సకల
sakala

క్యాన్సర్

కెరీర్ కోసం పరుగులు... ఆధునికత పేరుతో ఉరుకులు... లేటు వయసు మ్యారేజీలు... తల్లి కాలేని పరిస్థితులు.... ఇవన్నీ మహిళల పాలిట శాపాలవుతున్నాయి. రొమ్ముక్యాన్సర్ రూపంలో అందాన్నీ, ఆరోగ్యాన్నీ కబళిస్తున్నాయి. మనదేశంలో ఏటా 79 వేల మంది మహిళలు రొమ్ము క్యాన్సర్ పాలబడుతున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థకు చెందిన అంతర్జాతీయ క్యాన్సర్ పరిశోధనా ఏజన్సీ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. అయితే రొమ్ము తీసేయాల్సిన అవసరం లేకుండా అనేకరకాల చికిత్సలు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. రొమ్ము క్యాన్సర్ గురించిన అపోహలు, పరిష్కారాలతో కూడిన విశ్లేషణ అందిస్తున్నారు ప్రముఖ ఆంకాలజిస్ట్ డాక్టర్ సచిన్ సుభాష్ మర్దా.

రొమ్ముక్యాన్సర్‌కి ఆధునిక చికిత్స

డాక్టర్ సచిన్ సుభాష్ మర్దా,
కన్సల్టెంట్ సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్,
యశోద హాస్పిటల్స్
హైదరాబాద్
ఫోన్ : 7702030101

మూడు పదులు దాటితే గానీ పెళ్లి జోలికి వెళ్లని వాళ్ల సంఖ్య ఇటీవల పెరుగుతోంది. దాంతో పాటే రొమ్ము క్యాన్సర్ బాధితుల సంఖ్య కూడా పెరుగుతోంది. ఆలస్యంగా పెళ్లి చేసుకోవడం, పిల్లలు లేకపోవడం, పిల్లలున్నా తల్లిపాలు ఇవ్వకపోవడం, అధిక బరువు, పొగతాగడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం, ఆహారపు అలవాట్లు.... ఇలా చెప్పుకొంటూ పోతే రొమ్ము క్యాన్సర్ కారణాలు అనేకం. శరీరతత్వాన్ని బట్టి జీవనవిధానం దాకా చాలా అంశాలు రొమ్ము క్యాన్సర్‌ని ప్రేరేపిస్తాయి. మన అలవాట్లు మార్చుకోవడం ద్వారా చాలావరకు దీన్ని నివారించవచ్చు. కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ ప్రభావితం అవుతుంది. ఇది కణితి ఏర్పడే వాతావరణం కల్పిస్తుంది.

సాధారణంగా నలభై దాటినవాళ్లలో రొమ్ముక్యాన్సర్ అవకాశం ఎక్కువ. కానీ ఇటీవలి కాలంలో చిన్నవయసులో కూడా ఈ క్యాన్సర్ కన్పిస్తోంది. కుటుంబంలో ఎవరికైనా రొమ్ముక్యాన్సర్ వచ్చివుంటే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. 12 ఏళ్ల కన్నా ముందే మెచ్యూర్ అయినవాళ్లు, 55 ఏళ్ల తరువాత మెనోపాజ్ వచ్చినవాళ్లకు కూడా రిస్కు ఎక్కువ.

ఎలా గుర్తించాలి?

- రొమ్ములో ఏదైనా గడ్డ లాగా ఉన్నప్పటికీ నొప్పి ఉండదు.
- నిపుల్‌పైన దద్దుర్లలాగా గానీ, పుండులాగా గానీ రావడం.
- రొమ్ము నుంచి ఎరుపు రంగు స్రావం
- భుజంపై గడ్డ లేదా వాపు

వీటిని ఎవరికి వారే రొమ్ములు పరిశీలించి, క్యాన్సర్ పరీక్ష చేసుకోవచ్చు.

- స్నానం చేసి రాగానే అద్దం ముందు నిలబడి రొమ్ము పరిమాణంలో గానీ. ఆకారంలో గానీ, రంగులో గానీ మార్పులు వచ్చాయేమో చూడాలి.
- తలపై రెండు చేతులు కలిపి ఉంచుకుని రొమ్ములపైన ఏవైనా మచ్చలు, వాపులు, నొక్కుకుపోయినట్టుగానీ, పెరుగుతున్న పుట్టుమచ్చలుగానీ ఉన్నాయేమో చూసుకోవాలి. నిపుల్స్ తేడాగా ఉన్నాయేమో పరిశీలించాలి.
- నడుంపై రెండు చేతులూ ఉంచి, నిపుల్‌ని వేలితో లాగి, ఏదైనా స్రావం వస్తుందేమో పరీక్షించాలి.
- కుడిచేతితో ఎడమ రొమ్ముని, ఎడమచేతితో కుడిరొమ్ముని లోపల ఏమైనా గడ్డలున్నాయేమో పరీక్షించాలి. రొమ్ము పక్కభాగం, పైన, కింద మొదట మూడు వేళ్లతో మృదువుగా తడిమి చూడాలి. తరువాత కొంచెం ఒత్తిడి పెంచి నొక్కి చూడాలి. కుర్చీలో కూర్చుని మరొకసారి ఇదేవిధంగా పరీక్షించాలి.
- రొమ్ములో ఏమాత్రం తేడా కనిపించినా వెంటనే డాక్టర్‌ని సంప్రదించాలి.

