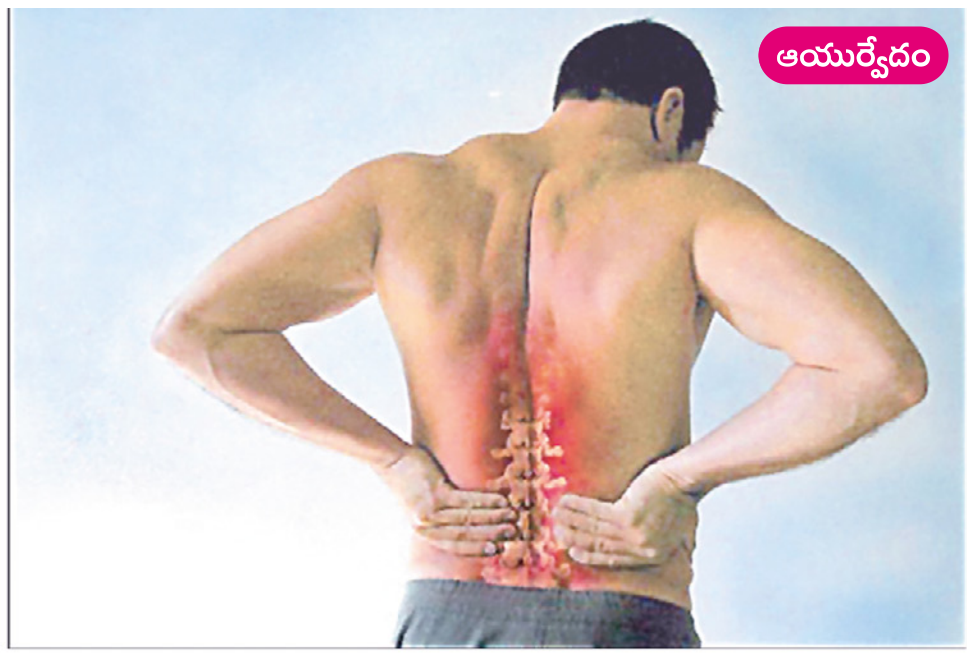
సకల sakala

ఆయుర్వేదం



వెన్నునొప్పి, సయాటికా సమస్యలను కేవలం మందులు, తైలమర్ధనలతో ఎలా తగ్గిస్తారు? అన్నది ఎంతో మందిని వేధించే ప్రశ్న. నిజానికి డిస్కుల్లో తలెత్తే సమస్యకు డిస్కులే కారణం కాదు. అసలు సమస్యంతా వెన్ను భాగంలోని కండరాలు బలహీనపడి డిస్కుల మీద ఒత్తిడిపడటంతోనే వస్తుంది. ఈ స్థితిలో కండరాలను తిరిగి శక్తిమంతం చేయకుండా శస్త్ర చికిత్సలతో ఒరిగేదేమిటి? దెబ్బతిన్న ఒక డిస్కును కత్తిరించడమో లేదా తీసేయడమో చేస్తే మిగతా డిస్కులు దెబ్బ తినకుండా ఉంటాయా? అలా దెబ్బతిన్న ప్రతి డిస్కుకూ శస్త్రచికిత్స చేస్తూ వెళ్లలేరు కదా ! అందుకే డిస్కు, సయాటికా సమస్యలకు అసలు కారణమైన కండరాల సమస్యలను, ఆ కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే వాతాన్ని హరించడాన్ని ఆయుర్వేదం లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది అంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్యులు డాక్టర్ ఆర్ కె వర్ధన్, డాక్టర్ మాధురీ వర్ధన్.

వెన్నునొప్పికి గుడ్ బై

డాక్టర్ ఆర్ కె వర్ధన్
డాక్టర్ మాధురీ వర్ధన్
కేరళ ఆయుర్వేదిక్ కేర్
బషీర్‌బాగ్, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 98666 66055, 92461 66636

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏటా 1.5 మిలియన్ల డిస్కెక్టమీ శస్త్రచికిత్సలు అవుతున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అయితే శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న వ్యక్తి ఐదేళ్ల తరువాత పరిస్థితి, శస్త్ర చికిత్స చేయించుకోని వ్యక్తి పరిస్థితి ఒకేలా ఉంటోందని, నొప్పి ఇద్దరిలోనూ ఒకేలా ఉంటోందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తెలియజేసింది.

నిజానికి మూలాన్ని తొలగించని ఏ చికిత్సలైనా తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని ఇవ్వగలవే గాని, సమస్యను శాశ్వతంగా తొలగించలేవు. మూలాలను తొలగించే ఆయుర్వేద చికిత్సలే వాటిని సమూలంగా తొలగించగలుగుతాయి. వెన్ను నొప్పికి అసలు కారణం వెన్నుపూసలో, డిస్కులో కాదు. వెన్ను నిర్మాణమంతా కారణమే. అదేమీ పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా డిస్కు బయటికి వచ్చేసిందని డిస్కును కత్తిరించేస్తే ఎలా? అంతకు ముందే దెబ్బతిన్న డిస్కుల మీద కత్తుల ప్రయోగం చేయడం ఏ విధంగానూ శ్రేయస్కరం కాదు.

