హైందవసంస్కృతి - వైజ్ఞానికత

రచన

డా॥ కప్పగంతు రామకృష్ణ

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు, తిరుపతి

2024

HAINDAVASAMSKRITI - VAIGNANIKATA

By
Dr. Kappaganthu Ramakrishna

Editor
Dr. Akella Vibhishana Sarma
Special Officer
Publications Division

T.T.D. Religious Publications Series No. 1488
© All Rights Reserved

First Edition : 2024

Copies : 500

Price :

Published by
Sri J. Syamala Rao, I.A.S.,
Executive Officer,
Tirumala Tirupati Devasthanams,
Tirupati.

D.T.P
Publications Division,
T.T.D, Tirupati.

Printed at
Tirumala Tirupati Devasthanams Press,
Tirupati.

ముందుమాట

సంస్కృతి అంటే జాతియొక్క సమగ్ర జీవనవిధానమే. సమాజంలోని మానవులు నేర్చుకొన్న, అలవరచుకొన్న నమ్మకాలు, ఆచారాలు, అలవాట్లు, నీతులు సంస్కృతి అనబడతాయి. యుగయుగాలుగా ఎడతెగక ప్రవహిస్తున్న ప్రవాహమే హైందవసంస్కృతి. ఇందులోనుండి వచ్చినవే సంప్రదాయాలు, ఆచారాలు. వీటికి మన పండుగలు ముఖ్య కేంద్రాలవుతున్నాయి.

ప్రతి పండుగ వెనుక ఒక శాస్త్రీయత, సంప్రదాయం, వైజ్ఞానికత దాగి ఉన్నాయి. అందువల్లనే మన సనాతన హైందవ జీవనవ్యవస్థ సర్వోన్నతమైన వ్యవస్థగా రూపొందుటకు ఋషులు అద్భుతంగా కృషి చేశారు. వైజ్ఞానికతలేని సంప్రదాయాలు, ఆచారాలు మన సంస్కృతిలో కనిపించవు.

ఉదాహరణకు ఉగాది పండుగలో జరుపుకొనేవన్నీ వైజ్ఞానికమైనవే. ఉగాది అంటేనే పంచాంగం. మానవ జీవితమంతా గ్రహనియమాలను అనుసరించే నడుస్తుంది. ఇందులో జ్యోతిర్విజ్ఞానముంది. ఈ అనంతవిశ్వంలో మనిషి ఒక భాగమే కాబట్టి గ్రహాల ప్రభావం మనిషిపై ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఉగాదిపచ్చడి. ఇది ఆరురుచుల కలయిక. మానవ జీవితం అన్ని రుచుల కలబోతగా ఉంటుంది.

తరువాతి పండుగ వినాయకచవితి. వినాయకుని ఆకృతిలోనే సామాజిక విజ్ఞానకోణం ఉంటుంది. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి మంచి ఉ దాహరణ వినాయకుడు. విశాలదృక్పథం, సహనం, శ్రవణశక్తి, దూరదృష్టి, సునిశిత దృష్టి, ఆత్మవిశ్వాసం, సానుకూల దృక్పథం అలవడుతాయి.

తరువాతి పండుగ భోగి. భోగిమంటలవల్ల గాలి శుద్ధిపరచబడి సూక్ష్మజీవులు నశించి, మన ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. భోగిపళ్ళద్వారా పిల్లలకు క్రిమికీటకాల నుండి రక్షణ కల్పించబడుతుంది.

పసుపు, కుంకుమలలో ఎంతో వైజ్ఞానికత ఉందని తెలుస్తుంది. ఏదైనా దెబ్బ తగిలితే పిల్లలకు తల్లి పసుపురాసి రక్తాన్ని అరికట్టేటట్లు చేస్తుంది. తల్లి తర్వాత మేలు చేసేది పసుపు మాత్రమే. కుంకుమ ద్వారా కనుబొమల మధ్య ఉండే ఆజ్ఞాచక్రం ఉత్తేజితమౌతుందట. దానివల్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.

సంస్కృతిలో పండుగలతోపాటు ఉపవాసాలు కూడా ఎంతో ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకున్నాయి. శరీరంలోని అనారోగ్య లక్షణాల నుండి మానవుని బయటపడవేస్తుంది ఈ ఉపవాసం. అందుకే 15 రోజులకొకసారి ఉపవాసమని, ఏకాదశి అని మన ఋషులు ఆచారాన్నందించారు.

మన సంస్కృతిలో ఆలయాలకు ఎంతో ప్రాధాన్యముంది. ఆలయంలో ప్రదక్షిణల ద్వారా మనిషికి శక్తితరంగాలు సోకి, చక్కటి చైతన్యం కలిగేటట్లు చేస్తాయి. బీజాక్షరాలతో ఏర్పడిన మంత్రాలు శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. మంత్రాలను ఉపయోగించే రీతిలో ఉపయోగిస్తే అత్యద్భుతమైన ఫలితాలిస్తాయి.

పితృకర్మలు చేయడం ద్వారా మన జీవనవిధానాన్ని తీర్చిదిద్దుకునేందుకు మనకు మనమే చేసుకొనే జ్ఞానబోధవంటివి.

దీపావళి అంటే చీకటి నుండి వెలుగును పొందే విధానమే. మనలోని అజ్ఞానతిమిరాన్ని విజ్ఞానకిరణాలతో మార్చుకొనే ప్రయత్నమే దీపావళినాడు మనం చేసే పూజ.

డా॥ కప్పగంతుల రామకృష్ణ గారు రచించిన 'హైందవసంస్కృతి – వైజ్ఞానికత' అనే ఈ గ్రంథం ద్వారా సమాజంలోని సభ్యులకు సంస్కృతి, సంప్రదాయాలలో ఎంతటి వైజ్ఞానికత ఇమిడివుందో ఎంతో సులభంగా, నిర్దిష్టంగా తెలుసుకోవడానికి వీలవుతున్నది. అటువంటి అవకాశాన్ని యిచ్చిన రచయిత గారికి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఆ దేవదేవుడైన శ్రీనివాసుని అనుగ్రహం కలగాలని ఆశిస్తున్నాను.

ఈ గ్రంథాన్ని ముద్రింపజేయడంలో విశేషంగా కృషి చేసిన ప్రచురణల విభాగం ప్రత్యేకాధికారి డా॥ ఆకెళ్ళ విభీషణశర్మ గారికి అభినందనలు.

సదా శ్రీవారిసేవలో...

కార్యనిర్వహణాధికారి,
తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు,
తిరుపతి.

విషయసూచిక

1.	హైందవసంస్కృతి - వైజ్ఞానికత	1
2.	పంచాంగవిజ్ఞానం	3
3.	ఆరు రుచుల్లో అద్భుత విజ్ఞానం	10
4.	ప్రాణశక్తి....సూర్యరశ్మి	20
5.	గణపతిపండుగలో సామాజికవిజ్ఞానం	17
6.	పత్రి పూజలో వైద్య విజ్ఞానం	33
7.	కళ్ళాపి చల్లడంలో వైద్యవిజ్ఞానం	22
8.	బొడ్డు తాయెత్తులో బోలెడంత విజ్ఞానం	39
9.	భోగిమంటలు, భోగిపళ్ళు - బోలెడంత విజ్ఞానం	41
10.	సదాచారాలు... సనాతన విజ్ఞానం	44
11.	అన్నానికి దూరం... ఆరోగ్యానికి దగ్గర	53
12.	ఆలయం...విజ్ఞానకేంద్రం	56
13.	అయనాలు - ఖగోళవిజ్ఞానప్రతీకలు	60
14.	శ్రాద్ధకర్మలు - సామాజికవిజ్ఞానం	64
15.	వైదికవిజ్ఞానం	68
16.	తులసిపూజలో వైద్యవిజ్ఞానం	81
17.	పచ్చటి జీవితానికి పచ్చతోరణాలు	83
18.	హైందవవైజ్ఞానికశిఖరం... శ్రీచక్రం	85

శ్రీరామ

హైందవసంస్కృతి - వైజ్ఞానికత

కాలప్రమాణాలకు అందని సనాతనమైన సంస్కృతి మనది. యుగయుగాల నుంచి ఎన్నో ఆటుపోట్లను తట్టుకుని, కాలప్రవాహానికి ఎదురొడ్డి నిలిచిన సంస్కృతి కూడా మనదే. అదే మన హైందవసంస్కృతి గొప్పదనం. మన సంస్కృతి చిరపురాతనం నిత్యనూతనం.

సంస్కృతి అనే పదానికి విస్తృతమైన అర్థం ఉంది. కేవలం కొన్ని నిర్వచనాల ద్వారా సంస్కృతి అనే పదాన్ని వివరించడం సాధ్యం కాదు. హైందవజీవనం ఎంతటి విస్తారమైన చరిత్ర కలిగిఉందో సంస్కృతి అనే పదం కూడా అంతటి విస్తృతమైన అర్థాన్ని కలిగి ఉంది.

భాషాపరంగా చూస్తే 'సమ్యక్ కృతి సంస్కృతి' - చక్కగా తీర్చిదిద్దబడినది లేదా సంస్కరించబడినది అని అర్థం. ఈ సంస్కరించడ-మనేది నాగరికతపరంగా కావచ్చు. ఆచారవ్యవహారాలు, సంప్రదాయాలు, కట్టుబొట్టు, కళలు, సాహిత్యం... ఇలా సమాజంలోని ప్రతి అడుగూ, ప్రతి అణువూ కావచ్చు.

ఒక జాతి సమగ్రజీవనవిధానమే సంస్కృతి. జాతి సంపూర్ణ వికాసం పొందిన తీరును చిత్రించేది సంస్కృతిచరిత్ర అవుతుంది.

ఒక జాతి అభివృద్ధిమార్గంలో నడిచిన విధానాన్ని సంస్కృతి అనవచ్చు. సంస్కృతి, సంస్కృతం, సంస్కరణం, సంస్కారం మొదలైన పదాలన్నీ విస్తృతార్థంలో ఒకే భావాన్ని దాదాపుగా ప్రకటిస్తాయి. హీనదశ నుంచి ఉత్తమదశకు చేరుకునే ప్రయత్నపరంపరను ఈ పదాలు సూచిస్తాయి. మొత్తంగా చూస్తే సమాజజీవనంలో మిళితమైన కళలు, నమ్మకాలు, సంస్థలు, తరాలలో జరిగే మార్పులు, తరాల మధ్య వారసత్వంగా కొనసాగే విధానాలు అన్నీ కలిపి 'సంస్కృతి' అవుతాయి.

సమాజంలో సభ్యులుగా ఉన్న మానవులు అలవర్చుకున్న జ్ఞానం, నమ్మకాలు, కళలు, నీతులు, చట్టాలు, ఆచారాలు, అలవాట్లు మొదలైన వాటన్నిటినీ కలిపి సంస్కృతి అనవచ్చు. ఒక సమాజం యొక్క సంపూర్ణ జీవనవిధానమే ఆ సమాజపు సంస్కృతిగా చెప్పవచ్చు. ఆ సమాజంలో పాటించే ఆచారాలు, పద్ధతులు, అభివాదాలు, వస్త్రధారణ, భాష, మతం, ఆటలు, విశ్వాసాలు, కళలు - అన్నీ కలిపి సంస్కృతి అవుతాయి.

ఒక సమాజంలో ఉన్న వస్తువినియోగం, సంపన్నత, జానపద వ్యవహారాలు కూడా సంస్కృతిగా భావింపబడతాయి. సమాజసభ్యులు ఉపయోగించిన లేదా తయారుచేసిన పరికరాలు, నిర్మించిన కట్టడాలు, సంగీతం, శిల్పం, చిత్రం, నృత్యం, నాట్యం వంటి కళలు, జీవనవిధానం, ఆహారం వంటి వస్తువులతోపాటు పెనవేసుకొనిపోయిన సంబంధాలు, ఆచారాలు, కళలు, విజ్ఞానం, నైతికత కూడా సంస్కృతిలో భాగం అవుతాయి.

సంస్కృతి అనేది మానవసమాజం జీవనవిధానంలో ప్రముఖమైన ఆచారాలు, వ్యవహారాలు, ప్రమాణాలు, మతం, సంబంధాలు, పాలన తదితర విషయాలన్నిటినీ సూచిస్తుంది. (ఒక సమాజంలో ఉన్న వస్తు వినియోగం, సంపన్నత, జానపదవ్యవహారాలు కూడా సంస్కృతిలో భాగమే.) వస్తువుల వినియోగంతో పాటు వాటి ఉత్పత్తి విధానం, వాటి గురించిన దృక్పథం, (ఆ వస్తువులతో పెనవేసుకున్న సంబంధాలు, ఆచారాలు కూడా సంస్కృతిలో భాగం అవుతాయి.) కళలు, విజ్ఞానం, నైతికత కూడా సంస్కృతిలోని విభిన్న పార్శ్వాలు అవుతాయి.

యుగయుగాలుగా, తరతరాలుగా అవిచ్ఛిన్నంగా ప్రవహిస్తున్న క్షీరధార హైందవసంస్కృతి. ఆ పాల వెల్లువలో పెల్లుబికిన మీగడ తరగలే మన సంప్రదాయాలు. హైందవ సంస్కృతీసంప్రదాయాలకు, ఆచారాలకు పండగలు కేంద్రబిందువుగా ఉంటాయి. ఇంతటి విస్తృతమైన అర్థం 'సంస్కృతి'కి ఉంది.

ఇదంతా సంస్కృతి అనే పదానికి సంబంధించిన అర్థం అయితే, ప్రత్యేకించి హైందవసంస్కృతికి కొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉన్నాయి. తరతరాలుగా వస్తున్న జాతిపరిణామక్రమంలో, మనిషిని మనీషిగా తీర్చిదిద్దే క్రమంలో సనాతనులు, దార్శనికులైన ఋషులు ఈ సంస్కృతికి ఒక దశ, దిశ నిర్దేశించారు.

ప్రత్యేకించి, హైందవసమాజాన్ని అత్యంత వైజ్ఞానికమైనదిగా తీర్చిదిద్దేందుకు మన ఋషులు చేసిన వ్యవస్థీకరణ చాలా ఉన్నతమైంది. ప్రతి ఆచారం వెనుకా శాస్త్రీయత, ప్రతి సంప్రదాయం వెనుకా వైజ్ఞానికతను అంతర్లీనంగా ఆరోపించి, మన సనాతన హైందవజీవన వ్యవస్థ సర్వోన్నతమైన వ్యవస్థగా రూపుదిద్దుకునేందుకు అద్భుతమైన కృషి చేసారు. ఆ ఋషిపరంపరకు మనం శిరసు వంచి నమస్కరించాలి.

మన సంస్కృతిని **'లోనారసి'** పరిశీలిస్తే అందులో ప్రపంచం విస్తుపోయేంతటి వైజ్ఞానిక అంశాలు కనిపిస్తాయి. వైజ్ఞానిక కోణం లేని ఆచారసంప్రదాయాలు మన సంస్కృతిలో కనిపించవు. వైద్య ఆరోగ్య విజ్ఞానం, సామాజికవిజ్ఞానం, యోగశాస్త్రవిజ్ఞానం, వ్యవసాయవిజ్ఞానం... ఇలా విభిన్నమైన వైజ్ఞానిక అంశాలు మన సంస్కృతిలో ఉన్నాయి.

మన హైందవసంస్కృతిలోని వైజ్ఞానిక అంశాలను ఒక్కొక్కటిగా పరిశీలిద్దాం.

* * *

పంచాంగవిజ్ఞానం

కొత్త సంవత్సరం ప్రారంభం కావడంతోనే తెలుగువారికి వచ్చే పండుగ ఉగాది. కాలంలో వచ్చే మార్పునకు ఈ పండుగ ప్రత్యక్ష నిదర్శనం. ఈ పండుగలో భాగంగా జరుపుకునే ఆచారాలు, సంప్రదాయాలన్నీ పూర్తిగా వైజ్ఞానికమైనవే.

ఉగాది పండుగ అనగానే గుర్తుకు వచ్చేది పంచాంగం. రాబోయే ఏడాదంతా తనకు ఎలా ఉండబోతోంది? తన భవిష్యత్ ఏమిటనే ఆలోచన ప్రతి ఒక్కరిలోనూ సహజంగానే కలుగుతుంది.

అక్కడెక్కడో ఉన్న గ్రహాలు మనిషి మీద ప్రభావం చూపటం సాధ్యమయ్యే పనేనా? గ్రహం తిరగటానికి భూమ్మీద మనిషిజీవితంలో మార్పు రావటానికి కారణం ఉంటుందా? ఎన్నో సంవత్సరాలుగా జిజ్ఞాసువుల్ని వేధిస్తున్న ప్రశ్న ఇది.

వేదాలు, పురాణాలు ఇందుకు స్పష్టమైన వైజ్ఞానికసమాధానాన్ని ఇస్తున్నాయి. మానవజీవితం పూర్తిగా గ్రహనియమాలకు అనుగుణంగా జరుగుతుందని ఇవి నిరూపిస్తున్నాయి. ఇందుకు అనేకమైన దృష్టాంతాలు వేదాల్లో ఉన్నాయి.

ఉగాది రోజున చేసే పంచాగశ్రవణం జ్యోతిషవిజ్ఞానానికి ప్రతీక. జ్యోతిష్యం వేదాంగాల్లో ఒకటి. 'జ్యోతి' అంటే వెలుగు. జ్యోతిష్యశాస్త్ర మంటే వెలుగును తెలిపే శాస్త్రం అని అర్థం. జ్యోతిష్యం అనగానే జరగబోయేది చెప్పే శాస్త్రం అనే భావన ప్రస్తుతం బాగా వ్యాప్తిలో ఉంది. నిజానికి జ్యోతిష్యశాస్త్రం ఒక అపురూపమైన విజ్ఞానం. అది నమ్మకం కాదు. భవిష్యత్తుని తెలపటం అందులో ఒక చిన్న భాగం మాత్రమే.

ఆధునికవిజ్ఞానం గ్రహాల మధ్య ఉండే దూరాన్ని 'కాంతి సంవత్సరం'లో లెక్కిస్తుంది. ప్రాచీన భారతీయులు కూడా సూర్యకాంతి ఆధారం చేసుకొని కాలగణన చేసి గ్రహగతులను నిర్ణయించారు. శుభ, అశుభకాలాలు, ప్రకృతివైపరీత్యాలు మొదలైనవాటిని గ్రహగతులతో అనుసంధానం చేసి మానవజీవితాలపై అన్ని గ్రహాల ప్రభావాన్ని కనుగొన్నారు.

వరాహమిహిరుడు తన 'బృహత్ జాతక' మొదటి శ్లోకంలో జ్యోతిష్యశాస్త్రాన్ని 'సంసారసాగరం దాటటానికి ఉపయోగించే దిక్సూచి' అని పేర్కొన్నాడు. అంటే, జ్యోతిష్యం లేదా పంచాంగం అనేవి కాలాన్ని తెలియజేసే మార్గదర్శి అని అర్థమవుతుంది. ఆయుర్వేదంలో కూడా 'రోగి' జన్మకుండలిని అనుసరించి వైద్యం చేసే విధానం ఉంది.

భూమి అన్ని వస్తువులను ఆకర్షించడానికి కారణం దానికి గల గురుత్వాకర్షణధర్మం. ఇటువంటి గురుత్వాకర్షణధర్మం విశ్వంలో ప్రతి వస్తువుకు ఉంది. వస్తువులో ద్రవ్యరాశి ఎంత ఎక్కువ ఉంటే దానికి అంత ఎక్కువ గురుత్వాకర్షణ ఉంటుంది. భూమి ఎక్కువ ద్రవ్యరాశి గల వస్తువు కాబట్టే సుమారుగా 3,84,400 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న చంద్రుడిని ఆకర్షించి తన చుట్టూ తిప్పుకోగలుగుతోంది. భూమి కన్నా దాదాపు 3,00,033 రెట్లు ఎక్కువ ద్రవ్యరాశి గల సూర్యుడు తన గురుత్వాకర్షణతో గ్రహాలన్నింటిని, తోకచుక్కల్ని కూడా ఆకర్షించి తన చుట్టూ తిప్పుకోగలుగుతున్నాడు.

భూమికి గురుత్వాకర్షణధర్మం మాత్రమే గాక అయస్కాంతధర్మం కూడా ఉంది. అందుకే ఇది అయస్కాంతసూచికను ఆకర్షించడం లేదా వికర్షించడం చేయగల్గుతోంది. ఈ ధర్మం ఆధారంగానే దిక్సూచి పని చేస్తుంది. చంద్రుడికి ఈ అయస్కాంతధర్మం చాలా బలహీనంగా ఉంటుంది. భూమి అన్ని వస్తువులను ఆకర్షించడానికి కారణం దానికి గల గురుత్వాకర్షణ, అయస్కాంతధర్మం కాదు. ఇనుము, కోబాల్ట్‌లతో తయారయిన వస్తువులను ఆకర్షించడానికి కారణం అయస్కాంతధర్మం.

ఛాందోగ్యోపనిషత్ 'జీవులకు ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, నీరు, భూమి మూలం' అని చెబుతుంది. శాస్త్రవేత్తలు విశ్వం ఆవిర్భావాన్ని వివరిస్తూ చెప్పే 'బిగ్ బ్యాంగ్' సిద్ధాంతం కూడా ఇదే ప్రకటిస్తుంది.

గ్రహాలు తిరుగుతూ ఉన్నట్లే, మనస్సు కూడా తనలో తాను తిరుగుతూ, ఇతరుల మనసు చుట్టూ కూడా తిరుగుతూ ఉంటుంది. ఇది ఒక్కక్షణంలో ప్రపంచం మొత్తాన్నికూడా తిరిగిరాగల శక్తిమంతురాలు. గ్రహాలకున్నట్లే, దీనికికూడా ఆకర్షణశక్తి ఉన్నది. తనకున్న శక్తి, ఆకర్షణతో ఇతరుల మనస్సును ఇట్టే వశపరుచుకోగలదు. కొన్ని మనస్సులకు ఈ రెండు లక్షణాలు సరిపడేంత లేక, ఇతరుల మనస్సుకే లొంగిపోయి, వాటిపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి. కొన్ని గ్రహాలుకూడా ఇదే లక్షణాన్ని ప్రదర్శిస్తాయి.

మనిషిపై గ్రహాల ప్రభావం

సూర్యుడు: మనిషిలో ఉండే శక్తి పూర్తిగా సూర్యుడి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. భౌతికశక్తితో పాటు మానసికచర్యలు, వాటి ఫలితంగా గుండెపనితీరు ఇవన్నీ సూర్యగ్రహం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి.

చంద్రుడు: శరీరానికి చల్లదనం, బలం, సమతౌల్యాన్ని చంద్రుడు అందిస్తాడు. జీర్ణక్రియ, అధిక ఉష్ణం నుంచి ఉపశమనం, శరీరంలోని రక్తప్రసరణ అనేవి చంద్రుడు ప్రసాదించే శక్తిపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

బుధుడు: మెదడు పనితీరు, తెలివితేటలు, నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం బుధగ్రహంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

శుక్రుడు: ప్రేమకు చిహ్నం. ఈ గ్రహస్థితి సాధారణంగా ఉంటే శరీరంలో చక్కెరనిల్వల్లో సమతౌల్యత ఉంటుంది. బలహీనంగా ఉంటే చక్కెరవ్యాధికి దారి తీస్తుంది.

అంగారకుడు: కిడ్నీల పనితీరు, మూత్రాశయం, క్లోమం పనితీరు అంగారకగ్రహంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అలాగే రక్తప్రసరణ పనితీరును కూడా ఇది నియంత్రిస్తుంది. గ్రహస్థితి బలహీనంగా ఉంటే ఉదరసంబంధ వ్యాధులకు కారణమవుతుంది.

బృహస్పతి : భౌతికసామర్థ్యం, బలం, హృదయం పనితీరు కూడా దీనిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. జాతకంలో ఈ గ్రహం బలహీనంగా ఉంటే నీరసం, గుండె సంబంధ రోగాలకు దారితీస్తుంది.

శని: శరీరంలోని విటమిన్లు, ఖనిజలవణాల సమతౌల్యతకు, శనిగ్రహానికి సంబంధం ఉంటుంది. ఎముకల గట్టిదనం, శరీరంలో కాల్షియంస్థాయిలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ గ్రహం బలహీనంగా ఉంటే శరీరంలో పగుళ్ళు ఏర్పడతాయి.

ఆగ్రహమా? అనుగ్రహమా?

అనంతవిశ్వంలోని ప్రతి అణువూ ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానమై ఉంటుంది. ప్రత్యేకించి గ్రహాలు ఒకదానిని మరొకటి ఆకర్షించటం, ఒకదాని చుట్టూ మరొకటి పరిభ్రమించటం మొదలైనవన్నీ ఇందులో భాగంగానే జరుగుతాయి.

మనిషి కూడా అనంతవిశ్వంలో ఓ భాగమే. కాబట్టి, విశ్వంలో సంచరించే గ్రహాల పరస్పరప్రభావం ఎలాగైతే ఉంటుందో మనిషి మీద కూడా గ్రహాల ప్రభావం అలాగే ఉంటుంది. అయితే గ్రహాన్ని ప్రభావితం చేసేంతటి శక్తి మనిషికి లేదు.

మనిషిమస్తిష్కం గ్రహగతులకు అనుగుణంగా స్పందిస్తుంది. అనేక పరిశోధనల్లో ఈ విషయం నిరూపితమైంది కూడా. సూర్యోదయం ప్రభావం కారణంగా మనలో జరిగే హార్మోన్లవిడుదల మనల్ని నిద్ర నుంచి మేల్కొలుపుతుంది. చలికాలంలో ఎక్కువసేపు సూర్యుడు కనబడకపోవటం వల్ల వైద్యపరిభాషలో 'సీజనల్ మెంటల్ డిజార్డర్' గా పిలిచే వ్యాధి మానసికరోగుల్లో ఏర్పడుతుంది.

చంద్రగమనం కూడా మనిషిప్రవర్తన మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. చంద్రుడిలో జరిగే వృద్ధి, క్షయాల ఆధారంగా ఏర్పడే పూర్ణిమ, అమావాస్య రోజుల్లో చంద్రుడు భూమికి దగ్గరగా రావటం, దూరంగా జరగటం వంటి మార్పుల వల్ల సముద్రపు అలల్లో తేడాలు వస్తాయి. దీన్నిబట్టి చంద్రుడి ప్రభావం భూమిమీద ఉంటుందని స్పష్టంగా చెప్పవచ్చు.

మనిషిశరీరంలో సుమారు 76 శాతం నీరు ఉంటుంది. అలాగే, మనిషిప్రవర్తనను నియంత్రించే మెదడులో 96 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఈ నీరు చంద్రుడి ఆకర్షణకు గురవుతుంది. ఈ కారణంగానే కొందరు వ్యక్తులు అమావాస్య, పౌర్ణమి రోజుల్లో విపరీతప్రవర్తనను చూపిస్తారు. వీరిని ఇంగ్లీషులో 'లూనాటిక్స్' (లూనార్ అంటే చంద్రుడు) అంటారు. మానవులపై గ్రహప్రభావం కచ్చితంగా ఉంటుంది అనడానికి ఇదే గొప్ప నిదర్శనం.

ఇదేతీరులో ఇతర గ్రహాల పరిభ్రమణాలు కూడా తమ ప్రభావాన్ని మానవుల మీద తప్పనిసరిగా చూపిస్తాయి. బుధుడు మొదలైన ఇతర గ్రహాలన్నీ సౌరకుటుంబంలో భాగమే. ఇవన్నీ పరస్పర ఆధారితంగా ఉంటాయి. వీటిలో ఏ ఒక్క గ్రహాన్ని తొలగించినా మొత్తం వ్యవస్థ కుప్పకూలిపోతుంది. సూర్యుడు తన అఖండమైన శక్తితో ఏవిధంగా తనకు దగ్గరగా ఉన్న బుధగ్రహాన్ని ఆకర్షిస్తాడో అదేవిధంగా అత్యంత దూరంగా ఉండే తోకచుక్కల్ని కూడా ఆకర్షించి తనచుట్టూ పరిభ్రమించేలా చేసుకుంటాడు.

అదేమాదిరిగా ప్రతి గ్రహం కూడా నిర్ణీతమైన విధానంలో ఇతర గ్రహాల చుట్టూ తిరుగుతూ ఒకదానితో మరొకటి అనుసంధానమై ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆయా గ్రహాల్లో ఉండే మూలకాల మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. మొత్తంగా గ్రహాల ప్రభావం మానవజీవనవ్యవస్థమీద తప్పనిసరిగా ఉందని స్పష్టంగా చెప్పవచ్చు.

యోగవిజ్ఞానపరంగా...

యోగశాస్త్రంలో హఠయోగం ఒక సన్నాహక ప్రక్రియ. 'హ' అంటే సూర్యుడు, 'ఠ' అంటే చంద్రుడు అని అర్థం. మనిషిశరీరంలో వెన్నెముకకు రెండువైపులా ఉండే ఇడ, పింగళ నాడులు సూర్యచంద్రులకు ప్రతీకలు. ఈ రెండు నాడుల మధ్య సమతుల్యత తీసుకువచ్చే ప్రక్రియే హఠయోగం. అంటే, సూర్యచంద్రుల ప్రభావాన్ని మానవశరీరధర్మాలకు అనుగుణంగా మలచుకునే ప్రక్రియే హఠయోగవిధానంలో అంతరార్థంగా చెప్పుకోవచ్చు.

భూమిమీద నివసించే జీవుల్ని ప్రభావితం చేసే అంశాలన్నిటిలో సూర్యుడు ప్రధానమైనవాడు. మనం తీసుకునే ఆహారం, తాగే నీరు, పీల్చే గాలి... అన్నీ సూర్యుడి కారణంగా ఏర్పడేవే. సూర్యకిరణాలు భూమిమీద పడకపోతే జీవం మనుగడ సాగించలేదు. అకస్మాత్తుగా సూర్యుడు అదృశ్యమైతే 18 గంటల్లో సముద్రాలు, మానవశరీరంలో ఉండే రక్తంతో సహా అన్నీ గడ్డకట్టుకుపోతాయి.

