



International Journal of **Kannada** Research

www.kannadajournal.com

ISSN: 2454-5813

IJKR 2021; 7(1): 100-109

© 2021 IJKR

www.kannadajournal.com

Received: 22-11-2020

Accepted: 27-12-2020

Dr. Narayana KH

M.A, Ph D, Sanskrit Lecturer,
Seshadripuram Composite,
P U College, Seshadripuram,
Bangalore, Karnataka, India

शारीरिक मानसिकारोग्ययोः विषये सनातन भारतीय ज्ञानस्य प्रस्तुतता

Dr. Narayana KH

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯೂ ಅರಿತಿರುವ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಸರ್ವವೂ ನಶ್ವರ ಎಂದು ಅರಿತ ಸರ್ವ ಜನಾಂಗವು "ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸಕಲವೂ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ". ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತ, "ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಸಾಧನಂ ಯತಃ" | ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುಷ್ಪೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

आरोग्यं भास्करादिच्छेत् मोक्षमिच्छेज्जनार्थनात् ।
ज्ञानं महेश्वरादिच्छेत् श्रियमिच्छेद् हुताशनात् ॥

ಎಂಬಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೇವತೆಯೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವ ಸರ್ವ ಜೀವ ಜಂತುಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನೀಯುತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಿರುವ ಭಾಸ್ಕರ ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯದೇವನ ವರಪ್ರಸಾದವಾದರೆ, ಜೀವನದ ಸರ್ವಾಶ್ರಮಗಳ ಸರ್ವವಿಧವಾದ ಆಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೋಕ್ಷಸಾಧನೆಯತ್ತ ಪ್ರಯಾಣಮಾಡುವವರಿಗೆ " ಜನಾರ್ಥನನಾದ" ಮಹಾವಿಷ್ಣುವಿನ ಅನುಗ್ರಹ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಜ್ಞಾನದಾಯಕನಾದ ಮಹೇಶ್ವರನು ಜ್ಞಾನಪ್ರದಾಯಕನಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಏಳಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಸಂಪತ್ತಿನ ಧಾತಾರ ಹುತಾಶನನಾದ ಅಗ್ನಿದೇವನೆಂಬುದು ಈ ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಐಶ್ವರ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬೆಲೆ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಸವಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ರೋಗದ ಕಹಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲೇಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ದೊರೆ; ಆರೋಗ್ಯವೊಂದೇ ಸರ್ವ ಆಶೀರ್ವಾದಕ್ಕೆ ಸಮ; ಯಾರು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಭರವಸೆಯಿದೆ; ಯಾರಿಗೆ ಭರವಸೆಯಿದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದೇ ದೊಡ್ಡ ಐಶ್ವರ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಯಿಡುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು

“Sound in a mind, Sound in a body” ಎಂದು ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಪ್ರೇತ ಪಿಶಾಚಿಗಳು, ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಅನಿಷ್ಟಗಳಿಂದ ರೋಗ ತಲೆದೋರಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗವುಂಟಾಗುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ ಗಮನಾರ್ಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯುಂಟಾಗುವ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದಿತ್ತು. ಜೀವಾಣು ಸೋಂಕು, ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳು, ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ, ರಸದೂತಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಅನುವಳಿಕೆ, ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮುಂತಾದವು ರೋಗದ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನೇಕ ಹಾದಿಗಳಿಂದ ಆಹ್ವಾನಿಸದೇ ಬಂದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗ ತರುವ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನಿರಿಸಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ತತ್ಸಂಬಂಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಋಷಿಮುನಿಗಳೆನಿಸಿದ ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತ, ವಾಗ್ಭಟಾದಿಗಳ ಶ್ರಮ ಎಷ್ಟೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರುಹಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

Corresponding Author:

Dr. Narayana KH

M.A, Ph D, Sanskrit Lecturer,
Seshadripuram Composite,
P U College, Seshadripuram,
Bangalore, Karnataka, India

ರೋಗ (ವ್ಯಾಧಿ)

ಮೊದಲಿಗೆ ರೋಗ ಎಂದರೇನು? ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ "रुजति इति रोगः" ಎಂಬಂತೆ ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದೇ ರೋಗ. ಈ ರೋಗವು, ವ್ಯಾಧಿ, ಹಿಂಸೆ, ಪೀಡನೆ, ಎಂಬುದಾಗಿ ನಾನಾ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವು, ಆಹಾರ, ದೇಶ, ಕಾಲ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ರೋಗ. ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ (೧-೨೩) "तद्द्रुःखसंयोगा व्याधयः उच्यन्ते" ಯಾವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ದುಃಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೋ ಅದು ವ್ಯಾಧಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. "रोगस्तु दोषवैशम्यं दोषसाम्यमरोगता:" ಎಂಬ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಹೊರಟರೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾದವುಗಳು ಪಂಚಭೂತಗಳಾದ ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ. ಪಂಚಿತ್ರವಾದ ಈ ಭೌತಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದುದು ವಾಯು, ತೇಜ (ಆಗ್ನಿ), ಅಪ್ (ಉದಕ) ಇವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ "वातपित्तकफश्चेति त्रयोदोषाः समाहताः " | ಎಂಬಂತೆ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ರೂಪದಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳ ಗುಣ ಕರ್ಮಗಳು ಶರೀರಾವಯವಗಳಿಗೆ (ಧಾತುಗಳಿಗೆ) ಸಮಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿಷಮವಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಯು ಆಗಂತುಕ, ಶಾರೀರ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆಂದು ನಾಲ್ಕು ವಿಧ. ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾದ ವ್ಯಾಧಿಯ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯ ಹೊರಟರೆ -

आगन्तुक

"आगन्तोः अकस्मादुपस्थितात् जायते " | ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗವನ್ನು ಆಗಂತುಕ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಆಗುವ ವ್ಯಾಧಿ ಎಂದರೆ ಅಭಿಗಾತ ಅಂದರೆ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ "आगन्तुजे भिषग् रोगे शस्त्रेणोत्कृत्य यत्नतः" | ಅಂದರೆ ಆಗಂತು ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯ ವಾಕ್ಯ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಭಿಗಾತ ರೋಗ ತಗುಲಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ರೋಗಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯು ಆಧುನಿಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ.

