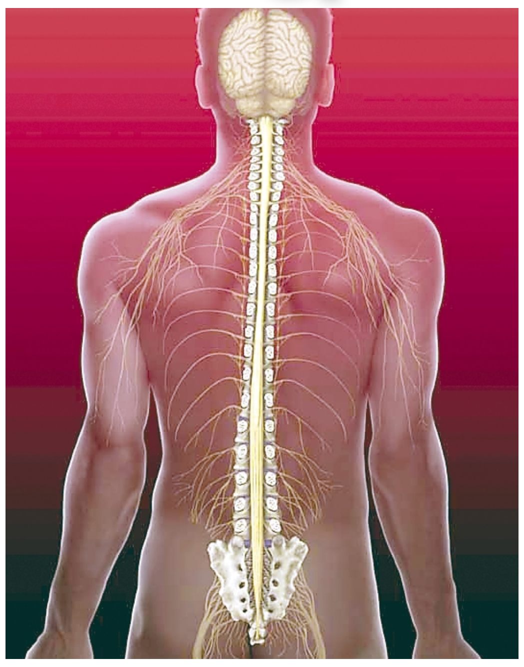
వెన్నులో కణితి... సర్జరీయే మేలు



ఎందుకో తెలియదు.. ఏ దెబ్బలూ తగల్లేదు... కానీ కాలు విపరీతంగా నొప్పిలేస్తోంది... తాత్కాలిక ఉపశమనం కోసం ఏవో పెయిన్‌కిల్లర్స్ వేసుకున్నాడు. జండూబామ్‌లు రాశాడు. 23 ఏళ్ల నరేశ్‌కి డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లే తీరిక కూడా లేదు. ఓరోజు హఠాత్తుగా కాలు కదల్చలేకపోయాడు. కొద్దిసేపు కాదు. ఎన్ని గంటలైనా కాలు కదలడం లేదు. డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్తే ఎంఆర్ఐ చేశారు. విషయం తెలిసి షాకయ్యాడు.

F F F

60 ఏళ్ల రఘురామయ్యకు మెడనొప్పి. ఊళ్లో ఉన్న డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్తే ఏదో స్కాన్ చేశారు. డిస్క్ జారిందనుకుని మందులిచ్చారు. నెక్‌బెల్ట్ వాడుతున్నాడు. ఎన్నాళ్లు గడిచినా నొప్పి తగ్గలేదు. ఎడమ పక్క అంతా తిమ్మిర్లతో మొదలై మెల్లమెల్లగా పనిచేయడం మానేస్తోంది. పట్నం వెళ్లి డాక్టర్‌కి చూపించుకుంటే అసలు విషయం బయటపడింది.

F F F

నరేశ్, రఘురామయ్య.. వీళ్లిద్దరి విషయంలోనూ కనిపించిన సమస్యలు వేరు వేరు. వాటి మూల కారణం మాత్రం ఒకటే. అదే స్పైన్ ట్యూమర్!

వెన్నుపాములో కణితి.

మెడనొప్పి, నడుమునొప్పి లాంటి సమస్యల వెనుక కొన్ని సందర్భాల్లో ఇలాంటి కారణం కూడా ఉండొచ్చు. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే శాశ్వతంగా పక్షవాతానికి గురయ్యే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అదృష్టవశాత్తు వీటికి మంచి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. మనం గుర్తించడమే ఆలస్యం.. పాక్షికంగా పక్షవాతం వచ్చినా సరిచేయవచ్చు.

వెన్నుకీ క్యాన్సరా?

వెన్నుపాముకి కణుతుల సమస్య రావడానికి ప్రధాన కారణం ఇతర భాగాల్లో క్యాన్సర్ రావడం. ఇతర క్యాన్సర్లు వెన్నుపాముకి విస్తరించినప్పుడు వెన్నెముక లోపల కూడా ట్యూమర్లు ఏర్పడవచ్చు. వీటిలో కొన్నింటికి జన్యుమూలాలు కూడా కారణమే. న్యూరోఫైబ్రోమాలలో కొన్ని రకాల ట్యూమర్లకు కారణం ఫ్యామిలీ హిస్టరీనే. ఇతర క్యాన్సర్లు ఎముకకి వ్యాపించినప్పుడు వెన్నెముక కూడా క్యాన్సర్ ప్రభావానికి గురవుతుంది. ఇలా వెన్నుపాములో కాకుండా దానికి దగ్గర ఉన్న ఎముకపై కణితి ఏర్పడి, దానివల్ల వెన్నుపాము ప్రభావితం అయితే అలాంటివాటిని ఎక్స్‌ట్రా మెడ్యులరీ ట్యూమర్లంటారు. వెన్నుపాము లోపలే కణితి వస్తే దాన్ని ఇంట్రా మెడ్యులరీ ట్యూమర్ అంటారు. సాధారణంగా ఇంట్రామెడ్యులరీ ట్యూమర్లు క్యాన్సర్ కణితులే అయివుంటాయి. క్యాన్సర్‌తో సంబంధం లేకుండా కూడా ట్యూమర్లు ఏర్పడవచ్చు. అయితే ఈ కణుతులు కూడా వెన్నుపాముపై ఒత్తిడి తీసుకువస్తాయి కాబట్టి దీనివల్ల కలిగే బాధలు మాత్రం ఒకేలా ఉంటాయి.

ఎలా గుర్తించాలి?