చంద్రగ్రహప్రభావం కూడా మనిషి మీద అంతేస్థాయిలో ఉంటుంది. మహిళల్లో జరిగే పునరుత్పత్తిప్రక్రియ చంద్రగమనం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అంటే మనిషి పుట్టుక మీద చంద్రగ్రహభ్రమణ ప్రభావం ఉంటుందని స్పష్టమవుతోంది.

ఈవిధంగా సూర్యచంద్రుల మీద మానవజీవితంలోని ప్రతి క్షణం ఆధారపడి ఉంటుంది. యోగసాధన చెయ్యటం అంటే ప్రకృతిలో భాగమైన సూర్యచంద్రభ్రమణాలతో జీవితాన్ని అనుసంధానం చేసుకోవటమే అవుతుంది.

* * *

ఆరు రుచుల్లో అద్భుత విజ్ఞానం

ప్రతి మనిషిలోను శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలనే తన్మాత్రలుగా పంచభూతాలు అంతర్లీనంగా ఉంటాయి. ఇవే పంచభూతాలు భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం అనే రూపాల్లో బాహ్యంగా ప్రకటితమవుతాయి. ఇలా అంతర్బహిరూపాల్లో ఉన్న పంచభూతాలను మనోనేత్రంతో దర్శించి, లౌకిక జీవనాన్ని సాఫల్యం చేసుకుంటూనే కైవల్యానికి సోపానాలు నిర్మించుకోవాల్సిన బాధ్యత మనిషిపై ఉంది. దైనందినజీవనంలోని ప్రతి అడుగులో ప్రకృతిని అనుసరిస్తూ, 'ప్రకృతి', 'శక్తు'ల మేలుకలయికగా జీవనలక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలనేది మన ప్రాచీనుల దిశానిర్దేశం. ఈ బాధ్యతల నిర్వహణలో మనిషికి చేయూత అందించేందుకు సర్వోపద్రష్టలైన మన ప్రాచీనులు 'కాల'విభజన చేశారు. ఈ క్రమంలో భారతీయజీవనంలోని అత్యున్నత వైజ్ఞానికకోణాన్ని సమున్నతంగా ఆవిష్కరించే మాసం చైత్రం.

ఉగాదిపండుగతో చైత్రమాసం ప్రారంభమవుతుంది. వసుధపై వసంతం వికసించిన తొలిరోజు ఉగాది. మిగిలిన పండుగల కన్నా ఉగాది ఎంతో ప్రత్యేకమైంది. సాధారణంగా పండుగలన్నీ ఏదో ఒక దేవత లేదా దేవుడికి సంబంధించి ఉంటాయి. ఉగాది ఇందుకు పూర్తి భిన్నం. ఏ దేవుడి పేరూ ఈ పండుగ రోజు వినిపించదు.

ఉగాది కాలానికి సంకేతం. మానవజీవనానికి, కాలానికి ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకునే ఆనందవేళ ఉగాది. కాలాన్ని గుణిస్తూ, మారుతున్న కాలానికి (ఋతువులకు) అనుగుణంగా జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవాలనే సందేశాన్ని ఉగాది అందిస్తుంది. సహనానికి, వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, మనోవికాసానికి ఆలవాలంగా నిలుస్తుంది. అంతేకాదు, ఎన్నో వైజ్ఞానిక అంశాల సమాహారంగానూ ఉగాది తన ప్రత్యేకతను చాటుతుంది.

ఆశలు చిగురుల వంటివి. అవి ఎప్పుడూ వికసిస్తూ ఉండాలి. అలా కోరుకోవటమే నిత్యవసంతం అవుతుంది. ఎల్లప్పుడూ మంగళధ్వనులు వినాలనే తపనకు ప్రతిరూపమే కోకిలకూత. ఈ విధంగా ఉగాది పండుగ మనిషిజీవనంలో కీలకంగా, మూలకంగా ఆవిర్భవించింది. ఉగాదిపండుగ పునరుజ్జీవనానికి సంకేతం. అప్పటివరకు మోడుబారిన చెట్లు, తీగెలు ఉగాది రాకతో మళ్ళీ చిగురించి పూలు, కాయలతో కళకళలాడినట్లు కష్టనష్టాలతో కుంగిపోతున్న మనిషి జీవితం ధైర్యంతో, ఆశతో ముందుకు సాగాలనే సందేశాన్ని అందిస్తుంది. ఇదంతా ఉగాది పండుగలోని సామాజికవిజ్ఞానం.

ఆరు రుచులు... ఆరు శత్రువులు

ఉగాదిపండుగలో అన్నిటికన్నా విశేషమైంది ఉగాది పచ్చడి. మిగిలిన పండుగల్లో పిండివంటలు చేసుకుంటే ఉగాది రోజున పచ్చడి చేసుకుంటాం. అది కూడా పూర్తిగా స్వాభావికంగా. ఏవిధంగానూ పచనం (వండటం) చెయ్యకుండా తీపి, పులుపు, చేదు, వగరు, ఉప్పు, కారం అనే ఆరు రకాల రుచులు అందించే పదార్థాలు కలిపి తయారుచేసే పచ్చడి ఇది.

ఈ రుచుల్ని కలపటానికీ ఓ లెక్క ఉంది. తీపి, కారం సమానంగా కలపాలి. వీటి మోతాదుకు సగభాగం పులుపు, వగరు, వీటికి సగభాగం ఉప్పు, చేదు కలపాలి. మానవజీవితం అన్ని రుచుల కలయిక. అన్ని రుచులూ కలిస్తేనే మనిషిశరీరం సమగ్రవికాసాన్ని అందుకుంటుంది. మనస్సు విశ్వతోముఖంగా ప్రసరిస్తుంది. అందుకే ఉగాదిరోజున ఆరు రుచుల పచ్చడిని ప్రసాదంగా అందజేస్తారు. మధురానుభూతుల తీపి, కష్టాల చేదు, సమస్యలతో మింగుడుపడని కారం, బాధల ఉప్పు, కడగండ్ల పులుపు, అపజయాల వగరు మానవజీవితంలో సహజరుచులు. వీటిని

సమన్వయం చేసుకుని, అనుకూలంగా రంగరించుకుని ప్రయాణించటమే జీవనం.

ఉగాదిపచ్చడిలో ఉపయోగించే పదార్థాలన్నీ మానవశరీరంలో సమతూకాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందింపజేస్తాయి. సంవత్సరం పొడవునా జీవితంలో ఏర్పడే కష్టనష్టాలు, సుఖసంతోషాలను సమానంగా స్వీకరించి ముందుకుసాగాలనే తాత్త్వికసందేశం ఉగాదిపచ్చడిలో ఉంది.

నాలుకను నడిపించేది మనస్సు. కనుక ఉగాదిపండుగ మనసుకు హెచ్చరిక చేస్తుంది. నాలుక ఏ ఒక్క రుచికో అలవాటు పడకుండా, అన్ని రుచులనూ సమానంగా స్వీకరించాల్సిన కర్తవ్యాన్ని ఉగాదిపచ్చడి బోధిస్తుంది. అన్ని ప్రాణులకు కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు ఉంటాయి. వీటినే అరిషడ్వర్గాలు అంటారు. వీటిల్లో ఏ ఒక్క గుణం హద్దు మీరినా అది దుర్గుణంగా మారి, అదే మనిషికి శత్రువుగా మారుతుంది. వాటికి లొంగిపోకుండా మనిషిని జాగృత పరచటమే ఉగాదిపచ్చడి అందించే సందేశం.

తీపి కామానికి, కారం క్రోధానికి, ఉప్పు మోహానికి, పులుపు లోభానికి, చేదు మదానికి, వగరు మాత్సర్యానికి సంకేతాలు. మనం తినే పదార్థాలు ఏవైనప్పటికీ ఈ ఆరు రుచుల్లోకే వస్తాయి. ఏదో ఒక రుచి లేకుండా మనం ఏ పదార్థాన్ని తినలేం. కాబట్టి, అన్ని రుచులను సమీకరించుకుని తింటే మనం గెలిచినట్లు. ఏదో ఒక రుచిని మాత్రమే మెచ్చుకుని, దాన్నే తీసుకుంటే ఓడినట్లు. సమాజవిజ్ఞానానికి ఇది తొలి సంతకం.

మధురం / తీపి (బెల్లం)

ఉగాదిపచ్చడిలో తొలి అంశం మధురం (తీపి). తీపికి ప్రతీకగా ఉగాదిపచ్చడిలో కొత్త బెల్లాన్ని కలుపుతారు. తీపి ఆనందానికి గుర్తు.

మనకు ఆనందం కలిగినప్పుడు (పరీక్షల్లో విజయం సాధించినప్పుడు, ఉద్యోగం వచ్చినప్పుడు...) మిఠాయిలు పంచుతాం. అంటే, ఒక వ్యక్తి తీపి పంచుతున్నాడంటే అతనికి ఆనందం కలిగినట్లు సంకేతం అందుకోవచ్చు. మనం ఉద్యోగం, వ్యాపారం, వ్యవసాయం...ఇలా ఏ పని చేసినా అంతిమంగా ఆశించేది ఆనందమయమైన జీవితమే. ఆనందమే మనిషి జీవితానికి పరమార్థం. అందుకనే ఆనందాన్ని నలుగురితో పంచుకోవాలని పెద్దలు చెబుతుంటారు. అటువంటి ఆనందమయజీవితం ఈ ఏడాదంతా కావాలని సంకేతరూపంలో చెప్పేదే ఉగాదిపచ్చడిలోని మధురపదార్థం.

మరోకోణంలో తీపి కామానికి సంకేతం. కామం అంటే కోరిక. మనిషికి కోరిక ఉంటేనే చైతన్యంగా ఉంటాడు. అంతమాత్రాన కోరిక హద్దు మీరకూడదు. అందుకనే ఉగాదిపచ్చడిలో సగభాగం మాత్రమే తీపి కలపాలని నియమం పెట్టారు. వైద్యవిజ్ఞానపరంగా కొత్త బెల్లం (తీపి) శరీరంలో ఉండే వాత, పిత్త ధర్మాలను అదుపులో ఉంచుతుంది. దప్పిక, మూర్ఛలను తొలగిస్తుంది. మంటల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది.

లవణం (ఉప్పు)

ఉప్పు ఉత్సాహానికి ప్రతీక. మనిషి ఎల్లప్పుడూ ఉత్సాహంగా ఉండాలి. ఏదో కోల్పోయినట్లు నీరసంగా ఉండే వ్యక్తి ఏ లక్ష్యాన్ని సాధించలేడు. ఉత్సాహవంతుడైన వ్యక్తి మాత్రమే తన లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలుగుతాడు. మనిషిజీవితానికి తప్పనిసరిగా ఏదో ఒక లక్ష్యం ఉండాలి. ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవటానికి అతడు నిరంతరం శ్రమించాలి. ఆ శ్రమలోనే అతడికి ఆనందం కలుగుతుంది. ఆనందంతో, ఇష్టంతో పడే కష్టం అలసట కలిగించదు. అలసట ఎరుగని శ్రమ విజయాన్ని అందిస్తుంది. ఇనుపకండలూ, ఉక్కునరాలు కలిగిన యువకులు ఈ దేశానికి

ఎంతో అవసరం అని స్వామి వివేకానంద ఇచ్చిన పిలుపులో ఆంతర్యం కూడా ఇదే. ఇటువంటి ఉత్సాహాన్ని ఉగాదిపచ్చడిలోని ఉప్పు అందిస్తుంది.

వైద్యవిజ్ఞానపరంగా చూస్తే ఉప్పు బద్ధకాన్ని నివారించి ఆకలిని పెంపొందింపజేస్తుంది. కఫాన్ని, కంటిలో ఎరుపుదనాన్ని తగ్గిస్తుంది.

తిక్తం (చేదు)

చేదురుచి కోసం ఉగాదిపచ్చడిలో వేపపూత కలుపుతారు. చేదు మనిషికి కలిగే బాధలకు సంకేతం. బాధలేని మనిషి భూమ్మీద ఉండనే ఉండడు. అలాగని, బాధల్ని తల్చుకుంటూ జీవితాన్ని నిస్తేజంగా గడపటం తగదు. ఎప్పుడైతే బాధ కలుగుతుందో అప్పుడే ధైర్యాన్ని తెచ్చుకోవాలి. బాధలు కలిగినప్పుడే మనిషి సహనాన్ని అలవర్చుకోవాలి. బాధ కలిగింది కదా అని ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తించకుండా, తన కష్టాన్ని తొలగించుకునే మార్గాన్ని అన్వేషించాలనే కర్తవ్యాన్ని ఉగాదిపచ్చడిలోని చేదు బోధిస్తుంది.

సహనం కోల్పోతే విచక్షణాజ్ఞానం నశిస్తుంది. విచక్షణ లేని వ్యక్తి ఇష్టారాజ్యంగా ప్రవర్తిస్తాడు. ఇందువల్ల కష్టాలు, బాధలు మరింత పెరుగుతాయి. ఆప్తులు దూరమవుతారు. ఇవన్నీ జరగకుండా ఉండటానికి మనిషి సహనాన్ని పెంచుకోవాలి. బాధ కలిగినప్పుడు మనసును మరింత కఠినం చేసుకుని, ఆ బాధను దిగమింగుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. బాధపడుతూ కూర్చుంటే సమస్యలు పరిష్కారం కావు. వివేకం, వివేచన ఆయుధాలుగా చేసుకుని బాధల తీరాన్ని దాటాలి. వేపపూత అందించే సందేశం ఇదే.

వైద్యపరంగా చూస్తే చేదు విషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. తల్లిపాలలో ఉండే దోషాలను కూడా ఇది తగ్గిస్తుంది. దప్పిక, దురదలు, మంటలు పోగొడుతుంది. చర్మవ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేపచెట్టును వృక్షశాస్త్రపరిభాషలో 'మెలియా అజాదిరాక్టా' లేదా

'అజాదిరాక్టా ఇండికా' అని పిలుస్తారు. ఇందులో అజాదిరాక్టా అనే పార్శీ పదానికి ఉత్తమవృక్షం అని అర్థం. ఆయుర్వేదం ప్రకారం వేపను ఉపయోగించి 35 రకాల శారీరకవ్యాధులను నివారించవచ్చు. తెల్లవారు జామున వచ్చే పీడకలల నివారణకు ఇది దివ్యౌషధం. భార్యాభర్తల మధ్య వచ్చే మనస్పర్ధలూ దీంతో తొలగిపోతాయి. నిద్రలేమితో బాధపడే వారు కొద్దిగా వేపాకు నమిలినా, అరచేతిలో వేపాకు మర్దించి వాసన చూసినా ఫలితం ఉంటుంది.

ఆమ్లం (పులుపు)

ఉగాదిపచ్చడి నోటికి తగలగానే కలిగే భావన పులుపు. చింతపండు పుల్లదనం అందిస్తుంది. పులుపులో చురుకు ఎక్కువగా ఉంటుంది. పులుపు నేర్పరితనానికి సంకేతం. మనిషికీ తనకు కలిగే కష్టాలు, నష్టాలు, బాధల నుంచి ఉపశమనం పొందటానికి నేర్పరితనం ఎంతో అవసరం. నేర్పరితనం లేని మనిషి మొద్దుగా ప్రవర్తిస్తాడు. ఇతరుల ఆత్మీయత అందుకోలేడు.

మనిషిని సమాజానికి దగ్గర చేసేది అతనిలోని చురుకుదనం, నేర్పరితనం. ఈ రెండూ లేని వ్యక్తి బద్ధకస్తుడుగా తయారవుతాడు. బద్ధకస్తుడు ఏ పనీ చెయ్యకుండా ఇతరుల మీద ఆధారపడే పరాన్నజీవిగా మారతాడు. సమస్య కలిగినప్పుడు వెంటనే చురుకుగా స్పందించాలి. ఆ స్పందనలోని వేగమే అతడికి విజయాన్ని సాధించి పెడుతుంది. ప్రతిదానికి చిరాకుపడకుండా, చింతపడకుండా ప్రతి అంశంలోనూ కొత్తదనాన్ని తీసుకుని, చైతన్యవంతంగా ఉండాలనే సందేశాన్ని ఉగాది పచ్చడిలోని పులుపు అందిస్తుంది. ఇదంతా సామాజికవిజ్ఞానం కాగా, ఉగాదిపచ్చడిలోని పులుపుదనం వైద్యవిజ్ఞానపరంగా వాతాన్ని పోగొడుతుంది. ఆకలి పెంచుతుంది. గుండెకు మేలు చేస్తుంది. పంచేంద్రియాలను పరిపుష్టం చేస్తుంది. రుచికోల్పోయిన నాలుకకు

ఉత్తేజం కలిగిస్తుంది. చింతపండుతో వెయ్యి రోగాలు నయం అవుతాయని ఆయుర్వేదవిజ్ఞానం చెబుతోంది.

కషాయం (వగరు)

మామిడిపిందెల ముక్కలు ఉగాది పచ్చడికి వగరుదనాన్ని కలిగిస్తాయి. వగరుదనం కొత్త సవాళ్ళను స్వీకరించటానికి సంకేతం. సవాళ్ళను స్వీకరించిన మనిషి మాత్రమే జీవితంలో విజయం సాధిస్తాడు. లేకపోతే అతడు నిరంతరం పరాజితుడుగానే మిగిలిపోతాడు. కౌరవులు విసిరిన సవాల్‌ను స్వీకరించలేక, యుద్ధరంగంలో నీరసపడిన అర్జునుడిలా డీలా పడితే విజయం లభించదు. బంధువులు, స్నేహితులు, గురువులు ఉన్న కౌరవసేనతో యుద్ధం చెయ్యలేనంటూ రథాన్ని విడిచిపెట్టిన అర్జునుడికి కృష్ణుడు చేసిన బోధ 'సవాలును స్వీకరించటం'. కష్టం, నష్టం... మరేదైనా కానీ ఆ సందర్భాన్ని ఒక సవాలుగా తీసుకోవాలి. భగవద్గీతలో కృష్ణపరమాత్మ 'క్షుద్రం హృదయదౌర్బల్యం' అన్నట్లు మనసులోని దుర్బలత్వాన్ని విడిచిపెట్టాలి.

సీతమ్మ జాడ కనిపెట్టటం కోసం సముద్రాన్ని లంఘిస్తున్న హనుమంతుడికి ఎన్నో విఘ్నాలు కలిగాయి. వాటన్నిటినీ హనుమ సవాలుగా స్వీకరించి, వాటిని సమయోచిత నైపుణ్యంతో ఎదుర్కొని, సీతమ్మ జాడ కనుగొన్నాడు. విజయం సాధించాడు. సవాలును స్వీకరించి, విజయం కోసం శ్రమిస్తేనే జీవితానికి అర్థం, పరమార్థం లభిస్తాయి. ఇదంతా సామాజికవిజ్ఞానం.

ఇక, వైద్యవిజ్ఞానపరంగా చూస్తే వగరుదనం శ్లేష్మ, రక్త, పిత్త బాధలు తగ్గిస్తుంది. గాయాలు మాన్పుతుంది. అధికస్రావాలను ఆపుతుంది. ఉగాదిపచ్చడిలో వేసే మామిడి ముక్కలు జీర్ణాశయపు పుండ్లకు, రక్తస్రావాలకు మందుగా పనిచేస్తాయి. వేసవికాలపు వడదెబ్బను కూడా ఇవి నివారిస్తాయి.

కటు (కారం)

ఉగాదిపచ్చడిలో అంటీ అంటకుండా నోటికి తగిలే రుచి కారం. ఈ రుచి కోసం ఉగాదిపచ్చడిలో మిరియాల చూర్ణం కలుపుతారు. కారం ధైర్యానికి సంకేతం. కోపానికి ప్రతీక. ధైర్యం లేని మనిషి జీవితంలో ఏదీ సాధించలేడు. ధైర్యలక్ష్మి లేకపోతే మిగిలిన లక్ష్ములు ఉన్నా ప్రయోజనం లేదు. ప్రతి మనిషికీ జీవితం ఓ అగ్నిపరీక్ష. కష్టాలు, కడగండ్లు తప్పనిసరిగా ఉండవు. ఏ ఒక్కరి జీవితం పూర్తిగా సుఖాలతో ఉండదు. జీవితంలో ఆపదలు రావటం చాలా సహజం. అటువంటి సందర్భాల్లోనే ధైర్యం కలిగి ఉండాలి. ధైర్యం లేకపోతే వివేకం నశిస్తుంది.

వివేకం లేకపోతే కష్టాన్ని దాటే ఆలోచన రాదు. సరైన ఆలోచన లేకపోతే కష్టం తొలగిపోదు. సీతమ్మను రావణాసురుడు అపహరించి-నంతటి విషాదంలోనూ రాముడు ధైర్యం కోల్పోలేదు. అందుకే, సుగ్రీవుడితో సఖ్యం చేసి, చివరకు రావణాసురుడిని సంహరించి, సీతమ్మను పొందాడు. దుర్యోధనుడు ఎన్ని కష్టాలకు గురిచేసినా పాండవులు ధైర్యం కోల్పోలేదు. అందుకే విజయం సాధించారు.

దేవతలు అనేకవిధాలుగా కష్టాలు పెట్టి, పరీక్షించినా నల మహారాజు ధైర్యాన్ని విడిచిపెట్టలేదు. చివరకు తనను పరీక్షించిన దేవతల చేత ప్రశంసలు కూడా అందుకున్నాడు. కష్టాల కడలి మీద పడినా హరిశ్చంద్రుడు ధైర్యం కోల్పోలేదు. అబద్ధం చెప్పలేదు. అందుకే, జాతికి ఆరాధ్యుడయ్యాడు. వీరందరి మార్గదర్శకత్వమే మనిషికి ఆదర్శం కావాలి. 'ధైర్యే సాహసే లక్ష్మి' అనే సామెత ఈ సందేశంతోనే పుట్టింది.

వైద్యవిజ్ఞానపరంగా చూస్తే కారం పేగుల్లో ఉండే పురుగులను చంపి, ఆకలిని పెంపొందిస్తుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. దురదలను తగ్గిస్తుంది.

యోగశాస్త్రవిజ్ఞానపరంగా...

యోగశాస్త్రపరంగా ప్రతి మనిషిలో ఆరు చక్రాలు ఉంటాయి. వీటినే షట్చక్రాలు అంటారు. అవి మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞాచక్రాలు. ఈ షట్చక్రాల్లోనే ప్రాణవాయువు సంచారం చేస్తుంటుంది. ఈ ఆరు చక్రాలు మనం తీసుకునే ఉగాది పచ్చడిలోని ఆరు రుచులకు ప్రతీకలుగా నిలుస్తాయి. మూలాధారం - తీపి, స్వాధిష్ఠానం - వగరు, మణిపూరకం - చేదు, అనాహతం - పులుపు, విశుద్ధ- కారం, ఆజ్ఞ - ఉప్పు రుచులకు ఆలంబనగా ఉంటూ, మనిషి జీవక్రియల నిర్వహణలో తోడ్పడుతుంటాయి.

మనం వివిధ రకాలైన ఆహారపదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు ఆయా రుచులకు అనుగుణంగా ఆయా చక్రాలు చైతన్యవంతం అవుతాయి. అలాగే, ప్రాణవాయువు మనలో ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన అనే అయిదు రకాలుగా ఉంటుంది. వీటిలో ప్రాణ - వగరు, అపాన - తీపి, వ్యాన - పులుపు, ఉదాన - కారం, సమాన - చేదు రుచులతో అనుసంధానమై ఉంటాయి.

మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఏ రుచి ఎక్కువగా ఉందో అందుకు అనుగుణంగా ఆ రకమైన ప్రాణవాయువు ఉత్తేజితమవుతుంది. షట్చక్రాలు, పంచప్రాణాలను యోగశాస్త్ర పద్ధతుల ప్రకారం అదుపులో ఉంచుకోవటానికి కఠినమైన ఆహారనియమాలు పాటించాలి. ఏ ఒక్క ఆహారం (రుచి) మాత్రమే కాకుండా అన్ని రకాల రుచుల మేళవింపుగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇలా రుచులన్నీ సమపాళ్ళలో అందినప్పుడే శరీరం మనిషికి స్వాధీనంలో ఉంటుంది. ఉగాదిపచ్చడిలో ఆరు రుచులను కలిపి మేళవించటంలో ఉన్న మరో అర్థం ఇదే. మొత్తంగా ఉగాదిపచ్చడి మనిషిని పరిపూర్ణుడుగా మారేందుకు ప్రేరేపిస్తుంది.

ఉగాది ఆచారాలు - వైజ్ఞానికత

ఉగాదిపచ్చడిని సేవించడంతో పాటు ఉగాదిపండుగ సందర్భంగా మనం పాటించే ఆచారాలు, సంప్రదాయాల్లోనూ అనేక వైజ్ఞానిక అంశాలు దాగున్నాయి. అవేమిటంటే...

తైలాభ్యంజనం - అంటే ఆపాదమస్తకం నువ్వులనూనె రాసుకుని, కుంకుడురసంతో ఉగాది రోజున అభ్యంజనం (తలంటుస్నానం) చేయడం. ఆరోగ్యవిజ్ఞానపరంగా చూస్తే నూనె, కుంకుడుకాయల్లోని ఔషధ గుణాలు మనిషికి చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తాయి. అభ్యంజనం శరీరానికి ఆవహించి ఉండే జడత్వాన్ని దూరం చేసి, శరీరంతో పాటు మనసునూ చైతన్యవంతం చేస్తుంది. ఇలా చైతన్యవంతమైన మనస్సు ధర్మకార్యాల మీద మాత్రమే లగ్నమవుతుంది. ఎప్పుడైతే మనిషి సదా ధర్మకార్యాలు చేస్తుంటాడో అతడికి భగవంతుని కటాక్షం వెంటనే కలుగుతుంది. అంతిమంగా కైవల్యానికి మనిషి చేరువ అవుతాడు. కాబట్టి, నూనె 'జిడ్డు'గా భావించకుండా ఉగాదిరోజున ప్రతి ఒక్కరూ తైలాభ్యంజనం చేయాలి.

ఛత్రచామరస్వీకారం - అంటే కొత్త గొడుగు, విసనకర్రలను కొనుగోలు చేయడం. వసంతం తర్వాత వచ్చే ఎండాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని మన పూర్వీకులు ఈ ఆచారాన్ని నిర్దేశించారు. భౌతిక ఆరోగ్యసంరక్షణ కూడా మన ప్రాచీనకాలవిభజనలో అంతర్లీనంగా సాగుతుంది. ఈ క్రమంలో ప్రకృతిలో సహజంగా లభించే తాటి, మేదరలతో తయారు చేసిన గొడుగు, విసనకర్రలను ఉగాదిరోజున ప్రతి మనిషీ స్వీకరించాలి. తద్వారా ఆరోగ్యసంరక్షణ తేలిక అవుతుంది. కొత్త గొడుగులోని వైజ్ఞానికకోణం ఇది.

* * *

ప్రాణశక్తి....సూర్యరశ్మి

ఉదయించు భానుడు ఉల్లిపూవూ ఛాయ... అంటూ ఓ కవి బాలభానుడి సౌందర్యాన్ని ఎంతో రమ్యంగా వర్ణించాడు. బాలభానుడి సౌందర్యం మనసుకు ఆహ్లాదాన్ని పంచితే, అతడి తేజస్సు మనకు ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. కోటి కిరణాలతో ప్రకాశించే సూర్యుడికి అనంతమైన ఆరోగ్యాన్నిచ్చే శక్తి ఉంది. అందుకనే 'ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్' అంటారు. ఉదయపు నడక, వ్యాయామం, యోగసాధన... వీటన్నిటి వెనకా ఉన్నది ఆదిత్యుడు మనకు ప్రసాదించే ఆరోగ్యశక్తి.

ప్రత్యక్షదైవమైన సూర్యుడికి సంబంధించిన వైజ్ఞానికాంశాలు లెక్కకు మిక్కిలిగా ఉన్నాయి. సూర్యనమస్కారాలు, మాఘమాసపు నదీస్నానాలు, అరుణపారాయణ... ఇలా సూర్యుడికి సంబంధించిన అనేక ఆచారాలు, సంప్రదాయాల పేరుతో మన సనాతన ఋషులు అద్భుతమైన విజ్ఞానాన్ని మనకు అరటిపండు వలచి చేతికి అందించినంత సులువుగా అందించారు.

సూర్యకిరణాల్లోని వైజ్ఞానికాంశాలు, నిత్యం సూర్యుడిపై నాసా చేస్తున్న పరిశోధనలు ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త విషయాల్ని మనకు అందిస్తూనే ఉన్నాయి. వీటన్నిటిలో ముఖ్యమైంది – సూర్యుడు మనకు ఆరోగ్యరూపంలో అందించే ప్రాణశక్తి.

పురాణాల్లోనూ ఇందుకు సంబంధించిన కొన్ని అంశాలు మనకు కనిపిస్తాయి. మహాభారతంలో కర్ణుడు సూర్యుడి వరప్రభావం వల్ల కుంతీదేవికి సహజ కవచకుండలాలతో జన్మించిన సంగతి మనకు తెలిసిందే. పురాణాలు, దైవం అనే భావనను పక్కకుపెట్టి నిశితంగా పరిశీలిస్తే కర్ణుడి జన్మవృత్తాంతంలో సూర్యరశ్మికి సంబంధించిన ఆరోగ్య రహస్యాలు తెలుస్తాయి. కర్ణుడు సూర్యుని అంశతో పుట్టాడు. అంటే పుట్టుకతోనే అతడికి సూర్యరశ్మి పూర్తిగా అందింది. శక్తివంతమైన

సూర్యకాంతి అతడి మీద ఉండటం వల్ల అతడు పుట్టుకతోనే బలిష్టమైన ఎముకలు, కండరాలతో జన్మించాడు. దీన్నే పురాణంలో అభేద్యమైన సహజ కవచకుండలాలని చెప్పారు వ్యాసమహర్షి.

