

## ఆరోగ్యం అంటే-15

ఇంతవరకూ- శరీరంలో ఉన్న దోషాలు, ధాతువులు, మూలాల గురించీ, శరీర ప్రకృతి, మానసిక ప్రకృతి గురించీ క్లుప్తంగా చదివారు కదా. ఇప్పుడు వ్యాధులు రావడానికి కారణమేమిటో- ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో ఏం చెప్పారో చూద్దాం - కారణాన్ని బట్టి సుశ్రుతుడు వ్యాధులని ఏడు రకాలుగా విభజించాడు-

1. ఆదిబల ప్రవృత్తములు, 2. జన్మబల ప్రవృత్తములు, 3. దోషబల ప్రవృత్తములు, 4. సంఘాతబల ప్రవృత్తములు, 5. కాలబల ప్రవృత్తములు, 6. దైవబల ప్రవృత్తములు, 7. స్వభావబల ప్రవృత్తములు.

వేల సంవత్సరాల క్రితం మహర్షులు రకరకాల వ్యాధుల గురించీ, వాటి కారణాల గురించీ అర్థం చేసుకుని, వర్గీకరించిన తీరు అద్భుతంగా తోస్తుంది - ఇంకా ముందు ముందు మరిన్ని వివరాల గురించి ప్రస్తావించుకుందాం. ముందు ఈ ఏడు విధాల గురించి క్లుప్తంగా...

**1. ఆదిబల ప్రవృత్త వ్యాధులు:** తల్లిదండ్రుల అండ, వీర్య కణాల లోపాల కారణంతో బిడ్డకి వచ్చే వ్యాధులు- అంటే ఆధునిక పరిభాషలో Genetic disorders. ఇప్పుడు జన్యుశాస్త్రం అభివృద్ధి చెందాక - కొన్ని జబ్బులకి కారణం జీన్స్ అని ఆధునికులు చెప్పడం ప్రారంభించారు. ప్రాచీన ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో వేల ఏళ్ళ క్రితమే జీన్స్ కి ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. ఆస్త్రి, మధుమేహం, కడుపులో అల్సర్స్, కొన్ని రకాల మానసిక వ్యాధులు జీన్స్ ద్వారా పిల్లలకి సంక్రమించే అవకాశమున్న వ్యాధులలో కొన్ని.

**2. జన్మబల ప్రవృత్తములు:** బిడ్డ, మాతృగర్భంలో ఉండగా తల్లి చేసే ఆహార విహారాలలో సమస్యల మూలం గా వచ్చే వ్యాధులు ఈ వర్గంలోకి వస్తాయి. తల్లిలో పోషకాహార లోపాలు, గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో వచ్చే కొన్ని తీవ్రమయిన అనారోగ్యాలు, ప్రసవ సమయంలో ఒత్తిడి లేదా ఎక్కువ సమయంలో ప్రసవవేదన ఉండడం. ఇటువంటి కారణాలన్నీ బిడ్డలో కొన్ని అనారోగ్యాలకి దారి తీస్తాయి. అవి జన్మబల ప్రవృత్త వ్యాధులు.

**3. దోషబల ప్రవృత్తములు:** శరీరంలోని మూడు దోషాలలో ఏదైనా దోషంతో వచ్చే వైషమ్య కారణంలో ఉద్భవించే వ్యాధులు-ఇవి శారీరక, మానసిక అని రెండు రకాలు.

**4. సంఘాతబల ప్రవృత్తములు:-** ఏదైనా అభిఘాతం లేదా దెబ్బలు తగలడం వల్ల వచ్చే వ్యాధులు.

**5. కాలబల ప్రవృత్తములు:-** ఋతుక్రమంలో వాతావరణంలో కొన్ని మార్పులు కనబడుతుంటాయి. అలా వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా వచ్చే అనారోగ్యాలు. వేసవిలో వచ్చే వడదెబ్బ వంటివి.