వెన్నుపాము ట్యూమర్లున్నప్పుడు లక్షణాలు ప్రత్యేకంగా ఏమీ ఉండవు. మెడ భాగంలో ట్యూమర్ ఉంటే నొప్పి మెడ దగ్గర మొదలై వెన్ను, కాళ్ల దాకా ఉంటుంది. నడుము లేదా వెన్ను భాగాల్లో ట్యూమర్ ఉంటే నడుంనొప్పి, కాళ్ల నొప్పులుంటాయి. వీటితో పాటు తిమ్మిర్లు, నీరసం, తలనొప్పి, వికారంగా ఉండటం, మలబద్ధకం, మూత్ర విసర్జనపై కంట్రోల్ లేకపోవడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ కణుతులకి వయసు భేదాలేమీ లేవు. పదేళ్ల చిన్నారి నుంచి అరవయ్యేళ్ల తాతయ్య వరకు ఎవరికైనా రావచ్చు. సాధారణంగా వెన్నెముక మీద ఏర్పడిన కణితి నరంపై ఒత్తిడి తెస్తుంది. దానివల్ల ఆ భాగంలో నొప్పి మొదలవుతుంది. దీన్ని చాలాసార్లు డిస్క్ ప్రొలాప్స్‌గా పొరబడే అవకాశంఉంది. డిస్కు జారి నరం మీద ఒత్తిడి తీసుకొస్తోందని అనుకుంటారు. సకాలంలో కణితిని గుర్తించక సమస్య మరింత జటిలమవుతుంది. ఇలాంటప్పుడు ఎంఆర్ఐ స్కాన్ చాలా ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే వెన్నుపాము సంబంధిత సమస్యలకు ఎంఆర్ఐ చేయిస్తేనే వందశాతం సరైన కారణం తెలుస్తుంది.

నిర్లక్ష్యం చేస్తే పక్షవాతమే!

మెడనొప్పి, నడుంనొప్పి, కాళ్ల,చేతుల నొప్పులు అకారణంగా తీవ్రంగా బాధిస్తుంటే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. రోజుల తరబడి వేధిస్తోంటే వెంటనే డాక్టర్‌ను కలవాలి. సాధారణ నొప్పి అయితే మర్దనతోనో, పెయిన్ కిల్లర్ మందుతోనో తగ్గిపోతుంది. పని ఒత్తిడి వల్ల కలిగిందైతే కాస్త రిలాక్స్ అయితే తగ్గుముఖం పడుతుంది. కానీ ఏకారణమూ లేకుండా వచ్చిన నొప్పి ఎన్ని చేసినా తగ్గడం లేదంటే మాత్రం ఆలస్యం చేయకూడదు. వెన్నుపాము ట్యూమర్‌ని నిర్లక్ష్యం చేసినా, ఆలస్యంగా గుర్తించినా కాలు, చెయ్యి, నడుము పడిపోవచ్చు. పక్షవాతం శాశ్వతంగా కూడా ఉండవచ్చు. మెడ భాగంలో కణితి ఉంటే చేతులు, కాళ్లు, నడుము అన్నీ నొప్పిగా ఉంటాయి. వెన్ను లేదా నడుము భాగంలో అయితే కాళ్ల దగ్గరే లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని ఎంత త్వరగా గుర్తిస్తే చికిత్స వల్ల అంత మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

డాక్టర్ వై. వెంకటేశ్
న్యూరోసర్జన్
మలక్‌పేట, యశోద హాస్పిటల్
హైదరాబాద్, ఫోన్ : 93910 94738

సర్జరీ ఒకటే బెస్ట్

క్యాన్సర్లన్నింటిలోకీ వెన్నుపాముకు సంబంధించింది కొంతవరకు మంచిదనే చెప్పాలి. సర్జరీ ద్వారా పూర్తి స్థాయిలో నయం చేయగల ఏకైక ట్యూమర్ ఇది. వెన్నుపాములో ఏర్పడిన ట్యూమర్లు ఇతర భాగాలకు విస్తరించవు. క్యాన్సర్ కణుతులైనా సరే అవి వెన్నుపాములో మాత్రమే ఉంటాయి. వెన్నుపాము కణితిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగిస్తారు. కొన్నిసార్లు కణితి వెన్నుపాముకి అతుక్కుని ఉండిపోతే కొంత భాగాన్ని వదిలేసి, రేడియేషన్ ద్వారా ఆ భాగాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తారు. లేకుంటే రేడియేషన్, కీమోథెరపీల అవసరం ఉండదు. ఎంఆర్ఐలో వెన్నుపాము ట్యూమర్ ఉందని తెలినప్పుడు ముందుగా దాని ప్రాథమిక కణితి ఎక్కడుందో గుర్తించాలి. అది బినైన్ ట్యూమరే అయితే పరవాలేదు. సర్జరీ ద్వారా దాన్ని తీసివేస్తే సరిపోతుంది. కానీ క్యాన్సర్ ట్యూమర్ అయితే మాత్రం అది ఏ అవయవం నుంచి ఇక్కడికి వ్యాపించిందో వెంటనే తెలుసుకోవాలి. ఈ ట్యూమర్‌ని తొలగించినా ఆ క్యాన్సర్‌కి కూడా చికిత్స చేస్తేనే పూర్తిగా ఫలితం ఉంటుంది. సాధారణంగా ఎముక వరకు క్యాన్సర్ పాకిందంటే దాదాపుగా చివరి దశకు చేరుకున్నట్టే. ఇలాంటప్పుడు సర్జరీ, చికిత్సల ద్వారా రోగి జీవిత కాలాన్ని ఒకట్రెండేళ్ల పాటు పెంచడం సాధ్యమవుతుంది. జీవన ప్రమాణాలనూ మెరుగుపరచవచ్చు.

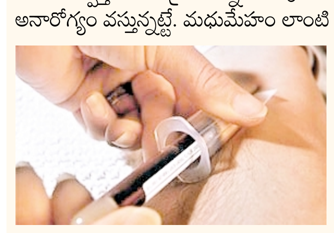
గార్డెనింగ్‌తో నిత్యయవ్వనం

అయిదుపదుల్లో పడ్డారో లేదో... ఇక ఈ వయసులో ఏం చేస్తాం.. వయసైపోతోంది కదా ఓపిక ఎక్కడిదీ.... ఇలాంటి ఆలోచనలు వస్తున్నాయా? అయితే మీరు కాసేపు ఆకులో ఆకుగా, పూవులో పూవుగా మారిపోండి. మొక్కలతో మమేకమవండి. మీ వయసు ఎక్కడికీ పోదు. ఎప్పటికీ యవ్వనం మీ సొంతం అంటున్నారు పరిశోధకులు.