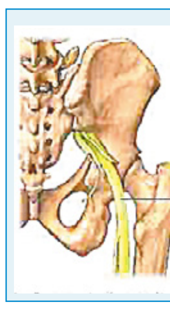
నిజానికి వెన్ను భాగం ఒక సంక్లిష్టమైన నిర్మాణం. అందులో కండరాలు, వెన్నుపూసలు, డిస్కులు, ఇదంతా పెద్ద వ్యవస్థ. వెన్నుకు సంబంధించిన స్పాండిలోసిస్ సమస్యలు గానీ, సయాటికా గానీ, వెన్నుపూసల్లో వచ్చే ఏ సమస్య అయినా మొత్తంగా వెన్ను నిర్మాణంలో వచ్చే తేడాల వల్లే వస్తుంది. ముఖ్యంగా వెన్ను భాగంలోని కండరాలు ఒత్తిడికి లోనై వెన్నుపూసల మధ్య దూరం తగ్గిపోవడం ఒక ప్రధాన కారణం.

జీవన శైలే సమస్య

శరీర శ్రమ లేకుండా రోజంతా కుర్చీలోనే ఉండిపోయే వృత్తి పనులు, శరీరాన్నంతా ప్రకంపనాలకు గురిచేసే వాహన ప్రయాణాలు, పగలంతా నిలుచుని ఉండే ఉద్యోగాలు ఇవన్నీ మనకు తెలియకుండానే వెన్ను కండరాల మీద తీవ్రమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఇలా కుదించుకుపోయిన కండరాలు తమ విధుల్ని నిర్వహించే స్థితిని కోల్పోతాయి. వెన్ను పూసల మధ్య దూరాన్ని అలా నిలబెట్టడమే కండరాల ప్రధాన విధి. ఆ ధర్మాన్ని కండరాలు చేయలేకపోతే రెండు పూసలు దగ్గరైపోతాయి. ఫలితంగా డిస్కుకు చోటు తగ్గుతుంది. పూసల మధ్యగా డిస్కుల్ని తాకుతూ వెళ్లే నరం ఒత్తిడికి లోనవుతుంది.

గర్భిణీ సమస్యలు

జీవన శైలి లోపాలతో సంబంధం లేకుండా కొంతమంది స్త్రీలు గర్భధారణ కారణంగా కొన్ని సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు.



అంతకు ముందే దెబ్బతిన్న డిస్కుల మీద కత్తుల ప్రయోగం చేయడం ఎంత మాత్రం శ్రేయస్కరం కాదు. ఇదంతా పంచరకర్మ చికిత్స మేరు చికిత్స ద్వారా డిస్క్ సమస్యలను చక్కదిద్దడం సాధ్యమవుతుంది.

గర్భంలోని శిశువు బరువంతా వెన్నెముక చుట్టూ ఉండే కండరాల మీదే పడటం ఇందుకు ఒక కారణం. అలాగే ప్రసవ సమయంలో కూడా వెన్ను కండరాల మీదే ఎక్కువగా ఒత్తిడి పడుతుంది. ప్రసవ సమయంలో వెన్నుకు ఇచ్చే అనస్థీషియా ఇంజెక్షన్ వల్ల కూడా కొందరిలో ఈ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ప్రసవం తరువాత పిల్లలను ఎత్తుకు తిరగడం వల్ల కూడా కొన్ని సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇందుకు కండరాలు, నరాలు, డిస్కుల మీద పడుతున్న ఒత్తిడిని తగ్గించగలిగే బాహ్య చికిత్సలకు ఆయుర్వేదం అత్యధిక ప్రాధాన్యతనిస్తుంది. పంచకర్మ చికిత్సలు, మేరు చికిత్సలు ఇందులో ప్రధాన భాగమవుతాయి. ఆయుర్వేద తైల మర్ధనలకు ఇందులో అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఉంది.

