



శతమానం భవతి

డా॥ ద్వివేది. కృష్ణ గాయత్రి,
తెలుగు శాఖాధ్యక్షురాలు,
అన్నవరం సత్యవతి దేవి ప్రభుత్వ మహిళా కళాశాల, (స్వయం ప్రతిపత్తి)
కాకినాడ.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము. జీవకోటి మనుగుడకు, పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యానికి గాలి, నీరు, ఆహారం అతి ముఖ్యమైనవి. బుద్ధిజీవి అయిన మానవుడు కొన్ని వేల సంవత్సరాలుగా సాగించిన అన్వేషణలో గాలి, నీరు, ఆహారం నుండి శక్తిని, ఆరోగ్యాన్ని పొందే విధానాలను తెలుసుకున్నాడు.

ప్రాణ వాయువు మీద ఆధారపడి జీవించడం : జీవకోటి మనుగుడ ప్రాణవాయువు మీద ఆధారపడి ఉంది, గాలి పీల్చడం, పడలడం వలననే - అనగా ఉచ్ఛ్వాస నిస్సాసాల వలననే ప్రతి జీవి శరీరంలోనూ జీవక్రియలు సక్రమంగా జరుగుతూ ఉంటాయి. లక్షల సంవత్సరాలుగా కొనసాగించిన దీర్ఘాన్వేషణలో మానవుడు తన శరీరంలో ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన అనే వాయువు ఐదు రకాలుగా ఉంటుంది. ఇందులో ప్రాణ వాయువును క్రమ పద్ధతిలో పీల్చి తిరిగి వదిలి పెట్టడం ద్వారా - అనగా కేవలం గాలి ద్వారానే సామాన్య మానవుడు అరవై శాతం ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించుకోగలుగుతున్నాడు. ఇది మొదటి ఆరోగ్య సూత్రం.

మహర్షులు అష్టాంగ ప్రక్రియను రూపొందించి ప్రకృతి శక్తులను వశం చేసుకొనే స్థితిని కూడ పొందవచ్చునని నిరూపించారు. వతంజలి మహర్షి ఈ అంశాలన్నింటినీ క్రోడీకరించి యోగ సూత్రాలను రూపొందించారు. యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ప్రణాళి, ధ్యాన, సమాధి స్థితిలను గూర్చి వివరించారు. ప్రతి వ్యక్తికీ మొదటి ఐదు అంశాలు అతి ముఖ్యమైనవి. చివరి మూడు సాధకులకు ముఖ్యమైనవి.

'యమము' అనగా రోజూ ఒక పద్ధతిని పాటించడం లేదా ఒక విధానాన్ని అనుసరించడం. 'నియమము' ఒకే విధిని ఒకే సమయానికి ప్రతిరోజూ పాటించడం. అనగా రోజూ స్నానం చేయడం అనే విధి యమమైతే, ప్రతిరోజూ సూర్యోదయానికి ముందే స్నానం చేయాలనేది నియమము. శరీరాన్ని ఒక క్రమ పద్ధతిలో వంచుతూ, సాగదీస్తూ వేసేవి ఆసనాలు. ఆసనాలు వేసే టప్పుడు కూడ క్రమ పద్ధతిలో గాలిని పీల్చి పదులుతూ ఉండాలి. పద్మాసన, పజ్జాసన, సుఖాసనాల్లో ఒక ప్రత్యేక పద్ధతిలో గాలిని పీల్చి పదులుతూ ఉంటే అది ప్రాణాయామం. ఈ పద్ధతుల వలన శరీరం లోని అన్ని భాగాలకూ ప్రాణ వాయువు సక్రమంగా ఋణ మార్గంలో ప్రసరిస్తుంది. దీని వలన శరీరంలోకి అనారోగ్యం ప్రవేశించే అవకాశం చాలా వరకు ఉండదు. ప్రత్యాహార పద్ధతిని పాటిస్తూ ధ్యానం చేయడం వలన మనస్సు ఏకాగ్రతను సాధిస్తుంది. గురువును సేవించడం ప్రణాళి. ఆయన ద్వారా సాధనలో విజయాన్ని సాధించడం సమాధి. ఇవి రెండూ అందరికీ వర్తించవు.