గార్డెనింగ్ హాబీగా రోజూ మొక్కలతో కాసేపు గడిపేవాళ్లు ఇతరుల కన్నా ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారని, మానసిక ధైర్యాన్ని, ఆశావాదాన్ని కలిగివుంటారని ఇటీవలి పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ముఖ్యంగా యాభయ్యో పడిలో పడ్డవారు జీవితంలో రిటైర్మెంటు దగ్గరైందన్న ఆలోచనతో నిస్తేజంగా ఉంటుంటారు. నిరాశా నిస్పృహలు, డిప్రెషన్ ఇలాంటివారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. రకరకాల జబ్బులు దాడిచేసే వయసు కూడా ఇదే. ఇలాంటివాళ్లు గార్డెనింగ్‌ని హాబీగా మలచుకుంటే మానసికోల్లాసమే కాదు.. శారీరకంగా కూడా అనారోగ్యాలకు దూరమవుతారు. రోజూ కొద్ది సమయం అయినా మొక్కలతో గడిపే పెద్దవాళ్లు చురుగ్గా మారిపోయినట్టు టెక్సాస్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకుల అధ్యయనంలో స్పష్టమైంది. గార్డెనింగ్ చేయనివాళ్లతో పోలిస్తే వీళ్లలో కొత్తఉత్సాహం కనిపిస్తుంది. వ్యాయామం చేయడానికి కూడా ఉత్సాహం చూపిస్తారు. నిరాశ వదిలి సంతృప్తికరమైన భావనతో ఉండగలుగుతారు. మానసికంగా సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు ఒత్తిడి తగ్గి చాలావరకు అనారోగ్యాలు కూడా దూరమవుతాయి. మొక్కలతో మమేకమైనప్పుడు కలిగే పాజిటివ్ వైబ్రేషన్సే దీనికి కారణమంటున్నారు అధ్యయనకారులు.

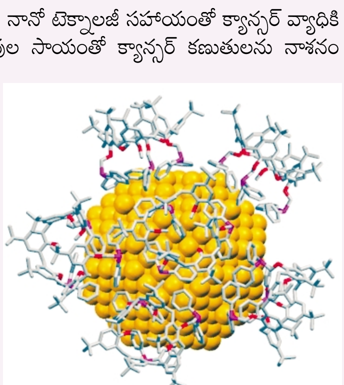
పదేళ్ల ముందే షుగర్ వ్యాధికి చెక్!

చాప కింద నీటిలా వచ్చి ఎప్పుడో హఠాత్తుగా బయటపడే మధుమేహాన్ని ఇక పదేళ్ల ముందే కనుక్కోవచ్చు. చిన్న రక్త పరీక్ష ద్వారా పదేళ్ల తరువాత మధుమేహం వచ్చే అవకాశాన్ని తెలుసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు మసాచుసెట్స్ జనరల్ హాస్పిటల్‌కి చెందిన పరిశోధకులు. కొన్ని రకాల అమైనో ఆమ్లాలను పరీక్షించడం ద్వారా ఇది సాధ్యపడుతుందంటున్నారు. శరీరం నిర్వర్తించే జీవక్రియలన్నీ సజావుగా సాగుతుంటేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్టు అర్థం. ఏమాత్రం తేడా కలిగినా అనారోగ్యం వస్తున్నట్టే. మధుమేహం లాంటి పెద్ద జబ్బులు వచ్చినప్పుడు కూడా మన శరీరం లోపల రకరకాల మార్పులు కలుగుతాయి. ఇవన్నీ కణస్థాయిలో, జీవక్రియల ప్రాథమిక స్థాయిలో జరుగుతాయి కాబట్టి వెంటనే గుర్తించలేం. ఇలా ప్రాథమిక స్థాయి మార్పుల్ని గుర్తించగలిగితే ఏ వ్యాధినైనా చాలా ముందుగా గుర్తించడం సాధ్యమవుతుంది. మధుమేహం విషయంలో ఐసోల్యూసిన్, ల్యూసిన్, వేలైన్, థైరోసిన్, ఫినైల్ అలనిన్ అనే ఐదు రకాల అమైనో ఆమ్లాలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ అమైనో ఆమ్లాల ఉత్పత్తి ఎక్కువగా ఉంటే మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అని అర్థం. 2వేల 4 వందల మందిపై 1991లో పరిశోధన మొదలుపెడితే వారిలో 2 వందల మంది ఈ పది, పన్నెండేళ్లలో మధుమేహం బారిన పడ్డారు. 61 రకాల మెటబొలైట్స్‌ను గణించడం ద్వారా వీరికి మధుమేహం అవకాశాలున్నట్టు కనుక్కోగలిగారు. ఈ పరిశోధన వల్ల మధుమేహం అవకాశాన్ని ముందుగానే గుర్తించి అది మనపై దాడిచేసే లోపలే జీవనవిధానాన్ని మార్చుకోగలం. దీనివల్ల మధుమేహ నివారణ మరింత సులువు అవుతుంది.



