

యోగా అంటే కేవలం వ్యాయామం మాత్రమే కాదు.. అనేక విధాలుగా దోహదం చేస్తుంది..

అధునిక జీవనశైలిలో ఒత్తిడి, ఆందోళనలు, నిరంతర పరుగుల మధ్య ప్రశాంతత కోసం చాలామంది యోగాను ఆశ్రయిస్తున్నారు. సాధారణంగా యోగాను శారీరక దృఢత్వం, ప్రశాంతత పెంచే వ్యాయామంగా భావించినప్పటికీ, దాని ప్రభావం అంతకంటే చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. యోగా

ప్రాచీన భిన్నాదు. యోగ శరీరంపై తిరిగి విశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది. రోజువారీ జీవితంలో చాలామంది తమ శరీరాన్ని కేవలం పనులు చేయడానికి ఉపయోగించే సాధనంగా మాత్రమే భావిస్తారు. యోగా సాధన ద్వారా శరీరం అలసి పోయిందా, బలంగా ఉందా, విశ్రాంతి అవసరమా వంటి



శరీరాన్ని మాత్రమే కాకుండా మనసును, భావోద్వేగాలను, అత్యున్నతమైన సామర్థ్యాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేయడం ద్వారా వ్యక్తిలో అంతర్గత ప్రశాంతత, ఆత్మపరిశీలన, భావోద్వేగ సమతుల్యత పెరుగుతాయిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యోగాలోని ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలలో ఒకటి వ్యక్తిని తనలో తాను గడపడం నేర్పించడం. నేటి కాలంలో చాలామంది మొబైల్ ఫోన్లు, సామాజిక మాధ్యమాలూ, వివిధ రకాల శబ్దాల మధ్య జీవిస్తున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో ఎవరి ఆలోచనలను వారు గమనించే అవకాశం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే యోగా ఆననాలను చేస్తున్న

నంకే తాలను గమనించడం ప్రారంభిస్తారు. చిన్న చిన్న కదలికలకూ అర్థం ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీంతో శరీరం వ్యతిరేకంగా కాకుండా కలిసి పనిచేస్తోందనే అవగాహన పెరుగుతుంది. నిశ్శబ్దాన్ని, ప్రశాంతతను ఆస్వాదించడం కూడా యోగా నేర్పించే ముఖ్యమైన అంశం. ఎప్పుడూ కదలికలతో నిండిన జీవితంలో నిశ్శబ్దం చాలా మందికి ఆసాకర్యంగా అనిపిస్తుంది. బయట ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పటికీ మనసు మాత్రం నిరంతరం ఆలోచనలతో పరుగులు తీస్తూ ఉంటుంది. యోగా చిన్న చిన్న విరామాల ద్వారా ఈ నిశ్శబ్దాన్ని పరిచయం చేస్తుంది. ఒక ఆననాన్ని కొద్దిసేపు



వృద్ధులు శారీరక కదలికలపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం ద్వారా వ్యక్తి తనను తాను మరింత లోతుగా అర్థం చేసుకునే అవకాశం పొందుతారు. మొదట్లో ఇది ఆసాకర్యంగా అనిపించినప్పటికీ, క్రమంగా ఆత్మపరిశీలన అలవాటుగా మారుతుంది. భావోద్వేగాల వల్ల కలిగే అంతర్గత ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా యోగా సహాయపడుతుంది. చాలామంది తమ భావాలను అణచిపెడతారు లేదా పట్టించుకోరు. కానీ అవి శరీరంలోనే నిలిచిపోయి మానసిక ఒత్తిడికి కారణమవుతాయి. యోగా ఈ భావోద్వేగాలను బలపరచడం కాదు, బయటకు తీసుకురాదు. అయితే వాటిని గుర్తించి విడిచిపెట్టేందుకు అవసరమైన ప్రశాంతత వాతావరణాన్ని కల్పిస్తుంది. దీని వల్ల గతంలో తీవ్రంగా స్పందించే పరిస్థితులపట్ల కూడా వ్యక్తి క్రమంగా సమతుల్యంగా స్పందించడం

