TULASI MEDICALS

CHEMISTS AND DRUGISTS AND ALSO DEALERS IN AYURVEDIC MEDICINES

193, "Kaveri", 5th Main Road,
Chamarajpet, Bangalore - 560 018
© Shop : 6614128

SECRETS OF TONGUE READING

Ayurvedic physicians were well versed with various diagnostic intricacies right from days of yore. The physician was quite competent enough to interpret a disease by observation and deduction and never relied on reports furnished by laboratories. To figure this out he relied on the whole body which provided him with information about the internal imbalance a technique mastered by experience and constant practise. A physician they say should behave like a duck ; stay clam and unruffled on the surface but paddle underneath. Ayurveda recommends various diagnostic procedures like reading pulse, urine, stools, tongue, yawn, eye drops, vomitus, semen etc. before clinching at a diagnosis.

Precisely how a vaidya who had never seen the patient before could pronounce he was a chronic Asthama patient puzzles and keeps the subjects shrouded with mystery. Tongue is a mirror which reflects the condition of the gastrointestinal tract, unbalanced humors and organs; and accumulation of ama (toxin). An observant vaidya can trace out the emotional imbalance too.

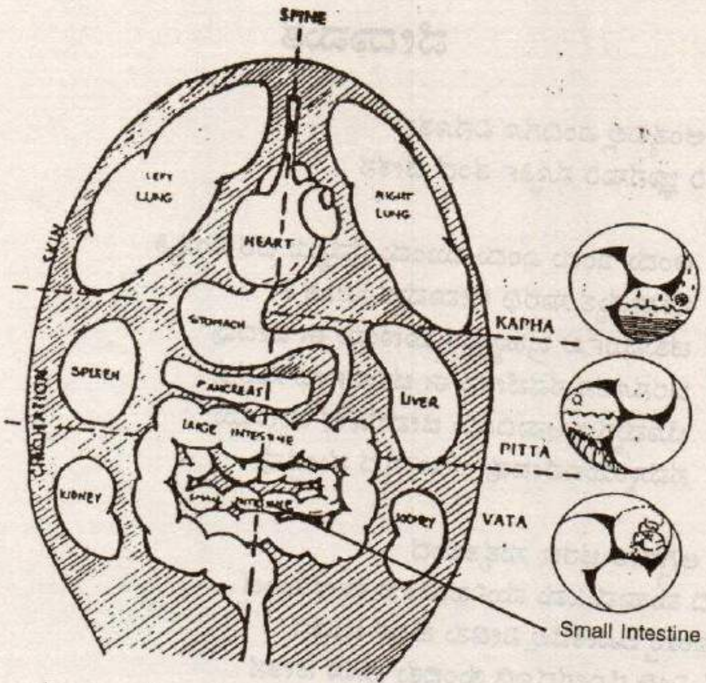
The colour of the tongue is pink in health but is pale, dry with cracks due to lack of heat when vata bioenergy is aggravated. Those red tongues which look red demonstrating heat in them are pointers of pitta bioenergy vitiation. Never fail to observe those pale tongues which look white with excess mucous and moisture the indicators of disturbance of kapha bioenergy.

I still remember the vaidya who breezed into our midst on a special occasion during my school days. The height of excitement was reached when he effortlessly started reading our tongues and pulses like a book and started proclaiming our personalities - prakriti. Everybody got their share of lime light. Eventually I knew how he predicted the constitutional attributes with ease. The tongue can reveal information on the three humors. Such as thin small trembling tongue for vata, a large thick and roundish tongue for kapha and a medium sized tongue for pitta.

To grade the accumulation of toxins in the body look for coating on the tongue. A thick white coating indicates a mass build up of toxins (Ama) in the body. A yellow greasy coating shows the fermented stage of ama, with heat build up. Brownish or a blackish coating is due to vata aggravation, yellowish coating shows pitta aggravation and mucous associated white coating on the tongue indicates kapha aggravation.

Maping of Doshas (Humours) on the Tongue :

The tongue is divided into three parts just like these are located on the trunk. The area covering 1/3rd part of the tongue extending from the tip of the tongue is correlated with thoracic area governed by the bio energy Kapha. Pitta represents the middle of the tongue and Vata is located near the lower back of the tongue. The tongue reflects the organs too. These are located just like they are positioned in the trunk. It starts from the tip of the tongue which is the area below the neck. Heart is reflected below the tip, the liver on the middle



position right side, spleen on the left side and kidneys on both the sides. The small intestine is found in the middle area at the back and large intestines is positioned like its trunk counterpart ascending on the right side, transversing across and descending on the left side. The lungs are located near the tip of the tongue on either side of the heart. Where a dislocation or sign is found on a particular part of the tongue, then this organ is afflicted by an imbalance according to the characteristics demonstrated. For instance much redness in the heart area of the tongue may indicate excessive heat in the heart (excess pitta). Depression in the lung area of the tongue may indicate delicate lungs. Toxins in the large intestines may show up as a white coating on the appropriate area of the tongue. The spinal intestine column is found in the middle of the tongue from the tip of the back of the tongue. Signs will be seen here when an imbalance occurs or when emotions are retained.

In combination with other form of diagnosis the tongue can form a powerful tool for differential diagnosis.

Dr. Subhankari. P. Rao
BSAM, BAMS, FRAS (LON)
SHUBHA AYURVEDIC CENTRE
30/3, Patalamma Temple Street
Basavanagudi, Bangalore - 560 004
Ph : 6758620

ವೇದಾಮೃತ

ಆದಿಯಿಲ್ಲ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಿಗೂ ವಿನೂತನ
ಹಾದಿತೋರಿ ಜ್ಞಾನಸಾರಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತಂದ ಚೇತನ
|| ಆ ||

ಅಂದು ಇಂದು ಎಂದು ಮುಂದು ನಮ್ಮಯ ಚಿರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ
ವೇದಾಮೃತ ಸಾರಥಿ ಜೀವಾಮೃತ ಋಷಿಕೃತಿ
ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮಾಮೃತ ವಾಣಿಯು ಈ ವೇದವು
ಚಿರನೂತನ ನವಚೇತನ ಈ ಚತುರ್ವೇದ ಸಾರವು
ಬೊಮ್ಮಗೂ ಅನಾದಿಯು ಜೀವಲೋಕ ಹಾದಿಯು
ನಮ್ಮಾಯುಷವೇದವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಂತ್ರವು
|| ಆ ||