క్యాన్సర్‌కి నానో ట్రీట్‌మెంట్

క్యాన్సర్ వ్యాధి చికిత్సలో మరో ముందడుగు వేశారు సైంటిస్టులు. నానో టెక్నాలజీ సహాయంతో క్యాన్సర్ వ్యాధికి చికిత్స అందించవచ్చని కనుక్కున్నారు. నానోకర్బన పదార్థాల అణువుల సాయంతో క్యాన్సర్ కణుతులను నాశనం చేయగలిగే కొత్త విధానానికి రూపకల్పన చేశారు లండన్‌కి చెందిన పరిశోధకులు. సహజ సిద్ధమైన క్లోరోఫిల్ (పత్రహరితం), కొవ్వు అణువులను కలిపి ఒక కొత్త నానోపార్టికల్‌ను సృష్టించారు. ఇది ఒక కాంతివంతమైన, కలర్‌ఫుల్ బెలూన్‌లాగా ఉంటుంది. దీని నిండా ట్యూమర్‌ని నాశనం చేసే మందును నింపి ఫొటో థర్మల్ థెరపీ ద్వారా ట్యూమర్‌ను నాశనం చేస్తారు. ఈ నానోపార్టికల్‌కు కాంతిని గ్రహించే సామర్థ్యం ఎక్కువ. కాబట్టి దీని గుండా లేజర్ అతి వేగంగా వెళ్లి 60 డిగ్రీల ఉష్ణాన్ని కణితిపైకి వెళ్లి దాన్ని నశింపజేస్తుంది. క్యాన్సర్ కణితి పక్కన ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కణజాలం కొంచెం కూడా దెబ్బతినకుండా ఈ పద్ధతి ద్వారా క్యాన్సర్‌ని నయం చేయవచ్చు. ఈ పరిశోధనా ఫలితాలు నేచర్ పత్రికలో ప్రచురితం అయ్యాయి. ఈ చికిత్స మనవరకూ రావాలంటే ఇంకా కొంతకాలం పడుతుంది.



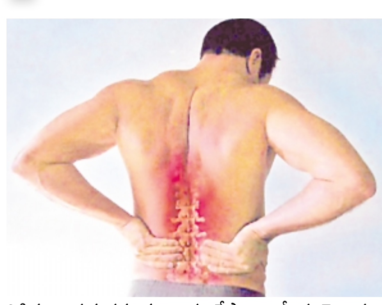
డిస్కులు దెబ్బతింటే ఈ సమస్యేమిటి?

నా వయసు 36. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్‌ను. నాకు గత రెండేళ్ల క్రితం పిక్క కండరాలు పట్టేయడం, ఆ భాగంలో నొప్పి రావడం వంటి సమస్యలు మొదలయ్యాయి. డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే కొన్ని మందులు, విటమిన్ మాత్రలు రాశారు. అయినా సమస్య మాత్రం తగ్గలేదు. ఆ తరువాత ఆరు నెలలకు తొడ వెనుక భాగంలో కూడా కండరాలు పట్టేయడం, నొప్పి మొదలయ్యాయి. వెంటనే న్యూరాలజిస్టును, ఆర్థోపెడిక్ డాక్టర్‌ను సంప్రదించాను. వారు స్కానింగ్ చేసి నడుము భాగంలోని డిస్కులు దెబ్బ తిన్నాయని చెప్పారు. దీనికి శస్త్ర చికిత్స చేయడం తప్ప మరో మార్గం లేదని చెప్పారు. కానీ శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవాలంటే భయంగా ఉంది. అందుకే గత రెండేళ్లుగా మందులతో గడిపేస్తూ వచ్చాను. ఇప్పుడు నా నడుము కుడిపక్కకు వంగిపోయింది. నా నడక కూడా క్రమంగా మారిపోయింది. కొత్తగా మరో సమస్య కూడా మొదలయ్యింది. ఈ మధ్య ఒక్కోసారి అంగ స్తంభన సరిగా ఉండడం లేదు. స్ఖలనం సమయంలో అంగంలో, వృషణాల్లో విపరీతమెన నొప్పి వస్తోంది. ఆయుర్వేదంలో నా సమస్యకు పరిష్కారం ఉంటే చెప్పండి.

– ఎన్ ప్రకాశ్, హయత్‌నగర్

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

ఈ సమస్యను ఆయుర్వేదంలో పిండికోద్వేష్టనం అంటారు. మామూలుగా అయితే శరీరంలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం, లవణాలు తగ్గిపోయినప్పుడు మరికొన్ని ఇతర కారణాలతో కూడా కండరాలు పట్టేస్తుంటాయి. అయితే మీకు కండరాలు పట్టేయడం అన్నది పూర్తిగా డిస్కులు దెబ్బ తినడం వల్ల వచ్చిందే. డిస్కులను తిరిగి పూర్వ స్థితికి తేవడంలో ఆయుర్వేద చికిత్సలు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. మీకు లైంగిక సమస్యలు కూడా మొదలయ్యాయి అంటే సమస్య తీవ్రంగానే ఉందనేది వాస్తవం. దెబ్బ తిన్న డిస్కులు తిరిగి చక్కబడితే గానీ, మీ సమస్యలన్నీ తొలగిపోవు . ఈ సమస్యకు ఆయుర్వేదంలో పంచకర్మ చికిత్సలు ప్రత్యేకించి 'మేరు చికిత్స' గొప్ప నివారిణిగా పనిచేస్తుంది. ఈ చికిత్స నాలుగు వారాల పాటు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీనితో పాటే ఆరు వారాల పాటు లైంగిక లోపాలను తొలగించే వాజీకరణ ఔషధాలు కూడా అవసరమవుతాయి. వైద్య చికిత్సలతో పాటు వ్యాయామాలు, ఆహారపు అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు సూచిస్తాం. ఈ విధానాలతో మీ సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.