నిలబెట్టడం, శ్వాసపై దృష్టి పెట్టడం, కదలికల మధ్య విరామం తీసుకోవడం ద్వారా మనసు క్రమంగా ప్రశాంతతను సృష్టించడం నేర్చుకుంటుంది. అలాగే యోగా జీవితాన్ని నియంత్రించాలనే తపననుంచి అవగాహన వైపు దృష్టిని మళ్లించిస్తుంది. సాధారణంగా మనుషులు పరిస్థితులను, ఫలితాలను, ఇతరులను తమ నియంత్రణలో ఉంచాలని ప్రయత్నిస్తుంటారు. అయితే యోగాలో ప్రతి ఆననాన్ని పరిపూర్ణంగా చేయడం సాధ్యం కాదు. శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో గమనిస్తూ, అవసరమైతే సర్దుబాటు చేసుకుంటూ ముందుకు నాగాల్సి ఉంటుంది. ఈ అలవాటు క్రమంగా రోజువారీ జీవితంలో కూడా ప్రతిఫలించిస్తుంది. వెంటనే స్పందించకుండా కానీవు ఆలోచించడం, ప్రతి పరిస్థితిని పరిశీలించడం వంటి లక్షణాలు పెరుగుతాయి.

పాదాల విషయంలో జాగ్రత్తగా..!

ఒక్కోసారి ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా.. పాదాల నీటిలో నానుతూ ఉంటాయి. ఈ క్రమంలో - అవి ఇన్నెక్షన్లకు గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించి.. వధుకాలంలో సైతం పాదాల అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవడం చేసుకోవాలి. అతర్వాత వైద్య సౌకర్యం చేసుకోవాలి. అలాగే రోజూ వ్యవస్థాపిత స్ట్రోక్ ని

కాల్గోళ్లు ఎప్పుడీ కట్టడం కట్టించుకోవాలి. లేదంటే వాటిలో మురికి చేరి దురద, ఇతర చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. వధుకాలంలో పాదాలను రోజూ స్ట్రెచ్ చేసుకోవడం మంచిది. దీనివల్ల పాదాల పగలకుండా ఉంటాయి. ఇందుకోసం గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా పొంపు లేదా లిక్విడ్ సోప్ కలుపుకోవాలి. దీనిలో పాదాలను పది నిమిషాల పాటు ఉంచాలి. అతర్వాత ఫుట్ సర్కిల్స్ తుల్యం చేసుకోవాలి. అలాగే రోజూ వ్యవస్థాపిత స్ట్రోక్ ని



ఎన్ని చిట్టాలు పాటించినా పాదాల శుభ్రత విషయంలో జాగ్రత్త లేకపోతే ఇన్నెక్షన్లకు గురవ్వాలి వస్తుంది. అందుకే వధుకాలంలో బయట నుంచి తిరిగి రాగానే.. ప్రత్యేకించిన నీటి వచ్చే సందర్భాలలో పాదాలను లిక్విడ్ సాప్ తో శుభ్రం చేసుకోవాలి. లేదంటే వాటిని ఉపయోగించి గోరువెచ్చని నీటిలో శుభ్రం చేసుకోవాలి. అతర్వాత పాదాలను బాగా పొడిగా తుడుచుకొని వేళ్ల మధ్యలో యాంటి ఫంగల్ పౌడర్ చల్లుకోవాలి. అలాగే

ఉపయోగించి పాదాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత మాయిశ్చర్యజరీ రాసుకోవాలి. దీనివల్ల మృతకణాలు తొలగిపోవడమే కాకుండా పాదాలకు రక్తప్రసరణ కూడా బాగా జరుగుతుంది. అయితే దీనికోసం నిపుణులు సూచించిన నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను మాత్రమే వాడటం మంచిది. పాదాలకు గాయాలు ఉన్నట్లయితే వాటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, రోగాలను కలిగించే ఇతర క్రిములు శరీరంలోకి సులభంగా ప్రవేశిస్తాయి. వధుకాలంలో ఈ బెడద మరి ఎక్కువ. అందుకే పాదాలకు గాయాలవకుండా చూసుకోవాలి. ఒకవేళ గాయాలున్నట్లయితే తగిన జాగ్రత్తలు పాటించడం అవసరం అంటున్నారు నిపుణులు.