'ಶಲ್ಯ ತಂತ್ರ', 'ಶಾಲಾಕ್ಯ ಪದ್ಧತಿ'ಗಳಿಂದ, ವ್ರಣಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸುಶ್ರುತರ ಪಾತ್ರ ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದಾಗಿದೆ. ಆಚಾರ್ಯ ಸುಶ್ರುತರು 'ಪುನರ್ ನಾಸಾಂಗ ರಚನೆ', 'ಅಂಗೋಸ್ಥಿ', 'ವಿಚ್ಛೇದನ', 'ಗುಲ್ಮೋನ್ಮೂಲನ', ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಮೃತಗರ್ಭದ ಶಿಶುವನ್ನು ಚಿರಂತನವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುವುದು, 'ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ 'ಅಶ್ಮರಿ', 'ಭಗಂಧರ', 'ರಕ್ತಾಶ್ಲಸ', 'ಅಂತ್ರವೃದ್ಧಿ', ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ಇಂದಿನ 'ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು,' ಹೊಗಳಿದ್ದಾರೆ.

'ಪುನರ್ನಾಸಾಂಗ ರಚನೆ', ಎಂದರೆ, ವಿಕಾರವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಮೊದಲಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ಪರಿಕ್ರಮ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಆಕಾರಕೆಟ್ಟ ಮೂಗಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ತಿದ್ದುವುದು. 'ಅಂಗೋಸ್ಥಿ', 'ವಿಚ್ಛೇದನ.' ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವುದು. 'ಗುಲ್ಮೋನ್ಮೂಲನ ಗೆಡ್ಡೆ' ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಭಗಂಧರ - ತುಂಬಾ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. - ರಕ್ತಹೊರಬೀಳುವ 'ರಕ್ತಾಶ್ಲಸ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ', ನೋವಿನ ಕಾಯಿಲೆ. ಅಂತ್ರವೃದ್ಧಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ನಲ್ಲಿ 'ಹರ್ನಿಯ', ಅಂಗದ ಭಾಗ, ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು 'ಅಂತ್ರವೃದ್ಧಿ'. 'ಭೇಷಜಗ್ರಂಥ'ದಲ್ಲಿ ಸುವ್ಯದ್ಯನು, 'ಭೇಷಜಕುಶಲ'ನಾಗಿ, ಮಿತ್ರನಾಗಿ, ಸುಶ್ರುತನಂತೆ ಸುಶಿಕ್ಷಿತನಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಹೊಗಳಿದ್ದಾನೆ. 'ಭೈಷಜ'ವಿದ್ಯೆಯ

ಪರಮಾಚಾರ್ಯರೆಂದು ಹೆಸರಾಗಿದ್ದವರೆಂದು, ಚೀನದ ವಿಜ್ಞಾನಿ, 'ತುಚ್ಛಿ,' ಯವರು ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥವೊಂದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿಗೂ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳ ಮಾಹಿತಿಯಬಗ್ಗೆ, ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಬಗ್ಗೆ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಧಾಕಲಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇವು ಸುಶ್ರುತರ ಕುರಿತಾದ ವಿಚಾರವಾದರೆ, ಚರಕ ಮತ್ತು ವಾಗ್ಭಟ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ನಿರೂಪಣೆ, ಲಕ್ಷಣ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ, ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಋತುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ, ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧನಾ ಮಾರ್ಗಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಫಲತೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ, ಔಷಧ, ಪರಿಚಾರಕ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಪಾತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

शारीर

"शारीरस्य इदम् शारीरम् " | - ಅಂದರೆ ಶರೀರ ಸಂಬಂಧಿ ಅವಯವಗಳು ಎಂದರ್ಥ. ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ದೋಷದ ಕಾರಣ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಶೋಣಿತಾದಿಗಳ ವೈಶಮ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾರೀರವೆನಿಸಿದರು, ಶಾರೀರವೆಂದರೆ ಯಾವುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ "मस्तकोदरपृष्ठनाबिललाटनासाचिबुकबस्तिग्रीवा इत्येता एकैकाः | कर्णनेत्रभूशङ्खांसगण्डकक्षस्तन

वंक्षणवृषणपार्श्व स्फिग् जानुकूर्परबाहूरुप्रभृतयो द्वे द्वे "।
 ಅಂದರೆ ಮಸ್ತಕ (ತಲೆ), ಪ್ರಷ್ಠ (ಹಿಂಬಾಗ), ನಾಭಿ (ಹೊಕ್ಕಳು), ಲಲಾಟ (ಹಣೆ), ನಾಸಾ (ಮೂಗು), ಚಿಬುಕ (ಗಲ್ಲ), ಬಸ್ತಿ (ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕೆಳಭಾಗ), ಗ್ರೀವಾ (ಕೊರಳು), ಇವು ಒಂದೊಂದು ಮತ್ತು ಕರ್ಣ (ಕಿವಿಗಳು), ಸೇತ್ರ (ಕಣ್ಣುಗಳು), ಭೂ (ಹುಬ್ಬುಗಳು), ಶಂಖಾಂಸ (ಅಸ್ಥಿ), ಗಂಡ (ಕೆನ್ನೆಕಪಾಳ), ತಕ್ಷ (ಕಂಕುಳು), ಸ್ಥನವಕ್ಷ (ಎದೆಯ ಭಾಗ), ಪ್ರಷಣ (ಅಂಡಕೋಶ), ಪಾಷ್ಣ (ದೇಹದ ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳು), ಸ್ತಿಗ್ (ನಿತಂಬ), ಜಾಸು (ಮಂಡಿ, ತೊಡೆ, ಮೊಣಕಾಲು), ಕೂಷಣ (ಮಣಕೈ) ಬಾಹು (ಭುಜ, ತೋಳು) ಇವೆಲ್ಲವೂ ಎರಡೆರಡು ಹಾಗೂ
 विंशतिरङ्गुलयःस्रोतांसि च"। 20 ಬೆರಳುಗಳು ಹಾಗೂ
 स्त्रोतांसि (ನೀರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗ) ಇವುಗಳೇ ಶಾರೀರ ಎಂದು ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯ ಈ ಮೇಲಿನ ವಾಕ್ಯವು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಶರೀರವು "सप्तत्वचः सप्तधातवः सप्ताशयाः चतुर्विंशतिधमन्याः" ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಸಪ್ತವಚಃ ಅಂದರೆ ಏಳು ಚರ್ಮದಪದರುಗಳು. ಅವು ಯಾವುವೆಂಬುದನ್ನು ಸುಶ್ರುತರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. "सप्तत्वचो भवन्ति तासां प्रथम अवभासिनी द्वितीया लोहिता नाम, तृतीया श्वेता नाम, चतुर्थी ताम्रा नाम, पञ्चमी वेदिनी नाम, षष्ठी रोहिणी नाम, सप्तमी मांसधरा नाम,"

