

డా॥ గియత్రీదేవి

అక్కయ - అమ్మ - అక్కయ్య

అనుభవము



అమ్మాయి - అమ్మ - అమ్మమ్మ

(ఆరోగ్య కోశం)

డాక్టర్ గాయత్రీదేవి

ఆరోగ్యపీఠం

ముంబయి

AMMAYI-AMMA-AMMAMMA

- Dr.Gayatri Devi

❁ Dr. Gayatri Devi

Published in : 2007

Copies : 3000

Cover Design : Bapu

Published by :

Arogyapeetham

A-27, Dhanastra, 122 N.P. Marg

Colaba, Mumbai - 400 005

e-mail : drgayatri@hotmail.com

For Copies :

Dr. Gayatri Devi

MUMBAI, Ph. (022) 22183149

Padmavati

VIJAYAWADA, Cell : 9848113681

Dr. Jayanti

HYDERABAD, Cell : 9948830055

Visalandra Publishing House

HYDERABAD and its Branches

Navodaya Publishers

Karl Marx Road, VIJAYAWADA - 520 002

Navodaya Book House,

HYDERABAD

Printed at:

Sri Sri Printers

Opp. Maszid, Arandalpet

VIJAYAWADA - 520 002

Phone : (0866) 2433359

Price : Rs. 90.00

\$. 8

మా
“అమ్మాయి” అపరాజితకీ -
తన
పిన్న
“అమ్మ” లు పద్మా, జయంతీ, కల్యాణీలకీ
“అమ్మమ్మ” వ్యాసవెంకట సత్యవతికీ
ఆ
“అమ్మల గన్న యమ్మ” కీ
అంకితం

లక్ష్యం

పరమాత్ముడు స్త్రీ పురుషులిద్దరినీ సమానంగా సృష్టిస్తూ పవిత్రమయిన సృష్టి కార్యాక్రమాన్ని నిర్వహించే శక్తిని స్త్రీలో నిక్షిప్తం చేశాడు. మగవాడు స్వార్థంతో స్త్రీలోని అన్ని శక్తులనూ అణగగొట్టి ఆమెని పిల్లల్ని కనేయంత్రంలా, జీతంలేని పనిమనిషిలా, తన 'అవసరాని'కి సృష్టించబడిన ఒక వస్తువులా మలచుకున్నాడు.

కాలం మారింది. స్త్రీ శక్తికి గుర్తింపు వచ్చే రోజులు వచ్చాయి. అర్థభాగం అణిగిపోయి వుంటే పురోగతి లేదని అందరూ గ్రహిస్తున్నారు. ఈరోజు అన్ని రంగాలలో స్త్రీలు ముందుంటున్నారు బాధ్యతా రహితంగా ప్రవర్తించే భర్తల కారణంగా సంసారాలు నాశనం కాకుండా రక్షించుకోవడం దగ్గర్నుండి ఉన్నత స్థాయి ఉద్యోగాలు, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిల్లో కీలక పాత్రలు, అంతరిక్షంలో ప్రయోగాలు నిర్వహించడం వరకూ - ఇండు కల దండులేదని సందేహము వలదు - అన్నట్లు స్త్రీ శక్తి ప్రాధాన్యత కనబడుతూనే ఉంది.

అటువంటి శక్తి స్వరూపిణి జన్మించి అమ్మాయిగా ఎదిగి, అమ్మగా మారి, అమ్మమ్మ(మామ్మ) అయ్యేవరకూ వివిధ దశలలో అవసరమయ్యే పోషణ, ఆరోగ్యరక్షణ, ఆరోగ్య సమస్యలు - పరిష్కారాలు, మానసిక పరిణతి కలగడానికి, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి సూచనలతో - ఆడవారికి అన్ని వేళలా ఆప్తమిత్రురాలిగా వుండే పుస్తకాన్ని అందించాలనే ప్రయత్న ఫలితం - “అమ్మాయి-అమ్మ-అమ్మమ్మ - ఆరోగ్యకోశం” శారీరక ఆరోగ్య - అనారోగ్యాల గురించిన అవగాహనతోనే సమస్య సగం పైగా పరిష్కారం అయిపోతుంది. అటువంటి అవగాహన కలిగించాలనే లక్ష్యంతో -