నవీనకాలంలో ఈ తరహా వృత్తాంతాలు కోకొల్లలుగా కనిపిస్తాయి. పుట్టుకతోనే కామెర్లు వంటి వ్యాధులకు గురవుతున్న బిడ్డలు లక్షల సంఖ్యలో ఉన్నారు. 'డి' విటమిన్ తక్కువగా ఉన్న కారణంగా వీరికి ఇంక్యుబేటర్లలో కొన్నిరోజులు ఉంచుతారు.

సూర్యరశ్మి తరహా సాంకేతిక తేజోశక్తి వారికి అందిన తర్వాత బిడ్డలు ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకుంటారు. ఇదే అలవాటు గ్రామీణుల్లోనూ ఉంటుంది. పసిబిడ్డల్ని అరుణోదయపు వేళ అలా సూర్యుడికి ఎదురుగా కాసేపు ఉంచుతారు. సూర్యకిరణాల ద్వారా అందే విటమిన్లు బిడ్డల్లోని అనారోగ్యకారక క్రిముల్ని సంహరించి, వారికి ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి.

చాలా పాశ్చాత్యదేశాల్లో సూర్యకాంతి అంతగా ప్రసరించదు. వారికి సూర్యకాంతి చాలా విలువైంది. అందుకే వారి రచనల్లో ఆహ్లాదకరమైన రోజును 'సన్నీడే' అంటూ అభివర్ణిస్తుంటారు. ఆ ప్రాంతాల్లో ఎప్పుడూ మబ్బుపట్టి ముసురు వాతావరణం ఉంటుంది. అందుకే 'రెయిన్ రెయిన్ గో అవే' అంటూ ఎండ కోసం పాటలు పాడుతుంటారు. సూర్యకాంతి ప్రసారం అతితక్కువగా ఉండటం వల్ల అక్కడి ప్రజల్లో విటమిన్ డి లోపం చాలా సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక బిలియన్ మంది విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. ఇందులో 80 శాతం పాశ్చాత్యదేశాల ప్రజలే కావటం విచారించదగిన విషయం. ఈ లోపాన్ని సరిదిద్దుకునే ప్రక్రియలో భాగంగా అక్కడి వారు 'సన్ బాత్' వంటి ప్రక్రియలను ఆశ్రయిస్తుంటారు.

ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే సూర్యుడి తీవ్రత అధికంగా ఉండే మనదేశంలోనూ ఇటీవల విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడేవారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. ఆధునికత తెచ్చిన సౌకుమార్యత కారణంగా నీడలో ఉండి పనులు చెయ్యటానికి అలవాటు పడిన ప్రజలు సూర్యుడుని చూసే పరిస్థితి కోల్పోవటమే ఇందుకు కారణం. సహజంగా వచ్చే సూర్యరశ్మిని వదులుకుని వైద్యులు ఇచ్చే విటమిన్ డి మాత్రలకు ప్రజలు ఎదురుచూస్తున్నారు.

శరీరానికి అవసరమైన పోషకాల్లో అతి ముఖ్యమైనది విటమిన్ డి. ఈ పోషకం ఆహారంలో కంటే సూర్మరశ్మి నుంచే ఎక్కువగా లభ్యమవుతుంది. సూర్యకాంతివల్ల దొరికేది 80 శాతమైతే మిగిలిన 20 శాతం మాత్రమే ఆహారపదార్థాల నుంచి లభ్యమవుతుంది. ఇది కొవ్వులో కరిగే విటమిన్. దీన్ని సాంకేతికంగా సెకోస్టెరాయిడ్ అంటారు. దీని నిర్మాణంలో పరమాణువలయాలు తెగినట్లుగా ఉంటాయి. (సెకో అంటే బ్రోకెన్ - విరిగిన అని అర్థం). స్టెరాయిడ్ వంటి పదార్థాల నుంచి ఆవిర్భవించిందనే మరో అర్థం కూడా ఉంది. కాబట్టి స్వాభావిక స్టెరాయిడ్‌తో పాటూ విటమిన్‌గా కూడా ఇది పనిచేస్తుంది. ఫలితంగా ఇది శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది.

చర్మానికి సూర్యకాంతి తగలగానే విటమిన్ డి ఆవిర్భవిస్తుంది. ఇది రక్తంలో కలిసి కాలేయాన్ని చేరుతుంది. కాలేయంలో అది 'క్యాల్సీడియల్' అనే ఒక పూర్తిస్థాయి హార్మోన్‌కు తొలిరూపాన్ని తీసుకుంటుంది. మళ్లీ అది రక్తప్రవాహంలో కలిసి 'క్యాల్సీడియల్' నుంచి క్యాల్సిట్రియల్‌గా మారుతుంది. ఈ క్యాల్సిట్రియల్‌నే 'విటమిన్-డి' అనుకోవచ్చు. రక్తప్రవాహం ద్వారా ఇది మూత్రపిండాల్లోకి చేరినప్పుడు పూర్తిస్థాయి 'విటమిన్-డి'గా రూపొందుతుంది. వ్యాధినిరోధకత కలిగించే

కణాల్లోనూ ఈ విటమిన్ రూపొందుతుంది. అందుకే ఈ విటమిన్ ప్రభావపూర్వకమైన 'సహజ వ్యాధినిరోధకారి'గా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకంగానూ, హార్మోన్‌గానూ రెండు రకాల భూమికను పోషిస్తుంది.

సూర్యరశ్మి బూజు, బాక్టీరియాలాంటి సూక్ష్మజీవులను నశింప చేయడంతో పాటు మొక్కలు ఆహారం తయారుచేసుకోవడంలో కూడా దోహదపడుతుంది. వీటితోపాటు సూర్యరశ్మికి మన శరీరాలను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచే ప్రక్రియలో ఎంతో ప్రమేయం ఉంది. రోజులో కొంతసేపైనా మన శరీరానికి సూర్యరశ్మి సోకితే, దేహంలోని కండరాలతో పాటు నాడీమండలం కూడా ఉత్తేజితమవుతుంది. రక్తంలోని తెల్లకణాలు సూర్యరశ్మి వల్ల మరీ శక్తివంతమై అంటువ్యాధులు సోకకుండా అడ్డుకుంటాయి.

సూర్యకాంతిలోని అతినీల లోహిత కిరణాలు శరీరంలో 'డి' విటమిన్‌ను ఉత్పన్నం చేసి ఎముకలు దృఢంగా బలంగా ఉండేటట్లు చేస్తాయి. పాశ్చాత్యుల్లా తెల్లగా, మచ్చలతో పాలిపోయినట్లు ఉండే శరీర వర్ణం కంటే, మన దేశవాసుల చర్మసౌందర్యం ఈ అతినీలలోహిత కిరణాలు సోకడంతో ఎక్కువ ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. ఈ కారణం వల్లనే పాశ్చాత్యులు మనదేశానికి వచ్చిన సందర్భాల్లో సూర్యకిరణాలు ఎక్కువ మోతాదులో లభించే గోవాలాంటి సముద్రతీరప్రాంతాలకు వచ్చి అక్కడ సూర్యస్నానాలు (సన్‌బాత్) చేస్తుంటారు. ఏది ఏమైనా ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో కొంతసేపు సూర్యరశ్మి తగిలేటట్లు జాగ్రత్తపడటం మన శరీర ఆరోగ్యానికి మంచిది.

మనలో చాలా మంది ఎండలోకి వెళ్తే కందిపోతాం, నల్లబడిపోతాం అనే అపోహ ఉంటుంది. దీంతో వాళ్ళు ఎండ మొహం చూడకుండానే

కాలం గడిపేస్తుంటారు. అయితే ఎండ వల్ల ఎంతటి ఆరోగ్యప్రయోజనం ఉందో వారికి అవగాహన లేకపోవటమే ఇందుకు కారణం.

శరీరానికి గాలి, నీరు, ఆహారం అవసరమైనట్లే, సూర్యరశ్మి కూడా కావలసి ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి శరీర ఆరోగ్యానికి ఔషధంలాంటిది. సూర్యరశ్మి మనిషి శారీరకఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఇస్తుంది. కాబట్టి సూర్యరశ్మిని నిర్లక్ష్యం చెయ్యకూడదు. 'డి' విటమిన్ లోపం వల్ల ఎముకలకు సంబంధించిన రికెట్స్ వ్యాధి వస్తుంది. ఇతర ఆరోగ్యసమస్యలు కూడా ఎదురవుతాయి.

అయితే సూర్యరశ్మి పొందే విధానంలో కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యోదయం సమయంలో చాలా తక్కువగా వేడి ఉంటుంది. వాతావరణం కూడా చాలా తక్కువ కాలుష్యంతో ఉంటుంది కాబట్టి, సూర్యోదయం అయ్యే సమయంలో సూర్యరశ్మిలో ఉండటం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు జరుగుతుంది. అలాకాకుండా మధ్యాహ్నపు ఎండ శరీరాన్ని తాకితే సూర్యరశ్మిలోని అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాలు మనకు చాలా హాని కలిగిస్తాయి.

మన శరీరంలోని మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ రాత్రుల్లో నిద్రపోవడానికి బాగా సహాయపడుతుంది. సూర్యరశ్మి ప్రభావం వల్ల మన శరీరంలో పగటివేళ మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ విడుదల అవదు. రాత్రుల్లో మాత్రమే అవుతుంది. అందుకే రాత్రుల్లో బాగా నిద్రపడుతుంది. సూర్యోదయం అయ్యే సమయంలో సూర్యరశ్మికి ఎదురుగా కొంతసేపు ఉండటం వల్ల శరీరం యొక్క బరువు తగ్గుతుంది.

సూర్యకాంతికి (సన్ లైట్), బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బి.ఎం.ఐ)కు మధ్య అవినాభావ సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు నిర్ధారించారు. రోజులో ఎక్కువ సమయం చీకటిగా ఉండే ప్రాంతాల ప్రజలు అనేక

మానసికసమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. సూర్యరశ్మిలోపం కారణంగా వీరు చాలా త్వరగా డిప్రెషన్‌కు గురవుతుంటారు. ఈ సమస్యకు ఉత్తమ పరిష్కారం సూర్యకిరణాలు మాత్రమే ఇస్తాయి.

సూర్యరశ్మి నుంచి లభించే డి విటమిన్ శరీరంలో కాల్షియం శోషణ చెందడానికి సహాయపడుతుంది. నేచురల్ సన్‌లైట్ వల్ల విటమిన్ డి ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనివల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులు దరిజేరకుండా ఉంటాయి. సూర్యకిరణాలు భూమి మీదకి రావటానికి పట్టే కాలం 8 సెకన్లు. అంటే భూమికి 8 కాంతి నిమిషాల (సెకనుకు 1,86,000 మైళ్ళ) దూరంలో సూర్యగోళం ఉంది. సూర్యుడి నుండి నేరుగా భూమిపైకి పడే వాటిల్లో కాస్మిక్ కిరణాలు, అల్ట్రా వైలెట్, ఇన్ఫ్రారెడ్, చార్జ్‌డ్ పార్టికల్స్ ఇలా రకరకాలు ఉంటాయి. భూమిపైపొరల్లో ట్రోపో, స్ట్రాటో, ఐనో అనే మూడు ఆవరణలు ఉంటాయి, వీటి వ్యాప్తి సుమారు 90 కిలోమీటర్ల ఎత్తు వరకూ ఉంటుంది. వాతావరణపరిధి కూడా ఇక్కడి వరకే ఉంటుంది. అసలు ఇక్కడి వరకు ఉన్న పరిస్థితులే మనకి సూర్యుడి నుంచి పెద్ద రక్ష. అక్కడి వరకూ నేరుగా వచ్చిన కిరణాలు అక్కడి నుండీ వడపోసినట్టు, జల్లెడ పట్టినట్టు కొంచెం పలచబడి భూమిని చేరుతాయి. దీనివల్ల మనకి ఎంతో భద్రత కలుగుతుంది.

సూర్యకిరణాల వలన శరీరంలోని అనేక భాగాలకు వ్యాయామం కూడా అవుతుంది, పొద్దునే నిద్రలేవటం వల్ల ఒక క్రమపద్ధతితో కూడిన జీవనవిధానం కూడా అలవాటు అవుతుంది. అంతేకాకుండా ఉదయాన్నే వచ్చే సూర్యకిరణాలు అనేక రకాలుగా మన శరీరకండరాలకు ఉపయోగం అని నిరూపితమైంది. ఇటీవల జరిపిన ఓ పరిశోధన ప్రకారం ఉదయాన్నే సూర్యకిరణాలు తాకడం ద్వారా బరువు తగ్గుతారని స్పష్టమైంది.

సూర్యకిరణం కేవలం వెలుగును ఇచ్చే కిరణం మాత్రమే కాదు. మనకు జీవశక్తిని ఇచ్చే ఆరోగ్యకిరణం అని గ్రహించి, దైనందిన

విధానాల్లో కొద్దిపాటి మార్పులు చేసుకోవాలి. సూర్యకిరణం అప్పుడు సహజవైద్యంగా అందుతుంది. సూర్యుడికి సంబంధించిన ఆచారాల్లోని ఆరోగ్యవిజ్ఞానం ఇది.

* * *

గణపతిపండుగలో సామాజికవిజ్ఞానం

వినాయకచవితి పండగంటే చిన్నా, పెద్దా అందరికీ ఆనందమే. పాలవెల్లి, 21 పత్రాలు, మట్టిబొమ్మ, కుడుములు, ఉండ్రాళ్ళు, పానకం, వడపప్పు... అబ్బో ఎన్నో నైవేద్యాలు... ఎంత హడావిడి. ఏ ఇంట్లో చూసినా గణపయ్యపండుగకి ఎంతో సందడి కనిపిస్తుంది. పాలవెల్లి ఇలా కట్టాలంటూ పెద్దలు చేసే సూచనలు, పక్కింటి వాళ్ళకన్నా మన ఇంట్లో వినాయకుడిని బాగా అలంకరించాలనే పోటీలు... ఒకటా, రెండా? చవితి పండగంటే చేతులు చాలనంత పని ఉంటుంది. ఇంటిల్లిపాదినీ ఇంతగా సందట్లో ముంచెత్తే వినాయకచవితి పండుగలో ఆధ్యాత్మికత విషయాలతోపాటు ఎన్నో సామాజిక, వ్యక్తిత్వ వికాసవిషయాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇలాంటి అనేక ఆసక్తికరమైన అంశాలు, ఆచారాలతో వినాయకచవితి అద్భుతమైన సామాజికవిజ్ఞానాన్ని మనకు అందిస్తుంది. సమాజసభ్యుడిగా మనిషి ఇతరులతో ఎలా కలిసిమెలసి జీవించాలో చెబుతుంది.

వినాయకుడి శరీర ఆకృతిని సామాజికవిజ్ఞానకోణంలో పరిశీలిస్తే ఆసక్తికరమైన విషయాలు వెల్లడవుతాయి. వ్యక్తిత్వవికాసవిజ్ఞానానికి వినాయకుడే తొలి ఉదాహరణగా నిలుస్తారు.

పెద్దతల.. విశాలదృక్పథం

వినాయకుడి పెద్దతల విశాలదృక్పథాన్ని సూచిస్తుంది. ఆటంకాలు, సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు సంకుచితంగా ఆలోచించకుండా, సమస్యకు

కారణమైన అన్ని అంశాలను సమీక్షించి, ఆలోచించి, విశ్లేషించాలనే సందేశాన్ని ఏనుగుతల అందిస్తుంది. సమస్యను కేవలం మన దృష్టితో, మనవైపు నుంచే చూడకూడదు. మనస్థానంలో అవతలి వ్యక్తి లేదా అవతలి వ్యక్తి స్థానంలో మనం ఉంటే ఎలా ఆలోచిస్తామనే విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, తర్కించుకుని ఆలోచించాలి. అప్పుడే ఒక నిర్ణయానికి రావాలి. సామాజిక, సంస్థాగత, కుటుంబ, వ్యక్తిగత సమస్యలన్నిటికీ ఈ తరహా ఆలోచన తప్పనిసరి. విశాలదృక్పథమే విజయాలకు నాంది అనే సందేశాన్ని వినాయకుడి ఏనుగుతల (పెద్ద తల) మనకు అందిస్తుంది.

చాటంత చెవులు... సహనం, శ్రవణశక్తి

వినాయకుడి చెవులు సాధారణ చెవుల కన్నా పదింతలు పెద్దవిగా ఉంటాయి. ఎక్కువగా వినే అలవాటు చేసుకోవాలనటానికి పెద్ద చెవులు ఉదాహరణగా నిలుస్తాయి. మనకు నచ్చిన మాటలే వినటమనే లక్షణం సాధారణంగా ప్రతి వ్యక్తిలోనూ ఉంటుంది.

అలాకాకుండా మనకు నచ్చినా, నచ్చకపోయినా అవతలి వ్యక్తి చెప్పే విషయాన్ని శాంతంగా, సహనంగా, సానుకూల ధోరణితో వినాలనే సందేశాన్ని పెద్ద చెవులు అందిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తి చెప్పే విషయాన్ని శ్రద్ధగా వినటం మానవసంబంధాల బలోపేతానికి తొలిమెట్టుగా పనిచేస్తుంది. ప్రధానంగా, ఆటంకాలు ఎదురైన సందర్భంలో కనిపించిన ప్రతి వ్యక్తీ ఏవేవో సలహాలు చెబుతారు. వీటన్నిటిని సహనంతో వినాలి. అంతిమంగా, మన వివేచనతో ఆలోచించి, నిర్ణయం తీసుకోవాలి. 'వినదగునెవ్వరు చెప్పిన । వినినంతనె వేగపడక వివరింప దగున్' అంటూ సుమతీశతకం చెప్పిన నీతి కూడా ఇదే.

పొడవైన నాసిక... దూరదృష్టి

భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు, ఇతర ఆపదల్ని ముందుగానే పసిగట్టి, దానికి పరిష్కారమార్గాలను ఆలోచించుకోవటం, వాటిని

ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధపడటం వివేకవంతుల లక్షణం. వ్యక్తిగతంగానే కాదు.. సంస్థాగతంగానూ ఈ లక్షణం చాలా అవసరం. ఆపద వచ్చాక ఆలోచించటం వల్ల ప్రయోజనం సిద్ధించదు. మనం ఇప్పటికే సమస్యల్లో ఉన్నప్పటికీ, ఈ సమస్యనివారణ కోసం మనం తీసుకోబోయే చర్యల వల్ల భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే ఇబ్బందులేమైనా ఉన్నాయేమో కూడా పరిశీలించుకోవాలి. వినాయకుడి పొడవైన నాసిక ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తుంది.

నాలుగు చేతులు... ఎక్కువ పని

వినాయకుడికి ఉండే నాలుగు చేతులు... మనం చేసే పనికన్నా రెట్టింపు పని చెయ్యాలనే సందేశాన్నిస్తాయి. చెయ్యాల్సిన పని నుంచి తప్పించుకోవటం సాధారణంగా మనుషుల్లో కనిపించే ప్రవర్తన. కానీ, ఇది ఆహ్వానించదగింది కాదు. అలాగే, ఏదైనా ఇబ్బంది కలిగితే, ఆ ఇబ్బందిని కూడా సాకుగా చూపించి, పని ఎగ్గొట్టే వ్యక్తులు ఉంటారు. వీరందరికి వినాయకుడి నాలుగు చేతులు గొప్ప స్ఫూర్తిని అందిస్తాయి.

ఆటంకాల్ని అధిగమించటానికి ఇప్పుడు చేసే పనికన్నా రెట్టింపు పని చెయ్యాలి. అసలు, ఇప్పుడే రెట్టింపు పనిచేస్తే భవిష్యత్తులో ఆటంకాలు వచ్చే అవకాశం చాలావరకు తగ్గుతుంది. నిరంతర పరిశ్రమ మనిషికి కర్తవ్యంవైపు నడిపిస్తుంది. కూర్చుని తింటే కొండలైనా కరిగిపోతాయంటారు. ఇటువంటి దుస్థితి మనిషికి రాకూడదనే, వినాయకుడు నాలుగు చేతులతో దర్శనమిస్తాడు.

చిన్నకళ్ళు... సునిశిత దృష్టి

ఏనుగుకు చాలా చిన్న కళ్ళు ఉంటాయి. అంత పెద్ద శరీరం ఉన్న ఏనుగు అంత చిన్న కళ్ళతోనే తన పనులన్నీ చేస్తుంది. తనను తాను ఏ ఆపదా రాకుండా కాపాడుకుంటుంది. తనకు వచ్చే ఆపదల్ని ముందుగానే

పసిగడుతుంది. కళ్ళు ఎంత పరిమాణంలో ఉన్నాయనేది ముఖ్యంకాదు. ఎంత నేర్పుగా, నిశితంగా పనిచేస్తున్నాయనేది ముఖ్యం అనే విషయాన్ని వినాయకుడి చిన్నికళ్ళు తెలియజేస్తాయి.

అనవసరమైన విషయాల మీద దృష్టి నిల్పి, తమ కర్తవ్యాన్ని విస్మరించేవారికి వినాయకుడి చిన్నికళ్ళు 'కళ్ళు' తెరిపిస్తాయి. అలాగే, సమస్యల్లో ఉన్నప్పుడు మనల్ని అనేక విషయాలు ఆకర్షించి, మన దృష్టిని సమస్యల నుంచి మళ్ళిస్తాయి. దీంతో, మనం పక్కదోవ పడతాం. ఇది సరైన పద్ధతి కాదని, మన దృష్టి ఎప్పుడూ లక్ష్యం మీదే నిలవాలని సూచిస్తాయి వినాయకుడి చిన్నికళ్ళు. వ్యక్తి నుంచి వ్యవస్థ వరకు ప్రతి ఒక్కరూ సమస్యలోని కీలకాంశాలపైన మాత్రమే దృష్టి నిలపాలని ఇవి ప్రకటిస్తాయి.

కనిపించని నోరు...చేతలకే ప్రాధాన్యం

వినాయకుడి ఆకారాన్ని పరిశీలిస్తే నోరు కనిపించదు. పొడవైన తొండం మాత్రమే కనిపిస్తుంది. అంటే, ఆశయసాధనకు చేతలే తప్ప మాటలు అవసరంలేదనే విషయాన్ని వినాయకుడు తన కనిపించని నోరు ద్వారా సందేశం ఇస్తున్నాడని గ్రహించాలి.

ముఖ్యంగా ఆటంకాలు ఎదురైన సందర్భంలో, అయోమయానికి గురై చేయాల్సిన పని మర్చిపోయి, మాటలతో కాలం గడిపేస్తూ, తనతో పాటు తోటివారిని, కుటుంబసభ్యులను కూడా మరింత ప్రమాదంలోకి పడేస్తారు కొంతమంది వ్యక్తులు. వీరందరికీ వినాయకుడు గుణపాఠం చెబుతాడు.

ఎక్కువగా మాట్లాడటం మానవుడిలోని బలహీనస్వభావానికి ప్రతీక. ఈ బలహీనతను మన శత్రువులు పూర్తిగా వినియోగించుకుని, మనల్ని మరింతగా సమస్యల్లో పడేస్తారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో వినాయకుడిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. తొండం వెనుక నోరు ఉంటుంది వినాయకుడికి.

అంటే, మాటల వల్ల ప్రయోజనం లేదు... చేతల వల్ల మాత్రమే నీ సమస్య పరిష్కారం అవుతుందనే సందేశం వినాయకుడి స్వరూపం నుంచి మనకు అందుతుంది.

ఏకదంతం... ఆత్మవిశ్వాసం

ఇతర జంతువులకు కొమ్ములు ఎలాగో, ఏనుగుకు దంతాలు అటువంటివి. ఏనుగు తనను తాను రక్షించుకోవటానికి మాత్రమే కాదు.. దాని అందాన్ని పెంచటానికి కూడా కొమ్ములే ఉపయోగిస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఏనుగు తన దంతాలతోనే పెద్దపెద్ద బరువులు మోస్తుంది. ఈ కొమ్ములు మనిషికి ఉండాల్సిన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రకటిస్తాయి. ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటే ఎంతటి కష్టాన్నైనా ఎదుర్కోవచ్చనే సందేశాన్ని ఏనుగుకొమ్ములు అందిస్తాయి. ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి.

ఏనుగుకు ఏ కొమ్ములైతే అందాన్నిస్తాయో, ఏ కొమ్ములైతే బరువులు మొయ్యటంలో సహాయపడతాయో, అవే కొమ్ములు ఒక్కోసారి అడ్డంగా మారి, పని చెయ్యనివ్వవు. అంటే, ఆత్మవిశ్వాసం ఎక్కువైతే పని చెయ్యలేం సరికదా... ఆ ఆత్మవిశ్వాసమే అహంకారంగా మారి, మన అభివృద్ధికి ఆటంకంగా మారుతుంది. అందుకే వినాయకుడు ఒక కొమ్ము తగ్గించుకున్నాడు.

అంటే, అహంకారాన్ని తగ్గించుకోవాలని సూచనప్రాయంగా చెప్పాడు. మనిషి కూడా ఈ ఆదర్శాన్ని పాటించాలి. ఆత్మవిశ్వాసం ఆయుధంగా ఉండాలే కానీ, అహంకారంగా మారకూడదనే విషయాన్ని ప్రతి మనిషీ ప్రతి క్షణం గుర్తుచేసుకుంటూ ఉండాలి.

లంబోదరం.. సానుకూల దృక్పథం

వినాయకుడికి పెద్ద పొట్ట ఉంటుంది. ఎదురయ్యే ప్రతి పరిణామాన్ని సానుకూల దృక్పథంతో స్వీకరించాలనే సందేశం ఇందులో ఉంది.

తిన్న వస్తువును జీర్ణం చేసుకోవాలంటే, ముందుగా దాన్ని కడుపులోకి పంపించాలి. అక్కడ జీర్ణవ్యవస్థకు తగిన ప్రక్రియ జరుగుతుంది. పెద్దపొట్ట అపారమైన జీర్ణశక్తికి సంకేతం. ఆశయసాధనలోఎదురయ్యే ప్రతి కష్టాన్నీ జీర్ణించుకోవాలని వినాయకుడి లంబోదరం సంకేతాన్నిస్తుంది. జీర్ణం చేసుకోవటం అంటే ప్రతి విషయానికి ప్రతిస్పందించకుండా ఉండటం అని అర్థం కాదు. సంఘటనను అర్థం చేసుకుని, దాని ద్వారా అనుభవసారాన్ని గ్రహించి, భవిష్యత్తుకు పాఠంగా మార్చుకోవాలనే సూచన ఇందులో ఉంది. వ్యక్తిగతంగా మెరుగైన జీవితం పొందటానికి కూడా ఈ లక్షణం ఎంతో అవసరం.

ప్రకృతి నేర్పే విజ్ఞానపాఠాలెన్నో....

వినాయకుడంటే ప్రకృతి. మహాగణాధిపతి మట్టితో పుట్టినవాడు. భూమిని, ప్రకృతి సంపదను కాపాడుకుంటే అది మనల్ని కాపాడుతుందనేది వినాయకచవితి సందేశం. గణపతిని 21 రకాల పత్రితో పూజించాలంటారు. ఎందుకంటే పంచేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాలు కలిస్తే మొత్తం పది. వీటికి ప్రవృత్తి, నివృత్తి కలిపితే 21 అవుతాయి. ఇవే 21 రకాల పత్రి. అవన్నీ సిద్ధి, బుద్ధి చేకూర్చాలని కోరుకోవడమే పత్రిపూజ అంతరార్థం. అంతేకాదు, పూజించే ప్రతి పత్రిలోనూ ఔషధ గుణాలుంటాయి. అవి కుటుంబసభ్యుల ఆరోగ్యానికి, ఆనందానికి దోహదం చేస్తాయి.

వినాయకచవితి నాడు వివిధ రకాల పండ్లవాడకం ఎంతో ప్రతీతి. పాలవెల్లికి కట్టడానికి, భక్తితో గణపతికి నివేదన చేయడానికి వాటిని ఉపయోగిస్తారు. వాటిల్లో చాలామటుకు మహిళల ఆరోగ్యానికి దోహదం చేసేవే. మొక్కజొన్న పొత్తుల్లో పీచు అధికం. దీనివల్ల అనవసరపు కొవ్వు చేరుకోదు. వాటిల్లోని ఫోలేట్ కణాలు గర్భధారణసమయంలో కొత్త కణాల ఉత్పత్తికి సహకరిస్తాయి. సీతాఫలంలో క్యాన్సర్ రాకుండా చూసే

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికం. బత్తాయిలు, నారింజల్లో విటమిన్ 'సి' ఉంటుంది. గర్భిణులకు అవసరమైన ఫోలికామ్లం, పీచు, పొటాషియం పెద్దమొత్తంలో వీటి నుంచి అందుతాయి. చింతకాయలు వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచుతాయి.

సామాజిక విజ్ఞాన ప్రతిబింబం

సామాజికజీవనానికి వినాయకచవితి ప్రతీక. పత్రిసేకరణలో, పాలవెల్లిఅలంకరణలో, పూజాద్రవ్యాలను సమకూర్చడంలో, పుస్తకాలు పక్కన ఉంచి పూజ చేయడంలో పిల్లల భాగస్వామ్యం అధికం. తెలుగునాట, పల్లెపట్టుల్లో చూస్తే ఈ పర్వదినానికి ముందురోజు తరగతులు త్వరగా ముగించి, విద్యార్థులను పత్రిసేకరణ చేయమనేవారు. కొందరు పూజకు పుష్పాలు తెస్తే, శారీరకదార్ఢ్యం ఉన్నవారు చెట్లెక్కి వెలగపండ్లు కోసి తెచ్చేవారు. భయంలేని చిన్నారులు పొదల్లోకి వెళ్లి ఉమ్మెత్త వంటివి పట్టుకొచ్చేవారు. ఇలా వారి వ్యక్తిత్వాలు వెల్లడయ్యేవి. సేకరించిన వాటిని అందరూ పంచుకునేవారు. ఈ ప్రక్రియ వల్ల అరిటాకుల్ని పిలకల వద్ద కోస్తే మళ్లీ పెరుగుతాయనే వ్యవసాయజ్ఞానం వారికి అబ్బేది.