**6. దైవబల ప్రవృత్తములు:-** మన పొరపాట్లవల్ల కానీ, మన సంబంధం కానీ లేకుండా కొన్ని జబ్బులు వస్తూంటాయి- కొన్ని తీవ్రమయిన ఇన్ఫెక్షన్లు, యాక్సిడెంట్లు, రైలు ప్రయాణాలు, పిడుగులు, కరెంట్ షాకులు మొదలైనవి.

**7. స్వభావ బలప్రవృత్తములు:** కాలంతో పాటుగా వచ్చే పరిణామాలు. అంటే వాతావరణంలో కాలాలు కాదు- శరీరంలో స్వాభావికంగా వచ్చే మార్పులు ఆకలి, దప్పిక, వార్ధక్యం, మరణం-ఇవన్నీ కూడా వ్యాధులుగా చెబుతారు ఆయుర్వేదంలో. అయితే ఇవన్నీ స్వాభావికం- అంటే వీటిని నిరోధించడం సాధ్యం కాదు. కానీ ఇవి కూడా కాల, అకాల అని రెండు రకాలుగా చెబుతారు ఆయుర్వేదా చార్యులు. సరియైన సమయంలో వస్తే కాల అనీ, ముందు గా వస్తే అకాల అనీ అంటారు. అకాల వార్ధక్యం రాకుండా చూసుకోవడానికి మార్గాలు చెబుతుంది ఆయుర్వేదం.

ఈ కారణాలన్నింటిలో- గర్భిణిస్త్రీ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా జన్మబలప్రవృత్తాలనీ, దినచర్య, ఆహార నియమాలతో దోషబల ప్రవృత్తవ్యాధులనీ, ఋతుచర్య పాటించడం ద్వారా కాలచక్రప్రవృత్త వ్యాధులనీ, రసాయనాలు తీసుకోవడం ద్వారా అకాల వార్ధక్యాన్ని- కొంత వరకూ నిరోధించవచ్చు. - (వ్యాధుల కారణాల గురించి మరికొన్ని వివేషాలు వచ్చే సంచికలో)

## ఆరోగ్యం అంటే-16

రకరకాల కారణాల వలన వచ్చే వ్యాధులలో “దోషబల ప్రవృత్తములు” అనే వర్గం విషయంలో మన ప్రమేయమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన శరీరంలో వాత పిత్త కఫాలు అనే మూడు దోషాలు, రసరక్తమాంసమేదో అస్తిమజ్జ శుక్రాలు అనే ఏడు ధాతువులూ, స్వేద, మూత్ర, పురీపం అనే మూడు మలాలూ, మనసు ఆత్మ అన్నీ సమస్థితిలో ఉంటే మనం ఆరోగ్యంతో ఉంటాం. వాటిలో తేడాలు వస్తే మనలోకి వ్యాధులు వస్తాయి. తేడాలు రావడానికి ఉన్న కారణాలని ఆయుర్వేదాచార్యుడు చరకుడు మూడు రకాలుగా చెప్పారు.

1. అసాత్మేంద్రియార్థ సంయోగం - అర్థ (Senses)
2. ప్రజ్ఞాపరాధం - కర్మ (Actions)
3. పరిణామం - కాల (Age & Season)

**1. అసాత్మేంద్రియార్థ సంయోగం:** మనకి ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు ఉన్నాయి - కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మం. ఇవి బాహ్య ప్రపంచం నుండి సమాచారాన్ని మెదడుకు చేరవేసి, వాటికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని మనకి కలుగ జేస్తూంటాయి. ప్రతి ఇంద్రియానికి ఒక శక్తి పరిమితి ఉంటుంది. ఆ ఇంద్రియాన్ని ఆ పరిమితిలో వాడుతుంటే ఆరోగ్యంతో పనిచేస్తాయి. అనారోగ్యాలని శరీరంలోకి రానివ్వవు. అంటే ఇంద్రియాలకి ఏది సాత్త్వికూ, అది అందిస్తుంటే సమస్య రాదు. అలాకాక ఇంద్రియాలకి లేదా శరీరానికి సాత్త్వికాని - జ్ఞానాన్ని లేదా ఇంద్రియార్థాలతో సంయోగం జరుగుతుంటే అది శరీరానికి అనుకూలమైనదీ, పథ్యమయినదీ కాదు. కనుక - అనారోగ్యానికి దారి తీస్తాయి.