ఋషిపీఠం మాసపత్రికలోనూ, ఈనాడు వసుంధర లోనూ, ఈTV-2 సుఖీభవ లోనూ వచ్చిన వ్యాసాలకి, మరికొన్నింటిని జోడించి ఈ “ఆరోగ్య కోశాన్ని” అందిస్తున్నాను- అందుకోండి... అమ్మాయిలూ.....అమ్మలూ..... అమ్మమ్మలూ....

భవదీయ

గాయత్రీదేవి

స్ఫూర్తి కోసం

పుస్తకాలలో అలంకారం కోసం చిత్రాలు చోటు చేసుకుంటాయి. ఈ పుస్తకంలో ఏదీ అలంకార ప్రాయం కాకూడదని,

‘ఆధునిక మహిళ భారతదేశ చరిత్రని పునర్నిఖిస్తుంది’ అన్న గురజాడ వారి పలుకులను నిజం చేస్తూ, రకరకాల రంగాలలో విశేషకృషి చేసి, విజయాన్ని సాధించి, దేశానికి వన్నె తెచ్చిన / తెస్తున్న స్త్రీల ఛాయా చిత్రాలు స్ఫూర్తిదాయకాలు అవుతాయని, 36 అధ్యాయాల చివర మార్గదర్శకులు కాగలిగిన 36 మంది స్త్రీల ఛాయాచిత్రాలు చేర్చాను.

‘వీళ్ళు ఎందుకు’, ‘వీళ్లే ఎందుకు’ అని విశ్లేషించుకోకుండా, వీళ్ళ స్ఫూర్తితో మహిళలు ముందడుగు వేస్తారనే ఆశతో....

విషయసూచిక

I. అమూయికోసం

1. ఎదుగుదల
జీన్స్
ఆహారం
వ్యాయామం
2. రజస్వల
సహజ పరిణామం
ఇంతతొందరగానా?
ఎంత కాలానికి?
3. సమస్యలు - పరిష్కారాలు
నెలనెలా నొప్పి
స్రావం ఎక్కువగా ఉంటే...?
తెలుపు -చీకాకు
నెలనెలా రాకపోతుంటే...?
4. బరువు పెరగుతుంటే...?
5. సౌందర్యం
కాంతులీనే కుంతలాలు
చక్కని చర్మం
6. అంతఃసౌందర్యం
7. తొందరపాటు

II. అమ్మకోసం

1. గర్భం - అప్పుడే వద్దనుకుంటే.
భర్తకయితే
భార్యకయితే
2. సంతానం కావాలనుకున్నాక
పుత్రకామేష్టి
గర్భధారణ
ఎప్పటికెంత?
కవలలు?
కాన్సురోజు?
3. పుట్టబోయే బుజ్జాయికోసం
ఆహారం
విహారం
ఓషధి స్నానం
మానసిక ప్రశాంతత
దూరంగా ఉండాలా?
యోగ వ్యాయామం
4. పర్యవేక్షణ
పరీక్షలు
వ్యాక్సిన్లు
మందులు వేసుకోవచ్చా?

5. చిన్న చిన్న సమస్యలూ -కొన్ని పరిష్కారాలూ

వికారం - వాంతులు

మలబద్ధకం

కాళ్ళనొప్పులు

పాదాల వాపులు

జాగ్రత్త!!

మేలు చేసే మూలికలు

6. ప్రసవానంతరం

ఆహారం

విహారం

గర్భాశయం కోసం

పొట్ట పెరరగకుండా

యోగాసనాలు

7. తల్లిపాలు

పాపాయికి ప్రకృతివరం

పాలిచ్చే తల్లుల సమస్యలు

8. ఆలోచించండి

ముందుగానే నిర్ణయించుకోవాలి

పొరపాటు జరిగితే?