తొలిదశలోనే గుర్తించాలి

రొమ్ము క్యాన్సర్లో మూడు దశలుంటాయి. తొలిదశలో ఉన్న క్యాన్సర్‌కి చికిత్స చాలా సులభం. రొమ్ము, లింఫ్‌గ్రంథుల దగ్గర మాత్రమే క్యాన్సర్ కణితి ఉంటుంది. ఈ దశలో రొమ్మును రక్షించడం చాలా సులువు. అవసరమైతే సర్జరీ చేయాల్సి ఉంటుంది. సప్లిమెంటరీ హార్మోన్‌థెరపీ, కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ అవసరం అవుతాయి.

రెండోదశలోని రొమ్ముక్యాన్సర్ కొంత తీవ్రంగానే ఉంటుంది. కానీ ఇంకా రొమ్ము, లింఫ్ గ్రంథుల నుంచి వ్యాపించదు. మొదట కీమోథెరపీ, తరువాత హార్మోన్ థెరపీ, రేడియోథెరపీ తప్పనిసరిగా చేస్తారు. మూడోదశలోకి చేరినదాన్ని మెటాస్టాటిక్ రొమ్ము క్యాన్సర్ అంటారు. ఈ దశలో క్యాన్సర్ ఎముకలు, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు, కాలేయం లాంటి ఇతర అవయవాలకు కూడా వ్యాపించివుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు కీమోథెరపీ లేదా హార్మోన్‌థెరపీ చేస్తారు.

అన్నింటికన్నా తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

అపోహలు - వాస్తవాలు

- రొమ్ములో కణితి ఉంటే క్యాన్సరేనని భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. పదిలో ఎనిమిది కణుతులు హానికరమైనవి కావు.
- మగవాళ్లకు కూడా రొమ్ము క్యాన్సర్ రావచ్చు. కాకపోతే ఇది చాలా అరుదు
- మమ్మోగ్రామ్ వల్ల క్యాన్సర్ వస్తుందనే అపోహ ఉంది. కానీ ఇది నిజం కాదు. ఎక్స్‌రే డోసు చాలా తక్కువ కాబట్టి ప్రమాదం కాదు. బయాప్సీ లాంటి టెస్టులు కూడా హానికరం కాదు.
- కుటుంబంలో క్యాన్సర్ ఉంటే తప్పనిసరిగా రావాలని లేదు. రిస్కు ఎక్కువేగానీ మంచి అలవాట్లు పెంచుకుని, ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షలు చేయించుకుంటేఎటువంటి ప్రమాదం ఉండదు.
- రొమ్ము క్యాన్సర్ అంటువ్యాధి కాదు.
- గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడటం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ రాదు.
- సర్జరీ అంటే రొమ్ము తీసేయడమే అని అర్థం కాదు. ఒకవేళ తీసేయాల్సి వచ్చినా బ్రెస్ట్‌ను పునర్నిర్మించడం సాధ్యమే.

పరిష్కారం?

బయాప్సీ, మమ్మోగ్రఫీ, ఎక్స్‌రే, సోనోగ్రఫీ, పెట్‌స్కాన్ లాంటి పరీక్షల ద్వారా క్లినికల్‌గా రొమ్ముక్యాన్సర్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. రేడియోథెరపీ, హార్మోన్‌థెరపీ, కీమోథెరపీలే కాకుండా శస్త్రచికిత్సల ద్వారా కూడా క్యాన్సర్‌ను తొలగించే ప్రయత్నం చేస్తారు. పేషెంటు ఆరోగ్య స్థితి, వయసు, పాథాలజీ, ఆర్థిక పరిస్థితులు అన్నింటిని బేరీజు వేసుకుని సరైన చికిత్సను ఎన్నుకుంటారు. కాబట్టి ఇతర పేషెంటుకు అందించే చికిత్సతో పోల్చుకోవడం సరికాదు.

రొమ్ము పునర్నిర్మాణం

బ్రెస్ట్ కన్సర్వేషన్ సర్జరీ ద్వారా రొమ్ము లోపల ఉన్న కణితిని తొలగిస్తారు. సర్జరీ తరువాత రేడియేషన్ తప్పనిసరి.