మర్ధన కాదు అభ్యంగం

అప్పటికే దెబ్బతిని ఉన్న డిస్కు మీద తైలంతో చేసే బల ప్రయోగం వల్ల ఆ డిస్కు మరింత దెబ్బ తింటుందేమోనన్న అపోహలు కొందరిలో ఉన్నాయి . వాస్తవానికి అందరికీ తెలిసిన పదం కాబట్టి తైల మర్ధనం అనే మాట వాడతామే కానీ, దీని అసలు పేరు అభ్యంగం. అభ్యంగం అంటే ఒక ప్రత్యేక విధానంలో తైలాన్ని శరీరానికి అందించడం. మౌలికంగా శరీరంలో 107 మర్మ స్థానాలు ఉంటాయి. ఒక వెన్ను భాగంలోనే సుమారు 16 మర్మస్థానాల దాకా ఉంటాయి. ఆ స్థానాలను చైతన్యపరచగలిగితే అక్కడ ఉండే వ్యర్థపదార్థాలన్నీ రక్తంలోకి వచ్చి అక్కడ నుంచి విసర్జించబడతాయి. ఫలితంగా ఆయా భాగాల్లో రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఈ ప్రసరణ వల్ల నొప్పి తగ్గిపోతుంది. అభ్యంగం అంటే మర్మస్థానాలను చైతన్యపరుస్తూ చేసే మర్ధన చికిత్స. ఇది ఎంతో నైపుణ్యంతో చేసే చికిత్స. కండరాల మీద కలిగించే ఒత్తిడిని ఒక నిర్ణీత స్థాయిలోనే పెట్టడం ఉంటుంది. అయితే కేవలం తైల మర్ధనలే కాకుండా ఈ చికిత్సలో కడుపులోకి వాతాన్ని హరించే మందులు కూడా ఇస్తాం.

సయాటికా సమస్య

ఎల్-3, ఎల్-4, ఎల్-5, ఎస్-1 ఈ పరిధిలోంచి వచ్చే నడుము కింది భాగంలో ఉండే నరాల సముదాయాన్ని సాక్రల్ ప్లెక్సెస్ అంటాం. ఇది మూడు నరాలుగా పిరుదులు, తొడ, పిక్కల వెనుక భాగం నుంచి మడమ, అరికాళ్లలోకి వెళుతుంది. ఈ నరం అణిగిపోయినప్పుడు కాలుకు రక్తప్రసరణ ఆగిపోతుంది. ఫలితంగా ఆ భాగానికి పోషణ ఉండదు. పోషణ లేనప్పుడు నరం పైన ఉండే మైలిన్ షీట్ ఎండిపోతుంది. అలా ఎండిపోవడం వల్ల వాతం పెరిగిపోతుంది. ఫలితంగా శరీరమంతా పలురకాల నొప్పులు వస్తాయి. అయితే ఆ చోటు నుంచి వచ్చే సయాటికా నరాన్ని గృధ్రసి నాడి అని అక్కడ ఉత్పన్నమయ్యే వాతాన్ని గృధ్రసీ వాతం అంటారు. ఈ నాడీ ఎక్కడి వరకైతే వెళుతుందో అంటే నడుము నుంచి పిరుదు నుంచి, తొడ వెనుక, పిక్కవెనుక , మడమ వెనుక అలా పాదం దాకా వచ్చే నాడి ఒత్తిడికి గురైతే అక్కడ ఈ లక్షణాలన్నీ కనిపిస్తాయి.

పంచకర్మ, మేరు చికిత్సలు

డిస్కులో వాపు వచ్చినప్పుడు ఆ వాపుకు దారి తీసిన కారణాన్ని తీసివేయాలి. డిస్కుకో, శరీరంలోని ఏదో ఒక విభాగానికో పరిమితమైపోవడం కాదు. మొత్తంగా వెన్ను వ్యవస్థనే చక్కదిద్దాలి. నిజానికి దాని మీద ఉన్న ఒత్తిడిని తగ్గిస్తే దానికదే తగ్గిపోతుంది. అంతే గానీ, డిస్కును కోసి పడేయడం పరిష్కారం కాదు. అలా కోసి వేయడం అంటే సమస్యకు మరో సమస్యను జతచేయడమే. నిజానికి దగ్గరకు అయిన డిస్కులను దూరం జరపాలి. అందుకు కండరాలకు పటుత్వాన్ని ఇవ్వాలి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం వాతం పెరిగిందీ అంటే మలబద్ధకం తొలి లక్షణంగా కనిపిస్తుంది. అందువల్ల మలబద్ధకం మొదలైన వెంటనే చికిత్సలు తీసుకుంటే ఆ కారణంగా వచ్చే నడుము నొప్పి నివారింపబడుతుంది. అలా నివారించడానికి విరేచన కర్మ చాలా ఉత్తమం.

విరేచనకర్మ చేసిన తరువాత మల ద్వారం ద్వారా ఔషధాలు ఇచ్చే వస్తి కర్మలు ఉంటాయి. మొత్తంగా చూస్తే చికిత్సలు సమస్య తీవ్రతను అనుసరించి సుమారు రెండు నుంచి ఆరు వారాల దాకా పడుతుంది. చికిత్స మొదలైన ఓ మూడు రోజులు మాత్రమే విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆ తరువాత రోజువారి పనులు చేసుకోవచ్చు. ఈ చికిత్సలతో డిస్కు సమస్యలే కాదు కాలు నొప్పిని కలిగించే సయాటికా సమస్యలు కూడా కనుమరుగైపోతాయి.

