

॥ प्रारब्धमुत्तमजनाः न परित्यजन्ति ॥
**SPECIAL VOLUME OF THE
NATIONAL CONFERENCE**

KUVEMPU UNIVERSITY

P.G. DEPARTMENT OF STUDIES AND RESEARCH IN SANSKRIT

SAHYADRI COLLEGE CAMPUS, SHIVAMOGGA

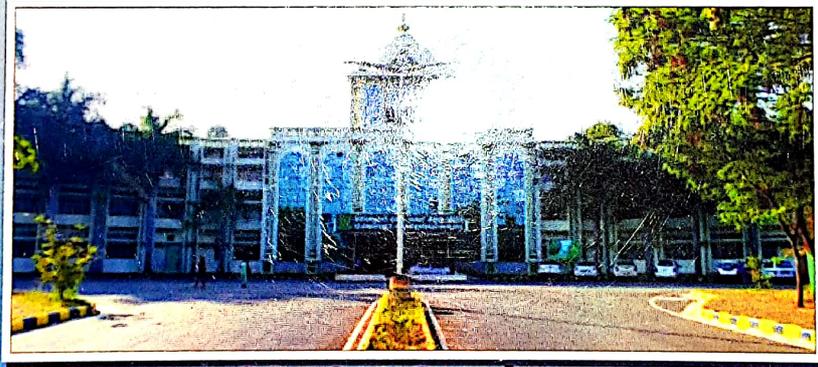
॥ सत्यं ज्ञानमनन्तम् ॥

JOURNAL OF VEDA SAMSKRITA ACADEMY
(RECOGNISED IN THE UGC-CARE LIST)
(A NATIONAL PEER-REVIEWED RESEARCH JOURNAL)



॥ **स्वास्थ्यसहायिः** ॥

(राष्ट्रीयसङ्गोष्ठीलेखसङ्ग्रहः)



द्विदिवसीय राष्ट्रियसम्मेलनम्

विषयः - सँस्कृतसँविकसित्यै स्वँस्थ्यरक्षणम् ऽ तस्य प्ररञ्जतवा

- प्रधानसम्पादिका -
डा. एम्. ए. श्रुतिकीर्ति
- सह-सम्पादकः -
डा. काशीनाथ शास्त्री हेच. वि.

- प्रकाशनसंस्था -

वैदसंस्कृत-अकाडेमि (पं.), हेगडे-५८१३३०

Website : www.vedasamskritaacademy.org

E-mail : vedasmkac@gmail.com

ISSN 2250-1711

Special Volume Of The National Conference

॥ प्रारब्धमुत्तमजना न परित्यजन्ति ॥

P.G. Department of Studies and Research in Sanskrit
Kuvempu University, Sahyadri College Campus, Shivamogga

॥ सत्यं ज्ञानमनन्तम् ॥



JOURNAL OF VEDA SAMSKRITA ACADEMY
(RECOGNISED IN THE UGC-CARE LIST)
[A NATIONAL PEER-REVIEWED RESEARCH JOURNAL]

॥ स्वास्थ्यसहादिः ॥

[राष्ट्रीयसङ्गोष्ठीलेखसङ्ग्रहः]

द्विदिवसीयं राष्ट्रियसम्मेलनम्

Two Days National Conference

विषयः संस्कृतसाहित्ये स्वास्थ्यरक्षणम् ; तस्य प्रस्तुतता च

Topic : Samskrita Sahitye Swasthyarakshanam – Tasya Prastutataa Cha

प्रधानसम्पादिका

डा. एम्.ए. श्रुतिकीर्ति

Editor in Chief

Dr. M.A. Shruthikirthi

सह-सम्पादकः

डा. काशीनाथ शास्त्री हेच. वि.

Co-Editor

Dr. Kashinath Shastry H.V.