రాడికల్ మాస్టెక్టమీ ద్వారా రొమ్మును తొలగించడం మరో పద్ధతి. అయితే ఆధునిక వైద్యవిధానం రొమ్మును కృత్రిమంగా తయారుచేసే పద్ధతిని కూడా అందించింది. రాడికల్ మాస్టెక్టమీ తరువాత పొట్ట, లేదా నడుము భాగం నుంచి కండరాన్ని తీసుకుని సిలికాన్ ప్రోస్థసిస్ ఇంప్లాంటేషన్ ద్వారా రొమ్మును పునర్నిర్మించవచ్చు. కాబట్టి బాధపడాల్సిన పనిలేదు. సర్జరీ తరువాత ఫిజియోథెరపిస్టు సలహాతో కొన్ని ఎక్సర్‌సైజులు చేయాల్సి ఉంటుంది.

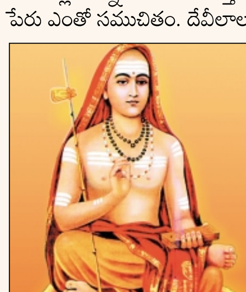
ధర్మ సందేహం

సౌందర్యలహరి విశిష్టత ఏమిటి?

శ్రీ శంకరుల 'సౌందర్యలహరి'లోని విషయమేమిటి? దాని విశిష్టత ఏమిటి?

- కె. శైలజ, కావలి

శ్రీ శంకర భగవత్పాదులు అనుగ్రహించిన అద్భుతదేవీ స్తుతి గ్రంథం 'సౌందర్యలహరి'. పరబ్రహ్మతత్త్వాన్ని ' శాంతం, శివం, సుందరం' అని పేర్కొన్నట్లు దేవీతత్త్వాన్ని , తత్స్వరూప, సౌందర్య, స్వభావ, విభూతులు ఈ పవిత్రగ్రంథంలోని నూరు శ్లోకాలలో అత్యంత మనోజ్ఞంగా వర్ణింపబడి ఉన్నాయి.ఈ గ్రంథంలోని శ్లోకాలన్నీ మృదుమధుర గంభీరాలై ప్రసాద సౌకుమార్య భరితాలై విరాజిల్లుతున్నాయి. ఈ దేవీ స్తుతికి'సౌందర్యలహరి' అనే పేరు ఎంతో సముచితం. దేవీలాలణ్య సౌందర్యం, స్వరూప సంస్థితి, కల్యాణగుణ, లీలా ప్రభావ, తత్త్వ సౌందర్యాలు, స్థూల, సూక్ష్మ, సూక్ష్మతర, సూక్ష్మతమ భేదాలతో అత్యంత మనోహరంగా ఈ గ్రంథరాజంలో వర్ణించబడి ఉన్నాయి. అందువల్లే ఇది'సౌందర్యలహరి' అయింది. ఈ దేవియే 'యోగమాయ'గా కృష్ణావతార సమయంలో అత్యంత కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. పద్మనాభ సోదరిగా, పరమేశ్వని రాణిగా సర్వత్రా కీర్తింపబడుతున్నది. 'సౌందర్యలహరి' గ్రంథంలో శ్రీ విద్యాతత్త్వ రహస్యాలతో పాఆటు, ఎన్నో మంత్ర, తంత్ర నిక్షేపాలు నిగూఢంగా నిక్షిప్తం అయి ఉన్నాయని పెద్దలు చెబుతారు. అవన్నీ గురుముఖతః గ్రహిస్తేనే మంచిది. ప్రస్తుతం ఈ గ్రంథంలోని మూడవ శ్లోకాన్ని, అర్థాన్ని తెలుసుకుందాం.



అవి ద్యానా మన్తస్థిమిర మిహిరద్వీపనగరీ
జడానాం చైతన్య స్తబకమకరన్ద శృతిఝురీ
దరిద్రాణాంచిన్తామణి గుణనికా జన్మజలధౌ
నిమగ్నానాందంష్ట్రా మురరిపువరాహస్యభవతి.

అమ్మా ! నీ పాదరేణువు నీ ఆశ్రితుల అజ్ఞానాంధకారాన్ని పోగొట్టి సూర్యుడు ఉదయించే ద్వీప నగరమే అవుతుంది. మందమతులైన జడులకు జ్ఞానమనే మకరందాన్ని జాలు వార్చే ప్రవాహం అవుతుంది. లేమిచేత కృంగిపోయే దరిద్రులకు సకల సంపదలనిచ్చే చింతామణుల శ్రేణి అవుతుంది. అంతేగాక, జనన మరణ సంసార సాగరంలో మునిగి తీరం చేరలేక తపించే వారికి, మహావిష్ణువు అవతారమైన అది వరాహస్వామి వారి కోర అయి, వారిని ఉద్ధరిస్తుంది. తథాస్తు!

