చల్లని సాయంత్రాలే కాదు.. వేసవి అంటే మండే ఎండలు కూడా. ప్రతి వేసవిలోనూ ఆరోగ్యాన్ని చిక్కబట్టుకోవాల్సిందే. గొంతులో నీళ్లు అలా పోసుకుంటామో లేదో ఇలా ఆవిరైపోతుంటాయి. అలా బయటికి వెళ్లామంటే చర్మం సంగతి ఇంతే సంగతులు. ఎండాకాలం ప్రభావం మన శరీరంపై అంతా ఇంతా కాదు... డీ హైడ్రేషన్ నుంచి తీవ్రమైన జ్వరాల దాకా మనల్ని అతలాకుతలం చేస్తాయి. మరి వీటి బారి నుంచి తప్పించుకోవాలంటే మనం ఏం చేయాలి?

వేసవి తిప్పలు ఇంతింత కాదయా!

శరీర ఆరోగ్యంలో మంచినీళ్లు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అన్ని జీవక్రియలు సక్రమంగా జరగాలంటే తగినన్ని నీళ్లు కావాల్సిందే. కానీ వేసవి అంటేనే వేడి. అందుకే ఎన్ని నీళ్లు తాగినా వేసవి తాపానికి సరిపోవు. అందువల్ల శరీరంలోని ప్రతీ భాగం, ప్రతీ కణం నీరసించిపోతుంది. మండే ఎండల్లో తిరిగినప్పుడు నీరసంతో చతికిలబడడానికి కారణం ఇదే. వర్షాలు..., చలికాలాలే కాదు... వేసవి కూడా ఇన్‌ఫెక్షన్లకు మినహాయింపేమీ కాదు. ఇన్‌ఫెక్షన్లు, అలర్జీలు ఎండాకాలంలో కూడా ఎక్కువే. ఎండల్లో నీటి ఎద్దడి ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి స్వచ్ఛమైన నీళ్లు దొరకడం కష్టమే. అందువల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్ల అవకాశాలు కూడా ఎక్కువే.

ఇన్‌ఫెక్షన్లు.. జ్వరాలు

కలరా, టైఫాయిడ్, గ్యాస్ట్రయిటిస్ లాంటి సమస్యలు వేసవిలోనూ వేధిస్తాయి. ఆహార పదార్థాలను సరిగా శుభ్రం చేయకపోవడం వల్ల, శుభ్రమైన నీరు వాడకపోవడం వల్ల కలరా, టైఫాయిడ్ బాక్టీరియా సులభంగా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. తీవ్రమైన జ్వరం, కడుపునొప్పితో బాధపెట్టే టైఫాయిడ్ వస్తే కనీసం పది పదిహేనురోజులు వేధిస్తుంది. కొంతమందిలో ముఖ్యంగా మహిళల్లో టైఫాయిడ్ బాక్టీరియా చేరినప్పటికీ వారిలో ఎటువంటి వ్యాధి లక్షణాలూ కనిపించవు. ఇలాంటివాళ్ల ద్వారా తెలియకుండానే టైఫాయిడ్ వ్యాపిస్తుంది. దీన్ని నివారించాలంటే విసర్జనకి వెళ్లినప్పుడు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, ఆహారపానీయాలు తీసుకునేముందు కూడా చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం చేయాలి. కలుషిత ఆహార పానీయాల వల్ల కలిగే మరో ముఖ్యమైన, సాధారణ ఇన్‌ఫెక్షన్ హెపటైటిస్-ఎ. దీనివల్ల కాలేయ కణాలు దెబ్బతిని కామెర్లు వస్తాయి. కామెర్లకు చాలామంది కాల్చడం, వాత పెట్టడం లాంటి పనులుచేస్తుంటారు. ఇలాంటప్పుడు వెంటనే హాస్పిటల్‌కి తీసుకెళ్లాలి. హైపర్‌పైరెక్సియా వల్ల కొందరిలో 105 డిగ్రీల వరకు కూడా జ్వరం వస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు ఫిట్స్ రావచ్చు. కాబట్టి మందులతో పాటు తడిగుడ్డతో తుడవడం మంచిది. కానీ తల, ఛాతీ భాగంలో ఎక్కువసేపు తడిగుడ్డ ఉంచకూడదు.

నిలవవి తింటే అంతే!

వేసవిలో ఆహారం త్వరగా పాడవుతుందని అందరికీ తెలుసు. అయితే చాలా సందర్భాల్లో ఆహారంలో బాక్టీరియా చేరిన వెంటనే పాడయినట్టుగా మనం గుర్తించలేం. కాబట్టి వేసవిలో ఫుడ్‌పాయిజనింగ్ అవకాశంఎక్కువగా ఉంటుంది. స్ట్రెప్టోకోకస్, సాల్మొనెల్లా, ఇ.కోలి లాంటి బాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల తీవ్ర అస్వస్థతకు గురవుతాయి. అందుకే నిలవ ఆహారాన్ని తినకపోవడమే మంచిది.