నా వయసు 32. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్‌గా రోజూ దాదాపు 12 గంటలకు పైగా కంప్యూటర్ పైన పనిచేస్తాను. ఇటీవల కంప్యూటర్‌పై కన్నా ల్యాప్‌టాప్ మీదే ఎక్కువగా పనిచేస్తున్నాను. అయితే, నెల రోజుల క్రితం ఉన్నట్లుండి ఎడమచేతి వేళ్లు మొద్దుబారినట్టు అయ్యాయి. దీనికి తోడు కొద్ది రోజులుగా చెవి నొప్పి, కంట్లో నీరు రావడం మొదలయ్యింది. చెవి డాక్టర్‌ను, కంటి డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే ఏవో మందులు రాశారు కానీ, తగ్గలేదు. ఎక్స్‌రే తీస్తే సి-3 నుంచి సి-7 దాకా డిస్కులు దెబ్బతిన్నట్లు తేలింది. నాకు ఈ మధ్య చాలా అసహనంగా, చికాకుగా కూడా ఉంటోంది. ఈ పరిణామాలకు, డిస్కు సమస్యలేనా లేక మరేదెనా కారణం ఉందా తెలియచేయండి. ఆయుర్వేదంలో నా సమస్యలు పూర్తిగా తొలగిపోయే మార్గం చెప్పండి.

– సి అరవింద్, కూకట్‌పల్లి

సహజంగా మన తల బరువు సుమారుగా 10 కిలోల దాకా ఉంటుంది. కంప్యూటర్ మీద రోజంతా అలా ముందుకు వంగి పనిచేయడం వల్ల తల బరువుతో ముందుగా మెడ వెనుక భాగంలోని కండరాలు, ఆ తరువాత డిస్కులు, నరాలు ఒత్తిడికి గురై క్రమంగా దెబ్బ తినిపోతాయి. సహజంగా సి-2 నుంచి వచ్చే కొన్ని నరాలు కలిసి తల వెనుక భాగం నుంచి ముఖం మీదికి వెళతాయి. మెడదగ్గర ఒక ఫేషియల్ నర్వ్ అని ఉంటుంది. ఇది ఐదు నరాలుగా ముఖంలోకి వెళతాయి. ఈ ఐదు చెవికి, కంటికి, ముక్కుకు, పెదాలకు, గదమ భాగాలకు వెళతాయి. ఫేషియల్ నరం మీద ఒత్తిడి పడినప్పుడు చెవి నొప్పి, కంటిలో నీరు రావడం, ముక్కు వాసనను గుర్తించలేకపోవడం, పెదవిలో వచ్చే తేడాతో మాట తడబడటం, గదమ భాగంలో నొప్పి వంటి సమస్యలో ఏవో కొన్ని రావచ్చు. ఈ సమస్యలన్నిటికీ మెడ భాగంలోని డిస్కులు దెబ్బ తినడమే కారణం. డిస్కులు చక్కబడితే మీకున్న సమస్యలన్నీ వాటికవే తగ్గిపోతాయి. ఈ సమస్యలన్నీ మేరు చికిత్స, పంచకర్మ చికిత్సల ద్వారా పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. అలాగే చెవి నొప్పి, కంటి నీరు తగ్గిపోతాయి. కాకపోతే చికిత్స తరువాత కంప్యూటర్ మీద పనిచేసే సరియైన విధానాన్ని అనుసరించ వలసి ఉంటుంది. ఇకపోతే కంప్యూటర్ మీద అయితే కనీసం కూర్చుని అయినా పనిచేస్తారు. ఇక ల్యాప్ టాప్ మీద పడుకుని, నేలమీద వంగి వెన్ను, మెడ భాగాల్లో బాగా ఒత్తిడి పడే భంగిమల్లో ఎలా పడితే అలా పనిచేస్తుంటారు. అందుకే ల్యాప్‌టాప్ మీద పనిచేస్తున్నప్పుడు సరియైన భంగిమలో కూర్చోవడాన్ని విధిగా పాటించాలి. ఆ తరువాత కొన్ని ఆసనాలు వేస్తూ, అవసరమైన పోషకాహారం తీసుకుంటూ ఉంటే మీకు తిరిగి ఈ సమస్య వచ్చే పరిస్థితే ఉండదు. నాడీ సంబంధ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు సహజంగానే చికాకు, కోపం ఉంటాయి. వైద్య చికిత్సలు తీసుకున్నాక, యోగా, ప్రాణాయామాలు చేస్తే మీరు పూర్తిగా ఒక ప్రశాంత మానసిక స్థితికి చేరుకుంటారు.

ఆయుర్వేదం

అది చుండ్రు కాదు సోరియాసిస్!

అతని పేరు ఎల్ రాజ్‌కుమార్. వయసు 28. కొద్దిరోజులుగా తల నుంచి ఏదో పొడిగా రాలుతూ, దురదగా ఉండడంతో చుండ్రుగా భావించాడు. షాంపూలన్నీ వాడుతూ వచ్చాడు. అల్లోపతి డాక్టర్ సూచించిన కొన్ని లోషన్‌లు వాడుతూ వచ్చాడు. అయితే సమస్య క్రమంగా పెరుగుతూ వచ్చింది. చివరికి ఒక డెర్మటాలజిస్టును సంప్రదిస్తే సోరియాసిస్ అని చెప్పాడు. ఆ డాక్టర్ రాసిన లోషన్ రాస్తే చర్మం మీద ఏర్పడిన పొట్టు వెంటనే రాలిపోతోంది. కానీ, మళ్లీ సాయంత్రానికి మళ్లీ పొడి వస్తూనే ఉంది. రాత్రివేళ దురద మరీ ఎక్కువైపోవడంతో నిద్ర పట్టని పరిస్థితి ఏర్పడింది. అది అతని ఆకలిని కూడా తగ్గించింది. అప్పటి వరకు డాక్టర్లు సూచించిన మందులేవీ సమస్యను పూర్తిగా పోగొట్టేలా లేవని అతడు ఆయుర్వేద చికిత్సల కోసం మా వద్దకు వచ్చాడు.