• ఆదర్శాచార్య చిత్రకవి ఆత్రేయ

ఈ రోజు వంట

మష్రూమ్ పాపడ్ రోల్స్

కావలసిన పదార్థాలు

బటన్ మష్రూమ్స్(సన్నగా తరిగినవి) – ఒక కప్పు, జీడిపప్పు – 50గ్రా, క్యారెట్ తురుము – రెండు టేబుల్ స్పూన్‌లు, పచ్చి కొబ్బరి – రెండు టేబుల్ స్పూన్‌లు, గ్రీన్ పీస్ – పావు కప్పు, మసాలా పాపడ్ – ఆరు, పుదీనా, కొత్తిమీర, క్యాలీఫ్లవర్(తురుము) – అర కప్పు, గరంమసాలా – ఒక టీ స్పూన్, చాట్ మసాలా – అర టీ స్పూన్, మిరపపొడి, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – వేయించడానికి సరిపడా, నిమ్మకాయ – ఒకటి. ఉల్లిపాయలు– రెండు.

తయారుచేయు విధానం

ముందుగా మష్రూమ్స్‌ని నిమ్మరసం, ఉప్పు వేసి ఉడికించుకోవాలి. తరువాత గ్రీన్‌పీస్‌ని, క్యాలీఫ్లవర్‌ని కూడా ఉడికించి పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక పాత్రలో నూనె వేసి కాస్త వేడి అయ్యాక మష్రూమ్స్, గ్రీన్‌పీస్, పుదీనా, ఉల్లిపాయలు వేసి వేయించుకోవాలి. తరువాత జీడిపప్పు వేసుకోవాలి. అందులో గరంమసాలా, ఛాట్ మసాలా, మిరపపొడి, ఉప్పు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక ప్లేట్‌లో కొన్ని నీళ్లుపోసుకుని అప్పడాలను అందులో ముంచి తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత ఒక్కో అప్పడంలో ముందుగా వేయించిపెట్టుకున్న మిశ్రమంను పెట్టి రోల్ చేయాలి. రెండు పక్కలా మైదాతో మూసేయాలి. తరువాత నూనెలో వేయించాలి. చివరగా క్యారెట్‌తురుము, పచ్చి కొబ్బరితురుముతో గార్నిష్ చేసుకోవాలి. అంతే... మష్రూమ్ పాపడ్ రోల్స్ రెడీ.

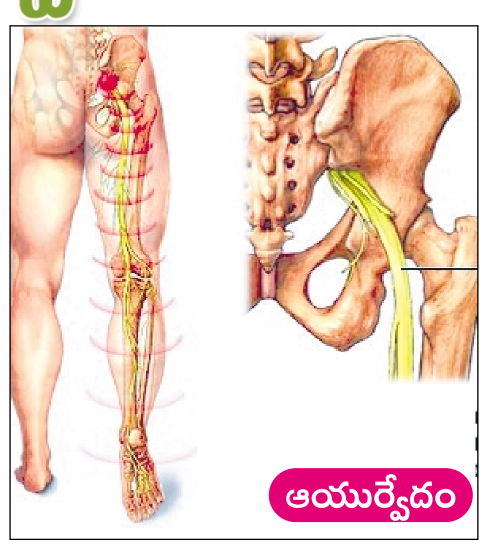
- వి. గంగాపార్వతి
గుంటూరు

వెన్నునొప్పికి తోడు ఇదేమిటి ?

నా వయసు 45. గత రెండేళ్లుగా వెన్ను, కాలు నొప్పితో బాధపడుతున్నాను. ఆర్థోపెడిక్ డాక్టర్‌తో సంప్రదిస్తే ఇది సయాటికా సమస్య అని చెప్పారు. కొన్ని మందులు రాసి ప్రస్తుతానికి ఈ మందులు వాడండి.ఒకవేళ వీటితో తగ్గకపోతే శస్త్ర చికిత్స గురించి ప్లాన్ చేద్దాం అంటున్నారు. నాకేమో శస్త్రచికిత్స అంటే చాలా భయం. ఒకపక్క ఈ సమస్యతో సతమతమవుతూ ఉంటే ఈ మధ్యే నాకు మరో సమస్య మొదలయ్యింది. కొంతకాలంగా నా లైంగిక శక్తి తగ్గిపోతోంది. చాలా సార్లు స్తంభనలే రావడం లేదు. ఏకకాలంలో వచ్చిపడిన ఈరెండు సమస్యలతో నేను మానసికంగా కుంగిపోతున్నాను. వయాగ్రా వంటి మాత్రలు కూడా వాడాను కానీ, వాటివల్ల తాత్కాలిక ఉపశాంతి తప్ప స్థిరమైన ప్రయోజనమేదీ కనిపించడం లేదు.ఏంచేయాలో నాకేమీ బోధపడటం లేదు. ఇప్పటికే నా వయసు అయిపోయిందని భావించాలా ? నా సమస్యకు ఏదైనా పరిష్కారం ఉంటే సూచించండి.

