

ఆనందవిజానం - 2



జ్యోతిర్దైద్యరత్న
ఆచార్య సి.వి.బి. సుబ్రహ్మణ్యం

ఆనందవిజ్ఞానం 2

**సనాతన + నూతన =
ఆనంద విజ్ఞానం 2**

ఆచార్య సి.వి.బి. సుబ్రహ్మణ్యం

వేదవిజ్ఞాన చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ప్రచురణలు

భాగ్యనగరం, 2014

ఆనంద విజ్ఞానం 2

రచన : ఆచార్య సి.వి.బి. సుబ్రహ్మణ్యం

ప్రథమ ముద్రణ : ఫిబ్రవరి 2014

ప్రతులు : 1000

ప్రచురణ : వేద విజ్ఞాన ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్
101, స్వాతి కుటీర్, యూసఫ్ గూడ,
హైదరాబాద్ - 500 045.

ప్రతులకు : జ్యోతిర్వాస్తు విజ్ఞాన సంస్థ మరియు శ్రీమతి సి.వి. లక్ష్మి
101, స్వాతి కుటీర్, యూసఫ్ గూడ,
హైదరాబాద్ - 500 045.
ఫోన్ : 23734999, 9440055415

మరియు

ఎన్. రాజకుమార్, సాయి అస్ట్రో ఆరా,
డోర్ నెం. 9-21/4, షాప్ నెం. 4, అలిత నగర్,
వెదిరె కాంప్లెక్స్, హోటల్ శిల్పి క్లబ్ హౌస్ కోర్ట్,
బస్టాప్ ఎదురుగా, దిల్ సుఖ్ నగర్, హైదరాబాద్ - 60
ఫోన్ : 98492 21214, 996 372 8080

డి.టి.పి.:

కావ్యశ్రీ గ్రాఫిక్స్
2-2-1132/9/ఎ, న్యూనల్లకుంట,
హైదరాబాద్ - 500 044.
ఫోన్ : 27550530

ముద్రణ :

ఉదయ్ ప్రింటర్స్
3-5-718/1, విట్టల్ వాడి క్రాస్ రోడ్స్,
నారాయణగూడ, హైదరాబాద్ - 29.

మూల్యం : రూ. 75/-

అంకితం



ఆనంద వనం

ప్రకృతిని బ్రతికించే ఆనందవనానికి

అంకితం....

సృజన

అబద్ధాలు చెప్పేవారే అధిక సృజన శీలురు. ఈనాడు ఈ పేపర్ : 22.2.2014 వాషింగ్టన్. అందంగా అబద్ధాలు చెప్పటం ఓ కళ అంటున్నాయి తాజా అధ్యయనాలు. నిజాయితీ పరులకంటే అబద్ధాలు చెప్పేవారు మరింత సృజన శీలురన హార్వర్డ్ బిజినెస్ స్కూల్ పరిశోధకులు వెల్లడించారు. సృజనాత్మకతకు అబద్ధాలు మోసానికి ఉన్న సంబంధాన్ని గుర్తించేందుకు పరిశోధకులు తాము ఎంపిక చేసుకున్న వ్యక్తులపై పలు రకాల పరీక్షలు నిర్వహించారు. పరీక్షా ఫలితాలను విశ్లేషిస్తే అబద్ధాలకు సృజనకు ఉన్న లంకె వెలుగు చూసిందని వారు పేర్కొన్నారు.