డీహైడ్రేషన్

అతి సాధారణంగా వేధించే చిన్నదిగా కనిపించే పెద్ద సమస్య డీహైడ్రేషన్. శరీరంలోని నీరంతా చెమట రూపంలో ఆవిరైపోవడం వల్ల నీటితో పాటు లవణాలు కూడా శరీరం నుంచి వెళ్లిపోతాయి. శరీర సమతుల్యతకు, రక్తపోటు అదుపులో ఉండడానికి ఈ లవణాలన్నీ కీలకమైనవి. లవణాల లోపం వల్ల తీవ్రమైన నీరసం, అలసట, తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. కండరాలు పట్టేస్తాయి. తీవ్రస్థాయి డీహైడ్రేషన్ వల్ల కళ్లు తిరిగి పడిపోతారు కూడా. వడదెబ్బ మొదటి లక్షణం డీహైడ్రేషనే. లవణాల సమతుల్యత దెబ్బతినడం వల్ల ఒక్కసారిగా బిపి పెరిగిపోయి అపస్మారకంలోకి వెళ్లవచ్చు. ప్రాణాపాయం కూడా సంభవించవచ్చు. దీనికి లవణాలతో కూడిన ఓఆర్ఎస్ ద్రావణం తీసుకోవడం మంచి నివారణా మార్గం. డీహైడ్రేషన్ వల్ల మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు బాధిస్తాయి. ఇవి ఫైల్స్, ఫిషర్స్‌కి దారితీస్తాయి. కాబట్టి వేసవిలో పీచుపదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మంచినీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి.

చర్మం... జర భద్రం

వేసవిలో సూర్యకిరణాలు సూటిగా వచ్చి మీదపడతాయి కాబట్టి వాటిలోని అతినీలలోహిత కాంతి (అల్ట్రావయొలెట్ రేడియేషన్) కూడా సూటిగా చర్మంలోకి చొచ్చుకుపోతుంది. ఇది చర్మానికి చాలా హాని కలుగజేస్తుంది. సన్‌బర్న్ వల్ల చర్మం కమిలిపోవడం, చర్మంపై దద్దుర్లు వస్తాయి. తీవ్రస్థాయిలో యువి రేడియేషన్‌కి ప్రభావితం కావడం వల్ల కొందరిలో చర్మక్యాన్సర్ కూడా రావచ్చు. చర్మంలోని మెలనిన్ అనే వర్ణకం ఎక్కువగా ఉంటే క్యాన్సర్ అవకాశం చాలా చాలా తక్కువ. అందుకే నల్లగా ఉన్నవాళ్లను మండించే వేసవి కూడా అంతగా హాని కలిగించకుండా మెలనిన్ అడ్డుకుంటుంది. అయినా సరే ముందుజాగ్రత్తగా సన్‌స్క్రీన్ రాసుకుని మాత్రమే బయటకు వెళ్లడం శ్రేయస్కరం. ఎస్‌పిఎఫ్ 30 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్‌లు అతినీలలోహిత కాంతి నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. అలర్జీ తత్వం ఉన్నవాళ్లను ఎండాకాలంలో సన్ అలర్జీ ఎక్కువగా బాధిస్తుంది. ఎండలోకి వెళ్తే చాలు దురద, దద్దుర్లు లాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. సన్‌స్క్రీన్ రాసుకోవడం వల్ల ఈ అలర్జీ బాధ నుంచి కూడా తప్పించుకోవచ్చు. ఇతర సీజన్లలో కన్నా వేసవిలో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. ఈ చెమట వల్ల భుజం కింది భాగంలో వెంట్రుకలు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి ఇక్కడి గ్రంథుల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్ రావచ్చు. దీనివల్ల పొక్కులు ఏర్పడతాయి. వీటిని నివారించాలంటే వెంట్రుకలు లేకుండా, చెమట ఎక్కువ పట్టకుండా చూసుకోవడమే పరిష్కారం.

కూలింగ్ సమ్మర్ కోసం...

❖ వేసవికి మందు మంచినీళ్లే. పండు, పండ్లరసాలు, దోసకాయ, ఆకుకూరలు, కీరాకాయల లాంటి నీరు ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలు తీసుకోవాలి.

❖ మలబద్ధకం, ఫైల్స్ సమస్యలు తలెత్తకుండా ప్రతిరోజూ గోరువెచ్చని నీటిని టబ్‌లో పోసి కాసేపు కూర్చోవడం వల్ల స్పింక్టర్ కణాలు రిలాక్స్ అవుతాయి. విసర్జన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది.