- జి ఎస్ మూర్తి, కోదాడు.

మీకున్న సమస్యలు రెండూ వేరువేరని మీరు అనుకుంటున్నారు. వాస్తవానికి ఈ రెండిటికీ సయాటికా సమస్యే కారణం. వెన్నుభాగంలోని ఎల్–4, ఎల్–5 డిస్కుల్లో ఏదో ఒకటి గానీ, రెండూ గానీ పక్కకు జరిగినప్పుడు అవి సయాటిక్ నరాన్ని నొక్కుతాయి. ఇది కాళ్లోని వివిధ భాగాల్లో నొప్పి కలిగించడమే కాకుండా కొందరిలో జననాంగం వైపు వెళ్లే రక్త ప్రసారంలో కూడా ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా అంగస్తంభనలు తగ్గిపోవడం గానీ, ఒక్కోసారి పూర్తిగా కోల్పోవడం గానీ, జరగవచ్చు. కొందరిలో స్తంభనల మధ్య వ్యవధి బాగా పెరిగిపోవచ్చు. మరికొందరిలో ఈ కారణంగా శీఘ్రస్కలన సమస్య కూడా తలెత్తవచ్చు. అయితే నరాన్ని నొక్కుతున్న డిస్కును మళ్లీ పూర్వస్థితికి తీసుకు వస్తే మీకున్న రెండు సమస్యలూ ఏకకాలంలో తగ్గిపోతాయి. దీనికి శస్త్ర చికిత్స అవసరం ఎంతమాత్రం లేదు. డిస్కు తన స్థానంలో స్థిరపడటానికి ఆయుర్వేదంలోని మేరు చికిత్సతో పాటు కొన్ని ఔషధాలు అవసరమవుతాయి. అదే సమయంలో కొన్ని రసాయన చికిత్స, వాజీకరణ చికిత్సలు కూడా చేస్తే మీకున్న లైంగిక సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. మందులతో శరీరంలో వచ్చే వృద్ధిని బట్టి చికిత్సాకాలం ఆధారపడి ఉంటుంది. లైంగిక శక్తిని వృద్ధిపరిచే వాజీకరణ చికిత్సతో 60 ఏళ్ల వయసులోనూ ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. మీకింకా 45 ఏళ్లే కదా! మీరేమీ ఆందోళన చెందకుండా వెంటనే ఆయుర్వేద వైద్య చికిత్సలకు సిద్ధం కండి.



నా వయసు 24. డ్యాన్సర్ కావాలన్న లక్ష్యంతో గత మూడేళ్లుగా భరత నాట్యం నేర్చుకుంటున్నాను. అయితే ఏడు మాసాల క్రితం డాన్స్ ప్రాక్టీస్ చేస్తున్న సమయంలో కింద పడిపోయాను. అప్పటి నుంచి నాకు వెన్ను భాగంలో నొప్పి మొదలయ్యింది. దీనికితోడు తొంటి, తొడలు, మోకాళ్లు, పిక్కలు, పాదాల్లో నొప్పి, తిమ్మిర్లు, మొద్దుబారిపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తాయి. స్థానిక డాక్టర్ సలహా మేరకు ఫిజియోథెరపీ చేయించుకుంటూ మందులు వాడుతున్నాను. నొప్పి ఎక్కువైన ప్రతి సారీ పెయిన్ కిల్లర్లు కూడా వేసుకుంటూ వస్తున్నాను. ఇవన్నీ చేసినా తాత్కాలికంగా ఉపశమనం ఉంటోందే తప్ప సమస్యలు పూర్తిగా పోవడం లేదు. పైగా పెయిన్ కిల్లర్స్ కారణంగా నాకు ఇప్పుడు అల్సర్లు మొదలయ్యాయి. కడుపు ఉబ్బరం, మంట కూడా వచ్చాయి. అడుగులు ఎడంగా పడుతూ నడకలో కూడా ఎంతో తేడా వచ్చింది. ఈ విషయమె డాక్టర్‌తో మాట్లాడితే శస్త్ర చికిత్స తప్పకపోవచ్చు అంటున్నారు. నా సమస్య మందులతో తగ్గే మార్గమే లేదా ? ఉంటే తెలియచేయండి.