ಆತ್ರೇಯ ಅಗ್ನಿವೇಶ ಚರಕಾ ಸುಶ್ರುತರಿಂದ
ವಾಗ್ಭಟಾದಿ ಮಹಾಮಹಿಮ ಮುನಿವರ್ಯರ ವಾಣಿಯಿಂದ
ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಾಯ್ತು ಲೋಕವೆಲ್ಲ ನೀಡಿತು ಹೊಸ ಜೀವನ
ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡಿ ರೋಗದೂಡಿ ತುಂಬಿತು ಹೊಸ ಚೇತನ
ಹಿತ ಅಹಿತ ಸುಖದುಃಖವ ತೋರಿದಂತ ಜ್ಞಾನವು
ಅದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಭೂಲೋಕದ ಪ್ರಾಣವು
|| ಆ ||

ಧರ್ಮ ಅರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷ ಅದುವೇ ಪುರುಷಾರ್ಥ
ಒಂದು ಮರೆತು ಮುಂದೆ ಹೋದರೆ ಆಗಲೇ ಅನರ್ಥ
ಇಹಲೋಕದ ಸಾಧನೆಗೆ ಪರಲೋಕದ ಕಾಮನೆಗೆ
ದೇಹ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಜೀವನ
ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಜಾಳಿಸು
ಈಗಿಂದಲೆ ಈ ವೇದವ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಲಾಲಿಸು
ಆರೋಗ್ಯವ ಪಾಲಿಸು
|| ಆ ||

ಡಾ|| ರಾಘವೇಂದ್ರ ಎನ್.
ಚಿಂತಾಮಣಿ

ಭಾಗ - 2

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅನುಭವಗಳು

ವೈದ್ಯ ಆದಿಶೇಷರವರು ನೀಡಿದ ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಶ್ರೀಯುತರು ತಮ್ಮ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ತಾತ, ತಂದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಗುರುಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯವನ್ನು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತರು.

ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು ಹೇಳುವಂತೆ ವೈದ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಕಾಮಕಾಂಚನಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ ಅದು ಕೇವಲ ಪ್ರಾಣ ದಯೆಗಾಗಿ (ನಾರ್ಥಾರ್ಥಂ -ನಾಪಿ ಕಾಮಾರ್ಥಂ ಅಥ ಭೂತದಯಾಂಪ್ರತಿ ।) ಎಂದು ಸುಮಾರು ಮೂರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿರುವ ಮೋಕ್ಷಪ್ರದವಾದ ವಿಷಯ ಇಂದು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ಆದಿಶೇಷರವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡೇನು ದೊಡ್ಡದಲ್ಲ. ಕೇವಲ 20 ರಿಂದ 30 ರೂ.ಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಒಂದು ರೋಗಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮಹತ್ಕಾರ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕವೆನಿಸಿದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ವಿಪರ್ಯಾಸ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ಆದಿಶೇಷರವರ ಕಣ್ಣೇ ಎಕ್ಸ್‌ರೇಯ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಅನುಭವ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ಗಿಂತಲೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ್ದು ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇನಲ್ಲ.

ನಾಡೀ ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ, ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಧಿಯ ಅವಸ್ಥೆ ಅದರಿಂದ ಮುಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಶಿರದಿಂದ ಉಂಗುಷ್ಠದವರೆಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಇವರು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದೇ ವೈದ್ಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸೋಜಿಗ.

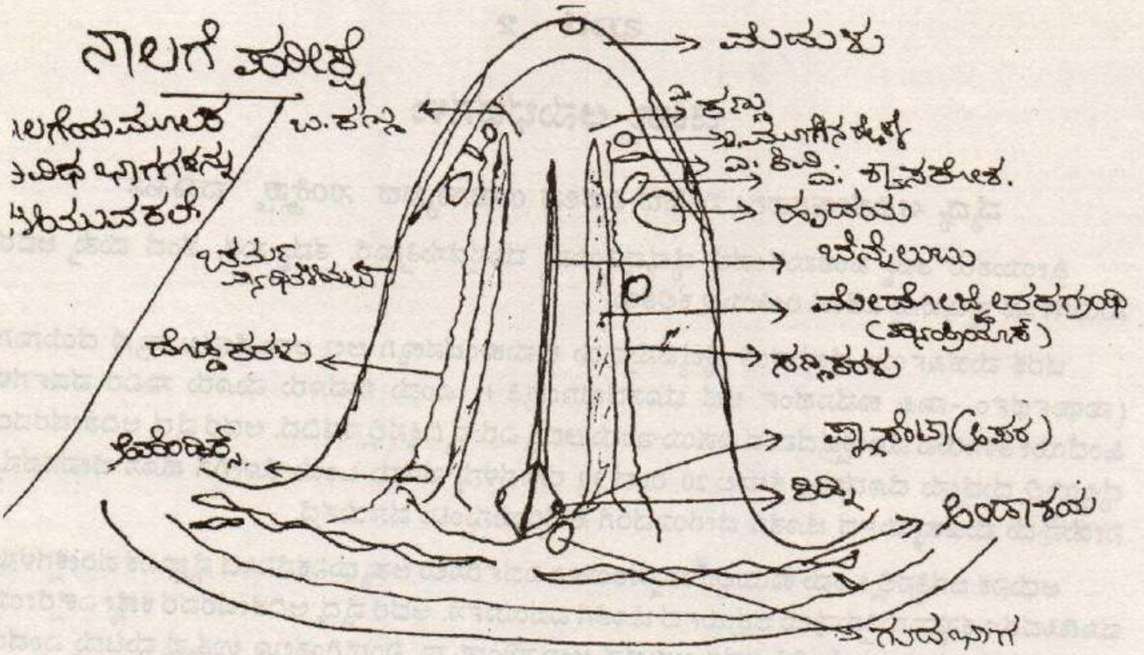
ನಾಡೀ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಇವರು ತಿಳಿಸುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಪ್ತ ನಾಡಿಗಳಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾ : ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿ ಅಥವಾ ಬಿ.ಪಿ. (ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ) ರೋಗಿ ಬಂದು ಇವರ ಬಳಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತರೂ ಅವರ ನಾಡೀ ಹಾಗೂ ನಾಲಗೆ ನೋಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ಬಿ.ಪಿ.ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇವರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚವೂ ಸಹಾ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಫಲಿತಾಂಶ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಎಂದು ಅವರ ರೋಗಿಗಳಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನಾಲಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ :

ನಾಲಗೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಕಲೆ.

ನಾಲಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾದ ಗುಳ್ಳೆಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಭಾಗ ದೇಹದ ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಿಳಿಸುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿಯುಂಟಾದರೆ ಆ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ತಕ್ಕ ಅಂಗವನ್ನು ನಾಲಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೋಲುವ ಜಾಗವನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಮೂಡಿರುವುದು ಸತ್ಯವೆಂದು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.



ರೋಗಿಯು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವನೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೇಳದೆಯೇ ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ತಿಳಿಯುವುದನ್ನು ಅನುಭವ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ನಾಲಗೆ ನೋಡಿ ತಿಳಿಯುವಂತಹವು (ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ)

1. ಅಸ್ತಮಾ
2. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ
3. ಹೃದ್ರೋಗ
4. ಬಿ.ಪಿ. (ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ)
5. ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ ತೊಂದರೆ
6. ಮೆದುಳಿನ ತೊಂದರೆ
7. ಗರ್ಭಿಣಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.
8. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.
   (ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ, ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ, ಬೈಪಾಸ್‌ಸರ್ಜರಿ ಮುಂತಾದವು)

ಹೀಗೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ, ಇದು ಒಂದು ರಹಸ್ಯ ವಿದ್ಯೆ ಆಸಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಶ್ರಮವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುವಂತಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯ ಆದಿಶೇಷರವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮದ್ದುಗಳು :

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ :

1. ಹರಿದಾರಿ ಹುಲ್ಲು, ಹತ್ತಿ ಎಲೆ, ತುಳಸಿ, ಮಧುನಾಶಿನಿ, ಬಿಲ್ವ, ಕರಿಬೇವು, ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆ (ಎಲೆಗಳು ಮಾತ್ರ) ಸಮ ತೂಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪುಟಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

2. ಧನಿಯ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಿದು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ರಸ ನುಂಗುವುದು. (ವ್ಯಾಧಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಸುಮಾರು 48 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವನೆ)

ಪಥ್ಯವಿಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೂ ಉತ್ತಮವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ :

1. ಮಿರ್ಜಾ ಎಲೆ (ಮುಳ್ಳು ಗಿಡ) 6-15 ಎಲೆ ದಿನ, 48 ದಿನಗಳ ಕಾಲ.

2. ಪಾಲಾಕ್ ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪು : 4-8 ಎಲೆ ದಿನಾ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬೇರೆ ಔಷಧಿ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕು.

ಇಸುಬಿಗೆ :

1. ತುಳಸಿ ಸ್ವರಸ ಲೇಪ

2. ಎಮ್ಮೆ ಸಗಣಿ ಲೇಪ

ವಿಚರ್ಚಿಕಾ (ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ಗೆ)

1. ಕೋಷ್ಠ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿ (ಬೇಧಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು) ತುಳಸಿ ರಸ ಲೇಪ ಮಾಡುವುದು.

ಹಿಪ್ಪೆ ಎಣ್ಣೆ, ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಜೊತೆಗೆ ಅತಿಮಧುರ, ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ, ರಾಸ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ಲೇಪಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದು.

ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ :

1. ಹಿಂಗು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ

2. ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದು. ಅಥವಾ ಸೌತೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಕೂದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು :

ಬಿಳಿ ತುಂಬೆ ಎಲೆ ರಸವನ್ನು ಕೂದಲು ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು.

ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಲು :

ನಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಬೂದಿ ಮಾಡಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುವುದು.

ತಲೆನೋವು (ಮೈಗ್ರೇನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ)

1. ಹುಳಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

2. ಧನಿಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಇವು ಕೇವಲ ಒಂದೊಂದು ಕಾಳು ಮಾತ್ರ 25 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬರಿ

ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡುವುದು. (ಹೀಗೆ ಐದು ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು) ಮತ್ತು ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು 2-3 ತೊಟ್ಟು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ ತೊಂದರೆಗೆ, ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಾಶ್ಮರಿಗೆ :

ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸ ¼ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ¼ ಕಪ್, ¼ ಕಪ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಅಸ್ತಮಾಗೆ :

ಒಣ ಗರಿಕೆಯ ಪುಡಿ, ಒಣ ಶುಂಠಿ, ರಾಸ್ಮೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಧನಿಯ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅತಿಮಧುರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪುಟಕೊಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

WITH BEST COMPLIMENTS FROM

K.S.T. : 04900662 }
C.S.T. : 04950665 } 1-4-73

Prop : **P.S. Ravishankar**

Dealers in : Ayurvedic & Agarbathi Raw Materials, Kirana,
Dry Fruits, Dyes and Chemicals

ಅಮೃತ್ ಕೇಸರಿ ಡಿಪೋ

AMRUT KESARI DEPOT

364, Avenue Road, Bangalore - 560 002
Tel : 2236336, 2247846
Res : 6648312
Grams : SAFFRON

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅನುಭವಗಳು

ಶ್ರೀ ಯತಿರಾಜುಲು ನಾಯ್ಡು ರವರು ನೀಡಿದ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾಯ್ಡುರವರು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲಿತರು. ಪೂರ್ವಿಕರ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಪಂಡಿತರ ಬಳಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೂ ಸಹಾ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಲಿತಿರುವರು.

ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಕಲಿಯುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ನಖಶಾಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ನಖವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಆಕಾರದ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಆತನಲ್ಲಾಗುವ ದೋಷ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನೂ ಸಹಾ ತಿಳಿಯಬಹುದೆಂದರು.