❖ సోయా, దుంపలు, పప్పులు తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్య తగ్గించవచ్చు. కడుపుబ్బరం తగ్గాలంటే కూల్‌డ్రింక్స్ జోలికి వెళ్లవద్దు.

❖ పొటాషియం లాంటి లవణాలను గ్రహించేందుకు కొబ్బరి బోండాం, నిమ్మరసం లాంటివి తీసుకోవాలి.

❖ బజార్లోని పండ్లరసాలు, చెరుకు రసాల్లో కలిపే ఐస్ వల్ల నీరు కలుషితమై ఇన్‌ఫెక్షన్లు రావచ్చు. వీటికన్నా ఇంట్లో చేసుకున్న జ్యూస్‌లు తీసుకోవడం మేలు.

❖ బండిమీద అమ్మే ఖర్బుజ, పుచ్చకాయల్లాంటి వాటిమీద ఈగలు ఎక్కువగా వాలుతుంటాయి. వీటివల్ల టైఫాయిడ్ బాక్టీరియా వ్యాపించవచ్చు. కాబట్టి బయటవాటి కన్నా పండ్లను ఇంటికి తెచ్చుకుని తినాలి.

❖ ఏసీలో నుంచి హఠాత్తుగా ఎండలోకి రావడం గానీ, ఎండ నుంచి ఏసీలోకి వెళ్లడం గానీ చేయవద్దు. శరీరం ఉష్ణోగ్రత ఒక్కసారిగా మారితే తలనొప్పి, కణజాలాలు వాచిపోయి నీరసం రావచ్చు.

❖ ప్రతిరోజూ అయిదారుసార్లు చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి. తినేటప్పుడు తప్పనిసరి. ముఖం కూడా ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి.

● డాక్టర్ జి.వి. ప్రకాశ్
సర్జికల్ గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్ట్
ఉస్మానియా హాస్పిటల్
హైదరాబాద్

కేస్‌స్టడీ

వెన్నునొప్పితో ఎంత దుఃఖం?

ఆమె పేరు సి. లలిత. వయసు 45, శరీరం బరువు కాస్త ఎక్కువే. టీచర్‌గా పనిచేస్తోంది. ఆమెకు సంతానం లేదు. అందుకే స్కూలు పిల్లలే బిడ్డలుగా జీవిస్తోంది. కానీ, ఒక ఏడాదిగా ఆమెను నడుము నొప్పి వేధిస్తోంది. నొప్పి మరీ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పారసిటమాల్ మాత్రలు వేసుకోవడం అలవాటైపోయింది. కానీ, కొద్ది రోజులకు మాత్రలు వేసుకున్నా నొప్పి తగ్గడం లేదు. నొప్పి రోజురోజుకూ పెరిగిపోయి ఎక్కువ సేపు నిలబడలేని స్థితి ఏర్పడింది. అందుకు 8 మాసాలుగా సెలవు తీసుకుని ఇంటి వద్దే ఉంటోంది. భర్తకు మధుమేహంతో పాటు, గుండె జబ్బు కూడా ఉంది. అందువల్ల తన గురించి పట్టించుకునే పరిస్థితిలో ఆయన లేదు. ఏమైనా అంటే ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసెయ్యమంటాడు. స్కూలుకు వెళ్లకుండా ఈ నరకం అనుభవిస్తూ శాశ్వతంగా ఇంటి వద్దే ఉండిపోవడం ఆమెకు ఊహించలేని విషయంగా ఉంది. ఈ స్థితిలో ఆమె మా ఆసుపత్రికి వచ్చింది. విషయమంతా చెప్పి ఎలాగైనా నేను మళ్లీ స్కూలుకు వెళ్లాలి. మీ చికిత్సల ద్వారా నాకు ఆ అవకాశం వస్తుందా ? అంటూ కన్నీటి పర్యంతం అయ్యింది.

