సూర్య
dheera@suryaa.com

గొప్ప త్యాగాల వల్లే
గొప్ప కార్యాలు సాధ్యమవుతాయి
– సూక్తి

ధీర
VOICE OF WOMEN

యాంకర్ టు రైటర్

నేడు లైఫ్ సేవర్స్ ఆవిష్కరణ

'వైద్యో నారాయణో హరి అన్నారు పెద్దలు..ఆ నానుడిని నిజం చేస్తూ ఎంతోమంది వైద్యులు ఇప్పటికీ ప్రాణాలు పోస్తూ ఎంతోమందికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. అత్యవసర సమయాల్లో ఎంతోమంది రోగులకు సరైన చికిత్స ప్రాణాలు కాపాడే వారే వైద్యులు. దేవుని తరువాత అందరూ వైద్యులపైనే ఎంతో నమ్మకం పెట్టుకుంటారు. వైద్యరంగంలో ఎంతోమంది వైద్యులు తమ కుటుంబాలను పక్కన పెట్టి మరీ వైద్యవృత్తికి అంకితమైన వారూ ఉన్నారు. మన రాష్ట్రానికి చెందిన ఎంతోమంది వైద్యులు రోగులకు 'లైఫ్ సేవర్స్'గా మారుతున్నారు. అలాంటి వారిలో ముఖ్యులైన వారి జీవన చిత్రాలను ప్రముఖ టెలివిజన్ యాంకర్ మాధవి సిద్ధం తనదైన శైలిలో రచించారు. ఏడాదిపాటు విరామం లేకుండా 'లైఫ్ సేవర్స్' పేరుతో ఓ పుస్తకాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. ఈ పుస్తకాన్ని హైదరాబాద్ సోమాజిగుడలోని ఫార్చ్యూన్ కత్రియా హొటల్‌లో నేడు (ఆదివారం) ఆవిష్కరించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా 'ధీర' అందిస్తున్న ప్రత్యేక కథనం ఇది..

అతివలు అన్ని రంగాల్లో కెరటాల్లా దూసుకువస్తున్నారు. అంతరిక్షం నుంచి అభ్యుదయ రచనల వరకు తమదైన శైలిలో రాణిస్తున్నారు. ఏ రంగంలోనూ తాము తీసిపోమంటూ ప్రగతిపథంలో పయనిస్తున్నారు. ఈ తరుణంలో ఎన్‌టివి, వనిత టెలివిజన్ ఛానల్స్‌లో లక్షలాది మంది ప్రేక్షకులకు సుపరిచతమైన ప్రముఖ యాంకర్ మాధవి సిద్ధం 'లైఫ్ సేవర్స్' పుస్తకాన్ని రచించారు. సీనియర్ రిపోర్టర్‌గా, ప్రజెంటర్‌గా, న్యూస్ రీడర్‌గా, స్క్రిప్ట్ రైటర్ ఎన్నో పాత్రలు పోషిస్తోన్న మాధవి సిద్ధం ఎన్నో తెలుగు దినపత్రికలు, మ్యాగజైన్స్‌లో హెల్త్ ఆర్టికల్స్‌ను రాశారు.

> ఉస్మానియా విశ్వ విద్యాలయంలో మాస్టర్స్ ఇన్ కామర్స్ పూర్తి చేసిన మాధవి సిద్ధం లెక్చరర్‌గా తన ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించారు. ఎంతోమంది విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయి పోటీ పరీక్షలను రాసేలా వారిని తీర్చిదిద్దారు. మాధవి రచయిత కావడంతో పాటు కూచిపూడి నృత్యకారిణిగా కూడా ఎన్నో ప్రశంసలను అందుకున్నారు. వైద్యరంగంలోని విద్యార్థులు, మెడికోలు, జూనియర్ డాక్టర్లు, ఇలా ప్రతి ఒక్కరికీ ఇది 'కాఫీ టేబుల్' బుక్‌గా నిలుస్తుందని చెబుతోంది మాధవి.

సకళ...

