

■ ಡಾ. ವಿನಾಯಕ ಹೆಬ್ಬಾರ್, ಶಿರಸಿ

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಶಾಸ್ತ್ರವಷ್ಟೇ  
ಅಲ್ಲ; ಅದು ಆಹಾರಶಾಸ್ತ್ರವೂ  
ಹೌದು. ಭಾರತೀಯ  
ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೇ  
ಆಯುರ್ವೇದವಿದೆ. ಕೊರೊನಾ  
ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ,  
ಆಯುರ್ವೇದದೊಂದಿಗೆ  
ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯೂ ಮಹತ್ವ  
ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ  
ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ  
ಹೇಗಿರಬೇಕು? ನಮ್ಮ  
ಪೂರ್ವಿಕರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ  
ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುದು?  
ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ; ಯಾವುದು  
ಅನಗತ್ಯ – ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ  
ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಸೆಳೆಯುವ  
ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಬರಹ, ಆಹಾರ  
ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇರುವ  
ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧದ  
ಮೇಲೂ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

# ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