లోకంలో రెండురకాల వాళ్ళుంటారు. కొత్త దనానికి ప్రాధాన్యమిచ్చేవారు. పాతదనాన్ని అనుసరించేవారు. కొత్తదనం అనేది ఆ సమయానికి ఉన్నది కాదు కదా. లేనిదేగా. లేనిదాన్ని భావన చేస్తే అది అసత్యమేగా. అసత్యంవైపు పయనిస్తే సత్యానికి దూరం కావడమేగా. వేదం, ప్రాచీన విజ్ఞానం, ప్రామాణికత ఉన్నదాన్ని అవగాహన చేసుకోవడం ఇవన్నీ పరమత్యవైపు అనందంవైపు పయనించే వినయాన్ని అందిస్తే లేనిదాన్ని ఊహించడం తన శరీరము యొక్క పేరుయొక్క ఉన్నతినీ గుర్తింపును కోరడం లేనిదాన్ని భావించడంలో అసత్యాత్మకత సృజనశీలం అనేవి గోచరిస్తాయి. ఈ సృజన శీలంలో ఉన్న వారందరికంటే తాను ఉన్నతంగా తనను భావించు కోవడం వలన వినయం కంటే అవినయానికి ప్రాధాన్యం పెరుగుతుంది. తద్వారా తనను సృష్టి కర్తగా భావన చేస్తూ మిగిలిన ప్రపంచం కంటే వేరుగా పృథక్ భావనతో మోక్షానదానికి దూరమౌతాడు. వినయంతో ఉన్నవాడు ఉన్నదాన్ని అంగీకరిస్తూ ఇంకా ఇంకా లోతుకు వెళ్ళడం ద్వారా విశ్వం యొక్క ఏకత్వాన్ని పరమాత్యయొక్క అస్థిత్వాన్ని వినయంతో అవగాహన చేసుకోగలుగుతాడు. రెండు మార్గాలు వేరువేరుగా గోచరిస్తాయి. కాని సత్యం అంటే ఉన్నది. ఆ ఉన్నది అంగీకరించడం ద్వారా దానిలోని నిరూపితమైన సత్యానిని ఆనందాన్ని అందుకో గలుగుతాడు. కొత్తగా సృజించేటప్పుడు దాని పరిణామాలేమిటో ఇబ్బందులేమిటో తన జీవిత కాలంలో గుర్తించలేక పోవచ్చు. రిఫ్రెజరేటర్ కోసం ఉపయోగపడే కొన్ని టిప్స్ను కనుగొన్న తయారు చేసిన వ్యక్తులకు ఆరంభంలో నోబుల్ ప్రైజ్ ఇచ్చారు. ఆ వస్తువులే నేడు గ్లోబల్ వార్మింగ్కు హేతువలవుతున్న దృష్ట్యా వాటిని వీలైనంత త్వరగా నిషేధించాలని తాపత్రయ పడుతున్నారు. నేడు కనుగొన్నది, బాగున్నది అనిపించవచ్చు. తరువాత పరిణామం దుఃఖాత్మకమే కావచ్చు. నడచిన తోవలో నడిస్తే ముళ్ళుండే అవకాశం లేదు. కొత్త తోవ ఏర్పరిస్తే ముళ్ళను ఎదుర్కోక తప్పదు. ఆ

ఆనందవిజ్ఞానం 2

తరువాత ఊబి ఉందో పులి ఉందో ముందుగా తెలిసే అవకాశం లేదు. అది వచ్చాక చేయవలసిన నష్టం చేశాక చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకునే అవకాశమూ లేదు. వర్తమాన కాలంలో రెండువందల కోట్ల సంవత్సరాలుగా ప్రకృతి వికసిస్తూ ఉంటే 200 సం॥లు వికసించడం ఆరంభించిన ఆధునిక విజ్ఞానం అవినయం ప్రాతిపదికగా రాబోయే 20 సం॥లలో ప్రకృతి ఉంటుందో లేదో భూమిపై జీవం ఉంటుందో లేదో తెలియని పరిస్థితికి దిగజార్చేసింది. వీనినంతటినీ ప్రగతి అని నూతనత్వం లేకపోతే ప్రగతే లేదని సౌకర్యాల పేరుతో సెల్ ఫోన్ లాటి బాంబులను జేబులో పెట్టుకొని అనుక్షణం భయభీతులతో జీవనం సాగించే స్థితికి దిగజారిపోవడం నిజంగా దురదృష్టమే. ప్రాచీన విజ్ఞానం సత్యమే అనడానికి నిరూపణ కావాలని ప్రశ్నించే వ్యక్తులు వానిలోని అంశాలు నిరూపితాలౌతూ ఉన్నా సత్యాలని అంగీకరించడానికి మనసు ఒప్పుక డొంకలు వెతుకుతూనే ఉన్నారు.