ఉదాహరణకి మన కళ్ళు - ఒక రకమైన వెలుగుకి కొంత శ్రమకి, కొంత విశ్రాంతికి అనుకూలంగా సృష్టించ బడ్డాయి. అయితే - ఆ కళ్ళతో మనం అతిగా ఉన్న లైట్ల కాంతిలోకి చూడడం అతియోగం అవుతుంది. కొంతసేపు పనిచేశాక కళ్ళకి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. అలాకాక ఎక్కువసేపు కంటికి శ్రమపెట్టడం, చదవడం, టి.వి. చూడడం, కంప్యూ టర్ మీద పని చెయ్యడం - అతియోగం. కంటికి ఒక

పరిమాణంలో ఉన్నది చూడడం, ఒక దూరంలో ఉన్నది చూడడం అనుకూలంగా ఉంటుంది. అలాగాక కంటికి మరీ దగ్గరలో పెట్టుకొని చూడడం, అతి సూక్ష్మ వస్తువులని చూస్తూ పనిచేయవలసి రావడం, తక్కువ వెలుగులో చూడవలసి రావడం - ఇవన్నీ హీనయోగం. కొంత సేపు వెలుతురు, కొంతసేపు చీకటి, డాజింగ్ లైట్స్ వంటివి మిథ్యాయోగం. ఇవన్నీ కళ్ళకి అనారోగ్య కారణాలు.

చెవికి-పెద్దపెద్ద ధ్వనులు, రొదలు, హోరెత్తించే శబ్దాలు, చెవికి అతిదగ్గరగా పెట్టుకొని వినే అలవాటు - ఇవన్నీ చెవికి అనారోగ్యం. చెవికే కాదు, గుండె, రక్తపోటు సమస్యలు, మెదడు సమస్యలకీ కారణాలు.

ఘాటయిన వాసనలు, కుళ్ళుకంపులు, రసాయన పదార్థాల వాసనలు కలుషిత వాయువుల వాసనలు ఇటువంటి వన్నీ ముక్కు ద్వారా శరీరంలో వ్యాధులు కలగడానికి కారణాలు అవుతాయి.

దుమ్ము ధూళి, వాహనాల మలినాలు, కొన్ని ఫ్యాక్టరీలలో వెలువడే పదార్థాలు (సిమెంట్ వగైరా)-ఇవన్నీ ముక్కు ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి -తీవ్రమైన జబ్బులకి కారణం అవుతూంటాయి.

చర్మానికి - ఎక్కువ వేడి, ఎక్కువ చలి, రసాయనిక పదార్థాలతో తయారయ్యే సౌందర్య సాధనాలు, చర్మంపైన చేసే అనారోగ్యకరమైన ట్రీట్‌మెంట్లు - ఇవన్నీ చర్మంపైన, శరీరం లోపల అనారోగ్యానికి దారి తీసే కారణాలు.

నోటి ద్వారా (నాలుక) శరీరానికి కీడు చేసే ఆహారాలను తీసుకోవడం, రుచికోసం అవసరాల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోవడం, అసలే తినకపోవడం - వ్యాధి కారణాలు. ఇవన్నీ సూక్ష్మంగా, సూత్రప్రాయంగా తెలిజేస్తున్నా మీకు మీరు ఈ అంశాల గురించి దృష్టిసారిస్తే - ఏవి శరీరానికి మంచి, ఏవి కాదు అని గ్రహించి, అనుసరించి ఆరోగ్యంగా ఉండగలరు.