ఉస్మానియా విశ్వ విద్యాలయంలో మాస్టర్స్ ఇన్ కామర్స్ పూర్తి చేసిన మాధవి సిద్ధం లెక్చరర్‌గా తన ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించారు. ఎంతోమంది విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయి పోటీ పరీక్షలను రాసేలా వారిని తీర్చిదిద్దారు. మాధవి రచయిత కావడంతో పాటు కూచిపూడి నృత్యకారిణిగా కూడా ఎన్నో ప్రశంసలను అందుకున్నారు. వైద్యరంగంలోని విద్యార్థులు, మెడికోలు, జూనియర్ డాక్టర్లు, ఇలా ప్రతి ఒక్కరికీ ఇది 'కాఫీ టేబుల్' బుక్‌గా నిలుస్తుందని చెబుతోంది మాధవి. ఈ లైఫ్ సేవర్స్‌లో నిమ్స్ మాజీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కాకర్ల సుబ్బారావు, గ్లోబల్ ఆసుపత్రి మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కంచర్ల రవీంద్రనాథ్, కేర్ ఆసుపత్రి ఎండి డాక్టర్ భూపతిరాజు. సోమరాజు, ఎల్‌వి ప్రసాద్ ఐ ఇన్‌స్టిట్యూట్ వ్యవస్థాపక ఛైర్మన్ డాక్టర్ గుళ్లపల్లి ఎన్ రావు, సన్‌షైన్ ఆసుపత్రి మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎ.వి గురవారెడ్డి, ఏషియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ గ్యాస్ట్రో ఎంట్రాలజీ ఛైర్మన్ డాక్టర్ దువ్వూరి నాగేశ్వర్ రెడ్డి, డాక్టర్ యలమంచలి సవితాదేవి, డాక్టర్ గోపీచంద్ మన్న, డాక్టర్ చిగురుపాటి మోహనవంశీ, డాక్టర్ ఎజికె గోఖలే, డాక్టర్ బూర నరసయ్య, డాక్టర కె. అనూరాధ, డాక్టర్ సవితా దేవి, డాక్టర్ కాసు ప్రసాదరెడ్డి వంటి ఎందరో ప్రముఖుల జీవితాలను ఆవిష్కరించారు మాధవి.

సమాజ హితం కోసమే...

వైద్య రంగంలో ఉన్న వైద్యులు నిత్యం ఎంతో ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. ప్రాణాపాయ స్తితిలో తమ వద్దకు వచ్చే వారికి వైద్యం చేయడంలో వారు తలమునకలవుతారు. అలాంటి వైద్యులు ఆ సమయంలో పడే తపన ఎంతోమంది కుటుంబాల కన్నీళ్లు తుడుస్తుంది. లక్షలు ఇవ్వకపోయినా ప్రాణం కాపాడిన వైద్యుడిని దేవుడిగా కొలుస్తారు జనం. అందుకే వైద్య వృత్తిలో ఉన్న వారిని కష్టనష్టాలను స్వయంగాచూసి ఈ పుస్తకం రచించానని చెబుతోంది రచయిత్రి మాధవి. కుటుంబ సభ్యులు, షిప్పింగ్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియాలో మెరైన్ చీఫ్ ఇంజనీర్‌గా పనిచేస్తున్న తన భర్త, స్నేహితులతోపాటు ఎన్‌టివి ఛైర్మన్ నరేంద్రనాథ్ చౌదరి ప్రోత్సాహంతో ఏడాదిపాటు రాత్రీ, పగలు తేడా లేకుండా ఈ పుస్తకం కోసం శ్రమించానని అంటోంది. పుస్తకం రాస్తున్నపుడు వైద్యుల జీవితం ఎలా ఉంటుందో.. అర్థమైంది.. హార్డ్ అవర్స్‌లో ఇంటర్వ్యూలు చేసి ఓ లక్ష్యం సాధించా. బిజీలైఫ్‌స్టైల్‌లోనూ ఎప్పటికప్పుడు అప్‌డేట్ చేసుకుంటూ ఇప్పటికి పూర్తిచేసా..' అని చెప్పుకొచ్చారు మాధవి. పుస్తకం రాయడమన్నది నెగెటివ్‌గా కాకుండా పాజిటివ్‌గా వారు పడే కష్టాలను ఆవిష్కరించానంటారు ఆమె.

డాక్టర్ కాబోయి యాంకర్‌గా...

చిన్నప్పటి నుంచి డాక్టర్ కావాలన్న కోరిక బలంగా ఉండేది. కానీ యాంకర్ అయ్యా. తేజ, జెమిని టెలివిజన్‌ఛానల్స్‌లో తొలుత పనిచేసి ప్రస్తుతం ఎన్‌టివి, వనిత ఛానల్స్‌లో హెల్త్ షోలను నిర్వహిస్తున్నా. భారత్‌లో రోగులు–వైద్యుల నిష్పత్తి తక్కువ. అదే అమెరికా, యుకె తదితర దేశాల్లో అయితే ఈ సమస్య లేదు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో వైద్యులు ఎంత ఒత్తిడి ఎదుర్కొంటున్నారో స్వయంగా చూస్తే తెలిసిందంటారు మాధవి. అక్కడ తొలుత ఫిజీషియన్‌కు చూపించి తరువాత ఏ డాక్టర్ వద్ద చూపించాలో తెలుసుకుని వెళతారు. కానీ ఇక్కడ పరిస్థితి అంతా విచిత్రం. ఎవరికి వారే సొంత వైద్యం. నెట్‌లో వైద్యుల సలహాలతో ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో మార్పు రావాలని చెబుతున్నారు మాధవి.