అమ్మాయి - తప్పా?

9. అబార్షన్లు - పరిష్కారాలు

10. మాతృత్వం కోసం

సూచనలు

పరీక్షలు - భర్తకేముందు

తరువాత భార్యకి

ఆయుర్వేదం

ఆధునిక విధానాలు

మరికొన్ని మార్గాలు.

11. బహిష్టు ముందు బాధలు

12. తెలుపు అనారోగ్యమా?

13. అధిక స్రావం

14. ఫైబ్రాయిడ్

15. ఆపరేషన్ - నష్టమా?

16. నడుమునొప్పి

17. రొమ్ములో గడ్డ - క్యాన్సర్

18. మోనోపాజ్

19. బరువూ భారమే

20. మానసిక ప్రశాంతత

21. ఆహారం - వ్యాయామం

22. వార్ధక్యాన్ని వాయిదావేయండి.

III. అమ్మమ్మ కోసం

1. వయసు తెచ్చే మార్పులు

2. ఆహారం - విహారం

3. కీళ్ల నొప్పులు

4. ఆస్టియో పోరోసిస్

5. మూత్ర నియంత్రణ -సమస్య

6. క్యాన్సర్

7. వాన ప్రస్థం

అనుబంధం-1

యోగాసనాలు

అనుబంధం -2

ఏది? ఎందుకు? ఎందులో?

అమ్మాయి



“స్త్రీణాం బుద్ధిశ్చాపి చతుర్గుణా సాహసం షడ్గుణంచైవ”
ఆడవారికి మగవారి కన్న నాలుగురెట్లు తెలివితేటలు, ఆరురెట్లు సాహసమూ ఎక్కువ.

1. ఎదుగుదల

అమ్మా నాన్నలందరికీ తమ అమ్మాయి అందంగా, నాజూగ్గా, పొడుగ్గా, తెల్లగా, నల్లని, ఒత్తైన, పొడవైన కురులతో ఉండాలని కోరికగానే ఉంటుంది.

ఏం కావాలి?

పిల్లల ఎదుగుదల, వారి లక్షణాలు వారిని కన్న వారి లక్షణాల మీద, వారు ఉన్న పరిసరాల మీద, తీసుకునే ఆహారం మీద, చేసే వ్యాయామం మీద ఆధారపడతాయి.

జీన్స్

పుట్టిన తరువాత అమ్మాయిఎంత పొడుగు ఎదుగుతుంది అనేఅంశం, పాపాయి, తల్లి కడుపులో ఉండగా జరిగిన ఎదుగుదల మీద ఆధారపడిఉంటుంది. అంటే తల్లి కడుపులో ఉండగా పాపాయికి కావలసిన ఆహారం సక్రమంగా అంది, తొమ్మిది నెలలూ నిండిన తరువాత పుట్టినట్లయితే ఆ అమ్మాయిలో ఎదుగుదల చక్కగా ఉంటుంది. అలాకాక తల్లి గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో పోషకాహారం తీసుకోకపోయినా, తొమ్మిది నెలలూ నిండకుండానే ప్రసవం అయిపోయినా, పాపాయిలో ఎదుగుదల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇటువంటి కొన్ని సందర్భాలలో శారీరక ఎదుగుదలే కాదు, మెదడు ఎదుగుదలలో కూడా లోపాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

తల్లిదండ్రుల పొడవుని బట్టి, వారికి పుట్టిన అమ్మాయి ఎంత పొడుగు పెరుగుతుంది అనే అంశం ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఎదిగే వయసులో తినే ఆహారంలో పోషకవిలువలు లోపిస్తే - పొడవు పెరగరు. అలాగని అతిగా తింటూంటే - శరీరం లావయిపోతుంది. లావయినవారిలో Maturity త్వరగా వచ్చి, అమ్మాయిలలో ఉండే హార్మోన్లు త్వరగా పని చెయ్యడం మొదలెత్తాయి. Maturity లేదా పెద్దమనిషి త్వరగా అయిపోయినట్లైతే, ఎదుగుదలకి సంబంధించిన హార్మోన్లు త్వరగా తగ్గిపోతాయి. అందువల్లనే లావుగా ఉన్న పిల్లలు ఎక్కువ ఎత్తు ఎదగరు.

