

దారి తీస్తాయి. చల్లదనం అగ్నిని మందగింప జేస్తుంది. అందువల్ల ఇటువంటి పానీయాలు తాగాలి అనిపించే కోరికని అదుపులో పెట్టుకోవాలి. పరగడుపునే లీటర్ల కొద్దీ నీళ్ళు తాగడం కాక 1-2 గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. ఇలా చేయటం వలన - మలబద్దకం తగ్గుతుంది. గోరువెచ్చని నీరు అగ్నిని పెంచు తుంది. కొవ్వుని కరిగిస్తుంది. అందువల్ల చల్లటి నీరు, కూల్డ్రింక్ తాగాలనే కోరిక అదుపులో ఉంచుకోవాలి. మద్యం తాగాలనే కోరికని అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

పిపాసా నిగ్రహణం - అంటే నీరు తాగాలనే కోరిక అదుపులో ఉంచుకోవడం. కొన్ని అనారోగ్యాలలో చికిత్సగా ఉపయోగ పడుతుంది. వాంతి, వికారం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు తీవ్రంగా లేనప్పుడు కేవలం పిపాసా నిగ్రహణం ద్వారా సమస్యని తగ్గించు కోవచ్చు.

మూత్రపిండాల సమస్యతో బాధ పడేవారు (Kidney failures) గుండె జబ్బులతో (heart failures) బాధపడేవారు - తాగే నీటి పరిమాణాన్ని నియంత్రించుకోవాలి. Kidney failures రోగులు - ఎక్కువనీటిని తాగితే మూత్రపిండాల మీద భారం పడుతుంది. మూత్రపిండాలు సక్రమంగా పని చెయ్యని కారణంగా శరీరంలో నీరు నిలిచిపోయి వాపులు వస్తాయి. వాపుల వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. గుండెకి భారం అవుతుంది. అలాగే గుండె సమస్యలు (heart failure) ఉన్నప్పుడు అధికంగా నీరు తాగుతుంటే రక్తపోటు పెరిగి గుండెకి శ్రమ ఎక్కువ అవుతుంది. అప్పుడు కూడా శరీరంలో వాపులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల కిడ్నీ failure, heart failure, వాపులు ఉన్నవారు పిపాసా నిగ్రహణం- అంటే తాగే నీటిని తగ్గించుకోవాలి. అలాగే ఉప్పుకూడా తగ్గించుకోవాలి. తాగే నీటినే కాదు నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటే పళ్ళు, కాయగూరలు, పులుసు, చారు, సాంబారు వంటి ఆహారాలు, సాస్లు కూడా తగ్గించుకుని నియమబద్ధంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యం బాగున్నప్పుడే - నిత్యం గాలిలో తిరగడం (మారుత సేవనం), కొంతసేపు ఎండపడేలా చూసుకోవడం (ఆతపసేవనం), వ్యాయామం చెయ్యడం, జీర్ణం సక్రమంగా జరిగేలా చూసుకోవడం (ప్రాచనం), ఉపవాస నియమాలు (క్షుధ నిగ్రహణం) - పాటించడం, నీరు త్రాగే విషయంలో దృష్టి సారించడం (పిపాసా నిగ్రహణం)-అనే సూత్రాలు పాటిస్తూండాలి. ఇవి ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి. అలాగే అనారోగ్యాలు వచ్చినప్పుడు కూడా కేవలం మాత్రలు మింగేస్తే ఆరోగ్యం బాగు పడిపోవాలి అనుకోకుండా - ఈ ఆరోగ్య సూత్రాలు కూడా పాటిస్తే సమస్య పూర్తిగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఆరోగ్య రక్షణకీ, అనారోగ్యాల చికిత్సకీ - కేవలం 'Short Cuts' మాత్రమే సరిపోవు అనే విషయం నిరంతరం గుర్తుంచుకోవాలి.

ఆరోగ్యం అంటే? -42

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆమం పేరుకోకూడదు. మన శరీరంలో - ఆమం పేరుకోకుండా ఉండడానికి ఉపయోగపడే, ఎవరికివారు అనుసరించ గలిగిన ఆరు సూత్రాలలో ఆరవది - పిపాసా నిగ్రహణం.