अवभासिनी - ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಣಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. लोहिता - ಮೈಮೇಲಿನ ಮಚ್ಚೆಗಳ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾಗಿದೆ. श्वेता - ಚರ್ಮದ ವರ್ಣಬದಲಾವಣೆ. ताम्रा - ವಿವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾಗಿದೆ. वेदिनी - ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನದ ಅನುಭವ ನೀಡುವಿಕೆ. रोहिणी - ಅರ್ಬುಧ, ಗಳಗಂಡ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಅಧಿಷ್ಠಾನ. मांसधरा - ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಪಿಸ್ತುಲ ಮುಂತಾದ ಮಾಂಸ ಕೀಲ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾಗಿದೆ.

सप्तधातवः अंदरं - रसासृङ्गांसमेदोऽस्थि मज्जा शुक्राणि धातवः ।

रस - ದೇಹಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು, असृक् - ರಕ್ತ ಜೀವನವನ್ನು ನೀಡುವುದು. मांस - ದೇಹವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದು. मेध - ತೃಚೆಯ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. अस्थि - ದೇಹವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು. मज्जा - ಅಸ್ಥಿಗೆ ಪೂರಕವಾದುದು. शुक्र - ಗರ್ಭ ಉತ್ಪಾದನೆ. सप्ताशयाः अंदरं - आशयाः तु वाताशयः पित्ताशयः श्लेष्माशयो रक्ताशयः आमाशयः पक्वाशयो मूत्राशयः इति । सप्ताशयाः । (ಸುಶ್ರುತ ಶಾರೀರ ५ chapter)

वाताशयः - ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಗುದ ಭಾಗ, पित्ताशयः - ಜಠರ, श्लेष्माशयः - ಪುಪ್ಪುಸ, रक्ताशयः - ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹ, आमाशयः - ನಾಭಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥನದ ಮಧ್ಯಭಾಗ, पक्वाशयः - ನಾಭಿಯ ಕೆಳಭಾಗ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, मूत्राशयः - ಬಸ್ತಿ ಮೂತ್ರ ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಳ

चतुर्विंशतिधमन्याः ಅಂದರೆ - चतुर्विंशति धमन्यो नाभि प्रभव अभिहिताः तासां नाभि प्रभवाणां धमनीनां ऊर्ध्वग दश, दश च अधोगामिन्यः, चतस्रः तिर्यगाः, "ಧಾನಾತ್ ಧಮನಿ" ಮಿಡಿತವಿರುವುದೇ ಧಮನಿ, ಧಮನಿ ಅಂದರೆ ರಕ್ತನಾಳುಗಳು ಅವು 24 - ಅವುಗಳೆಂದರೆ ವಾತ (ಉಚ್ಚಾಷ್ಟಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳಲ್ಲಿ), ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ರಕ್ತ, ರಸ ಇವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಎರಡು ನಾಳಗಳು ಅಂದರೆ ಹತ್ತು ನಾಳಗಳು ಊರ್ಧ್ವ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾತ (ಅಪಾನ ವಾತ ಪ್ರವೃತ್ತಿ), ಮೂತ್ರ, ಪುರೀಷ, ಶುಕ್ರ (ವೀರ್ಯ), ಆರ್ತವ (ಋತುಸ್ರಾವ), ಇವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಎರಡೆರಡರಂತೆ ಹತ್ತು ನಾಳುಗಳು ಸಧೋಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಮನಿಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಭೇದಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಹೀಗೆ ಈ ಮೊದಲಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೈವೀದತ್ತವಾದ ಈ ಜೀವನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜೀವಿಯು ಶತಾಯ ಗತಾಯ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಿರುವುದು ನಾವು ಕಾಣುವ ಸತ್ಯ. ಅದರ ಸಂಬಂಧವಾಗಿಯೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಸನಾತನರೆನಿಸಿದ ಸುಶ್ರುತ, ಚರಕ, ವಾಗ್ಭಟ, ಕಾಶ್ಯಪ ಮೊದಲಾದವರು ಜೀವಿಯು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಯಾ ಋತುವಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಅಂದರೆ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ವಮನ (ವಾಂತಿ), ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ವಿರೇಚನ (ಅಧೋಭಾಗದಿಂದ ಮಲ ನಿರ್ಹರಣ) ವರ್ಷಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಸ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಎನಿಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಔಷಧ ನೀಡುವುದು) ತದನಂತರ ರಸಾಯನ ಪ್ರಯೋಗ (ರಸರಕ್ತಾದಿ ಧಾತುಗಳ ಪುಷ್ಟಿ ಕರಣ) ಇದರಿಂದ ಮುಪ್ಪು ಮುಂದೂಡುವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು "ಸುಶ್ರುತ ಶಾರೀರ " ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದು ಚರಕ ವಾಗ್ಭಟಾದಿಗಳೂ ಸಹ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ಜೀವಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚರಕ ವಾಗ್ಭಟಾದಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ

ब्राह्मी मुहूर्तेउत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः ।
 शारीरकोशात्रिर्वर्त्य गुणशौचविधिस्थतः ॥

ಮನುಜನಾದವನು ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಸರಿಸುಮಾರು (4:30 ರಿಂದ 6:00 ಗಂಟೆಯವರೆಗಿನ ಸಮಯ)ದಲ್ಲಿ

ಎದ್ದು ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಮುಗಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಸಹ ಮನುಷ್ಯನ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗವನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