ఆహార నియమాలు - నీరు : నియమిత ఆహారాన్ని స్వీకరించడాన్నే ప్రత్యాహారము అంటారు. నీరు, ఆహారము ప్రతి జీవికి అతి ముఖ్య అవసరాలు. స్వచ్ఛమైన, వం శుభ్రమైన నీటిని సేవించాలి. (త్రాగాలి). గోరు వెచ్చని నీటిని త్రాగాలని పెద్దలు చెబుతారు. ఇలా త్రాగలేక పోతే కుండలు, రాగి బిందెలు, ఇత్తడి బిందెలలో నిల్వ ఉంచిన నీటిని మాత్రమే త్రాగాలి. నదులు, చెరువులు, ఊరణావులలో ఉన్న నీటి కాలుష్యాన్ని సూర్య కిరణాలు హరిస్తాయి చంద్ర కిరణాలు పుష్టిని కలిగిస్తాయి. ఓషధుల మీదుగా ప్రవహించి వచ్చే ప్రవాహాలను మానవుడు కలుషితం చేయకుండా ఉంటే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగుతాడు. ప్రస్తుతం మనం వినియోగిస్తున్న "ప్యూరిఫైడ్ వాటర్ సిస్టమ్" లో నీరు శుద్ధి చేయబడుతున్నప్పుడే శరీరానికి ఉపకరించే సూక్ష్మ జీవులు (బాక్టీరియా) నశిస్తోంది. దీని వలన కీళ్ళ సంబంధమైన రుగ్మతలు తలెత్తుతున్నాయని వైద్యులు చేస్తున్న సూచనలు మనం ఇక్కడ గమనించాలి. నీళ్ళు కాచి, చల్లార్చేటప్పుడు సూర్యకాంతి స్పర్శ వల్ల మానవునికి ఉపకారం చేసే సూక్ష్మ జీవులు నశించవు అని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. పరిశుభ్రమైన నీటిని త్రాగడం రెండవ ఆరోగ్య సూత్రం.



అహారము: ప్రతి జీవి యొక్క ప్రాథమిక అవసరము అహారము. అదిమ కాలంలో మానవులందరూ మాంసాహారాన్నే స్వీకరించేవారు. మానవుడు సాగించిన సుదీర్ఘవైషణ్యంలో అహారాన్ని పచనం చేసే పద్ధతులను కనుగొన్నాడు. శారీరక శక్తి నిచ్చే అహారం విషయంలో వాగ్గుటుడు, వాత్స్యాయనుడు మొదలైనవారు ఎన్నో పరిశోధలు చేసి అనేక సత్యాలను అవిష్కరించారు

‘వండుట’ అనగా “ఔషధములను వండుట” అని అర్థము అందుకే పాక శాస్త్రం అయ్యుండంలో అంతర్భాగం అయ్యింది. వాత, పితృ, కఫాలతో కూడుకొన్న శారీరక రుగ్మతలను నివారించడానికే ‘వండు’ కనిపెట్టబడింది. అనారోగ్యంబారిన పడకుండా ఆరు ఋతువులలోనూ శరీరంలోని వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందింపజేసుకొంటూ రుచికరంగా ఔషధాలను స్వీకరించడం “వండు” లోని ప్రధాన ఆశయం.

ఉదకదానికి, మెత్తబడడానికి చాలా తేడా ఉంది, కుండలలో, ఇత్తడి గిన్నెలలో పదార్థాన్ని నీటితో కలిపి వేడి చేసి నవ్వుడు అది ఉడుకుతుంది. ఉడికేటప్పుడు సూర్యరశ్మి కూడ ఆ పదార్థానికి తగులుతుంది. ఈ తేడా ఆరోగ్యం మీద ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందంటారు పెద్దలు.