మట్టికి కుమ్మరి, పాలవెల్లికి వడ్రంగి, ఫలపుష్పాదులకు వ్యవసాయదారుడు, వెదురుబుట్టలకు మేదరి, గ్రామీణవృత్తుల ప్రాధాన్యం తెలపడం ఈ పండగ ప్రత్యేకం. కాలం మారినా, ఏ ప్రాంతంలో ఉన్నా ప్రతి వృత్తి మీదా గౌరవం చూపాలనేదే సంకేతం. ఇదంతా సామాజికవిజ్ఞానం.

అలాగే వినాయకుడి ప్రతిమ మట్టితో తయారుచేయడమే సంప్రదాయం. బంకమట్టి తెచ్చి పిల్లలు వినాయకుడిని తయారుచేస్తారు. ఒకరు ఒక రకంగా, ఇంకొకరు మరోరకంగా.. చూస్తుండగానే అవతలి

వారిది బాగా రూపుదిద్దుకొంటుంది.. బాగా రానివారికి వేరొకరు సాయం చేస్తారు. మనసుల్లో పోటీ, వచ్చే ఏడు మరింత బాగా చేయాలన్న తపన.. కళాత్మకజిజ్ఞాస పెరగటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

* * *

పత్రి పూజలో వైద్య విజ్ఞానం

వినాయకచవితి రోజున చేసే ఏకవింశతి (21) పత్రిపూజలో అద్భుతమైన విజ్ఞానం దాగుంది. ఈ పూజ కోసం పిల్లలు, పెద్దలు కలిసి ఆయా పత్రాలు తీసుకురావటానికి పొలాలకు లేదా అవి దొరికే ప్రాంతాలకు వెళ్తారు.

చిన్నపిల్లలు కనిపించిన ప్రతి మొక్కనూ చూపిస్తూ, దీని పేరేమిటి? ఈ ఆకు పూజకు పనికొస్తుందా? అంటూ పెద్దల్ని అడుగుతారు. అందుకు పెద్దలు సమాధానం చెబుతుంటారు. ఇలా, పిల్లలకు కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకుంటున్నామన్న భావన రాకుండానే మొక్కలు, వృక్షాలకు సంబంధించిన జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఏ మొక్కను ఎలా గుర్తించాలో, అందులో ఉండే రకాలే ఏమిటో నేర్చుకుంటారు. ఈవిధంగా వినాయకుడికి చేసే పత్రిపూజ వృక్షవిజ్ఞాన అధ్యయనానికి పునాది వేస్తుంది.

అంతేకాదు, పత్రిపూజలో ఉపయోగించే పత్రాలన్నీ ఆయుర్వేద పరంగా గొప్ప ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయి. ప్రకృతి సహజంగా లభించే మొక్కల నుంచి మన ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలో చెప్పే ఆరోగ్య విజ్ఞానం వినాయకచవితి రోజున చేసే పత్రిపూజ అనే సంస్కృతి ద్వారా మనకు అందుతుంది.

పత్రిపూజలోని ఒక్కో ఆకు వైద్యపరంగా ఎలా ఉపయోగిస్తుందంటే...

మాచీపత్రం: ఆయుర్వేదం ప్రకారం ఇది నులి పురుగులను, కుష్టు, బొల్లి, దప్పికను పోగొడుతుంది. ఈ ఆకులు కళ్ళపై పెట్టుకొంటే నేత్రదోషాలు పోతాయి. శిరస్సుపై పెట్టుకొంటే తలనెప్పి తగ్గుతుంది.

బృహతిపత్రం (నేల మునగాకు): ఇందులో తెలుపు, నీలి రంగుపూలు పూసే రెండు రకాలు ఉంటాయి. ఇది కఫాన్ని, వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. జ్వరం, మలబద్ధకం, మూలవ్యాధి,దగ్గు బాధలను తగ్గిస్తుంది.

బిల్వపత్రం (మారేడు ఆకు): ఈ ఆకు గాలి సోకితే శరీరంలో బాహ్య, అంతర పదార్థాలు చెడిపోకుండా ఉంటాయి. ఈ ఆకుల వలన గర్భాలయాలలో దుర్వాసనలు పుట్టకుండా ఉంటాయి.

దూర్వారయుగ్మం (గరిక): ఇది శీతవీర్యాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది, రక్తపిత్తాన్ని శమింప చేస్తుంది. ముక్కు వెంట కారే రక్తానికి పనిచేస్తుంది.

దుత్తూరపత్రం (ఉమ్మెత్త ఆకు): దీని ఆకులు, కొమ్మలు , కాయలు, గింజలు, వేళ్ళు అన్నీ ఔషధలక్షణాలు కలిగినవే. ఉమ్మెత్తరసం మర్దన చేస్తే ఊడిపోయిన వెంట్రుకలు (బట్టతల) తిరిగి మొలిచే అవకాశం ఉంది. దీన్ని ఎక్కువగా మానసికరోగులకి ఉపయోగిస్తారు.

బదరీపత్రం (రేగు ఆకు): ఇది శ్లేష్మం పుట్టిస్తుంది. ఎముకలకు బలం చేకూరుస్తుంది. ఎక్కువగా బాలరోగాలను నయం చేస్తుంది.

అపామార్గపత్రం (ఉత్తరేణి ఆకు): ఈ ఆకుల రసం కడుపునొప్పికి, అజీర్తికి, మొలలకు, ఉడుకు గడ్డలకు, చర్మపు పొంగునకు మంచి మందుగా పనిచేస్తుంది.

తులసిపత్రం: ఈ ఆకు శ్లేష్మాన్ని హరిస్తుంది. క్రిములను నాశనం చేస్తుంది. దగ్గును తగ్గిస్తుంది. వాంతులను అరికడుతుంది. తులసి గాలి ఉల్లాసాన్నిస్తుంది.

చూతపత్రం (మామిడి ఆకు): దీని లేత ఆకులు నూరి, పెరుగుతో తింటే అతిసారవ్యాధి తగ్గుతుంది. ఒరిసిన పాదాలకు, పుండ్లకు మామిడిజీడిరసంలో పసుపు కలిపి రాస్తే మానిపోతుంది. ఈ చెట్టు జిగురుతో ఉప్పు కలిపి వెచ్చ చేసి కాళ్ళపగుళ్ళకు రాస్తే బాగా పనిచేస్తుంది.

కరవీరపత్రం (గన్నేరు ఆకు): ఈ ఆకులు జ్వరం పోగొట్టి, కళ్ళకు చలువ చేస్తాయి. దురదలను పోగొడతాయి. క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటి అనేక వ్యాధుల నివారణకు ఈ ఆకు ఉపయోగించి మందులు తయారుచేస్తారు.

విష్ణుక్రాంతపత్రం: దీని ఆకులను నిమ్మరసంతో కలిపి తామర వ్యాధి ఉన్నచోట పూస్తే త్వరగా నయం అవుతుంది. ఆకును నూరి, ఆ చూర్ణాన్ని తీసుకుంటే రక్తదోషాలు నివారణ అవుతాయి. మేధస్సు పెరుగుతుంది.

దాడిమిపత్రం (దానిమ్మ ఆకు): ఇది వాతాన్ని, కఫాన్ని, పిత్తాన్ని హరిస్తుంది. హృదయానికి బలాన్ని ఇస్తుంది.

దేవదారుపత్రం: ఈ వృక్షంలోని అన్ని అంగాలు సువాసన కలిగి ఉంటాయి. దీని తైలం వాపులను హరిస్తుంది. ఎక్కిళ్ళు తగ్గిస్తుంది. చర్మరోగాలను తగ్గిస్తుంది.

మరువకపత్రం (మరువం) : ఇది సువాసన ఇస్తుంది. శ్వాస రోగాలను తగ్గిస్తుంది. దీన్ని పసుపుతో కలిపి నూరి రాస్తే గజ్జి, చిడుము లాంటి చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి.

సింధూరపత్రం (వావిలాకు): దీని ఆకులతో పురిటి స్నానం చేయిస్తే బాలింతలకు వాతంచేయదు. ఈ ఆకుల కషాయం కడుపునెప్పులను, క్రిములను తగ్గిస్తుంది. నుదుటికి పట్టిలా వేస్తే తలపోటు తగ్గుతుంది.

జాజిపత్రం (జాజి ఆకు): దీనికి వేడి చేసే స్వభావం ఉంది . దీని లేత ఆకులు తరుచుగా తింటే శరీరానికి మంచి కాంతిని, తేజస్సును ఇస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. కంఠస్వరాన్ని బాగుచేస్తుంది. నోటి దుర్వాసన, దగ్గు పోగొడుతుంది.

గండకీపత్రం (అడవి మొల్ల): దీని రసం అపస్మారకస్థితిని, పైత్యవికారం, మూర్ఛవ్యాధులను తగ్గిస్తుంది.

శమీపత్రం (జమ్మి ఆకు): ఇది మూలవ్యాధిని హరిస్తుంది. అతిసారం, రక్తస్రావాలను తగ్గిస్తుంది. దీని రసం వెంట్రుకలను నల్లపరుస్తుంది. ఆకురసాన్ని పిప్పిపన్నులో పెడితే నొప్పి తగ్గి పన్ను ఊడిపోతుంది. దీని పుల్లతో పళ్ళను శుభ్రం చేయరాదు.

అశ్వత్థపత్రం (రావి ఆకు): దీని గాలి చాలా శ్రేష్ఠమైనది, గర్భస్థ దోషాలను హరిస్తుంది. ఈ చెట్టు క్రింద కూర్చుని చదువుకొంటే జ్ఞానవృద్ధి అవుతుంది.

అర్జునపత్రం (మద్ది ఆకు): ఇది వాత, కఫ రోగాలని పోగొడుతుంది. వ్రణాలను మాన్పుతుంది.

అర్కపత్రం (జిల్లేడు ఆకు): ఇది శరీరాన్ని కాంతివంతం చేస్తుంది. ఆకులను తలపైఉంచుకొని స్నానం చేస్తే జలుబు తగ్గుతుంది. శిరస్సుకు సంబంధించిన వ్యాధులు పోతాయి. జిల్లేడు పాలను పసుపుతో కలిపి ముఖానికి రాస్తే ముఖం నలుపు తగ్గుతుంది.

* * *

కళ్ళాపి చల్లడంలో వైద్యవిజ్ఞానం

గ్రామీణప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ కొన్నిచోట్ల మహిళలు ఉదయం నిద్ర లేవగానే వాకిలి ఊడ్చి, ఆవుపేడనీళ్ళు జల్లి, ముగ్గులు పెడతారు. ఇలా, ఆవుపేడనీళ్ళు చల్లడాన్నే కళ్ళాపి చల్లడం అంటారు. కొందరు రోజువారీ కాకపోయినా పండుగలు వంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో పేడనీళ్ళతో కళ్ళాపి చల్లుతారు. పూజలు చేసే సందర్భాల్లో కూడా పూజ చేసుకుంటున్న ప్రాంతాన్ని ముందుగా గోమయం (ఆవుపేడ)తో శుద్ధి చేయాలని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. ఈవిధంగా ఆవుపేడ నీటితో స్థలాన్ని శుద్ధిచేయటం, కళ్ళాపి చల్లడం వెనుక ఎన్నో వైజ్ఞానిక అంశాలు ఉన్నాయి.

దేశవాళీ / నాటు ఆవు పేడ కలిపిన నీటినే కళ్ళాపిగా చల్లుతారు. ఎందుకంటే, ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని గోజాతులలోకి భారతీయ గోవుకున్న గొప్ప శక్తి మరే ఇతర గోవులకు లేదు. ఆవుపేడ క్రిమిసంహారిణి. అంతేకాదు దేశీ ఆవుల మూత్రంలో, పేడలో ఎన్నో ఉపయోగకరమైన మిత్రక్రిములు ఉన్నాయి. కేవలం వాటి ద్వారా మాత్రమే మనం భూమిని సారవంతం చేయవచ్చు.

ఒక గ్రాము దేశీ ఆవు పేడలో 300 కోట్ల మిత్రక్రిములున్నాయని పరిశోధనల్లో తేలింది. మిత్రక్రిములు అంటే భూమికి, మనిషికి, ప్రకృతికి మేలు చేకూర్చేవి. మనిషిశరీరంలో కూడా కొన్ని మిత్రక్రిములు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థలో ప్రధానపాత్ర పోషిస్తాయి. యాంటి-బయాటిక్స్ అధికంగా సేవించడం వలన ఇవి నశించి, ఉదర, పేగు సంబంధిత రోగాలు వస్తాయి.

దేశవాళీ ఆవుపేడలో ఉండే మిత్రజీవాలు కూడా అందరికి మేలు చేస్తాయి. జీవరాశి నుంచి వెలువడిన మలం అత్యంత రోగకారమైందిగా ఉంటుంది. కానీ, దేశవాళీ ఆవుపేడ మాత్రం అందుకు పూర్తి భిన్నం. అది ఆరోగ్యానికి హేతువు.

వర్తమానంలో మనం అనేక కారణాల వల్ల రేడియేషన్ ప్రభావానికి గురవుతున్నాం. రేడియేషన్ మన ఆరోగ్యం మీద అనేక దుష్ప్రభావాలు చూపిస్తుంది. ఈ రేడియేషన్ బారి నుంచి ఆవుపేడ మనల్ని కాపాడుతుంది. ఆవుపేడతో అలికిన ప్రాంతం రేడియోధార్మికశక్తిని నిరోధిస్తుందని పరిశోధనల్లో నిరూపితమైంది. ఇంటి పైభాగంలో ఆవుపేడతో అలికితే ఇంట్లోకి రేడియోధార్మికత ప్రవేశించదు. ఆవుపేడ యాంటి-సెప్టిక్ లక్షణాలు కలిగి ఉంటుంది. పవిత్ర ప్రదేశాల్లో, వంటగదిలో, ఇల్లంతా ఆవుపేడను అలికేది ఈ కారణం చేతనే. ఆవుపేడతో అలికిన ప్రాంతం పూర్తిగా బ్యాక్టీరియాకు దూరంగా ఉంటుంది.

ఈ నాటికి కొన్ని తెగలవారు బాలింతలకు జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికిత్సకు ఆవుపేడనే ఉపయోగిస్తారు. ఆవుపేడను నీటిలో కలిపి చల్లడం వలన ఇంటిలోనికి ఈగలు, దోమలు రావు. ఇన్ని విశిష్టతలు ఉన్నాయి కనుకే ఆవుపేడతో కళ్ళాపి చల్లుతారు. ఇల్లు అలుకుతారు.

ఇంటిని శుభ్రం చేయడానికి వాడే ఫినాయిల్, ఇతర వస్తువులు మొదలైనవి శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులను కలిగిస్తాయి. పాదాల పగుళ్ళకు కూడా ఇవే ఒక కారణం. రసాయనికమైన ఫినాయిల్‌కి భిన్నంగా ఆవుపేడ కళ్ళాపి చల్లడం ద్వారా విడుదలయ్యే వాయువులు శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులను నివారిస్తాయి. ఈవిధంగా గోమయం అనేకరకాలైన వ్యాధులను నివారించడంలో కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.

ఇంతటి సర్వోన్నతమైన వైజ్ఞానికకోణం ఉన్నది కాబట్టే, మన పూర్వీకులు ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు, శాస్త్రాలు పేరుతో ఆవుపేడ నీటితో కళ్ళాపిచల్లడాన్ని మన సంస్కృతిలో భాగం చేసారు.

* * *

బొడ్డు తాయెత్తులో బోలెడంత విజ్ఞానం

బిడ్డ పుట్టిన పదకొండవ రోజున జాతకర్మ చేయడం మన సంప్రదాయం. ఇందులో అనేక ఆచారభేదాలు కూడా ప్రాంతాన్ని బట్టి ఆచరణలో ఉన్నాయి. ఏదిఏమైనప్పటికీ, తల్లిగర్భం (పేగు) నుంచి వేరుపడిన బిడ్డ బొడ్డుతాడును కత్తిరించి, దాన్ని తాయెత్తులో భద్రపరిచి, బిడ్డ మొలతాడుకు కట్టడం తెలుగువారి ఆచారాల్లో ఒకటి. బొడ్డుతాడు ఇంకా ఊడలేదు, బొడ్డుకోసి పేరు పెట్టావా... మొదలైన జాతీయాలు కూడా ఇలాగే ఏర్పడ్డాయి.

తెలుగువారి సంస్కృతిలో బొడ్డుతాడు అనేది ఓ విడదీయరాని భాగంగా ఒకప్పుడు ఉండేది. కాలక్రమంలో ఈ ఆచారం వాడుక నుంచి దూరమైంది. తిరిగి, ఇటీవలి కాలంలో ఆధునిక వైద్యపరిశోధనలు భారతీయుల సంస్కృతిలో భాగమైన బొడ్డుతాడు వల్ల ఎన్నో వ్యాధులను నివారించవచ్చు అని ప్రకటించేసరికి, తిరిగి బొడ్డుతాడు గురించి చర్చ, దాన్ని దాచిపెట్టడం వంటి అలవాట్లు మళ్ళీ వ్యాప్తిలోకి వస్తున్నాయి.

బొడ్డుతాడుతో తాయెత్తు చేయించి, దాన్ని బిడ్డ మొలతాడుకు కట్టడం మన ఆచారం. తాయెత్తు అంటే రక్షరేకు అని సాధారణ అర్థం. కొద్దిగా పరిశీలన చేస్తే, 'తాయి' అంటే తల్లి లేదా పినతల్లి అని అర్థం ఉంది. దీనిప్రకారం తల్లి లేదా పినతల్లి బిడ్డకు కట్టే రక్షరేకు అని తాయెత్తుకు అర్థం చెప్పవచ్చు. తమిళంలో 'తాయ్' అంటే తల్లి, 'అత్తు' అంటే ఖండించడం అని అర్థం. ఈ రెండు పదాలను కలిపితే 'తల్లి నుంచి ఖండించినది' అనే అర్థం వస్తుంది. అంటే, తల్లి పేగు నుంచి విడదీసిన బొడ్డుతాడు అని అర్థం. బొడ్డుతాడును ఇంగ్లీషులో 'అంబిలికల్ కార్డ్' అంటారు.

పూర్వకాలంలో బిడ్డ పుట్టగానే మంత్రసాని బొడ్డుతాడు నుండి సేకరించిన రక్తాన్ని కొన్ని పసరులతో కలిపి ఒక గొట్టంలో పోసి మూతపెట్టి ఉంచేది. బారసాల అయినాక ఆ గొట్టాన్ని ఒక తాటికి కట్టి, దానిని మొలతాడుగా కట్టేవారు. అదే తాయత్తు. ఇది మన ప్రాచీన సిద్ధవైద్యం.

వైద్యానికి అందని ఎన్నో వ్యాధులు ఈ బొడ్డుని అరగతీసి నాకిస్తే తగ్గేవి. ఎవరి బొడ్డు వారికే పనికొచ్చేది కనుక దాన్ని వారికి అందుబాటులో ఉంచటం కోసం చాలా తేలికైన / ఖర్చులేని పని – తాయెత్తు కట్టడం. ఒక తాయత్తు చేసి దానిలో పెట్టి ఎవరి బొడ్డుని వారి మొలకే కట్టేవారు.ఏ మందుకు తగ్గని వ్యాధి ఎలా తగ్గిందంటే 'తాయెత్తు మహిమ' అనేవారు. 'తాయెత్తుమహిమ' అనే పదానికి అసలైన అర్థం ఇదే.

ఇప్పటికీ ఈ ఆచారం అనేక ప్రాంతాలు, పల్లెపట్టుల్లో ఉంది. ఎవరికైనా పాము కరిచినా, ఏదైనా పెద్ద జబ్బు చేసినా, సిద్ధవైద్యులు ఈ తాయెత్తులోని రక్తాన్ని, కణాలనూ తీసి; దానికి ఇతర మూలికలు కలిపి వైద్యం చేసేవారు. ఇలాచేయడం వల్ల ఎప్పుడైనా ఒక వ్యక్తి స్టెమ్ సెల్స్ కావాలంటే అతని మొలతాడును తడిమితే సరిపోయేది. కాలక్రమంలో ఇలా స్టెమ్ సెల్స్ భద్రపరిచే జ్ఞానం లుప్తమైపోయింది. కేవలం, ఆచారం మాత్రం మిగిలింది.

ఈ బొడ్డుతాడును పరీక్షించడం ద్వారా వ్యక్తికి భవిష్యత్తులో రాబోయే వ్యాధులను గుర్తించవచ్చని ఇప్పటి శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనల్లో తేలింది. అందుకే ఇప్పుడు ఈ బొడ్డుతాడునుండి స్టెమ్ సెల్స్ సేకరించి భద్రపరిచే బ్యాంకులు కూడా అన్నిచోట్లా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఆధునిక తాయెత్తులను చాలా జాగ్రత్తగా క్రయోజెనిక్ ఉష్ణోగ్రతలలో భద్రపరచాలి.

అది ఉంటే, కాన్సర్ లాంటి ఏ వ్యాధిని అయినా నయం చేయవచ్చనీ, భవిష్యత్తులో మనిషి అవయవం ఏదైనా కోల్పోతే ఈ రక్తంనుండి మళ్లీ ఆ అవయవాన్ని పునరుత్పత్తి చేసే సాంకేతికత అందుబాటులోకి వస్తుందని ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు నమ్ముతున్నారు. ఆ దిశగా కృషి జరుగుతోంది. స్టెమ్ సెల్స్ అంటూ ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్పిన తర్వాత కానీ మన సనాతన సంస్కృతిలో భాగమైన బొడ్డుతాడు విలువ మనకి తెలియలేదు.

* * *

భోగిమంటలు, భోగిపళ్ళు - బోలెడంత విజ్ఞానం

తెలుగువారి పెద్ద పండుగ సంక్రాంతి. తెలుగువారి సంస్కృతికి ఈ పండుగ ఓ దివిటీ. భోగి, సంక్రాంతి, కనుమ పేర్లతో చేసుకునే మూడు రోజుల పండుగలో ఎన్నో వైజ్ఞానిక అంశాలు దాగున్నాయి. ప్రతి ఆచారం, సంప్రదాయంలోనూ నిగూఢంగా విజ్ఞానాన్ని ఉంచడం మన దార్శనికులైన ఋషుల వైజ్ఞానికకోణానికి నిదర్శనం. ఇందులో ఓ భాగం భోగిపండుగ రోజున ఉదయాన్నే వేసే భోగిమంటలు, సాయంత్రం వేళ పిల్లలకు పోసే భోగిపళ్ళు.

'భగ' అనే పదం నుంచి భోగి వచ్చింది. 'భగ' అంటే మంటలు లేదా వేడిని పుట్టించడం అని అర్థం. భోగిరోజు వేసే మంటలు వెచ్చదనం కోసం అనుకుంటారు. కానీ, ఈ ఆచారం కేవలం వెచ్చదనం కోసం మాత్రమే కాదు. ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మంచిది. వాతావరణ ధర్మాల కారణంగా ధనుర్మాస సమయంలో ప్రజలకు వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, ఈ సమయంలో ఇంటి ముందు పిడకలను కాల్చడం వల్ల గాలి శుద్ధి అవుతుంది. సూక్ష్మజీవులు నశిస్తాయి.

భోగిమంటలు పెద్దగా రావడానికి రావి, మామిడి, మేడి వంటి ఔషధ చెట్ల బెరళ్ళను కాలుస్తుంటారు. అవి కాలడానికి ఆవు నెయ్యిని వేస్తారు. ఇవన్నీ కూడా ఔషధగుణాలు కలిగినవే. వీటిని కాల్చినప్పుడు వచ్చిన గాలిని పీల్చడం వల్ల శరీరంలోని 72 వేల నాడులు ఉత్తేజితం అవుతాయి.

భోగిమంటలు వెయ్యటానికి ఔషధవిలువలు కలిగిన చెట్లకొమ్మలు ఉపయోగించాలి. అలాగే, ధనుర్మాస సమయంలో పెట్టిన గొబ్బిళ్ళ నుంచి తయారుచేసిన పిడకలను ఉపయోగించాలి. ఇలా చేయటం వల్ల భోగిమంటల నుంచి వెలువడే వాయువులు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

ఇటీవలి కాలంలో, భోగిమంటల్లో ఇంట్లో ఉన్న పాతవస్తువులు వేయాలంటూ చేతికి అందిన ప్రతి వస్తువునూ మంటల్లో వేస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్, రబ్బరు వంటి పదార్థాలతో భోగిమంటలు వేయటం వల్ల వాటి నుంచి వెలువడే హానికరమైన వాయువుల కారణంగా ఆ మంటల దగ్గర కూర్చున్నవారికి శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులు ఏర్పడుతున్నాయి.

శాస్త్రాన్ని, ఆచారాన్ని మూఢనమ్మకం అని కొట్టి పారేయకుండా, పెద్దలు చెప్పిన మాటల్ని పెడచెవిన పెట్టకుండా, ఆచారాన్ని పెద్దలు చెప్పిన విధానంలో పాటిస్తే ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగవు అనటానికి భోగిమంటలు చక్కటి ఉదాహరణగా నిలుస్తుంది.

పిల్లల వేడుకలో పరమార్థం

భోగిపండుగరోజు చిన్నపిల్లలకు రేగుపండ్లు, బంతిపువ్వుల రేకులు, చిల్లరపైసలు కలిపి దిష్టి తీసినట్లుగా పిల్లల చుట్టూ మూడుసార్లు తిప్పి, వాళ్ళ తల మీదుగా పోస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లలకు తగిలిన దిష్టి పోతుందని నమ్మకం.

అయితే, ఈ ఆచారం వెనుక ఉన్న శాస్త్రీయకోణాన్ని పరిశీలిస్తే, హైందవసంస్కృతిలోని వైజ్ఞానికదృక్పథం మనల్ని అబ్బురపరచక మానదు.

రేగుపండ్లను బదరీఫలాలు అంటారు. వీటిని మనదేశంతో పాటు తూర్పుదేశాల్లోనూ సంప్రదాయవైద్యంలో ఉపయోగిస్తారు. జలుబు మొదలు సంతానలేమి వరకు అనేక వ్యాధుల నివారణకు రేగుపళ్ళు దివ్యమైన ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. రేగుపళ్ళు ఉన్నచోట క్రిమికీటకాలు దరిచేరవు. ఈ పండ్ల నుంచి వచ్చే వాసన, మనసు మీద ఆహ్లాదకరమైన ప్రభావం చూపిస్తుంది. రేగుపండ్లను తినటం ద్వారా పిల్లల్లో ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణవ్యవస్థ బలపడతాయి. రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

యోగశాస్త్రవిజ్ఞానపరంగా చూస్తే, ప్రతి మనిషికీ శరీరంలో తల పైభాగంలో బ్రహ్మరంధ్రం ఉంటుంది. పిల్లలకు భోగిపళ్ళు పోయటం ద్వారా బ్రహ్మరంధ్రాన్ని ప్రేరేపితం చేస్తారు. ఇలాచేయడం వల్ల పిల్లల్లో జ్ఞానం పెరుగుతుంది.

భోగిపళ్ళుపోయటంలో మరొక వైద్యవిజ్ఞానకోణం కూడా ఉంది. రేగుపళ్ళతో పాటు బంతిపూల రెక్కలు కూడా కలిపి భోగిపళ్ళు పోస్తారు. బంతిపూలకు క్రిములను సంహరించే లక్షణం ఉంది. పిల్లలకు క్రిమికీటకాల నుంచి రక్షణ కల్పించటం కోసమే ఈ ఆచారం వెనుక ఉన్న అసలైన కారణం. హోమియోపతివైద్యంలో కాలినగాయాల నివారణకు ఉపయోగించే 'కాలెండ్యులా' ఆయింట్మెంట్‌ను బంతిపూల నుంచే తయారుచేస్తారు.

ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు, సంస్కృతి చాటున దాగున్న మన పూర్వీకుల విజ్ఞానం ఎంత ఉన్నతమైందో తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది.

* * *

సదాచారాలు... సనాతన విజ్ఞానం

ఉదయం నిద్ర లేచింది మొదలు తిరిగి రాత్రి నిద్రపోయే వరకు ఆ పని చెయ్యాలి, ఈ పని చెయ్యకూడదు, ఈ పని చేస్తే కీడు, ఇలా చేస్తే మంచిది, శాస్త్రం ఇలా చెప్పింది... అంటూ మన హైందవసంస్కృతి అనేక నియమాలు పెడుతుంది.

వాకిట ముగ్గు, గడపకు పసుపు, అరచేతుల్లో గోరింటాకు, నుదుటన బొట్టు, ఇవన్నీ అలా ఏర్పడిన సంప్రదాయాలే. ఒక చేతితో నమస్కారం పెట్టకూడదు. కాలు మీద కాలు వేసుకుని కూర్చోకూడదు అంటూ ఇంకా మరెన్నో కట్టుబాట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవన్నీ మన సంస్కృతిలో భాగమే. ఇవి కేవలం సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు మాత్రమే కాదు. సంప్రదాయాల పేరుతో మనకు నేర్పిన సంస్కారాలు ఇవి.

