



డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.

# మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు



కీళ్ల వ్యాధులు

లివర్ జబ్బులు

మధుమేహం

రక్తపోటు

పేగుపూత

# మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు

డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.,



## శ్రీ సుశ్రుతం సర్వకైఫల్యం

# 28-3-51, సంజీవయ్య కాలనీ,  
అరండలోపేట, విజయవాడ -2.  
ఫోన్ : 0866 - 2434320  
సెల్ : 9032088555

## **MEE VYADHULAKU MEERE VYDYULU**

Written by :

**Dr. G.V. PURNACHANDU, B.A.M.S.,**

Susruta Ayurvedic Hospital

1st floor, Satnam Towers,

Opp. Buckinghampet Post Office,

Governorpet, Vijayawada - 2.

Cell : 94401 72642

© PUBLISHER

Ist Edition :

**April - 2014**

Price : **200/-**

Cover Design & Type Setting :

**Sree Madhulatha Graphics**

Ph : (0866) 2434320

Printed At :

**Vijaya Santhi Offset Printers**

Vijayawada - 2.

Published by :

**Sree Madhu Latha Publication**

28-3-49, Sanjeevaiah Colony,

Arundelpet, Vijayawada - 520 002.

Ph : 2434320 (O), Cell : 90320 88555

# విషయసూచిక

వ.నె.

విషయం

పేజీ నెం.

1. తిన్నది వంటపట్టనీయని రాక్షసవ్యాధి “అమీబియాసిస్”
2. మనసును అల్లకల్లోలం చేసే బొల్లి
3. పాదాలను పాషాణాలుగా మార్చే బోదవ్యాధి
4. మధ్యవయసులోనే మగతనానికి ముగింపు ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు
5. చర్మాన్ని పరమ వికారంగా చేసే శోబి
6. తినే ప్రాప్తం లేకుండా చేసే పూతన పేగుపూత వ్యాధి
7. సుఖానికిపోయి కొనితెచ్చుకునే సుఖవ్యాధులు
8. వెన్నుపోట్ల ఆటుపోట్లతో బతుకంతా మనిషిని కుప్పకూల్చే నడుంనొప్పి
9. మూత్రంలో ఏ తేడా కన్పించినా అశ్రద్ధ చేయకండి!  
మూత్రపిండాలకు ముప్పు
10. రోగాలకు రాచబాట రక్తక్షీణత
11. గనోరియా సెగరోగం పగవాడికీ వద్దు
12. నరాలను పోటెత్తించే సర్పి
13. సమస్త రోగవర్ధకం మలబద్ధకం
14. జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, దద్దుర్లు, దురదలు...  
ఈ ఎలర్జీ బాధలనుండి విముక్తే లేదా?
15. కీళ్ళవాతం కృంగతీస్తుంటే ఆదైర్యపడకండి
16. కడుపులో పాములు తెచ్చిపెట్టే దద్దుర్లతో కూడిన దురద
17. మనిషిని వేధించి బాధించే మెడనొప్పి
18. పేగుల్లో పలుగులుదించే టైఫాయిడ్
19. ఉబ్బసానికి చెల్లెలు ఇన్ఫిఫిలియా
20. ఆధునిక యుగంలో స్త్రీకి శాపం తెల్లబట్టవ్యాధి
21. సిఫిలిస్ వ్యాధిని ధైర్యంగా ఎదుర్కొండి
22. అందానికీ, ఆనందానికీ శాపంగా నిలిచే మొటిమలు
23. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళకు దర్భగణ్ణి వైద్యం
24. దురదకు పుట్టిల్లు తామర
25. మనిషిని నిశ్చేష్టుణ్ణి చేసే మూలపడేసే పక్షవాత వ్యాధి
26. జవసత్వాలను నిర్వీర్యం చేసే మలేరియా
27. జిడ్డుకారే ముఖం కూడా ఒక చర్మ వ్యాధి లక్షణమే?
28. పొత్తికడుపుకు కత్తిపోట్లు నెలలో ఆ మూడురోజులూ... ఋతుశూల

29. కడుపులో నొప్పికి కారణాలెన్నో...చిటికెలో తగ్గించుకోగలిగే చిట్టాలు ఇవిగో
30. సరిపడని వస్తువుతో చర్మానికి సవతిపోరు కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్
31. రక్తదాతలారా! ఉద్యమించండి
32. మొలల వ్యాధికి కందవైద్యం
33. ఎంతకూ అంతుపట్టని, ఒకపట్టాన చికిత్సకు లొంగని సారియాసిస్
34. వీర్యంలో దోషాలు అసమర్థుణ్ణి చేస్తాయా?
35. సంతానంలేని దంపతులకోసం సమగ్ర సమాచారం
36. మూత్రంలో మార్పులొస్తున్నాయా? మీ మూత్రపిండాలు జాగ్రత్త!
37. వైద్యశాస్త్రానికే తలనొప్పిగా పరిణమించిన మైగ్రేన్ తలనొప్పి
38. హలో! నేనే... మీ లివర్ని ... మీకే ఈ ఉత్తరం
39. అందమైన శరీరానికి అంటుకున్న పీడ... ఎగ్జిమా
40. హార్ట్ ఎటాక్లా భయపెట్టే గుండెల్లో నొప్పి హార్ట్ బవ్న్
41. మందులు లేకుండా నొప్పులు తగ్గించుకునే సులువైన మార్గాలు
42. జఠరాగ్నిని కాపాడుకోకపోతే అన్నీ అనర్థాలే
43. కలకాలంగా కడుపులో కుడివైపున నొప్పి ఉంటే...? గాల్ స్టోన్స్
44. షుగర్ వ్యాధిని సులువుగా జయించటమెలా?
45. రక్తస్రావానికి కారణమయ్యే వ్యాధులకు ఆయుర్వేద నివారణ
46. అన్ని అనారోగ్యాలకూ మూలం మలబద్ధత, కడుపు ఉబ్బరం
47. గొంతు బొంగురుపోతోందా...? ఆయుర్వేదంలో నివారణ
48. అమిబియాసిస్ వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్స
49. కడుపులో నొప్పికి ఆయుర్వేద చికిత్సలు
50. సంతానం కలగకుండా చేసే స్త్రీల వ్యాధులు - ఆయుర్వేద నివారణ
51. “అపాన వాయువులకు అసలు కారణం అజీర్తి”
52. పదిమందిలో పరువుతీసే “కునికిపాట్లు”
53. పగవాడికి కూడా రాకూడని వ్యాధి “పక్షవాతం”
54. జీర్ణకోశ వ్యాధులపై సమగ్ర సమాచారం
55. ఆయుర్వేదంలో కొలెస్టరాల్ కంట్రోల్
56. హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికి కొలెస్టరాల్ కారణం
57. ఎండ కరువైతే బతుకు బరువే!
58. ఆగని ఎక్కిళ్ళు - ఆపగలిగే ఉపాయాలు
59. మోకాళ్ళ నొప్పులకు ఆయుర్వేద చికిత్స
60. మెడనొప్పికి ఆయుర్వేద నివారణ

## ముందుమాట

ప్రస్తుతం మనకు అందుబాటులో వున్న సాహిత్యాన్ని ముఖ్యంగా మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చు. మొదటిరకం ఇలా చదివి అలా అవతల పారవేసే సాహిత్యం. దీన్నే మరోపేరుతో - కాలక్షేపపు సాహిత్యం అనవచ్చు. ఇక రెండవ రకం అలంకారభూషణమైన సాహిత్యం. ఇలాంటి సాహిత్యం... సాహితీ ప్రియులైన వారందరి గృహాలలోనూ ఉండాల్సిందే. అయితే ఏడాదికో, పదేళ్ళకో ఒక్కసారి మాత్రమే ఈ సాహిత్యాన్ని తీసి చదువుతారు. లేదంటే ఓ పాతికేళ్ళు ఈ సాహిత్యాన్ని ముట్టుకోకపోయినా వచ్చే నష్టం లేదు. చివరగా మూడవరకం సాహిత్యానికొస్తే... బంగారంలా భద్రపరచుకుని తరచూ మన అవసరాలకు ఉపయోగించుకునే అద్భుత సాహిత్యం ఇది.

మొదటి రకం సాహిత్యాన్ని అందరూ వ్రాయగలరు. రెండవరకం సాహిత్యాన్ని కొందరే వ్రాయగలరు. ఇక మూడోరకం సాహిత్యాన్ని అందించే వారు యదార్థంగా చెప్పాలంటే... కోటికొక్కరే ఉంటారు. వీరి ఆలోచనా ధోరణి వేరుగా ఉంటుంది. తన కలం నుంచి జాలువారే ప్రతి అక్షరం ప్రజల గుండెల్లో కలకాలం నిలిచిపోవాలనీ, అనుక్షణం వారి అవసరాలను తీరుస్తూ వారికో అవసరంగా తన సాహిత్యం మిగిలిపోవాలని ఆశిస్తారు ఇలాంటి రచయితలు. అక్షరాలా ఈ కోవకే చెందినవారే... ఈ గ్రంథ రచయిత డా॥ జి.వి. పూర్ణచందుగారు.

వైద్యులకు, వైద్య గ్రంథాలకు, వేదాలకే పరిమితమైన వైద్యశాస్త్ర రహస్యాలను, మర్మాలను... ఇంటింటిలోని వంటింటిదాకా చేర్చిన ఘనత పూర్ణచందు గారిదే. ఈ విషయంలో ఘనాపాటి వీరే.

పదేళ్ళ పసివాడు మొదలుకొని పండుముదుసలి సైతం అర్థం చేసుకుని, ఆచరించేందుకు అనువైన భాష.. ఈ చికిత్సల కోసం, కొండలు, గట్లు, పుట్టలు తిరిగి మూలికలు వెతికి తెచ్చుకునే అవసరం లేకుండా... అతి సులభంగా లభించే సాధారణ దినుసులు, ద్రవ్యాలు, మూలికలతోనే ఎన్నో అత్యద్భుత చికిత్సలను అందించిన డా॥ పూర్ణచందు గారికి... తెలుగు పాఠకశ్రేణి నిజంగా ఋణపడి వుందనే చెప్పాలి.

బొల్లి, బోద, శోభి, రక్తక్షీణత, పేగుపూత, కీళ్ళవాతం, పక్షవాతం, షుగర్, ఉబ్బనం... ఇలా ఎన్నో వ్యాధులకు, వ్యాధి బాధలకు వైద్యులతో నిమిత్తం లేకుండా వైద్య చికిత్స మీకు మీరు స్వయంగా చేసుకునేందుకు ఈ గ్రంథం ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. కనుక... దీనికి 'మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు' అన్నపేరు చక్కగా అతికినట్లు సరిపోయింది.

ఇంతటి అమూల్యమైన ఆరోగ్య సమాచారాన్ని అతి తక్కువ వెలతో, అందమైన ముద్రణతో అందించిన శ్రీ మధులత పబ్లికేషన్స్ అధినేత శ్రీ లక్ష్మీ నరసారెడ్డి గారు అభినందనీయులు.

సాహితీ కన్యకు... సొగసునిచ్చే వజ్రమణిమయ కంఠాభరణాలు కొన్నయితే... సాహితీకన్య సొగసుకు అవసరమయ్యే చీని చీనాంబరాలు, మేలైన రత్న ఖచిత పట్టువస్త్రాలు మరికొన్ని! సాధారణ రచనలన్నీ సాహితీ సరస్వతికి సొగసునిచ్చేవైతే... 'మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు' వంటి అసాధారణ ఆరోగ్య గ్రంథాలు సాహితీ సుదతికి అవసరమయ్యే చీనిచీనాంబరాలు, పట్టు వస్త్రాల వంటివి. సోయగాలకు సొగసుతెచ్చే ఆభరణాలకు, తప్పనిసరి అవసరం అయిన వస్త్రాలకు ఎంత తేడా వుందో గ్రహిస్తే... ఇలాంటి గ్రంథాల అవసరం ఏమిటో, వీటి ఔచిత్యం ఏమిటో, వీటిస్థానం ఏమిటో మీరు తెలుసుకోగలుగుతారు. ఆభరణాలు లేకపోయినా ఫర్వాలేదు. మరి వస్త్రాలు లేకపోతే ఎలా ? కనుక సాహితీ సరస్వతికి ఇలాంటి గ్రంథాలను పట్టువస్త్రాలుగా పరిగణించవచ్చు.

మధ్య తరగతివారికి 'నేటి వైద్యం' అందని తేనెతుట్టెలా తయారైన ఈ రోజుల్లో, ఇంతటి చక్కని ఆరోగ్య రసామృతాన్ని అందించి... సులభ చికిత్సలను ప్రతివారికీ చేతికందుబాటులోకి తెచ్చిన రచయిత, మా మిత్రులు డా॥ పూర్ణచందు గారు సదా అభినందనీయులు. తన అద్భుతశైలితో పాఠక హృదయ పీఠాలపై రారాజుగా పట్టాభిషిక్తుడైన పూర్ణచందుగారు... పాఠక హృదయాలలో చిరస్మరణీయులుగా మిగిలిపోతారు.

**పట్నాలి నారాయణరావు**

ఎడిటర్ : వండర్ వరల్డ్

## అన్నది వంటపట్టణీయని రాక్షస వ్యాధి

### “అమీబయాసిస్”

ఇంటికి పట్టిన శని అయినా వదుల్తుంది గానీ, వంటికి పట్టిన అమీబయాసిస్ను వదల్చడం కష్టసాధ్యం అని ఓ సామెత.

ఒక పెన్సిల్తో పెట్టిన చిన్న చుక్కలో వేలాది అమీబాలు వుంటాయి. అంత సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన ఈ అమీబాలు పేగులోపలి పొరల్ని చెదపుట్టలా పట్టి పీడించి హింసిస్తాయి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే పేగుల్ని శిథిలం చేసి పారేస్తాయి.

మన ఆహార విహారాల అలవాట్ల వలన ఈ బాధలు పడే పడే తిరగ బెడ్డుంటాయి.

అందుకే అమీబయాసిస్ అనే ఈ వ్యాధి నుంచి మానవాళికి విముక్తి లేకుండా పోతోంది.

మలేరియానీ, మశూచికాన్నీ నిర్మూలించడం కోసం నడుంకట్టుకున్న మన ప్రభుత్వాలు ఎంత విజయం సాధించాయో మనందరికీ తెలుసు! కానీ, అమీబయాసిస్ గురించి అసలు శ్రద్ధ తీసుకోవడం లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు.

#### అమీబయాసిస్ కథా కమామిషు

రోగి శరీరంలో ఎస్ట్రమీబా హిస్టాలిటికా అనే సూక్ష్మజీవి వుండటాన్ని వైద్య పరిభాషలో అమీబయాసిస్ అంటారు.

1968 లో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిపుణుల కమిటీ ఈ వ్యాధికి ఈ పేరును ఖాయం చేసింది.

1875లో లోప్ అనే శాస్త్రవేత్త ఇది సూక్ష్మజీవుల వలన వచ్చే వ్యాధిగా మొదట కనుగొన్నాడు. సుశ్రుతుడు, చరకుడు వంటి ఆయుర్వేద మహర్షులు అతिसారం, గ్రహణి అనే పేర్లతో ఈ వ్యాధి లక్షణాలను చక్కగా విశ్లేషించారు. “మాధవ నిదానం” అనే ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథంలో చెప్పిన ‘గ్రహణి’ వ్యాధి లక్షణాలు అమీబయాసిస్ వ్యాధికి సరిగ్గా సరిపోతాయి. హిస్టోక్రేట్స్ కూడా ఈ వ్యాధి గురించి వర్ణించాడు.



1828లో మద్రాసు ప్రభుత్వ వైద్యశాలలో పనిచేస్తున్న 'అన్నెన్లే' అనే వైద్యుడు అమీబియాసిస్ వ్యాధి స్వరూప స్వభావాన్ని మొట్టమొదటగా విశ్లేషించాడు.

విచిత్రం ఏమంటే, అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఉష్ణమండల ప్రదేశాలలోనే ఎక్కువగా తరచూ కనిపిస్తోంది. నిజానికి వేడికి అమీబా నశించాలే గానీ విస్తరించకూడదు. కానీ, దాదాపుగా ఉష్ణమండల దేశాలన్నీ, భారతదేశంతో సహా పేదరికం వలన, పరిశుభ్రత పాటించలేక పోవడం వలన - ఈ వ్యాధిని పెంచి పోషించుకొంటున్నాయనేది వాస్తవం. ఇది సామాజిక బాధ్యత గల్గిన అందరూ ఆలోచించవలసిన విషయం.

### పేగుకు లోపల - బయట రెండు రకాల అమీబియాసిస్

అమీబియాసిస్ వ్యాధి రెండు దశల్లో ఉంటుంది. (1) రోగ లక్షణాలు శరీరం మీద ఏమీ కనిపించనప్పుడు ఉండేది. (ASYMPTOMATIC) (2) రోగ లక్షణాలు కనిపించి రోగిని హింస పేట్టేది (SYMPTOMATIC)

ఇక్కడ కొంచెం జాగ్రత్తగా గమనించవలసిన అంశం వుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధి లక్షణాలు సాధారణంగా పేగుల్లో మొదట కనిపిస్తాయి. పేగుల్లో వున్నప్పుడు దాన్ని ఇంటస్టయినల్ అమీబియాసిస్ అంటారు. ఈ వ్యాధి ముదిరాక పేగుల్ని దాటి - లివర్, ఊపిరితిత్తులు, గుండె, మెదడు ఇలా ఇతర అవయవాల్ని కూడా ఈ వ్యాధి సోకుతుంది. దీన్ని "ఎక్స్ట్రా ఇంటస్టయినల్ అమీబియాసిస్" అంటారు.

అంటే "పేగుల్లో అమీబియాసిస్," పేగుల బయట అమీబియాసిస్" అని రెండు రకాలుగా వ్యాధిని వర్గీకరించుకోవచ్చున్నమాట.

పేగుల్లో అయితే, జిగురు, నెత్తురుతో కూడిన విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, పేగుపూత, ఎపెండిసైటిస్ అనే 24 గంటల కడుపునొప్పి - ఇవన్నీ వస్తుంటాయి. పేగులు పుళ్ళుపడిపోయి లోపల్లోపలే రక్తస్రావం జరిగి మరణం సంభవించవచ్చు కూడా.

పేగులు కాకుండా ఇతర అవయవాల్లో అమాబియాసిస్ వచ్చినప్పుడు మొట్టమొదటగా 'బలి' అయ్యేది లివర్. లివర్లో చీముపోసి గడ్డగా తేల్తుంది. దీన్ని లివర్ యాబ్జెస్ అంటారు. లివర్ వాచిపోకుండా, లివర్ పగలిపోవడం. లివర్లోంచి రక్తం ద్వారా ఈ మహమ్మారి సూక్ష్మజీవులు ఇతర అవయవాలకు వలసపోయి అక్కడ రోగలక్షణాలను వ్యాప్తిచేయడం... ఇదంతా భయంకరమైన పరిస్థితి. అమీబియాసిస్ను అశ్రద్ధ చేస్తే ఆఖరికి కేన్సర్ కూడా వచ్చే ప్రమాదం వుందని వైద్యుల హెచ్చరిక.

## అమీబియాసిస్ - అనాసవ్యాధి

భోజనం చేయగానే విరేచనానికి వెళ్ళాలనిపించడం, తరచూ కడుపులో నొప్పి, విరేచనాలు అదేపనిగా అవడం, విరేచనంలో జిగురు నెత్తురు పడుతూ, బాధ, జర్వం, నిస్సత్తువ, శరీరంలో రక్తక్షీణత - వంటి లక్షణాలతో మనిషిని బలహీనం చేస్తుంది అమీబియాసిస్.

అమీబియాసిస్ వలన వచ్చే విరేచనాలు అకస్మాత్తుగా ప్రారంభం అవుతాయి. విపరీతమైన కడుపునొప్పి వుంటుంది. తక్కువ విరేచనం ఎక్కువసార్లు అవడం. జిగురు (బంక) నెత్తురుతో కలిసి రోజుకు 30-40 సార్లు కూడా అవుతూ వుంటుంది. విరేచనం కొద్దికొద్దిగా అవుతూ ... ఇంకా అక్కడే అలానే కూర్చుండి పోవాలని అన్నిస్తుంటుంది. వస్తూనే వున్నట్లనిపిస్తుందన్నమాట!

అతిగా విరేచనాలు అవడం వలన విరేచన మార్గం పొచినట్లయి ఎర్రగా వుండు పడిపోతుంది. విరేచన మార్గం, పిర్రల చుట్టూరా ఎర్రబారినట్లు కన్నించగగానే “అనాసవ్యాధి” వచ్చిందని మనవాళ్ళు కంగారు పడిపోతుంటారు. ఇక్కడ గమనించవలసింది ఏమంటే, అనాస వ్యాధి అనేది ఎక్కడాలేదు. అతిగా విరేచనాల వలన విరేచన మార్గం ఎర్రగా వుండు పడిపోతుంది. అంతే!

అనాసవ్యాధి కాబట్టి, డాక్టర్లకు చూపించకూడదనీ, నాటు మందులతోనే తగ్గుతుందనీ దీనికి మందులేవనీ రకరకాల అపోహలు ఇది చదివాక ఇంక మనుసులో వుండవనుకుంటాను.

### పేగుల్లోంచి ఇతర అవయవాల్లోకి వ్యాధి వలన

అమీబియాసిస్ అనేది ప్రజల శరీరాల్లో కన్పించేదానికన్నా, ప్రజల నోళ్ళలో, ఎక్కువగా వినిస్తుంది... అనేది ఒక జోక్.

కడుపులో వచ్చిన ప్రతి లక్షణాన్నీ అమీబియాసిస్ అనుకోవడం వలన దీని తీవ్రత మరింత పెరిగినట్లయ్యింది. అలాగని అమీబియాసిస్ తీవ్రత తక్కువ అంచనా వేయడానికి వీలేదు.

ఒకసారి అమీబియాసిస్ వచ్చిన తర్వాత - గ్యాస్ట్రోబుల్ అని మనం చెప్పుకునే లక్షణాలు బయల్పరతాయి. “ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్” అంటే - “పేగుల్లో ఉద్రిక్తత” అనే లక్షణం అమీబియాసిస్ వలనే వస్తుంది. కడుపు ఉడికిపోతున్నట్లుండటం. మంట, నొప్పి, వాంతులు, ఆఖరికి పేగు పూత (పెప్టిక్ అల్సర్) ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ పుణ్యాన పుట్టేవే నిజానికి!

తరచూ చర్మం మీద అరచేతి మందాన దద్దుర్లు, దురద, ఎగ్గీమా అనే చర్మవ్యాధి, నల్లమచ్చలు..... ఇలాంటివి కూడా అమీబియాసిస్ వలన చెలరేగే కొన్ని లక్షణాలు.

తిన్నది వంటపట్టకపోవడం, మనిషి శక్తిహీనుడిగా తయారవడం... ఇవి రెండూ ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. ఈ వ్యాధి వచ్చాక త్వరలోనే దాని లక్ష్యం నెరవేరుతుంది. రోగి నిస్సత్తువతో కూలబడిపోతాడు.

ఇదంతా ఎందుకొస్తోంది...? అపరిశుభ్రమైన ఆహారం తీసుకోవడం వలన - శుభ్రమైన నీరు తాగకపోవడం వలన - గోరులో మట్టిచాలు కొంపముంచడానికి!

అంతేకాదు - ఊపిరితిత్తులు, మెదడు, స్లీను, గుండె.... వంటి అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లోకి ఇది పాకితే ...? ఆ పరిస్థితిని ఊహించుకోవడమే దుర్భరం.

అందుకే, అమీబియాసిస్ ను ముందుగానే చావుదెబ్బకొట్టడం, అది తిరిగి తలెత్తకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం... తక్షణ కర్తవ్యం!!

### లివర్ లో చీము గడ్డలు

పేగుల తర్వాత అమీబియాసిస్ అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైన అవయవం లివర్, లివర్ లో అమీబాలు చేరిన తర్వాత చీముగడ్డ ఏర్పడి కుడివైపు డొక్కల్లో విపరీతమైన నొప్పి, జ్వరం, దగ్గు, గుండెనొప్పి, కామెర్లు, వంటికి నీరు రావడం, పొట్టకు కుడిచేతివైపు కింద గడ్డలాంటిది చేతికి తగలడం, గుండెజబ్బు, నెత్తురు కక్కుకోవడం .... ఇవన్నీ లివర్ యాబ్జెస్ వచ్చిన తర్వాత కన్పించే ఉపద్రవాలు.

మూత్రం బంధించడం, నరాలకు సంబంధించిన లక్షణాలు కూడా ఒక్కోసారి కలగవచ్చు.

ఇది ముదిరి టీబీ జబ్బుగా మారే అవకాశం వుంది. అమీబియాసిస్ మందులతో తగ్గకపోతే, టీబీ పరీక్షలు చేసిచూసుకుని మందులు వాడిస్తారు వైద్యులు.

లివర్ చేరిన చీముని ఎప్పుటికప్పుడు లాగేసి (యాస్పిరేట్ చేసి) మందులతో దాన్ని తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తారు.

### అమీబాలను చంపే అణ్ణుస్త్రాాలు కావాలి

అమీబియాసిస్ వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధి. ఎందుకంటే, ఎక్కువ మంది విషయంలో అది ఎప్పుడూ తిరగబెడుతుంది కాబట్టి ఇది ఒకరోజుతో పోయే వ్యవహారం ఎంతమాత్రమూ కాదు అందుకనే, దీనికి వాడే మందులు ఖచ్చితంగా నిరపాయకరమైనవిగా ఉండాలి. అవి అణ్ణుస్త్రాలంత శక్తివంతంగా ఉండాలి. వేసుకోగానే పనిచేయడం ప్రారంభించాలి.

అంతేకాదు, అమీబా గుడ్డమీద, పిల్లలమీద కూడా (ట్రోఫాజాయిట్స్, సిస్ట్స్) సమర్థవంతంగా పనిచేయగలగాలి, పేగులు, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు... అన్ని అవయవాల మీద ఒకేసారి పనిచేసి అమీబియాసిస్‌ని తట్టుకోగలిగి ఉండాలి. అవి కూడా చవకగానూ, తేలికగానూ దొరికేవై ఉండాలి. కానీ అంతటి శక్తిగల్గిన చక్కని అమీబియాసిస్ మందులు లేవనే చెప్పాలి:

మెట్రోనిడాజోల్, టినిడాజోల్, డైలాక్సినైట్. ప్యూరోయేట్, ప్యూరోకోన్. ఇలా అనేక ఔషధాలు కొన్ని ఉన్నాయి. వాటిని ఆయా పరిస్థితుల్ని బట్టి వైద్యులు వాడిస్తారు.

మెట్రోనిడాజోల్ మందును కనుగొనడం అమీబియాసిస్ వ్యాధి వ్యతిరేక ఉద్యమంలో ఒక గొప్ప ముందడుగు అనే చెప్పాలి.

అయితే, అమీబియాసిస్ వ్యాధితో దీర్ఘకాలంగా బాధపడుతున్న చాలామంది ఈ మందుని బస్తాలకొద్దీ మింగే ఉంటారు ఈ పాటికి: మీరెప్పుడైనా గమనించారో లేదో... “ఎలుకల మీద చేసిన ప్రయోగాలలో మెట్రోనిడాజోల్ ఎక్కువగా వాడినందువలన కేన్సర్ వస్తుందని తేలింది” అని హెచ్చరిక ఉంటుంది. తస్మాత్ జాగ్రత్త!

అలాగని, ఈ మందుని తక్కువ డోసులో వేస్తే అసలు పనిచేయకపోగా, వ్యాధి ముదురుతుంది. 400 మి.గ్రా మందుని రోజుకి మూడు సార్లు వేసుకోవడమే సరయిన పద్ధతి.

‘టినిడాజోల్ అనే ఔషధాన్ని ఒకేసారి వెయ్యి మిల్లీ గ్రాముల మాత్రగా మూడురోజుల పాటు కోర్సుగా వాడే పద్ధతి ఇప్పుడు ఎక్కువ ప్రాచుర్యంలో ఉంది.

### ఆయుర్వేద ఔషధాలలో అమీబా రాక్షస సంహారం

కొడిశెపాల విత్తులు, హారతి కర్పూరం, బూరుగ బంక, రావి చిగుళ్ళు, వట్టివేళ్ళు, వేప చిగురు, పెద్దదూలగొండి విత్తులు, కలబంద, తంగేడు విత్తులు, గంధపు చెక్క, జాజికాయ, జీలకర్ర. ఖర్జూరపు కాయ, నీరుల్లి... ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధి పైన పనిచేసే మందులే!

పచ్చిమారేడుకాయ గుఱ్ఱు ఈ వ్యాధిలో అద్భుతమైన ఔషధం. కేవలం గుఱ్ఱుని తీసుకుని రోజూ పంచదార కలుపుకు తింటే ఈ వ్యాధి తప్పకుండా తగ్గుతుంది.

కర్పూరాది వటి, కుటజారిష్ట, దంగాధర రసం, పీయూషవల్లీరసం, స్వర్ణపర్పటి, చిత్రకాదివటి, సంజీవని వటి, స్వర్ణమాక్షిక భస్మ ... ఇలా అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

విరేచనం సక్రమంగా అయ్యేలా చూడడం పేగులు శిథిలం కాకుండా కాపాడటం, చక్కని ఆకలిపుట్టి, నొప్పి, బాధ, గ్యాస్లు లేకుండా చూడడం, రక్తక్షీణత బలహీనతల్ని పొగొట్టి రోగిని శక్తి వంతునిగా తయారు చేయడం... ఆయుర్వేద ఔషధాలు చేయగల్గిన పని. ఇవి నిరపాయకరమైనవన్న సంగతి వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

అమీబా రాక్షసి నుంచి శాశ్వత పరిష్కారాన్ని ఆయుర్వేద ఔషధాలు కొంతవరకూ సూచించగలవు.

### అమీబియాసిస్ తిరిగి తలెత్తకుండా వుండాలంటే.....?

అపరిశుభ్రమైన ఆహారం, నీరు తీసుకోవడం మానేయాలి. రోజూ మంచినీళ్ళని తప్పనిసరిగా మరిగించి చల్లార్చి ఆ తర్వాత కుండలోనో , ఫ్రిజ్లోనో వుంచుకొని తాగాలి. క్లోరిన్ కలిపినంత మాత్రాన నీళ్ళలో బాక్టీరియా చావదు. ఫెళఫెళమని నీళ్ళు ఉడికేలా మరిగిస్తే గాని బాక్టీరియాకు మరణం లేదు. కాబట్టి 100° C పైగా తాగే నీటిని మరిగించి తీరాలని మరొక్కసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

రాత్రిళ్ళు నిద్రమేల్కోవడం, అతిగా తిరగడం, ప్రయాణాలు, పొగతాగడం, ఉడికీ ఉడకని మాంసం తినడం ..... ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో చేయకూడని పనులు.

పులుపు, కారం, మషాలాలు ఈ వ్యాధికి శత్రువులు. పులిహోర, గోంగూర పచ్చడి, ఆవకాయ ఇవన్నీ మనం మనసు చంపుకోవలసిన వస్తు విశేషాలని గుర్తించాలి.

అకుకూరల్లో - గోంగూర, బచ్చలికూర, పళ్ళలో మామిడి, ద్రాక్ష, చింత, రేగు వగైరా పుల్లటివన్నీ, కాయల్లో మునగ, ఎర్రగుమ్మడి, దోస, దొండ, దుంపల్లో కంద, బంగాళా దుంప, వెల్లుల్లి .... ఇవన్నీ తినకూడనివే!

తియ్యగా ఉంటుందని బెల్లం, మజుగా ఉంటుందని మద్యం మొదలు పెడితే అమీబియాసిస్ తగ్గదు.

### అమీబియాసిస్ చేయదగిన పథ్యం

పాతబియ్యంతో వండిన అన్నాన్ని తినాలి. అదీ వేడివేడిగా ఉన్నప్పుడే తినాలి. చిన్న సెనగలు, కందులతో కట్టుకాచుకొని తాగవచ్చు. అంతేగాని, చింతపండు రసం పోసి మషాలాలు దట్టించి సాంబరు కాచుకొని తాగితే కడుపు మంటెత్తి పోతుంది.

మజ్జిగ ఆ వ్యాధిలో పరమాషధం. చిలికిన మజ్జిగ ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే అంత మంచిది. అరటిపళ్ళు, నేరేడు పళ్ళు, వెలగపండు, పెద్దఊసిరికాయ,

దానిమ్మపండు, మారేడు పండు, తాటిపండు... వీటిని ఈ రోగులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.

ధనియాలు, వాము, జీలకర్ర, పిప్పళ్ళు, శొంఠి ఇవన్నీ జీర్ణశక్తిని, ఆకలిని పెంచి పేగులకు ఆహారాన్ని వంటపట్టించే శక్తినిస్తాయి. వీటిని తరచుగా వాడడం మంచిది.

భోజనానికి ముందు అల్లం, సైంధవ లవణం కలిపి నూరిన మిశ్రమాన్ని మొదట ముద్దలో తీసుకుంటే ఆహారం పట్ల రుచి కలుగుతుంది.

కనీసం 10 వ పాలు నీరు అవిరయ్యేలా కాచి చల్లార్చిన నీరు తాగమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

### నామోషీ అనుకోవుండా జాగ్రత్తలు పాటించండి!

ఇవన్నీ ఒక ఎత్తు. అమీబియాసిస్ రోగి ముందుగా గోళ్ళు పెరగకుండా కత్తిరించుకోవడం మొదటి జాగ్రత్త. తను తీసుకునే ఆహారం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ శుచిగా శభ్రంగా ఉండి తీరాలి. రోడ్డు పక్కన బజ్జీలు, జంగిడీలు తింటూన్నంత కాలం అమీబియాసిస్ నుంచి విముక్తి అసాధ్యం అని గుర్తించాలి.

ఇంట్లో కూడా శుభ్రత పాటించాలి. ఇంటి పరిసర వాతావరణం కూడా శభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

క్యాంపులకు తప్పనిసరిగా బయట ఊళ్ళకు ప్రయాణం చేయవలసివస్తే, కూల్‌ప్యాక్‌లో గానీ, సీసాలో గానీ, కాచిచల్లార్చిన నీళ్ళు తీసుకువెళ్ళడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నామోషీ అనుకుంటే నష్టపోయేది మనమే! “ ఇంకా నయం... చద్దన్నం మూట కట్టుకుని వెళ్ళమన్నారు కాదు”..... అనుకుంటున్నారా.....? ఖచ్చితంగా అదే అనబోతున్నాను. సాధ్యమైనంత వరకు హోటళ్ళలో తినడం మానేయడానికి ప్రయత్నించి ప్రత్యామ్నాయ ఉపాయాల్ని మీకు మీరే ఆలోచించుకోండి.

### కడుపు 'చల్లగా' ఉండాలి

అతిగా తినడం, అసలు తినకపోవడం, తినకూడనివి తినడం ఈ మూడూ సమానంగానే నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి శరీరానికి!

అమీబియాసిస్‌లో మొదటగా శిథిలం అయ్యేది పేగులే కాబట్టి. పేగుల్ని సంరక్షించుకోవడం అత్యవసరం. ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసిన అంశం ఏమంటే, జిగట విరేచనాలు అయినప్పుడు, విరేచనం ద్వారా బైటకు పోయే జిగురు - పేగులోపలి. మ్యూకస్ అనే పొర. అంతేగానీ, కడుపులో జిగురు తయారుకాదు. పేగులోపలి పొర అమీబాల వలన రాలిపోయి విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతోందున్న మాట!

అందుకే, తిన్నది వంటపట్టక పోవడం, పేగులోపల పుళ్ళు పడడం, కడుపునొప్పి ఇవన్నీ వస్తున్నాయి.

కాబట్టి, పేగులకు చల్లగానూ, చలవ చేసేదిగానూ ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి.

ముఖ్యంగా, లైనుకు, క్యాంపులకు ఎక్కువగా తిరిగేవారిలో ఈ వ్యాధి తరచూ కన్పిస్తుంది కాబట్టి వారు పేగుల సంరక్షణ కోసం చేయదగిన ఒక చిట్కా చెప్తాను.

రాత్రిపూటే వేడి అన్నంలో పాలుపోసి ఆ అన్నంతో సహా తోడుపెట్టి ఉదయమే దాన్ని తినడం వలన పేగుల్లో చల్లగా వుంటుంది. అన్నంలో పెరుగు వేసుకొని తినడానికీ, అన్నంతో సహా తోడుకున్న పెరుగు అన్నానికీ తేడా ఉంది. ఇది దండిగా ఉండి, హోటల్ టిఫిన్ల మీదకు ధ్యాసను పోనీయకుండా ఆపుతుంది.

బైట చిరుతిక్క తగ్గించుకోగల్గిన నాడే అమీబియాసిస్ నుంచి విముక్తి. మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగండి. కడుపు “చల్ల”గా ఉంటుంది.

## మనసును అల్లకల్లులం చేసే “ బొల్లి ”

కొన్ని రోగాలు శారీరకంగా మనిషిని హింసించి బాధిస్తాయి. కొన్ని శరీరాన్ని తూట్లు పొడిచి వేధిస్తాయి. కొన్ని పీల్చి పిప్పి చేస్తాయి.....

మరికొన్ని రోగాలు మానసికంగా మనిషిని కృంగదీస్తాయి. ఒక నొప్పి ఉండదు. ఒక బాధా ఉండదు - అటు దురద, ఇటుపోటూ ఏవీ ఉండవు - అయినా వేదన వర్ణనాతీతంగా వుంటుంది. ‘ఇంక ఆ జన్మ వృధా ’ అన్నంతగా మనిషిని కదిల్చి వేస్తుంది.

తెల్ల బొల్లిమచ్చల వ్యాధి అటువంటిదే.

సామాజికంగా మనిషిని నలుగురిలోంచి వేరుచేసి వేదనకు గురి చేస్తుంది.

- బొల్లి

ఒక విధమైన ‘సోషల్ స్టిగ్మా’ కు కారణంగా అవుతుంది - బొల్లి.

### బొల్లికి చికిత్స ఉంది!

బొల్లికి చికిత్స ఉంది. అది నూటికి నూరుపాళ్ళూ నయమై తీరుతుంది.

అందుకు వేలూ లక్షలూ ఖర్చు పెట్టనవసరం లేదు. తేలికైన మార్గాలలోనే బొల్లి వ్యాధిని నివారించవచ్చు.

రోగి సహకరించగలిగినప్పుడు, విజ్ఞుడైన వైద్యుడికి బొల్లి ఒక లెక్కలోది కాదు కూడా!!

కానీ -

బొల్లి వ్యాధి సోకిన రోగులలో చాలామందికి ఓర్పు ఓపికలు తక్కువగా ఉండడం వలన, (రెండు నుంచి ఐదు సంవత్సరాల వరకూ దీక్షగా చికిత్స తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితులు కొందరు బొల్లి రోగులలో ఉంటాయి) బొల్లి వ్యాధి నయం కాదేమోననే సందేహం, భయం చాలా మందిలో ఉంది.

చేసే పథ్యం కన్నా, వాడే మందులకన్నా, బొల్లిని జయించాలనే శ్రద్ధ, పట్టుదలలు ఈ వ్యాధిని త్వరగా రూపుమాపుతాయని ముందుగా మనం గ్రహించాలి.



## బొల్లి అంటే ఏమిటి?

అసహజంగా, అసహ్యంగా తెల్లగాగానీ, నల్లగాగానీ చర్మం పైన ఒక మచ్చ ఏర్పడడాన్ని పిగ్మెంటేషన్ అంటారు.

నల్లని మచ్చ అయితే “హైపర్ పిగ్మెంటేషన్” అనీ తెల్లని మచ్చ అయితే “హైపోపిగ్మెంటేషన్” అనీ పిలుస్తారు.

మెలనిన్ అనే రంజకం (పిగ్మెంట్) చర్మానికి నల్లటి రంగునిస్తుంది. ఈ మెలనిన్ రంజకం ఉత్పత్తి కావలసిన దానికన్నా ఎక్కువగా జరిగితే చర్మంపైన నల్లమచ్చలు వస్తాయి. ముఖంమీద ‘ఫ్రీకిల్స్’ అనే నల్లమచ్చలు ముక్కు చుట్టూ వలయాలుగా వచ్చేవి ఈ కారణం వలనే.

- అలాగే -

మెలనిన్ ఉత్పత్తి కావలసినదానికన్నా తక్కువగా జరిగితే చర్మంపైన తెల్లని మచ్చలు వస్తాయి. ‘ల్యూకోడెర్మా’ తెల్లగా మారిన చర్మం - అంటారు ఈ పరిస్థితిని.

చర్మానికి చక్కటి ఛాయను కల్పించవలసిన మెలనిన్ అనే రంజకం చర్మంలో కొన్నిచోట్ల ఉత్పత్తి కాకపోవడం వలన ఆ ప్రాంతంలో తెల్లని మచ్చ లేర్పడతాయన్నమాట.

ఈ తెల్ల మచ్చల వ్యాధినే ‘బొల్లి లేక ‘విటిలిగో’ అని పిలుస్తారు.