వాస్తవంలో ఉన్న ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి నిత్య సత్యమైన పరమాత్మవైపు పయనించడానికి మన సమయాన్ని వెచ్చిస్తే అనుక్షణం సార్థకమే అవుతుంది. ఉన్నదాన్ని కాపాడే విష్ణవంశ గౌరవాన్నే పొందుతుంది. క్షీణమైన దాన్ని నశింపచేసి ఉన్నవాటిని కాపాడే ప్రయత్నం చేసే రుద్రాంశ కూడా గౌరవాన్నే పొందుతుంది. లేనిదాన్ని సృష్టించడానికి ప్రయత్నం చేసే బ్రహ్మాంశ మాత్రం నిత్యమూ నిందనే పొందుతూంటుంది. ఈ అంశాన్ని గుర్తిస్తే ఉన్న పరమాత్మను అవగాహన చేసుకోవడానికి ప్రతీక్షణమూ వెచ్చించే స్థితికి వ్యక్తి ఎదుగుతాడు. కొత్తగా ఆలయం కట్టడం కంటే ఉన్న ఆలయాన్ని కాపాడే ప్రయత్నం చేయడం గొప్ప పుణ్యమని శాస్త్రం చెబుతోంది. భూమిని మొత్తం నాశనం చేసే ఆధునిక విజ్ఞానం గొప్పదని భావించే అజ్ఞానులందరికీ ఓ నమస్కారం.



మీ

సుబ్రహ్మణ్యం

విషయ సూచిక

1. గణపతి - అరగుంజీలు 1; 2. వ్యాయామం - 2; 3. శని వాతతత్వం - 3;
4. సప్తమభావం- 4; 5. రవి శిరోవేదన - 5; 6. శని గురుక - 7;
7. వైజ్ఞానికాంశాలు పునరావృత్తమౌతుంటాయి - 10; 8. బుద్ధిఃకర్మాణుసారిణి -11;
9. చెవుడు మధుమేహం గురు కారకత్వాలే -12;
10. విశ్రాంతి కూడా ఆవశ్యకమే -13; 11. 4,8,12 -14 ;
12. జుట్టు జాగ్రత్తలు-15; 13. పంచదార చేదు -16;
14. నూకలు చెల్లిపోయాయట -18; 15. ఫలాహారం -19;
16. ప్రత్యక్ష లవణం - గోమాంస భక్షణం -21;
17. సమగ్ర వైద్యం -23; 18. శతం విహాయ భోక్తవ్యం- 28;
19. అల్లం-పెరుగు -29; 20. త్రిపుర సుందరి -30 ; 21. లావణ్యం- 32;
22. భారతీయ వివాహ వ్యవస్థ -33; 23. ఆచార రసాయనం -37 ;
24. ప్రకృతితో పోలికలు -42; 25. నిద్రా సమాధిస్థితిః - 43;
26. పసుపు - 46; 27. ముద్దదిగదు -48;
28. మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః -51;
29. చరన్వై మధువిందతే -57;
30. క్రోదాద్భవతి సమ్మోహః... బుద్ధినాశాత్ ప్రణశ్యతి -62;
31. గర్భధారణ ముహూర్తం - 65; 32. చేదుతీపి- తీపి చేదు -71;
33. అంతర్దృష్టి - 72; 34. మానవుని కాలుష్య సృష్టి -75;
35. రాక్షస కాలం -85;
36. ఆరోగ్యకారకుడు శని (వ్యాయామ ప్రాణాయామాలు) - 86;
37. కృతజ్ఞే నాస్తి నిష్కృతిః - 91; 38. అపోవా ఇదగ్ం సర్వం - 94;
39. సంతానానికి మనం కర్తలం కాదు -95;
40. రజస్వల నియమం -99 ;