❖ ❖ ❖

వెన్ను నొప్పి కారణంగా స్కూలుకు వెళ్లలేని తన నిస్సహాయ స్థితి ఆమెను తీవ్రమైన డిప్రెషన్‌లో ముంచేసిందని గమనించాం. అంత భాధలో ఉన్నా తన గురించి పట్టించుకునే వారే లేక ఆమె మనసు నిండా ఒక విషాదం అలుముకుంది. ఎవరైతేనేమిటి? ఇన్నాళ్లు నా బాధను వీళ్లు గుర్తించారు అనుకుందో ఏమో తెలియదు. మా ఆసుపత్రిలో తొలిసారి తైలమర్దనం చేస్తున్న సమయంలో ఆమె వెక్కి వెక్కి ఏడ్చింది. ఇదంతా గమనించి మనో వ్యధను తగ్గించే ఆయుర్వేదంలోని శిరోధార చికిత్స చేశాం. దానితో ఆమె మానసిక పరిస్థితి చక్కబడుతూ వచ్చింది. అదే సమయంలో ఆమెకు వెన్ను నొప్పిని తగ్గించే మేరు చికిత్స ప్రారంభించాం. అందులో భాగంలో అభ్యంగం, స్వేదం, ఎలకిడి, నస్య కర్మ ఇవన్నీ చేశాం. వాతాన్ని తగ్గించేందుకు కర్ణ పూరణ చికిత్స కూడా చేశాం. తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిళ్లు, దిగులు ఆందోళనలతో ఉన్న వారిలో మొత్తం హార్మోన్ వ్యవస్థ అంతా దెబ్బ తిని ఉంటుంది. ఫలితంగా కండరాలన్నీ బిగుసుకుపోయి ఉంటాయి. ఈ స్థితిని చక్కదిద్దేందుకు సర్వాంగధార చికిత్స చేశాం. అలాగే వస్తి కర్మ, నవరకిడి చికిత్స కూడా చేశాం. ఇవన్నీ ఆమె వెన్ను నొప్పిని తగ్గించడంతో పాటు ఆమెకు ఓదార్పును, చైతన్యాన్నీ ఇచ్చాయి. అల్లోపతిలోలా దెబ్బతిన్న ఆ ఒక్క భాగానికే పరిమితమై కాకుండా ఆ సమస్య వల్ల దెబ్బతిన్న మిగతా అన్ని వ్యవస్థలనూ చక్కదిద్దే చికిత్సలు ఆయుర్వేదంలో ఉంటాయి. అందుకే వ్యాధులు సమూలంగా తొలగిపోతాయి. ఏమైనా చికిత్స పూర్తయ్యే నాటికి ఆమె వెన్నునొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఆమె ఇప్పుడు మళ్లీ తన విధులకు హాజరు కావడానికి సర్వ సన్నద్ధంగా ఉంది.

అతని పేరు జివి ప్రసాద్ (నెల్లూరు) వయసు 58. వ్యాపార రీత్యా ఎప్పుడూ అతడు రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాలకూ ప్రయాణాలు చేస్తుంటాడు. నిరంతరమైన దూర ప్రయాణాలతో పాటు వ్యాయామం కూడా లేకపోవడం వల్ల డిస్కు సమస్యలు మొదలయ్యాయి. నొప్పి భరించరాని స్థితికి రావడంతో మూడేళ్ల క్రితం శస్త్ర చికిత్స చేయించుకున్నాడు. ఏడాది పాటు కాస్త బాగానే అనిపించినా ఆ తరువాత మళ్లీ నొప్పి మొదలయ్యింది. ప్రయాణాలు కూడా మరింత పెరగడంతో నొప్పి క్రమంగా పెరుగుతూ వచ్చింది. ఇదంతా ఇలా ఉంటే నెలరోజుల క్రితం కాలినడకన తిరుపతి కొండ ఎక్కాడు. ఎలాగోలా పైకి ఎక్కగలిగినా దిగే సమయంలో నడుము పట్టేసింది. కుడివైపు నొప్పి ఎక్కువ కావడంతో నడుము ఎడమ వైపుకు వంగిపోయింది. మును పటి డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే, మళ్లీ శస్త్ర చికిత్స చేయాలన్నారు. మరోసారి శస్త్ర చికిత్స చేయించుకోవడం ఇష్టంలేక ఆయుర్వేద చికిత్సల కోసం అతడు మా వద్దకు వచ్చాడు.

