

ఆరోగ్యప్రదాత
మన మానసిక ప్రశాంతత

ఆచార్య కూతాటి వెంకట రెడ్డి
మాజీ వైస్ ఛాన్సలర్
శ్రీకృష్ణ దేవరాయ విశ్వవిద్యాలయం
అనంతపురం.

ఎమెస్కో

విషయ సూచిక

1.	మనస్సు, శరీరం ఆరోగ్యంతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం	29
2.	మనస్సు - స్వాధీన సాధనాలు	38
3.	మానసిక ఆందోళన - హరించుకుపోతున్న ఆరోగ్యం	48
4.	ధ్యానం, విశిష్టత, పద్ధతులు	58
5.	సానుకూల మనస్తత్వమే, ఆరోగ్యానికి మూలాధారం	70
6.	వ్యక్తి వికాసానికి మహాత్ముల సూచనలే సోపానాలు	78
7.	ఆలోచనల తీరులో మార్పు ఆనందానికి మార్గం	87
8.	మంచి (సాత్విక) ఆహారం - ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు	96
9.	గృహవైద్యం	105
10.	యోగాసనాలు	114
11.	ప్రకృతిచికిత్స	167

1. మనస్సు, శరీరం ఆరోగ్యంతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

మనిషికి జీవితపర్యంతం ఆహారం, నీరు, బట్ట, గృహవసతి ఎంత అవసరమో ఆరోగ్యం కూడా అంత అవసరం. ప్రజలలో ఆరోగ్యం గురించి తగిన కనీసపు పరిజ్ఞానం లేకపోవడం, తమ ఆరోగ్యం పట్ల తామే శ్రద్ధ వహించకపోవడం విచారకరం. ఒక పరిశోధనసంస్థ నివేదికను బట్టి దేశం జనాభాలో 20 శాతం మంది ఆరోగ్యం పట్ల కొంత శ్రద్ధ చూపుతున్నారు. అయినా వారికి కూడా ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాల గురించి తగిన అవగాహన లేదు. 80 శాతం జనాభాకు ఆరోగ్యంగా జీవించడమనేది తెలియకపోగా, ఎప్పుడూ మానసిక ఆందోళనతోనూ, నిరుత్సాహంతోనూ, అనారోగ్యంతోనూ జీవించడానికి అలవాటు పడిపోతున్నారు.

ఆరోగ్యం అంటే సహజంగా శారీరక ఆరోగ్యం అనుకొంటాము. శరీరం, మనసు, ఆత్మల సమ్మేళనమే మనిషి అని ఏ నాడో ఋషిపుంగవులు గుర్తించారు.

శరీరం అనే వాహనాన్ని నడిపే శక్తి “మనస్సు.”

శరీరం అనే వాహనాన్ని ఆత్మశక్తితో నడిపించేది “మనస్సు”. ఒక వాహనాన్ని నడిపేవాడిని బట్టి, నడిపించే విధానాన్ని బట్టి వాహనం మన్నిక ఆధారపడుతుంది. మనసు ఎలా ఉంటుందో శరీరం కూడా అలా ఉంటుంది. కాబట్టి ఆరోగ్యం అన్నప్పుడు మనసు, శరీరం రెండూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి.

మనస్సు అదృశ్యంగా ఉన్నా, అది ఒక గొప్ప ‘శక్తి’ అని గుర్తించాలి. మనసు శరీరంలోని వివిధ అవయవాలను ఎంతో ప్రభావితం చేస్తూ ఉంది. కాబట్టి మనసును ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ఎంతో అవసరం. మనసు, శరీరం రెండింటినీ ఆరోగ్యంగా ఉంచుకొంటూ, జీవితాన్ని గురించి ఒక నూతనవైఖరిని మనిషి సంతరించుకోవాలి. అట్టి స్థితినే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అన్నారు.

శరీరనిర్మాణం తీరు

మన శరీరం అత్యుత్తమమైన వ్యవస్థ. ప్రధానంగా పంచేంద్రియాలతో, పంచ జ్ఞానేంద్రియాలతో నిర్మితమైనది మన శరీరం. శరీరంలోని అవయవాలు తమ తమ పనులను చేస్తూ ఉన్నాయి. ఊపిరితిత్తులు పీల్చుకొన్న శ్వాసను శుభ్రపరచి అవసరం లేని వాయువులను నిశ్వాసగా బయటకు పంపిస్తున్నాయి. మనం తీసుకొన్న ఆహారాన్ని జీర్ణాశయం తనలో నింపుకొని కొన్ని రసాయనాల సహాయంతో అరిగించుకొని వ్యర్థ పదార్థాలను ప్రేగుల సహాయంతో విసర్జనస్థలానికి పంపిస్తోంది. తాగిన నీరు శరీరంలోని వివిధభాగాలకు చేరిన తరువాత వ్యర్థద్రవాలుగా విసర్జనావస్థకి చేరుతున్నది. కొన్ని బిలియన్ల న్యూరాన్లు మెదడులో పని చేస్తున్నాయి. నరాలు శరీరమంతా వ్యాపించి, మెదడు నుండి ఇతర శరీర అవయవాలకు; ఇతర అవయవాలనుండి మెదడుకు సమాచారాన్ని నిరంతరం అందిస్తున్నాయి. శ్వాసవ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్థ, విసర్జనవ్యవస్థ ఇలా ఎన్నో తమ తమ విధులను ఏకకాలంలో నిర్వర్తిస్తున్నాయి. మన శరీరం మనకు ఎన్నో సదుపాయాలను, సుఖాలను చేకూర్చుతూ ఉంది. శరీరంలోని ఏ అవయవానికి ఆరోగ్యం చెడినా శరీరం అనారోగ్యానికి గురి అయినట్లే.

శరీర అనారోగ్యం, మనస్సు అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది. అదే రీతిలో మనస్సు అనారోగ్యం శరీర అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది. మనసు, శరీరం రెండూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు అవుతుంది.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్నారు పెద్దలు. అట్టి స్థితి చేరుకోవడానికి శరీర ఆరోగ్యంతో పాటు, మనసులో కూడా ఏ కల్మషానికీ చోటు యివ్వక, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి.

“నీ శరీరంగానీ, మనస్సుగానీ అనారోగ్యంగా ఉన్నచో జీవితపు పోరాటంలో నీవు ఓడినట్లే. ఆరోగ్యమే విజయం” అన్న థామస్ కార్లెలా మాటల్లోన్ని సత్యాన్ని గుర్తించాలి.

“మొట్టమొదటి సంపద ఆరోగ్యం” అంటాడు డాల్ఫివాల్డ్ మెర్సన్.

సుఖసంతోషాలతో కూడిన జీవితసౌధానికి ఆరోగ్యం పునాది అని గుర్తించాలి.