მაჰათმა განდი

Mahatma Gandhi

ჯანმრთელობის გასაღები

Key To Health

გამომცემლობა „აქტი“
თბილისი / 2024

წიგნში ავტორი გვიზიარებს თავის ზედროულ შეხედულებებს იმის შესახებ, თუ როგორ შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა ექიმებისა და წამლების გარეშე. ავტორი გვეუბნება, რომ ეს შესაძლებელია ბუნების ისეთი ელემენტების გამოყენებით, როგორებიცაა: სუფთა ჰაერი, სუფთა წყალი, ბუნებრივი საკვები. გარდა ამისა, საჭიროა დიეტის დაცვა, ვარჯიშები და ჯანსაღი ძილი. წიგნი 1942-1944 წლებში დაიწერა, როცა განდი ციხეში იჯდა ინდოეთის ქალაქ პუნაში. მას შემდეგ მრავალი წელი გავიდა, მაგრამ ის დღემდე ინარჩუნებს აქტუალურობას.

მთარგმნელი: გია ბერაძე
კორექტორი: ნინო ჯავახიშვილი
გამომცემელი: გიზო ცაცუა

გამომცემლობა „აქტი“, 2024
ვებ-გვერდი: AKTI.GE

© გამომცემლობა „აქტი“

ISBN 978-9941-8-6553-4

სარჩევი

წინასიტყვაობა.....5
ნაწილი I.....8
1. ადამიანის სხეული.....8
2. ჰაერი.....14
3. წყალი.....17
4. საჭმელი.....19
5. საკმაზები.....36
6. ჩაი, ყავა, კაკაო.....38
7. ნარკოტიკული ნივთიერებები.....40
8. ოპიუმი.....46
9. თამბაქო.....48
10. ბრაჰმაჩარია.....52
ნაწილი II.....67
ნატუროპათია.....67
1. დედამიწა.....67
    მიწის გამოყენება საკვებად.....73
2. წყალი.....73
3. აკაში (ეთერი?).....83
4. მზე.....90
5. ჰაერი.....92

წინასიტყვაობა

გაზეთ „Indian Opinion[1]“-ის რომელიც სამხრეთ აფრიკაში გამოდის, მკითხველთათვის დაახლოებით 1906 წელს დავწერე რამდენიმე სტატია საერთო სათაურით: „სახელმძღვანელო ჯანმრთელობისათვის“. შემდეგ ის ცალკე წიგნად გამოიცა. მე აღმოვაჩინე, რომ ინდოეთში ამ წიგნის შესახებ იციან, მაგრამ ის ხელმისაწვდომი არ არის, რადგან მთელი ტირაჟი უკვე დიდი ხანია გაყიდულია. აწ განსვენებულმა სვამი აკჰანდანანდმა ნებართვა მთხოვა, რომ ეს წიგნი ინდოეთში გამოეცა. ის ძალიან პოპულარული გახდა და რამდენიმე ინდურ ენაზე ითარგმნა. შემდეგ ის ინგლისურად გადათარგმნეს. ინგლისური გამოცემა დასავლეთში მოხვდა და რამდენიმე ევროპულ ენაზე ითარგმნა.

1. „ინდოეთის აზრი“.

შედეგად იმ წიგნთა შორის, რომლებიც კი დამიწერია, ეს ყველაზე პოპულარული გახდა. მე დღემდე ვერ მივმხვდარვარ, რა იყო მისი ასეთი პოპულარობის მიზეზი. ჩვეულებრივ, ამ სტატიებს სხვა საქმეებს შორის შუალედში ვწერდი და მათ განსაკუთრებულ მნიშვნელობას არ ვანიჭებდი. თუმცა შეიძლება ამ ტექსტების პოპულარობის მიზეზი ის იყოს, რომ მათზე მუშაობისას ჯანმრთელობის პრობლემებს ვუყურებდი ტრადიციული მეთოდების თვალსაზრისით, რომლებიც მისაღებია ექიმებისა და ვაიდიებისათვის[2]. არ ვიცი, სწორია თუ არა ეს ვარაუდი, მაგრამ ბევრი მეგობარი დაჟინებით მირჩევდა, ახალი გამოცემა გამომექვეყნებინა, რომელშიც ჩემი შეხედულებები კორექტირებული და თანამედროვე ცოდნის მიხედვით შეცვლილი იქნებოდა. თუმცა მე ვერ შევძელი ორიგინალი შემესწორებინა და შემევსო. ამისთვის დრო ვერასდროს ვერ გამოვნახე. ახლანდელი იძულებითი უმოქმედობა მაძლევს საშუალებას, წიგნს მივუბრუნდე და მზად ვარ, ამ შესაძლებლობით ვისარგებლო. ახლა ორიგინალი არცკი მაქვს თან. მრავალწლიან გამოცდილებას, რა თქმა უნდა, არ შეიძლებოდა გავლენა არ მოეხდინა ჩემს პოზიციაზე. თუმცა ისინი, ვისაც პირველი გამოცემა აქვთ წაკითხული, შეამჩნევდნენ, რომ ჩემს ახლანდელ

2. ვაიდია – აურვედას (უძველესი ინდური მედიცინა) ტერმინი. ნიშნავს ქირურგს.

ნაწილი I:
1. ადამიანის სხეული

სანამ ადამიანის სხეულის აღწერას შევუდგებით, აუცილებელია ნათელვყოთ, რა არის სიტყვა „ჯანმრთელობა“. ჯანმრთელი სხეული – ეს თავისუფლება და სიმსუბუქეა. ჯანმრთელი შეიძლება ვუწოდოთ ადამიანს, რომელიც არავითარი დაავადებით არ იტანჯება. თავის ყოველდღიურ საქმიანობას ის ისე ასრულებს, რომ დაღლილობას არ გრძნობს. ასეთ ადამიანს შეუძლია დღეში ათი-თორმეტი მილი გაიაროს და ჩვეულებრივი ფიზიკური სამუშაო შეასრულოს ისე, რომ არ დაიღალოს. მისი კუჭი ადვილად ინელებს ჩვეულებრივ, უბრალო საკვებს. მისი გონება და გრძნობები ჰარმონიასა და წონასწორობაში არიან. ასეთი განსაზღვრება არ მიესადაგება პროფესიონალ მოკრივეებს, მო-