



**Advisors:**

T.D. JANARDHANARAO, MLC  
Cell: 9866178085

**Editor:**

Dr. C. L. VENKATARAO  
M.S., FRCS (UK)  
Cell: 98480 55806, 98663 08414  
040-30488888

**Publication Advisors:**

Dr. G. SAMARAM  
MBBS, FAMS  
Cell: 8008393969  
Author of Sex Science  
Former National President,  
Indian Medical Association  
Dr. G. V. PURNACHAND  
President  
National Medical Association  
A.P. Branch  
Cell: 9440172642

**Legal Advisors:**

KATTA JANARDHANA RAO, B.A; B.L  
Cell: 9848139338  
V. RAVI BABU, B.A; B.L; B.PED.  
Cell: 9848090412  
P. MADHUSUDHANARAO  
Superintendent of Police (Rtd.)  
Cell: 9440796598

**Designing : New Hitech Graphics,**  
Vijayawada. Ph: 8522947460

ఐడి ఫ్రెజి వెల రూ.25/-

2 సంవత్సరాల చందా రూ.500/-

5 సంవత్సరాల చందా రూ.1000/-

జీవిత చందా రూ.10,000/-

**For correspondence:**

Editor : **Dr. C.L. Venkata Rao**  
PARAMEDICS MUNDADUGU  
Behind Panchayat Office, Enikepadu,  
VIJAYAWADA - 521 108. A.P.  
Cell: 9848055806, 9392918191  
Manager: G.Narasimha Murthy,  
Cell : 8978826135  
E-mail:mundadugu13@gmail.com, www.tncpa.in

## విషయ సూచిక

◆ ఇక స్వచ్ఛమైన పాలన (కవర్ పేజీ కథనం)	8
◆ ఆశాలకు రూ. 10 వేలు	12
◆ వైద్య ఆరోగ్య శాఖలో సమూల ప్రక్షాళన	13
◆ ఆస్థమాలోనూ హాయిగా..	15
◆ ఆపుకోలేకపోతుంటే...	18
◆ టీకా.. భవిష్యత్తుకు భరోసా!	19
◆ బడి భయం వదిలించాలి !	23
◆ నూరేళ్లూ హుషారుగా !	25
◆ సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి యోగా!	27
◆ మ్యాంగో రైతా..	29
◆ ప్రాణాంతక వ్యాధి.. కామెర్లు	30
◆ ఆరోగ్యం మరియు అందంల ఖజానా అరటి పండ్లు	39
◆ వైద్యో నారాయణోహరి తప్పెవరిది ?	43
◆ ఆయుర్వేద చికిత్సలతో మెడనొప్పి మాయం	44
◆ పోషకాల నేరేడు	45
◆ స్తనాలు పరిమాణము తగ్గడము ఎలా?	46
◆ ఒత్తిడి... నిత్య జీవితంలో భాగం!	48
◆ ఆరోగ్య రక్ష..తులసి!	49
◆ కాస్మెటిక్ చికిత్సతో అందమైన ఆకృతులు	50
◆ రాత్రిపూట పెరుగు తింటే ప్రమాదమా?	51
◆ పండంటి పాపాయి కోసం..	53
◆ మహిళల్లో డి విటమిన్ లోపిస్తే ..	56
◆ చెవిలో శబ్దాలు	57
◆ కోలన్ శుభ్రపరచడానికి 10 ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు	58
◆ ఆ రోజులూ... మీవే!	61
◆ ఇలా చేస్తే.. కట్ చేసిన పండ్లు రంగు మారవు!	63
◆ మైగ్రేన్ కు సరికొత్త మందు..	64
◆ దశపత్రతో పచ్చని సేద్యం	66

**తెలుగునాడు కమ్యూనిటీ పారామెడిక్స్ అసోసియేషన్  
వైద్య విజ్ఞాన సమాచార మాస పత్రిక**

**చదవండి - చదివించండి**

కమ్యూనిటీ పారామెడిక్స్ కొరకు వారిలో వైద్య విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుటకు, వైద్య విజ్ఞాన సమాచారంతో పాటు, సంఘ కార్యక్రమాల సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు తెలియుట కొరకు, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఏర్పరుచుట కొరకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వేలాది కాపీలతో మాసపత్రికను పంపిణీ చేస్తున్నామని తెలియజేయుటకు సంతోషిస్తున్నాము. ఈ పత్రిక మీది, మనది, మన అందరి పత్రికగా భావించి మీరు, మన వాళ్ళందరినీ చందాదారులుగా చేర్చి, ఈ పత్రిక మన తెలుగునాడు కమ్యూనిటీ పారామెడిక్స్ అసోసియేషన్ అభివృద్ధి చెందే విధంగా మీ ఆర్థిక, హాస్తిక సహాయ సహకారాలు అందించగలరు.

**చందా వివరాలు**

- విడిప్రతి రూ. 25-00
  - 2 సం॥ల చందా రూ. 500-00
  - 5 సం॥ల చందా రూ. 1000-00
  - జీవిత చందా రూ. 10,000-00
- సభ్యులుకాని వారికి కూడా చందా చెల్లిస్తే ఈ పత్రికను పంపుతాం.

**వివరాలు**

సంపాదకులు: డా॥ సి.యల్. వెంకటరావు,  
పంచాయతీ ఆఫీసు దగ్గర, ఎనికేపాడు,  
విజయవాడ-521 108  
సెల్ : 98480 55806

**పారామెడిక్స్ ముందడుగు మాసపత్రిక నందు ప్రకటనల గురించి**

మనకోసం, మన కమ్యూనిటీ పారామెడిక్స్ వైద్య విజ్ఞానం కోసం, మన సంఘ అభివృద్ధి కోసం, మన హక్కుల సాధనే ధ్యేయంగా విభిన్న వైద్య విజ్ఞాన సమాచారంతో ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ప్రారంభించి, వేలాది కాపీలతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కమ్యూనిటీ పారామెడిక్స్లతో పాటు ఇతర రంగాల వారికి ఈ మాసపత్రికను అందుబాటులోకి తేవాలన్న ధృఢ సంకల్పంతో ఉన్నాము. ఈ పత్రికలో ప్రకటనలు ఇచ్చి ఆరోగ్య వికాసానికి పాఠకుల వద్దకు ఈ మాస పత్రికను తీసుకెళ్ళాలని కోరుతున్నాము.

**ప్రకటనల టారిఫ్**

- కలర్ కవర్ పేజి రూ. 50,000/-
- కలర్ ఫుల్ పేజి రూ. 40,000/-
- కలర్ 1/2 పేజి రూ. 30,000/-
- కలర్ 1/4 పేజి రూ. 20,000/-

వివరాలకు సంప్రదించండి: **8978826135**

**ఫారూ రంగంలో ఉద్యోగ అవకాశాలు**

బి.ఎస్.సి., ఎం.ఎస్.సి, బి.ఫార్మసి,  
ఎం.ఫార్మసి, చదువుకుని ఉద్యోగ  
అవకాశాల కోసం ఎదురుచూస్తున్నారా?  
ఫారూ రంగంలోని నాట్లో, అరబిందో,  
రెడ్డిలాబ్స్, లాంటి ప్రముఖ సంస్థలలో  
అనేక ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉన్నాయి,  
ఖాలో ఉన్న ప్రతిభను వెలికి తీసి ఫారూ  
ఉద్యోగాల కోసం అవసరమైన శిక్షణ  
ఇచ్చి ఉద్యోగ అవకాశాలు  
కల్పించబడతాయి.



**డా॥ ఎం.వెంకటరెడ్డి**

మాజీ డైరెక్టర్  
డ్రగ్ కంట్రోల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్,  
గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్  
సెల్ : 9849928114

E-mail : [venkat\\_manda60@yahoo.com](mailto:venkat_manda60@yahoo.com)

ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రతిపక్ష నేతగా ఉన్న సమయంలో చేపట్టిన సుదీర్ఘ ప్రజాసంకల్ప యాత్ర చివరి దశకు చేరుకున్న రోజులవి. శ్రీకాకుళం జిల్లా ఉద్ధానం ప్రాంతంలో కిడ్నీ బాధితుల అవస్థలను చూసి ఆయన చలించిపోయారు. వారి గోడు విన్న వైఎస్ జగన్ 'మనం అధికారంలోకి వస్తే నెలకు రూ. 10 వేల ఇస్తా'నని మాట ఇచ్చారు. ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన రోజే వృద్ధాప్య, వితంతు పెన్షన్లతోపాటు కిడ్నీ బాధితులకు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం వారికిచ్చే పింఛను రూ. 10 వేలకు పెంచారు. వైఎస్ జగన్ పాదయాత్ర చేసే నాటికి కిడ్నీ బాధితులకు ప్రభుత్వం నెలకు రూ. 2,500 ఇచ్చేది. ఆయన పాదయాత్ర అనంతరం మరో వెయ్యి పెంచి ఎన్నికల ముందు నుంచి రూ. 3,500 చెల్లిస్తున్నారు. ఆ మొత్తాన్ని రూ. 10 వేలకు పెంచుతూ ముఖ్యమంత్రి జగన్ తీసుకున్న నిర్ణయం రాష్ట్రంలోని కిడ్నీ బాధితుల బాధను మరచిపోయేలా చేశాయని వారి కుటుంబ సభ్యులు చెబుతున్నారు.

**వేలాది కుటుంబాలకు ఆసరాగా..**

రాష్ట్రంలో సుమారు 8,500 మంది కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్నారు. వీరిలో ఎక్కువ మంది శ్రీకాకుళం జిల్లాలోని ఉద్ధానం ప్రాంతంలోని 112 గ్రామాల్లో ఉన్నారు. ఆ తర్వాత కృష్ణా జిల్లా జి.కొండూరు, ప్రకాశం జిల్లాలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో డయాలసిస్ బాధితులు ఉన్నారు. వీళ్లందరూ పేదవాళ్లే. చంద్రబాబు హయాంలో రాష్ట్రంలో 4 వేల మందికి మాత్రమే నెలకు రూ. 2,500 చొప్పున పింఛను ఇచ్చేవారు. 2019 ఫిబ్రవరి తరువాత 8,500 మందికి రూ. 3,500 చొప్పున రూ. 2.80 కోట్లను వ్యయం చేశారు. వైఎస్ జగన్ ప్రభుత్వం జారీ చేసిన ఉత్తర్వుల ప్రకారం ఈనెల 1నుంచి రూ. 10 వేల చొప్పున 8,500 మందికి నెలకు రూ. 8.50 కోట్లను చెల్లించనున్నారు. కేవలం కిడ్నీ బాధితులకు ఇచ్చే పింఛను వ్యయమే ఏడాదికి రూ. 102 కోట్లు కానుంది.



ఇట్లు  
(డా. సి. ఎన్. కంకణ్)

**వెబ్సైట్ ద్వారా సభ్యత్వం & ముందడుగు చందా చెల్లింపు**

తెలుగునాడు కమ్యూనిటీ పారామెడిక్స్ సభ్యత్వం tncpa.in వెబ్సైట్ ద్వారా పొందవచ్చును. 2 సంవత్సరాలకు 500రూపాయలు, 4 సంవత్సరాలకు 1000రూపాయలు వెబ్సైట్ ఓపెన్ చేసి TNCPA Membership Application Form ను నింపి క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా గానీ, డెబిట్ కార్డు ద్వారా గాని చెల్లించవచ్చు. బ్యాంకుకు వెళ్ళ వలసిన అవసరం లేదు.

పారామెడిక్స్ ముందడుగు మాసపత్రిక చందా 2సంవత్సరాలకు రూ.500, 5 సంవత్సరాలకు రూ. 1000, జీవిత చందా రూ. 10,000 www.tncpa.in వెబ్సైట్ ఓపెన్ చేసి క్రెడిట్ కార్డు, డెబిట్ కార్డు ద్వారా చెల్లించవచ్చును. PARA-MEDICS MUNDADUGU MAGAZINE SUBSCRIPTION అనే ఫారము నింపి, చందా చెల్లించవచ్చును.

**వివరాలకు : విజయవాడ-8978826135**

## కూల్‌డ్రింక్స్ వద్దు.. కీర రసమే ముద్దు.. అధిక బరువు పరార్

కూల్‌డ్రింక్స్‌ను అధికంగా సేవించడం ద్వారా ఒబిసిటీ తప్పదు. బరువు పెరుగుతారు. వాటిలో ఉండే చక్కెర శరీరంలో కొవ్వుని పెంచుతుంది. ఫలితంగా **డయాబెటిస్?**, గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలి అనుకునే వాళ్లు **కూల్?డ్రింక్స్?కి** దూరంగా ఉండాలి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు.. కీర దోస జ్యూస్ తాగవచ్చు. ఇందులో నీటి శాతం అధికం. తక్కువ క్యాలరీలు వుంటాయి. సహజంగా బరువు తగ్గాలనుకున్నా, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకున్నా కీర దోస జ్యూస్ తాగడం మంచిది. ఇది త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. కీరదోసతో పాటు పుదీనా రసం శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. ఒబిసిటీని దూరం చేస్తుంది. అలాగే టామాటోలో **విటమిన్?** -సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్పలంగా ఉంటాయి, పోషక విలుకలు ? కూడా అధికం. ఏ **సీజన్?లో**నైనా టామాటో జ్యూస్ తాగితే మంచిది. వేసవిలో నిమ్మరసం శరీరాన్ని, చర్మాన్ని **హైడ్రేట్?**గా కాకుండా వుంచుతుంది. అధిక బరువుని కూడా తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా మామిడి రసం తాగడం ద్వారా చర్మానికి ఎంతో మేలు చేసినవారవుతాం. పచ్చి మామిడి రసం ఎండవల్ల చర్మం దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



## గ్రామీణ వైద్యులకు, వైద్య రంగంలోని వారికి శుభవార్త!



### ప్రమాద బీమా (ఇన్సూరెన్స్)

ప్రతి సభ్యుడికి ఈక్రింది ప్రయోజనాలతో రూ.2,00,000 మొత్తానికి బీమా సౌకర్యం

1. ప్రమాదవశాత్తు మరణం సంభవిస్తే 100% బీమా కవరేజి.
2. శాశ్వత అంగవైకల్యానికి 100%, పాక్షిక అంగవైకల్యానికి 50% బీమా కవరేజి.
3. ప్రమాదవశాత్తు మరణం సంభవిస్తే, ఆ సభ్యునిపై ఆధారపడిన పిల్లలకు విద్యా సంక్షేమనిధి నుండి ఒక్కొక్కరికి రూ.5,000 అందచేయబడుతుంది. కుటుంబానికి గరిష్ట సహాయం రూ.10,000 మాత్రమే.
4. టెర్రరిజం, జంతువుల దాడి, పాము కాటు, పురుగుకాటు, విద్యుత్ షాక్ మరియు సముద్ర, వాయు ప్రయాణ ప్రమాదాలకు కూడా వర్తిస్తాయి.
5. ప్రమాదాలలో ఆసుపత్రిలో చేరి చికిత్స పొందిన వారికి వైద్య ఖర్చులో గరిష్టంగా రూ.50,000 వరకు రీఎంబర్స్‌మెంట్

“తెలుగునాడు కమ్యూనిటీ పారామెడిక్స్ అసోసియేషన్”లో చేరండి “సంక్షేమానికి అర్హత పొందండి”.

సభ్యత్వం రూ.1000 చెల్లించిన వారు రూ.2 లక్షల ఉచిత ప్రమాద భీమా, 4 సంవత్సరాల మాసపత్రిక పొందవచ్చు.

పత్రిక చందాను "PARAMEDICS MUNDADUGU" పేరున రూ.1000/- డిమాండు డ్రాఫ్టు (డి.డి.)

కొరియర్ ద్వారా పంపవలెను.

**డా|| సి.ఎల్.వెంకటరావు** M.S., FRCS (UK)

పంచాయతీ ఆఫీస్ దగ్గర, ఎనికేపాడు,

విజయవాడ - 521 108. సెల్ : 98480 55806

సరసింహమూర్తి - 8978826135

# రాయితీలు లభించు హాస్పిటల్స్



హాస్పిటల్ పేరు	రాయితీ %	
	జిబ్ పేషెంట్	ఇన్ పేషెంట్

## ఆంధ్రప్రదేశ్

జెమ్స్ మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్, శ్రీకాకుళం	50%	25%
కిమ్స్ సాయి శేషాద్రి హాస్పిటల్, శ్రీకాకుళం	20%	20%
ఎన్.ఆర్.ఐ. మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్, విశాఖపట్టణం	25%	25%
సురక్ష హెల్త్ పార్క్ హాస్పిటల్, విశాఖపట్టణం	20%	20%
అపోలో హాస్పిటల్స్, విశాఖపట్టణం	15%	15%
మహారాజా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్, విజయనగరం	25%	25%
అపోలో హాస్పిటల్స్, కాకినాడ	15%	15%
కిమ్స్ హాస్పిటల్, రాజమండ్రి	20%	20%
జి.ఎన్.ఎల్. మెడికల్ & డెంటల్ కాలేజి హాస్పిటల్, రాజమండ్రి	25%	25%
స్వతంత్ర హాస్పిటల్స్, రాజమండ్రి	20%	20%
జిఎన్ఎల్ కాన్సర్ హాస్పిటల్, రాజమండ్రి	20%	20%
ఆశ్రమ్ మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్, ఏలూరు	20%	20%
ఆంధ్ర హాస్పిటల్స్, ఏలూరు	20%	20%
సెయింట్ జోసెఫ్ డెంటల్ కాలేజి హాస్పిటల్, ఏలూరు	20%	20%
పి.వి.ఆర్. హాస్పిటల్స్, జంగారెడ్డిగూడెం	20%	20%
విష్ణు డెంటల్ కాలేజి హాస్పిటల్, భీమవరం	20%	20%
ట్రస్ట్ హాస్పిటల్, విజయవాడ	20%	20%
ఇండో అమెరికన్ డెంటల్ హాస్పిటల్, విజయవాడ	20%	20%
విశేష హాస్పిటల్, విజయవాడ	20%	20%
ఆంధ్ర హాస్పిటల్స్, విజయవాడ	20%	20%
ఇండో-బ్రిటిష్ హాస్పిటల్, విజయవాడ	20%	20%
సెంటిని హాస్పిటల్, విజయవాడ	20%	20%
కామినేని హాస్పిటల్, విజయవాడ	20%	20%
రమేష్ కార్డియో సెంటర్, విజయవాడ	15%	20%
శ్రీశాంతి హాస్పిటల్స్, విజయవాడ	50%	50%
సాయి ఎక్స్‌రే, లాబోరేటరీ, విజయవాడ	-	50%
సంధ్య కంటీ ఆసుపత్రి, విజయవాడ	25%	20%
శ్రీ రామనేని సుమంతకృష్ణ ఎండోక్రైనాలజీ హాస్పిటల్	-	30%
పిన్నమనేని సిద్ధార్థ హాస్పిటల్, అవుట్‌పల్లి, గన్నవరం	20%	20%
సెంటిని హాస్పిటల్, గుడివాడ	20%	20%
ఆంధ్ర హాస్పిటల్స్, మచిలీపట్నం	20%	20%
సిబార్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డెంటల్ సైన్సెస్, గుంటూరు	20%	25%
ఎన్.ఆర్.ఐ హాస్పిటల్, చినకాకాని, గుంటూరు జిల్లా	20%	20%
రమేష్ హాస్పిటల్స్, విజయవాడ & గుంటూరు	15%	20%
లలిత సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్, గుంటూరు	10%	20%

ఆంధ్ర హాస్పిటల్స్, గుంటూరు	20%	20%
నారాయణ జనరల్ & సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్, నెల్లూరు	25%	25%
బొల్లినేని సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్, నెల్లూరు	20%	20%
అపోలో హాస్పిటల్స్, నెల్లూరు	15%	15%
పద్మావతి హాస్పిటల్స్, గుంతకల్లు	20%	20%
శాంతిరాం మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్, నంద్యాల	20%	20%
రష్ హాస్పిటల్, తిరుపతి	20%	20%
సెవెన్‌హిల్స్ హాస్పిటల్, తిరుపతి	20%	20%
శ్రీ సాయిసుధ మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్, తిరుపతి	20%	20%
పిఈఎస్ మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్, కుప్పం	20%	20%
వెంకటరమణ నర్లింగ్ హెమామ్, ఒంగోలు	20%	20%
అమృత హార్ట్ హాస్పిటల్, ఒంగోలు	20%	20%
ప్రకాశం మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్, ఒంగోలు	20%	20%
అంజని మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్, ఒంగోలు	20%	20%
జి.ఎన్.ఆర్. హాస్పిటల్, ఒంగోలు	20%	20%
నామినేని డెంటల్ హాస్పిటల్, ఒంగోలు	20%	20%
ఆదర్శ ఎమ్యుకల్ హాస్పిటల్, ఒంగోలు	20%	20%
పద్మావతి హాస్పిటల్, గుంతకల్లు	20%	20%
సిరి హాస్పిటల్, అనంతపురం	20%	20%
అల్లోపతిక్ & ఆయుష్ హాస్పిటల్స్, తిమ్మాపురం, గుంతకల్లు	50%	50%

## తెలంగాణ

మల్లారెడ్డి హాస్పిటల్, హైదరాబాద్	50%	50%
ఒమేగా హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్	20%	20%
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్	20%	10%
ఏపీ సూపర్ స్పెషాలిటీ డెంటల్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్	20%	20%
కిమ్స్ హాస్పిటల్, కొండాపూర్	20%	20%
కిమ్స్ హాస్పిటల్, సికింద్రాబాద్	20%	20%
పార్థ డెంటల్ క్లినిక్స్, హైదరాబాద్	20%	20%
బసవతారకం కాన్సర్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్	20%	20%
అపోలో హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్	15%	15%
ఏషియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ గ్నాస్టోఎంటరాలజీ, హైదరాబాద్	10%	10%
ఓమ్ని హాస్పిటల్, హైదరాబాద్	20%	20%
ఒమేగా కాన్సర్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్	20%	20%
కిమ్స్ హాస్పిటల్, షాపూర్ నగర్, హైదరాబాద్	20%	20%
ల్యూడెమార్క్ హాస్పిటల్, కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్	20%	20%
కామినేని హాస్పిటల్, నార్కేట్‌పల్లి, నల్గొండ జిల్లా	50%	50%
రెమెడి హాస్పిటల్, కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్	25%	20%

# ఇక స్వచ్ఛమైన పాలన



కవర్ పేజీ  
కథనం

వైఎస్ జగన్ అనే నేను.. ప్రజలిచ్చిన తీర్పును గౌరవిస్తూ ముఖ్యమంత్రి పదవిని స్వీకరిస్తున్నాను. 3,648 కిలోమీటర్లు ఈ నేల మీద నడిచినందుకు, పదేళ్లుగా మీలో ఒకడిగా నిలిచినందుకు ఆకాశమంత విజయాన్ని అందించిన ప్రతి అక్కకు, ప్రతి చెల్లెమ్మకు, ప్రతి అవ్వకు, ప్రతి తాతకు, ప్రతి సోదరుడికి, ప్రతి స్నేహితుడికి రెండు చేతులూ జోడించి పేరు పేరున హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను.

అవినీతి రహిత పాలన అందిస్తామని నూతన ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలో వినూత్న, విప్లవాత్మకమైన పాలన అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను 72 గంటల్లోనే ప్రజల ముంగిటకు చేరుస్తామని తెలిపారు. లంచాలు లేని వ్యవస్థను ప్రజల ముందుకు తెస్తూ గ్రామ సచివాలయాలను ఏర్పాటు చేస్తామని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వంలోని అవినీతి కాంట్రాక్టులను రద్దు చేసి, దోచుకున్నదెంతో ప్రజల ఎదుట

- ❏ అవినీతి, వివక్ష లేని పాలన అందిస్తా..
- ❏ అన్ని స్థాయిల్లో పూర్తిగా ప్రజాశక్త, విప్లవాత్మక మార్పులు
- ❏ పింఛన్లు రూ.2,250కి పెంపు
- ❏ ఆగస్టు 15 నాటికి 4 లక్షల మంది గ్రామ వలంబీర్ల నియామకం
- ❏ అక్టోబర్ 2 నుంచి గ్రామ సచివాలయాలు
- ❏ 1.6 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు
- ❏ ప్రతి ప్రభుత్వ పథకం ఇక డిజిటల్
- ❏ దరఖాస్తు చేసిన 72 గంటల్లోనే మంజూరు
- ❏ మేనిఫెస్టోను ఊపిరిగా భావిస్తా...

ఉంచుతామన్నారు. నవరత్నాల అమలులో భాగంగా అవ్వతాతల పెన్షన్లను పెంచుతూ తొలి సంతకం చేశారు. ఐదు నెలల్లో రాష్ట్రంలో 5.60 లక్షల ఉద్యోగాలను సృష్టిస్తామని యువతకు తీపి కబురు చెప్పారు. పాలనలో తీరు తెన్నులపై స్వయంగా ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయానికే కబురందించేలా కాలి సెంటర్ ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు.

ఇటీవల ఎన్నికల్లో ఆఖండ విజయం సాధించిన వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి మే 30 న విజయవాడలోని ఇందిరాగాంధీ మున్సిపల్ స్టేడియంలో నవ్యాంధ్ర ముఖ్యమంత్రిగా పదవీ ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. అశేష జనవాహిని ఆనందోత్సాహాల మధ్య ఉమ్మడి రాష్ట్రాల గవర్నర్ ఈఎస్ఎల్ నరసింహన్ వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డితో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కె. చంద్రశేఖర్ రావు, తమిళనాడులోని డీఎంకే అధ్యక్షుడు స్టాలిన్, వైఎస్సార్ సీపీ గౌరవాధ్యక్షురాలు వైఎస్ విజయమ్మ, జగన్మోహన్ రెడ్డి సోదరి షర్మిల, సతీమణి వైఎస్ భారతితో పాటు అతిరథ మహారథులు హాజరయ్యారు. ప్రమాణ స్వీకారోత్సవం అనంతరం వైఎస్ జగన్ రాష్ట్ర ప్రజలనుద్దేశించి తొలి ప్రసంగం చేశారు. ప్రసంగం ఆయన మాటల్లోనే..

**నే బిన్నాను.. నేనున్నాను..**

పదేళ్లుగా నా రాజకీయ జీవితంలో, 3,648 కిలో మీటర్ల పాదయాత్రలో పేదలు పడ్డ కష్టాలుచూశాను. మధ్యతరగతి ప్రజలు అనుభవిస్తున్న కష్టాలు విన్నాను. వారి కష్టాలు చూసిన, విన్న నేను.. ఈ వేదికపై నుంచి ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరిస్తూ మీ అందరికీ నేనే రోజు మాటిస్తున్నాను. మీ కష్టాలను నేను చూశాను.. మీ బాధలు నేను విన్నాను.. నేను ఉన్నాను.. అని ఇవాళ మీ అందరికీ చెబుతున్నాను. అందరి ఆశలు, అందరి ఆకాంక్షలు పూర్తిగా పరిగణనలోకి తీసుకుంటూ మేనిఫెస్టో తీసుకువచ్చాం.

మేనిఫెస్టోను కేవలం రెండే రెండు పేజీలతో ఎప్పుడూ ప్రజలకు



గుర్తుండేట్టుగా, ప్రజలకు ఎప్పుడూ కన్పించే విధంగా తీసుకొచ్చాం. గత పాలకుల మాదిరిగా పేజీలకు పేజీలు.. బుక్కలు తీసుకురాలేదు. ఇందులో ప్రతి కులానికో పేజీ పెట్టి ఎలా మోసం చెయ్యాలన్న ఆలోచనతో తీసుకురాలేదు. ఎన్నికలయిపోయాక మేనిఫెస్టోను చెత్తబుట్టలో పడేసే పత్రం కింద, ఒక బుక్క కింద తీసుకు రాలేదు. మేనిఫెస్టో అంటే ప్రతి ఒక్కరికీ తెలిసి ఉండాలి.

**ఇది వైఎస్సార్ పెన్షన్ కానుక**

నవరత్నాల్లో మీ అందరికీ మాటిచ్చినట్టుగానే, మేనిఫెస్టోలోని ఒక అంశం గురించి మీ అందరికీ చెబుతాను. ఈ రోజు ఆ అవ్వతాతల ఆశీస్సులు తీసుకునేందుకు ఈ కార్యక్రమంలో మొట్టమొదటిగా తీసుకునే నిర్ణయం చెబుతున్నా. నాలుగు సంవత్సరాల పది నెలల కాలంలో ఆ అవ్వతాతలను పెన్షన్ ఎంత అని అడిగితే రూ.వెయ్యి అని చెప్పారు. కొంతమంది అవ్వలైతే అది కూడా రావడం లేదని చేతులూపుతూ చెబుతుండేవాళ్లు. ఎన్నికలకు కేవలం రెండు నెలలు మాత్రమే గడువున్నప్పుడు పింఛన్ను పెంచారు. అందుకే ఈ పరిస్థితి పూర్తిగా మార్చబోతున్నాను.

నవరత్నాలలో ప్రతి అవ్వ, తాత, ప్రతి వితంతువుకు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం వారి పెన్షన్ను రూ.3 వేల వరకు పెంచుకుంటూ వెళతాను. ఆ అవ్వ తాతల పెన్షన్ను జూన్ నెల నుంచి అక్షరాల రూ.2,250 నుంచి మొదలు పెట్టబోతున్నాను వైఎస్సార్ పెన్షన్ కానుకగా. దీనికి సంబంధించిన ఫైల్పై నేనే రోజు మొట్ట మొదటి సంతకం పెడుతున్నాను. (సంతకం పెట్టారు.) ఈ సంవత్సరం రూ.2,250తో మొదలు పెడుతున్నాం. రేపు సంవత్సరం రూ.2,500కు తీసుకెళ్తాం. ఆ తర్వాత సంవత్సరం రూ.2,750కు.. ఆ తర్వాత ఏడాది రూ.3 వేలకు తీసుకెళ్తాం. అవ్వ తాతలకు ఇచ్చిన మాటను నెరవేర్చబోతున్నామని చెబుతూ.. ఆశీస్సులు ఇవ్వమని పేరుపేరునా ప్రతి అవ్వ తాతను మీ మనవడిగా రెండు చేతులు జోడించి కోరుతున్నా.

**ఆగస్టు 15 నాటికి 4 లక్షల ఉద్యోగాలు**

నవరత్నాల్లో చెప్పిన ప్రతి అంశమూ ప్రతి పేదవాడికీ అందాలి. ఇందులో కులాలు, మతాలు, రాజకీయాలు, పార్టీలు చూడకూడదు. ఇది జరగాలంటే వ్యవస్థలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకురావాలి. ఇందులో భాగంగా ఆగస్టు 15 నాటికి, అంటే ఇవాల్టి నుంచి కేవలం రెండున్నర నెలల కాలంలో గ్రామాల్లో గ్రామ వాలంటీర్లుగా అక్షరాల 4 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇవ్వబోతున్నామని హామీ ఇస్తున్నా. ప్రభుత్వ పథకాలను నేరుగా డోర్ డెలివరీ చేసేందుకు వీలుగా, లంచాలు లేని పరిపాలన దిశగా అడుగులేస్తూ ప్రతి గ్రామంలోనూ ప్రతి 50 ఇళ్లకు ఒక గ్రామ వాలంటీర్ను నియమిస్తున్నాం.

గ్రామాల్లో చదువుకున్న పిల్లలు, సేవ చెయ్యాలనే ఆరాటం



ఉన్న పిల్లలకు రూ.5 వేలు జీతమిస్తూ గ్రామ వాలంటీర్లుగా తీసుకుంటాం. రూ.5 వేలు ఎందుకిస్తున్నామో తెలుసా? ఈ వ్యవస్థలోకి లంచాలు రాకుండా చెయ్యాలని. ప్రజలకు చెందాల్సిన ఏ పథకంలో కూడా ఎటువంటి కక్కుర్తి, పక్షపాతం, లంచాలు ఉండకూడదని. సేవా దృక్పథం గల పిల్లలకు వేరే చోట మెరుగైన ఉద్యోగం దొరికే వరకు గ్రామ వాలంటీర్లుగా పనిచేసే కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుడుతున్నాం. ఈ నాలుగు లక్షల వాలంటీర్ ఉద్యోగాలు ఆగస్టు 15 నాటికి అందుబాటులోకి వస్తాయి.

**సొంత సేవ అందకపోతే ఫోన్ కొట్టండి**

ప్రభుత్వ పథకాలు, ప్రభుత్వ సేవలు ఏ ఒక్కరికి అందకపోయినా, ఎక్కడైనా పొరపాటున లంచాలు కన్పించినా ఊరుకోం. అదే ఆగస్టు 15వ తేదీన ఓ కాల్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయబోతున్నాం. అది నేరుగా ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయానికే అనుసంధానమై ఉంటుంది. ఏ ఒక్కరికి ప్రభుత్వ పథకాలు అందకపోయినా, వివక్ష కన్పించినా, ఏ ఒక్కచోట లంచాలు కన్పించినా, ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయానికే నేరుగా

**అమ్మానాన్నకు పాదాభివందనం...**

చెరగని చిరునవ్వులతో ఆప్యాయతను చూపించినందుకు పేరుపేరున ఇక్కడకు వచ్చిన, ఇక్కడికి రాలేకపోయిన, ఆశీర్వాదించిన ప్రతి అక్కకు, ప్రతి చెల్లెమ్మకు, ప్రతి అవ్వకు, తాతకు, ప్రతి సోదరుడు, స్నేహితుడికి మరోసారి పేరుపేరున హృదయ పూర్వకంగా కృతజ్ఞతలు. ఆశీర్వాదించిన దేవుడికి, పైనున్న నాన్న గారికి, నా పక్కనే ఉన్న నా తల్లికి పాదాభివందనం చేస్తూ.. మీ అందరి చల్లని దీవెనలకు మరొక్కసారి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నా.

**గాంధీ జయంతి నాటికి గ్రామ సచివాలయాలు**

పరిపాలనలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకొచ్చే దిశగా గ్రామ సచివాలయాలను తీసుకొస్తున్నాం. మీ గ్రామంలో అన్ని వర్గాలకు ప్రాతినిధ్యం కల్పిస్తూ, మీ గ్రామంలో అక్షరాల పది మందికి గ్రామ సెక్రటేరియట్లో నేరుగా గవర్నమెంట్ ఉద్యోగాలు వచ్చేట్టుగా చేస్తున్నామని అందరికీ హామీ ఇస్తున్నా. అక్టోబర్ 2, గాంధీ జయంతి నాడు ఈ కార్యక్రమం చేపట్టి, మరో 1.60 లక్షల ఉద్యోగాలు నేరుగా మీకు అందుబాటులోకి తెస్తాం. మీ పిల్లలే పది మంది మీ

**వైసిపి మానిఫెస్టో లోని సంక్షేమ పథకాలు**

- అన్ని రకాల వ్యాధులు ఆరోగ్య శ్రీ పరిధిలోకి
- ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల దశా దిశా మార్చడం
- కిడ్నీ సహా ధీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులకు నెలకు రూ.10వేలు పింఛన్
- వృద్ధాప్య పింఛన్ రూ.3వేలకు పెంపు
- పింఛన్ అర్హత వయసు 65 నుంచి 60కు తగ్గింపు
- అగ్రికోల్ట్ బాధితులకు రూ.1150 కోట్లు కేటాయింపు
- మూడు దశల్లో మద్యపాన నిషేధం
- ఖాళీగా ఉన్న లక్షా 30వేల ఉద్యోగాలు భర్తీ
- ఐదేళ్లలో 25 లక్షల ఇళ్లు నిర్మిస్తాం

గ్రామ సచివాలయాల్లో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులుగా పని చేస్తారు. మీకు పెన్షన్, రేషన్ కార్డు, ఇల్లు, ఇంటి స్థలం, ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్, ఆరోగ్యశ్రీ, నవరత్నాల్లోని ఏ పథకమైనా, ఏది కావాలన్నా.. మీరు చెయ్యాలిందల్లా గ్రామ సెక్రటేరియట్కు వెళ్లి అప్లికేషన్ పెట్టండి. దరఖాస్తు చేసిన 72 గంటల్లోనే మీకు మంజూరయ్యేలా చేస్తాం.

గత ప్రభుత్వంలో మాదిరిగా లంచాలుండవు. ఇప్పటి వరకు రేషన్ కార్డు కావాలన్నా, పెన్షన్ కావాలన్నా మరేది కావాలన్నా జన్మభూమి కమిటీలకు లంచాలివ్వాలిని పరిస్థితి. పూర్తిగా లంచమనేది లేకుండా, రికమండేషన్కు తావు లేకుండా ఏ ఒక్కరికైనా ఏ అవసరం ఉన్నా, 72 గంటల్లో మంజూరయ్యేలా చేస్తామని సీఎంగా హామీ ఇస్తున్నాను. గ్రామ వాలంటీర్లు గ్రామ సెక్రటేరియట్తో అనుసంధానమై పని చేస్తారు. నవరత్నాలతో పాటు, ప్రతి ప్రభుత్వ పథకం లంచాలు, రికమండేషన్కు తావులేకుండా నేరుగా మీ ఇంటికొచ్చేలా డోర్ డెలివరీ చేస్తారు. ఇదొక్కటే కాదు.. మేనిఫెస్టోలో చెప్పిన విధంగా నవరత్నాల్లోని ప్రతి ఒక్కటీ తూచా తప్పకుండా అమలు చేస్తామని హామీ ఇస్తున్నాను.

**కాంట్రాక్టులో అభినీతి నిగ్గు తేలుస్తాం**

ఈ రాష్ట్రంలో అవినీతి, వివక్ష లేని స్వచ్ఛమైన పాలన





# ఏపీ డీజీపీగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన గౌతమ్ సవాంగ్

1986 బ్యాచ్ కు చెందిన ఐపీఎస్ అధికారి సవాంగ్ 1963 జులై 10న జన్మించారు. నిన్నటివరకు విజిలెన్స్ ఎన్ఫోర్స్ మెంటు విభాగం డైరెక్టర్ జనరల్ గా బాధ్యతలు నిర్వహించారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ కొత్త డీజీపీగా గౌతమ్ సవాంగ్ నియమించింది ఏపీ ప్రభుత్వం. ఈ సందర్భంగా ఆయన బాధ్యతలు స్వీకరించారు. రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతలకు పెద్ద పీఠ వేస్తామన్నారు. సేవాభావంతో కలిసి పనిచేస్తామన్నారు. డీజీపీగా తనకు బాధ్యతలు అప్పగించిన ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు గౌతమ్ సవాంగ్. తనకు అప్పగించిన బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు కృషి చేస్తానన్నారు. ముఖ్యమంత్రికి పోలీసుల పట్ల ఎంతో అభిమానం, గౌరవం వుందన్నారు. సేవా భావంతో పోలీస్ శాఖ పని చేయాలని ముఖ్యమంత్రి కోరారని తెలిపారు. పేద ప్రజలు, సామాన్య ప్రజలకి పోలీసులు ఎప్పుడు అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. నేర రహిత రాష్ట్రంగా ఏపీని చేసేవిధంగా పోలీస్ డిపార్ట్ మెంట్ కృషి చేయాలన్నారు గౌతమ్ సవాంగ్. సైబర్ క్రైమ్ అరికట్టడంలో ఏపీ పోలీస్ మరింత కష్టపడాలన్నారు. పోలీస్ శాఖకు కావలసిన అన్నిరకాల సదుపాయాలు కల్పిస్తాం అని ముఖ్యమంత్రి హామీ ఇచ్చినట్లుగా తెలిపారు.



1986 బ్యాచ్ కు చెందిన ఐపీఎస్ అధికారి సవాంగ్ 1963 జులై 10న జన్మించారు. నిన్నటివరకు విజిలెన్స్ ఎన్ఫోర్స్ మెంటు విభాగం డైరెక్టర్ జనరల్ గా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. చిత్తూరు జిల్లా మదనపల్లె ఏఎస్పీగా తన ఉద్యోగ ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించారు సవాంగ్. తర్వాత చిత్తూరు, వరంగల్ జిల్లాల్లో ఎస్పీగా పనిచేశారు. 2001-2003 మధ్య వరంగల్ రేంజి డీఐజీగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. అంతకుముందు హోంగార్లు విభాగం డీఐజీగానూ సేవలందించారు. గతేడాది జులై 1న ఆర్.పి.రాకూర్ ఏపీ డీజీపీగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. 11 నెలలుగా పదవిలో కొనసాగారు. ఆయన స్థానంలో సవాంగ్ డీజీపీగా బాధ్యతలు చేపట్టారు.

