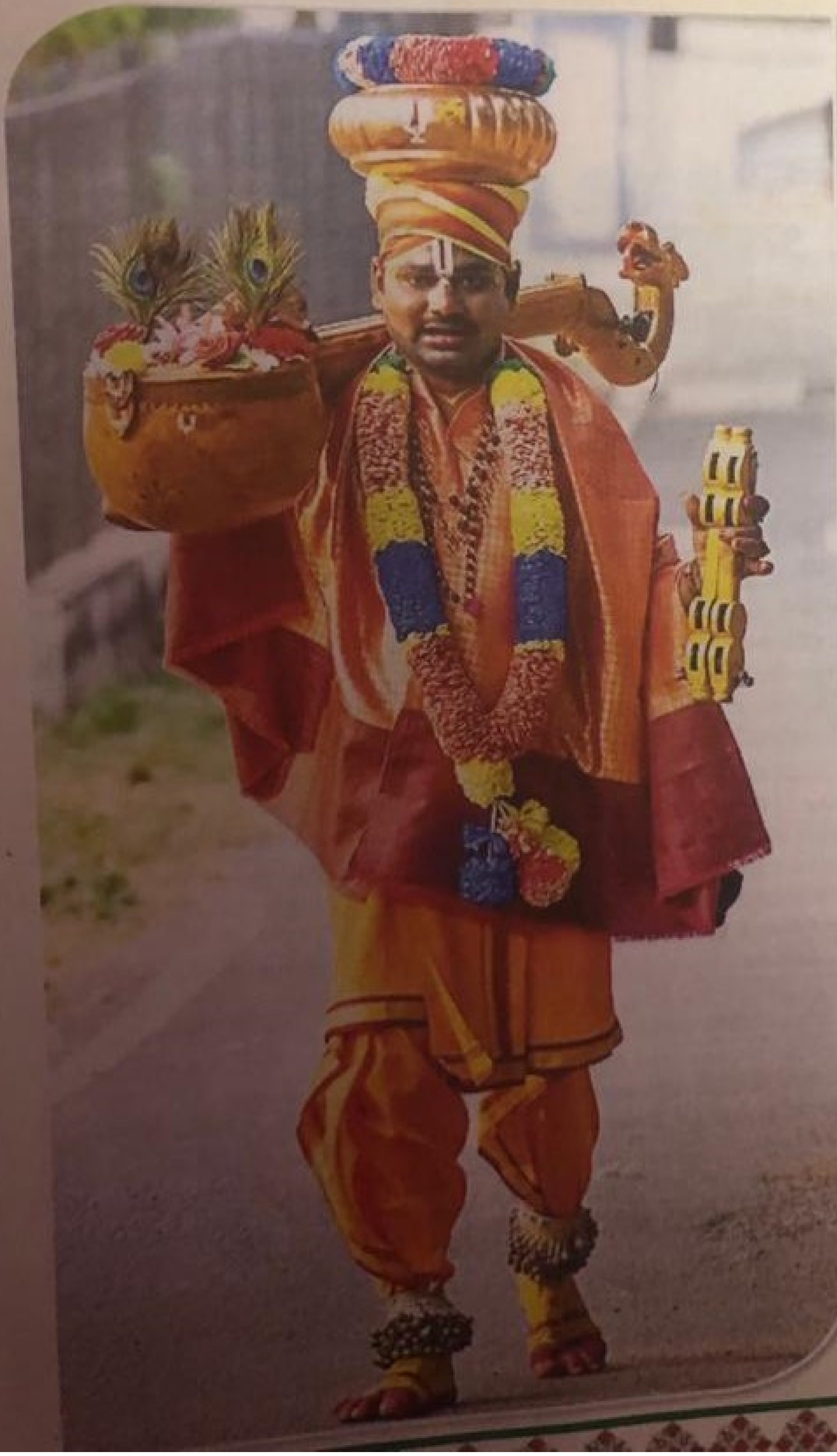
హరిలో రంగ...



సంక్రాంతి పండుగ ఇంకా నెల వుండవగానే తెల్లవారుజామునే నిద్రలేచి ఇంటి ముంగిట తుడిచి ఆవుపేడతో కలాపి చల్లి కొద్దిగా ఆరిందన్నాక ప్రతి గృహిణీ నడుముని వంచి భూమి కేసి చూస్తూ ముగ్గుల్నిపెడుతూ కన్పిస్తుంది.

