వచ్చేస్తుంది. గోదాదేవి పాశురాలు, గొబ్బెమ్మలు, విష్ణుపూజలతో కేశవాలయాలన్నీ సందడిగా మారిపోతాయి. ఆ నెల రోజులూ వైష్ణవ భక్తులకు ఓ పారవశ్యం. వైకుంఠం వైపుగా వారికది మార్గశీర్షం!

మార్గశిరం తర్వాత వచ్చే పుష్యమాసం అనగానే సంక్రాంతి గుర్తుకు వచ్చేస్తుంది. పంటల పండుగ కాబట్టి ప్రతీ ప్రాంతంలో అక్కడి పరిస్థితులకు, జీవనశైలికి అనుగుణంగా ప్రత్యేకమైన సంప్రదాయాలు, ఆచారాలు కనిపిస్తాయి. పౌష్ సంక్రాంతి (బెంగాల్), లోరి (పంజాబ్), సుగ్గి (కర్ణాటక), పొంగల్ (తమిళనాడు) ఇలా పేర్లు వేరైనా హేమంతంతో పాటు వచ్చే సానుకూలమైన మార్పును స్వాగతించే ప్రయత్నమే. కీడు పండుగ భోగి, పెద్దల తలపుగా సంక్రాంతి, పశువుల గౌరవార్థం కనుమ, గ్రామదేవతల కొలుపుగా ముక్కనుమ... ఇలా తెలుగునాట ఘనంగా సాగుతుంది సంక్రాంతి. మార్పును స్వాగతిస్తూ, అనుబంధాలను దగ్గర చేస్తూ, తోటి జీవులకు మర్యాదనిస్తూ, ధాన్యరాశులను అందరితో పంచుకుంటూ సాగే ఓ బతుకుపాఠం ఈ పండుగల పరంపర! సంక్రాంతి నాడు ఇంటి ముందు పక్షుల కోసం కట్టే ధాన్యపు కంకుల నుంచి ఆ రోజు వండుకునే పిండివంటల వరకూ ప్రతి సంప్రదాయం వెనుకా తరతరాలుగా ప్రకృతికి అనుగుణంగా అలవర్చుకున్న జీవనవిధానం కనిపిస్తుంది.

హేమంత రుతుచర్య

ఏ కాలానికి తగిన ఆహారం ఆ కాలంలో తీసుకువాలి అనే ఎరుక మన పూర్వీకులలో ఉన్నంతగా లోకంలో ఇంకెక్కడా కనిపించదు. కాలాన్ని బట్టి మన జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాటు మారాలని ఆయుర్వేదం స్పష్టంగా చెబుతుంది. దీనికే రుతుచర్య అని పేరు. ఇందులో హేమంత రుతుచర్య ఒకటి. ఈ కాలంలో వాత దోషం ఎక్కువగా ఉంటుందని చెబుతారు. చర్మం పొడిబారిపోవడం, కీళ్ల నొప్పులు రావడం లాంటి లక్షణాలు కనిపించడం వెనుక ఇదే కారణం. తరచూ నూనెతో అభ్యంగనం చేస్తే ఈ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని సూచిస్తారు. సంక్రాంతి రోజు తప్పకుండా నువ్వుల నూనె పట్టించి స్నానం చేయమని చెప్పడం వెనుక కూడా ఇదే

కారణం కనిపిస్తుంది. నువ్వులు వేడి పుట్టిస్తాయి, చర్మానికి మృదుత్వాన్నిస్తాయి. కీళ్లకు మేలు చేస్తాయి. గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయడం వాతదోషానికి పరిహారంగా చెబుతారు. హేమంత రుతువులో మధుర రసానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలంటుంది ఆయుర్వేదం. కాబట్టి సహజమైన తీపి ఉండే బెల్లం, తేనె ఈ రోజుల్లో తీసుకుంటే శరీరానికి తగిన పోషకాలు అందడంతో పాటు వేడినీ కలిగిస్తాయి. అంతేకాదు శరీరంలో ఉష్ణం పుట్టించే నువ్వులు, కఫాన్ని కరిగించే తులసి, చర్మం పొడిబారకుండా చేసే నెయ్యి లాంటి పదార్థాలను తీసుకోవాలని ఆయుర్వేదం సూచించింది. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల జలుబు, జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పులు వచ్చినప్పుడు దుష్ఫలితాలు కలిగించే సిట్రజన్ లాంటి మందులకంటే ముందుగా... గూడూచి, కరక్కాయ, మిరియాలు, పసుపు, శొంఠి లాంటి చేతికందే పదార్థాలను వాడి చూడమని పెద్దలు చెబుతుంటారు.

హేమంతం అంటేనే ఓ సమూలమైన మార్పు. వ్యవసాయపరంగా, ఆరోగ్యపరంగా, ఆధ్యాత్మికత పరంగా అనూహ్యమైన ఆచరణ ఉండాల్సిన సమయం. ఆ బాధ్యతల్ని గమనించుకుంటూనే కళ్ల ముందు పరుచుకునే ప్రకృతిని మనలోకి కూడా కాస్త స్వీకరిద్దాం. పచ్చికలో నిలబడి, గుండెల నిండుగా ఊపిరి పీల్చుకుందాం. ఆ అనుభూతే హేమంతానికి ప్రతీక. ■

శ్వాసకోస సమస్యలకి చెక్!

చలికాలం మొదలవగానే జలుబు, దగ్గు, గొంతునొప్పి అతిథులుగా వచ్చేస్తాయి. అదైతే మనకు తెలుసు కానీ చలికీ ఈ సమస్యలకీ మధ్య ఏంటి సంబంధం? అది తెలుసుకుంటే, దాన్ని ఎదుర్కోవడం కూడా తేలికవుతుంది.

- చలికి మన ముక్కులోని రక్తనాళాలు కుంచించుకుంటాయి. దాంతో లోపలికి ప్రవేశించే వైరస్‌ని ఎదుర్కొనే తెల్లరక్తకణాల సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా జలుబు వైరస్ దర్జాగా దాడి చేస్తుంది. నోటికి ఏదన్నా మఫ్లర్‌లాంటివి చుట్టుకుంటే ఈ పరిస్థితిని దాటేయవచ్చు.
- ఈ కాలంలో తక్కువగా ఉండే సూర్యరశ్మి వల్ల శరీరానికి తగినంత డి విటమిన్ అందదు. దాంతో రోగనిరోధకశక్తి కూడా తగ్గుతుందట. మన శరీరం వైరస్‌లను సమర్థంగా ఎదుర్కోలేకపోవడానికి ఇది కూడా కారణమే. కాబట్టి కాస్త ఎండపొడ తగిలేలా చూసుకోవాలి.
- పొడిబారిన వాతావరణంలో సూక్ష్మక్రిముల ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. పైగా అవి గాల్లో తేలుతూ ఉండే అవకాశం చాలా ఎక్కువ. ఫలితంగా వైరస్ 'అంటుకునే' ప్రమాదం పెరుగుతుంది. దీనికి విరుగుడు మాస్కులు ధరించడమే!
- చలి బాగా ఉందనో, జలుబు చేసిందనో... నాలుగు గోడల మధ్యే ఉండిపోవడం మరీ సమస్యాత్మకం. పొడి వాతావరణంలో వైరస్ అక్కడక్కడే ఉంటూ, ఇతరులకు కూడా అంటుకుంటుంది. అందుకని కాసేపు ఆరుబయలుకి వచ్చి ఎండలో తిరిగితేనే గుణం కనిపిస్తుంది.