ఇప్పటికాకా డీజీపీగా పనిచేసిన ఆర్పీ రాకూర్ ను ఫ్రింటింగ్, స్టేషనరీ అండ్ స్టోర్స్, పర్సనల్ కమిషనర్ గా బదిలీ చేశారు. ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ గా ఉన్న కుమార్ విశ్వజిత్ ను అవినీతి నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ) ఏడీజీగా బదిలీ చేశారు. ఏసీబీ డీజీగా ఉన్న ఏబీ వెంకటేశ్వరరావు ను వేరొక పోస్టులో నియమించే వరకు పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్ కు రిపోర్టు చేయాలని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. ❀

అందించేందుకు పైస్థాయి నుంచి కింది స్థాయి వరకు పూర్తిగా ప్రక్షాళన చేస్తాను. ఇందులో భాగంగా ఏయే కాంట్రాక్టుల్లో, ఏయే పనుల్లో అవినీతి జరిగిందో వాటిని పూర్తిగా రద్దుచేస్తాం. గతంలో చేసిన ట్రైలర్ మేడ్ ప్రి క్వాలిఫికేషన్ కండీషన్స్ ను పూర్తిగా మారుస్తూ ఎక్కువ మంది టెండర్లలో పాలు పంచుకునేలా అవకాశమిస్తూ రివర్స్ టెండరింగ్ విధానాన్ని తీసుకొస్తాం.

అంతేకాదు.. ఇంకో ఉదాహరణ. కరెంటు రేట్లు చూడండి. ఇతర రాష్ట్రాల్లో సోలార్, విండ్ పవర్ కోసం గ్లోబల్ టెండరింగ్ చేస్తూ యూనిట్ రూ. 2.65కు, రూ. 3కే అందుబాటులో ఉంటే, మన రాష్ట్రంలో ఎంతో తెలుసా? యూనిట్ కు రూ. 4.84తో నిన్నటి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒప్పందాలు చేసింది. ఈ రకంగా దోచుకుంటున్న

పరిస్థితి. అదే పీక్ అవర్స్ అయితే, దోచుకున్నది చాలదన్నట్లుగా అక్షరాల యూనిట్ రూ. 6 చొప్పున కొనుగోలు చేస్తున్నారు. ఇవన్నీ కూడా మీ కళ్లెదుటకే తీసుకొచ్చి, మీ ఈ రేట్లన్నీ పూర్తిగా తగ్గిస్తాను.

వ్యవస్థను పూర్తిగా ప్రక్షాళన చెయ్యడంతోనే ఆగకుండా పారదర్శకతను తీసుకొస్తాం. ఇందులో భాగంగా రేపో మర్నాడో హైకోర్టు చీఫ్ జస్టిస్ ను కలిసి, ఓ హైకోర్టు జడ్జిని ఇవ్వమని కోరతాం. ఆయన ఆధ్వర్యంలో, ఆయన చైర్మన్ గా జ్యూడీషియల్ కమిషన్ ను నియమిస్తాం. టెండర్లకు పోకముందు, ప్రతి కాంట్రాక్టును జ్యూడీషియల్ కమిషన్ కు పంపి, ఆ హైకోర్టు జడ్జి చేసే ఏ సూచనలు, మార్పుల మేరకు కాంట్రాక్టులకు పారదర్శకంగా, ఎక్కడా అవినీతి లేకుండా టెండర్లు పిలుస్తాం. ❀

# 'ఆశా'లకు 10 వేలు

**వేతనం పెంచిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం..  
త్వరలో విధివిధానాలు ఖరారు**



ఆశా వర్కర్లకు ప్రతినెలా రూ.10,000 అందిస్తామని ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ ప్రకటించారు. తాడేపల్లిలో ఆరోగ్యశాఖపై జరిగిన సమీక్షలో ఆయన ఈ విషయం వెల్లడించారు. ఆశా వర్కర్లకు నెలకు రూ.10 వేలు అందిస్తామని జగన్ ఎన్నికల ముందు హామీ ఇచ్చారు. ఆ ప్రకారమే వైసీపీ అధికారంలోకి రాగానే ఆశాల వేతనం పెంచాలని ఆయన నిర్ణయించారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 42వేల మంది ఆశా వర్కర్లు ఉన్నారు. ఏడాది క్రితం వరకూ ఆశా వర్కర్లకు నెలకు రూ.3 నుంచి రూ.4వేలు ఇన్సెంటివ్ రూపంలో వచ్చేవి. అవే వారికి జీవనాధారం. కొంత మందికి ఆ మొత్తం రావడం కష్టంగా ఉండేది. వారి ఇబ్బందులను గుర్తించిన టీడీపీ ప్రభుత్వం ప్రతి నెలా గౌరవ వేతనం కింద రూ.3వేలు ఇవ్వాలని నిర్ణయించింది. దీంతో పాటు ఇన్సెంటివ్ తో కలిపి నెలకు రూ.8,600 సంపాదించుకునే విధంగా చర్యలు చేపట్టింది. అయితే

ఆశా యూనియన్ తమకు ఇన్సెంటివ్ తో సంబంధం లేకుండా ప్రతి నెలా రూ.10వేల జీతం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేసింది. ఆశా వర్కర్ల సమస్యలపై స్పందించిన జగన్... తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే ఆశాలకు నెలకు రూ.10వేలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అప్పుడిచ్చిన హామీ మేరకు నెలకు రూ.10 వేలు ఇస్తామని ఆయన ప్రకటించారు. కానీ దీనిపై స్పష్టమైన విధివిధానాలు ఖరారు

కాలేదు. గౌరవ వేతనం, ఇన్సెంటివ్ తో కలిపి రూ.10 వేలు వచ్చే విధంగా విధానాలు రూపొందిస్తారా..? ఇన్సెంటివ్ తో సంబంధం లేకుండా జీతం రూపంలోనే నెలకు రూ.10వేలు ఇస్తారా అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. దీనిపై ఆశా వర్కర్లలో అనుమానాలున్నప్పటికీ, సీఎం ప్రకటనపై వారు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ మేరకు ఏపీ ఆశా వర్కర్స్ యూనియన్ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.ధనలక్ష్మి ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. రూ.10 వేల వేతనాలు అమలులోకి వస్తే తమకు ఆర్థిక వెసులుబాటు కలుగుతుందంటూ సీఎంకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రూ.10వేలను కూడా ఇన్సెంటివ్ తో ముడిపెడితే తమకు ఎలాంటి లాభమూ ఉండదన్నారు. గౌరవ వేతనంతో పాటు యూనిఫామ్ బకాయిలు, టీడీ, 104 బకాయిలను కూడా వెంటనే చెల్లించాలని ఆమె కోరారు.



**ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయంలో హెల్త్ డిపార్ట్మెంట్ కు కె.ఎస్.జవహర్ రెడ్డిని నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ.**



**ఆరోగ్యశాఖ కార్యదర్శిగా పి.వి.రమేష్ ను నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ**



## వైద్య ఆరోగ్య శాఖలో సమూల పక్షాళన

వైద్య ఆరోగ్యశాఖను సమూలంగా ప్రక్షాళన చేసి దేశంలోనే ఆదర్శవంతంగా తీర్చి దిద్దేందుకు కృషి చేయాలని సీఎం వైఎస్ జగన్ అధికారులకు సూచించారు. విశాఖ మెడ్ టెక్ జోన్ (మెడికల్ టెక్నాలజీ పార్కు)లో జరిగిన అవినీతిపై పూర్తిస్థాయిలో విచారణ జరిపి నివేదిక ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. మెడ్ టెక్ జోన్ లో కాంట్రాక్టు పొందిన లగడపాటి రాజగోపాల్ కు చెందిన సంస్థకు చెల్లించిన రూ.53 కోట్లు ఇప్పటివరకు ఎందుకు రికవరీ చేయలేదని అధికారులను ప్రశ్నించారు. లగడపాటి సంస్థ కొన్ని ఇంజనీరింగ్ సర్వీసులు అందించినట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు.

### నిపుణులతో కమిటీ ఏర్పాటు

ఆరోగ్యశాఖలో వివిధ పథకాల అమలు తీరుతోపాటు గత ఐదేళ్లలో జరిగిన అవినీతిని వెలికి తీసేందుకు నిపుణులతో కమిటీ నియమిస్తున్నట్లు సీఎం ప్రకటించారు. ఈ కమిటీని సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారి, స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ డా.పీవీ రమేష్ ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం తరపున పర్యవేక్షిస్తారు. ఈ కమిటీ అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించి 45 రోజుల్లో నివేదిక సమర్పిస్తుంది.

### సీఎం పర్యవేక్షణలో ఆరోగ్యశాఖ

కోట్లాది మంది ప్రజల ఆరోగ్యంతో ముడిపడిన ఆరోగ్యశాఖ పనితీరును ఇక నుంచి తానే స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తానని సీఎం వైఎస్ జగన్ ప్రకటించారు. ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో తక్షణమే మౌలిక వసతులు మెరుగు పరచాలని, దీనికి ఎంత వ్యయం అయినా భరిస్తామని స్పష్టం చేశారు. గత ఐదేళ్లలో సర్కారీ ఆస్పత్రుల్లో

ఎలుకలు కొరికి శిశువులు మృతి చెందడం, ఆపరేషన్ థియేటర్ లో కరెంటు లేక సెల్ ఫోన్ వెలుతురులో ఆపరేషన్ నిర్వహించడం లాంటి ఘటనలు చాలా బాధ కలిగించాయన్నారు. ఐదేళ్లుగా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులను నిర్వీర్యం చేసి పలు సేవలను పీపీపీ కింద ప్రైవేట్ కు అప్పగించారని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వాసుపత్రుల్లో సేవలన్నీ ప్రైవేట్ పరం చేయడం దారుణమన్నారు. అవసరమైతే వైద్య పరికరాలు, మందులు, మౌలిక సౌకర్యాల టెండరింగ్ విధానాలను పునఃసమీక్షిస్తామని చెప్పారు. ఉన్నతాధికారులు తమ సొంతపనిగా భావిస్తే ఆరోగ్యశాఖలో మంచి ఫలితాలు ఉంటాయని సూచించారు.

### వైఎస్సార్ విధానాలే ఆదర్శం

వైద్య ఆరోగ్య రంగంలో దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి విధానాలే ఆదర్శమని, వాటి ఆధారంగానే ముందుకెళ్లాలని వైఎస్ జగన్ పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్యశ్రీ, 108, 104 లాంటి సేవలను ప్రారంభించి వైఎస్సార్ దేశంలోనే ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ కు గుర్తింపు తెచ్చారని చెప్పారు. పలు రాష్ట్రాలు ఈ పథకాలను అమలు చేస్తున్నాయని గుర్తు చేశారు. 108, 104 సర్వీసులను ప్రక్షాళన చేసి వాహనాలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగంలోకి తేవాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం ఎన్టీఆర్ వైద్యసేవగా కొనసాగుతున్న పథకాన్ని ఇకపై 'వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ'గా మారుస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. మండలానికి ఒక 104 అందుబాటులోకి తెచ్చి మెరుగైన సేవలు అందించాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం 500 పైచిలుకు ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రాలు మాత్రమే 24 గంటల ఆస్పత్రులుగా ఉన్నాయని అధికారులు

# ప్రభుత్వ సలహాదారుగా అజయ్ కల్లం

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి అజయ్ కల్లంను ఏపీ ప్రభుత్వ సలహాదారుగా నియమించారు. చంద్రబాబు హయాంలో ఆయన ఓ నెల రోజుల పాటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేశారు. పదవీ విరమణ అనంతరం గత కొన్ని నెలలుగా.. 'సేవ్ ఆంధ్రప్రదేశ్' పేరిట జనచైతన్య వేదిక నిర్వహించిన సదస్సుల్లో పాల్గొని... తెదేపా ప్రభుత్వ వైఫల్యాల్ని ప్రస్తావిస్తూ ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లే ప్రయత్నం చేశారు. వైకాపా తరపున పోటీ చేసిన అభ్యర్థులు, కౌంటింగ్ ఏజెంట్లకు ఇటీవల ఆ పార్టీ నిర్వహించిన శిక్షణ కార్యక్రమంలో కూడా అజయ్ కల్లం పాల్గొని సూచనలు చేశారు. వైకాపా అధికారంలోకి వచ్చినందున ఆయన్ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారుగా నియమించారు.



పేర్కొనగా.. మిగతావి కూడా నిరంతరాయంగా పనిచేసేలా అందుబాటులోకి తేవాలని, అదనపు నిధులు ఇస్తామని, అందుకు అనుగుణంగా సిబ్బందిని నియమించుకోవాలని సీఎం సూచించారు.

## వైద్య సీట్లు పెరగాలి..

ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలల్లో సీట్లు పెరగకుండా అడ్డంకులు ఎందుకు తలెత్తుతున్నాయని సీఎం వైఎస్ జగన్ ప్రశ్నించారు. సౌకర్యాలు లేవని వైద్య సీట్లకు కోతలు వేస్తుంటే దానిపై గట్టిగా చర్యలు ఎందుకు తీసుకోలేక పోతున్నారన్నారు. నిబంధనల మేరకు అధికారులు సమీక్షించి వైద్య విద్యార్థులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు రాకుండా చూడాలని సూచించారు.

## లెక్కలు డాష్ బోర్డుకే పరిమితం కారాదు

వైద్య ఆరోగ్యశాఖలో నివేదికలు, లెక్కలు వాస్తవాలకు దగ్గరగా ఉండాలని కేవలం కోర్డాప్ బోర్డుకే పరిమితం కావడం సరికాదని సీఎం పేర్కొన్నారు. ప్రతి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం, పట్టణ ఆరోగ్యకేంద్రం, సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో ప్రతి రోజూ ఫోటోలు తీసి పంపాలని ఆదేశించారు. ఉద్యోగుల ఖాళీలు, ఆర్థిక అవసరాలపై తక్షణమే నివేదిక ఇవ్వాలని సూచించారు.

## నకిలీ మందులను అరికట్టాలి..

నకిలీ, నాసిరకం మందులు మార్కెట్లోకి రాకుండా ఔషధ

నియంత్రణ శాఖ అధికారులు గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే ఎంతటివారైనా ఉపేక్షించకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు.

## ఆస్పత్రి అభివృద్ధి కమిటీలకు మళ్లీ ఎమ్మెల్యేలు

గత ప్రభుత్వం ఆస్పత్రి అభివృద్ధి కమిటీలకు బాధ్యులుగా ఉన్న ప్రజాప్రతినిధులను (ఎమ్మెల్యేలను) తొలగించి తమకు ఇష్టమైన వారిని తీసుకుందని సీఎం పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యేలు బాధ్యులుగా ఉంటే మరింత బాధ్యతగా పనిచేస్తారన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తక్షణమే ఆస్పత్రి అభివృద్ధి కమిటీల అధ్యక్షులను తొలగించి ఆ స్థానంలో తిరిగి ఎమ్మెల్యేలను నియమించాలని ఆదేశించారు.

## రాష్ట్రం వాటా చెల్లించకపోవడంతో..

అనంతపురం, విజయవాడలో పీఎంఎస్ఎస్ఎస్ (ప్రధాని స్వాస్థ్య సురక్ష యోజన) కింద రూ. 150 కోట్ల చొప్పున వ్యయంతో నిర్మించిన ఆస్పత్రులకు సంబంధించి రాష్ట్రం తన వాటాను చెల్లించకపోవడంతో భవనాలను అప్పగించడం లేదని అధికారులు ఈ సందర్భంగా సీఎం దృష్టికి తెచ్చారు. దీనిపై స్పందించిన ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ తక్షణమే రూ. 60 కోట్లు ఇస్తున్నామని, వెంటనే ఆ రెండు సూపర్ స్పెషాలిటీ బ్లాకులను అందుబాటులోకి తేవాలని సూచించారు. జాతీయ ఆరోగ్యమిషన్ నిధులను కూడా త్వరలోనే విడుదల చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు.

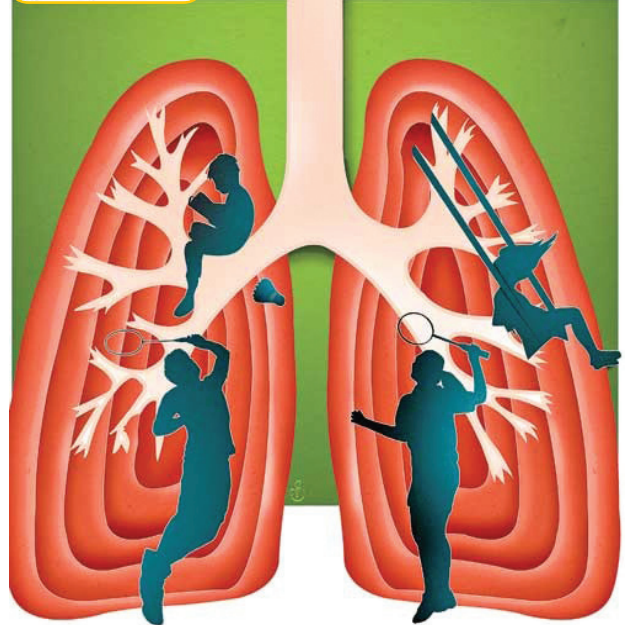
# ఆస్థమాలోకనూ హాయిగా..



**గోగినేని శ్రీనివాసరావు**  
**రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు - ఏపీటీఎన్ సీపీఐ**  
**ఫోన్: 9966666952**

దీర్ఘకాలం వెంటాడేదే కావొచ్చు. పూర్తిగా నయం కాకపోవచ్చు. కానీ కచ్చితంగా నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. అవును. తగు జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ, క్రమం తప్పకుండా మందులు తీసుకుంటుంటే ఆస్థమా ఉన్నా కూడా అందరిలా హాయిగా ఉండొచ్చు. అన్ని పనులూ చేసుకోవచ్చు. జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకోవచ్చు. అయినా కూడా ఆస్థమా అనగానే మనదగ్గర ఎన్నో భయాలు. ఎన్నెన్నో అపోహలు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 24 కోట్ల మంది ఆస్థమాతో బాధపడుతుండగా.. వీరిలో 12-13% మంది మనవాళ్లే. అంతేకాదు.. ఆస్థమాతో మరణిస్తున్నవారిలో 42% మంది మనవాళ్లే ఉంటుండటం మరింత విషాదకరం. సమర్థవంతమైన మందులు అందుబాటులో ఉన్నా కూడా ఆస్థమాను కట్టడి చేయటంలో విఫలమవుతున్నామనటానికి ఇదే నిదర్శనం. సమస్యను సరిగా నిర్ధారించలేకపోవటం, వేరే సమస్యలుగా పొరపడటం, సరైన చికిత్స తీసుకోకపోవటం, ఇన్ హేలర్ల మీద లేనిపోని అనుమానాల వంటివన్నీ ఇందుకు దారితీస్తున్నాయి. అందుకే ఆస్థమా మీద అవగాహన పెంచుకోవటం అత్యవసరమని ప్రపంచ ఆస్థమా దినం నినదిస్తోంది. లక్షణాలను విశ్లేషించుకోవటం, అలర్జి ప్రేరకాలను గుర్తించటం, సమస్య తీవ్రతను మదింపు చేయటం, అవసరమైన మేరకు చికిత్సలను మార్చుకోవటం ద్వారా ఆస్థమాకు పూర్తిగా కళ్లెం వేయొచ్చని సూచిస్తోంది.

ఆస్థమా దీర్ఘకాల శ్వాసకోశ సమస్య. ప్రత్యేకించి ఊపిరితిత్తుల్లోని గాలిగొట్టాలకు సంబంధించిన సమస్య. దుమ్ము ధూళి ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లినపుడు ఎవరికైనా దగ్గు రావటం సహజమే. నిజానికిది హాని కలిగించేవాటిని బయటకు నెట్టివేయటానికి శరీరం చేసే ప్రయత్నమే. అయితే ఆస్థమా వచ్చే స్వభావం (అటోపీ) గలవారికి ఇలాంటి పరిస్థితులు విపరీతంగా పరిణమిస్తుంటాయి. దుమ్ము ధూళి వంటివి తగిలినపుడు ఉన్నట్టుండి అలర్జి ప్రేరేపితమై గాలిగొట్టాలు అతిగా స్పందిస్తుంటాయి. ఆస్థమాకు మూలం ఇదే. మనం పీల్చుకునే గాలి శ్వాసనాళం ద్వారా ఊపిరితిత్తుల లోపలికి, బయటకూ వస్తుంది కదా. ఈ శ్వాసనాళం పైనుంచి రెండుగా చీలుతూ వచ్చి.. మళ్లీ చిన్నచిన్న గొట్టాలుగా విడిపోతూ.. సూక్ష్మమైన గాలిగదుల్లోకి గాలిని చేరవేస్తుంది. గాలి ప్రవాహాన్ని నియంత్రించటంలో గాలి గొట్టాల చుట్టూ ఉండే మృదువైన కండరం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరం వదులైనప్పుడు



గొట్టాలు విప్పారతాయి, బిగుసుకుపోతే సంకోచిస్తాయి. అలాగే గొట్టాల లోపల జిగురుపొరలోని కణాలు చిక్కటి ద్రవాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంటాయి. ఇది గొట్టాలు ఎండిపోకుండా, దుమ్ముధూళి వంటివి ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లకుండా కాపాడుతుంది. మరోవైపు రోగనిరోధక వ్యవస్థ బ్యాక్టీరియా, వైరస్ వంటివి లోనికి వెళ్లకుండా ఎప్పటికప్పుడు జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుకొని ఉంటుంది. వీటి పనితీరు ఎక్కడ అస్తవ్యస్తమైనా సమస్యకు దారితీస్తుంది. ఆస్థమా వచ్చే స్వభావం గలవారిలో గాలిగొట్టాలకు అలర్జి కారకాలు తగిలినప్పుడు రోగనిరోధక కణాలు అతిగా స్పందిస్తాయి. దీంతో వాపు ప్రక్రియ (ఇన్ ఫ్లమేషన్) తలెత్తుతుంది. ఫలితంగా గాలిగొట్టాల గోడలు ఉబ్బిపోయి లోపలి మార్గం సన్నబడుతుంది. జిగురుద్రవం ఉత్పత్తి ఎక్కువై.. అది లోపలే చిక్కుకు పోతుంది. అంతేకాదు.. రోగనిరోధక వ్యవస్థలో భాగమైన మాస్ట్ కణాలు హిస్టమిన్ అనే రసాయనాన్ని విడుదల చేస్తాయి. ఇది గాలిగొట్టాల కండరం సంకోచించేలా చేస్తుంది. దీంతో శ్వాస తీసుకోవటం, వదలటం కష్టమైపోతుంది. దగ్గు, ఆయాసం, పిల్లికూతల వంటివన్నీ మొదలవుతాయి. కొందరిలో ఇలాంటి లక్షణాలు కొద్దిసేపే ఉండొచ్చు. మందులు తీసుకోకపోతే గంటలకొద్దీ వేధించొచ్చు. సమస్య మరి తీవ్రమైతే ప్రాణాంతకంగానూ పరిణమించొచ్చు. కాబట్టి ఆస్థమాపై అవగాహన పెంచుకోవటం అత్యవసరం.



ఉండటం అన్నింటికన్నా ముఖ్యం

- ◆ వీలైనంత వరకు దుమ్ము ధూళి ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లకుండా చూసుకోవాలి. ఒకవేళ వెళ్లే ముక్కుకు, నోటికి రుమాలు కట్టుకోవాలి. వీలైతే మాస్క్ ధరించాలి.
- ◆ ఎక్కువసేపు ఉండేది ఇంట్లోనే కాబట్టి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
- ◆ దోమల బత్తీలు వాడుకోవద్దు.
- ◆ నేలను చీపురుతో చిమ్మకుండా గుడ్డతో తుడుస్తూ శుభ్రం చేసుకోవటం మంచిది.
- ◆ దిండు కవర్లు, దుప్పట్లను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి. వీటిని వారానికోసారి ఎండలో పెట్టాలి.
- ◆ గోడలకు చెమ్మ పట్టకుండా చూసుకోవాలి.
- ◆ బొద్దింకల వంటి కీటకాలు లేకుండా చూసుకోవాలి.
- ◆ ఆస్థమాతో పాటు ఇతరత్రా సమస్యలేవైనా ఉంటే వాటికి చికిత్స తీసుకోవాలి.
- ◆ యోగా, ధ్యానం చేయటం మంచిది. వీటితో మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుముఖం పడుతుంది.
- ◆ వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్ల మూలంగా ఆస్థమా దాడి చేయటం ఎక్కువ. కాబట్టి ఫ్లూ, న్యూమోనియా టీకా విధిగా తీసుకోవాలి.



### విజయం సాధ్యమే!

ఆస్థమాతో బాధపడుతున్నా ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకున్నవారు ఎందరో ఉన్నారు. 1994 ఒలింపిక్స్ లో పాల్గొన్న క్రీడాకారుల్లో దాదాపు 58 మంది ఆస్థమా బాధితులే! వీరిలో 26 మంది బంగారు పతకాలు సాధించటం విశేషం. కాబట్టి ఆస్థమాకు భయపడాల్సిన పనిలేదు. మందులు సరిగా వాడుకుంటే అందరిలాగానే మామూలుగా గడపొచ్చు. విజయ శిఖరాలను అధిరోహించొచ్చు.

### ఎవరికి వస్తుంది?

ఆస్థమా ఎవరికి వస్తుందని కచ్చితంగా చెప్పటం కష్టం. దీనికి రకరకాల అంశాలు దోహదం చేస్తుంటాయి. కొందరిలో ఇది వంశపారంపర్యంగా కనబడుతుంటుంది. తల్లిదండ్రులిద్దరికీ ఆస్థమా ఉంటే వారి పిల్లలకు 70% వరకు రావచ్చు. ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు ఆస్థమా బాధితులైతే పిల్లలకు 30% వరకు రావచ్చు. తల్లిదండ్రులిద్దరికీ లేకపోయినా కూడా 6% వరకు ముప్పు పొంచి ఉంటుందని గుర్తించాలి. అలాగే ముక్కు, చర్మ అలర్జీల వంటి ఇతరత్రా అలర్జీ సమస్యలు, అధిక బరువు వంటివి ముప్పు కారకంగా పరిణమించొచ్చు.

### ప్రధానంగా నాలుగు లక్షణాలు

ఆస్థమాలో ప్రధానంగా దగ్గు, ఆయాసం, పిల్లికూతలు, ఛాతీ బరువుగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. అయితే అందరికీ ఇవన్నీ ఉండాలనేమీ లేదు. కొందరికి ఒకట్రెండు లక్షణాలే కనబడుతుండొచ్చు. కొందరికివి తరచుగా వస్తూ పోతుండొచ్చు. కొందరికి ప్రత్యేకించి కొన్ని సమయాల్లోనే కనబడుతుండొచ్చు. కొందరికి ఎప్పుడూ వేధిస్తుండొచ్చు. కొందరికి పిల్లికూతలు లేకుండానూ ఆస్థమా ఉండొచ్చు. దీన్ని 'సైలెంట్ చెస్ట్' అంటారు.

### చికిత్స - మందులు

ఆస్థమాలో అలర్జీ కారకాల ప్రభావంతో లక్షణాలు ఉద్భవమవుతూనే ఉంటాయి. స్వాస్కోశంలో నిరంతరం వాపు ప్రక్రియ కూడా కొనసాగుతుంటుంది. అందువల్ల ఈ రెండింటినీ దృష్టిలో పెట్టుకొని మందులిస్తారు.

**రిలీవర్లు:** గాలిగొట్టాలు విప్పారేలా చేసే మందులివి (బ్రాంకోడైలేటర్లు). లక్షణాలు ఉద్భవంగా ఉన్నప్పుడు ఇవి తక్షణం ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. వీటిల్లో దీర్ఘకాలం పనిచేసే మందులూ ఉన్నాయి. ఉన్నట్టుండి ఆస్థమా ఉద్భవమయినప్పుడూ దీర్ఘకాలం పనిచేసే రిలీవర్లు ఇవ్వాలని మార్గదర్శకాలు చెబుతున్నాయి. మామూలు ఆస్థమా అయితే వీటితోనే అదుపులోకి రావొచ్చు.

**ప్రివెంటర్లు:** ఇవి స్వాసనాళాల్లో అలర్జీ, వాపు ప్రక్రియ తలెత్తకుండా చూస్తాయి. మున్ముందు తరచుగా ఆస్థమా తలెత్తకుండా కాపాడతాయి. ఆస్థమా లక్షణాలు లేకపోయినా వీటిని దీర్ఘకాలం తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఆస్థమా నియంత్రణలో ఉండటానికివి బాగా తోడ్పడతాయి.

రిలీవర్లు, ప్రివెంటర్లు రెండూ ఇన్ హేలర్ల రూపంలోనే ఉంటాయి. ఇప్పుడు ఈ రెండు మందులు ఒకే ఇన్ హేలర్ రూపంలోనూ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇది ఆస్థమా దీర్ఘకాలం నియంత్రణలో ఉండటానికి తోడ్పడుతుంది.

- ◆ మాంటీలుకాస్ మాత్రలు: రిలీవర్లు, ప్రివెంటర్లతో పాటు అవసరమైతే హిస్టమిన్ విడుదల కాకుండా చూసే మాంటీలుకాస్ మాత్రలు కూడా వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.
- ◆ ఇమ్మ్యూనో చికిత్స: ఇందులో సూది మందు రూపంలో లేదా నోటి ద్వారా అలర్జీ కారకాలను నేరుగా ఒంట్లోకి ప్రవేశపెడతారు. దీంతో ఒంట్లో వాటికి సంబంధించిన యాంటీబాడీలు పుట్టుకొస్తాయి. మున్ముందు అలాంటి అలర్జీ కారకాల ప్రభావానికి గురైతే ఇవి అలర్జీ ప్రేరేపితం కాకుండా కాపాడతాయి. ఒకట్రెండు అలర్జీ కారకాలే ఉన్నవారికిది బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

### కొత్త చికిత్సలు

నూటికి 95 మందికి ఇన్ హేలర్లతోనే మంచి ఫలితం

కనబడుతుంది. కానీ కొద్దిమందికి ఆస్థమా అదుపులోకి రాకపోవచ్చు. లక్షణాలు ఎప్పుడూ ఎక్కువగా ఉంటూ రోజువారీ పనులకు ఇబ్బందికరంగా పరిణమించొచ్చు. తరచుగా ఆసుపత్రిలో చేరాల్సి రావొచ్చు. ఇలాంటివారికి కొత్త మందులు, చికిత్సలు ఉపయోగపడతాయి. కాకపోతే ఇవి ఖరీదైనవి.

**బయోలాజికల్స్:** అలర్జీ ప్రేరేపితమైనప్పుడు ఐజీఈ యాంటీబాడీ-మాస్ట్ కణానికి అతుక్కుపోయి హిస్టామిన్ విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో ఆస్థమా లక్షణాలు ఎక్కువవుతాయి. ఇలాంటివారికి ఒమాలిజుమాబ్ వంటి బయోలాజికల్స్ బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఇంజెక్షన్ల రూపంలో ఉండే వీటిని నెలకు రెండు సార్ల చొప్పున ఐదారు నెలలు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. ఇక ఈసోస్టిల్ కణాలు బాగా ఎక్కువగా ఉంటే ఐఎల్-1 యాంటీబాడీని అడ్డుకునే ఇంజెక్షన్లు ఉపయోగపడతాయి.

**ట్రాంకియల్ థెరపీస్:** ఇందులో నిర్దిత మోతాదులో శ్వాసనాళం

గోడ కండరానికి వేడి తగిలేలా చేస్తారు. దీంతో కండరం పలుచబడి, మార్గం వెడల్పువుతుంది. దీన్ని మూడు నెలల వ్యవధిలో మొత్తం మూడు సార్లు చేయాల్సి ఉంటుంది.

### మధ్యలో మానొద్దు

మందుల విషయంలో చాలామంది చేసే పొరపాటు లక్షణాలు తగ్గగానే మానెయ్యటం. లక్షణాలు తగ్గినంత మాత్రాన ఆస్థమా నయమైనట్టు కాదు. గాలిగొట్టాల్లో నిరంతరం వాపు ప్రక్రియ జరుగుతూనే ఉంటుంది. దీంతో ఆస్థమా ఎప్పుడైనా ఉద్ధృతం కావొచ్చు. కాబట్టి ఇన్ హేలర్ మందులను మధ్యలో మానేయటం తగదు. కొందరు వీటిని జీవితాంతం వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది. కొన్నేళ్ల వరకూ లక్షణాలు కనబడకపోతే కొందరికి మందులు ఆపేసే అవకాశముంది. ఒకవేళ మందులు ఆపేసిన తర్వాత నెలలోపు లక్షణాలు తిరిగి కనబడితే దీర్ఘకాలం వాడుకోకతప్పదు.

## ఆవుకోలేకపోతుంటే...



కొంత మంది మహిళల్ని అమితంగా వేధించే ఒక సమస్య 'యురినరీ ఇన్ కాంటినెన్స్'. సహజంగా, శరీరాన్ని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియలు మనలో నిరంతరం జరుగుతూనే ఉంటాయి. కాకపోతే, అవి ఎల్లవేళలా మన అదుపులోనే ఉంటాయి. అందుకు భిన్నంగా, మలమూత్ర విసర్జనలు మనిషి అదుపు తప్పితే, ఆ ఇబ్బంది గురించి వేరే చెప్పాలా? అయితే వివిధ కారణాల వల్ల కొంతమంది ఆ నియంత్రణా శక్తిని కోల్పోతారు. ఫలితంగా, దగ్గినా, తుమ్మినా, గట్టిగా నవ్వినా మూత్రం చుక్కలు చుక్కలుగా వడుతుంది. చౌళికంగా మూత్ర

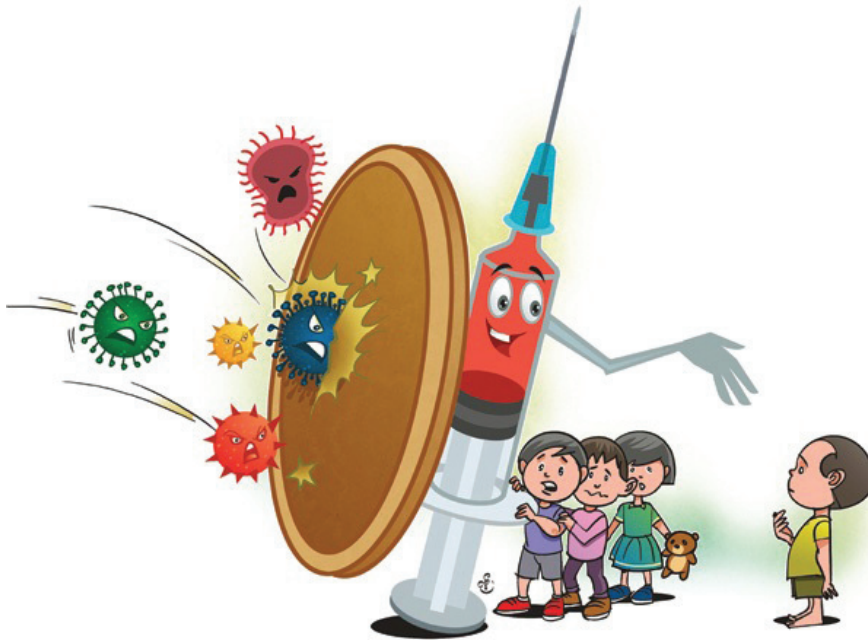
నియంత్రణకు తోడ్పడే స్పింక్టర్లు అనే కండరాలు బలహీనపడటమే ఇందుకు కారణం. ఆ పరిస్థితి వెనుకన్న నేపథ్యాన్ని పరిశీలిస్తే, స్థూలకాయం, శరీర శ్రమ లేకపోవడం, అధిక సంతానం, మూత్రాశయ ఇన్ ఫెక్షన్లు ఈ సమస్య మూలాలుగా కనిపిస్తాయి. కొంత మందిలో శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉండి తరుచూ దగ్గడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య తలెత్తవచ్చు. కొంత మందిలో పుట్టుకతో వచ్చిన లిగమెంట్ల లోపాలు కూడా ఈ సమస్యకు కారణం కావచ్చు. ఈ నియంత్రణా కండరాలను శక్తివంతంగా మార్చడంలో కీగల్ ఎక్సర్ సైజులు, యోగాలో సర్వాంగాసనం వంటివి తోడ్పడతాయి. అయితే దీర్ఘకాలికంగా వేధించే ఈ సమస్యకు ఔషధ చికిత్సలు కూడా అంతే అవసరం. ప్రత్యేకించి హెమియో వైద్య విధానంలో సెపియా, కాస్టికమ్, స్పిల్లా వీటిల్లో ఏదో ఒక మందును **వ్యా?డి** లక్షణాలను బట్టి తీసుకోవలసి ఉంటుంది. మందును రోజూ రెండు పూటలా మూడు రోజుల పాటు వేసుకోవాలి. 15 రోజుల గడువు ఇచ్చి మళ్లీ మూడు రోజుల పాటు వేసుకోవాలి. అలా మూడు నాలుగు దఫాల పాటు వేసుకుని ఆపేయాలి. ఆ తర్వాత కాలేరియాఫ్లోర్ - 6-ఎక్స్ అనే మందును కొంత కాలం పాటు వరుసగా వేసుకుంటే సమస్య సమూలంగానే తొలగిపోయే అవకాశం ఉంది. అయితే స్థూలకాయులు తమ బరువు తగ్గించుకునే ప్రయత్నాలు విధిగా చేయాలి.



# టీకా.. భవిష్యత్తుకు భరోసా!



**పేరి రామయ్య పంతులు**  
ఉపాధ్యక్షులు  
టీఎన్సీపీవీ విజయనగరం జిల్లా  
సెల్ : 9440419155



జబ్బుల మీద టీకాస్ట్రం! ఒక్కసారి సంధిస్తే చాలు. చాలారకాల ఇన్ఫెక్షన్ జబ్బులు జీవితంలో మరెప్పుడూ మన దరిజేరవు. చుట్టుపక్కల వాళ్లకూ వ్యాపించవు. టీకాస్ట్రాన్ని సరిగా ప్రయోగిస్తే మహమ్మారి జబ్బులనైనా సమూలంగా మట్టుపెట్టొచ్చు. ఒకప్పుడు ప్రపంచాన్ని గడగడలాడించిన మశూచి (స్పాల్పాక్స్) పూర్తిగా తుడిచిపెట్టుకుపోవటమే దీనికి నిదర్శనం. అంతెందుకు? పిల్లలను వైకల్యానికి గురిచేసి.. భవిష్యత్తుతో చెలగాటమాడుకునే పోలియోని ఇప్పుడు మనదేశం నుంచి పూర్తిగా నిర్మూలించగలిగామంటే అదంతా టీకా మహాత్మ్యమే. అయినా కూడా టీకాలపై ఇప్పటికీ ఎన్నెన్నో అనుమానాలు, భయాలు, అపోహలు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 2 కోట్ల మంది పిల్లలు అసలు టీకాలకే నోచుకోవటం లేదు. ఒకవేళ తీసుకున్నా అరకొరగా మోతాదులతోనే నెట్టుకొస్తున్నారు. అందుకే ప్రపంచ టీకాల వారం 'టీకాలు కాపాడతాయి: పనిచేస్తాయి' అని నినదిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో టీకాల ప్రాముఖ్యత, అవశ్యకతపై సమగ్ర కథనం.

టీకా అంటే ఒక భరోసా. టీకా అంటే ఒక నమ్మకం. టీకా అంటే ఒక సంరక్షణ. జబ్బుల బారినపడకుండా కాపాడే మంచి తంత్రం, మంత్రం! జబ్బులు వచ్చాక బాధపడితే ఏం లాభం? అవి రాకుండా చూసుకోవటంలోనే ఉంది గొప్పతనం. ఇందుకు

టీకానే ఉత్తమ మార్గం. జబ్బుల నివారణలో తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ లాభాలు సాధించటంలో టీకాలను మించిన మంచి కార్యక్రమం మరోటి లేదు. పిల్లలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఎదిగేలా చూడటం ప్రతి ఒక్కరి కర్తవ్యం. ఇది వ్యక్తిగతంగానే కాదు.. సమాజానికీ దేశానికీ మేలు చేస్తుంది. నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు. అందుకే చిన్న పిల్లల వైద్య విభాగం కేవలం చికిత్సకే (క్యూరేటివ్) పరిమితం కావటం లేదు. జబ్బులు రాకుండా చూడటానికి (ప్రివెంటివ్), పిల్లలు మంచి ఆరోగ్యంతో ఎదగటానికి (ప్రమోటివ్) కూడా అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది. ఇలా అన్ని రకాలుగా

పిల్లలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఎదిగేలా చూడటంలో టీకాల పాత్ర చాలా కీలకం. క్షయ, కంఠసర్పి, కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతం, గవదబిళ్లలు, రుబెల్లా, న్యూమోనియా, కామెర్లు, పోలియో, విరేచనాలు.. ఇలా పిల్లలను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసే ఎన్నో రకాల జబ్బులకు టీకాలతో ఆదిలోనే ముకుతాడు వేయొచ్చు. పుట్టిన ప్రతి బిడ్డకూ టీకాలను పొందే అర్హత ఉందని, వాటిని ఇప్పించాల్సిన బాధ్యత పెద్దలదేనని తెలుసుకోవాలి. టీకా ఇస్తే బిడ్డ ఏడుస్తుందేమో, నొప్పి పుడుతుందేమో, జ్వరం వస్తుందేమో అని భయపడకుండా సార్వత్రిక టీకా కార్యక్రమంలో పేర్కొన్న అన్ని టీకాలను ఇప్పించాలి. ప్రభుత్వ కార్యక్రమంలో లేని మరికొన్ని టీకాలు ఇప్పించటమూ అవసరమే. కాబట్టి పిల్లలకు అవసరమైన టీకాల గురించి, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకొని ఉండటం ఎంతైనా అవసరం.

