# అందరికీ ఆయుర్వేదం

## మనదైన వైద్య విజ్ఞానాన్ని పది మందికీ పంచేందుకు ఒక మంచి ప్రయత్నం

**ప్రకృతి వరాలు** గాయత్రీదేవి
ప్రతులకు: ఆరోగ్య పీఠం, ఏ 27, ధనాస్త్ర, 122 ఎన్.పి. మార్గ్, కొలాబా, ముంబయ్-400005.
పేజీలు: 188; వెల: రూ. 95/-

■ **అవసరాల రామకృష్ణారావు**

కథ, నవల, కవిత, వ్యాసం, విమర్శ- ఇలాంటి వివిధ సాహితీ ప్రక్రియల్లో మునిగి తేలిన రచయితలు ఎందరైనా ఉండవచ్చు. ఆకు, పువ్వు, కాయ, కాడ, దుంప, వేరు- ఇలాంటి ప్రకృతిలో లభ్యమయ్యే దినుసుల్లోని పోషక విలువల్ని శాస్త్రీయ దృక్పథంతో పుస్తకాలుగా తెచ్చిన ప్రజా సేవకులు అరుదు. వయసు షష్టిపూర్తిన్నర దాటేదాకా జీవించినా మనను నిత్య విద్వత్ ప్రభగా మలచుకున్న మృతజీవుడు ఆంధ్ర శేషగిరిరావు ఆ కోవకే చెందుతారు. తన సాహిత్యాన్ని ఆ రోజుల్లోనే అన్ని ప్రక్రియల్లోనూ కొత్త పుంతలు తొక్కించడమే గాక, ఆయుర్వేదం మీద 'ఆంధ్రో'పదేశం చేసిన ఆద్యుడు ఆయనే. గృహ వైద్యం మీద తర్వాత చాలా పుస్తకాలు వచ్చాయి. అయితే, *ప్రకృతి వరాలు* అనే ఈ పుస్తకం ఈ విషయంలో శాస్త్రీయమూ, సమగ్రమూ అని చెప్పవచ్చు.

అంతకుముందు ఎప్పటి నుంచి ఉందో గానీ పోతన జీవించిన క్రీస్తు శకం 1450ల నాటికే మన వాళ్ళకు శస్త్ర చికిత్సను నిర్వచించగలిగేంత వైద్య శాస్త్రం తెలిసి ఉందంటే ఆనందమూ, ఆశ్చర్యమూ కలుగుతాయి. శత్రువుగా మారిన తన కొడుకు ప్రహ్లాదుణ్ణి చంపి మిగిలిన వంశాన్ని ఆరోగ్యప్రదంగా చేయండంటూ రాక్షసులకు అప్పజెప్పిన హిరణ్యకశిపుడు ఏమంటున్నాడో వినండి: అంగవ్రాతములో చికిత్సకుడు దుష్టాంగంబు ఖండించి శేషాంగ శ్రేణికిన్ రక్ష సేయు క్రియ...

> ఆత్మ, మనసు, శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మనిషి కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాడని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది.

ఈ ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఇంద్రుడి నుంచి ధన్వంతరికి అందిందనేది పురాణ వచనం. రచయిత్రి గాయత్రీదేవి ఆ శాస్త్రానికి సంబంధించిన చరిత్ర, మూల సిద్ధాంతాలు, మూలికల నుంచి మందులు తయారు చేసుకొనే విధానం, అనుపానాలూ, పథ్యాలూ - ఇలా సామాన్యుడికి తేలికగా అర్థమయ్యే భాషలో చెప్పి, అనుసరించేవారి ఆయువు పెంచే పద్ధతుల్ని చక్కగా వివరించారు. రామాయణ, భారత, భాగవతాల్ని సులభశైలిలో చెప్పిన తండ్రి ఉషశ్రీగారి సారస్వత వారసత్వం పుణికిపుచ్చుకున్నారు ఆమె.

ఋషిపీఠం పత్రికలో నెల నెలా వచ్చిన ఈ వైద్య వ్యాసాలు ఇప్పుడిలా గ్రంథ రూపంలో తెచ్చిన ఆరోగ్య పీఠం, ముంబయ్‌వారు అభినందనీయులు. వైద్యం వ్యాపారంగా మారిపోయి ఆర్థికంగా అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలకు ప్రకృతిలో లభించే దినుసులతోనే పరిష్కారం లభించే సులభోపాయాల సూచిక ఎవరికైనా ఆమోదయోగ్యం కదా! ఇది కొనుక్కుని ఓ రిఫరెన్స్ బుక్‌లా ఇంటి దగ్గర ఉంచుకుని ప్రయత్నించి ఫలితం పొందితే లాభమే గానీ నష్టం లేదు. ఆయుర్వేద విద్యాపట్టభద్రురాలే కాక జాతీయ స్థాయి బహుమతులందిన సాహితీవేత్త గాయత్రీదేవి చేతిలో పడడం వల్ల ఈ గ్రంథానికి మరిన్ని అందాలు చేకూరాయి.