రుచి కోసం కాక, ఆరోగ్యం కోసం వండుకోవాలి. ప్రతీ పదార్థాన్ని అన్ని పదార్థాలతో కలిపి మనకి తోచినట్టుగా వండ కూడదు. పదార్థ గుణాలను బట్టి దేనితో కలపవచ్చో, దేనితో కలపకూడదో పూర్వులు నిశితంగా పరీక్షించి నిర్ణయించారు. ఈ పద్ధతులను మనం పాటించడం వలన వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోగలుగుతాం. పదార్థ గుణాలకు సంబంధించిన జ్ఞానం కలిగిన వారు క్రొత్త మిశ్రమాలను తయారు చేయవచ్చు. విభిన్నత కోసమో (వెల్డే), గొప్ప కోసమో క్రొత్త మిశ్రమాలను తయారు చేయకుండా ఉండడం అందరికీ మంచిది. ఉదాహరణకు ఉల్లిపాయ మిశ్రమాన్ని అన్ని పదార్థాలతో కలపడాన్ని మన పూర్వులు అంగీకరించలేదు.

సుగంధ ద్రవ్యాలను క్రమ పద్ధతిలో స్వీకరించడం ద్వారా శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోనే విధానాలను పూర్వులు రూపొందించారు. దా|| భాను కుమార్ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న పరిశోధనల్లో క్యాన్సర్ నివారణకు వినయోగించే మందుల్లో కల ధనియాలు, మిరియాలు, అల్లం, జీలకర్ర, గసగసాలు మిశ్రమంతో తయారైన మందులు సత్యలితాలనిస్తున్నట్లుగా 6,7 సంవత్సరాల క్రితం ఈనాడు లో వచ్చిన వార్త ఇందుకు సాక్ష్యమనిస్తోంది.

మట్టి పాత్రలలో, ఇత్తడి గిన్నెలలో వండడం వలన గాలిలో ఉన్న బ్యాక్టీరియా పదార్థాల మీదకు చేరే అవకాశం లేదు. మట్టి పాత్రలు నూటికి నూరు శాతం బ్యాక్టీరియాను నిరోధిస్తాయి. ఇత్తడి పాత్రలు 94 నుండి 95 శాతం బ్యాక్టీరియాను నిరోధిస్తాయి అని నిరూపించబడింది. బంగారం, వెండి, రాగి లోహాలు, అరిటాకులు, పససాకులు మొదలగువాని వినయోగం కూడ ఇటువంటిదే. అరిటాకు లో భోజనం చేస్తే ఆయువు పెరుగుతుందనే సామెత దీని వలన ఏర్పడింది.

ముగింపు : వండుగలు, పర్వ దినాలలో మనం పాటించే నియమాలు, నియమంగా భుజించే అహారం, ఋతు సంబంధమైన వాతావరణ స్థితుల సుబడి శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. అచూలు, సప్రచూయాలు, సమ్యకాల ద్వారా మన పూర్వులు ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి మార్గాలను సూచించారు. ఆషాఢంలో ముసగాకు, కార్తీక మాసంలో కందా బచ్చలి కూర, బాలింతరానికి పెళ్ళి కాయం, ఇంకా వంటలలో ఉపయోగించే వాము, జీలకర్ర, ఇంగువ, దాల్చిన చెక్క, దుంప పసుపు మొదలైనవన్నీ కేవలం ఆరోగ్యం కోసం వినయోగించే ఔషధాలే. ఇవి జిహ్వకు రుచిని కలుగజేస్తూ ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సాధించి అధ్యాత్మిక ఆలోచనలు కలిగి ప్రకృతితో ఐక్యతను సంఘటిస్తూ జీవించడం వలన మానవుడు ఎక్కువ కాలం ఉత్సాహంగా జీవించగలుగుతాడు. సమర్థవంతంగా పని చేయగలుగుతాడు. భక్తితోనో, భయంతోనో, వమ్మకాన్నో, ఆచారాన్నో అనుసరించడం పల్ల విజ్ఞానియైనా, అజ్ఞానియైనా సత్యలితాలను శుభక పొందాలని మన పూర్వుల సదాశయం.

సర్వేజ్ఞానా: సుఖినోభవంతు. మాకశ్చిద్దు:ఖభాగ్గువేత్

అధార గ్రంథాలు

- 1) వాగ్మటాచార్యుని అష్టాంగ సంగ్రహం మరియు అష్టాంగ హృదయము.
- 2) [http://: sreedhareeyam.com](http://sreedhareeyam.com)
- 3) ఈనాడులో వచ్చిన వార్త, తేదీ గుర్తు లేదు.