- ఎన్ ప్రకాశ్, విజయనగరం

ఏదైనా ప్రమాదంలో గానీ, శక్తికి మించిన బరువు ఎత్తినప్పుడు గానీ, పనిచేసే భంగిమలోని లోపాల కారణంగా గానీ, కొందరి వెన్నుపూసల మధ్య ఉండే డిస్కులు పక్కకు జరుగుతాయి. అలా జరిగిన డిస్కు ఆ పక్కనే ఉన్న సయాటికా నరాన్ని నొక్కుతుంది. అదే నొప్పికి కారణమవుతుంది. సమస్యను ఎక్కువ కాలం నిర్లక్ష్యం చేస్తే అడుగులు ఎడంగా పడతాయి. ఇది గద్దనడకలా ఉండటం వల్ల ఈ వ్యాధికి గృధ్రసీ వాతం అన్న పేరు స్థిరపడింది. కొన్నాళ్లు పోతే గద్దముక్కుతో పొడిచినట్లు నరం పొడవునా పోట్లు, మంటలూ వస్తాయి. అయితే పక్కకు జరిగిన డిస్కును తిరిగి పూర్వస్థితికి తీసుకు రావడానికి శస్త్రచికిత్స అవసరమేమీ ఉండదు. కేవలం ఆయుర్వేద చికిత్సలతోనే డిస్కులను తమ సహజ స్థానంలోకి తీసుకు రావడం సాధ్యమవుతుంది. ఈ చికిత్స నాలుగు దశలుగా ఉంటుంది.

మొదటిది శరీరం ఉపరి భాగం నుంచి అంటే తైల మర్దనాలతో చేసే మేరు చికిత్స. ఇది పంచకర్మ చికిత్సలో భాగంగా ఉంటుంది. ఆ తరువాత కడుపులోకి కొన్ని మందులు ఇచ్చే అంతర చికిత్స ఉంటుంది. గృధ్రసీ వాత నివారణలో ఈ మందులు బాగా పనిచేస్తాయి. వీటితో పాటే కొన్ని ప్రత్యేక ఆసనాలు, వ్యాయామాలు కూడా అవసరమవుతాయి.ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన శైలిలోనూ కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే ఈ సమస్యను పూర్తిగా నిర్మూలించవచ్చు. ఆయుర్వేద చికిత్సలో డిస్కులు పూర్వ స్థానంలోకి రావడమే కాకుండా డిస్కులు, వెన్నుపూసలు, వెన్నుపాము బలపడతాయి. ఫలితంగా సమస్య శాశ్వతంగానే తొలగిపోతుంది. తైల చికిత్సలకు మూడు నుంచి ఆరు వారాల దాకా పడుతుంది. సమస్య తీవ్రతను అనుసరించి కడుపులోకి తీసుకునే మందులు మూడు నుంచి ఆరు మాసాల పాటు వాడితే సరిపోతుంది.

డాక్టర్ ఆర్ కె వర్ధన్
డాక్టర్ ఆర్ మాధురీ వర్ధన్
కేరళ ఆయుర్వేదిక్ కేర్
బషీర్‌బాగ్, హైదరాబాద్
ఫోన్: 9246166636, 9246186636
www.ayursages.com

పెళ్లయ్యాక ఉద్యోగమా?

భార్యాభర్తలిద్దరూ ఉద్యోగం చేస్తే తప్ప నగరంలో సంసారం నెట్టుకురావడం చాలా కష్టం. పిల్లలు పుట్టేంత వరకు ఇద్దరు ఉద్యోగం చేసినా ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఉండవు. కానీ పిల్లలు పుట్టాక భార్య ఉద్యోగం చేయాల్సి వస్తే...

- మీరు ఎందుకు ఉద్యోగం చేయాలనుకుంటున్నారు? ఎంత సంపాదించాలనుకుంటున్నారు? ఉద్యోగం కోసం ఎంత సమయం కేటాయించగలరు? ఎక్కడ పనిచేయడానికి మీకు అనువుగా ఉంటుంది? ఈ విషయాల పట్ల ముందే ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోండి.
- ఉద్యోగ ప్రయత్నం చేసే ముందు భాగస్వామితో ఒకసారి మాట్లాడండి. వారి మనసులో ఏముందో కనుక్కునే ప్రయత్నం చేయండి.
- ఉద్యోగం చేయాలని మీపై భర్త ఒత్తిడి తెస్తున్నట్లయితే స్కూల్ నుంచి పిల్లలను తీసుకురావడం, దిగబెట్టడం లాంటి విషయాలపై చర్చించండి. పిల్లల ఆరోగ్యం బాగా లేనప్పుడు ఎవరు చూసుకోవాలనే విషయాన్ని కనుక్కోండి. ఒకసారి ఉద్యోగంలో చేరితే లీవ్ దొరకడం అతనికెంత కష్టమో, మీకు కూడా అంతే కష్టమనే విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోండి.
- పిల్లలతో కూడా ఒకసారి మాట్లాడండి. పిల్లల స్కూల్ టైమ్, మీ జాబ్ టైమ్ వేరువేరుగా ఉండే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అటువంటప్పుడు ఏం చేయాలో ఆలోచించుకోండి.
- ఇప్పుడు చేస్తున్న ఉద్యోగం వల్ల పిల్లలను చూసుకోవడం కష్టమవుతున్నట్లయితే ఫ్లెక్సిబుల్‌గా ఉండే మరొక ఉద్యోగానికి మారండి. అక్కడ కూడా పరిస్థితి అలానే ఉంటే ఉద్యోగం మానేసి ఫుల్‌టైమ్ హోమ్ మేకర్‌గా సెటిల్ అవ్వండి. పిల్లల భవిష్యత్తు ముఖ్యమనే విషయం గుర్తుపెట్టుకోండి.
- మీరు ఇప్పుడు నిరుద్యోగులు కారు. పిల్లలను ప్రయోజకులను చేయాలనే ఛాలెంజింగ్ జాబ్‌లో ఉన్నారనే విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోండి.

చింతన

కోరికలే కష్టాలకు మూలం

ఈ ప్రపంచంలోని ఏ కోరికా మనలను, మనసును ఎప్పటికీ నిలకడగా స్థిరంగా ఉండనివ్వదు. మనసు కోరికలతో వశమై ఉన్నప్పుడు మన శక్తిని నిర్వీర్యం చేస్తుంది. ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తిని మన స్నేహితునిగా ఉండాలని కోరుకున్నాం. ఇలాంటి భావన కోరిక కలిగి ఉండటం కూడా మన ఆత్మను, స్వాభిమానాన్ని దిగజార్చుకోవడమే అవుతుంది. ఆ సమయంలో మన యోగం ఈశ్వరుడితో విడిపోతుంది. ఎందుకంటే మనకు ఈశ్వరుడే నిజమైన సహచరుడు. ఇది మనం విస్మరిస్తాము. ఈశ్వరునితో సహయోగం సూర్యుని వెలుగుతో సమానం అని, మనుష్యులతో సహయోగం ఉండాలని అనుకోవడం దీపప్రజ్వలన చేయడంలాంటిది. సూర్యోదయం అయిపోయాక దీపాన్ని వెలిగించినా పెద్ద ఉపయోగం ఉండదు. ప్రభావము ఉండదు. పరమాత్మునితో సహయోగం సుందరమైన అద్భుతమైన అనుభూతివంటిది. అందుకోసం పరమాత్మునితోనే ఎప్పటికీ యోగంలోనే ఉండండి. ఎక్కడైతే పరమాత్మునితో యోగం చేస్తామో అక్కడ పరమాత్ముని సహకారం లభిస్తుంది.

ఏది ఉత్తమ కోరిక?

అపవిత్రమైన కోరికలు అపవిత్రమైన సంకల్పాలు మన మనస్సుకు ఎప్పటికీ శాంతినివ్వవు. మనం మన మనసులో పరమాత్ముని పేరును వెలుగులోకి తీసుకురావాలన్న కోరికే ఉత్తమమైనది. ఈ ప్రపంచంలోకి మనం ఎందుకు వచ్చాం? కేవలం ఇంద్రియ లోలత్వంతో సుఖం పొందేందుకేనా? సాంసారిక ప్రాప్తిని సుఖాన్ని అనుభవించేందుకే వచ్చామా? కాదు. ఈ ప్రపంచంలో పరమాత్ముని పేరును వెలుగులోకి తెచ్చేందుకే మనం వచ్చామని మన మనసులో ఈ కోరిక ఉంటే మనం అటువైపు మనం మన తనువు , మనసు ధనాన్ని వెచ్చించే వాళ్లం. ఎటువైపు మన మనసు వెళుతుందో ఆ వైపే తనువు వెళుతుంది. ఎక్కడైతే తనువు, మనసు వెళుతుందో ఆ వైపు ధనమూ వెళుతుంది. ధనంతో పాటు తనువు, మనసు లగ్నం చేసినపుడే లాభం ప్రాప్తిస్తుంది. మనం ఈ ప్రపంచంలోని మనుష్య ఆత్మలకు సేవ చేయాలి. మనం సత్యమైన యోగులుగా తయారుకావాలి. మనం అందరికీ సుఖాన్ని అందించాలన్నదే ఈశ్వరుని కోరిక. ఇదే కోరిక మన మనసులో ఉంటే ఆత్మ తప్పకుండా పవిత్రమౌతుంది. ఉత్తమమైన ఆత్మగా తయారవుతుంది.