## టీకాలు ఎందుకు?

మన చుట్టూ బోలెడన్ని బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు తిరుగుడుతుంటాయి. ఇవి శరీరం మీద దాడి చేసినప్పుడు రకరకాల జబ్బులు (ఇన్ఫెక్షన్లు) తలెత్తుతుంటాయి. నిజానికి హానికారక సూక్ష్మక్రిముల నుంచి మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ నిరంతం కాపాడుతూనే ఉంటుంది. అయితే కొన్నిసార్లు సూక్ష్మక్రిములు

రోగనిరోధక వ్యవస్థను అధిగమించి తమ ప్రతాపాన్ని చూపొచ్చు. ఇది జబ్బులకు దారితీస్తుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం హానికారక సూక్ష్మక్రిములను మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ గుర్తించలేకపోవటం. మరి సూక్ష్మక్రిములను రోగనిరోధక వ్యవస్థ గుర్తించగలిగిలా చేయగలిగితే? సరిగ్గా టీకాలు చేసే పని ఇదే. హానికారక సూక్ష్మక్రిములు ఏవి? వాటిని ఎదుర్కోవటం, నిర్మూలించటం ఎట్లా? అనేవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ గుర్తించటానికి టీకాలు తోడ్పడతాయి. ఇలా జబ్బుల బారినపడకుండా కాపాడతాయి.

### ప్రధానంగా 3 రకాలు

నిజానికి టీకాల్లో ఉండేవి కూడా సూక్ష్మక్రిములే. కాకపోతే ఇవేవీ మనకు హాని చేయవు. సూక్ష్మక్రిములను నిర్వీర్యం చేస్తో.. చంపేసో లేదంటే వాటి భాగాలతోనో టీకాలను తయారుచేస్తారు. జీవించి ఉన్న సూక్ష్మక్రిములతో కూడినవి సజీవ (లైవ్) టీకాలు. సూక్ష్మక్రిములను నిర్వీర్యం చేసి వీటిని రూపొందిస్తారు. అందువల్ల ఇవి ఒంటికి చేరినా వృద్ధి చెందవు, వ్యాపించవు. కానీ మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఈ సూక్ష్మక్రిములను పసిగట్టి.. వాటిని ఎదుర్కోవటానికి అవసరమైన యాంటీబయాటిలను తయారుచేసుకొని పెట్టుకుంటుంది. చనిపోయిన సూక్ష్మక్రిములతో తయారుచేసేవి విగత (కిల్డ్) టీకాలు. ఇక సూక్ష్మక్రిముల భాగాలతో రూపొందించినవి ఆంజిక (కాంపోనెంట్) టీకాలు. వీటిల్లోని సూక్ష్మక్రిముల భాగాలను, ప్రోటీన్ల వంటి వాటిని శరీరం పసిగట్టి యాంటీబయాటిలను తయారుచేసుకుంటుంది. ఇవి మన శరీరంలో జీవితాంతం ఉంటాయి. మున్ముందు మళ్ళీ ఎప్పుడైనా అవే సూక్ష్మక్రిములు దాడిచేస్తే ఇవి పెద్దఎత్తున ఉత్పత్తయ్యే సూక్ష్మక్రిముల పని పడతాయి. మన రోగనిరోధక వ్యవస్థలో టి కణాలు, బి కణాలు ఉంటాయి. టి కణాలను జ్ఞాపక కణాలని అనుకోవచ్చు. ఇవి ఆయా సూక్ష్మక్రిములను ఎప్పటికీ మరచిపోవు. అలాంటి క్రిములు ఒంటిలో ఎప్పుడు ప్రవేశించినా వెంటనే గుర్తుపట్టి యాంటీబయాటిల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇక బి కణాలేమో అవసరమైనప్పుడు యాంటీబయాటిలను తయారుచేస్తాయి.

### సురక్షితకే తొలి ప్రాధాన్యం!

టీకాల విషయంలో ఎప్పుడైనా సురక్షితకే తొలి ప్రాధాన్యం. మంచి ఆరోగ్యంతో ఉన్న పిల్లలకు టీకా ఇస్తున్నామంటే దాంతో ఎలాంటి హాని కలగకుండా ఉండటం ముఖ్యం. అందుకే టీకాలను రూపొందించినపుడు ముందుగా జంతువుల మీద ప్రయోగించి అవి సురక్షితమా? కాదా? ఎంత సమర్థంగా పనిచేస్తున్నాయి? అనేది తెలుసుకుంటారు. అనంతరం మనుషుల మీద ప్రయోగించి చూస్తారు. అవి సురక్షితంగా, బాగా పనిచేస్తున్నాయని తేలితేనే పిల్లలకు ఇచ్చి పరీక్షిస్తారు. ఇలా నాలుగైదు ప్రయోగ పరీక్షలు చేసి.. అన్నింటినూ మంచి ఫలితం కనబడితే ఎక్కువమంది పిల్లలకు ఇచ్చి చూస్తారు. అప్పుడు కూడా ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా

పని చేస్తున్నట్టు తేలితేనే అందరికీ ఇవ్వటానికి అనుమతిస్తారు.

### సులక్షణ చూడొద్దు!

ప్రభుత్వం ఉచితంగా ఇస్తోందనో, చవకగా దొరుకుతున్నాయనో టీకాలను చులకగా చూడొద్దు. ఇవి శాస్త్రవేత్తలు ఎంతో సమయం వెచ్చించి, నిబద్ధతతో శ్రమించి మానవాళికి అందించిన గొప్ప వరాలు. వీటి తయారీ పెద్ద యజ్ఞం లాంటిది. ఒక టీకా రూపకల్పన దగ్గర్నుంచి ప్రయోగ పరీక్షలన్నీ దాటుకొని అందరికీ అందుబాటులోకి రావటానికి కనీసం 10-15 సంవత్సరాలు పడుతుంది. అదీ ఇరవై టీకాల మీద ప్రయోగాలు చేస్తే ఒకటో రెండో విజయవంతమవుతాయి. టీకాల పరిశోధన, రూపకల్పనకు ఖర్చు కూడా ఎక్కువే అవుతుంది. కాబట్టి టీకాలను తేలికగా తీసుకోవటానికి వీలేదు.

### టీకా మరచిపోవద్దు..

ఎప్పుడైనా టీకా వేయించటం మరచిపోతే ఆలస్యం చేయకుండా వీలైనంత త్వరగా ఇప్పించాలి. అయితే ఒక మోతాదుకు మరో మోతాదుకు మధ్యలో కనీసం నెల వ్యవధి ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉదాహరణకు- ఆరోవారం వేయించాల్సిన టీకా మరచిపోయారు. పదో వారం దగ్గర పడింది. అప్పుడు ఆరోవారం వేయించాల్సిన టీకాను ఇప్పించి.. నెల తర్వాత పదోవారం మోతాదు ఇప్పించాలి.

### బూస్టర్ టీకా ఎందుకు?

టీకాలు ఇప్పించాం కదా. మళ్ళీ బూస్టర్ టీకాలు ఎందుకని కొందరు భావిస్తుంటారు. ఇది తప్పు. కొన్ని టీకాల ప్రతిస్పందన కొన్నిరోజులకు నిద్రావస్థలోకి వెళ్లిపోతుంటుంది. బూస్టర్ టీకా ఇవ్వగానే యాంటీబయాటిలు తిరిగి పుంజుకుంటాయి. అంటే టీకాల ప్రభావం తగ్గకుండా ఉంటుందన్నమాట. ఒకసారి టీకా ఇచ్చినపుడు కొన్ని యాంటీబయాటిలు తయారవుతాయి. రెండోసారి ఇస్తే అవి మరింత ఎక్కువగా పుట్టుకొస్తాయి. మూడోసారి ఇస్తే ఇంకాస్త ఎక్కువగా పుట్టుకొస్తాయి. టీకా మోతాదు అంతే అయినా ప్రతిస్పందన తీరు మరింత ఉద్బృతంగా ఉంటుంది. కాబట్టి కొన్ని టీకాలకు బూస్టర్ అవసరమని గుర్తించాలి.

### పెస్లకు కూడా..

టీకాలనగానే ముందు చిన్న పిల్లలు గుర్తుకొచ్చేమాట నిజమే గానీ పెద్దలకు ముఖ్యంగా వృద్ధులకు కూడా కొన్ని టీకాలు అవసరం. అరవై ఏళ్లు దాటిన అందరూ ప్లూ టీకా తీసుకోవాలి. దీన్ని ఏటా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అలాగే న్యూమోనియా రాకుండా న్యూమోకోకల్ టీకా తీసుకోవాలి. దీన్ని ఒక మోతాదు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

### ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో..

జాతరలు, మేళాలు, కుంభమేళాల వంటి ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో

కలరా వచ్చే అవకాశముంది. అందువల్ల అక్కడికి వెళ్లిన అందరూ కలరా టీకా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కుక్క కరచినపుడు రేబిన్ టీకా అవసరపడుతుంది. దీన్ని ఇచ్చిన తర్వాత వారం, పది రోజులకు గానీ యాంటీబాడీలు ఉత్పత్తి కావు. కాబట్టి రేబిన్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్లు కూడా ఇవ్వాలి ఉంటుంది.

**జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి**

- ◆ నాణ్యమైన టీకాలు ఇప్పిస్తున్నామా లేదా అనేది చూసుకోవాలి. టీకాలు చెడిపోకుండా వాటిని చల్లటి పెట్టెలో భద్రపరచటం చాలా కీలకం. ఏమాత్రం ఎండ తగిలినా టీకా నిర్వీర్యమైపోతుంది. ఇచ్చినా పనిచేయదు.
- ◆ చల్లటి పెట్టెలోంచి లేదా ఫ్రిజ్లోంచి తీశాక వెంటనే టీకాను ఇచ్చేలా చూసుకోవాలి. కొన్ని టీకాలు పొడి రూపంలో ఉంటాయి. వీటికి డిస్టిల్డ్ నీళ్లు కలిపి ఇవ్వాలి ఉంటుంది. ఇలాంటి టీకాలను ఎప్పుటికప్పుడే ఇచ్చేయాలి. మిగిలిపోతే మర్నాడు ఇవ్వటం తగదు. ఇద్దరు ముగ్గురికి ఇవ్వాలినుపుడు ఒకటే మోతాదు గల సీసాను వాడుకోవటం మంచిది.
- ◆ ఏ టీకా తీసుకున్నా అరగంట వరకు ఆసుపత్రిలోనే ఉండాలి. ఏవైనా దుష్ప్రభావాలు తలెత్తితే వెంటనే జాగ్రత్త పడటానికి వీలుంటుంది. ఆసుపత్రిలో కూడా దుష్ప్రభావాలు తలెత్తినపుడు అత్యవసరంగా చికిత్స చేయటానికి అవసరమైన సదుపాయాలన్నీ ఉండాలి.
- ◆ టీకాల పట్టిలో టీకా ఇచ్చిన తేదీతో పాటు టీకా బ్యాచ్ సంఖ్య, తయారైన తేదీ కూడా నమోదు చేయాలి. ఏవైనా దుష్ప్రభావాలు తలెత్తితే ఆ టీకా ఎక్కడెక్కడ ఉన్నది, ఎవరికి ఇచ్చారనేది వెంటనే తెలిసిపోతుంది.

**అపోహలు వద్దు!**

- ◆ టీకా తీసుకోవటం తప్పనిసరి కాదన్నది కొందరి అపోహ. ఇష్టముంటే తీసుకోవచ్చు, లేకపోతే లేదు అని భావిస్తుంటారు. ఇది సరికాదు. టీకాలు తీసుకోవటం పిల్లల హక్కు. ఇచ్చే బాధ్యత మనది. వాళ్ల హక్కులను పరిరక్షించాలి. బాధ్యతాయుతంగా ఇప్పించాలి.
- ◆ టీకాలతో ఆటిజిమ్, మెదడు దెబ్బతినటం, సంతానలేమి వంటివి తలెత్తుతాయన్నది మరికొందరి అపోహ. ఇందులో నిజం లేదు. టీకాలు సురక్షితమని గుర్తించాలి.
- ◆ టీకా ఇవ్వటం వల్ల సహజ రక్షణ వ్యవస్థ క్షీణిస్తుందని మరికొందరు అనుకుంటుంటారు. ఇది తప్పు. యాంటీ వ్యాక్సిన్ లాబీలు చేసే ప్రచారాలు నమ్మొద్దు. వాటిని వ్యాపింపజేయొద్దు. టీకాలతో సహజ రక్షణ వ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తున్నామే గానీ అణచి వేయటం లేదని తెలుసుకోవాలి.
- ◆ టీకా ఇచ్చినపుడు కొందరికి నొప్పి, జ్వరం వంటి చిన్నా చిత్కా

ఇబ్బందులు ఉంటే ఉండొచ్చు. ఇవి తాత్కాలికం. టీకాలతో ఒనగూడే ప్రయోజనాలతో పోలిస్తే ఇవి ఒక లెక్కలోకే రావు. అందువల్ల వీటిని పెద్దగా పట్టించుకోవద్దు.

**తల్లిపాలే తొలి టీకా**

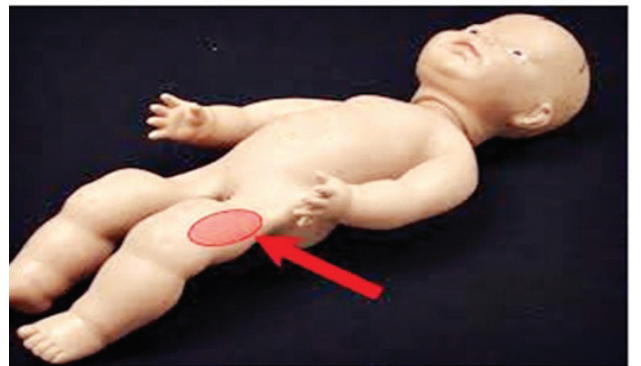
నిజానికి పిల్లలకు తొలి టీకా తల్లిపాలే. తొలిసారిగా వచ్చే ముద్రుపాలలో యాంటీబాడీలు, రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్రేరేపకాలు సంసిద్ధంగా ఉంటాయి. కాబట్టి మాములు కాన్పుయినా, సిజేరియన్ అయినా బిడ్డ పుట్టిన గంటలోపు.. వీలైనంత త్వరగా తల్లిపాలు పట్టటం తప్పనిసరి. తల్లిపాలు ఇవ్వకపోతే తొలి టీకా ఇవ్వనట్టే!

**క్రీమం తప్పకుండా..**

పిల్లలకు సార్వత్రిక టీకా కార్యక్రమంలో చాలావరకు టీకాలు ఇస్తున్నారు. ఇందులో లేని మరికొన్ని టీకాలు కూడా పిల్లలకు అవసరమేనని పిల్లల వైద్య సమాఖ్య సిఫారసు చేస్తోంది.

**తొలిరోజున..**

ఎడమ చేయికి బీసీజీ టీకా ఇవ్వాలి. ఇది క్షయ బారినపడకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే పోలియో టీకా చుక్కలు వేస్తారు. దీన్ని 'జీరో డోస్' అంటారు. ఇది మిగతా పోలియో మోతాదులకు అదనం. వీటితో పాటు హెపటైటిస్ బి టీకా ఇవ్వాలి. దీన్ని తొడకు వెలుపలి వైపున ఇవ్వటం మంచిది. ఎందుకంటే పుట్టినపుడు పిల్లలకు కండరం ఇక్కడే ఎక్కువగా ఉంటుంది.



**6వ వారాల తర్వాత..**

- ◆ ఆరో వారం తర్వాత పోలియో చుక్కలతో పాటు కంఠసర్పి, కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతం నుంచి రక్షించే డీపీటీ టీకా కూడా ఇవ్వాలి. అలాగే చెవి ముక్కు గొంతు ఇన్ ఫెక్షన్లు, న్యూమోనియా, మెదడు వాపు రాకుండా చూసే హిమోఫిలస్ ఇన్ ఫ్లయెంజా బి (హిబ్) టీకా.. కామెర్ల నుంచి కాపాడే హెపటైటిస్ బి టీకా కూడా ఇవ్వాలి. ఇప్పుడు డీపీటీ, హిబ్, హెపటైటిస్ బి టీకాలన్నీ ఒక్క టీకా రూపంలోనే (పెంటావాలెంట్) అందుబాటులో ఉంది. ఈ ఒక్కటి ఇప్పిస్తే ఐదు జబ్బుల నుంచీ రక్షణ లభిస్తుంది.
- ◆ పోలియో చుక్కలతో పాటు ఇటీవలి కాలంలో పోలియో సూది టీకా (ఇంజెక్టబుల్ పోలియో వ్యాక్సిన్- ఐపీవీ) కూడా ఇస్తున్నారు. ఇతర దేశాల్లో ఐపీవీనే ఇస్తుంటారు.

మనదేశంలోనూ నెమ్మదిగా చుక్కల మందును తీసేసి సూది టీకాను ఇవ్వాలని భావిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే పోలియో చుక్కలతో పాటు సూది టీకానూ ఇస్తున్నారు. కొన్నాళ్లు పోయాక ఒక్క పోలియో సూది టీకానే ఇవ్వచ్చు.

**10, 14 వారాల తర్వాత..**

10వ వారం అలాగే 14వ వారం తర్వాత పెంటావాలెంట్ టీకాను ఇవ్వాలి. దీంతో మొత్తం మూడు మోతాదులు పూర్తవుతాయి. అలాగే పోలియో చుక్కలు, పోలియో సూది టీకా కూడా ఇవ్వాలి. ఇవికాకుండా న్యూమోనియా బారినపడకుండా చూసే పీసీవీ టీకా, విరేచనాల నుంచి రక్షించే రోటా టీకా కూడా అవసరమే. దాదాపు 141 దేశాలు తమ జాతీయ టీకా కార్యక్రమంలో వీటిని ఇస్తున్నాయి. మనదేశంలోనూ సార్వత్రిక టీకా కార్యక్రమంలో కొన్ని రాష్ట్రాల్లో వీటిని ఇస్తున్నారు. త్వరలోనే వీటిని అన్ని రాష్ట్రాలకూ విస్తరించనున్నారు.

**6వ నెలలో..**

షూ టీకా ఇవ్వాలి. (ప్రభుత్వ టీకా కార్యక్రమంలో లేకపోయినప్పటికీ దీన్ని 6వ నెలలో ఆరంభించి.. నెల తర్వాత మరో మోతాదు ఇప్పించాలి. ఆ తర్వాత ప్రతి ఏటా ఒక మోతాదు తప్పకుండా ఇప్పించాలి)

**9 నెలల తర్వాత..**

గతంలో తట్టు, తడపర నుంచి కాపాడే మీజిల్స్ టీకా మాత్రమే ఇచ్చేవారు. ఇప్పుడు దీనికి రుబెల్లా (జర్మన్ మీజిల్స్) టీకాను కూడా కలిపి 'ఎంఆర్' టీకా ఇస్తున్నారు. ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లో దీనికి బదులు గవదబిళ్లల నుంచి కాపాడే మమ్స్ టీకాతో కూడిన ఎంఎంఆర్ టీకా ఇస్తున్నారు. దీంతో పాటు టైఫాయిడ్ టీకా కూడా ఇప్పించాలి. అలాగే మెదడువాపు ఎక్కువగా కనబడే జిల్లాల్లో 'జపనీస్ ఎన్కెఫలైటిస్ (జెబి) బి టీకా' కూడా ఇప్పించటం

అవసరం.

**12 నెలల తర్వాత..**

హెపటైటిస్ ఎతో పాటు ఆటలమ్మ నుంచి రక్షించే వారిసెల్లా టీకా ఇప్పించాలి.

**15 నెలల తర్వాత..**

పీసీవీ బూస్టర్, ఎంఎంఆర్ ఇప్పించాలి.

**16-18 నెలల్లో..**

పోలియో, డీపీటీ, హిబ్ బూస్టర్ టీకాలు.. అలాగే హెపటైటిస్ ఎ రెండో మోతాదు కూడా ఇప్పించాలి.

**4-6 ఏళ్లలో..**

డీపీటీ బూస్టర్, వారిసెల్లా రెండో మోతాదు, ఎంఎంఆర్ టీకా ఇప్పించాలి.

**9 ఏళ్ల డాటాక..**

టీడ్యాప్ టీకా ఇవ్వాలి. అలాగే అదనంగా బాలికలకు గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ బారినపడకుండా చూసే హెచ్పీవీ టీకా ఇప్పించాలి. దీన్ని మొత్తం మూడు మోతాదులు (మొదటి టీకా తీసుకున్నాక 2 నెలలకు, 6 నెలలకు) ఇప్పించాలి. క్యాన్సర్ నుంచి తప్పించే టీకా ఇదొక్కటే కావటం గమనార్హం. అయితే దీన్ని 11 ఏళ్ల లోపే తీసుకుంటే రెండు మోతాదులే సరిపోతాయి. అదే 12 ఏళ్లు దాటితే మూడు మోతాదులూ తీసుకోవాలి.



**తక్కువ నిద్రపోయే మహిళల్లో రక్తపోటు**



తక్కువగా నిద్రపోయే మహిళల్లో రక్తపోటు ఇబ్బందులు వస్తాయని తాజా అధ్యయనంలో తేల్చారు. రక్తపోటే కాకుండా హృద్రోగ సమస్యలు కూడా వస్తాయని కొలంబియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం వారు 323 మంది మహిళలపై పరిశోధన చేశారు. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం, నిద్రలేమితో బాధపడటం వంటి లక్షణాలున్న వారిలో రక్తపోటుకు దారితీస్తే అంశాలను గుర్తించారు.

# బడి భయం వదిలించాలి !



**రత్నాకరం గోపరాజు**  
 రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు  
 టి.ఎన్.సి.పి.ఎ.  
 రేపూడి - కృష్ణాజిల్లా  
 సెల్ : 9849971733

ఇష్టమైనవి తింటూ, నచ్చినప్పుడు నిద్రపోతూ... వేసవిని వెన్నెలగా మార్చుకుని అడేసుకున్న చిచ్చర పిడుగుల స్వేచ్ఛకు ఇకపై కళ్ళెం పడనుంది. కారణం త్వరలో పాఠశాలలు తెరవడమే. ఇన్నాళ్ళూ ఆనందించిన చిన్నారుల్ని మళ్ళీ బడిబాట వట్టించాలంటే... ఇప్పటి నుంచే వాళ్లను సిద్ధం చేయడం మంచిది. కొందరు పిల్లలు బడి అంటే చాలు... ఎలా మానాలా అని ఆలోచిస్తారు. ఓ పట్టాన చదవని వారూ ఉంటారు. తోటివారితో దెబ్బలాటలు, చదువుకు సంబంధించిన వస్తువులను పాడుచేసుకోవడం... ఇలా ఎన్నో సమస్యలు సృష్టిస్తారు. అలాంటివేవీ లేకుండా వాళ్లు సాఫీగా స్కూలుకెళ్లేలా చేయడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు.



## దినచర్య పక్కాగా...

ఈ సెలవుల్లో పిల్లలు నచ్చిన సమయానికి నిద్రలేచి ఉంటారు. బడి తెరుస్తున్నారంటే... ఇంకాసేపు ఎక్కువ పడుకునేందుకే చూస్తారు. కానీ ఇకపైనా అదే కొనసాగితే మనకు ఒత్తిడి మొదలవుతుంది తప్ప వాళ్లకు కాదు. అందుకే ఇకనుంచీ వాళ్ల దినచర్య ఓ ప్రణాళిక ప్రకారం ఉండేలా చూడటం మంచిది. ఎంత ఆడుకుంటున్నా, టీవీ చూస్తున్నా సరే... రోజూ రాత్రి తొమ్మిది, తొమ్మిదిన్నర గంటల మధ్య నిద్రపోయేలా చూడండి. అలాగే మర్నాడు కూడా ఆరు గంటలకల్లా నిద్రలేపేయాలి. ఆ తరువాతా ఖాళీగా కూర్చోకుండా కాలకృత్యాలు చకచకా పూర్తి చేయాలంటే మీరు వారి వెంట పడాల్సిందే. టీవీ చూసే సమయాన్ని వీలైనంత కుదించడం, ఫోన్లు అందుబాటులో లేకుండా చూడటమూ ముఖ్యమే. వీటన్నింటికీ తోడు పెట్టిన భోజనం కింద పడేయకుండా తినేలా చూడండి. అవసరమైతే ప్రతి పనికి టైమర్ పెట్టండి. దానివల్ల వాళ్లకూ క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది.

## చదువు భయం పోయేలా...

స్కూలు తెరుస్తున్నారనగానే కొందరు చిన్నారుల్లో ఆందోళన మొదలవుతుంది. తల్లిదండ్రులేమో అది తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయరు సరికదా బలవంతంగా పంపించేలా చూస్తారు. దానికి కారణం బడి అంటే భయమే. దాన్ని ఇప్పుడే గుర్తించడం అవసరం. ఒకవేళ బళ్లో ఏదయినా సమస్య ఉంటే... మీరు అండగా ఉంటారనే

భరోసా వారికి కల్పించాలి. అలాగే స్కూలుకి వెళ్లే ముందు వారిలో ఉన్న భయాలు మీతో పంచుకునే అవకాశం ఇవ్వండి. తోటి పిల్లలతో ఏవయినా సమస్యలు ఉన్నా, టీచర్లతో ఇబ్బంది ఉన్నా మీరు మాట్లాడి పరిష్కరిస్తానని హామీ ఇవ్వండి. కొందరు చిన్నారుల్లో పరీక్షలు, గ్రేడ్లకు సంబంధించి కూడా ఆందోళన మొదలవుతుంది. అలాంటి సమస్య ఏదయినా ఉంటే... అర్థంకాని సబ్జెక్టుల విషయంలో సాయం చేస్తాననే భరోసా కలిగించండి.

## సమీక్ష అవసరమే...

పిల్లల చదువు విషయంలో మీరు, వాళ్లు కిందటేడాది చేసిన పొరబాట్లు ఏంటో ఒకసారి సమీక్షించుకోవడానికి ఇదే సరైన సమయం. వారి ఇష్టాలు ఎంతవరకూ నెరవేరాయి... రాబోయే సవాళ్లు... వంటివన్నీ పరిగణించండి. వీటన్నింటి ఆధారంగా ఓ ప్రణాళిక ఇప్పుడే సిద్ధం చేయండి. వాళ్లు రోజూ చదువుకు కేటాయించే సమయం మొదలు... నిద్రాహార వేళలు, మిగిలిన అంశాలు, ఆనకట్టలు వంటివి గమనించి దినచర్యను తయారుచేయాలి. అందులో ఆటలకు సమయం తప్పకుండా ఉండాలి. పిల్లలు దానికి అనుగుణంగా మానసికంగా సిద్ధమవుతారు. ఆ ప్రకారం నడుచుకుంటారు. ఒత్తిడి సమస్య కూడా అదుపులో

ఉంటుంది. అన్నింటినీ సమన్వయం చేసుకోగలుగుతారు. చదువులో రాణిస్తారు.

**గుర్తు చేయండి...**

సెలవుల రూపంలో దాదాపు రెండు నెలలు చదువుకి దూరమయ్యారు. మళ్ళీ పాఠాలు, హోంవర్క్ కి అలవాటు పడాలంటే కొంత సమయం పడుతుంది. అందుకే ఈ వారమంతా గతేడాదిలో జరిగిన పాఠ్యాంశాల్ని ఓ సారి మననం చేసుకునేలా చూడండి. కొన్ని ప్రాజెక్టులు ఇచ్చి వారిని పూర్తి చేయమనండి. ఆ లక్ష్యాలను చేరితే చిన్న చిన్న కానుకలు అందివ్వండి. ఇవన్నీ చదువుపై ఆసక్తిని పెంచుతాయి. స్కూలుకి వెళ్లక తప్పరగా చదువుపై దృష్టి కేంద్రీకరించడానికి తోడ్పడతాయి.

**అన్నీ నచ్చేలా...**

పిల్లలు స్కూలుకి వెళ్లాలంటే... వారిని ఆకట్టుకునేలా ఏదో ఒక విషయం ఉండాలి. అందుకే వారు మెచ్చే స్టేషనరీ ఎంచుకోండి. సైడర్ వ్యాన్, చుట్టూ రూపంలో ఉన్న బాక్సులు, నచ్చిన రంగు పెన్సిళ్లు, పెన్నులు, వివిధ ఆకృతుల్లో ఎరేజర్లు, స్కూలు బ్యాగు, నీళ్లనీసా... ఇలా అన్నీ భిన్నంగా ఉండేలా చూడండి. వీటి ఎంపికలో వారి అభిరుచికి ఓటేయండి. వాటిని స్నేహితులకు ఎప్పుడెప్పుడు చూపిద్దామా... అనే ఉత్సాహంతో కూడా పాఠశాలకు వెళ్లేందుకు పిల్లలు ఆసక్తి చూపిస్తారు.

**ఆరోగ్యం కూడా ముఖ్యమే...**

పిల్లలు బడికి వెళ్లడానికి ముందే ఓ సారి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించండి. దీనివల్ల అనారోగ్యం పేరుతో వాళ్లు తరచూ బడి మానేసే పరిస్థితి ఉండదు. వీటన్నింటితోపాటు రాబోయేది వానాకాలం కాబట్టి... వాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా ఆహారం విషయంలోనూ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా తృణధాన్యాలతో చేసిన చిరుతిళ్లు, పండ్లు, కూరగాయలు, రకరకాల రోటీలు, పలావ్లు... ఇలా వాళ్లకు రోజూ ఇవ్వబోయే బాక్సుకు సంబంధించిన జాబితా కూడా తయారు చేయండి. మీకూ కంగారు ఉండదు.

**స్నేహితులతో సరదాగా...**

పిల్లలు మామూలు రోజుల్లోనే స్కూలుకు వెళ్లాలంటే నానా యాగీ చేస్తారు. ఇప్పుడు ఇన్ని రోజుల సెలవుల తరువాత మళ్ళీ బడి అంటే ఎంత కష్టంగా భావిస్తారో చెప్పక్కర్లేదు. ఆ భావన వారిలో పెరగకుండా ఉండాలంటే... పిల్లలకు నచ్చే అంశాలెన్నో స్కూల్లో ఉంటాయనే విషయాన్ని వాళ్లకు అర్థమయ్యేలా చెప్పే ప్రయత్నం చేయండి. గతేడాది మీ చిన్నారితో కలిసి చదువుకున్న వారితో ఓ సారి ఫోనులో మాట్లాడించండి. వీలైతే అంతా కలిసి గడిపేలా చూడండి. ఈ చిన్న ప్రయత్నం వారిని ఎంతో ఉత్సాహంగా బడికి వెళ్లేలా చేస్తుంది. స్కూలంటే భయం కూడా పోతుంది.



**ఆ తీపితో హ్యాపీయే!**



“తీపి తినకూడదు. నాకు షుగర్ ఉంది” అని ఇక ఎవరూ బాధపడనవసరం లేదు. నచ్చిన స్వీట్లు ఇష్టంగానే తినొచ్చు. రాగి లడ్డూ, సున్నుండలు, కోవా, కలకండ, పూతరేకులు, కాజాలు... ఇలా స్వీట్లు పేర్లు తలుసుకొనో, కళ్లతో మాత్రం చూసో సరిపెట్టుకోవాల్సిన పని లేదు. ఏ రకం కావాలన్నా, ఎంత కావాలన్నా నిస్సంకోశంగా తినేయొచ్చు. అలాంటి స్వీట్లు ఇప్పుడు మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరం, తాపేశ్వరంతోపాటు అనేక స్వీట్ షాపుల్లో ఈ షుగర్ లెస్ స్వీట్లకు గిరాకీ బాగా పెరిగింది. ప్రత్యేకించి మధుమేహ బాధితుల కోసమే ఇవి సిద్ధమయ్యాయి. తీపి రుచి నోటికి కమ్మగా తగిలినా, ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం ఇబ్బంది లేకపోవడమే ఈ స్వీట్ల ప్రత్యేకత. ఈ విషయంలో ‘మాదీ భరోసా’ అని దుకాణదారులు ధైర్యం చెబుతున్నారు.

ఈ మేరకు సికింద్రాబాద్ కు చెందిన ఓ డాక్టర్ ఇచ్చిన ధ్రువీకరణ వత్రాన్ని వినియోగదారులకు చూపిస్తున్నారు. డయాబైస్ షుగర్ లో గ్లూకోజ్ శాతం తక్కువ ఉంటుంది. దానివల్ల ఈ షుగర్ తో తయారుచేసిన స్వీట్లు మధుమేహ బాధితులు తీసుకోవచ్చు. అలాగని రుచిలో ఏమీ తేడా ఉండదు. కాకపోతే, ఈ స్వీట్ల ధర మిగతా వాటికన్నా కాస్త ఎక్కువే. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో పంచదారతో చేసిన రాగి లడ్డూ కిలో రూ.280 ఉంటే, షుగర్ లెస్ రాగి లడ్డూ ధర రూ.400 పలుకుతోంది. సున్నుండ కిలో సాధారణ ధర రూ.360 ఉండగా, షుగర్ లెస్ సున్నుండ ధర రూ.400, కాజా కిలో రూ.400 ఉంటే, మామూలు రకం కాజా ధర కిలో రూ.200 మాత్రమే. పూతరేకులు సాధారణంగా కిలో ధర రూ.500కి దొరికితే, ఈ రకం రూ.600కి విక్రయిస్తున్నారు.

# సూరేళ్లు ముప్పారుగా!



**షేక్ ఇమామ్ షాహెబ్**  
అధ్యక్షులు,  
మార్కాపురం  
టీఎన్ఎస్ఐపీ ప్రకాశం జిల్లా  
ఫోన్: 9966702786



**వార్ధక్యం సహజమూ, అనివార్యమే కావచ్చు. అయితే, వార్ధక్యాలన్నీ ఒక్కటి కావు. సహజ వార్ధక్యం, అకాల వార్ధక్యం- అంటూ ఇది రెండు రకాలు. ఏ 80 ఏళ్ల తర్వాత శరీరభాగాలు వశం తప్పుతున్నాయంటే అది సాధారణం, సహజం. కానీ, ఈరోజుల్లో చాలా మంది శరీరాలు పెద్ద వయసు రాకముందే కుంటుపడుతున్నాయి. ఈ స్థితినే అకాల వృద్ధాప్యం అంటారు. సహజ కాలానికన్నా ముందే ఎందుకిలా అంటే? దానికి కారణాలు అనేకం...**

మానవ శరీరంలో ప్రతి క్షణం అనేకానేక జీవకణాలు క్షీణిస్తూ కొత్త కణాలు పుడుతుంటాయి. అయితే ఈ జీవకణాల ఆయుఃకాలం కొన్ని గంటల నుంచి కొన్ని రోజులు మాత్రమే ఉంటుంది. శరీరంలో అనుక్షణం ఉత్పత్తి అయ్యే జీవకణాల సంఖ్య కంటే మరణించే కణాల సంఖ్య ఎక్కువ కావడం, లేదంటే ఉత్పత్తి అయ్యే కణాల సంఖ్యే బాగా తగ్గిపోవడం ఇందుకు కారణం కావచ్చు. ఇలా ఆరోగ్యానికి హాని చేసే మృత కణాలు పెరిగిపోవడమే లేదా జీవక్రియల్లో భాగంగా ఆ మాలిన్యాల ఉత్పత్తి పెరగడమే ఇందుకు కారణమవుతుంది. మనిషి జీవించినంత కాలం ఆరోగ్యంగా ఉండడం అసలైన ఆయుర్దాయంగా పరిగణనలోకి వస్తుంది. సహజ క్రమంలో కాకుండా అకాల వృద్ధాప్యం అంటూ వస్తే దాన్ని ఒక వ్యాధిగానే పరిగణించాల్సి ఉంటుంది. ఈ అకాల వృద్ధాప్యం వెనుక, మనిషి, వృత్తి, ప్రవృత్తి వాతావరణంలో సంతృప్తి తప్పి పోవడం ఒక మౌలిక కారణం. ఈ సంతృప్తి తప్పినప్పుడు కలిగేదే అకాల వృద్ధాప్యం,

## శ్రీ- ర్యాడికల్స్....

శరీరంలోని జీవ కణాలు ఉత్పత్తికంటే ఎక్కువగా సంచినప్పుడు అనేక వ్యర్థపదార్థాలు (శ్రీ- ర్యాడికల్స్/ ఆక్సిడెంట్స్) తయారవుతాయి. అయితే వివిధ ప్రక్రియల ద్వారా ఈ వ్యర్థపదార్థాలను ఎప్పటికప్పుడు వినర్జించడం శరీరంలో నిరంతరం జరుగుతూ ఉంటుంది. కాకపోతే, సహజ పరిణామానికన్నా మించి, శరీరంలో మలినాలు తయారైనప్పుడు శరీరం వ్యధకు గురవుతుంది. వ్యాధుల పాలవుతుంది. అయితే శరీరంలో పేరుకుపోయిన శ్రీ ర్యాడికల్స్ను నిర్మూలించడానికి, ప్రకృతి సహజంగానే శరీరంలో కొన్ని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు (వ్యర్థ పదార్థాల నిరోధకాలు) ఉత్పన్నమవుతాయి. అయితే యాంటీ- ఆక్సిడెంట్ల వ్యాధి నిరోధక శక్తిని మించి, వ్యర్థ పదార్థాలు ఉత్పత్తి అవుతున్నప్పుడు వాటిని సమర్థంగా ఎదుర్కోవడానికి, ఆహారం, ఔషధ రూపాల్లో అదనంగా మరికొన్ని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను ఇవ్వాలి ఉంటుంది.

## యావనంలోనే..

వార్ధక్యంలో ధాతుక్షయ వేగం పెరగడం వల్ల సహజంగానే, శరీరం త్వరితంగా శక్తిహీనమవుతూ ఉంటుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గిపోయి శరీరం తరుచూ వ్యాధిగ్రస్తమవుతూ ఉంటుంది. అందుకే ప్రతి మనిషి యవ్వనంలో ఉన్నప్పుడే సరియైన ఆహారం, అవసరమైనప్పుడు ఔషధాలు సేవిస్తే, ఓజస్సు (జీవ శక్తి) పెరిగి, వార్ధక్యంలో వచ్చే వ్యాధులు సమర్థంగా నిరోధించబడతాయి. ఇందుకోసం, ఆహారం విషయంలో వృద్ధులు విధిగా కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. వాటిలో ముఖ్యంగా...

- మాంసాహారం బాగా తగ్గించాలి.
- మలబద్ధకం రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.
- ఆహారం మృదువుగా, సులభంగా నమిలే రీతిలో ఉండాలి.
- పాల వంటి క్యాల్షియం ధాతు ప్రధానమైన ఆహారం రోజూ తీసుకోవాలి. చేపలు లేదా వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్ తరుచూ తీసుకోవాలి.
- ఆకలిని పెంచే సూప్స్ భోజనానికి ముందు ప్రత్యేకంగా తీసుకోవాలి.
- అవసరమైన మేరకు మంచి నీళ్లు తాగడంతో పాటు వ్యర్థపదార్థాలను తొలగించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గల ఆహార పదార్థాల పైన ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి.

**విటమిన్లు అంతే ముఖ్యం**

విటిమిన్ 'ఎ' కెరోటినాయిడ్స్ రూపంలో పసుపు, ఎరుపు, ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరల్లో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా, క్యారట్, ముల్లంగి, టమాట, మునగ, బొప్పాయి, పచ్చిమిర్చి, మామిడి పండ్లు, చేమ ఆకులు, పాలకూర, మెంతికూరలో ఉంటుంది. అందుకే వీటిని తరుచూ వాడుతూ ఉండాలి. నేరుగా విటమిన్ ఏ రూపంలో చేపలు, మాంసం, పాలు, వెన్న, నెయ్యి గుడ్లు, లివర్లో ఉంటుంది. విటమిన్ -సి అధికంగా, సిట్రస్ జాతిపండ్లైన నిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, ఉసిరి, సీతాఫలం, జామ, టమాట, మిర్చి, ఆకుకూరల వంటి వాటిలో అధికంగా ఉంటుంది. విటమిన్- ఇ అధికంగా, నూనె గింజలు (ఆల్మండ్, ఎప్రికాట్స్) వెజిటబుల్ ఆయిల్స్ (సన్‌ఫ్లవర్, వేరుశనగ, సోయా) కాడ్ చేపలు, మాంసం, మొలకెత్తిన గింజలలో (పెసర్లు, శనగలు, వేరు శనగ) ఉంటాయి. లవణాల్లో ముఖ్యంగా సెలీనియం, కాపర్, జింక్, మెగ్నీషియం వంటివి సువ్వులు, వేరు శనగ, సోయా,

ఆల్మండ్స్, నూనెగింజలు, రాగులు, అలచందలు జొన్నలు, సజ్జల వంటి చిరుధాన్యాలు, వివిధరకాల పప్పుధాన్యాల్లో ఉంటుంది, ముదురాకు పచ్చని ఆకు కూరల్లో కూడా ఈ లవణాలు ఎక్కువగానే ఉంటాయి. వీటిని తరుచూ తీసుకోవడం ద్వారా అకాల వృద్ధాప్యాన్ని అరికట్టవచ్చు.