(వచ్చే సంచికలో ప్రజ్ఞాపరాధం)

## ఆరోగ్యం అంటే? -17

ఆయుర్వేదంలో-అనేక వ్యాధులకి విడివిడిగా కారణాల గురించి రాసి ఉన్నా అన్ని రకాల వ్యాధుల కారణాలనీ మూడు ప్రధాన విభాగాలలో వివరించారు.

ఆ వివరాలని మనం ఈ వ్యాసంలో ఎందుకు ప్రస్తావించుకుంటున్నాం అంటే, అదే మనకి ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు అవసరమైన అంశం. ఈ అంశాలు స్థూలంగా తెలుసుకుంటే నిత్యం మనం చేసే ప్రతి పనిలోనూ -ఒక్కసారి అసాత్మేంద్రియార్థ సంయోగం- చేస్తున్నామా, ప్రజ్ఞాపరాధం చెయ్యడం లేదు కదా. ఈ లక్షణాలు పరిణామంలో జరిగేవే కదా అని ఒక్కసారి విశ్లేషించుకునే అలవాటు నిత్యకృత్యంలో భాగంగా చేసుకోగలిగితే... ఎన్నో రకాల వ్యాధులని నివారించుకోవచ్చు. ఈ ఆరోగ్యం అంటే 'శీర్షిక'లో మనం ప్రస్తావించుకుంటున్న అన్ని అంశాలనీ పదేపదే మననం చేసుకుంటూ ఉండాలి. మహర్షులు ఎటువంటి స్వార్థమూ లేకుండా, వ్యాపార ప్రయోజనం కోసం కాక - మానవాళి ఆరోగ్యానికి అందించిన అమృతమే జ్ఞానం.

ఇక క్రిందటి సంచికలో అసాత్మేంద్రియార్థ సంయోగ విషయం పూర్తయ్యింది కనుక ఇప్పుడు

### 2. ప్రజ్ఞాపరాధం -

ప్రజ్ఞా అంటే తప్పు, ఒప్పు, మంచి, చెడుల గురించిన జ్ఞానం. ఏది మంచి ఏది ఒప్పు అది చెయ్యాలి. తప్పు, చెడులని దూరంగా ఉంచాలి. దీన్ని త్రికరణ శుద్ధిగా పాటించాలి. మనసు, వాక్కు, కర్మ అన్ని అంశాలలో మంచిని పాటించాలి.

శరీరంలో జ్ఞానేంద్రియాల విషయం మొదటి అంశంలో ప్రస్తావించాం. ప్రజ్ఞా పరిధిలో - చేయవలసిన పనులు సక్రమంగా చెయ్యకపోవడం, వ్యాధి కారకంగా చెప్పారు. కర్మేంద్రియాలు చేతులు, కాళ్ళు, నోరు (వాక్), మలవిసర్జనేంద్రియాలు, సృష్టి కార్యక్రమానికి సంబంధించిన అవయవాలు ఇవన్నీ అతిగా పని చెయ్యకూడదు. అసలు చేయకుండా ఉండకూడదు. ఎంతవరకు చెయ్యాలో అంత వరకు చేస్తూండాలన్నమాట. అతిగా వ్యాయామం చెయ్యటం లేదా. అసలు కదలకుండా ఉండడం కూడా వ్యాధి

కారకాలే. విపరీతంగా మాట్లాడడం (కొన్ని వృత్తుల్లో) వ్యాధి కారకం. కఠినంగా మాట్లాడడం, అబద్ధాలు, అసంబద్ధంగా మాట్లాడడం కూడా సమస్యలకు దారితీస్తాయి. మలబద్ధం, విరేచనాలు రెండూ ఇబ్బందికరమే. ఇలాగే ప్రతి పని గురించి చెప్పుకోవచ్చు.