ఈ రోజు వంట

మసాలా ఇడ్లీ

కావలసిన పదార్థాలు

బొంబాయి రవ్వ - పావు కేజీ, వేరుశనగలు - 25గ్రా, జీడిపప్పు - 15గ్రా, పెరుగు - ఒక కప్పు, వంటసోడా - చిటికెడు, నూనె - సరిపడా, కరివేపాకు - రెండు రెమ్మలు, కొత్తిమీర - ఒక కట్ట, ఆవాలు - అర స్పూన్, జీలకర్ర - అర స్పూన్, శనగపప్పు- అర స్పూన్, మినపపప్పు - అర స్పూన్, ఉప్పు - తగినంత.

తయారుచేయు విధానం

ముందుగా ఒక పాత్రలో నూనె వేసి కాస్త వేడి అయ్యాక పోపు దినుసులు, పచ్చి మిర్చి, కరివేపాకు, కొత్తిమీర వేసి వేయించుకోవాలి. తరువాత జీడిపప్పు, పల్లీలు వేసి వేయించుకోవాలి. తరువాత రవ్వ కూడా వేసి వేయించి దింపుకోవాలి. ఇందులో పెరుగు, ఉప్పు, వంట సోడా, కొద్దిగా నీళ్లు పోసి ఇడ్లీ పిండి మాదిరిగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఇడ్లీ పాత్ర తీసుకుని గరిటెతో మిశ్రమాన్ని వేసుకోవాలి. నాలుగు విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించుకోవాలి. అంతే... మసాలా ఇడ్లీ రెడీ. పల్లీల చట్నీతో గానీ, కొబ్బరి చట్నీతో గానీ తింటే ఈ ఇడ్లీలు రుచిగా ఉంటాయి.

- ఎల్. సురేఖ, ఖమ్మం.

ధర్మ సందేహం

శ్రీరాముని జన్మవిశేషాలేంటి?

శ్రీరాముని జనన వేళా విశేషాలు వివరిస్తారా?

- బి. మహేందర్, చెన్నూర్.

ప్రస్తుతం నడుస్తున్న ఏడవవైవస్వత మన్వంతరంలో 24వ మహాయుగంలో, త్రేతాద్వాపర యుగ సంధికాలంలో 1,68,53,000 సంవత్సరాల క్రితం శ్రీరాముడు అవతరించాడు. శ్రీవాల్మీకి రామాయణం ప్రకారం, చైత్ర మాసం, పునర్వసు నక్షత్రం(నాల్గవపాదం) నవమి తిథి నాడు, చంద్రునితో కూడిన బృహస్పతి కలిసి ఉన్న కర్కాటక లగ్నంలో, సూర్య, కుజ, గురు, శుక్ర, శని అనే ఐదు గ్రహాలు తమ తమ ఉచ్ఛస్థానాలైన మేష, మకర, కర్కాటక, మీన, తులా రాశుల్లో విలసిల్లుచున్నప్పుడు ఇక్ష్వాకు వంశవర్ధనుడైన శ్రీరాముడు జన్మించాడు. ఆయన కర్కాటక లగ్నంలో జన్మించడం వల్ల సజ్జన ప్రీతి, దుర్జనులపై తీవ్రబుద్ధి, జలక్రీడాసక్తత, గుణశీల సంపద, ఉదారత కలిగి ఉన్నాడు. శ్రీరాముడు మధ్యాహ్న వేళలో జన్మించడం చేత తేజస్వి, సుందర నేత్రుడు, శ్రీమంతుడు, అందరికి అభిమాన పాత్రుడుగా వాసిగాంచాడు. పునర్వసు నక్షత్రం నాలుగవ పాదంలో జన్మించడం వల్ల శాస్త్ర నైపుణ్యం, అధిక సంఖ్యలో స్నేహితులు, రత్నభూషణాలు, దానగుణం కలవాడు అయ్యాడు. నవమినాడు జన్మించడం వల్ల దేవతలను ఆరాధించే వాడుగా, పుత్ర సంతానవంతుడుగా, శ్రీమంతుడుగా, సుగుణనిధిగా కీర్తిమంతుడై నాడు. తొమ్మిది సంఖ్య అనేక విధములలో విశిష్టమైనది. శుక్లపక్షంలో జన్మించడం వల్ల, శ్రీరాముడు చిరాయువు, అందమైన శరీరం కలవాడు, ధీమంతుడు, సత్పురుషులకు ఆనందం కలిగించేవాడు అయ్యాడు. చైత్రమాసంలో జన్మించడం వల్ల ఉత్తమ కార్యసాధకుడు, విద్యావినయశాలి, మధురాన్నభోక్త, లోక కల్యాణ కారకుడు అయ్యాడు. వసంత ఋతువులో జన్మించడం వల్ల శ్రీరాముడు, ' పుంసాం మోహన రూపాయ' అన్నట్లుగా మన్మథుడి కంటే అందగాడు, ప్రతాపవంతుడు, సుగంధ ద్రవ్య ప్రియుడు అయినాడు. ఉత్తరాయణంలో జన్మించినందువల్ల శ్రీరాముడు ప్రసన్నుడు, సదాచార సంపన్నుడు, నిష్కాపరుడు అయ్యాడు. అయోధ్యలో శ్రీరాముడు జన్మించడం, ఆ నగరానికి ఎనలేని కీర్తిని కలిగించింది. శ్రీరాముని జన్మవేళా విశేషం ఇది.