## బొల్లి ఎందుకొస్తుంది?

మెలనిన్ అలా ఎందుకు తగ్గిపోతుందో ఇంత వరకూ సరిగా తెలియదు.

శరీర జీవనక్రియలలో లోపం వలన, ముఖ్యంగా ఎండోక్రైన్ గ్రంథుల స్రావాలలో లోపం వలన బొల్లివ్యాధి వస్తుందని కొందరు పరిశోధకుల అభిప్రాయం.

రక్తంలో రాగిధాతువు, లోహధాతువులు తగ్గిపోతే వస్తుందని మరి కొందరంటారు.

మెలనిన్ రంజకం ఉత్పేజితమై, శరీరానికి చక్కటి ఛాయను ఇచ్చేందుకు తోడ్పడవలసిన ఎంజైమ్ లేవో సరిగా సహకరించకపోవడం వలన బొల్లి మచ్చలు వస్తూండ వచ్చని కొందరి ఊహ.

ఎక్కువ మంది ఆమోదిస్తున్న సిద్ధాంతం ప్రకారం బొల్లికి “ఎలర్జీ” ఒక ముఖ్యమైన కారణం అని!!

**బొల్లి అంటు రోగమూ కాదు - వంశపారంపర్యంగానూ రాదు!**

చాలా మందికి బొల్లి మచ్చలంటే భయం. అది అంటురోగం అనీ, అంటుకుంటే అంటుకొంటాయనీ, వంశపారంపర్యం పిల్లాజల్లా అందరికీ వ్యాపిస్తాయనీ, పూర్వజన్మ

పాప ఫలితంగా వస్తాయనీ, ఈ వ్యాధి వచ్చిన వాళ్ళకి నిప్పుతి లేదనీ బొల్లి గురించి కల్లబొల్లి పుకార్లు వ్యాపింపచేసే పెద్దలు గణనీయంగానే వున్నారు మనలో.

ఓ ఆడపిల్ల తాతగారికి బొల్లి మచ్చ ఉందని పీటల మీద పెళ్ళిని ఆపుచేసిన సంఘటనలు చాలానే ఉన్నాయి.

బొల్లికి సంబంధించిన అవగాహన లేకపోవడాన ఏర్పడిన దుస్థితి ఇది! ఇలాంటి అపోహల్ని కొంతయినా తొలగించగలిగితే, ఈ వ్యాసం ప్రయోజనం నెరవేరనట్లే.

బొల్లి అంటువ్యాధికాదు. అనువంశికంగా తల్లిదండ్రుల నుంచి సంతానానికి సంక్రమించేది అంతకన్నా కాదని అనేక పరిశోధనలు సశాస్త్రీయంగా నిరూపించాయి.

### అధర్వణ వేదంలో బొల్లి

బొల్లి ఇవాష్టి వ్యాధి కాదు. ఎప్పుడో వేల సంవత్సరాల నాటి అధర్వణ వేదంలో కిలాసం ఫలితం అనే రెండు పేర్లతో బొల్లి వ్యాధి కన్పిస్తుంది.

భృంగరాజం (గుంటకలగరాకు), ఇంద్రవారుణి (చేదుపుచ్చ) నీలి (నీలిమందుచెట్టు) వీటిని బొల్లిమచ్చలకు ఔషధాలుగా అధర్వణ వేదంలో చెప్పారు.

“ఓ నీలి! ఉత్పత్తి స్థానం నల్లనిది

నీ ఆస్థానం నల్లనిది

ఓ ఔషధీ! నువు నల్లదానివి కాబట్టి

ఈ రోగి శరీరం మీంచి

తెల్ల పొడలను వేరుచేసి నాశనం చెయ్యి”..... ఇలా సాగుతుంది బొల్లి మచ్చల గురించి ఒక అధర్వణ మంత్రం.

“మొదటి సూర్యుడు పుట్టాడు. ఆ సూర్యుడి వేడితో ఘర్షణ జరిగింది. ఆ యుద్ధంలో గెలిచిన సూర్యశక్తి బొల్లిని నివారించే ఔషధుల్ని సృజించింది” అంటుంది మరో అధర్వణ మంత్రం.

సూర్యకిరణాల వలన బొల్లి మచ్చల వ్యాధి తగ్గుతుందని ఆ అధర్వణ మంత్రంలో సారాంశం!

అవును! సూర్యకిరణాల వలనే బొల్లిమచ్చలు తగ్గుతాయి. సూర్యుడు లేకపోతే బొల్లి తగ్గదు గాక తగ్గదు!!

### సూర్యుడి సాక్షిగా బొల్లికి చికిత్స

సూర్యరశ్మిలో ఉండే అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాలు (అతి నీలలోహిత కిరణాలు) మెలనిన్ రంజకాన్ని చర్మానికి వంట పట్టేలా చేసి, బొల్లి మచ్చలపైన నలుపు రంగును తీసుకు వస్తాయన్నమాట.

“బావంచాలు” అనే పేరుతో దొరికే గింజలు ఈ అతినీల లోహిత కిరణాన్ని చర్మానికి వంట పట్టిస్తాయని తద్వారా మెలవన్ రంజకం ఉత్తేజితమై బొల్లి మచ్చల్ని నల్లగా మామూలు చర్మం రంగులోకి మారుస్తుందనీ ఆధునిక వైద్య పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

ఈ బావంచాల్ని ‘సారలిన్స్’ అని పిలుస్తారు.

మానాడెర్మో, మెలనోసిల్ అనే ఇంగ్లీషు మందులలో ఈ బావంచాల క్షారాలే ఉన్నాయి.

వైద్యుడు సూచించిన మోతాదు ప్రకారం ఉదయం పూట ఆ మాత్రలు వేసుకుని, రెండు గంటల వ్యవధిలో ఒక నిర్ణీత సమయం ప్రకారం బొల్లి మచ్చలకు ఎండ చూపించాలి. బొల్లికి చికిత్స సరిగా ఎండ చూపించడంలోనే ఉంది!

ఇలా ఎండ చూపించడం కుదరని పక్షంలో బొల్లి మచ్చలకు చికిత్స కష్టసాధ్యంగా మారిపోతుంది!

### ఎండ చూపించే విషయంలో జాగ్రత్తలు

బావంచాలను నేరుగా గానీ, సారలిన్లు కలిపిన ఇంగ్లీషు మందులు వాడేప్పుడు గానీ వైద్యుడు చెప్పినంతనేపే ఎండ చూపించాలి. అధికంగా చూపిస్తే మచ్చలపైన బొబ్బలు పడి పుళ్ళవుతాయి.

అలాగే, మబ్బులు పట్టిన రోజునగానీ, ఎండచూపించడానికి అవకాశం లేని రోజున గానీ బావంచాలు లేక సారలిన్ కలిపిన ఔషధాలు తీసుకోకుండా ఉండడం మంచిదని వైద్యుల సలహా!

### బొల్లికి ఆయుర్వేద వైద్యం

ఆయుర్వేదంలో కిలాసం, శ్విత్రం అనే పేరుతో బొల్లి మచ్చల వ్యాధికి అద్భుతమైన చికిత్సలున్నాయి.

బావంచాలతో ఆయుర్వేదంలో అనేక మందుల్ని చెప్పడం జరిగింది.

సోమరాజీ, అవల్గుజ, కుష్మాఖీర్, బాకూచీ అనే పేరుతో వర్ణించబడిన ఆ బావంచాల్ని కారుగెచ్చ విత్తులనీ, కారుబోగి విత్తులనీ కాలగింజలనీ మన తెలుగు ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు. సన్నగా, చిన్నగా ఉండే ఆ బావంచాలు కొంచెం నల్లగా ఉంటాయి.

సోమరాజీ, తైలం, అవల్లుజాది వేవం వంటి ఆయుర్వేద మందులు వీటితో తయారైనవే!

**సీమమేడి ఆకు :** సీమమేడి పండు (అంజీరు పండు) ఆకు పసరు పూస్తే తొలిదశలో ఉండే బొల్లి తగ్గుతుందని వస్తు గుణ దీపికలో ఉంది.

**ఈశ్వరి వేరు :** ఈసర చెట్లు అని పిలిచే తెల్ల ఈశ్వరి చెట్టు వేరుని చూర్చించి తేనెతో ఇస్తే బొల్లి తగ్గుతుంది.

**దింతెన :** తెల్ల గంటిన లేక తెల్లదింతెన తీగ వేరుకూడా బొల్లిపైన బాగా పనిచేస్తుంది.

**నీలి, గుంట కలగరాకు, చేదుపుచ్చ :** ఈ మూడింటినీ బొల్లి మచ్చలపైన ప్రయోగించడం వేద ప్రసిద్ధం!

**చండ్ర :** రెడ్ ఉడ్ అని మనం పిలిచే చండ్ర చెక్క కషాయం బొల్లిని రూపుమాపుతుంది.

చండ్ర చక్క కషాయాన్ని ఇగరపెడితే మిగిలిన సారాన్ని 'కాచు' లేక 'కవిరి' అంటారు. ఇది బొల్లిపైన అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

**వసుపు :** కుంకుమపువ్వు : మెలనిన్ రంజకాన్ని ఉత్పత్తి చేయడానికి వసుపు, కుంకుమ పువ్వులు తోడ్పడతాయి.

ఇంకా, బొల్లిమచ్చలపై పనిచేసే ఆయుర్వేద ఔషధులలో చెంగల్వ కోష్ఠు, మణిశిల, కాశీసం, కటుక రోహిణి వంటివి ఎన్నో ఉన్నాయి.

తామ్రభస్మం, లోహభస్మం, అయస్కాంత భస్మం, కంపిల్లం, శిలాజిత్తు వంటి రసాయనాలు బొల్లివ్యాధి గ్రస్తులకు వరప్రసాదాలుగా ఉన్నాయి.

దిరిశెన చెక్క పత్తిపూల కల్కం, కాకమంచి ఆకు కల్కం - ఇవి బొల్లిని తగ్గించే దివ్యౌషధాలు.

### బొల్లి వ్యాధికి పథ్యం

పాత బియ్యం, గోధుమలు రాజనాలు, పెసలు, కందులు, చిరిసినగలు, బామలు కొర్రలు, పచ్చపెసలు, అడవి మృగాల మాంసం, అడవి పక్షులు మాంసం బొల్లి మచ్చల రోగికి పెట్టవచ్చు. కాయగూరల్లో బీర, పొట్ల, సొర, ఆకుకూరల్లో గలిబేరు, ఉల్లి ఆకు, వేపబిగుళ్ళు పెదుగుతోటకూర పథ్యంగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

### బొల్లిలో 'సి' విటమిన్ నిషిద్ధం

బొల్లి మచ్చల వ్యాధిలో ఏం తినవచ్చు - ఏం తినకూడదు అనే మీమాంస వచ్చినప్పుడు చర్మవ్యాధి నిపుణులు మొదటగా తినకూడదని చెప్పేవి పళ్ళు.

'సి' విటమిన్ ఎక్కువగా ఉండే పళ్ళు - ముఖ్యంగా జామ, ద్రాక్ష, బత్తాయి, కమలా నారింజ మామిడి పళ్ళను ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ తీసుకోకుండా ఉండడం అవసరం.

ఎందుకంటే -

‘సి’ విటమిన్ సూర్యకాంతి చర్మానికి తగలకుండా తెరలా పనిచేసి, చర్మానికి తెల్లని ఛాయను కలిగిస్తుంది. బొల్లి వ్యాధిలో చర్మం నల్లబడేందుకు మనం మందులు వాడున్నాం కాబట్టి, సి విటమిన్ నిషిద్ధం అన్నమాట!!

అతిపుల్లగా ఉండే వస్తువులు, కారం, పెరుగు, పాలు, బెల్లం, కల్లు, సారాయి, చెరుకురసం, పానకం, చేపలు, నీటి పట్టున పెరిగే పక్షుల మాంసం, కొత్తబియ్యం అన్నం, దప్పికని కల్గించే ఆహార పదార్థాలు, మలబద్ధకాన్ని కల్గించే ఆహారపదార్థాలు, పగటి నిద్ర.... ఇవన్నీ బొల్లి మచ్చల వ్యాధిలో అపథ్యకరాలని, వీటిని సేవించకుండా ఉండడం అవసరం అనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది.

అన్ని జాగ్రత్తలూ పాటించగలిగితే, బొల్లి మనల్ని ఏమీ చెయ్యలేదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం హామీ ఇస్తోంది.

## పాదాలను పాపాణాలుగా మార్చే “బోదవ్యాధి”

యమరాజు సహోదరులు

నరకలోకపాలకులు ..... దోమలు!!

మనుషులలో రోగాలు సహజీవనం చేయడానికి సకల విధాలా తోడ్పడుతున్న హంతక ముఠా... దోమలు!

మలేరియా నుంచి బోదవ్యాధి వరకూ దోమలు సృష్టించే ప్రత్యక్ష నరకం అంతా ఇంతా కాదు.

అవును కదా...? అయినా

దోమల బాధా నివారిణులు, ఓడోమాస్లు, టార్టాయిస్లు ఆలొట్లు, వాడనా మనుకుంటాడేగానీ, మనిషి - తన పరిసరాల్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుందామనే ఆలోచన మాత్రం చేయడు. మనిషిలో ఈ బలహీనత కొనసాగినంత కాలం దోమలకు శ్రీరామరక్షే మరి!! దోమలకు తన రక్తం ధారపోసి పెంచుకొంటున్నాడు మనిషి. అందుకు తగిన ఫలితం అనుభవించక పాములకు పాలుపోసినట్లు తప్పదు కదా!!

### బోదవ్యాధి నిర్మూలన గురించి ముందుగా ఆలోచిద్దాం

డై ఇథెల్ కార్బుమజైన్ సిట్రేట్ (డి.ఇ.సి) అనే మందుని కనుగొన్న తర్వాత బోదవ్యాధి నివారణ సుసాధ్యం అయ్యింది. హెట్రజాన్, బానాసైడ్ వంటి పేర్లతో ఈ మందు బజారులో దొరుకుతోంది.

బోదవ్యాధి తీవ్రంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తులకే కాకుండా మొత్తం జనాభా అందరి చేతా ఈ డి.ఇ.సి. మందుని వాడించి సత్ఫలితాలు సాధించవచ్చు.

వ్యక్తి బరువుని బట్టి కిలోకి 6 మి.గ్రా డి.ఇ.సి. మందుని నెలకొకసారి చొప్పున 12 నెలల పాటు వాడిస్తే ఆ వ్యక్తికి బోదవ్యాధి రాదని మొదటిసారిగా పరిశోధనాత్మకంగా నిర్ధారించారు. వ్యాధి లక్షణాలు ఇంకా బయట పడకపోయినా,

ఆ వ్యక్తి రక్తంలో బోదవ్యాధిని తీసుకొచ్చే మైక్రోఫైలేరియా సూక్ష్మజీవులు వున్నట్లు తేలితే ఆ వ్యక్తిచేత ఇదే డోస్‌ని మరో సంవత్సరం పాటు వాడిస్తే సరిపోతుందని కూడా నిర్ధారించారు. వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే కాదు. రాకుండానూ, తిరగబెట్టకుండానూ కూడా నిరోధించడానికి ఈ డి.ఇ.సి. మందుని వాడించి తీరాలి. వ్యాధి ఉధృతంగా వున్న ప్రాంతాలలో డి.ఇ.సి మందుని మూకఉమ్మడిగా ప్రజలందరిచేతా వాడించవలసివుంటుంది.

ఈ విధంగా మూకుమ్మడిగా చికిత్సని ఒక ఉద్యమంగా తీసుకొని స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు, ప్రభుత్వమూ చిత్తశుద్ధితో కృషిచేస్తేగానీ బోదవ్యాధి నిర్మూలన సాధ్యం కాదు. అయితే, బోదవ్యాధి రాని వ్యక్తులు డి.ఇ.సి.ని తీసుకోవడానికి అంతగా సహకరించకపోవచ్చు.

మూకుమ్మడిగా చికిత్స చేయడం కోసం తేలికైన ఉపాయాలు మనం అన్వేషించుకోవాల్సి వుంది. అయోడిన్ కలిసిన ఉప్పుని టాటాసాల్ట్, కెప్టెన్ కుక్ వగైరా కంపెనీలు అమ్ముతున్న సంగతి మనందరికీ తెలుసు. అలాగే డి.ఇ.సి.ని కలిపిన ఉప్పుని కూడా అమ్ముతున్నారు. బోదవ్యాధి తీవ్రంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఆరోగ్యవంతులక్కూడ ఉప్పులో డి.ఇ.సి.ని కలిపి ఆహారం ద్వారా అందిస్తే ఈ వ్యాధిని చక్కగా నివారించవచ్చు. వంట చేసినప్పుడు డి.ఇ.సి ఏమీ కాదు.

ఎలక్ట్రాలైట్ పౌడర్లలోగానీ, రస్నావంటి సాఫ్ట్‌డ్రీంక్, కాన్‌సన్‌ట్రేట్లలో గానీ డి.ఇ.సి.ని కలిపి మోతాదు ప్రకారం తాగిస్తే “మూకుమ్మడిగా చికిత్సా విధానం” లో ఫలితం కనిపిస్తుంది. జపాన్‌లో ఈ విధంగా సాఫ్ట్‌డ్రీంక్‌లో కలిపి కాన్సెంట్ పిల్లలందరిచేత తాగించి చూశారు. 5 నెలలు తర్వాత 67 మందిలో ఒక్కరికి మాత్రమే బోదవ్యాధి సూక్ష్మజీవులు ఉన్నట్లు తేలింది. ఇదొక గొప్ప ప్రయోగం.

అయితే, ఇదంతా బోదవ్యాధి ముదిరి ఏనుగుపాదం ఎలిఫెంటియాసిస్ లక్షణాలు రాకమునుపు చేస్తేనే ఫలితం ఉంటుంది. ఏనుగుపాదం వచ్చాక చికిత్స కష్టసాధ్యంగా ఉంటుంది.

### బోదపురుగులు - బోదవ్యాధులు - రకాలు

మైక్రోఫైలేరియా సూక్ష్మజీవులు మనిషి రక్తంలో సంచరిస్తూ అప్పుడప్పుడూ, చలిజ్వరం, నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తూ చాలా కాలం బాధపెడుతూ ఉంటాయి. కొందరిలో ఆ వాపు తగ్గకుండా అలా నిలబడిపోయి ఉంటుంది కూడా. కానీ కొందరిలో ఏనుగుపాదం లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. వారిలోనే ఈ లక్షణాలు ఎందుకొచ్చాయో, ఇతరుల్లో ఎందుకు రాలేదో క్షుణ్ణంగా తెలియదు. ఆ మాటకొస్తే

మనుషుల్లోనే ఈ వ్యాధి ఎందుకోస్తోందో - చాలా జంతువులకు ఎందుకు రాదో కూడా తెలియదు.

ఒక శాస్త్రవేత్త అంటాడు - నాలుగుకాళ్ళ మీద నడిచే దశనుంచి, లేచి నిటారుగా నిల్చుని రెండు కాళ్ళు, రెండు చేతులతో పరిణామ క్రమాన్ని సంతరించుకున్న మనిషి తన ఉన్నత పరిణామానికి తప్పక చెల్లించుకోవలసిన మూల్యం ఇదేనని!!

బోదవ్యాధి అనేక రకాల బోదపురుగులు వలన వస్తుంది. వారిలో తరచూ కన్పించేది ఉకరేరియా బాంక్రప్టి. బ్రుగియా మలాయి అనేవి. ఇవి లింఫ్ నాళాల్లో అవరోధాలు కల్గించి అక్కడ వాపును కల్గిస్తాయి. లోవా లోవా లనే బోదపురుగు వలన వచ్చే బోదవ్యాధి అయితే పైపై పొరల్లో చేరి వాపును తీసుకొస్తుంది. ఇలా చాలా రకాల బోదపురుగులున్నాయి. ఒక్కో పురుగు ఒక్కో రకంగా బోదవ్యాధిని తెస్తాయి.

### ఉకరేరియా బాంక్రప్టి వలన వచ్చే బోదవ్యాధి లక్షణాలు

ఈ సూక్ష్మజీవిని క్యూలెక్స్ ఫాటిగ్స్ అనే దోమ మోసుకొచ్చి మనిషిని కుట్టడం ద్వారా అతని చర్యంలోకి ప్రవేశపెడుతుంది. మనిషి లింఫ్ గ్రంధుల్లో ఆ సూక్ష్మజీవి చేరి అక్కడ శాశ్వత స్థావరం ఏర్పాటుచేసుకొని పెరిగి పెద్దవవుతాయి. 4 నుంచి 10 సె.మీ. పొడవు పురుగులుగా ఇవి పెరుగుతాయి. వీటి గుడ్లు పొదిగిన తర్వాత లార్వాదశలో ఉన్న “నెమటోడ్లు” నిమైక్రోఫైలుకిమా (బోదసూక్ష్మజీవులు) అంటారు. ఇవి రాత్రిపూట మనిషి రక్తనాళాల్లో ముఖ్యంగా చర్మంక్రింద పైపై పొరల్లో ప్రవహించే రక్తంలో ఆడుకొంటూ పాడుకొంటూ తిరుగుతుంటాయి. దోమలు రాత్రిపూటే కనబడతాయి కాబట్టి, పైపై పొర రక్తం (పెరిఫరల్ బ్లడ్) లోంచి దోమ కొండెంను అంటుకొని, ఆ దోమ ఆరోగ్యవంతుణ్ణి కుట్టినప్పుడు అతని చర్యంలోంచి రక్తంలోకి చేరతాయి.

దోమకాటు జరిగిన 3 నెలల తర్వాత మొదటగా జ్వరం, నొప్పి, కాలుపైగానీ, చెయ్యిపైగానీ, వుషణాలమీదగానీ, రొమ్ముల మీదగానీ, ఎర్రగా వాచిపోయి పోటుపెట్టడం, దద్దుర్లు, వుషణాలలో వాపు ఇవన్నీ వస్తాయి. ఇవి వచ్చాక డి.ఇ.సి మందు వాడితే తగ్గిపోతుంది. కానీ, తిరిగి దోమ మళ్ళీ కుడితే మళ్ళీ మళ్ళీ ఈ లక్షణాలు తిరగబెట్టుంటాయి. చంకల్లోగానీ, గజ్జల్లోగానీ బిళ్ళ కట్టి చలి,జ్వరం నొప్పి, వాపు ఇలాంటి లక్షణాలు కన్పిస్తే అది బోదవ్యాధి అని తప్పనిసరిగా అనుమానించ వలసిందే!

లింఫ్ గ్రంధుల్లో బోదవ్యాధిని తీసుకొచ్చే ఊకరేరియా బాంక్రప్టి పురుగులు



ఎక్కువగా చేరుకుని అక్కడ అవరోధం కల్గించినప్పుడు ఏనుగుపాదం లక్షణాలు వచ్చేస్తాయిన్నమాట.

వృషణాలలో బోదవాపు వచ్చినప్పుడు ఒక్కొక్కసారి 20 కిలోల బరువు వరకూ వృషణాలు వాచి పోతుంటాయి.

లింఫ్ నాళాల్లో ఆ పురుగులు మాత్రం ఎన్నేళ్ళుంటాయి... ? కొన్నాళ్ళకి వాటంతట అవే ఆయువు మూడి చనిపోతాయి. కానీ, వచ్చిన వాపు మాత్రం తగ్గదు.

మైక్రోఫైలేరియా సూక్ష్మజీవులుగా ఉన్నప్పుడే డి.ఇ.సి.ని వాడించగలిగితే రెట్టింపు ఫలితాలు కన్పిస్తాయి. పురుగ పెద్దదైనప్పుడు సగం ఫలితాలే కన్పిస్తాయి.

ఏనుగుపాదం ఏర్పడితే, ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా లింఫ్ నాళాల్ని పుర్తిగా తొలగించ వలసి ఉంటుంది. ఈ దశలో ముందులద్వారా పెద్దగా ఫలితం కన్పించకపోవచ్చు.

### బ్రుగియా ఫైలేరియాసిస్

ఇది పశ్చిమ బెంగాల్ వంటి రాష్ట్రాల్లో ఎక్కువ. కొన్ని రకాల జంతువుల్లో కూడా ఇది రావచ్చునంటారు. ఆ జంతువుల నుంచి మనిషికి దోమల ద్వారా సంక్రమించవచ్చు. ఈ సూక్ష్మజీవి వలన కేవలం కాళ్ళ వరకూ ఏనుగుపాదం లక్షణాలు వస్తాయి.

### లోయియాసిస్

బోదవ్యాధిలో ఈ సూక్ష్మజీవి వలన వచ్చేది. మరొక రకం “ ఫైలేరియా/ లోవాలోవా” అనే బోదపురుగు వలన ఇది వస్తుంది.

ఈ లోవాలోవా సూక్ష్మజీవులు పగటిపూట పైపై పొరల రక్తంలో ఎక్కువగా సంచరిస్తాయి కాబట్టి దోమలకన్నా ఈగల వలన ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా సోకుతుంది.

మెదడుకు చెందిన పొరల్లో లోవాలోవా పురుగులు చేరినప్పుడు మైగ్రేన్ తలనొప్పి లాంటి తలనొప్పి రావడం కూడా జరగవచ్చు.

### బోదవ్యాధి తెచ్చిపెట్టే ఉపద్రవాలు

బోదవ్యాధి వలన ఆహారం వంటబట్టే ప్రక్రియ దెబ్బతింటుంది. Malabsorption Syndrom అంటారు దీన్ని. అందువలన మనిషి శుష్కించి పోతాడు.

మూత్రపిండాలు కూడా దెబ్బతింటాయి. మూత్రం ద్వారా ప్రోటీన్లు బయటకుపోయి మామూలు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. మూత్రంలోంచి నెత్తురు కూడా పడుతుంటుంది. ఊపిరితిత్తుల్లోకి మైక్రోఫైలేరియా అనే బోద సూక్ష్మజీవులు వెళ్ళి దగ్గు, ఆయాసం తీసుకొస్తాయి. నెత్తురు పడడం, ఛాతీనొప్పి, ఉబ్బసం వస్తాయి.

ఇదికాక, కొందరికి డి.ఇ.సి మందు అధిక మోతాదులో ఇచ్చినప్పుడు కొద్దిగా రియాక్షన్ లక్షణాలు కన్పించవచ్చుకూడా! ఇలాంటి వాళ్ళకి డి.ఇ.సి.తో పాటు ప్రెడ్నిసోలోన్ అనే మందును కలిపి ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.

ఏమైనా, దోమలు కుట్టకుండా చూసుకోవడం, దోమలు అసలే లేకుండా పరిసరాల్ని శుభ్రంగా వుంచుకోవడం దీనికి పరిష్కారం, మనుషులంతా మూకుమ్మడిగా ఉద్యమించి కదిలితే గానీ, ఈ పరిష్కారం సాధ్యం కాదు. మనవాళ్ళ ఆలోచనా విధానంలోనే మార్పురావాలి. అందాకా ఇలాంటి వ్యాధుల నుంచి విముక్తి లేదనే చెప్పాలి.

### బోదవ్యాధిని కనుగొనాలంటే?

మన ప్రాంతాల్లో ఉకరేరియా బాంక్రప్టీ వలన వచ్చే బోదవ్యాధి ఎక్కువ. పైపై పొరల్లోని రక్త ప్రసారంలో (పెరిఫెరల్ నెత్తురు) బోద సూక్ష్మజీవులు సంచరిస్తుంటాయి కాబట్టి. మనం ఈ వ్యాధిని గుర్తించాలంటే రాత్రిపూట రోగి నిద్రావస్థలో ఉన్నప్పుడే నెత్తురు తీసి పరీక్షచేయించవలసి ఉంటుంది.

రోగి సహకారం లేనిదే బోదవ్యాధి చికిత్స సాధ్యపడే విషయం కాదు అందుకే.

### క్యాలెక్స్ దోమలను పారద్రోలండి

జనసమృద్ధత ఎక్కువగా ఉండే నాగరిక ప్రాంతాల్లో ఉకరేరియా బాంక్రప్టీ కనిపిస్తుంది. పల్లెప్రాంతాల్లో “బ్రుగియా మలయి” ఎక్కువగా ఉందని ఇటీవల కేరళలో జరిగిన పరిశోధనల వలన తేలింది. గ్రామాల్లో నీటికుంటలు, మురుగులు, ఎక్కువ కాబట్టి, కొన్ని రకాల పొదల్లో మానోస్నాయిడ్ అనే దోమలు ఎక్కువగా గుడ్లు పొదుగుతాయి కాబట్టి ఆ ప్రాంతాల్లో బ్రుడియా సూక్ష్మజీవి వలన బోదవ్యాధి కన్పిస్తుంటుంది. పల్లెల్లో అయినా సరే జనాభా పెరిగిపోయే కొద్దీ మళ్ళీ అక్కడ ఉకరేరియా బాంక్రప్టీ వలన వచ్చే బోదవ్యాధి కన్పిస్తోంది.

### బోదవ్యాధిలో తినదగినవి - తినకూడనివి

పాత బియ్యంతో చేసిన ఆహారం మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఉలవలు, ఉల్లిగడ్డలు, పొట్ల, బీర, సొరకాయలు, లేత వంకాయలు, ములక్కాయలు ఈ వ్యాధిలో తీసుకోదగిన ఆహారం కాకర కాయలు మంచివి.

గలిజేరు ఆకుతో సాధ్యమైనంత తరచుగా కూర, పప్పు వండుకు తింటే వాపు తగ్గుతుంది ముల్లంగి ఆకు, దుంపలు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగపడతాయి.

పాలు, పాలతోచేసిన ఆహార పదార్థాలు, స్వీట్లు, బెల్లంతో పండిన వంటకాలు

ఆ వ్యాధిలో తీసుకోకుండా ఉండడం అవసరం ఈ వ్యాధి వచ్చిన వాళ్ళు చేపలు తినకూడదు. పుల్లటి పదార్థాలు, మషాలా దినుసులు వేసిన ఆహారం తీసుకుంటే, ఆ రోజు బోదవ్యాధి పెరిగినట్లు మరింత బాధపెడుతుంది.

### బోదవ్యాధికి చికిత్స

అల్లోపతి వైద్యంలో డి.ఇ.సి. మందు ఇందులో దివ్యాషధం. ఆయుర్వేద వైద్యంలో కొన్ని అద్భుత ఔషధాలున్నాయి. నిత్యానంద రసం, కాంచనార గుగ్గులు, శ్రీపదహరయోగాలు అనేకం ఉన్నాయి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధిన “శీపదం” అంటారు. అల్లోపతి ఆయుర్వేదం - రెండు శాస్త్రాల్లోనూ వ్యాధి విశ్లేషణ ఇంచుమించు సమానంగానే కన్పిస్తుంది.

ఈ వ్యాధి వచ్చాక చికిత్స తీసుకోవడం రోగి బాధ్యత. అయితే, వ్యాధి తమకు రాకుండా మనుషులంతా ఒక్కసారిగా ఉద్యమించి డి.ఇ.సి. మందుని వైద్యుల సలహా మేరకు ఒక కోర్సుగా ఆ వ్యాధిని పూర్తిగా నిశ్చేషంగా నిర్మూలించడానికి పరిష్కారం అని మరీ మరీ విన్నవిస్తున్నాను.

ఈ వ్యాసం చదివిన కొందరయినా డి.ఇ.సి. మందుని వెంటనే మొదలు పెడితే సామాజిక బాధ్యత గల్గిన నాకు అంతకన్నా సంతోషదాయకమైన విషయం ఇంకొకటి ఉండదు.

ఇది చదివిన పాఠకులు తమ మిత్రుల చేత కూడా డి.ఇ.సి.ని వాడించి, ఆ విషయాన్ని నాకుగానీ, పాఠకులు తమ మిత్రుల చేత కూడా డి.ఇ.సి.ని వాడించి, ఆ విషయాన్ని నాకుగానీ, మన ఆరోగ్యం కార్యాలయానికి గానీ తెలిపితే మహదానంద దాయకమైనదిగా భావిస్తాం.

## మధ్యవయసులోనే మగతనానికి ముగింపు “ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు”

ఇది మగవాళ్ళకోసం ప్రత్యేకంగా వెలువరిస్తున్న వ్యాసం. అవును! కేవలం మగవాళ్ళకోసమే! అదీ, వయసు పైబడ్డ మగవారికోసం. మధ్యవయసులోనే మగతనం ముగిసిపోయే దురదృష్టం ముంచుకొస్తూన్నవారికోసం.... రాత్రిపూట రెండు మూసూసార్లు మూత్రవిసర్జన కోసం లేవాల్సిన అవసరం ఏర్పడిన వారికోసం.... మూత్రానికి వెళ్ళాలని అనిపించి అనిపించగానే, అందుకోసం తక్షణం పరుగులు పెట్టాల్సివచ్చే వారికోసం.... అంత ఆత్రంగా టాయిలెట్ కు వెడితే, ఎంతసేపటికీ మూత్రం రావడం - ఆగడం, రావడం - ఆగడం .... ఇలా మూత్రానికి వెళ్ళడం అనేది ఒక శ్రమతో కూడిన అంశంగా మారిపోయిన వారికోసం ..... జీవితం అంతా టాయిలెట్ చుట్టూ పరిభ్రమించడానికే సరిపోతున్న వారికోసం ... కేవలం మధ్య వయస్సులైన మగవారికోసం ఆ వ్యాసం ప్రత్యేకం!!

పైన చెప్పిన లక్షణాలు కేవలం ప్రారంభం మాత్రమే. ఇవి వ్యాధి తొలిదశలో ఏర్పడేవి. ఇలా “మూత్రశ్రమ” ఏర్పడుతోందని గమనించగానే వైద్యుని సలహాకోరడం అత్యవసరం!!

మూత్రపుసంచికి వెనుకవైపున మగవారికి మాత్రమే వుండే ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు ఏర్పడినందువలన ఆ లక్షణాలు వస్తాయి.

### అసలే వయసుపైబడిన బాధ, ఆపైన మగతనానికి మచ్చ

ప్రోస్టేట్ అనేది జననేంద్రియాలకు సంబంధించిన వీర్యాన్ని ఉత్పత్తి చేసేందుకు దోహదపడు ఒక గ్రంథి.

స్త్రీ, పురుష హార్మోన్లయిన యాండ్రోజెన్, ఈస్ట్రోజెన్ల ప్రభావంతో ఆ గ్రంథి పనిచేస్తుంది.

ఈ గ్రంథిలో వాపు ఏర్పడినందువలన, వాచిన భాగం మూత్రాకోశాన్ని నొక్కి, మూత్రం సరిగా నడవకుండా చేసి “మూత్రశ్రమని” కల్గిస్తుంది.

ఒకప్పుడు ఈ లక్షణాలు భారతీయుల్లోనూ, నీగ్రోల్లోనూ తక్కువని అనుకునేవారు. బైబి అండ్ లౌ లనే శస్త్ర చికిత్సుకు సంబంధించిన టెక్స్ బుక్ లో భారతీయుల్లో ఈ వ్యాధి చాలా తక్కువని వ్రాశారు కానీ, రోజులు మారాయి. ప్రోస్టేట్ గ్రంధికి సంబంధించిన రోగులు గణనీయంగానే కనిపిస్తున్నారు ప్రస్తుతం మనదేశంలో!

నవుంసకులకు “ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు” అనే ఆ జబ్బు రాదు. ఎందుకంటే వాళ్ళలో ప్రోస్టేట్ గ్రంధి పరిణతి చెందకుండా చిన్నదిగా వుండి పోతుంది కాబట్టి. దీన్నిబట్టి పురుషత్వానికి సంబంధించిన గ్రంధిగా దీన్ని ఈ పాటికి మీరు అర్థం చేసుకునే వుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

అంటే, ప్రోస్టేట్ గ్రంధి చెడిపోయినా, అసలు లేకపోయినా “క్వాలిటీ ఆఫ్ లైఫ్” అనేది వుండదన్నమాట!

గణాంక వికరాలు సరిగ్గా తెలియవుగానీ, 50-80 సంవత్సరాల మధ్య వయసులో వున్నవారిలో ప్రతి ముగ్గురిలోనూ ఒకరిలో ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు వుందని ఒక అంచనా!

లక్షణాలు మరీ ముదరకపోయినా, 65 సంవత్సరాలలోపు వారిలో కనీసం 40 శాతం మందికి ప్రోస్టేట్ గ్రంధి అంతో ఇంతో వాచే వుంటుందని ఈ అంచనాలు చెబున్నాయి. అంటే, ప్రోస్టేట్ రోగుల్లో ఎక్కువమందిలో పై లక్షణాలు చాలా కాలం పాటు కనిపించకుండా వుండే అవకాశం వుండన్నమాట.

### మూత్రపిండాలు చెడిపోతాయి

శరీరంలో స్త్రీ పురుష హార్మోన్లు రెండూ ఒక నిప్పుత్తిలో వుండి, స్త్రీలకు స్త్రీత్వాన్ని, పురుషులకు పురుషత్వాన్ని కల్గిస్తున్నాయన్న సంగతి అందరికీ తెలుసు.

వయసు పెరిగే కొద్దీ, మగవారిలో పురుష హార్మోన్ అయిన యాండ్రోజెన్ తగ్గడం మొదలవుతుంది. కానీ అదే దామాషాలో స్త్రీ హార్మోన్ తగ్గదు. ఈ పరిస్థితుల్లో మగవాళ్ళలో పురుష హార్మోన్ స్థాయి పడిపోయి స్త్రీ హార్మోన్ స్థాయి శరీరంలో ఎక్కువగా పెరిగిపోవడం వలన ప్రోస్టేట్ గ్రంధి చెడిపోతుందన్నమాట. ఇలా చెడిపోయిన ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో కేన్సర్ కు సంబంధించిన మార్పులు చోటుచేసుకోవడమే ఈ వ్యాధిలో ప్రమాదకర అంశం.

ప్రోస్టేట్ గ్రంధి రెట్టించుకు పైగానేవాచిపోతుంది. అందువలన మూత్రనాళం, మూత్రకోశం ఇవి రెండూ నొక్కుకున్నట్లయి ‘మూత్రావరోధం’ ఏర్పడుతుంది.

మూత్రకోశంలో ఒక పక్కన నొక్కడం వలన ఏదో అడ్డుగోడ కట్టినట్లయి, ఆ నొక్కకున్న భాగం లోపల ఒకటి రెండు ఔస్సుల మూత్రం నిలబడిపోయి అందులో రాళ్ళు తయారవడం వంటి ఉపద్రవాలు కూడా ఏర్పడుతాయి. అక్కడ రక్తనాళాలు చిట్టి నెత్తురుతో కూడిన మూత్రం వెలువడుతుంది.

మూత్రావరోధం మరీ ఎక్కువగా జరిగితే, మూత్రావాహికల్లోనూ మూత్రం నిలువలు పెరిగిపోయి అవికూడా వాచిపోతాయి. ఇంక చెప్పేదేముంది... మూత్రాపిండాలు మూత్రంలో నిండిపోయి చెడిపోయి నీరుగా మారిపోతాయి. 'హైడ్రో నెఫ్రోసిస్' అనే వ్యాధిగా చెప్తారు దీన్ని.

ఇదిలా వుంటే బైటకు పోవాల్సిన మూత్రం.... లోపలే ఉండటం వలన సూక్ష్మజీవులు పెరిగిపోయి ఇతర వ్యాధులు కూడా సంక్రమిస్తాయి.

### ఆగి ఆగి నడిచే మూత్రం

వయసు పైబడ్డక వచ్చే వ్యాధి అయినా ఇది ప్రారంభమౌతున్న తొలిరోజుల్లో లైగింక వాంఛ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ ఇది తాత్కాలికం. ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాచిపోగానే నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది. వాంఛవున్నా శరీరం అందుకు సహకరించని పరిస్థితి వస్తుంది.

మొదట్లో రాత్రిపూట పదే పదే మూత్రానికి వెళ్ళాల్సి వచ్చినా క్రమేణా ఈ లక్షణం పగటిపూట కూడా కనిపిస్తుంది. వెళ్ళాలని అనిపించడమే తరువాయి. ఆవుకోలేకపోడం.... వెంటనే అక్కడికక్కడే పడిపోతుండేమోనన్నంత హడావుడి చేయడం. తీరా ప్రయత్నిస్తే ఎంతసేపటికీ మూత్రం బైటకు రాకపోవడం... ఇలా ఏడ్చిస్తూ వుంటుంది. టెర్మినల్ డ్రిబ్లింగ్ అంటే చివరలో బొట్లు బొట్లుగా చాలాసేపు మూత్ర విసర్జన చేయవలసి రావడం ఈ వ్యాధిలో మనం 'నేరుగా గుర్తించగలిగే ఒక అంశం. మూత్ర ధార తగ్గిపోతుంది. ఆగి ఆగి నడుస్తుంది. ఇదీ దీని పరిస్థితి.

బీర్తాలకు అడుగుభాగాన విరేచన మార్గానికి పైన వుండే భాగాన్ని 'పెరినియమ్' అంటారు. అక్కడ ఏదో బరువు పెట్టినట్లు భావన కలుగుతుంది. ఇది మరొక ముఖ్య లక్షణం.