ఇప్పటితరం వీటిని గుడ్డినమ్మకాలు, మూఢాచారాలు అంటారు. కానీ పరిశోధించి చూస్తే ఈ ఆచారాలు, సంప్రదాయాల చాటున ఆశ్చర్యకరమైన వైజ్ఞానికాంశాలు కనిపిస్తాయి. నమస్కారంలోనూ ఓ ఆరోగ్యసూత్రం కనిపిస్తుంది. కూర్చునే పద్ధతి వెనుకా ప్రత్యేక కారణం వినిపిస్తుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే నమ్మకాల పేరిటో, పెద్దల బలవంతం మీదో మనం పాటిస్తున్న ఆచారాలన్నీ శాస్త్రీయసమాహారంగా మన జీవనవిధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంటాయి.

ప్రతిజాతికీ ఒక ప్రత్యేకమైన జీవనవిధానం, సంస్కృతి ఉంటాయి. కొన్ని సంప్రదాయాలు, ఆచారాలు, విలువల ప్రాతిపదికన సంస్కృతి ఏర్పడుతుంది. పరంపరంగా ఆచరించే పద్ధతులు సంప్రదాయాలుగా నిలిచి జాతివిలువలను పెంచి పోషిస్తుంటాయి. నమ్మకాల ప్రాతిపదికగా అనాదిగా వస్తున్న ఆచారాలను గుడ్డిగా ఆచరించేవారు కొందరైతే, వాటి ఆంతర్యాన్ని గ్రహించి ఆచరించేవారు కొందరు.

భారతీయ సంప్రదాయాలు, ఆచారాలు భౌతిక; ఆధ్యాత్మిక జీవన వికాసానికి ప్రాధాన్యమిస్తూనే తమలోని వైజ్ఞానికతను ప్రదర్శిస్తాయి. సనాతన, అధునాతన వ్యవస్థలను సమన్వయం చేస్తూ ప్రగతి, సుగతులను ప్రసాదిస్తాయి. తరాతరాలకు ఈ విజ్ఞానాన్ని వారసత్వసంపదగా అందిస్తాయి.

భౌతికజీవనంలో వస్తుగతప్రగతి మాత్రమే సమగ్ర విశ్వవిజ్ఞాన సాధనకు నిదర్శనం అనుకుంటాం. పంచేంద్రియాలతో గుర్తించిన అంశాలకు మాత్రమే లౌకికవిజ్ఞానం పరిమితమై ఉంటుంది. ఆ విజ్ఞానం మాత్రమే సత్యం అని అంతవరకే గిరి గీసుకుని కూర్చున్న వ్యక్తులు భ్రమపడుతుంటారు. కానీ, భారతీయఋషిసంతతి ఈ పంచేంద్రియజ్ఞాన పరిమితులతోపాటుగా వాటికి అతీతమైన విషయాలను కూడా దర్శించింది. మానవాళికి ఏది సమగ్రమైన జీవితాన్ని అనుగ్రహించగలదో దానిని ఆవిష్కరించే ప్రయత్నం జరిగింది. ఈ క్రమంలో కొన్ని ఆచారాలు, సంప్రదాయాలను మనజాతికి అందించారు వైజ్ఞానికులైన మన సనాతన ఋషులు. ఇదే హైందవ వైజ్ఞానికసంస్కృతి.

నమస్కారం...అనారోగ్య తిరస్కారం

సాటివారిలో దైవత్వాన్ని చూడటమే నమస్కారలక్షణం. నమస్కారం అనే పదం 'నమః' అనే సంస్కృత పదం నుంచి ఏర్పడింది. నమః అంటే విధేయత ప్రకటించామని అర్థం. మనుషులందరిలోనూ దైవత్వం ఉంటుంది. దీన్నే ఆత్మ అంటారు. నమస్కారం అనేది మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు అనాదిగా ప్రతీకగా నిలుస్తోంది. ఇది ఒక గౌరవ సూచకం. నమస్కారం పెట్టడం అంటే ఒక వ్యక్తిలో ఉన్న ఆత్మ ఎదుటి వ్యక్తిలోని ఆత్మను గుర్తించి దానికి విధేయత ప్రకటించడం అని అర్థం.

తల్లిదండ్రులకు, గురువులకు, అతిథులకు, పరమాత్మకు నిత్యం నమస్కారం చేయాలి. మంచి నమస్కారం ఎలా ఉండాలంటే మనసు నిండా గౌరవాన్ని నింపుకుని వినయం, విధేయత ఉట్టిపడేలా అవతలివారి హృదయాన్ని తాకాలి. అందుకే నమస్కారానిది హృదయభాష అంటారు.

వైజ్ఞానికపరంగా చూస్తే నమస్కారం చేసేటప్పుడు రెండు చేతుల వేలికొసలు ఒకదానికొకటి తాకుతాయి. దీనివల్ల రెండు చేతుల్లోని శక్తి కేంద్రాలు కలవడంతోపాటు భావోద్వేగస్థితిలో అధికంగా విడుదలైన శక్తి స్థిరీకరణ చెందుతుంది. ఇద్దరి మధ్యా సకారాత్మక తరంగాలు ప్రసారం అవుతాయి. ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది.

మన చేతివేళ్ళకొనలకు కళ్ళు, చెవి, మెదడుతో సంబంధం ఉంటుంది. నమస్కారం చేసేటప్పుడు వేలికొనలు పరస్పరం ఒత్తుకోవడం వల్ల కళ్ళు, చెవి, మెదడు కేంద్రాలు ఉత్తేజమవుతాయి. దాంతో కళ్ళ ఎదుట ఉన్న వ్యక్తిని మెదడు ఎక్కువ కాలం గుర్తు పెట్టుకోవడం, వాళ్ళ మాటల్ని గుర్తుంచుకోవడం జరుగుతుంది. ఒకరినొకరు తాకకుండా, అంటే కరచాలనం చేయకుండా, భౌతిక సంబంధం లేకుండా నమస్కారం చేయడం వల్ల ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సానుకూలశక్తుల అదాన ప్రదానం జరుగుతుంది. ఒకరినొకరు ముట్టుకోకపోవడం వల్ల ఒకరి నుంచి చెడు భావనలు మరొకరిలోకి చొరబడే అవకాశం కూడా ఉండదు.

కాలు మీద కాలు... కీళ్ళకు కీడు

ఆడపిల్లలను కాలుపై కాలు వేసుకొని కూర్చోవద్దని పెద్దలు చెబుతారు. ఇదేదో మహిళలను కట్టడి చేయడానికి చెప్పింది కాదు. వారి మేలు కోసం సూచించినదే. మనుషులలో నడుం కిందిభాగంలో ఉండే రెండు కాళ్ళు, శరీరంలో పైభాగాన్ని కలుపుతూ పెద్ద ఎముకలతో ఒక నిర్మాణం ఉంటుంది. ఆ భాగం సాధారణంగా మగవాళ్ళ కంటే

ఆడవాళ్లకు పెద్దగా, వెడల్పుగా ఉంటుంది. కాలు మీద కాలు వేసుకొని కూర్చున్నప్పుడు తొడ ఎముక ఒకవైపు లాగినట్టు తిరుగుతుంది. దీనివల్ల మోకాలు భాగంలో, పిరుదుల భాగంలో ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా దీర్ఘకాలంలో ఎముకలు, కండరాల నొప్పులు, కీళ్ళ సమస్యలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. కాలక్రమంలో మరిన్ని సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని శాస్త్రపరిశోధనలోనూ తేలింది. అందుకే మహిళలు కాలుమీద కాలు వేసుకోవడం మంచిది కాదని పెద్దలు సూచించారు.

అదుపులో ఆజ్ఞాచక్రం

హైందవసంప్రదాయంలో నుదుటిన తిలకం లేదా కుంకుమ ధరించడానికి ఎంతో ప్రాధాన్యత, విలువ ఉన్నాయి. సంప్రదాయంలో ఉండే భేదాలను బట్టి కొంతమంది కుంకుమ, కొందరు విభూది, కొందరు తిరుచూర్ణం... ఇలా ఎవరి ఆచారాల ప్రకారం వారు నుదుటిన ధరిస్తారు. ఏ చూర్ణాన్ని ధరించినప్పటికీ నుదుటిన ఏదో ఒక తిలకం ధరించడం మాత్రం తప్పనిసరి. ఇలా చెయ్యటంలో ఊహకు అందనంతటి విజ్ఞానం దాగుంది.

కుంకుమలో ఉండే పసుపు, నిమ్మకాయ మెదడులోని నరాలను ప్రేరేపిస్తాయి. నుదుటున పెట్టుకునే కుంకుమ మీద సూర్యకాంతి ప్రసరించి, అది శరీరాన్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది. కనుబొమల మధ్య ఉండే సూక్ష్మస్థానంలో విద్యుదయస్కాంత తరంగాల రూపంలో శక్తి ఉంటుంది. ఈ శక్తిని అక్కడ కేంద్రీకృతం చేసి, తగిన స్థాయిలో నియంత్రించేందుకు కుంకుమ ధరించాలి. కనుబొమల మధ్య ఉండే ఆజ్ఞాచక్రం కూడా కుంకుమ లేదా తిలకం ధరించడం వల్ల ఉత్తేజితం అవుతుంది. నొసటి మీద వలయాకారంలో బొట్టు పెట్టుకోవటం వల్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. ఇవన్నీ కుంకుమ ధరించడం వెనుక దాగున్న యోగవిజ్ఞానరహస్యాలు.

ముక్కు పైభాగం, భ్రుకుటి మధ్యభాగం కలుసుకొనేచోట బొట్టు పెట్టుకోవాలి. ఇక్కడ ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న లేక గంగ, యమున, సరస్వతి లేక సూర్య, చంద్ర, బ్రహ్మ అని పిలువబడే మూడు ప్రధాననాడులు కలుస్తాయి. దీన్నే త్రివేణీసంగమం అంటారు. ఇది పీయూషగ్రంథికి (ఆజ్ఞాచక్రం) అనుబంధస్థానం. దీన్నే జ్ఞానగ్రంథి అంటారు. ఎవరైతే సుషుమ్ననాడికి చురుకుదనం కలిగిస్తారో వారు మేధావులు అవుతారు.

మనం ధరించే బొట్టు ప్రభావం పిట్యుటరీ గ్రంథులపై ఉంటుంది. 'కేనన్' అనే పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత భ్రుకుటిస్థానాన్ని మానవ ధన విద్యుత్ కేంద్రం అనీ, మెడ వెనుక భాగాన్ని ఋణ విద్యుత్ కేంద్రం అనీ తన పరిశోధనల ద్వారా కనుక్కున్నాడు. ఇవి రెండూ శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధీకరణ చేస్తుంటాయి.అందుకే జ్వరం వస్తే వైద్యులు నుదుటిపై చల్లటి గుడ్డ వేయమంటారు.

సూర్యుడి నుండి వచ్చే కిరణాలను ఆకర్షించే శక్తి కేవలం ఎర్రటి కుంకుమకే ఉంది. నుదిటిన కుంకుమ ధరించడం వల్ల మనం ఎల్లప్పుడూ ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉంటాము. కుంకుమ ధరించడం కారణంగా సౌరశక్తి మనలో ప్రవేశిస్తుంది. మెదడు ఉత్తేజితం అవుతుంది. ధారణశక్తి పెరుగుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రతలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఓజస్సు వృద్ధి చెంది, చర్మరోగాలు రాకుండా రక్షణ కలుగుతుంది. మనం నుదుటిన పెట్టుకునే బొట్టు శరీరంలో ఉష్ణాన్ని పీల్చివేస్తుంది. జఠర, శ్వాసకోశాలకు తగినంత ఉష్ణాన్ని అందిస్తుంది.

మనం సూర్యుని నేరుగా చూడలేం. అదే రంగుల కళ్ళద్దాలు లేదా ఒకవైపు రంగు ఉన్న గాజు ద్వారా సూర్యుడిని చూడగలం. ఎందుకంటే సూర్యుని కిరణాలు అద్దంపై పడి పరావర్తనం చెందటం వల్ల కళ్ళకు హానికలుగదు. ఇక్కడ సూర్యకిరణాల వల్ల కళ్ళకు హాని కలుగకుండా

రంగు ఏవిధంగా పని చేస్తుందో, ఆవిధంగానే బొట్టు కూడా భ్రుకుటిస్థానంలోని జ్ఞాననాడికి హాని కలుగకుండా మానవులను కాపాడుతూ ఉంటుంది.

అందాల ముగ్గులు...వైజ్ఞానిక చిత్రాలు

హైందవసంస్కృతికి ప్రతీకగా నిలిచే అంశాల్లో ముగ్గు ఒకటి. ఇప్పటికీ, పల్లె అయినా పట్టణమైనా దాదాపు ప్రతి ఇంటి ముంగిట్లో ఉదయం వేళ ముగ్గు తప్పనిసరిగా కనబడుతుంది. మహిళల్లోని కళానైపుణ్యానికి, కళాతృష్ణకు ముగ్గులు ప్రతీకలుగా నిలుస్తాయి. చక్కగా అలంకరించిన ముగ్గులు ఉన్న లోగిళ్ళు చూసేవారికి ఎంతో ఆనందాన్ని కలుగజేస్తాయి. లోపలికి రమ్మంటూ వారికి స్వాగతం పలుకుతాయి.

ఇదంతా ముగ్గుల విషయంలో బయటకు కనిపించే లౌకికకోణం. ఇక, ముగ్గుల్లో దాగున్న వైజ్ఞానికకోణాన్ని పరిశీలిస్తే, మహిళల గణిత దృక్కోణం ఎంత గొప్పదా అనిపించకమానదు.

ముగ్గులు వేసే ముందు చుక్కలు పెడతారు. ఇలా చుక్కలు పెట్టడానికీ ఓ లెక్క ఉంది. సరి చుక్కలు, బేసి చుక్కలు అంటూ వెయ్యబోయే ముగ్గుకు అనుగుణంగా చుక్కలు పెడతారు. ఆ తర్వాత వాటిని నిర్ణీత నియమాల ప్రకారం కలుపుతారు. ఇలా, ప్రతి ముగ్గు వెనకాల ఓ గణిత విధానం ఉందన్న విషయం తెలుసుకుంటే ఎంతో ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది.

భారతీయసంస్కృతి కేవలం ప్రాచీనత వల్ల గొప్పది కాలేదు. తనలోని అంతుచిక్కని వైజ్ఞానికత వల్ల మాత్రమే నేటికీ ప్రపంచంలోనే అత్యున్నత సంస్కృతిగా నిలుస్తోందన్న సత్యం బోధపడుతుంది. అందుకనే, మన సంస్కృతిలో అంతర్భాగంగా సాగే ఆచార సంప్రదాయాలను కనీసంగా గౌరవించాలి. అందులోని రహస్యాలను తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

అరచేతిలో గోరింట విజ్ఞానం

సాధారణంగా మహిళలు ఆషాఢమాసంలో గోరింటాకు పెట్టుకుంటారు. అలంకరణలో భాగమని భావించినా, దీని వెనుక ఎన్నో ప్రత్యేకతలు దాగి ఉన్నాయి. ఆషాఢంలో వర్షాలు ఎక్కువగా కురుస్తుంటాయి. ఇంటిపనుల్లో నిమగ్నమయ్యే మహిళల కాళ్ళూ, చేతులు ఎప్పుడూ తడిగా ఉంటాయి. దీనివల్ల వ్యాధుల బారినపడే అవకాశం ఉంటుంది. గోరింటాకు పెట్టుకుంటే చెడు క్రిముల నుంచి రక్షణ కలుగుతుందని ఆయుర్వేదం చెబుతున్నది. అంతేకాదు, గోరింటాకు ఒత్తిడిని, వేడిని తగ్గిస్తుంది. అందుకే వివాహసమయంలో వధూవరులకు గోరింటాకు పెట్టడం ఆచారమైంది. స్త్రీ అరచేతి మధ్యలో గర్భాశయానికి రక్తం చేరవేసే ప్రధాన నాడులు ఉంటాయి. గోరింటాకు ఆ నాడుల్లో ఏర్పడే అతి ఉష్ణాన్ని లాగేస్తుందని, తద్వారా గర్భాశయదోషాలు తొలగిపోతాయని ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం చెబుతోంది.

గోరింటాకు పెట్టుకోవడం వెనుక ఆరోగ్యరహస్యాలు దాగి వున్నాయి. గోరింటను అరచేతులకు, పాదాలకు రాసుకోవడం వల్ల శరీరంలో వేడి తగ్గుతుంది. వర్షాకాలానికి సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాన్ని గోరింట నిరోధిస్తుంది. గోరింట ఆకులను మెత్తగా రుబ్బి, చేతులపై ఉంచుకుంటే అక్కడ ఉండే గరుకుతనం పోతుంది. గోరింట ఆకులను నీళ్ళలో నానబెట్టి, పుక్కిలిస్తే గొంతు బొంగురుపోవడం, గొంతునొప్పి నయమవుతాయి. గోరింటపువ్వును గుడ్డలో చుట్టి తలపై పెట్టుకుంటే మంచి నిద్ర పడుతుంది.

మహిళల అలంకరణ విశేషం అనుకునే గోరింటలో ఇంతటి అద్భుతమైన వైద్యవిజ్ఞానం దాగున్నదనే విషయం ఒకింత ఆశ్చర్యం కలిగించకమానదు. ఇంటి యాజమాన్యంలో కీలకమైన మహిళ

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు భారతీయసంస్కృతి పెద్దపీట వేస్తుందనే విషయం గోరింట ద్వారా మరోసారి నిరూపితం అవుతుంది.

కాస్తంత పసుపు... కోరకున్నంత ఆరోగ్యం

హైందవసంస్కృతిలో పసుపుకు ఉన్నంత ప్రాధాన్యత ఇంకే పదార్థానికీ లేదని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు. మన ఆచార సంప్రదాయాల ప్రకారం ఏ పని ప్రారంభించాలన్నా తొలిగా ఉపయోగించే వస్తువు పసుపు మాత్రమే.

శుభకార్యక్రమాలకు కావాల్సిన వస్తువుల జాబితాలో మొదటగా రాసే వస్తువు పసుపు. ఏ పూజ ప్రారంభించినా తొలిగా చేసేది పసుపు గణపతి పూజ. ఏ నోము నోచుకున్నా వచ్చిన ముత్తయిదువులందరి కాళ్ళకూ పసుపు రాయటం తప్పనిసరి. ఏ పండుగ చేసుకున్నా గుమ్మాలకు పసుపు రాయకుండా ఉండరు. ఇప్పటికీ ముత్తయిదువులందరూ తప్పనిసరిగా కాళ్ళకు పసుపు రాసుకుంటారు. ఉద్యోగం చేసే మహిళలు కూడా, మిగిలిన రోజుల్లో ఎలా ఉన్నా శుక్రవారం రోజున తప్పనిసరిగా కాళ్ళకు పసుపు రాసుకుంటారు. మన భోజనాల కోసం వండే ప్రతి వంటకంలోనూ పసుపు ఉండాల్సిందే. పసుపులేనిదే పులిహోరను చూడలేము. అసలు అది పులిహోర కానేకాదు. 'పసుపు కుంకుమలు చల్లగా ఉండాలి' వంటి జాతీయాలూ పసుపు కారణంగానే ఏర్పడ్డాయి. ఇలా... హైందవసంస్కృతిలోని ప్రతి అడుగులో పసుపు తనకంటూ ఓ ప్రత్యేకస్థానాన్ని ఏర్పాటుచేసుకుంది.

ఇప్పటికీ ప్రతి ఇంట్లో ఉన్న అలవాటు ఏమిటంటే... పిల్లలు ఆడుకుంటున్నప్పుడు ఏదైనా దెబ్బ తగిలి గాయం అయితే, వెంటనే పోపుల డబ్బా నుంచి కాస్తంత పసుపు తీసి దెబ్బ మీద రాస్తుంది తల్లి. అమ్మా దెబ్బతగిలింది అంటూ పిల్లవాడు రాగానే తల్లికి మొదటగా గుర్తుకు

వచ్చేది పసుపు మాత్రమే. అమాంతంగా కాస్తంత పసుపు తీసుకుని దెబ్బ మీద రాస్తుంది. పిల్లలకు తల్లి తర్వాత అంత మేలు చేసేది పసుపు మాత్రమే.

ఇంతగా మన సంస్కృతితో 'పసుపు' పెనవేసుకుంది. ఇంతటి ప్రాధాన్యత పసుపుకు ఏర్పడటానికి వెనుక ఎన్నో శాస్త్రీయరహస్యాలు, ఎన్నో వైజ్ఞానిక అంశాలు ఉన్నాయి.

పసుపు అతి గొప్ప యాంటీ బాక్టీరియల్ ఔషధం. దెబ్బ తగిలిన వెంటనే అక్కడ పసుపు రాస్తే ఇన్ఫెక్షన్ అవ్వకుండా ఉంటుంది.

పసుపులోని 'కర్కుమిన్' గుండెజబ్బులను నివారిస్తుంది. దీని యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు కార్డియోటాక్సిసిటీ, డయాబెటిస్ సంబంధిత గుండెసమస్యలను నివారిస్తాయి. పసుపులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు సక్రమంగా లేని హృదయస్పందనలను నివారిస్తాయి. పసుపులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో రోగనిరోధకశక్తిని పెంచి, వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతాయి.

పసుపు ఆహారంలో తీసుకోవటం వల్ల విషతుల్యమైన పదార్థాల నుంచి కాలేయానికి హాని కలుగకుండా కాపాడుతుంది. కాలేయంలో తయారయ్యే పిత్తరసం లేదా బైల్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది.

దెబ్బలు, గాయాలు తగిలినపుడు శరీరం నుంచి రక్తస్రావాన్ని ఆపుటకు పసుపు దోహదపడుతుంది. యాక్సిడెంట్లు, ఇతర సంఘటనల కారణంగా మానసికరుగ్మతలకు గురైనవారికి ఒక కప్పు వేడిపాలలో రెండు చెంచాల పసుపు, రెండు చెంచాల నెయ్యి కలిపి తాగిస్తే చాలావరకు తేరుకుంటారు. శరీరంలోని వివిధ అవయవాలలో జరిగే ప్రక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించడానికి పసుపు తోడ్పడుతుంది.

ఇంకా ఎన్నో వందలాది ప్రయోజనాలు పసుపు వల్ల ఉన్నాయి. ఇప్పటి పరిశోధనల ప్రకారం పసుపును మనదేశంలో దాదాపు మూడువేల సంవత్సరాల నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ ప్రకారం చూసినా మూడువేల సంవత్సరాల క్రితమే మన సంస్కృతి, ఆచార సంప్రదాయాలు ఎంత గొప్ప వైజ్ఞానికభూమికతో ఏర్పడ్డాయో తెలుస్తుంది.

* * *

అన్నానికి దూరం... ఆరోగ్యానికి దగ్గర

మన సంస్కృతిలో పండుగలు, విందు భోజనాలకు ఎంత ప్రాధాన్యత ఉన్నదో ఉపవాసానికీ అంతే ప్రాధాన్యత ఉంది. ముఖ్యంగా మహాశివరాత్రి వంటి పర్వదినాలు, ప్రతి నెలా వచ్చే ఏకాదశి తిథి రోజుల్లో, కార్తికమాసం, మాఘమాసం ఇలా ప్రత్యేక మాసాల్లో ఎక్కువగా ఉపవాసం ఉంటారు. ఇందుకు శాస్త్రం అనేక నియమాలు విధించింది కూడా.

ఉపవాసం అంటే మనం నిర్ణయించుకున్న రోజున నిర్ణయించుకున్న కాలం పూర్తయ్యేవరకు ఏమీ తినకుండా ఉండటం అని సాధారణ వ్యవహారంలో అర్థం. అంటే, కొన్ని గంటల పాటు పూర్తిగా భోజనానికి దూరంగా ఉండటమే కాకుండా ఏవిధమైన ఆహారపదార్థాలూ తీసుకోకపోవటాన్ని వ్యవహారంలో ఉపవాసం అంటారు. పండుగను బట్టి, ఆచారాన్ని బట్టి ఉపవాసాల్లో అనేక విధానాలు ఉంటాయి. అలాగే, శరీరధర్మాన్ని బట్టి కూడా ఉపవాసంలో అనేక మార్పులు ఉంటాయి. ఏ మార్పులు ఎలా ఉన్నప్పటికీ నిర్ణీతసమయం పూర్తయ్యేవరకు ఆహారానికి దూరంగా ఉండటమే ఉపవాసం అనే పదానికి అర్థం.

శరీరాన్ని కామవికారాల నుంచి నివృత్తి చేసేది ఉపవాసం. ఇచ్ఛాశక్తిపై నియంత్రణ, శరీరాన్ని, ఆత్మను పరిశుద్ధం చేసుకోవడం

అనే మూడు మహదవకాశాలు ఉపవాసంతో కలుగుతాయి. ఆధ్యాత్మికంగా పరిగణిస్తే శరీరానికి కలిగే కోరికలను, అసౌకర్యాలను ఉపవాసం నియంత్రిస్తుంది. ఆధ్యాత్మికశక్తిని గుర్తుచేసి, ఐహికవాంఛల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది.

ఉపవాసమనేది ఆత్మకు సంబంధించిన విషయమని సిద్ధులు, యోగులు చెబుతారు. ఉపవాసం అంటే భోజన, ఫలహారాదులు మానేసి కడుపును ఖాళీగా ఉంచుకోవడం కాదు. కడుపును మాడ్చుకోవడం వల్ల ఆరాధించే దేవత మీద ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. 'విషయా వినివర్తన్తే నిరాహారస్య' అంటారు. కాలే కడుపుతో దృష్టి దైవం మీద కాకుండా ఎప్పుడు ఆహారం తీసుకుందామా అనే అంశంపై పరిభ్రమిస్తుందంటారు.

శరీరం వివిధరకాల పదార్థాల నిర్మితం. అది రకరకాల విషయ వాంఛలతో ఉంటుంది. శరీరంలోని అజీర్తి, త్రేన్పులు, ఆకలి మందగించడం, తదితర అనారోగ్యలక్షణాల నుంచి బయటపడేసే సాధనం ఉపవాసం. ఔషధాలు అందుబాటులోకి రాని ప్రాచీనకాలంలో వ్యాధుల బారి నుంచి విముక్తి పొందడానికి ఉపవాసప్రక్రియను ఉపయోగించేవారు.

ఆయుర్వేదంలో ఉపవాసాన్ని ఓ చికిత్సగా పరిగణిస్తారు. బాహ్య, అంతరశుద్ధి కోసం దీన్ని వినియోగిస్తారు. వారంలో ఏదో ఒకరోజు ఉపవాసానికి కేటాయించడం ఆరోగ్యసూత్రం. దీనివల్ల జీర్ణవ్యవస్థకు కొంత విశ్రాంతి కలిగి, రెట్టింపు ఉత్సాహంతో అది తిరిగి పనిచేయడానికి దోహదం చేస్తుంది. అనేక ఆధునికప్రయోగాలు సైతం ఉపవాసం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను నిరూపిస్తున్నాయి.

ఇది బాహ్యకోణం మాత్రమే. నిజానికి ఉపవాసం అంటే కనీసంగా కూడా ఆహారం తీసుకోకుండా ఉండటం కాదు. లౌకికమైన ఆహార

విహారాలకు దూరంగా ఉంటూ, భగవంతుడికి దగ్గర ఉండటం ఉపవాసం అవుతుంది. ఇలా చేయటం వెనకాల అత్యద్భుతమైన వైజ్ఞానిక రహస్యాలూ ఉన్నాయి.

ఉపవాసం చేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ముఖ్యంగా జీర్ణించుకునే స్థాయి పెరుగుతుంది. అలానే హానికరమైన రసాయనాలన్నీ ఒంట్లో నుంచి తొలగిపోతాయి. ఉపవాసం చేయటం వలన వివిధ అవయవాల్లో ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు కలుగుతాయి. జీర్ణక్రియకు మంచి విశ్రాంతి లభించి, అజీర్ణం తొలగిపోయి, ఆకలి వృద్ధి అవుతుంది.

మలాశయంలో మురికి బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. అజీర్ణం తొలగించబడి క్రిములు, బాక్టీరియా నాశనం అవుతాయి. మూత్రపిండాల లోని విషపదార్థాలు, రాళ్ళు విసర్జించబడతాయి. ఊపిరితిత్తులలోని నంజు, నీరు బయటకు వెళ్ళిపోవటం వల్ల ఆయాసం నివారణ అవుతుంది. శ్వాసక్రియ చక్కగా జరుగుతుంది. గుండెచుట్టు, లోపల చేరిన కొవ్వు, నీరు తగ్గి హృదయస్పందన మెరుగుపడుతుంది.

ఉపవాసం చేయటం వలన కాలేయానికి విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. దానిలోని మాలిన్యం తొలగించబడి జీర్ణక్రియ వృద్ధి అవుతుంది. శరీరంలో రక్తప్రసారం చురుకుగా ఉంటుంది. ఉపవాసం చేయటం వల్ల తిమ్మిర్లు, మంటలు , నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. కీళ్ళలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు, నీరు, మాంసం వంటి మాలిన్యాలు తొలగించబడి, వ్యాధులు నివారణ అవుతాయి. చర్మం కాంతివంతం అవుతుంది. చర్మవ్యాధులు హరింపబడతాయి. ఇలా, ఎన్నో వైద్యవిజ్ఞానరహస్యాలు ఉపవాసంలో ఉన్నాయి.

* * *

ఆలయం...విజ్ఞానకేంద్రం

ఆలయం అంటే విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠ చేసిన స్థలం మాత్రమే కాదు. స్వయంభువుగా దేవత అవతరించిన ప్రాంతం మాత్రమే కాదు. ఆలయం అనంతమైన శక్తికి, విజ్ఞానానికి కేంద్రం. ఆలయనిర్మాణాన్ని విస్తారంగా తెలిపే శిల్ప, ఆగమ శాస్త్రాల్లో ఈ వివరాలన్నీ ఉంటాయి. శిల్పులు కూడా శాస్త్రాలు చెప్పిన తీరులోనే ఆలయానికి సంబంధించిన గర్భగుడి మొదలు ఇతర మంటపాలు, ప్రాకారాలన్నీ నిర్మిస్తారు.