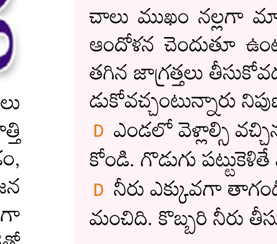
• ఆదర్శాచార్య చిత్రకవి ఆత్రేయ

మాకు రాయండి

మీ సమస్య ఏదైనా ఒక పోస్ట్ కార్డుపై మాకు రాయండి.
నిపుణుల చేత మీకు సూచనలు, సలహాలు అందిస్తాం.
మా చిరునామా :
మీ సమస్య- మా సమాధానం
కేరాఫ్ నవ్య, ఆంధ్రజ్యోతి, ఫ్లాట్ నెంబర్ 76,
రోడ్ నంబర్ 70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500033

అండాశయ క్యాన్సర్‌కు అడ్డుకట్ట

డాక్టర్ నిఖిల్ ఎస్ ఘద్యాల్‌పాటిల్
మెడికల్ ఆంకాలజిస్టు
యశోదా హాస్పిటల్, మలక్‌పేట
హైదరాబాద్
ఫోన్: 80080 37474



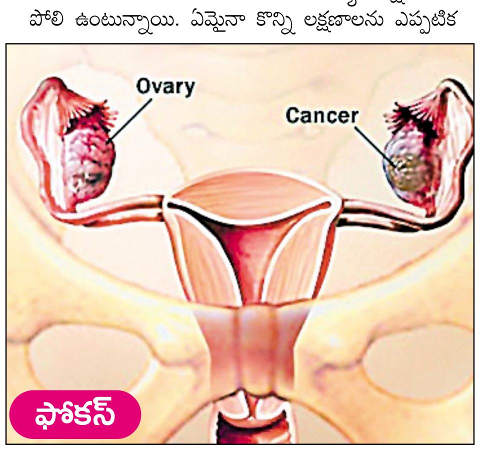
ప్రతి 70 మందిలో ఒకరు నేడు అండాశయ క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. స్త్రీలు మృత్యు వాత పడుతున్న వాటిలో అండాశయ క్యాన్సర్ నాలుగవ స్థానాన్ని ఆక్రమించింది. సంతానానికి అవసరమైన అండాలను విడుదల చేసే అండాశయం క్యాన్సర్ బారిన పడటం ఇటీవలి కాలంలో ఎక్కువైపోయింది. ఈ క్యాన్సర్ లక్షణాలు ముందే స్పష్టంగా కనిపించకపోవడం ఇందులోని ఒక ప్రధాన సమస్య. ఈ క్యాన్సర్‌ను గుర్తించేనాటికే చాలా మందిలో వ్యాధి బాగా ముదిరిపోయి ఉంటోంది. అండాశయ క్యాన్సర్‌తో ఎక్కువ మంది మరణించడానికి వ్యాధిని ముందే గుర్తించలేని పరిమితులే కారణంగా ఉంటున్నాయి.

క్యాన్సర్ కారకాలు

జన్యువుల్లోని కొన్ని అసహజ లక్షణాలు (బిఆర్‌సిఎ1, బిఆర్‌సిఎ2) కొద్ది మందిలో అండాశయ క్యాన్సర్లు రావడానికి కారణంగా ఉంటున్నాయి. అలాగే అంతకు ముందే రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు గురైన వారు, లేదా కుటుంబ వారసత్వంగా రొమ్ము క్యాన్సర్‌గానీ, అండాశయ క్యాన్సర్ గానీ, ఉన్న వారిలో కూడా ఈ అండాశయ క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది. వయసు పైబడిన స్త్రీలు కూడా ఈ క్యాన్సర్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. 55 ఏళ్లు దాటిన వారిలో మూడింటి రెండు వంతుల మంది ఈ అండాశయ క్యాన్సర్ల బారిన పడుతున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మొత్తంగా చూస్తే 35 నుంచి 54 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న వారిలోనే సుమారు 25 శాతం మంది ఈ క్యాన్సర్‌తో మరణిస్తున్నారు. ఇకపోతే స్థూలకాయులైన యువతులు కూడా అండాశయ క్యాన్సర్ బారిన పడటం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. వీరితో పాటు ఐదేళ్లకు పైగా ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్లు తీసుకుంటున్న వారు కూడా ఈ క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. అయితే పిల్లలకు పాలు పట్టే వారిలోనూ గర్భనిరోధక మాత్రలు వేసుకునే వారిలో ఈ అండాశయ క్యాన్సర్లు తగ్గు ముఖంగా ఉంటున్నాయి.