పిపాస అంటే దాహం-నీరు త్రాగాలనే కోరిక. శరీరానికి సరిపోయినంత నీరు ఉండాలి. నీరు తక్కువైనప్పుడు మనకి దాహం వేస్తుంది. అప్పుడు నీటిని అందిస్తాం. మన శరీరంలో దాదాపు 70 శాతం నీరే ఉంటుంది. నీరు ఉండవలసిన దానికంటే తగ్గిపోతే - dehydration అనే ప్రమాదకరస్థితి ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల మనం సరిపోయినంత నీటిని తీసుకోవాలి. అలాగే శరీరంలో నుండి కొన్ని మలినాలు ద్రవరూపంలో మూత్రం ద్వారా పోతాయి. మూత్రం సాఫీగా రావాలంటే కూడా తగినంత పరిమాణంలో నీరు తాగాలి.

అయితే అదేపనిగా లీటర్లకి లీటర్లు నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. శరీరం మీద అధిక భారం పడుతుంది. తోచినప్పుడల్లా-ఫ్రీజ్లోనుండి అతి చల్లని నీటిని తీసుకుని తాగుతూం దడం కూడా అనారోగ్య హేతువే. అతి చల్లటినీరు- dehydrate చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని మందగింప జేస్తుంది. చీటికీ మాటికీ - కూల్డ్రింక్స్ తాగడం - ఈ రోజుల్లో ఫ్యాషన్ అయిపోయింది. ఒక చేతిలో కూల్డ్రింక్ సీసా, మరో చేత్తో బర్లర్ పట్టుకుని రోడ్లమీద తింటూ, తిరగడం - మోడ్రన్ స్టైల్ అనే ఒక భావన యువతలో కలిగింది - దాన్ని ఎక్కువ శాతం మంది గుడ్డిగా అనుసరిస్తున్నారు. కూల్డ్రింక్లో శరీరానికి మేలు చేసేది ఒక్క శాతం కూడా ఏమీ లేదు. హాని చేసేది మాత్రం ఉంది. వాటిల్లో ఉండే చక్కెర, రసా యనిక పదార్థాలు శరీరం బరువు పెరగడానికీ, ఇతర అనారోగ్యాలకీ

ఆరోగ్యం అంటే? -43

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి-పాటించవలసిన నియమాలూ, అనుసరించవలసిన జీవన విధానమూ నిరంతరం - అనుసరించగలిగితే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండడం తథ్యం. ఇందులో 'నిరంతరం' అనే మాట మీద దృష్టి ఉంచాలి. రోజులో ఓ అరగంట ఏదో ఒక నియమాన్ని పాటించేసి, ప్రతిఫలంగా ఆరోగ్యాన్ని కోరుకుంటే సరిపోదు.

మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి పరమేశ్వరుడు రెండు శక్తులను ప్రసాదించాడు. ఒకటి కొత్త కణాలను సృష్టించుకునే శక్తి, రెండోది రోగనిరోధక శక్తి. మనశరీరంలో ఉన్న కణాలు నిరంతరం మరో కొత్త కణాన్ని సృష్టిస్తూనే ఉంటాయి. అందుకే మనం రక్షదానం చేసినా మళ్ళీ కొత్త కణాలు పుట్టి - శరీరంలో రక్షలేమి లేకుండా చేస్తుంది. దెబ్బలు తగిలి చర్మం పగలినా, కండరాలు నలిగినా, ఎముకలు విరిగినా, కొత్తకణాలు పుడుతుండడం వలన అవి మళ్ళీ పూర్వస్థితికి వస్తాయి. అలా నిరంతరం పుట్టే కొత్తకణాలు ఆరోగ్యంగానే ఉంటూ, కొత్త, ఆరోగ్యవంతమయిన కణాలకి కారణం కావాలంటే - ఆరోగ్యానికి అవసరమయిన ఆహార నియమాలు పాటించాలి. జీవన శైలిలో ముఖ్యమయిన నిద్ర, విశ్రాంతి, వ్యాయామాలు, మానసిక నియమాలు అన్నీ పాటిస్తూండాలి. అప్పుడే మన శరీరంలో శక్తి కొనసాగుతుంది. అలా కాకపోతే - కొత్త కణాలు అనారోగ్యంతో పుట్టి శరీరంలో వ్యాధులకి దారితీస్తాయి. ఒకసారి అనారోగ్య కణాలు పుడితే మళ్ళీ వాటి నుండి అనారోగ్య కణాలే పుడతాయి.