ఆలయాన్ని నిర్మించి, దేవతాప్రతిష్ఠ చెయ్యటానికి ముందుగా ఆగమ శాస్త్ర పండితులు తగిన స్థలాన్ని ఎంపిక చేస్తారు. ఇందుకు అనేక నియమాలను వారు పాటిస్తారు. భూ అయస్కాంత రేఖల తీవ్రత ఎక్కడ ఎక్కువగా ఉంటుందో ఆ స్థలాన్ని ఆలయనిర్మాణం కోసం ఎంపిక చేస్తారు. ఎక్కడైతే భూ అయస్కాంత తరంగతీవ్రత అధికంగా ఉంటుందో ఆ స్థానంలో మూలవిగ్రహాన్ని దానితో పాటు రాగియంత్రాలను కూడా ప్రతిష్ఠిస్తారు. రాగియంత్రాలు భూ అయస్కాంత శక్తిని శోషించుకొని ఆ శక్తిని నలుదిశలా వ్యాప్తి చేస్తాయి.

ఆలయానికి నిత్యం వెళ్ళి, ప్రదక్షిణలు చేసేవారికి ఈ శక్తితరంగాలు సోకి, అవి ఆ వ్యక్తుల శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. నిత్యం దేవాలయాలకు వెళ్ళేవారిలో చక్కటి చైతన్యం కనిపించటం వెనుక ఉన్న రహస్యం ఇదే. ఈ శక్తితరంగాలకు తోడు ఆలయంలోని అర్చకులు పలికే మంత్రాల నుంచి వచ్చే శబ్దతరంగశక్తి కూడా భక్తుల్లో సకారాత్మకమైన శక్తిని పెంపొందిస్తాయి.

మొత్తంగా ఆలయానికి చేరుకోగానే భక్తులకు కలిగే అనిర్వచనీయమైన అనుభూతికి ఇవన్నీ కారణాలుగా నిలుస్తాయి. ఈ కారణం వల్లనే నిత్యం ఆలయానికి వెళ్ళి దైవదర్శనం చేసుకోవాలని పెద్దలు చెబుతారు.

మంత్రాలు.. శబ్దవిజ్ఞానవీచికలు

మంత్రం శబ్దరూపంలో ఉండే దైవం. మంత్రాన్ని ధ్యానిస్తున్నప్పుడు ఆ మంత్రశక్తి భక్తుడు / సాధకుడి అణువణువులో వ్యాపిస్తుంది. మంత్ర జపం చెయ్యటానికి ముందు, అతడిలో ఉన్న అజ్ఞానం తొలగిపోతుంది. భక్తుడిలో అంతర్గతంగా ఉన్న దైవీకమైన శక్తులు జాగృతమవుతాయి. జ్ఞానోదయం అవుతుంది. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్య మాలిన్యాలు తొలగిపోతాయి. మనస్సు నిశ్చలమై, సచ్చిదానందస్థితిని పొందుతాడు.

అత్యంత శక్తివంతమైన బీజాక్షరాలతో ఏర్పడినవే మంత్రాలు. శక్తికి, శబ్దానికి అవినాభావ సంబంధం ఉంది. శబ్దంలో స్పందన ఉంటుంది. మంత్రాన్ని సక్రమంగా ఉచ్ఛరించినట్లయితే, ఆ మంత్రంలో ఉన్న బీజాక్షరాల్లో స్పందన కలిగి, అత్యద్భుతమైన శక్తి ఉత్పన్నమవుతుంది.

మంత్రాల నుంచి ఉత్పన్నమయ్యే శబ్దతరంగాలు అమోఘమైన శక్తి కలిగి ఉంటాయి. ఇవి జీవుల మీదా, ప్రకృతి మీదా, సృష్టి మీదా స్పష్టమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. నేటికాలపు అధునాతన శాస్త్ర పరిశోధనలు కూడా ఒప్పుకున్న సత్యం ఇది.

జీవుల్లో ఉండే ఆంతరికశక్తులతో పాటు ప్రకృతిలో ఉండే అదృశ్య శక్తుల్ని కూడా మంత్రాల్లో ఉండే బీజాక్షరాలు ప్రేరేపిస్తాయి. వర్షాలు కురిపించడం, దీపాలు వెలిగించడం మొదలైన వాటిని శబ్దతరంగాల ప్రక్రియతో మన పూర్వీకులు సాధించి చూపించారు. అణువులను కదిలించే శక్తి శబ్దతరంగాలకు ఉండడం వల్లే ఇవన్నీ సాధ్యమవుతాయి. అందుకే ప్రతి అక్షరం బీజాక్షరం. ప్రతి బీజాక్షరం దేవతాశక్తిస్వరూపం.

తదేకలక్ష్యంతో మంత్రాన్ని ఉపాసన చేసినట్లయితే భక్తుడు చేస్తున్న సాధన ఫలిస్తుంది. అయితే, కేవలం నోటిమాటగా భక్తుడు మంత్రాన్ని

పలకటం వల్ల ఫలితాలు కలగవు. మానసిక ఏకాగ్రతతో, త్రికరణ శుద్ధిగా మంత్రం జపం చెయ్యాలి.

తాను నమ్ముకున్న దైవం పట్ల, ఎంచుకున్న మంత్రం పట్ల, మంత్రోపాసన చేసిన గురువు గారి (కేవలం గురువు గారి నుంచే మంత్రోపదేశం పొందాలి. ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ పుస్తకాలను చూసి మంత్రసాధన చెయ్యకూడదు. ఇది విపరీతమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది) పట్ల అచంచలమైన భక్తివిశ్వాసాలు ఉండాలి. అప్పుడే మంత్రం ఫలిస్తుంది. మంత్రశక్తి మనం కోరుకున్న ఫలితాలను అందిస్తుంది.

ఓంకారం 'అ' కార, 'ఉ' కార, 'మ' కార సంగమం. అంటే... అ, ఉ, మ అనే అక్షరాల నుంచి ఓంకారం ఏర్పడింది. 'అ' కారం ఉచ్చరించినప్పుడు హృదయం, ఉదరస్థానాల్లో చలనాలు ఏర్పడతాయి. 'ఉ' కారాన్ని పలికినప్పుడు గొంతు, హృదయస్థానాల్లో చలనం కలుగుతుంది. 'మ' కారం ఉచ్చరించినప్పుడు ముక్కురంధ్రాల నుంచి మెదడు వరకు కంపనం (వైబ్రేషన్) కలుగుతుంది. ఈ మూడు అక్షరాలను కలిపి ఉచ్చరించినప్పుడు కటిప్రదేశం నుంచి మెదడు వరకు పూర్తి చలనం కలుగుతుంది. అంటే, యోగశాస్త్రం ప్రకారం మనలో ఉన్న ఆరు చక్రాలు (షట్చక్రాలు) ఉత్తేజితం అవుతాయి.

ఆధునిక పరిశోధనల ప్రకారం ఓంకారానికి frequency 425Hz. ఓంకార మంత్రోచ్చారణ ఒక క్రమపద్ధతిలో చేసేవారికి binural waves మెదడులో తయారవుతాయి. దాని వలన ఆల్ఫా (8-13.9Hz), బీటా(14-30Hz), టీటా (4-7.9Hz), డెల్టా (0.1-3.9Hz) తరంగాలు మెదడులో ఉత్పన్నమవుతాయి. శాస్త్రవేత్తలు దీని మీద ప్రయోగాలు చేసి, ఓంకార ఉచ్చారణ చేసినవారికి మానసిక స్థితి బీటా నుండి డెల్టా వరకు ప్రశాంతస్థితికి వెళ్తుందని కనుగొన్నారు.

సూక్ష్మశక్తుల చైతన్యం

ఈ జగత్తు స్థూలమనీ, సూక్ష్మమనీ రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. శరీరం స్థూలమైతే, మనస్సు సూక్ష్మం. స్థూలమైనదానికంటే సూక్ష్మమైన దానికే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన శారీరకశక్తి కంటే, మానసికశక్తి చాలా గొప్పది. బలవత్తరమైనది కూడా. సూక్ష్మశక్తుల జాగృతివల్లే మానవుడు మహాత్ముడై అసాధారణకార్యాలు చేయగలుగుతాడు. ఈ సూక్ష్మశక్తుల జాగృతికి మంత్రశబ్దతరంగాలు తోడ్పడితే అద్భుతం సాధించడం చాలా తేలిక అవుతుంది.

మంత్రాల గురించి, బీజాక్షరాల మర్మం గురించి చాలామందిలో చాలా రకాలైన అపోహలు ఉన్నాయి. విపరీత వ్యాఖ్యానాలు చేసేవాళ్ళూ ఉన్నారు. మంత్రాలను ఉపయోగించాల్సిన విధంగా ఉపయోగిస్తే అద్భుతమైన ఫలితాలు ఇస్తాయి. పురాణాల్లో ఉండే శాస్త్రసాంకేతిక విషయాల్ని తెలుసుకోవాలి అనుకున్నప్పుడు మంత్రం అనే అంశంపై కచ్చితమైన అవగాహన ఉండితీరాలి.

జీవుల శారీరక, మానసిక స్థితులపై శబ్దతరంగాల ప్రభావం ఉంటుంది. కొన్నిరకాల శబ్దతరంగాల వల్ల ఆరోగ్యం క్షీణించడం, భయం కలగడం, నిరాశ ఆవరించడం తదితర ఫలితాలు కలుగుతాయి. మరికొన్ని శబ్దతరంగాల వల్ల ఆరోగ్యం బాగుపడటం, ఉత్సాహం కలగటం మొదలైన ఫలితాలు వస్తాయి. దీన్నిబట్టి మంత్రాలంటే శక్తిమంతమైన శబ్దతరంగాలని అర్థం చేసుకోవాలి.

శాస్త్రం చెప్పినవిధంగా సాధన చేస్తే మంత్రప్రభావం మన సూక్ష్మగ్రంథులపైనా,షట్చక్రాలపైనా, శక్తికేంద్రాలపైనా సూటిగా పడుతుంది. అప్పుడు మనలోని సూక్ష్మ జగత్ శక్తి కేంద్రం మేల్కొంటుంది. మంత్రశబ్దాలు గ్రంథులకు చలనం కలిగించి జాగృతం చేస్తాయి. పోగొట్టుకున్న శక్తిని అవి మేల్కొలుపుతాయి.

మంత్రోచ్చారణ ద్వారా ఉద్భవించిన శబ్దతరంగాలు ముందుగా చెవిని చేరి, తర్వాత మెదడుకు వెళ్తాయి. మెదడు నుంచి విడుదలైన మంత్రశబ్దతరంగాల ప్రభావం ప్రతీ అవయవాన్ని శక్తిమంతం, చైతన్యవంతం చేస్తుంది. ఇదొక అద్భుతమైన శబ్దశాస్త్రవిజ్ఞానం.

* * *

అయనాలు - ఖగోళవిజ్ఞానప్రతీకలు

ప్రకృతి ఓ అనంతమైన శక్తి. ప్రకృతి, కాలం ఒకదాన్ని మరొకటి ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. కాలసంధుల్లో ప్రకృతిలో వచ్చే మార్పుల్ని గమనిస్తూ, లౌకికజీవితాన్ని సుఖమయంగా గడుపుకుంటూ పారమార్థిక సాధనకు మనిషిని సన్నద్ధుడిని చెయ్యటమే భారతీయసంస్కృతిలో ప్రధానాంశం.

మనిషి కాలానికి బద్ధుడు. కాలంతో పాటు గ్రహగతుల్లో వచ్చే మార్పులు మనిషిజీవితాన్ని ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తాయి. కాలాన్ని అనుసరిస్తూ కర్తవ్యాన్ని నిర్ణయించుకోవాల్సిన బాధ్యత మనిషి మీద ఉంటుంది. ఈవిధంగా కాలంలో వచ్చే మార్పుల్ని అత్యంత స్పష్టంగా ప్రకటించే వైజ్ఞానికసందర్భాల్లో ఒకటి 'దక్షిణాయనం'.

భారతీయ కాలమానం సంవత్సరాన్ని ఉత్తరాయణం, దక్షిణాయనం అనే రెండు అర్ధభాగాలుగా విభజించింది. ప్రతి మాసంలో సూర్యుడు ఒక రాశి నుంచి మరొక రాశిలోకి ప్రవేశిస్తుంటాడు. ఇలా 12 రాశుల్లోకి సూర్యుడు సంచరించే కాలవ్యవధులే 12 నెలలుగా ఏర్పడ్డాయి. సూర్యుడు ఒక రాశి నుంచి మరొక రాశిలోకి మారే సమయాన్ని సంక్రమణం అంటారు. ఈ క్రమంలో12 నెలల్లో 12 సంక్రమణాలు

ఏర్పడతాయి. వీటిలో సూర్యుడు కర్కాటకరాశిలోకి ప్రవేశించింది మొదలు మకరరాశిలోకి ప్రవేశించే వరకు గల సమయాన్ని దక్షిణాయనం అంటారు.

ఖగోళవిజ్ఞానశాస్త్రపరంగా చూస్తే సూర్యగమనంలో వచ్చే ప్రధానమార్పులకు సంకేతాలు ఉత్తరాయణం, దక్షిణాయనం. 'అయనం' అంటే ప్రయాణం అని అర్థం. దక్షిణాయనం అంటే దక్షిణదిశగా ప్రయాణం చేయడమనే అర్థం వస్తుంది. సాధారణంగా సూర్యుడు తూర్పుదిశలో ఉదయిస్తాడని అందరికీ తెలుసు. నిజానికి సూర్యోదయాన్ని గమనిస్తే, అది తూర్పు దిక్కున జరగదు. సూర్యుడు సరిగ్గా తూర్పుదిశ మధ్యలో ఉదయించేది ఏడాదిలో రెండు రోజులు మాత్రమే. అవి మార్చి 21, సెప్టెంబరు 23. మిగిలిన రోజుల్లో ఆరు నెలల కాలం ఈశాన్యానికి దగ్గరగా, మరో ఆరు నెలలు ఆగ్నేయానికి దగ్గరగా సూర్యోదయం జరుగుతుంది. సూర్యుడు ఈశాన్యానికి దగ్గరగా ఉదయించే కాలాన్ని 'ఉత్తరాయణం' అని, ఆగ్నేయానికి దగ్గరగా ఉదయించే కాలాన్ని 'దక్షిణాయనం' అంటారు. దక్షిణాయనంలో సూర్యుడు భూమధ్యరేఖకు దక్షిణదిశలో పయనిస్తాడు.

సూర్యుడు మకరరాశి కన్నా కర్కాటకరాశిలోకి ముందుగా ప్రవేశించటం వల్ల ఉత్తరాయణం కన్నా దక్షిణాయనమే ముందుగా వస్తుంది. కానీ, శాస్త్రకారులు ఉత్తరాయణానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. దైవ, మానవ శుభకార్యాలకు ఉత్తరాయణం ప్రశస్తమైనది కావటమే ఇందుకు కారణం. జ్యోతిషవిజ్ఞానం ప్రకారం సూర్యుడు ఏ రాశిలో ఉంటే ఆ రాశిలో సూర్యోదయం, అక్కడినుంచి నాలుగో రాశిలో మధ్యాహ్నం, ఏడో రాశిలో సాయంత్రం, పదో రాశిలో అర్ధరాత్రి సహజంగా ఏర్పడతాయి. రాశిచక్రం మేషంతో మొదలై మీనంతో పూర్తవుతుంది.

మన కాలమానం ప్రకారం మేషరాశి ఉదయపు వేళ అవుతుంది. మధ్యాహ్నవేళ కర్కాటకరాశి. సాయంత్రపు సమయం తులారాశి. అర్ధరాత్రి మకరరాశి. ఇదంతా సూర్యుడు మేషరాశిలో ఉన్నప్పుడు జరుగుతుంది. సూర్యుడు కర్కాటకరాశిలోకి వచ్చినప్పుడు (దక్షిణాయన ప్రారంభం) సూర్యోదయం కూడా కర్కాటకరాశిలోనే జరుగుతుంది. పితృకార్యాలన్నిటికీ మధ్యాహ్నవేళ చెయ్యటం ఆచారం కాబట్టి మధ్యాహ్న కాలానికి ప్రతీక అయిన కర్కాటకరాశిలో సూర్యోదయమైన దక్షిణాయన కాలంలో పితృదేవతలకు సంబంధించిన కార్యాలు చెయ్యటం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.

ఖగోళశాస్త్రపరంగా చూస్తే దక్షిణాయనం ప్రారంభం నుంచి పగటి సమయం తగ్గి, రాత్రి సమయం పెరుగుతుంది. అంటే, భూమ్మీద సూర్యరశ్మి ప్రసరించే సమయం తగ్గుతుంది. దీనివల్ల మనుషుల్లో రోగనిరోధకశక్తి తగ్గి, వ్యాధులకు గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎండలు తగ్గి, వానలు కురవటం ప్రారంభం కావటంతో వాతావరణంలో తేమశాతం పెరుగుతుంది. నీరు బురదగా మారుతుంది. దీనివల్ల సూక్ష్మక్రిముల ప్రభావం ఎక్కువై, జ్వరాదివ్యాధులు ప్రబలే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటన్నిటి నుంచి రక్షించుకునేలా మనిషి సన్నద్ధుడు కావాల్సి ఉంటుంది.

ఇందుకోసమే దక్షిణాయనంలో పితృకార్యాల పేరుతో అనేక నిబంధనలు విధించాయి శాస్త్రాలు. యోగసాధన చెయ్యటం, చాతుర్మాస్యం పేరుతో వానాకాలంలో ప్రయాణాలు చెయ్యకపోవటం, ఫలితంగా ప్రమాదాలకు దూరంగా ఉండటం, పితృకార్యాల పేరుతో సాత్వికాహారం తీసుకోవటం, శరన్నవరాత్రుల పేరుతో ప్రకృతి సంబంధమైన చైతన్యాన్ని పెంచుకోవటం, కార్తికమాసంలో చన్నీటి స్నానాల పేరుతో శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యస్థితిలో ఉంచటం,

ధనుర్మాసం పేరుతో పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవటం... ఇవన్నీ మనిషిజీవితాన్ని క్రమబద్ధం చెయ్యటానికి ఉద్దేశించినవే.

ఖగోళవిజ్ఞానాన్ని, సామాజికజీవనానికి అన్వయం చేసుకుంటూ మానవజీవితాన్ని సుఖమయం, ఫలవంతం చేసుకునేందుకు మన ప్రాచీనులు చేసిన కాలవ్యవస్థ ఇది. ఈనాటి కాలపు లెక్కల కొలతలకు అందని రోజుల్లో కాలవిభజన చేసేంతటి విజ్ఞానం మనదేశంలో ఉంది.

ఉత్తరాయణం

సాధారణంగా హైందవసంస్కృతిలో పండుగలన్నీ ఏదో ఒక దైవాన్ని ఆలంబనగా చేసుకుని, ఆ దేవతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ సాగుతాయి. కానీ, వీటన్నిటికి భిన్నంగా కాలాన్నే దైవస్వరూపంగా భావించి జరుపుకునే పండుగ 'ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలం'. ఈ ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలాన్నే వ్యవహారరూపంలో సంక్రాంతి పండుగగా మూడు రోజుల పాటు ప్రతి ఒక్కరూ జరుపుకుంటారు. కాలాన్ని భగవంతుడి స్వరూపంగా భావించి, పూజించిన ఒకే ఒక సంస్కృతి మన భారతీయసంస్కృతి అని సగర్వంగా చాటిచెప్పుకోవటానికి ఈ ఒక్క నిదర్శనం చాలు.

గ్రహాధిపతి అయిన సూర్యుడి గమనం ఆధారంగా ఖగోళపరంగా ఏర్పడే ప్రధానమార్పులకు ఉత్తర, దక్షిణాయనాలు సంకేతంగా ఉంటాయి. సూర్యగమనం ఆధారంగానే ఇవి ఏర్పడ్డాయి. సూర్యగమనం దక్షిణం నుంచి ఉత్తరానికి మారే కాలమే ఉత్తరాయణం.

'ఆయనం' అనగా పయనించడం అని అర్థం. ఉత్తర ఆయనం అంటే ఉత్తరదిక్కు వైపు పయనించడం అని అర్థం. సూర్యుడు భూమికి కొంతకాలం దక్షిణం వైపు పయనించాక దక్షిణం వైపునుంచి ఉత్తరం వైపు పయనించటం ప్రారంభిస్తాడు. సూర్యుడు పయనించే దిక్కునుబట్టి, దక్షిణం వైపు పయనిస్తున్నప్పుడు దక్షిణాయనం అనీ, ఉత్తరం వైపు పయనిస్తున్నప్పుడు ఉత్తరాయణం అని అంటారు.

మనకు 27 నక్షత్రాలు ఉన్నాయి. ఒక్కో నక్షత్రానికి నాలుగు పాదాలు. తొమ్మిది పాదాలకు ఓ రాశి. అలా పన్నెండు రాశులు 108 పాదాలలో విస్తరించి ఉంటాయి. ఈ రాశుల గుండా సూర్యుని ప్రయాణం సాగుతుంది. సూర్యుడు ఒకరాశి నుంచి మరొక రాశికి మారడాన్ని సంక్రమణం అంటారు. ఇలా ఏడాదికి పన్నెండు సంక్రమణాలు వస్తాయి. వీటిలో మకరసంక్రమణం ఉత్కృష్టమైనది. మకరసంక్రమణంతో భాస్కరుని గమనం ఉత్తరదిశగా సాగుతుంది. ఉత్తరదిక్కు మోక్షాన్ని సూచిస్తుంది. అందుచేతనే ఉత్తరాయణపుణ్యకాలం మోక్షసాధనకు అనువైనదిగా పెద్దలు చెబుతారు.

ఈవిధంగా గ్రహగమనాల ఆధారంగా కాలాన్ని విభజన చేసిన, మానవజీవనాన్ని లౌకిక, అలౌకిక విజ్ఞానసమ్మేళనంగా తీర్చిదిద్దిన సమున్నతమైన వైజ్ఞానికసంస్కృతి మనది.

* * *

శ్రాద్ధకర్మలు - సామాజికవిజ్ఞానం

జీవించి ఉన్న మనిషి భోజనం చేస్తే మరణించిన వ్యక్తికి ఎలా చెందుతుందనేది సాధారణంగా అందరికీ కలిగే సందేహం. ఇందుకు సమాధానం ఏమిటంటే... కంటికి కనిపించే లోకం కాకుండా ఎన్నో లోకాలు ఈ విశ్వంలో ఉన్నాయని, ఆ లోకాల మధ్య తంతి తపాలా వంటి ప్రసారవ్యవస్థలు ఉన్నాయని ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం కూడా ఒప్పుకుంటోంది. దూరప్రాంతాల్లో ఉన్నవారికి ఇక్కడ నుంచి మనం చేసే మని ఆర్డర్ అందటానికి తపాలాశాఖ ఉన్నట్లే పితృదేవతల శాఖ కూడా ఉంటుంది.

విదేశాల్లో జరుగుతున్న కార్యక్రమాలను ఇక్కడ మనం రేడియో, టీవీల్లో వింటాం, చూస్తుంటాం. అసలు అక్కడ విషయం ఇక్కడ మనకు ఎలా చేరింది? అంటే.. మన కంటికి కనిపించని కొన్ని శబ్ద / దృశ్య గ్రాహక అణువులు అక్కడి విషయాలను మోసుకువచ్చి ఇక్కడ మనకు అందించాయి. అలాగే, శ్రాద్ధకర్మల్లో మనం చేసే పిండప్రదానాలు పితృదేవతలకు చేరుతాయి. పవిత్రమైన జీవితం గడిపిన మహానుభావులు శరీరాన్ని విడిచిన తర్వాత, ఆ ఇంట్లో వారు ఆచరించిన సత్కర్మలు జరుగుతూ ఉంటే, తిరిగి ఆ ఇంట్లోనే జన్మిస్తారు. ఇలాజరగటానికి పితృకర్మలు దోహదం చేస్తాయి.

పితృకర్మలు చేయనివారంతా దుష్ఫలితాలు పొందుతున్నారా? వాళ్ళు పతనమవుతున్నారా? అనేది మరో సందేహం. సంస్కారమయమైన జీవితంలో ఉన్న సుఖం మరోచోట ఉండదు. మనం శుభ్రమైన ప్రదేశంలో, శుచిగా వండిన ఆహారాన్ని, కంచం లేదా విస్తరి వంటి ఒక ఆధారం ద్వారా తింటాం. ఏదైతే ఏముందిలే అని జంతువుల్లా ఎలా పడితే అలా, ఎక్కడపడితే అక్కడ భోజనం తీసుకోం. పితృకర్మకూడా ఇటువంటి సంస్కారపూరితమైన విధి. మనకు జన్మనిచ్చిన పెద్దలను, వారి బోధనలు, అనుసరించిన సత్కార్యాలు, చూపించిన ధర్మమార్గాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ, ఇప్పటి మన జీవనవిధానాన్ని తీర్చుదిద్దుకునేందుకు మనకు మనంగా చేసుకునే క్రియారూపమైన జ్ఞానబోధే పితృకర్మ.

చనిపోయిన తర్వాత ఏం జరుగుతుంది?

చనిపోయిన తరువాత జీవుడు ఏమవుతాడు? మనం పెట్టే పిండాలు పితృదేవతలకు ఎలా చేరతాయి? దేవతగా ప్రేత ఎలా మారుతుంది? పిండాల వల్ల ప్రయోజనం ఏంటి? అనే సందేహాలు సాధారణంగా అందరికీ వస్తాయి. అథర్వణవేద అంతర్గతంగా సాగే పిండోపనిషత్తులో ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఉన్నాయి.

మరణించిన తరువాత పాంచభౌతికమైన శరీరం నుంచి పంచభూతాలు విడిపోతాయి. ఈ శరీరం భూమి, నిప్పు, నీరు, గాలి, ఆకాశం అనే మహాభూతాలతో ఏర్పడింది. ఎప్పుడైతే ఇందులోని దేహి శరీరం నుంచీ వెళ్ళిపోతాడో, పంచభూతాలు కూడా ఎలా వచ్చినవి అలానే వెళ్ళిపోతాయి. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు కూడా ఈ విషయాన్ని అంగీకరించారు.

మరణసమయంలో శరీరం నుంచి ముందుగా గాలి వెళ్ళిపోతుంది (ఊపిరి తీసుకోవడం). దాని వల్ల పంచప్రాణాలు పోతాయి. గాలి తరువాత అగ్ని పోతుంది. శరీరం చల్లబడుతుంది. వైశ్వానరాగ్ని వెళ్ళిపోతుంది. తర్వాత శరీరంలో ఉన్న నీరు తోలుతిత్తిలోని తొమ్మిది రంధ్రాల నుంచీ కారిపోతుంది. ఎప్పుడైతే గాలి, నీరు, నిప్పు శరీరం నుంచీ తప్పుకున్నాయో భూతత్త్వం అయిన ధాతువులు, ఎముకలు, వెంట్రుకలు, గోళ్ళ రూపంలో మిగులుతాయి. ఇవి భూమిలో కలిసిపోతాయి. శరీరాకాశం మహాకాశంలో కలిసిపోతుంది. క్లుప్తంగా జరిగేది ఇదే. మరణించిన తర్వాత మనిషి శరీరం నుంచి పంచభూతాలు విడిపోయే విధానం ఇది.

నిజానికి మనకు కనిపించే స్థూలమైన బాహ్యశరీరంతో పాటుగా ప్రతీ ఒక్కరికీ కారణశరీరం, యాతనాశరీరం అని ఉంటాయి. కారణ శరీరం మరో జన్మకు మనం చేసుకున్న పాపపుణ్యాల సంచులను మోసే శరీరం. తన సంచుల్లో ఉన్న పాపపుణ్యాల ప్రకారం మరో శరీరం వెతుక్కుంటూ వెళ్ళిపోతుంది. అదే నూతనశరీరాన్ని పొందుతుంది. యాతనాశరీరం నరకానికో లేక స్వర్గానికో వెళ్తుంది. ఇలా వివిధ శరీరాలు వాటి దోవన అవి వెళ్ళిపోతే మృతుని ప్రేత మిగిలి ఉంటుంది.

ప్రేత పదిరోజుల (మనిషి మరణించిన తర్వాత) పాటు తన ఇల్లు, పరివారం, ఆస్తుల చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటుంది. ఆ సమయంలో వేసే నిత్యపిండం కాకి రూపంలో వచ్చి తీసుకుంటుంది. పదో రోజున

సగోత్రీకులు, బంధువులు, స్నేహితులు వచ్చి వదిలే ఉదకాలు ప్రేతకు కలిగే దాహాన్ని తీరుస్తాయి. వీటికి తృప్తిపడిన ప్రేత పదిరోజుల తర్వాత తన వారిని, నా అనుకునే వారిని వదిలి వెళ్ళిపోతుంది. అయితే ప్రేతరూపంలోనే ఉంటుంది.

పూర్వక్రియలు అయిన దహనసంస్కారాది 12 రోజుల క్రియలు పూర్తి అయి, మధ్యమ క్రియలు అయిన మాసికాలు జరిగి, పూర్వక్రియలకు అర్హమైన సపిండీకరణం జరిగిన తర్వాత పితృదేవతాస్థానం పొందుతుంది.

ప్రపంచంలో భోగాలు అనుభవించడానికి శరీరం ఇచ్చిన తల్లిదండ్రులకు శ్రాద్ధక్రియలు నిర్వహించి వారికి శరీరం ఏర్పడడానికి అవసరమైన పిండాలు సమర్పించి వారి ఋణం తీర్చుకోవాలి. నిజానికి మొత్తం 16 పిండాలు మనిషి మరణించిన సంవత్సరకాలంలో ఇస్తారు. వీటిలో 10 పిండాలు మృతుడు కొత్త శరీరం పొందటానికి దోహదం చేసే ఆహారంగా పిండోపనిషత్తు చెబుతున్నది. మిగిలిన పిండాల గురించి గరుడపురాణంతో పాటు అనేక పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

మరణించిన మనిషి మళ్ళీ పుడతాడా?