లక్షణాల్లో అస్పష్టత

అండాశయ క్యాన్సర్ లక్షణాలు చాలా వరకు స్పష్టంగా ఉండడం లేదు. క్యాన్సర్ ఉన్నట్లు గుర్తించేనాటికే అండాశయంలో మొదలైన క్యాన్సర్ కణుతులు ఇతర భాగాలకు విస్తరించి ఉంటున్నాయి. తొలి దశలోనూ కొన్ని లక్షణాలు కనిపించినా వాటిలో చాలా వరకు ఇతర వ్యాధి లక్షణాలతో పోలి ఉంటున్నాయి. ఏమైనా కొన్ని లక్షణాలను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ ఉండడం కొంత మేరకు మేలు చేస్తుంది. వాటిలో ప్రధానంగా. కడుపు ఉబ్బరం, ఆహారం తినడంలో ఇబ్బంది, కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోయిన భావన కలగడం, నడుము లేదా కడుపులో నొప్పి అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. వీటితో పాటు మరికొన్ని ఇతర లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కాకపోతే ఈ లక్షణాలు ఇతర వ్యాధుల్లోనూ కనిపిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో రుతు క్రమం సవ్యంగా లేకపోవడం, జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యల్లో మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరంతో పాటు అజీర్తి సమస్యలు, ఆకలి తగ్గిపోవడం, వికారంతో పాటు వాంతులు కావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇవే కాకుండా పొత్తి కడుపు బరువేసినట్టు ఉండడం, పొట్ట ఉబ్బినట్లు ఉండడం, నడుము నొప్పి మొదలై క్రమంగా ఎక్కువైపోవడం, జననాంగం నుంచి రక్తస్రావం, పొత్తి కడుపులో అసౌకర్యంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. వీటితో పాటు శరీరం బరువు పెరగడం, లేదా తగ్గిపోవడం, తరుచూ మూత్రం రావడం, మూత్ర విసర్జనకు ఏ కొద్ది సేపైనా ఆపలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి.



ఫోకస్

పరీక్షల కోసం

పైన పేర్కొన్న లక్షణాలేవైనా కనిపించినప్పుడు వెంటనే డాక్టర్‌ను తప్పనిసరిగా సంప్రదించాలి. వారు మీకు బయాప్సి పరీక్షగానీ లేదా సైటాలజీ పరీక్ష సూచించవచ్చు. అలాగే కొన్ని రక్తపరీక్షలు కూడా అవసరం కావచ్చు.

శస్త్ర చికిత్స

అండాశయ క్యాన్సర్ ఏ దశలో ఉన్నా శస్త్ర చికిత్స ఒక్కటే మార్గంగా ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో శస్త్ర చికిత్సకు ముందు, శస్త్ర చికిత్స తరువాత కీమోథెరపీ కూడా ఇవ్వవలసి రావచ్చు. ఏమైనా 40 ఏళ్లు దాటిన స్త్రీలలో ముఖ్యంగా ఇటీవలి కాలంలో గర్భాశయ పరీక్షలు చేయించుకోని వారంతా ఒకసారి గైనకాలజిస్టును గానీ, ఆంకాలజిస్టును గానీ సంప్రదించి కొన్ని ప్రాథమిక పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా అవసరం.

ఇలా నివారించాలి

అండాశయ క్యాన్సర్‌ను ముందే గుర్తించే పరీక్షలు పెద్దగా లేవు. అయినా తరుచూ గర్భాశయ పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కొంత మేరకు నివారించే వీలుంది. ఇకపోతే సాధారణ జాగ్రత్తల్లో రోజూ వ్యాయామం ద్వారా స్థూలకాయం రాకుండా చూసుకోవాలి. ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం తీసుకోవడం, పొగ తాగడం మానుకోవడం వంటివి అండాశయ క్యాన్సర్‌ను నిరోధించడంలో తోడ్పడతాయి.

వేసవిలో ముఖారవిందానికి...

అసలే వేసవి కాలం. ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఎండలకు తోడు వాహనాల కాలుష్యం. గంట బయటకు వెళితే చాలు ముఖం నల్లగా మారిపోతోంది అంటూ చాలా మంది ఆందోళన చెందుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ వేసవికాలంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా ముఖారవిందాన్ని కాపాడుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో చూద్దాం.

- ఎండలో వెళ్లాల్సి వచ్చినపుడు సన్ స్క్రీన్ లోషన్ రాసుకోండి. గొడుగు పట్టుకెళితే మరీ మంచిది.
- నీరు ఎక్కువగా తాగండి. ఎన్ని నీళ్లు తాగితే అంత మంచిది. కొబ్బరి నీరు తీసుకుంటే ఇంకా మేలు.