మూత్రశ్రమకు తట్టుకోలేక, టాయిలెట్ కు వెళ్ళినా ప్రయోజనం లేదని, సాధారణంగా ఆ వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తులు వెళ్ళడాన్ని ఆపుకోవాలని చూస్తారు. కానీ, ఒక చుక్క బైటకు పోయినా పోయినట్లే... అనుకొని మూత్ర విసర్జనని సాధ్యమైనంతగా చేయడం అత్యవసరం.

### ప్రోస్టేట్ జబ్బుని ఇలా గుర్తించండి

ఈ వ్యాధి ఏర్పడిన రోగిని పరీక్షిస్తే కొన్ని అంశాలు తెలుస్తాయి.

1. మూత్రపిండాలు వుండే ప్రాంతం పైన నొక్కితే అవి చేతికి తగుల్తాయి. నొక్కగానే నొప్పి వుడుతుంది.
2. నాలుక ఎండిపోయి, గోధుమ రంగులో వుంటుంది.
3. ఆయాసం, ఎగరొప్పు, శ్రమకోర్చుకోలేకపోవడం, లోపల ఏదో జబ్బు నడుస్తున్నట్లు భావన... ఇలాంటి లక్షణాలు వుంటాయి.
4. రోగి మూత్ర విస్తన చేస్తున్న పద్ధతిని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే వ్యాధి ఏమిటో తేలికగా అర్థం అయిపోతుంది.
5. మూత్రంలో మొదటి చివరి భాగాలు వదిలేసి మధ్య భాగాన్ని మంచి సీసాలో పట్టి బాక్టీరియా పరీక్షకు పంపితే లోపల రోగకారక సూక్ష్మజీవులు చెలరేగుతున్నాయేమోనని అర్థం అవుతుంది.
6. రక్తంలో యూరియా పెరిగిపోతుంది. మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం వలనే ఇలా జరుగుతుంది.
7. మూత్రపిండాల పరిస్థితి స్కానింగ్ ద్వారా అంచనా వేయాలి. ఐ.వి.పి. ఎక్స్రే, మామూలు ఎక్స్రేలు తీయిస్తే మూత్రపిండాల పనితీరు అర్థం అవుతుంది.
8. 'సిస్టో యురెత్రో స్కోపీ' అనే పరీక్ష ద్వారా ఈ వ్యాధి తీవ్రతని అంచనా వేస్తారు.
9. విరేచన మార్గం ద్వారా వేలును జొనిపి ప్రోస్టేట్ గ్రంధి పరిమాణాన్ని అలాగే మాత్రకోశం ఏ మేరనొక్కకు పోయిందో కనుక్కోగలరు వైద్యులు.

### ఆయుర్వేదంలో దీనికి చికిత్స వుంది

చికిత్స విషయానికి వచ్చేసరికి ఇది శస్త్ర చికిత్సకు మాత్రమే లొంగే వ్యాధి అంటారు.

అయితే దీన్ని తొలిదశలోనే గుర్తించి, ముందులు వాడుకుంటే, శస్త్ర చికిత్స దాకా వెళ్లకుండానే నయం చేసుకునే అవకాశాలున్నాయి.

కేసర్ మార్పులు ఆ వ్యాధి చోటుచేసుకున్నప్పుడు ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తొలగిస్తారు. ఒక్కసారి 3.5 మి.గ్రా. స్టిల్ బెస్ట్రాల్ హార్మోన్ ని ప్రయోగించడం ఒక అవసరం అవుతుంది. కానీ ఒళ్ళు పెరుగుతుంది ఆడవారిలా స్తనాలు పెరుగుతాయి. పూర్తి నపుంసకత ఏర్పడుతుంది. ఇలాంటి ప్రమాదాల అవకాశాలు హెచ్చుగా వున్నాయి.

కేన్సర్ లక్షణాలకు రేడియోథెరపీ ద్వారా చికత్స ఇప్పుడు సుసాధ్యంగానే వుంది.

“ప్రోస్టేటిస్” అంటే ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో చీముదోషం వలన జ్వరం, చలి నొప్పులు, నడుంనొప్పి, మూత్ర విసర్జనలో నొప్పి, దారాల వంటివి మూత్రం ద్వారా పోవడం, పేరినియమ్ దగ్గర నొప్పి, కూర్చోలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కూడా వుంటాయి. ఇది దీర్ఘ వ్యాధిగా మారినప్పుడు లైంగిక అనాసక్తత కూడా ఏర్పడుతుంది, నడుము, కాళ్ళకు లోపలివైపున నొప్పులు ఆ వ్యాధికి గుర్తు యాంటీబయాటిక్స్, సల్ఫానమైడ్, వాపు తగ్గే మందులు వగైరాలను ఈ వ్యాధిలో ప్రయోగిస్తారు. ఆయుర్వేదీయ చికిత్సా విధానంలో ఈ వ్యాధికి మంచి మందులున్నాయి.

సర్వవ్యాధి హరణ రసాయనం చండ మారుత సింధూరం, రజత చంద్రోదయం, గీక్షీరాది చూర్ణం, కళింగాది లోహం, నిత్యానందరసం, కర్పూర శిలాజిత్తు గోమూత్ర శిలాజిత్తు చంద్రప్రభావటీ... ఇలా శక్తివంతమైన ఔషధాలు అనేకం వున్నాయి.

ఇక్కడ ముఖ్యం విషయం ఏమిటంటే, ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు, చీము దోషాలను సరిచేస్తే సరిపోదు. దెబ్బతిన్న లైంగికతని సరిచేయాలి. కోల్పోయిన పురుషత్వాన్ని పునఃప్రతిష్ఠ చేయాలి. ఇక్కడే ఆయుర్వేదం తగిన హామీని ఇవ్వగలుగుతుంది. ఈ వ్యాధిలో తొలిదశలోనే జాగ్రత్తపడితే భవిష్యత్తులో నవుంసకతకు దానితీయకుండా వుంటుంది.



## చర్చాస్థి పరమ ఐకారంగా చేసే “శోబి”

ఇంట్లో అవకాయ పచ్చడికి తడి తగిలై ఏమౌతుంది....?

బజార్లో కొనుక్కున్న బన్ను రొట్టెకు తేమ తగిలై తెల్లవారేసరకి ఎలా ఉంటుంది...?

కొత్తగా కొనుక్కున్న పుస్తకాన్ని బీరువాలో దాచుకుంటే, చెమ్మచేరితే ఏం జరుగుతుంది...?

ఇవన్నీ ఒకే సమాధానం ఉన్న వివిధ ప్రశ్నలు.

“ ఏ వస్తువుకైనా - చెమ్మ, తేమ లేక తడి వలన ‘బూజు’ పడుతుంది. ఈ బూజునే ‘ఫంగై’ రావడానికి ముఖ్య కారణం చెమట. ‘ఫంగై’ అనేది వృక్షజాతికి చెందిన పరాన్నజీవి. అయితే, మొక్కల్లో పత్రహరితం ఉంటుంది. ఫంగైలో ఉండదు. అంతే తేడా!

### శోబి, తామర అక్కాచెల్లెలూ!

ఈ ఫంగై జాతులు చాలా ఉన్నాయి. వాటిలో మూడు నాలుగు రకాలు మనిషికి వ్యాధుల్ని తీసుకువస్తాయి. మనిషికేకాదు జంతువులకూడా!

మనిషిలో చర్మ వ్యాధులకు కారణమయ్యే “ఫంగై” ని డెర్మటోఫైట్స్ అంటారు. డెర్మటో ఫైట్స్ వలన వచ్చే వ్యాధిని డెర్మటో ఫైటోసిస్ అంటారు.

డెర్మటో ఫైటోసిస్ వ్యాధుల్లో శోభి, తామర ముఖ్యమైనవి.

శోబి, తామర చర్మవ్యాధులు రెండూ అక్క చెల్లెళ్ళే!!

‘శోబి’ ని ధనలక్ష్మిగానూ, తామరని అదృష్టలక్ష్మిగానూ భావించుకుని ఒళ్ళంతా పాకిపోయేలా చేసుకుని- దురద, పుళ్ళ, చీముతో అవస్థపడే వారు మనలో చాలా మంది ఉన్నారు.

మన పవిత్ర భారతదేశంలో రోగాలు కూడా దేవతలే కావడం, వాటిని పూజించుకుంటూ వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేయడం, నిర్లక్ష్యం వలన జరిగే నష్టానికి

పూజలో లోపమో, పూర్వజన్మ దుష్కృతమో కారణం అనుకోవడం... ఇవి అనూచానంగా, తరతరాలుగా వస్తున్న అచారాలే!

### రంగులు మార్చే చర్చరీగం

పచ్చగా - గోధుమ రంగులో - బచ్చలి పండురంగులో ఉండే చిన్న మచ్చలు ఛాతిమీద, వీపు మీద ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి.

ఇవే శోభి మచ్చలంటే!

కొంచెం వెలుతురుగానీ, ఎండగానీ తడిలితే, ఈ మచ్చలు ముదురు గోధుమ రంగులోకి మారిపోతాయి. రండు మారే గుణం వున్న మచ్చలు కాబట్టి, వీటిని 'పిటీరియాసిస్ వెర్సికలర్' అంటారు.

బాగా చెమటగా ఉన్నప్పుడు, తపన పుట్టినప్పుడు దురద, మంట, చిరాకుగా ఉన్నప్పుడు పొరలు పొరలుగా పొట్టు లేచే గుణం కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని "పిటీరియాసిస్ ఫరఫరేషియమ్" అని కూడా అంటారు.

### శోభిని కనుక్కోవాలంటే పరీక్ష

శోభిని కనుక్కోవడానికి చిన్న పరీక్ష ఉంది. 5% అయోడిన్ టింక్చర్ మచ్చల మీద పూత పూస్తే బాగా స్వెయిన్ అయి, ఆ మచ్చలు ప్రస్ఫుటంగా కన్పిస్తే అవి శోభి మచ్చలే!

వెలుతురూ, ఎండల్లో రంగు మారి కన్పించడం కూడా శోభి మచ్చని గుర్తించేందుకు తోడ్పడుతుంది.

మెర్క్యూరీ వేపర్ దీపం వెల్తురులో ప్రస్ఫుటంగా కన్పించే లక్షణం శోభి మచ్చలకుంటుంది.

### శోభికి సావరాలు

శోభిమచ్చలు ఒకే సైజులో, ఒకే క్రమపద్ధతిలో ఉండవు.

అయితే, ఛాతిమీద, వీపుమీద చాలా ఇష్టంగా కన్పిస్తాయి.

కొందరిలో మెడపైన, పొట్టపైన, మోచేతులకు కింది భాగాన కూడా కదాచిత్ కన్పిస్తూండవచ్చు.

మెర్క్యూరీ వేపర్ దీపంత ఈ మచ్చల్ని జాగ్రత్తగా పరీక్ష చేస్తే, కొందరిలో నెత్తిమీద కూడా అక్కడక్కడ శోభి మచ్చలు వచ్చే అవకాశం ఉందని తేలింది.

ఆడవాళ్ళలో కన్నా మగవాళ్ళని ఎక్కువగా శోభి కన్పించడం తరచూ మనం చూస్తూనే ఉంటాం.

చెమట అధికంగా పట్టడమే శోభికి కారణం కాబట్టి, చెమట పట్టినంతకాలం శోభికి మరణం లేదు.

## శోబని పెంచే ప్రేరకాలు

అతిగా చెమట పట్టడం శోబికి ముఖ్యకారణం. కాబట్టి, చెమటలో వుండే రసాయన పదార్థాలు, చర్మంపై పొరల్లో ఏర్పడే మార్పులూ.... ఇవన్నీ శోబిని శోభిల్లజేస్తాయి.

వాతావరణ పరిస్థితులూ, భౌగోళికపరిస్థితులూ అనేకం శోబి వ్యాపించడానికి సహకరిస్తాయి.

వయసులో ఉన్నవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కానీ, ఏడేళ్ళలోపు పిల్లల్లో పెద్దగా కనిపించదు. అయితే , షుగర్ వ్యాధి, టీ.బీ. వ్యాధి, అతిగా చెమట పట్టే ఇతర వ్యాధులు ఉన్న పిల్లల్లో ఈ శోబి కనిపించవచ్చు కూడా.

వయసు, శరీరంలో కొన్ని గ్రంథుల ప్రభావం, ఆమ్లగుణంలో మార్పులూ, చెమటలో రసాయనిక పదార్థాల తేడాలూ ఇవన్నీ శోబిని పెంచి పోషించే కారణాలే!

‘తామర’ అంత అంటువ్యాధి కాకపోయినా వ్యక్తిగతమైన శుచిని పాటించకపోతే చర్మం అంతా పాకి బాధపెట్టుంది శోబి.

## శోబని నిర్లక్ష్యం చేయకండి

నూటికి అరవై మందికి ఛాతీమీదా, వీపు మీదా కనిపించేవి శోబి మచ్చలే!

అసహ్యంగా కనిపించడం అనే విషయాన్ని మినహాయిస్తే శోబిమచ్చలు తక్షణం పెట్టే బాధ ఏదీ ఉండదు. కాబట్టి సంవత్సరాల తరబడి శోబిని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు.

అదేం చేస్తుందనో, అది మా ఇంటి వారసత్వం అనో, అది చర్మం మీద ఉండడం మంచిదే అనో, శోబి లేని జీవితానికి శోభ లేదన్నంతగా భావించుకునే వారు చాలామంది ఉన్నారు.

శోబి, తామర వంటి ఫంగస్ వలన వచ్చే వ్యాధులు చర్మంలో సున్నితత్వాన్ని నశింపజేస్తాయి. శరీర ప్రతిస్పందన (Body Reactivity) అనేది పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది వీటి వలన. చెమట లోపలి రసాయన ద్రవ్యాలలో మార్పులు వచ్చి, చర్మం అందం చెడిపోతుంది. వెంట్రుకలు శక్తిహీనం అవుతాయి. అక్కడితో ఆగకుండా, నాడీ వ్యవస్థని కొన్ని గ్రంథుల్ని కూడా దెబ్బతీస్తాయి. ఇవన్నీ అదేం చేస్తుందిలే... అని నిర్లక్ష్యం చేస్తే, శోబి, తామర వ్యాధులు తెచ్చి పెట్టే దుష్ఫలవితాలివే.

## శోబికి శుచి విరుగుడు

శోబిపైన బాగా పనిచేసే రసాయన ద్రవ్యం సోడియం థయోసల్ఫేట్. ‘హైపో’ పేరుతో ఈ రసాయనాన్ని ఫోటో గ్రాఫర్లు ఎక్కువగా వాడతారు. ఈ రసాయనం శోబిపైన చక్కగా పనిచేస్తుంది.

60 శాతం సోడియం థయోసల్ఫేట్ (హైపో) 6 శాతం హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ మిశ్రమాన్ని శోబి మచ్చలపైన పూత పూస్తే చక్కగా తగ్గుతాయి. పిల్లల్లో అయితే 40 శాతం హైపో, 4 శాతం హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ని వాడవచ్చని చర్మరోగ నిపుణులు చెప్తారు.

2 శాతం బోరిక్ యాసిడ్ ఉన్న పౌడర్ వాడితే శోబి రాకుండా ఉంటుంది.

చెమటని తగ్గించుకునే ఉపాయాలు పాటించడం, శరీరంలో ఓవర్ హీటింగ్ లేకుండా చూసుకోవడం, స్నాన పానాదులు సక్రమంగా చేస్తూ, శుచి శుభ్రత పాటించడం ఇవన్నీ శోబి నివారణోపాయాలు.

### ఆయుర్వేదంలో శోబికి చికిత్స

శోబిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'సిద్ధు' అంటారు. తెలుపు ఎరుపు కలిసిన రాగి రంగు మచ్చలు ఏర్పడితే, చేత్తో రుద్దితే పిండిలా రాలే గుణం వీటికుంటుందనీ ఛాతి మీద, వీపు మీద ఎక్కువగా వస్తాయనీ సిద్ధు చర్మవ్యాధి గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వర్ణన ఉంది.

దీనికి ఆధునిక వైద్యంలో క్లోట్రైమజోల్ చుక్కల మందు, అయింట్మెంట్, పౌడర్లను పై పూత మందుగా ప్రయోగిస్తారు, సాధారణంగా వీటికే శోబి మచ్చలు తగ్గిపోతాయి. అయితే చిన్నపామునైనా పెద్దకర్రతో కొట్టమన్నట్లు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో శోబికి మరింత శక్తివంతమైన ఔషధులున్నాయి. నిపుణులైన ఆయుర్వేద వైదుల సలహాతో వాటిని వాడడం మంచిది!

### చర్మ సంరక్షణ కోసం ఓ ఉపాయం

చెమటను నివారించుకొనేందుకు, చెమటలో దున్వాసన పోగొట్టుకునేందుకు, చెమటలో ఉండే రసాయనాలు చర్మానికి హాని కల్గించుకుండా ఉండేందుకు, రోజూ ఆయుర్వేద ఔషధి యుక్తమైన సున్నిపిండి వాడడం మంచిది.

పెసలు -1 కిలో, బావంచాలు -100 గ్రా||; వట్టివేళ్ళు -100గ్రా|| పసుపుకొమ్ములు -100గ్రా|| చెంగల్వకోష్ఠ - 100గ్రా||, మంజిష్ఠ - 100గ్రా||, (కరక్కాయ, ఉసిరికాయ, తానికాయ, ఎండుఖర్జూరం, కుంకుళ్ళు వీటిలోపలి గింజలు తీసేసిన బెరడు ఒక్కొక్కటి 100గ్రా||, చొప్పున); సుగంధిపాల వేరుపైబెరడు-100గ్రా||, ఉలవలు -100గ్రా||, తుంగముస్తలు 100గ్రా||, కచ్చూరాలు 100గ్రా|| దానిమ్మకాయ బెరడు 100గ్రా||, నిమ్మలీక బత్తాయి తొక్కలు- 100గ్రా|| ఎండిన కలువపూలు లేదా గులాబిపూలు -100గ్రా||

ఈ విధంగా ఒక కొలత ప్రకారం పై వస్తువుల్లో దొరికిన వాటిని సేకరించుకొని మొత్తగా దంచుకొని (లేదా మంచిమరలో మరపట్టించుకొని) సున్నిపిండి తయారుచేసుకొని, రోజూ నలుగుపెట్టుకొని స్నానం చేయండి.

దీన్ని వంటికి పట్టించి స్నానం చేస్తే శోభి, తామర, గజ్జి ఇతర చర్మ వ్యాధుల్లో హితకరంగా ఉంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు చెప్తారు.

వ్యక్తిగతంగా శుచి, శుభ్రతలు పాటించడంలోనే ముఖ్యంగా శోభికి నివారణ ఉంది.

## అనే ప్రాప్తం లేకుండా చేసే పూతన “పేగు పూత వ్యాధి”

‘కాదేదీ కడుపు నొప్పికి అనర్హ’ అన్నది కొత్త సామెత. మనం చేసే ప్రతి పనిలోనూ, మనం తీసుకునే ప్రతి ఆహారంలోనూ - “అతి” అనేది ఎప్పుడుంటుందో అప్పుడు కడుపునొప్పి వ్యాధి ప్రారంభం అవుతుంది. “అతి సర్వత్రా వర్ణయేత్” అన్నారు కదా!

### కడుపులో నొప్పికి కారణాలు

కడుపులో వుండు పడితే కడుపునొప్పి వస్తుంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళుగానీ, చీముగానీ చేరితే కడుపునొప్పి వస్తుంది.

లివర్లో వుండే గాల్ బ్లాడర్లో రాళ్లు చేరినీ కడుపునొప్పి వస్తుంది.

కడుపులో అజీర్తి చేసినా కడుపునొప్పి వస్తుంది.

ఎపెండిక్స్ అనే నిరర్థకమైన చిన్ని అవయంలో చీము చేరినా ఎపెండిసైటిస్ అనే కడుపునొప్పి వస్తుంది.

కడుపులో పాములున్నా కడుపునొప్పి వస్తుంది.

ఆహారంలో కల్తీల వలనగానీ, శరీరానికి సరిపడని పదార్థాలు తినేయడం వలనగానీ కడుపునొప్పి వస్తుంది.

అతిసార వ్యాధిలోనూ టైఫాయిడ్, మలేరియా, రక్తహీనత, మయోకార్డియల్ ఇన్ ఫ్రాక్షన్ అనే గుండెజబ్బు. షుగర్ వ్యాధి, న్యూమోనియా ఇలాంటి అనేక వ్యాధుల్లో కూడా కడుపు నొప్పి వస్తుంది.

కడుపులోంచి వచ్చినా, చిన్న పేవుల్లోంచి వచ్చినా, మూత్ర పిండాల్లోంచి వచ్చినా, గాల్ బ్లాడర్లోంచి వచ్చినా కడుపునొప్పి కడుపునొప్పే!

ఒక్కోసారి అన్నం జీర్ణంకాకపోతే రావచ్చు. ఒక్కోసారి అతిగా జీర్ణం అయిపోయినా రావచ్చు. ఒక్కోసారి అలసట వలనా రావచ్చు. ఇంకోసారి జడత్వం వలన కూడా రావచ్చు. మరోసారి తింటే రావచ్చు తినకపోయినందువలనా రావచ్చు.

అందుకనే ' కడుపులో నొప్పి' అనే దాన్ని మొత్తాన్ని ఒకే అంశగా తీసుకొని, ముందుగా ఈ నొప్పికి గల కారణాలను సరిచేసి, ఆతర్వాత వ్యాధి నిర్ధారణ చేసి చికిత్స ప్రారంభిస్తారు వైద్యులు. నొప్పేగదా బెర్గాలన్ చేసుకుంటే సరిపోతుందని అశ్రద్ధచేస్తే కడుపు చించుకుంటే కాళ్ళమీద పడుతుంది ” అంటారే ... అలా జరుగుతుంది!

### ఏది అతిగా చేసినా కడుపుకు నొప్పి

1. అపాన వాయువుని, మలమూత్రాలనూ ఆపుచేయడానికి, లేదా వాయిదా చేయడానికి ప్రయత్నించడం కడుపులో నొప్పిగానీ, గ్యాస్ట్రబుల్ గానీ, పెప్టిక్ అల్సర్లు గానీ రావడానికి కారణం అవుతుంది.
2. అజీర్తిచేయడం, కఠిన పదార్థాలు తినడం, తిన్నది అరగకముందే మళ్ళీ తినడం, మళ్ళీ మళ్ళీ తినటం.. ఇకన్నీ ఆ లక్షణాలు రావడానికి కచ్చితంగా కారణమయ్యే అంశాలు.
3. అసలు తినకపోవడం, తినకూడనివి తినడం, ఒకరానికొకటి విరుద్ధంగా వుండే ఆహార పదార్థాలు - అంటే పాలు+పెరుగు కడుపునొప్పిని తెచ్చిపెడతాయి.
4. శనగపిండితో చేసిన పచ్చిమిరపకాయబజ్జీలు, పకోడీలు వీటిని ఒక ఉద్యమంగా తీసుకొని అదే పనిగా తినడం, నూనెతో చేసే వంటకాలను వా వా జు వ డి అతిగా పుచ్చుకోవడం కూడా పెప్టిక్ అల్సర్లతో సహా అనేక రకాలకడుపు నొప్పిలకు కారణం అవుతాయి.
5. బాగా ఆకలి మీద ఉన్నప్పుడు నీళ్ళు త్రాగడం, భోజనం చేయగానే ఆదరాబాదరా ఆఫీసులకో స్కూళ్ళకో పరుగులు తీయడం, నిద్రలేక పోవడం, విశ్రాంతి లేకపోవడం అందోళన, విచారం, దుఖం ... ఇవన్నీ ముఖ్యంగా పెప్టిక్ అల్సర్లకు కారణాలు.
6. అతిగా సెక్యులో పాల్గొనడం, అతిగా ప్రయాణాలు చేయడం, అతిగా మాల్టాడడం, అదే పనిగా లెక్కెర్నివ్వడం. రాత్రిపూట జాగరణ, నైట్ ద్యూటీలు చేసిన తర్వాత పగలు అందుకు సరిపడా విశ్రాంతి తీసుకోకపోవడం, 'టీ' లు, సిగరెట్లు వరసపెట్టిలాంగించేయడం అతి చల్లగా వుంగే నీళ్ళు తాగడం. ఐస్క్రీములు అపరిమితంగా తినడం... ఇవి పేగుపూతకు దారితీయకపోతే ఆశ్చర్యపోవాల్సిన అంశాలన్నమాట!  
ఎండుమాంసం. ఎండు చేపలు ఎండి శుష్కించిన కూరగాయలతో వండిన వంటకాలను మాడిపోయిన వంటకాలను తినడం కూడా ఈ వ్యాధికి కారణమే.
8. అతి వేడిగా, మరీ కారంగా వుంగే పదార్థాలు, అవకాయి, మాగాయి,

గోంగూర, చింతకాయ, పండు మిరపకాయల కారం ఇలాంటి స్వచ్ఛమైన ఆంధ్ర వంటకాలను మితిమీరి తీసుకోవడం వలన అల్సర్లు వస్తాయి కడుపు నొప్పి వస్తుంది.

9. అతిగా మద్యం సేవించం, అతిగా సిగరెట్, బీడీలు తాగడం, పొయ్యి దగ్గరో కొలిమి దగ్గరో ఎక్కువగా వుండడం - పేగుపూతను తెచ్చిపెట్టే అంశాలు.
10. చేప, తాబేలు, పీత రొయ్య, మాంసం, జున్ను, కోవా పాలతో చేసిన పదార్థాల్ని అతిగా తిన్నా కూడా కడుపునొప్పి వస్తుంది. బెల్లం, చెరుకు రసం, మైదాపిండి, నువ్వులు పిండి వీటితో చేసిన వంటకాలు కూడా త్వరగా అల్సర్లు రావడానికి కారణమౌతాయి. చింతపండుకన్నా, బెల్లం త్వరగా పులుస్తుందని ఇక్కడ గమనించాలి. కడుపులో యాసిడ్ పెరిగి పేగుపూత వస్తుందన్నమాట!

ఇలా కడుపునొప్పి రావడానికి, గ్యాస్ట్రైట్రబుల్ పేగుపూతగా మారడానికి మనం చేసే పనులే కారణం అవుతున్నాయని ముందుగా గుర్తించాలి. మిథ్యాహార విహారాలు పనికి రావని. అవి ముఖ్యంగా పెప్టిక్ అల్సర్లను తెచ్చి పెడతాయని ఈ సాక్ష్యాల వలన పూర్తిగా అర్థం అయివుంటుందని ఆశిస్తున్నాను.

### పేగుపూతకు మినహాయింపు ఎవరు?

మానవాళిలో కనీసం మూడో వంతు మందిని పట్టి పీడించేదీ, చికిత్సకు లొంగనిదీ లొంగినట్టే లొంగి అంతలోనే అర్థరాత్రో అపరాత్రో ముంచుకొచ్చేదీ, పేగుల్ని శిథిలం చేసి, తిండి ప్రాప్తి లేకుండా చేసి, మనిషిని నిర్వీర్యం చేసి నిరర్థకుడిగా వదిలే "పేగుపూత" గురించి మనలో శ్రద్ధగా ఆలోచించే వారు చాలా తక్కువ మంది.

'పేగుపూత' అని జనసామాన్యం వ్యవహారంచే ఈ వ్యాధిని 'పెప్టిక్ అనే పదార్థాలు పేగులోపల పొరల్లో పుళ్ళుపడి విపరీతమైన నొప్పి కలగడం ఈ వ్యాధి లక్షణం.

అహారాన్ని జీర్ణం చేసేందుకు తోడ్పడే రసంలో వున్న యాసిడ్, పెప్టిన్ అనే పదార్థాలు పేగు లోపల వుండే మ్యూకస్ పొరని తినివేయడం వలన పేగుపూత వస్తోంది.

రిక్షాపుల్లర్ నుంచి, రాక్ ఫెల్లర్ దాకా అన్ని వర్గాల, అన్ని వర్గాల ప్రజల్ని పట్టి పీడించే వ్యాధి ఇది. బిచ్చగాళ్ళు, కూలీలు, కార్మికుడు, ఆఫీసర్ల, మంత్రులు, మహామంత్రులు, పండితులు, మేధావులు, కోటీశ్వరులు అందరికీ సమానంగానే సంక్రమించే వ్యాధి ఇది.



## పుగుపూత రెండు రకాలుగా వుంటుంది.

1. కడుపులో వుండు పడితే వచ్చేది. దీన్ని గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అంటారు. ఆ కడుపుకీ పేగులకీ అనుసంధానమైన భాగం డ్యూయోడినమ్ వుండుపడితే వచ్చేది. దీన్ని డ్యూయోడినల్ అల్సర్ అంటారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో కూడా నేగుపూత వ్యాధిని రెండు రకాలుగా చెప్పింది. భోజనం జీర్ణం అవుతున్న దశలో కడుపులో, డొక్కల్లో, బొడ్డుచుట్టూ, బొడ్డుకింద, రొమ్ముల కింద నొప్పి ప్రారంభమై మనిషిని తలకిందులు చేస్తుంది. వాంతి అయి తిన్నదంతా వెళ్ళిపోవడమోలేక, తిన్నది అరిగిపోవడమో జరిగే వరకూ ఈ నొప్పి శాంతించదు. ఇది, ఆహారం జీర్ణం అయ్యేప్పుడు వచ్చే నొప్పి కాబట్టి, దీన్ని 'పరిణామశూల' అని చెప్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

కొంతమందికి, ఆయా శరీర తత్వాన్ని బట్టి, ఆయాదోషాధిక్యతని బట్టి కడుపు ఉబ్బరం, పొట్టబిగదీయడం, మలమూత్రాలు బంధించినట్టయి సరిగా నడవక పోవడం, ఒళ్ళంతా వణుకు..... ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ వుంటాయి.

మొత్తం మీద, భోజనం చేయగానే నొప్పి మొదలై, తిండి ప్రాప్తి లేకుండా పోయే దుస్థితిని కల్గిస్తుంది కాబట్టి దీన్న పరిణామశూల అన్నారు. ' డ్యూయోడినల్ అల్సర్ లో కూడా ఇలాంటి లక్షణాలే ఇంచుమించుగా కనిస్తాయి.

ఇలాకాక, కడుపు ఖాళీగా వున్నప్పుడు, భోజనం జీర్ణంకాగానే నొప్పి మొదలయ్యే వ్యాధి మరొకటి ఉంది. దీన్ని 'అన్నద్రవశూల' అంది ఆయుర్వేదం. 'గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్' అంటారు ఆధునికులు.

ఈ నొప్పి రాగానే ఒక్కోసారి భోజనం చేస్తే తగ్గిపోతుంటుంది. ఒక్కోసారి తగ్గదు కూడా. మొత్తంమీద నొప్పి ఎప్పుడూ వున్నట్లేవుంటుంది. వికారంగా వుండి వాంతి అయితే బావుణ్ణిపిస్తుంది వాంతిలో పచ్చని వసరు పడుతుంది.

పేగుపేత రోగుల్లో పరిణామ శూల (డ్యూయోడినల్ అల్సర్) రోగులే ఎక్కువ. అన్నద్రవ శూల (గ్రాస్ట్రిక్ అల్సర్) రోగులు, పరిణామశూల రోగులు, 1:3 నిష్పత్తిలో వున్నట్లు ఒక సర్వేలో తేలింది.

ఆహారంలో వేడిచేసే గుణం వుండి, తేలికగా అరగని ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తినే అలవాటు వలన 'పరిణామశూల' వస్తుంది. బాగా నమిలి తినే అలవాటు కూడా మన భోజన విధానంలో తక్కువ కాబట్టి పరిణామశూల (డ్యూయోడినల్ అల్సర్) మన వాళ్ళలో ఎక్కువ.

భోజనం చేయగానే కనీసం ఒక అరగంటయినా విశ్రాంతి తీసుకోవడం అవసరం. నిద్రపోకుండా, నడుం వాల్చితే సరిపోతుంది. కానీ, మన బిజిషెడ్యూల్

జీవితంలో చాలా మందికి భోజనంతరం విశ్రాంతి తీసుకునే అవకాశం వుండదు. పరిణామ శూల రావడానికి ఇది గమనించ దగిన కారణం! వయోధర్మాల్ని బట్టి వయసు పైబడ్చున్నకొద్దీ ఈ విశ్రాంతి మరింత అవసరం అవుతుంది.

పట్టుతక్కువ బియ్యంగానీ, వీలైతే దంపుడు బియ్యంగానీ వాడితే పేగుపూతలో హితకరంగా ఉంటుంది. బీర, పొట్ల, సొర, పాలకూర తోటకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవన్ వంటి చలవచేసే ఆహార పదార్థాల్ని రోజూ తప్పని సరిగా తినాలి. వీటికి “పథ్యం కూరలు” అని పేరు పెట్టి కొందరు అసహ్యించుకొంటూ వుంటారు. ఈ అసహ్యమే పేగుపూతకు ముఖ్యకారణం అవుతోంది!

### వరి, “వల్లి” లే పేగుపూతకు కారణం

బియ్యం తినే అలవాటున్న ప్రాంతాల్లో పెస్టిక్ అల్సర్ ఎక్కువ. బియ్యాన్ని తెల్లగా, మరీ తెల్లగా డబల్పాలిష్ పట్టించి దానిలోని సారాన్నంతా తవుడుపాలు చేసి చెత్త, పిప్పి తినడం మన తెలుగువాళ్ళకి ఫ్యాషన్ కాబట్టి, మనలో చాలామందికి పెస్టిక్ అల్సర్లు వస్తున్నాయి. గోధుమల్ని తినే ప్రాంతాల్లో అల్సర్లు తక్కువ మందిలో వుంటాయని పరిశోధనల్లో తేలింది.

వేడి వేడివి నోరు కాల్చుకొంటూ తినే అలవాటు కూడా వనలాగే జపాన్ వాళ్ళకీ వుంది అందుకని, జపాన్లో కూడా పరిణామశూల రోగులు ఎక్కువగా ఉన్నారు.

పొగతాగే అలవాటు వలన పేగుపూతకు వాడే మందులు పనిచేయవు. పొగతాగడం వలన నేగుపూత పెరుగుతుంది. బీడి, హుక్కా కన్నా సిగరెట్ పొగ త్వడగా పేగుపూతను తెచ్చిపెద్దుంది. ఇంక మధ్యపానం సంగతి సరేసరి!

కానీ, ఈ కారణాలేవీ లేకుండానే, మధ్యతరగతి తెలుగింటి గృహిణులెందరో ఈ వ్యాధి పాలిటపడి దుర్భర వేదన అనుభవిస్తున్నారు. ఆహార కారణాలే కాక, మానసికమైన అందోళనలు కూడా అల్సర్లు పెరగడానికి దోహదపడటమే ఇందుకు ముఖ్య కారణం. వరీ , వర్రిలులే అల్సర్లకు కారణం అవుతున్నాయన్నమాట!

ఎంత మడి కట్టుకుని, ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుని ఎంత శుచిగా, శుభ్రంగా వున్నా కడుపులో పాములు ముఖ్యంగా ‘హుక్వనమ్స్’ (కొంకి పుసుగులు) వుంటే పేగుపూత తప్పకుండా వస్తుంది. పేగుపూత రోగులు ఈ విషయమై పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం కూడా!

పేగుపూతకు గల కారణాల మీద ఇంకా అనేక ఊహాగానాలున్నాయి. బియ్యంపైన పొరల్ని మర ఆడించడం వలన ఆహారానికి మ్యూకస్ పొరలకూ మధ్య

ఘర్షణని నివారించే మృదువైన పదార్థం పోతుంది. వరి అన్నం తినే వారికి పేగుపూత రావడానికి ఇది ఒక కారణం.

ఆహారాన్ని ఎంత నమిలితే లాలాజలం అంతగా వూరి క్షార గుణాలు అంతగా పెరుగుతాయి. అందువలన పేగుపూత రాకుండా ఉంటుంది. చపాతీలయితే, బాగా నమిలి తినాలి. వరి అన్నాన్ని అంతగా నమలం మనం. ఈ తేడాని ఎప్పుడైనా గమనించారా? పేగుపూత విషయంలో ఆంధ్రా భోజనం కన్నా పంజాబీ రోటీ భోజనం మంచిది!!

### పేగుపూతకు చక్కని ఆయుర్వేద చికిత్స

ఉత్తరేణి గింజల్ని పాలతో వండి వడబోసి పంచదార వేసుకుని తాగితే పేగుపూత, పేగులో వాపు, నొప్పి తగ్గుతాయి. పేగుల్లో పురుగులు కూడా చచ్చిపోతాయి.

కరక్కాయపొడి, శొంఠిపొడి, లోహభస్మం వీటిని సమానంగా కలుపుకొని, రోజూ కుంకుడు గింజంత మాత్ర రెండుపూటలూ తీసుకుంటే “పరిణామశూల” తగ్గుతుంది.

వెంపలి చెట్టుని వేరుతో సహా తీసుకొనిగానీ, కషాయం తీసుకుని కానీ తాగితే కడుపులో వాతం, గడ్డలు, కడుపులో పాములు , పరిణామశూల ఇవన్నీ తగ్గుతాయి. మంచి ఆకలి పుడుతుంది. భోజనం చేసిన తర్వాత బాధ ఉండకుండా చేస్తుంది. ప్రయత్నించి చూడండి!

చేమంతి పూలను ఎండించి చూర్ణం చేసుకొని మంచి తేనెతో తీసుకంటే పేగులకు బలం, పరిణామశూల, అన్నద్రవశూలలు రెండింటినీ తగ్గిస్తుంది. కడుపులో పాములు పోతాయి.

జీలకర్ర వేయించి, సగం పచ్చిది కలిపి చూర్ణం చేసి, పంచదార కలుపుకుని ఒక చాంచాడు పొడి రెండు పూటలూ తీసుకుని చూడండి. ఉనశమనం కనిపిస్తుంది.

క్యాబేజి, ఉల్లిపాయలు, కోడిగుడ్డులోని పచ్చసొన , పాలు - వీటికి పేగుపూతని నివారించే గుణం వుందని ఆధునిక నిరూపణలు చెప్తున్నాయి.

ఇంక ఔషధాల విషయానికొస్తే పేగుపూతని నివారించి, కడుపులో యాసిడ్ని తగ్గించి, గ్యాస్(ట్రబుల్ రాకుండా ఆపే చక్కటి ఔషధాలు ఆయుర్వేదంలో ఉన్నాయి.

అగ్ని కుమార రసం, అజీర్ణబలకానల రసం, పంచామృత పర్పటి, లఘుక్రవ్యాధ రసం, నూతశేఖర రసం, లీలా విలాస రసం, వరాట భస్మం, భాస్కర లవణం, ఆర్ద్ర ఖండావ లేహ్యం, మహాద్రాక్షాది చూర్ణం, ఆవిపత్తిక చూర్ణం ఇలా ఎన్నో ఔషధాలున్నాయి.

నాటి నెరిగి, దోషా న్నెరిగి, చక్కగా చికిత్స చేయగల ఆయుర్వేద వైద్యులు ఈ వ్యాధిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోగలుగుతారు.

పేగుపూత వ్యాధి వచ్చాక రోగి మొదటగా అలవరచుకోవలసింది సహనాన్ని తనలో తానే కుమిలిపోయే మనస్తత్వం ఈ వ్యాధిని పెంచుతుంది. కాబట్టి ఓర్పుగా వైద్యుణ్ణి కలిసి, తన బాధని చెప్పుకొని నివారణ పొందగలగాలి!

### కృంగిపోవద్దు - పేగుపూతని జయించండి!

పేగుపూత వ్యాధి చిట్కాలతోనూ, చికిత్సా సూత్రాలతోనూ లొంగేది కాదు. ఎందుకంటే మానవమాత్రులమైనమనం - పుస్తకాల్లో చెప్పినట్లు ఋష్య శృంగుడిలా ఈ సామాజిక పరిస్థితుల్లో జీవించగలగడం దుర్లభం.

క్రిమి సంహారక ఔషధాలు చల్లని కూరగాయలు. రసాయన ఎరువులతో నిండిన ఆహార ధాన్యాలు, కల్తీ నూనెలు, ఇన్ని వుండగా ఈ అబద్ధాల కోరు, దగాకోరు సమాజంలో మనిషి పేగుపూతలోంచి ఎలా బయట పడగలడు?

రానిటిడిన్, ఫామోటిడిన్, ఒమిప్రజోల్ వంటి పేగులో వుండును మాన్సే మందులే ఈనాటి మానవుడికి దిక్కు ఇవి సిగరెట్లు తాగితే పనిచేయవు. ఒకరోజు ఇంట్లో పండగ కదా అని ఒక ముద్ద ఎక్కువగా తింటే పనిచేయవు.

మరి, దీనికి పరిష్కారం ఏమిటి? ఇది ఎవరికి వారే అలోచించుకుని సమాధానం వెదుక్కోవలసిన ప్రశ్న!

రానిటిడిన్, ఫామోటిడిన్ మందులు అప్పుడే రోగుల శరీరానికి అలవాటయిపోయి, పనిచేయడం తగ్గిపోతోందని వైద్యులు అభిప్రాయ పడ్తున్నారు. 'ఒమిప్రజోల్' అనే మందుకూడా కొద్దికాలానికి ఇదే పరిస్థితి పట్టవచ్చునని అందోళన చెందుతున్నారు. శస్త్ర చికిత్స చేసి పేగుని వుండు వున్నంతమేర కత్తిరించివేసినా, పేగుపూత రావడానికి దారితీసిన కారణాలు కొనసాగుతూనే వుంటాయి కాబట్టి మళ్ళీ 'అల్సర్' రెడీ అవుతుంటుంది. రెండుసార్లు మూడుసార్లు అల్సర్లకు ఆపరేషన్లు జరిగిన వారున్నారు.