'లైఫ్‌సేవర్స్' ఆవిష్కరణ...

శ్రీ విశాల్ క్రియేషన్స్ ఆధ్వర్యంలో అప్నా వైద్యుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని 'లైఫ్ సేవర్స్' పుస్తకాన్ని ఆదివారం రాత్రి 7గంటలకు హైదరాబాద్ సోమాజిగుడలోని ఫార్చ్యూన్ కత్రియా హోటల్‌లో జరిగే కార్యక్రమంలో ఆవిష్కరించనున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రైవేట్ హాస్పిటల్స్ అండ్ నర్సింగ్ హోమ్స్ అసోసియేషన్స్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న ఈ కార్యక్రమానికి మంత్రులు కొండ్రు మురళి, గీతారెడ్డి, రాజ్యసభ సభ్యుడు చిరంజీవి, అప్నా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఆర్. ఎస్ సలూజాతో పాటు ప్రముఖులు, వైద్యులు హాజరు కానున్నారు.

- డాక్టర్ కాబోయి.. యాంకరైన మాధవి
- వైద్యవృత్తికి ఏదో రకంగా సాయం చేయాలనే తపన
- వివిధ ఛానల్‌లో యాంకర్‌గా సుపరిచితం
- డాక్టర్ల సేవా నిరతిని వెలికితీసే లైఫ్ సేవర్స్ పుస్తకం
- ఏడాది పరిశ్రమ తరువాత నేడు పుస్తకావిష్కరణ

> వైద్య రంగంలో ఉన్న వైద్యులు నిత్యం ఎంతో ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. ప్రాణాపాయ స్తితిలో తమ వద్దకు వచ్చే వారికి వైద్యం చేయడంలో వారు తలమునకలవుతారు. అలాంటి వైద్యులు ఆ సమయంలో పడే తపన ఎంతోమంది కుటుంబాల కన్నీళ్లు తుడుస్తుంది. లక్షలు ఇవ్వకపోయినా ప్రాణం కాపాడిన వైద్యుడిని దేవుడిగా కొలుస్తారు జనం. అందుకే వైద్య వృత్తిలో ఉన్న వారిని కష్టనష్టాలను స్వయంగాచూసి ఈ పుస్తకం రచించానని చెబుతోంది రచయిత్రి మాధవి .

> కుటుంబ సభ్యులు, షిప్పింగ్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియాలో మెరైన్ చీఫ్ ఇంజనీర్‌గా పనిచేస్తున్న తన భర్త, స్నేహితులతోపాటు ఎన్‌టివి ఛైర్మన్ నరేంద్రనాథ్ చౌదరి ప్రోత్సాహంతో ఏడాదిపాటు రాత్రీ, పగలు తేడా లేకుండా ఈ పుస్తకం కోసం శ్రమించానని అంటోంది. పుస్తకం రాస్తున్నపుడు వైద్యుల జీవితం ఎలా ఉంటుందో..అర్థమైంది..హార్డ్ అవర్స్‌లో ఇంటర్వ్యూలు చేసి ఓ లక్ష్యం సాధించా అని చెప్పుకొచ్చారు మాధవి

–ఇస్కా రాజేష్‌బాబు, 'సూర్య' ఫీచర్స్ ప్రతినిధి
ఫొటోలు : కె. సర్వేశ్వర్‌రెడ్డి

● ఆహారం

ఇవి కావాలి

- ఒక కేజి లేదా ఐదు కప్పుల మటన్ ముక్కలు
- 1 కప్పు తరిగిన ఉల్లిపాయలు
- 2 టేబుల్‌స్పూన్ల అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద
- 2 టేబుల్‌స్పూన్ల ఎర్ర కారం
- 1 1/2 స్పూన్ల ధనియాలపొడి
- 4 లవంగాలు
- 3 దాల్చినచెక్క
- 1/2 కప్పు నూనె
- 1 టేబుల్‌స్పూన్ పసుపు
- చిటికెడు ఉప్పు.