ఇప్పుడైతే మారుతున్న జీవన విధానాలలో ప్రచార మాధ్యమాల హోరు, పరుగులు తీసే జీవనశైలీ మన జీవితాల్ని యాంత్రికమూ, అనారోగ్యకరమూ చేస్తున్నాయి గానీ, ఒకప్పుడు ఆరోగ్యమనేది మన సంస్కృతిలో ఓ భాగం. ఉగాదికి తినే వేపపువ్వు పచ్చడిలోనూ (బియ్యానికి పురుగు పట్టకుండా, పుస్తకాలకు పురుగు చేరకుండా వేపాకులు ఉపయోగమే కాక, పళ్ళు తోమే పుల్ల మొదలు శరీరంలోని అన్ని భాగాల ఆరోగ్యానికి తయారు చేసే ప్రతి మందులోను వేపచెట్టు ఏదో ఓ భాగముంటుంది), క్షీరాబ్ది ద్వాదశి ఉసిరి మొక్క ప్రతి పూజలోనూ ఉంటుంది. ఇలా ఏ పండుగ నిర్వహణలోనూ ఏదో ఓ ఔషధీ అంతరార్థం కలిసే ఉండేది. తులసి, మామిడి, తమలపాకు, కొబ్బరి- ఇలాంటి క్రిమి సంహారక-బలవర్ధక గుణం ఏదో ఒకటి ఉండేది.

ఆహా పదార్థాల అనుపానాల ఆంతర్యమేమిటో రచయిత్రి గుర్తు చేశారు. గారెలతో తప్పనిసరిగా అల్లప్పచ్చడీ, పూర్ణపు బూరెలతో నెయ్యీ, వేరుసెనగ పప్పుతో బెల్లమూ- ఇలా ప్రతి ఆహార పదార్థానికీ ఎక్కువ తింటే గ్యాసు బాధించకుండా మనవాళ్ళు ఏదో ఓ విరుగుడు లాంటిది అనుపానంగా చెప్పడం వస్తువు ఆహార విలువల్ని కాపాడాడానికే కదా!

ఆయుర్వేద శాస్త్రం శరీరం మూడు దోషాలూ, ఏడు ధాతువులూ, మూడు మలాలతో ఉందనీ, శరీర ఆరోగ్యం వీటి సామ్య స్థితి మీద ఉంటుందనీ చెబుతుంది. ప్రకృతి వృక్ష రూపంలో మనకు ప్రసాదించే ప్రతి ఆహారపు భాగాన్నీ ఎలా మలచుకుని ఏవిధంగా ఎప్పుడు ఉపయోగించుకోవాలో రచయిత్రి వివరించారు. బజార్లో దొరికే చిప్స్, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైలు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, కోక్‌లూ ఎందుకు విసర్జనీయాలో బోధపరుస్తారు. 'ఎన్ని రకాల ఔషధ విలువలు లేకపోతే మన వేపనీ, పసుపునీ అమెరికావారు పేటెంట్ హక్కు కోసం ప్రయత్నించారు' అని నిలదీస్తారు. ప్రతి రోజూ వాడే అన్నం, పప్పులూ, తినాల్సిన వివిధ ఫలాలూ, అవసరానికి వాడాల్సిన మందులూ వేరు వేరు ప్రకరణాల్లో విశదీకరించారు. ఏ మూలిక ఏ సమస్యను పరిష్కరించగలదో చెబుతూ, అలాంటి యాభై బాధలకు నివారణోపాయాలు సూచించారు చివరకు ఇచ్చిన 'దేనికి ఏది' భాగంలో.

మొక్కలు పెంచడం అనేది వాతావరణ కాలుష్యాన్ని నిర్మూలించడానికే కాదు, అనారోగ్య వాతావరణం నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి కూడా అనే స్ఫూర్తినిస్తూ మన జాతి జీవన విధానంలో ఒక భాగంగా ఉండే ఆయుర్వేద వైద్యాన్ని పునరుద్ధరించుకోవాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తు చేశారు రచయిత్రి. ■