❖ ❖ ❖

సమస్య తీవ్రత కారణంగా జాప్యం చేయకుండా అతనికి అదే రోజు వైద్య చికిత్సలు ప్రారంభించాం. మామూలుగా అయితే వైద్య చికిత్సలు మొదలైన వారం తరువాతే వస్తి కర్మ చికిత్స చేస్తాం. ఇతని పరిస్థితి కారణంగా ఆ చికిత్సను మూడవ రోజే ప్రారంభించాం. ఫలితంగా ఐదవ రోజుకే పక్కకు వంగిపోయిన నడుము కాస్త నిటారుగా నిలిచే వెసులుబాటు ఏర్పడింది. వారం రోజుల్లో 80 శాతం సమస్య తగ్గుముఖం పట్టింది. చికిత్సలో అభ్యంగం (తైల మర్దనం), స్వేదం (స్టీమింగ్), ఎలకిడి (ఔషధపు ఆకులతో చేసే చికిత్స) వస్తికర్మ చికిత్స , నస్యం, విరేచనం ఇవన్నీ చేశాం. కండరాలు, లిగమెంట్స్, టెండాన్స్ మాత్రమే కాకుండా మొత్తం నాడీవ్యవస్థనంతా చైతన్యపరిచే సర్వాంగ ధార చికిత్స కూడా చేశాం. శరీరమంతా లేపనం చేసే నవరకిడి అనే చికిత్స చేశాం. ఈ చికిత్సలన్నీ పూర్తి కావడానికి నాలుగు వారాలు పట్టింది. వీటి ఫలితంగా వెన్ను నొప్పి తగ్గడంతో పాటు పక్కకు ఒంగిపోయిన నడుము తిరిగి మామూలు స్థితికి వచ్చేసింది. అయితే అతని జీవన శైలి లోపాలను కూడా మార్చుకోవలసిన అవసరాన్ని, అందుకు అవసరమైన మెలకువలను, కొన్ని వ్యాయామాలు కూడా చెప్పాం. ఏ కారణాలతో ఆ సమస్య వచ్చిందో ఆ కారణాలను తొలగించడం ద్వారా సమస్య నుంచి పూర్తి ఉపశమనం లభించింది. ఫలితంగా ఇప్పుడు అతడు మునుపటిలా మళ్లీ ప్రయాణాలు చేస్తూ తన వ్యాపార జీవితంలో ఉత్సాహంగా ఉన్నాడు.

తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిళ్లు, దిగులు ఆందోళనలతో ఉన్న వారిలో మొత్తం హార్మోన్ వ్యవస్థ అంతా దెబ్బ తిని ఉంటుంది. ఫలితంగా కండరాలన్నీ బిగుసుకుపోయి ఉంటాయి. ఈ స్థితిని చక్కదిద్దేందుకు సర్వాంగధార చికిత్స చేశాం. అలాగే వస్తి కర్మ, నవరకిడి చికిత్స కూడా చేశాం. ఇవన్నీ ఆమె వెన్ను నొప్పిని తగ్గించడంతో పాటు ఆమెకు ఓదార్పును, చైతన్యాన్నీ ఇచ్చాయి.

- డాక్టర్ ఆర్. కె వర్ధన్, డాక్టర్ మాధవీ వర్ధన్
నియర్ స్కైలైన్, బషీర్‌బాగ్, హైదరాబాద్
ఫోన్స్: 9866666055, 9246166636
www.ayursages.com

ఆయుర్వేదం

తైలమర్దనంతో మచ్చలు మాయం

30 ఏళ్ల రాకేశ్ నల్లటి మచ్చలతో బాధపడుతూ నా దగ్గరికి వచ్చాడు. వాతావరణంలో చలిగానీ, ఎండ గానీ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అతడి శరీరమంతా నల్లటి మచ్చలు ఏర్పడుతున్నాయి. రెండేళ్లుగా ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నాడు. కోల్డ్‌క్రీమ్‌తో చలికాలం గడిపేశాడు. వేసవి ఎండకి కమిలిందేమోనని సన్‌స్క్రీన్ వాడి చూశాడు. కానీ ఫలితం శూన్యం. మచ్చలు ఉన్న చోట బాగా దురదగా కూడా ఉంటోంది. మలబద్ధకం, కడుపులో మంట కూడా ఉంటున్నాయి. ఎండకు వెళితే భరించలేని దురదతో బాధపడుతున్నానని పరిష్కారం చెప్పమన్నాడు. అది అలర్జీ అనుకుంటే పొరపాటే. సోరియాసిస్ కూడా కావచ్చు. చివరికి తేలింది అదే.