हिताशीस्यात् मिताशीस्यात् कालभोजी
जितेन्द्रियः।

शरीरमानसैर्धीमान् विकारं नस युज्यते ॥

ಹಿತವಾಗಿ, ಮಿತವಾಗಿ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದವನು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರತೆಯ ಅರಿವಿದ್ದವನು ಈ ಮೇಲಿನವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ "हितभुक् मितभुक् रतुभुक् अरुक् भवति"। ಎಂಬ ಮಾತು ಸತ್ಯ ಸಿದ್ಧ. ಇಂತಹ ಮೊದಲಾದ ವಿವಿಧ ವಿಚಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರಕರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ವಾಗ್ಬಟರು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ಸೂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯದ ಸೂತ್ರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ದಿನಚರ್ಯ, ಋತುಚರ್ಯ, ದ್ರವ್ಯಗಳ ವರ್ಣನೆ, ಶಲ್ಯವಿಧಿ, ಶಲ್ಯಹರಣ, ಸಿರಾವೇಧನ ಮುಂತಾದವುಗಳ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯವು ಪದ್ಯಮಯರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ವಾಗ್ಬಟಾಚಾರ್ಯರು ಚರಕ ಸಂಹಿತಾ, ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತಾ, ಭೇಲ ಸಂಹಿತಾ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣ, ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದೊಂದಿಗೆ ಅರಿಷ್ಟ (ರೋಗ ಅಸಾಧ್ಯ ಲಕ್ಷಣ) ಮೃತ್ಯು ವರ್ಣನೆ, ಬಾಲರೋಗ, ಗ್ರಹರೋಗ, ಭೂತರೋಗ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

मानस

मानसे भवः मनस्सिनिन्द ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಮಾನಸ.
मानसास्तु क्रोधशोकभयईर्ष विशादेर्षाभ्यसूया

दैव्यमात्सर्यकामलोभ प्रभृतयैच्छाद्वेषमैर्भवन्ति । ಹೀಗೆ ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಭಯ, ಈರ್ಷ್ಯೆ, ಹರ್ಷ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ, ಕಾಮ, ಲೋಭ ಮುಂತಾದವು ಮಾನಸ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣೀ ಭೂತವೆಂದು ಸುಶ್ರುತರು ಈ ಮೇಲಿನ ವಾಕ್ಯದೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೋರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವ ಬಗೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹೊರ ಮತ್ತು ಒಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ಬುದ್ಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಆನುವಂಶಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ರೋಗಾಣುಗಳ ಸೋಂಕು, ನೇರಪೆಟ್ಟು, ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಅಥವಾ ದೇಹದೊಳಗೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ನಂಜು ವಸ್ತುಗಳು, ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸಿಹೋಗುವುದು - ಈ ದೋಷಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ನರವಾಹಕಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ನರಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಮನದಾಳದ ದ್ವಂದ್ವಗಳು, ಅಹಿತ ಅನುಭವಗಳು, ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಸರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ನರಸಂಬಂಧಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಗಳಿಂದ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಖರಣಾ ೨೦ ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸುವುದು, ನಿವಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಹಿತೋಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಇವು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲೂ ಬಹುದು. ಮನೋರೋಗಗಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯೌವನದಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಕಲಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ದೋಷಪೂರಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಗಳು - ಈ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣದೆ ಸಣ್ಣಗಾಗುವ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಬಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ತೋರಿಬರಹುದು. ಅಂಗಚೇಷ್ಟೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಮಿದುಳಿನ ಅಂಗದೋಷದಿಂದ ಮತಿವಿಭ್ರಮೆಯಾಗಬಹುದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರಳು-ಮರಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಮರೆವು ರೋಗ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಸಕಾಫನ, ಮನೋವಿಕಲತೆ, ನೆನಪು ಅಳಿಯುವ ಕಾಯಿಲೆಯ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಆತಂಕ, ಕಾತರತೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಚಟಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಇಚ್ಛಿತ್ವ ವಿಕಲತೆ, ಮನೋವಿಕಲತೆ, ಮನೋಚಂಚಲತೆ, ಉನ್ಮಾದ, ಲಲಾಟ ಭಾಗದ ಮನೋರೋಗ, ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಹುಚ್ಚು, ಮಂಕುತನ ಮನೋರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಬಗೆಗಳು. ಹಠಾತ್‌ಭೀತಿ, ಅತಿ ಭಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ, ಅಪಘಾತದ ತರುವಾಯ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ, ಸಾವು ತರುವ ನೋವು, ದೈಹಿಕರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ರೋಗಭ್ರಾಂತಿ, ಬದಲಾವಣೆ ಭ್ರಮೆಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು - ದೆವ್ವಬರುವುದು, ಅಲೆಮಾರಿ ಸ್ಥಿತಿ, ಬಹುವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೋಗ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ವರ್ತನೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮನಸ್ಸಿನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ದಾಂಪತ್ಯವಿರಸ, ಸ್ವಲಿಂಗರತಿ, ಷಂಡತನ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯ ಸ್ಥಲನ, ಸಂಬಂಧಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ವಿಕೃತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮನೋಮೂಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಗಳಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಆಯುರ್ವೇದವೇ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 60 ವರ್ಷ ಕಳೆದ ನಂತರ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮರೆಯುವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ವೇದದಲ್ಲಿ "ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯಿ ಮಹಂ ಮಿಥಾ ಪ್ರಶಾಂ ಪ್ರಯತ್ನ ಸ್ವಾಹಾ" | ಎಂಬ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಕಣುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರೂ ಸಹ ಸೌಂದರ್ಯಲಹರಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ

शरीरत्वं शंभोः शशिमिहिरवक्षीरुहयुगं

तवात्मानं मन्ये भगवति नवात्मानमनघम् ।

अतः शेषः शेषीत्ययमुभयसाधारणतया

स्थितः संबंधी वां समरसपरानंदपरयोः ॥

ಈ ಮೊದಲಾದ ಮಂತ್ರ ಶ್ಲೋಕಾದಿಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದ ಮನೋ ನರಗಳು ಸಬಲಗೊಂಡು ಜ್ಞಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದನ್ನೇ ಆದರೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ನಿಕೃಷ್ಟ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ದೈವೀ ಕೃಪೆಯೂ ಬೇಕೆಂಬುದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ.