ఆలోచన, విచక్షణ, ఊహ-ఇవన్నీ మనసు చేసే పనులు. మనసు చేసే ఈ పనుల్లో వచ్చే తేడాల వలన-అంటే ఆలోచనా విధానం సక్రమంగా లేకపోవడం, మంచి, చెడు గ్రహించలేకపోవడం, లేనిపోనివి ఊహించుకోవడం మొదలైనవన్నీ-అనేక మానసిక రుగ్మతలకు దారితీస్తాయి. భయం, కోపం, చింత, ఈర్ష్య, లోభం, కామం - ఇవన్నీ వ్యాధులే. ఈ మానసిక సమస్యలు శారీరక అనారోగ్యాలకి కారణం అవుతాయి. మధుమేహం, రక్త పోటు కొన్ని చర్మవ్యాధులు, ఎసిడిటీ, అలర్జీ, గుండె జబ్బులు ఇలా ఎన్నెన్నో జబ్బులకి మానసిక కారణాలు ప్రధానంగా ఉన్నాయి.

ఆయుర్వేద గ్రంథంలో వర్ణించిన వివిధ వ్యాధులు, వాటి కారణాలు పరిశీలించినపుడు దాదాపుగా 50% వ్యాధులలో మానసిక కారణాలు కనబడ్డాయి. ఒక్కొక్క వ్యాధికి ఉన్న వివిధ కారణాలలో 30% కారణాలు మనసుతో ముడివేసుకున్నాయి. అందులోనూ కోపం, భయం, చింత ఈ మూడు ఎక్కువగా వ్యాధులకి కారణం అవుతున్నాయి. ఎదుటిమనిషి మీద కోపం చూపించి, విజయం సాధించాం అనుకుంటే అంతకన్నా పెద్ద పొర బాటు లేదు. కోపం మనిషిలోని శక్తిని దహించేస్తుంది. భయం, చింత కూడా అంతే. వీటి ప్రభావం ఆరోగ్యం మీద ఎలా ఉంటుందో మరోసారి వివరంగా చూద్దాం.

ఈ వ్యాసం చదివిన తరువాత - అందరూ చేస్తున్న పనిలో అసాత్మేంద్రియార్థ సంయోగం ఉందా, ప్రజ్ఞాపరాధం చేస్తున్నామా అని కొంచెం కొంచెం ప్రశ్నించుకోవడం మొదలుపెట్టి ఆ అవగాహనతో నిత్యకృత్యాలు చేసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని ఎవరికీ వారు చాలా మేరకు సంపాదించుకోవచ్చు. (వచ్చే సంచికలో పరిణామం)

## ఆరోగ్యం అంటే? -18

అసాత్మేంద్రియార్థం సంయోగం, ప్రజ్ఞాపరాధం తరువాత మిగిలిన కారణం పరిణామం.

పరిణామం అంటే మార్పు. పరిణామం అంటే కాలం. నిరంతరం మారుతుండేది కాలం. ఈ క్షణంలో ఉన్నది మరోక్షణంలో మారుతుంటుంది. అందుకే కాలాన్ని పరిణామంలో చెబుతారు ఆయుర్వేదంలో.

సంవత్సరాన్ని 6 ఋతువులుగా విభజించారు కదా. ప్రతి ఋతువుకి కొన్ని స్వధర్మమైన లక్షణాలు ఉన్నాయి. గ్రీష్మంలో ఎండలు కాయాలి. వర్ష ఋతువుల - వానలు కురవాలి. శరత్ ఋతువులో నిర్మలాకాశంలో వాతావరణం ప్రశాంతంగా ఉండాలి. హేమంతంలో చిరుచలిలో, ఆరోగ్యప్రదమైన వాతావరణం ఉండాలి. శిశిరంలో చలి వణికిస్తూ పండుటాకులు రాలి కొత్తదనానికి సిద్ధం కావాలి. వసంతంలో - ప్రకృతి అంతటా కొత్త చిగుళ్ళు రావాలి.