అలాగే రోగనిరోధక శక్తి - శరీరాన్ని శత్రువుల బారినుండి రక్షించుకునే శక్తి -

హాని చేసే వాతావరణం, సూక్ష్మ జీవులు, ఆహార పదార్థాలూ ఇలా వేటి నుండయినా శరీరాన్ని రక్షించుకునే రోగనిరోధక శక్తి కూడా మనతోపాటు సృష్టించి ఇచ్చాడు పరమేశ్వరుడు. ఈ శక్తి కాపాడుకోవడం, పెంచుకోవడం - మన బాధ్యత - దినచర్య, ఋతుచర్య, ఆహారం, ఆరోగ్యానికి అవసరమయిన ఆరు సూత్రాలు - ఇవన్నీ మనశక్తిని రక్షించుకోవడానికి తోడ్పడుతాయి. వాటిని పాటించనప్పుడు - శరీరం తనని తాను రక్షించు కోలేక పోతుంది - తత్ఫలితంగా T.B. లాంటి Infections, Asthama, Rhumatoid Artharitis, Hypothyroidism వంటి Auto immune సమస్యలు శరీరాన్ని బాధిస్తాయి.

ఈ సృష్టిలో - సృష్టి, స్థితి, లయ - అనే మూడూ ఏ విధంగా జరుగుతున్నాయో మన శరీరంలో కూడా అదే విధంగా జరుగుతున్నాయి. అంటే కణాలు పుడుతున్నాయి, అవి వాటికి నిర్ణీతమయిన పనులు చేస్తున్నాయి. తర్వాత లయం అయి పోతున్నాయి. ఇవి సక్రమంగా జరగాలంటే మనం "మన దేహమే దేవాలయం" అనే భావంతో జీవించాలి. దేవాలయాన్ని ఎంత పవిత్రంగా, శుచిగా చూసుకుంటామో, ఎంత ప్రేమగా చూసుకుంటామో అదే భావన శరీరం పట్ల కలిగి ఉండాలి. మనలో మన మిత్రుడు, శత్రువు ఇద్దరూ ఉంటారు. శరీరానికి మేలు చేసేది ఏమిటో తెలియజేసే భాగం మిత్రుడు, విశ్వంఖలంగా జీవించేలా ప్రేరేపించే భాగం మనలోని శత్రువు. మనలో ఉండే మిత్రభాగం శక్తివంతం అయితే ఆరోగ్యనియమాలూ పాటిస్తాం. హితంగా, మితంగా తింటాం - చాపల్యం ఉండదు. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అదే శత్రుభాగం శక్తివంతం అయితే సిగరెట్లు కాల్చమని ప్రేరేపిస్తుంది, మత్తుపానీయాలు సేవించమంటుంది. అరగని ఆహారాలు, ఎలర్జీ కలిగించే పదార్థాలనే తినమంటుంది, బద్ధకాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. మనలో శరీరానికి హాని కలిగించేలా, మనల్ని ప్రోత్సహించే మనలోని ఆ శత్రు భాగాన్ని జయించి శరీరాన్ని దేవాలయంలా, పవిత్రంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రేరేపించే భాగానికి తలవంచగలిగితే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. హితం, అహితం, పథ్యం, అపథ్యం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయడం ఒక్కటే కాదు, తెలుసుకున్న దాన్ని పాటించగలగాలి. ఆ సాధనలో విజయం సాధిస్తే - మనకి ఆరోగ్యం దక్కుతుంది. రేపట్నుంచీ, ప్రయత్నం చేస్తాను. అస్సలు కుదరడం లేదు, సమయంలేదు అనే కుంటి సాకులు చెప్పుకుంటూ గడిపేస్తూంటే ఫలితం కూడా అలాగే ఉంటుంది. దేహాన్ని దేవాలయం అనుకునే భావాన్ని ఈ క్షణంలోనే అంకురింపజేయండి. ఆ అంకురాన్ని పెంచే ప్రయత్నం చేసి - శరీరాన్ని పవిత్రంగా, ఆరోగ్యంగా చేసుకోండి.