మృతుని శరీరం నుంచీ పంచభూతాలు ఏవిధంగా దూరమవుతాయో అదేవిధంగా భౌతికశరీరం ఏర్పడటానికి పంచభూతాలూ కలుస్తాయి. ముందుగా జీవికి ఆస్తిక్యం ఇవ్వడానికి కారణమైన ఆకాశం అతనికి స్థలం ఇస్తుంది. తర్వాత అగ్ని, జలం, వాయువు, భూమి తత్త్వాలు అతనికి శరీరం కల్పిస్తాయని ఉపనిషత్తు చెబుతోంది. కనుక మృతులకు మాసికాలతో సహా అన్ని శ్రాద్ధక్రియలు నిర్వహించవలసిందే. వీటికి ప్రత్యామ్నాయం లేదు.

* * *

వైదికవిజ్ఞానం

వేదాలు హైందవసంస్కృతికి పునాదులు. ప్రపంచంలో ఇప్పటికీ భారతీయత, హైందవధర్మం అనగానే వేదాలు గుర్తుకు వస్తాయి. వేదాల్లోని అనంతమైన వైజ్ఞానికవైభవానికి విదేశీయులు అబ్బురపడిపోతారు. నేటికీ వారికి వేదాల రహస్యం అంతుబట్టదు. అంతటి వైజ్ఞానికఘనత మనది.

వేదవాఙ్మయంలో ఆరు విభాగాలున్నాయి. అవి శిక్ష, వ్యాకరణం, ఛందస్సు, నిరుక్తం, జ్యోతిష్యం, కల్పం. వీటినే షడంగాలు అంటారు. ఇవి వేదాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగిస్తాయి. ఈ షడంగాలను అధ్యయనం చెయ్యకుండా వేదాలను చదువకూడదన్నది సంప్రదాయం. షడంగాలను అధ్యయనం చేయకుండా వేదాలను చదివితే, అవి సరైన రీతిలో అర్థంకాకపోగా, విపరీతమైన అర్థాలు స్ఫురించే అవకాశం ఉంది.

వేదాల్లోని అక్షరాలు, పదాలు, అవి పలికే విధానం గురించి, వేద మంత్రాల స్వరాలు, ఒత్తిడి, శ్రావ్యతల గురించి, మంత్రాలు పలికే సమయంలో పదాల కలయిక, వాటి నియమాల గురించి శిక్షాశాస్త్రం వివరిస్తుంది. మనిషి ఆలోచనలను వ్యక్తపరచడానికి కావలసిన పదాలు, వాక్యనిర్మాణం, భాషావిశ్లేషణ నియమాలు, సంధులు, పదవిచ్ఛేదాలు, పదాల ఏర్పాటు మొదలైన వాటిగురించి వ్యాకరణం వివరిస్తుంది. వేదమంత్రాలన్నీ ఏదో ఒక ఛందస్సులో చెప్పబడినవే కనుక ఒక క్రమపద్ధతిలో, నిర్ణీతసంఖ్యలో అక్షరాల ఆధారంగా మంత్రాలను అర్థం చేసుకోవడాన్ని ఛందస్సు వివరిస్తుంది.

వేదాలలోని శబ్దాలు, వాటి వ్యుత్పత్తి, నిర్మాణం, అవి ఉపయోగించిన సందర్భాన్ని బట్టి వాటి అర్థాలు, అస్పష్టమైన అర్థంతో చేసిన పద

ప్రయోగాలను అర్థం చేసుకోవడం మొదలైనవాటి గురించి వివరించేది నిరుక్తం. ఆచారాలు, సూర్యచంద్రాది గ్రహ, నక్షత్రాలను బట్టి ఏర్పడు శుభాశుభ సమయాలు, ఋతువులు ఇత్యాది ఖగోళశాస్త్ర విజ్ఞానాన్ని జ్యోతిష్యశాస్త్రం అందిస్తుంది. యజ్ఞయాగాదులలో నిర్మించే యజ్ఞగుండాలు, వేదికలు, యాగశాలల నిర్మాణవిధానాలు, జననం, మరణం, వివాహం వంటి సంఘటనలలో జరుపవలసిన ఆచారాలు మొదలైన వాటి గురించి కల్పం వివరిస్తుంది.

వేదవాఙ్మయానికి జ్యోతిష్యం నేత్రం వంటిది అని శాస్త్రోక్తి. సర్వేంద్రియాణాం నయనం ప్రధానం. అలాగే షడంగాలలో జ్యోతిష్యం ప్రధానం. ఎందుకంటే, మిగిలిన ఐదు శాస్త్రాలూ ఎక్కువభాగం భాషకు సంబంధించినవి. కానీ, జ్యోతిష్యశాస్త్రం మాత్రం ఖగోళంలోని గ్రహనక్షత్రాది జ్యోతుల గతులను, వాటివలన ఏర్పడే పరిణామాలను వివరిస్తుంది. ఆ రోజుల్లో ఖగోళాన్ని దర్శించి అధ్యయనం చేసేవారు. కాంతివంతంగా ఉంటాయి కనుక గ్రహాలను నక్షత్రాలను కలిపి, జ్యోతులు అంటారు. వాటిని అధ్యయనం చేసే శాస్త్రాన్ని జ్యోతిష్యశాస్త్రం అన్నారు. ఈ జ్యోతిష్యశాస్త్రం ద్వారానే వేదాల్లో ఉండే ఎన్నో ఖగోళ అద్భుతాలను, విజ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఋగ్వేద ప్రథమ మండలంలో సూర్యుడు తన కక్ష్యలో చరించడాన్ని, సూర్యాకర్షణశక్తి వల్లనే భూమి, ఇతర పదార్థాలు సూర్యుడిచుట్టూ తిరుగుతున్నాయని, సూర్యుడు చాలా భారీగా ఉంటాడనీ, అతని ఆకర్షణశక్తి వల్లనే గ్రహాలు ఒకదానితో మరొకటి ఢీకొనకుండా ఉంటాయని వివరంగా ఉంది. మరొక మంత్రంలో, 'కదిలే చంద్రుడు నిత్యం సూర్యునినుండి కాంతికిరణాలను పొందుతాడు' అనీ, 'చంద్రుడి వివాహానికి సూర్యుడు తన కుమార్తెలాంటి ఒక కిరణాన్ని బహుమతిగా

ఇచ్చాడు' అని, చంద్రకళలు మారడంలో సూర్యకిరణాల పాత్రని తెలియజేయటం జరిగింది.

ఋగ్వేదం ఐదవ మండలంలో ఒక మంత్రం... 'ఓ సూర్యదేవా! ఎవరికైతే నీ వెలుగును బహుమతిగా ఇస్తున్నావో వారి (చంద్రుడు) వలన నీవెలుగు నిరోధించబడినప్పుడు, భూమి అకస్మాత్తుగా చీకటిలో భయపడుతుంది' అంటూ గ్రహణాలకు కారణం సూర్యుడు, చంద్రుడు, భూమియే అని చెప్పింది.

ఋగ్వేదం ఎనిమిదవ మండలంలో, సౌరకుటుంబంలోని ఆకర్షణ శక్తుల గురించి, 'ఓ ఇంద్రా..! గురుత్వాకర్షణ, ఆకర్షణ, ప్రకాశం, కదలిక లక్షణాలను కలిగియున్న శక్తివంతమైన కిరణాలను ప్రసరించి ఆకర్షించడం ద్వారా ఈ విశ్వాన్ని నిలపండి' అంటూ సూర్యుణ్ణి, భోగప్రదాత అయిన ఇంద్రుడితోపోల్చి చెప్పారు.

మరొక మంత్రంలో సృష్టికర్తను ఉద్దేశించి 'ఓ దేవా! మీకున్న అనంతమైన శక్తితో సూర్యుని సృష్టించి, ఆకాశంలో ధృవపరచి, సూర్యుని, ఇతర గోళాలను సమన్వయపరచి స్థిరం చేసినారు' అని సూర్యుని చుట్టూ గ్రహాలు స్థిరంగా తిరగడం గురించి తెలిపారు. ఋగ్వేదం పదవ మండలంలో 'ఈ భూమికి కాళ్ళు, చేతులు లేకపోయినప్పటికీ అది సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుతుంది. దానితోబాటూ దానిమీద ఉండే అన్నీ కదులుతాయి' అని చెప్పారు.

యజుర్వేదంలో ఒక మంత్రంలో సూర్యుని ఆకర్షణశక్తి గురించి, 'సూర్యుడు తన కక్ష్యలో కదులుతూ తనతోబాటు భూమివంటి వస్తువులను తనతోబాటు తీసుకు వెళ్తున్నాడు' అని చెప్పారు. అథర్వవేదంలో 'సూర్యుడు భూమిని, ఇతర గ్రహాలను పట్టి ఉంచాడు' అని దార్శనికులైన ఋషులు తెలియజేశారు.

వేదాల్లో వ్యవసాయవిజ్ఞానం

వంటిల్లు నుంచి విశాల విశ్వం దాకా ప్రతి అణువునీ, ప్రతి అంశాన్నీ వేదాలు స్పృశించాయి. మానవజీవితంలోని ప్రతి అడుగుకీ వేదాలు దిశానిర్దేశం చేసాయి. ప్రతి అంశాన్నీ వైజ్ఞానికకోణంతో చూసి, అద్భుతమైన ఆవిష్కరణలు చేసాయి. ఈ క్రమంలో వ్యవసాయం ఎలా చేయాలో, అందుకు అధునాతన, స్థిరమైన పద్ధతులను ఎలా వినియోగించుకోవాలో వేదాలు స్పష్టంగా చెప్పాయి.

అనంతమైన పోషకాల్ని తనలో నింపుకున్న భూమి నుంచి మనకు కావలసిన విధంగా వివిధ రకాలైన ధాన్యాల్ని పండించి అందించే రైతు చేసేది కేవలం వ్యవసాయం మాత్రమే కాదు. అదొక యజ్ఞం. ఇతర యజ్ఞాలకన్నా రైతు చేసే వ్యవసాయయజ్ఞం ఎన్నో రెట్లు గొప్పది. అందుకే వేదాలు సైతం వ్యవసాయానికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇచ్చాయి.

వందలాది మంత్రాలతో వ్యవసాయ యజ్ఞవిధానాన్ని అందించాయి. తమ అవతారాల సమయంలో దేవతలు సైతం హలాలు పట్టి పొలాలు దున్నారు. రైతన్న కష్టం ఏమిటో తామూ అనుభవించారు. అందుకే రాజుచేతిలో ఉండే దండం కన్నా రైతుచేతిలో ఉండే నాగలే గొప్పదంటాడు ఓ కవి.

పంచభూతాల్లో మొదటిది భూమి. మానవజీవితానికి అవసరమైన వస్తువులన్నీ భూమి నుంచే అందుతాయి. అందుకే భూమిని తల్లిగా భావించి భూమాతగా అర్చించే సంప్రదాయం మనకు ఉంది. వ్యవసాయం ప్రారంభించటానికి ముందుగా భూమిపూజ తప్పనిసరిగా చేసే ఆచారం కూడా వ్యాప్తిలో ఉంది. ఇలా పొలాల్లో దుక్కిదున్ని వ్యవసాయయజ్ఞాన్ని ప్రారంభించే పర్వదినమే ఏరువాక పూర్ణిమ.

జ్యోతిష్యశాస్త్రం ప్రకారం సస్యానికి (పంటలు) అధిపతి చంద్రుడు. ఇతడు జ్యేష్ఠానక్షత్రానికి చేరువలో ఉన్న సమయంలో పొలం పనులు ప్రారంభిస్తే మంచి దిగుబడులు వస్తాయి. ఈవిధంగా జ్యేష్ఠపూర్ణిమ రోజున వ్యవసాయపనులు ప్రారంభించి ఏరువాక పూర్ణిమ జరుపుకోవటం వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది.

⇨ వేదాల్లో అతి ప్రాచీనమైన ఋగ్వేదంలోని అక్షసూక్తం (10.34) లో ప్రత్యేకంగా వ్యవసాయస్తుతి ఉంది. అదే వేదంలోని కృషిసూక్తంలో 'సునాసీర' (సునా = సంతోషం, సీర = నాగలి) అనే పదం ద్వారా ఋగ్వేదకాలానికే నాగలి వాడుకలో ఉన్నట్లు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

మంచి పంటల కోసం భూమిని ఒకటికి పదిసార్లు దున్నాలని కూడా ఋగ్వేదం (1.23.15) చెబుతోంది. తాళ్ళతో నాగలిని, ఎద్దుల మూపుల మీద కాడిని ఎంతో నేర్పుగా కట్టాలనే ప్రస్తావన (4.57.4) కూడా ఇందులో ఉంది.

ఋగ్వేదం పదో మండలంలో (101.3) కోతలకు ఉపయోగించే కొడవలి గురించిన వివరాలు ఉన్నాయి. పొలంలోని కళ్ళెంలో నిల్వచేసిన ధాన్యాన్ని తూర్పారపట్టడం, ఆ ధాన్యాన్ని ఎడ్లబండి మీద ఇంటికి చేరవెయ్యటం కూడా ఈ వేదంలో ఉంది. పంట పొలాలను కొలిచే పద్ధతులు కూడా (1.10.5) ఇందులో ఉన్నాయి.

⇨ యజుర్వేదం మరికొంత వివరణ ఇస్తూ పంటల్ని వ్యవసాయాధార పంటలు, వర్షాధారపంటలుగా విభజించింది. తైత్తిరీయ సంహిత చమకాధ్యాయం (4.7.5)లోని **'ఓషధయశ్చ మే కృష్ణపచ్యం చ మే అకృష్ణపచ్యం చ మే...' - నాకు దున్నిన పొలాల్లో పండిన ఓషధులు, దున్నకపోయినా వర్షాధారంగా పండిన ఓషధులు లభించుగాక** - అనే మంత్రం ద్వారా వ్యవసాయపంటల విభాగం వేదకాలం నాటికే ఉ

న్నట్లు స్పష్టమవుతోంది. వివిధరకాల పంటలు, ధాన్యాల పేర్లు కూడా చమకాధ్యాయంలో ఉన్నాయి.

'వ్రీహయశ్చ మే యవాశ్చ మే మాషాశ్చ మే తిలాశ్చ మే ముద్గాశ్చ మే ఖల్వాశ్చ మే గోధూమాశ్చ మే మసురాశ్చ మే ప్రియంగవశ్చ మే...' అంటూ సాగే మంత్రం వరి, యవలు, మినుములు, నువ్వులు, పెసలు, గోధుమలు, శెనగలు మొదలైన ధాన్యాల గురించిన ప్రస్తావన చేస్తుంది.

ఇదే రుద్రాధ్యాయంలోని '**నమస్తక్షభ్యో రథకారేభ్యః...**' – అనే మంత్రంలో వడ్రంగులు, రథాలు, బళ్ళు తయారుచేసే కార్మికులకు నమస్కారం అంటూ వ్యవసాయదారులు, వ్యవసాయ సంబంధిత పనులు చేసే కార్మికుల ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. కేవలం ఆయా వృత్తిదారుల ప్రస్తావన మాత్రమే కాకుండా వారికి నమస్కరిస్తూ కార్మికులను సమున్నతంగా గౌరవించే సంప్రదాయాన్ని కూడా వేదం వ్యాప్తిలోకి తీసుకువచ్చింది.

⇨ యజుర్వేదంలోని మైత్రాయణీసంహితలో నెయ్యి, తేనెలను నాగేటిచాలు (నాగలి మొదలు)లో కుమ్మరించే ప్రక్రియ వివరంగా ఉంది. నాగలి కట్టాల్సిన ఎద్దుల సంఖ్య, వాటి నిర్వహణ కూడా ఇందులో ఉంది. తైత్తిరీయసంహితలో 'పరశు' (గంపలాటి వస్తువు) అనే కొలపాత్ర ప్రస్తావన ఉంది.

⇨ ఆపస్తంబ శ్రౌతసూత్రం, స్వాధ్యాయబ్రాహ్మణం, తైత్తిరీయ సంహితల్లో వ్యవసాయానికి సంబంధించి భూమిని ఎన్నుకోవటం మొదలు, భూమిని ఎలా దున్నాలి (దర్శపూర్ణమాస ప్రకరణం), దున్నేందుకు ఎన్ని జతల ఎడ్లు ఉపయోగించాలి, ఎంత లోతు దున్నాలి మొదలైన విషయాలు అత్యంత వివరంగా వర్ణితమై ఉన్నాయి.

➪ శుక్ల యజుర్వేదంలో ఎత్తు పల్లాలు లేకుండా భూమిని చదును చెయ్యటం (12-69), బంజరు భూములను సాగులోకి తీసుకురావటం (16-33) మొదలైన విషయాల వివరణ ఉంది.

➪ అథర్వణవేదంలో (3.4.3) నాగలికర్ర, చెర్నాకోల వంటి వ్యవసాయ పనిముట్ల తయారీ, వాటి నిర్వహణవిధానం కూడా వివరంగా ఉంది. ఇదే వేదంలోని 12.1.1 సూక్తాల్లో సుమారు 63 మంత్రాలు ఉన్నాయి. వివిధ రంగుల నేలలు, దున్నిన నేలలు, నివాసయోగ్యమైన నేలలు మొదలైన వ్యవసాయ అనుబంధ విషయాల ప్రస్తావన ఉంది. ఈ మంత్రాలు భూమిని ఓషధులకు తల్లిగా, ఆహారాన్నిచ్చేదిగా, ప్రాణులందరికీ శక్తినిచ్చేదిగా వర్ణించాయి.

➪ అథర్వణవేదంలో నేలదున్నటం, విత్తనాలు నాటడం, పంటలు కోయటం తదితర వ్యవసాయ సంబంధిత పనుల గురించిన ప్రస్తావన విస్తారంగా ఉంది. **'యునక్త సీరా వియుగా తనోతకృతే / యోనౌ వపతేహ బీజం విరాజః సృష్టిః సభరా / ఆసన్నో నేదీయ ఇత్ సృణ్యః పక్వయా యవన్...' (అధర్వసంహిత, 3.17.2)** ➪ నాగళ్ళు కట్టండి. విత్తనాలు వెదజల్లండి. కంకులు బరువెక్కు గాక. కొడవళ్ళు పండిన యవలను కోసి మా సమీపానికి తీసుకువచ్చు గాక అంటూ నాగలి కట్టే సమయం నుంచి పంటను ఇంటి తీసుకువచ్చేవరకు జరిగే మొత్తం వ్యవసాయప్రక్రియను ఈ మంత్రం వర్ణిస్తుంది.

➪ ఆధునిక వృక్షశాస్త్రవిజ్ఞానం వృక్షాలను రెండు రకాలుగా వర్గీకరిస్తే ప్రాచీనకాలం నాటి సుశ్రుతసంహిత వేల సంవత్సరాల క్రితమే మరింత లోతైన అధ్యయనం చేసి వృక్షాలను వనస్పతి, వృక్షం, వీరుంధం, ఓషధి అనే నాలుగు రకాలుగా వర్గీకరించింది. పూలు పూయకుండా ఫలాలు ఇచ్చేది వనస్పతి. పూలతో పాటు ఫలాలను ఇచ్చేది వృక్షం.

గుబురుగా అల్లుకుంటూ పెరిగేది వీరుంధం. పళ్ళు పండగానే ఎండిపోయేది వృక్షం.

➾ మహాభారతం శాంతిపర్వంలోని భృగు, భరద్వాజ సంవాదం పూర్తిగా వృక్షాలకు సంబంధించిన వివరణలతోనే సాగుతుంది. వృక్షాలకు ప్రాణం ఉందని, వాటిలో కూడా పంచేంద్రియాలు పనిచేస్తాయని ఇందులో ఉంది. ఈ సంవాదంలోని ప్రతి శ్లోకంలో వృక్షవిజ్ఞానానికి సంబంధించిన అద్భుతమైన విషయాలు ఉన్నాయి. అందులోని ప్రధానాంశాలు...

ఆకులు, బెరళ్ళు, పూలు, పళ్ళు కూడా వేడికి వాడిపోతున్నాయి. క్రమంగా రాలిపోతున్నాయి. కనుక చెట్లకు స్పర్శజ్ఞానం ఉంది. గాలి, నిప్పు, పిడుగు మొదలైనవాటి ధ్వనివల్ల పళ్లు, పూలు రాలిపోతున్నాయి. శబ్దాన్ని చెవి మాత్రమే గ్రహించగలదు. కనుక చెట్లకు వినే శక్తి ఉంది. తీగ చెట్టును పెనవేసుకుంటుంది. అన్ని వైపులకూ పాకుతుంది. చూపులేని వారికి గమనం ఎలా కుదురుతుంది. కనుక చెట్లకు చూసేశక్తి ఉంది. మంచి సువాసనలు మంచి ధూపాలూ ఉంటే చెట్లు రోగాలు లేకుండా ఏపుగా పూత పూస్తున్నాయి. దుర్వాసనలు, చెడు ధూపాలూ వుంటే అవి రోగగ్రస్తాలై పూత తగ్గుతుంది. కనుక చెట్లకు వాసన చూసే శక్తి ఉంది.

చెట్లు వేళ్ళతో నీళ్ళు తాగటం కనిపిస్తోంది. వాటికి తెగుళ్ళు రావడం, మందులు వేస్తే తగ్గిపోవడం కనిపిస్తోంది. కనుక చెట్లకు రుచి చూసే శక్తి ఉంది. చెట్లలో సుఖమూ దుఃఖమూ కనిపిస్తున్నాయి. విరిచేస్తే మళ్ళీ మొలుస్తున్నాయి. కనుక చెట్లలో జీవాన్ని చూస్తున్నాము. వాటికి చైతన్యం లేదనే మాటే లేదు. అందుకనే ఆ చెట్లు పీల్చిన జలాన్ని అగ్నివాయువులు జీర్ణింపచేస్తున్నారు. ఆహారపరిణామం ఉన్నది గనుక చెట్లలో స్నేహగుణమూ (చమురు గుణమూ) అభివృద్ధి కలుగుతున్నాయి.

తామరతూడు వంటి గొట్టంతో మనం నీటిని పైకి ఎలా పీలుస్తామో అలాగే చెట్టు కూడా వాయుసహాయంతో తన వేళ్ళతో నీటిని పైకి పీలుస్తుంది. ఇలా భారతరచనాకాలంనాటికే వృక్షాలకు ప్రాణం ఉంటుందనీ, అన్ని జీవుల్లాగానే అవి కూడా స్పర్శజ్ఞానం, శబ్ద జ్ఞానం,వాసన, రుచి వంటి అనుభవాలను గ్రహించగలవని తెలుస్తోంది.

➯ వేదాలకు అనుబంధంగా సాగే జ్యోతిషశాస్త్రంలో కూడా వ్యవసాయానికి సంబంధించిన వందలాది ప్రస్తావనలు కనిపిస్తాయి. కొత్త నాగలి కట్టడానికి, కోడెను కాడి కలపటానికి, బావి తవ్వటానికి, విత్తనాలు చల్లటానికి, పైరు కొయ్యటానికి... ఇలా వ్యవసాయ సంబంధమైన ప్రతి పనికీ నక్షత్ర, తిథి, వార, సమయాలను నిర్దేశిస్తుంది జ్యోతిష్యం. అలాగే, ఏడాది కాలంలో వర్షం ఎంత కురుస్తుంది, వాతావరణం ఏయే పంటలకు అనుగుణంగా ఉంటుంది, ఏయే ధాన్యాలకు ధరలు ఎలా పలికే అవకాశం ఉందనే విషయాల్ని పంచాంగం వివరిస్తుంది.

➯ కౌటిల్యుడి 'అర్థశాస్త్రం', వరాహమిహిరుడి 'బృహత్సంహిత', శతపథబ్రాహ్మణం (1.6.1.3), కాశ్యపీయ కృషిసూక్తి, సురపాలుడు రాసిన 'వృక్షాయుర్వేదం', చక్రపాణి రచించిన 'విశ్వవల్లభం' గ్రంథాల్లోనూ వ్యవసాయానికి సంబంధించిన వందలాది ప్రస్తావనలు ఉన్నాయి. కేవలం వ్యవసాయం మాత్రమే కాకుండా అందుకు అనుబంధమైన వివిధ వృత్తులు, ఆ వృత్తుల ద్వారా వ్యవసాయాన్ని నేర్పుగా ఎలా నిర్వహించాలో కూడా ఈ గ్రంథాల్లో ఉంది.

ఇవన్నీ ఒక ఎత్తయితే పరాశరమహర్షి రాసిన 'కృషి పరాశరం' ఒక్కటీ ఒక ఎత్తు. వ్యవసాయానికి సంబంధించినంత వరకు ఇదే తొలి పూర్తిస్థాయి గ్రంథమని పరిశోధకులు అంగీకరిస్తున్నారు. క్రీ.పూ.4వ

శతాబ్దం నాటి ఈ గ్రంథంలో చెప్పని వ్యవసాయవిధానం లేదు. ప్రత్యేకంగా గంగ, కావేరీ నదుల మధ్య ప్రాంతంలోని భూముల స్వభావాన్ని బట్టి ఎలా సాగు చెయ్యాలో ఈ గ్రంథం వివరించినంతగా మరెక్కడా లేదు. ఈ గ్రంథం వెలుగు చూడటం వెనుక ఆసక్తికరమైన కథనం ఉంది.

ఓసారి విశ్వామిత్ర మహర్షి తన శిష్యులు, ఇతర మందీమార్బలంతో వసిష్ఠమహర్షి ఆశ్రమానికి వస్తాడు. ముందస్తు సమాచారం లేకపోయినా అందరికీ క్షణకాలంలోనే కమ్మటి పిండివంటలతో భోజనం ఏర్పాటుచేస్తాడు వసిష్ఠుడు. ఇదెలా సాధ్యమైందంటూ విస్తుపోతాడు విశ్వామిత్రుడు. కామధేనువు వల్లే ఈ శక్తి వసిష్ఠుడికి వచ్చిందని తెలుసుకుని ఆ ధేనువును తనకు ఇవ్వాలని వసిష్ఠుడిని అడుగుతాడు. అతడు ఒప్పుకోడు. కొంతకాలం తర్వాత వసిష్ఠుడు ఇంట్లో లేని సమయం కనిపెట్టి అతని ఆశ్రమం మీద దాడి చేసి, వసిష్ఠుడి 100 మంది పుత్రుల్ని చంపేస్తాడు విశ్వామిత్రుడు.

ఆ సమయంలో వసిష్ఠుడి కుమారుల్లో ఒకరి భార్య అయిన శక్తి గర్భవతిగా ఉంటుంది. కొంతకాలానికి ఆమెకు పరాశరుడు జన్మిస్తాడు. తన వంశాంకురమైన పరాశరుడికి వసిష్ఠుడు సకల విద్యలతో పాటు వ్యవసాయవిజ్ఞానాన్ని కూడా బోధిస్తాడు. ఈ విజ్ఞానాన్ని అందరికీ చేరువ చెయ్యాలనే సంకల్పంతో పరాశరుడు దీన్ని గ్రంథస్థం చేస్తాడు. ఇదే కృషి పరాశరగ్రంథంగా ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందింది.

⇨ సీతాదేవి ఆవిర్భావం కూడా వ్యవసాయంతో ముడిపడి ఉంది. యజ్ఞం కోసం అవసరమైన భూమిని తవ్వుతున్న సమయంలో నాగేటిచాలుకు తగిలిన పేటికలో సీతాదేవి జనకమహారాజుకు లభించింది. ఆవిధంగా సీతాదేవి అయోనిజ, భూమిజ అయ్యింది.

➯ బలరాముడి ఆయుధం నాగలి. తన భుజాల మీద ఎప్పుడూ నాగలి మోసేవాడు. కేవలం వ్యవసాయపరికరంగా కాకుండా దైవీకమైన వస్తువుగా నాగలిఔచిత్యాన్ని బలరాముడు గుర్తించాడు.

కృషిపరాశరంలో చెప్పిన వ్యవసాయసూత్రాలు / విధానాలు

➯ పొలం దున్నటానికి నలుపు, ఎరుపు రంగులో ఉండే ఎద్దు శ్రేష్ఠమైనవి. కొమ్ము విరిగిన ఎద్దను వ్యవసాయానికి వినియోగించకూడదు.

➯ పొలం దున్నే సమయంలో కాడికి ఆరు నుంచి ఎనిమిది ఎద్దు వినియోగించాలి. పొలం విస్తీర్ణం పెరిగే కొద్దీ ఎద్ల జతల సంఖ్యను పెంచాలి.

➯ నాగలికర్రకు తేనె, నెయ్యి పూయాలి. కాడి కట్టే సమయంలో ఎద్ల మెడభాగంలో నెయ్యి పూయాలి.

- మొదట భూమిని పాము ఆకారంలో దున్నాలి. భూమి యజమాని మొదట దున్నిన తర్వాతనే ఇతరులు దున్నాలి.

➯ సోమ, బుధ, గురు, శుక్రవారాల్లో దున్నితే పంట మంచి దిగుబడి ఇస్తుంది. నెలలో 2, 3, 5, 7, 10, 11, 13 రోజులు పొలం దున్నటానికి మంచి రోజులు. ఎనిమిదో రోజు దున్నితే ఎద్లకు ప్రమాదం. తొమ్మిదో రోజు దున్నితే పంటకు నష్టం. నాలుగో రోజు దున్నితే పురుగుపడుతుంది. 14వ రోజు దున్నితే యజమానికి ప్రమాదం.

➯ దున్నే సమయంలో ఎద్దు మూత్రం విసర్జించినా, పేడ వేసినా చాలా మంచిది.

➯ వర్షం కురిసే సమయాన్ని అంచనా వేసుకుంటూ అందుకు తగినవిధంగా ఏయే పంటలు వెయ్యాలో నిర్ణయించుకోవాలి.