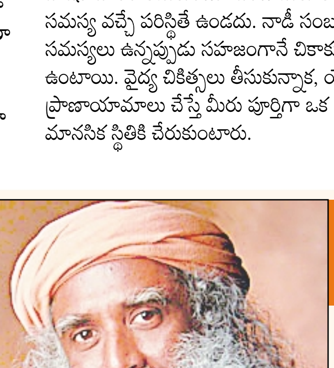
మా వద్దకు వచ్చినప్పుడు అతడు ఎంతో ఆందోళనతో ఉన్నాడు. నిద్ర, ఆహారం కూడా సరిగా లేకపోవడంతో అతనిలోని వ్యాధి నిరోధక శక్తి కూడా తగ్గిపోయింది. ఇవన్నీ సోరియాసిస్‌ను చుండ్రు అనుకోవడం వల్ల వచ్చిపడిన పరిణామాలే. సాధారణంగా సోరియాసిస్ తల నుంచే మొదలవుతుంది. అయితే చాలా మంది ఈ సమస్యను చుండ్రు సమస్యగానే పొరబడతారు. చుండ్రు సంబంధమైన షాంపూలన్నీ వాడుతూ ఉండిపోతారు. అయితే షాంపూల తయారీలో కొన్ని రసాయనాలు వాడుతూ ఉంటారు. ఈ రసాయనాల వల్ల సోరియాసిస్ మరింత తీవ్రమై తల మొత్తంగా వ్యాపిస్తుంది. వాస్తవానికి చుండ్రునూ, సోరియాసిస్‌ను గుర్తించడం అంత కష్టమమీ కాదు. ఆ లక్షణాల్లో ముఖ్యంగా చుండ్రుతో వచ్చే దురద పగటి పూట ఎక్కువగా ఉంటుంది. సోరియాసిస్‌తో వచ్చే దురద రాత్రివేళ ఎక్కువగా ఉంటుంది. చుండ్రుతో తలనుంచి రాలేది పొడిలా ఉంటుంది. సోరియాసిస్‌లో రాలేది మందంగా చేపపొట్టులా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలను గుర్తిస్తే తొలిదశలోనే చికిత్స తీసుకుని చాలా త్వరగానే ఉపశమనం పొందవచ్చు. మా వద్దకు వచ్చిన ఆ వ్యక్తికి 14 రోజుల పాటు చికిత్సనందించాం. తలపై ఉన్న సోరియాసిస్‌కు చికిత్స చేస్తూనే శరీర శుద్ధికి సంబంధించిన చికిత్సలు ప్రారంభించాం. తలలోని సోరియాసిస్ తగ్గడానికి ప్రత్యేకించి తలోపొడిచ్చిల్ అనే చికిత్స ఇచ్చాం. ఈ చికిత్స కోసం పాలల్లో హరిద్రా చూర్ణం వేసి దాన్ని రాత్రంతా అలాగే ఉంచి దానికి కొంచెం మజ్జిగ కలిపి తలకు పట్టించాం. ఆ తరువాత తల మధ్యలో ఒక ప్రత్యేకమైన నూనెను అంటించాం. ఇలా చెయ్యడం వల్ల హార్మోన్ వ్యవస్థ చక్కబడింది. సోరియాసిస్ సమస్య ఉన్న వారిలో పిత్తం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ స్థితిని పోగొట్టడానికి నాలుగు రోజులు స్నేహ పానం, నాలుగు రోజులు స్వేదనం, చివరి రోజున విరేచన చికిత్స చేశాం. ఈ 9 రోజుల కాలంలో అవసరమైన ఆహార నియమాలు సూచించాం. 15 రోజుల్లోనే సోరియాసిస్ తగ్గిపోయింది. ఆ తరువాత అతనికి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఆర్ కే లేహ్యం ఒకటి ఇచ్చాం. ఇది రసాయన చికిత్స. ఇప్పుడు తగ్గిపోయిన సోరియాసిస్ సమస్య తిరిగి రాకుండా ఈ రసాయన చికిత్స తోడ్పడుతుంది. ఈ లేహ్యాన్ని కేవలం నెల రోజుల పాటు వాడితే సరిపోతుంది. ఆ తరువాత అతనికింక ఇంకే సమస్యా ఉండదు.

డాక్టర్ పూజారి రవికుమార్
సోరియాసిస్ వైద్యనిపుణులు
ఆర్ కె ఆయుర్వేదిక్ అండ్
సోరియాసిస్ సెంటర్
క్లినిక్స్: హైదరాబాద్,విజయవాడ,
వైజాగ్, హన్మకొండ,కర్నూలు,
తిరుపతి ఫోన్స్:98492
54587, 040-23057483

అతని పేరు కె. వినయ్ కుమార్. వయసు 41. సుమారు 20 ఏళ్లుగా అతను సోరియాసిస్‌తో బాధపడుతున్నాడు. అల్లోపతి డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే స్టెరాయిడ్స్ ఉన్న మందులు ఇస్తూ వచ్చారు. అయితే ఎంత కాలం వాడినా తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్లీ వస్తూనే ఉంది. దీనికి తోడు ఒక ఏడాదిగా అతనికి కీళ్ల నొప్పులు కూడా మొదలయ్యాయి. ముఖ్యంగా కుడికాలు మడిమ భాగంలో నొప్పితో పాటు వాపు వచ్చింది. రోజురోజుకూ కదలడం కూడా కష్టమైపోయింది. ఈ స్థితిలో అతడు మా వద్దకు వచ్చాడు.