- స్మోకింగ్, డ్రింకింగ్‌కు దూరంగా ఉండండి.
- సమయానికి భోజనం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి. రోజూ రెండు రకాల పండ్లను తినండి. ఆకు కూరలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి.
- అలసిన చర్మానికి తిరిగి జవసత్వాలు రావాలంటే మంచి నిద్ర తప్పనిసరి. కంటి నిండా నిద్రపోతే చర్మం తాజాదనం సంతరించుకుంటుంది.
- దుమ్ము, కాలుష్యంకు ఎక్కువగా ఎక్స్‌పోజ్ అవుతున్నట్లయితే రోజూ క్లీన్సర్లు ఉపయోగించి చర్మాన్ని శుభ్రం చేసుకోండి.
- రాత్రి పడుకునే ముందు మాయిశ్చర్ రాసుకోండి.
- వ్యాయామం మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటమే కాకుండా చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. కాబట్టి క్రమంతప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. ఒంటికి చెమట వచ్చేలా జాగింగ్‌లాంటివి చేస్తే ఇంకా మంచిది.
- యోగా, ప్రాణాయామం చేయండి. ఇవి ఒత్తిడిని దూరం చేసి మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తాయి.

ధ్యానంతో జ్ఞానోదయం

చింతన

నా పేరు విక్రమ్‌భాయ్. నేను జైలుకు రాకముందు కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, అహంకారాలతో జీవితం గడిపాను. నా పేరుకు తగ్గట్టుగానే నాలో వికర్మలు కూడా ఉన్నాయి. నా జీవితానికి సంబంధించి అదృష్టం, ఆనందం కలిసిన రోజులు ఎప్పుడంటే జైలులో పరమపిత పరమాత్మ పరిచయం అయినపుడు. ఆయన ఈ భూమిపై అవతరించాడన్న సమాచారం తెలిసినపుడు నా ఆనందానికి అవధులు లేవు. మెల్ల మెల్లగా నాకు జ్ఞానోదయం అయినపుడు చింత, బాధ అన్నీ దూరమయ్యాయి. మొదట్లో నాకు ఏ ధార్మిక, అధ్యాత్మిక సంస్థలతో నాకు సంబంధం లేదు. మట్టి ముద్దను సైతం మైనం ముద్దగా మార్చవచ్చన్న నానుడి నా విషయంలో నిజమయింది. జైలులో ఉన్న నాకు పరమాత్మ నామస్మరణతో సాక్షాత్కారం కలిగింది. దృఢంగా సంకల్పంతో శ్రద్ధతో ధ్యానం ఆరంభించాను. ఈశ్వరీయ కుటుంబంలో నేను ఒకడిననే అనుభూతి నాకు కలుగుతోంది. జ్ఞానం, యోగం, ధారణ, సేవలో నైపుణ్యం సాధించాను. పరమాత్మస్మరణ రోజంతా చేస్తూనే ఉంటాను. మమ్మల్ని పరమాత్మే పాలిస్తున్నాడు. అధ్యాత్మికంగా చాలా ముందుకు వెళ్లాలన్నది నా లక్ష్యం. ఇప్పుడు ఈశ్వరీయ జ్ఞానమే నా జీవితం. నా శ్వాస, ఉద్దేశం. ఆధ్యాత్మికత లేకుండా జీవించడం అన్న ఆలోచన కూడా ఇప్పుడు నేను చేయలేను. ఆనందం ప్రాప్తించింది అన్న మాటని ఏ విధంగా చెప్పగలను. పరమపిత పరమాత్మ నుంచి మేము ఏ ప్రేమను పొందగలిగామో అది ప్రపంచం పొందలేదు. నాకు నమ్మకం ఉంది. ఈ జైలు నుంచి శ్రీకృష్ణుడిగా మారి వెళ్లడం తథ్యమని.