ನಖಮೂಲದ ಆಕಾರದ ಮೇಲೆ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ದೋಷ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮಾದರಿ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

ನಖ ಮೂಲದ ಆಕಾರ	ಪ್ರಕೃತಿ	ದೋಷ ವಿಶೇಷ
1. U (ಅಗಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ)	ವಾತ	ವಾತ ವಿಕಾರಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ
2. V (ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ v ಆಕಾರ)	ಪಿತ್ತ	ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ
3. ⊔ (ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ)	ಕಫ	ಕಫ ವಿಕಾರಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ

ಈ ವಿಚಾರದ ಮೇಲೆ ಶ್ರೀಯುತರು ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಅನುಭವ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಆತ್ರೇಯ ಫಾರ್ಮಸ್ಯುಟಿಕಲ್‌ನಿಂದ ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಔಷಧಗಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದವೆಂದು ಅವುಗಳ ಉತ್ತಮ ಖರೀದಿಯ ಮೂಲಕ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ತಿಳಿಸಿದ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅನುಭವಗಳು.

1. ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಶೂಲ ಮತ್ತು ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಗಜ್ಜುಗದ ಪುಡಿ, ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕದ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಶಂಖ ಭಸ್ಮ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುವುದು.

2. ಶುದ್ಧ ಪಾದರಸವನ್ನು ಭಸ್ಮ ಮಾಡಲು ಪುಟಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೇವಲ ಆದನ್ನು ದೇವಕಣಗಿಲೆಯ ಚಕ್ಕೆಯ ಜೊತೆ ಅರೆದರೆ ಸಾಕು ಉತ್ತಮ ಭಸ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಾವು ತಮಿಳುದನಾಡಿನ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕಲಿತದ್ದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

3. ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣ 1 ಭಾಗ ಮತ್ತು ಭಾಸ್ಕರ ಲವಣ 1 ಭಾಗ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

4. ಕಾರ್ಪಾಸಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ಕೂದಲುದುರುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿ.

5. ವೃಕ್ಷಾಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಕೋಶಾತಕಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ವಿಷಹರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

6. ನಸ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಪುಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಂಗೆ ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಲೆಸಿ ಸ್ತನದ ಅರ್ಬುದಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

7. ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಗುಣ ಹೊಂದಲು ಗಜ್ಜುಗದ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮತ್ತು ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು 15 ದಿವಸ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುವುದೆಂದರು.

''ಮಿರಾಕಲ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಹರ್ಬ್ಸ್'' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ಓದಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಶಸ್ಸನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದರು.

With Best Compliments From

GEM LIGHT & CO

C.S. Kiran & C.S. Arun

Exclusive in Gift Articles & Handicrafts

Plaster of paris Dolls, White Metal & Black Metal Statues, Paper Machie Idols, Artificial Flowers, Poly Stone Dolls, Fancy Lamps, Feng Shui Articles & Torches

Dhanvanthari Statue Available here

660, Chickpet Circle, Bangalore - 560 053

With Best Compliments From

SRINIVASA

Ultra Sound Scanning Centre

Dr. B.S. Rama Murthy

M.B.B.S., M.D., D.M., R.D., D.N.B.,

Consultant Ultranologist and Radiologist

48/2, Shankar Mutt Road
Shankarpuram, Bangalore - 560 004
Phone : 6610860, 6621072 (Off)
Res : 605111, 6609112

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಡಾ|| ರಾಘವೇಂದ್ರಬಾಬುರವರು ನೀಡಿದ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವ ಅರ್ಬುದ/ ಗುಲ್ಮ/ ಅಪಚಿ ಅಥವಾ ಗಂಡಮಾಲ ಇಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿ ಕ್ಷಮತ್ವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಕ್ಷಯವು ಧಾತುವಿನ ವಿಕೃತ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದೇ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಲೋಹಗಳಾದ ಸ್ವರ್ಣ, ರಜತ, ತಾಮ್ರ, ನಾಗ, ವಂಗ, ಯಶದ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಅಸಮತೋಲನೆಯೂ ಸಹಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಅರ್ಬುದದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಷಡ್‌ಕ್ರಿಯಾಕಾಲಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿಯ ಆದಿಯಲ್ಲೇ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ ವಿಘಟನೆ (ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನವಬಲ ರಸಾಯನ (ನವಬಲ ರಸಾಯನದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ಪ್ರಮುಖ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಪಾರದ, ಸ್ವರ್ಣ, ರಜತ ಹಾಗೂ ಸುಧಾಂಶ ಮತ್ತು ಆಯಸ್) ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದಿನಕ್ಕೆ 1½ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಸ್ನೇಹನ, ಸ್ವೇದನ ಅನುವಾಸನ ಬಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಹಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ

Acute		Chronic
ಮೈಯಲಾಯ್ಡ್	(7)	ಮೈಯಲಾಯ್ಡ್
ಲಿಂಫಾಯ್ಡ್	(3)	ಲಿಂಪಾಯ್ಡ್

ಈ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಐದು ಲಕ್ಷ ರೂಗಳಿಗೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ 90 ರೂಗಳಷ್ಟು ಔಷಧಿಗೆ ವೆಚ್ಚವಾಗಲಿದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾದ ಅನೀಮಿಯಾಗೆ (ಪಾಂಡು ರೋಗ) ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ (ಡೆಹರಾಡೂನ್ ಜಿಲ್ಲೆ) ಕೈಗೊಂಡ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿವರ –

ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1830 ಮಂದಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ (ಪಾಂಡು ರೋಗಕ್ಕಾಗಿ) ಮಾಡಿದಾಗ,

ಅವರಲ್ಲಿ 838 ಮಂದಿಗೆ ಪಾಂಡುರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇದ್ದವು. ಈ ಮೇಲಿನ 838 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ, ಮಧುಮೇಹ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಕ್ಷಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಪೀಡಿತರಾದವರನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಉಳಿದ 600 ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ವಿವರ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

(120 x 5 = 600)

1. 120 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ → ಕೇವಲ ಪಥ್ಯ.
2. 120 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ → ಪಥ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ.
3. 120 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ → ಪಥ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಅಯಸ್ (125 ಗ್ರಾಂ ಲೋಹ ಭಸ್ಮ ಮತ್ತು 500 ಗ್ರಾಂ ತ್ರಿಫಲಾ.
4. 120 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ → ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸೂತಶೇಖರ ಮತ್ತು ಸೀತೋಫಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ
5. 120 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ → ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಯಸ್ ಮತ್ತು ಸೂತಶೇಖರ ಮತ್ತು ಸೀತೋಪಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ

ತೊಂಬತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಶೇ. 1.8 ರಷ್ಟು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದದ್ದು ಕೊನೆಯ (5ನೆಯ) ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಾಂಡು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಸೂತಶೇಖರ ರಸ ಮತ್ತು ಸೀತೋಪಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಅಯಸ್ ಮಿಶ್ರಣವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಬೇಗನೆ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಕೆಲವು ಅನುಭವೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು :

1. ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ವಿಫಲತೆಯಲ್ಲಿ: ಪುನರ್ನವ ಮಂಡೂರ
2. ಕುಷ್ಠದಲ್ಲಿ (ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ) : ಯಶದ ಮತ್ತು ಗಂಧಕ
3. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪಾಂಡು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ: ಅಯಸ್
4. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ : ಸ್ವರ್ಣವಸಂತ ಮಾಲಿನಿ ಮೃಗಶೃಂಗ ಭಸ್ಮ, ಸೀತೋಫಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಲವಂಗಾದಿವಟಿ.
5. ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ಆಮವಾತ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ: ಶೂಲವರ್ಜಿನಿವಟಿ, ಲಶುನಾದಿ ವಟಿ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರಕಾದಿ ವಟಿ.

(ಭೈಷಜ್ಯ ರತ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಶೂಲವರ್ಜಿನಿ ವಟಿಯು ಪಾರದ, ಗಂಧಕ, ಲೋಹ ಭಸ್ಮ, ತ್ರಿಫಲಾ, ತ್ರಿಕಟು, ಹಾಗೂ ಲವಂಗವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ)

TREATEMENT FOR RESPIRATORY PROBLEMS

A speech by Dr. Bhikshapathi

Urbanisation is the chief cause for several diseases like Bronchial asthma, Anxeity neurosis, High Blood pressure, Heamorrhoids etc.

Line of Treatment :

Based on the predominance of vata or kapha the treatment should be done as per the classics like,

In kapha predominent : Vamana, Virechana and Shamanoushadha

In Vata predominent : only Shamanoushadha

In vata predominent the person becomes very weak.

Importance of Vamana : In the Poorvakarma the Snehana and Swedana leads to bronchodialation. After that the Vamaka dravyas expells the kapha collected in the Uras.

For Virechana Trivrith should be the drug of choice, Katukarohini can also be given with Trivrith.

Different types of drugs will work on bronchial asthama (swasa) a few combination are as follows.

1. Tripahala + Arogyavardhini + Swasakuthara + Shwasakasachinthamani along with Tulasirasa as anupana.

2. Shringabhasma (200mg) + Navasadara (200mg) + Tankana (500 mg) along with Tulasirasa anupana (it is better in status asthamaticus).

3. Shwasakutara + Taleesadi choorna + Chandramritha rasa + Vasarishta and Kanakasava are helpfull.

4. Lashuna ksheerapaka, Haridra Ksheerapaka and pippali rasayana is also very much beneficial.

Ajashringi (or meshashring) (Tylophora indica or asthamatica) will leads to Vamana when the fresh leaf juice (20 ml) is given in empty stomach along with hot water.

Note : Basthi and Nasya are contraindicated in Tamaka swasa.

5. Apamarga kshara smeared on Nagavalli patra and chewed.

6. Pippali + Sameerapannaga rasa for 30 days.

7. Arkapushpa trichurated in cow's ghee and dried + Cow's milk is given.

A few important drugs in Bronchial asthma as follows.

Katuki, Shirisha, Vasa, Apamarga, Kantakari, Kusta, Bharangi, Tulasi, Vibhitaki and Vacha.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅನುಭವಗಳು

ಡಾ|| ಶ್ರೀಧರ್‌ರವರು ನೀಡಿದ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ

1. ಜ್ವರದಲ್ಲಿ : ನೆಗಡಿ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಭುವನ ಕೀರ್ತಿ ರಸ, ಸುದರ್ಶನ, ತ್ರಿಶೂನ್ ಮುಂತಾದವು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.

2. ಪೀನಸದಲ್ಲಿ : ತ್ರಿಕಟು 100 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ರಸ ಸಿಂಧೂರ 5 ಗ್ರಾಂ (ಭಸ್ಮ) ಇವೆರಡನ್ನೂ ನಾಗವಲ್ಲಿ ಪತ್ರ ಸ್ವರಸದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ತುಳಸಿ ಪತ್ರ ಸ್ವರಸದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ 250 ರಿಂದ 500 ಮಿಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ನೀಡುವುದು.

ಪ್ರತಿಶ್ಯಾಯ ಹಾಗೂ ಪೀನಸದಲ್ಲಿ : ಅಪಥ್ಯ : ಸೀಮೆ ಬದನೆ, ಹುರುಳಿ, ಬೂದು ಗುಂಬಳ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದವು.

3. ಶ್ವಾಸಕೃಚ್ಛ್ರತೆಯಲ್ಲಿ : ಕನಕಾಸವ ಅಥವಾ ಸೋಮಾಸವ

4. ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು (ಧಾತು ವಿಷ ಅಥವಾ ದೂಷೀ ವಿಷ) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಶಿರೀಷದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವಿಷ ನಿವಾರಣೆಯಾದ ನಂತರ ಪ್ರಧಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ತಮಕ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ : ಸಮೀರ ಪನ್ನಗರಸ (ಶುದ್ಧ) 100-125 ಮಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವರ್ಧಮಾನ ಪಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ವರ್ಧಮಾನ ಪಿಪ್ಪಲಿಯು ಉತ್ತಮ ರಸಾಯನ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಅಗ್ನಿದೀಪಕವಾಗಿದೆ.

6. ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ (ತುಂಡಿಕೇರಿ ಅಥವಾ ಗಿಲಾಯು) : ತ್ರಿಫಲಾ ಗಂಡೂಷ ಹಾಗೂ ಸೆಪ್ಟಿಲಿನ್ ಜೊತೆಗೆ ಕರಂಜ ತೈಲವನ್ನು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು.

7. ಆಮವಾತದಲ್ಲಿ : ಯೋಗರಾಜಗುಗ್ಗಲು ಮತ್ತು ರಾಸ್ನಾಕ್ವಾಥ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

8. ವಾತರಕ್ತ : ತ್ರಿಕಟು, ಅಶ್ವಗಂಧ ಮುಂತಾದವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಅಶ್ವಗಂಧವು ವಾತರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ.