ప్రకృతిలో వచ్చే మార్పుల ప్రభావం మన శరీరంలోని దోషాల మీద కూడా కనబడుతుంది. గ్రీష్మఋతువులో వాతదోషం పెరగడం మొదలవుతుంది. కఫదోషం సమస్థితికి వస్తుంది. వర్ష ఋతువులో వాత దోషం ప్రకోపించి - శరీరంలో వివిధ భాగాలలో అనారోగ్యం కలిగించడానికి సిద్ధం అవుతుంది. పిత্তదోషం కూడా పెరగడం మొదలవుతుంది. శరదృతువులోకి వచ్చేసరికి వాతదోషం అదుపులోకి వచ్చేస్తుంది. పిత্তదోషం ప్రకోపం చెంది శరీరంలో వ్యాపించి పిత্তవ్యాధులు కలిగించడానికి సిద్ధం అవుతుంది. హేమంత ఋతువులో పిత্তదోషం సమస్థితికి వచ్చేస్తుంది. శిశిరంలో కఫదోషం పెరగడం మొదలవుతుంది. వసంత ఋతువు వచ్చేసరికి శిశిరంలో పెరగడం మొదలైన కఫం ప్రకోపించి, కఫ సంబంధ వ్యాధుల

పుట్టించడానికి సిద్ధం అవుతుంది. ఏ ఋతువులో ఏ దోషం ప్రకోపిస్తోందో ఆ ఋతువులోను, దాని తరువాత కొంచెం రోజులపాటు ఆ ఋతువుకి సంబంధించిన ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చు. అలా అకాలంలో వచ్చే వ్యాధులు రాకుండా ఉండడానికి ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన ఋతుచర్యని అనుసరించాలి.

కాలచక్రంలో కొన్ని కొన్నిసార్లు - ఋతుధర్మాలు సక్రమంగా ఉండవు. అటువంటప్పుడు ఆ కాలంలో సహజంగా ప్రకృతిలో కనబడవలసిన లక్షణాలకి విరుద్ధమైన లక్షణాలు కనబడుతుంటాయి. లేకపోతే ఆ ఋతుధర్మాలు మరీ ఎక్కువగానో, అతి తక్కువగానో కనబడుతుంటాయి. ఎండాకాలంలో - ఎండలు మరీ మండిపోయినా, ఎండాకాలంలో వానలు పడినా - అనారోగ్యానికి కారణాలవుతాయి. అలాగే వానాకాలంలో అస్సలు వానలే రాకపోయినా, విపరీతంగా వానలు పడినా వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది. ఇలా ఋతువులలో సహజంగా రావలసిన మార్పులు సమంగా రాక పోవడం వ్యాధులు రావడానికి కారణమవుతుంది. ఆ కారణాన్నే పరిణామం అంటారు. ఋతువుల్లో సహజంగా వచ్చే మార్పుల వలన వచ్చే అనారోగ్యాలని నిరోధించగలం కానీ, ఋతు ధర్మాలు సరిగ్గా లేనప్పుడు వచ్చే వ్యాధులు నిరోధించలేకపోవడమే కాదు, చికిత్స కూడా తేలిక కాదు.

మరో పరిణామం-మన శరీరంలో వయసుతో వచ్చేవి - బాల్య, యౌవన, వార్ధక్యాలతో శరీరంలో సహజంగా వచ్చే మార్పుల వలన కొన్ని అనారోగ్యాలు వస్తాయి. వీటిలో కొన్నింటికి దినచర్య, ఋతుచర్యలు పాటించడం ద్వారా నిరోధించుకోవచ్చు. లేదా వాయిదా వేయవచ్చు.

(మరికొన్ని విశేషాలు వచ్చే సంచికలో)