प्रकाशनसंस्था

वेदसंस्कृत-अकाडेमि (पं.), हेगडे-581330

Website : www.vedasamskritaacademy.org

E-mail : vedasmkac@gmail.com

- Name of the Journal :** “Journal of Veda Samskrita Academy”
Recognised in the UGC-CARE List
A National Peer-Reviewed Research Journal
- ISSN Number :** 2250-1711
- Editor in Chief :** Dr. M.A. Shruthikirthi
Conference Organizing Secretary and Co-ordinator
P.G. Department of Studies and Research in Sanskrit
Kuvempu University, Sahyadri College Campus,
Shivamogga-577203, Karnataka
- Mobile :** 9448091817
E-mail : mashruthikeerti@gmail.com
All rights are Reserved with the Editor
- Co-Editor :** Dr. Kashinatha Shastry H.V.
Asst. Prof. & HOD, Sanskrit Department
Shree Venkataramana Swami College,
Bantwal – 574211, D. K., Karnataka
- Mobile :** 9845473769
E-mail : panditaradya@gmail.com
- Publiser :** Dr. Gopalkrishna Hegde
Director,
Veda Samskrita Academy (Regd.)
1347, Kalkod Road, HEGDE-581330
Kumta, Uttarakannada, Karnataka
- Mobile :** 9741847399
E-mail : gopalkrishnh9@gmail.com

**“All opinion / views expressed in the research paper / articals are of the authors only,
no way they are ascribed to the Veda Samskrita Academy or Kuvempu Univeresity”**

- Languages :** Samskrita, English, Kannada
Imprint : Special Volume of The
Two Days National Conference
- Paper :** B 2 B Copier (West Coast Paper)
- Size of the Journal :** A 4
- Number of pages :** 2 (cover page) + x + 216
- Number of coples :** 100
- D T P :** Pavan Hegde, Hegde
- Art work & Printing :** Girish R. Bhat, Digital World, Kumta
- Seting & Binding :** Shree Krishna Mudranalaya, Hegde
- Price :** 250/-

	CONTENTS	iii-vi
	Editorial- Dr.M.A.Shruthikirthi, Organizing Secretary and Coordinator	vii-viii
	प्रकाशकभणिति: - डा. गोपालकृष्ण हेगडे, निदेशकः, वेदसंस्कृत-अकाडेमि (रि.), हेगडे	ix-x
1.	संस्कृतसाहित्ये स्वास्थ्यरक्षणम् ; तस्य प्रस्तुतता च Dr. Dinakara Marathe, Ratnagiri	1-2
2.	संस्कृत साहित्यದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮೀಮಾಂಸೆ - ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ ಮೊ. ವಿ. ಗಿರೀಶಚಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು	3-8
3.	ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ Dr. M. A. Shrutikeerthi, Shimoga	9-13
4.	ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಪಾತ್ರ ಡಾ. ಎಂ. ಪದ್ಮನಾಭ ಮರಾಠೆ, ಕಟೀಲು	14-17
5.	Concept of Medicine in Ancient India Dr. Nagaraj B., Kateel	18-25
6.	ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತಜ್ಞರ ಕೊಡುಗೆ ಡಾ. ರಜನಿ ಹೆಚ್., ಧಾರವಾಡ	26-29
7.	ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ ಡಾ. ಕಾಶೀನಾಥ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಹೆಚ್. ವಿ., ಬಂಟ್ವಾಳ, ದ.ಕ.	30-32
8.	ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಭಾಷಿತದ್ವಾರಾ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ವಿದುಷೀ ಬಂಗಾರಮ್ಮ ಕೆ., ಶಿವಮೊಗ್ಗ	33-34
9.	संस्कृतसाहित्ये शिक्षणं मानसिकस्वास्थ्यं च Dr. Kumar Bagewadimath, Tirupati	35-37
10.	ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಮಹತ್ವ ಡಾ. ಜಯರೇವಣ್ಣ ಎಂ. ವಿ., ಬೆಂಗಳೂರು	38-41
11.	आयुर्वेदानुसारं स्वास्थ्यरक्षणम् डा. उदयन हेगडे, तिरुपति	42-44
12.	श्रीपरमहंसयोगानन्दस्य अभिमतानुसारं भगवद्गीतामनुश्रुत्य स्वास्थ्यरक्षणम् ; तस्य प्रस्तुतता च Dr. Meenakshibai Tivari, Chennai	45-49
13.	स्वास्थ्यम् अस्मदधीनम् - जीवेम शरदः शतम् Dr. Jyothirmayi P. C., Bengaluru	50-52
14.	अश्वघोषकृतौ स्वास्थ्यसंरक्षणसन्देशः ड. सन्तु-सिंहः, पश्चिमवङ्गः	53-55
15.	कालिदासकृतिषु स्वास्थ्यसंरक्षणसन्देशः सुब्रत-गायेनः, पश्चिमवङ्गः	56-59
16.	स्वास्थ्यदृष्ट्या दिलीपकृतगोसेवायाः महत्त्वं, तस्य प्रस्तुतता च Dr. Chandrakala R. Kondi, Sringeri	60-62

