

ఆరోగ్యం అంటే? -36

శరీరం లోపల ఉన్న అంశాల (దోషాలు, ధాతువులు, మలాలు, అగ్ని- వీటిల్లో వచ్చే హెచ్చు తగ్గులు) గురించి, వీటి మీద ప్రభావం చూపించే, శరీరం బయట ఉండే అంశాల గురించి (అసాత్మేంద్రి యార్థ సంయోగం, ప్రజ్ఞాపరాధం, రసాలు, గుణాలు, వీర్యం, విపాకం)-కొంతవరకూ ఈ వ్యాసంలో అందించాను. మరో ముఖ్యమైన అంశం ఉంది. అదే 'ఓజస్సు'.

శరీరంలో చాలా ప్రధానమైన అంశం ఇది. ప్రాణం నిలబడడానికి, వ్యాధులు రాకుండా ఉండడానికి, వచ్చిన వ్యాధులు తగ్గడానికి, ముఖం - చర్మం కాంతిమంతంగా ఉండడానికి అన్నింటికీ మూలకారణం-ఓజస్సు. శరీరంలో ఉండే రోగనిరోధకశక్తి గురించి వేల సంవత్సరాల క్రితం ప్రస్తావించిన శాస్త్రం ఆయుర్వేదం.

ఓజస్సు - పర ఓజస్సు, అపర ఓజస్సు అని రెండు రకాలు.

పర ఓజస్సు హృదయంలో ఉంటుంది. ఇది మనకి జన్మతః వస్తుంది. అపర ఓజస్సు హృదయం నుండి శరీరం అంతటా వ్యాపిస్తుంది. శరీరంలోని ప్రతి కణంలోనూ అపర ఓజస్సు ఉంటుంది. మనం జీవించి ఉండడం లేదా మరణం సంభవించడం పర ఓజస్సు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది అంత త్వరగా దేని ప్రభావం వలన కూడా చెడిపోదు. అపర ఓజస్సు మీద మనం తీసుకునే ఆహారం, విహారం, మనకి వచ్చిన వ్యాధుల ప్రభావం ఉంటుంది. అంటే రోగ నిరోధక శక్తిని ఇచ్చే 'అపర' ఓజస్సుని పెంచుకోవడం, జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం మన చేతుల్లో ఉండన్నమాట.

ఓజస్సు సర్వధాతుసారం- అంటే మన శరీరంలో ఉన్న రస, రక్త, మాంస, మేదో, అస్థి, మజ్జ, శుక్లా అన్నింటిలో సారము కలిపి అపర ఓజస్సు తయారవుతుంది. మొట్టమొదట తల్లిదండ్రుల

కణాల నుండి అపర ఓజస్సు బిడ్డకి అందుతుంది. ఓజస్సుని మనం సామాన్య పరిభాషలో - 'బలం' అని చెప్పచ్చు.

ఈ బలం 3 రకాలు - సహజం, యుక్తి కృతం, కాల కృతం. సహజం అంటే అంతా జన్మతః మనకి, మన తల్లిదండ్రుల నుండి సంక్రమించేది. (కాబోయే తల్లిదండ్రులు తమకు పుట్టబోయే సంతానానికి మంచి ఓజస్సు రావడానికి కావలసిన ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.)

యుక్తికృతం అంటే పుట్టిన తరువాత - ఆహార, విహార, ఓషధుల ద్వారా మనం పెంచుకోగలిగిన ఓజస్సు (బలం). కాలకృతం అంటే మన వయస్సును బట్టి ప్రవృత్తిలో మారుతున్న కాలాన్ని బట్టి మనకి వచ్చే లేదా మనలో ఉండే బలం. అంటే వయస్సు ప్రకారం చూసినట్లయితే చిన్నపిల్లలో ఓజస్సు తక్కువగా ఉంటుంది. యౌవనంలో ఓజస్సు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రకృతి ప్రభావం అంటే నిసర్గ కాలం, ఆదాన కాలాల్లో (సంవత్సరాల్ని రెండు భాగాలు చేసి) నిసర్గ కాలంలో (శరత్, హేమంత, శిశిర ఋతువుల్లో) బలం పెరుగుతుంది. ఆదాన కాలంలో (వసంత, గ్రీష్మ, వర్ష ఋతువుల్లో) బలం తగ్గుతుంది.

యుక్తికృత బలాన్ని పెంచుకోవడానికి, మంచి ఆహార అలవాట్లు, దినచర్యని పాటించడం, మానసిక ప్రశాంతత, రోగకారకాలకి దూరంగా ఉండడం చాలా అవసరం. ఆయుర్వేదంలో ఒక సూత్రం ఉంది - సమానగుణాలున్న పదార్థాలు తీసుకోవడం ద్వారా వృద్ధి, వృతిరేక గుణాలున్నవి తినడం ద్వారా క్షీణత కలుగుతాయి అని. ఓజస్సుకి ఉన్న గుణాలలో సమాన గుణాలున్న పదార్థాలు - పాలు, నెయ్యి (స్వచ్ఛమైన). వీటిని నిత్యం తగిన సమయంలో తీసుకోవాలి. ఓజస్సుకి వ్యతిరేక గుణాలున్న పదార్థం - మద్యం అని కూడా సంహితల్లో వివరించారు. ఓజస్సు నశించకుండా ఉండాలంటే మద్యానికి దూరంగా ఉండాలి.

తీపి, పులుపు రుచుల్ని తగినంత పరిమాణంలో తీసుకోవడం ఓజస్సుకి అవసరం. వ్యాయామం ఓజస్సుని పెంచుతుంది. అవసరమైనంత విశ్రాంతి ఉంటే ఓజస్సు క్షీణించదు. ఆనందంగా ఉండడం - ఓజోవృద్ధికి అత్యవసరం.

శరీరంలో పోషక విలువలు తగ్గినా, కోపమూ ఆందోళన, దుఃఖం, అధిక శ్రమ, ఆహారం తినకపోవడం, గాయాలు, అనారోగ్యాలు ఇవన్నీ నెమ్మదిగా ఓజస్సును తగ్గిస్తాయి.

ఆ అంశాలన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకుని బలంగా ఉండాలంటే ఎటువంటి జీవన విధానం అనుసరించాలో అలా ఉన్నట్లయితే నిరామయంగా (రోగాలు లేకుండా) జీవితం కొనసాగించవచ్చు అన్నది ఆయుర్వేద సూత్రం.