చక్కని ఆరోగ్యం

నలభై దాటినా.. ఇమ్యూనిటీ తగ్గకుండా..!



మెనోపాజ్ వల్ల కావచ్చు.. జీవనశైలిలో మార్పుల వల్ల కావచ్చు.. ఇలా కారణమేదైనా నలభైలోకి అడుగుపెట్టిన మహిళలు వయసుతో పాటు ఉన్నట్లుండి బరువు పెరుగుతుంటారు. శరీరానికి సరైన వ్యాయామం లేకపోవడం, చక్కని ఆహార నియమాలు పాటించకపోవడం వల్ల కూడా ఈ వయసులో వివిధ అనారోగ్యాల మట్టు ముడతాయి. మరి, ఇలా జరగకుండా.. ఈ వయసులో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలంటే కొన్ని ఆహార పదార్థాల రోజువారీ మెనూలో చేర్చుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో తెలుసుకుందాం.. నలభై దాటాక బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలన్నా, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలన్నా సరైన గింజలు మంచి ఆహారమంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. గ్లూటెన్ ఉండదు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు.. నిండి ఉన్న సజ్జా గింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇక ఈ గింజల్లో పైబర్ ఫైబర్లు ఉండడం వల్ల ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. తద్వారా ఆహారపు కోరికలు అదుపులో

సౌందర్య సంరక్షణకూ 'టీ'..!



మంచి తమ రోజును బ్రాక్ లేదా గ్రీన్టీతో ప్రారంభిస్తారు. కానీ అదే టీని మన సౌందర్య సంరక్షణ కోసం ఉపయోగించుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.. చర్మం పొడిబారిస్తున్నప్పుడు నిర్దిష్టంగా కనిపిస్తుంటుంది. ఇలాంటిప్పుడు చల్లని గ్రీన్టీతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం మురికి తొలగిపోయి, చర్మం పొడిబారే సమస్య కూడా తగ్గుతుందంటున్నారు. అలాగే చర్మం తాజాగా కనిపిస్తుందని చెబుతున్నారు. వాడెన్న టీ-బ్యాగ్ లను కానీవు ఫ్రీజ్ లో ఉంచి వాటిని కానీవు కళ్లపై పెట్టుకొని చూడండి. ఇలా చేయడం వల్ల కళ్ల వాపు, అలసట తగ్గుతుంది. తలస్నానం చేసే ముందు బ్రాక్ టీని తలంతా రాసుకోవాలి. పది, పదిహేను నిమిషాల తర్వాత పొంపుతో కడిగేసుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేయడం వల్ల బ్రాక్ ఆరోగ్యం మెరుగుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. వ్యాక్సింగ్ చేసుకున్నప్పుడు కొన్నిసార్లు చర్మం ఎర్రగా కందిపోయి గుండ్రంగా అనిపించొచ్చు. సమస్య ఉన్నచోట చల్లని టీ-బ్యాగ్ లను కానీవు ఉంచడం వల్ల ఉపశమనం అనిపిస్తుంది. కొందరిలో పాదాలకు ఎక్కువ చెమట పట్టడం వల్ల వాటి నుంచి దుర్వాసన వస్తుంటుంది. ఇలాంటివారు మెడ్ గిన్నెడు నీళ్లలో రెండు కప్పుల గ్రీన్ టీ క్యాక్టన్ వేసి బాగా వేడి చేయాలి. ఆ నీటిని టబ్బులో పోసి పాదాల్ని కానీవు అందులో ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చెమట సమస్యతో పాటు పాదాల పగుళ్లు తగ్గే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు.