17.	ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ - ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಜಿ. ಎಮ್., ಧಾರವಾಡ	63-67
18.	ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ವಿದ್ವಾನ್ ಡಾ. ಪ್ರಭುಸ್ವಾಮಿ ಎಸ್., ಬೆಂಗಳೂರು	68-71
19.	ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ : ಒಂದು ನೋಟ ಹೆದ್ದಾರಿ ರವಿಕುಮಾರ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ	72-74
20.	ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಗೀಡಮೂಲಿಕಾ ರಸವೈವಿದ್ಯ ಡಾ. ಭೀಮಾ ನಾಯ್ಕ ಎಸ್., ಬೆಂಗಳೂರು	75-77
21.	ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮೂರ್ತಿ ವಿ. ಹೆಚ್, ಬೆಂಗಳೂರು	78-80
22.	ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಡಾ. ವನರಾಜ ಬಿ. ಕೆ., ಬೆಂಗಳೂರು	81-83
23.	Wisdom of health as per our ancient scriptures Dr. Gouramma R Elangadi. Sollapur.	84-87
24.	ಸಂಸ್ಕೃತ ಸುಭಾಷಿತಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಡಾ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹ. ಕಾಖಂಡಕಿ., ವಿಜಯಪುರ	88-92
25.	ಆಯುರ್ವೇದವೇದೋಕ್ತ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳು ಡಾ. ಚನ್ನಕೇಶವಯ್ಯ ಹೆಚ್. ಬಿ., ಶಂಕರಘಟ್ಟ	93-96
26.	ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಡಾ. ಮೈತ್ರೇಯಿ ಹೆಚ್. ಎಲ್., ಶಿವಮೊಗ್ಗ	97-100
27.	ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಪಾತ್ರ ಡಾ. ಪ್ರಮೋದ ಚಂದಿ, ಧಾರವಾಡ	101-104
28.	ಸಂಸ್ಕೃತಸಾಹಿತ್ಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮೋ ವಿಶ್ರಾಂತಿಶ್ಚ - ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೇ ತಯೋಃ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕತಾ ಡಾ. ಕೇಯೂರ ರಾ. ಕರಗುದರಿ, ಧಾರವಾಡ	105-111
29.	ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರಾಣಿ - ಏಕಂ ಸಿಂಹಾವಲೋಕನಮ್ ವಿದುಷಿ. ಲತಾ ಪಾಟೀಲ, ಧಾರವಾಡ	112-115
30.	ಸಂಸ್ಕೃತಸಾಹಿತ್ಯೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣಮ್ : ತಸ್ಯ ಪ್ರಸ್ತುತತಾ ಡಾ ಸವಿತಾ ಎನ್., ಶಿವಮೊಗ್ಗ.	116-118
31.	ಕಾಳಿದಾಸನ ಋತುಸಂಹಾರಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಚಾರ ಡಾ. ನರೇಂದ್ರ ಬಿ ಎಸ್, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ	119-121
32.	TECHNIQUES OF COMBATING KRIMI DISEASES IN VEDIC LITERATURE Dr. Anjana Mathad, Dharwad	122-125
33.	ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪಾತ್ರ ಡಾ. ಶೋಭಾ .ಬಿ. ಭಟ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.	126-127
34.	ಸಂಸ್ಕೃತಸಾಹಿತ್ಯೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣಮ್-ತಸ್ಯ ಪ್ರಸ್ತುತತಾ ಚ ವಿದ್ವಾನ್ ಮಂಜುನಾಥ ಭಟ್ ಹುಲ್ಗಾನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗನಗರಮ್	128-130