❖ ❖ ❖

ఎండకు, చలిగాలికి వెళ్లడం వల్ల మచ్చలు రావడం, ఇతర లక్షణాలను బట్టి అతని శరీరం పిత్త ప్రకృతికి చెందినదని నిర్ధారణ అయింది. వాత, పిత్త, కఫాల్లో ఏది ఎక్కువ ఉన్నా ఈ మచ్చలు రావచ్చు కానీ, పిత్త ప్రవృత్తి ఎక్కువగా ఉన్న వారే చాలా త్వరగా ఈ వ్యాధి బారిన పడుతూ ఉంటారు. పిత్త ప్రకృతి ఉన్న వారిలో చలికి లేదా ఎండకు వెళ్లినప్పుడు మచ్చలు రావడం కనిపిస్తుంది. అలాగే మలబద్ధకం, కడుపులో మంట కూడా ఉంటాయి. చలి, ఎండకు తట్టుకోలేని స్థితి ఏర్పడటానికి, శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడమే కారణం. నిజానికి నల్ల మచ్చలు సోరియాసిస్‌తో కూడా వస్తాయి. నల్ల మచ్చలన్నీ సోరియాసిస్ సంబంధితమేనని కాదు. కానీ 50 శాతానికి పైగా ఈ నల్ల మచ్చలు సోరియాసిస్‌కి దారితీయవచ్చు. పిత్తం పెరిగినప్పుడు సాధారణంగా ఆకలి తగ్గిపోవడం, ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాకపోవడం వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. జీర్ణక్రియ సరిగా లేనప్పుడు శరీరంలో ఆమం (వ్యర్థ పదార్థం) పెరిగిపోతుంది. ఈ ఆమం స్రోతస్సులో అడ్డుపడుతుంది. ఫలితంగా శరీరంలోని ధాతువులు క్రమంగా శక్తిహీనమవుతాయి. స్రోతస్సులు, ధాతువులు తమ విధులను నిర్వర్తించలేకపోతున్నప్పుడు శరీరం వ్యాధిగ్రస్తమవుతూ ఉంటుంది. ఇందులో భాగంగా చర్మం తన వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కోల్పోయి ఇలాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రుతువు మారినప్పుడు ఆ వాతావరణానికి తట్టుకునేందుకు అనుగుణంగా శరీరం మార్పు చెందుతూ ఉండాలి. వీరిలో ఆ మార్పులేవీ జరగకపోవడం వల్ల ముందు మచ్చలు ఆ తరువాత క్రమంగా అది సోరియాసిస్‌కు దారి తీసే వీలుంది. సోరియాసిస్‌గా మారడానికి ముందు నల్ల మచ్చలు వస్తూ పోతూ ఉంటాయి. ఆ తరువాత మచ్చలు మందంగా తయారవుతాయి. చర్మం బాగా పొడిబారిపోయి, బాగా దురద మొదలవుతుంది. ఆ తరువాత క్రమంగా శరీరంలోని ప్రొటీన్ అంతా క్షీణిస్తూ వెళుతుంది. అంతిమంగా ఇదే సోరియాసిస్‌గా మారుతుంది. చాలా మంది ఈ మచ్చలకు సన్‌అలర్జీ కారణం అనుకుంటారు. అందుకే సన్‌స్క్రీన్ వాడేసుకుంటూ ఉండిపోతారు. దీని వల్ల పైకి చర్మం నునుపుగా కనిపించవచ్చు కానీ, ఇదంతా సమస్యను పూర్తిగా నిర్మూలించడం కాదు. అందుకే సన్‌స్క్రీన్ వాడటం ఆపేసిన వెంటనే మళ్లీ మచ్చలు మొదలవుతాయి. ఈ స్థితి రాకుండా నివారించాలంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలి. అంత కన్నా ముందు శరీరంలో పేరుకుపోయిన ఆమాన్ని తొలగించాలి.

తక్రధారతో రక్తశుద్ధి

మౌలికంగా రక్తం మలినం కావడం వల్లే ఈ చర్మ వ్యాధులన్నీ వస్తాయి. ఆయుర్వేద చికిత్సల్లో వాడే రక్తప్రసాదకర, వర్ణప్రసాదకర ద్రవ్యాల వల్ల రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. ఈ చికిత్సల్లో ప్రధానంగా సర్వాంగ తక్రధార, విరేచన చికిత్సలు ఉంటాయి. రక్త శుద్ధి చేసే లక్ష్యంగా పాలలో మంజిష్ఠ, హరిద్ర, సారీవ, లోధ వంటి రక్తప్రసాదకర ద్రవ్యాలను, వర్ణ ప్రసాదకర ద్రవ్యాలను కలిపి చేసినదే తక్రధార. ఈ ద్రవాన్ని చర్మం మీద ధారగా పోయడం వల్ల శరీరంలోని వేడి తగ్గిపోయి చల్లదనం ఏర్పడుతుంది. . శరీరంలోని కణజాలమంతా చైతన్యమంతమవుతుంది. అలాగే ద్రవ్యాలను కూడా పెట్టడం వల్ల మచ్చలు సహజ వర్ణానికి మారతాయి. అయితే శరీరంలో పేరుకుపోయిన మలినాలన్నీ అలాగే ఉండిపోతే మచ్చలు మళ్లీ వచ్చే వీలుంది. అందుకే మలినాలు పూర్తి స్థాయిలో బయటికి వెళ్లడానికి విరేచనకర్మ అవసరం అవుతుంది. విరేచన కర్మలో ముందు మూడు రోజులు స్నేహపానం, నాలుగు రోజులు తైల మర్దనాలు, చివరగా ఒక రోజు విరేచన క్రియ ఉంటాయి. వీటి తరువాత పంచ కర్మ చికిత్స కూడా ఇవ్వడంతో శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియలతో వ్యాధి కారకాలను సమూలంగా తొలగించినట్లవుతుంది. ఈ 8 రోజుల చికిత్సా కాలంలోనే శరీరంలో వేడి మంటలు తగ్గడాన్ని గమనించాం. అయితే చికిత్సా కాలంలో కడుపులోకి మందులేమీ ఉండవు కానీ, చికిత్స పూర్తయ్యాక చందనాసవ, ఆర్ కె లేహ్యం, మాత్రలు ఇస్తాం.