स्वाभाविक

"स्वभावे भवः" ಎಂಬಂತೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಆಂದರೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿರುವುದು ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದನಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುವ ರೋಗಗಳಿವು.

"स्वाभाविकाः क्षुत्पिपासा जरा मृत्यु निद्रा प्रभृतयः" | ಎಂಬಂತೆ ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮುಪ್ಪು, ನಿದ್ರೆ ಮೊದಲಾದವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜನ್ಮಾಂತರದಿಂದಲೂ, ಕೆಲವು ಕರ್ಮದಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಎರಡರಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುವವು. -

ಆಯುರ್ವೇದ ರೀತ್ಯಾ ಬಾಲ್ಯ ಯೌವನ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ

ಬಾಲ್ಯ

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಾ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನಿಡುವ ಮಗುವಿನ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮಾತಾ ಪಿತೃಗಳಿಗೆ ಮುದವನ್ನೀಯುತ್ತಾ ತನ್ನ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮೀಯ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಜೀವಿಯ ವಾಸ, ಪ್ರದೇಶ ಅಂದರೆ ದೇಶ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಪರಿಸರಾದಿಗಳೂ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ, ಭೌಗೋಳಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ "ಸಂವತ್ಸ" (ಮುಂದೆ ಇದನ್ನೇ ಸಂವತ್ಸರ ಎಂದರೆ 1 ವರ್ಷ ಎಂದು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.) ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಯ ಜೀವಿತ ಅವಧಿ (ಅಥವಾ

ಆಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ "ಋಗ್ವಿ ಗಾಮರಕ್ಷನ್" ಎಂದರೆ ಸರ್ವವಿಧದಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಅಂದರೆ ಜೀವಿತವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು-ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬದ್ಧತೆಯು ಜನ್ಮತಃ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಈ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬದ್ಧತೆಯ ಗೊಂದಲ ಹಾಗೂ ಅಜ್ಞಾನ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಯಾವ ಅರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ. ವೇದಗಳು ಈ ಬದ್ಧತೆಗಳ ಲೋಪವೇ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಾದುರ್ಭಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಯೌವನ

लालयेत् पञ्चवर्षाणि दशवर्षाणि ताडयेत् ।
प्राप्तेषु षोडशे वर्षे पुत्रं मित्र वदाचरेत् ॥

ಎಂಬಂತೆ ಐದು ವರ್ಷ ಕಳೆದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದ ಬದಲು ಕೆಟ್ಟ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತುಳಿಯುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಯಾವುದೋ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೋ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವೈಪರಿತ್ಯಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ದಂಡಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. "यूनो भावः यौवनः", ತಾರುಣ್ಯವನ್ನೇ ಯೌವನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. "ವೈನ್ ಕುಡಿದು ಕೆಲವರು ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುವ ಹಾಗೆ ಹದಿಹರೆಯದವರು ನಿಸರ್ಗದಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ" ಎಂಬುದು ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಗೊಂದಲಗಳ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ವಯಸ್ಕರು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ತಾವು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ, ಭಾವುಕತೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆಯೋ, ಅಂತೆಯೇ ಹದಿಹರೆಯದವರೂ ತಮ್ಮ

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಕೆಲವು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರೊಡನೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಒಬ್ಬ ತರುಣ ಸಿನಿಮಾವನ್ನು ನೋಡಲು ಮಾಲ್ ನ ಒಳಗಡೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮರಳಿ ಬರುವಾಗ ತಾನು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿಟ್ಟಿದ್ದ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ, ಹೊಸ ಫೋನನ್ನು ಖರೀದಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ, ಒಂದು ಹೊಸ ಸ್ಟೇಟ್ ಬೋರ್ಡನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ, ತನ್ನಮನೆಯ ಮೇಲ್ಮಾವಣೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಟೇಟಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಬಿದ್ದು ಗಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಇನ್ನೇನೋ ಹೊಸತನ್ನು ಮಾಡುವ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮಿತ್ರರೊಡಗೂಡಿ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನದಂತಹ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅವರಲ್ಲ ಮುಂದೆ ತಲೆದೋರಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು?

ಬಹುಪಾಲು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆಯೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಬಹುತೇಕ, ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಶೇಕಡಾ 90 ರಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆ 6ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದುವರೆದು 20ರ ಪ್ರಾಯದವರೆಗೂ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನವೀಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಈಗಿನ ಅಂತರ್ಜಾಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾದ ಹಳೆಯ ಜಾಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು. ಮೆದುಳಿನ ಒಳಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ವಿವಿಧ ಸಂವಹನಗಳಿಗೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಸಂಪರ್ಕಜಾಲಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು -

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ: ಪ್ರಿಫಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಲಿಂಬಿಕ್ ಸಿಸ್ಟಮ್. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಪ್ರಿಫಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಭಾಗವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಯೋಚಿಸಲು, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಲು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿಂಬಿಕ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಅಂದರೆ ಕೋಪ, ಅಪಾಯದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಿಫಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್, ಲಿಂಬಿಕ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಂತರದಲ್ಲಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತರುಣ - ತರುಣಿಯರು, ಕಾರಣಗಳು, ತರ್ಕ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಆವೇಗಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳ ಗುಲಾಮರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಂತೆ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಫಲಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಕೆಲವು ದುಸ್ವಾಹಸಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕುವ ಅಪಾಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು, ಯೋಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗವಾದ ಪ್ರಿಫಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ 20ರ ಹರೆಯದವರೆಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದ ಯುವಕರು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆಲಸ್ಯ ತೋರಲು ಈ ಅಪೂರ್ಣವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಅನ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸಲು ಹೋಗದೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರನ್ನಾಗಿಸಲು "ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ ಆಫ್ ಬ್ರೈನ್" ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಕೆಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹೂದೋಟದ ಮಾಲಿ ಒಂದು ಗಿಡವನ್ನು ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತಾನೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವೊಂದು ಹಳೆಯದಾದ, ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಯಸ್ಕರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳೇನು?