ಅವರ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ಅವರ ಆಹಾರ ಮಿತಿ ವಿಧಿಗಳೆ ಅವರ ದೀರ್ಘಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾಗಲೆತ್ನಿಸಬಹುದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆಗಳು ಕೂಡ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳಿಂದ ಆಹಾರಪಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆಯು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅದರಿಂದ ಇಹಪರಸುಖವು ಲಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯದೊರೆಯುವುದು. ನಮ್ಮ ಈ ಭಾರತವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಇಹಪರಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕೆಂದು ಸಾರಿರುವುದು.

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्ययोगो भवति दुःखहा ॥ ಧ್ಯಾಯ-6, ಶ್ಲೋ. 17

ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ ಮಾಡುವವನು, ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮಾಡುವವನು, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವವನು, ಉಚಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗುವವನು- ಇಂತಹವನಿಗೆ ದುಃಖಪರಿಹಾರಕವಾದ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು ಎಂದು ನಮ್ಮ ದೀರ್ಘಜೀವನಕ್ಕೂ ಇಹಪರಸಾಧನೆಗೂ ಮೂಲವಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗೀತೆಯು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದು. ಯಾವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನ ಧ್ಯೇಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವೆಂಬುದನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಮೂರು ವಿಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರುವುದು.

आहारस्त्वपिसर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः ।

यज्ञस्तपस्तथादानं तेषां भेदमिमं शृणु ॥ ಧ್ಯಾಯ-17, ಶ್ಲೋ. 7

ಆಹಾರ, ಯಜ್ಞ, ತಪಸ್ಸು, ದಾನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧ ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗುವುದು; ಇವುಗಳ ಭೇದವನ್ನು ಹೇಳುವೆನು ಕೇಳು!

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याःस्निग्धाःस्थिराहृद्या आहाराःसात्त्विकप्रियाः ॥ ಧ್ಯಾಯ-17, ಶ್ಲೋ. 8

ಆಯಸ್ಸು, ಉತ್ಸಾಹ, ಬಲ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸುಖ, ಪ್ರೀತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಮತ್ತು ರಸಮಯೋಪೇತವಾದ, ತೈಲಾದಿಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ, ಚಿರಕಾಲ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಂಪಾದ ಆಹಾರಗಳು ಸಾತ್ವಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದವುಗಳು.

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥ ಧ್ಯಾಯ-17, ಶ್ಲೋ. 9

ದುಃಖ, ಶೋಕ, ರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಕಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಆಗಿರುವ, ಉಷ್ಣಕರವಾದ ಮತ್ತು ಖಾರವಾದ ಮತ್ತು ಅತಿಕ್ರೂರವಾದ (ವಿಶೇಷ ಉದ್ದೇಗಕರವಾದ) ಸುಡತಕ್ಕ ಆಹಾರಗಳು ರಾಜಸರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿರುವವು! ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಉದ್ದೇಗಕರವಾದ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಆಹಾರಗಳು ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರದಿಂದ ವರ್ಜ್ಯವಾಗಿರುವವೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುವರು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಹಿಯೆಂದರೆ ವಿಶೇಷ ಕಹಿ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣವೆಂದರೆ ವಿಶೇಷ ಸಿಹಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಿಹಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ವರ್ಜ್ಯವೆನಿಸಲಾರದು.