డాక్టర్ పూజారి రవి కుమార్
సోరియాసిస్ వైద్య నిపుణులు
ఆర్‌కె ఆయుర్వేదిక్ అండ్ సోరియాసిస్ సెంటర్
క్లినిక్స్: హైదరాబాద్, విజయవాడ, వైజాగ్, హన్మకొండ, కర్నూల్, తిరుపతి
ఫోన్: 98492 54587, 040-23057483

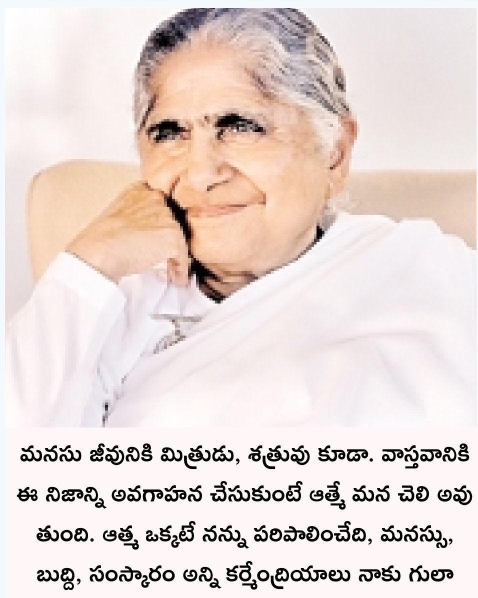
చింతన

మనసు చేసే మాయాజాలం

జీవితమనే యాత్రలో ప్రతి ఒక్క క్షేత్రంలో, ప్రతీ రంగంలో ఉన్నత స్థాయిలోకి చేరుకోవాలంటే కీలకపాత్ర పోషించేది మన మనసు. ఒకవేళ మన సంకల్పం బలహీనంగా ఉండి ఉత్సాహంగా లేకుంటే, నకారాత్మకంగా ఉంటే మన యాత్ర పరిణామ ఫలితం కూడా అలాగే ఉంటుంది. అన్నింటా అన్ని వైపుల ఓటమే కనిపిస్తుంది. జీవితంలో వ్యవహార రంగంలో అనేక రకాలైన పరిస్థితులు వస్తాయి. దుఃఖం-సుఖం, గెలుపు-ఓటమి, నిందలు-పూజింపబడటం. ఇతరత్రా వాటిని మన మనసులో ఏదో ఒక మూల స్వీకరిస్తే మనం ఎన్నటికీ ఎప్పటికీ మనం అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరలేం ఎందుకంటే మనసులో గెలుచుకోవాలన్న కాంక్ష ఉంటే గెలుపు తథ్యం గెలుపంటే-గెలుపు ఓటమి అంటే ఓటమే. దృఢత్వం, సంకల్పం, ధైర్యం, ఉత్సాహం, ఉల్లాసం ఎప్పటికీ మనలో ఉంటే మనసు అనే యంత్రం నడిపిస్తుంది. అదే మనల్ని మన లక్ష్యం వైపు పనిచేస్తుంది.

మనసు.. మాయాదీపం

ఆత్మకు మనసు, బుద్ధి, సంస్కారం అనే మూడు రకాల శక్తులు ఉంటాయి. సంస్కారం చాలా ప్రబలమైనదిగా చెప్పవచ్చు. అది ఒక చమత్కారంగా ఉంటే గడియారంలాంటిది. దానిని నియంత్రించి సరిగ్గా పనిచేయిస్తే సరైన సమయాన్ని చూపిస్తుంది. అనేక కార్యక్రమాలు క్షణాల్లో పూర్తి చేస్తుంది. ఇప్పుడు మనసును ఎప్పుడు చంచలంగా ఉండే ఒక పసి పిల్లవాడితో పోలుద్దాం. ఆ మనసు అదుపులో లేని గుఱ్ఱం లాంటిదిగా చెప్పవచ్చు. వాస్తవం ఏమిటంటే మనసు ఒక అద్దంలాంటిది. ఆ అద్దంలో మన రూపం ఎలా ఉందో అలాగే కనిపిస్తుంది. మనసు ఒక మాయాదీపంలాంటిది. మాయా దీపంలో ఉంటే జీనీలాంటిది. అలాగే ఒక్క క్షణంలో మన మనసు ఎన్నో విషయాలపైన తిరుగాడుతూ భ్రమిస్తూ ఉంటుంది. ఏ వస్తువును చూడలేదన్నట్లుగానే పోగొట్టుకున్నామన్న భ్రమలో ఉంటారు. ఆ పోయిన వస్తువు చుట్టూ తిరుగాడుతూ ఉంటారు. పూర్తిగా ఒక రోజులో మనం అనేకానేక వస్తువులు చూస్తాం. అనేక విషయాలు వింటాం అంటాం. అయితే ఒకసారి ఆలోచించండి. మనసు లెక్కలేనన్ని విషయాల పట్ల దృష్టి పెట్టి అందులోనే కాలాన్ని అనవసరంగా వ్యర్థం చేశామో ఈ విధంగా మన మనసు మనం బెదిరించకుండానే మన అంతరంగిక శక్తులకు నష్టం కలిగిస్తోంది. మన ప్రతి ఒక్క కర్మేంద్రియాలకు రాజు అయిన ''మనసే'' ఎటు వెళ్లిపోయింది అన్న విషయం అప్పుడు అర్థమవుతుంది.