ವಯಸ್ಕರಾಗಿ, ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಅಥವಾ ನಾವು ಅವರ 'ಬಾಸ್'ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದ ಮೆದುಳನ್ನು ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿರುವವರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಳಂಕ ತಂದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದಂತೆ, ದುಸ್ವಾಹಸಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕದಂತೆ ಮತ್ತು ಸದಾ ಜಾಗೃತರಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರುಗಳು ಹತಾಶರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹಟಮಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ "प्राप्तेषु षोडशे वर्षे पुत्रं मित्र वदाचरेत्" ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಿತ್ರರಂತೆ ಕಂಡು ಅವರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕಾದುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪಾಲಕರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ

ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ ಕಳೆದ ನಂತರ ಬರುವುದೇ ಮುಪ್ಪು. ಇದನ್ನೇ 'ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

‘वृद्धो जीर्णं प्रवृद्धे ज्ञे त्रिषु क्लीबं तु शैलजे’

ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ವೃದ್ಧನು ಪೂಜ್ಯನೂ, ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹನಾದವನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕೋಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕಾರ 'ವೃದ್ಧ' ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯ ಹೊರಟರೆ -

अङ्गं गलितं पलितं मुण्डम्
दशन विहीनं जातं तुण्डम् ।
वृद्धो याति गृहीत्वा दण्डम्
तदपि न मुञ्चत्याशा पिण्डम् ॥

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕಾನುಸಾರ - ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಅವನ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕೊಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ತಲೆಕೂದಲು ಬೂದುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಬೋಳಾಗುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಾಯಲ್ಲಿಯ ವಸಡು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೀಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಡೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಒತ್ತಾಯದ ಮೇರೆಗೆ

ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೋಲನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಡೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದುರಾಲಯ ಹಾಗೂ ಬಯಕೆಯ ಚೆಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜರಾವಸ್ಥೆ : ಇಂತಹ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನೇ 'ಜರಾ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಇದೇ 'ಮುಪ್ಪು'. ಈ ಮುಪ್ಪು ಬಂದಾಗ ಮನುಜ ಭಯಭೀತನಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಹೊಂದಲೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ಮುಪ್ಪು ಬಂದಾಗ ಭಯ ಭೀತರಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮನುಜ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಆ ಮುಪ್ಪು ಬಂದಾಗ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದಕ್ಕೆ ವೇದ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳಿವೆ. ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣವನ್ನು ಆವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ 'ಜರಾ' ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತ -

'ಜರಾ' ಎಂಬವಳು ಮೃತ್ಯುವಿನ ಮಗಳು. ಈ ಜರೆಗೆ ವ್ಯಾಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವು. ಜರೆಯು ಸಹೋದರರಾದ ರೋಗಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವಳು. ಆಚಾರ, ವ್ಯವಹಾರ ವಿಹೀನರಾದವರನ್ನು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆಪ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

शुक्रमांसं स्त्रियं वृद्धां बालार्कं तरुणं दधि ।
संसेवन्तं जरा याति प्रहृष्टा भ्रातृभिः सह ॥

ಎಂಬಂತೆ ಒಣಗಿದ ಮಾಂಸವನ್ನೂ, ವೃದ್ಧ ಹೆಂಗಸನ್ನೂ, ಎಳೆಯ ಬಿಸಿಲನ್ನೂ, ಎಳೆಯ ಮೊಸರನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವವರನ್ನು ಈ 'ಜರೆ'ಯು ಸಹೋದರರಂದೊಡಗೂಡಿ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತಾಳಂತೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ,

रात्रौ ये दधि सेवन्ते पुश्रलीं च रजस्वलाम् ।
तानुपैति जरा हृष्टा भ्रातृभिः सह सुन्दरि ॥

ಯಾರು ರಾತ್ರಿವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರನ್ನೂ, ಋತುಮತಿಯರನ್ನೂ, ವ್ಯಭಿಚಾರಿಣಿಯರನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅಂಥವರೆಂದರೆ ಈ 'ಜರೆ'ಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ 'ಜರೆ'ಯ ಕಾಟದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತೀಕಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅಂತಹ ಪ್ರತೀಕಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ 'ಜರಾ' ಅಂದರೆ 'ಮುಪ್ಪಿನ' ಕಾಟದಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

'ಜರೆ'ಯ ಪ್ರತೀಕಾರೋಪಾಯಗಳು : ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ 'ಜರೆ'ಯ (ಮುಪ್ಪು) ಪ್ರತೀಕಾರೋಪಾಯಗಳು ಯಾವವು ? ಅದಕ್ಕೆ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯ ಹೊರಟರೆ

चक्षुर्जलं च व्यायामः पादादस्तैल सेवनम् ।
कर्णयोर्मूर्ध्नि तैलं च जरा व्याधि विनाशनम् ॥

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕಾಲಿನ ಅಡಿಗಳಿಗೆ ತೈಲ ಹಚ್ಚುವುದು, ಕಿವಿಗಳ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಂಬುವುದು, ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು, ಇವುಗಳಿಂದ ಮುಪ್ಪು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಬಾಧೆ ಹತ್ತಿರ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಾಲಾನುಗುಣವಾಗಿಯೂ ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಋತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ವಾತಾವರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ 'ಮುಪ್ಪಿನಿಂದ' ಶರೀರವನ್ನು

ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕೂಡ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವರೀತಿ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೂ ಸಹ ಪುರಾಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

वसन्ते भ्रमणं वह्नि सेवां स्वल्पां करोति यः ।
बालां च सेवते काले जरा तं नोपगच्छति ॥

ಎಂಬಂತೆ ವಸಂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ, ವಹ್ನಿ ಸೇವನೆ, ಬಾಲಸ್ತ್ರೀಯ ಸೇವನೆ, ಕೊಳಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ, ಚಂದನ ಲೇಪನ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು

खात शीतोदकस्नायी सेवते चन्दन द्रवम् ।
नोपयाति जरा तं च निदाघेऽनिलसेविनम् ॥

ಎಂಬೀ ಶ್ಲೋಕದ ಮುಖಾಂತರವೂ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

प्रावृष्युष्णोदकस्नायी घनतोयं न सेवते ।
समये च समाहारी जरा तं नोपगच्छति ॥

ಯಾರು ವರ್ಷಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣೋದಕ ಸ್ನಾನ, ವರ್ಷೋದಕದ ವರ್ಷನೆ ಹಾಗೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮುಪ್ಪಿನ ಕಾಟ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

शरद्रौद्रं न गृह्णाति भ्रमणं तत्र वर्जयेत् ।
खातस्नायी समाहारी जरा तं नोपगच्छति ॥

ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ಕೊಳಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮುಪ್ಪಿನ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

खातस्नायी च हेमन्ते काले वह्नि निषेवते ।
भुङ्क्ते नवान्नमुष्णं च जरा तं नोपगच्छति ॥

ಕೊಳದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ, ವಹ್ನಿ ಅಂದರೆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ, ಹೊಸದಾದ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾದ ಅನ್ನಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮುಪ್ಪಿನ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ.

शिशिरेंऽशुकवह्निं च नवोष्णान्नं च सेवते ।
य एवोष्णोदकस्नायी जरा तं नोपगच्छति ॥

ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು, ವಹ್ನಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ, ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ, ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ,

सद्योमांसं बलान्नं च बाला स्त्री क्षीरभोजनम् ।
घृतं च सेवते यो हि जरा तं नोपगच्छति ॥
भुङ्क्ते सदन्नं क्षुत्काले तृष्णायां पीयते जलम् ।

नित्यं भुङ्क्ते च ताम्बूलं जरा तं नोपगच्छति ॥

ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಸದ್ಯ ದೊರೆತ ಮಾಂಸ, ಬಿಸಿ ಅನ್ನ, ತರುಣ ಸ್ತ್ರೀ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಹಸಿವಾದಾಗ ಊಟ, ನಿತ್ಯವೂ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಪ್ಪಿನ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಇವು ಮುಪ್ಪಿನ ಪ್ರತೀಕಾರೋಪಾಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಜಿರಾಪನ್ನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ಆಹಾರ, ಜಲಾದಿಗಳು ಸಿಗದಿರುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಮುಪ್ಪಿನ ಜೀವನದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಂದೆಡೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಬಾಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ವೃದ್ಧ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮವರೊಂದಿಗೂ ಬದುಕುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವೃದ್ಧ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮವರ ಆಶ್ರಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ವೃದ್ಧ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಾದಿಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮಕ್ಕಳ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆ ಜೀವಿಗಳು, ಇಳಿಯ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವೂ ಆಗಿದೆ. ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮಾತನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ವೃದ್ಧ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಇಂದಿನ ಸೊಗಸಾದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋದ ಮನುಷ್ಯ ಹಿರಿಯ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧರೆಂದೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ಅವರನ್ನು ತುಳಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಮಗ್ನರಾಗಿ ಕಾರ್ಯದೊತ್ತಡದಿಂದ ವೃದ್ಧ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ನೀಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಧಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೋ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ವೃದ್ಧರನ್ನು ನೀಚ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕಾಣುವ ಜನರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ವೃದ್ಧ ಜೀವಿಗಳು 'ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ' ತಮ್ಮ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ಒಳಿತೆಂಬುದು ನನ್ನ ಅಭಿಮತ.

ವೃದ್ಧರಿಗೆ ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತ ಹೋಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳೂ ಕೂಡ ಕಾಡುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇನ್ನುಳಿದವರಿಗಾಗಲೀ ಅವರ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅವರವರ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಹೇಗೆತಾನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ? ಅವರದೇನು ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ವೃದ್ಧರನ್ನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾದರೆ ಮನೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧರನ್ನು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಪಾಲನೆಯನ್ನೂ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಅಥವಾ ವೃದ್ಧರೇ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಒಪ್ಪಿದರೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವುದು ಒಳಿತು. ಯಾಕೆಂದರೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅವರದೇ ಆದ ವಯಸ್ಸಿನ ಜೀವಿಗಳ ಸ್ನೇಹ, ಅಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇಕಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳು ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮವನ್ನು ಅಸಹ್ಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ವಾತಾವರಣ ಅವರನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ತನ್ನ ವೃದ್ಧ ತಂದೆಯನ್ನೋ,

ತಾಯಿಯನ್ನೋ ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಲು ಹೋದಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡುವ ಸಂತೋಷದೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದುಃಖವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ನೇಹಜೀವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಹಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ, ಅಲ್ಲಿಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದರೆ ಮನುಜ ತನ್ನ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮರೆತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ.

ಹೀಗೆ ಈ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವಿಯು ಯಾವ ರೀತಿ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳೇ ಆಯುರ್ವೇದಾದಿ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ.

ಜೀವನದ ಪ್ರಮಾಣ:-

बालाग्रशतभागस्य शतधा कल्पितस्य च ।

भागो जीवः स विज्ञेयः स चानन्याय कल्पते ॥

ಜೀವನದ ಪ್ರಮಾಣ; ಒಂದು ಕೂದಲಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೂರು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೂರು ಭಾಗ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ನೂರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವು ಜೀವನ ಪ್ರಮಾಣ, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ದರ್ಶನಕಾರರೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಿರುವ ಜೀವಾತ್ಮರು ಜನ್ಮಜರಾಮರಣರೂಪವಾದ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಜೀವನು ತನ್ನ ಕರ್ಮಾನುಸಾರ ತೀರ್ಯಕ್ ಮನುಷ್ಯಾದಿ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆಹಾರಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪುರುಷನ ರೇತಸನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸೇರುವನು. ರೇತಸು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಅಂಡಾಕಾರವಾಗುವುದು. ಈ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿದ ಜೀವನಿಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯೂ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರವೂ ಕರಚರಣಮೊದಲಾದ ಅವಯವಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುವು. ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಖಕೂದಲು ಅಸ್ಥಿ (ಎಲುಬು) ಚರ್ಮ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುವು. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳೂ ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವೂ ಬಾಯಾರಿಕೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವುವು. ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುವುದು. ತಾಯಿ ತಿಂದ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಮಲಮೂತ್ರಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುತ್ತ ಅಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಾದಿಗಳ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ಪದೇ ಪದೇ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗುವನು. ತಾಯಿ ತಿನ್ನುವ ಹುಳಿ ಕಹಿ ಕಾರದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ತಾಯಿಯ