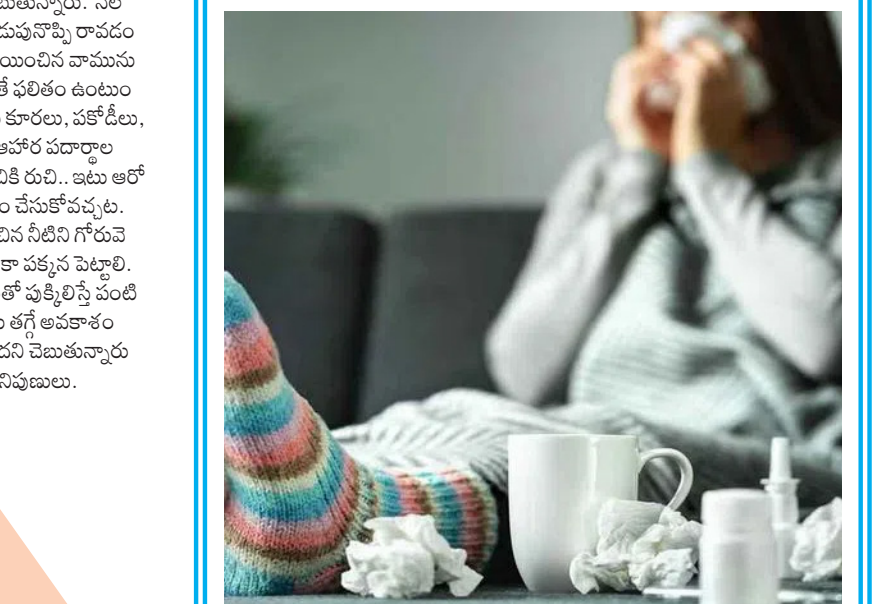
వామ్యుతా ఉపశమనం..



ఈ రోజుల్లో చాలామంది అజీర్తి, దగ్గు.. వంటి చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చినా ట్యాబ్లెట్లతో తగ్గించుకుంటున్నారు. అయితే వీటిని తరచూ వాడడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి దెబ్బతింటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే వంటింట్లో లభించే వామ్యుతా ఉపశమనం చిన్న ఆనారోగ్యాల్ని దూరం చేసుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అదెలాగో

అంటువ్యాధుల పట్ల పెరుగుతున్న ఆందోళనలు..

ఈ విధాని వధుకాలం ప్రారంభమవుతున్న సమయంలో పలు చోట్ల అంటువ్యాధులపై ఆందోళనలు మళ్లీ పెరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా షిగెల్లా ఇన్ఫెక్షన్ కేసులు గణనీయంగా పెరగడం, అలాగే నిషా వైరస్, వెస్ట్ నైట్ ఫీవర్ కేసులపై కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ నిఘా కొనసాగుతుండటంతో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ మూడు వ్యాధులు వేరేరూపాల్లో వ్యాపించినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉండటంతో జాగ్రత్తలు తప్పవని అని చెబుతున్నారు. వధుకాలంలో వరదలు, నీటి కాలువలు, అధిక తేమ, దోమల పెరుగుదల, పారిశుధ్య సమస్యలు వంటి కారణాల వల్ల అంటువ్యాధుల వ్యాప్తికి అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. అందువల్ల ఈ సీజన్లో నీటి ద్వారా, ఆహారం ద్వారా, దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇటీవలి వారాల్లో కేరళలోని వయనాడ్ జిల్లాలో పాఠశాలకు సంబంధించిన షిగెల్లా వ్యాధి ఘటనలు సమాచారం. షిగెల్లా అనేది పేగులను ప్రభావితం చేసే బ్యాక్టీరియా సంక్రమణ. కలుషితమైన నీరు, ఆహారం లేదా వేరుల ద్వారా ఇది సులభంగా వ్యాపిస్తుంది. చాలా తక్కువ మోతాదులో బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశించిన వ్యాధి నోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ గుర్తుల ద్వారా వ్యాధిని గుర్తించి వైద్యం చేరే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. షిగెల్లా ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాలు తరచూ విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, కడుపులో మురికి, జ్వరం, మలంలో రక్తం కనిపించడం వంటివి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రక్తం కానీవు విరేచనాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. న్యూఢిల్లీ అంటువ్యాధుల విరేచనాలను ఆపే



జుట్టు తడిగా ఉండగానే నిద్రపోతే..!