ಟೊಮಾಟೋ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾತ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ರೋಗಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

9. ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅನೇಕರು ಸಿಸೆರಿಯನ್ (ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)ಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಸೊಂಟದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಥವರಿಗೆ ಕಟಿಬಸ್ತಿಯು ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

10. ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ (ಬಿ.ಪಿ.) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ವ್ಯಾಧಿಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಾನವಾಯು ವೈಷಮ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಭ್ಯಂಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನವಾಯುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

11. ವಿಷಮ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ: ಸುದರ್ಶನ (ಕಿರಾತತಿಕ್ತ) ಮತ್ತು ಲತಾಕರಂಜ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಅರ್ಧಾವಭೇದದಲ್ಲಿ ಗೋದಂತಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ನಸ್ಯಕರ್ಮ ಉತ್ತಮ ಜೊತೆಗೆ ಶಿರಃ ಶೂಲಾಭ್ರರಸ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

12. ಪ್ರಮೇಹದಲ್ಲಿ : ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಮೇಹಿಯಲ್ಲಿ ನಿಶಾಕಟುಕ್ಯಾದಿಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ್ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

13. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪರ್ ಸರ್ಪ ಅಥವಾ ಸರ್ಪಗಂಧ ಕಷಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

14. ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಶ್ವೇತಕುಟಜದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ 777 ಆಯಿಲ್ (ಟ್ರಿಪಲ್ ಸೆವೆನ್ ಆಯಿಲ್) ಗುಣಕಾರಿ.

15. ಶ್ವಿತ್ರದಲ್ಲಿ(ತೊನ್ನಿನಲ್ಲಿ) : ಬಾಕುಚಿ ಚೂರ್ಣದ ಲೇಪ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿನಿ ವಟಿ. ಜಾಲಿ ಮರದ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಬೇಗ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಬರುವುದು. ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ, ಸೋಮರಾಜಿ ತೈಲ ಮತ್ತು ವಿರೇಚನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶ್ವಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

Abhimanyu Ayurveda Kendra

No. 21/32, 6th 'A' Main, I Stage,
KHB Colony, Basaveshwaranagar
Bangalore - 560 079
✆ : 328 4893

Timings : 9.30 a.m. to 2.00 p.m.
4.30 p.m. to 10 p.m.
Sunday : 9.30 a.m. to 12.00 p.m.

All types of Ayurvedic Medicines Available

With Best Compliments From

CARAM HEALTH CARE

Attention Doctors & Pharmacies
We supply only to Doctors, Dispensaries and Pharmacies quality single churnas of excellent quality for many common herbs, compound formulations like triphala, trikatu etc. and purified guggulu, shilajith, shallaki etc. at competetive prices. We supply in bulk and even small quantities from 250 gms. Interested parties kindly.

contact :
C- 64, KSSIDC, Doddaballapur,
Bangalore - 561 203. ✆ 080 - 7630128

We make Not just Medicines : We make Better Lives

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೊಂದು ಸೂತ್ರ

ಡಾ॥ ಕ್ಷೀರಸಾಗರ್ ತುಕಾರಾಂರವರು ನೀಡಿದ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಜ್ಞಾನದಿಂ ಮೇಲಿಲ್ಲ ಶ್ವಾನನಿಂ ಕೀಳಿಲ್ಲ
ಭಾನುವಿಂದಧಿಕ ಬೆಳಗಿಲ್ಲ ಜಗದೊಳಗೆ
ಜ್ಞಾನವೇ ಮಿಗಿಲು ಸರ್ವಜ್ಞ

''ಋತೇ ಜ್ಞಾನಾನ್ನ ಮುಕ್ತಿಃ '' ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವೇ ಮಿಗಿಲು. ಆಯುರ್ವೇದೀಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಅಗ್ನಿವೇಶ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಷ್ಠಾನ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯದೆ ಇದ್ದರೂ ಅನುಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾದ ಅಗ್ನಿಕರ್ಮ, ಕ್ಷಾರಕರ್ಮ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಮೋಕ್ಷಣಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ಕ್ಷಾರಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕ್ಷಾರ ಸೂತ್ರದ ಬಳಕೆಯಂತೂ ಅರ್ಶಸ್ಸು (ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ / ಪೈಲ್ಸ್) ಮತ್ತು ಭಗಂದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿದೆ. ಕ್ಷಾರಗಳ ಗುಣ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿದ್ದರೂ, ಕ್ಷಾರ ಸೂತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಬೃಹತ್ರಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಾಗಿಲ್ಲ, ಹನ್ನೊಂದನೇ ಶತಮಾನದ ಚಕ್ರದತ್ತನು ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ.,

ಕ್ಷಾರಸೂತ್ರ ತಯಾರಿಸುವ ಬಗೆ :

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೊಂದಿರುವ ದಾರ / ಸೂತ್ರ ಅಗತ್ಯ. ಕಳ್ಳಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರದ ಲೇಪವನ್ನು ದಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದಾರ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರಬೇಕು. 'ಟೆನ್ಸಿ ಮೀಟರ್' ಎಂಬ ಸಾಧನದಿಂದ ದಾರದ ಬಲಿಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಬಲಕ್ಕೆ 'ಟೆನ್‌ಸೈಲ್ ಸ್ಟ್ರೆಂತ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಪ್ಪತ್ತನೆ ನಂಬರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಥ್ರೆಡ್ ಕ್ಷಾರ ಸೂತ್ರ ತಯಾರಿಸಲು ಉತ್ತಮವಾದುದು.

ಕ್ಷಾರಸೂತ್ರ ತಯಾರಿಸಲು ಮೊದಲು ಆಪಾಮಾರ್ಗ ಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ಸ್ನುಹಿ ಕ್ಷೀರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ನುಹಿ ಕ್ಷೀರದಲ್ಲಿ ದಾರವನ್ನು ಅದ್ದಿ ಅದನ್ನು ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ಸ್ನುಹಿ ಕ್ಷೀರದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಏಳು ಬಾರಿ ಸ್ನುಹಿ ಕ್ಷೀರದಲ್ಲಿ ಆದ್ದಿ ಅಪಾಮಾರ್ಗಕ್ಷಾರವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮತ್ತೆ ಸ್ನುಹಿ ಕ್ಷೀರದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ಷಾರಸೂತ್ರ ಸಿದ್ಧ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಕ್ಷಾರಸೂತ್ರವನ್ನು ದುರ್ಬಲ, ಕೃಶ, ಅಂಜುಬುರುಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಮಶ್ರಿತ, ಶಸ್ತ್ರಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅರ್ಶಸ್, ಭಗಂದರ ಮತ್ತು ನಾಡೀ ವ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು.

