

ఆరోగ్యం అంటే? -40

మారుత సేవన

ఒక వాహనం బాగా పనిచేయాలంటే - దాన్ని శుభ్రంగా ఉంచడం, ఆయిల్ వేస్తూండడం, కూలెంట్ సరిపోయినంత ఉంచడం, మధ్యమధ్యన ఒకసారి సర్వీస్ చేయిస్తూండడం - ఇటు వంటివన్నీ చేస్తాం. వాహనం వాడకుండా మూలనబెడదే, అది తర్వాత మొరాయిస్తుంది. కనుక, మొరాయింపకుండా వాడు తుంటాం, నడిపేటప్పుడు ఇతర వాహనాలు తగిలి వాహనం పాడ వ్వకుండా జాగ్రత్త పడతాం.

అలాగే మన శరీరం విషయంలోనూ జాగ్రత్త అవసరం. శరీరం పనిచేయడానికి ఉపయోగపడే ఆహారం తీసుకోవడం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం అయ్యేలా చూసుకోవడం, శరీరంలో వ్యాధి కారకాలు పేరుకోకుండా జీవనశైలిని అనుసరించడం చాలా అవసరం. వ్యాధికారకాలు పేరుకోకుండా, పేరుకున్నా తగ్గించుకోవడానికి గత సంచికలో రాసిన ఆతప సేవనతో పాటుగా మారుతసేవన కూడా ఒక మార్గం. నిత్యం అనుసరించదగిన మార్గం.

మారుతసేవన అంటే స్వచ్ఛమైన గాలిలో సంచరించడం వాతావరణ కాలుష్యం లేనిచోట (కనీసం తక్కువగా ఉన్నచోట) నిత్యం సంచరించాలి. ఆరు బయట చెట్లు బాగా ఉన్నచోట, నీటి ఒడ్డున దుమ్ముధూళి తక్కువగా ఉన్నచోట, ప్రశాంతసమయంలో సంచరించడం ఆరోగ్య రక్షణకి అవసరం. కొంతసేపు అటువంటి ప్రదేశాలలో సంచరించగానే మనసు ఉల్లాసంగా ఉన్నట్లు, శరీరం హాయిగా ఉన్నట్లు మనం గమనిస్తూనే ఉంటాం. ఇటువంటి ప్రదేశాలలో మంచి ఆక్సిజన్ అందుతుంది. ఆ పరిసరాలు సత్య

గుణాన్ని పెంచుతాయి. త్రిదోషాలనీ సమంగా ఉంచుతాయి.

మనశరీరంలోని ప్రతికణమూ ఆరోగ్యంగా పనిచెయ్యాలంటే మంచి ఆక్సిజన్ అందాలి.

ఊపిరితిత్తుల్లోకి నిండుగా ఆక్సిజన్ అందితే ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేస్తాయి. గుండె నుండి ఊపిరితిత్తుల్లోకి వచ్చిన చెడు రక్తం పూర్తిగా శుభ్రపడి శరీరం అంతటికీ ఆక్సిజన్ తో నిండిన మంచి రక్తం బాగా అందుతుంది. మలినాలు శుద్ధి అవుతాయి.

మెదడు బాగా పనిచెయ్యడానికి శరీరంలో ఉన్న ఆక్సిజన్ లో 20% ఆక్సిజన్ కావాలి.

ఆరుబయట కావలసినంత ఆక్సిజన్ అందడం వలన మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుంది - ఆలోచనాశక్తి మెరుగ్గా ఉంటుంది. మెదడు నుండి శరీరం అంతటా వ్యాపించిన నరాలు ఉత్తేజంతో పనిచేస్తాయి. మనకి ఆనందంతో హాయిగా ఉన్న భావన కలగడానికి అవసరమయిన సెరెటోనిన్ అనే పదార్థం బాగా విడుదలయ్యి భాధ భావనని దూరం చేస్తుంది.

మంచి గాలిలో తిరగడం వలన జీర్ణశక్తి మెరుగువుతుంది. జీర్ణశక్తి బావుంటే ఆరోగ్యం బావున్నట్లే. శరీరంలో కొవ్వు పేరుకునే లక్షణం తగ్గుతుంది.

రక్తపోటు తగ్గడానికి - మారుతసేవన మంచి మార్గం.

రోగనిరోధక శక్తి పెరగడానికి నిత్యం ఆరు బయట వీలయినంత ఎక్కువ సమయం గడపడం అవసరం.

ఎక్కువ సమయం ఇంటిలోను, ఏ.సి గదులలో, ఆఫీసుల్లో కాలుష్యంలో గడిపేవారికి రకరకాల అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి. గదుల్లో పీల్చిన, వదిలిన గాలినే మళ్ళీ పీల్చుతుంటారు. సరిపోయినంత ఆక్సిజన్ తాజాగా అందకపోతుంటే ఎలర్జీలు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. చీటికి మాటికి జ్వరాలు, జలుబులు, తలనొప్పులు వస్తాయి. శరీరం త్వరగా అలసిపోతూ వుంటుంది. చిరాకులు, మానసిక ఆందోళనలూ, డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలా శారీరక, మానసిక సమస్యల బారిన పడతాం.

ఆయుర్వేదంలో వేల ఏళ్ళ క్రితం లంఘన క్రియలో ఒకటిగా 'మారుతసేవన' చెప్పారు.

ఆరుబయట తిరిగే అవకాశం విరివిగా ఉన్న ఆ రోజుల్లోనే 'గాలిలో తిరిగే' అంశానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. మంచి చెట్లనీడలో తిరగడానికి అవకాశం తగ్గిన ఈ రోజుల్లో - 'మారుత సేవన' ప్రాధాన్యతని తెలుసుకుని నిత్యజీవితంలో ఒక భాగంగా ప్రతిరోజూ ఒక గంటయినా పార్కుల్లోనో, వీలున్నచోట్ల చెరువుగట్లమీద నడిచే అలవాటు చేసుకుంటే - ఆరోగ్య జీవితానికి బాటవేసుకోవచ్చు.

ఉదయం పూట కాలుష్యం తక్కువ కనుక నగరంలో వారు ఉదయం నడవటం మంచిది. అనారోగ్యాలతో బాధపడేవారు కూడా రోజూ కొంతసేపు ఉద్యానవనాల్లో గడుపుతూంటే, శరీరంలోని వ్యాధికారకాలు తగ్గి ఆరోగ్యవంతులవటం అనేక పరిశోధనల్లో గమనించారు. ఎంతో ప్రయోజనాన్నిచ్చే ఇంత చిన్న అంశానికి, మనం ఎంతో ప్రాముఖ్యతనివ్వాలి.

(మరొక లంఘనక్రియ గురించి వచ్చే సంచికలో....)