

श्री धन्वन्तरये नमः

स्वस्थचर्या

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை



ஆரோக்கியம் வெளியீடு - 1

स्वस्थचर्या

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை



தொகுத்தவர் :

வைத்ய S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ
வைத்யவிசாரத.

ஆசிரியர் குழு :

V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ, ஆயுர்வேதசாஸ்திர

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ, வைத்யவிசாரத

T. S. சகவரன், L. I. M.

வெளியீடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

18, சந்தி வீரப்பன்கோயில் தெரு,

திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

முன்னுரை

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை என்ற இந்நூலைத் தமிழறிந்த நன்மக்களிடம் ஸமர்ப்பணம் செய்து பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறோம். கடந்த 21 ஆண்டுகளாக ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி செய்துவரும் ஸேவையின் சிகரமாக இதனைக் கருதுகிறோம். ஸமிதி நடத்திவரும் ஆரோக்கியம் பத்திரிக்கையில் பல நூல்களில் வெளிவந்த கருத்துரைகளின் தொகுப்பாக நூல்வடிவில் இதனை வெளியிட்டுள்ளோம்.

இந்திய நாகரிகம் என்று தொடங்கியது என்று குறிப்பிடமுடியாத காலப்பகுப்புள்ளது. சீரிய நோக்கும் அதனைப் பிரதிபலிக்கும் வாழ்க்கை முறையும் இந்தியப் பண்பாட்டின் சிறப்பை வெளிப்படுத்துபவை. ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியும் இடையிடாப் பயிற்சியும் அடிப்படையாகக்கொண்டு அமைந்த இந்திய வாழ்க்கை முறை பல துறைகளில் கலை-விஞ்ஞான வளர்ச்சிக்கு உதவியிருக்கிறது. அத்தகைய பண்பட்ட நாகரிக வாழ்க்கை முறையில் தேர்ந்தவையும், மன உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவையுமான ஸ்வஸ்த சரியை எண்ப்படும் அன்றாட நடவடிக்கைகளைத் தர்மசாஸ்திர நூல்களும் ஆயுர்வேத நூல்களும் தொகுத்துத் தந்துள்ளன. அவை ஏட்டுச் சுரைக்காய் அல்ல. என்றும் எங்கும் யாவரும் கையாளத் தக்கவை. காலத்தால் தேர்ந்து நிற்பவை. தேசவரைக்கு உட்படாதவை.

காலையில் கண் மிழித்ததிவிருந்து இரவு கண்ணயரும் வரை, பிறந்தது முதல் மறையும் வரை, ஆண்-பெண், ஏழை-தனவந்தர் என்ற பல நிலைகளுக்கும் ஏற்ற வழிகாட்டியாக நிற்கும் ஆயுர்வேத - தர்மசாஸ்திர உபதேசங்களை எளிய தமிழில் தொகுத்துத் தரும் பணியில் ஆரோக்கியம் பத்திரிகை பெரிதும் உதவியது. இந்தப் பணியில் எமது ஆர்வத்தை ஆரோக்கியம் வாசகர்களின் பேராதரவு பெரிதும் வளர்த்தது. அவர்களுக்கு எமது நன்றி.

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி பணிவுடன் புரிந்துள்ள இந்த ஸேவையை தமிழ்உறும் பெருமக்கள் ஏற்றுப் பயனடைய இறைவன் திருவருள் துணை நிற்கட்டும். எமக்கு அருள் வழங்கி, எமது முயற்சிகள் அனைத்தும் சீரும் சிறப்பும் பெறச்செய்யும் காஞ்சி காமகோடி வீடாதிபதி ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜயேந்திர ஸரஸ்வதீ ஸ்ரீ சங்கராசாரிய ஸ்வாமிகள் அவர்களின் திருவடிகளில் சிரம் தாழ்த்தி நிற்கிறோம்.

எமது அடுத்த வெளியீடு :

உணவும் பானமும்,
பத்தியமும் அபத்தியமும்