यातयामंगतरसंपूतिपर्युषितंचयत् ।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥ ಧ್ಯಾಯ-17, ಶ್ಲೋ. 10

ಶಾಕವಾದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾದುದರಿಂದ ಆರಿತಣ್ಣಗೆ ಆದ ಮತ್ತು ನೀರಸವಾದ, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತವಾದ, ತಂಗಳಾದ, ಎಂಜಲು ಮತ್ತು ಅಪವಿತ್ರವೂ ಆದ ಆಹಾರವು ತಾಮಸನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವು ಎಂದು ಸಾರಲಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಈಗ ನಮಗೆ ಗೀತೆಯು ಅನುಷ್ಠಾನ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರದೆ ಕೇವಲ ಪೂಜ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ತತ್ವಗಳೂ ಪೂಜ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿದಿವೆ. ಆ ತತ್ವಗಳು ನಿಜವಾದ ಆಚರಣೆಗೆ ಬಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಆಗಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಕೂಡದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರಸಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯತತ್ವವಾಗಿದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗವು ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ - ರಸದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ - ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪಸಂಹಾರ:-

ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ನಾಗರೀಕತೆಯಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೊರೆಯದಂತಾಗಿದೆ. ನಾವು ಯಂತ್ರಾಲಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಬೀಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿರುವೆವು. ಇದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಸತ್ವವು ಯಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತಿವೆ.

ಈಗ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಬಲ ಬರುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಔಷಧಿ ಬೇಕೆನ್ನುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಗುಣವಿಡೆಯೇ ಹೊರತು, ಔಷಧದಲ್ಲಿಲ್ಲ; ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಔಷಧವಾಗಿರುವವು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ನಿತ್ಯವೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವೆವೋ ಅದು ಆಹಾರವೆನಿಸುವುದು. ಉಳಿದವು ಔಷಧವೆನಿಸುವವು ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಔಷಧಿರೂಪವಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಹಾರದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಲೇ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಈ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದರ ತತ್ವಗಳಂತೆ ಆಚರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಎಂತಹ ಮನೆಯಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಖಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಶೋಭಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದು.

ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಔಷಧವಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದರಂತೆ ಪಥ್ಯವನ್ನು ವಿಧಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ವವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಹಲವರು ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು:-

1. ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತಾ, ಸ್ವಾಮಿ ಆದಿದೇವಾನಂದ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ, ಮೈಸೂರು
2. ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತಾಯಥಾರೂಪ, ಪ್ರೊ. ಎಲ್. ಎಸ್. ಶೇಷಗಿರಿರಾವ್, ಭಕ್ತಿವೇದಾಂತ ಬುಕ್‌ಟ್ರಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು
3. ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯಚರಿತ್ರೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಮೈಸೂರು
4. ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತಾ, ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಗಳು, ಪಾಂಡುರಂಗಜಾವಜೀ ಪ್ರಕಾಶನ, ಮುಂಬೈ
5. ಸಂಸ್ಕೃತಕವಿಚರಿತ್ರೆ, ಎಂ. ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, ಸಂಸ್ಕೃತಕವಿಚರಿತೆ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು

II SWASTHYA SAHYADRI II

Two Days **NATIONAL CONFERENCE**
on
Sanskrita Sahitye Swasthyarakshanam
Tasya Prastutataa



- Organised by -

P.G. Department of Studies and Research in Sanskrit
Kuvempu University, Sahyadri College Campus
Shivamogga-577203

- Venue -

Auditorium & F17, Sahyadri College Campus, Shivamogga
15th & 16th March 2022

- Published with -

VEDA SAMSKRITA ACADEMY (Regd.)

1347, Kalkod Road, P.O. : Hegde-581330

KUMTA, Uttarakannada, Karnataka

Website : www.vedasamskritaacademy.org

E-mail : vedasmkac@gmail.com

Mobile : 97418 47399