➪చెట్లు బాగా పెరగడానికి 'పాలు పొయ్యాలి'. మనుషుల తీరులోనే మొక్కలకు కూడా వాత, పిత్త, కఫాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి. వీటిని ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుండాలి.

➪ విత్తనాలు చల్లటం మొదలు పంటను ఇంటికి తీసుకువెళ్లే వరకు ముహూర్తాల ఆధారంగా మంచి రోజులు చూసుకుని పనులు ప్రారంభించాలి.

➪ సమాన ఆకారంలో ఉన్న విత్తనాలు మంచి దిగుబడిని ఇస్తాయి. కాబట్టి, ఈ తరహా విత్తనాలను ఎప్పుడూ నిల్వచేసుకోవాలి.

➪ విత్తనాల సంచులను పుట్టలు, చీమల బొరియల మీద ఉంచకూడదు.

➪ మాఘ ఫాల్గుణ మాసాల్లో విత్తనాలు ఎండబెట్టాలి. విత్తనాలను ఎండబెట్టేటప్పుడు నేరుగా నేలమీద ఉంచకూడదు. ఏదైనా వస్త్రం మీద విత్తనాలు వేసి ఎండబెట్టాలి.

➪ పొలంలో నిత్యం ఉదయం గం.9 లోపుగా మృత్యుంజయ హోమం నిర్వహించాలి.

➪ కార్తికమాసం తొలిరోజున ఎడ్లను అలంకరించి, వాటిని ఊరంతా తిప్పాలి. దీనివల్ల వాటిలో ఉండే విపరీతశక్తి పోతుంది.

➪ విత్తనములు వృక్షరూపములో పెద్దవైన తరువాత వాటిని తీసివేయరాదు. ఫలితాన్ని ఇవ్వవు.

➪ శ్రావణములో హస్తప్రమాణదూరంలో భాద్రపదంలో హస్త ప్రమాణానికి సగం దూరంలో , కన్యలో నాలుగంగుళాల దూరంలో పంటలను నాటవలెను.

➪ భాద్రపదమాసం వచ్చేసరికి పొలంలోని నీటిని బయటకు వదలాలి. కేవలం వరిమొక్క మొదలులో మాత్రమే నీరు ఉండేట్టు చెయ్యాలి.

➪ మార్గశిరమాసంలో ఏదైనా శుభముహూర్తం చూసుకుని పంట కొయ్యటం ప్రారంభించాలి. మొదటగా కోసిన పంటకు దేవతా స్వరూపంగా అర్చనలు చెయ్యాలి. ఆ తర్వాత ఈశాన్యభాగం నుంచి పంట కొయ్యటం ప్రారంభించాలి.

➪ కోసిన ధాన్యపుకట్టను శిరస్సుపైన ఉంచి దారిలో ఎవరిని ముట్టుకోకుండా రైతు మౌనంగా ఇంటికి రావాలి. ఇంట్లో ఉన్న గదిలో ఏడడుగులు నడిచి తూర్పుదిశలో ధాన్యపుకట్టను ఉంచాలి.

➪ ధాన్యాన్ని కొలిచే 'ఆడక'ను మామిడి లేదా పున్నాగకర్రతో తయారుచెయ్యాలి.

➪ ధాన్యము కొలిచే ఆడకము ఆకారములో పన్నెండు అంగుళములు ఉండవలెను . ఆడకముతో ధాన్యపు రాశిని ఎడమవైపు నుండి కొలవవలెను. దక్షిణము నుండి ధాన్యమును కొలిచిన వ్యయకారకం అగును. ఎడమవైపు నుండి కొలిచిన ధాన్యము వృద్ధిని పొందును.

➪ హస్త, శ్రవణ, ధనిష్ఠ, మృగశిర, శతభిషం , పుష్యమి, రేవతి, రోహిణి , భరణి, మూల, ఉత్తరాత్రయం, మఘ, పునర్వసు నక్షత్రాలలో గురు, శుక్ర, సోమవారాలలో సూర్యుడు మీనలగ్నములలో ఉన్నప్పుడు ధాన్యస్థాపనం చెయ్యాలి. నిధన సమయములు అనగా ఆది , మంగళ, శని, బుధవారాలలో ధాన్యస్థాపనం చేయకూడదు. ధాన్యస్థాపనం అనగా పండిన ధాన్యాన్ని నిలువచేయడం.

* * *

తులసిపూజలో వైద్యవిజ్ఞానం

హైందవసంస్కృతిలో తులసిమొక్కకు ఉన్న ప్రాధాన్యత మాటల్లో చెప్పలేనంత విస్తారమైంది. కోట్లాది కుటుంబాల్లో నిత్యం తులసిమొక్కని పూజిస్తారు. ఎంత చిన్న ఇల్లు అయినా సరే, చివరకు ఓ చిన్న డబ్బాలో అయినా సరే తులసిమొక్కను పెట్టుకుంటారు. అత్యంత పవిత్రమైన మొక్కగా తులసిని భావించి, పూజిస్తారు. మగవారు కూడా తులసి మొక్క మొదట్లో ఓ గ్లాసుడు నీరు పోసి, నమస్కారం చేసుకుంటారు. విష్ణుమూర్తికి ప్రీతిగా తులసీమాలలు సమర్పిస్తారు. తులసిమొక్క ఎండిపోయినా, ఏదో అశుభం జరగబోతోందని, అపశకునంగా భావించి, విచారించే ప్రజలూ ఉన్నారు. ఇంతగా హైందవజీవితాల్లో తులసితో అనుబంధం పెనవేసుకుంది.

ఏ ఆలయానికి వెళ్ళినా అక్కడ ఇచ్చే తీర్థంలో తప్పనిసరిగా తులసీ దళాలు ఉంటాయి. లేత తులసీదళాలను మాలలుగా కట్టి, అలంకరణ చెయ్యని విష్ణ్వాలయం కూడా ఉండదు. ఇంతటి గొప్ప ప్రాధాన్యత ఉన్న తులసిలో అద్భుతమైన వైజ్ఞానికరహస్యాలు ఉన్నాయి. ఎన్నో వ్యాధులను నివారించడంలో తులసి ఉపయోగపడుతుంది. అనేక ఆయుర్వేద ఔషధాల్లో ఇదే మూలధాతువుగా ఉంటుంది.

తులసిఆకులకు ఎన్నో ఔషధగుణాలున్నాయి. ఈ ఆకులు నాడులకు టానిక్‌లాగా, జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించేవిగా పనిచేస్తాయి. తులసి ఆకుల్ని పలురకాల జ్వరాల ఉపశమనానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు. వర్షాకాలంలో మలేరియా, డెంగ్యూ జ్వరం వ్యాప్తి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు లేత తులసిఆకుల్ని నీళ్ళలో వేసి మరిగించి తాగితే ఈ రకం జ్వరాల నుంచి మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది.

పలురకాల ఆయుర్వేద దగ్గు మందుల్లో తులసిని తప్పకుండా కలుపుతారు. బ్రాంకైటిస్, ఆస్థమాల్లో కఫాన్ని తొలగించటంలో తోడ్పడుతుంది. తులసి ఆకుల్ని నోట్లో పెట్టుకుని నమలటం వల్ల జలుబు, ఫ్లూ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. తులసి ఆకులతో మరిగించిన నీటిని తాగితే గొంతులో గరగర నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ నీళ్ళతో నోటిని పుక్కిలించినా మంచి ప్రయోజనం కనిపిస్తుంది. చిన్నపిల్లల్లో సర్వసాధారణంగా కనిపించే దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, డయేరియా, వాంతులు వంటి సమస్యలకు తులసి ఆకుల రసాన్ని తాగిస్తే మంచి ఉపశమనం కనిపిస్తుంది.

కీటకాలను దూరంగా ఉంచడం కోసం ఎండిన తులసి ఆకులను ధాన్యం నిలవ చేసిన చోట్ల ఉంచుతారు. ఇటీవల జరిగిన వైద్య పరిశోధనల్లో తులసికి చక్కెరవ్యాధిని అదుపులో ఉంచే గుణం ఉందని తేలింది. 'రేడియేషన్' కు గురైనందువలన కలిగే విషమపరిస్థితి నుండి రక్షణకు కూడా తులసి ఉపయోగపడవచ్చునని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచించాయి.

తులసిని తీసుకుంటే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరిగిపోతాయి. మూత్రంలో వ్యర్థాలను తొలగించే గుణం తులసిలో ఉంది. అలానే కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. గుండెకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా అవుతుంది. హృద్రోగాలూ దూరం అవుతాయి. తులసిలో విటమిన్ సి, జింక్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది సహజరోగనిరోధకశక్తిని పెంచే విధంగా పనిచేస్తుంది. అంటువ్యాధులను దూరంగా ఉంచుతుంది. ఇందులో అపారమైన యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి మనలను రక్షిస్తాయి. తులసి ఆకుల సారం రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది.

ఇంకా, వందలాది ఆరోగ్యప్రయోజనాలు తులసిలో ఉన్నాయి. కేవలం మన పెరటిలో ఓ కుండీలో ఉండే తులసి మొక్క, మన ఆచారాల్లో పెనవేసుకుపోయిన తులసిలో ఇంతటి వైద్యవిజ్ఞానం ఉందని తెలిస్తే ఆశ్చర్యం కలుగకమానదు.

* * *

పచ్చటి జీవితానికి పచ్చతోరణాలు

హైందవసంస్కృతి మూఢాచారమో, గుడ్డినమ్మకమో కాదు. అదొక అనంతమైన విజ్ఞానం. తరచి చూస్తే మన సంస్కృతి ప్రతి ఆచారంలోనూ ఓ సామాజికప్రబోధం, ఓ వైజ్ఞానిక అంశం తప్పనిసరిగా కనిపిస్తాయి. నిత్యజీవితంలో ఇంట్లో చేసే పని మొదలు పండుగల్లో ఆచరించే ప్రతి పనిలో, ఆచారంలో ఈ విషయం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ఏ చిన్న పండుగ, కనీసంగా ఏ చిన్న నోము ఇంట్లో చేసుకున్నా అన్ని పనుల కన్నా ముందుగా ఇంటి గుమ్మాలకు మామిడితోరణాలు కట్టడం మన సంప్రదాయం. ముఖ్యంగా వివాహం వంటి వేడుకల్లో మామిడితోరణాలు కట్టిన తర్వాతనే ఇతర పనులు ప్రారంభిస్తారు. అలాగే, అవకాశం ఉన్నవారు వివాహవేడుకల్లో ఇంటిగుమ్మాలకు అరటిచెట్లు లేదా అరటిపిలకలు కడతారు. కొన్నిచోట్ల కొబ్బరిమట్టలు తీసుకువచ్చి అందంగా గుమ్మాలకు అలంకరిస్తారు. ఇలా చేయటం వెనుక ఎంతో శాస్త్రీయవిజ్ఞానం దాగుంది.

పండుగలు, వేడుకల సమయంలో ఒకేచోట ఎక్కువమంది చేరినప్పుడు శ్వాసప్రక్రియలో భాగంగా బొగ్గుపులుసు వాయువు (కార్బన్ డై ఆక్సైడ్) ఎక్కువ మోతాదులో విడుదల అవుతుంది. దీనివల్ల గాలి

కలుషితం అవుతుంది. అధికసంఖ్యలో మనుషులు ఒకేచోట చేరటం వల్ల తీవ్రమైన ఉక్కపోత ఏర్పడుతుంది. దీన్నే ఇంగ్లీషులో 'సఫకేషన్' అంటారు. ఈ కారణం వల్ల అక్కడ చేరినవారికి తల తిరగటం, ఊపిరి సరిగ్గా అందకపోవటం వంటి ఇబ్బందులు ఏర్పడే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పసిపిల్లలు ఇలాంటి సమయాల్లో ఊపిరాడక గుక్కపట్టి ఏడుస్తారు.

ఇలాంటి ఇబ్బందుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో మామిడి తోరణాలు, అరటిచెట్లు, కొబ్బరిమట్టలు చక్కగా ఉపయోగిస్తాయి. ఇవన్నీ కార్బన్ డై ఆక్సైడ్‌ను పీల్చుకుని, ఆక్సిజన్‌ను విడుదల చేస్తాయి. దీనివల్ల అక్కడి ప్రజలకు ఊపిరి అందకపోవటం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు... ఆకుపచ్చ రంగు వల్ల కంటికి ఆహ్లాదం, మనసుకు ఉల్లాసం కలుగుతాయి.

మామిడి ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి ఉంటాయి. ఇవి కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో సహాయపడతాయి. మామిడి ఆకులు అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు సమస్యల వంటి జీర్ణవ్యవస్థసమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. మామిడి ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ గుణాలు ఉన్నాయి. మామిడి ఆకులు శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ గుణం చల్లదనాన్ని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవికాలంలో ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

మామిడాకుల్లోంచి విడుదలయ్యే ప్రాణవాయువు వాతావరణాన్ని స్వచ్ఛంగా ఉంచుతుంది. ఎక్కువమంది గుమిగూడినప్పుడు ఎదురయ్యే మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. గుమ్మాలకు మామిడాకులను తోరణాలుగా కట్టడం వలన పరిసరాల్లోని గాలి పరిశుభ్రమై ఆక్సిజన్ శాతం పెరుగుతుంది. తద్వారా మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుందని పెద్దలు చెబుతారు.

కొంతకాలం క్రితం వరకు గ్రామాల్లో ఓ పద్ధతి వాడుకలో ఉండేది. అదేమిటంటే... బావిలోకి దిగాల్సివచ్చిన సందర్భంలో ఆ బావిలోకి ముందుగా ఆకులు బాగా ఎక్కువగా ఉన్న మామిడికొమ్మను దించి, దానికి తాడు కట్టి బాగా తిప్పేవారు. ఇదేదో పిచ్చి ఆచారం అని ఇప్పటితరానికి అనిపించవచ్చు.కానీ, ఇలాచేయటంలో అంతరార్థం ఏమిటంటే... మామిడిలో ఉన్న వైజ్ఞానికగుణాల వల్ల బావిలో ఉన్న విషవాయువులు తొలగిపోతాయి. పరిశోధనల్లో ఈ విషయం నిరూపితమైంది కూడా. ఇలా, బావిలో ముందుగా మామిడికొమ్మను తిప్పి, ఆ తర్వాత మనుషులు దిగటం వల్ల, దిగిన వ్యక్తి శ్వాసకోశ సమస్యలు ఏర్పడవు. అద్భుతం అనిపిస్తుంది ఇది చదువుతుంటే...

మన హైందవసంస్కృతిలోని ప్రతి చిన్న పని వెనుకా ఇంతటి శాస్త్రీయవిజ్ఞానం ఉందన్న విషయం తెలుసుకుంటే, మన ఛాతీ గర్వంతో కాస్తంత పెద్దదవుతుంది కూడా.

* * *

హైందవవైజ్ఞానికశిఖరం... శ్రీచక్రం

భారతీయసంస్కృతి అతి విశిష్టమైనది. మన చుట్టూ ఉండే ప్రకృతి, మనం నివసించే భూమి, మూలమైన సూర్యుడు అన్నింటినీ వేరు వేరు సమయాల్లో ఆరాధించే క్రమంలో ధర్మశాస్త్రాన్ని రూపొందించుకున్న వైజ్ఞానికసంస్కృతి భారతీయమైనది. ప్రతీ విషయాన్ని ప్రతీకలుగా చెప్పడంలో భారతీయపురాణాదులకు సాటిలేదు. అర్థం కానంత వరకు అవి పుక్కిటి పురాణాలే. అర్థమైతే అద్భుతమైన వైజ్ఞానిక మార్గం. హైందవ ఆధ్యాత్మికవిధానంలో కనిపించే ప్రతి దైవప్రతిమ ఒక వైజ్ఞానికభావానికి, ఖగోళానికి, భూగోళానికి, ప్రకృతికి ప్రతీకలుగానే

ఉంటాయి. చూసే దృష్టి ఉంటే అంతా విశ్వమయమే. అతి పెద్ద శక్తులకు ఒక రూపాన్ని ఇచ్చి, ఆ రూపారాధన ద్వారా మూలశక్తిని ఆరాధించే గొప్ప వైజ్ఞానికసంప్రదాయం భారతీయులదే. ఆ రూపాన్ని, ధ్యానశ్లోకాన్ని, మంత్రాన్ని, అక్షరాలను జాగ్రత్తగా గమనిస్తే ఎన్నో ప్రత్యేక విషయాలు మనకు కనిపిస్తాయి.

మన సంస్కృతిలో అత్యంత ప్రముఖ స్థానం పొందిన యంత్రం శ్రీచక్రం. మొత్తం భారతీయ ఆధ్యాత్మికవ్యవస్థకు శ్రీచక్రం ఆలంబన. ఆదిశంకరాచార్యులు కూడా తిరుపతి, ఇంద్రకీలాద్రి మొదలైన క్షేత్రాల్లో శ్రీచక్రప్రతిష్ఠ చేశారని చరిత్ర చెబుతోంది. ఇప్పటికీ అనేక దుకాణాల్లో శ్రీచక్రాన్ని (చిన్నపాటి రాగిరేకు మీద చెక్కించినది) లేదా శ్రీచక్రం ఫోటోను పెట్టుకుని పూజ చేస్తుంటారు. శ్రీచక్రం అనే పేరు చెప్పగానే 'చాలా పవర్‌ఫుల్' అనే మాట ఇప్పటితరం కూడా అంటుంది. ఇంతటి సమున్నతమైన శక్తి కలిగిన శ్రీచక్రం గురించి నిశితంగా పరిశీలిస్తే భారతీయుల అనితరసాధ్యమైన వైజ్ఞానికవైభవం సాక్షాత్కరిస్తుంది.

శ్రీచక్రం ఓ అద్భుతమైన గణితనిర్మాణం. త్రిభుజాలు, వృత్తాలు, చతుర్భుజాలు, వలయాలు ఇందులో కనిపిస్తాయి. వీటన్నిటినీ ఒకదాని మీద మరొకటి అమర్చినట్లు 'త్రిమితీయ' (త్రీ డైమెన్షన్) రూపం కనిపిస్తుంది. దీన్నే మేరుప్రస్తార శ్రీచక్రం అంటారు. ఈ ఆకారం యంత్రాల మీద చెక్కిన రూపంలోను కనిపిస్తుంది. దీన్ని భూప్రస్తార శ్రీచక్రం అంటారు.

ఇలా ద్విమితీయ, త్రిమితీయ అనే రెండు రూపాల్లో ఉన్న ఒకే ఒక నిర్మాణం లేదా ఆకృతి శ్రీచక్రం. ప్రపంచంలో ఈరోజు వరకు మరెక్కడా ఇటువంటి నిర్మాణం లేదు. ఏ దేశంలోనూ, ఏ శాస్త్రవేత్తా ఇటువంటి నిర్మాణాన్ని చెయ్యలేకపోయారు. దీన్నిబట్టి చూస్తే ఎన్నో

యుగాల క్రితమే సనాతన భారతీయ హైందవవైజ్ఞానికత ఎంత పరమోన్నత స్థాయిలో ఉన్నదో అర్థం అవుతుంది.

శ్రీచక్రం విశ్వానికి ప్రతిరూపం. బిందువు, వృత్తం, త్రిభుజి, చతుర్భుజి అనేవి లేకుండా ఏ యంత్రమూ ఉండదు. బిందువు విశ్వానికి మూలం. బిందువు వ్యాసార్థం లేని వృత్తమే. కాబట్టి బిందువూ, వృత్తమూ ఒకటే (Bindu is a circle with no radius. So both are similar.) బిందువును విస్తరింపజేస్తే వృత్తం అవుతుంది. దానిని అనంతంగా విస్తరిస్తూ పోతే విశ్వంగా (యూనివర్స్‌గా) మారుతుంది.

విశ్వాన్ని ఒక అనంతముఖాలు ఉన్న బహుభుజి (infinite sided polygon)అనుకుంటే, దానిని తగ్గిస్తూ వెళ్తే మనకు మిగిలేది ఒక త్రిభుజమే. ఎందుకంటే అతి తక్కువ రేఖలతో ఏర్పడే జ్యామితీయ ఆకారం త్రిభుజం మాత్రమే. కాబట్టి బిందువు, త్రిభుజం, వృత్తం, చతుర్భుజం వరుసలో శ్రీచక్రం ఉంటుంది.

బిందువు, త్రికోణం, చతుర్భుజం...ఈ మూడూ లేకుండా ఏ యంత్రమూ ఉండదు. ఏ పని చేయాలన్నా ఆ పని చేయాలనే 'ఇచ్ఛ' (కోరిక) కలగాలి. అదే ఇచ్ఛాశక్తి. తరువాత ఆ పని ఎలా చేయాలని ఆలోచన చేయడమే జ్ఞానశక్తి. ఇచ్ఛ, ఆలోచనా జ్ఞానం రెండూ కలిగిన తరువాత కార్యాచరణజరపటమే క్రియాశక్తి. సృష్టికర్తకు దేనిని సృష్టించాలన్నా ఈ మూడు శక్తుల కలయిక తప్పదు. ఇలా ఇచ్ఛాశక్తి, జ్ఞానశక్తి, క్రియాశక్తులను ఇచ్చేదే శ్రీచక్రం. త్రికోణంలోని మహాశక్తి రహస్యం ఇది.

చరాచరసృష్టి మొత్తం మూడు శక్తుల కలయిక. ఈ మూడు శక్తులను సూచించేదే పరాదేవత అయిన అమ్మ. నేటి శాస్త్రజ్ఞులు కూడా ఏ పదార్థమైనా సరే, శక్తి రూపాంతరమేనని చెబుతున్నారు. నేడు మనం

చూస్తున్న విజ్ఞానశాస్త్రం ద్వారా కనిపెట్టిన వస్తుజాలం అంతా ఈ క్రియాశక్తిరూపాంతరమే.

ఇంకా ఎన్నో గణితశాస్త్ర విషయాలు, విశ్లేషణలు శ్రీచక్రం గురించి ఉన్నాయి. విదేశాల్లో ఇప్పటికీ శ్రీచక్రం గురించి పరిశోధనలు చేస్తూనే ఉన్నారు. హైందవసంస్కృతిలోని ఈ అపురూపనిర్మాణంలోని వైజ్ఞానికతకు అబ్బురపడుతున్నారు.

* * *

హైందవవిజ్ఞానం ప్రకృతిధర్మంతో ముడిపడి ఉంటుంది. ప్రకృతి మార్పులకు అనుగుణంగా మన శారీరక, మానసిక వ్యవహారాల్లో అవసరమైన మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈవిధమైన మార్పుల గురించిన నియమాలను సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు సూచిస్తుంటాయి. ఇలాంటి నియమాల్లో భాగంగానే మనం అనేక పండుగలు చేసుకుంటాం. ఇటువంటి శ్రేష్ఠమైన పండుగల్లో దీపావళి ఒకటి. ఈ పండుగ వెనుక ఎన్నో వైజ్ఞానికాంశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఐదు రోజుల పండుగగా కొన్ని చోట్ల దీపావళిని జరుపుకుంటారు. అయితే, నరకచతుర్దశి, దీపావళి పేరుతో రెండు రోజుల పాటు జరుపుకునే వేడుకలు మాత్రం అత్యంత ప్రసిద్ధి పొందాయి. ఈ రెండు రోజుల పండుగ వెనుక ఎన్నో వైజ్ఞానికాంశాలు ఉన్నాయి.

ప్రాగ్జ్యోతిషపురాధీశుడైన నరకుడు భూదేవికి కుమారుడు. తాను పరిపాలకుడుగా ఉంటూ పదహారు వేలమంది కన్యలను చెరపట్టడం, అదితి కుండలాలను అపహరించడం, వరుణుని ఛత్రాన్ని దొంగిలించడం వంటి పనుల వల్ల లోకం అస్తవ్యస్తంగా మారింది. తల్లి భూదేవి విష్ణువును ఆశ్రయించి కుమారునికి శిక్ష విధించాలని కోరుకుంది. కాలక్రమంలో అది జరుగుతుందని పంపించిన మహావిష్ణువు, శ్రీకృష్ణావతారంలో

సత్యభామాసహితంగా నరకాసురుణ్ణి వధించి, అందరినీ బంధవిముక్తులను చేసి లోకానికి వెలుగును ఇవ్వడమే నరకచతుర్దశి. ఇది పురాణగాథ.

ఆకాశంలోని ధ్రువనక్షత్రానికి సంబంధించిన కథ ఇది. ప్రస్తుత ధ్రువుడు భూమి ఉత్తరధ్రువానికి ఎదురుగా కనిపిస్తున్న నక్షత్రం. పూర్వపు ధ్రువనక్షత్రమే నరకుడు. ఇది ప్రస్తుతం పరిధ్రువ తారలలో ఉన్న 'తోబా' అనే నక్షత్రం. ప్రస్తుత జ్యోతిషపురం ధ్రువునిదైతే, పూర్వపు జ్యోతిషపురం (ప్రాగ్జ్యోతిషపురం) నరకునిది. కొన్ని వేల సంవత్సరాల పూర్వం భూమి ఉత్తరధ్రువం ఈ నరకాసురనక్షత్రాన్ని అనుసరించినట్లుగా ఉండేది. భూమికున్న 'విషు' చలనం వల్ల వేల సంవత్సరాల్లో వచ్చే మార్పుల వల్ల ఈ ధ్రువతారలు మారుతుంటాయి. అటువంటి మారే సమయాల్లో అయనాలు మారిపోతాయి. అదితి సూర్యుని తల్లి. ఆదిత్యునికి ఉన్నవి రెండే అయనాలు (కుండలాలు). అవి అపహరించడ మంటే ఉత్తర, దక్షిణ అయనాలు మారిపోవడమే. వరుణుని ఛత్రాన్ని దొంగిలించడమంటే ఋతువులు మనం నిర్దేశించుకున్న సమయంలో కాకుండా వేరే సమయాల్లో రావడం. నరకుడిని భూదేవీస్వరూపమైన సత్యభామ వధించడమంటే భూమి తన ధ్రువమార్గాన్ని మార్చుకోవడమే. ఈవిధంగా ఖగోళప్రాతినిధ్యం ఉన్న రోజు నరకచతుర్దశి. వాతావరణంలో వచ్చే మార్పులను అనుసరించి తెల్లవారుజామున లేచి మంగళహారతులు స్వీకరించి వెలుగులకు నమస్కరించి ఉపాసించడం, ఖగోళప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా శరీరాన్ని, మనస్సును మార్చుకోవడం కోసం శుద్ధి చేసుకోవడం ఈ పండుగ ప్రాధాన్యం.

దీపావళి అమావాస్య నాడు దీపస్వరూపమైన వేడిమిని, వెలుగును ఉపాసించడమే లక్ష్యం. తమసోమా జ్యోతిర్గమయ అన్నట్లుగా చీకటిని వెలుగుల మయం చేసే విధానమే ఈ దీపావళి. మనలోని అజ్ఞాన తిమిరాన్ని విజ్ఞానపు కిరణాలతో మార్చుకునే ప్రయత్నమే దీపాలతో

చేసే పూజ. అందుకే దీపాన్ని కూడా లక్ష్మీదేవితో పోల్చడం. లక్ష్మీదేవి ప్రార్థన అంటే కేవలం ధనాన్ని గూర్చి చేసే ప్రార్థన మాత్రమే కాదు. మన చుట్టూ ఉన్న ప్రకృతిలో ఓజోన్ పొరలోపలి ప్రకృతి అంతా మహాలక్ష్మీ స్వరూపంగా పోల్చబడింది. ఈ ప్రకృతిలో సరియైన వెలుగులు ఉంటేనే మనకు సరియైన జీవనం ఉంటుంది. లేకుంటే వేరు వేరు సూక్ష్మజీవులు విజృంభించి అంటువ్యాధులు ప్రబలుతుంటాయి. ఆ వెలుగులు తగ్గిపోతున్న సమయం కాబట్టి వాటిని ఉపాసించే ప్రయత్నమే దీపలక్ష్మీ పూజ. శరీరాన్ని అభ్యంజనస్నానాదుల ద్వారా శుద్ధిచేసుకోవడం, మనస్సును పూజ, ఉపాసనల ద్వారా శుద్ధిచేయడం, గృహాన్ని శుద్ధి చేసి దీపకాంతులతో నింపి అలక్ష్మిని పారద్రోలి ఆరోగ్యాదులు కాపాడుకోవడం, ప్రకృతిని శుద్ధిచేయడానికి కొన్ని శబ్దాలతో కూడుకున్న రసాయనాలతో పటాసులు పేల్చడంవంటివన్నీ దీపావళి అమావాస్యనాడు చేసే వైజ్ఞానికమైన కృత్యాలే.

దీపావళి తర్వాత రోజును బలిపాడ్యమిగా కొన్ని చోట్ల జరుపుకుంటారు. భూమి మీద తగ్గిపోతున్న ఓజోన్ రక్షణకవచాన్ని సరిచేసిన రోజులకు గుర్తుగా చేసే పూజ బలిపాడ్యమి. బలిచక్రవర్తి సూక్ష్మజీవులతో కూడుకున్న ప్రకృతికి, రాక్షసప్రవృత్తికి సంకేతమైనవాడు. అంతకుముందు రోజుల్లో మనకు భూమి చుట్టూ ఉన్న రక్షణకవచమైన ఓజోన్‌పొర వామనస్థితిలో ఉండేది. అది విస్తరిస్తే తప్ప మనిషికి పూర్తిస్థాయి జీవనం లేదు. అందుకే ఓజోన్‌పొర విస్తరించే విధానమే వామనుడు బలిని పాతాళానికి పంపి తాను త్రివిక్రముడుగా మారడం. దానిని గుర్తు చేసుకుంటూ ఈ ప్రకృతిని ఆరాధించడం, బలికి తర్పణాలు ఇవ్వడం బలిపాడ్యమిలోని అంతర రహస్యం.

* * *