**రసాయనాలు కీలకం**

వృద్ధాప్యాన్నీ, వృద్ధాప్య లక్షణాల్నీ, ఆ వయసులో వచ్చే పలు రకాల వ్యాధుల్నీ ముందుగానే నిరోధించే ఔషధాల విషయంలో శ్రద్ధ వహించాలి. అలాంటి ఔషధాల్నే రసాయనాలు అంటారు. ఈ రసాయనాల్లో త్రిఫల రసాయనం, భృంగరాజ రసాయనం, మేధ్య రసాయనం, అశ్వగంధ రసాయనం, ధాత్ర్యాధి రసాయనం ముఖ్యమైనవి. వీటితో పాటు శిలాజిత్ రసాయనం, హారీతకీ రసాయనం, పిప్పలీ రసాయనం, పలాశ రసాయనం, అమలకీ రసాయనం, హారీతకీ రసాయనం కూడా ఎంతో ప్రభావవంతమైనవి.



**హెయిర్ డై వేస్తున్నారా?**



వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా ఇప్పుడు ఎక్కువ శాతం మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య తెల్ల వెంట్రుకలు. వీటిని దాచడం కోసం ఎవరికి తోచిన హెయిర్ డై వారు ఎంచుకుంటూ ఉంటారు. అయితే వాటిని కొనే సమయంలో, వాడుక సమయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం మేలు! బాక్స్ మీద బొమ్మ: హెయిర్ డై డబ్బా మీద కనిపించే మోడల్ హెయిర్ కలర్ ఉన్నంత ముదురు రంగు, మనం వేసుకున్నప్పుడు కనిపించదు. కాబట్టి మోడల్ హెయిర్ కలర్ కాకుండా, అదే డబ్బాలో పేర్కొన్న కలర్ చార్ట్ వెతికి,

ఎంచుకున్న రంగుతో సరిపోల్చుకుని గమనించాలి. అదే అంతిమంగా మీరు పొందే హెయిర్ కలర్. **తగినంత డై:** జుట్టు పొడవును బట్టి ఎంత రంగు కలపాలనేది నిర్ణయించుకోవాలి. రెండు విడతలుగా కలపుకుంటే, రంగులో తేడా రావచ్చు. కాబట్టి ఒకేసారి సరిపడా కలుపుకోవాలి. లోహపు గిన్నెలో కలుపుకుంటే ఆక్సిడైజ్ అయిపోయి రంగు మారిపోవచ్చు. కాబట్టి గాజు లేదా ప్లాస్టిక్ గిన్నెలోనే కలుపుకోవాలి. **కుదుళ్లు కాదు, అంచులు:** ఎక్కువ మంది కుదుళ్లకు రంగు ఎక్కువగా వట్టించేస్తూ ఉంటారు. కానీ వెంట్రుకల చివర్లు రంగు ఎక్కువగా పీల్చుకుంటాయి. కాబట్టి అంచుల్లో ఎక్కువగా అపై చేయాలి. అలాగే రంగు ఎక్కువకాలం వెంట్రుకలకు నిలిచి ఉండాలంటే హెయిర్ డైలో ఒక టీస్పూను కార్నీస్టార్చ్ కలపాలి.



# సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి యోగా!

యోగా..యోగా.. తరగని అందానికీ, చెదరని ఆరోగ్యానికీ, దృఢమైన వ్యక్తిత్వానికీ చిరునామా. ఏ సెలబ్రటీ ఆరోగ్యరహస్యాన్నుండేగినా వెంటనే వచ్చే సమాధానం 'యోగా'. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి డాక్టరు సూచించే వ్రుథమ ఔషధం యోగా. యోగ సాధన ఆరోగ్యం కోసం మాత్రమే కాదు. యోగ సాధనతో సంపూర్ణ, సమగ్ర వ్యక్తిత్వ వికాసం జరుగుతుంది. సాధారణ వ్యక్తి అసాధారణ వ్యక్తిగా రూపుదిద్దుకుంటాడు. యోగసాధనతో, వ్యక్తిలో శారీరక, మానసిక, సామాజిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసం అలవడుతుందనేది అనేక అధ్యయనాల సారాంశం.

యోగాకున్న సమగ్రత, సంపూర్ణత్వం ఇతర వ్యాయామాలకు ఉండదు. శారీరక వ్యాయామాన్ని మించిన ప్రయోజనాలున్నందునే పాశ్చాత్య ప్రపంచం కూడా యోగా పట్ల ఆకర్షితమవుతోంది. యోగ సాధన వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. శరీరం నుండి విషతుల్యలు వేగంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. శ్వాసప్రక్రియపై ఏకాగ్రత ఉంచి సాధన చెయ్యడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత సిద్ధిస్తుంది. యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక బలంతో నిత్యం యవ్వనంగా జీవించవచ్చు.

## మనోవికాసానికి..

యోగ సాధన అంటే సూర్య నమస్కారాలు, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం, ముద్రలు, క్రియలు మాత్రమే కాదు. యోగా అంటే అసాధ్యమైన భంగిమలలో మన శరీరాన్ని వంచడమే కాదు. మనసు, శరీరాల సంయోగంతో శ్రద్ధగా యోగా చేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. రక్తపోటు నివారణ, ఒత్తిడి తగ్గడం, బరువు తగ్గడం కొలెస్టరాల్ నియంత్రణ లాంటి ఎన్నో అద్భుతమైన అనుకూల ప్రభావాలు చూపించే యోగా ఇప్పుడు నిపుణులు సూచిస్తున్న ప్రథమ వ్యాయామ విధానం. బరువు తగ్గడానికి మంచి మార్గమైన యోగా అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండే శరీరాన్ని ఇస్తుంది. అన్నిటికన్నా ఎక్కువగా, మానసిక ఆనందం ఇచ్చే మార్గం యోగానే. సంపూర్ణ మనోవికాసానికి మనోసాధన అవసరం. శరీరం, మనస్సుకీ ఉన్న మలినాలు, జాడ్యాలు పోవటానికి సరైన జ్ఞానం మాత్రమే సహాయ పడగలదు. ఇవన్నీ కలిపితేనే సంపూర్ణ యోగసాధన.

## బరువు తగ్గడానికి

ప్రస్తుతం చిన్నపిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకూ పట్టిపీడిస్తున్న సమస్య అధికబరువు. వ్యాయామాలు, ఆహార నియమాలు అంటూ బరువు తగ్గించుకోవడానికి చాలామంది అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. బరువు తగ్గడానికి యోగా అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. ఒక సారి డైట్ ప్లాన్ ను వదిలేశారంటే తిరిగి మళ్ళీ అతి సులభంగా బరువు పెరగడానికి అవకాశం ఉంది. కాబట్టి డైట్ ప్లాన్ తో పాటు రెగ్యులర్ గా యోగ సాధన చేస్తే తప్పనిసరిగా అధిక బరువును కోల్పోయి స్లిమ్ గా మారవచ్చున్నది నిపుణుల సూచన. అంతేకాకుండా యోగ సాధనతో ఎల్లప్పుడూ ఒకే బరువును



మెయింటెన్ చేయవచ్చని వారి అభిప్రాయం.

### మానసిక ప్రశాంతత

యోగ సాధన వల్ల మెదడులోని ఆలోచనాత్మక, సృజనాత్మక భాగాల మధ్య సమన్వయం పెరుగుతుంది. శ్వాస క్రియ సాధనసహా సమతౌల్యం తెచ్చే ఇతర ఆసనాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం వల్ల మెదడులోని రెండు భాగాలు సమన్వయంతో పని చేస్తాయి. దీనివల్ల మానసిక పరిణతి సాధిస్తారు. దైనందిన జీవితంలోని నిరంతర కార్యక్రమాలను ఏ ఆటంకం లేకుండా చేసుకుంటారు. అంతర్గత సంభాషణ సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోగలుగుతారు. యోగాతో మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. రోజంతా తీరిక లేని వసులతో సతమతమయ్యేవారు యోగసాధనకు కాస్త సమయం కేటాయించడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి, మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఏ వ్యాయామం అయినా సరైన విధానంలో శ్రద్ధగా సాధన చేస్తే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

### తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ విశ్రాంతి

జీవనశైలి వల్ల కొంతమందికి తగినంత విశ్రాంతి సమయం లభించదు. మరికొంతమందికి అతి విశ్రాంతి. ఈ రెండు జీవనశైలులు మంచివి కావు. అవసరమైనంత విశ్రాంతి మాత్రమే తీసుకోవటం శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. అయితే విశ్రాంతికి సమయం లేనివారికి యోగాలో అతి తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ ఫలితాలనిచ్చే (దీర్ఘ విశ్రాంతినిచ్చే) ప్రక్రియలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటినే యోగనిద్ర లేదా రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ అంటారు. ఈ రకమైన యోగసాధన చేయడం వల్ల కేవలం ఐదు నుంచి పది నిమిషాల వ్యవధిలో శరీరం అంతా దీర్ఘ విశ్రాంతి పొందుతుంది. 1-2 గంటలు నిద్రపోతే శరీరానికి ఎంత విశ్రాంతి లభిస్తుందో, కేవలం ఐదు నుంచి పది నిమిషాలలో అటువంటి లోతైన విశ్రాంతి లభిస్తుంది. శరీరంలోని కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ, జీర్ణ వ్యవస్థ, శ్వాస వ్యవస్థ, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ, అన్నీ దీర్ఘమైన, లోతైన విశ్రాంతిని పొందుతాయి. తద్వారా శరీరంలో జరిగే జీవక్రియలన్నీ సహజంగా, సామరస్యంగా జరుగుతూ శరీరానికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి.

### మంచి రక్త ప్రసరణ

యోగాలోని వివిధ భంగిమలు, శ్వాస ప్రక్రియల సంయోగంతో శరీరంలో రక్తప్రసరణ సజావుగా సాగుతుంది. రక్త ప్రసరణ బాగుంటే, ప్రాణ వాయువు, ఇతర పోషకాలు శరీరంలో చక్కగా సరఫరా అయి ఆరోగ్యకరమైన అవయవాలు, మెరిసే చర్మం కలిగి ఉండేందుకు దోహదపడుతుంది. స్వల్ప కాలం పాటు శ్వాస నిలిపి ఉంచే వివిధ ఆసనాల వల్ల గుండె, ధమనులు చురుగ్గా పని చేస్తాయి. యోగా వల్ల రక్త ప్రసరణ చక్కగా జరుగుతుంది. రక్తం గడ్డ కట్టదు. కనుక గుండె సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. మంచి ఆరోగ్యం అంటే రోగం లేకపోవడమే కాదు, నిజానికి మన

మనసుకు, భావోద్వేగాలకు మధ్య సమతౌల్యం కలిగి వుండడం కూడా. యోగ సాధన ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. శరీరాన్ని రోగాలకు దూరంగా ఉంచి, చురుగ్గా, ఆనందంగా, ఉత్సాహంగా తయారు చేస్తుంది.

### నొప్పుల నివారణ

శక్తిని, సరళతను ఇస్తుంది కనుకనే యోగా వెన్నునొప్పి, కీళ్ళ నొప్పులు రాకుండా చేస్తుంది. కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని ఉద్యోగాలు చేసే వారు, నిత్యం ఎక్కువ దూరం వాహనాలు నడిపేవారు క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే యోగా వెన్ను పూసలో ఒత్తిడిని, బిగుతును తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరాకృతి మెరుగయ్యేలా చేస్తుంది. యోగాలో భాగంగా దీర్ఘంగా, నెమ్మదిగా చేసే వివిధ శ్వాస క్రియల వల్ల ఊపిరితిత్తులు, ఉదర భాగాలకు సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. దీని వల్ల దైనందిన పనితీరు మెరుగు పడుతుంది, సహన శక్తి పెరుగుతుంది. దీర్ఘ శ్వాసల వల్ల కూడా విశ్రాంతి కలిగి శారీరక, మానసిక ఒత్తిడి నుంచి కోలుకునేలా చేస్తుంది.

### సమతౌల్యం సాధించేందుకు

వయసు పెరిగే కొద్దీ మెదడుకీ, శరీరానికి సమతౌల్యం దెబ్బతింటుంది. నిత్యం చేసే పనుల్లో శారీరక కదలికలు లేకుండా స్తబ్ధంగా ఉండేవారి జీవన శైలిలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువ. దీనివల్ల పడిపోవడం, ఎముకలు విరగడం, వెన్ను పూస ఆరోగ్యంగా లేకపోవడం లాంటి చాలా సమస్యలు వస్తాయి. యోగావల్ల కోల్పోయిన ఈ సమతౌల్యాన్ని, కీలకమైన నియంత్రణను తిరిగి పొందవచ్చు. బలాన్ని, సరళతను పెంచి సమతౌల్యంగా వున్నామనే భావనను యోగా కలిగిస్తుంది. ఈ మార్పు వల్ల మెదడు చురుగ్గా పని చేసి భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకునే శక్తి వస్తుంది.

### గర్భిణీలకు యోగా!

గర్భం దాల్చిన సమయంలో మనసుపై పడే ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు యోగా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. యోగ సాధన ద్వారా మానసిక స్థైర్యం పెరిగి భయాలు, అపోహలు తొలిగిపోతాయి. శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా తయారవుతారు. నిత్యం యోగా చేయడం వల్ల అలసట, ఒత్తిడి తగ్గి, రక్త ప్రసరణ, జీర్ణ క్రియ, శ్వాస క్రియ మెరుగవుతాయి, నాడీ వ్యవస్థ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు ఉండే నిద్రలేమి, నడుము నొప్పి, కాళ్ళు పట్టేయడం, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలనుంచి కూడా బయట పడవచ్చు. కానీ యోగసాధన చేసే ముందు వైద్యుడి సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

### అడ్డంకులు అధిగమించాలి

యోగ సాధన ప్రారంభించిన కొత్తలో కొన్ని అడ్డంకుల వల్ల సాధనకు అంతరాయం కలుగుతుంది. ఆ సమయంలో దృఢమైన

నిర్ణయం, బలమైన సంకల్పంతో సాధనకు సమయాన్ని వెచ్చించటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

**ఈ క్రింది అడ్డంకులు అభిగమించి ముందుకెళ్ళాలి.**

- ◆ యోగ సాధన చేయాలని కోరిక ఉన్నప్పటికీ, మనసులో తగిన సంకల్పం లేకపోవటం.
- ◆ యోగ సాధనలో ప్రతి విషయంలో అనుమానం కలగటం.
- ◆ సాధన విషయంలో ఆలస్యం, సోమరితనం అడ్డంకులుగా మారుతాయి.
- ◆ ముహూర్తం కుదరలేదని, టైమ్ లేదని, సాకులు చెబుతూ సాధన వాయిదా వేయటం.
- ◆ అనారోగ్యం అంటే జ్వరం, దగ్గు, బాగా నీరసం, బాగా తలనొప్పి వల్ల సాధన చేయలేం.
- ◆ యోగ సాధన సమయంలో చరవాణి(సెల్) ఒక అడ్డంకిగా మారుతుంది. అందువలన సాధనకి ముందే ఫోన్ ను సైలెంట్ మోడ్ లో ఉంచాలి.
- ◆ టీవీలో వచ్చే కార్యక్రమాలు చూస్తూ యోగ సాధన నిర్లక్ష్యం చేయడం.
- ◆ ఫేస్ బుక్, వాట్సాప్, ట్విట్టర్..ఇలా ఏదో ఒక దానిలో మునిగిపోయి సాధనను నిర్లక్ష్యం చేయడం.

**ఎన్నో లాభాలు!**

- ◆ యోగాతో ఎన్నో లాభాలు. శారీరక, మానసిక దృఢత్వానికి యోగా దివ్యోపధం.
- ◆ శ్వాసక్రియ ఇబ్బందులు లేకుండా సులభంగా జరుగుతుంది.

ఆక్సిజన్ తో కూడిన రక్తము శరీరం అంతా బాగా ప్రసరిస్తుంది.

- ◆ గ్రంథులన్నీ సహజంగా, సరిపడ హార్మోన్లు విడుదల చేస్తాయి. నాడీ వ్యవస్థతో పాటు శరీరమంతా చక్కని విశ్రాంతి పొందుతుంది.
- ◆ యవ్వనం పెరుగుతుంది. ముసలితనం వాయిదా పడుతుంది.
- ◆ కళ్ళ సమస్యలు, నిద్ర సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.
- ◆ కొవ్వు నిల్వలు సమతుల్యంగా ఉంటాయి.
- ◆ చర్మానికి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సైనస్, ఎలర్జీ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.
- ◆ తలనొప్పి, మైగ్రేన్ (పార్శ్వనొప్పి) తగ్గిపోతాయి. జీర్ణవ్యవస్థ సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి.
- ◆ మోకాళ్ళ నొప్పులు, మెడనొప్పులు, నడుము నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.
- ◆ మనస్సు ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా ఉంటుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపక శక్తి, గ్రహణశక్తి పెరుగుతాయి.
- ◆ ఆత్మవిశ్వాసం, స్వీయ క్రమశిక్షణ, భావోద్వేగ నియంత్రణ అలవడతాయి. అనవసర ఆలోచనలు అడుపులోకి వస్తాయి. సమస్యలు వచ్చినప్పుడు, పరిష్కరించుకొనే సామర్థ్యం, ధైర్యం పెరుగుతాయి.
- ◆ తోటి మనుషులతో సంబంధ బాంధవ్యాలు మెరుగవుతాయి. భావావేశం, దూకుడుతనం తగ్గి, నిదానం, సహనం అలవడతాయి. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోగల, వెంటనే తగ్గించుకోగల మెళకువలు అలవడతాయి. ❀

## మ్యాంగో రైతా..



**కావలసినవి**

పెరుగు - కప్పు, మామిడిపండు - ఒకటి, తేనె - టేబుల్ స్పూన్, కుంకుమపువ్వు - చిటికెడు, బాదం పలుకులు - నాలుగు.

**తయారీవిధానం**

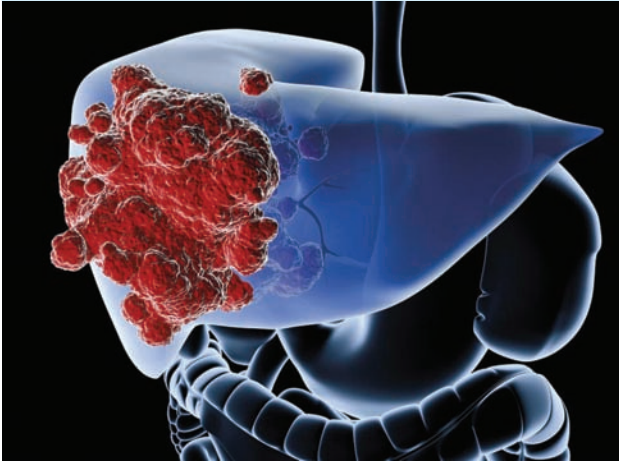
మామిడిపండును చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి పెట్టుకోవాలి. బాదం పలుకులను ముక్కలు ముక్కలుగా దంచుకోవాలి. ఒక చిన్న పాత్రలో ఒక టీ స్పూన్ గోరువెచ్చని నీళ్లు పోసి, అందులో కుంకుమపువ్వు వేయాలి. ఇప్పుడు మరొక పాత్రలో పెరుగు తీసుకొని, అందులో తేనె వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. తరువాత కుంకుమపువ్వు నీళ్లను కలుపుకోవాలి.

కట్ చేసి పెట్టుకున్న మామిడిపండు ముక్కలు, బాదంపలుకులు వేసి, కలిపి సర్వ్ చేసుకోవాలి.

# ప్రాణాంతక వ్యాధి.. కామెర్లు



**డా॥ సిపాయి సుబ్రహ్మణ్యం,**  
ఎం.ఎస్., ఎం.సీహెచ్  
మూత్రనాళ వ్యాధుల నిపుణులు  
చైర్మన్, రష్ హాస్పిటల్ - తిరుపతి



హెపటైటిస్ ప్రజారోగ్యానికి ప్రమాదకరంగా మారిన వ్యాధుల్లో ఒకటి. మన దేశంలో 5.2 కోట్ల మందికి పైగా ఈ దీర్ఘకాలిక హెపటైటిస్ తో బాధపడుతున్నవారే. ఈ విషయాన్ని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) రెండేళ్ల కిందట విడుదల చేసిన నివేదికలో పేర్కొంది. 4 కోట్ల మంది హెపటైటిస్ బి తో, 60 లక్షల నుంచి 1.2 కోట్ల వరకు హెపటైటిస్ సి తో బాధపడుతున్నట్లు ఈ సంస్థ తెలిపింది. భారత్ లో వైరల్ హెపటైటిస్ తీవ్రమైన ప్రజారోగ్య సమస్యగా గుర్తించింది. 2014లో దీనివల్ల లక్ష మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు వ్యాధుల నియంత్రణ జాతీయ కేంద్రం గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. దేశంలో ఒక శాతం జనాభాకు హెపటైటిస్ సి ముప్పు ఉందని గుర్తించారు.

కాలేయం (లివర్) వాపునకు గురై ఎర్రగా మారిపోయే స్థితిని హెపటైటిస్ గా చెబుతారు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ సాధారణంగా ఈ సమస్యకు దారితీస్తుంది. అలాగే, కొన్ని రకాల డ్రగ్స్, ఔషధాలు, టాక్సిన్లు, ఆల్కహాల్ సేవనం వల్ల కూడా హెపటైటిస్ వ్యాధికి గురి కావచ్చు. ఆటో ఇమ్యూన్ హెపటైటిస్ అంటూ మరొకటి ఉంది. వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులు, వైరస్ ల నుంచి శరీరానికి రక్షణ కల్పించాల్సిన యాంటీబాడీలు పొరపాటుగా కాలేయ కణజాలంపై దాడి చేయడం వల్ల ఆటో ఇమ్యూన్ హెపటైటిస్ ఏర్పడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో హెపటైటిస్ అనేది ఫైబ్రోసిస్, సిర్రోసిస్, లివర్ కేన్సర్ లకు దారితీసే అవకాశాలున్నాయి.

మన శరీరంలోకి ప్రవేశించిన హానికారక రసాయనాలు, విష పదార్థాలను రక్తం నుంచి తొలగించడం కాలేయం చేసే పని. అలాగే తీసుకున్న ఆహారాన్ని శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు, శక్తిగా మారుస్తుంది. అదనంగా ఉన్న వాటిని నిల్వ చేస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైనప్పుడు విడుదల చేస్తుంది. హెపటైటిస్ కారణంగా

కాలేయం వాపునకు గురవడంతో ఈ పనులన్నీ కష్టతరమవుతాయి. ఫలితంగా తీవ్ర అనారోగ్యం కలుగుతుంది.

## హెపటైటిస్ ఎస్పి రకాలు

హెపటైటిస్ లో ప్రధానంగా ఐదు రకాలున్నాయి. ఏ(హెచ్ ఏవీ), బీ(హెచ్ బీవీ), సీ(హెచ్ సీవీ), డీ(హెచ్ డీవీ), ఇ(హెచ్ ఈవీ). వీటి లక్షణాలు దాదాపు ఒకే మాదిరిగా ఉంటాయి. బీ, సీ, డీ అన్నవి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు. వీటి బారిన పడితే తిరిగి బయటపడడానికి సమయం తీసుకుంటుంది. హెపటైటిస్ ఏ, ఇ రకాలు తీవ్రత కలిగినవి. అయితే వీటినుంచి తక్కువ కాలంలోనే బయటపడొచ్చు. హెపటైటిస్ రాకకు పలు కారణాలున్నాయి. వాటిలో బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, వైరస్ ల సమూహం (ఏ,బీ,సీ,డీ,ఇ) ప్రధానమైనవి. వీటివల్ల హెపటైటిస్ బారిన పడతారు. ఇవి శరీరంలోకి చొరబడిన తర్వాత కాలేయంపై దాడి చేస్తాయి. హెపటైటిస్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. హెపటైటిస్ వైరస్ లు ఉన్నట్లుండి తీవ్ర అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి. కొన్ని వారాల నుంచి కొన్ని నెలల పాటు వీటి ప్రభావం కొనసాగుతుంది. కొందరిలో హెపటైటిస్ ఉన్నప్పటికీ లక్షణాలు కనిపించవు. దీర్ఘకాలం తర్వాత బయటపడుతుంది. ఈ లోపు వీరినుంచి ఇది మరింత మందికి వ్యాపించే ప్రమాదం ఉంటుంది.

## హెపటైటిస్ ఏ

హెపటైటిస్ ఏ తరహా వైరస్ (హెచ్ ఏవీ) వల్ల ఏర్పడే సమస్య. ఇప్పటికే ఈ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడిన వారి మలం వల్ల కలుషితమైన నీరు, ఆహారం తీసుకున్న వారికి ముప్పు ఉంటుంది. అత్యంత సూక్ష్మ స్థాయిలో వైరస్ బారిన పడిన వారి శరీర వ్యర్థాలు కలిసినా సరే దీని బారిన పడతారు. మురుగునీటి ద్వారా వ్యాప్తి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువ. అలాగే వైరస్ వచ్చిన వారు శుభ్రత పాటించకుండా కూరగాయలు, పండ్లను క్యారి చేసినా వాటి ద్వారా ఇతరులకు వ్యాపించే ముప్పు ఉంది. వైరస్ బారిన పడిన వారితో సన్నిహితంగా ఉన్నవారికి ఇది వస్తుంది. జ్వరం, ఆకలి తగ్గిపోవడం, వికారం, డయేరియా, కామెర్లు సమస్యను తెలియజేసే లక్షణాలు. హెపటైటిస్ 'ఏ'కు చికిత్స రోగి వ్యాధి తీవ్రత ఆధారంగా మారిపోతుంది. లివర్ ఫెయిల్యూర్ అయితే ఆస్పత్రిలో చేరాల్సి వస్తుంది.

## హెపటైటిస్ బి

హెపటైటిస్ బి (హెచ్ బీవీ) వైరస్ తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్. ప్రాణాంతక లివర్ వ్యాధికి లేదా లివర్ క్యాన్సర్ కు దారితీసే ప్రమాదం ఉంటుంది. బి వైరస్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి

సంక్రమిస్తుంది. ఒకరికి వాడిన సూదినే మరొకరికి ఉపయోగించడం, టూత్ బ్రష్, రేజర్లు ఒకరివి మరొకరు వాడడం, ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న వారితో లైంగిక చర్య వల్ల హెచ్ బీవీ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గర్భంతో ఉన్న వారికి ఈ వైరస్ వస్తే, పుట్టే పిల్లలకు కూడా ఇది విస్తరిస్తుంది. కడుపులో నొప్పి, వికారం, వాంతులు, ఆకలి కోల్పోవడం, కామెర్లు, కీళ్లలో నొప్పులు, తీవ్రమైన అలసట లక్షణాలు బయటకు కనిపిస్తాయి.

తీవ్రమైన హెపటైటిస్ బి సమస్యలో ద్రవ పదార్థాలను అందించడం ద్వారా రోగిని కాపాడే ప్రయత్నం చేస్తారు. మందులతో వైరస్ను తొక్కి పెట్టడం ద్వారా లివర్ కేన్సర్, సిర్రోసిస్ బారిన పడే అవకాశాలను తగ్గిస్తారు. అందుకే హెపటైటిస్ బి బారిన పడిన వారు మందులతో చికిత్స తీసుకోవడం మొదలు పెడితే జీవితాంతం కొనసాగించాల్సి వస్తుంది.

### హెపటైటిస్ సి

ఇది కూడా హెపటైటిస్ బి మాదిరిగానే ఇన్ఫెక్షన్ గురైన వారి శరీర వ్యర్థాలు, వారితో లైంగిక సాన్నిహిత్యం వల్ల వస్తుంది. జ్వరం, అలసట, ఆకలి తక్కువగా ఉండడం, వాంతులు, వికారం, కడుపులో అసౌకర్యం, కీళ్ల నొప్పి, కామెర్లు తదితర లక్షణాలు హెచ్సీవీ వైరస్ శరీరంలోకి ప్రవేశించిన తర్వాత కనిపిస్తాయి. 20-30 శాతం మందిలో తీవ్రమైన అనారోగ్యం, 75-85 శాతం మందికి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం కలిగే అవకాశాలుంటాయి. సాధారణంగా శరీరంలోని రోగ నిరోధక శక్తి ఇన్ఫెక్షన్ను బయటకు పంపిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక ఇన్ఫెక్షన్లోనూ కాలేయం దెబ్బతినడం అన్నది అరుదుగా జరుగుతుంది. వైరస్ ఏ జాతికి చెందినది అనే అంశం ఆధారంగా హెచ్సీవీ నయం అవుతుందా, లేదా అన్నది నిర్ధారిస్తారు. ఇటీవలి కాలంలో వస్తున్న మందులతో సమస్యను 95 శాతం వరకు నయం చేసే అవకాశాలు మెరుగయ్యాయి. కానీ, చికిత్స ఖరీదైనవి. పరిశుభ్రత పాటించడం ద్వారా సమస్య రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇంజెక్షన్ల సమయంలో ఒకరికి వాడినవి మళ్లీ ఇంకొకరికి వాడకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవడం (వాడిన తర్వాత నిర్వీర్యం చేయడం), డ్రగ్స్ కు దూరంగా ఉండడం, సురక్షితమైన లైంగిక అలవాట్లు కలిగి వుండడం వల్ల వైరస్ ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చు.

### హెపటైటిస్ డి

హెపటైటిస్ డి హెపటైటిస్ బి వైరస్ బాధితుల్లోనే వస్తుంది. దీన్నే డెల్టా హెపటైటిస్ అని అంటారు. ఇది ప్రాణాంతక లివర్ వ్యాధి. హెపటైటిస్ బి వైరస్ లక్షణాలను హెపటైటిస్ డి తీవ్రతరం చేస్తుంది. అలాగే, ప్రాణాంతక సిర్రోసిస్, ఫైబ్రోసిస్ లకు దారితీస్తుంది. అదీ అతి తక్కువ వ్యవధిలోనే. తీవ్రమైన దీర్ఘకాలిక హెపటైటిస్ డి సమస్యకు చికిత్సా మార్గాలు పరిమితం. అయితే, పెగిలేటెడ్ ఇంటర్ ఫెరాన్ ఆల్ఫా అనే ఔషధం మాత్రం

ప్రభావవంతంగా వనిచేస్తుంది. చికిత్స ఏడాది పాటు కొనసాగుతుంది.

అయితే, దీని బారిన పడి చికిత్స తీసుకుని, దాన్ని నిలిపేసిన తర్వాత చాలామందిలో తిరిగి సమస్య ఎదురయ్యే అవకాశాలున్నాయి. కాలేయ మార్పిడి ఈ సమస్య నివారణకు ఒకానొక ప్రధాన చికిత్స. హెపటైటిస్ బి బారిన పడకుండా జాగ్రత్త పడితే హెపటైటిస్ డి రాదు. అలాగే, ఒకరు వాడిన సూదులను వాడకుండా ఉండడం, రక్తమార్పిడి విషయంలో కచ్చితంగా వ్యాధుల నిర్ధారణ జరిగిందా? లేదా? అన్నది చూసుకోవాలి. డ్రగ్స్ వాడకాన్ని కూడా నిలిపివేయడం అవసరం.

### హెపటైటిస్ ఇ

ఇది హెపటైటిస్ 'ఎ' రకం వైరస్ను పోలి ఉంటుంది. వైరస్ కలుషిత నీరు, పరిశుభ్రత సరిగా లేకపోవడం వల్ల వ్యాపిస్తుంది. వారం నుంచి ఆరు వారాల వరకు ఉంటుంది. దీనివల్ల ప్రాణానికి వచ్చే ముప్పు చాలా తక్కువ. వ్యాధి తీవ్రంగా మారిన కొందరిలో లివర్ వైఫల్యం చెంది ప్రాణాంతకం అవుతుంది. జ్వరం, వికారం, వాంతులు, కడుపులో నొప్పి, దురద, కీళ్లలో నొప్పులు, కామెర్లు, ఆకలి లేకపోవడం వంటి లక్షణాల ఆధారంగా హెపటైటిస్ 'ఇ'ని గుర్తించవచ్చు. ఆస్పత్రిలో చేరాల్సిన అవసరం సాధారణంగా ఎదురు కాదు. లివర్ వైఫల్యం చెందితే ఆస్పత్రిలో చేరాల్సి వస్తుంది. దీని బారిన పడకుండా ఉండాలంటే తాగే నీరు కలుషితం కాకుండా చూసుకోవాలి. మురుగు నీటి వ్యవస్థ నిర్వహణ తీరు, వ్యక్తిగత శుభ్రత కీలకం. బయట ఐస్ కలిపే ఏ పదార్థాన్నీ తీసుకోకపోవడం మంచిది.

### అన్ని రకాల హెపటైటిస్ లలో కనిపించే లక్షణాలు

హెపటైటిస్ రకం ఏదన్న దానితో సంబంధం లేకుండా వాటి బారిన పడిన వారిలో జ్వరం, అలసట, ఆకలి చాలా వరకు క్షీణించడం, వికారం, కడుపులో నొప్పి (కుడివైపు డొక్క కింద



కాలేయం చుట్టూ), మూత్రం ముదురు రంగులోకి మారిపోవడం, మట్టి రంగులో మలం ఉండడం, కీళ్లలో నొప్పి, కామెర్లు (కళ్లు, చర్మం వనువు రంగులోకి మారిపోవడం) లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. అందరిలో ఇవన్నీ కనిపించాలనేమీ లేదు. కొందరిలో కొన్నే బయటపడవచ్చు. కొందరిలో అసలు ఏవీ బయటకు కనిపించకపోవచ్చు. హెపటైటిస్ 'ఏ'లో దాదాపుగా అందరూ రెండు నుంచి ఆరు నెలల్లో పూర్తిగా రికవరీ అవుతారు. హెపటైటిస్ బిలో కొంత మందిలో మాత్రం దీర్ఘకాలిక సమస్యగా మారుతుంది. పిల్లల్లో అయితే ఈ ముప్పు 90 శాతం వరకు, పెద్దల్లో అయితే 6-10 శాతం వరకు ఉంటుంది. 70 శాతం మందిలో దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి కింద మారుతుంది. 5-20 శాతం మందిలో సిర్రోసిస్ ఏర్పడవచ్చు. 1-5 శాతం వరకు సిర్రోసిస్ లేదా లివర్ కేన్సర్ కారణంగా ప్రాణం కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ లక్షణాల్లో ఏవి కనిపించినా, హెపటైటిస్ ఉన్నట్టు సందేహం కలిగినా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. లక్షణాలు, రక్త, మూత్ర పరీక్షల ద్వారా వైద్యులు సమస్య ఏమిటన్నది తేలుస్తారు.

### హెపటైటిస్ చికిత్సా వ్యయం

హెపటైటిస్ సి, బి, డి వ్యాధుల్లో చికిత్సకు అయ్యే ఖర్చు వేల రూపాయల స్థాయికి వెళుతుంది. వ్యాధి తీవ్రమైతే ఈ ఖర్చు భారీ స్థాయికి వెళుతుంది. అందుకే హెపటైటిస్ కు కవరేజీనిచ్చే ఆరోగ్య పాలీసీ తీసుకోవడం క్షేమకరం. వైద్య బీమాతోపాటు హెపటైటిస్ కు కవరేజీనిచ్చే క్రిటికల్ ఇల్ నెస్ రైడర్ కూడా ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీనివల్ల అనారోగ్యం పాలైనప్పుడు ఆర్థికంగా కుదేలవకుండా చూసుకోవచ్చు.

### హెపటైటిస్ బాలిన ఏడకుండా ఉండాలంటే..

వ్యాక్సిన్లు వేయించుకోవడం వల్ల రక్షణ లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా చిన్నారులకు టీకాలు తప్పనిసరిగా వేయించాలి. బాత్ రూమ్ లేదా టాయిలెట్ కు వెళ్ళాల్సినా, పిల్లల డైపర్లు మార్చినా, ఆహారానికి ముందు సోప్ తో చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. సురక్షిత లైంగిక విధానాలనే అశ్రయించాలి. అరక్షిత శృంగారం వల్ల హెచ్ఐవీ కంటే హెపటైటిస్ బి వచ్చే ముప్పు 50 నుంచి 100 రెట్లు ఎక్కువ ఉంటుందని తేలింది. ఒకరు ఉపయోగించిన వ్యక్తిగత టూల్స్ అంటే, సిరంజీలు, సూదులు, రేజర్లు వంటివి వాడవద్దు. గర్భిణులు అయితే మరింత శ్రద్ధతో ఉండాలి.

## ప్రోటీన్ లో ఏది మేలు?

అత్యంత వేగంగా శరీరానికి శక్తిని ఇవ్వడంలో నిజానికి, కార్బోహైడ్రేట్లను మించినవే లేవు. కాకపోతే అంతే వేగంగా ఆ శక్తిని ఖర్చుచేసే శరీర శ్రమ కూడా ఉండాలి. ఆ శ్రమ లేకపోతే కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరం బరువును పెంచేస్తాయి. మధుమేహానికి మార్గం వేస్తాయి. అందుకే ఇటీవల చాలామంది కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారాన్ని బాగా తగ్గిస్తున్నారు. అయితే తగ్గించిన ఆ ఆహారపు లోటును ప్రోటీన్లతో పూరిస్తున్నారు. అంటే మాంసాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యమిస్తున్నారు. అయితే మాంసాహారం అంత తొందరగా జీర్ణం కాదు కాబట్టి, శారీరక శ్రమ ఇక్కడ కూడా అవసరమే! ఆహారంలో మార్పులైతే చేసుకుంటున్నారు కానీ, శరీర శ్రమ మాత్రం చేయడం లేదు. మాంసంలో పీచుపదార్థం ఉండదు కాబట్టి, జీర్ణ సమస్యలు, విసర్జన సమస్యలు ఉండనే ఉంటాయి.



ఈ పరిణామాల వల్ల తలెత్తే ఒక ప్రధాన సమస్య శరీరంలోని జీవక్రియలు కుంటుపడడం, ఫలితంగా శరీరం పలురకాలుగా రోగగ్రస్తం కావడమే కాదు. మనిషి ఆయుఃకాలమే తగ్గిపోతుంది. మనిషి బరువు తగ్గడానికీ, షుగర్ నిల్వలు నియంత్రణలో ఉండడానికీ ప్రోటీన్ అవసరం అన్నది వాస్తవమే. కాకపోతే, జంతు సంబంధితమైనది కాకుండా, వృక్ష సంబంధమైన ప్రోటీన్లకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. బాదాం, పిస్తా, జీడిపప్పులతో పాటు, పెసర, అలచంద, మొక్కజొన్న ధాన్యాలకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. వీటిల్లో సహజంగానే పీచుపదార్థం ఉంటుంది కాబట్టి, జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలు లేకపోగా, శరీరం బరువు పెరగకుండానూ, చురుకుదనం తగ్గకుండానూ ఉంటుంది.



# CARE YOGA NATUROPATHY MEDICAL COLLEGE

(Affiliated to Dr. NTR University of Health Sciences, Vijayawada)  
Recognised by Govt. of Andhra Pradesh



Collaboration with



**LINCOLN UNIVERSITY**  
MALAYSIA



Yoga and Naturopathy Hospital was established by  
R.K. Educational Society in 2015

It is very near to Bapatla, Ponnur, Tenali and Repalle Towns & Railway stations  
and close to GUNTUR City



PITTALAVANIPALEM, BAPATLA - 522 329 - GUNTUR District, A.P.



Pittalavanipalem, BAPATLA



08643-258066,  
9121706345,  
7036786500



www.carenaturopathy.com  
Email: careynmedicalcollege@gmail.com

# ప్రోగ్రెసివ్ ట్రస్ట్ ఫర్ మ్యూట్రిమోని



ప్యాట్రన్  
కె. ఆర్. వేదగోపాల్  
ఐఎస్ఎన్ (రిటైర్)



ప్యాట్రన్  
అంబటి లక్ష్మణ రావు  
ఓఫ్ జ్యూస్ (రిటైర్)  
అలహాబాద్ హైకోర్టు



## అన్ని కులాలు, మతాల వారికి సంబంధించిన కళ్యాణవేదిక



డా॥ సి.యల్. వెంకటరావు  
M.S. FRCS (Britain)  
ఘనస్థాపకులు & ట్రస్టీ

- ◆ ఆన్లైన్ సర్వీసు మా వెబ్సైట్ ద్వారా అందిస్తున్నాం.
- ◆ అన్ని కులాల వారికి, మతాల వారికి మా మ్యూట్రిమోని సర్వీసు అందజేయబడును.
- ◆ మా వెబ్సైట్ ద్వారా లాగిన్ అయ్యి సంబంధాలు వెతుక్కోవచ్చు.
- ◆ మా బ్రాంచీల యందు రిజిస్ట్రేషన్ మరియు ప్రొఫైల్ సర్వీసు చేయబడును.
- ◆ మీ యొక్క ప్రొఫైల్ వివరాలు ఎప్పటికప్పుడు మెయిల్ ద్వారా, ఫోన్ ద్వారా వెబ్సైట్లో వధూవరులకు వివరాలు పొందుపరుస్తాం.
- ◆ ఆధార్ కార్డు, వయస్సు ధృవీకరణ పత్రం తప్పనిసరిగా జతపరచాలి.
- ◆ వివాహ విలువలను పెంచడమే మా ప్రధాన కర్తవ్యం.

**రిజిస్ట్రేషన్ రూ.5000/- ఆన్లైన్ సౌకర్యం కూడా కలదు**

## ప్రోగ్రెసివ్ ట్రస్ట్ ఫర్ మ్యూట్రిమోని

గ్రామ పంచాయతీ ఆఫీసు ప్రక్కన, ఎనికేపాడు, విజయవాడ - 521 108

హైదరాబాద్ :

ఫ్లాట్ నెం.109, మొదటి ఫ్లోర్, రాయల్ పెనిలియన్ అపార్ట్మెంట్స్,  
బిగ్బజార్ ఎదురు సందు, అమీర్పేట, హైదరాబాద్ - 500 016.

**Ph: 98480 55806, 98663 08414**

✉ [progressivematrimony@gmail.com](mailto:progressivematrimony@gmail.com)  

**[www.progressivematrimony.com](http://www.progressivematrimony.com)**

**All Castes & All Religions**







# శ్రీ విశిష్ట

## సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆయుర్వేద

మ ఆరోగ్యమే.... మా లక్ష్యం....

AN ISO 9001:2015 CERTIFIED

# 201, 204, 401, కాంకర్డ్ అపార్టుమెంట్స్, సివిల్ సపైస్ బిల్డింగ్ ప్రక్కన,  
సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్ - 500 082. సెల్ : 9533266113, 9533466116



**తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ లో NABH గుర్తింపుపొందిన మొట్టమొదటి ఆయుర్వేద హాస్పిటల్**



**హెల్త్ ఇన్నూవేషన్స్ వున్నవారికి లయింబర్స్ మెంట్ సదుపాయం కలదు**

### OUR FACILITIES

Specialist Consultations for all Chronic Diseases / OP, IP Facility / Quality Patient Care at Affordable Cost / Yoga, Physiotherapy Facility for in Patient & Out Patient / Electronic Medical Record Facility / Quality Ayurvedic Medical Store

### ఆపరేషన్ లేకుండా ఖచ్చితమైన చికిత్సలు

- ◆ ఫైల్స్ ◆ ఫిషర్ ◆ ఫిస్సులా ◆ వెన్నునొప్పి ◆ మెడనొప్పి
- ◆ డిస్క్ సమస్యలు ◆ మోకాళ్ళ అరుగుదల ◆ పిసిఒడి
- ◆ ఓవేరియన్ సిస్ట్ ◆ వెలికోసీల్ ◆ ప్రొస్టేట్ సమస్యలు

### సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేని ఖచ్చితమైన చికిత్సలు

- ◆ స్థూలకాయం
- ◆ కొలెస్ట్రాల్
- ◆ మధుమేహం
- ◆ సోలియాసిస్
- ◆ ల్యూకోడెర్మా
- ◆ జీర్ణకోశ సమస్యలు
- ◆ ఐ.బి.యస్.
- ◆ కాలేయ సమస్యలు
- ◆ సైనస్ టిట్స్
- ◆ మైగ్రేన్
- ◆ స్త్రీ వ్యాధులు
- ◆ ఋతుస్రావ సమస్యలు
- ◆ పక్షవాతం
- ◆ మస్కులర్ డిస్ట్రోఫి
- ◆ సంతానలేమి
- ◆ అంగస్థంభన సమస్యలు
- ◆ అసంతృప్తి
- ◆ శీఘ్రస్థలనం
- ◆ హార్మోను సమస్యలు
- ◆ ధైరాయిడ్
- ◆ ప్రోస్టేటిస్
- ◆ మూత్రకోశ సమస్యలు
- ◆ మానసిక ఆందోళన
- ◆ నిద్రలేమి

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు మరియు వారి సంబంధితులకు మెడికల్ లీయింబర్స్ మెంట్ సౌకర్యం కలదు.

### CASHLESS TREATMENTS



OUR EXPERTS WILL BE CONDUCTING LIVE PROGRAMS ON VARIOUS TV CHANNELS

Watch **HEALTH FILE** EVERY THURSDAY 3-30 P.M.



Watch **SPARSHA** EVERY SATURDAY 10-30 P.M.



Online Consultation Timings : Every Friday Afternoon 03:00 pm to 04:00 pm

### జ్ఞాపించు హైదరాబాద్ సూపర్ సెంటర్

# 11-13-190/2/1, 3వ అంతస్తు, గ్రీన్ హిల్స్ కాలనీ, నెక్ట్ లైన్ టు అప్పలక్ష్మి టెంపుల్ ఆర్స్ ద్వారాకపురం, హైదరాబాద్. సెల్ : 8374312113, 8374348113

### విశాఖపట్నం సీతమ్మపేట

ఫ్లాట్ నెం. 405, 504, జి.వి.కె. ప్లాజా, సెంట్రల్ బ్యాంక్ ప్రక్కన, కాంప్లెక్స్ రోడ్, సీతమ్మపేట, విశాఖపట్నం - 530 016. సెల్ : 7095451113 / 7095451116



**SRI NIHIL PUBLICATIONS**

#28-20-17/4, Jani St., Arundelpet, Vijayawada - 520 002.

Contact : 9666389979 / 8977456999


e\_mail : srinihilpublications@gmail.com

**డా॥ సి.యల్.వెంకటరావు గారి రచనలు**

M.S., F.R.C.S. (U.K.)

ఈ క్రింది పుస్తకాలన్నీ ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలలోని అన్ని విశాలాంధ్ర బుక్‌షాపులలో లభించును


**హెల్త్ కేర్**  
నిండు మారళ్ళ ఆరోగ్య శీటలుతో  
మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో



అల్లీ సి.యల్.వెంకటరావు  
M.S., F.R.C.S.

₹ 180/-


**హార్ట్ కేర్**  
గుండె జబ్బులు - ఆర్డర్లు  
మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో



అల్లీ సి.యల్.వెంకటరావు  
M.S., F.R.C.S.

₹ 150/-

**కిడ్నీ కేర్**  
మూత్రపిండాల వ్యాధులు, ఆర్డర్లు  
మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో




అల్లీ సి.యల్.వెంకటరావు  
M.S., F.R.C.S.

₹ 150/-

విద్యుచ్ఛక్తి అధికంగా వేచే వ్యాధులతో ఉపశాంతి సృష్టించే సైట్


**డయాబెటిక్ కేర్**



అల్లీ సి.యల్.వెంకటరావు  
M.S., F.R.C.S.

₹ 150/-


**మెడికేర్**  
రోగాలు-మందులు-ఆరోగ్యం  
వారి ముందే ఆధునిక వైద్య పరిష్కారం



అల్లీ సి.యల్.వెంకటరావు  
M.S., F.R.C.S.

₹ 150/-


**క్యాన్సర్ కేర్**  
క్యాన్సర్ వ్యాధులు - నివారణ - ఆర్డర్లు  
మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో



అల్లీ సి.యల్.వెంకటరావు  
M.S., F.R.C.S.

₹ 150/-


**హెల్త్ గైడ్**  
అనారోగ్య లక్షణాలు, ఆర్డర్లు  
మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో



అల్లీ సి.యల్.వెంకటరావు  
M.S., F.R.C.S.

₹ 125/-


**లేడీస్ హెల్త్**  
స్త్రీ ఆరోగ్య సమస్యలు, నిర్దిష్టాలు  
మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో



అల్లీ సి.యల్.వెంకటరావు  
M.S., F.R.C.S.

₹ 150/-


**కీళ్ళనొప్పులు మోకాళ్ళ నొప్పులు**  
ఎదురైన కీళ్ళ వ్యాధులను నివారించుటకు ఎవరైతే వైద్య సహాయం



అల్లీ సి.యల్.వెంకటరావు  
M.S., F.R.C.S.

₹ 150/-


**గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజి**  
రెండు శ్రోత్రోశ వ్యాధులు - నివారణ  
మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో



అల్లీ సి.యల్.వెంకటరావు  
M.S., F.R.C.S.

₹ 150/-


**హైబిపి**  
నివారణ, అదుపులో ఉంచుకోవటం  
మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో



అల్లీ సి.యల్.వెంకటరావు  
M.S., F.R.C.S.

₹ 120/-

**అహారం - ఆరోగ్యం**  
మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో



అల్లీ సి.యల్.వెంకటరావు  
M.S., F.R.C.S.

₹ 125/-

**డోర్ డెలివరీ కారకు: కృష్ణస్వామి - 9951704152**

# అమెజ్ మెడ్ స్పా

☎ 8636634495, 8885084495

**మీరు అందంగా  
కనిపించాలను కుంటున్నారా ...!  
అది కాస్మెటిక్ & ప్లాస్టిక్ సర్జరీ తోనే సాధ్యం!**

### మా ప్రత్యేకతలు :

- ▶ శరీరం లోని అధిక కొవ్వును తొలగించడం
- ▶ మగవారి రొమ్ములలో అధికంగా ఉన్న కొవ్వును తొలగించడం
- ▶ మహిళలో చిన్నగా ఉన్న రొమ్ములను పెద్దవిగా చేయుట, పెద్దగా ఉన్న రొమ్ములను చిన్నవిగా చేయుట
- ▶ ముఖము, గొంతు వద్ద సాగిన చర్మాన్ని శస్త్ర చికిత్స ద్వారా సరిచేయడం
- ▶ మెరుగైన ముఖ కాంతికోసం చర్మపు పారను తొలగించడం, ముహతలను తొలగించడం
- ▶ బుగ్గ పై శస్త్ర చికిత్స ద్వారా గుంట (సాట్టు) లను సృష్టించడం



**డాక్టర్ సుమిత శంకర్**

DNB (Gen. Surgery)

M.Ch., (Plastic Surgery), FICS (USA)

Managing Director & Sr. Consultant  
Plastic, Cosmetic & Breast Surgeon



🌐 [www.amazedmedspa.in](http://www.amazedmedspa.in)

✉ [amazedmedspa@gmail.com](mailto:amazedmedspa@gmail.com)

అరందల్ పేట 10/2 వ లైను, హనుమాన్ బెంపుల్ ఎదురుగా, గుంటూరు - 522 002

# SRI PATANJALI MAHARSHI NATUROPATHY & YOGA MEDICAL COLLEGE

(Affiliated to Dr. NTR University of Health Sciences, Vijayawada)  
Recognised by Govt. of Andhra Pradesh



Collaboration with

**LINCOLN  
UNIVERSITY  
MALAYSIA**

SRI PATANJALI MAHARSHI  
NATUROPATHY & YOGA MEDICAL COLLEGE

Hostel Facility  
for  
**BOYS & GIRLS**

**300**  
Bed Naturopathy  
Hospital



Annual intake  
**100** students



Contact  
**9440663157**  
**9849281540**



GUNTAKAL - 515 801, ANANTAPUR DISTRICT, ANDHRA PRADESH

# గ్రామీణ వైద్యం

## ఆరోగ్యం మరియు అండంల ఖజానా అరటి పండ్లు



47

**జి.ఎన్.జి.కృష్ణమూర్తి**  
 ఉపాధ్యక్షులు - డి.ఎన్.సి.పి.ఎ.  
 వుయ్యూరు - కృష్ణాజిల్లా  
 9603108033



పండ్లు మానవుడికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన అపురూపమైన వరము. ఆయా సీజన్లలో పండే పండ్లను ఆరగించడం మనకు తరతరాలుగా తెలుసును. అన్నంతో అవసరం లేకుండా ప్రకృతిసిద్ధమైన పండ్లు, కూరగాయలు ఇతర తృణదాన్యాలను ఆహారం గా ఆహారముగా తీసుకుని జీవించినట్లయితే శరీరానికి కావసిన అన్నిరకాల పోషకాలు లభిస్తాయి ... ఇదే అసలు ఉత్తమమైన జీవన విధానమని పకృతి వైద్యుల నమ్మకం.

అరటి ఒక చెట్టులా కనిపించే మొక్క (నిజం చెప్పాలంటే ఇది ఒక హెర్బ్ మాత్రమే). ఇది మూసా అను ప్రజాతికి, మరియు మూసేసి కుటుంబానికి చెందినది. కూర అరటి కి దగ్గర సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది . అరటి చెట్టు కాండము, చాలా పెద్ద పెద్ద ఆకులతో (సుమారుగా రెండు నుండి మూడు మీటర్లు పొడుగు) నాలుగు నుండి ఎనిమిది మీటర్లు ఎత్తు పెరుగును. అరటి పండ్లు సాధారణంగా 125 నుండి 200 గ్రాములు బరువు తూగుతాయి. ఈ బరువు వాటి పెంపకం, వాతావరణము, ప్రాంతముల వారీగా మారుతుంది. ఈ బరువులో 80% లోన ఉన్న తినగల పదార్థము, 20% పైన ఉన్న తోలు.

ప్రపంచం మొత్తంమీద మన దేశం అరటిని పండించే విషయంలో రెండో స్థానంలో ఉంది. ఎంతోమంది రైతులకు, వ్యాపారస్థులకు ఇది ప్రత్యక్షంగా గాని, పరోక్షంగా గాని ఆర్థిక వెసులుబాటును కల్గిస్తూ బాసటగా నిలుస్తోంది. అరటి పండులో నీటి శాతం కంటే ఘన పదార్థం శాతం ఎక్కువ. ఇవన్నీ శరీరాన్ని పోషించే పదార్థాలు కావటంతో దీనిని కేవలం పండుగానే కాకుండా ఆహారంగా సైతం వాడుకోవచ్చు. నూట యాభై గ్రాముల మేక

మాంసంలోను, సగానికి కోసిన కోడిగుడ్డులోను, నాలుగొందల గ్రాముల అవుపాలలోను ఎంత శక్తి ఉంటుందో అంత శక్తి కేవలం, ఒక మోస్తరు పొడవున్న అరటి పండులో ఉంటుంది. పెరిగే పిల్లలకు, వృద్ధులకు వ్యాధులనుంచి కోలుకునే వారికి దీనిని సమర్థవంతమైన ఆహారోపధంగా ఇవ్వవచ్చు. అరటి పండు పైనుండే దళసరి తోలు సూక్ష్మక్రిములను, విష పదార్థాలను అడ్డుకొంటూ, రక్షక కవచంగా పనిచేస్తుంది. దీనిని ప్రయాణాలలోను, ఇతర అనుచిత ప్రదేశాల్లోనూ నిర్భయంగా తినవచ్చు. మధుమేహ రోగులు ఇతర పిండి పదార్థాలను తగ్గించుకోగలిగితే, అరటి పండును తినడంలో అభ్యంతరమేదీ లేదు. (ఒక మోస్తరు సైజున్న అరటిపండునుంచి సుమారు 100 క్యాలరీల శక్తి విడుదల అవుతుంది. కాగా మధుమేహం నియంత్రణలో ఉన్న వారికి, శారీరకావసరాలకు, రోజుకు సుమారు 1600 క్యాలరీల శక్తి అవసరం అవుతుంది. ఈ శక్తిని దృష్టిలో ఉంచుకొని అరటి పండును తీసుకోవటంలో తప్పులేదు). అరటి పండులో కొవ్వు పదార్థం చాలా అల్పమోతాదులో ఉంటుంది. ఈ కారణంచేత దీనిని కామెర్లలోను, ఇతర కాలేయపు వ్యాధుల్లోను నిరభ్యంతరంగా వాడుకోవచ్చు. (కాలేయం వ్యాధిగ్రస్తమైనప్పుడు కొవ్వును జీర్ణంచేసే ఎంజైముల విడుదల తగ్గిపోతుంది). అరటి పండులో పొటాషియం మోతాదు చాలా ఎక్కువ. దీనిని కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్లో వాడకూడదు. (ఈ వ్యాధిలో మూత్రపిండాలు పొటాషియంను సమర్థవంతంగా బయటకు విసర్జించలేవు. ఫలితంగా రక్తంలో పొటాషియం మోతాదు ప్రమాద భరితమైన స్థాయిలో పెరిగిపోతుంది. అరటి పండ్లు అధికంగా తింటే ఇది మరింత పెరుగుతుంది). ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం అరటి పండు కఫాన్ని పెంచుతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆస్త్రా వంటి కఫ ప్రధాన వ్యాధుల్లో దీనిని వాడటం మంచిది కాదు. అరటి పండు తిన్న తర్వాత ఏలక్కాయ తింటే కఫ దోషం తగ్గుతుంది. లేదా అరటి పండు తినేటప్పుడు రెండు లవంగాలను గాని, మూడు మిరియాలను గాని గుజ్జుతోపాటు తిన్నా సరిపోతుంది.

ఈ విలువలు వాతావరణాన్ని, పక్కదశనుబట్టి, సాగు పద్ధతిని బట్టి, ప్రాంతాన్ని బట్టి మారుతుంటాయి. పచ్చి అరటిపండులో కార్బోహైడ్రేటులు స్టార్చ్ రూపములో ఉంటాయి, పండుతున్న కొద్దీ ఇవి చక్కరగా మార్పుచెందబడతాయి. అందుకే పండు అరటి తియ్యగా ఉంటుంది. పూర్తిగా మగిన అరటిలో 1-2% చక్కర ఉంటుంది. అరటిపండు మంచి శక్తిదాయకమైనది. అంతే కాకుండా ఇందులో పొటాషియం కూడా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నవారికి చాలా విలువైన ఆహారం. అరటిపండు, పెద్ద పేగు వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా చక్కని ఆహారం, శ్రేష్టమైనది .

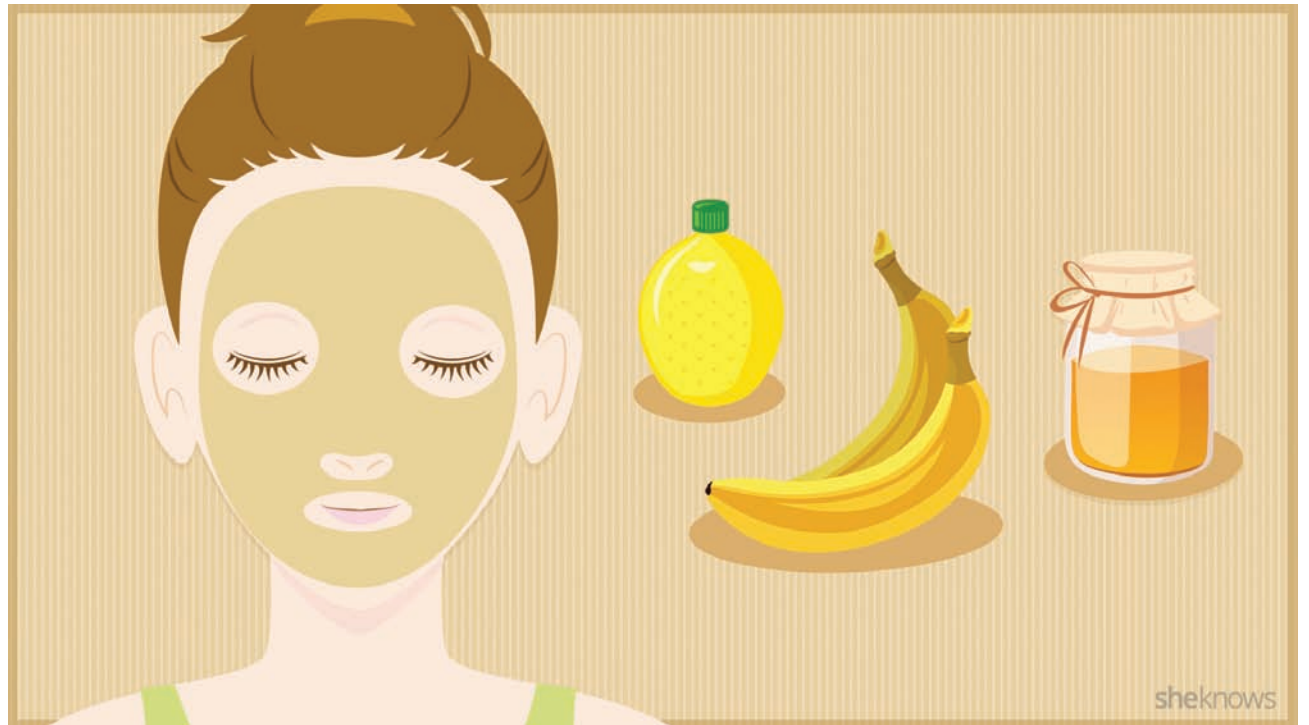
### పందగ్రాముల అరటిలో

- లి నీరు - 70.1 గ్రా.లి ప్రోటీన్ - 1.2 గ్రా. లి కొవ్వుపదార్థాలు - 0.3 గ్రా. లి పిండిపదార్థాలు - 27.2 గ్రా. లి కాల్షియం - 17 మి.గ్రా. లి ఇనుము - 0.4మి.గ్రా. లి సోడియం - 37 మి.గ్రా. లి పొటాషియం - 88 మి.గ్రా. లి రాగి - 0.16 మి.గ్రా. లి మాంగనీసు - 0.2 మి.గ్రా. లి జింక్ - 0.15 మి.గ్రా. లి క్రోమియం - 0.004 మి.గ్రా. లి కెరోటిన్ - 78 మైక్రో గ్రా. లి రైబోఫ్లేవిన్ - 0.08 మి.గ్రా. లి సి విటమిన్ - 7 మి.గ్రా. లి థయామిన్ - 0.05 మి.గ్రా. లి నియాసిన్ - 0.5 మి.గ్రా. లి శక్తి - 116 కిలోకాలరీలు.

### ఉపయోగాలు

- ◆ దీనిలో అత్యధికంగా ఉండే పొటాషియం బీపీ, అధిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

- ◆ శరీరంలోని విషపదార్థాల (టాక్సిన్స్)ను తొలగిస్తుంది.
- ◆ అరటిపండ్లలో ఉండే ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో యాసిడ్ శరీరంలో ప్రవేశించగానే సెరటోనిన్ గా మారి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అందుకే రాత్రిపూట పాలు, అరటిపండు తీసుకుంటే నిద్ర బాగా పడుతుందని చెబుతారు.
- ◆ అరటిపండులోని పొటాషియం శరీర కండరాల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. డైటింగ్ చేస్తున్నవాళ్లు ఒకపూట భోజనం లేదా టిఫిన్ మానేసి అరటిపండు, వెన్న తీసిన పాలు తీసుకుంటే శరీరానికి కావలసిన పోషకాలన్నీ అందుతాయి.
- ◆ జీర్ణనంబంధమైన సమస్యలకూ అరటిపండు మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. జబ్బుపడినవాళ్లు దీన్ని తింటే తొందరగా కోలుకుంటారు.
- ◆ పచ్చి అరటి కాయలు విరేచనాలనూ, పండిపోయినవి మలబద్ధాన్నీ అల్పర్ల నూ అరికడతాయి.
- ◆ అరటిపండ్లలో కణోత్పత్తిని ప్రోత్సహించే గుణం, జీర్ణాశయం గోడలకున్న సన్నటి పొర నాశనం కాకుండా కాపాడుతుంది.
- ◆ **అరటితో వైద్యము**
- ◆ అమెరికాలో పాయిజన్ ఐవీ (poison ivy) అనబడే చెట్టు చర్మానికి తగిలిన వచ్చే ఓ రకమైన చర్మ వ్యాధిని అరటిపండు తోలు లోపలి భాగంతో రుద్ది నయం చేస్తుంటారు
- ◆ అరటికి ఎయిడ్స్ వైరస్ పై పోరాడే శక్తి ఉంది. అరటిలో ఉండే 'బాన్ లెక్' అనే రసాయనం ఎయిడ్స్ వైరస్ పై శక్తిమంతంగా పోరాడుతుందని తేల్చారు. ప్రస్తుతం వైరస్ నిరోధానికి వాడుతున్న



'టీ20, మారావిరాక్' మందులతో సమానంగా ఈ రసాయనం పని చేస్తుంది..అరటిలోని లెక్టిన్ రసాయనం వైరస్‌ను శరీరంలో ప్రవేశించనీయకుండా అడ్డుకుని ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిరోధిస్తుంది. ఈ రసాయనం ప్రొటీన్‌పై పరచుకుని హెచ్‌ఐవీ జన్యుపదార్థం మూసుకుపోయేలా చేస్తుంది.

◆ అమ్మాయి పుట్టాలని కోరుకునే గర్భిణులు అరటిపళ్ళు తినడం మానేయాలి.

### అరటితో ఆరోగ్యం

అందానికి ఆరోగ్యానికి అరటి మంచి నేస్తం. పెరట్లో పండే, అందుబాటు ధరలో దొరికే అరటితో ఎన్నిరకాల లాభాలున్నాయో చూడండి. అజీర్ణాన్ని తగ్గించడంలో, కడుపులోని అల్సర్లను మాన్పించడంలో అరటి తోడ్పడుతుంది. అరటిలో ఉండే పొటాషియం నరాలను ఉత్తేజపరచి రక్తప్రసరణ వేగాన్ని పెంచుతుంది. దీనిలోని పొటాషియం, మెగ్నీషియం రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. డయేరియాను తగ్గించడంలో అరటి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఇది చెడ్డ బాక్టీరియాను మంచి బాక్టీరియాగా మార్చుతుంది. ఒక అరటి పండుతో 95 క్యాలరీలు అందుతాయి. అంతేకాదు దీనిలోని పొటాషియం శరీరంలోని నీటి నిల్వల్ని కాపాడుతుంది. దీనిలో విటమిన్ బి6, కార్బియం, జింక్ ఫోలిక్ ఆమ్లం, పీచు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరమగ్గిన అరటిలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండి శక్తి వినియోగాన్ని క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. రెండు అరటి పండ్లు, ఒక గుడ్డు, గ్లాసు పాలు, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల తేనె కలిపి బనానా షేక్ తయారుచేసి ఉదయాన్నే తాగితే బలహీనంగా ఉన్నవారు బరువు పెరుగుతారు. బాగా పండిన అరటి పండును పెరుగులో కలిపి తింటే వెల్ట్ డిస్టార్జ్ సమస్యను దూరం చేస్తుంది. అరటి పువ్వును ఉడికించి పెరుగుతో కలిపి తింటే రుతుచక్రం సమయంలో నొప్పినీ రక్తక్రమవాన్నీ తగ్గిస్తుంది. చిన్నపాటి కాలిన గాయాలను మాన్పించే గుణం అరటిగుజ్జుకు ఉంది. కనిపించింది. చలి కాలంలో సాధారణంగా వచ్చే చర్మ సమస్యలు మొటిమలు, ముఖం పొడిబారటం. ఈ సమస్యలను దూరంచేయడానికి అరటి పళ్ళు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఎ,బి,సి,ఇ' విటమిన్ల కాక పొటాషియం కూడా కలిగిన ఈ పళ్ళు అటు చర్మానికి, ఇటు జుట్టుకు కూడా పోషకాలుగా ఉపయోగపడతాయి.

### మొటిమలు :

చాలా త్వరగా మొటిమలు, ఇతర సమస్యలు వచ్చే సున్నితమైన చర్మానికి అరటి పండు ఒక వరంలా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పండులో చర్మానికి సమస్యలు తీసుకువచ్చే పదార్థాలు ఏమీ ఉండవు. అందుకే సున్నితమైన చర్మానికి ఇది సరైన పరిష్కారం. బాగా పండిన అరటిపండును ఒక దానిని తీసుకుని మెత్తగా చిదిమి ఆ పేస్ట్ ను ముఖానికి పట్టించి, 20 నిమిషాల పాటు ఉంచుకొని గోరు వెచ్చటి నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇన్ఫెక్షన్ తో కూడిన



**మొటిమలలోని** బాక్టీరియాను అరటిపండులోని పొటాషియం హరించి వేయడంతో అవి చాలా త్వరగా తగ్గిపోతాయి. అలాగే ఇందులో ఉన్న బి' విటమిన్ దురదవంటివాటిని తగ్గించడమే కాదు మన చర్మం కూడా మంచి రంగులో ఉండేలా చేస్తుంది. అంతేకాదు వేసవి కాలంలో చెమట వల్ల వచ్చే పేలుడును, అతివేడివల్ల వచ్చే రాష్ ను తగ్గించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

### పొడి చర్మం :

ముఖంపై గీతలు, పొట్టు లేచి పోవడంవంటి చిహ్నాలు కనిపించాయంటే ముఖం పొడిబారుతోందని అర్థం. పురాతనకాలం నుంచి ముఖంలో తేమను నిలపడానికి అరటి పండ్లను ఉపయోగిస్తూ వస్తున్నారు. ఈ పండులో ఉన్న విటమిన్ 'ఎ' చర్మంలో ఉండే సహజ సూనెలను పునరుద్ధరిస్తుంది. ఇక విటమిన్ 'ఇ' పొడైన చర్మాన్ని మరమ్మత్తు చేసి, ఏజింగ్ స్పాట్స్ ను తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ 'సి' చర్మ కణాలలోని విషవాయువు లను నిల్వఉంచకుండా చేయడంతో సన్నటి గీతలు ఏర్పడటం, వయసు పెరిగినట్టు కనిపించడం తగ్గుతుంది. వయసు మీదపడి నట్టు కనిపిస్తున్నా మని భావించే వారు, ఒక పండిన అరటిపండు ను తీసుకుని దానిని మెత్తగా పేస్ట్ లా చేసి, దానికి ఒక చెమ్మా తేనెను కలిపి ముఖానికి పట్టించుకుని 20 నిమిషాల పాటు ఉంచుకోవాలి. ఎండిన తర్వాత గోరు వెచ్చటి నీటితో ముఖాన్ని కడిగి వేయాలి. తేనె చర్మాన్ని బిగుతుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక అరటిపండు ముఖాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది. పొడి చర్మానికి అరటి పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి ఎందుకంటే అవి సహజంగానే తేమను ఇస్తాయి. ఈ ప్యాక్ నే ఎండవల్ల కమిలిన చర్మాన్ని సహజ స్థితికి తీసుకు వచ్చేందుకు ఉపయోగించవచ్చు. వేసవిలో జుత్తు కూడా దెబ్బతింటుంది. వేడిమివల్ల అది ఎండి, పొడవుతుంది. అరటిపళ్ళు జుత్తుకు సహజ మెరుపును తెచ్చేందుకు సాయపడతాయి.

### జుట్టు పొడిబారడం :

ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగే వారికి, రంగులవంటి రసాయనాలను ఉపయోగించే వారికి, జుట్టును వంకీలుతిప్పుకునే వారికి వాతావరణంలో వచ్చే మార్పులు హాని చేస్తాయి. అరటిపళ్ళు పొడిబారిన జుట్టును, మాడుకు కూడా మరమ్మత్తు చేసి సహజ స్థితికి తీసుకువస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే పొటాషియం మాడుపై



ఉన్న ఎటువంటి బాక్టీరియానైనా తొలగించి, ఆరోగ్య వంతమైన జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడు తుంది. ఒక పండ్ల అరటిపండును తీసుకుని మాష్చేసి, దానినిమాడుకు జుట్టుకు పట్టించాలి. దానిపై క్యాప్ ధరించి ఒక ఇరవై నిమిషాల పాటు ఉంచి తరువాత షాంపూ చేయాలి. దీనితో జుట్టు ఆరోగ్యవంతంగా అవుతుంది. అలాగే జీవరహితంగా కనిపించే జుట్టుకు ఒక అరటిపండులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆల్మండ్ ఆయిల్ను కలిపి దానిని జుట్టుకు పట్టించాలి. తరువాత వేడినీటిలో మంచి పిండిన టవల్ను తలకు చుట్టుకుని 20 నిమిషాల పాటు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత గోరు వెచ్చటి నీటితో తలను కడుక్కొని షాంపూ చేసుకోవాలి సంవత్సరం పొడుపునా దొరికే ఈ పండుని అన్ని రకాలుగా మనం ఉపయోగించుకోవచ్చు.

**అరటిపండు సగం చాలు...**

జిమ్లో ఎక్కువ సమయం వ్యాయామం చేశాక శరీరానికి శక్తి రావడం కోసం స్పోర్ట్స్ డ్రింకో, బజార్లో దొరికే మరో పానీయమో తీసుకుంటారు. కానీ 'వాటికి ప్రత్యామ్నాయంగా అరటి పండు ఎంచుకోవాలి. అప్పుడు కనీసం సగం అరటి పండు తిన్నా కావాల్సిన శక్తి అందుతుంది' అని అమెరికాకు చెందిన అధ్యయన బృందం తెలిపింది. క్రమం తప్పకుండా జిమ్కి వెళ్లే కొందరిపై అధ్యయనం చేసి, ఆ ఫలితాల ఆధారంగా ఈ విషయాన్ని చెప్పారు. స్పోర్ట్స్

డ్రింక్స్ తో పోల్చినప్పుడు... అరటి పండ్ల నుంచి పిండివదార్థాలే కాక అదనంగా యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పీచు, పొటాషియం, బి6 విటమిన్ లాంటి పోషకాలూ అందుతాయి. అరటి పండులో లభించే పొటాషియం, మెగ్నీషియం బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి. అంతేకాదు ఎముకలూ దృఢపడతాయి. అజీర్తితో బాధపడేవారు రోజుకో పండు తింటే చాలు.

**అరటి తెచ్చే అందం**


ఇంట్లో అరటిపండు ఉంటే చాలు.. బ్యూటీషియన్ ఇంట్లో ఉన్నట్టే! నిజమే... చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడానికీ, వయసు పెరిగిన ఆనవాళ్లను తెలియకుండా చేయడానికీ, పగిలిన పాదాలను అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవడానికీ అరటిపండు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. పండ్ల అరటిపండును మెత్తని గుజ్జులా చేసుకుని, ముఖానికి పట్టించి, పావుగంట తరువాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకుంటే సరి. ముఖానికి ఖరీదైన మాయిశ్చరైజర్లు ఇవ్వలేని తేమా, నునుపుదనం వస్తాయి.

బయటికెళ్లిన కాసేపటికే కొందరి ముఖం జిడ్డుగా మారిపోతుంది. ఈ సమస్య తగ్గాలంటే పండ్ల అరటి పండు గుజ్జుకు, నాలుగు చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి దానిని ముఖానికి మాస్జాలా వేసుకుంటే... జిడ్డు వదిలిపోతుంది. ఎన్నిసార్లు కండిషనింగ్ చేసినా జుట్టు పొడి బారుతుంటే... పండ్ల అరటి పళ్లు తీసుకుని, దానిలో కొద్దిగా పెరుగు కలిపి... మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. దీన్ని తలకు పట్టించి అరగంట తర్వాత కడిగేయాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు మెరుస్తూ, అందంగా మెరిసిపోతుంది.

అరటిపళ్లలోని 'ఇ' విటమిన్ ముఖంలో వయసు తాలూకు ఛాయలను కనిపించకుండా చేస్తుంది. దీనికి ఓట్మీల్, కొబ్బరిపాలు కూడా జోడించి ముఖానికి మాస్జాలా వేసుకొంటే మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. అరటి పండు గుజ్జుని పాదాలకు పట్టిస్తే, వాటికి తగినంత తేమ అంది పగుళ్లు రాకుండా ఉంటాయి.



**కళ్లు చెబుతున్నాయి!**



రేచీకటి ఉన్న వ్యక్తులు కామోఫ్లాజ్ (పరిసరాల్లో కలిసిపోయి, మఖ్యపెట్టడం)ను పసిగట్టగలుగుతారు. కాబట్టి అలాంటి సైనికుల్ని రెండవ ప్రపంచయుద్ధంలో ఉపయోగించుకున్నారు. మానవ నేత్రం 500 రకాల నలుపు రంగుల్ని గుర్తించగలదు. 10 మిలియన్ల వేర్వేరు రంగుల్ని కనిపెట్టగలదు. పసికందులకు 3 నెలలొచ్చేవరకూ ఎంత ఏడ్చినా కన్నీళ్లు కారవు. కంట్లోని కండరాలు కంటికి సంబంధించినంతవరకూ మిగతా శరీరంలోని అవయవాలన్నింటి కంటే దృఢమైనవి. పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉంటే మానవ నేత్రం 14 మైళ్ల దూరంలో ఉన్న క్యాండిల్ వెలుగును కూడా గుర్తించగలదు.



డా|| అశ్వనీ కుమార్ MD  
ఎమరిటస్ ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ మెడిసిన్  
ఆశ్రం హాస్పిటల్, ఏలూరు.  
సెల్ : 9848235811



# వైద్య నారాయణోహారి తప్పవరిది ?

“ఏది సత్యం, ఏదసత్యం  
ఓ మహాత్మా, ఓ మహర్షి”  
- అన్న శ్రీశ్రీగారి పద్యం

నిజమే ఈ రోజుల్లో వైద్యం, వైద్యులు, ఆస్పత్రులు, మందులు ఖర్చులూ చూస్తుంటే కళ్ళుతిరుగుతున్నాయి. హాస్పిటల్ బిల్స్ చూస్తుంటే స్పృహతప్పి గుండె ఆగినంత పని అవుతోంది పాలకాలపు వారికి. ఇందులో తప్పెవరిదో ఒక్కసారి విశ్లేషించి చూద్దాము.

ఈ రోజుల్లో అదివరలాగా కాక అందరి దగ్గరా చేతిలో డబ్బులు ఆడుతున్నాయి. ప్రతివారికి Comfort కావాలి. అందరూ బిజీబిజీ కాబట్టి, హడావిడి తొందర. కోరికలైతే చాలా ఉంటాయి. డాక్టరు గారు చెప్పినవన్నీ వినాలి, నిదానంగా, జాగ్రత్తగా పరీక్షచేయాలి, ఎక్కువ పరీక్షలు చేయకూడదు. ఖర్చు ఎక్కువగా అవకూడదు, Diagnosis వెంటనే చెప్పాలి. మందులు ఎక్కువ కాకుండా త్వరగా జబ్బు తగ్గించాలి. ఇవన్నీ తీరతాయా అంటే కాదనే చెప్పాలి.

మరొక మార్పు - ఇదివర రోజుల్లో డాక్టరుగారి క్లినిక్ దగ్గర ఒక హాలు, హాలు మధ్యలో ఫ్యాన్, 2-3 కుర్చీలు, మిగతావి బల్లలు. పేషంట్స్ వాటిమీద కూర్చునేవారు. డాక్టరు గారు పిలిస్తే లోపలకి వెళ్ళేవారు. మరి ఈ రోజుల్లో Receptionist, A.C.,



Reception Hall, comfortable chairs, T.V. Comforts లేకపోతే patients accept చేయడంలేదు. మరి వీటన్నిటి ఖర్చు ఎవరు భరిస్తారు. పేషంట్స్ దగ్గర నుంచే కదా! డాక్టర్లు అంటారు ఇన్వెస్టిగేషన్ రాయకపోతే పేషంట్కి నచ్చటంలేదు. మరి రాయకతప్పుదు. తలనొప్పికి స్కాన్ అక్కరలేదా? ఇదేం డాక్టర్ అయ్యా బాబు. పాత చింతకాయ పచ్చడి. ఈ లోపల పక్కన పేషంట్స్ తో వచ్చిన ఆయన స్కాన్ తీయించండి, మంచిది కదా, ఏ ముందో తెలుస్తుంది అంటారు. తీయించాలా వద్దా? ఖర్చు ఎవరిది. బయటకి వచ్చి డాక్టర్లకి ధనదాహం. కమీషన్ వస్తుందని ఇన్వెస్టిగేషన్స్ రాస్తారు అని ప్రచారం.

మందులు ఖరీదు పెరిగిపోయాయి. కంపెనీ వారిని అడిగితే “అయ్యా ఉత్పత్తుల ధరలు పెరిగిపోయాయి, over heads పెరిగాయి. competition పెరిగింది, మందుల షాప్ వాళ్ళకి కొన్ని ప్రీ Tonics, Tablet Strips ఇవ్వాలి. డాక్టర్స్ గిఫ్టు” మరి ఇవన్నీ భరించాల్సింది మందులుకొనే పేషంట్స్ కదా! పేషంట్స్ కూడా ఖరీదు మందులు రాయండి డాక్టర్ గారు అని ఒత్తిడి చేస్తారు.

చిన్న ఉదాహరణ: కంపెనీ మందులు ఖరీదు ఎక్కువగా ఉన్నాయని గవర్నమెంట్ వారు జనరిక్ మందులు అందరికి అందుబాటులోనికి తెచ్చారు. ఆ మందుల మీద చాలా మందికి అనుమానం. ఇంత తక్కువ ఖరీదు మందులు పనిచేస్తాయా అని. కంపెనీ మందులు కొనలేరు. జనరిక్ మందులు మీద అనుమానం. మరి ఎలా? దీనికి పరిష్కారం అందరూ ఆలోచించవలసిందే!

వైద్యం పూర్వపు రోజుల్లో Mutual Trust (నమ్మకం) మీద గడిచేది. డాక్టర్లకి పేషంట్స్ మీద ప్రేమ, పేషంట్స్ కి ఎలా నయం చేయాలి అనే తపన, మరొక ఆలోచన లేదు. పేషంట్స్ కి, వారి బంధువులకి డాక్టరుగారి మీద పరిపూర్ణమైన విశ్వాసం. ఏం జరిగినా “మీరు చేయగలిగినదంతా చేసారు, మా దురదృష్టం” అనేవారు.

ఈ రోజున ఆ నమ్మకం పోయింది. మధ్యలో డబ్బు వచ్చింది. ఎప్పుడు డబ్బు వచ్చిందో అందరికి అన్నీ అనుమానాలే. అదే ఈ రోజున వైద్య వృత్తిమీద నమ్మకముపోయి, నిందలపాలయి, డాక్టర్లు కోర్టు కేసులలో చిక్కుకుపోవడానికి కారణం. ❀

**ఆయుర్వేద చికిత్సలతో  
మెడనొప్పి మాయం**



నేటి ఆధునిక యుగంలో పెరిగిన మానసిక ఒత్తిడి, మారిన ఆహారపు అలవాట్లు, కొరవడిన శారీరక శ్రమ వల్ల మెడనొప్పి సమస్య వస్తుంది. కారణాలేవైనా సరైకల్ స్పాండిలోసిస్ను ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో గ్రీవగతవాతమని అంటారు. ఆయుర్వేదంలో శమన, శోధన చికిత్సల ద్వారా మెడ నొప్పి సమస్యను శాశ్వతంగా నయం చేయవచ్చు..

మెడ భాగంలో వెన్నుపూసల మధ్య వచ్చే మార్పుల వల్ల వివిధ రకాల లక్షణాలను మనం చూస్తుంటాం. ఈ గ్రీవగ తవాతం మహిళల కంటే పురుషుల్లో అధికంగా వస్తుంటుంది. అలాగే వయసు మీరినకొద్దీ వృద్ధుల్లో 90 శాతం వెన్నుపూసల్లో మార్పు వస్తుంటుంది. తద్వారా కూడా మెడనొప్పి సమస్య ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

**కారణాలు**

మారిన జీవనశైలితోపాటు అధిక మానసిక ఒత్తిడి వల్ల మెడనొప్పి వస్తుంటుంది. సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగుల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా చూస్తుంటాం. ద్వచక్రవాహనాలు, సైకిల్ తొక్కేవారిలో, రైల్వే కూలీల్లో ఎక్కువమంది మెడనొప్పి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. 20 నుంచి 30 సంవత్సరాల వయసు మధ్య వారిలోనూ మెడనొప్పి వస్తుంటుంది. కొరవడిన వ్యాయామంతోపాటు దినచర్యలో మార్పుల వల్ల ఈ సమస్య ఎక్కువ మందికి వస్తుంది.

**లక్షణాలు**

వెన్నుపూసలో మార్పుల వల్ల నరాలపై ఒత్తిడి మెడనొప్పి వస్తుంది. మెడ పట్టివేయటం, తలనొప్పి, కళ్లు తిరగటం, భుజాలు, చేతుల నొప్పితోపాటు తిమ్మిర్లు వస్తాయి. మెడ ఆకృతి చూస్తే మెడ ఏడు వెన్నుపూసల తో కండరాలు, లిగమెంట్స్ పైన, రెండు

వెండు వెన్నుపూసలు మెడ అటుఇటు తిరగటానికి ఉపయోగపడతాయి. మిగిలినవి పటుత్వానికి ఉపయోగ పడతాయి. వెన్నుపూస లోపల నుంచి వెళ్లే వెన్నుపాము మన శరీరంలో జరిగే సమాచారాన్ని మెడకు చేరవేస్తుంటాయి. దెబ్బతగలడం వల్ల, వెన్ను పూసల్లో మార్పుల వల్ల, నరంమీద ఒత్తిడి పెరిగి సమాచారం చేరడంలో లోపం వల్ల తల తిరగడం, తిమ్మిర్లు రావడం, నడకలో మార్పు రావచ్చు.

మెడనొప్పికి కారణం ఎముకలు అరగటం, ఎముకల లోపల ఉన్న జిగురు పదార్థం తగ్గటం వల్ల ఎముకల బలం సాంద్రత తగ్గుతుంది. ఎముకలు అరగటం వల్ల ఎగుడు దిగుడుగా బోన్ స్పార్స్ తయారగును. వీరికి కండరాల నొప్పితోపాటు మెడ తిప్పలేరు. చేతులు లాగుతుంటాయి. మెడనొప్పి వల్ల పైకి చూస్తే కళ్లు తిరుగుతాయి. ఛాతీ భాగంలో నొప్పి, సూదులు గుచ్చినట్లు తీవ్ర నొప్పి ఉంటుంది.

**రోగనిర్ధారణ పరీక్షలు**

మెడ నొప్పి సమస్యతో బాధపడుతున్న వారు ఆయుర్వేద వైద్యనిపుణుడిని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. మెడనొప్పిని నిర్ధారించేందుకు ఎక్స్రే, ఎంఆర్ఐ పరీక్షలు చేయిస్తారు.

**డిస్కోలో మార్పులతో వెన్నునొప్పి**

వెన్నుపూసల మధ్య ఉండే డిస్కుల్లో కొన్ని మార్పులు జరిగినప్పుడు డిస్కల మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. వాపురావడం, డి స్కోకి రక్తప్రసరణ సరిగా లేకపోవడం, డిస్కులు అరిగిపోవడం వంటి అనేక సమస్యల వల్ల నడుము నొప్పి వస్తుంది. డిస్కులో వాపు వస్తే, అందులోంచి చిక్కని ద్రవం బయటికి వచ్చి, మేరుదండం నుంచి వచ్చే నరాలపైన ఒత్తిడి పెరుగు తుంది. దీనివల్ల వెన్నునొప్పి వస్తుంది.

**ఇవీ లక్షణాలు**

నడుములో నొప్పి, వాపు, ఏ కాస్త శ్రమించినా నొప్పి తీవ్రం కావడం, సూదులతో గుచ్చినట్లుగా నొప్పి, కాళ్లలో తిమ్మిర్లు, మంటలు ఉంటాయి. సకాలంలో చికిత్స అందకపోతే స్పృహజ్ఞానం కూడా కోల్పోతారు. సమస్య మరీ తీవ్రమైతే కొందరు మలమూత్రాల మీద నియంత్రణ కోల్పోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఈ చికిత్సా విధానం ద్వారా శరీరంలో ప్రకోపించిన వాత దోషాలను సమూలంగా తొలగించడం సాధ్యమవుతుంది. ఆయుర్వేదంలోని స్నేహకర్మ ద్వారా వెన్నుపూసల మధ్య స్నిగ్ధత్వాన్ని పెంపొందించి

కీళ్ల కదలికలను సులభతరం చేసే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. స్వేదకర్మ ద్వారా బిగుసుకుపోయిన కీళ్లను వదులుగా, మృదువుగా మారేలా చేయవచ్చు. కఠివస్తి విధానం ఆయుర్వేదంలోని ఒక విశిష్టప్రక్రియ. అరిగిపోయిన మృదులాస్థికి (కార్టిలేజ్) రక్తప్రసరణను పెంచి నొప్పి తీవ్రతను తగ్గించడంలో ఈ ప్రక్రియ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

**ఆయుర్వేద చికిత్స**

మెడనొప్పి సమస్యల ఆయుర్వేదంలో సమగ్రమైన వైద్య చికిత్సలు ఉన్నాయి. వాటిలో శమన చికిత్స, శోధన చికిత్సలు

ప్రధానమైనవి. శరీరంలో ఉన్న దోషాలను అనుసరించి బాహ్యంగా చేసే ఔషధ చికిత్సలను శమన చికిత్సలు అంటారు. అయితే శమన చికిత్స వల్ల వ్యాధి మళ్లీ తిరగబడవచ్చు. అందుకే శమన చికిత్సలతో ఆగిపోకుండా కొందరికి పంచకర్మ చికిత్సలు కూడా అవసరమవుతాయి. పంచకర్మ చికిత్సలో స్నేహకర్మ, స్వేద కర్మ లాంటి పూర్వకర్మలుంటాయి. ప్రధానకర్మల్లో గ్రీవవస్తి, వస్తికర్మ, సర్వాంగధర లాంటి చికిత్సలుంటాయి. నిపుణులైన ఆయుర్వేద వైద్యనిపుణుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స తీసుకుంటే మెడనొప్పి సమస్యను శాశ్వతంగా నయం చేయవచ్చు.



**పోషకాల నేరేడు**

తీపి, పులుపు రుచుల సమ్మేళనమైన నేరేడు పండు వేసవిలో విరివిగా లభిస్తుంది. సమ్మర్లో తినదగ్గ పండ్లలో నేరేడు కూడా ఒకటి. నేరేడు ఆకులు, బెరడును కూడా ఔషధాల తయారీలో వాడతారు. ఈ పండులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కేన్సర్, కాలేయ సంబంధ వ్యాధుల్ని నివారిస్తాయి. నేరేడులోని పోషకాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీనిలో క్యాలరీలు తక్కువ ఉంటాయి కాబట్టి హెల్తీ స్నాక్ గా తినొచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి ఫుడ్ ఛాయిస్. నేరేడు పండు తింటే జీర్ణవ్యవస్థ చక్కగా పనిచేస్తుంది. నేరేడు పండు రసం పైటో కెమికల్ గా పనిచేస్తుంది. ఈ రసం తాగితే కాలేయం సంబంధ వ్యాధులు తగ్గిపోతాయి.



- ☞ దీనిలోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు నోటిని శుభ్రపరచడమే కాదు దంతాలు, చిగుళ్లను దృఢంగా చేస్తాయి కూడా.
- ☞ వీటిలో ప్రోటీన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లతో పాటు మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి సూక్ష్మ పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి పోషణనిస్తాయి.
- ☞ ఈ పండులో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ తో పాటు నీరు కూడా ఎక్కువే ఉంటుంది. వీటిని తింటే దాహం తీరుతుంది. అంతేకాదు శరీరం చల్లబడుతుంది కూడా.
- ☞ జీర్ణనంబంధమైన సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- ☞ వీటిలో కాల్షియం, ఫోలిక్ ఆమ్లం, ఐరన్ అధిక పాళ్లలో ఉంటాయి. కాబట్టి గర్భిణులు ఈ పండు తింటే వారికి అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. ఈ పండులోని ఐరన్, విటమిన్ సి హీమోగ్లోబిన్ శాతాన్ని పెంచుతాయి. ఫలితంగా రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది.

- ☞ నేరేడు పండు గుజ్జును చిగుళ్ల వ్యాధుల చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. విటమిన్ సి ఎక్కువ ఉండడంతో ఈ పండు 'గౌట్' వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది.
- ☞ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి ఎక్కువ కాకుండా చూస్తుంది. గుండె కండరాలు గట్టిపడకుండా చూసి, హృదయ సంబంధవ్యాధుల్ని నివారిస్తుంది.
- ☞ ఎండిన నేరేడు పండ్ల పొడి చర్మం మీది ఎర్రని మచ్చలను పోగొట్టి, కాంతినిస్తుంది.
- ☞ అస్తమా, విపరీతమైన దగ్గు వంటి జబ్బుల్ని నయం చేయడంలో నేరేడు ఉపయోగపడుతుంది.
- ☞ టేబుల్ స్పూన్ నేరేడు పండు రసంలో తేనె, ఉసిరి రసం కలపుకొని రోజూ ఉదయం తాగితే జ్ఞాపకశక్తి కూడా మెరుగవుతుంది.
- ☞ గ్లూకోజును శక్తిగా మారుస్తుంది. దాంతో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరిగిపోకుండా చూస్తుంది. కాబట్టి మధుమేహులు ఈ పండును డైట్ లో భాగం చేసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది.

# స్తనాలు పరిమాణము తగ్గడము ఎలా?



డా॥ జి.సమరం  
సెక్స్ సైన్సిస్ట్  
విజయవాడ  
సెల్: 8008393969



**ప్రశ్న:** నాకు ఇటీవలే 60 ఏళ్ళు దాటాయి. ఈ వయస్సులో లైంగికపరమైన కోరికలు ఉండరాదని మా ఆవిడ అంటోంది. నేనేమో అలా ఉండలేకపోతున్నాను. మరోవైపు అంగస్తంభన సమస్యతో తేలిపోతానేమోననే భయం కూడా ఉంది. ఆ భయంతో నేను కూడా లైంగిక జీవితానికి దూరంగానే ఉంటున్నాను. పరిష్కారమార్గం ఏమిటి?

-ఓ సోదరుడు

**జవాబు:** సెక్స్ కి వయస్సు ప్రతిబంధకం కాదు. ఈ వయస్సులో శారీరక సంతృప్తి కంటే కూడా మా నసిక సంతృప్తి మరింత ముఖ్యం. అంగం తగిన మేర స్తంభిస్తే, సెక్స్ కోరికలు ఉంటే సెక్స్ లో పాల్గొనడం తప్పేమీ కాదు. అందుకు తగ్గట్టుగా జీవిత భాగస్వామి సహకారం కూడా ఉండాలి. అలా ఉన్నప్పుడే ఆ కార్యాన్ని మీరు ఆనందించగలుగుతారు. మీ వయస్సు లో లైంగికపరమైన సమస్యలు కొన్ని తలతై అవకాశం ఉంటుంది.

**ప్రశ్న:** నేను 2 సంలు క్రితం సౌదీకి పోయాను. వెళ్ళే ముందు రోజు బొంబాయిలో ఒక వేళ్ళను కలిసినాను. సౌదీకి వెళ్ళిన 4 రోజులకి నా అంగం చినిగినట్టయి కురుపులు అయినాయి. రోజూ సబ్బుతో కడకగా 6,7 నెలలకు మొత్తం తగ్గింది. కానీ అప్పటినుంచి ఎండలో పోయినా, ఎండాకాలం వచ్చినా మూత్రం మందుతుంటుంది. వర్షాకాలంలో ఉండదు. దీనికి కారణం అప్పటి జబ్బేనా? అదేమి జబ్బు? నేను భార్యతో రోజూ 5, 10 నిముషాలు రతి జరిపినా ఆమె ఇంకా

కావాలంటుంది. ఎలా? రెండవసారి చేద్దామంటే సాధ్యం కావటం లేదు.  
-ఓ సోదరుడు

**జవాబు:** సుఖవ్యాధుల్ని అలా ఎన్నడూ ఉపేక్షించకూడదండీ. వెంటనే ట్రిట్ మెంట్ తీసుకోకపోతే అవి క్రానిక్ (ముదురు) అయి పోతాయి. ప్రస్తుతం మీకున్న మూత్రం మంట వ్యాధి సంబంధమో కాదో పరీక్ష చేయించుకుంటేనే తెలుస్తుంది. వ్యాధి సంబంధమైనదైతే దాక్టరు వెంటనే చికిత్స చేస్తారు. ఎండాకాలంలో మంచినీ క్షు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మూత్రం మంట పెట్టదు. మీ భార్యకి రతిలో భావప్రాప్తి కలగనందున ఆమె ఇంకా కాస్సేపు కావాలని కోరుతున్నట్టున్నారు. అందుకు తగ్గట్టుగా రతి భంగిమ మార్చుకోండి. ఉపరతిలో ఎక్కువమంది స్త్రీలు తేలిగ్గా భావప్రాప్తి పొందుతారు. మరిన్ని భంగిమలు, స్త్రీలు తృప్తిపడేందుకు అనువైన విధానాలు ప్రణయకళ, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు తెలుసుకోవాలి. మానసికంగా ఆమెకు సంతోషం కలిగించడం మరింత ముఖ్యం. భావప్రాప్తి పొందని స్త్రీలు ఉంటారు కాని అలా 10 నిముషాలు రతి తరువాత ఇంకా కావాలనేవారుండరు .

**ప్రశ్న:** నా అంగము చిన్నది ... కాని సెక్స్ కోరికలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నేను చూడడానికి బాగానే ఉంటాను అంగము చిన్నదని ఆడవారితో సెక్స్ చేయడానికి జకంగుతాను. అంగం పరిమాణము పెరగడానికి మందులేమైనా ఉన్నాయా?

-ఓ సోదరుడు

**జవాబు:** అందరు మనుష్యులు ఒకటే ఎత్తు , ఒకటే బరువు , ఒకటే లావు ఉండనట్లుగా ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క ప్రైమాణము లో అంగపరిమాణము ఉంటుంది. అంగము ఎంత ఉండనేది ప్రధానము కాదు . అంగ స్థంభన ఉండా లేదా అనేదే ముఖ్యము . అంగ స్థంభనలు ఉన్నప్పుడు స్త్రీకి అంగంపరిమాణము గురించి పట్టనే పట్టదు. అందుచే అంగము పొడవు , లావు గురించి పెద్దగా పట్టించుకోవనవసరము లేదు. అంగపరిమాణము పెరగడానికి మందులు లేవు. స్త్రీలు సంసారము చేసే సమయములో అంగము పరిమాణము చూసి కొంతమేరకు ఉద్రిక్తులౌతారు అనేది నిజము

**ప్రశ్న:** మా పాప ఇంజనీరింగ్ చదువుతోంది. మా చెల్లెలి కూతురు కూడా మా ఇంట్లోనే ఉండి చదువుకుంటోంది. చదువు బాగానే చదువుకుంటారు. కానీ అనుకోకుండా ఒక రోజు రాత్రి

కిటికీలోనుంచి వాళ్ల భాగోతం చూసి అశ్రుర్యపోయాము. ఇద్దరూ సిగిరెట్లు తాగుతూ... టీవిలో వచ్చే నీలి చిత్రాలు చూస్తున్నారు. అది చూసి నేను అవాక్కయ్యాను. గారంగా పెంచాము వాళ్లను. ఇప్పుడు ఇలా దిగజారిపోతారని అనుకోలేదు. ఈ విషయంలో వారిని సరిదిద్దుకోమని ఎలా చెప్పాలి. తెలియజేయగలరు.

-ఓ సోదరి

**జవాబు:** నేటి ఆధునిక జీవనశైలి... లక్షల్లో జీతాలు... పబ్ కల్చర్... ఇంటర్ నెట్లో నీలి చిత్రాలు ఇవన్నీ పిల్లల్ని పక్కదారి పట్టిస్తున్నాయి. ముందుగా వీటికి దూరంగా పిల్లల్ని ఉంచాలి. ఇంట్లో తల్లిదండ్రులు ఎంత విలువలతో... ఆశలతో పెంచినా సమాజ ప్రభావం, స్నేహితుల ప్రభావం తప్పకుండా ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు నిరంతరం పిల్లల్ని... వారి పోకడలు... ప్రవర్తనలు... అలవాట్లలో మార్పుల్ని గమనిస్తూ ఎప్పుటి కప్పుడు సరిచేసుకుంటూ ఉండా లి. వాళ్లు జీవితంలో నిలదొక్కుకు నేదాకా ఇది తప్పదు. ఈ విషయంలో సంయమనం పాటించండి. వాళ్లకు ముందు కౌన్సిలింగ్ చేయించేందుకు దగ్గరలో ఉన్న డాక్టర్ వద్దకు తీసుకువెళ్లండి.

**ప్రశ్న:** నా భార్యకు ఇటీవల ( 6 నెలల క్రితం) కాపర్-టి వేయించాను. అప్పటి నుంచీ ఆమెకి సెక్సులో ఆసక్తి తగ్గింది. తీయించెయ్యమంటారా? ఎందువల్ల ఇలా జరిగింది. కాపర్-టి మంచిదేనని అందరు అంటున్నారు.

-ఓ సోదరుడు

**జవాబు:** కాపర్-టి వాడకం వల్ల సెక్సు కోరికలు తగ్గవు. మీ భార్యకి కాపర్-టి వేయించినప్పటి నుంచీ ఆపక్రమ ఋతు స్రావం అవుతోందా? తెల్లబట్ట అధికంగా అవుతోందా? కాపర్-టి వల్ల కొందరిలో ఇలాంటి సైడ్ ఎఫెక్టు కలుగుతాయి. వాటి ప్రభావం మనసు మీద పనిచేసి కోరిక సన్నగిల్లుతుంది. బిడ్డలకు పాలిస్తున్న తల్లుల్లో కూడా కామం తాత్కాలికం గా తగ్గుతుంది. ఇవేమైనా మీకు వర్తిస్తాయేమో చూడండి. 'కాపర్-టి'కి సంబంధించిన దారం యోని మార్గంలో ఉండటం వల్ల తన దృష్టి ఎంతసేపూ దాని మీదనే ఉంటుంది. ఇలాంటి స్పల్ప కారణాలు కూడా కామవాంఛను తగ్గిస్తాయి. అంతే కాని కాపర్-టి కాదు.

**ప్రశ్న:** నాకు పెళ్లై 10 సంవత్సరా లైంది. నా భార్యకు సెక్స్లో పాల్గొనడము ఎక్కువగా ఇష్టముండదు. అయి నాసరే నేను సెక్స్ చేస్తున్నాను. నాకు ఎక్కువ సేప టికిగాని వీర్యస?లనం కాదు. ఒక్కోసారి సెక్సులో పాల్గొన్నా తృప్తికలగకపోవడంతో హస్తప్రయోగం చేస్తాను. దీనివల్ల ఏమైనా ప్రమాదం ఉందా తెలుపగలరు. రెండో విషయం ఏమిటంటే, నా భార్య నాతో ఇష్టంగానే ఉంటోంది. కానీ, మా పక్కింటి అబ్బాయిని చూస్తుంది అని నా అనుమానం ఏం చేయాలి సమాధానం చెప్పండి?

-ఓ సోదరుడు

**జవాబు:** ముందు మీలోని అనుమానాలను చెరిపేయండి. సెక్సులో ఇష్టం లేకపోవడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. అనవసరంగా మీ భార్యను అనుమానించి కాపురాన్ని నాశనం చేసుకోకండి. కొందరు ఆడవాళ్ళకు చిన్నప్పటినుండి పెరిగిన వాతావరణ పరిస్థితుల వలన సెక్సుపై అవగాహన ఉండదు. అందువల్ల వారికి సెక్సుంటే ఏహ్యభావం కలుగుతుంది. మీ సమస్యను చూస్తుంటే మీ ఇద్దరిమధ్య సరైన కెమిస్ట్రీ లేదనిపిస్తోంది. భర్త అనేవాడు భార్యకు అన్ని విషయాల్లో తోడున్నట్టే సెక్సు విషయంలో కూడా తోడుగా ఉండాలి. శృంగారం గురించి పూర్తి అవగాహన లేని మీ భార్యను ఆ దిశగా సన్నద్ధం చేయండి. నిష్కల్మషమైన ప్రేమతో సాధ్యం అంతేగానీ అనుమానంతో ఏదీ సాధ్యం కాదు. ఇక వీర్య స?లనం సమయం మనిషి శరీర తత్వాన్నిబట్టి మారుతుంది. ఇకపోతే హస్తప్రయోగం చేయడం వలన ఏమైనా సమస్య అని అడిగారు... హస్తప్రయోగం ఒక ఆరోగ్యవంతమైన ప్రక్రియ దీనివల్ల ఎటువంటి ప్రమాదాలు లేవు. అయినా మీ భార్యను ప్రేమించి ఆమెను సెక్సులో ఎడ్యుకేట్ చేస్తే మీకు హస్తప్రయోగం చేసుకునే అవసరమే ఉండదు.

**ప్రశ్న:** నేను డిగ్రీ చదువుతున్నాను. నా స్థనాలతో నేను ఎక్కువ సమయం న్యక్తుకు గురవుతున్నాను. అవి నార్మల్ కన్నా ఎక్కువస్థాయిలో వున్నాయి. ఇందువల్ల బయటకు వెళ్లాలంటే సిగ్గుగా వుంటోంది. ఎంత గట్టిగా వెనక్కి పెట్టుకుని దుస్తులు ధరించినా మరీ పెద్దవికావడం వల్ల అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాయి. అందరూ ఇలా చూడడం నాకు చాలా ఇబ్బందిగా వుంటోంది. స్తనాలు పెరగటానికి మార్గాలున్నాయని చదివాను. అలాగే పెరిగిన స్తనాలను తగ్గించుకోవడానికి ఏమయినా మార్గం వుందా ?

- స్రవంతి... ఇచ్చాపురం.

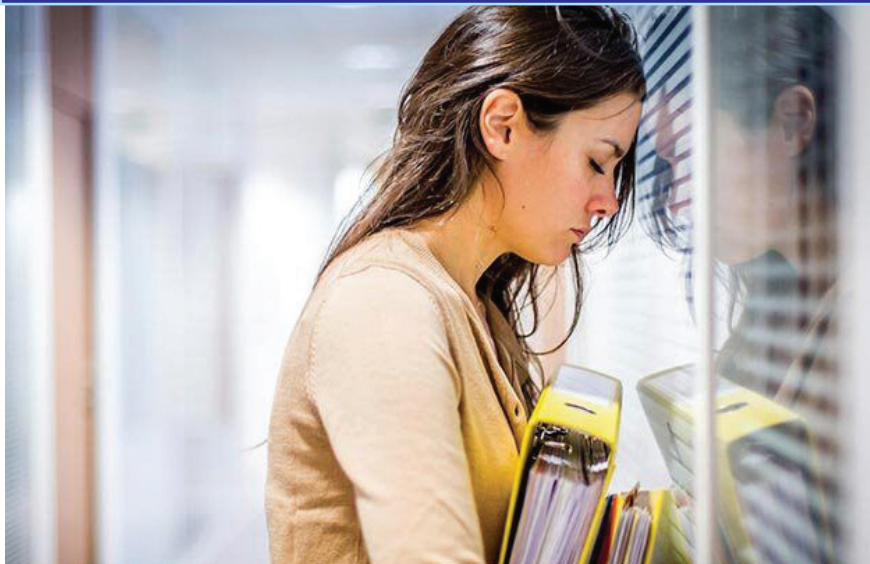
**జవాబు:** స్తనాలు పెద్దవిగా వుండడం ఒక టీనేజి యువతికి గర్భకారణంగా తోచే అంశం. ఈ విషయంలో నువ్వు వర్తి అవుతున్నావంటే నీ స్తనాలు మరీ పెద్దవి కావడం కారణం అయి వుండాలి. లేదా అందరూ చూడడం వల్ల అవి నిజంగానే చాలా చాలా పెద్దవి అనే అభిప్రాయానికి నువ్వు వచ్చి వుండాలి. స్తనాల సైజులో నార్మల్ సైజు ప్రసక్తి లేదు. కొంతమందిలో ఇవి చిన్నవిగా వుంటే, మరికొందరిలో పెద్దవిగా విర్రడతాయి. వయసును బట్టి, స్తనాలలో చేరుకునే స్పాంజివంటి కొవ్వు కణాలను బట్టి సైజు ఆధారపడి వుంటుంది. నీ బరువు, ఎత్తు ఇందుకు తగిన విధంగా లేకపోవడం వల్ల కూడా స్తనాలు మరీ ఎత్తుగా వున్నట్టు కన్పించవచ్చు. కాబట్టి నీ స్తనాలు అతిగా వున్నాయని నువ్వే నిర్ధారించలేవు. సంబంధిత వైద్యులు మాత్రమే చెప్పగలరు. అవసరమయితే శస్త్ర చికిత్స ద్వారా నీ సమస్యను పరిష్కరిస్తారు.

# ఒత్తిడి... నిత్య జీవితంలో భాగం!



డా॥ సి.హరిహర్, ఎం.డి.

ప్రోఫెసర్, మానసిక వ్యాధుల విభాగం  
భాస్కర మెడికల్ కాలేజ్, హైదరాబాద్  
సెల్ : 9848160544



స్ట్రెస్...స్ట్రెస్...స్ట్రెస్...స్ట్రెస్  
అవకండి!

ఎవరమైనా సరే... రోజు మొత్తంలో ఏదో ఒక సందర్భంలో ఒత్తిడి ఎదుర్కొంటాం. కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రతికూల పరిస్థితుల వల్ల, ఊహించని సందర్భాల కారణంగా తట్టుకోలేనంత ఒత్తిడికి లోనవుతాం. అయితే ఇవన్నీ శరీరం, మనసు తట్టుకోగలిగినంత మేరకే ఉంటే ఫరవాలేదు. వీటి పరిధి మించితే మాత్రం ఆ ప్రభావం కచ్చితంగా శరీరం మీద పడుతుంది. ఫలితంగా మైగ్రేయిన్ (పార్శ్వపు నొప్పి) మొదలు రక్తపోటు, మధుమేహం, ఊబకాయం వరకూ రకరకాల సమస్యలు బాధించడం మొదలు పెడతాయి. ఒత్తిడి ప్రభావం గుండె మీద కూడా ఎక్కువే!

## ఒత్తిడి ప్రభావాలు ఇవే!

మానసిక ఒత్తిడి మనసు, శరీరం మీద సమప్రభావం చూపిస్తుంది. ఫలితంగా కొన్ని శారీరక రుగ్మతలు, మానసిక కుంగుబాట్లు తప్పవు. ఈ రెండు రకాల ఇబ్బందులను గమనించుకుంటూ, వాటికి ఎప్పటికప్పుడు అడ్డుకట్ట వేస్తూ ఉండాలి. **శారీరక రుగ్మతలు:** ఒత్తిడి వల్ల రుగ్మతలు వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. మరీ ముఖ్యంగా వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే మధుమేహం, హృద్రోగాలు లాంటి రుగ్మతలు మరికొంత ముందుగానే మొదలవుతాయని శాస్త్రీయంగా రుజువైంది. ఒత్తిడి తాలూకు రుగ్మతలన్నీ ఒక చైన్ రియాక్షన్ లా కొనసాగుతాయి. ఒత్తిడి మూలంగా రక్తపోటు, రక్తపోటు మూలంగా గుండె పోటు, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్, గుండె కండరాలు దెబ్బ తినడం, స్ట్రెయిన్ కార్డియోమయోపతీ...ఇలా ఒత్తిడి ప్రభావం పరోక్షంగా గుండె మీద

పడుతుంది. రక్తపోటు మూలంగా మూత్రపిండాలు కూడా దెబ్బతింటాయి.

**లక్షణాలు కనిపెట్టాలి!:** ఒత్తిడి వల్ల తలతే రుగ్మతలను ముందుగానే గుర్తించడం కష్టం. లక్షణాలు బయల్పడే స్థితి వచ్చిందంటే అప్పటికే శరీరం ఒత్తిడి తాలూకు ప్రభావం బారిన పడిపోయిందని అర్థం. అయితే కనిపించే లక్షణాలను కూడా కొందరు నిర్లక్ష్యం చేస్తూ ఉంటారు. కానీ ఆ సమయంలో కొంత అవ్రమత్తంగా వ్యవహరించగలిగితే సత్వర చికిత్సతో ఆరోగ్యం మరింత పాదవకుండా నియంత్రించుకోవచ్చు.

## లక్షణాలు ఇవే....

- ☞ ఛాతిలో నొప్పి
- ☞ ఆయాసం
- ☞ నిద్ర పట్టకపోవడం
- ☞ మూత్రం ఎక్కువ లేదా తక్కువ ఉత్పత్తి కావడం
- ☞ సుఖ విరేచనం అవకపోవడం
- ☞ తరచూ తలనొప్పి

**రక్తపోటు ఉంటే:** రక్తపోటుకు కారణమయ్యే ఒత్తిడికి మూలాన్ని గమనించి ముందు దాన్ని తొలగించుకోవాలి. అదే సమయంలో రక్తపోటును నియంత్రించే మందుల వాడకాన్ని వెంటనే మొదలు పెట్టాలి. అలాగే మానసికంగా, భావోద్వేగపరంగా ఒత్తిడిని తగ్గించే మెలకువల కోసం వైద్యపరమైన కౌన్సెలింగ్ తీసుకోవాలి. అలాగే నిద్రలేమి కారణమైతే, ఆందోళన తగ్గించి నిద్ర వచ్చేలా చేసే

మందులు కొంతకాలం వాడాల్సి ఉంటుంది.

**గుండెపోటు:** స్ట్రెస్ హార్మోన్లు విడుదలవడం వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది, ఫలితంగా రక్తపోటు ఎక్కువవుతుంది. తద్వారా తిరిగి గుండె మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఇలా గుండె ఒడుదొడుకులకు లోనవడం వల్ల కొలెస్టరాల్ ఫ్లేక్స్ హఠాత్తుగా రక్తనాళాల్లో అడ్డుపడి గుండె పోటు రావచ్చు. హఠాత్తుగా తీవ్రమైన భావోద్వేగానికి గురైనప్పుడు గుండె నొప్పి రావడానికి కారణం ఇదే! **బ్రెయిన్ స్ట్రోక్:** రక్తపోటు మూలంగా మెదడులో రక్తస్రావం జరిగి బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ రావచ్చు. రక్తస్రావం వల్ల మెదడు మీద ఒత్తిడి పెరిగి, స్ట్రోక్ వచ్చినప్పుడు శరీరంలో కొంత భాగం చచ్చుబడిపోవచ్చు.

**ఆరోగ్య పరీక్షలు తప్పనిసరి!**

ఒత్తిడితో కూడిన వృత్తుల్లో ఉండేవారు అన్నిటికంటే ముందు ఒత్తిడిని తగ్గించే విధానాలు అనుసరించాలి. వాటితోపాటు 35 ఏళ్లు దాటిన ప్రతి వ్యక్తి ప్రతి ఏడాది తప్పనిసరిగా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఇందుకోసం సాధారణ వైద్యులను సంప్రతించినా సరిపోతుంది. రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె పనితీరు తెలిపే పరీక్షలతో ముందుగానే రాబోయే రుగ్మతలను కనిపెట్టవచ్చు. మరీ ముఖ్యంగా వంశపారంపర్యంగా మధుమేహం, రక్తపోటు, హృద్రోగాలు సంక్రమించే వీలున్న వ్యక్తులు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

**మహిళల్లో ఒత్తిడి ప్రభావం**

మెనోపాజ్ లో ఉన్న 55 ఏళ్ల మహిళలు తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనైతే వారికి 'స్ట్రెస్ కార్డియో మయోపతి' అనే హృద్రోగం బాధిస్తుంది. కుటుంబసభ్యులు చనిపోయిన సందర్భంలో, వృత్తిపరమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనైన సందర్భంలో హఠాత్తుగా గుండె బలహీనపడిపోతుంది. ఆ సమయంలో గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేసే సామర్థ్యం కోల్పోతుంది. ఇలాంటప్పుడు హార్ట్ ఫెయిల్ అయ్యే అవకాశాలుంటాయి.



**ఆరోగ్య రక్ష...తులసి!**



రోజూ పెరట్లో కనిపించే తులసి మొక్కలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో సహాయపడతాయి. నోటిపూత, నోట్లో అల్సర్, ఇతర ఇన్ ఫెక్షన్ల నివారణకు తులసి ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. ప్రధానంగా చిన్నపిల్లల్లో తరచూ దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, డయేరియా, వాంతలు మొదలైనవాటిని నివారించేందుకు తులసి ఆకులు సహాయపడతాయి. రింగ్ వ్యాల్లాంటి చర్మసంబంధ వ్యాధులకు తులసి ఆకుల రసం రాసుకుంటే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ల్యూకోడెర్మాలో ప్రకృతి వైద్యులు తులసికి మొదటి ప్రాధాన్యతనిస్తారు. తలనొప్పికి కూడా తులసి మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. తులసి ఆకులను డికాక్షన్ గా తీసుకుంటే తలనొప్పిని దూరం చేయవచ్చు. అంతేకాదు ఈ ఆకులను ఎండబెట్టి, వాటిని పొడి చేసి, దాంతో పళ్ళు తోముకుంటే దంతాలకు చాలా మంచిది. దీన్ని ఆవనూనెలో కలిపి టూత్ పేస్ట్ లా కూడా వాడుకోవచ్చు. అలా చేయడం వల్ల నోటిదుర్వాసన పోయి, పళ్ళను అందంగా మార్చుతుంది. గంధం అరగదీసి అందులో తులసి ఆకులను కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని నుదుటిమీద రాసుకుంటే వేడివల్ల వచ్చే తలనొప్పిని దూరం చేసి, ఎంతో చల్లదనం లభిస్తుంది. తులసి ఆకులు కలిపిన నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో కలిగే ఇబ్బందులను దూరం చేయొచ్చు.

# కాస్మెటిక్ చికిత్సతో అందమైన ఆకృతులు



**డా॥ చదలవాడ భార్గవి**  
చర్మవ్యాధుల సైబలిస్ట్  
విజయవాడ  
సెల్ : 9884940837



కొంతమందిలో వక్షోజాల పరిమాణం ఎక్కువగా ఉండి చాలా సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మరికొందరిలో వక్షోజాలు పరిమాణం సరిగ్గా లేక ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని కలగజేస్తుంది. ఇంకొంత మందిలో పిల్లలు పుట్టాక పరిమాణం తగ్గి, జారిపోయి వయసుపైబడిన వారి మాదిరిగా కనిపించేటట్లు చేస్తుంది. అయితే ఈ సమస్యలన్నింటినీ కాస్మెటిక్ సర్జరీల ద్వారా సరి చేసుకోవచ్చని అంటున్నారు.

వక్షోజాలకు సంబంధించిన ఈ కాస్మెటిక్ సర్జరీలలో ముఖ్యమైనది వక్షోజాల పరిమాణాన్ని పెంచే సర్జరీ. దీనిని అగ్నోంటేషన్ మమోప్లాస్టి అంటారు. సాధారణంగా వాడే పదం ఇంప్లాంట్స్ పెట్టించుకోవడం. ఒక దశాబ్దం క్రితం వరకు మధ్య తరగతి, ఎగువ మధ్యతరగతి వారు ఈ సర్జరీల గురించి ఆలోచించే వారు కాదు. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి చాలా మారింది. ఇప్పుడు కాస్మెటిక్ సర్జరీలు అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వక్షోజాలనేవి చర్మంలో ఉండే ఒకరకమైన చెమట గ్రంధులు ఎపొక్రైన్ గ్లాండ్స్ రూపాంతరం చెందడం వల్ల ఏర్పడతాయి. వక్షోజాల పరిమాణం అనేది వంశపారంపర్యంగా వస్తుంది. మసాజ్లు చేయడం, మార్కెట్లో దొరికే క్రీములు వాడటం వల్ల ఎట్టి పరిస్థితుల్లో వక్షోజాల పరిమాణం పెరగడం అనేది జరగదు.

పరిమాణం పెంచడానికి ఉన్న ఏకైక మార్గం ఇంప్లాంట్స్ అమర్చడమే. ఈ సర్జరీ ద్వారా వక్షోజాల పరిమాణం ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంది. సర్జరీలో చిన్నగాటు ద్వారా ఇంప్లాంట్స్ని వక్షోజాల కింద అమర్చడం జరుగుతుంది. గాటు కూడ కనిపించకూడదంటే చంకలోనుంచి గానీ, ఎరొలా బోర్డర్ మీద కానీ కత్తిరించడం ద్వారా ఆపరేషన్ చేసిన ఆనవాళ్లు ఎక్కడా కనిపించవు. సాధారణంగా ఎక్కువ మందికి వచ్చే సందేహం ఏమిటంటే పెళ్లికాని అమ్మాయిలు ఈ సర్జరీ చేయించుకుంటే తల్లి అయిన తరువాత పిల్లలకు పాలివ్వడంలో సమస్య వస్తుందేమోనని. కానీ ఈ సందేహం పూర్తిగా నిరాధారమైనది. సర్జరీలో వక్షోజాలకు ఎలాంటి హాని కలగదు. వక్షోజాల కింద భాగంలో ఒక ఖాళీ ప్రదేశాన్ని ఏర్పరచి ఇంప్లాంట్స్ని అమర్చడం జరుగుతుంది. చిన్న వయసులోనే పెళ్లి చేసుకుని పిల్లలకు జన్మనిచ్చి వారికి పాలిచ్చిన తరువాత ఒక్కోసారి వక్షోజాల పరిమాణం ఒక్కసారి తగ్గిపోతుంది. వక్షోజాలలో కొవ్వు కణాలు, గ్రంధులు ముడుచుకుపోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. వీరికి ఆపరేషన్ చక్కని ఫలితాన్నిస్తుంది. సర్జరీ తరువాత ఒక రోజు క్లినిక్లో ఉండాల్సి వస్తుంది. రెండు వారాల తరువాత సాధారణ పనులు చేసుకోవచ్చు. ఆపరేషన్కు ముందు రొమ్ముకు సంబంధించిన పరీక్షలు, ఎక్స్రే, మమోగ్రామ్ చేయించుకోవాలి. ఈ సర్జరీలో ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు ఉండవు.



**వక్షోజాలు మరీ పెద్దగా ఉంటే...**

వక్షోజాలు మరీ పెద్దగా ఉండి కిందకు సాగిపోవడం అనేది ఎంతో మందిని వేధిస్తుంటుంది. టీనేజ్ పిల్లలు కూడా హార్డ్లస్ తేడా వల్ల ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. మోడ్రన్ దుస్తులు వేసుకున్నా, చీరక ట్టుకున్నా జారిపోయిన వక్షోజాలు ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని కలిగిస్తాయి. అంతేకాకుండా పెరిగిన వక్షోజాల మూలంగా మెడనొప్పి, వెన్నునొప్పి వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. ముఖ్యంగా నలభై ఏళ్లు దాటిన వారు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. అయితే ఈ సమస్యకు సర్జరీ ద్వారా పరిష్కారం లభిస్తుంది. సర్జరీ ద్వారా వయసు పైబడిన ఛాయలు కూడా తగ్గిపోతాయి.

**రిడక్షన్ మెయ్నోప్లాస్టి**

ఈ సర్జరీలో అధికంగా ఉన్న వక్షోజాలలోని కొవ్వును, కొంతభాగం గ్రంధులను, టిష్యూని తీసివేస్తారు. నిపిల్ను పైకిలేపి కుడతారు. సర్జరీ వల్ల వచ్చే గాట్లు పైకి కనిపించవు. ఈ సర్జరీ ఒకసారి చేయించుకుంటే ఫలితం ఎప్పటికీ ఉంటుంది. పెళ్లికాని వారు కూడా ఈ ఆపరేషన్ చేయించుకోవచ్చు. ఒకటి రెండు రోజులు క్లినిక్లో ఉంటే సరిపోతుంది. రెండు, మూడు వారాల తరువాత సాధారణ పనులన్నీ చేసుకోవచ్చు.

**జారిపోయిన వక్షోజాలు**

వక్షోజాలు జారిపోవడాన్ని నాలుగు విభాగాలుగా విభజిస్తారు. రొమ్ము, ఛాతీకి అంటుకునే లైన్ కన్నా కిందకు నిపుల్ జారిపోతే దాన్ని గ్రేడ్ 3-4 అంటారు. వీరు మాస్టోపెక్సి ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే మంచి ఫలితాలుంటాయి.

**మాస్టోపెక్సి**

ఈ సర్జరీ వక్షోజాల పరిమాణం మామూలుగా ఉండి బాగా కిందకు జారిపోయిన వారికి చేస్తారు. నిపిల్ను పైకి జరిపి రొమ్ము పరిమాణం తగ్గించకుండా పూర్వపు స్థితికి తీసుకురావడం జరుగుతుంది. దీనిని బ్రెస్ట్లిఫ్ట్ అని కూడా అంటారు. కొందరిలో పిల్లలు పుట్టిన తరువాత శరీరం అంతా పూర్వపు స్థితికి వచ్చినా వక్షోజాలు మాత్రం జారిపోయి రూపాన్ని కోల్పోతాయి. అటువంటి వారు ఈ సర్జరీ ద్వారా వక్షోజాల పూర్వపు ఆకృతి పొందవచ్చు.

**అగ్గింటేషన్ మెయ్నోప్లాస్టి, మాస్టోపెక్సి**

వక్షోజాలు జారిపోయి పరిమాణం తగ్గి తోలుతిత్తులుగా మారిపోయిన వారికి ఈ రెండు సర్జరీలు కలిపి చేయాల్సి వస్తుంది. అంటే పరిమాణం పెంచడానికి ఇంప్లాంట్స్ పెట్టడం, సాగిపోయిన రొమ్ములను పైకిలేపటానికి మాస్టోపెక్సి ఆపరేషన్ చేయడం జరుగుతుంది.



**రాత్రిపూట పెరుగు తింటే ప్రమాదమా?**



పెరుగు శరీరానికి అన్ని రకాలుగానూ మంచిదే. రోజుకో గ్లాసు పాలు, కప్పు పెరుగు తింటే మనకు కావాల్సిన ప్రోటీన్ మొత్తం అందుతుంది. పెరుగు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అరుగుదల సమస్యను నివారిస్తుంది.

పాలు, పెరుగు మన నిత్యజీవితంలో భాగమైపోయాయి. నిద్ర లేచిన దగ్గర నుంచి రాత్రి తిరిగి నిద్రపోయే వరకు ఏదొక రూపంలో పాల ఉత్పత్తుల తీసుకుంటూనే ఉంటాం. అన్నం తినేటప్పుడు పెరుగు తీసుకోకపోతే చాలామందికి వెలితిగా ఉంటుంది. రోజూ పెరుగు తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని డాక్టర్లు కూడా చెబుతుంటారు. అయితే మన పెద్దలు రాత్రిపూట పెరుగు తినకూడదని హెచ్చరిస్తుంటారు. రాత్రిపూట నేరుగా గానీ, అన్నంలో కలుపుకుని గానీ పెరుగు తింటే జలుబు, శ్వాస సంబంధమైన సమస్యలు వస్తాయని చెబుతుంటారు. రాత్రిపూట పెరుగు తింటే నిజంగా ప్రమాదమా? దీనిపై డాక్టర్లేమంటున్నారు..

పెరుగు శరీరానికి అన్ని రకాలుగానూ మంచిదే. రోజుకో గ్లాసు పాలు, కప్పు పెరుగు తింటే మనకు కావాల్సిన ప్రోటీన్ మొత్తం అందుతుంది. పెరుగు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అరుగుదల సమస్యను నివారిస్తుంది. శరీరానికి చలవ చేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. శాకాహారులు పాల పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే విటమిన్ బీ12 లభిస్తుంది. ఇన్ని ప్రయోజనాలు కల్పించే పెరుగు కేవలం పగలు మాత్రమే తినాలి, రాత్రిపూట తినకూడదు అన్న వాదన సరైనది కాదు. అయితే ఫ్రీజ్లో పెట్టిన పెరుగు రాత్రి తింటే మాత్రం జలుబు చేసే అవకాశాలున్నాయి. అందువల్ల రాత్రిపూట ఫ్రీజ్లోంచి తీసిన పెరుగు కాకుండా బయట ఉంచిన పెరుగు తింటే ఎలాంటి అనారోగ్యాలు దరిచేరవు.

# టీఎన్సీపీఎ కార్యక్రమాలు



ఏలూరు ఎం.పి. కోటగిరి శ్రీధర్ ను సత్కరిస్తున్న రాష్ట్ర నాయకులు రామనాథం



ఏలూరు ఎమ్మెల్యే ఆళ్ళ కాళీ కృష్ణ ప్రసాద్ గారిని కలసి అభినందనలు తెలుపుతున్న రామనాథం, అజయ్ కుమార్, రమేష్ ప్రవీణ్, ఫణీంద్ర, మహేష్, రాజేష్



భీమవరం ఎమ్మెల్యే గ్రంథి శ్రీనివాస్ గారిని సత్కరిస్తున్న స్థానిక నాయకులు



మైలవరం ఎమ్మెల్యే వసంత కృష్ణప్రసాద్ను సత్కరిస్తున్న కృష్ణ జిల్లా సంఘ అధ్యక్షుడు తిరుపతి రావు



పామర్రు ఎమ్మెల్యే అనీల్ గారిని సత్కరిస్తున్న కృష్ణా జిల్లా నాయకులు గోపీ కృష్ణ, శ్రీనివాస్, ప్రభాకర రావు



మచిలీపట్నం ఎమ్మెల్యే పేర్ని నానీ ని సత్కరిస్తున్న సంఘ నాయకులు భవానీ శంకర్, హేమసుందర్, రామారావు

# పండంటి పాపాయి కోసం..



డా॥ చేకూరి లక్ష్మీజానకి  
శ్రీ లక్ష్మీజానకి నర్సింగ్ హోమ్  
నరసరావుపేట.  
ఫోన్ : 08647-223627



మాతత్వం ఆడజన్మకు ఓ వరం. అమ్మతనం కోసం ప్రతి స్త్రీ తపిస్తుంది. గర్భవతి అని తెలిసిన క్షణం నుంచి పుట్టబోయే బిడ్డను గూర్చి ఎన్నో కలలు కంటుంది. మరెన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. ప్రతి స్త్రీ అమ్మగా మారి తన జన్మను సార్థకం చేసుకోవాలని ఆరాటపడుతుంది. బిడ్డ తల్లిలో అంతర్భాగం. గర్భావధికాలలో బిడ్డ తల్లి ద్వారానే ఆహారాన్ని, ఆయువుని పొందుతుంది. మొదటిసారి గర్భం దాల్చిన స్త్రీకి ఎన్నో సందేహాలు, అనుమానాలు ఉంటాయి. గర్భవతులకు అమ్మలు, అమ్మమ్మలు, స్నేహితులు వారి అనుభవంతో, ఆ సమయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి ఎప్పటికప్పుడు సలహాలు ఇస్తూనే ఉంటారు. పండంటి పాపాయి కోసం గర్భణీలు ఆహారం, ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

## పరీక్షలు తప్పనిసరి!

పుట్టబోయే బిడ్డ ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేకుండా ఉండాలంటే వైద్యులు నిర్దేశించిన సమయాల్లో సూచించిన రక్త, మాత్ర పరీక్షల్ని చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా రక్తహీనత పరీక్షల్ని తప్పకుండా చేయించుకోవాలి. రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచే ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉండే ఆహారపదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మొలలు, అధికస్రావం, మలేరియా వంటి సమస్యలు వస్తే సత్వరమే వైద్యుల్ని సంప్రదించాలి. కాస్తూ తర్వాత కూడా మూడు నెలల వరకు ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలను క్రమం

తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఎటువంటి సమస్య వచ్చినా వైద్యుని సలహా తీసుకోకుండా మాత్రలు వేసుకోకూడదు. గర్భధారణ సమయంలో మొదటి మూడు నెలల్లో నెలకొకసారి, తర్వాతి మూడు నెలల్లో నెలకు రెండుసార్లు, చివరి మూడు నెలల్లో వారానికొకసారి వైద్యుల్ని సంప్రదించి తగిన సలహాలు, సూచనలు పొటించాలి.

## పోషకాహారం

తల్లి తీసుకునే ఆహారమే బిడ్డ సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి బాటలు వేస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో శరీరానికి విటమిన్లు, మినరల్స్ అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తగిన ఆహారపదార్థాలను తీసుకోవడం ద్వారా పొందవచ్చు. ఆహారపదార్థాల ద్వారా తీసుకోలేకపోతే విటమిన్ సప్లిమెంట్స్ ఇవ్వాలి ఉంటుంది. కానీ, మాత్రలకన్నా అన్నిరకాల విటమిన్లు, సూక్ష్మపోషకాలు అందేలా పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది. తాజా కూరగాయలు, పండ్లు, పండ్లరసాలు, ఆకుకూరలు, పాల ఉత్పత్తులు మొదలైన వాటిలో గర్భిణీ స్త్రీలకు కావలసిన పోషకాలు లభ్యమవుతాయి. ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం వల్ల పుట్టబోయే పిల్లల్లో వెన్నెముకకు సంబంధించిన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. దంపుడు బియ్యం, ఆకుకూరలను తీసుకోవడం ద్వారా ఫోలిక్ యాసిడ్ను ఎక్కువ మోతాదులో పొందవచ్చు. తద్వారా పుట్టబోయే బిడ్డకు ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు.

## గ్రహణము

గర్భం దాల్చి సమయంలో హార్మోన్లలో మార్పు, శారీరక అసమానత వల్ల నిద్రలేమి సమస్య మొదలవుతుంది. కొంతమంది గర్భవతులకు నీరసం, అతినిద్ర వంటి సమస్యలు కూడా బాధిస్తాయి. అయితే అతిగా నిద్రపోవడం కూడా మంచిదికాదు. నెలలు నిండినకొద్దీ బ్లాడ్ రై పై ఒత్తిడి పెరిగి తరచూ మూత్రానికి వెళ్ళాల్సివస్తుంది. మొదటి మూడు నెలల్లో శారీరక మార్పులు నిద్రసమస్యల్ని కలిగిస్తే తర్వాతి మూడు నెలలు మానసిక ఒత్తిడి వల్ల సరైన నిద్ర పట్టదు. తద్వారా బిడ్డ ఆరోగ్యం దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల మధ్యాహ్న సమయంలో నిద్రపోకుండా జాగ్రత్తపడుతూ రాత్రుళ్ళు కంటి నిండా నిద్రపోవడం మంచిది. ఉదయాన్నే నిద్రలేవడం కష్టమైనప్పటికీ అలవాటు చేసుకోవడం మంచిదంటున్నారు వైద్యులు.

## వ్యాయామం, విశ్రాంతి

గర్భధారణ సమయంలో శరీరానికి విశ్రాంతి అవసరం. యోగ, వ్యాయామం, ధ్యానం వంటి మార్గాల ద్వారా మనసునీ, శరీరాన్నీ ఉత్తేజితం చేయవచ్చు. వేడినీళ్ళతో స్నానం, దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకోవడం, పడుకునే ముందు కాసేపు నడవడం వంటివి చేస్తుండాలి. గర్భిణీలకు వ్యాయామం ఎంతో అవసరం. వ్యాయామం చేయడం వల్ల మనసుకీ, శరీరానికీ, ఉల్లాసం, ఉత్తేజం కలుగుతుంది. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి నుంచి కూడా విముక్తి లభిస్తుంది. అయితే గర్భం దాల్చినపుడు శరీరం బాగా అలసిపోయే వ్యాయామం చేయకూడదు. క్రమం తప్పకుండా కొద్దిసమయంపాటు మాత్రమే వ్యాయామం చెయ్యాలి. వ్యాయామం ఏదైనా దాక్టరు సలహాతో చేయడం మంచిది.

## ఇతర మందుల వాడకం

గర్భధారణ సమయంలో ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకోసం వాడే మందులను వాడడం మంచిది కాదు. వాటి ప్రభావం పుట్టబోయే బిడ్డపై ఎక్కువగా ఉంటుంది. కడుపులోని బిడ్డ ఎదుగుదలపై కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. అంతేకాక కొన్ని మందులు ముఖ్యంగా హెర్బల్ (ప్రోడక్ట్స్), యాంటీ బయాటిక్స్ వంటి వాటివల్ల గర్భస్రావమయ్యే అవకాశం కూడా ఉంది. అయితే రక్తపోటు, డయాబెటీస్, థైరాయిడ్ వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు ఉన్నవారు మాత్రం దాక్టర్ల సలహాతో మందులు వాడవచ్చు.

## ప్రయాణాలు చేయడం

గర్భం దాల్చిన సమయంలో ప్రయాణాలు చేయకపోవడమే మంచిది. హైబీపీ, మధుమేహవ్యాధి ఉన్నప్పుడు, తల తిరగడం, వికారం, వాంతులవడం, రక్తస్రావం అయినప్పుడు -ఎట్టిపరిస్థితుల్లో ప్రయాణం చేయకూడదు. మూడు నెలలు నిండినప్పటినుంచీ ఎనిమిది నెలలలోపు తప్పనిసరి అయితేనే దాక్టరు సలహాతో ప్రయాణం చేయవచ్చు. గర్భస్థ శిశువుకు, గర్భవతికి సుఖంగా ఉ

ండేలా, ఇబ్బందులు కలగకుండా ఉండేలా ప్రయాణం చేయాలి. ఇరుకుగా ఉన్న సీట్లలోనూ, కుదుపులు ఎక్కువగా ఉన్న రోడ్ల మీదా ప్రయాణం చేయకూడదు. ప్రయాణ సమయంలో అనారోగ్యం కలిగితే దాక్టర్ సలహా లేకుండా యాంటీ బయాటిక్ మాత్రలను వేసుకోవడం గర్భిణి ఆరోగ్యానికే కాక గర్భస్థ శిశువుకు కూడా మంచిది కాదు. ప్రయాణం చేసే సమయంలో కడుపునొప్పి వచ్చినా, నడుమునొప్పి వచ్చినా, రక్తస్రావం కనబడినా వెంటనే దాక్టరును సంప్రదించాలి. సాధ్యమైనంతవరకూ, ఏడు నెలలు దాటిన తర్వాత, గర్భవతి ప్రయాణం చేయకపోవడమే మంచిది. ప్రయాణం ప్రమాదాన్ని కలిగించకుండా సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ, వైద్య సలహా పాటిస్తూ, ఒంటరిగా కాకుండా ప్రయాణం చేయడం మంచిది.

## లైంగిక శిష్యం

గర్భం దాల్చినప్పుడు లైంగికజీవనాన్ని కొనసాగించాలా, వద్దా? అనేది చాలామందిలో ఉండే అనుమానమే. తొలిసారి గర్భం ధరించినవారైతే ఈ విషయంలో మరి ఎక్కువగా ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. మగవారికి కూడా దీనిపై అంతగా అవగాహన ఉండదు. ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న గర్భవతులు సంసార జీవనంలో పాల్గొనకపోవడమే మంచిదంటున్నారు వైద్యులు. అయితే ఈ విషయంలో భార్యాభర్తలమధ్య అవగాహన అవసరం. ఆరోగ్యవంతమైన గర్భిణీలు కూడా ఈ విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. గర్భం ధరించిన మొదటి మూడు నెలలు, చివరి రెండు నెలలు సంసార జీవనానికి దూరంగా ఉండాలి. మొదటి మూడు నెలలు భార్యాభర్త కలిస్తే అబార్షన్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే చివరి రెండు నెలలు కలవడం వలన రక్తస్రావం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఇటువంటి పరిస్థితులలో కాన్సుకావడం కష్టంకావచ్చు. అలాగే నిర్ణీత సమయానికన్నా ముందే ప్రసవం జరగవచ్చు. ఇది తల్లికీ, బిడ్డకీ క్షేమం కాదు. అందుకే సంసారజీవనం విషయంలో ఒక నిబంధన ప్రకారం ఉండడం శ్రేయస్కరం.

## ఒత్తిడి తగ్గడం

గర్భిణి తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి అనుభవిస్తే ఆ ప్రభావం కడుపులోని బిడ్డ పైనా పడుతుందా? అనే అంశంపై ఎన్నో పరిశోధనలు జరిగాయి. తాజాగా వెల్లడైన అంశమేమంటే- గర్భం దాల్చిన తర్వాత తొలి మూడు మాసాల్లో తల్లి తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనైతే ఆమెకు పుట్టే బిడ్డకు రక్తహీనత, ముఖ్యంగా ఐరన్ లోపం బారినపడే అవకాశాలు ఎక్కువ. దీనివల్ల బిడ్డ మానసిక, శారీరక ఎదుగుదల ప్రభావితమవుతుందని ఇజ్రాయెల్ పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఐరన్ బిడ్డ శారీరక అవయవాల ఎదుగుదలకు, ముఖ్యంగా మెదడు వికాసానికి చాలా కీలకం. తల్లుల్లో ఐరన్ లోపం, మధుమేహం, గర్భం దాల్చిన తర్వాత పొగ తాగటం వంటివి పిల్లల్లో

ఐరన్ లోపాన్ని పెంచుతాయి. అలాగే నెలలు నిండకముందే పుట్టిన బిడ్డల్లో కూడా ఐరన్ లోపించే అవకాశాలు ఎక్కువ. వీటన్నింటికి తోడు- గర్భిణి తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురైనా కూడా పిల్లల్లో ఐరన్ లోపం తలెత్తవచ్చని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఈ నేపథ్యంలో గర్భిణులంతా, చక్కటి పోషకాహారం, మానసిక ప్రశాంతత... ఈ రెండు అంశాలమీదా ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టటం చాలా అవసరమని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

### గర్భవతులు తినకూడనివి

- ◆ విటమిన్ 'ఎ' ఎక్కువగా ఉండే మాంసాహారం అనగా లివర్ వంటివి తినకూడదు. బీటా కెరోటిన్ ఉండే విటమిన్ 'ఎ' (కారెట్స్) తినవచ్చును
- ◆ ఉడకని మాంసం తినకూడదు. ముఖ్యముగా పందిమాంసము తినకూడదు. దీనివల్ల టోక్సోప్లాస్మోసిస్ (toxoplasmosis) అనే ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి బిడ్డ మెదడు పెరుగుదలను దెబ్బతీస్తుంది. పిల్లలకు అంధత్వం కూడా రావచ్చు.
- ◆ కాయకూరలు బాగా కడిగి తినాలి. కడగని ఆకుకూరలు, కాయలు, పండ్ల పైన టోక్సోప్లాస్మోసిస్ కలుగజేసే బాక్టీరియా ఉంటుంది. గర్భస్థ శిశువుకు ఇది చాలా ప్రమాదకరమైంది.
- ◆ పాశ్చరైజేషన్ చేయని పాలతో తయారుచేసిన జున్ను వంటి పదార్థాలు తినకూడదు. పాశ్చరైజేషన్ చేయని పాలలో

లిస్టీరియా(Listeria), బోవైన్ టి.బి (Bovine T.B) అనే బాక్టీరియా ఉంటుంది. దానివలన గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

- ◆ శరీరంలో వేడిని పెంచే పదార్థాలు అంటే ఆవకాయ, మామిడికాయ, ఆవపెట్టిన కూరలు, నువ్వులు, బొప్పాయి వంటివి తొలి మూడు నెలల్లో తినకూడదు.
- ◆ పచ్చిగుడ్డు, ఉడకని గుడ్లతో చేసిన పదార్థాలను తినకూడదు. పచ్చిగుడ్డులో ఉండే సాల్మోనెల్లా(Solmonella) అనే బాక్టీరియా వల్ల టైఫాయిడ్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.
- ◆ ఫాస్ఫేటెడ్, పీజా, బర్గర్ వంటి జంక్ ఫుడ్ జోలికి పోకుండా ఉండడమే మంచిది. ఎందుకంటే వీటి తయారీలో ఉపయోగించే అజినమోటో(టేస్టింగ్ సాల్ట్) శిశువు ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. అందువల్ల వీలైనంత వరకు వీటికి దూరంగా ఉంటే బిడ్డ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది.
- ◆ గర్భం దాల్చినప్పుడు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో మద్యపానం, ధూమపానం వంటి వాటి జోలికి పోకూడదు. ఈ రెండింటి వల్ల పుట్టబోయే పిల్లల్లో కాలేయ, శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ.



ఎమ్మెల్యే కాకాని గోవర్ధన్ రెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువా కప్పి పూలమాలలు చేసి ఘనంగా సత్కరించిన టీఎన్ఎస్సీపీవీ జిల్లా అధ్యక్షులు గొలుసు రత్నం, అసోసియేషన్ సభ్యులు

# మహిళల్లో డి విటమిన్ లోపిస్తే ..



**ఎం. రవిచంద్రకుమార్**  
 అధ్యక్షులు-గుంటూరు జిల్లా  
 డి.ఎన్.సి.పి.ఎ కమిటీ  
 సెల్ : 9989150214



## డి విటమిన్ లోపిస్తే ప్రమాదమేంటున్న వైద్యులు

అమ్మో ఎముకలు పట్టేస్తున్నాయి.. కాళ్లు పీకేస్తున్నాయ్.. నడుం పట్టేస్తుంది.. మీ శరీరంలో ఇటువంటి కనిపిస్తున్నాయా.. అయితే సూరీడు మీపై కోపగించుకున్నట్టే.. ఎందుకంటే డి విటమిన్ లోపం కారణంగా మహిళల్లో ఇటువంటి వ్యాధులన్నీ వస్తాయి..

నీరసించేలా చేస్తాయి.. మరి డి విటమిన్ కావాలంటే ఏం చేయాలంటారా.. ఉదయం సాయంత్రం సూరీడుకి ఎదురుగా నిలబడాల్సిందే.. ఆయన స్పర్శతో ఆరోగ్యంగా ఉండాల్సిందే..

డి విటమిన్ లోపం మహిళలపై ఎక్కువగా ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ ప్రభావం వృద్ధాప్యంలో మరింత తీవ్రమవుతోంది. మనిషిలో కోలి కాల్సిఫెరాల యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో లేకపోతే ఎముకలు గట్టిగా ఉండకపోవడం, గుండె సరిగా పనిచేయకపోవడం, కండరాలు వదులుగా ఉండడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ యాసిడ్ శరీరంలో సహజంగా ఉత్పత్తి అవుతోంది. ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో ఎండలో ఉండడం వల్ల కోలి యాసిడ్ ఉత్పత్తి అవుతోంది. జన్మపరమైన లోపం, కిడ్నీ జబ్బులు ఉంటే కోలి యాసిడ్స్ ఉత్పత్తికావు. ఇటువంటి లోపాన్నే డి విటమిన్

లోపంగా అభివర్ణిస్తారు. ఆహారంలో తీసుకున్న కాల్షియం(సున్నం) రక్తం ద్వారా ప్రతి ఎముక భాగానికి చేరుతుంది. ఈ రక్తంలో కలిసిన కాల్షియంను ఎముక పీల్చుకుని గట్టిగా ఉండే విధంగా తయారవుతుంది.

డి విటమిన్ లోపం వల్ల రికెట్స్ వంటి వ్యాధులు పిల్లల్లో వస్తాయి. దొడ్డికాళ్లు రావడం, ఊబకాయం, పొట్ట ఉబ్బరంగా ఉండడం, డొప్ప చెవులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దీనికి తోడు నోటి నుంచి సొంగరావడం, నీరసంగా ఉండడం కనిపిస్తారు. మధ్య వయసు వారిలో ఈ లోపాన్ని ఆస్టియో మలేషియా అంటారు. దీని వల్ల కాళ్లు చేతులు వంకర్లు తిరుగుతాయి. నడుము వంగి పోతుంది. వెన్నుపూసలు అతుక్కుని పోయే లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇక వృద్ధాప్యంలో వచ్చే వాటిని ఆస్టియో పొరాసిస్ అని పిలుస్తారు. చిన్న దెబ్బకే ఎముకలు విరిగిపోతాయి. ఇది కాకుండా రక్తంలో కాల్షియం సడన్ గా తగ్గితే కండరాలు బిగిసిపోతాయి(టెటని) వంటి లక్షణాలు వస్తాయి.

**మహిళల్లోనే డి విటమిన్ లోపం ఎక్కువ...**  
 మహిళల్లో యుక్త వయసు వచ్చిన సమయం నుంచి

బహిష్టుద్వారా రక్తం బయటకు పోతోంది. పెళ్లయి గర్భం ధరించిన తరువాత తల్లి దగ్గర ఉన్న కాల్షియంను బిడ్డ కూడా తీసు కుంటుంది. ప్రససావనంతరం తల్లి బిడ్డకు పాలివ్వడం ద్వారా తల్లి శరీరంలో ఉన్న కాల్షియం బిడ్డకు వెళ్లిపోతోంది.

ఇలా అన్ని విధాలుగా మహిళల్లో ఉన్న కాల్షియం ఎక్కువ మోతాదులో ఖర్చవుతోంది. దీని నివారణకు గతంలో తల్లికి కాల్షియంకు సంబంధించిన ఆహారాన్ని ఇచ్చే వారు. నేడు ఆ పరిస్థితుల్లేవు. దీంతో నడివయసు వచ్చేసరికే కండరాల బిగువు తగ్గడంతో పాటు, వెన్నునొప్పులు వస్తున్నాయి. ప్రసవించిన మహిళ ఎక్కువ శాతం కాల్షియం తీసుకుంటే ఆమె భవిష్యత్లో ఇబ్బందులు తలెత్తవని వైద్యులు ధ్రువీకరిస్తున్నారు.

### నివారణ ఎలాగంటే...

పుట్టినప్పటి నుంచి పిల్లలపై శ్రద్ధ పెట్టాలి. పుట్టిన పిల్లలను ఉదయం, సాయంత్రం సమయంలో ఒక అరగంట ఎండలో ఉంచితే డి విటమిన్ దాని అంతట అదే సమకూరుతుంది. డివిటమిన్ లోపాన్ని తగ్గించేందుకు సరైన ఆహార నియమాలు పాటించాలి. దీనికి తోడుగా సమతుల ఆహారాన్ని తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కాల్షియం అధికంగా లభించే పాలు, పండ్లు,

డ్రైఫ్రూట్స్, పాలకూర, గోంగూర, సపోట, సీతాఫలం, మునగ, టమోటా, బెల్లం తినాలి. ఇప్పుడు మార్కెట్లో కూడా కాల్షియం బిళ్లలు వచ్చాయి. ఇవి కూడా తక్కువ ధరకే దొరుకుతున్నాయి. అంతే కాకుండా మార్కెట్లో ఎముక సాంద్రతను పరీక్షించే పరికరాలు వచ్చాయి. ఈ పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా ఎముక సాంద్రతను గుర్తించి మందులు వాడుకోవచ్చు. ఇది కాకుండా ఎరాచిటాన్ అనే ఇంజక్షన్ డి విటమిన్ లోపాన్ని సరిచేస్తుంది.

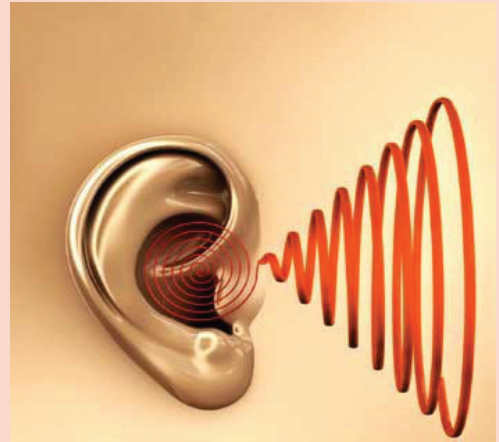
### మహిళలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

డి విటమిన్ లోపం మహిళలోనే ఎక్కువగా వస్తుంది. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. బాలిక యుక్తవయసులో రజస్వల అవడం నుంచి రక్తం వృధా అవుతోంది. గర్భిణీ అయిన తరువాత కాల్షియం కూడా బిడ్డ తల్లి నుంచే తీసుకుంటుంది. దీని వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా కాల్షియం సంబంధించిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.. లేదంటే ప్రమాదాల బారిన పడక తప్పదు. మహిళలు ముందస్తుగా మేల్కోనాలి.. ఎండ ఎక్కువగా తగిలేలా ఉదయం సాయంత్రం సమయంలో కాసేపు నిలబడితే సరిపోతోంది.

## చెవిలో శబ్దాలు

చెవిలోని అంతర్గత విభాగాలు వ్యాధికి గురైతే పలురకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. చెవిలో శబ్దాలు రావడం వీటిలో ఒకటి. వేసవి కాలంలో ఉష్ణోగ్రత చాలా తీవ్రంగా ఉన్న వేళల్లో, ఎక్కువ గంటలు ఎండలో ఉన్నప్పుడు కూడా చెవిలో శబ్దాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల ఎండ వేడిమి నేరుగా చెవిలోకి దూసుకుపోకుండా, చెవిలో దూదిగానీ, తల చుట్టూ ముష్టర్ను గానీ వాడటం మంచిది. వీటితో పాటు వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా, తల తిరగడం, శరీరం తూలడం, కడుపులో వికారంగా కూడా అనిపిస్తుంది. ఈ సమస్యలకు విరుగుడుగా...!

వెల్లుల్లిపాయల రసాన్ని ప్రతి పూటా మూడు చుక్కల చొప్పున చెవిలో వేసుకుంటే ఈ సమస్యలు చాలా వరకు తగ్గుతాయి. పండు జిల్లేడు ఆకులను బాగా వేడిచేసి, నలిపి పిండగా వచ్చిన రసాన్ని మూడు చుక్కల చొప్పున.. చెవిలో వేసినా శబ్దాలు ఆగిపోవడంతో పాటు చెవి సంబంధితమైన ఇతర సమస్యలు కూడా నయమవుతాయి.



బాదం నూనెను కొంచెంగా వేడిచేసి వెంటనే బయటకు రాకుండా దూది పెట్టాలి. ఇలా ప్రతిపూటా చేస్తే చెవి సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

నిర్గుండి తైలపు చుక్కలను ప్రతిపూటా చెవిలో వేయాలి. సూర్యవర్షి, మాతులుంగ రసాలను చెవిలో వేసినా ఈ సమస్యలు తగ్గుతాయి.

# కోలన్ శుభ్రపరచడానికి 10 ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు



డా॥ సి.యల్.వెంకటరావు

M.S., FRCS (UK)

ఎగ్జిక్యూటివ్ వైస్ చైర్మన్

స్వచ్ఛ ఆంధ్ర మిషన్

సెల్ : 9848055806



**1. ఓట్స్ :** ప్రస్తుత అధునిక కాలంలో, ఓట్స్ లోని ఆవశ్యక పీచుపదార్థాలు, మరియు అధిక పోషక విలువల కారణంగా అనేకమంది ప్రజలు వీటిని అనుసరించడం జరుగుతూ ఉంది. ఓట్స్ అనేవి ఫినోలిక్స్, కెరోటినాయిడ్స్, ఫైటిక్ ఆమ్లం, బీటా గ్లూకాన్ మరియు విటమిన్ %జు% వంటి బయోయాక్టివ్ పోషకాలతో కూడిన ప్రత్యేక సమృతనాన్ని కలిగి ఉంటాయని చెప్పబడింది. ఇది ప్రేగు కదలికలను పెంచుతుంది. వోట్స్ లోని పిండి పదార్థాలు, జీర్ణ ప్రక్రియను నిర్వహించడానికి మరియు వాటి పనితీరును పెంచడానికి సహాయపడే ఫెర్మెంటబుల్ కార్బోహైడ్రేట్లను అందిస్తుందని చెప్పబడింది.

పెద్దప్రేగు, సమర్థవంతమైన జీర్ణక్రియలను నిర్వహించడానికి, మరియు పోషకాలను శోషించుకోవడానికి బాధ్యత వహిస్తుంది. ఆ



క్రమంలో భాగంగా మీ ఆహారంలోని అనారోగ్యకర అంశాల దుష్ప్రభావానికి ప్రత్యక్షంగా కూడా ప్రభావితం కావచ్చు. తద్వారా ఇది అనేక రుగ్మతలకు దారితీసే అవకాశాలు ఏర్పడవచ్చు. కావున, పెద్ద ప్రేగును శుభ్రంగా నిర్వహించుకోవడం ద్వారా అనేక సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చునని సూచించబడుతుంది. బోల్డ్ స్ట్రె, మీ పెద్ద ప్రేగు యొక్క సమర్థవంతమైన కార్యాచరణకు సహాయపడే ఆహార పదార్థాల జాబితాతో ముందుకు వచ్చింది. క్రమంగా, మీరు మీ జీర్ణక్రియల గురించిన జాగ్రత్తలతో పాటు, పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ గురించిన ఆందోళన లేకుండా నిర్వహించవచ్చు. మరిన్ని వివరాలకోసం వ్యాసంలో ముందుకు సాగండి.

ఈ ఫెర్మెంటబుల్ కార్బోహైడ్రేట్లు, కోలిక్ బ్యాక్టీరియాను నిర్వహించడంలో ఉత్తమంగా సహాయపడుతాయి. అంతేకాకుండా, ఓట్స్ పెద్దప్రేగు జీవక్రియలను పెంచడంలో సహాయపడే షార్ట్ చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లను కూడా అధికంగా కలిగి ఉంటాయని చెప్పబడుతుంది.

**2. సిట్రస్ పండ్లు :** పెద్దప్రేగును శుభ్రపరచడంలో నిమ్మ, ఆరెంజ్ మరియు గ్రేప్ ఫ్రూట్ వంటి సిట్రస్ ఫ్రూట్స్ అత్యంత అవశ్యకంగా ఉంటాయని చెప్పబడుతుంది. ఇవి ఇన్ఫ్లమేషన్ (వాపు) తగ్గించడంలోనే కాకుండా, కోలన్ క్యాన్సర్ (పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్) నిరోధించడంలో కూడా అనుకూల ఫలితాలను ఇవ్వగలవని చెప్పబడుతుంది. సిట్రస్ పండ్ల రసంలో చురుకైన సహజ జీవక్రియల శక్తి ఉన్న కారణంగా, ప్రేగులలో ప్రత్యక్ష శోషణను ప్రభావితం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ సిట్రస్ పండ్లలోని ఫ్లేవనాయిడ్స్ మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఏజెంట్స్ మూలంగా, పెద్ద ప్రేగు సంబంధిత రోగాలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా గణనీయంగా తగ్గుతాయని చెప్పబడుతుంది.



**3. అవకాడో :** అవకాడో, పెద్దప్రేగు నిర్వహణకు అత్యుత్తమమైన మెడిసిన్ గా చెప్పబడుతుంది. ప్రేగులలోని క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను సమర్థవంతంగా నిరోధించగల సామర్థ్యం ఈ అవకాడో





సొంతం. అందువలన ఇది పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ సమస్యకు కాంప్లిమెంటరీ చికిత్సగా కూడా

విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతుంది. అవకాషోలు విషతుల్య రసాయనాలను తగ్గించడంలో పనిచేస్తూ, తద్వారా పెద్దప్రేగు కుహరం మరియు పక్కనున్న కణజాలాల లోపలి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, మరియు నిర్వహించడంలో అద్భుతంగా పనిచేయగలవని చెప్పబడుతుంది.

**4. చియా సీడ్స్ :** కేవలం 2 టేబుల్ స్పూన్ల చియా సీడ్స్ ను మీ ఆహార ప్రణాళికలో



చేర్చుకోవడం ద్వారా, జీర్ణక్రియ ప్రక్రియలు సక్రమంగా జరిగి, మీ పెద్ద ప్రేగు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, చియా గింజలు పెద్దప్రేగు

నిర్వహణలో సహాయపడే, డైటరీ ఫైబర్ నిల్వలను అధికంగా కలిగి ఉంటాయని చెప్పబడుతుంది. ఈ పీచుపదార్థం ప్రేగు కదలికలను ప్రేరేపించడంలో సహాయం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, అన్ని విషతుల్య రసాయనాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతూ, మీ శరీరం నుండి కొలెస్ట్రాల్ను బయటకు పంపడంలో కూడా పనితీరు కనబరుస్తుంది.

**5. పెరుగు :** పెద్దప్రేగు జీర్ణక్రియల గురించి జరిపిన అనేక పరిశోధనలలో, వాటి ఆరోగ్యంలో పెరుగు/యోగర్ట్ ఒక ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని తేల్చాయి. క్రమంగా, పెద్దప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని



మరియు జీర్ణక్రియలను నిర్వహించుకోవడానికి, పెరుగు లేదా యోగర్ట్ తరచుగా తీసుకోవడం ఉత్తమమని సూచించబడుతుంది. పెరుగు, పెద్దప్రేగు యొక్క మైక్రోఫ్లోరా మీద ప్రభావాన్ని చూపగలిగే ఆవశ్యక బాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా పోషక శోషణలోనే కాకుండా, సమర్థవంతమైన ప్రేగు కదలికలకు కూడా ఉత్తమంగా సహాయపడగలవు. క్రమంగా జీర్ణక్రియలు ఆరోగ్యకర స్థాయిలో మెరుగుపడుతాయి. అధిక మొత్తంలోని ఈ మంచి

బాక్టీరియా ఉనికి ఆహార వదార్థాలలోని పోషకాలను శోషించుకోవడానికి, మరియు జీర్ణాశయ మార్గాలలో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయ పడుతుంది.

**6. బ్రౌన్ రైస్ :** బ్రౌన్ రైస్ను మీ ఆహార ప్రణాళికలో జోడించుకోవడం



ద్వారా పెద్దప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని ఉత్తమంగా నిర్వహించుకోవచ్చునని చెప్పబడుతుంది. తరచుగా తీసుకునే వైట్ రైస్ తో పోల్చితే ఇది అధిక పరిమాణంలో ప్రోటీన్స్ మరియు వైక్రో

న్యూట్రీయంట్లను కలిగి ఉంటుంది. బ్రౌన్ రైస్ వినియోగం, అల్సర్స్ మరియు పేగుకోతల చికిత్సలో ఉత్తమంగా సహాయపడుతూ, గట్ బాక్టీరియా పెరుగుదలను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. కొలిటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్న రోగులకు, ఇది ఒక ఆవశ్యక ఔషధంగా చెప్పబడుతుంది.

**7. పాలకూర :** ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు,

విస్తృత స్థాయిలో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించగలిగే గట్ బాక్టీరియాను పెంచడంలో కీలకపాత్రను పోషిస్తాయని చెప్పబడుతుంది. పాలకూరలో అధికంగా ఫైబర్ నిక్షేపాలు ఉంటాయి. ఇది పెద్ద ప్రేగులో జీర్ణక్రియలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ, ప్రేగుల ద్వారా మృదువుగా ప్రయాణించేలా చూడగలుగుతుంది. క్రమంగా పెద్దప్రేగుమీద పడే అదనపు ఒత్తిళ్లను గణనీయంగా తగ్గించగలుగుతుంది.



**8. వెల్లుల్లి :** ప్రాచీనకాలం నుండి, వెల్లుల్లి వివిధ శ్రేణుల రుగ్మతలకు



ఔషధంగా పనిచేస్తుందని సూచించబడుతూ ఉంది. వెల్లుల్లిలో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ సమ్మేళనాలు పెద్దప్రేగులలో క్యాన్సర్ కణాల విస్తరణ తగ్గుదలలో ఉత్తమంగా పనిచేస్తాయని

చెప్పబడుతుంది.

**9. దానిమ్మ రసం :** కోలన్ క్యాన్సర్ మరియు దాని తరువాతి క్రియాత్మక దశలను కొన్ని రకాల ఆహార వదార్థాల



సహాయంతో నియంత్రించవచ్చునని ఇటీవలి అధ్యయనాలు చెపుతున్నాయి. దానిమ్మ రసం ఒక గుర్తింపు పొందిన ఆహారం. ఇది అధిక గాఢత కలిగిన ఫినోలిక్స్ మరియు ఫ్లేవనాయిడ్లను కలిగి ఉన్న కారణంగా, పెద్దప్రేగును అంటువ్యాధులు మరియు కాన్సర్ బారిన పడకుండా చూడడంలో సహాయం చేయగలదని చెప్పబడుతుంది. అంతేకాకుండా కాన్సర్ కణాల వ్యాప్తిని నిరోధించడంలో పనిచేస్తాయని కూడా కొన్ని అధ్యయనాలలో తేలింది. సిట్రస్ పండ్ల రసాలతో పాటుగా, దానిమ్మ రసాన్ని తీసుకుంటున్న ఎడల, మరింత సమర్థనీయమైన ఫలితాలను చూడగలరని చెప్పబడుతుంది.

**10. యాపిల్స్ :** మీ ఆహార ప్రణాళికలో యాపిల్స్ చేర్చినప్పుడు, గట్ లో మైక్రోబయల్ ఫ్లోరా యొక్క విస్తృతమైన పెరుగుదలను ప్రోత్సహించగలవని శాస్త్రీయ ఆధారాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది ప్రేగు కదలికల యొక్క మృదువైన ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది మరియు పోషకాలను శోషించడంలో సహాయం చేస్తుంది. యాపిల్స్ తరచుగా తీసుకోవడం మూలంగా, జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు గుండె సంబంధిత వ్యాధులను కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది.

## అరటితో ఆరోగ్యానికి మేలు!

ఇటాలియన్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన అధ్యయనంలో రోజూ మూడు అరటి పండ్లను తినేవారిలో హార్టోగ్రాఫీ నమన్యలు తగ్గుముఖం పట్టాయని తెలిసింది. రోజూ ఉదయం అల్పాహారం అయ్యాక, మధ్యాహ్నం భోజనానంతరం, రాత్రి భోజనం తర్వాత ఇలా రోజుకు మూడు అరటి పండ్లు తినడం వల్ల శరీరంలోని పొటాషియం శాతాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. మెదడు, రక్త సంబంధిత రోగాలను 21 శాతం వరకు నివారించవచ్చునని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. నట్స్, పాలు, చేప వంటి పొటాషియంతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం కంటే ఈ పద్ధతి పాటిస్తే మంచిదని చెబుతున్నారు. అలాగే గుండెపోటు, రక్తపోటు, వంటివాటిని చాలా వరకు తగ్గించుకోవచ్చుని తెలిపారు. శరీరంలో పొటాషియం శాతం తగ్గించి, గుండెపోటును నియంత్రించుకునేందుకు అరటి పండ్లు మంచి మార్గం అని పరిశోధకులు వెల్లడిస్తున్నారు.



## ఎయిడ్స్ రాగికి యాంజియోప్లాస్టీ

గుంటూరు జీజీహెచ్లో రాష్ట్రంలోనే తొలిసారిగా హెచ్ఐవీ సీరోపాజిటివ్ రోగికి గుండె శస్త్రచికిత్స నిర్వహించారు. తీవ్రమైన గుండెపోటుతో వచ్చిన ఆయనకు ఇన్ స్టెంట్ యాంజియోప్లాస్టీ చేసి స్టెంట్ వేయడంతో బాధ తుడు కోలుకున్నాడు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా భీమడోలుకు చెందిన వ్యక్తి(51) హెచ్ఐవీ బారినపడ్డాడు. గతవారం గుండెపోటుకు గురైన అతడిని కుటుంబ సభ్యులు చికిత్స కోసం గుంటూరులోని ప్రైవేటు వైద్యశాలకు తీసుకువచ్చారు. వైద్య పరీక్షల్లో హెచ్ఐవీతో పాటు హెపటైటిస్-బీ పాజిటివ్ అని కూడా ఉన్నట్లు తెలిసింది. దీంతో శస్త్రచికిత్స చేయలేమని ప్రైవేటు వైద్యులు చేతులెత్తేశారు. మే 28న బాధితుడిని గుంటూరు ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించగా.. కార్డియాలజీ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ కె.మురళీకృష్ణ, డాక్టర్ బి.విజయ్ చైతన్య రోగికి అదేరోజు ఆపరేషన్ చేసి స్టెంట్ వేశారు. బాధితుడు కోలుకోవడంతో గత నెల 30న



రాష్ట్రంలో తొలిసారి గుంటూరు జీజీహెచ్లో ఎర్జెంట్ హెచ్ఐవీ, హెపటైటిస్ రోగులకు ఉచితంగా డయాలసిస్..

డిశ్చార్జి చేశారు. హెచ్ఐవీ, హెపటైటిస్-బీ, హెపటైటిస్-సీ తదితర ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడుతున్న రోగులకు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో గుండె సంబంధిత ఆపరేషన్లు చేస్తామని మురళీకృష్ణ తెలిపారు. లక్ష్మీ ఆరుమ్ సంస్థ ద్వారా పీపీపీ పద్ధతిలో జీజీహెచ్ లో క్యాత్ ల్యాబ్ సేవలు అందిస్తున్నారు. అలాగే హెచ్ఐవీ పాజిటివ్, హెపటైటిస్ ఉన్న కిడ్నీ రోగులకు రక్తశుద్ధి సేవలు ఉచితంగా అందిస్తున్నారు. హెచ్ఐవీ/హెపటైటిస్ రోగులకు రెండేళ్లుగా జీజీహెచ్లో డయాసిస్ సేవలు అందిస్తున్నట్లు నెఫ్రాలజీ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ జి. శివరామకృష్ణ తెలిపారు.

# ఆ రోజులూ... మీవే!



**డా॥ బి.సావిత్రి MD, DGO**  
భరద్వాజ నర్సింగ్ హోం, విజయవాడ  
ఫోన్: 0861-6627777



అబ్బాయిగా వుడితే ఎంత బాగుండేది, నెల నెలా ఈ తిప్పలు తప్పేవి! జీవితంలో ఒక్కసారైనా ప్రతి అమ్మయీ అనుకునే మాట ఇది! నెలసరి వచ్చిన ప్రతిసారీ ఎదుర్కొనే అసౌకర్యం, నొప్పులు, చిరాకులు... వీటికి తోడు న్యూప్రిన్స్ తో మొదలయ్యే దురదలు, దద్దుర్లు... వెరసి అమ్మాయిలకు నెలసరి అంటేనే బెంబేలు పడిపోయే పరిస్థితి! నిజానికి శుభ్రత పాటిస్తూ, అవగాహనతో మెలిగితే ఆ మూడు రోజులనూ, మిగతా రోజుల్లాగే హాయిగా దాటేయవచ్చు!

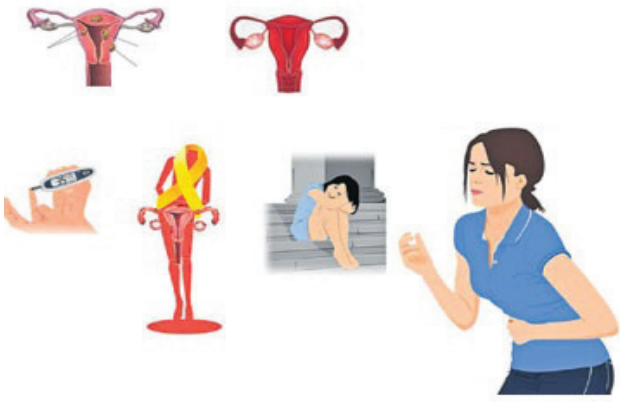
స్త్రీత్వానికి తొలి మెట్టు నెలసరి. మున్ముందు అవసరాల కోసం పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను సిద్ధం చేసే క్రమంలో కనిపించే తొలి లక్షణం అది. అయితే ఆడపిల్లలు, ఏళ్ల వయసుకు చేరుకున్నప్పటి నుంచి తొలి నెలసరి ఎప్పుడైనా మొదలవవచ్చు. కాబట్టి తల్లులు ఈ విషయాన్ని ఆడపిల్లలకు తప్పక వివరించాలి. ఆ సమయంలో శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి, అప్పుడు ఏం చేయాలి, న్యూప్రిన్ ఎలా వాడాలి లాంటి అంశాల గురించి ముందుగానే వివరంగా చెప్పాలి. అలాగే న్యూప్రిన్ ఉపయోగించే విధానాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూపించి, వారి సూక్రల్ బ్యాగ్ లో ఎప్పుడూ ఓ న్యూప్రిన్ ఉండేలా చూడాలి. ఇలా చేయకపోతే ఆడపిల్లలు తొలి నెలసరి కనిపించినప్పుడు భయాందోళనలకు లోనవుతారు. ఆ సమయంలో ఏం చేయాలో తోచక అయోమయంలో పడిపోతారు. ఒకవేళ తల్లులకు నెలసరి గురించిన పూర్తి అవగాహన లేకపోతే?? పిల్లలను వైద్యుల దగ్గరకు తీసుకువెళ్లి అవగాహన ఏర్పరచవచ్చు. అలాగే వాడదగిన న్యూప్రిన్లు, పాటించవలసిన శుభ్రత గురించీ అవగాహన కల్పించాలి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా

నెలసరితో సంబంధం ఉన్న ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ (పి.ఎమ్.ఎస్) గురించి కూడా వివరించాలి!

## ఇబ్బంది తగ్గలంటే... ఇలా

నెలసరితో శరీరంలో జరిగే హార్మోన్ల మార్పులు కొంత అసౌకర్యానికి లోను చేస్తాయి. శరీరంలో నీరు నిల్వ ఉండిపోవడం, పొత్తికడుపు, తొడల్లో నొప్పులు, రొమ్ములు బిరుసెక్కడం, డిప్రెషన్, కోపం, చిరాకు లాంటి ఇబ్బందులు అందరు మహిళలూ ఎదుర్కొనేవే! కాకపోతే కొందరిలో ఈ లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. అయితే ఇవన్నీ నెలసరికి పది రోజుల ముందు నుంచీ శరీరంలో పెరిగే ప్రొజెస్టెరాన్ హార్మోన్ ప్రభావం ఫలితాలే! కాబట్టి భయపడవలసిన అవసరం లేదు. స్వల్ప అసౌకర్యాలకు మందులు వాడవలసిన అవసరమూ లేదు. ఈ లక్షణాలేవీ లేకుండా నెలసరిని ఆహ్లాదంగా దాటేయాలంటే...

- ◆ క్రమం తప్పక వ్యాయామం చేయాలి.
- ◆ ఒకవేళ పి.ఎమ్.ఎస్ దైనందిన జీవితాన్ని ఇబ్బంది పెట్టేటంత తీవ్రంగా ఉంటే, ఈవెనింగ్ ప్రిమ్ రోజ్ ఆయిల్ లాంటి



మందులు వైద్యుల సూచన మేరకు వాడవచ్చు. అప్పటికి అదుపులోకి రాకపోతే, ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్ తో పరిస్థితిని చక్కదిద్దవచ్చు.

- ◆ కొందరు మహిళలకు పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత పి.ఎమ్.ఎస్ సమస్య దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. ఇందుకు కారణం గర్భాశయ ముఖద్వారం తెరుచుకుని, బిగుతుదనం తగ్గిపోవడమే!

### ఆ,ఐ అసహజం

నెలకొకసారి నెలసరి కనిపిస్తే, అంతా సజావుగానే ఉండనుకుంటారు. కానీ నెలసరి ఎన్ని రోజులకు వస్తోంది, ఎంత స్రావం జరుగుతోంది లాంటి విషయాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వాటిలో తేడాలు అసహజమైనవిగా భావించాలి. అవేంటంటే...

**లెక్క తప్పితే:** నెలసరి సమయం, రక్తస్రావం తీరు అందరిలోనూ ఒకేలా ఉండాలని లేదు. 21 నుంచి 35 రోజుల మధ్య నెలసరి రావడం సహజం. నెలసరి కనిపించిన మొదటి రోజు మొదలుకుని, తర్వాతి నెలసరి కనిపించేవరకూ మధ్య ఎన్ని రోజులు ఉంటాయో లెక్కించాలి. అదే నెలసరి సమయం. ఈ లెక్క అలాగే కొనసాగుతూ ఉండాలి. అరుదుగా కొన్నిసార్లు ఆ లెక్క తప్పి, నెలసరి ఆలస్యంగా వచ్చినా కంగారు పడవలసిన పని లేదు. అయితే వరుసగా కొన్ని నెలలపాటు తేదీల్లో అవకతవకలు జరుగుతూ ఉంటే సమస్యగా భావించి వైద్యులను కలవాలి.

**రక్తస్రావం:** నెలసరి రక్తస్రావం కూడా వ్యక్తిని బట్టి మారుతుంది. అయితే ఈ తీరును ఎవరికి వారు కనిపెట్టి, ఓ కన్నేసి ఉంచాలి. మార్చే ప్యాడ్లు, రక్తస్రావం తీవ్రతలను గమనిస్తూ ఉండాలి. ఎన్ని రోజులు రక్తస్రావం అవుతోంది, రోజులో ఎంత అవుతోంది అనే విషయాలను గమనించాలి. అలాగే చుక్కల్లా కాకుండా, గడ్డల్లా పడుతోందా అనేది గమనించాలి. నెలసరి రక్తం గడ్డలు కట్టడు. ఇలా జరిగిందంటే రక్తస్రావం ఎక్కువగా జరుగుతున్నట్టు అర్థం. సాధారణంగా మొదటి రెండు రోజులు స్రావం ఎక్కువగా ఉండి, క్రమేపీ తగ్గిపోతుంది. ఇలా కాకుండా మొదటి నుంచి చివరి వరకూ, లేదా 8 రోజులకు మించి రక్తస్రావం తీవ్రంగా ఉంటున్నా, గడ్డలుగా పడుతున్నా, రోజుకి 8 ప్యాడ్లకు మించి వాడవలసి వస్తున్నా వైద్యులను సంప్రదించాలి.

### ఆడపిల్లలకు ప్రత్యేక ఆహారం!

నెలసరి సమయంలోనే ఆడపిల్లలు నీరసపడిపోతూ ఉంటారు కాబట్టి ఆ సమయంలో బలవర్ధకమైన ఆహారం ఇవ్వాలనుకోవడం పొరపాటు.

నెలసరితో పని లేకుండా ఆడపిల్లలకు ప్రతిరోజూ ఐరన్, క్యాల్షియం పుష్కలంగా ఉండే ఆహారం ఇస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ సమంగా ఉండి, నెలసరి స్రావంతో రక్తనష్టం జరిగినా, నీరసపడిపోకుండా ఉంటారు.

నువ్వులు, ఆకుకూరలు, వెన్న, మాంసాహారంలో... కాలేయం ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి.

వీటితోపాటు ప్రతి రోజూ గుడ్డు, ఖర్జూరం, వేరుసెనగ ముద్దలు, అంజీర్, అరటి పండు... తినిపిస్తూ ఉంటే, ఐరన్, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడకుండా ఉంటుంది.

### ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి!

**ప్యాడ్స్:** జననేంద్రియాల దగ్గరి చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది. కాబట్టి నెలసరి సమయంలో ప్యాడ్ మార్చుకుండా ఎక్కువ సమయంపాటు అలాగే ఉంచేసుకుంటే, చర్మం ఒరుసుకొని, కందిపోయి ఇన్ ఫెక్షన్లు రావచ్చు. కాబట్టి రక్తస్రావం ఎంత తక్కువగా అవుతున్నా కనీసం 6 గంటలకొకసారి ప్యాడ్ మారుస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయగలిగితే దురద, మంట లాంటి ఇబ్బందులు తప్పుతాయి. అలాగే నెలసరి సమయంలో వదులుగా ఉండే ప్యాంటీలు ధరించాలి. ప్యాడ్ మార్చిన ప్రతిసారి ప్యాంటీ కూడా మారుస్తూ ఉండాలి.

**ఏది మేలు:** న్యూప్రిన్స్, టాంపూన్స్, మెన్స్ట్రువల్ కప్స్... నెలసరి సమయంలో వీటిలో దేన్నైనా ఎంచుకోవచ్చు. అయితే అన్నిటికంటే సురక్షితమైనవి ఇన్ ఫెక్షన్లకు ఆస్కారం లేనివి న్యూప్రిన్స్ ఒక్కటే! టాంపూన్స్, కప్స్ వాడినా వాటిని సమయం మించిపోకుండా తీసేస్తూ ఉండాలి. లేదంటే ఫంగల్ ఇన్ ఫెక్షన్లు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. వీటికి బదులు కొందరు వస్త్రాలను వాడుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి వారు వాడిన వస్త్రాన్ని తిరిగి వాడకూడదు. శుభ్రంగా ఉతికి వాడదాం అనుకోకుండా ప్రతిసారి కొత్త వస్త్రం వాడాలి.

**శుభ్రత:** నెలసరి సమయంలో ఎంతోకొంత దుర్వాసన సహజం. అంతమాత్రాన ఆ ప్రదేశంలో సబ్బుతో ఎక్కువగా రుద్దుకోవడం, డెట్టాల్ తో కడగడం లాంటివి చేయకూడదు. స్నానం చేసే సమయంలో మైల్డ్ సోప్ తో రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. ఎక్కువ నీళ్లతో కడుక్కున్నా సరిపోతుంది. అలాగే శుభ్రం చేసుకునేటప్పుడు కింద నుంచి పైకి కాకుండా, పైనుంచి కిందకు రుద్ది కడుక్కోవాలి.

### నెలసరి తెలివీ రుగ్మతలు

సాధారణం కంటే ఎక్కువగా, ఎక్కువ రోజులపాటు నెలసరి ఫైబ్రాయిడ్స్ కు సూచన!

అస్తవ్యస్త నెలసరి స్రావం పాలీసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ కు సూచన!

# ఇలా చేస్తే.. కట్ చేసిన పండ్లు రంగు మారవు!

కొన్ని పండ్లు బయటకు ఎంత తాజాగా కనిపించినా.. వాటిని కట్ చేసినప్పుడు రంగు మారిపోతాయి. అలా కాకూడదంటే ఈ సింపుల్ చిట్కాలు పాటించండి.



యాపిల్ పండును కోసినప్పుడు స్కూత్ గా, ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. అయితే, కోసిన కొద్ది సేపటికే అది రంగు మారిపోతుంది. దీంతో వాటిని అతిథులకు పెట్టాలంటే చాలా ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. కేవలం యాపిల్ మాత్రమే కాదు.. మరికొన్ని పండ్లతో కూడా ఇదే సమస్య. ఆక్సిడేషన్ ప్రక్రియ వల్ల పండ్లు ఈ విధంగా రంగు మారిపోతాయి. అయితే, ఈ సమస్యకు పరిష్కారం మా వద్ద ఉంది. అదేమిటో చూడండి.

## నీటిలో ఉంచి కట్ చేయాలి:

కుళాయిని విప్పి.. నీటి మధ్యలో పండ్లను ఉంచి కోసినట్లయితే ఆక్సిడేషన్ ప్రక్రియను ఆపవచ్చు. దీనివల్ల పండ్లు బ్రౌన్ రంగులోకి



మారకుండా తాజాగా కనిపిస్తాయి.

## అల్లం ద్రావణంలో వేయండి:

కట్ చేసిన పండ్లను అల్లం ద్రావణం (జింజర్ అలే)లో వేసినట్లయితే రంగు మారకుండా ఫ్రెష్ గా కనిపిస్తాయి. అల్లంలో ఉండే సెలెనిక్



యాసిడ్ ఆక్సిడేషన్ ప్రక్రియను నిలిపివేస్తుంది.

## ఉప్పు నీటిలో పెట్టండి:

ఇది అన్నింటికంటే సులభమైన ప్రక్రియ. ఒక బౌల్ లో అర టీస్పూన్ ఉప్పు కలిపండి. అందులో కోసిన పండ్ల ముక్కలను వేయండి. రెండు నిమిషాలపాటు ఉంచి తీయండి. దీనివల్ల పండ్లు బ్రౌన్ రంగులోకి మారకుండా తాజాగా కనిపిస్తాయి.

## ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం:

ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లంలో విటమిన్-సి ఉంటుంది. ఈ యాసిడ్



ఫుడ్ స్టోర్ లో కూడా కనిపిస్తుంది. ఈ యాసిడ్ నీటిలో సులభంగా కరిగి పండ్లను రంగు మారకుండా అడ్డుకుంటుంది.

## హానీ వాటర్ బాత్:

తేనె నీటి ద్వారా కూడా పండ్ల రంగు మారకుండా అరికట్టవచ్చు.



గోరు వెచ్చని నీటిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె వేసి కలపండి. అందులో పండ్ల ముక్కలను వేసి.. 30 సెకన్ల తర్వాత బయటకు తీయండి. ఇలా చేస్తే సుమారు 8 గంటల వరకు పండ్లు ముక్కలు రంగు మారకుండా తాజాగా కనిపిస్తాయి.

## సిట్రస్ జ్యూస్:

కాస్తంత నీటిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నిమ్మ రసం వేసి కలపండి. అందులో పండ్ల ముక్కలు వేసి తీసినట్లయితే రంగు మారకుండా ఫ్రెష్ గా ఉంటాయి. పైనాపిల్ లేదా ఆరెంజ్ జ్యూస్ లో కూడా సెలెనిక్ ఉంటుంది. నిమ్మ రసం అందుబాటులో లేకపోతే వాటిని ఉపయోగించవచ్చు.



# మైగ్రేన్ కు సరికొత్త మందు..



**డా.నవీన్ కుమార్**  
ఎం.డి.డి.ఎం.  
మెదడు వ్యాధుల నిపుణులు  
కామినేని హాస్పిటల్, విజయవాడ



**మైగ్రేన్ కోసం ఓ సరికొత్త ఔషధం అందుబాటులోకి వచ్చేలా ఉంది. దశాబ్దాల చరిత్రలో.. మైగ్రేన్ కోసం ప్రత్యేకంగా తయారుచేసిన ఈ ఔషధం సత్ఫలితాలనిస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు.**

ఎరెన్సుమాబ్ అన్నది నెలనెలా వాడాల్సిన సూది మందు. దీని ధరనుబట్టి, మైగ్రేన్ తో బాధపడేవారికి ఇకపై ఈ మందునే వైద్యులు సూచించవచ్చు. అమెరికన్ మెడికల్ కాన్ఫరెన్స్ లో ఈ ఔషధం గురించి ప్రస్తావించారు. మైగ్రేన్ తో బాధపడేవారిలో కనీసం మూడోవంతు మందిపై ఇది పనిచేస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు అభిప్రాయపడ్డారు. మైగ్రేన్ కు ఇంతవరకూ సూచించిన నాలుగు వైద్య విధానాలు కూడా ఆశించిన ఫలితాలు ఇవ్వలేదు.

### **మైగ్రేన్ కోసం ప్రత్యేకంగా తయారీ**

తీవ్రమైన మైగ్రేన్ తో బాధపడేవారిపై 12 వారాలపాటు పరిశోధనలు చేశారు. వారికి ఎరెన్సుమాబ్ తో చికిత్స అందించారు. వీరిలో మూడోవంతు మందికి నెలనెలా వచ్చే తలనొప్పుల సంఖ్య యాభై శాతం వరకూ తగ్గింది. మైగ్రేన్ తలనొప్పికోసం ఇప్పటివరకూ అందుబాటులోని మందులకంటే ఎరెన్సుమాబ్ భిన్నంగా పని చేస్తుంది. రక్తపోటు, మూర్ఛరోగానికి ఇచ్చే మందులనే మైగ్రేన్ కు

ఇస్తూ వచ్చారు. కానీ ఎరెన్సుమాబ్ ను మైగ్రేన్ కోసమే ప్రత్యేకంగా తయారు చేశారు.

### **ఎలా పనిచేస్తుంది?**

మెదడులో.. మైగ్రేన్ సంకేతాలను ప్రసరింపజేసే గ్రాహకాలను నియంత్రించే యాంటిబాడిగా ఈ మందును తయారు చేశారు. మెదడులో.. మైగ్రేన్ 'నొప్పి' సంకేతాలను ప్రసరింపజేసే గ్రాహకాలపై ఎరెన్సుమాబ్ పని చేస్తుంది. ఈ గ్రాహకాలను నియంత్రించడం వల్ల నొప్పిని అదుపు చేయడానికి వీలవుతుంది.

### **మైగ్రేన్ కు, తలనొప్పికి తేడా ఏంటి?**

మైగ్రేన్ వల్ల తలనొప్పి వస్తుంది కానీ.. ఇది తలనొప్పికంటే మించిన సమస్య. మైగ్రేన్ అన్నది ఒకసారి వస్తే.. ఎంతకాలం ఉంటుందో సరిగా చెప్పలేం. కొన్నిసార్లు గంటలతరబడి బాధించవచ్చు, కొన్నిసార్లు రోజుల తరబడి కూడా ఉండొచ్చు. ఆ సమయంలో ఓచోట కూర్చోనివ్వదు, నిద్రపోనివ్వదు, విశ్రాంతి కూడా తీసుకోనివ్వదు. ఆ సమయంలో వాంతి వచ్చినట్లు ఉండడం, వెలుతురును చూడలేకపోవడం, కళ్ల ముందు మెరుపులు వచ్చినట్లు, చీకటి కమ్ముకున్నట్లు అనిపిస్తుంది. బ్రిటన్ లో ప్రతి 7మందిలో ఒకరు మైగ్రేన్ తో బాధపడుతున్నారు.



**ఈమె కొత్త మందును వాడి చూశారు..**

వెస్ట్ మిడ్లాండ్స్ కు చెందిన రేచెల్ వాల్స్ వయసు 37. ఈమె గత 20 సంవత్సరాలుగా మైగ్రేన్ తో బాధపడుతున్నారు. ఈ ఇరవైయేళ్లలో ఈమె వాడిన మందులు, చికిత్సలు సత్ఫలితాన్ని ఇవ్వలేదు. “మైగ్రేన్ సమయంలో తీవ్రమైన వెలుతురును అస్సలు భరించలేను. కొన్ని రకాల వాసనలు ఇబ్బంది పెడతాయి. కళ్లు తెరిస్తే.. కాంతిమెరుపులు, అణువులు గాల్లో తేలుతున్నట్లు కన్పిస్తాయి” అని రేచెల్ చెబుతున్నారు. ఇంకా తన బాధ గురించి చెబుతూ.. “నొప్పి భరించరానిదిగా ఉంటుంది. తలపై ఎవరో సమ్మెటతో కొట్టినట్లుంటుంది. వెలుతురును అస్సలు చూడలేను. నొప్పి తగ్గేవరకూ చీకటి గదే శరణ్యం. కొన్నిసార్లు రోజుల తరబడి నొప్పి ఉంటుంది” అని వివరించారు. మైగ్రేన్ సమయంలో శక్తిమంతమైన మందులనే రేచెల్ వాడినారు. “కానీ ఆరోగ్యానికి

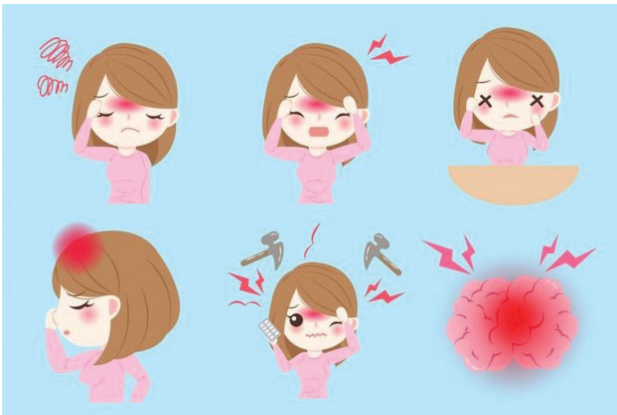
రేచెల్ వివరించారు. “ఈ మందు 12నెలలు మాత్రమే వాడాలట. ఆ తర్వాత ఎలా ఉంటుందో తెలీదు. మళ్లీ నాకు అవసరమయ్యేలోపు ‘ఎరెన్యూమాబ్’కు ఆమోదం లభిస్తుందో లేదో చూడాలి.”

**‘ఇది జీవితాలను మార్చేస్తుంది!’ : నిపుణులు**

ఈ ఔషధం లక్షలాది మైగ్రేన్ బాధితుల జీవితాలను మారుస్తుందని నిపుణులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కానీ ఈ విషయాన్ని రుజువు చేయడానికి దీర్ఘకాలిక పరీక్షలు అవసరం. ఎరెన్యూమాబ్ ప్రయోగాలకు నేతృత్వం వహిస్తున్న ప్రొఫెసర్ గోడ్స్ బీ మాట్లాడుతూ..

“ఈ ఔషధాన్ని తీసుకుంటున్నవారిలో ఎవరు ఎక్కువ లాభపడుతున్నారో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. వీరికి ఇంతవరకూ ఎలాంటి ప్రత్యామ్నాయమూ లేదు. వీరిలో కొద్దిమందికైనా ఇది మంచి ఫలితాలనిస్తుంది” అన్నారు.

“మైగ్రేన్ ను నివారించే లేదా ఎదుర్కోగల ఔషధం చాలా అవసరం. మైగ్రేన్ ను తలనొప్పి అని కొట్టిపారేస్తుంటారు. కానీ.. దీని వల్ల జీవితాలే నాశనం అవుతాయి. ఇది వంశపారంపర్యంగా కూడా వస్తుంది” అని ‘మైగ్రేన్ యాక్షన్’ కు చెందిన సైమన్ ఇవాన్స్ అన్నారు. ఎరెన్యూమాబ్ తోపాటు ‘ఫ్రెమనెజుమాబ్’ అనే మరో మైగ్రేన్ ఔషధాన్ని కూడా ఆమోదం కోసం ‘అమెరికా అండ్ యూరోపియన్ డ్రగ్ రెగ్యులేటర్స్’ కు పంపారు. త్వరలోనే నిర్ణయం వెలువడనుంది.



అవి అంత మంచిది కాదు” అంటున్నారు. 12వారాలపాటు సాగిన ఎరెన్యూమాబ్ ప్రయోగాల్లో ఈమె కూడా పాల్గొన్నారు. ఎరెన్యూమాబ్ వాడిన తర్వాత తరచూ నొప్పి రావడం తగ్గిందని, నొప్పి వచ్చిన ప్రతిసారీ తక్కువ సమయమే ఉంటోందని చెబుతున్నారు. “గతంలో 12-15సార్లు మైగ్రేన్ వచ్చేది. కానీ ఇప్పుడు నెలకు 6-8సార్లు మాత్రమే మైగ్రేన్ వస్తోంది. ఇదేదో మాయ అని చెప్పను కానీ నాకు తేడా స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. గత జూన్ నెలలో నాకు ఎరెన్యూమాబ్ ఇచ్చారు. మొదటి మూడు నెలలు గుణం కనిపించలేదు. ఆ తర్వాత అది పని చేయడం మొదలైంది” అని

## జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది!

వేసవిలో పెరుగు తినడం వల్ల ఒంటికి చలవ చేస్తుంది. రోజూ పెరుగు తింటే శరీరానికి అవసరమైన క్యాల్షియం, విటమిన్ బి2, బి12, ప్రోటీన్లు, జీర్ణాశయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచే బ్యాక్టీరియా లభిస్తాయి. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్యలాభాలున్నాయి. అవేమిటంటే..



పెరుగులో లభించే బ్యాక్టీరియా అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గించి జీర్ణవ్యవస్థను చక్కబెడుతుంది. అంతేగాక పెరుగు మంచి ప్రొబయోటిక్ గా పనిచేస్తుంది. దీనిలోని బ్యాక్టీరియా వ్యాధికారక క్రిములను నివారించి రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. జీవక్రియలు సవ్యంగా పనిచేసేందుకు ఉపకరిస్తుంది. పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పెరిగేందుకు కారణమయ్యే కార్బోహైడ్రేట్ హార్మోన్ నిల్వలను పెరగకుండా చూస్తుంది. బరువును అదుపులో ఉంచి, ఊబకాయం బారిన పడకుండా చూస్తుంది.

# దశపత్రతో పచ్చని సేద్యం

రసాయనాలు ఉపయోగించి పండించిన ఆకుకూరలు, పండ్లు అనారోగ్యానికి కారణం అవుతున్నాయి. ఫలితంగా సేంద్రియ పద్ధతుల్లో పండించిన ఆకుకూరలు, కూరగాయలకు మంచి డిమాండ్ ఏర్పడుతున్నది. దశపత్ర మిశ్రమంతో ఆకుకూరలు పండిస్తూ, ఆ పంటను హైదరాబాద్ లోని ఆర్గానిక్ స్టోర్లకు విక్రయించి మంచి లాభాలు గడిస్తున్నారు కౌలు రైతు రమేష్.



ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని తెనాలికి చెందిన రమేష్ గత 15 సంవత్సరాలుగా మేడ్చల్ జిల్లా కీసర మండలంలోని దమ్మాయిగూడ గ్రామంలో నివాసం ఉంటున్నారు. కొంతకాలం ఎలక్ట్రిషియన్ గా పనిచేశారు. మహబూబ్ నగర్ లో సేంద్రియ వ్యవసాయం చేసే 60 ఏళ్ల రైతు మనోహర్ చారి పరిచయం అయ్యారు. మనోహర్ చారి సేంద్రియ వ్యవసాయం చేసే విధానాన్ని దగ్గర వుండి పరిశీలించారు, మెళకువలు నేర్చుకున్నారు. ఎలక్ట్రిషియన్ పని వదిలేసి, సేంద్రియ వ్యవసాయం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఏడాది క్రితం కీసర మండలం గోధుమకుంట గ్రామంలోని బాల్ రెడ్డి ఫొలాన్ని కౌలుకు తీసుకున్నారు. ఏమాత్రం రసాయనాలు ఉపయోగించకుండా, పూర్తి సేంద్రియ పద్ధతిలో ఆకుకూరల సాగు చేయాలని సంకల్పించారు. దశపత్రమ ద్రావణంతో పాలకూర, చుక్కకూర, కొత్తిమీర, పుదీనాతో పాటు పలు రకాల ఆకుకూరలు పండించడం మొదలుపెట్టారు. మొదట్లో పండించిన ఆకుకూరలను ఎప్పటికప్పుడు మార్కెటింగ్ చేయడంలో ఇబ్బందులు ఎదు రొన్నారు. సేంద్రియ పద్ధతిలో సాగు చేసిన ఆకుకూరలకు మంచి డిమాండ్ ఉండటంతో ఆర్గానిక్ సంస్థలు నేరుగా రమేష్ ఫొలం దగ్గరకే వచ్చి పంట కొనుగోలు చేసుకుని వెళుతున్నారు. సేంద్రియ ఎరువు తయారీ మొదలుకుని పండిన పంటను మార్కెటింగ్ చేసేవరకు భార్య మల్లీశ్వరి సహకారంతో అన్ని పనులు రమేష్ స్వయంగా చూసుకుంటున్నారు. కూలీల కొరత తీవ్రంగా ఉందని, కూలీలు దొరికితే మరింత విస్తీర్ణంలో ఆకుకూరలు సాగు చేసే అవకాశం ఉందంటారు రమేష్.

## దశపత్ర అంటే... ?

పది ఆకులతో కలిసిన మిశ్రమం దశపత్ర లేదా దశపర్ణిమ. ఈ మిశ్రమాన్ని 200 లీటర్ల నీళ్లలో జీవామృతం, ఆవుపేదతో 40 రోజులు నిల్వ చేయాలి. అనంతరం కేజీ వెల్లులి, కేజీ అల్లం, కేజీ కారాన్ని దశపర్ణిమ, జీవామృతం కలిపిన దానిలో కలిపి తైవాన్ (స్ప్రే) ద్వారా వారానికి రెండుసార్లు పండించిన పంటలకు (స్ప్రే) చేయాలి. దీనివల్ల మొక్కలు ఏపుగా ఎదుగుతాయి. చీడపీడలు రాకుండా వుంటాయి. దశపత్ర మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారుచేయాలో చూద్దాం. వేప, కాసుగ, ఉమ్మెత్త, అత్తాకోడళ్లు, జిల్లేడు, వావిలాకు,

రబ్బూరాకు, ఇక్కేన్, జామ, బొప్పాయి.. ఈ పది ఆకులను 20 కేజీల వరకు తీసుకొని మొదట మిశ్రమంగా చెయ్యాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని డ్రమ్ముల్లో 200 లీటర్ల నీళ్లలో జీవామృతం, పేదవేసి బాగా కలపాలి. దానిని 40 రోజులు నిల్వ ఉంచాలి. అనంతరం డ్రమ్ములో తెల్లటి రంగులో మిశ్రమం పేరుకుంటుంది. అలా పేరుకుపోయిన తెల్ల మిశ్రమాన్ని తొలగించాలి. ఆ మిశ్రమంలో అల్లం, వెల్లులి, కారం కిలో చొప్పున కలిపితే దశపర్ణిమ మిశ్రమం తయారవుతుంది. దీనిని వారానికి రెండుసార్లు పంటలకు తైవాన్ (స్ప్రే) ద్వారా పిచికారీ చేయాలి. దీనివల్ల చీడపీడలు నివారణ అవుతాయి. విత్తనాలు నాటే ముందు యూరియాకు బదులు ఆముదం పిండి చల్లితే మొక్కలకు బలం చేకూరుతుంది.

## ఎల్.వి.బీతో చేసుకు చేప

పంట ఆరోగ్యంగా ఎదిగేందుకు ల్యాబిక్ ఆసిడ్ బ్యాక్టీరియా (ఎల్.వి.బీ) వాడుతున్నారు రమేష్. ఒక్కసారి కడిగిన బియ్యం నీరు లీటరు తీసుకొని 20 లీటర్ల సామర్థ్యం గల ఫ్లాస్టిక్ డబ్బాలో 4 రోజుల పాటు నిల్వ చేసుకోవాలి. 5వ రోజు లీటరు ఆవుపాలు తీసుకొని కడిగిన బియ్యం నీటిలో కలిపేసి తెల్లటిగుడ్డ కట్టేస్తే 8వ రోజుకు ఎల్.వి.బీ తయారవుతుంది. అలా తయారైన ఎల్.వి.బీని పంటలకు పట్టిస్తే తెగుళ్లు నివారణ అవడంతో పాటు దిగుబడి అధికంగా వస్తుంది. ఇలా తయారు చేసిన ఎల్.వి.బీ నాలుగు రోజుల తరువాత ఉపయోగించే అవకాశం ఉండదు. అలాకాకుండా ఇంతకుముందు తయారుచేసుకున్న మిశ్రమంలో బెల్లం కలిపితే 6 నెలల పాటు ల్యాబిక్ బ్యాక్టీరియా నిల్వ ఉంటుంది.

## నెలకు రూ.40వేల ఆదాయం

మన చుట్టూ రోజూ కనబడే ఆకులతో ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. మనోహర్ చారి వద్ద ఏ ఆకులతో ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉంటుందో తెలుసుకున్నాను. ఆకుల కషాయాలతో, ఎటువంటి పురుగు మందులు ఉపయోగించకుండా ఆకుకూరలు పండిస్తున్నాను. హైదరాబాద్ కు చేరువలో ఉండటంతో సేంద్రియ ఉత్పత్తులు విక్రయించే సంస్థలు ప్రతి మంగళవారం, శనివారం ఫొలం దగ్గరకే వచ్చి పంట కొనుగోలు చేస్తున్నాయి. ఖర్చులు పోసు నెలకు 40 వేల రూపాయల ఆదాయం సమకూరుతున్నది.