పిల్లల ఎదుగుదలకి మానసిక ఉత్సాహం కూడా అవసరం. కన్నవారి ప్రేమ, ఆదరణతో

పెరిగే పిల్ల ఎదుగుదల సమంగా ఉంటుంది. ప్రేమ, ఆదరణ కరువైన పిల్లల్లో ఎదుగుదలలో లోపాలు వస్తాయి.

ఎదిగే పిల్లలకి వ్యాయామం చాలా అవసరం. రోజూ కనీసం ఒక గంటయినా శరీరం బాగా కదిలే ఆటలు, స్విమ్మింగ్, జాగింగ్ - వీటిలో ఏదయినా చెయ్యాలి.

ఎదుగుదల మొదటి రెండు సంవత్సరాల వయసులో ఎక్కువగా ఉంటుంది. మళ్ళీ 10-15 సంవత్సరాల వయసులో వేగంగా ఎదుగుతారు. సాధారణంగా రెండు సంవత్సరాల వయసులో ఎంత ఎత్తు / పొడుగు ఉంటారో, మొత్తం ఎదుగుదల పూర్తయ్యేసరికి అంతకు రెట్టింపు అవుతారు. అంటే ఒక పాపాయి రెండేళ్ల వయసులో రెండు అడుగుల 8 అంగుళాలు ఉంటే, ఆమె మొత్తం మీద ఐదు అడుగుల నాలుగు అంగుళాలు అవుతుందన్నమాట.

ఎదిగే వయసులో సరయిన పోషకాహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం చెయ్యడం, మానసికంగా ఉత్సాహంగా ఉండడం అవసరం.

ఆహారం

ఆహారం ఎదుగుదలకీ, ధృఢమయిన శరీరానికీ, వ్యాధి నిరోధక శక్తికీ కూడా చాలా అవసరం. కార్బోహైడ్రేట్లు, తగినంత కొవ్వు పదార్థాలూ, విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు అన్నీ అందించే ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం. ఎదిగే పిల్లలు కాల్షియం ఉన్న పదార్థాలు తప్పకుండా తినాలి. ఇనుము అందే అహారాలు కూడా అవసరం. అన్ని రకాల పోషక విలువలూ అందాలంటే ప్రతిరోజూ భోజనంలో అన్నం / రొట్టెలు, పప్పు, కామగూరలు, ఆకుకూరలు, పళ్లు, పాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. వేరువనగ పప్పు, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, నువ్వుల పప్పు - వీటన్నింటిలో కూడా ఎదిగే పిల్లలకి కావలసిన ఖనిజ లవణాలు ఉన్నాయి. వీటిని పరిమితంగా తీసుకోవాలి. (ఈ పుస్తకం చివరి అధ్యాయంలో ఏ ఆహారంలో ఏముందో - తెలియజేశాను. ఆ పట్టిక చూసుకుని సరయిన ఆహారం తినాలి).