అతనికి ఉన్న కీళ్ల నొప్పులు, వాపు భాగంలో ఉన్న వేడిని గమనించి అది సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిక్ సమస్యగా గుర్తించాం. సోరియాటిక్ కీళ్ల నొప్పులకు ఇతర కీళ్ల నొప్పులకు ఎప్పుడైనా ప్రధానంగా ఒక తేడా ఉంటుంది. సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్న వారిలో వాపు ఉన్న చోట వేడిగా ఉంటుంది. పైగా ఆ భాగాన్ని కదల్చడం కూడా కష్టమవుతుంది. అయితే ఇంతకాలంగా సోరియాసిస్ ఉన్నా ఇప్పుడే కీళ్లనొప్పులు రావడానికి ఒక ప్రత్యేక కారణం ఉంది. 40 ఏళ్లు దాటాక ఎవరిలోనైనా ఎముకల క్షీణత అంటే ఆస్టియోపోరోటిక్ మార్పులు రావడం మొదలవుతుంది. కాకపోతే పురుషుల కన్నా స్త్రీలే ఈ సమస్యకు ఎక్కువగా గురవుతూ ఉంటారు. ఏమైనా ఇతడు మా వద్దకు రాగానే పంచకర్మ చికిత్సలో భాగంగా వస్తి చికిత్సలు ప్రారంభించాం. ఈ వస్తి చికిత్సల్లో ప్రత్యేకంగా ఆన్వాసన వస్తి, ఆస్థాపన వస్తి అనే ఈ రెండు చికిత్సలూ చేశాం. వరుసగా 15 రోజుల పాటు సాగిన ఈ చికిత్సతో కీళ్ల నొప్పులు పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. ఆ తరువాత పంచకర్మ చికిత్సలతో సోరియాసిస్ సమస్యకు చికిత్స చేశాం. అతనికి ఇప్పుడు నిద్ర, ఆకలి సమస్యలేమీ లేవు. తన వృత్తి పనుల్లో ఇప్పుడు తిరిగి పూర్తిగా నిమగ్నమైపోయాడు.

కొంచెం అమృతం...కొంచెం విషం!



''నేను ఎంతగానో నమ్మిన నా ప్రాణ స్నేహితుడు నా జీవితంలో చాలా పెద్ద ద్రోహం చేశాడు, అది నాకీ మధ్యే తెలిసింది. నాకీ సంగతి తెలిసిపోయిందని అతనికింత వరకూ తెలీదు''. ఇలా మనసులో బాధపడటం కంటే సూటిగా ఎందుకిలా చేశావని అడిగేయనా? ఇది నిజంగా చాలా ఇబ్బందికరమైన విషయమే. '' ఎదుటివారు తల దించుకునేట్టు చేయడం కన్నా నువ్వు తల వంచుకుని వెళ్లడం ఉత్తమం'' అన్నారు మహాత్మాగాంధీ.

మనసులో ఇన్ని కుత్సితమైన ఆలోచనలు ఉండగా, బాహ్యప్రపంచానికి మాత్రం ఎంతో మంచితనం ప్రదర్శిస్తూ కృత్రిమంగా ప్రవర్తించే పెద్ద మనుషులు ఈ కలికాలంలో అడుగడుగునా కనిపిస్తారు. తమ రక్షణ కోసం, స్వార్థం కోసం ఎంతో మంది అబద్ధాలు చెబుతూ కాలం గడుపుతున్నారు. ఇటువంటి వారు స్నేహితుల్లోనే కాదు, తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు, భార్యాభర్తలు ఇలా అన్ని రకాల సంబంధాల్లోనూ ఉంటారు. మనుషులకు, మనసులకు సంబంధంలేక యాంత్రియ జీవనం గడుపుతున్నారు. మనిషి తన ఉద్దేశాలకు అనుగుణంగా, స్వతంత్రంగా ఏ పనీ చేయలేనపుడే, ఏ నిర్ణయం తీసుకోలేనపుడు ఇలా ఎంత దగ్గర స్నేహితులనైనా సరే మోసం చేసి, తాను మాత్రం బాగుపడాలన్న సంకుచితమైన ఆలోచన తలెత్తుతుంది. ఈ ఆలోచన ఎన్నో దుష్పరిణామాలకు దారి తీస్తుంది. అలా ద్రోహం చేయడాన్ని నేను సమర్థించను. ఎప్పుడైతే మీ స్నేహితుడు, మీకు చేసిన నమ్మకద్రోహం తెలిసిపోయిందని అనుకుంటాడో ఆ క్షణం నుంచి, ఇన్ని రోజులూ ఎంతో కృత్రిమంగా వ్యవహరించాననుకుంటూ కృంగిపోతాడు. ఇంతకంటే పెద్ద శిక్ష అతనికి మరొకటి వుంటుందా? ఆలోచించండి...

ఎంత కష్టం.. ఎంత కష్టం

మిమ్మల్ని మోసం చేసినందువల్ల ఆ తరువాత మిమ్మల్ని కలుసుకున్నప్పుడంతా అబద్ధాలు చెబుతూ నీ ఆప్తమిత్రుడు ఎంత చిత్రవధ అనుభవించాడో ఎంత శక్తిని కోల్పోతాడో మీకు తెలుసా? మిమ్మల్ని కలుసుకున్నపుడల్లా ఇంతకు ముందు ఏం చెప్పానో, ఇకపై ఏం చెప్పాలో అంటూ అనుక్షణం నరకయాతన అనుభవించాల్సి వస్తుంది కదా! అలా ప్రవర్తించడం వల్ల నీ మిత్రుడు తన జీవితంలో ఎన్ని మహత్తరమైన క్షణాలను కోల్పోయాడో గుర్తించండి. నిజాయితిగా బ్రతికే వ్యక్తులు ఎటువంటి ఒత్తిడీ లేక ప్రశాంతమైన జీవితాన్ని సాగిస్తారు. నా జీవితంలో మీ మిత్రుడి లాంటి వ్యక్తులను పలుమార్లు కలుసుకున్నాను. నాకు మనుషులపై అపారమైన నమ్మకం ఉంది.

నాకు మనుషులపై అపారమైన నమ్మకం ఉంది. మనల్ని మోసం చేయాలనుకున్న వారిలో దాగున్న మానవత్వాన్ని వెలికి తీసే ప్రయత్నం చేస్తే ఇకపై వారు చెడ్డ పనులు చేయడం మానుకొని సన్మార్గంలో జీవిస్తారు.