గణపతి-అరగుంజీలు

మూలాధారానికి ఆధిపతి గణపతి. ఆయన దగ్గర అరగుంజీలు తీస్తే భూమ్యాకర్షణ శక్తి యొక్క ప్రభావం చేత వ్యక్తిలో క్రియాశీలత మొదలైనవి వృద్ధి చెంది వ్యక్తి సరియైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలవాడుగా ఉంటాడు. అది మన సంప్రదాయం. భూమికి దూరమైన కొలది ఈ ప్రయోజనాలను వ్యక్తి కోల్పోతాడు. దానిని బట్టి బహుళ అంతస్తుల భవనాలలో నివసించే వ్యక్తులకు భూమ్యాకర్షణశక్తియొక్క ప్రభావం తగ్గుతుంది. భూమిచేత ఆకర్షితమయ్యే ప్రాణవాయువు యొక్క అందుబాటు తగ్గుతుంది. ఆ కారణంగా పై అంతస్తులలో నివసించే వారు ఆరోగ్యం బావుండడం లేదని సుమారు 100 అంతస్తులు గల భవనాలను కూల్చివేశారు. మరణించేటప్పుడు మేడమీద గాని, మంచంమీద గాని ఉండకూడదని అలా ఉండడం ద్వారా ఉత్తమగతులు సిద్ధించవని మన శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. మొత్తంపై నేలకు దగ్గరగా ఉండడం వల్ల వ్యక్తియొక్క ఆలోచన ఆరోగ్యం బావుంటాయి. గణపతిని ప్రార్థించి అరగుంజీలు తీయడం ద్వారా మూలాధారశక్తి భూమ్యాకర్షణశక్తితో బలపడి ఉత్తమ కృషి శీలుడు కాగల్గుతాడు. ఉత్తమమైన ఆలోచనలు చేయగల్గుతాడు. మొత్తంపై భూమికి దగ్గరగా ఉండడం చక్కని ఆలోచనలను ప్రేరేపిస్తుంది అది మన ప్రాచీన సంప్రదాయం.

ఈ మధ్యకాలంలో విమానాలలో ప్రయాణించేటప్పుడు ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దు అనే అంశం పరిశోధించబడి నిరూపితమైంది.

విమానంలో కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దు

విమానంలో కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దు : లండన్ విమానంలో అత్యంత ఎత్తులో ప్రయాణిస్తూ ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దంటున్నారు నిపుణులు. ఆ సమయంలో గాలి పీడనంలో మార్పుల కారణంగా ఆలోచించడం కష్టంగా ఉంటుందని కింగ్స్ కాలేజీకి చెందిన ప్రముఖ ఏరోస్పేస్ ఔషధ నిపుణుడు డేవిడ్ గ్రూడ్వెల్ తెలిపారు. ఆక్సిజన్ తక్కువగా అందడంతో మెదడు పనితీరు క్షీణిస్తుందని చెప్పారు. విమానంలో ప్రయాణించే వారు చేయకూడని అనేక పనులను గ్రూడ్వెల్ వెల్లడించారు. విమానంలోని క్యాబిన్లు పీడనంతో నిండి ఉన్నప్పటికీ అవి 6 నుంచి 8 వేల అడుగుల ఎత్తు వరకు మాత్రమే సమానమని... తర్వాత గాలి పలచబడి మెదడుకు తక్కువ ఆక్సిజన్ అందుతుందని

వివరించారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అభివృద్ధి చెందిన నేపథ్యంలో ప్రయాణికులకు విమానంలోనే అంతర్జాలం అందుబాటులోకి తెచ్చినా... ప్రయాణంలో ఉండగా ముఖ్యమైన మెయిళ్ళకు జవాబులివ్వడం మంచిది కాదని తెలిపారు. ప్రయాణికులు విమానం నుంచి దిగగానే గాలి, వెలుతురు తక్కువగా ఉండే చోట్లకు వెళ్ళిపోకూడదన్నారు. శరీరం త్వరగా సాధారణ స్థితికి చేరాలంటే సూర్యకాంతిలో ఉండడమే సరైన మార్గమని చెప్పారు.