ఇదుగో! ఈ గృహిణినుండి నేర్చుకోవాల్సిన ముఖ్యాంశాలని గమనిస్తే- తెల్లవారుజామునే లేవడం ఆరోగ్యకరం అనీ, చల్లని చలితోపాటు మంచుకూడా ఉండే ఈ సమయంలో ఓ తీరు వ్యాయామంలా నడుముని వంచి ఎక్కువసేపు ఉండడం,అలాగే ఉం చెయ్యడమేకాక అటూఇటూ కదల్పడం- అన్నిటికీ మించి చేతులూ, భుజాలూ, చేతివేళ్ళూ...అన్నీ కదులుతూ ఉండేలా చేసే ముగ్గులో ముగ్గుని వేయడంవల్ల చక్కని వ్యాయామం జరుగుతుందని అర్థమవుతుంది. ఇటు శారీరక వ్యాయామంతోపాటు- ఒక్కసారి ఆ వంకరవంకర గీతలని ఓ పద్ధతిలో గీసేముగ్గుని అలా చూసి ముగ్గుని వేస్తూండడం కారణంగా ధారణశక్తి (బుద్ధిలో గుర్తుంచుకునేతనాన్ని) పెంచుకోగలమనే విషయం కూడా బోధపడుతుంది.

గంగిరెద్దునుండి

'ఇంట్లో వాడో ఎద్దులా పనిచేస్తుంటా'డనే వాడుక మాట ఉంది. మనిషికీ, ఎద్దుకీ పోలికేమిటట? ఎద్దుని అర్ధరాత్రి లేపినా మధ్యాహ్నం లేపినా బండికాడినిగాని నాగలినిగాని భుజానికి తగిలించినా అది వెంటనే పనిలోకి దిగి "అప్పటివరకే పనిచేస్తా- ఎప్పటివరకూ చెయ్యాలి పనిని?..." అని ఏమాత్రమూ అడక్కుండా ఆ పనిని పూర్తిచేసేంతవరకూ విశ్రమించదు.

అదుగో! ఆ గంగిరెద్దునుండి తెలుసుకోవలసిన విషయాన్ని పరిశీలిస్తే- ఓ పనంటూ గమక ఉంటే ఈ సమయం ఆ సమయం అంతవరకే ఇంత పని మాత్రమే అనే పరిమితులు లేకుండా పనిచేస్తున్నప్పుడు మాత్రమే పని సకాలంలో పూర్తిచేయగలుగుతామని చెప్తున్నట్టు భావించవచ్చు.

తొలకరి చినుకుపడ్డప్పటినుండి ధాన్యాలు గాదెలకి చేర్చేవరకూ అలుపూ అలసటా అనేది లేకుండా పనిని చేసిచేసి ఎప్పుడు యజమాని తనకి విశ్రాంతిని ఇస్తాడో అప్పుడు మాత్రమే పడుకునే స్వభావమున్న ఆ ఎద్దు తనకంటూ జీతంగా- కడుపునిండుగా తిండి- తప్ప మరొకటి ఆశించదు.

అలాటి గంగిరెద్దు మనింటిముందుకి రాగానే కొద్ది ధాన్యాన్ని ముందుపెట్టి దాని వీపుమీద పాత బొంతని (పాడైపోయిన వస్త్రాలని ఓ చాపలా కుట్టిన మందపాటి దుప్పటి) కప్పితే చాలు ఎంతో ఆనంద పడి రంకెవేసి ముందుకి కదులుతుంది.

కృతజ్ఞతతో పనిచేయడం- పని పూర్తయ్యేవరకూ విశ్రాంతి లేకుండా ఉండడం- తనని జాగ్రత్తగా పోషి

డా॥ మైలవరపు శ్రీనివాసరావు

స్తున్న యజమాని తనకి అండగా ఉన్నాడనే ధైర్యం సంతృప్తివంటివాటిని ఆ ఎద్దునుండి నేర్చుకోవాలి.

భోగిమంటలనుండి

భోగిమంటలవగానే ఎక్కడెక్కడ మూలపడేసిన కర్రల్నీ, కాగితాల్నీ విరిగిపోయిన కుర్చీలనీ ఇంకా అనవసరంగా టైర్లనీకూడా వేస్తూ కన్పిస్తారు కొందరు. ఇది దారుణం. కొత్త సూర్యుడు (ఉత్తరాయణ సూర్యుడు) నేటికి మరురోజునుండి పెద్ద వెలుగుతో రాబోతున్నాడనీ, రోజురోజుకీ తన ఉష్ణతని పెంచుకుంటూసాగిపోతూంటాడనీ తెలియజేస్తూవచ్చే భోగి రోజున మంటని వేసే తీరు అది కాదు.

వాతావరణ కాలుష్యాన్నిపోగొట్టేది-ఈ చలిమంచూ అనే వాటివల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో ఏదైనా నెమ్ము చేరి ఉండి ఉంటే తొలగించగలిగినవీ అయిన ఓషధీ శక్తి ఉన్న ఎండిన సమిధల్ని తెచ్చుకోవాలి.