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అమ్మాయిలు - తాము సన్నగా, నాజుగ్గా, బార్బీ బొమ్మల్లానో, ఐశ్వర్యారాయ్ లాగానో కనబడాలని, తిండి తినడం మానేస్తున్నారు. ఇది చాలా చాలా పొరపాటు. ఎదిగే వయసులో - పోషకాహారం తీసుకోవడం మానేస్తే - శరీరంలోని ప్రతి అవయవమూ బలహీనంగా తయారవుతుంది, ముఖ్యంగా ఎముకలు. ఎముకలు ఈ వయసులోనే దృఢంగా తయారవుతాయి. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఎముకలు బలహీనం అవుతాయి తప్ప, ఏంచేసినా దృఢంగా అవ్వవు. వయసు పెరిగాక, అంటే మోనోపాజ్ తరువాత - ఎముకలు మెత్తబడిపోయే ఆస్టియో పోరోసిస్ రాకుండా ఉండాలంటే - ఎదిగే వయసులో సరిపోయినంత కాల్షియం తీసుకోవాలి. ఈ విషయం మీద ఎదిగే వయసులో ఉన్న అమ్మాయిలు, వారి తల్లి దండ్రులు దృష్టి ఉంచాలి.

అమ్మాయి - అమ్మ - అమ్మమ్మ

ఈ కాలం పిల్లలు చేస్తున్న మరో పొరపాటు - ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, జంక్ ఫుడ్స్ తినడం. పిజ్జాలు, బర్గర్లు, చిప్స్, కోలాలు, కోకలు -వగైరాని ఫ్యాషనబుల్ ఆహారంగా భావించి తీసుకోవడం. వీటిల్లో ఏ ఒక్క ఆహార పదార్థంలోనూ ఏ మాత్రమూ పోషక పదార్థాలు లేవు సరికదా పిజ్జాలు వగైరా చేయడానికి వాడే రిఫైన్డ్ పిండి, ఆహారంలో తీసుకున్న పోషక విలువల్ని శరీరానికి అందకుండా అడ్డుపడుతుంది. వీటిల్లో వాడే రసాయనిక పదార్థాలు ఎలర్జిక్ కారణాలు అవుతాయి. ఇప్పటి ఎన్నో పరిశోధనలు మన సంప్రదాయ పద్ధతులలో వండుకునే వంటలే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తున్నట్లు నిరూపిస్తున్నాయి. మన ఇడ్లీలు, పెసరట్లు ఆరోగ్యకరం.

రోజూ అన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలనీ పరిమితంగా, రోజులో నాలుగు సార్లకి విభజించుకుని తినాలి. ఉదయం అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం భోజనం, సాయంత్రం అల్పాహారం, రాత్రి భోజనం. రాత్రి భోజనం ఆలస్యం చేయకూడదు. భోజనానికీ, నిద్రకీ మధ్య 2-3 గంటల సమయం ఉండాలి. రాత్రిపూట మితంగా తినడం మంచిది.

ఆహారం సక్రమంగా తినని అమ్మాయిలు గుర్తు పెట్టుకోవలసిన మరో ముఖ్యాంశం - పెళ్లయి, గర్భవతి అయి, మరో పాపాయికి జన్మనిచ్చేటప్పుడు, ఆ పాపాయి ఎదుగుదల, ఇప్పుడు అమ్మాయిలు తిన్న ఆహారపు విలువల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అమ్మాయిలలో పోషక విలువలు లోపిస్తే, రేపు వాళ్ళకి పుట్టే పిల్లల మీద ఆ ప్రభావం కనబడుతుంది.

చక్కటి పోషకాహారం తింటూ, అవసరమయినంత వ్యాయామం చేస్తే శరీరం ఆరోగ్యంగా, చూడడానికి కూడా అందంగా తయారవుతుంది.

వ్యాయామం

ఎదుగుదలకీ, ఆరోగ్యానికీ ఎంతో అవసరమయినది వ్యాయామం. పిల్లలంటేనే -ఆటలూ, గంతులూ, అల్లరీ. వాళ్ళు ప్రత్యేకించి చెయ్యవలసిన అవసరం లేకుండానే వ్యాయామం అయిపోవాలి. ఈ మధ్యకాలంలో పుట్టగొడుగుల్లా పుట్టుకొచ్చిన స్కూళ్ళలో ఆటలకి స్థలం లేకపోవడం, ర్యాంకుల వెనక రేసులతో ఆటలకి సమయం లేకపోవడం, ఆటలంటే కంప్యూటర్ గేమ్స్, ఆనందం అంటే టీవీ వీక్షణం కావడం - ఇలా రకరకాల కారణాలుగా చిన్న పిల్లలు ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆటలంటే ఏమిటో మర్చిపోతున్నారు. గాంధీగారు తన ఆత్మకథలో కూడా - ఆరోగ్యానికి ఆటల అవసరం గురించి రాశారు.