భగవంతుని కోరికే మన కోరిక

మనసు చాలా చిన్నది. దీనిపైన బలవంతంగా అణిచే ప్రయత్నం చేస్తే శక్తి హీనులుగా మారుతారే తప్ప మనసు చంచలతత్వాన్ని అంటే కోరికలపై చంచలంగా వ్యవహరించే మనసును నిలువరించలేరు. మనసును ఇబ్బంది పెట్టే బదులు దానిని మన ఆధీనంలోనే ఉంచుకోవాలి. దానిని ఆధీనం చేసుకోవాలంటే మన సంకల్పంలో మార్పు చేసుకోవాలి.

మనం పరమాత్ముని కోర్కెను పూర్తి చేస్తే తప్పకుండా మనం మంచివారిగా మారుతాం. మనం మంచితనంతో మనం మారినపుడు పరమాత్మ కూడా మనం కోరుకున్న కోర్కెలు తీరుస్తాడు.

ఎవరితో అయితే మనం స్నేహపూర్వకంగా ఉంటామో అతని కోర్కెలే మన కోరికలుగా మారుతాయి. ఈశ్వరుని కోర్కెనే మన కోర్కెగా మలచుకోవాలి. ఇందుకు ఆత్మశుద్ధి ఉండాలి. సత్వగుణాలను అలవరుచుకోవాలి. శాంతంగా, పవిత్రంగా ఆనందమయస్థితిని అనుభూతిని పొందండి. శక్తి స్వరూపులు కండి. అందుకోసం యోగం చేయండి. మనం పరమాత్ముని కోర్కెను పూర్తి చేస్తే తప్పకుండా మనం మంచివారిగా మారుతాం. మనం మంచితనంతో మనం మారినపుడు పరమాత్మ కూడా మనం కోరుకున్న కోర్కెలు తీరుస్తాడు.

అంతా ఈశ్వరార్పణం

మనం స్వాభిమానులుగా ఉండాలంటే మనం స్థిరంగా ఉండాలి. మనం స్థిరంగా ఉండాలంటే ఎల్లప్పుడూ కోర్కెల నుంచి దూరంగా ఉండాలి. మన మనసును స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా, చల్లగా పవిత్రంగా తయారుచేస్తే పరమాత్మ తానే మన కోర్కెలు పూర్తి చేస్తాడు. మనం చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. మనం ఆలోచించాల్సిన అవసరం అంతకన్నా లేదు. మన ఆలోచనలను ఈశ్వరునికే సమర్పిస్తాం.అపుడు పరమాత్ముడు అని అర్థం చేసుకొని మన కోర్కెలను తప్పకుండా పూర్తి చేస్తాడు. చాలాసార్లు మనం మన కోర్కెను ఉంచుకోము. కాని ఆలోచిస్తాం. ఇది పూర్తి అయిపోతే ఎంత బాగుంటుందని అనుకుంటాం ఇదికూడా కోర్కె స్వరూపమే. దృఢసంకల్పంతో మన కోర్కెలను తీవ్రమైన బలమైన కోర్కెలను త్యజించి మనసును స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా శాంతియుతంగా సహజమైన అనుభూతిని పొందవచ్చు.

। దాదీ జానకి
బ్రహ్మకుమారీస్ అధినేత్రి

పురాణం - పూరణం

1. ఋణానుబంధం నుంచి తల్లిదండ్రులకు ముక్తిని కలిగించింది ఎవరు?
ఎ. సుప్రతుడు బి. ప్రహ్లాదుడు సి. నచికేతుడు

2. సుప్రతుని తల్లిదండ్రులెవరు?
ఎ. అహల్యా గౌతములు బి. సుమన పవనశర్మలు సి. నలదమయంతులు

3. ఋణానుబంధం వల్ల ఎన్ని రకాల పుత్రులు కలుగుతారు?
ఎ. ఆరు బి. ఎనిమిది సి. మూడు

4. ధర్మనీతి ప్రకారం మొదటి రకం పుత్రులెవరు?
ఎ. క్రతువు బి. శత్రువు సి. మేధావి

5. జగత్తులో రెండవ రకం పుత్రులెవరు?
ఎ. మిత్రువు బి. రుషి సి. కవి

6. ఋణానుబంధం వల్ల కలిగే మూడవ రకం పుత్రులెవరు?
ఎ. అధికారి బి. మనువు సి. ఉదాసీనుడు

7. కృష్ణభక్తుడైన సుప్రతుని కథ ఏ పురాణంలో ఉంది?
ఎ. శివపురాణం బి. పద్మపురాణం సి. విష్ణుపురాణం

• ఇట్టేడు అర్కనందనాదేవి

జవాబులు
1. ఎ. సుప్రతుడు 2. బి. సుమన పవనశర్మలు
3. సి. మూడు 4. బి. శత్రువు
5. ఎ. మిత్రువు 6. బి. మనువు
7. బి. పద్మపురాణం

డైలీ సుడోకు -637

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

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 636సమాధానం

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