మనసు జీవునికి మిత్రుడు, శత్రువు కూడా. వాస్తవానికి ఈ నిజాన్ని అవగాహన చేసుకుంటే ఆత్మే మన చెలి అవుతుంది. ఆత్మ ఒక్కటే నన్ను పరిపాలించేది, మనస్సు, బుద్ధి, సంస్కారం అన్ని కర్మేంద్రియాలు నాకు గులాములు అన్న భావన ఉంటే మనకు మనమే అంటే మన ఆత్మే మన ప్రియ స్నేహితుడుగా మారుతుంది.

ఆత్మే మిత్రుడు-శత్రువు

ఆత్మ స్వయంగా మనకు మిత్రుడు అదే విధంగా శత్రువు కూడా. మన మనసుకు గులాంగా మారిపోతామో స్వయంగా మనకు మనమే శత్రువుగా తయారవుతాం. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో అదే జరుగుతోంది. దీని కారణంగానే ఇన్ని పాపకార్యాలు భ్రష్టాచారాలు విస్తరిస్తున్నాయి.

శ్రీమద్భాగవతం గీతలో ఏం చెప్పారంటే,
ఉద్ధరే దాత్మ నాత్మానాం
నాత్మానమువ సాధయేతా
అత్మైవ హ్రత్మనో బంధురాత్మైవ
రిపుర్మానః

దీని అర్థం మానవుడు తన మనసు యొక్క సహాయంతో ఉద్ధరింపబడాలి. అంతేగానీ కిందకి తోయబడరాదు. ఈ మనసు జీవునికి మిత్రునిగాను శత్రువు కూడా నన్న విషయం అవగతమవుతోంది. వాస్తవానికి ఈ నిజాన్ని అవగాహన చేసుకుంటే ఆత్మే మన చెలి అవుతుంది. ఆత్మ ఒక్కటే నన్ను పరిపాలించేది, మనస్సు, బుద్ధి, సంస్కారం అన్ని కర్మేంద్రియాలు నాకు గులాములు అన్న భావన ఉంటే మనకు మనమే అంటే మన ఆత్మే మన ప్రియ స్నేహితుడుగా మారుతుంది.

● దీదీ జానకి, బ్రహ్మకుమారీస్ అధినేత్రి

పురాణం - పూరణం

1) సిద్ధి, భగుల కుమార్తె పేరేంటి?
ఎ. అశిష్ఠ బి. వరిష్ఠ సి. శ్రమిష్ఠ

2) కశ్యపపుత్రుడు ధాత భార్యలెవరు?
ఎ. విభ, సుమన బి. కుహూ, సినీవాలి
సి. మహి, సుశ్రాలి

3) ధాత మరో ఇద్దరు భార్యల పేరేంటి?
ఎ. శ్రుతి, విభూతి బి. శుక, పారణి
సి. రాక, అనుమతి

4) కుహు కొడుకు ఎవరు?
ఎ. సాయం బి. శ్రుతం సి. పంక్తిం

5) సినీవాలి కుమారుని పేరేమిటి?
ఎ. దురంధరుడు బి. జర్మాభ్యుడు
సి. ధనుంజయుడు

6) రాక కొడుకెవరు?
ఎ. సుమసోముడు బి. విభవన్నాముడు
సి. ప్రాతర్నోముడు

7) అనుమతి పుత్రుని పేరేంటి?
ఎ. పూర్ణిమాఖ్యుడు బి. పురుకుత్సుడు
సి. పులోముడు

● ఇట్టేడు అర్కనందనాదేవి

జవాబులు
1) ఎ. అశిష్ఠ
2) బి. కుహూ, సినీవాలి
3) సి. రాక, అనుమతి
4) ఎ. సాయం
5) బి. జర్మాభ్యుడు
6) సి. ప్రాతర్నోముడు
7) ఎ. పూర్ణిమాఖ్యుడు

డైలీ సుడోకు -699

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

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 698 సమాధానం

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