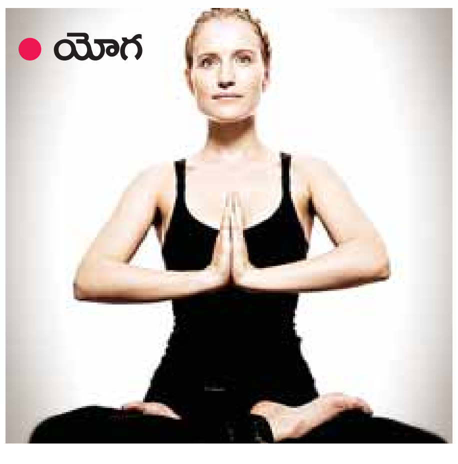
పోరి మటన్

ఇలా చేయాలి

మటన్ ముక్కల్ని బాగా కడిగి శుభ్రం చేయాలి. సిద్ధం చేసుకున్న ఉల్లిపాయలు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, కారం, ధనియాలపొడి, లవం గాలు, పసుపు అన్నీ ఒక గిన్నెలో కలపాలి. దీనిలో మటన్ ముక్కల్ని కూడా వేయాలి. ఆ గిన్నెలో కొద్దిగా నీరుపోసి సన్నని మంటపై పెట్టి రెండు విజిల్స్ వచ్చేవరకూ కుక్కర్లో ఉడికించాలి. తర్వాత కుక్కర్ లిడ్ తీసేసి నీరు ఆవిరియపోయే వరకూ స్టౌపైన ఉంచండి. తర్వాత దాన్ని తీసి పక్కన పెట్టిండి. తర్వాత ప్యాన్‌పై నూనెలో లవంగాలు, దాల్చినచెక్క వేయించండి. దానిలో మాంసాన్ని వేసి మంచి రంగు వచ్చేలా వేయించండి. అంతే. ఈ పోరీ మాంసాన్ని పూరీలతో గాని, రోటీలతోగాని సర్వ్ చేయండి. సాధారణంగా మాంసం వంటకాలు సమయం పడతాయి. ఈ వంటకం చాలా సులభంగా, తక్కువ సమయంలోనే అయిపోతుంది.

> తరుచు అనారోగ్యాలకు గురయ్యే మహిళలు నిత్యం యోగా చేయడం మూలంగా అరోగ్యం కుదుటపడుతుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వివిధ రకాల యోగ మూలంగా శరీరం, వమనసు రెండు కూడా ప్రశాంతంగా ఉంటాయని వారంటున్నారు. మానసిక ఒత్తిడిని అధిక మించడానికి యోగా ఎంతోగానో ఉపయోగపడుతుందని, మహిళలు ఇంటి పట్టునే ఉండి ప్రతిరోజు ఈ యోగాను చేయడం మూలంగా అన్ని రకాల సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయని వారంటున్నారు. యోగాలో భాగంగా ప్రాణయామం గురించి ఈ వారం తెలుసుకుందాం.

● యోగ



ప్రాణాయామం

ప్రాణాయామ విశేషాలు

ప్రాణం + ఆయామం = ప్రాణాయమం. ప్రాణమంటే జీవన శక్తి. ఆయామం అంటే విస్తరింపచేయుట లేక నియంత్రించి ఉంచుట అని అర్థం. పతంజలి మహర్షి ప్రసాదించిన యోగ సూత్ర ప్రకారం శ్వాస, ప్రశ్వాసల్ని నియంత్రించి ఉంచడమే ప్రాణాయామం అని నిర్ధారించడం జరిగింది. లోనికి పీల్చే గాలిని శ్వాస అని, బయటికి వదిలే గాలిని ప్రశ్వాస అని అంటారు. శ్వాస ప్రశ్వాసల్ని నియంత్రించడం, క్రమబద్ధం చేయడం ద్వారా అంతర్గత సూక్ష్మప్రాణాన్ని కూడా అదుపులో ఉంచవచ్చు.

ప్రాణానికి ప్రాణ, అపాన, సమాన; ఉదాన, వ్యానమను 5 రూపాలు ఉన్నాయి. ప్రాణానికి స్థానం హృదయం. అపానానికి స్థానం గుదం. సమానానికి స్థానం నాభి. ఉదనానికి స్థానం కంఠం. వ్యానానికి స్థానం శరీరమంతా. శ్వాసక్రియకు ప్రాణం, విసర్జన క్రియకు అపానం, పాచన క్రియకు సమానం, కంఠశక్తికి ఉదానం, రక్తప్రసార క్రియకు వ్యానం తోడ్పడుతాయి.