మనల్ని మోసం చేయాలనుకున్న వారిలో దాగున్న మానవత్వాన్ని వెలికి తీసే ప్రయత్నం చేస్తే ఇకపై వారు ఇలాంటి పనులు చేయడం మానుకొని సన్మార్గంలో జీవించడానికి అవకాశం లభిస్తుంది.

మానవతా మందిరం

ఒక రైతు తన పొలాలను తన ఇద్దరు కుమారులకు పంచిపెట్టాడు. కొంత కాలం తరువాత పెద్ద కుమారుడికి వివాహం అయింది. ఐదుగురు పిల్లలు పుట్టారు. చిన్న కుమారుడు బ్రహ్మచారిగానే మిగిలిపోయాడు. తండ్రి కోరిక మేరకు పొలాలలో సాగు చేసే ప్రతీపంటనీ సమంగా పంచుకుంటూ సంతోషంగా జీవించారు.

ఇలా కొంత కాలం జరిగాక... పెద్ద కుమారుడు తన తమ్ముడి గురించి ఆలోచించసాగాడు. '' నా వృద్ధాప్యంలో నన్ను చూసుకోవడానికి నాకింత మంది ఉన్నారు. అయితే నా తమ్ముడిని చూసుకోవడానికి ఎవరూ లేరు కదా. ఎంతో కొంత భవిష్యత్తు కోసం పొదుపు చేస్తే మంచిది అనుకున్నాడు. ఆ తరువాత అన్న తన వంతు పంట నుంచి ఒక మూట ధాన్యాన్ని ప్రతీసారి తమ్ముడి గిడ్డంగిలో రహస్యంగా దాచడం మొదలుపెట్టాడు. తమ్ముడు కూడా అన్న భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించసాగాడు. ''నేను ఒంటరి వాడిని కదా. నా అన్న కుటుంబం చాలా పెద్దది. వారికి ఎన్నో అవసరాలుంటాయి.'' అని అన్నకు తెలియకుండా అతని గిడ్డంగిలో ఒక మూటను దాచసాగాడు. కొంతకాలం తరువాత అన్నాతమ్ముళ్ళిద్దరూ భుజాలపై ధాన్యపు మూటతో ముఖాముఖి కలుసుకున్నారు. ఇద్దరి మనసుల్లోని సదభిప్రాయం తెలుసుకుని తెల్లబోయారు. ఏం మాట్లాడాలో తోచక, గిడ్డంగిలో మూటను ఎప్పటిలా పెట్టేసి మౌనంగా వెళ్లిపోయారు.

ఆ తరువాత వారిద్దరూ కలుసుకున్న ఆ చోటు, ఒక ఆలయం నిర్మించగినంత పవిత్రమైనదని అక్కడి ప్రజలు అక్కడొక ఆలయాన్ని నిర్మించారట. మరి మీ స్నేహమూ ఇంత పవిత్రంగా ఉండాలి కదా. మిమ్మల్ని మీ స్నేహితుడు మోసం చేశాడంటే అతనికి మీపై పూర్తినమ్మకం కలగలేదనే కదా. అది మీకు ఓటమేగా! మీ స్నేహితుడు నమ్మకద్రోహం చేశాడని అతన్ని ద్వేషించాలా? లేక అతనిలోని మంచితనాన్ని వెలికితీసి మంచి మనిషిగా తీర్చిదిద్దడానికి ప్రయత్నించాలా? ఒకరి దుష్ప్రవర్తన వల్ల చుట్టూ వున్న వారికి ఏవైనా ఇబ్బందులొస్తే, తప్పక కఠినమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు. ఆ సమయంలో ఆలోచిస్తూ కూర్చోలేం కదా. అయితే అలా మనం తీసుకునే నిర్ణయం అతన్ని నాశనం చేయకుండా, అతనిలో మార్పు తెచ్చి ఓ మానవతా మూర్తిగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఉపయోగపడాలి.

చింతన

● సద్గురు జగ్గీ వాసుదేవ్

పురాణం - పూరణం

1. చిత్రరథ, స్వాతి, అవరోధనులు ఎవరి పుత్రులు?

ఎ. విదురుడు బి. గయుడు సి. భరతుడు

2. పూర్ణ - చిత్రరథుల కుమారుడెవరు?

ఎ. సమ్రాట్టు బి. సూతుడు సి. సువర్ణుడు

3. ఉత్కళా-సమ్రాట్టుల పుత్రుడి పేరేమిటి?

ఎ. మరుత్తు బి. మాదృషి సి. మరీచి

4. బిందుమతీ - మరీచుల కొడుకు ఎవరు?

ఎ. విశుమంతుడు బి. బిందుమంతుడు సి.సారమంతుడు

5. సరఘ- బిందుమంతుల వారుసుడి పేరేమిటి?

ఎ. మధువు బి. క్రతువు సి. విశ్రువు

6. సుమనస - మధువుల కుమారుని పేరేంటి?

ఎ. వీరసూతుడు బి. వీరశ్రుతుడు సి. వీరవ్రతుడు

7. వీరవ్రతుని భార్య ఎవరు?

ఎ. సరోజ బి. భోజ సి. విరజ

● ఇట్టేడు అర్కనందనాదేవి

జవాబులు:
1. బి. గయుడు 2. ఎ. సమ్రాట్టు
3. బి. మాదృషి 4. బి. బిందుమంతుడు
5. ఎ. మధువు 6. బి. వీరవ్రతుడు
7. ఎ. సరోజ

డైలీ సుడోకు -671

5				3	7			1
		8	9			7		
		6	5					
	7		6			4		
6								7
		4			8		9	
					5	2		
		5			4	8		
8			1	6				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 670 సమాధానం

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