మర్రి,మామిడి, మేడి, రావి, జువ్వి, మారేడు, ఎండిన తులసికట్టె మర్రి మొదలైనవి శ్వాసకోశవ్యాధుల్ని తొలగించగల సమిధలు.అలాటివాటిని గుండ్రం గానూ ఒకటిమీద ఒకటి చొప్పున ఉండేలానూ జాగ్రత్తగా పేర్చివాటన్నిటికీ మధ్య కొద్ది ముద్దహారతి కర్పూరాన్ని పెట్టి వెలిగించాలి. ఆ సమిధలు అంటుకుని వెలుగుతూన్నప్పుడొచ్చే సన్నని పొగ ఇటు వాతావరణ కాలుష్యాన్నీ అటు ఆ పొగని పీలుస్తూ ప్రదక్షిణం చేస్తున్న వ్యక్తుల ఊపిరితిత్తుల్నీ, శ్వాసకోశాన్నీ శుభ్రపరుస్తుంది.

దీనిద్వారా శుభ్రమైన ఓషధీశక్తి ఉన్న పొగని మాత్రమే పీలుస్తూ ఉండాలనీ, చెత్తకుప్పల్ని బహిరంగంగా కాలుస్తున్న వేళ వచ్చే పొగ అనారోగ్యకరమనీ గ్రహించగలగాలి. హోమాలూ, యజ్ఞాలూ, యాగాలూ జరుగుతూండే ప్రదేశాలకి ఆధ్యాత్మికదృష్టితో వెళ్ళినా వెళ్ళకున్నా ఆరోగ్య పరిరక్షణ దృష్టితోనైనా వెళ్ళడాన్ని నేర్చుకోవాలి.

ఆ మంటమొత్తం ఆరిపోయాక ఏ సాయం త్రానికో ఆ ప్రదేశంలో మిగిలిన బూడిదకి నువ్వుల నూనెని కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని చర్మ వ్యాధులు ఉన్నవారు ఆ ప్రదేశంలో రాసుకుంటే క్రమక్రమంగా ఆ శరీరం యథాపూర్వంగా అయిపోతుందనే విషయాన్ని కూడా అర్థం చేసుకోగలగాలి.

హరిదాసునుండి

చక్కని ఆకర్షణీయ వేషంతో తలమీద ఓ గుమ్మడి ఆకారపు గిన్నెని ధరించి వేగంగా నడుస్తూ మధ్యమధ్యలో గుండ్రంగా తిరుగుతూ చేతితో చిడతల్ని మోగించుకుంటూ మరో చేత్తో వీణని పట్టుకుని ప్రతి ఇంటికీ వచ్చి, ఆ గృహిణి భిక్షాన్ని సమర్పించే వేళ అలా మోకాళ్ళమీద కూర్చుని మళ్ళీ ఏ ఆయాసమూ లేకుండా పైకి లేచి మళ్ళీ అలా వేగంగా మరో ఇంటికి సాగిపోతూ కన్పిస్తారు హరిదాసు.

జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే తలమీది గిన్నె అంత వేగంగా నడుస్తున్నాపడిపోకుండా తలని జాగ్రత్తగా ఉంచడం-చిడతల్ని వాయిస్తూ భుజానికీ, చేతికీ, వేళ్ళకీ వ్యాయామాన్ని కల్పించడం ఊపిరితిత్తులకీ, కంఠానికీ కూడా ఆ పాడుతున్న పాటద్వారా వ్యాయామ విధానాన్ని కల్పించడమనే విషయాన్ని నేర్చుకోవాలి. రోజూ తెల్లవారుజామునలేచి శరీరంతో వ్యాయామాన్ని చేయించడమనేది ఇతనినుండి నేర్చుకోవలసిందే.

గొబ్బెమ్మలనుండి

ఆవుపేడని ముద్దలుగాచేసి అలా ఎండబెడితే వాటిని 'గొబ్బెమ్మ'లంటారు. ఏ రోజు గొబ్బెమ్మలని ఆ రోజు ఎండాక అన్నిటినీ అలాగే చిన్నచిన్న పిడకలనీ కూడా ఒకచోట భద్రపరుస్తారు.

వీటిని రథసప్తమినాడు ఇంధనంగా వాడుతూ చక్కని క్షీరాన్నాన్నీ, పాయసాన్నీ సిద్ధంచేసి దాంతో సూర్యునికి నైవేద్యాన్ని పెట్టి పంచుకుంటారు.

వంటచెరకుగా దేన్ని వాడినా అది అనారోగ్యకరమేనని ఆవుపేడ పిడకలమంట అనేది ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తుందనీ ఈ వ్యవస్థద్వారా గ్రహించుకోగలగాలి. రోజూ ఈ విధంగా చేయడమనేది నిత్య దైనందిన జీవితంలో అసాధ్యం కాబట్టే పెద్దలు-

కారీష హోమమనేదాన్ని సంవత్సరానికోమారే చేయాలన్నారు. కారీషమంటే ఆవుపేడ.

ఆ పిడకలనే హోమగుండంలోవేస్తూ ఆవు నేతితో హోమాన్ని నిర్వహించడం దీని లక్ష్యం.

ఆవుపేడ పిడకలు ఆవునేతితో కలిసి మండుతూ పొగని విడుస్తూన్నవేళ ఆ పొగని పీలిస్తే అది శ్వాసకోశ వ్యాధుల్ని తొలిగిస్తుంది. మరే చెట్టు ఎండుకర్రల్ని మండించినా ఆ వచ్చే పొగ గొంతుని, కళ్ళని బాధపెడేలా చేస్తుందిగాని, ఆవుపిడకల పొగమాత్రం ఎంత పీల్చినా ఏమీ కానే కాదు. ఈ ఆరోగ్య రహస్యాన్ని గ్రహించాలి ఈ గొబ్బెమ్మల ద్వారా.

నైవేద్యాలనుండి

ఎక్కడపడితే అక్కడ-ఎప్పుడువండారో ఏనూనెతో వండారో-ఏ అశుభ్ర వాతావరణంలో తెలియకుండా తినేస్తున్నారు జనమంతా నేటి రోజుల్లో. సంక్రాంతి పండుగలో అతిముఖ్యంగా సమర్పించే పులిహోర-అరిసెలు-చలిమిడి-గారెలు వంటి పిండివంటలూ వంటకాలూ అన్నీ ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి.

పులిహోర అనేది పసుపు, మిరియాలపొడి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, బెల్లం, ఇంగువ, ఆవపిండి, మెంతిపిండి, కొద్దిగా నువ్వుల పిండితో చేయబడే పదార్థం. వీటిలో ముఖ్యమయిన ఆరుపదార్థాలు-పసుపు, మిరియాలపొడి, ఇంగువ, ఆవపిండి, మెంతిపిండి అనేవి. ఈ ఆరూ క్యాన్సరు వ్యాధికికూడా ఔషధంగా పనిచేస్తాయి.

పులుపు అనేది ఎక్కువ ఉండకూడదని గ్రహించాలి. ఈ పులిహోరకి విరుగుడు పెరుగు. అందుకే పెద్దలు పులిహోరని మర్నాడు పెరుగుతో తినిపించే వారు. పులిహోరలో నేతిని కలుపుకుని తింటే మరింత ఆరోగ్యప్రదం.

బెల్లాన్ని పాకంపట్టి చేసే వంటకమిది. చిన్నపిల్లలు అడుగులేస్తూంటే అడుక్కి ఓ అరిసె చొప్పునవేసే సంప్రదాయం మనది. ఎముక శక్తి పెరగడానికీ, బరువుని మోయగల శక్తిని సంపాదించుకోడానికీ అరిసె ఓ ఔషధం అని గ్రహించుకోగలగాలి ఈ పిండివంటద్వారా. బెల్లం బియ్యప్పిండీ మిశ్రమాన్ని మంచిపాలతో తడిపి ముద్దచేసి దానిలో ఎండుకొబ్బరి ముక్కల్నివేసిచేసే చక్కని పదార్థం చలిమిడి. పుట్టింటికొచ్చిన కూతురు తిరిగి అత్తవారింటికెళ్ళే అన్నిమార్లూ కూడా చలిమిడిని పెట్టే పంపుతుంది తల్లి.

చలికాలంలోనే గర్భధారణశక్తి సకల ప్రాణుల్లోనూ ఉంటుంది. ఆ కారణంగా గర్భాన్ని పొందడానికీ, పొందిన గర్భాన్ని విచ్ఛిత్తి కాకుండా నిలుపుకోడానికీ ప్రతి తల్లీ చలిమిడిని పెడుతుంది కూతురికి- సంతానప్రాప్తికోసం. దీన్ని ఇంట్లోనే ఆరోగ్యకర విధానంతోగాని చేసుకున్నట్లయితే తప్పక గర్భధారణ జరుగుతుంది. గర్భధారణకి ఏవైనా ప్రతికూల పరిస్థితులు గర్భకోశంలో గనుక ఉన్నట్లయితే ముందుగా వాటిని తొలిగిస్తుందికూడా.

ఇలా ఎంతైనా చెప్పుకోగల సంక్రాంతిలోని ప్రతి ఆచారం సంప్రదాయంద్వారా ఎన్నిటినో మనం నేర్చుకోవాల్సి ఉంది!

సంక్రాంతి లక్ష్మీ అనుగ్రహోస్తు!

మకర సంక్రాంతి : 15.1.2024