శ్వాసను బయటకు వదిలే క్రియను రేచకం అని, లోపలకి పీల్చే క్రియను పూరకం అని, లోపల గాలిని ఉంచడాన్ని అంతర్ పూరకం అని, తిరిగి బయటకి వదిలి ఆపి ఉంచడాన్ని బాహ్యాకుంభకం అని అంటారు. ఈ క్రియలు ప్రాణాయామానికి సాధనాలు.

మెడికల్ సైన్స్ ప్రకారం రెండు ముక్కు రంధ్రాల ప్రయోజనం ఒక్కటే. కాని యోగులు ఈ రెండింటికి మధ్య గల భేదం గ్రహించారు. వారి పరిశోధన ప్రకారం కుడి ముక్కు రంధ్రాన్నుంచి నడిచే గాలి కొద్దిగా ఉష్ణం కలిగిస్తుంది. అందువల్ల దీన్ని వారు సూర్య నాడి లేక సూర్య స్వరం అని అన్నారు. అట్లే ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ప్రభావం వల్ల చల్లని దనం అందువల్ల దాన్ని చంద్రనాడి లేక చంద్రస్వరం అని అన్నారు. ఈ రెండిటికి మధ్య సమన్వయం సాదించుటకు యోగ శాస్త్రంలో ప్రాధాన్యం ఇవ్వబడింది. హ అను అక్షరం చంద్రుడికి, ట అను అక్షరం సూర్యుడికి గుర్తుగా నిర్ధారించారు. అందువల్ల హఠ యోగం వెలువడింది. హఠ యోగమంటే చంద్ర సూర్య నాడులకు సంబంధించిన విజ్ఞానం అన్నమాట. హఠం అనగాబలవంతం అనికాదు. ప్రాణాయామ విజ్ఞానమంతా చంద్ర, సూర్య స్వరాలకు సంబంధించినదే.

ప్రాణాయామం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

- ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేస్తాయి.
- శరీరానికి ప్రాణవాయువు బాగా లభిస్తుంది.
- రక్త శుద్ధి జరిగి అందలి చెడు అంతా బయటికి వెళ్లి పోతుంది.
- గుండెకు సత్తువ లభిస్తుంది.
- మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది.
- ప్రేగులు, నరాలు, నాడులు శుభ్ర పడతాయి.
- జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది.
- ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. ఇది అన్నిటికంటే మించిన విశేషం.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- మైదానంలోగాని, తోటలోగాని, తలుపులు తెరచియున్న గదిలోగాని, కంబళీ లేక బట్ట లేక ఏదేనీ ఆసనం మీద కూర్చొని ప్రాణాయామం చేయాలి.
- గాలి విపరీతంగా వీస్తూ ఉంటే ఆ గాలి మధ్య ప్రాణాయామం చేయకూడదు.
- మురికిగా ఉన్న చోట, దుర్వాసన వస్తున్న చోట, పొగ వస్తున్న చోట ప్రాణాయామం చేయకూడదు.
- సిగరెట్టు, బీడి, చుట్టపొగ వస్తున్న చోట ప్రాణాయామం చేయకూడదు.
- పొట్ట నిండుగా ఉన్నపుడు ప్రాణాయామం చేయకూడదు.
- ప్రాణాయామం చేసే ముందు, చేసిన తరువాత కూడా ఇతర యోగాసనాలు వేయవచ్చు. అయితే చివర శవాసనం వేసి కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- ప్రాణాయామం వేసినపుడు బట్టలు తక్కువగానూ, వదులుగానూ ధరించాలి.
- పద్మాసనం, సుఖాసనం, సిద్ధాసనం, వజ్రాసనం ప్రాణాయామానికి అనువైన ఆసనాలు. నేల మీద కూర్చోలేని వారు, కుర్చీ మీద నిటారుగా కూర్చొని ప్రాణాయామం చేయవచ్చు.
- నడుం, వీపు, వెన్నెముక, మెడలను నిటారుగా ఉంచి ప్రాణాయామం చేయాలి.
- పాణాయామం చేసేటపుడు ఒకసారి కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని, ఒకసారి ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూయవలసి ఉంటుంది. కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని కుడిచేతి బొటన వ్రేలితోనూ, ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని కుడిచేతి ఉంగరం వ్రేలితోనూ మూయాలి.
- ప్రాణాయామ క్రియలు చేస్తూ ఉన్నపుడు మనస్సును పూర్తిగా శ్వాస ప్రశ్వాస క్రియలపై కేంద్రీకరించాలి. వేరే యోచనలకు తావు ఇవ్వకూడదు.