వ్యాయామం

వ్యాయామం ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలు మెరుగైన ఫలితాలనిచ్చేవిగా ఉంటాయి. ఆరోగ్య సంబంధమైన చర్యలను శనికి సంబంధించిన నివారణచర్యలు వ్యాయామం, ప్రాణాయామం. వ్యాయామం చేయడానికి బద్ధకించేవారు కాళ్ళనొప్పులు మొదలైన సందర్భాలలో మర్దనలు చేయించుకుంటూ ఉంటారు. కాని స్వయంగా చేసే వ్యాయామమే వ్యక్తికి ఎక్కువ సత్ఫలితాలను అందజేస్తుంది.

మర్దన ఫలితం కూడానూ

అలవాటు లేని పనులు చేసినప్పుడో, రోజుకన్నా మరింత ఎక్కువగా శారీరక శ్రమ చేసినప్పుడో కండరాలు నొప్పి పెడుతుంటాయి కదా. ఇలాంటి సమయాల్లో మర్దన (మసాజ్) చేయించుకుంటే నొప్పులు తగ్గిపోతాయని చాలామంది భావిస్తుంటారు. కానీ తేలికపాటి వ్యాయామంతోనూ అలాంటి ఫలితమే కనబడుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇది తాత్కాలికమే అయినప్పటికీ తేలికపాటి వ్యాయామం చేయటానికి నిపుణులైన వైద్యుల అవసరం లేదని పసిఫిక్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన జేసన్ బ్రుమిట్ సూచిస్తున్నారు. శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం, వంటివి చేసినప్పుడు కండరాలు నొప్పి కలిగితే కేవలం కండరాలకు ఉత్తేజితం కలిగించే తేలికపాటి వ్యాయామాలతోనే మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు.

శని వాతతత్వం

జ్యోతిశ్శాస్త్ర రీత్యా శని కారకత్వాలలోని సుగుణము వ్యాయామం, ప్రాణాయామం. చెడు లక్ష్యణం బద్ధకం. ప్రాణాయామం ద్వారా వ్యాయామం ద్వారా శరీరంలోని ఉష్ణశక్తి వృద్ధిచెంది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగల్గుతాడు. పరిశ్రమా మితాహారో భూగతావశ్యనీ సుతా అనే అంశంలో కూడా పరిశ్రమ వల్ల ఆరోగ్యం బావుంటుందని తెలుస్తోంది. ఋగ్వేదంలోని చరవ్యై మధు విందతే అనే మంత్రం కూడా నిరంతర చలనం జీవిత మాధుర్యాన్ని అనుభవింపచేస్తుందని తెలుస్తోంది. మొత్తంపైన వాయువుకి శనికి వ్యాయామానికి శరీరంలోని ఉష్ణశక్తికి అనుబంధాలను జ్యోతిషం గుర్తించింది. ఆధునిక పరిశోధనలో శనిలోని అంతర్గత వాయువులు శనిగ్రహాన్ని కూడా రక్షిస్తున్నాయి అనే విషయం మనకు స్పష్టం చేస్తోంది.