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅತ್ತಿತ್ತ ಜಲಿಸಲೂ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಪೇಜಾಡುವನು, ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ನೂರಾರು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತಾನು ಮಾಡಿದ ಪುಣ್ಯಪಾಪಗಳ ಸ್ಮರಣೆಯುಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಪರಿತಪಿಸುವನು. ಏಳನೆಯ ತಿಂಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವುಟಾದರೂ ಪುಸೂತಿವಾಯುವಿನಿಂದ ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲದೆ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿರುವನು. ಹತ್ತನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸೂತಿ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ನೂಕಲ್ಪಟ್ಟು ಜನ್ಮವನ್ನು ತಾಳುವನು. ಭೂಸ್ವರ್ವಾದ ಕೂಡಲೆ ಮಾಯೆಯಿಂದ ಪೂರ್ವಜನ್ಮಸ್ಮರಣೆಯು ನಾಶವಾಗಿ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವನು, ಶಿಶುವಾಗಿರುವಾಗ ಅವನ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೇಳತೀರದು. ಹಸಿವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಾಯಿಲ್ಲ. ನವೆಯಾದರೆ ಕೆರದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಹೇಸಿಗೆಯ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಸೊಳ್ಳೆ ತಿಗಣೆ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ. ಬಾಧೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಒದ್ ಡುತ್ತಿರುವನು, ಈ ರೀತಿ ಮೂಕಪ್ರಾಣಿಯಂತೆ ಶೈಶವವನ್ನು ಕಳೆದು ಮುಂಥೆ ಬಾಲ್ಯ ಯೌವನ ಮುಂತಾದ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ವಿವೇಕದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಶುಭಫಲ. ಅವಿವೇಕಿಯಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಿದರೆ ಆದರ ಫಲವನ್ನು ಮುಂದೆ ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಕ್ಷಣಂ ಬಾಲೋ ಭೂತ್ವಾ ಕ್ಷಣಮಪಿಚ ಯುವಾ ಕಾಮ ರಸಿಕಃ
ಕ್ಷಣಂ ವಿಕೈರ್ದೀನಃ ಕ್ಷಣಮಪಿಚ ಸಂಪೂರ್ಣವಿಭವಃ |
ಜರಾಜೀರ್ಣೈರಕ್ಷೇರ್ನತ ಇವ ವಲೀಮಂತಿತತನುಃ
ನರಃ ಸಂಸಾರಾಂತೇ ವಿಶತಿ ಯಮಧಾನೀಯ ವನಿಕಾಮ್ ||

ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಹುಡುಗನಾಗಿ, ಆಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಯುವಕನಾಗಿ ಕಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪದಿನಗಳು ಹಣವಿಲ್ಲದೆಯೂ, ಸ್ವಲ್ಪದಿನಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಧನಿಕನಾಗಿ, ಮುಪ್ಪಿನಿಂದ ಸೊರಗಿನ ಸುಕ್ಕುಹಿಡಿದ ದೇಹವುಳ್ಳವನಾಗಿ, ರಂಗಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ನಟನಂತೆ ಮನುಷ್ಯನು ಸಂಸಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಮಪುರಿಯ ತೆರೆಯೊಳಗೆ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ವೈರಾಗ್ಯ ಶತಕದ ಈ ಮಾತು ಸತ್ಯವೇ ಸರಿ.

ಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. ಸೌಂದರ್ಯಲಹರಿ ವಿದ್ವಾನ್, ಟಿ. ಎಸ್. ಪದ್ಮನಾಭ ಶರ್ಮಾ
2. ವೈದ್ಯ ವಿಶ್ವಕೋಶ ಡಾ|| ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ್

3. ಶಬ್ದಾರ್ಥ ಕೌಸ್ತುಭ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಗೋಪಾಲಾಚಾರ್ಯ
4. ಅಮರಕೋಶ ಪಂ. ವಿಶ್ವನಾಥ. ರಘು
5. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು ಜಿ. ಎನ್. ಚಕ್ರವರ್ತಿ
6. ಉಪನಿಷತ್ ಸರ್ವಸ್ವ ಉ. ವೇ. ಪ್ರ. ಶ್ರೀಮಾನ್. ಭಾರ್ಗವ ನರಸಿಂಹ
7. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ ಡಾ|| ಅನ್ನ ವೋರೇಶ್ವರ ಕುಂಟೆ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣ ರಾಮಚಂದ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರಿ
8. ಚರಕಸಂಹಿತಾ ಅಗ್ನಿವೇಶ
9. ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತಾ ಶ್ರೀ. ದಲ್ಲಣಾಚಾರ್ಯ
10. ಸುಭಾಷಿತ ಮಂಜರೀ ಎನ್. ಎಸ್. ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್
11. ನವಕರ್ನಾಟಕ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೋಶ (ಭಾಗ -೩) ಪ್ರೊ|| ಎಂ. ಎ. ಸೇತುರಾವ್
12. ಅನುಷ್ಠಾನ ಪದ್ಧತಿ ಸೋಮಯಾಜಿ
13. ಕ್ರಿಯಾಸಾರ ಸೋಮಯಾಜಿ
14. ಉಪನಿಷತ್ ಭಾವಧಾರೆ ಸೋಮನಾಥಾನಂದ
15. ಮನುಸ್ಮೃತಿ ಶೇಷ ನವರತ್ನ
16. ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣ ಸಂಪಾದಕ. ಎ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರಶಾಸ್ತ್ರಿ
17. ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣ ಪಂ. ಪಂಥರೀನಾಥಾಚಾರ್ಯ ಗಲಗಲಿ