

ಆರೋಗ್ಯಮಸ್ತು



ವೈದ್ಯ ಶ್ರೀವತ್ಸ ಭಾರದ್ವಾಜ
ವೈದ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಮಸ್ತು

ಆರೋಗ್ಯಮಸ್ತು

ಲೇಖಕರು : ವೈದ್ಯ ಶ್ರೀವತ್ಸ ಭಾರದ್ವಾಜ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಅನಸೂಯ ದೇವಿ
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ದತ್ತ ಪ್ರಕಾಶನ, 'ದತ್ತಂ', ಸಿ.ಜಿ. ಕಾಮತ್ ರಸ್ತೆ, ಕರಂಗಲಪಾಡಿ,
ಮಂಗಳೂರು - ೫೭೫ ೦೦೪ ದೂರವಾಣಿ : ೦೮೨೪ - ೨೪೯೬೩೧೩
ಬೆಲೆ : ರೂ. ೨೦೦/-
ಪುಟಗಳು : ೧೯೨

ಡಾ. ಪಳ್ಳತ್ತಡ್ಡ ಕೇಶವ ಭಟ್ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿಯ ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ ಪ್ರೊ. ಬಿ.ಜಿ.ಎಲ್. ಸ್ವಾಮಿಯವರ ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರು. ತಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವೆನಿಜೂಲಾ ಹಾಗೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರಳ ಪರಿಹಾರಗಳಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳ ಕಠಿಣ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿ ಇವರು ಅಪಾರ ಖ್ಯಾತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರು. 'ಚಿಕಿತ್ಸೆ ರೋಗಕ್ಕಲ್ಲ, ರೋಗಿಗೆ' ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಇವರದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೂ ಅವನು ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದರೂ, ಭಟ್ಟರು ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ವಿಧಿವಶರಾದರು.

ಡಾ. ಕೇಶವಭಟ್ಟರ ಅಳಿಯ ವೈದ್ಯ ಶ್ರೀವತ್ಸ ಭಾರದ್ವಾಜ ಮತ್ತು ಮಗಳು ವೈದ್ಯ ಅನಸೂಯ ದೇವಿ - ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಭಟ್ಟರ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ, ವೈದ್ಯರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನೂ ಮೇಳೈಸಿ, ಸ್ವಸ್ಥಜೀವನದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ತಿಳಿಸುವ 'ಆರೋಗ್ಯಮಸ್ತು' ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ರೋಗನಿದಾನವನ್ನಾಗಲಿ, ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನಾಗಲಿ ತಿಳಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲವು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಆಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಜೀವನೋಪಯೋಗಿ ಗ್ರಂಥ.

ಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು: ೧. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ-ವ್ಯಾಯಾಮ-ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ೬೦ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ೨. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾದ ಶರೀರದ ಮಲಗಳು; ಅವುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಡಕಿನಿಂದ ಹೇಗೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ; ಬರೀ ಹೊರಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಔಷಧ ನೀಡಿದಾಗ ಗುಣವಾದಂತೆ ಅನಿಸಿದರೂ ಹೇಗೆ ರೋಗವು ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಂತರದ ಸುಮಾರು ೯೦ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ೩. ಮೂರನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಆಡುಗೆಯ ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದ್ದು, ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ

ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವಿವಿಧ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಡುಗೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಲೇಖಕರ ಚಿಂತನೆಯ ಸಾರ 'ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?' ಎಂಬ ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿದೆ. ದೇಹದ ದೋಷಗಳು ಸಮನಾಗಿದ್ದು, ಮಲಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ, ಸಮಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದ್ದು, ಮನಸ್ಸು-ಇಂದ್ರಿಯ-ಆತ್ಮ ಇವು ಮೂರೂ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ. ಇದು ಮೂರು ರೀತಿಯದ್ದು: ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ. ಈ ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪಂಚಕೋಶಗಳ (ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ, ಆನಂದಮಯ) ಶುದ್ಧಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಮಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಕ್ಷಾರೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ, ದೇಹಪೋಷಕವಾದ ರಸಸಾಗರದಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದು, ಇದರ ಕಶ್ಶಲಗಳನ್ನು ವಾಹಕವಾದ ರಕ್ತವು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಪ್ರತಿಕೂಲವೂ ರಸದಿಂದ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು, ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕಶ್ಶಲವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರದಿಂದ ರಸಕ್ಕೆ ಸತ್ತ್ವಾಂಶದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದೆ ಅದು ಆಮ್ಲೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ಹೊರ ಹೋಗದ ಕಶ್ಶಲಗಳಿಂದಲೂ ರೋಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ: ತನ್ನ ಅಗ್ನಿಬಲ ಮತ್ತು ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ರೋಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆರೂ ರಸಗಳು ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸ ಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಕಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸ್ವತಃ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ಅರ್ಹತೆ. ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಇದೇ ಆಹಾರದಿಂದ ಆ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡುಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಡಾ. ಕೇಶವಭಟ್ಟರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಕೋಕೋ, ಹಸಿ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು

ಮಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೋಮ್ಯಾಟೋ, ಸೋಯಾ, ಬೀಳಸಕ್ಕರೆ, ಮೈದಾ, ಬೀಳ ಅಕ್ಕಿ, ಬಾಂಬೆ ರವೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಕೃತಕ ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯಗಳು - ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬ ವಿವರ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿದೆ. ಹಿತ-ಮಿತವಾದ, ಋತುವಿಗನುಸಾರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಹಾರಗಳ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿ ಕಟಿಸ್ಸಾನ, ಎಣ್ಣೆಸ್ಸಾನ, ಮಣ್ಣುಸ್ಸಾನಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಜ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಇವು ಹೇಗೆ ಶರೀರದ ಕಶ್ವಲ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧ ಮಾಡುತ್ತವೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳ, ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶರೀರದ ಮಲಗಲು ಹಾಗೂ ನೇತ್ರಸಂರಕ್ಷಣೆ: ರೋಗದ ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಪಠ್ಯ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ. ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಹೇಗೆ ರೋಗಗಳು ಬರಲು ಆಸ್ತದವಾಗುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಕಶ್ವಲಗಳಿಂದಲೂ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ದೇಹ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಕಶ್ವಲಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಮೂರು: ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಬೆವರು. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಪಿತ್ತಕೋಶಗಳಿಂದಲೂ ಕಶ್ವಲಗಳು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ; ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದೊಡನೆ ಹೊರಬೀಳದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಗ್ರಹಿತವಾಗುವ ಕಶ್ವಲಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಬಿದ್ದಾಗ ಹಗುರ ಭಾವನೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವು ಸೆಳತೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಸಿವು, ಚೆನ್ನಾದ ನಿದ್ರೆ, ದೇಹ-ಬಾಯಿಗಳ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆ - ಇವೆಲ್ಲ ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲಶೋಧನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಅದು ಹೇಗೆ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀರಿ, ಹಲವಾರು ವಿಧದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಅನನ್ಯತೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅರ್ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಪಿತ್ತರಸ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟು, ತಲೆನೋವು, ಉದ್ದೇಶಗಳು ಇದರ ಪರಿಣಾಮ. ಅಧಿಕ ಪಿತ್ತರಸ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಾಗ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ; ಕರುಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಉಳಿದ ಆಹಾರವು ಕೊಳೆತು, ವಾಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂಳೆ-ಗಂಟುಗಳ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಮಲದಿಂದ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದಾಗ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ರೋಗಗಳಾದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ; ಕರುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಕಳಿಸಲು ಹೃದಯ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಅಧಿಕವಾದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊರಹೋಗದ ಪಿತ್ತದಿಂದಾಗಿ ಜ್ವರ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕುಸಿತ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಆಮ್ಲೀಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಹೋಗದ ಕಶ್ವಲಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಾಗ ಪ್ರಮೇಹ ಉಂಟಾಗಿ, ಆ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ, ಚರ್ಮದ ರೋಗಗಳು, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ

ಕೊರತೆ, ಹರ್ನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಇದ್ದಾಗ ದ್ರವರೂಪಿ ಮಲಗಳಾದ ಮೂತ್ರ, ಬೆವರು ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು, ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆವರು ಬರದಿದ್ದಾಗ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಅನಿಲರೂಪದ ಮಲಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಮಲಶೋಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಮೂತ್ರ-ಬೆವರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನೇತ್ರಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಆಹಾರವನ್ನೂ, ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಲೇಖಕರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಶ್ವಲಗಳಾದ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ, ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ತಲೆನೋವು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬೊಜ್ಜು - ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನೋಬಲ ವರ್ಧಿಸುವ ರೀತಿಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದಪ್ಪಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಿ, ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ದೇಹ ಹಗುರಾಗಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮುಂದಿನ ಭಾಗವಾದ 'ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆ' ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆ: ಇಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು, ತಯಾರಿಯ ಬಗೆಗೆ ಕಿವಿಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ದೋಸೆಗಳು, ತಿಂಡಿಗಳು, ಗಂಜಿಗಳು, ಚಟ್ನಿಗಳು, ಅನ್ನಗಳು, ತಂಬುಳಿಗಳು, ಸಾರು ಸಾಂಬಾರುಗಳು, ಮಜ್ಜೆಹುಳಿ, ಪಲ್ಯಗಳು, ಬಜ್ಜಿಗಳು, ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಉತ್ತರಭಾರತದ ಅಡುಗೆಗಳು, ಪಾಯಸ-ಪಾನಕ ಸಮೇತ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಲೇಖಕರು ಈ ಒಲ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ತಮ್ಮ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ!

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ. ರೋಗಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಕೇಸ್-ಸ್ಟಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಒಂದು ಕೊರತೆ. ಇಂತಹ ಕೇಸ್‌ಸ್ಟಡಿಗಳು ಓದುಗರ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ತಿಳಿಸುವ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಮಾಡಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಓದುಗರು ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪಕ್ಕಪಕ್ಕ ಕೇಶವ ಭಟ್ಟರ ಸಂಸ್ಕರಣ ಗ್ರಂಥವಾದ 'ಸುರುಳಿ' ಯನ್ನೂ ಓದಿದರೆ, ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿಯಾಗುವ ಹಲವು ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಹುದು.

- ಡಾ. ಎಚ್. ಪಾಂಡುರಂಗ ವಿಠಲ