అంతర్గత వాయువుతోనే శనిగ్రహానికి యువతేజస్సు

లండన్ : శనిగ్రహం తన వయస్సుకి మించి ఎందుకు యువతేజస్సుతో వెలిగి పోతోందనే దిశగా ఖగోళశాస్త్రవేత్తలు చేపట్టిన పరిశోధనలో ఆసక్తికరమైన అంశాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. శనిగ్రహం అంతర్గత భాగం లోలోపల ఉత్పన్నమయ్యే వాయువే ఆ గ్రహానికి యువ తేజస్సును, వేడినీ అందజేస్తున్నట్లు గుర్తించారు. అన్ని గ్రహాలు వయసు మీద పడుతున్నకొద్దీ నల్లగా, చల్లగా మారుతుంటాయి. శనిగ్రహం మాత్రం మరింత ప్రకాశంతో వెలిగిపోతుండటం శాస్త్రవేత్తలకు ఓ ప్రహేళికలా మిగిలిపోయింది. శనిగ్రహం లోపలి భాగంలో భౌతిక అస్థిరత్వం కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే వాయు పొరలు వేడిని బయటికి వెళ్ళకుండా అడ్డుకోవడంతో గ్రహం అనుకున్న రీతిలో చల్లబడటం లేదని ఎక్సార్ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు గుర్తించారు. శనిగ్రహం అంతలా ప్రకాశవంతంగా ఉండటానికి బయటి నుంచి ఏవైనా అదనపు వనరులను ఉపయోగించుకుంటేందా అనే దిశగా ఎన్నో ఏళ్ళుగా శాస్త్రవేత్తలు ఆలోచించారనీ, కానీ... అది చల్లబడకుండా ఉండటం వల్లే యువతేజస్సుతో వెలిగిపోతోందని తమ అధ్యయనం ద్వారా గుర్తించినట్లు పరిశోధకులు ప్రొఫెసర్ గిల్లెస్ ఛాబ్రియెర్ పేర్కొన్నారు.

సప్తమభావం

జాతకంలో సప్తమభావానికి ప్రత్యేకత ఉంది. దానిలో సామాజిక సంబంధాలు, భార్యాభర్తల సంబంధాలు ఉన్నాయి. దానితోపాటుగా దానికి మారకస్థానం అనే పేరు కూడా ఉంది. మరణం అంటే గౌరవభంగం, ధననష్టం, మనోవ్యాకులత, మానసిక అనారోగ్యం మొదలైనవన్నీ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని జ్యోతిషాస్త్రం చెబుతోంది. దీన్నిబట్టి సప్తమభావంలో లోపం ఉంటే సామాజిక సంబంధాలు లోపిస్తాయి, వైవాహిక జీవన సౌఖ్యం లోపిస్తుంది, మానసిక అనారోగ్యానికి సావకాశాన్నిస్తుంది. అంటే ఈ మూడు అంశాలు పరస్పర అనుబద్ధ విషయాలుగా మన ప్రాచీనులు గుర్తించారు. ఆధునిక పరిశోధనలో వీటి అనుబంధాలు నిరూపితములౌతున్నాయి చూడండి.

చిక్కుల భాగస్వామితో కుంగుబాటు ముప్పు!

వాషింగ్టన్ : వెన్నుదన్నుగా నిలవని జీవిత భాగస్వాములు గలవారికి కుంగుబాటు ముప్పు గణనీయంగా పొంచి పెరుగుతున్నట్లు తాజా అధ్యయనంలో బయటపడింది. జీవిత భాగస్వామితో, కుటుంబంతో, స్నేహితులతో వ్యక్తులకు గల సంబంధాలను బట్టి మున్ముందు కుంగుబాటు ముప్పును అంచనా వేయొచ్చని మిచిగాన్ హెల్త్ సిస్టమ్ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు గుర్తించారు. అన్యోన్యంగా జీవించేవారితో పోలిస్తే వెన్నుదన్నుగా నిలవని, చిక్కులు సృష్టించే భాగస్వామి గలవారికి కుంగుబాటు వచ్చే అవకాశం గణనీయంగా పెరుగుతున్నట్లు కనుగొన్నారు. అలాగే ఇతరులతో సంబంధాలు అంతంత మాత్రంగానే గలవారికీ ఈ ముప్పు రెట్టింపు అవుతున్నట్లు తేలింది. ఇతరులతో సంబంధాలకూ, కుంగుబాటుకూ సంబంధం ఉంటున్నట్లు తేటటం ఇదే తొలిసారిని అధ్యయన నేత అలన్ టియో తెలిపారు.