ఈ పరిస్థితుల్లో శరీరానికి అలవాటైపోయి పనిచేయకుండా పోయే మందులుగానీ తిరగబెట్టే అవకాశం వున్న ఆపరేషన్లుగానీ ఈ సమస్యకు సరయిన పరిష్కారం కాదు.

ఈ వ్యాసంలో సూచించినట్లు పేగుపూత, కడుపునొప్పి రావడానికి దారితీసే కారణాలను జాగ్రత్తగా గమనించి, వాటి నుంచి దూరంగా ఉండడం. కనీసం, మనసు పెట్టుకొని అలా వుండేదుకు ప్రయత్నించడం మొదటి పరిష్కారం. సత్ప్రవసని

అలవాటు చేసుకోగలగాలి. సమస్యల్ని కోరితెచ్చుకుని, గిల్లికజ్జాలు పెట్టుకొనే ధోరణుల్ని వదిలేసి, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో మనశ్శాంతితో జీవించడానికి ప్రయత్నించగలగాలి. నలుగురితో నమ్రతగా వుంటూ ఆందోళనలకూ, విచారానికీ, దుఃఖానికీ, కోపానికీ, అసూయకూ దూరంగా వుండేలా ఎవరికి వారు తమ నడవడిని మార్చుకోగలగడం రెండవ పరిష్కారం. సిగరెట్, మద్యపానం, వ్యభిచారం ఇలాంటి అలవాట్లు వుంటే 'గుడ్ బై' చెప్పి, " రాముడు మంచి బాలుడు" అనేలామారిపోగలిగితే పేగుపూతని చాలా తేలికగా జయించవచ్చన్నమాట!!

ఆఖరిదీ, అతి ముఖ్యమైనది అయిన మరో పరిష్కార మార్గం వుంది. వేళకు భోజనం చేయడం, వేళకు నిద్రపోవడం, వేళకు మేల్కోవడం - ఈ మూడు తప్పని సరిగా పాటించగలగడం అతి ముఖ్యమైన పరిష్కార మార్గం.

ముఖ్యంగా, గ్యాస్ట్రబుల్ వ్యాధితో బాధపడేవారు, కడుపులో మంట, వాంతి, వికారాలతో బాధపడుతున్నవారు, అజీర్తి, ఆకలి సరిగా వేయకపోవడం ఈ లక్షణాలు ఇప్పుడిప్పుడే మొదలౌతున్నవారు, పుల్లటి త్రేస్పులు, కడుపు ఉబ్బరం, విరేచన బద్ధకం, గొంతులో మంట వీటిని అనుభవిస్తున్నవారు, ఒకసారి అల్సర్ వచ్చి బాధలు పడి, చికిత్స వలనగానీ, ఆనరేషన్ వలన గానీ ఎలాగోలా తగ్గించుకొని బయటపడ్డవారూ ఈ మూడో పరిష్కార మార్గాన్ని అవలంబించగలిగితే భవిష్యత్తులో పేగుపూత బారిన పడకూండా తమనితాము కాపాడుకోగల్గుతారని ఆయుర్వేద శాస్త్రం అభయం ఇస్తోంది!

ఈ వ్యాధి వచ్చిందని కృంగి పోకండి - పేగుపూతను సమర్థంగా ఎదుర్కోండి. విజయం మీదే!!

## సుఖానికి పోయి కొని తెచ్చుకునే “సుఖవ్యాధులు”

దేశంలో అంటువ్యాధుల్లో మలేరియా టి.బి. తర్వాత అత్యధిక మంది సుఖవ్యాధులతో బాధపడుతున్నారని ఓ సర్వే!

ప్రపంచ వ్యాప్తంగానే సుఖ వ్యాధిగ్రస్తులు పెరిగారు కాబట్టి. ఇండియా అందుకు మినహాయింపు కాకపోవడంలో ఆశ్చర్యం లేదు.

నెంబర్పన్ ప్రజాస్వామ్య దేశం అయిన ఇండియాలో ప్రజలంతా సుఖపడాలని కోరుకోవడం సబబేగానీ, ఇలా “సుఖవ్యాధులొచ్చే సుఖాలు” పొందాలని ఎవరూ కోరుకోరు. అయినా సుఖవ్యాధులూ, సుఖరోగులూ పెదుగుతున్నారేగాని తగ్గడం లేదు.

మీకు ఆశ్చర్యంగా ఉండవచ్చుగానీ, ప్రపంచంలో ఏటా 250 మిలియన్ ప్రజలు ‘గనోరియా’ తోనూ, 50 మిలియన్ ప్రజలు ‘సిఫిలిస్’ తోనూ బాధపడుతున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ ఆ మధ్య జరిపిన సర్వేలో చెప్పింది. అయితే, ఇండియాలో ముఖ్యంగా దక్షిణ భారత దేశంలో సిఫిలిస్ రోగులు ఎక్కువగా ఉన్నారని మనదేశంలో జరిపిన సర్వేలో ఇటీవల కనుగొనడం జరిగింది.

సుఖవ్యాధులు ఇంత పెచ్చరిల్లి పోవడానికి ముఖ్య కారణం--- అందరూ చెప్పే పద్ధతిలోనే పల్లె ప్రాంతాల్లోంచి, పట్టణాలకు ప్రజలు వలస రావడం అనో, సమాజంలో నైతిక విలువలు పడిపోవడం అనో నేను చెప్పబోవడం లేదు.

సుఖవ్యాధులు మితిమీరడానికి ముఖ్య కారణం. ఈ వ్యాధి పోకిన వ్యక్తి ఆడగానీ, మగగానీ.... వెంటనే వైద్యుణ్ణి సంప్రదించకుండా వ్యాధిని లోపలే దాచుకోవడం. దాచుకొని, లైంగిక సంపర్కం ద్వారా మరికొందరు ఆరోగ్యవంతులకి అంటించడం వలన ఈ సుఖవ్యాధులు అవధులు దాటి వ్యాపిస్తున్నాయి. గుప్తంగా ఉంచుకొంటారు కాబట్టి గుప్త వ్యాధులనే పేరు వీటికి సరిగ్గా సరిపోయేది!!

## సూక్తులు, సుభాషితాలా వీటిని అడ్డేవి....?

నైతిక సూత్రాలు, సుభాషితాలు, సూక్తులు .... ఇవన్నీ అక్రమ సంబంధాన్ని ఆపుతాయనుకోవడం పొరబాటు. బలమైన లైగింక వాంఛని, ఆకర్షణనీ ఈ ప్రపంచంలో ఏ శక్తి ఆపలేదు. ఆపుతున్నాయనుకోవడం వట్టి భ్రమ!

సుఖ వ్యాధుల క్షినుక్కుటు పెట్టి ప్రభుత్వం తన బాధ్యత తీరిందనుకోవచ్చు. కానీ నిపుణుడైన ఏ వైద్యుడు, సుఖవ్యాధుల ఆస్పత్రి ( ఎన్.టి.డి. క్లినిక్స్ ) లోకి సుఖరోగులు నేరుగా వచ్చేస్తారంటే ఒప్పుకోదు. అందుకే, మనదేశంలో సుఖరోగులు ఎంత మంది ఉన్నారో ఖచ్చితంగా తేల్చి చెప్పడం చాలా కష్టం. ఒకవేళ చెప్పినా అది సరిఅయిన సంఖ్య కాజాలదు.

### అశ్రద్ధే అసలు కారణం

సుఖవ్యాధులు - అవి ఎందుకొస్తాయో - ఖచ్చితంగా తెలిసినప్పటికీ, ఆపుకోలేని- అణచుకోలేని ఆవేశం వల్ల తెలిసీ తెలిసీ అంటించుకొని అవి వచ్చిన తర్వాత వైద్యుణ్ణి సంప్రదించడానికి సిగ్గుపడో, భయపడో, నిర్లక్ష్యపడో అశ్రద్ధ చేయడం వలనే ఆ వ్యాధి ముదిరి అదనపు లక్షణాలు (సెకండరీ ఇన్ ఫక్షన్) పెరిగిపోవడం తరచూ మనం గమనిస్తుంటాం.

ఉదాహరణకు సిఫిలిస్ నే తీసుకేందాం....

సిఫిటిస్ లో రెండు దశలుంటాయి. తొలిదశ - మలిదశ

సిఫిలిస్ వ్యాధి వున్న వ్యక్తితో సంపర్కం జరిగిన 2 సంవత్సరాలలోపు ఆ వ్యాధి లక్షణాలు సోకితే అది తొలిదశ. సిఫిలిస్ పుళ్ళు శరీరంలో ఏ అవయవం మిదనైనాసరే, రెండేళ్ళ తర్వాత కనిపించడం జరిగితే అది మలిదశ. దీన్ని లేట్ సిఫిలిస్ అని కూడా అంటారు.

ఇవ్వాళరాత్రికి చీకటితప్పు ,చేసి, రేపు తెల్లారేసరికి ఏ వుండూ రాలేదు కాబట్టి తనకి సుఖవ్యాధి సోకలేదని అమాయకంగా అనుకోవడం చాలామందిలో కన్పిస్తుంది. కాబట్టి మరొక్కసారి ఈ పేరా చదివి అర్థం చేసుకోవాలి.

కొంత మంది అడుగుతుంటారు... డాక్టర్ గారూ... నేను ఏడాది - రెండేళ్ళయిపోయింది. బైట తిరగడం మానేసి - ఆ పుళ్ళు ఇప్పుడొచ్చాయేమిటని! వస్తాయి- అంతే!

‘పూర్వజన్మకృతపాపం వ్యాధి రూపేణ పీడితం ‘ అని సంస్కృతంలో ఒక శ్లోకం ఉంది. ఇక్కడ పూర్వజన్మ పాపం అంటే, కనీసం రెండేళ్ళకి పూర్వం చేసిన పాపం అని . ఆది ఇప్పుడీ సుఖవ్యాధి రూపేణ పీడిస్తుదని!!

## పెన్సిలిన్ వాడితే సుఖవ్యాధిరాదా... ? వట్టిభ్రమ!!

అయితే, వాళ్ళూ వీళ్ళూ చెప్పేవన్నీ నిజమని అమాయక మిత్రులు అనుకొంటూ ఉంటారు ... ముందు పెన్సిలిన్ బిళ్ళలుగానీ, ఇంజక్షన్ గానీ చేయించుకుంటే ఆ తర్వాత ఎలా తిరిగినా సిఫిలిస్ లాంటి సుఖవ్యాధులు రావని ఇలా చేస్తే వచ్చే సుఖవ్యాధి ఆగిపోతుందనుకోవడం ... వట్టిభ్రమ! పైగా, సిఫిలిస్ లాంటి సుఖవ్యాధి సిఫిలిస్ వ్యాధి లక్షణాలతో కాక ఏమిటో అర్థంకాని లక్షణాలతో వస్తుంది అంటే క్లినికల్ పిక్చర్ (వ్యాధి స్వరూపం) మారిపోతుందన్నమాట, అందువలన చికిత్స సరి అయిన దిశలో అందకుండా పోయే ప్రమాదం ఉంది కదా!! ఒక్కోసారి ఈ పెన్సిలిన్ లాంటి మాంటీ బయాటిక్స్ అతిగా వాడడం వలననో, లేక అపసవ్యంగా వాడడం వలననో, సిఫిలిస్ తాత్కాలికంగా బయట పడకుండా ఆగిపోయి, రెండేళ్ళ తర్వాత ఎప్పుడో 'లేట్ సిఫిలిస్' లాగా బయట కొస్తుందన్నమాట!

కాబట్టి, సిఫిలిస్ నిగానీ, మరేవిధమైన సుఖవ్యాధినిగానీ అంటుకున్నాక బయటపడకుండా నిరోధించాలని ప్రయత్నించడం వృధా ప్రయాస, అలాగే, చేయకూడని చోట చేయకూడనిది చేసి, దాని దుష్ట ఫలాలు అంటుకోకూడదని ప్రయత్నం చేయాలనుకోవడం కూడా వృధా ప్రయాసే.

నిప్పును తాకితే కాలక మానదు!...

## సుఖవ్యాధుల్లో పథ్యాలు

పాత బియ్యం, గోధుమలు ఈ వ్యాధుల్లో తినవలసిన ఆహారం

కందిపప్పు, కందికట్టు, తప్పకుండా తీసుకోవాలి. పప్పు తింటే పుళ్ళకు చీము పడుతుందనే ఆలోచన తప్పు!

బీర, పొట్ల, లేత ములక్కాయ, లేత అరటికాయ, అరటిపువ్వు లేత ముల్లంగి, పొన్నగంటీకూర, పాలకూర, కాకరకాయ, మేకమాంసం, మేకపాలు, ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగ, ఆవు నెయ్యి, కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు, పాత చింతపండుతో కాచిన చారు (రసం) ఇవన్నీ ఆహార పదార్థాల్లో విధిగా ఉండవలసినవి.

ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగ ఇలాంటివి దొరకకపోతే గేదె పాలను వాడుకోవడం అపథ్యమేమీ కాదు.

మజ్జిగ తాగితే చీము పడుతుందనో పుండు మానదనో అనుమానించడం కూడా సరి అయినది కాదు. పప్పుతింటే సెగరోగం పెరగదు.

పళ్ళుల్లో దానిమ్మ పళ్లు మంచివి ఈ వ్యాధులు వచ్చిన వారికి, వెలగపండు. బత్తాయి, నారింజ, పాతచింతపండు, నిమ్మ, దబ్బు, ఉసిరికాయతో చేసిన పచ్చళ్ళు



కూడా తినవచ్చు. అయితే, వేడిచేసి, మూత్రం మంటగా వెక్కున్నప్పుడు ఎక్కువగా పులుపు - కారం తినకుండా ఉండడమే మంచిది.

### సుఖవ్యాధుల్లో అవధ్యాలు

కొత్త బియ్యంతో వండిన అన్న తినకండి. చద్ది అన్నం కూడా తినవద్దు ఉలవలతో చేసిన పులుసుగానీ, నేరుగా గుగ్గిళ్ళుగాని తినకూడదు. తింటే ఒంటలో వేడిమరింతగా పెరిగి జననాంగాల్లో విపరీతమైన మంట పుడుతుంది.

చేపలు, బాతులూ, కోళ్ళు కూడా సుఖవ్యాధులు వచ్చిన వారికి నిషిద్ధ పదార్థాలే! ఆవనూనెగాని, ఆవపిండి వేసిన పచ్చళ్లుగానీ ఈ వ్యాధిని మరింతగా పెంచుతాయి. గుమ్మడి, బచ్చలి, మామిడి... ఇవి కూడా అంతే! వాటిని తిన్నాక శరీరం మీద బాధలు పెరుగుతాయి. చల్లగాలిలో తిరగడం, చన్నీళ్ళతో స్నానం కూడా అపథ్యమే!

మూత్రం ధారాళంగా నడవాలి. అందుకే అవరోధంగా ఉండే పనులు - వేడి చూస్తుంది అనిపించే ఏ ఒక్కదాన్నీ చేయకుండా ఉండడం అవసరం.

ఇంతకీ సుఖవ్యాధుల్లో ముందుగా నిలుపు చేయవలసిన అసలైన, అత్యవసరమైన, అతి ముఖ్యమైన అంశం ఒకటుంది.

అదే... వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గే వరకూ లైంగిక కార్యాన్ని ఆపుచేయడం.

ఆపుచేయకపోతే ఆరోగ్యవంతులైన వ్యక్తులకు ఆ వ్యాధిని అంటించిన పానం చుట్టుకొంటుంది.

సుఖవ్యాధులు వ్యాపించడానికి సుఖరోగులే కారణం!!

## వెన్నుపోట్ల ఆటుపోట్లతో బతుకంతా మనిషిని కుప్పకూల్చే “నడుంనొప్పి”

మనసు ముందుకు, కాళ్లు వెనక్కులాగుతుంటే ముందుకు కదలనూ లేక, వెనక్కి వెళ్ళనూ లేక ముదిమి తీరిన ముదుసలిలా వంగిపోయారా ... ? నడుం మీద చేతులు వేసుకొని “ఊ.... ఔ... ఔచ్....” రాగాలు తీస్తున్నారా...? అమ్మతాంజనాలు, అరవైనాటుగు రకాల బామ్లూ పట్టించి మునిచూపు వేళ్ళతో మీ నడుం మీద తథిడిణతోంపుత్యాలు చేయిస్తున్నారా...? మీ జీవిత రంగస్థలం మీద ఇరవై ఏళ్ళకే అరవై ఏళ్ళవృద్ధుడి ఏకపాత్రాభినయం చేస్తున్నారా...?

నడుంనొప్పి ... ఒక్క నడుం నొప్పి ... మిమ్మల్ని ఎంతగా కృంగదీసిందో చూడండి!!

మన శరీరం ఒంటిస్థంభం మేడ! వున్న ఆ ఒక్క స్తంభానికే జబ్బు చేసింది. శరీరం కృంగి పోతోంది! అదే నడుంనొప్పి! వెన్నుపోట్లతో బతుకంతా ఆటుపోట్లతో నడుం నొప్పితో!!

### పిలవకుండా వచ్చే అతిథిలా బాధిస్తుంది “వెన్నుపోటు”

“లంబెగో” “లోబ్యాక్ పెయిన్”, “లంబోశాక్రల్ పెయిన్” అని వైద్యులు మహాగంభీరంగా పిలిచే ఈ “ నడుం నొప్పితో” మిలియన్లకొద్దీ భారతీయులు బాధపడుతున్నారు.

వెన్నుపూసల చుట్టూవున్న కండరాలలోనూ, వెన్నెముకల్ని కలిపి గట్టిగా బంధించే తాళ్ళవంటి లిగమెంట్లలోనూ వచ్చే నొప్పి చాలా మంది నడుం నొప్పుల్లో ప్రముఖంగా కన్పిస్తుంది. వచ్చిపోతూ వుండే నడుం నొప్పికి ముఖ్య కారణం ఇదే!

ఈ నొప్పి మాత్రం వేసుకొంటే తగ్గిపోయి మరలా వస్తుంటుంది. చాలా మంది విషయంలో పిలవకుండానే వచ్చే అతిథి “ నడుంనొప్పి”!

కొద్దిమంది విషయంలో మాత్రం నడుం దగ్గరి వెన్నుపూసలు కదిలిపోవడమో, వాచిపోవడమో, ప్రక్కకి జరగడమో, క్రింది దానిమీదకువాలిపోవడమో జరుగుతూ వుంటుంది.

## నడుం నొప్పిరాగానే తక్షణం ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి

మొదట నడుం నొప్పి తగ్గాలి. తర్వాత బిగుసుశీరిపోయిన కండరాలు సడలాలి. నడుం కదిలి మళ్ళీ నార్మల్ పొజిషన్ కు రావాలి. ఆ తర్వాత తిరిగి నొప్పి రాకుండా గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలి. ఇదీ నడుం నొప్పి విషయంలో సాధారణంగా మనం తీసుకొనే జాగ్రత్తలు.

1. నడుం నొప్పిగా వున్నప్పుడు మొట్టమొదటగా చేయదగిన పని ఒక్కటే. అన్ని పనులూ మాని సుఖంగా పడుకోవాలి. ఎలా పడుకొంటే నొప్పి తగ్గినట్లుగా వుంటుందో అలా పడుకోవాలి.
2. నొప్పి బిళ్లలు వేసుకొని, మన పనులు మనం చేసుకొంటూ పోదాంలెమ్మని అనుకోకండి. మాత్రలు వాడడంకన్నా, ఇతర ఉపశమన మార్గాల ద్వారా నొప్పిని తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించడం అన్ని వేళలా మంచిది. రెస్ట్ తీసుకొన్న వారికన్నా, మందులుమింగినొప్పి తగ్గించుకున్న వారిలో ఎక్కువ నొప్పి తిరగబెట్టడం మనం గమనించవచ్చు.
3. ఒక పక్కకు తిరిగి పడుకొంటే చాలా మందికి సుఖంగా వుంటుంది. కాళ్ళుముడుచుకొనిగానీ. చావుకొనిగానీ. పక్కకు తిరిగి పడుకొంటే నడుంనొప్పి కొద్దిసేపటిలో తగ్గే అవకాశం వుంది. నడుముకు సంబంధించిన కండరాలకు రెస్ట్ ఇస్తే నొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది.
4. వెల్లకిలా పడుకున్నప్పుడు మోకాళ్ళకింద మెత్తటి దిండు పెట్టుకొంటే కొంచెం సుఖంగా వుంటుంది.
5. తల, వీపు, నడుము, పిరుదులు, కాళ్ళు అన్నీ ఒకే సమతలంమీద అనేలా

వెల్లకిలా పడుకుంటే నడుంనొప్పిత్వరగా తగ్గుతుంది. నులక మంచంమీదగానీ, నవ్వారు మంచంమీదగాని, మడతమంచంమీదగానీ, పడక కుర్చీలో గానీ పడుకుంటే నడుందగ్గర శరీరం క్రిందకి కృంగుతుంది. అందువలన నడుం నొప్పి పెరుగుతుంది. కాబట్టి బల్లమీదగానీ, అరుగుమీదగానీ, నేలమీదగానీ, మెత్తటి బొంత వేసుకొని పడుకుంటే మంచిది. మరీ మందపాటి స్పాంజ్ పరుపులు మీద పడుకుంటే నడుం దగ్గర ఆ పరుపు కూడా ఎక్కువ అణిగే అవకాశం వుంది కాబట్టి మరీ మందం లేకుండా వుండే పరుపువేసుకొని డబులకాట్, సింగిల్ కాట్ మంచాల మీద పడుకోవటం అంత శ్రేయస్కరం కాకపోవచ్చు. సోఫా స్ప్రింగ్ లు వాడకం మీద ఒక్కొక్కటి అణిగిపోయి, పడక కుదరకపోవచ్చు.

## సయాటికా నడుం నొప్పికి “లంబోశాక్రల్ బెల్ట్” అవసరం కావచ్చు

ముందే చెప్పాను మన శరీరం ఒంటి స్తంభం మేడ అని . వెన్నుపాము అనే స్తంభం మీద ఆధారపడి మన శరీరం నిలబడుతోంది! ఒక ఇటిక మీద ఇంకొక ఇటుక కట్టి స్తంభాన్ని నిర్మించినట్లే, వెన్నుపూసటు ఒకదాని మాద ఇంకొకటి ఒక క్రమపద్ధతిలో అమరి వెన్నుపాముని ఏర్పరుస్తున్నాయి. ఈ వెన్నుపూసల చుట్టూ కండరాలు, లిగమెంట్లు, నరాలు, ఎన్నో వున్నాయి. ఇవి చాలా త్వరగా నొప్పికి గురవుతాయి. కండరాలలో వచ్చే నొప్పిని స్ట్రెయిన్ లేక స్ట్రెయిన్ అంటారు. ఇది రావడానికి పెద్ద కారణం ఏమీ పండనవసరం లేదు. పంగుని చిన్న బక్యెట్ లేవడం వంటి అతి చిన్న శ్రమ కూడా ఒక్కోసారి శాశ్వతమైన నడుంనొప్పికి కారణం అవుతుంది.

ముఖ్యంగా ప్రయాణీకుల్ని గమ్యస్థానాలకు చేర్చే బస్సు డ్రైవర్ కు ఒక విజ్ఞప్తి! మీరు నడుపుతున్న బస్సులో ప్రయాణీస్తున్న 60 మంది ప్రయాణీకుల భద్రత పట్ట ప్రతి డ్రైవర్ కు భాద్యత వుంది. గుంటలు. గతుకులు, స్పీడ్ బ్రేకర్లని పట్టించుకోకుండా ముందుసీట్లో కూర్చుని రఘుమ్మని వేగంగా బస్సు నడుపుతూ పోకండి! దాని వలన వెనుకవైపున్న ఐదారు వరుసల సీట్లలో వారికి శాశ్వతమైన నడుంనొప్పి వ్యాధి ప్రబలే అవకాశం వుంది. కేవలం ఒక డ్రైవర్ నిర్లక్ష్యం వలన ఎంత మంది ఎంత అవస్థ పడతారో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. సమాజం పట్ల మన బాధ్యతని మనం పాటించడం అంటే ఇదే. వెన్నుపూసల మధ్య స్పష్టమైన నియమితమైన ఖాళీ ప్రదేశం వుంటుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలో గ్రీజు వంటి పదార్థాన్ని కలిగిన సంచివంటిది వుండి, ఆ సంచి మీద వెన్నుపూసల డ్రీగా ఆడతాయి. అందుకని మనం స్వేచ్ఛగా ఎటువైపుకు కావాలంటే అటువైపుకి అన్ని కోణాల్లోకీ వంగగలుగుతున్నాం. ఈ వెన్నుపూసల మధ్య ఖాళీ ప్రదేశాలలోంచి నాడులు బయటకు వచ్చి శరీరంలోని పలు అవయవాలకు వెళుతుంటాయి. గాయాలు తగలడం, అదరడం, కుదుపుల్లో నడుం కదిలిపోవడం వంటి అనేక కారణాల వలన ఒక వెన్నుపూస తన స్థానాన్ని తప్పి క్రింది వెన్నుపూస మీదకు వాలిపోవడంగానీ, ఒక వెన్నుపూస వాలిపోయి క్రింది వెన్నుపూసకు తగలడంగానీ జరుగుతుంటుంది.

ఇలా రెండు వెన్నుపూసలు ఒకదానికొకటి రాసుకోవడం వలన ఆ రెండింటి మధ్య పడి నాడులు నొక్కుకుంటాయి. ఉదాహరణకు కాళ్ళకు సపై అయ్యే నరం .. ఇలా నలిగిందనుకోండి. ఆనరం ఎంతమేర వెళ్ళిందో అంతమేరానొప్పి వస్తుంది. కుడివైపు నరం నొక్కుకుంటే కుడికాలు వెనుక వైపున నరం నొక్కుకుంటే ఎడమకాలు

వెనకవైపున నొప్పి పుడుతుంది. నడుం నొప్పితో బాటుగా ఒక్కోసారి కడుపునొప్పి కూడా బాధిస్తుంది. ఈ రకం నడుం నొప్పిని సయాటికా నడుం నొప్పి అంటారు.

వంగున్నప్పటికన్నా, వంగుని లేచినప్పుడు కలుకమ్మని పొడిచినంత బాధా పుడుతుంది. ఈ సయాటికా నడుం నొప్పిలో, అందుకని. సయాటికా నొప్పితో బాధపడే వారిని వంగుని ఏ పనీ చేయవద్దని, ఏ వస్తువునైనా అందుకోవాలంటే కూర్చుని, అందుకొని, తెమ్మని వైద్యులు సలహాచెప్పారు. వంగుని బట్టలు ఉతకడం, వంగుని ఇల్లు ఊడ్వడం, వంగుని బరువులు లేవడం.. ఇవన్నీ ఆ వ్యాధిలో నిషేధాలు, సయాటికా నడుంనొప్పి వచ్చి వారిని వంగోనీయకుండా చూసి, నడుముకి రెస్ట్ ఇవ్వడం కోసం అడుగు వెడల్పున్న “ లంబో శాక్రల్ చెల్ట్” బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆడవారిలో ఆ సయాటికా నడుంనొప్పి ఎక్కవగా కన్పిస్తుంది. కాబట్టి, వారికి ఈ బెల్ట్ తీసుకొని, రోగి నడుము కొలతని బట్టి లంబో శాక్రల్ బెల్ట్ బజార్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని నడుముకు గట్టిగా బిగించి కట్టుకొని పైన బట్టలు వేసుకుంటే బెల్ట్ వేసుకొన్నట్టే ఎవరికీ తెలియదు. నొప్పి నుంచి తక్షణం రిలీఫ్ వుంటుంది.

### నడుంనొప్పి.... ఇదిగో... ఇండుకు వస్తుంది!

- \* అతిగా బరువున్నా వ్యక్తుల నడుం దగ్గరుండు కండరాలు. పొట్టకండరాలు బాగా వీక్ గా వుండటం వలన నడుములో నొప్పి బయల్దేరుతుంది
- \* ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్ లో (వెన్నుపూస వాచిపోవటం). ఆస్టియోపోరోసి (వెన్నుపూస అరిగిపోవడం) వంటి జబ్బులు ఈ నడుంనొప్పిరావడానికి కారణం కావచ్చు. పాదాలలో ఏదో ఒక జాయింట్ లో ఇలా జరిగినా నడుం వరకు నొప్పి పుడుతూనే వుంటుంది.
- \* బలవంతంగా వంగోవడం, శక్తికి మించిన బరువులు మోయడం వంటి కారణాల వలన వెన్నుపూసల దగ్గరున్న లింగమెంట్లు సాగిపోయి. విరిగిపోవడంగానీ నలిగిపోవడం కాని జరిగి నడుంనొప్పి రావచ్చు.
- \* ఇవన్నీ కాకుండా భయం, కంగారు, టెన్షన్ ఆందోళన, దిగులు, కోపం, ఆవేశం వంటి లక్షణాల వలన కూడా నడుంనొప్పి వస్తుంది. స్ట్రెజీఫియర్ వున్న వ్యక్తులు స్ట్రేజీ ఎక్కి ఉపన్యాసం చెప్పవలసి వచ్చినప్పుడు కూడా ఇలానే నడుం నొప్పి వస్తుంది.
- \* పేగులకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, గర్భాశయ వ్యాధులు, తెల్లబట్ట అవడం వంటి వ్యాధుల్లో కూడా నడుంనొప్పి సహజంగా వుంటుంది.

- \* నడుం నొప్పుల్లో 80 శాతం నొప్పులు ఒక స్పష్టమైన కారణం లేకుండానే వస్తాయి. నడుముకు రెస్ట్ ఇవ్వడం, తప్పదనుకొంటే నొప్పి తగ్గే బిళ్ల వేసుకోవడం వంటి ఉపశమన చికిత్సలతోనే తగ్గిపోతుంటాయి. ఒక్కొక్కసారి బెడ్ రెస్ట్ అనేది మూడు రోజుల వరకూ అవసరం అవుతుంది.

### మీ నడుం నొప్పి తగ్గాలంటే ఇలా ఆహారం అలవాటు చేసుకోండి

- \* పాత బియ్యాన్ని మాత్రమే వండుకుని తినండి.
- \* పెసరపప్పు, కందిపప్పు, మినప్పప్పుతో లేదా పెసరపప్పుతో “ కట్టు ” చేసుకొని త్రాగితే వాతతీవ్రత తగ్గుతుంది.
- \* మినప్పప్పు రుబ్బి వేసిన ఆవిరి కుడుములు నెయ్యితో తింటే వాత వ్యాధులన్నింటిలో మంచిది. నొప్పులు పోట్లు తగ్గుతాయి. గారెలు కూడా తినవచ్చు, అట్టు అంతగా అరగదు. ఇడ్లీ తినడం కాన్నా ఆవిరి కుడుముని ఇడ్లీలా చేసుకొని తినడం బెటర్.
- \* లేత ముల్లంగి దుంపల జ్యూస్ తీసుకొని రోజూ తాగితే వాతం తగ్గి నడుంనొప్పి స్వాధీనంలోని వస్తుంది.
- \* బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర వీటిని తప్పకుండా తినాలి. పండు టమోట తినండి. దోసకాయకన్నా నక్కడోస ఈ వ్యాధిలో మంచిది.
- \* కోడిమాంసం, చేపలు, రొయ్యలు, ఉప్పుచేపలు, ఇవన్నీ నొప్పుల్ని పెంచుతాయి. నడుంనొప్పి వున్నవారు వీటిని మానితీరాలి.
- \* పుల్లగా వుండే ఆహార పదార్థాలు వేటినీ తినకేండా వుంటే మంచిది. చింతపండు వాడకం బాగా తగ్గించాలి. అదికూడా బాగా పాతపడి.... నల్లగా వుండే చింతపండు అయితే పరిమితంగా వేసుకొంటే మంచిది. పులుసు పెట్టిన కూరలు తినకుండా వుంటే చింతపండు వాడకం తగ్గిపోతుంది.
- \* పెరుగు వాతం చేస్తుంది. మజ్జిగ ఎక్కువగా వాడండి.
- \* శనగపప్పు, శనగపిండితో వండిన ఆహారపదార్థాలు తినకుండా వుంటేనే నడుంనొప్పి తగ్గుతుంది, ఉలవలు కూడా నొప్పి పెరగడానికి దోహదపడతాయి. కాబట్టి వాటిని మానేయడం మంచిది.
- \* ఆవాలు, ఆవపిండి కలిపిన ఊరగాయలు, ఆవపెట్టి వండిన కూరలు తింటే నడుంనొప్పి పెరుగుతుంది.
- \* లేత ములగాకు, తోటకూరతో ఆహారపదార్థాలు ఎన్ని రకాలుగా వండుకోవచ్చో

అన్ని రకాలుగానూ వంటచేసుకోవచ్చు. సాధ్యమైనంత తరచుగా ములగ ఆకుని వండుకుని తింటే నడుంనొప్పి తగ్గుతుంది.

- \* గుమ్మడికాయ ఎర్రగా వుండేది చాల మందికి ఇష్టమైనదే కానీ, ఇది ఏనాడో తగ్గిపోయిన నొప్పిని కూడా బైట పెడుతుంది. అందుకని సాధ్యమైనంత వరకూ దాని జోలికి పోకండి. కానీ బూడిద గుమ్మడితో జామ్గానీ, లేత బూడిద గుమ్మడికాయ కూరగానీ, చేసుకొని తింటే నడుం కండరాలు గట్టిపడి, నొప్పి తగ్గుతుంది.
- \* గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కూర, దుంపకూరలు తినడం మానేస్తే నొప్పి స్వాధీనంలో వుంటుంది. వీటిలో ఏదితిన్నా ఆ రోజు “వెన్నుపోటు” తప్పదు.
- \* లేత వంకాయ పిండెలు తినండి కానీ, ముదిరిన వంకాయలు, ముదిరిన ములక్కాడలు తింటే నొప్పి పెరిగి తీరుతుంది.
- \* నూనెతో వండిన పిండివంటలు, పూరీలు, అట్లు ఇతర నూనె పదార్థాలన్నీ నొప్పిని పెంచుతాయి. నెయ్యి వాడకం వలన నొప్పి తగ్గుతుంది. చలవ చేస్తుంది.
- \* నువ్వులు, నువ్వుపిండి, నువ్వుచెక్క (తెలక పిండి) పొరబాటున కూడా తినకండి. దాని వలన నొప్పులు పెరుగుతాయి.
- \* వేడి చేసేవి వాతం చేసేవి తినకండి. చలవ చేసేవి మాత్రమే తినండి. నడుం నొప్పి తిరగబెట్టకుండా వుంటుంది.

### నడుంనొప్పిని తగ్గించేందుకు చిట్టి చిట్కాలు

- \* ఎండు ఖర్జూరపుకాయని రాత్రిపూట నీళ్లలో నానబెట్టి నానిక కాయతో మహా నీటిని తీసుకోండి. రోజూ ఇలా ఉదయం పూట తీసుకుంటే వాతం తీవ్రత తగ్గి నడుంనొప్పి స్వాధీనంలోకి రావటానికి సహాయపడుతుంది.
- \* సీమగోరింట పూలమొక్కలు సాధారణంగా పెరళ్ళలో వుండేవే. ఈ పూల మొక్కల గింజల్ని సేకరించుకోగలిగితే నడుంనొప్పిని చక్కగా తగ్గించుకోవచ్చు. సీమగోరింట గింజల్ని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, మంచి సీసాలో పోసి భద్రపరుచుకొని పావు చెంచానుంచి అరచెంచా పొడి వరకూ రెండుపూటలా తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే నొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది. నడుంనొప్పి, నరాల బలహీనత, మెదడు జబ్బులు వీటన్నింటిలో ఇవి అత్యుత్తమంగా పని చేస్తాయి. మరీ ఎక్కువగా తినకూడదు. మత్తునిస్తాయి. వాంతి వికారాన్ని కల్గిస్తాయి.
- \* రోజూ ఒకటిగానీ, రెండుగానీ, వెల్లుల్లిరెబ్బల్ని నోట్లోవేసుకొని మింగేయండి.

నమలనవసరం లేదు. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. నడుంనొప్పి కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

- \* సున్నం బెల్లంగానీ, సున్నం చింతపండుగానీ, కలిపి పట్టువేయడం అనేది ఇళ్ళలో పెద్దవాళ్ళకు తెలిసిన రహస్యమే.
- \* పెడుగుని గుడ్డలో వేసి బాగా పిండితే ద్రవభాగం పోయి గట్టి పెరుగు గుడ్డలో మిగులుతుంది. ఈ పెరుగుకు సమానంగా సున్నం కలిపి నడుం మీద పట్టువేస్తే నడుం నొప్పి తగ్గుతుంది. మోకాళ్ళనొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి.
- \* మిరియాల్ని నీళ్ళలో నానబెట్టి మినపప్పు పొట్టు వలిచినట్టు పై పొట్టు తీసేస్తే వాటిని తెల్ల మిరియాలంటారు. ఈ తెల్ల మిరియాలు నల్ల మిరియాలు కన్నా సౌమ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఈ తెల్లమిరియాల్ని బాగా ఎండించి, మెత్తగా నూరి అవునేతిలో వేసి బాగా కాచి. చల్లారబెట్టి, ఆ నేతితో మర్దన చేస్తే కాళ్ళు చేతులు, మంటలు మండటం తగ్గుతుంది. నొప్పులూ పోట్లు తగ్గుతాయి. నడుంనొప్పి తగ్గుతుంది. అవునెయ్యి దొరకని పక్షంలో నువ్వుల నూనె మంచిది.
- \* కర్పూర తైలం బజారో దొరుకుతుంది. దాన్ని నడుం మీద తేలికగా మర్దన చేస్తే నడుంనొప్పి తగ్గుతుంది.



## మూత్రంలో ఏతేడా కన్పించినా అత్రేట్ల చేయకండి! “మూత్రపిండాలకు ముప్ప”

**మూత్రంలో మంటగా ఉంటోందా? మూత్రాశయంలో**

**చీము దోషం కారణం కావచ్చు**

మూత్రం పచ్చగా మంటగా వెళ్తోందనుకోండి మూత్రాశయంలో మూత్రాశయం నుంచి జననాంగం వరకు లోపల ఎక్కడో ఒకచోట చీముదోషం వున్నందువలన ఇలా వస్తుండవచ్చు. పరీక్షచేయిస్తేగానీ ఏ విషయం తెలియదు. దీనిని యూరినరీట్రాక్ ఇన్ ఫెక్షన్ అంటారు. మూత్రం ఎర్రగా అవుతున్నా ఇదే కారణం. ఎర్రగా అవుతోందంటే మూత్రంలో రక్తం కలిసి వుందన్నమాట!

మూత్రపిండాలలో కేంద్రీకరించి చీముదోషం వున్నప్పుడు దాన్ని “నెఫ్రయిటిస్” అంటారు అప్పుడు మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం, శరీరానికి నీరుపట్టడం, తలనొప్పి, జ్వరం వస్తుంటాయి. మూత్రం భగభగమందుతూ వడుతుంది. రక్తం కూడా పడవచ్చు. మూత్రం ద్వారా!

**కామెర్ల వ్యాధిలో మూత్రం పచ్చగా రావటానికి కారణం ఇదే!**

కామెర్లు వ్యాధిలో మూత్రం పచ్చగా అవుతుంది. అది అందరికీ తెల్సిందే ! లివర్లోంచి జీర్ణకోశంలోకి వెళ్ళవలసిన ‘బైల్’ అనే పసుపు పచ్చని పదార్థం అడ్డగించటం వలన జీర్ణకోశంలోకి వెళ్ళకుండా రక్తంలో కలిసి మూత్రపిండాల్లో ఫిల్టరై మూత్రం ద్వారా బయటకుపోతుంది. పసుపు పచ్చటి పదార్థం రక్తంలో కలుస్తోంది. కాబట్టే కళ్ళలోనూ, నాలిక అడుగుభాగాన, అరిచేతుల్లోనూ, పల్చటి శరీరభాగాల న్నింటిలోనూ ఈ పచ్చదనాన్ని గమనించవచ్చన్నమాట!

జీర్ణకోశంలోకి బైల్ రావటం ఆగిపోయింది కాబట్టి పచ్చగానో, గోధుమరంగులోనో వెళ్ళవలసివ విరేచనం తెల్లగా అవుతుంది. తెల్లగా అవలవలసిన మూత్ర పచ్చగా అవుతుంది. ఇదే కామెర్లలో జరుగుతున్న అంశం!

లివర్లో ఏర్పడిన అవరోధాన్ని తొలిగిస్తే బైల్ తిరిగి జీర్ణకోశంలోకి వెళ్ళిపోతుంది. కామెర్లు తగ్గిపోతాయి.

లివర్లో లోపలివైపు వాపు ఏర్పడి బైల్ మార్గాన్ని అడ్డగిస్తోంది. నిజానికి లివర్లో వాపు కరగాలి! అందుకు ఆముద్వేద మందులు చాలా ఉపయోగపడతాయి!

### తరచూ మూత్రంలో మంట మూత్రపిండాలలో

#### రాళ్ళకు దారితీస్తుంది!

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్నప్పుడు. ఆ రాళ్ళు కదిలి బైటకు కొట్టుకు రావాలని ప్రయత్నించినప్పుడల్లా నొప్పి బయల్దేరి గజ్జల్లోంచి జననాంగంలోకి విపరీతం పోటు పెట్టేస్తుంటుంది. ఇలా రాయి కదిలినప్పుడల్లా మూత్రం పచ్చగానో రక్తంతోనో వెడ్డుంటుంది.

ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించవలసిన విషయం ఏమంటే, ఎప్పుడూ మూత్రం పచ్చగా, మంటగా, వెడుతూ, వేడిచేసింది లెమ్మని పట్టించుకోకుండా వదిలేస్తే అది క్రమేణా మూత్రపిండాల్లో రాయి ఏర్పడడానికి దారితేసే అవకాశం వుంది.

అందుకనే గుర్తుంచుకోండి.... మూత్రం విడవకుండా పచ్చగానో మంటగానో తరచూ బాధపెడ్తోందంటే లోపల రాయి ఏర్పడడం కాని. ఏర్పడుతూ ఉండటం కానీ జరుగుతందేమో పరీక్ష చేయించుకోవాలి, తగిన చర్యలు ముందుగానే తీసుకొంటే మంచిది.

ఎందుకంటే మూత్రంలో రాయి ఒకసారి ఏర్పడితే, అది ఒక రాయితో ఆగదు. ఒక రాయి బైటకు వచ్చేసినా లోపల మళ్ళీ మళ్ళీ రాళ్ళు ఏర్పడుతూనే ఉంటాయి. “ఒకసారి రాయి ఏర్పడే కారణాలు జీవితం అంతా రాయిని ఏర్పరుస్తూనే ఉంటాయి” అని గుర్తుంచుకొని మూత్రం పచ్చగా గాని, మంటగా గాని, ఎర్రగా గాని, వెడ్డున్న ప్రతి ఒక్కరూ మూత్ర పరీక్ష చేయించుకొని తగిన చికిత్స తీసుకోవడం అవసరం!

### తెల్లగా సుద్ధ కలిసిన నీరులా మూత్రం అవుతోందంటే

#### “ ఆల్బుమిన్” పోతోన్నట్లే!

మూత్రం పోసిన తర్వాత తెల్లగా మరక కడుతుంటుంది. మూత్రం కూడా తెల్లగా కలిసిన నీరులాగా వెళుతుంది. మంట. పోటు, జ్వరం కూడా వుంటాయి. పరీక్ష చేయిస్తే ‘ఆల్బుమిన్’ అనే ప్రోటీన్ పదార్థం మూత్రంలోంచి పోతున్నట్లు తేల్తుంది. దీన్ని ‘ఆల్బుమినురియా’ అంటారు. మూత్రంలో చీముదోషం పెరిగిందనటానికి ఇది గుర్తు యాంటీ బయాటిక్స్ మందులు అవసరం అవుతాయి ఈ వ్యాధిలో.

### అతిగా మూత్రం అనేక వ్యాధుల్లో కన్పిస్తుంది!

ఒక్కోసారి అతిగా మూత్రం నడుస్తుంటుంది. వెళ్ళంగానే మళ్ళీ వెళ్ళాల్సి వస్తుంటుంది. వెళ్ళిన తర్వాత చాలా ఎక్కువగా మూత్రానికి వెళ్ళినట్లనిపిస్తుంది. దీన్ని “పోలీయూరియా” అంటారు. మామూలుగా మనం అతిమూత్ర వ్యాధి అంటుంటాం. ఈ అతిమూత్రవ్యాధికి కారణాలు చాలా వున్నాయి.

1. షుగర్ వ్యాధి ఇందుకు ముఖ్యమైన కారణం కావచ్చు. మామూలుగా వచ్చే షుగర్ వ్యాధిని డయాబెటిస్ మెలిటస్ అంటారు.
2. డయాబెటిస్ ఇన్సిపిడర్ అనే మరో అతిమూత్రవ్యాధి కూడా తరచు వస్తుంటుంది.
3. గర్భవతులకు మూత్రం అతిగా నడుస్తుంది. అంతమాత్రానికే ఖంగారు పడవలసిన పనిలేదు. ఇది సహజమే
4. ఠైరాయిడ్ గ్రంథిలో లోపం వలన అతిమూత్ర వస్తుంది.
5. మానసిక ఆందోళనలు, భయం, దిగులు (యంగ్లయిటీ న్యూరోసిస్) వలనకూడా మూత్రం అతిగా వెళ్తుంది.
6. శరీరానికి నీరు పట్టిన ఒక రకం వ్యాధిలో కూడా మూత్రం చాలాసార్లు అవుతుంటుంది. ఇది ఈ వ్యాధి లక్షణం.
7. నీరు పట్టినప్పుడు మూత్రం ఎక్కువగా నడిచేందుకు వాడే మందుల వలన కూడా మూత్రం పడేపడే అవుతుంది.
8. మూత్రంలో చీము దోషం వున్నప్పుడు అతి తక్కువగా మూత్రం నడవడం కానీ, అతి ఎక్కువగా నడవడం గాని జరగవచ్చు.

### మూత్రం తక్కువగా వెళ్ళడం మరీ ప్రమాదకరం!

మూత్రం వెళ్ళవలసిన దానికన్నా అధికంగా అవడం ఎంత ప్రమాదమో అతి తక్కువగా వెళ్ళడం కూడా అంతే ప్రమాదకరం!

ఏ బద్ధకమైనా పెద్ద ప్రమాదకరం కాదుగానీ మూత్రానికి వెళ్ళే విషయంలో బద్ధకం ఏ మూత్రం మంచిది కాదు.

1. కలరా, అతిసార వ్యాధుల్లో మూత్రం నడవడం ఆగిపోతుంది. మూత్రపిండాలు ఫెయిలౌతాయి.
2. వడదెబ్బ, వాంతులు, విరేచనాల్లో శోష కలగడం వలన మూత్రం సరిగా నడవదు.
3. రకరకాల బాక్టీరియాల వలన మూత్రాశయంలో చీముదోషం ఎక్కువగా చేరినప్పుడు దాన్ని ‘సెప్టిసీమియా’ అంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే

మామూలుగా మనం సెప్టిక్ అయ్యిందని అంటాము. అటువంటిదే ఇదీ!

4. బి.పి. బాగా తగ్గిపోయి షాక్ ఏర్పడడం కూడా కొన్ని సందర్భాలలో జరుగుతుంటుంది. ఒక పరిమితి దాటి రక్తపోటు తగ్గిపోతే మాత్రపిందాలే ఫెయిలైతాయి. అలాంటప్పుడు కూడా మూత్రం నడక ఆగిపోతుంది. ఇలా మూత్రం సరిగా నడవక పోవటానికి చాలా కారణాలున్నాయి. మూత్రం తక్కువగా వెళ్ళడాన్ని “ ఆలిగూరియా” అనీ, అసలు నడవక పోవడాన్ని “ఎన్యూరియా” అని అంటారు.

### మూత్రంలో రక్తం పడుంటే వేడి చేసింది లెమ్మని అశ్రద్ధ చేయకండి!

అతిగా సెక్యులో పొల్గొనడం, అతిగా లైంగిక వాంఛలను పెంచుకొని నిగ్రహించు కొనడం వలన కూడా మూత్రంలోకి రక్తం వస్తుంది. అదే పనిగా బ్లూ ఫిల్ట్రీలు చూస్తూనో, సెక్సు పుస్తకాలు చదువుతూనో కూర్చున్నారను కోండి - ఒకవైపు నుండి ఉద్దేకం ఇంకో వైపు నుంచి నిగ్రహించుకోవడం జరుగుతాయి కదా... అది కూడా మూత్రంలో రక్తం పడటానికి ఒక కారణమే.

అతి వ్యాయామం చేయడం కూడా రక్తంతో కూడిన మూత్రానికి గల కారణాలలో ఒకటి.

ఎండలో బాగా తిరగటం, బాగా ప్రయాణాలు చేయడం, ఎక్కడపడితే అక్కడ ఏవి పడితే అవి తినడం వీటన్నింటి వలన కూడా మూత్రం ఎర్రగా అవుతుంది.

అంతే కదా ... వేడి చేసి ఇలా వస్తుంది అనుకొంటున్నారా?... ఆ చిన్ని కారణం చాలు... మూత్రపిండాలు ఫెయిలై ప్రాణాపాయం జరగటానికి.

శోష, వడదెబ్బలలో మూత్రం ఎర్రగా అవుతుంటే తక్షణం డాక్టర్ని సంప్రదించండి. అశ్రద్ధ చేస్తే ఒక్కొక్కమారు చాలా ప్రమాదం చేస్తుంది.

### మూత్రపిండాలలో టీ బి వుంటే మూత్రం లోంచి రక్తం పడవచ్చు

మూత్రం పచ్చగా, ఎర్రగా వెళ్ళడానికి గల అనేక ఇతర కారణాలలో మూత్ర పిండాలలో టీ.బి. ఉండటం కూడా ముఖ్యమైందే.

మూత్ర పిండాలలో టీ.బి. వున్నప్పుడు మూత్రంలో కన్పించే మార్పులే కాకుండా శరీరం మీద కూడా టీబీ లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. మనిషి చిక్కితల్యమై పోవడం, సాయంకాలంపూట జ్వరం, అన్నం సహించక పోవడం... ఇలా టీ.బి లక్షణాలు చాలా వరకు రోగి మీద కన్పిస్తాయి.

### కొన్ని రకాల మందులు మూత్రం రంగులు మారుస్తాయి

కొన్ని రకాల మందులు వాడినపుడు మూత్రం పచ్చగానో ఎర్రగానో అవుతుంది. బి. కాంప్లెక్స్ బిళ్లలు వాడితే మూత్రం పచ్చగా వుంటుంది. యాంపిసిలిన్ వంటి యాంటీ బయాటిక్ మాత్రలు వాడినప్పుడు మూత్రంలో రంగు మారడమే కాకుండా మూత్రం ఆ మందు వాసనే వుస్తుంది. మైట్రోనిడాజోల్ టినిడాజోల్ వంటి మందులు విరేచనాల వ్యాధిలో గానీ, గాయాలు, చీము గడ్డలో గాని ఇస్తుంటారు. ఈ మందులు వాడినపుడు మూత్రం ఎర్రగా అవుతుంది! టీ.బికి. వాడే రిపామైసిన్ వంటి మందులు కూడా, వాటిని వాడినప్పుడు మూత్రాన్ని ఎర్రగా తెస్తాయి.

ఆయుర్వేదంలో కూడా ఇలాంటి మార్పుల్ని మనం గమనించవచ్చు. ఉదాహరణకు వాయు విడంగాలను తీసుకొన్నప్పుడు మూత్రం ఎర్రగా అవుతుంది. బీట్‌రూట్ వంటి ఎర్రటి ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు మూత్రం ఎర్రగా అవుతుంది.

### మూత్రంలో చీము వుంటే చలిజ్వరం వస్తుంది

మూత్రంలో మంట, చీముదోషం వున్నప్పుడు, ఆకలి చచ్చిపోతుంది. విపరీతమైన చలితో కూడిన జ్వరం వస్తుంది. వికారం పుట్టి వాంతులు అవుతాయి. మలేరియా జ్వరం అని కొన్నాళ్ళు, టైఫాయిడ్ అయివుంటుందని కొన్నాళ్ళు మూత్రంలో దోషాన్ని గమనించకపోవడం కూడా చాలాసార్లు జరుగుతుంది. అందుకని జ్వరం వచ్చినప్పుడు, ముందు మూత్ర పరీక్ష చేయించాలి. అన్ని పరీక్షలు చేయించి, దీన్ని మూత్రం అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు చాలా మంది. మొదట మూత్ర పరీక్ష ఆ తర్వాతే కావలసిన ఇతర రక్త పరీక్షలు చేయించండి.

### మూత్రవ్యాధులకు మీరు చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

\* వాము మొక్కల్ని ఇళ్లలో క్రోటన్ మొక్కల్లాగా పెంచుకుంటారు. ఈ ఆకుల్ని శనగపిండిలో వేసి బజ్జీలుగా వండుకొంటూ వుంటారు. ఈ వాము ఆకుని మెత్తగా దంచి, రసంతీసి పావుగ్లాసు మోతాదు వరకూ తాగవచ్చు. మూత్రం ధారగా నడుస్తుంది. మూత్రం నడిచేప్పుడు నొప్పి పోటు, మంట తగ్గుతాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల వలన డొక్కల్లో నొప్పితో బాధపడ్తున్న వారికి ఇది మంచి ఉపాయం. అజీర్తిని పోగొడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరాన్ని పోడొడుతుంది. వాత లక్షణాల్ని తగ్గించి నొప్పులు, బాధల్లోంచి బయటపడేస్తుంది మంచి వీర్యవర్ధకంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

- \* అల్లం, సైంధవ లవణం కలిపి నూరి అన్నంలో ఒక చెంచా మోతాదు రోజూ మొదటి ముద్దగా తినండి. నెయ్యి వేసుకొని తినండి. మూత్రంలో మంట, ఇతర బాధలు తగ్గుతాయి.
- \* తుమ్మచెట్టు పై బెరడును ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో అట్టేపెట్టుకోండి. ఉదయం. సాయంత్రం ఒక చెంచా పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళల్లో వేసి అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి త్రాగండి. షుగర్ తగ్గుతుంది. మూత్రంలో మంట చీము తగ్గుతాయి. జ్వరం కూడా తగ్గుతుంది.
- \* పత్తిగింజలు ఎండబెట్టి తేలికగా దంచి, లోపలి పప్పు తీసుకోండి. ఈ పప్పుని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి అట్టే పెట్టుకొని 2-3 చెంచాల పొడి ఉదయం సాయంత్రం తీసుకొంటే అతిమూత్రం తగ్గుతుంది. షుగర్ తగ్గుతుంది. రోజూ తీసుకోండి స్త్రీల గర్భాశయ దోషాలు కూడా తగ్గుతాయి. బార్లీ జావ, సగ్గుబియ్యం జావ, పెసరకట్టు, కందికట్టు, మరమరాలు జావ... ఇవన్నీ మూత్రంలో మంటను తగ్గిస్తాయి. మూత్రం ప్రీగా నడిచేలా చేస్తాయి. పెరసపప్పుతో కాసిన కట్టుని రోజూ తాగితే మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు కరుగుతాయి. మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది.
- \* 'యవక్షారం' అనే మందు మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. 1-2 చెంచాల యవక్షారంలో పంచదారగానీ, బెల్లంగానీ కలుపుకొని తింటే, మూత్రంలో మంటతగ్గుతుంది. మూత్రం ఎక్కువగా నడుస్తుంది మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు త్వరగా కరుగుతాయి.
- \* ఉలవలు, ఉలవకట్టు, ఉలవచారు ఇవి కేల్షియం ఆక్సలేట్ రాళ్లను కరిగించేందుకు తోడ్పడతాయి. రాయి క్షారంగుణం కలిగినప్పుడు ఉలవలు ఆ రాళ్ళను కరిగిస్తాయి.
- \* కోడిగుడ్డులో తెల్లని తినిపిస్తుంటే తరచూ మూత్రంలోంచి ఆల్బుమిన్ ప్రోటీన్ పదార్థంలో పోతున్న వారికి కొంత మేలుచేస్తుంది.
- \* గులాబిరేకుల్ని ఎండబెట్టి నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పుకారం చల్లుకోండి. అన్నంలోగాని, మజ్జిగలోగానీ వేసుకొని తీసుకోండి. రోజూ ఇలా తీసుకొంటూ వుంటే వేడిచేయదు. విరేచనం ప్రీగా అవుతుంది.. మూత్రం మంటగా వెళ్ళటం తగ్గుతుంది. గుండెకు, మెదడుకు మనసుకు మంచిది. మానసిక వికారాలు కూడా తగ్గుతాయి.
- \* దోసగింజలు, గుమ్మడి గింజలు తర్బాజ గింజలు వీటిలో ఏవి దొరికితే వాటిని సేకరించి ఎండబెట్టి తేలికగా దంచి లోపలి పప్పును తీసుకోండి.

నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఒకటి లేక రెండు చెంచాల పొడిని పంచదారతోగానీ, పటిక బెల్లంతో గానీ తీసుకోండి. అవసరం అయితే రెండు పూటలా రోజూ తీసుకొంటే, మూత్రంలో బాధలు తగ్గుతాయి, విరేచనం అవుతుంది. హాయిగా వున్నదనిపిస్తుంది.

- \* మూత్రంలో మంటగానీ, పచ్చదనంగానీ, ఏ ఇతర బాధ ఏర్పడినా మొట్టమొదటగా చేయవలసిన చికిత్స నీళ్లను ఒక కుండనిండా పోసి కనీసం సగభాగం మరిగేలా ఉడకబెట్టి... అలా ఉడికిన నీటిని మాత్రమే తాగాలి. మామూలు నీటిని తాగుతుంటే మీరు ఎన్ని మందులు వాడినా మూత్రంలో బాధలు పూర్తిగా పోవు. ఎందుకంటే మూత్రంలో చీము దోషానికి త్రాగినీరే రాచమార్గం కాబట్టి.
- \* బూడిద గుమ్మడికాయ లేతది ఇంకా బూడిద పట్టకుండా వున్నప్పుడే కోసి సొరకాయలాగా కూర, పప్పు వగైరా వండుకొని తినండి. మూత్రంలో వేడి తగ్గుతుంది. ముదిరిన బూడిద గుమ్మడికాయని చెక్కుతీసి, ముక్కలుగా తిరిగి, ఉడకబెట్టి. పిండి తీసిన రసాన్ని పంచదార కలుపుకుని తాగితే మూత్రంలో మంట, చీము, వేడి, పోటు, జ్వరం అన్నీ కంట్రోల్లోకి వస్తాయి. తరచూ దీన్ని తీసుకొంటూ వుంటే మూత్రపిండంలో రాళ్ళు కరుగుతాయి.
- \* మీరు మూత్రంలో మంటకోసం ఏ మందు వాడున్నా సరే దానికి అనుషానంగా బూడిద గుమ్మడి రసం తీసుకోండి. ఆ మందు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది! ఈ రసంలో పంచదార వేసి పాకంనడితే కొన్నిరోజులు నిల్వవుంటుంది. ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో 'కూష్మాండ రసాయనం' అనే పేరుతో ఇదే మందు దొరుకుతుంది. దీనిని రోజూ సేవించవచ్చు. కొండపిండి మొక్కని వేళ్ళతో సహా తీసుకోండి. ఇది పెరగని చోటు లేదు. పెద్దవాళ్ళని అడిగితే గుర్తిస్తారు. రోడ్డుపక్కన పెరుగుతుంది దీన్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి 2 చెంచాల పొడిని, 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో పోసి అర గ్లాసు మిగలేదాకా మరిగించి, వడగట్టి త్రాగండి. ఇలా రెండు పూటబిరి రోజూ త్రాగండి. మూత్రపిండంలో రాళ్లు కరిగి పడిపోతాయి. ఎన్నాళ్ళయినా తాగుతూ వుండడం అవసరం. మళ్ళీమళ్ళీ రాళ్ళు తిరగబెట్టకుండా వుంటాయి.
- \* మందార అకుల్ని దంచి గుడ్డలో వేసి పిండి వచ్చిన చిక్కటి రసాన్ని రెండుమూడు చెంచాల మోతాదులో పంచదారతో తీసుకోండి. మూత్రంలో మంట, పోటు తగ్గుతాయి. మూత్రం ప్రీగా అవుతుంది. ముఖ్యంగా గనేరియా వంటి సుఖవ్యాధులలో ఇది మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

- \* ముల్లంగి జ్యూస్ తీసుకొని తాగండి మూత్రం ప్రేగా అవుతుంది. రాళ్ళు కరుగుతాయి.
- \* దర్భ, రెల్లు, గరిక, చెరుకు ఇలాంటి గడ్డిజాతి మొక్కల వేళ్ళను తీసుకొని శుభ్రం చేసి ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి, రోజూ రెండు చెంచాల పొడిని నీళ్ళలో వేసి నాలుగోవంతు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తీసి కలుపుకొని రోజూ త్రాగండి! మూత్రవ్యాధులన్నింటిలోనూ మనం ఊహించని ఫలితాలిస్తుంది. దర్భవేళ్ళు నిజంగా ఆ వ్యాధిలో అద్భుతాలను సృష్టిస్తాయి.
- \* దాల్చినచెక్కపొడిని పాలలో వేసుకుని తాగండి. వేడి తగ్గుతుంది. పల్లెరు గింజలు, మొక్కవేళ్ళు- అన్నీ మూత్రంలో దోషాల్ని పొగొట్టి మూత్రం ప్రేగా అయ్యేలా చేసేందుకు తోడ్పడతాయి. చిన్నపల్లెరు చాలా మంచిది. దీన్న గజపల్లెరు అని కూడా అంటారు. గజపల్లెరు మొక్కని గ్లాసు నీళ్ళలో గిర్రును కాసేపు తిప్పండి. నీరంతా తుమ్మ జిగురులా అయిపోతాయి. ఆ జిగురు నీటిలో పంచదార వేసుకొని త్రాగండి. మూత్రంలో మంట పోటు తగ్గటంతో పాటుగా వీర్యానికి కూడా చలవ నిస్తుంది. వీర్య వర్ధకంగా వుంటుంది.
- \* బొప్పాయి పండుకు మూత్రంలో చీము రోగం తగ్గించే శక్తి వుంది. దొరికితే మూత్రం రోజూ ఉదయం సాయంత్రం 3-4 ముక్కలు మగ్గిన బొప్పాయి పండు తినండి.
- \* కొబ్బరి నీళ్ళు, లేత కొబ్బరిలో పంచదార కలుపుకుని తినడం ఇవి మూత్రంలో మంటను తగ్గిస్తాయి.
- \* బాదంపప్పు మూత్ర దోషనివారిణిగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆల్బుమిన్ పోతున్నప్పుడు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఇలా చెప్పుకొంటూ పోతే చాలా వున్నాయి. మూత్రంలో మంటను ఇతర బాధల్ని తగ్గించే అద్భుత ఉపాయాలు! మూత్రంలో మంటకు ముఖ్యకారణం చీముదోషం అంటే యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ ఫెక్షన్ అనే విషయం మీకు పూర్తిగా అర్థం అయివుంటుందనుకొంటాను. మనం తీసుకున్న ఆహారం, త్రాగిన నీరు శుద్ధమైనవి కానప్పుడు ఈ చీముదోషం రాక తప్పదు. ఆహార విహారాలలో పరిశుభ్రత పాటించితే మూత్రంలో మంట మిమ్మల్ని బాధించదు.



## రోగాలకు రాచబాట

### “రక్తక్షీణత”

లోహం వలన రక్తం ఎర్రబడుతుందని ఇప్పుడు అందరికీ తెలుసు. కానీ కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం రాతియుగంలోంచి లోహయుగంలోకి ప్రవేశించిన మనిషికి కూడా ఈ విషయం తెలుసునన్న నిజం చాలా మందికి తెలియదు.

ఇనుముని మనిషి కొత్తగా కనుగొన్ననాటినుంచీ ఇనుపలోహం కలన రక్తం ఎర్రబడుతుందనీ మనిషి తెలుసుకోగలిగాడు. అందుకే రక్తాన్ని ‘లోహితం’ అనీ, రక్తవర్ణాన్ని ‘లోహితవర్ణం’ అని పిలిచారు ఆనాడే.

మొత్తం మీద మనం గుర్తించవలసిన విషయం ఏమిటంటే, రక్తంలో ఇనుముకు సంబంధించిన పదార్థాలూ, తదితర విటమిన్లూ, మినరల్సు, ప్రోటీన్లవంటి పోషక పదార్థాలు తగినంతగా లేకపోవటం వలన రక్తక్షీణత వ్యాధి వస్తుందని!

డాక్టర్లు సాధారణంగా “ఈవిడ చాలా ఎనీమిక్ గా వుందండీ” అంటుంటారు. ‘ఎనీమియా’ అంటే రక్తం తక్కువగా వుండటమే.

### రక్తక్షీణత కలగడానికి ఇవిగో కారణాలు....

రక్తంలో ఎర్రరక్తకణాలనేవి వుంటాయి. ఇవి రక్తానికి ఎర్రని రంగునిస్తాయి. ఈ రక్తకణాల లోపల హిమోగ్లోబిన్ అనే పదార్థం ఇనుముకు సంబంధించి వుంటుంది. దాని వలనే ఎర్రరక్తకణాలకు ఎర్రని రంగు వస్తోంది.

ఇంకో ముఖ్య విషయం ఏమంటే, ఎముకలోపలి మజ్జలో ఎర్రరక్తకణాలు తయారౌతాయి. ఫోలిక్ యాసిడ్ అనే ఇనుముకు సంబంధించిన పదార్థం, బి, విటమిన్లు రెండూ తగినంతగా సరఫరా జరిగినప్పుడు ఎముక లోపల మజ్జలో ఎర్రరక్తకణాల తయారీ మందగిస్తుంది.

మద్యలో ఎర్రరక్తకణాల తయారీ తగ్గిపోవడాన్ని “మెగలో బ్లాస్టిక్ అరెస్ట్” అనీ, అందువలన కలిగే రక్తక్షీణతని “మెగలో బ్లాస్టిక్ ఎనీమియా” అనీ ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తుంది.

వివిధ ప్రోటీన్లు, విటమిన్ 'సి' జింకు, రాగి వంటి ఖనిజాలు, మరికొన్ని ఇతర విటమిన్లలోపం వలన కూడా రక్తక్షీణత ఏర్పడవచ్చు.

అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది "ఇనుము" ఇది తగినంతగా లేకపోతే రక్తం వృద్ధిపొందదు.

### రక్తస్రావం రక్తక్షీణతకు ముఖ్యకారణం

నెలసరి సమయంలో అధికంగా రక్తస్రావం జరగడం వలన ఆడవాళ్ళలో తొంభైశాతం మందికి రక్తక్షీణత ఒక వ్యాధిగా బాధపెడుతుంది.

కాస్తులు ఎక్కువగా జరగడం కూడా రక్తక్షీణతకు కారణమవుతుంది!!

గాయాలు, పుళ్ళు, బొబ్బల వలన రక్తస్రావం అధికంగా రావడం కూడా ఒక కారణమే.

### అమీబియాసిస్, జీర్ణకోశవ్యాధులు రక్తపుష్టి కలగకుండా చేస్తాయి

అమీబియాసిస్, రక్త విరేచనాలు తరచూ నీళ్ళ విరేచనాలు, పేగుపూత, కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రటబుల్ వంటి వ్యాధులున్నవారు పోషక పదార్థాలున్న ఆహారం తీసుకున్నా అది శరీరానికి వంటపట్టక ఇనుము సరఫరా తగ్గిపోయి రక్తక్షీణత ఏర్పడుతుంది.

### ఎదిగే పిల్లలకు తగినంత ఐరన్ అందించకపోతే రక్తక్షీణత వస్తుంది

ఎదిగే పిల్లలకు తగినంతగా 'ఐరన్' అందకపోవడం వలన వాళ్ళు ఎనీమిక్ గా తయారౌతారు. చంటిపిల్లల్ని కూడా కేవలం పోతపాల మీదే పెంచడం వలన రక్తం తగినంత లేకుండా బలహీనంగా పెరుగుతారు.

100 మంది పిల్లల్లో కనీసం 25 మంది రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారే ఆస్పత్రుల్లో కనిపిస్తారు.

### ఆడవాళ్ళలోనే రక్తక్షీణత ఎక్కువ

మగవాళ్ళకన్నా ఆడవాళ్ళకు ఐరన్ అవసరం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఎందుకంటే ఆడవాళ్ళలో రోజూ 2.5(ఎమ్జి) వరకూ 'ఐరన్' కోల్పోతుంది. వివిధ కారణాలున్నాయి. ఇలా కోల్పోవడానికి.

కానీ మగవాళ్ళలో మాత్రం 0.5 నుంచి 1యం.జి వరకూ మాత్రమే ఐరన్ ని శరీరం కోల్పోతుంది.

ఆడవాళ్ళలో ఆహారం ద్వారా తీసుకునే ఐరన్ తక్కువగాను, కోల్పోయేది ఎక్కువగా వుంటుంది.

అందుకే ఆదవాళ్ళలో రక్షణత ఎక్కువ. ఈ విషయాన్ని మరొక్కసారి జాగ్రత్తగా చదివి అర్థం చేసుకోవలసిందిగా సోదరీమణులైన పాఠకుల్ని కోరుతున్నాము.

### పళ్ళలోంచి రక్తకారేవ్యాధి రక్షణతకు ఓ కారణం

పళ్ళలోంచి రక్తం కారే వ్యాధిని “స్ఫర్వీ” అంటారు. ఈ వ్యాధి వలన రక్తం ఎక్కువగా కోల్పోయి రక్షణత రావచ్చు. విటమిన్ ‘సి’ తగ్గటం వలన ఆ వ్యాధి వస్తుంది. విటమిన్ ‘సి’ లేకపోతే రక్తం తయారీ తగ్గిపోయే ప్రమాదం వుంది.

### గర్భవతులు తగినంత ‘ఐరన్’ తీసుకోకపోతే

#### పుట్టేపిల్లలు బలహీనులౌతారు

గర్భవతులు తగినంతగా ‘ఐరన్’ ను తీసుకోకపోతే వారికి పుట్టే పిల్లల్లో కూడా రక్తం చాలా తక్కువగా వుంటుంది. ఇలాంటి పిల్లలు బరువు తక్కువగాను వుంటారు. బలహీనంగా పెరుగుతారు.

### కడుపులో పాములు రక్షణతకు అసలు కారణం

రక్షణత విషయంలో, ముఖ్యంగా పిల్లల్లో మనం మరచిపోయే అంశం ఒకటుంది. పిల్లలు సరిగా అన్నం తినకపోవడం, బలహీనంగా వుండటం, సన్నగా చిక్కిపోవడం, రాత్రిపూట నిద్రలో పళ్ళుకొరకడం, విరేచనమార్గం దగ్గర దురద పెట్టి గోకమంటూ ఏడుస్తుంటారు.

ఇవన్నీ పిల్లల కడుపులో పాముల పెరుగుతున్నాయనడానికి గుర్తులు కడుపులో పాములు పెరగడం వలన రక్షణత ఏర్పడుతుంది.

### రక్షణించిన వారిలో కన్పించే లక్షణాలు ఇలా వుంటాయి

రక్షణత వున్నవారు చాలా బలహీనంగా వుంటారు. శరీరం పాలిపోయి వుంటుంది. నిస్సత్తువగా, పెద్దజబ్బుతో బాధపడుతున్న వారిలా కన్పిస్తారు. కొంచెం దూరం నడిచినా, నాలుగు మెట్లెక్కినా ఆయాసపడి రొప్పుతారు. గుండె దడదడ లాడిపోతుంది. మనిషి నిలువెల్లా వణికిపోవడం జరుగుతుంది. చిన్నపాటి పనికే ఎక్కువగా అలిసిపోవడం అనేది ఈ వ్యాధిలో ముఖ్యంగా గుర్తించదగిన లక్షణం.

రక్షణత వున్న వారిలో వేడి ఎక్కువగా వుంటుంది. కాసంత వేడిచేసే ఆహారపదార్థాలు తింటే చాలు చాలా హైరానా పడిపోతారు. కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రబుల్ ఎక్కువగా వుంటుంది. వాటి వలన రక్తం మరింతగా క్షీణిస్తుంది. రక్తం క్షీణించినకొద్దీ గ్యాస్ట్రబుల్ బాధలు మరింతగా పెరుగుతాయి.

గోళ్ళు పగిలిపోయినట్లుంటాయి, వెనక్కి వంగి చెంచా ఆకారంలో తయారౌతాయి.

అజీర్తి, కడుపులో మంట, నోటిపూత, గొంతులో వుండబెట్టినట్లుండటం, గొంతునొప్పి... ఇవన్నీ రక్తక్షీణతలో తరచూ కన్పించే లక్షణాలు.

ఆడవాళ్ళలో తెల్లబట్ట అవటం ఆ రక్తక్షీణత వ్యాధిలో కన్పించే ఒక ముఖ్య లక్షణం.

### రక్తం తక్కువగా వున్నప్పుడు మీరు ఏం చేయాలంటే.....?

**ఇసుము ఎక్కువగా తీసుకోండి**

ప్రతి మనిషికి, రోజుకి కనీసం 200 మి.గ్రా ఇసుపఖనిజం శరీరానికి అవసరం అవుతుందని అంచనా! విటమిన్ బి1, విటమిన్ బి2, ఫోలిక్యాసిడ్, విటమిన్ 'సి' ఇవన్నీ కలిసి ఇసుపఖనిజం శరీరానికి తగినంతగా అందేందుకు తోడ్పడతాయి.

**సి విటమిన్ చాలా అవసరం**

రక్తక్షీణత ఎక్కువగా వున్నవారు 'సి' విటమిన్ తగినంతగా తీసుకుంటే, ఆహారపదార్థాలలో వున్న ఇసుపఖనిజం పేగుల ద్వారా రక్తంలో చేరేందుకు సి విటమిన్ బాగా తోడ్పడుతుందన్నమాట! చంటిపిల్లలకూ ఐరన్, విటమిన్లు అవసరం అవుతాయి.

చంటిపిల్లల్లో రక్తక్షీణత వున్నప్పుడు మాంసకృత్తులు, ఐరన్, విటమిన్లు కలిగిన మందులు అందించడం అవసరం.

సెరిలాక్, ఫారిక్స్ వంటి పాలపొడి డబ్బాలు ఏవి వాడాలనే సందేహం చాలా మందిలో వస్తుంటుంది. కొద్దిగా వాడి చూసుకొని సరిపడిన దాన్ని పసిపిల్లలకు వయసునిబట్టి తడినంత మోతాదులో అందించాలనేది దీని సమాధానం.

ఏది సరిపడుతుందో పిల్లలకు పెట్టి చూస్తేగానీ తెలియదు.

**పళ్ళు ఎక్కువగా తీసుకోండి! రక్తక్షీణత తగ్గుతుంది**

దానిమ్మ, డ్రాక్ష, బత్తాయి, యాపిల్, సపోటా వంటి పళ్ళు, పళ్ళరసాలు సాధ్యమైనంత మేర తీసుకొంటూ వుంటే రక్తక్షీణత వ్యాధి త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రోజూ ఒక యాపిల్ అనేది నేటి నివాదం!

**అరటి దుంప రక్తస్రావాన్ని అరికట్టుంది**

అరటికాయ, అరటిపండు, అరటి దుంప, అరటిపువ్వు, అరటి ఊచ.... వీటన్నింటికీ రక్తస్రావాన్ని అరికట్టేగుణం వుంది.

రక్తస్రావానికి సంబంధించిన వ్యాధితో బాధపడేవారు అరటిని సద్వినియోగపరచుకోగలిగితే రక్తస్రావం త్వరగా తగ్గుతుంది. తద్వారా రక్తక్షీణత నయమౌతుంది.

### రక్తవృద్ధిని కల్గించే ఓ ఆహార పదార్థం 'అష్టగుడామండం'

రక్తవృద్ధిని కల్గించేందుకు ఒక అద్భుతమైన ఆహార పదార్థం వుంది. దీన్ని 'అష్టగుడామండం' అని పిలుస్తారు. బియ్యంలో సగం పెసరపప్పు కలిపి దోరగా వేయించి ఒక డబ్బాలో భద్రపరుకోండి. ఈ బియ్యం, పెసరపప్పు మిశ్రమాన్ని రోజూ మీ అవసరానికి తగినంత తీసుకొని కొద్దిగా నీరు ఎక్కువగా పోసి పలచగా వుండేలా వండండి.

ఇంగువ, సైంధవలవణం (దొరకకపోతే ఉప్పు), ధనియాలు, బిరియాని ఆకు, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు వీటన్నింటినీ తగినంత పాళ్లలో తీసుకొని, మెత్తగా దంచి ఈ పలుచని జావ వంటి అన్నంలో బాగా ఉడికించండి ఈ మిశ్రమాన్నే "అష్టగునమండం" అంటారు.

ఇది రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. లివర్, పేగులు, కడుపులో ఇతర అవయవాలు బలంగా వుండేలా చేస్తుంది. చాలా కాలంగా విడవకుండా వున్న జ్వరం, దీర్ఘవ్యాధులన్నింటిలో ఇది చక్కగా ఈయదగిన ఆహారం.

ఆపరేషన్లు జరిగినప్పుడు దీన్ని తాగిస్తే తక్షణం రక్తం కలుగుతుంది.

ఏ వ్యాధిలో అయినా ఏ ఆహారం పెట్టవచ్చో ఏ ఆహారం పెట్టకూడదో అనే సందేహం కలిగినప్పుడు 'అష్టగునమండం' వండి పెట్టండి! అతిగా వేడిచేయకుండా, అతిగా చలవచేయకుండా సమశీతోష్ణంగా శరీరాన్ని వుంచుతుంది.

### చింత ఆకుతో చక్కటి రక్తవృద్ధిని పొందండి

రక్తవృద్ధికోసం ఇనుమును వాడకతప్పుదు. కానీ చాలామందికి ఆధునిక వైద్య పద్ధతుల్లో ఇస్తున్న ఇనుము కలిసిన మందులు సరిపడవు. కడుపులో మంట, విరేచనాలు, మలబద్ధకం వాంతులువంటి బాధలు కలుగుతుంటాయి. అలాంటివారికి ఇంట్లోనే స్వంతంగా నిరపాయకరంగా ఇనుముని కడుపులోకి తీసుకొనే ఉపాయం ఒకటుంది. దీన్ని శ్రద్ధగా చదివి అర్థం చేసుకొని పాటించండి.

చింతాకును సేకరించి నీడలో ఆరబెట్ట దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 1చెంచా చింతాకు పొడి 2గ్లాసుల నీళ్ళు, నాలుగు అంగుళాల కొత్త ఇనుప మేకు ఒకటి ఈ మూడింటినీ మట్టి ముంతలో వుంచి 1/2 గ్లాసు నీళ్ళు మిగిలే వరకూ బాగా మరిగించి వడగట్టండి. ఇనుపమేకు తుడిచి మళ్ళా మర్నాడు వాడుకోండి.

వడగట్టిన నీటిలోకి ఇనువ్ మేకులోంచి చింతాకు వలన ఇనుము కొద్దిగా చేర్చుందన్నమాట! ఈ నీటిలో తీపి కలిపి త్రాగండి. అవసరం అయితే రెండుపుటలా తాగితే మరీ మంచిది.

ఇది అత్యంత నిరపాయరమైన ఉత్తమ ఔషధం

అయితే తప్పనిసరిగా మట్టిముంతనే వాడండి. సత్తుగిన్నెలు, స్టీల్ గిన్నెలు, ఈ మందు తయారీకోసం వినియోగించకండి.

### చలవని కల్పించేందుకు ధనియాలు, జీలకర్ర

ధనియాలు, జీలకర్ర ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని విడివిడిగా వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పుగానీ, సైంధవ లవణంగానీ కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. రక్తక్షీణత వలన శరీరానికి నీరు వచ్చినవారైతే తప్పనిసరిగా సైంధవ లవణం వాడితేనే మంచిది. ధనియాలు, జీలకర్ర “వాము” ని కూడా కలిపి తీసుకొంటే మంచిది.

ఈ పొడిని రోజూ అన్నంలో కలుపుకుని తినవచ్చు. నెయ్యి వేసుకొని తినండి. మజ్జిగలో కలుపుకుని త్రాగవచ్చు. టిఫిన్ లో కూడా శనగచట్నీకి బదులుగా దీన్ని వాడుకోవచ్చు.

రోజు మొత్తం మీద 5-6 చెంచాల పొడిని తీసుకుంటుంటే మంచిది.

జీర్ణశక్తి సరి అవుతుంది. తిన్న ఆహారం వంటబడుతుంది. రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.

### అన్నంతో సహా తోడు పెట్టి తినండి రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది

రాత్రి పడుకోబోయేముందు వేడి అన్నంలో పాలుపోసి, ఆ అన్నంతో సహా తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే తినండి. కడుపులో చల్లగా వుంటుంది.

గ్యాస్ ట్రబుల్, కడుపులో మంట తగ్గుతాయి.

అందువలన జీర్ణశక్తి చక్కగా పెరిగి, పోషక పదార్థాలు శరీరానికి వంటబడతాయి.

### రక్తక్షీణతకు చాలా కారణాలను చింతగింజలు తగ్గిస్తాయి

చింతగింజల్ని ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి పంచదార పాకం పట్టుకొని ‘లేహ్యం’ లా చేసుకొని ఉదయం, సాయంత్రం 1,2 చెంచాలు మోతాదులో తీసుకోండి.

కడుపులో పెరిగే పాములు చచ్చి పడిపోతాయి. పాముల వలనే పిల్లల్లో రక్తక్షీణత కలుగుతుంది. చింతగింజల పొడి వలన పాములు పోయి రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.

జిగురు విరేచనాలు, రక్తవిరేచనాలు, అమీబియాసిస్ వంటి వ్యాధులలో ఆ చింత గింజల పొడి చక్కగా పనిచేసి. సూక్ష్మజీవుల్ని తొలగించి పేగుల్ని సంరక్షించటంలో దోహదపడుతుంది తిన్నది వంట పడుతుంది. రక్త పుష్టిగా వుంటుంది.

నెలసరి సమయంలో అధిక రక్తస్రావం లవుతున్న స్త్రీలు ఆ చింతడింజల పొడిని తరచూ తీసుకుంటూ వుంటే అధిక రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. రక్తం కొరత ఏర్పడకుండా కాపాడుతుంది, కఫం, దగ్గు, జలుబు , ఆయాసం కూడా దీంతో చక్కగా తగ్గుతాయి.

రక్తక్షీణతని తగ్గించుకునేందుకే ఇలా చెబుతూ పోతే అనేక ఉపాయాలు ఉన్నాయి.

### రక్తక్షీణతకు మంచి ఆయుర్వేద చికిత్స

ఈ ఉపాయాలు పాటిస్తూ మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలు వాడితే రక్తక్షీణతను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనవచ్చు. కింతవల్లభరసం, పంచలోహరసాయనం, రజితలోహరసాయనం, రసభూపతి, లోకనాధరసం, లోహోసపం ఇలా సమర్థవంతంగా పనిచేసే మంచి ఆయుర్వేద మందులున్నాయి.

రక్తం తక్కువగా వుండటానికి కారణాలను ముందు వెదికి, దానికి చికిత్స తీసుకోవాలి. రక్తం తక్కువగా వుందని 'ఐరన్ క్యాప్సుల్స్' మూత్రమే వాడుతూ చికిత్స తీసుకొంటున్నాను. అనుకోవడం పొరపాటు.

## “గనోరియా” సగరోగం పగవారికే వట్టు

మగవాడి వలన అంటుకొని, ఆడదాని వలన వ్యాపించే గనోరియా వ్యాధి - చీము, పోలు, మంట ఇలాంటి బాధలతో “సుఖం” ఇంత కష్టపెట్టుతూ అనిపింప చేస్తుంది. నిజమే! సుఖం ఇంత కష్టంగా వుంటుందా?

అదే సిఫిలిస్ వ్యాధి అయితే - ఒక ధశ వరకూ పోటూ బాధలేకుండా, దానికదే తగ్గిపోయే వుండు గానే ఉంటుంది. కానీ, గనోరియా సుఖవ్యాధి అంత సుఖంగా ఉండదు.

వస్తూనే ఉపద్రవంగా వస్తుంది. జననాంగాల్లో మంట , వాపు మూత్రంగా సరిగా నడవకపోవడం, మూత్రం విపరీతంగా మంటగా వెళ్ళడం, మూత్ర నాళంలోంచి దుర్వాసనతో కూడిన చీము -బాధ - ఇలా ఉంటుంది దీని పరిస్థితి! అయితే.....

కొంతలో కొంత మేలేమిటంటే, సిఫిలిస్ వ్యాధి ముదిరి శరీరావయ వాలన్నింటోకి ప్రవేశించి అనేక జబ్బుల్ని తెచ్చి పెట్టుంది. కానీ, గనోరియా సాదారణంగా జననాంగాలకు మాత్రము పరిమితంగా ఉంటుంది. అనేక ఇతర కారణాల వలన విరేచన మార్గంలోనూ నోటిలోపల కూడా రావచ్చు. ఆ వైనాన్ని వివరంగా తెలుసుకుందాం.

### గనోరియా అంటే ఏమిటి?

గ్రీకు భాషలో “ గోన్ ” అంటే “విత్తనం” అని, రోయియా అంటే ప్రవాహం అని. బహుశా జననాంగంలోంచి చిక్కటి ద్రవం పోతోంది కాబట్టి అది జీవనీయ ద్రవం అయివుంటుందని ఆ పేరు పెట్టారేమో మరి - ఏమైనా, ఈ వ్యాధి లక్షణాల రీత్యా “గనోరియా” అనే పేరు మాత్రం దీనికి తగింది కాదు.

“బ్లెనోరియా” “క్లాస్” అనే పేర్లతో కూడా దీన్ని పిలుస్తుంటారు. క్రీస్తు శకం 5 వ శతాబ్ది నాటి హిపోక్రేట్స్ ఈ వ్యాధి గురించి చెప్పారు.



## గనోరియాకీ చరిత్రవుంది

1879 లో జర్మన్ శాస్త్రవేత్త “నైజర్” అనే ఆయన గనోరియా రోగి జననాంగం నుంచి ప్రవిస్తున్న చీములో ప్రత్యేకమైన సూక్ష్మజీవి వుందని కనుగొన్నాడు.

ఆ తర్వాత ఆ సూక్ష్మజీవిని గుర్తించగలిగారు. దానికి నైజర్ గారి పేరే పెట్టారు. “నైజీరియా గనోరియా” సూక్ష్మజీవి గనోరియా వ్యాధికి కారణం అవుతోంది.

ప్రతి ఏడాదీ ఆ భూమీద 200 మిలియన్ మంది గనోరియా వ్యాధి పాలుపడుతున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనా!

అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో పూర్ణ తర్వాత గనోరియాయే ఎక్కువగా ఉందని పరిశీలకుల భావన!

## గనోరియా వ్యాధికి వ్యభిచారమే కారణం

గనోరియా వ్యాధి వున్న వ్యక్తితో లైంగిక కార్యం జరిపితే ఆ వ్యాధి వస్తుంది. అయితే అన్నెంపున్నెం ఎరగని పసిపిల్లలకు ఈ వ్యాధి వున్న తల్లిదండ్రుల దారుణమైన అజాగ్రత్త వలన ఆ వ్యాధి అంటుకునే ప్రమాదం లేకపోలేదు.

గనోరియా వున్న వ్యక్తి 10-14 సంవత్సరాలలోపు పిల్లల్ని - ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల్ని ప్రేరేపించి వాళ్లపైన లైంగిక ప్రయత్నం చెయ్యడం వలన వాళ్ళ జననాంగాల్లోనూ ఆ వ్యాధి అంటుకునే అవకాశాలు వున్నాయి.

గనోరియా వ్యాధిగ్రస్థుడు మనోవికారి అయినప్పుడు అవతలి వ్యక్తి నోట్లో గానీ, విరేచన మార్గంలో గానీ లైంగిక కార్యం చేయడం వలన గొంతు లోపల, విరేచన మార్గం లోపల కూడా గనోరియా వ్యాధి రావచ్చు.

ఈ రోగులు వాడుకునే స్పంజీలు. డయపర్లు చీము అంటుకునేందుకు అవకాశం వున్న ఇతర వస్తువులను ఇతరులు తమ జననాంగాలకు తగిలేలా వాడుకోవడం వలన కూడా గనోరియా వ్యాధి వాళ్లకు సోకే ప్రమాదం ఉంది! ఏమయినా, గనోరియా వ్యాధికి ఆడయినా మగయినా వ్యభిచరించడమే కారణం ముఖ్యంగా!

## గనోరియా తల్లికి అంధ సంతానం

గనోరియా చీము యోని చుట్టూ విపరీతంగా కమ్ముకునున్న దశలో ప్రసవించే తల్లి - తన బిడ్డ కళ్ళకు ఈ వ్యాధిని పుట్టుకతోనే అంటిస్తుంది.

చంటిబిడ్డకు ప్రసవ సమయంలో చీము అంటుకొని ఆ బిడ్డ కళ్లు ఎరుపెక్కి పుండుపడి వాటినుంచి చీము కారడం మొదలుపెడుతుంది. “ఆఫ్ థాల్మియా

నియోనేటోరమ్” అంటారు ఈ పరిస్థితిని. ఇందువలన ఆ బిడ్డకు పూర్తిగా అంధత్వం వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది.

ఇప్పుడు ఆస్పత్రుల్లో పురుళ్ళు పోసుకోవడం ఎక్కువగా జరుగుతోంది కాబట్టి వైద్యులు ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోగల్గుతున్నారు. ఒకప్పుడు అంధత్వానికి కారణం తల్లి ప్రసవ సమయంలో గనోరియా వ్యాధిని కలిగి వుండడమేనట!!

### పెన్సిలిన్ దుర్వినియోగం

పెన్సిలిన్, లాంగ్ యాక్టింగ్ సల్ఫోనిమైడ్స్ అనే మందులు కనుకొన్న తర్వాత గనోరియా వ్యాధి తీవ్రత. దాని ఉపద్రవాలు బాగా తగ్గాయి.

కానీ, వీటి వాడకం గురించి క్రమం తప్పకుండా వ్యభిచరించే వ్యక్తులకు బాగా తెలిసిపోవడం వలన వాటి దుర్వినియోగం ఎక్కువగా జరుగుతోంది.

ఫలితంగా రెట్టింపు మోతాదులో రెట్టింపు శక్తి గల్గిన మందులు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ పరిస్థితుల్లో గనోరియా స్వరూప స్వభావాల్లోనే గణనీయ మార్పులు చోటు చేసుకొంటున్నాయి.

రోగం అంటుకోవడానికి, వ్యాధి లక్షణాలు శరీరం మీద కన్పించడానికి మధ్య వుండే కాలాన్ని ఇంక్యుబేషన్ పీరియడ్ అంటారు.

పెన్సిలిన్ అతిగా వాడడం వలన క్రమేణా ఈ కాలం తగ్గిపోయి - త్వరగా వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడుతున్నాయి. అలాగే మూత్ర నాళంలో వాపు వగైరా లక్షణాల్లో కూడా క్రమంగా మార్పు రావడాన్ని వైద్యులు గమనిస్తున్నారు.

ఇలా గనోరియా వ్యాధిలో మార్పులేగనక రావడం మొదలయితే, ఈ వ్యాధి జననాంగాలకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, సిఫిలిస్ లాగానే ఇతర శరీరాయవాలకూ పాకే ప్రమాదం పొంచి ఉంది.

ఒకవేళ గనోరియా వ్యాధి మొదడుకు చేరితే అది మొదడు వాపు వ్యాధి కన్నా భయంకర వ్యాధిగా తయారుకావచ్చు.

### ఎన్నిసార్లు వ్యభిచరిస్తే అన్ని సార్లు గనోరియా వస్తుంది

గనోరియా వ్యాధి ఒకసారి వచ్చాక తిరిగి మళ్ళీరాదని చాలా మంది నమ్మకం. పెన్సిలిన్ బిళ్ళవేసుకొంటే యధేచ్ఛగా ఎలాంటి రోగాలున్న వ్యక్తిని కలిసినా ఏమీ కాదని ఇంకా చాలా మంది ధృఢంగా నమ్ముతారు. “చేసేది చెయ్యడమే - వేసేది వేసుకోవడమే” మెట్ట వేదాంతం చెబుతారు మరి కొందరు. ఒకసారి సుఖవ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తులు కూడా తగ్గిన తర్వాత తిరిగి అదే తప్పుకు తలపడుతున్నారంటే - నేరం వ్యక్తిది కాదు - సెక్సుది అనుకోవాలా??

### గనోరియా లక్షణాలు

మూత్రం బైటకు ప్రవహించే మూత్రనాళం వాచిపోయి, మూత్రం నడిచే మార్గం సన్నగా అయి మూత్రం కష్టంగా నడవడం గనోరియా వ్యాధిలో మొదటి లక్షణం.

మూత్రనాళం పుండు పడినట్లవడంతో (యురెట్రైటిస్ అంటారు దీన్ని) ఒక మూత్రపు చుక్క తగిలినా విపరీతంగా మంట పోట్లు పుట్టడం రెండో లక్షణం. ఆడవాళ్ళలో యోని వాచిపోయి బాధపెడుతుంది.

గోనోకాక్సీ సూక్ష్మజీవులతో నిండిన తెల్లని లేక పచ్చని చీము దుర్వాసనతో మూత్రనాళంలోంచి బైటకు రావడం మూడో లక్షణం. ఈ వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తి జననాంగాన్ని గట్టిగా నొక్కితే - ఇంత చీము బైటకు వస్తుంది.

మూత్రంలోంచి సన్నని దారాల్లాగానో పొలుసులుగానో చీము పదార్థాలు బైటకు పోతుంటాయి. ఈ దశలోనయినా సరయిన చికిత్స తీసుకోకపోతే ఉపద్రవాలు ముంచుకొస్తాయి.

### గనోరియా ఉపద్రవాలు

గనోరియా వ్యాధి ముదిరితే పురుషావయవం ముందు భాగం (గ్లాన్స్ నెన్నిస్) బల్బులా పొంగి వాచిపోతుంది. ఈ వాపుకు తగినంతగా దానిపైన ఉండే చర్మం సాగదు. అందువలన పురుషావయవం ఒక ప్రక్క నొక్కినట్లు, ఉరివేసినట్లు అవుతుంది. ఫైమోసిస్ అంటారు. ఈ పరిస్థితిని.

ఒకసారి మూత్ర నాళంలోంచి చీముగడ్డ లాంటిది బయల్దేరవచ్చు. PERI-URETHRAL ABCESS దీన్ని విరేచన మార్గంలో లైంగిక క్రియ చేయడం వలన అక్కడా చీము పెరిగిపోయి అనేక ఉపద్రవాలు వస్తాయి. ప్రోస్టేట్ గ్రంథికి కూడా గనోరియా వ్యాధి సోకుతుంది.

నోటిలో మైథునం జరపడం వలన ముక్కు గొంతు మధ్య భాగం - నాసోఫారింక్స్లో చీము చేరి గొంతు, ముక్కు వ్యాధులు ఒక్కోసారి ఊపిరి తిత్తులలో వ్యాధులు కూడా రావచ్చు.

### ఆడవాళ్ళలో దీని అశ్రద్ధ ఎక్కవ

సరిగా చికిత్స తీసుకోకుండా దారుణంగా మొండికేసిన వ్యక్తులు ఆ దుస్థితిని తెచ్చుకోక తప్పదు. “గ్లీట్” అంటారు ఈ దుస్థితిని.

ఆడవాళ్ళ విషయంలో ఈ అశ్రద్ధపాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. మామూలుగా

తెలుపు అవుతోంది లెమ్మనుకొంటారు గాని, యోని చుట్టూ చీము కమ్ముకొంటున్న విషయాన్ని గమనించరు అందువలన చీము గర్భంసంచీ వరకూ పాకిన (సెర్విసైటిస్) తర్వాత గాని వైద్యుల దగ్గరకు కదలరు చాలా మంది. స్వతహాగా వుండే అశ్రద్ధ కొంతా ఇంట్లో మగవాళ్ళు సహకరించక కొంతా రోగం అలా ముదిరి పోతూనే వుంటుంది.

అన్నింటికన్న ముఖ్యమైన ఉపద్రవం - అటు ఆడవాళ్ళకు గానీ, ఇటు మగవాళ్ళకుగానీ తరచూ కన్పించేది - గనోరియా వ్యాధి వలన సంక్రమించే కీళ్ల వాతం.

ఇన్ని బాధలూ - ఈ రోగం ఉన్న వ్యక్తితో సెక్సులో పాల్గొనడం వలనా, కన్పించిన వ్యాధి లక్షణాల్ని దాచుకొని చికిత్స తీసుకోక పోవడం వలనా వస్తున్నాయి అంతేగా???

### గనోరియాకు ఆయుర్వేద చికిత్స

- \* బొంత అరటికాయ లేతదిగానీ, ముదిరిందిగానీ తీసుకొని ఎండబెట్టి పొడుం చేసి పంచదార కలుపుకొని కొద్దిగా తీసుకుంటే సెగరోగంలో ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.
- \* ఆగాకర కాయలతో కూర వండుకుని తింటే ఆ వ్యాధికి మంచిది.
- \* కర్పూర శిలాజిత్తు (ఈ పేరుతో ఆయుర్వేద ఔషధాలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది) లో పంచదార కలుపుకొని రోజూ రెండు పూటలా తీసుకొంటే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది.
- \* కానుగ చెట్టు వేరుని దంచి రసం తీసి కొబ్బరి పాలు, సున్నం నీళ్ళు సమభాగాలుగా కలిపి తాగిస్తే ఆ రోగం తగ్గుతుంది.
- \* చిన్న పల్లెరు కాయల్నిగాని, కాయలతో సహా చెట్టు మొత్తాన్ని దంచి కషాయం కాచుకొని పంచదార కలుపుకొని రోజూ రెండుసార్లు తాగితే మూత్రంలో బాధ తగ్గుతుంది.
- \* జాజికామ, తంగేడు పువ్వు, తుంగ ముస్తలు, వట్టివేళ్ళు... ఇవన్నీ ఇలానే కషాయం కాచుకొని తాగితే మూత్రంలో బాధని తగ్గిస్తాయి.
- \* లేత బూడిద గుమ్మడికాయతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు ఆ వ్యాధికి హితకరంగా ఉంటాయి. కూష్మాండ లేహ్యం, బూడిద గుమ్మడి హల్వా, బూడిద గుమ్మడి మురబ్బాలు చాలా మందికి తెలిసినవే! దాని ముక్కలతో పులుసుగానీ, చల్లపులుసుగానీ మంచినీ వస్తుగుణ దీపికలో ఉంది.

\* మంచి గంధాన్ని అరగదీసి పాలలో కలుపుకొని తాగడం, తాటికల్లు, సుగంధిపాల పాలు ఇవన్నీ మేహశాంతిని కల్గిస్తాయి.

లక్ష్యణ పంజి ఆకురసం సెగరోగాన్ని నివారిస్తుంది.

వేప చిగుళ్ళు, మునగ విత్తులు, మెట్టతామర పువ్వులు, తుమ్మచెక్క... ఇవన్నీ కషాయం కాచుకొని తాగితే సెగరోగం తగ్గుతోంది!!

### సెగరోగులకు ఆహారం

పాతబియ్యం, గోధుమలు, పేలాలు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, పెరుగుతోటకూర, పొన్నగంటికూర, బీర. పొట్ల, సొర, బూడిదగుమ్మడి, ఉల్లి, ముల్లంగి, ములక్కాడలు, లేత అరటికాయలు, లేత తాటి ముంజెలు, తాటి బెల్లం, మేక మాంసం, వెలగపండు, పుచ్చకాయ, కరిబూజకాయ, నేరేడు పండు, బత్తాయి, నారింజ, పచ్చి ద్రాక్ష... ఇవన్నీ తప్పని సరిగా సెగరోగులు తీసుకోవలసిన ఆహారం.

### సెగరోగులకు నిషేధం

కొత్త బియ్యపు అన్న, ఉలవలు, కొయ్యతోటకూర, ఆవనూనె, ఎర్రగుమ్మడి కాయ, బాతు, కోడి, పందిమాంసాలు, మామిడికాయ, కాకరకాయ - వేడి చేసేవి, పైత్యం చేసేవి ఇతర ఆహార పదార్థాలు వేటినీ తీసుకోకూడదు. పచ్చళ్ళు, మషాలాలు తగ్గించెయ్యడం అవసరం.

## నరాలను పోటెత్తించే “సర్పి”

కొన్ని చర్మ రోగాలు తీవ్రమైన బాధని కల్పించేవిగా ఉంటాయి. కానీ, వాటి పేర్లు మాత్రం చాలా అందంగా ఉంటాయి.

హెర్పిస్ జోస్టర్ అనే చర్మవ్యాధినే తీసుకోండి.

జోస్టర్ అనే గ్రీకు మాటకి వడ్డాణం అని అర్థం. ముత్యాలు పొదిగిన వడ్డాణం లాగా నడుంమీదో వక్షస్థలం మీదో చుట్టుకొని ఉండే వ్యాధి కాబట్టి దీన్ని ‘వడ్డాణం సర్పి’ హెర్పిస్ జోస్టర్ అంటారన్నమాట!

పేరు అందంగానే ఉన్నా ‘సర్పి’ అనే ఈ చర్మవ్యాధి వచ్చినచోట తేలుకుట్టినంత బాధ ఉంటుంది.

చర్మరోగాల్లో తరచూ కన్పించేది, అత్యంత బాధాకరమైనదీ ఈ సర్పి!!

### వైరస్ వలన వచ్చే చర్మవ్యాధి సర్పి

ఆటలమ్మ, పొంగు ఇలాంటి చర్మరోగాలు ఏకారణం వలన వస్తున్నాయో సర్పి కూడా ఆ కారణం వలననే వస్తోంది.

ఆటలమ్మ (వెరిసెల్లా)కు కారణమైన వైరస్ ‘సర్పి’ వ్యాధిని కూడా తీసుకు వస్తోంది. అయితే, ఆటలమ్మ కన్నా సర్పిలో నొప్పి, బాధ అదనంగా ఉంటాయి.

పొంగు లేక తడపర, ఆటలమ్మ, అమ్మవారు సర్పి... ఇలాంటి వ్యాధులు వైరస్ అనే సూక్ష్మజీవి వలన వస్తాయి. సాధారణంగా ఇవి వచ్చిన ఏడెనిమిది రోజులకి వాటికి అవే తగ్గిపోతాయి.

వాటికవే తగ్గిపోయే లక్షణం వీటిలో ఎక్కవగా ఉంటుంది కాబట్టి, మంత్రాలు వేసి ఆ మంత్ర మహిమ వలనే తగ్గిందని అనుకొంటారు మనవాళ్ళ!

“సర్పి” విషయంలోనూ అంతే! మందులు వద్దు. మంత్రం వేయించుకొని, కర్పూరం కొబ్బరి నూనెపూసుకోమంటారు. అలాచెయ్యడం వలన కలిగే నష్టం ఏమిటే పరిశీలిద్దాం ఈ వ్యాసంలో !!

## నరాలను పోటెత్తిస్తుంది సర్పి

సర్పి వలన కలిగే అనర్థాల గురించి అర్థం కావాలంటే సర్పి ఎలా వస్తుందో ముందు అర్థం కావాలి.

వైరస్ వలన కలిగే మిగతా చర్మరోగాలు సాధారణంగా చర్మానికే పరిమితంగా ఉంటాయి. వీటి వలన వచ్చే ఉపద్రవాలు కూడా ఎక్కువగా చర్మం మీద మచ్చలు గుంటలు పడడం, చర్మ వైకల్యాలు ఏర్పడటం ఇలా చర్మానికే పరిమితంగా వుంటాయి సాధారణంగా

కానీ 'సర్పి' వ్యాధి నాడీ వ్యవస్థపైన ఏర్పడే వ్యాధి ఏ నాడి (నరం) మీద 'సర్పి' వచ్చిందో ఆ నాడి లేక నరం (NERVE) వెళ్ళినంతమేర తీవ్రమైన నొప్పి, పోటు, భాద ఏర్పడతాయి.

సాధారణంగా ఛాతి మీద, చంకలకింద, వీపు మీద నడుం చుట్టూ సన్ని పొక్కులు ఏర్పడతాయి.

ముత్యాల దండని పేర్చినట్లు నీటి పొక్కులు (వెసికిల్స్) తళతళా మెరుస్తూ కన్పిస్తాయి చిదిపితే అవి పుళ్ళవుతాయి.

దాదాపు పదిరోజుల పాటు రోగిని తల్లడిల్ల చేస్తుంది 'సర్పి'

## సర్పి లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి

ఏ నరం మీద సర్పి వచ్చిందో ఆ నరం పొడవునా బాధతోపాటుగా బలహీనత, కొద్దిగా జ్వరం ... ఇవన్నీ సర్పి తొలిదశలో కన్పిస్తాయి.

మూడు నాలుగు రోజులయ్యే సరికి ఆ నరం పైన చర్మం కందినట్లయి, వాచి, దానివైన నీటి పొక్కులు రావడం ప్రారంభం అవుతాయి. పోటు తీవ్రమాతుంది.

మరో మూడు నాలుగు రోజుల్లో ఈ నీటి పొక్కులు చితికి, నీరు పోయి, ఎండి బెరళ్ళు కట్టినట్లయి, నల్లని మచ్చలు పడతాయి. ఇలా దాదాపు పదిరోజులకు సర్పి నెమ్మదిస్తుంది.

ఒక్కోసారి పొక్కులొచ్చిన ఈ ప్రాంతం అంతా మొద్దుబారినట్లయి స్పర్శ తెలియకుండా పోవచ్చు కూడా!

ఈ లోగా, నీటి పొక్కుల్ని చిదిపితే, పుళ్ళు పడి రసి, చీము, ఈగలు ... ఇదంతా తెచ్చి పెట్టుకునే బాధ! అందుకని, సర్పిలో పొక్కుల్ని చిదపకుండా చూడాలి.

## సర్పి వలన కలిగే ఉపద్రవాలు

ఎనిమిది, తొమ్మిది రోజులకి పొక్కులు ఎండిపోయి నొప్పి తగ్గడం మామూలుగా జరిగే విషయం! కానీ-

చాలా మందిలో సర్పి కథ ఇంత సుఖాంతంగా ఉండదు. దురదృష్టవంతుల్ని కాపాడేవారు లేరన్నట్లుగా సర్పి తగ్గిపోయాక అనేక ఉపద్రవాలు వచ్చి పడతాయి.

సర్పి వచ్చినప్పుడు ఏ నరం మీద బాధకల్గిందో ఆ బాధ చాలా కాలంపాటు నెలలు, సంవత్సరాల తరబడి కొందిరి విషయంలో శాశ్వతంగా కూడా ఉండిపోతుంది.

కంటికి సంబంధించిన నరం (5వ క్రేనియల్ నెర్వ్) మీద సర్పి ఏర్పడితే, దృష్టిదోషం, కంటి చూపు మందగించడం జరగవచ్చు.

ముఖానికి సంబంధించిన నరం (7వ క్రేనియల్ నెర్వ్) సర్పి వలన బాధించబడినప్పుడు ముఖ కండరాలు శక్తిహీనమై వ్రేలాడబడి పోతాయి.

అలాగే చెవి నరం దెబ్బతింటే చెముడు వచ్చే ప్రమాదం కూడా వుంది.

ఇలా సర్పి వ్యాధి వచ్చి, పోతూ పోతూ తెచ్చి పెట్టే ఉపద్రవాల్ని మంత్రాలతో కాకుండా, నిపుణుడైన వైద్యుడి సలహాతో ఎదుర్కోగలిగితే, ఈ ఉపద్రవాల బారిన పడకుండా తప్పించుకోవచ్చు.

### సర్పికి చికిత్స ఉపద్రవాలను నివారించడానికే

నిజానికి సర్పి వచ్చినప్పుడు చేయవలసినంత పెద్ద చికిత్స ఏమీ లేదు.

నీటి పొక్కులు చితికి పోకుండా పొడిగా ఉంచడం, నొప్పి, బాధ తగ్గేందుకు ఉపశమన చికిత్సలు చేసుకోవడం, చల్లదనం కల్గించడానికి కెలడ్రీన్ లోషన్, కేలమైన్ పౌడర్ వాడడం... ఇవి సరిపోతాయి.

ఒకవేళ పుళ్ళు పడితే, పుళ్ళకు చేయవలసిన చికిత్స తీసుకుంటే తగ్గిపోతాయి కూడా!

అయితే, ఇంతమాత్రం చికిత్స సరిపోదు. ఉపద్రవాలు కలగకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా వేరేచికిత్స తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

నిపుణుడైన వైద్యుడు సర్పితో బాధపడే రోగికి జైలోకైన్జెల్, యనాల్జిసిక్ టాబ్లెట్లు, యాంటీ బయాటిక్ ఔషధాలు రాసి ఇచ్చి పంపెయ్యడు.

సర్పి వ్యాధి వలన జీవితాంతం పడే బాధలు కలగకుండా నివారించేందుకే కొన్ని ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకొంటాడు. నిజానికి సర్పికి చికిత్స ఈ ఉపద్రవాలను నివారించడానికే

ఒక నియమిత పద్ధతిలో కార్లికో స్టెరాయిడ్స్ ఔషధాలు వాడితే సర్పి తగ్గిన తర్వాత వచ్చే నరాల బాధలు రాకుండా వుంటాయని నిపుణులు చెప్తారు.



### సర్పం లాంటిది సర్పి

అందుకే మంత్రాలకు సర్పి రాలిపోతుందో లేదో గానీ, సర్పి అనంతర ఉపద్రవాలు మాత్రం మంత్రాలకు లొంగేవి కావనీ, కాబట్టి సర్పి కన్పించగానే వైద్యుడి సలహానే తీసుకోవలని ఈ నిరూపణలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. మంత్రాలకు 'సర్పి' రాలదు. తంత్రాలకు వైరస్ లొంగదు అని గమనించండి!

సర్పి సర్పం లాంటిది! కాటు వేస్తుంది!! తస్మాత్ జాగ్రత్త!!!

## సమస్త రోగి వర్ధకం “మలబద్ధకం”

కొందరికి గడియారం గంటకొట్టినట్లు ఒకే సమయానికి రోజూ టంచన్ గా విరేచనం పిలుపు వస్తుంది. అది వారికి వరం.

ఇంకొందరుంటారు రోజుల తరబడి టాయ్ లెట్ లోకి అడుగుబెట్టవలసిన అవసరమే వారికి రాదు. కడుపులో మలాల్ని కడుపులోనే అలా రోజుల తరబడి భరిస్తూ వుంటారు. రోగాల పుట్టగా వాళ్ళ శరీరం నానాటికీ శిథిలమైపోతూ వుంటుంది. అయినా దాన్ని పట్టించుకోకుండానే తిరిగేస్తుంటారు. అది వారికి శాపం!!

సమస్త రోగాలకూ మూలం మలబద్ధకంలోనే వుంది. రోజూ ఒక ప్లాస్ ప్రకారం, టైం ప్రకారం విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోగలవారి జన్మ ధన్యం....

### మలబద్ధకం ఆడవారిలో ఎక్కువ

మలబద్ధకం ఆడవారిలో ఎక్కువ. అందుకు సామాజికమైన కారణం ఒకటుంది. ప్రొద్దున నిద్రలేచింది మొదలు, అర్ధరాత్రి పడుకునే వరకూ ఇంట్లో ఆడవాళ్ళకున్న “బిజీ షెడ్యూల్” వలన వాళ్ళు విరేచనానికి వెళ్లే టైంలేక తర్వాత వెళదాం లెమ్మని వాయిదా వేస్తుంటారు. ఇలా వాయిదాలు పడీపడీ, ఆఖరికి మలబద్ధకం అనేది వారిలో అలవాటుగా మారిపోతుంది!

మలబద్ధకం రావడానికి అనేక రకాల వ్యాధులు కారణం అయితే కావచ్చు. ఆడవారైనా, మగవారైనా, చాలా మంది విషయంలో మాత్రం విరేచనానికి వెళ్ళడానికి బద్ధకించి వాయిదా వేయటమే ముఖ్య కారణంగా కన్పిస్తుంది. ఆఫీసులకు దూరంగా ఇళ్ళుండి, బస్సు ప్రయాణాల మీద, వాటి వేళల మీద నమ్మకం లేక, నిద్రలేస్తూ ఆదరాబాదరా ఆఫీసులకు పరిగెత్తే ఉద్యోగాల్లో వున్నవారు, ఎప్పుడూ క్యాంపులకు తిరుగుతుండేవారు, ఇంటిపట్టున వుండే అవకాశాలు లేనివారు, బైటతిక్కుతినటం ఒక అలవాటుగా వున్నవారు, తరచూ మలబద్ధకానికి గురౌతుంటారు.

టాయ్ లెట్ లోకి వెళ్ళడానికి టైం వుండదు వీరికి, ఒకవేళ వెళ్ళినా, తగినంత సమయం కేటాయించి, సంతృప్తికరంగా ఆ పని ముగించి వచ్చే అవకాశం వుండకపోతే

ఉపయోగం ఏముంటుంది చెప్పండి..... ? అంతా హడావిడి హడావిడి! అయితే కడుపులో గడబిడ తప్పు ప్రయోజనం ఏమీ వుండదు. ఆఫీసర్లకూ, ఆఫీసుల్లో బాసులకు ఇటువంటి సంఘటనలు తరచూ ఎదురౌతూనే వుంటాయి. అది అనారోగ్యం అని తెలిసినా వాళ్ళు ఏమీ చేయలేని పరిస్థితి!

### మీకు నింజగానే విరేచనం బాగా అవుతోందా?

విరేచనం బాగానే అవుతోందంటూ వుంటారు చాలామంది. కానీ ఆ చాలా మందిలో ఎందరికో అయ్యేది సరయిన విరేచనం కాదు.

- \* విరేచనం వేళ ప్రకారం సరిగ్గా సమయానికి అవ్వాలి. దానికోసం ఎదురుచూస్తూ టాయిలెట్లోకి ఇంట్లోకి పటిల్ తిరగే విధంగా వుండకూడదు.
- \* వేళకు విరేచనానికి వెళ్ళాలని అన్పించాక టాయిలెట్లోకి వెళ్ళుంగానే విరేచనం అయిపోవాలి. గంటల తరబడీ మోకాళ్ళు పట్టేసేలా కూర్చోవాల్సిన పరిస్థితి వుండకూడదు.
- \* విరేచనం మృదువుగా వుండాలి. అందులో అంతకు మునుపు తీసుకొన్న ఆహారపదార్థాలు కన్పించకూడదు...
- \* నీళ్ళతో కడుకున్నప్పుడు వ్రేళ్ళకు అంటుకొని వుండటం, లెట్రీన్ ఫ్లైట్లో నీళ్ళు ఎంత కొట్టినా అంటుకొని విరేచనం వదలకపోవడం ... అనేవి మంచిగా విరేచనం అయిన లక్షణాలు కానేకావు. అలా అవుతున్న విరేచనం అనారోగ్య కారణమే ! SINGLE FLUSHOUT లో విరేచనం కొట్టుకు పోవాలన్నమాట!
- \* విరేచనం జిడ్డుగానీ, జిగురు (బంక) గానీ, రక్తపు చారలుగానీ వుండకూడదు. పుల్లటి వాసనగానీ, కుళ్ళిన వాసనగానీ, చీమువాసనగానీ, విరేచనానికి వెళ్ళేప్పుడు పెద్ద పెద్ద శబ్దాలతో గాలి రావడం, ఆ గాలి దుర్వాసనగా వుండటం మీ కడుపులో వాతం బాగా చేరిందనడానికి గుర్తు. ఇది రానున్న వాత వ్యాధులకు హెచ్చరిక!

### అమీబయాసిస్ వ్యాధి మలబద్ధకానికి తల్లి

- 1 రోజూ విరేచనం సరిగా కాకపోవడంతో మీరు బాధపడ్తున్నారా? వెళ్ళాలని అనిపించకపోవటం, వెళ్ళినా ఎంత సేపటికి రాకపోవటం జరుగుతోందా? పేగుల్లో జడత్వం అనేది ఈ లక్షణానికి ముఖ్య కారణం.
- 2 రోజూ విరేచనానికి వెళ్ళాలని అనిపిస్తుందిగాని, వెళ్ళిన తర్వాత వస్తున్నట్లే అన్పించి ఆగిపోతోందా? విరేచనం నడిచే మార్గంలో పేగులోపల అవరోధం వుండేమో పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.

- 3 విరేచనానికి పదేపదే అనేక సార్లు వెళ్ళాలని అన్వించటం, వెళ్ళినప్పుడల్లా పెంటికలుగానో, ముక్కలుగానో, జిగురుగానో, రక్తంతో కలిసో విరేచనం అవుతోందా... ? ఇది ఇరిటబుల్ బవల్ సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధి లక్షణంగా చెప్తారు. అమీబియాసిస్ వున్న వారిలో ఇలాంటి బాధ ఎక్కువ వుంటుంది. అయితే జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు అవుతాయి. లేకపోతే మలబద్ధకం ఏర్పడి, విరేచనం అయ్యా అవ్వక, వచ్చీరాక వచ్చినా ఇంకా ఎంతో కొంత లోపల మిగిలే వుందనినించే పరిస్థితి ఈ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో తరచూ కనిపిస్తుంది.

### మొలలూ - మలబద్ధకం

గట్టిగా ముక్కగా ముక్కగా కొద్ది విరేచనం అతికష్టం మీద అవుతూ లోపల ఏదో పట్టుకొని బంధించినట్లు విరేచనం అవుతోందా... లోపలి వైపు మొలలు (ఇంటర్నల్ పైల్స్) వున్నాయేమో పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

ఇది ఇలా వుంటే మరికొందరి విషయంలో ప్రతిరోజూ విరేచనానికి వెళ్ళడం అనేది ఒక పెద్ద యుద్ధకార్యంగా మారిపోయి, అతికష్టం మీద విరేచనానికి వెళ్ళటం జరుగుతుంటుంది!

కానీ, ఇంకా లోపల చాలా విరేచనం మిగిలిపోయినట్లే అన్వించి, గట్టిగా ప్రయత్నించగా అంతో ఇంతో రక్తం పడటంగానీ, జిగురు పడటంగానీ జరుగుతుంది.

పైల్స్ కంప్లైయింట్లో అయితే కేవలం రక్తం పడుతుంది. అలా కాకుండా, విరేచన మార్గంలోపల పేగు చివరి భాగం బైటకు జారడం వలన ఒక్కోసారి రక్తపు బొట్టుగానీ, ధారగా రక్తం కారడంగానీ జరగవచ్చు. దీన్ని RECTAL PROLAPSE అంటారు.

రెక్టమ్ బైటకు జారినప్పుడు, బొటనవేలితో నెమ్మదిగా లోపలకు నొక్కితే మళ్ళీ వెనక్కు వెళ్ళిపోతుంది. మలబద్ధకంలో పదేపదే ముక్కడం వలన ఇలా జారుతుంది. విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకొంటే ఇలా రెక్టమ్ జారడం ఆగిపోతుంటుంది సాధారణంగా!

కొందరు ఆడవాళ్ళలో మరో దురదృష్టకరమైన అంశం జరుగుతుంటుంది. యోనిలోపలి నుంచి వేలితే బైటకు నొక్కితేగానీ విరేచనం కాదు. పేగు చివరి భాగంగా మనం ఇందాక చెప్పుకున్న రెక్టమ్ (మలాశయం) యోనిలోకి జారడం వలన ఇలాంటి పరిస్థితి వస్తుంటుంది రెక్టోసీల్ ఏర్పడటం అంటారు దీన్ని.

విరేచన మార్గాన్ని పైకి నొక్కితేగానీ కొందరికి కడుపు కదలదు. విరేచనాన్ని బైటకు తోసెయ్యడానికి ఉపయోగపడే కండరాలు వదులు కావటంగానీ, సాగిపోవటంగానీ జరిగి విరేచనం కదలదన్నమాట. ఈ రెండు లక్షణాలను శస్త్రచికిత్సద్వారా సరిచేసుకోవచ్చు.

రోజూ తగినంత నీరు తీసుకోవటం, విరేచనాన్ని చక్కగా అయ్యేలా తోడ్పడే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఈ రెండు అలవాట్లూ లేనివారికి మలబద్ధకం ఒక సమస్యగా వుంటుంది.

### మలబద్ధకాన్ని తెచ్చిపెట్టే మందులు

మనం అవసరార్థం వాడుకేనే అనేక మందులు మలబద్ధకానికి కారణం అవుతంటాయి. దగ్గు, జలుబును తగ్గించే యాంటీబియోటిక్స్ ఎలెర్జిక్ సంబంధించిన ఔషధాలు కొన్నింటిని తీసుకొనే వారికి మలబద్ధకం వస్తువుంటుంది.

నొప్పులు, వాపులు, తగ్గే బిళ్ళలు, మైగ్రయిన్ తలనొప్పికి వాడే బిళ్ళలు, మలబద్ధకాన్ని తెచ్చి పెట్టుంటాయి.

ఫిట్స్, మూర్చలు, అపస్మారం వంటి వ్యాధులకు రోజూ మందులు వాడక తప్పదు. ఆ మందుల వలన చాలా మందిలో మలబద్ధకం వస్తూ వుంటుంది.

కడుపులో మంటని తగ్గించే మందులు లెక్క ప్రకారం విరేచనం అయ్యేలా చేయాలి. కానీ, వాటిలో వుండే కేల్షియం, అల్యూమినియం వంటి ఖనిజాలు మలబద్ధకానికి ఒక్కొక్కసారి కారణం అవుతూ వుంటాయి.

శరీరానికి నీరు పట్టిన వ్యాధిలో మూత్రం ఎక్కువగా నడవడం కోసం వాడే మందులు కూడా మలబద్ధకానికి కారణం అవుతాయి. ఇనుము కలిపిన మందులు రక్తపుష్టి కోసం వాడతారు. కొందరిలో ఇనుము విరేచనాలు అయ్యేలా చేస్తుంది, కొందరికి మలబద్ధకం తెస్తుంటుంది. బీపీ తగ్గడానికి వాడే మందుల వలన కూడా మలబద్ధకం వస్తుండడం చాలా మందిలో గమనించాం.

గసగసాలు కలిపిన ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువగా తిన్నా మలబద్ధకం వస్తూ వుంటుంది.

వెన్నుపూసకు సంబంధించిన వ్యాధులుగాని నాడులకు సంబంధించిన వ్యాధులుగానీ వచ్చిన వారిలో విరేచన బద్ధకం సహజంగా వుంటుంది. విరేచనానికి వెళ్ళాలని అనిపించాలంటే మలాశయానికి సంబంధించిన నాడులు సక్రమంగా పనిచేసి అలా అనిపించేలా ప్రేరేపిస్తాయి. నాడీ సంబంధ వ్యాధుల వలన ఈ సెన్సేషన్ పోతుంది అందువలన విరేచనానికి వెళ్ళాలని అన్నించదు.

కడుపులో మంట, గ్యాస్, నొప్పి కడుపులో వుండపెట్టినట్లుండటం, కడుపుకి నీరు రావడం ఈ సందర్భాలన్నింటోనూ మలబద్ధకం తరచూ కన్పిస్తూ వుంటుంది.

### మలబద్ధకానికి కారణాన్ని కనుగొనే పరీక్షలు

ప్రోక్టోస్కోపీ ద్వారా మలద్వారం లోంచి లోపల పరీక్ష చేస్తే, ఫిషర్స్, మొలలు, పుళ్ళు ఎర్రగా పూసినట్లుండటం... ఇలాంటి మలబద్ధకానికి కారణం అయ్యే అంశాలన్నీ ఈ పరీక్షలో తెలుస్తాయి.

సిగ్మాయిడో స్కోపి అనే పరీక్ష చేయిస్తే కేన్సర్ గడ్డలు, పేగులోపల ఏదైనా అవరోధం ఏర్పడటం, పేగులోపల పూతవంటి పరిస్థితులేమైనా వున్నాయేమో అర్థం అవుతుంది.

విరేచనం పరీక్ష చేయిస్తే చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి.

1. విరేచనం రిబ్బన్ లా సన్నగా అవుతుంటే మలద్వారం మూసుకుపోయి సరిగా ఓపెన్ కాకపోవడం జరుగుతోందన్నమాట. మొలలు, పుళ్ళు, గడ్డలు, ఆ ప్రాంతంలో ఆపరేషన్ జరగడం, దెబ్బతగలటం ఇలాంటి కారణాలు అనేకం వున్నాయి.
2. విరేచనం పెంటికలు కట్టుకొని మేక మలంలాగా అవుతున్నట్లయితే. అది ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ అనే అమీబియాసిస్ వ్యాధికి చెందిన లక్షణం కావచ్చు.
3. విరేచనాన్ని మైక్రోస్కోప్ లో పరీక్ష చేయిస్తే, సూక్ష్మజీవులు వున్నా, రక్తంవున్నా నులిపురుగులున్నా, జిగురువున్నా అపక్వమైన ఆహారపదార్థాలున్నా తెలుస్తుంది.

మామూలుగా వాడే విరేచనకర ఔషధాలతో మలబద్ధకం తగ్గనప్పుడు తప్పని సరిగా ప్రోక్టోస్కోపి, సిగ్మాయిడోస్కోపి, బేరియం ఎనీమా ఎక్స్రే, రక్త పరీక్షల్లో TC, DC, ESR, HFY శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ల శాతం, కేల్షియం, లెడ్ వంటి ఖనిజాల శాతం, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు వగైరా పరీక్షలన్నింటినీ డాక్టర్ చేయించి చూస్తారు.

ఇవన్నీ అనవసరం అనుకొని, డాక్టర్ సలహాను పెడచెవిని పెట్టవద్దని సలహా చెప్పడానికే ఈ విషయం చెప్పడం జరిగింది. మలబద్ధకం సహజంగా వచ్చింది కానప్పుడు లోపల ఏదో కారణం వుండే వుంటుందని అనుమానించక తప్పదు కదా!

### ఇదిగో... ఇవి పాటించండి! మలబద్ధకాన్ని పారద్రోలండి!!

1. బీన్స్, సోయాబీన్స్, చిక్కుడు, అలసందలు, బొబ్బర్లు ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలలో

ఫైబర్ ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి, వీటిని ఎక్కువగా తేసుకుంటే విరేచనం ప్రీగా అవుతుందని ఆధునిక శాస్త్రం చెబుతుంది.

2. అల్లం మెత్తగా దంచి, తగినంత సైంధవ లవణం అందులో కలిపి ఒక సీసాలో నిలవ వుంచుకోండి. రోజూ అన్నంలో మొదటి ముద్దగా 1/4 చెంచా మోతాతులో నెయ్యి వేసుకుని తినండి. విరేచనం ప్రీగా అవుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది.
3. ఆముదం మంచిది తెచ్చుకొని , దాంతో ఆహారపదార్థాలు వండుకొంటే చాలా మంచిది. ఆముదం వండిన గారెలు ఈ వ్యాధిలో చాలాబాగా పనిచేస్తాయి. ఆముదాన్ని నేరుగా తీసుకున్న మంచిదే! మలబద్ధకం వున్న రోగులకు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే దివ్యోషధం ఆముదం!
4. గులాబి పువ్వుల రేకుల్ని తీసుకొని వాటిని పల్చగా పొరలా పశ్యెంలో పరవండి. దాని మీద పంచదార చల్లండి. పైన మళ్ళీ గులాబి రేకులు పరవండి. దాని మీద పంచదార మళ్ళీ చల్లండి. ఇలా పొరలు పొరలుగా గులాబీ రేకుల మీద పంచదార చల్లుతూ ఒక పొతకగా పేర్చి రోజూ నీటితోగానీ, పన్నీటితోగాని తడవండి. కొన్ని రోజులకు రేకులు పంచదార కలిసి మిశ్రమంగా మారి లేవ్యం అవుతుంది. రోజూ పుప్ప లేవ్యం పేరుతో ఇది బజార్లో దొరుకుతుంది కూడా దీన్ని తీసుకొంటే మృదు విరేచనం అవటమే కాకుండా రక్తశుద్ధిని కూడా కల్గిస్తుంది. చలవ చేస్తుంది పైత్యపు వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది.
5. ఇంగువని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, శనగింజంత మార్ద్రలు కట్టుకొని ఉదయం సాయంత్రం తీసుకొంటే మలద్వారం దగ్గర మంట, నొప్పి, విరేచనంతో కలిసి నెత్తురు పడడం. జిగురు తగ్గుతాయి, విరేచనం ప్రీగా అవుతుంది.
6. ఆవాలు 4 చెంచాలు తీసుకొని చన్నీళ్ళతో నూరి త్రాగిస్తే కడుపులో బాధలు తగ్గుతాయి. అధికంగా మూత్రం వెళ్ళడం ఆగుతుంది. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. పొట్టకు, పేగులకు బలంగా వుంటుంది.
7. ఉప్పునీళ్ళు వాంటినీ, విరేచన్నాన్ని అయ్యేలా చేసి పేగుల్ని శుభ్రం ,చేస్తాయి.
8. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము ... ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలోగానీ, టిఫెన్లోగానీ, మజ్జిగలోగానీ రోజూ తీసుకొంటే, ఆకలి పెరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం తేలికగా వుంటుంది. కడుపులో పాములు పోతాయి. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. పిల్లలకు అజీర్ణం, కడుపులో నొప్పి తగ్గుతాయి.

విరేచనం చక్కగా అవుతుంది. మూత్రం బంధించినప్పుడు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

ధాన్యకాదిలేహ్యం అనే మందు బజార్లో దొరుకుతుంది. ఇది విరేచనాన్ని మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

కాకరాకురసం రెండు చెంచాల మోతాదులో తేనె కలుపుకొని తీసుకొంటే, చలి జ్వరాలు తగ్గుతాయి. కడుపులో పాములు పోతాయి. కఫం తగ్గుతుంది. విషదోషాలు, ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో మంచిది. అన్నహితవు కలుగుతుంది. అన్నం తినబుద్ధి కావటంలేదు అనేవారు దీన్ని తీసుకొంటే నోటికి రుచి కలుగుతుంది.

9. దాక్ష, కిస్మిస్, యాపిల్, కమలాలవంటి పళ్ళకు విరేచనాన్ని కల్పించే గుణం వుంది.
10. కొత్తిమీరను ఎంత వీలైతే అంత తరచుగా ఆహార పదార్థాలలో వాడుకొంటూ వుంటే చక్కగా విరేచనాన్ని కల్గిస్తుంది. కరివేపాకు, కొత్తిమీర ఎండించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలుపుకుని అన్నంలో తింటే మరీ మంచిది.
11. చింతపండు చారు రోజూ తాగండి. కడుపులో బేజారు పోయి కాలవిరేచనం అవుతుంది. సునాముఖి ఆకుని ఈ చారులో వేసి బాగా మరిగించి తాగితే తప్పకుండా విరేచనం అవుతుంది.
12. బూడిద గుమ్మడికాయ హల్వాచేసుకొని తినండి. చలవ చేస్తుంది. విరేచనాన్ని కల్గిస్తుంది. కూష్మాండ లేహ్యం అనే పేరుతో బజార్లో దొరికే మందును తీసుకున్నా మంచిదే. చక్కగా విరేచనం అవుతుంది.
13. లేత ములగాకు కూరని వండుకొని తింటే విరేచనం అవటమే కాకుండా వాతం తగ్గుతుంది. పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం వంటి వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది మంచిది.
14. సీతాఫలం ఆకుల కషాయాన్ని తేనె కలిపి తాగిస్తే మలద్వారంలోంచి పేగు బైటకు వచ్చే వ్యాధి తగ్గువుందని వస్తుగుణదీపిక అనే వైద్య గ్రంథం చెప్తాంది.
15. సీతాఫలం వేరు ఎక్కువ విరేచనాలు అయ్యేలా చేస్తుంది. చాలా తక్కువ మోతాదుతో యిస్తే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జిగురును తగ్గించి, విరేచనాన్ని ప్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.
16. బొప్పాయి పండు తింటూ వుంటే మలబద్ధకాన్ని కల్పించే ప్రకృతి మారుతుంది.
17. వేపచెట్టు మీద జిగురు సేకరించి, కుంకుడు గింజంత సైజు మాత్ర కట్టుకొని ఉదయం, సాయంత్రం ఒకటి తీసుకొంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జిగురు విరేచనాలు. రక్తం పడడం తగ్గుతాయి. విరేచన బద్ధకం పోతుంది.



18. ఆకు కూరలు రోజూ తినడం అవసరం. పెరుగుతోటకూర, కొయ్యతోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర, గంగపాయలి కూర, చక్రవర్తి కూర వాటిలో ఏవి దొరికితే వాటిని రోజూ వండుకొని తినాలి. విరేచనం సాఫీగా అవటమే కాకుండా చలవచేస్తాయి. గోంగూర, పుల్లబచ్చలి, చుక్కకూర వంటి పుల్లని కూరలు వాతాన్ని కల్గించి, మలబద్ధకాన్నిస్తాయి. అందుకే వీటిని తినేప్పుడు జాగ్రత్తగా వుండాలి.
19. ఉల్లికాడలకూర రుచిగా వుంటుంది . వాతం, మూలవ్యాధులు, మొలలు వగైరా బాధల్ని తగ్గిస్తుంది. విరేచనం బంధించి సరిగా అవని వారికి తప్పుకుండా మేలు చేస్తుంది.
20. శుచిగా, శుభ్రంగా వున్న మంచినీటిని బాగా మరిగించి. చల్లార్చి, సబ్బు గిలకరించి ఆ నీటితో ఎనీమా చేసుకోవడం మంచిది.

మలబద్ధకం మనిషి బద్ధకానికి గుర్తు. బద్ధకిస్తుగా బ్రతికే మనిషి వలన ఎంత ఉపయోగం వుంటుందో మనకు తెలుసు. మలబద్ధకం వలన మనిషికి అతని శరీరం కూడా అంతే నిరుపయోగంగా వుంటుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు మీలో ఏమాత్రం కన్పిస్తున్నా ముందు జాగ్రత్త పడండి. ఆ తర్వాత మలబద్ధకం అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. ఆ అనేక వ్యాధులు తిరిగి మలబద్ధకాన్ని పెంచుతూ వుంటాయి. ఇలా వ్యాధులూ మలబద్ధకం పెనవేసుకు పెరుగుతాయి. సమస్త రోగవర్ధకం మలబద్ధకం అన్నదందుకే!

**జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, దద్దుర్లు,**

**దురదలు...**

**ఈ “ఎలర్జీ” బాధల నుండి ఐముక్త లేదా?**

**జలుబే బలుబు.....!**

ఒక ముక్కులోంచి గంగ.... ఇంకో ముక్కులోంచి యమున వరదలా పొండిపొరలుతూ వందల కొద్దీ తుమ్ములు.... గాలి లోపలికి చొరబడనీయనంత ముక్కు దిబ్బడ... ముక్కులోపల దురద.... కళ్ళు ఎర్రబడి, వాచి నీరు కారుతూ దుఃఖ భాజనంగా వుండే పరిస్థితి.....

జ్వరం జ్వరంగా వుండి, తలనొప్పి - కణలలు, నుదురు భాగాలలో పగలగొడ్డున్నంత బాధ... నీరసం, నిస్సత్తువ... ఏవనీ చేయలేపోవటం - దేనిపట్లా శ్రద్ధ లేకపోవటం... ఇంతకన్నా ప్రత్యక్ష నరకం ఏముంటుంది చెప్పండి! ఇదంతా ఎలర్జీ అనే మహమ్మారి కల్గిస్తున్న అవస్థ!

ఇదొక జబ్బు కానేకాదు. అలాగని కాకపోనూ లేదు మనిషి తనకుతానుగా ఏ తప్పు చేయకపోయినా తప్పనిసరిగా అనుభవించే శిక్షలలో ఇదొకటి!!

పీల్చేగాలి, తాగేనీరు, తినే ఆహారం, వాడే వస్తువులు, వేసుకునే మందులు వాటిలో దేనికైనా ఎలర్జీ తీసుకువచ్చే హక్కుంది!

మొదట్లో ఏవో ఒకటో రెండో పడని వస్తువులే ఎలర్జీని తెస్తాయి. కాలం గడిచేకొద్దీ ఈ పడని వస్తువుల జాబితా పెరిగిపోయి, చివరికి సరిపడే వస్తువులేవీ కన్పించని పరిస్థితి కూడా వస్తుంటుంది.

అందుకే ఎలర్జీని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనే విధివిధానాలు తెలుసుకోవటం అవసరం!

### ఎలర్జీ ఎలా కలుగుతుంది?

తెల్ల రక్తకణాలు మన శరీరానికి రక్షక భటుల్లాగా పనిచేస్తాయని మీ అందరికీ తెలుసు. వీటికి భుజబలం వున్నంతగా బుద్ధిబలం లేదు. “నరికేయండ్రా ” అనగానే కత్తి వుచ్చుకొనే వీరసైనికుడిలా ప్రవర్తిస్తాయి. తన పర అన్న భేదం పాటించవు. అందువలన మిత్రులుగా వచ్చిన వాటిని కూడా శత్రువులుగా భావించి నానా హడావిడీ చేస్తాయి.

శరీరానికి వ్యాధిని కల్పించే సూక్ష్మజీవుల్ని ఎదుర్కొని వాటిని చీల్చి చెండాడే మిలిటరీ యంత్రాంగం తెల్లరక్త కణాల వలన మన శరీరానికి వుంది. కాబట్టే మనకు చాలా వ్యాధులు సంక్రమించటం లేదు.

కానీ, ఒక్కసారి మనం పీల్చేగాలి, త్రాగేనీరు, వాడే వస్తువులు, వేసుకొనే కొన్ని మందులు వంటివి మనం తీసుకున్నప్పుడు ఈ తెల్లనిరక్తకణాలు విపరీతంగా ప్రతిస్పందించి వాటిని శత్రువులుగా భావించి దాడి చేయటం ప్రారంభిస్తాయి.

ఈ దాడి ఫలితంగా “హిస్టమిన్” అనే రసాయన నదార్తాలు విడుదల అవుతాయి. ఈ “హిస్టమిన్” లే ఎలర్జీని సృష్టిస్తున్నాయి.

ఈ విధంగా శరీరంలోని రక్షణ యంత్రాంగమే శాపంగా మారి ఎలర్జీ మహమ్మారిని సృష్టిస్తోందన్న మాట!

### ఎలర్జీ ఇలా వుంటుంది.....

ఎలర్జీ ముఖ్యంగా మూడు స్థాయిల్లో వుంటుంది.

1. వెంటనే వచ్చే ఎలర్జీ సరిపడని వస్తువును మనం తీసుకోగానే తక్షణం వచ్చే రియాక్షన్! ఇది వెంటనే వస్తుంది కాబట్టి ఒక్కోదశలో ప్రాణాపాయ స్థితికి కూడా కారణం కావచ్చు. ఉదాహరణకు పెన్సిలిన్ ఇంజక్షన్ సరిపడని వారు పొరబాటున అది తీసుకుంటే వెంటనే స్పృహకోల్పోయి పడిపోతారు. ఈ ప్రాణాపాయ స్థితిని ‘ఎనఫిలాక్సిక్ షాక్’ అంటారు. అలాగే సరిపడని వాతావరణంలోకి వెళ్ళగానే... కూల్డ్రింక్లు, ఐస్క్రీములు వంటివి తీసుకోగానే జలుబు, తుమ్ములురావటం కూడా ఇలాంటిదే. ఎక్యూట్ ఎలర్జిక్ రైనైటిస్ అంటారు దీన్ని! ఉబ్బసం, దద్దుర్లు, దురదలు రావటం... ఇవన్నీ వెంటనే వచ్చే ఎలర్జీ లక్షణాలు. కారం దంచేప్పుడు తుమ్ములు రావటం... ఇలాంటిదే!
2. **కొంచెం ఆలస్యంగా వచ్చే ఎలర్జీ** : కొన్ని రకాల ఉబ్బసాలలోనూ, పంటపొలాల్లో పనిచేసే రైతులకు, పక్షుల్ని పెంచేవారికీ, ప్రయాణాలు చేసేవారికీ నాలగైదు

గంటల తర్వాత ఎలర్జిక్ లక్షణాలు కన్పిస్తుంటాయి. జలుబు, తుమ్ములు ఆయాసం ముఖ్యంగా ఇందులో కన్పిస్తుంటాయి.

3. **అలస్యంగా వచ్చే ఎలర్జీ** : ఇందులో సరిపడని వస్తువులు తీసుకున్న ఒకటి రెండు రోజుల తర్వాత ఎలర్జిక్ లక్షణాలు కన్పిస్తుంటాయి. వివిధ రకాల చర్మవ్యాధులు, ముఖ్యంగా ఎగ్జిమా అనే నల్లమచ్చల చర్మవ్యాధిలో ఈ పరిస్థితి మనకు కన్పిస్తుంది.

### తెల్లవారు రుఘామున తుమ్ములోస్తున్నారూ. ఇదీ కారణం!

కొన్ని రకాల మొక్కల పుప్పొడి పరాగరేణువులు (పోలెన్స్) చాలా సూక్ష్మంగా వుంటాయి. మొక్కల నుండి విడుదలై గాలిలో కలిసి అవి సంచరిస్తుంటాయి. మనం గాలి పీల్చినప్పుడు ఆ గాలి ద్వారా ఈ పోలెన్స్ మన ముక్కులోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఈ పోలెన్స్ సరిపడకపోతే తక్షణం తుమ్ములు మొదలౌతాయి. పాతిక నుంచీ వందవరకూ ఆగకుండా తుమ్ములు వస్తూనే వుంటాయి. తుమ్ములు ఆగేవరకూ ఈ ఎలర్జిక్ వున్నవారు పడే హైరానా అంతా ఇంతా అని వర్ణించడానికి వేల్లేదు. ప్రత్యక్ష నరకం కనిపిస్తుంటుంది! తుమ్మీ తుమ్మీ సొమ్మసిల్లి పడిపోతారు.

ఇంట్లో వస్తువుల మీద. పుస్తకాల బీరువాలో వున్న పాత పుస్తకాల మీద, పాతగుడ్డల మీద. పక్కబట్టల మీద పరుచుకున్న దుమ్ములో ఫంగస్ కణాలు వుంటాయి. ఈ వస్తువుల్ని ఒక్కసారిగా దులిపినప్పుడు దుమ్మురేగి, అందులోని ఫంగస్ కణాలు ముక్కులోకి వెళ్ళి తుమ్ములు, జలుబు, ఆయాసం తెచ్చి పెడతాయి.

కుక్కలు, మేకలు, కుందేళ్ళు, పావురాళ్ళు, కోళ్ళు వంటి పెంపుడు జంతువులతో మరీ సన్నిహితంగా మెలగటం వలన వాటి శరీరం మీద వుండే బూజు పదార్థాలు కూడా కొందరికి ఎలర్జిని తెచ్చి పెడతాయి.

అలాగే కొన్ని రకాల సెంట్స్, అగరబత్తులు, కాస్మోటిక్స్ ముఖ్యంగా మస్కిట్ కాయిల్స్ కూడా ఎలర్జికి కారణం అవుతాయి. దోమలు రాకుండా మస్కిట్ కాయిల్స్ వెలిగించినప్పుడుగానీ, ఇటువంటివే దోమల్ని సంహరించే ఇతర వస్తువుల్ని వాడేప్పుడుగానీ ఎలర్జిలు వున్న వ్యక్తులు వాటికి చాలా దూరంగా పడుకోవటం.... సాధ్యమైనంతవరకూ వాటినుంచి వెలువడే పొగని పీల్చుకుండా వుండటం మంచిది. వాతావరణంలో అకస్మాత్తుగా మార్పులు వచ్చినప్పుడు, కొన్ని సీజన్లలో కొన్ని రకాల మొక్కల పోలెన్స్ విడుదల అయ్యే సమయాల్లోనూ, ముఖ్యంగా తెల్లవారు రుఘామున ముక్కుకు సంబంధించిన ఎలర్జిక్ లక్షణాలు అంటే, తుమ్ములు, జలుబు చాలా మందిలో వస్తుంటాయి.

వాతావరణ కాలుష్యం, మోటారు వాహనాల పొగలు, ఫ్యాక్టరీలు వెలువరించే వివిధ కాలుష్యాలు అనేక రకాల ఎలర్జీలకు కారణమవుతున్నాయి.

మన దేశంలో ఈ కాలుష్యాలను కంట్రోల్ చేయగలిగే ధైర్యం మన ప్రభుత్వాలకు లేదు. అటువంటి పాలకుల పాలనలో మనం ఇంకా వర్షిల్ల గలుగుతున్నందుకు వారికి ధన్యవాదాలు చెప్పుకోవలసిందే! ఇవన్నీ ఎలర్జీ వున్నవారు తమ తప్పులు ఏ మాత్రం లేకుండానే అనుభవిస్తున్న శిక్షలు! అంతే!!

### ప్రాణాపాయకరమైన ఎలర్జీ

ఆహార పదార్థాల వలన కూడా ఎలర్జీ తీవ్రాతి తీవ్రమైన ప్రమాదానికి దారి తీస్తుంటుంది ఒక్కోసారి. కొందరికి పాలు తాగితే పడవు. వాంతులు , విరేచనాలు, కడుపులో గడబిడ, మంట, నొప్పి, గ్యాస్ వస్తాయి. పాలు సరిపడకపోతే విషతుల్యంగా పనిచేసి ప్రాణాపాయం కలగవచ్చు కూడా!

గోంగూర, వంకాయ చాలా మందికి పడనిమాట వాస్తవం. అయితే ఎలర్జీ వచ్చిన వారు తమకు ఏ ఏ ఆహార పదార్థాలు పడున్నాయో లేవో విడివిడిగా జాగ్రత్తగా పరీక్షించుకుని, నిర్ధారించుకొని వాటిని మానేయాలి. కానీ చాలా మంది కేవలం గోంగూర, వంకాయలు మానేసి, “చాలా పథ్యంగా వుంటున్నామండీ ఏమీ తినలేదు - అయినా దురదలూ, తుమ్ములూ, అయాసం వస్తూనే వున్నాయి - అంటుంటారు. ఇది తప్పు, గోంగూర, వంకాయ ఏ పాపం చేసుకొని పుట్టలేదు. అవి చక్కగా సరిపడే ఉబ్బన రోగులు చాలా మంది వున్నారు. బెండకాయ గుమ్మడికాయ వంటివి పడనివారు అనేక మంది వున్నారు.

కాబట్టి పడకపోవడం అనేది ఎవరికి వారికి వ్యక్తిగతమైన విషయం, ఇతరులకు సరిపడేవి ఏవి - అనేది ఎవరికి వారు నిర్ధారించుకోవలసిన విషయం.

చేపలు, రొయ్యలు, కోడిమాంసం, గుడ్లు, గోధుమలు, కొత్తబియ్యం, శనగపప్పు, .తీపి పదార్థాలు బంగాళదుంపలు, ఎర్రగుమ్మడికాయ ఇలాంటి అనేక ఆహారపదార్థాలు చాలా మందికి సరిపడకపోవచ్చు. కొన్ని రకాల కల్తీలు కలవటం కలన కొబ్బరినూనె రాస్తే వెంట్రుకలు రాలిపోవటం, పసుపురాస్తే దురదలు రావటం, కుంకుమ పెట్టుకొంటే నల్లమచ్చలు ఏర్పడటం ఇవన్నీ చాలా మందిలో మనం గమనించే అంశాలు. సరిపడకపోవటం అనేది చాలా చిన్నమాటే - పాలు, గుడ్లు వంటి అతి మామూలు వస్తువులు అవి సరిపడని వారు తీసుకంటే విషంతో సమానంగా వికటించి ప్రాణాపాయస్థితిని తెచ్చి పెట్టిన సందర్భాలు అనేకం వున్నాయి.

ప్రోటీన్లు అధికంగా కలిగిన ఆహార పదార్థాలు చాలామందికి సరిపడకపోవచ్చు.

పెన్సిలిన్, టెట్రాసైక్లిన్, సెప్టాన్ వంటి సల్ఫాడ్రగ్స్, బికాంప్లేక్స్ లో ఉండే బి... 1, ఎనాల్జిన్, యాస్పిరిన్ వంటి ఔషధాలు ప్రాణాపాయకరమైనంత తీవ్రమైన రియాక్షన్ తెచ్చిన సందర్భాలు డాక్టర్లకు అనుభవకేవేద్యమే!

తేనేటీగలు, కందిరీగలు, తేలు, ఇవి కుట్టడం జరిగినప్పుడు పాము కరిచినంత తీవ్రంగా ప్రాణాపాయ స్థితి కొందరిలో వస్తుంది. దీనికి కారణం వీరి శరీరంలో తీవ్రమైన ఎలర్జి వుండటమే !

### ఎలర్జీని కనుగొనటం ఎలా ?

వైద్యగ్రంథాల్లో .... ఎలర్జీని కనుగొనటం ఎలా అనే ప్రశ్నకు బవాబు చెప్తూ షెర్లాక్ హోమ్స్ దొంగను ఎలా పరిశోధించి పట్టుకుంటాడో, అలా రోగికి ఎలర్జీ కారణం అవుతున్న అంశాన్ని వెదికి విశ్లేషించి పట్టుకోమని చెప్తారు.

1. ఎలర్జీకి కారణం అయిన పదార్థాన్ని కనుగొనాలనే ఆసక్తి ముందుగా రోగి ఏర్పరచుకోగలగాలి. ఈ దృష్ట్యా చికిత్సనిస్తున్న డాక్టర్ కి సహకరించాలి.
2. ఎలర్జీకి.... కారణంగా కనుగొన్న పదార్థాన్ని కొన్నేళ్ళపాటు తీసుకోకుండా ఆపగలగాలి. ఉదాహరణకు అరచేతిలోనూ, వేళ్లకూ నల్లమచ్చలు వచ్చి, చర్మం పగిలిపోయి, నీరుకారుతూ ఆహారం తీసుకోవటానికి ఇబ్బందిపడే ఒకరోగి వున్నాడనుకుందాం.... అతనికి చేతుల్లో ఎలర్జి రావటానికి ముఖ్యకారణాలు. అతను వాడే వస్తువులు అయివుంటాయి. అతను ఫోటో స్టూడియోలో పనిచేసే వ్యక్తి అయితే హాపో వంటి రసాయనాలు సరిపడక ఎలర్జిక్ రియాక్షన్ వస్తూ వుండవచ్చు. అతను పెయింట్స్ కు సంబంధించిన పనిలో వుంటే.. పెయింట్స్ లో వుండే రసాయనాలలో ఏవైనా అతని ఎలర్జిక్ కారణం కావచ్చు. స్కూటర్ గానీ, మోటారు సైకిల్ గానీ వాడే వ్యక్తికి వాటి గ్రిప్స్ కు వుండే ప్లాస్టిక్ లేదా రబ్బర్ తొడుగు ఎలర్జిక్ కారణం అవుతూవుండొచ్చు - ఇవన్నీ జాగ్రత్తగా పరిశీలించవలసిన విషయాలు.
3. ఆహారపదార్థాల్లో ఎలర్జీని కల్గించే పదార్థాన్ని పట్టుకోవటానికి ఓ చక్కని ఉపాయం వుంది. ప్రతిరోజూ తేదీ వారీగా ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకూ మీరు తీసుకున్న ఆహారపదార్థాలు తాగినవి, వాడినవి, పీల్చినవి.. ఇలా రికార్డు చేయగల్గినన్ని విషయాలను ఎప్పటికప్పుడు డైరీలో నోట్ చేయటం మొదలు పెట్టండి. అలాగే, ఆ రోజు తుమ్ములుగానీ, జలుబుగానీ, దురదలుగానీ,

దద్దుర్లుగానీ - ఎలర్జీకి సంబంధించిన ఇతర లక్షణాలుగానీ ఏమైనా వచ్చాయా - వచ్చినవి తగ్గాయా లేదా .... అనే సంగతుల్ని కూడా ఏ పూటకు ఆ పూట రికార్డు చేయండి. ఇలా కొన్నాళ్ళపాటు రికార్డు చేయటం వలన ఏవీ రకాల ఆహార పదార్థాలు తింటే ఎలర్జీ లక్షణాలు వస్తున్నాయో ఇట్టే తెలిసిపోతుంది.

4. సరిపడటం లేదని అనుమానించిన వస్తువుని విడిగా తీసుకొని అది ఒక్కటే తిని చూసి దాని మూలనే నిజంగా ఎలర్జీ వస్తోందా అని నిర్ధారించుకోవాలి.
5. రేడియో ఎలెర్జో సార్బెంట్ టెస్ట్ అనే పరీక్షనీ, ఇంకా కొన్ని రకాల పరీక్షల్ని చేసి, ఏ ఏ ఆహారపదార్థాలు పడడంలేదో కనుగొనే పద్ధతులు ప్రస్తుతం మన దేశంలో కూడా మద్రాస్, బొంబాయి వంటి చోట్ల అందుబాటులో వున్నాయి.

### ఎలర్జీని తగ్గించుకునే ఉపాయాలు

పడని వస్తువుని కనుగొన్న తర్వాత దానిని వాడటం మానేస్తే ఎలర్జీ బాధ తగ్గుతందనటం వాస్తవం. అయితే ఎలర్జీ నుంచి శాశ్వత విముక్తికి ఇది ఒక్కటే పరిష్కారం కాదు.

పడని వస్తువుని సరిపడేలా చేయగలగటం ఉత్తమ పద్ధతి. అందుకు మంచి ఉపాయం చెప్తాను.

‘తినగతినగ వేము తియ్యనుండు’ అనే పద్యం మీ అందరికీ గుర్తుండే వుంటుంది. పడని వస్తువుగా నిర్ధారించుకున్న వస్తువుని చాలా స్వల్ప మోతాదులో మొదటి రోజు తీసుకోండి. రోజూ కొద్దికొద్దిగా మోతాదు పెంచుకుంటూ వెళ్ళండి. కొన్నాళ్ళకీ ఆ ఆహార పదార్థం మామూలుగా మీరు ఎంత మోతాదులో తీసుకుంటారో అంత వరకు ఇలా రోజూ ఎలర్జీ లక్షణాలు గమనించుకొంటూ మోతాదు పెంచుకుంటూ వెళ్ళడం ద్వారా ఆ వస్తువుని మన శరీరానికి సరిపడేలా చేయగలుగుతామన్నమాట!

వాడే వస్తువుల ఎలర్జీని కూడా ఇదే ప్రక్రియ ద్వారా ఎదుర్కోవచ్చు. ‘ఇమ్యూనోథెరపీ’ అనే పద్ధతిలో సరినడని వస్తువుల్ని ఇంజెక్షన్ ద్వారా కొద్దికొద్దిగా మోతాదు పెంచుకుంటూ ఇచ్చి శరీరానికి అలవాటు పడేలా చేస్తారు. ఈ ఇంజెక్షన్లని హైపో సెన్సిటైజేషన్” ఇంజెక్షన్లంటారు వీటి వలన కూడా ఎలర్జీ తగ్గే అవకాశం వుంది.

### ఎలర్జీ రాగానే ఏం చేయాలి?

1. మీకు ఎలర్జీ లక్షణాలు కనిపించగానే నమ్మకమైన వైద్యుణ్ణి సంప్రదించండి. ఎంత త్వరగా వైద్యుణ్ణి సంప్రదిస్తే అంత త్వరగా వ్యాధి తగ్గుతుంది. ముదిరిన కొద్దీ కష్టసాధ్యం అవుతుంది.

2. మంచి వాతావరణంలో గాలి ధారాశంకగా వచ్చే చోట దోమలు, మురికి, దుమ్ము వాతావరణ కాలుష్యం వంటివి లేని చోట నివసించడానికి ప్రయత్నించండి.
3. పడని వస్తువుల్ని గుర్తించి మొదటగా వాటికి దూరంగా వుండండి. మంచి చికిత్స తీసుకొంటూ, వ్యాధి కంట్రోల్లోకి వస్తోందని నమ్మకం కుదిరాక, పడని వస్తువుల్ని అతి తక్కువ మోతాదులో మొదలు పెట్టి క్రమేణా పెంచుకొంటూ అవి మీ శరీరానికి సరిపడేలా “హైపోసెన్సిటైజేషన్” ప్రక్రియని ప్రారంభించండి. దీన్ని మీకు మీరే జాగ్రత్తగా మొదలు పెట్టవచ్చు.
4. కడుపులో అజీర్తి, గడబిడ, ఆకలి లేకపోవటం వంటి లక్షణాలు రాకుండా చూసుకోండి.
5. మానసిక ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, విచారాలు, కోపం దుఃఖం, అసూయ .... ఇలాంటి వాటికి దూరంగా వుండండి. ఒక వ్యక్తిని చూస్తే మీకు అసహ్యం వేసిందనుకోండి అది కూడా ఒక విధంగా ఎలర్జియే కదా... ఆ వ్యక్తితో మీకు పడటం లేదంటే ఆ వ్యక్తి మీకు ఎలర్జి అన్నమాట! ఇటువంటి మానవ సంబంధమైన ఎలర్జిలకు కూడా దూరంగా వుండండి.
6. చుట్ట, బీడి, సిగరెట్, మద్యపానం ఈ అలవాట్లు వుంటే వదిలేయండి తక్షణం.
7. పగలు నిద్ర, రాత్రి జాగరణం - ఇవి రెండూ ఎలర్జి వ్యాధులు వున్నవారు చేయకూడని పనులు.
8. తుమ్ములు, జలుబు ఆయాసం వున్నవారు ముక్కు నోరు రెండింటికీ కలిపి ‘మాస్క్’ వాడటం మంచిది.
9. మందులు సరిపడక ఎలర్జి వచ్చేవారు ఏ వ్యాధి కోసం ఏ డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెళ్ళినా మందుగా అయినకు తమ ఎలర్జి గురించి తెలియచేయటం అవసరం. మీ గురించి తెలిసిన డాక్టరైనా సరే, గుర్తు చేయటం మీ విధి. లేకపోతే జరిగే నష్టానికి బాధ్యులు మీరే అవుతారు.
10. ఎలర్జి లక్షణాలను చికిత్స చేసి తగ్గించగలమేగానీ, పూర్తిగా నిర్మూలించి మామూలు మనిషిగా చేయటం సాధ్యంకాదు. ఎందుకంటే పడకపోవటం అనే లక్షణం మీ శరీరంలో వుంది. అందులో మార్పురావాలి. వచ్చేవరకూ మీ వంతు ప్రయత్నం మీరు చేస్తూ వుండాలి. అందాకా ఎలర్జి లక్షణాలు తీవ్రం కాకుండా చికిత్స కొంతవరకూ సాయపడుతుంది.
11. చర్మంపైన దురదలు, మంట, దద్దుర్లు వచ్చినప్పుడు మంచిగంధం గాని, కెలడ్రీల్



లోషన్‌గానీ రాయటం మంచిది. కర్పూరం, జీలకర్ర, వాము, చింతపండు యిలాంటి వాటిని కొందరు రాస్తుంటారు. ఇవి మరింత ఇరిటేషన్ కల్గిస్తాయి. కాబట్టి వాటిని రాయకండి. గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తే మంచిది.

### ఎలర్జీ వంశపారంపర్యంగా వస్తుందా?

ఎలర్జీ వ్యాధి వంశపారంపర్యంగా వస్తుందా అనే సందేహం చాలామందికి వుంది. ఒక విధంగా ఎలర్జీ చాలా మందిలో వంశపారంపర్యంగా కన్పిస్తున్న మాట వాస్తవం కూడా! అయితే ఇక్కడో ముఖ్య విషయం గమనించాలి. జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, దగ్గు, దురదలు, దద్దుర్లు, ఎగ్జిమా, సొరియాసిస్, బొల్లి, తలనొప్పి, కడుపులో మంట విరేచనాలు, వాంతులు, కళ్ళ మంటలు, ఇవన్నీ ఎలర్జీ లక్షణాలే. ఎలర్జీ వ్యాధి లక్షణాలున్న వ్యక్తికి పుట్టే సంతానానికి ఎలర్జీ సంక్రమించవచ్చుగానీ, అవే లక్షణాలు బయటపడాలని లేదు. ఎలర్జీకి సంబంధించిన ఇతర లక్షణాలు ఏవైనా రావచ్చు.

ఉదాహరణకు బొల్లి, సొరియాసిస్ వంటి వ్యాధులున్న తల్లితండ్రుల బిడ్డలకు బొల్లిగానీ, సొరియాసిస్ గాని రావాలని లేదు. వారికి జలుబో, తుమ్ములో ఆయాసమో... ఇతర ఎలర్జీ లక్షణాలు ఏవైనా రావచ్చు.

అదికూడా వారికి పుట్టిన పిల్లలందరికీ రావాలని లేదు - ఒక్కొక్కసారి ఒక తరం (జనరేషన్) మొత్తం ఈ వంశపారంపర్యాన్ని తప్పించుకోవచ్చు కూడా!

### ఎలర్జీ వ్యాధిపై ఆయుర్వేదంలో బ్రహ్మేస్త్రాలున్నాయి

ఎలర్జీ లక్షణాలను మరింత శక్తివంతంగా ఎదుర్కోవడానికి ఆయుర్వేదంలో మంచి ఉపాయాలున్నాయి. లక్ష్మీవిలాసరసం, శృంగిభస్మం,, స్వచ్ఛందభైరవిఃనంద భైరవివాసారిష్ట, ద్రాక్షారిష్ట, తాళీసాది చూర్ణం, సీతోఫలాది చూర్ణం, మంచి పగడభస్మం, ముత్యభస్మం, ఆభ్రకభస్మం ... ఇలా ఎంతో శక్తివంతమైన ఔషధాలున్నాయి. అనుభవజ్ఞుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుని పర్యవేక్షణలో వాడితే ఎలర్జీ వ్యాధి నుంచి విముక్తి లభించే అవకాశాలున్నాయి.

### “అంటుకొంటేచాలు అంటుకునే గజ్జి”

మనుషుల చర్మంపైన కొన్ని రకాల మొక్కలూ, కొన్ని రకాల జంతువులూ పెరుగుతున్నాయి.

చర్మం మీద పెరిగే మొక్కల వలన తామర వంటి చర్మ రోగాలు వస్తుంటే జంతువుల వలన ‘గజ్జి’ అనే చర్మవ్యాధి వస్తోంది. దీన్ని స్కేబిస్ అంటారు.

మనిషి చర్యాన్ని ఆశ్రయించుకుని బతికే జంతువుల్లో పేలు, ఈపి వగైరాలతో పాటు గజ్జి కురుపుల్ని తీసుకొచ్చే జంతువులు కూడా వున్నాయి. ఒక నిప్పుకట్టెతో ఎన్ని కొంపలైనా అంటించవచ్చన్నట్లు ఒక్కడికి గజ్జి ఉంటేచాలు. ఊరు ఊరంతా క్షణకాలంలో గజ్జి వ్యాధితో నింపేయగలడన్నమాట!

### సామూహికంగా వ్యాపించే అంటువ్యాధి గజ్జి

పిల్లల హాస్టల్, వీధి బళ్ళు, శరణాలయాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలప్పుడు ఉపయోగపడే తాత్కాలిక ఆశ్రయాలు, తిరణాలు, తీర్థయాత్రలు ... ఇవన్నీ సామూహికంగా ఒకేసారి అనేక మందికి 'గజ్జి' సంక్రమించేందుకు అవకాశం వున్న సందార్భాలు.

గజ్జి, కురుపులతో బాధపడే వ్యక్తిని కావులించుకుంటేనే గజ్జి అంటుతుందను కోకూడరు. గజ్జి రోగి వాడిన వస్తువుల వలన కూడా ఆరోగ్యవంతుడైన మనిషికి గజ్జి సంప్రాప్తిస్తుంది.

1970 - 74 సంవత్సరాల మధ్య ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏర్పడిన కల్లోల పరిస్థితుల్లో వలస మార్గాన పడిన అనేక జాతుల్లో 'గజ్జి' ఒక్కసారిగా వ్యాపించిందని ఒక రికార్డు చెప్తోంది.

గజ్జి కేవలం చర్మవ్యాధి మాత్రమే కాదనీ, అది పరిసరాలు, పర్యావరణాలకు సంబంధించిన సమస్య కూడానని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

### శుచి, శబ్దత పాటించని పిల్లలకు గజ్జి

గజ్జికి ముందుగా దొరికిపోయేది పిల్లలు.

స్నానాలు సరిగా చేయకపోవడం, మాసిన బట్టలు విడవక పోవడం మట్టిలో ఆడడం ఇలాంటి ఆనారోగ్యకర అలవాట్ల వలన పిల్లలు గజ్జికి త్వరగా గురౌతారు.

ఆఫీసర్ గారి పిల్లలకూడా గజ్జి నుంచి మినహాయింపు లేదు. గజ్జి పేదవాడి 'జబ్బు' అనుకోవడం పొరబాటు. పెద్దవాళ్ళ జబ్బు కూడా!

ముఖ్యంగా హాస్టళ్ళలో వుండి చదువుకునే పిల్లల్లో గజ్జి ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

'గజ్జి' వచ్చినప్పుడు మన పిల్లలకు మాత్రమే చికిత్స చేయించుకున్నందువల్ల పెద్దగా ఫలితం వుండదు. మన పిల్లలు చదివే స్కూల్లో ఇంకా ఎవరెవరికి గజ్జి కురుపులున్నాయో తెలుసుకుని, స్కూలు టీచర్ కి చెప్పి, వాళ్ళందరికీ చికిత్స జరిగే ఏర్పాట్లు చూడగలిగితేనే మన పిల్లలకు గజ్జినుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. పిల్లలకు మనం గజ్జికి చికిత్స చేయించి స్కూలుకు పంపిస్తాం. వాళ్ళు మళ్ళీ అంటించుకు వస్తారు. ఇది ఇలా కొనసాగుతూనే వుంటుంది.

## గజ్జి పురుగు జీవిత చరిత్ర

పైకి సన్నని దారపు పోగులా కన్పిస్తుంది గానీ, భూతద్దంలో చూస్తే కందగడ్డలా వుండే 'అకేరస్ స్నేజై' అనే గజ్జిపురుగు వలన మనుషులకు గజ్జి కురుపులు వస్తున్నాయి.

దాదాపు అర మిల్లీ మీటరు పొడవు వుండే ఈ చిన్న గజ్జి పురుగు మనిషి చర్మం పైన మొదట కాసింత మదుగు చూసుకుని చిన్న ఇల్లు కట్టుకునే పని ప్రారంభిస్తుంది. అందుకోసం మనిషి చర్మాన్ని తొలిచి, లోపలికి ప్రవేశించి పైన గూడు కట్టేస్తుంది. ఆ గూడు చర్మం మీద చిన్న పొక్కులా కన్పిస్తుందంటే! ఈ పొక్కుని 'క్యూనికులై' అంటారు. ఈ 'క్యూనికులై' గూట్లోనే గుడ్లు పెట్టే కార్యక్రమం ప్రారంభిస్తుంది గజ్జి పురుగు. ఆ గూడునే గజ్జి పొక్కు అంటాం మనం.

ఒక ఆడ పురుగు కేవలం 3 నెలల వ్యవధిలో నూట యాభై మిలియన్ పిల్లల్ని పుట్టించగలదట. సంతాన లక్ష్మి!!

గజ్జి పురుగు కట్టుకున్న గూడుని అంటే చర్మంపై విపరీతంగా దురదపెట్టే పొక్కుని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే ఒక చిన్న నల్లచుక్క కన్పిస్తుంది. అది గజ్జిపురుగుమ్మగారి పిల్లలు స్వేచ్ఛగా చర్మం అంతా పికారు తిరిగి వచ్చేందుకు సింహద్వారం అన్నమాట! ఈ సింహద్వారంలోంచే గాలీ వెలుతురూ లోపలికి వెళ్తాయి.

## గజ్జి స్థావరాలు

చేతి వేళ్ళపైన, ముఖ్యంగా వేళ్ళ కణుపుల దగ్గర ఉండే ముడతల్లో ఇల్లు కట్టుకోవడం గజ్జి పురుగుకి చాలా ఇష్టం. బంజారాహిల్స్ లో ఇల్లు కట్టుకున్నంత ఘనంగా భావించుకుంటుంది కాబోలు! మణికట్టుపైనా, ముంజేతి దగ్గరా, చంకల కింద, స్తన చూచుకం చుట్టూ, పొట్టమీదా ముఖ్యంగా బొడ్డు చుట్టూ, తొడలు, వృషణాలు పురుషావయం ఇవన్నీ గజ్జికి చెప్పుకోదగ్గ స్థావరాలు. గజ్జి పురుగు ఇలాంటి స్థావరాలనే ఎందుకు ఎంచుకొంటుందంటే, ఈ ప్రాంతాల్లో చర్మం పలుచగా వుండి, తొలిచేందుకు దానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది కాబట్టి!

## ముందుగా దురద తగ్గించుకోవాలి

మనిషి చర్మాన్ని తొలిచిన చోట పొక్కు మొదలవగానే దురద ప్రారంభం అవుతుంది సాయంకాలం పూట దురద పెరిగి, రాత్రి పడుకునే సమయానికి తీవ్రస్థాయిలో వుంటుంది.

విపరీతమైన దురద కారణంగా గోకడం, వాతలు పడడం. పుళ్ళు ఏర్పడడం, చీము పట్టడం.... ఇవి సహజంగానే జరిగిపోతాయి.

ఈ చీము కురుపు గజ్జి పురుగు పెట్టే దురద బాధకు అదనంగా ఏర్పడ్డది కాబట్టి. దీన్ని సెకందరీ ఇన్ ఫెక్షన్ అంటారు. వీటి వలన గజ్జికి చికిత్స కొంచెం మందకొడిగా సాగుతుంది.

అందుకే, దురదతో బాధపడే రోగులు మొదటగా గోళ్ళని కత్తిరించి వేయాలి. దువ్వెనలు, చాకులు, విసన కర్రలు వీటితో దురద నివారణ చేసుకునే ప్రయత్నాలు మానేయాలి.

దురద తగ్గేందుకు చక్కటి మందులున్నాయి. వాటిని డాక్టర్ గారికి చెబితే రాసిస్తారు.

### గజ్జి పురుగును పారడ్రోలే ఉపాయాలు

గజ్జికి చికిత్స రెండు అంచెలలో ఉంటుంది. మొదటి గజ్జి పురుగుల్ని పిల్లా జెల్లాతో సహా రోగి శరీరం నుంచి తరిమేయడం. రెండు. దురద, చీము, పుండు ఇలాంటి లక్షణాలను తగ్గించడం.

బెంజైల్ బెంజాయిట్, గమ్మా బెంజాయిక్ ఏసిడ్ అనే మందుల్ని రోగి శరీరానికి పట్టించడం ద్వారా గజ్జి పురుగుల్ని పారడ్రోలవచ్చు. మెడ దగ్గర నుంచి మొదలు పెట్టి క్రింద శరీరం అంతా ఈ మందుని రాయాలి.

మందు రాసిన తర్వాత రోగిని నేలమీద ఒక దుప్పటి పరచి పడుకోబెట్టాలి. మందు ప్రభావం వలన గజ్జి పురుగులు బయటకు పారిపోయి ఆ దుప్పటికి అంటుకొంటాయి.

కాబట్టి, ఆ దుప్పటిని రోజూ నీళ్ళలో వేసి ఉడకబెట్టాలి.

ఇలా మూడు రోజులపాటు, రోజుకు రెండు సార్లు మందురాసి రోగిని వేరుగా ఉంచాక నాలుగోరోజు స్నానం చేయించమంటారు చర్మవ్యాధి నిపుణులు.

అక్కణ్ణించీ, రోజూ రాత్రిపూట పడుకునే ముందు మెడనించి మొదలుపెట్టి శరీరం అంతా ఈ మందుని రాస్తే సరిపోతుంది.

ముఖానికి ఈ మందుని రాయకూడదు.

తలకు రాయవచ్చు. తలలో పేలు, ఈపి కూడా ఈ మందు వలన పారిపోతాయి.

ముఖ్యంగా చేతివేళ్ళు, తొడలు, వృషణాలు, బొడ్డు, స్తనాలు, చంకలు... ఇలాంటి గజ్జి స్థావరాల మీద మరింత శ్రద్ధగా ఈ మందుని రాయడం అవసరం.

### గజ్జి రాకుండా ఉండాలంటే....?

ఇంట్లో ఒక వ్యక్తికి గజ్జి వచ్చిందని తెలియగానే, ఆ కుటుంబ సభ్యులంతా జాగ్రత్త పడాలి.

ఇదే పూత మందుని ఇంటిల్లిపాదీ అందరూ రోజుకొకసారి రాసుకుంటే, వాళ్ళకి గజ్జి అంటుకోదు.

సోడియం థయోసల్ఫేట్, హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ ద్రావణంతోనూ, పొటాషియం కలిసిన సబ్బుతోనూ కొన్ని ఇతర చికిత్సలు కూడా ఉన్నాయి.

ఏమైనా చర్మం మీద దురద పొక్కులు కన్పించగానే మీ కుటుంబ వైద్యుణ్ణి సంప్రదించడం, పిల్లల విషయంలో అయితే 3 రోజులు స్కూలు మాన్పించడం, వెంటనే చికిత్స మొదలు పెట్టడం, ఇంట్లో మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులకు ఈ వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం... ఇవన్నీ చెకచెకా జరిగిపోవాలి.

### గజ్జికి ఆయుర్వేద చికిత్సలు

‘కుక్క తులసి’ మొక్క పొలాలలో ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరుకుతుంది. ఈ మొక్క ఆకుని మెత్తగా నూరి శరీరం అంతా లేపనం చేస్తే గజ్జి తగ్గుతుంది.

దర్భ ఆకులరసం, పుల్లబచ్చలి ఆకురసం, నేల ఉసిరిక మొక్క ఆకురసం ... ఇవి కూడా గజ్జిని తగ్గించడంలో మంచి లేపనాలుగా ఉపయోగపడతాయి... నల్ల ఉమ్మెత్త ఆకురసం కూడా ఇలానే ఉపయోగపడతాయి.

కాకిచంపు చెట్టు గింజలు - వీటినే కాక్మారీ విత్తులంటారు. ఇవి బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటిని మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో గానీ, కొబ్బరినూనెలోగానీ కలిపి ఒంటికి రాసినట్లయితే, గజ్జి పురుగులు మత్తుగా పడిపోతాయి. తర్వాత స్నానం చేయిస్తే కొట్టుకుపోతాయి.

సుగంధిపాల కషాయంగానీ, బూరుగు చెట్టు యొక్క కషాయంగానీ రోజూ తాగితే గజ్జి తగ్గుతుంది.

కొబ్బరి చిప్పని కుంపట్లో వేసి కాల్చి నూనె తీస్తారు. ఈ నూనె గజ్జిమీద బాగా పనిచేస్తుంది.

గోరింటాకు పొడిని తడపకుండా ఒంటికి రాసినా గజ్జి తగ్గుతుంది.

మామిడి చెట్టు జిగురుతో నూనె కలిపి చర్మానికి పట్టిస్తే గజ్జి నయమవుతుంది పసుపు నీళ్ళతో స్నానం చేయిస్తే మంచిది.

## కీళ్ళవారతం

### కృంగతేస్తుంటే అధైర్య పడకండి

మనిషి అనే యంత్రాన్ని కదలకుండా బిగుసుకుపోయేలా చేసే ఈ కీళ్ళవారతం అనే వ్యాధి అనాదిగా మానవుణ్ణి బాధిస్తునే వుంది. కీళ్ళవారతం, అర్థయిటిస్ అనే పేర్లు క్రీస్తు పూర్వంనుంచీ వాడుకలో వున్నాయి. కీజులోపల నొప్పి, కీళ్ళు బిగుసుకుపోవడం, నొక్కితే పోటు, కదిలితే తీపు, తేలుకుట్టినట్లుబాధ... ఇలాంటి లక్షణాలతో కూడిన దీనికి శాశ్వత నివారణ అనేది ఇంతవరకూ సాధ్యం కాలేదు. ప్రపంచంలో 10 శాతం మందిని ఈ కీళ్ళవారత వ్యాధి బాధిస్తున్నట్లు అమెరికాలోని కీళ్ళవారతానికి సంబంధించిన “రుమాటిజం ఫౌండేషన్” అనే సంస్థ జరిపిన సర్వేలో తెలియజేసింది.

#### కీళ్ళవారతం ఇందువలన వస్తోంది

కీళ్ళవారత వ్యాధి రావడానికి మనం తీసుకునే ఆహారంలోనూ, మనం చేసే పనుల్లోనూ వుండే లోపాలే చాలా వరకూ కారణం అవుతున్నాయి. మోకాళ్ళ నొప్పులు వచ్చాయని బాధపడుతూ వుంటారు గానీ, ఇలాంటి నొప్పులు రావడానికి కారణం ఏమిటో - తెలుసుకునే ప్రయత్నం చెయ్యరు చాలా మంది. అందుకే, ఈ వ్యాధి ఇంతకాలంగా, కంట్రోల్ అనేది లేకుండా మనిషిని జీవితాంతం వెంటాడుతుంది.

నెయ్యి, తైల పదార్థాలు లేకుండా ఆహారం తీసుకోవడం, వారతం పెరగడానికి ముఖ్యకారణాలలో ఒకటి ! డైటింగ్ చేయడం కోసం, క్రొవ్వు పదార్థాలు లేని ఆహారం తీసుకోమని డాక్టర్లు చెప్పంటారు. కానీ, రూక్షంగా ఉండే అలాంటి ఆహారం అధికంగా తీసుకోవడం వలన ఒళ్ళు తగ్గడం మాట దేవుడెరుగు - వారతం మాత్రం పెరుగుతోంది. అందుకని కల్తీలేని మంచి నేతిని సంపాదించి కొద్దిగా వేసుకొని అన్నం తినడం అవసరం

రిప్రిజిరేటర్లు కలిగివుండడం ఈ రోజుల్లో చాలా మామూలు విషయం. మధ్యతరగతి కుటుంబీకుల వరకూ దాదాపు అందరి ఇళ్ళల్లోనూ ప్రిజేలున్నాయి.

ఈ రోజు ఆహారాన్ని నిల్వ చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుందనీ, చల్లటి నీరు త్రాగవచ్చనీ, మనవాళ్ళు ఫ్రీజ్‌లు కొంటుంటారు కానీ, అతిగా శీతల పదార్థాలు, శీతల పానీయాలు తీసుకోవడం వాతం పెరగడానికి ముఖ్య కారణం అని ఫ్రీజ్‌లున్నవారు గుర్తించాలి.

అన్న తింటే ఒళ్లు పెరుగుతుంది, కొలెస్టరాల్ పెరుగుతుంది. గుండెజబ్బులు వస్తాయి అని.... ఒక భయం సర్వత్రా వ్యాపించి వుంది. ఇలా “అల్ప భోజనం”తో కడుపు నిండీ నిండకుంతో తినడం వలన, అర్ధభోజనం సంతృప్తిపడడం వలన వాతం పెరుగుతుంది కీళ్ళనొప్పులతో సహా సమస్త వాత వ్యాధులూ వస్తాయి.

శక్తికి మించి పనిచేయడం. పని ధ్యాసలో వుండిపోయి ఆహారాన్ని ఆశ్రద్ధ చేయడం వలన వాతం నెరిగే అవకాశం వుంది. అందువలన కీళ్ళనొప్పుల వంటివి వస్తుంటాయి. మధ్యతరగతికి చెందిన ఆడవాళ్ళలో ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎక్కువ. ప్రొద్దున్నే భర్తని ఆఫీసుకి, పిల్లల్ని స్కూల్‌కూ పంపించే హడావిడి - కడుపులో కాఫీనీళ్ళు తప్ప ఇంకేమీ పడవు. ఆ తరువాత అంటిల్లు - అవయోక బట్టలు ఉతకడం ఆరేయడం - వంటివి .. మధ్యాహ్నం భోజనం తయారీ ... ఇలా చక్రంలా గిరగిరా తిరుగుతూ తమ ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోకుండా, సరయిన ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా పని అనే ఊబిలో కూరుకు పోతుంటారు. కాబట్టి ఆడవాళ్ళలో కీళ్ళ నొప్పులూ, కాళ్ళనొప్పులూ, ఎక్కువ.

తల్లారా... ఈ వ్యాసం చదివాక అయినా, మీ పద్ధతులు మార్చుకొనకపోతే మీ కీళ్ళు మీ వశం తప్పుతాయి అని హెచ్చరిక! మీ సవాలక్ష పనుల్లో, మీరు ఆహారం తీసుకోవడం కూడా ఒక పనే.. అనుకొని తీసుకొండి.

అంతేనా... రాత్రిపూట శ్రీవారు ద్యూటీ దిగి ఇంటికొచ్చేసరికి పదిగంటలవుతుంది. పిల్లలకు హోమ్‌వర్క్ చేసిపెట్టి, వాళ్ళని పడుకోబెట్టేసరికి శ్రీవారు ఇంటికొస్తారు. ఆయనకి అన్నం వడ్డించి, మిగిలిన అంటిల్లు తోమి, ఇల్లు కడుక్కొని వీలైతే నాలుగు మెతుకులు తను తినడం, లేకపోతే కళ్ళు మూసుకొని మూడంకె వేసుకొని ముడుచుకు పడుకోవడం... ఇదే సగటు శ్రీమతి గారి రాత్రి చర్య. సాధారణంగా... ఆమె పడుకునే సరికి రాత్రి పన్నెండయినా ఆశ్చర్యపడనవసరం లేదు. మళ్ళీ తెల్లవారుఝామునే లేవడం పనిలోకి దూకడం... ఇలా పనిచక్రంలో పడి గిరగిరా తిరిగితే వాతం చేయక తప్పదన్నమాట! ఈ వాతం కీళ్ళనొప్పులతో సహా సమస్త వాత వ్యాధులకూ దారి తీస్తుందన్నమాట!

అతిగా ప్రయాణాలు, ఉద్యోగ వ్యాపారాలు పనులమీద క్యాంపులకు తిరగడం, మన తెలుగు దేశపు అధ్యాన్న రోడ్లు మీద చచ్చినట్లు ప్రయాణించడం, అతిగా శ్రమపడడం, అలసట.... ఇవన్నీ ఆడవారికే కాదు, మగవారికూడా వాతవ్యాధుల్ని తెచ్చి పెడతాయి. అందుకే ఇన్స్పెక్షన్ల కోసం తిరిగే అతి పెద్ద అధికారుల నుంచీ, కొట్లలో పని చేసే గుమాస్తాల వరకూ తిరుగుడు వృత్తిలో వున్నవారందరికీ కీళ్ళ నొప్పులు సహజంగా వుంటాయి.

వాతం పెరగడమే దీనికి కారణం, అన్నట్లు అతిగా వ్యాయామం చేయడం కూడా ఈ వ్యాధికి కారణమేనండోయ్. ఎప్పుడూ ఏదో ఆందోళన. టెన్షన్, విచారం, దుఃఖం, రకరకాల ఆర్థిక బాధలతో మానసికంగా కృంగిపోవడం వంటి మనసుకు సంబంధించిన విషయాలు కూడా వాతాన్ని పెంచుతాయి.

ఎప్పుడూ ఏదో ఒక వ్యాధితో బాధపడటం, అందుకోసం అవసరం వున్నవీ, అవసరం లేనివీ రకరకాల మందులు మింగడం, వ్యాధుల వలన శరీరం కృశించి పోవడం, శరీర ధాతువులన్నీ క్షీణించి మనిషి బలహీనుడయ్యే పరిస్థితులు కూడా వాతాన్ని పెంచేవిగానే వుంటాయి.

విరేచన బద్దకం అనేది వాతాన్ని పెంచే విషయంలో అత్యంత ముఖ్యమైనది. పనుల వత్తిడి వలన తీరిక లేకగానీ, తర్వాత వెళదాం లెమ్మనిగానీ, కొన్ని రకాల మందులు వాడటం వలనగానీ చాలా మందికి విరేచనం రోజూ సరిగా కాదు. కొందరు రోజూ వెడుతూనే ఉంటారు గానీ, సంతృప్తికరంగా అవదు.

ఒక్కసారి నీళ్ళుపోస్తే కొట్టుకుపోయేట్లు తేలికగా అయితేనే సరిగా విరేచనం అయినట్లు లెక్క. జిడ్డుగా వుండి ఎంత నీరుపోసినా అంటుకొని పోకపోవడం మంచి లక్షణం కాదు. తీసుకున్న ఆహారపదార్థాలు విరేచనంలో కన్పించడం, విరేచనం ఉండలుకట్టుకుని గట్టిగా రాయిలా అతిబలవంతాన వెళ్ళడం... ఇవి కూడా విరేచనం బాగా అయినట్లు కాదని చెప్పే లక్షణాలే! విరేచనానికి వెళ్ళేప్పుడు మంట, పోటు, నెత్తురు పడడం, ఒక్కోసారి విరేచనం బురబురలాడ్తూ పెద్ద శబ్దంతో నురగలాగా పుల్లటి వాసనతో అవడం కూడా జరుగుతూ వుంటుంది. ఇవన్నీ వాతమో, వేడో ఎక్కువగా శరీరంలో వున్నట్లు మనకు తెలియజేసే లక్షణాలే! విరేచనానికి వెళ్ళడం బాధాకరంగా వున్నప్పుడు సాధ్యమైనంత వరకూ విరేచనానికి వెళ్ళడాన్ని వాయిదా వేసే ప్రయత్నం చేసి, మలబద్దకాన్ని తెచ్చి పెట్టుకుంటావుంటారు కొందరు. మలబద్దకం అనేది చాలా మందిలో ఒక వ్యాధి కాదు. ఒక దురలవాటు మాత్రమే! ఈ దురలవాటు వలన వాతం పెరిగి కీళ్ళనొప్పులు బయల్పడతాయి.



### కీళ్ళవాత వ్యాధిలో రకరకాల లక్షణాలు

- \* ఈ కీళ్ళవాత వ్యాధి వచ్చినప్పుడు కీళ్లల్లో వాపు, మంట, నొప్పి మాత్రమే కాదు. అనుబంధంగా ఇంకా చాలా లక్షణాలు కన్పిస్తుంటాయి. ఒళ్ళంతా ఎక్కడికక్కడ పట్టేసినట్లుంటుంది. శరీరంలో జాయింట్లన్నీ గుంజి లాగుతున్నట్లువుతాయి. గట్టిగా చెప్పాలంటే స్తంభించినట్లువుతాయి. శూలంతోనో, సూదులతోనో పొడిచినట్లు బాధగా ఉంటుంది. నిద్ర సరిగా పట్టకపోవడం, శరీరంలో వణుకు.... ఇలా అనేక రకాలుగా ఈ కీళ్ళవాత వ్యాధి బాధపెడుతుంది. దీన్ని ఆమవాతం (రుమాటిజం) అంటారు.
- \* నడుము, పిరుదులు, మోకాళ్లవెనకభాగం, పిక్కలు, పాదాల్లోంచి గీతగీసినట్లు పోటు పెట్టే నడునొప్పిని సయాటికా నడునొప్పి అంటారు. ఇది కూడా వాత వ్యాధులలో ఒకటే!
- \* మోకాళ్ళలో రక్తం గూడు కట్టినట్లుగా వాచి పోటు, మంట కల్గుతుంటాయి. దీన్ని రుమటాయిడ్ అర్థరైటిస్ అంటారు.
- \* విశ్రాంతి తీసుకొని లేచిన వెంటనే మడమల్లోంచి నొప్పి మొదలై కాసేపు నడిచిన తర్వాత తగ్గి పోయినట్లనిపించే వాత వ్యాధిని మడమశూల అంటారు. ఇలా శరీరంలో ప్రతి కీలు లోపలా నొప్పి. పోటుతో కూడిన బాధల్ని కల్పించి మనిషిని నిలువెల్లా స్తంభింప చేస్తుంది ఈ వాత వ్యాధి.

### కీళ్ళవాతానికి విరుగుడు ఇదిగో... పాటించండి

1. కీళ్ళవాత వ్యాధిగాని, తదితర వాత వ్యాధులతోగానీ బాధపడుతున్న వారు ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట శరీరానికి నువ్వులనూనె పట్టించుకొని, నలుగుపెట్టి, స్నానం చేయటం వలన వాత తీవ్రత తగ్గుతుంది. అందువల్ల చికిత్స త్వరగా సాధ్యం అవుతుంది. ఇలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా నొప్పి, వాపు తగ్గే బిళ్ళలు బస్తాలు కొద్దీ మింగినా ఈ నొప్పులు అలాగే మిగిలిపోతుంటాయి చాలా మందిలో!
2. రెండు పూటలా గోరు వెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయటం అవసరం.
3. రోజూ కనీసం రెండుసార్లు విరేచనం అయ్యేట్లుగా విరేచనానికి మాత్ర వేసుకోవటం వలన వాతం నెమ్మదించి, నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి.
4. అతిగా గాలులు వీచే చోట, చలిగాలులు వీస్తున్న చోట వుండకూడదు.
5. నడునొప్పి వున్నవారు సులకమంచం, మడత మంచాల మీద పడుకోకుండా తప్పనిసరిగా బల్ల మీదగానీ, నేలమీదగానీ పడుకోవటం అవసరం.

6. మజ్జిగ మీద తేటని ఎక్కువగా తీసుకొంటే వాతం తగ్గుతుంది.
7. నెయ్యి వాడవచ్చు, తీపి పదార్థాలు తినవచ్చు.
8. వేడి చేయని శరీరతత్వం వున్నవారు నువ్వులు ఆహారపదార్థంగా వాడితే నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి. వేడి చేసేవారు తినవద్దు.
9. మినప్పప్పు (ఆరునెలల క్రితంవి), పాతగోధుమలు, పాత బియ్యం, పాత ఉలవలు ఆహార పదార్థాలుగా తీసుకోవచ్చు.
10. బీర, పొట్ల, ములక్కాడలు, లేత వంకాయలు, ఉల్లి, వెల్లుల్లి తినవచ్చు.
11. దానిమ్మ, వెలగ, ఉసిరి కాయలను తీసుకోవచ్చు.
12. శౌంఠిని నేతిలో వేయించి అందుకు సమానంగా వెల్లుల్లిని తీసుకొని, రెండింటినీ కలిపి మెత్తగా నూరి శనగ గింజంత మాత్రలు చేసుకొని, జీర్ణశక్తిని బట్టి, వేడి చేయడాన్ని బట్టి చూసుకొంటూ పూటకు ఒకటి నుంచి రెండు మాత్రల చొప్పున మూడు పూటలా తీసుకుంటే, కీళ్ళవాతం లోనే కాదు, పక్షవాతంతో సహా అన్ని వాత వ్యాధుల్లో కూడా ఇది చక్కగా పని చేస్తుంది.
13. ములక్కాడల చెట్టు అందరికీ తెలిసిందే! ఈ చెట్టు వేరుని సేకరించి, అంతకు సమానంగా ఆముదం మొక్కవేరునీ, అలాగే పిప్పళ్ళు, శౌంఠి, పల్లెరు, సైంధవ లవణం, చిత్రమూలం (ఇవి వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరికేవే) వీటి అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా నూరి, పూటకు రెండు మాత్రలు చొప్పున 3 పూటలా వేసుకోండి. కాసిని ఎండు ద్రాక్ష పళ్ళువేసి, కొద్దిగా తేనె కలిపి నూరితే, చక్కగా మాత్రలు కట్టుకోవడానికి వీలౌతుంది. శనగ గింజంత ప్రమాణంలో మాత్రలు కట్టుకుంటే సరిపోతుంది.
14. కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ ఈ మూడింటినీ త్రిఫలాలు అంటారు. వీటిని సమానంగా తీసుకుని చేసిన చూర్ణం త్రిఫలా చూర్ణం. ఇది ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ మూడు రకాల కాయలతో పాటుగా చిత్రమూలం, అతివనల్ని కూడా సమానంగా తీసుకొని దంచి తగినంత మంచి ఆముదం కలిపి మాత్రలు కట్టుకొని రోజూ తీసుకొంటే వాత వ్యాధులు అన్నీ తగ్గుతాయి. ఈ పొడిని కనీసం కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసి రెండు నుంచి మూడు వరకు మూడుపూటలా తీసుకోవాలి.
15. ధూరతి కర్పూరాన్ని గోరువెచ్చటి నువ్వుల నూనెలో కలిపి నొప్పి పుట్టే కీళ్ళ మీద రాసుకుంటే తక్షణం ఉపశాంతి కలుగుతుంది. నీరు లాగేస్తుంది.
16. స్రునాముఖి ఆకుతో చారు కాచుకొని రోజూ తాగితే సకాల విరేచనం అయి వాతపు తీవ్రత తగ్గి నొప్పులు నెమ్మదిస్తాయి.

**వీటిని మానేయండి - కీళ్ళవాతం త్వరగా తగ్గుతుంది**

1. ఎప్పుడూ టెన్షన్ గా వుండటం దుఃఖం, ఆలోచనలు, కోపం, ద్వేషం, అసూయ వంటి మానసిక లక్షణాలన్నీ వాతాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి కీళ్ళవాత వ్యాధికి చికిత్స తీసుకొనే వారు ఇలాంటి మానసిక ఉద్వేగాలకు దూరంగా వుండటం మంచిది.
2. రాత్రి జాగరణలు చేయటం, సెకండ్ షో సినిమాలు, అర్ధరాత్రి దాకా స్ట్రాబీవీలు చూస్తూ కాలక్షేపం చేయటం వలన వాతం పెరుగుతుంది.
3. విరేచనానికి వెళ్ళడాన్ని వాయిదా వేయకండి. రోజూ నిద్రలేస్తూనే ఆ కార్యక్రమం అయిపోయేలా చూసుకోండి. పేపరు చదివితేగానీ రాదనో, చుట్టూ, బీడీ, సిగరెట్లు తాగితే గాని రాదనో, కాఫీ తాగితే గానీ అవదనో ఏదో ఒక లింక్ పెట్టుకోవటం మంచిది కాదు. ఇవన్నీ కావాలని మనకు మనమే చేసుకునే అవవాట్లు మామ్రేనని గమనించాలి.
4. వాంతులు చేసుకొంటే సుఖంగా వుంటుందని ఒక భ్రమలో వుండి, రోజూ ముఖం కడుక్కునేప్పుడు చాలా మంది వేలితో నాలిక మీద రుద్ది వాంతి చేసుకొంటుంటారు. నిజానికి ఇది ఏ మాత్రం మంచి లక్షణం కాదు. ముఖ్యంగా వాతవ్యాధుల విషయంలో !!
5. బరువెక్కువగా వుండటం వలన మోకాళ్ళ నొప్పులూ, నడుంనొప్పి ఎక్కువగా వుండే మాట నిజమే! కానీ, బరువు తగ్గటం కోసం ఉపవాసాలు చేయటం మంచిది కాదు. ఉపవాసాలు ఎవరు చేసినా సరే వాతం పెరుగుతుంది. నొప్పులు పెరుగుతాయి.
6. శనగలు, శనగపప్పు, శనగపిండితో వండిన వంటల్ని పూర్తిగా మానేయాలి.
7. నెయ్యి తినమని చెప్పాము కానీ, పెరుగు మీద మీగడను తీసుకోవద్దు. అలాగే జున్ను పాలు తాగకండి తాగారంటే వాతం బ్రహ్మాండంగా పెరిగిపోతుంది.
8. అలసందలు, కందిపప్పు, పెసలు, బొబ్బర్లు, బఠానీలు వంటివి వాతాన్ని పెంచుతాయి.
9. బెల్లంతో వండిన స్వీట్లు వాతం చేస్తాయి. అవి శనగపిండితో చేసినవైతే ఇంక చెప్పనే అక్కరలేదు.
10. చస్తీళ్ళతో స్నానం, చల్లగాలిలో తిరగటం వాతాన్ని పెంచుతాయని మర్చిపోకండి.
11. చేపలు, రొయ్యలు ఇతర జలచరాల మాంసం తినకండి.
12. అతిగా మసాలాలు, గొడ్డు కారాలు వాడకండి.
13. అతిగా నూనె పదార్థాలు కూడా తీసుకోవద్దు.

14. భ్యారాభర్తల లైంగిక కృత్యం విషయంలో కూడా వాత లక్షణాలు తగ్గే వరకూ పరిమితంగా జరుపుకొంటే మంచిది.
15. అజీర్తిని కల్గించే ఆహారం తీసుకోవద్దు. కడుపు ఉబ్బురం, గ్యాస్ ట్రబుల్స్ ఎక్కువగా ఎప్పుడూ వుంటే వాతం పెరిగి నొప్పులు తగ్గవు. కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గటం లేదని నొప్పి బిళ్ళలు అదే పనిగా మింగటం వలన కడుపులో మంట వగైరా మరింతగా పెరుగుతాయి. వెరసి వ్యాధి శాశ్వతంగా మిగిలిపోతుంటుంది. ఇదీ రహస్యం!
16. భోజనానికి భోజనానికి మధ్య మళ్ళీ రకరకాల ఆహారపదార్థాలను కడుపులో వేయటం ఆపేయాలి. వేళకు భోజనం చేయటం, భోజనం తర్వాత మళ్ళీ ఇంకేమీ తీసుకోకుండా వుండటం వలన వాతం పెరగకుండా వుంటుంది. నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి.
17. వగరుగానూ, పులుపుగానూ, కారంగానూ వుండే ఆహార పదార్థాలన్నీ వాతాన్ని పెంచేవే కాబట్టి వీటిని వదిలేయండి. మీకు కీళ్ళవాతం త్వరగా తగ్గుతుంది.

### కీళ్ళవాతంపై ఆయుర్వేదంలో అద్భుతాలు

ఆయుర్వేదంలో ఈ కీళ్ళవాత వ్యాధిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనే అవకాశం వుంది. అనుభవం వున్న ఆయుర్వేద వైద్యుని పర్యవేక్షణలో వాడితే ఆ వ్యాధికి తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది కూడా!

అజీర్ణ బలకాలానల రసం, చండమారుత సిందూరం, లోహ సౌవీరం, వాత రాక్షసం, సర్పవ్యాధి హరణ సాయనం, భల్లాతకి వటి, అమృత భల్లాతక అవలేహ్య మహాయోగ రాజగుగ్గులు, మధుస్సుహీరసాయనం, ఆమవాత తైలం..... వంటి ఎన్నో దివ్య ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో ఉపయోగపడేవి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వున్నాయి.

కీళ్ళ నొప్పులతో బాధపడేవారు ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా రూపు మాపేయాలని దృఢమైన నిశ్చయంతో చికిత్స తీసుకోవటం ప్రారంభించాలి. అప్పుడు వైద్యుడు చేసే కృషి ఫలిస్తుంది. ఆ వ్యాధి వచ్చిన వారి సహకారం లేకుండా చికిత్స చేయటం వలన కలిగే మేలు చాలా స్వల్పంగా వుంటుంది.

## కడుపులో పాములు తెచ్చిపెట్టే దద్దుర్లతో కూడిన “దురద”

“ఇంద్రాయ సహిత తక్షకాయ స్వాహా” అంటూ సర్పయాగాన్ని భారీ ఎత్తున నిర్వహించారు ఋషులు, కానీ పాములు లోకంనుంచి అదృశ్యం కాలేదు.

కడుపులో పాములూ అంతే! ఆల్ బెండా జోల్, మెబెండాజోల్ వంటి అత్యాధునిక అస్త్రాలు, శస్త్రాలు కూడా సర్పయాగాన్ని ఘనంగా నిర్వహించలేక పోతున్నాయి.

మనిషి కడుపులోపల పెరుగుతున్న రకరకాల పాములు చిరంజీవులై వర్ధిల్లుతున్నాయి. మానవుడు ఆదించిన అనేక రోగాల పాలవుతున్నావున్నాడు.

### పిల్లల పాలిట పూతన .....పూరైగో

మనిషి కడుపులోపల పెరిగే పాముల్ని హెల్మెంట్స్ అనీ, నెమటోడ్ పురుగులనీ అంటారు. మనిషి తినే ఆహారాన్ని పీల్చుకుని ఇవి బలుస్తాయి. మనిషి మాత్రం బలహీనపడిపోతాడు.

అంతేకాదు, ముఖ్యంగా నెమటోడ్ పురుగుల వలన, చాలా బలమైన ఎలర్జిక్ లక్షణాలు శరీరంపైన ఏర్పడతాయి.

వాటిలో ముఖ్యమైంది, కత్తితో కోసేసుకోవాలన్నంతగా బాధపెట్టే దురద.

శరీరంపైన ఆరచేతి మందాన ఎర్రటి దద్దుర్లు, వాపు జ్వరాలతో కూడిన ఈ దురదని “పూరైగో” అంటారు. ముఖంపైన, మాడుపైన, వీపుమీద, పిర్రలమీద, కాళ్ళూచేతులకు ముందుభాగాన అకస్మాత్తుగా అకారణంగా మందపాటి దద్దుర్లు ఏర్పడి, మనిషిని అతలాకుతలం చేసి వదిలిపెడతాయి.

మరీ ముఖ్యంగా పిల్లల విషయంలో పూతనలా ఈ దద్దుర్లు, దురద వాళ్ళని యమయాతనలకు గురిచేస్తాయి.

చిన్ననాడే ప్రారంభమయ్యే ఈ లక్షణాలు దీర్ఘ వ్యాధిగా, మారి (క్రానిక్

ప్రూరైగో) దురద ప్రధానమైన ఎగ్జిమాగానో, కణతలు వంటివి ఏర్పడే న్యూరో డెర్మటైటిస్‌గానో మారిపోతాయి.

### ఆహారంలో ప్రోటీన్లు సరిపడకపోతే దురద

చిన్న చిన్న దద్దుర్లతో కూడిన దురద పిల్లల్లోనే ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. 5 నెలల పిల్లల నుండి 3 సంవత్సరాల పిల్లల వరకూ ఆ వ్యాధి తరచూ కన్పిస్తుంటుంది.

ఆహారంలో ప్రోటీన్లు శరీరానికి సరిపడనప్పుడు కూడా ఈ దద్దుర్లు, దురద ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా చంటి పిల్లల్లో తల్లిపాలుగాని, ఆవుపాలుగాని, గేదేపాలుగాని ఇస్తున్నప్పుడు, ఆ పాలలోని ప్రోటీన్లు సరిపడకపోతే ఈ లక్షణాలు బయటపడతాయి.

పాలు మానేసిన పిల్లల్లో చాక్‌లెట్లు, చిరుతిక్క, కమలా, బత్తాయి వంటి సిట్రస్ పళ్ళు, కోడిగుడ్డు, పుట్టగొడుగులు, జీడిపప్పు, కొన్ని రకాల చేపలు... ఇలాంటివి శరీరానికి సరిపడనప్పుడు దద్దుర్లు ఏర్పడి దురద ప్రారంభం అవుతుంది.

పెద్దల విషయంలో కూడా సరిపడపి ఆహార పదార్థాల వలన విడవకుండా ఈ వ్యాధి చాలాకాలం బాధ పెడుతుంది.

### మనసు ఆందోళన పడినా దద్దుర్లే!

ఒక్కోసారి, గుండ్రంగా, గట్టిగా ఉండే దద్దుర్లు ( నాడ్యూల్స్) ఒక మోస్తరు సైజులోని (పుమారు 10 మి.మి. సైజు) ఏర్పడుతుంటాయి. సాధారణంగా ఇవి కాళ్ళమీర వెలువలవైపు కన్పిస్తుంటాయి. వీటిని ప్రూరైగో నాడ్యూలారిస్ అంటారు.

మధ్య వయసులో ఉన్న ఆడవాళ్ళలో గట్టిగా ఉండే ఆ దద్దుర్లు ప్రూరైగో నాడ్యూలారిస్ ఎక్కువగా కన్పిస్తాయని పరిశీలనలో తేలింది. మానసికమైన వత్తిడి, ఆందోళన, అవేళం, ఉద్వేగం ఇవన్నీ ఆ దద్దుర్లు ఏర్పడడానికి కారణాలు.

దోమకాటు కూడా ఈ లక్షణానికి కారణం కావచ్చు

ఈ దద్దుర్లపైన ఏర్పడే తీవ్రమైన దురద వలన నాడేమండలానికి సంబంధించి అనేక మార్పులకు కూడా కారణం అవుతుందంటారు.

మొత్తం మీద దురద , దద్దుర్లకు అనేక కారణాలు కూడా ఉన్నాయని ముందుగా గుర్తించాలి.

### ఆహారంలో మార్చే అసలు మందు

దురదతో కూడిన ఈ దద్దుర్ల వ్యాధి (ప్రూరైగో) లో రోగి తీసుకునే ఆహారంలో విధిగా మార్పులు చెయ్యాలి.

పసిపిల్లల ఆహారంలో ