ஆயுள் காக்கும்
ஆயுர்வேதம்

பாகம்-5

பஞ்சகவ்யத்தின்
பலாபலன்கள்!

பிரண்டையின்
மருத்துவ
குணங்கள்!

கால்
நரம்புகள்
சுண்டி
இழுத்தால்?

மூச்சுவிடச் சிரமமா?

கண் பார்வை
வலுப் பெற..!

முகத்தில்
கரும்புள்ளிகள்...
பருக்கள்...
எண்ணெய் வடிதல்!

கொழுப்பைக்
குறையுங்கள்!

பசி அதிகரிக்க...
நினைவாற்றல் பெருக...

இன்னும் பல நோய்களின்
பிரச்சினைகள் தீர...

பேராசிரியர் எஸ்.சுவாமிநாதன்

ஆயுள் காக்கும் ஆயுர்வேதம்

(பாகம்-5)

பேராசிரியர் **எஸ். சுவாமிநாதன்**

வசந்தா பிரசுரம்

புத்தகம் வெளியிடுவோர் & விற்பனையாளர்

15, (பழைய எண். 6), ஜெய்சங்கர் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.
✆ 24742227. செல்: 9094875747

அணிந்துரை

நம்முடைய பாரத நாடு பலவிதமான கொடைகளை இவ்வுலகிற்கு அளித்துள்ளது. அத்தகைய கொடைகளில் மிக முக்கியமான கொடையாக அமைவது 'ஆயுர்வேதம்' என வழங்கப்பெறும் மருத்துவ முறையாகும். ரிக் வேதத்தின் உபவேதமாகக் கருதப்பெறும் ஆயுர்வேதம் வருமுன் காத்தல், வந்தபின் சிகிச்சை, உடலுறுதி பேணல் ஆகிய மூன்றையும் உள்ளடக்கி ஒரு பூர்ண மருத்துவ முறையாகத் திகழ்கிறது. ஆத்மா உடலோடு சேர்ந்து இயங்கும் போது மட்டுமே அறிவு இயங்குகிறது. அதையொட்டி உடலும் இயங்குகிறது. இந்த சேர்க்கையே ஆயுள் என்று வழங்கப் பெறுகிறது. இந்த சேர்க்கை நிலையாக நீண்ட காலம் நீடித்து இருப்பதற்கு அதனை நன்கு அறிந்து கொள்வதும் நடைமுறைப்படுத்துவதும் தேவை.

வடமொழியில் 'வேதம்' என்னும் சொல்லிற்கு 'விசாரம் செய்வது', 'அறிவது', 'அடைவது' என்னும் பொருள்கள் உண்டு. 'ஆயுர்வேதம்' என்ற சொல்லுக்குப் பொருள் கூறும் பாவப்ரகாசம் என்னும் நூல் -

அனேனே புருஷோ யஸ்மாத் ஆயுர் விந்த^{3}தி வேத்தி ச |
தஸ்மான் முனிவரைரேஷ: ஆயுர்வேத^3 இதி ஸ்ம்ருத: ||

என்று கூறுகிறது. ஆயுளானது இந்த சாஸ்த்திரத்தால் நன்கு விளக்கப் பெறுவதாலும் ஆயுள் தொடர்பான அறிவு இந்த