రవి - శిరోవేదన

బలహీనుడైన రవి లగ్నంలో ఉంటే వారికి తలనొప్పిగాని పార్శ్వపు నొప్పిగాని ఉంటుంది. సామాన్యంగా ఆరోగ్యం భాస్కరాధిచ్ఛేత్ అంటుంటాం. ఆరోగ్యాన్నిచే గ్రహం బలహీనుడు కావడం వల్ల అతడు శిరస్సుకు కారణం కావడంవల్ల ఈ తలనొప్పి బాధించడం అనేది సహజంగా జరుగుతుంది. రవికి విరోధియైన శని ఆయుఃకారకుడు. ఆ శనికి సంబంధించిన క్రియలే వ్యాయామ ప్రాణాయామాలు. ఇవి తలనొప్పిని కూడా తగ్గిస్తాయి. సూర్యుడు పురుషగ్రహం. ఈస్ట్రోజన్ స్త్రీలకు ఉపకరించే హార్మోన్. రవి బలహీనుడై ఈస్ట్రోజన్ బలపడితే ఈ తలనొప్పులు పెరిగే అవకాశాలుంటాయి. ఆ కారణంగా సమస్తితి కలగాలంటే ఈస్ట్రోజన్ ప్రభావాలు తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. సామాన్యంగా దురలవాట్లకు అధిపతి శని. వాటికి లోబడితే శనిగ్రహం యొక్క మంచి ప్రభావాలను తగ్గించుకుంటాం. శనియొక్క మంచి ప్రభావాలను పొందాలంటే దురలవాట్లకు లోనుకాకూడదు. అవి ఆరోగ్యాన్ని దూరం చేస్తాయి. మన విధానంలో యుక్తాహార విహారస్య అనే పద్ధతిలో తగిన నిద్ర మంచినీ ఎక్కువ తక్కువలు కాకూడదని ఎక్కువైనా అనారోగ్యమేనని, తక్కువైనా అనారోగ్యమేనని మన శాస్త్రాలు నిర్వచిస్తాయి. ఈ అంశాలు ఆధునిక పరిశోధనలో నిరూపితమైన అంశాలను ఈ క్రింద మనం గమనించవచ్చు.

పార్శ్వనొప్పిని నివారించుకునేదెలా?

పార్శ్వనొప్పి మూలంగా తీవ్రమైన తలనొప్పి మాత్రమే కాదు. వాంతి, వికారం, చిరాకు వంటివి ఇబ్బంది పెడతాయి. తరచూ పార్శ్వనొప్పి బారినపడేవారు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే దీన్ని కొంతవరకు నివారించుకోవచ్చు.

1. ప్రేరకాలకు దూరం : గతంలో ఏవైనా పదార్థాలు తిన్నప్పుడు తలనొప్పి ఎక్కువైనట్టు గుర్తిస్తే... అలాంటివి తినకుండా చూసుకోవాలి. అలాగే పరిమళ ద్రవ్యాలు (సెంట్లు) మూలంగా సమస్య తలెత్తుతుంటే వాటికి దూరంగా ఉండాలి.

2. వ్యాయామం : క్రమం తప్పకుండా ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు చేయటం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇది పార్శ్వనొప్పి నివారణకు తోడ్పడుతుంది. అందువల్ల వైద్యుల

సలహా మేరకు నడక, సైకిల్ తొక్కడం, ఈత వంటి వ్యాయామాలు చేయటం మంచిది. అయితే వ్యాయామాలను నెమ్మదిగానే ఆరంభించాలి. ఒకేసారి పెద్ద ఎత్తున చేస్తే తలనొప్పి వచ్చే అవకాశముంది.

3. ఈ స్ట్రోజెన్ ప్రభావాలను తగ్గించుకోవాలి : పార్శ్వనొప్పితో బాధపడే మహిళల్లో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ తలనొప్పిని మరింత తీవ్రం చేస్తుంది. సంతాన నిరోధక మాత్రలు, హార్మోన్ చికిత్సలలో ఈస్ట్రోజెన్ ఉంటుంది. అందువల్ల పార్శ్వనొప్పి గలవారు వీటిని వేసుకునేప్పుడు తప్పకుండా డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి. అవసరమైతే డాక్టర్లు వేరే మందులను ఇవ్వటమో లేదంటే మోతాదులను తగ్గించటమో చేస్తారు.

4. పొగ మానెయ్యాలి : సిగరెట్లు, బీడీల వంటివి తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తాయి. వీటిని మానాలి.

5. తగినంత నిద్ర : రోజూ తగినంత నిద్ర తప్పనిసరి. అలాగని ఎక్కువ సేపు నిద్ర పోవటమూ మంచిది కాదు. పెద్దవాళ్ళకి రోజుకి సగటున 7-9 గంటల నిద్ర అవసరం.



శని-గురక

శనికి సంబంధించిన కారకత్వాలలో అల్పమైన ఆహారం, విశేషమైన పరిశ్రమ, వ్యాయామ ప్రాణాయామాలు మనకు గోచరిస్తాయి. ఆహార నియమం లేకపోవడం స్థూల శరీరాన్ని పొందడం, ప్రాణాయామం చేయకపోవడం పరిపూర్ణమైన విశ్రాంతిని పొందలేక పోవడం గురకయొక్క ప్రాథమికాంశాలు. కాబట్టి శనియొక్క అనారోగ్య కారకత్వాలలో గురకను గుర్తించడం మంచిది. దాన్ని నివారించడానికి శనికి సంబంధించిన వ్యాయామం, మితాహారం, సన్నని శరీరం అనే అంశాలను పాటించడం ద్వారా చెడు కారకత్వాలను తగ్గించుకోగలుగతాం. ఆధునిక పరిశోధనల్లో గురకకు వ్యాయామ రక్ష అనే అంశం నిరూపితమౌతోంది.

గురకకు వ్యాయామ రక్ష

నిద్రపోతున్నప్పుడు కొందరికి అంగిలి పైభాగం విశ్రాంతి దశలోకి వెళ్లి గాలి మార్గానికి అడ్డుపడుతుంటుంది. దీంతో తీవ్రమైన గురకతోపాటు కొన్ని సెకండ్లపాటు శ్వాస ఆగిపోయి (స్లీప్ ఆప్నియా) మెలకవ వచ్చేస్తుంది. ఇది రాత్రంతా చాలాసార్లు జరుగుతూనే ఉండటం వల్ల గాఢనిద్ర తగినంతగా పట్టదు. ఇలా దీర్ఘకాలం కొనసాగితే పగటిపూట నిద్ర రావటం, ఏకాగ్రత దెబ్బతినటం, సరిగా స్పందించకపోవటం వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతుంటాయి. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండెజబ్బు వంటి వాటికీ దారితీసే అవకాశముంది. సాధారణంగా శ్వాసలో అడ్డుకి సమస్య అధికబరువు గలవారిలో మధ్యవయసు వారిలో ఎక్కువ. ఇది మధ్యస్థ స్థాయిలో ఉన్నప్పుడే జాగ్రత్త పడటం మంచిదని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు. వ్యాయామం, ఆహార నియమాలతో బరువు తగ్గించుకుంటే మంచి ఫలితం కనపడుతున్నట్లు, సమస్య మరింత తీవ్రం కాకుండా కాపాడుతున్నట్లు తాజాగా బయటపడిందని చెబుతున్నారు. మధ్యస్థ స్థాయి స్లీప్ ఆప్నియా తీవ్రదశకు చేరుకోవటానికి కొన్ని సంవత్సరాల సమయం పడుతుంది. చాలా వరకు దీనికి బరువు పెరగటమే దోహదం చేస్తుంది. అందువల్ల జీవనశైలిని మార్చుకుంటే సమస్య తీవ్రదశకు చేరుకోకుండా చూసుకోవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం, ఆహార అలవాట్ల మార్పులతో బరువు తగ్గించుకుంటే ఇతరత్రా ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయని, అందువల్ల వీటిని పాటించటమే ఉత్తమమని వివరిస్తున్నారు.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

<http://kinige.com/book/Aananda+Vignanam+2>

*** * ***