వికారాలను పెంచి పోషించాను

నా పేరు గంగారాం మాస్టార్. మాది హర్యానాలోని ఫరీదాబాద్‌లోని దూఢైలా గ్రామం. తహసీల్‌ఫల్ మర్‌లో స్థానిక వాసిని. వృత్తిరీత్యా 22 సంవత్సరాలుగా ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేశాను. రెండేళ్లుగా రాజ యోగ సాధన చేస్తున్నాను. జ్ఞానంలోకి రాకముందు నా జీవితానికి అర్థం లేదు. ఆర్థికంగా చెప్పుకోదగ్గ స్థాయిలో ఉన్నా చీకట్లో మగ్గినట్టే ఉండేది. విద్యను చెప్పడం ద్వారా ఇతరులకు వెలుగును పంచుతున్న నాకు నేను చీకట్లో ఉన్నట్లుగా అనిపించేది. నాలో వికారాలను పెంచి పోషించాను. ఫలితంగా నా కుటుంబంలో హింసాత్మక సంఘటన చోటుచేసుకుంది. దానివల్ల జైలుకు రావలసి వచ్చింది. అది నా దౌర్భాగ్యం అని అనుకునే వాడిని. కాని జ్ఞానంలోకి వచ్చిన తరువాత సౌభాగ్య అదృష్టమేనని అనిపిస్తుంది. ఇతర సంప్రదాయాలలో ఆచరించడంలోనూ, బోధించడంలోనూ చాలా వ్యత్యాసం చూపించినందు వల్లే ఓం శాంతిలో చేరేందుకు నేను పెద్దగా ఆసక్తి చూపలేదు. కాని అదృష్టవశాత్తు జైలులో సేవ కోసం వచ్చే బ్రహ్మకుమారీలు అన్నయ్య మనసు, వచనం, శ్రేష్ఠమైన కర్మలు నా మనసులో చెరగని ముద్రవేసాయి. నా మనస్సు, బుద్ధి, సంస్కారాలలో చాలా మార్పు వచ్చింది. వారి వల్ల అజ్ఞానాంధకారంలో కొట్టు మిట్టాడుతున్న నాకు స్వతహాగా నాలో ఉన్న వికారాలు విడిచిపెట్టాయి. శివబాబా స్మృతిలో అనవసర విషయాలపైన కొంత నియంత్రణ సాధించగలిగాను. సృష్టినాటక చక్రానుసారంగా వచ్చే ఏ పరిస్థితైనా నాకు బాధ కలిగించదు. పరమాత్మ నా వెంట ఉన్నాడన్న విశ్వాసం హద్దులు లేని ప్రాప్తిని కలగజేస్తుంది. పరమాత్ముడు నాకు చాలా దగ్గరగా ఉన్నాడన్న విశ్వాసం ఉంటే చాలు. పరమాత్ముని పిల్లలుగా ఉంటూ, మనసా, వాచా, కర్మణ పవిత్రంగా ఉంటూ పరమాత్మ స్మృతిలో ఉంటే మాయ మనల్ని ఏమీ చేయలేదు.

జైలులో ఉన్న నాకు పరమాత్మ నామస్మరణతో సాక్షాత్కారం కలిగింది. దృఢంగా సంకల్పంతో శ్రద్ధతో ధ్యానం ఆరంభించాను. ఈశ్వరీయ కుటుంబంలో నేను ఒకడిననే అనుభూతి నాకు కలుగుతోంది. జ్ఞానం, యోగం, ధారణ, సేవలో నైపుణ్యం సాధించాను. పరమాత్మస్మరణ రోజంతా చేస్తూనే ఉంటాను. మమ్మల్ని పరమాత్మే పాలిస్తున్నాడు.

• బ్రహ్మకుమారీలు

పురాణం - పూరణం

1) భౌముడనగా ఎవరు?
ఎ. గురుడు బి. అంగారకుడు సి. కేతువు

2) అంగారకుని మరో పేరేంటి?
ఎ. కుజుడు బి. సోముడు సి. రాహువు

3) కుజుడు ఎవరి పుత్రుడు?
ఎ. ఇంద్రుడు బి. కుమారస్వామి సి. శివుడు

4) కుజుడు ఒక్కోరాశిలో ఎంతకాలం సంచరిస్తాడు?
ఎ. 60రోజులు బి. 45 రోజులు సి. 15 రోజులు

5) కుజుని గమనాలెన్ని?
ఎ. పది బి. ఆరు సి. రెండు

6) కుజుని మొదట గమనమేది?
ఎ. వక్రగమనం బి. శీఘ్రగమనం సి. సమగమనం

7) కుజుని రెండవగమనమేమిటి?
ఎ. మృదుగమనం బి. ఋజుగమనం సి. కాంతిగమనం

• ఇట్టేడు అర్కనందనాదేవి

జవాబులు
1) బి. అంగారకుడు 2) ఎ. కుజుడు
3) సి. శివుడు 4) బి. 45 రోజులు
5) సి. రెండు 6) ఎ. వక్రగమనం
7) ఎ. మృదుగమనం

డైలీ సుడోకు -685

		2			3	4		
1		3	5	9				2
8			7	1				3
			9	7		2		8
		8		3		5		
4		9		6	8			
2				5	9			4
5				2	6	1		9
		1	3			8		

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ తొమ్మిది గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

డైలీ సుడోకు 684సమాధానం

6	5	7	3	9	1	2	8	4
9	8	3	4	5	2	6	7	1
1	2	4	7	6	8	9	3	5
7	3	6	1	2	4	5	9	8
8	1	2	9	7	5	4	6	3
4	9	5	8	3	6	7	1	2
2	7	8	6	4	3	1	5	9
3	4	9	5	1	7	8	2	6
5	6	1	2	8	9	3	4	7