ಕ್ಷಾರವು ಶಸ್ತ್ರಾನುಶಸ್ತ್ರಗಳಿಗಿಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದುದು. ಇದು ಛೇದನ, ಭೇದನ ಮತ್ತು ಲೇಖನ ಕರ್ಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತ್ರಿದೋಷ ಹರವೂ ಆಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷಾರದ ಬಳಕೆ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅನುಭವಗಳು

ಡಾ|| ವಿ. ಜಿ. ನೆಗಿನಾಳ್‌ರವರು ನೀಡಿದ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವೈದ್ಯೋಪಯೋಗಿ ಅನುಭವೋಕ್ತಿಗಳು :

1. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ಬೇಡ. (ಕಾರಣ : ರೋಗವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದು).

2. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನೂ ಸಹಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ತಕ್ಕ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವಂತಹ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ತರನಾದ ಔಷಧಿಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಸಹಾ ಇಲ್ಲವೆಂದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಎಂದಿಗೂ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು ನೀಡದೆಯೇ ಗುಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಔಷಧ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲವು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

3. ವೈದ್ಯನಾದವನು ರೋಗಿಗೆ ಕೇವಲ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಆದರೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣ ಹೊಂದುವುದು ಮಾತ್ರ ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಎಂದು ನುಡಿದು ತಮ್ಮ ಕೆಲ ಅನುಭವಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಿದರು.

4. ರೋಗಿಯಾದವನು ವೈದ್ಯನ ಬಳಿ ವಿಧೇಯನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಸ್ವತಃ ವೈದ್ಯನೇ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯನಿಗೂ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೂ ಅಪಮಾನ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲವೆಂದರು.

5. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಬಲ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಮಹತ್ತರವಾದದ್ದು ಅದನ್ನುಗಮನಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು ಉತ್ತಮವೆಂದರು.

6. ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಗುಂಜಾ, ಕರ್ಷ, ತೊಲ, ಪಲ, ಪ್ರಸೃತಾದಿ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಬೇಗ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಪದ್ಧತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ (ಉದಾ : ಒಂದು ಅಥವಾ 2 ಮಾತ್ರೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ) ನಾವು ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ರೋಗವು ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅನೇಕರು ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ನಿಧಾನವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಾರದು ಎಂದರು.

ವೈದ್ಯರು (ಉಪನ್ಯಾಸಕರು) ತಿಳಿಸಿದ ಕೆಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅನುಭವಗಳು :

1. ವಾತಕಫದ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಬೆನ್ನು ನೋವು ಎಂದಲ್ಲಿ ಮಹಾಯೋಗರಾಜ ಗುಗ್ಗುಲು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಷ್ಣ ಜಲದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು.

2. ಮುಕ್ತಾ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಾಮಧುಗಾರಸವನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತವು ಗುಣವಾಗುವುದು.

3. ರುದ್ಧಪಥ ಅಥವಾ ಶಾಖಾಶ್ರಿತ ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯವಷ್ಟೇ ಮಹತ್ತರ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

4. 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಆಮವಾತ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಔಷಧಗಳು ಕೇವಲ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವನ್ನು ತಂದವು.

ಅವು 1. ಬೃಹತ್‌ವಾತ ಚಿಂತಾಮಣಿ

2. ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು

3. ಮಹಾರಾಸ್ನಾದಿ ಕಾಡಾದ ಜೊತೆಗೆ ಎರಂಡ ತೈಲ.

5. ವೀರ್ಯದೋಷ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನ ಹೀನತೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕರಧ್ವಜ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರೋದಯ ರಸವು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

6. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಗಂಟಲ ರೋಗಿ (ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗಡ್ಡೆಯಂತಾಗಿತ್ತು) ಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕಾಂಚನಾರಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಫಟಿಕದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲು ನೀಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಜೇಷ್ಠಮಧು ಸಣ್ಣ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಸ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಲು ತಿಳಿಸಿದ ನಂತರ ಕೇವಲ ಎಂಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾದದನ್ನು ಕಂಡರು. ಸ್ವತಃ ಆ ರೋಗಿಯೇ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ತಿಳಿಸಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ಈಗಿನ ಕೆಲ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಯ ಕಂಪನಿಗಳು ತುಂಬಾ ಕಳಪೆ ಗುಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪೇಟೆಂಟ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಬದಲು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರಪರಿಣಾಮ ನೀಡುವುದೆಂದರು. ಜೊತೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿದ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ರಸೌಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ಅವರು ತಾವೇ ನಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ಖುದ್ದಾಗಿ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಲು ಶತಪುಟಲೋಹಭಸ್ಮವನ್ನು ತಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಂತಲೋಹವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಆ ಭಸ್ಮವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಾಗ ಅದರ ಕಳಪೆಗುಣಮಟ್ಟವು ತಿಳಿಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಾವೇ ಪುಟ ನೀಡಿ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಮಹತ್ತರ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

TIPS FOR SUCCESSFUL PRACTITIONER

A speech by Dr. Giridhar Kaje

1. Don't accept or treat all types of patients or too many patients in short period.
2. We should know our limitations in a particular disease.
3. One should convince the patient in a systemic way.
4. Do not make false claims.
5. A drug knows the body and disease better in our system.
6. We should practice our own system, which is very much need for the modern world.
7. Tilataila is proved as the best antioxidant drug which one thousands times superior than the Japaneese invented antioxidant drug recently.

A few treatements through experinece and reference.

1. In case of fever (usually any type of fever in the condition of 104° F to 105° F)

a. Trikatu + Tulasi + Rasamanikya (a tablet Lynferox contains all this)

2. In case of Diabities melitus

a. Start giving high dose of medicine (maximum possible dose) instead of giving little doses because in manage by little dose or even with out medicine. (6 to 18 tabs/day in divided doses).

b. Powder of Methi seeds brings down sugar level in a short period.

c. Chandraprabhavati, Gokshuradivati, Purnarnavadivati, Glucodap, INSOL - N etc.

3. In Hypertension :

a. Even in the emergency conditions like the blood pressure reaches 260/160 mm Hg. then the drugs like Sarpagandha Choorna and Saraswatharishta in known doses will reduces the B.P. in short period.

b. Supersarpa, Arjin, Byposil as well as Hridya drugs are beneficial in hypertension.

4. For coronary heart disease

a. Decrin plus

b. Deron + B (Sringabhasma is only the ingredient)

c. Arjuna preparations

d. The drugs like Arogyavardhini vati, Navaka guggulu, Hridayarnava rasa, Prabhakara Vati, Shringa bhasma are beneficial in different heart diseases.

With Best Compliments From

Hillgreen Company

No. 17, 13th Cross
Vasanthnagar East
Bangalore - 560 052 (India)

Cable : Hillgreen
Phone : 91-80-2250717, 2264237
Fax : 91-80-2251307
E-mail : hillin@vsnl.com

With Best Compliments From

Vivek Ultrasound Scanning Centre

2, Sri Janakiram Complex, (Diagonally opp. Uma Theatre)
Bull Temple Road, Chamarajpet, Bangalore - 560 018

Consultant : **Dr. V. Keshav Murthy**
Consultant Radiologist & Ultrasonologist
(Formerly Senior Consultant Radiologist)
at Medinova Diagnostic Services, Infantry Road, Bangalore

Working Hours : 9.00 a.m. to 2.00 p.m. & 6.00 p.m. to 8.00 p.m.
Sunday : 9.00 a.m. to 1.00 a.m.
Phone : 6523154

WITH BEST COMPLIMENTS FROM

USHA OVERSEAS REMOVALS

PABS, Tiffinys Annexe
23/2, Vittal Mallya Road
Bangalore - 560 001

Ph : 080 - 529 7677

WITH BEST COMPLIMENTS FROM

GURU AYURVEDA PHARMA

Shop No. 1, S.N. Complex, 3rd Main Road
Near Canara Bank, Hanumanth Nagar
Bangalore - 560 019

Working Hours : 9.00 a.m. to 2.30 p.m.
4.30 p.m. to 9.30 p.m.
Sunday : 9.00 a.m. to 1.30 p.m.

Ph : 652 4981

ಅಗ್ನಿವೇಷ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳು

1. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದವೀದರರು ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನೇ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸುವುದು.

2. ವೃತ್ತಿನಿರತ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು.

3. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯಗಾರ(Clinical Workshops)ಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

4. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

5. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವ ಕುರಿತಂತೆ ತಜ್ಞ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೇರ್ಪಡಿಸುವುದು.

6. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ (ಮನೋರಂಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ತಿಳುವಳಿಕೆ) ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಚಾರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

7. ಉಚಿತ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಹಂಚುವುದು.

8. ವೃತ್ತಿನಿರತರಿಗು ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ.

9. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಠ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸನ್ಮಾನಿಸುವುದು.

10. ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು.

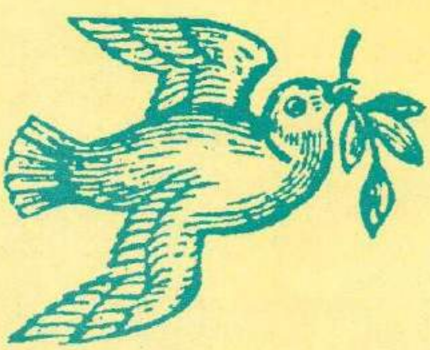
Karnataka : Bangalore : Raghvendra Agencies Tel. : 6619814, Raghu & Company Tel. : 79620, Guru Ayurvedic Centre Tel. : 3351191, Upadhya & Company Tel. : 2235533/2241121, **Hubli :** United Agencies Tel.: 362472, Shree Meenakshi Medical Agencies Tel.: 268421, Pavan Distributors Tel.: 366507, Shree Basawa Enterprises Tel.: 364851, Yamuna Distributors Tel.: 365792. **Udupi :** Geetha Agencies Tel.: 84261, Akshaya Distributors Tel.: 21991. **Belgaum :** Raj Distributors Tel.: 461711. **Bijapur :** Siddlingappa Dharwadkar Tel.: 50288. **Sagar :** Dhanvantari Distributors Tel.: 28333. **Hassan :** R.S. Pharma Tel.: 69294. **Davanagere :** Sanjivini Medicals Tel.: 55196. **Honnavar :** Chetan Agencies Tel.: 20598. **Bagalkot :** Ramraokora & Sons Tel.: 20976.

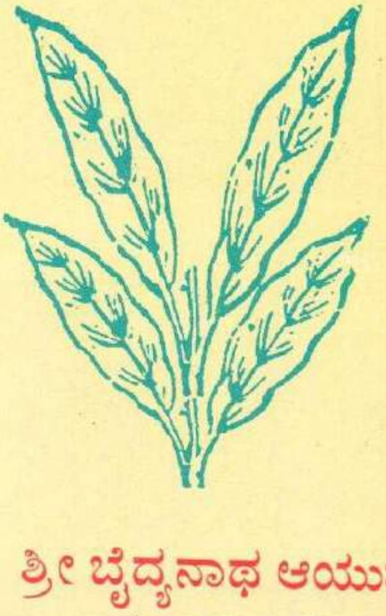
ಸ್ವದೇಶದ ಮಣ್ಣು

ಸ್ವದೇಶದ ಗಾಳಿ

ಸ್ವದೇಶದ ನೀರು

ಸ್ವದೇಶದ ಮದ್ದು





ಬೈದ್ಯನಾಥ

ಔಷಧಿಗಳು

ಸ್ವದೇಶಿ ಮದ್ದುಗಳು

ಶ್ರೀ ಬೈದ್ಯನಾಥ ಆಯುರ್ವೇದ ಭವನ ಪ್ರೈ. ಲಿಮಿಟೆಡ್

ನಂ. 1892, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಹಂತ, ಬನಶಂಕರಿ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 560 070 ದೂರವಾಣಿ : 6716012