నిరంతరం ఒకే స్థానంలో కూర్చుని టి.వీ., కంప్యూటర్లతో కాలం గడుపుతుండడం వల్ల పిల్లలు నిలువుగా కాక, అడ్డంగా పెరుగుతున్నారు. ఇది అనారోగ్య కారకం అవుతుంది.

వ్యాయామం వలన తీసుకున్న ఆహారం బాగా జీర్ణమై - పోషక విలువలు శరీరానికి అందుతాయి. అందువల్ల తిండి, వ్యాయామం, రెండూ మానేసిన వాళ్ళకంటే, తింటూ,

వ్యాయామం చేసేవారు ఆరోగ్యంగా, కొవ్వు లేకుండా ఉంటారు.

వ్యాయామం వలన నరాలు, మెదడు బాగా పనిచేస్తాయి. శరీరమంతటా రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. గుండె పని తీరు బావుంటుంది. ఎముకలూ, కండరాలు దృఢంగా తయారవుతాయి.

శరీరం శ్రమకి అలవాటు పడి, త్వరగా అలసట రాకుండా ఉంటుంది. ఊపిరి తిత్తులు సంపూర్ణంగా పని చెయ్యడానికి అలవాటు పడతాయి. ఆటల వల్ల బాగా చెమట పట్టి, చెమట ద్వారా శరీరంలోని మలిన పదార్థాలు బయటికి పోయేలా చేస్తాయి. చర్మం ద్వారా కొన్ని మలినాలు బయటికి పోతుంటే, మూత్రపిండాలకి పనిభారం తగ్గి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

శరీరంలోని అన్ని భాగాలూ బాగా పనిచేస్తుంటే మనసు కూడా ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. శరీరమూ, మనసూ రెండూ ఆరోగ్యంగా ఉంటే చదువు మీద దృష్టి నిలబడుతుంది. చదివినది మెదడులో నిలబడుతుంది.

చిన్న వయసు నుండీ వ్యాయామాలతో శరీరం దృఢంగా ఉంచుకుంటేనే వయసు పెరిగాక కీళ్ళ నొప్పులు మొదలయిన వ్యాధులు రాకుండా రక్షణ కలుగుతుంది.

యువతని జాగ్రతం చేయడానికి స్వామి వివేకానంద “ఈ దేవుడు యువత ఇసుప కండరాలు, ఉక్కు నరాలతో దృఢంగా తయారు కావాలి. దృఢ శరీరంలో దృఢచిత్తం ఉంటుంది. దృఢచిత్తం కార్యదీక్షకి అవసరం” అని చెప్పారు. స్వామి మాటలు సదా అనుసరణీయాలు. దృఢమయిన శరీరము, మనసూ రెండింటి కోసం వ్యాయామం తప్పనిసరిగా చేయాలి.

చిన్నతనం నుండే యోగాభ్యాసం చేయడం మంచిది. యోగాసనాల వలన - శరీరం ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా తయారవుతుంది. మనసు నిలకడగా పనిచేస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. స్థితప్రార్థనాసనం, ఏకపాదాసనం, వజ్రాసనం, పద్మాసనం, హస్తపాదాసనం, తాళాసనం, ఉత్కటాసనం, పర్వతాసనం, భుజంగాసనం, ఉష్ట్రాసనం వంటి ఆసనాలు నిత్యం అభ్యాసం చేయండి.

అనుష్క శంకర్ - సితార్



End of Preview.

Rest of the book can be read @
<http://kinige.com/kbook.php?id=65>

* * *