కొందరు రాత్రి పూట తలస్నానం చేసి, జుట్టు తడిగా ఉండగానే నిద్రపోతుంటారు. అయితే దీనివల్ల సౌందర్యపరంగా పలు సమస్యలు తప్పింతుంటున్నాయి. ఇలా జరగకూడదంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారు. వీలు కుదుర్చుకొని ఉదయాన్నే తలస్నానం చేయడం మంచిది. తద్వారా రాత్రి పడుకునే సమయానికి కేరళలు సహజసి

ప్రయత్నం చేయడం ప్రమాదకరమని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇక నిషా వైరస్ విషయానికి వస్తే, కేరళలో 2018 నుంచి పలు మార్లు ఈ వైరస్ కేసులు సమాధి పుత్రులు. తాజా కేసులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఆరోగ్య శాఖ అప్రమత్తంగా ఉంది. ఈ వైరస్ ప్రధానంగా ట్రాఫ్ట్ బ్యాట్స్ నుంచి మనుషులకు వ్యాపిస్తుంది. కలుషితమైన పండ్లు, సోకిన బాంబులు లేదా కొన్ని సందర్భాల్లో బాధింపబడిన వ్యక్తులతో సన్నిహిత సంబంధాల ద్వారా కూడా వ్యాధి చెందుతుంది. నిషా వైరస్ ప్రారంభ లక్షణాలు సాధారణ వైరస్ లక్షణాల కనిపిస్తాయి. జ్వరం, తలనొప్పి, శరీర నొప్పులు, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలు మొదట కనిపిస్తాయి. అయితే కొంతమందిలో శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు, మెదడు సంబంధిత సమస్యలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రభావం ప్రాంతాల్లో లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



వెస్ట్ నైట్ ఫీవర్ కూడా ఇటీవల కేరళలో ఆందోళన కలిగిస్తున్న మరో వైరస్ వ్యాధి. ఇది దోమల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఈ వైరస్ సోకిన వారిలో 70 నుంచి 80 శాతం మందికి ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. అయితే కొందరిలో జ్వరం, తలనొప్పి, శరీర నొప్పులు, అలసట, చర్మం దగ్గు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అత్యంత అరుదుగా వృద్ధులు లేదా రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్నవారిలో మెదడు, నాడీ వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపే తీవ్రమైన సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ మూడు వ్యాధుల నుంచి రక్షణ పొందేందుకు కొన్ని సాధారణ జాగ్రత్తలు చాలా కీలకం. చేతులు సబ్బుతో తరచూ శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, శుద్ధి చేసిన నీటిని తాగడం, తాజాగా తయారైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవడం, ఆహారాన్ని మూతపెట్టి ఉంచడం, దోమల కాళ్లు నుంచి రక్షణ కోసం రిపెలెంట్లు ఉపయోగించడం, ఫార్మిడుల రుచిచేసే వంటి చర్మం తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. జ్వరం లేదా జీర్ణశయ సమస్యలను సాధారణ సీజన్లలో ఇబ్బందులుగా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా అవసరమైనప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. భయపడకుండా అవసరం లేకపోయినా, అవగాహనతో పాటు పరిశుభ్రత, సురక్షిత ఆహారం, దోమల నియంత్రణ, సకాలంలో వైద్య చికిత్స తీసుకోవడం వంటివి ద్వారా ఈ వ్యాధుల వల్ల కలిగే తీవ్రమైన సమస్యలను చాలా వరకు నివారించవచ్చని చెబుతున్నారు. వాతావరణ మార్పులు, పట్టుకోవడం, జనసాంద్రత పెరుగుదల వంటి కారణాలతో కొత్త అంటువ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజల్లో అవగాహన, ఆరోగ్య శాఖ నిఘా, సకాలంలో చికిత్స అందుబాటులో ఉండడం అత్యంత అవసరమని ప్రజాఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

