జీవశక్తికి.. ప్రాణాయామం

ప్రాణవాయువు.. ప్రాణాలను నిలబెట్టే వాయువు. ఆంగ్లంలో ఆక్సిజన్ అంటాం. మనం శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు ఆక్సిజన్ లోపలికి వెళ్తుంది. శ్వాస బయటికి వదిలినప్పుడు కార్బన్‌డయాక్సైడ్ విడుదల అవుతుంది. మనిషి బతకాలంటే నిరంతరం శ్వాస తీసుకోవాలి. ఆ శ్వాసను క్రమపద్ధతిలో, అవసరమైనంత మేర తీసుకోవడమే ప్రాణాయామం. నిరంతర సాధన ద్వారా మనిషి ఊపిరితిత్తులు ఒకటిన్నర నుంచి రెండున్నర లీటర్ల గాలిని తీసుకోగలిగే సామర్థ్యానికి చేరుకుంటాయి. వ్యసనాలు, కాలుష్యం కారణంగా కోల్పోయిన సమర్థతను తిరిగి రాబట్టుకుంటాయి కూడా.

ప్రాణాయామం అంటే శ్వాసక్రియ రూపంలో ఆక్సిజన్‌ను శరీరంలోకి తీసుకోవడం. శ్వాసక్రియ ద్వారా మనం పీల్చే గాలి పరిమాణం పెరిగితే, జీవకణాలకు ఎక్కువ మోతాదులో ఆక్సిజన్ అందుతుంది. ఫలితంగా అవి శక్తిమంతం అవుతాయి. జీవకణాలు శక్తిమంతమైతే.. మనిషి సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో వర్ధిల్లుతాడు. ప్రాణాయామంలో భాగంగా కండరాల్ని బిగబట్టడం, వదులు చేయడం వల్ల ఆయా భాగాలు చైతన్యమంతం అవుతాయి. వివిధ యోగాసన భంగిమల్లో పైకి, కిందికి, పక్కలకు కదలడం వల్ల శరీరం మొత్తం బలోపేతం అవుతుంది.

ప్రాథమిక ఆసనాలు

ప్రాణాయామ విధానాల సంఖ్యను కచ్చితంగా చెప్పలేం. చాలా రకాలు ఉన్నాయి. ప్రత్యేకించి అందులో ఓ ఐదు నిత్యజీవితంలో ఎంతో ఉపయోగపడతాయి...

సుఖ ప్రాణాయామం

శరీరానికి ఇబ్బంది లేకుండా.. సుఖవంతంగా చేసే ప్రాణాయామం ఇది. దీన్నే అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం అంటారు. ఇందులో కుడి ముక్కును బొటనవేలితో మూసి ఎడమ ముక్కుతో గాలి పీల్చాలి. ఆ తరువాత ఎడమ ముక్కును మూసి కుడి ముక్కు ద్వారా గాలి బయటికి వదలాలి. అదే తరహాలో ఎడమ ముక్కును మూసి.. కుడి ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చి, ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా బయటికి వదలాలి. ఈ ప్రాణాయామం వల్ల ఆస్తమా, శ్వాస సంబంధ సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. గుండెకు కూడా మంచిదే. అందులోనూ, ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది 30-40 ఏండ్లలోపే గుండె సమస్యలకు గురవుతున్నారు. గుండెపోటుతో మృతి చెందుతున్నారు. వాటిని నియంత్రించే శక్తి ప్రాణాయామానికి ఉంది. ప్రాణశక్తి సాధన వల్ల గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గి గుండె లయ క్రమపద్ధతిలో సాగుతుంది. బ్లడ్ పంపింగ్ సైతం సక్రమంగా జరుగుతుంది.

నాడీశోధన ప్రాణాయామం

ఈ ప్రాణాయామాన్ని 1:2 నిష్పత్తిలో చేయాలని చెబుతారు. సుఖ ప్రాణాయామం మాదిరిగానే గాలిని ఒక నాసికా రంధ్రంతో పీల్చి, మరో రంధ్రంతో వదలాలి. కానీ, గాలి పీల్చే వ్యవధికి, వదిలే వ్యవధికి కొంచెం తేడా ఉంటుంది. 10 సెకన్ల పాటు పీల్చితే, 20 సెకన్ల పాటు వదలాల్సి ఉంటుంది. ఈ ప్రాణాయామం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బీపీ నియంత్రణలో ఉంటే సగం జబ్బులు దూరమైనట్టే.

సూర్య-చంద్రభేద ప్రాణాయామం

ఈ ప్రాణాయామంలో కుడి నాసికా రంధ్రం నుంచి గాలిని పీల్చి, అదే రంధ్రం నుంచి వదలాల్సి ఉంటుంది. తరువాత ఎడమ నాసికా రంధ్రం నుంచి గాలిని పీల్చి, తిరిగి అదే రంధ్రం నుంచి విడిచిపెట్టాలి. ఈ పద్ధతి వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు తొలగిపోయి.. సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా శరీరం ఉష్ణతాపాన్ని అధిగమిస్తుంది. చల్లదనం ఆవరిస్తుంది.

శీతలి ప్రాణాయామం

వేసవి కాలంలో అత్యంత ఉపయుక్తమైన ప్రాణాయామం. దీనివల్ల వడదెబ్బ, అధిక రక్తపోటు, కళ్లమంట తగ్గుతాయి. ఈ ప్రక్రియలో నాలుకను బయటికి చాచి.. మడతపెట్టి, 'సీ' శబ్దంతో నోటిద్వారా గాలిని పీల్చాలి. అనంతరం నోటిని మూసేసి.. రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా గాలి బయటికి వదలాలి. దీనివల్ల ఉష్ణతాపాన్ని అధిగమిస్తాం.

యోగాసనాల వల్ల..

ప్రాణాయామంతో పాటు యోగాసనాల ద్వారా కూడా చాలా జబ్బులను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. అసలు రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.

అధిక రక్తపోటు: నాడీశుద్ధి ప్రాణాయామ, శవాసనం, పశ్చిమోత్తానాసనం, వజ్రాసనం, సుప్త వజ్రాసనం, శిథిలాసనం, శశాంకాసనం.

హృద్రోగ సమస్యలు: సుఖప్రాణాయామ, నాడీశుద్ధి ప్రాణాయామ, యోగనిద్ర, త్రికోణాసనం, గోముఖాసనం, ఉష్ట్రాసనం, భుజంగాసనం, శలభాసనం.

మధుమేహం: సూర్యనమస్కారాలు, పశ్చిమోత్తానాసనం, గోముఖాసనం.

నెలసరి సమస్యలు: యోగనిద్ర, గర్భాసనం, పశ్చిమోత్తానాసనం, భుజంగాసనం, నాడీశుద్ధి ప్రాణాయామం.

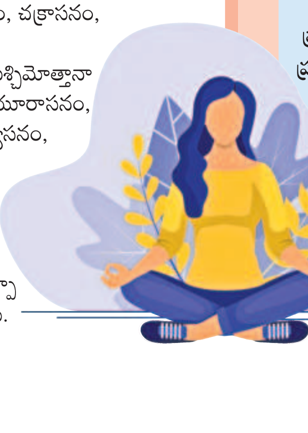
ఉబ్బసం: సూర్యనమస్కారం, గోముఖాసనం, అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం, సుప్తవజ్రాసనం, ఉష్ట్రాసనం, వివిధ ప్రాణాయామాలు.

ఆర్థరైటిస్ సమస్యలు: త్రికోణాసనం, తాడాసనం, అర్ధచంద్రాసనం, నావాసనం, సూర్యభేది ప్రాణాయామం, వివిధ ప్రాణాయామాలు.

నడుం నొప్పి: భుజంగాసనం, శలభాసనం, ధనురాసనం, కోణాసనం, చక్రాసనం, పలు ప్రాణాయామాలు.

అజీర్ణం, వాయు సమస్య: పశ్చిమోత్తానాసనం, వజ్రాసనం, మయూరాసనం, సర్వాంగాసనం, మత్స్యాసనం, ప్రాణాయామాలు.

ఊబకాయ సమస్య: ధనురాసనం, సూర్యనమస్కారం, కటిచక్రాసనం, పశ్చిమోత్తానాసనం, సర్పాసనం, ప్రాణాయామాలు.



శీత్కారి ప్రాణాయామం

కొంతమందికి నాలుక బయటికి చాచి, మడతపెట్టే వీలు ఉండదు. అలాంటి వారికోసమే శీత్కారి ప్రాణాయామం. ఇందులో నోరు తెరిచి, దంతాలు గట్టిగా బిగబట్టి దంతాల మధ్య నుంచి గాలిని 'సీ' శబ్దంతో పీల్చాలి. అనంతరం నోటిని మూసేసి.. రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా గాలి బయటికి వదలాలి. ఈ పద్ధతిలోనూ శీతలిలో కలిగే ప్రయోజనాలన్నీ లభిస్తాయి.

అనేక లాభాలు

చేయాల్సిన పద్ధతిలో ప్రాణాయామం చేస్తే.. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం సొంతం అవుతుందని యోగాచార్యులు చెబుతారు. ప్రాథమిక దశలో నిపుణుల పర్యవేక్షణ చాలా అవసరం. యూట్యూబ్ పాఠాలు, వాట్సాప్ బోధనలు హానికరం.

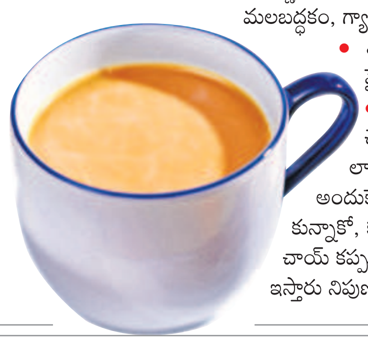
- మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.
- రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది.
- చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి.
- గుండె లయబద్ధంగా కొట్టుకుంటుంది.
- గుండె ద్వారా బ్లడ్ పంపింగ్ సక్రమంగా జరుగుతుంది. హృద్రోగాలు దరిచేరవు.
- ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది.
- శరీర ఉష్ణోగ్రతలు కొంత తగ్గుతాయి. ఇది ఎక్కువగా వేసవిలో ఉపయోగపడుతుంది.
- మనసు మీద నియంత్రణ వస్తుంది. క్రమంగా వ్యసనాలను జయిస్తాం.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ సాయిరామ్
డైరెక్టర్
ప్రాణాయామ రీసెర్చ్ సెంటర్
ప్రభుత్వ ప్రకృతి చికిత్సాలయం
హైదరాబాద్

చాయ్.. వద్దురా భాయ్!

బ్రిటిష్ పాలకులు అలవాటు చేసిన పానీయం తేనీరు. తెల్లవారిని తరిమికొట్టినా, చాయ్‌ని మాత్రం వదులుకోలేక పోతున్నాం. ఉదయాన్నే ఓ కప్పు పడందే చాలామందికి దినచర్య మొదలు కాదు. టీలోని కెఫిన్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వల్ల చురుకుదనం కలిగినా.. కొన్ని సమస్యలంటూ ఉంటాయి.



- ఖాళీ కడుపుతో చాయ్ తాగితే.. ఆ ద్రవ పదార్థం పొట్టలో ఆమ్ల (ఎసిడిక్), క్షార (ఆల్కలిన్) రసాయనాల సమతుల్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.
- టీకి డైయురెటిక్ లక్షణం ఉంది. అంటే, మూత్రం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అసలే రాత్రంతా డీహైడ్రేట్ అయిన శరీరం, టీ తాగాక మరింత తేమను కోల్పోవచ్చు. దీనివల్ల కండరాలు పట్టేయవచ్చు. అలా క్రాంప్స్‌కు దారితీస్తుంది.
- టీ అంటే మూడొంతులు పాలే! పాలలోని లాక్టోజ్ అంత తేలికగా జీర్ణం కాదు. ఫలితంగా కడుపుబ్బరం, మలబద్ధకం, గ్యాస్ లాంటి సమస్యలు వస్తాయి.
- వేడివేడిగా తాగితే పంటి పైపొర దెబ్బతినే ప్రమాదం ఎక్కువ.
- టీలోని కెఫిన్ ఖాళీ కడుపులోకి చేరడం వల్ల కళ్లు తిరగడం, వికారం లాంటి లక్షణాలు ఇబ్బంది పెడతాయి.

అందుకే ఉదయం అల్పాహారం తీసుకున్నాకో, కనీసం మంచినీళ్లు తాగిన తర్వాతో చాయ్ కప్పు అందుకోవడం మంచిదని సలహా ఇస్తారు నిపుణులు.

తెల్లకామెర్లు అంటే?

మా బాబు వయసు మూడేండ్లు. హుషారుగా ఉండేవాడు. బాగా ఆడుకునేవాడు. ఈ మధ్య నీరసంగా ఉంటున్నాడు. బాబు భోజనానికి మారాం చేస్తాడు కానీ, పాలు ఇష్టంగా తాగుతాడు. చూసినవాళ్లు తెల్లకామెర్లేమో అంటున్నారు. అసలు, తెల్లకామెర్లు అంటే ఏమిటి?

• ఓ పాఠకురాలు

పిల్లల పెంపకం

మీరు చెబుతున్న వివరాలను బట్టి బాబులో ఎనీమియా లక్షణాలున్నాయి. రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నట్టు అర్థం అవుతున్నది. సమతుల ఆహారం తీసుకోని పిల్లల్లో తగిన మోతాదులో రక్తం తయారు కాదు. హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్కువ పాలు తాగడానికి ఇదో కారణం. ఈ సమయంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, మాంసాహారులైతే మటన్, కిడ్నీ, లివర్ లాంటివి పెట్టాలి. బెల్లంలోనూ ఐరన్ ఉంటుంది. ముందుగా మీరు చిన్నపిల్లల నిపుణుడిని సంప్రదించండి. కంప్లీట్ బ్లడ్ పిక్చర్ పరీక్షలు చేయించి, తగిన మందులు వాడండి. రక్తహీనత వల్ల పిల్లలు తెల్లగా పాలిపోయినట్టు ఉంటారు కాబట్టి, జనం దీనికి తెల్లకామెర్లు అనే ముద్ర వేశారు. దయచేసి పసరుమందుల జోలికి వెళ్లకండి. సరైన చికిత్సతో, పోషకాహారంతో పూర్తిగా నయం చేయదగిన రుగ్మత ఇది. భయపడాల్సిన అవసరం లేదు.

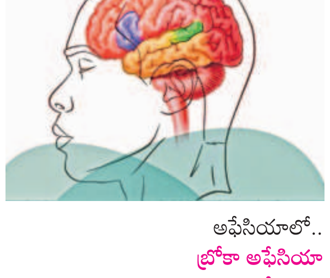
డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్
పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

రొమ్ము క్యాన్సర్.. స్వీయ పరీక్ష

క్యాన్సర్ ప్రమాదకరమే. ప్రాణాంతకమే! కానీ తొలి రోజుల్లోనే గుర్తించగలిగితే, తక్కువ దుష్ప్రభావంతో బయటపడవచ్చు. మరీ ముఖ్యంగా రొమ్ము క్యాన్సర్ విషయంలో ఈ మాట పూర్తిగా నిజం. అందులోనూ, తొలిరోజుల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను గుర్తించడం కాస్త తేలికే అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకు ఉపకరించే చిట్కాలు..

- కుడి చేతిని తల వెనుక పెట్టి, ఎడమచేతి మధ్య మూడు వేళ్లతో కుడి రొమ్మును సున్నితంగా ఒత్తాలి.
- రొమ్ము అంచులతో మొదలుపెట్టి, చనుమొనల వరకు గమనించాలి. అలాగే రొమ్ము చుట్టూ ఉన్న భాగాన్ని పరిశీలించాలి.
- ఇలా చూసేటప్పుడు నొప్పి, గడ్డలు, చర్మం ముడతలు పడినట్టు లేదా రంగు మారినట్టు ఉందేమో గమనించాలి.
- చనుమొనలను సైతం కాస్త నొక్కి, ఏదైనా ద్రవం డిశ్చార్జ్ అవుతుందేమో చూడాలి.
- ఎడమ రొమ్ముకు కూడా ఇలాంటి పరీక్షే చేయాలి. చిన్నపాటి తేడా కనిపించినా అశ్రద్ధ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి.

మాటలో తడబాటు?



ఇటీవల అమెరికన్ టీవీ వ్యాఖ్యాత వెండీ విలియమ్స్‌కు అఫేసియా (మాట పడిపోవడం) ఉన్నట్టు నిర్ధారణ అయ్యింది. దీంతో ఈ రుగ్మత వార్తల్లో నిలిచింది. నడివయసులో, వృద్ధాప్యంలో దాపురించే అఫేసియా.. మెదడులో భాషకు సంబంధించిన భాగానికి గాయం కావడం వల్ల తలెత్తుతుంది. కొన్నిసార్లు పక్షవాతంతో కూడా వృద్ధి చెందుతుంది. మెదడులో కణితి ఉన్నప్పుడు సైతం నెమ్మదినెమ్మదిగా పెద్దదవుతూ వస్తుంది. ఈ రుగ్మత బారినపడ్డప్పుడు మాటలోనే కాదు, రాతలోనూ తడబాటు ఉంటుంది. అఫేసియా బాధితులు పొడిపొడిగా మాట్లాడతారు. అసంపూర్ణ పదాలతో పూర్తిచేస్తారు. అర్థం పర్థం లేని వాక్యాలూ ఉంటాయి. ఒకదాని బదులు మరొక పదం వాడతారు. వారికి తాము రాసేది, చదివేది అర్థం కాదు. ఇతరులతో సంభాషణ కూడా ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది.

అఫేసియాలో..
బ్రోకా అఫేసియా
వెర్నిక్స్ అఫేసియా
ప్రైమరీ ప్రోగ్రెసివ్ అఫేసియా
అనే ప్రధాన రకాలున్నాయి. లక్ష జనాభాలో సుమారు 43 మంది అఫేసియా బారినపడే అవకాశాలు ఉంటాయి. సమస్య కారణాన్ని బట్టి స్పీచ్ థెరపీ, లాంగ్వేజ్ థెరపీ అందిస్తారు. రోగులు మామూలుగా మాట్లాడటానికి కుటుంబ సభ్యులు తమవంతు చేయూత అందించాల్సి ఉంటుంది. తొలినాళ్లలోనే గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవడం ఉత్తమం.

మితిమీరినా ప్రమాదమే

మనం దృఢంగా ఉండేందుకు, మన శరీర వ్యవస్థ సవ్యంగా పనిచేసేందుకు విటమిన్లు అవసరమే. నిజానికి మానవ శరీరానికి అతి తక్కువ మోతాదులో విటమిన్లు అవసరం అవుతాయి. కానీ, వైద్యుల సిఫారసు లేకుండా మల్టీ విటమిన్ గోళీలను గుప్పిళ్లకొద్దీ మింగితే మాత్రం ఇబ్బందే.

- విటమిన్-సి మనకు రోగ నిరోధక శక్తిని కలిగించినా, మోతాదు మించితే వికారం, విరేచనాలు, కడుపు నొప్పి రావచ్చు.
- విటమిన్-బి ఇట్టే నీటిలో కరిగిపోతుంది. దీంతో మూత్రం ద్వారా బయటికి వెళ్లిపోతుంది. ఈ విటమిన్ మోతాదు మించితే మాత్రం, నాడీ సంబంధ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.
- విటమిన్-ఎ, డి శరీరంలోనే కొవ్వు రూపంలో ఉండిపోతాయి. ఓ స్థాయి దాటితే సంతానలేమి లాంటి సమస్యలు రావచ్చు.
- విటమిన్-ఇ ఎక్కువైతే అంతర్గత రక్తస్రావం కావచ్చు. విటమిన్-కె ఎక్కువైతే రక్తం గడ్డ కట్టడంలో సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు.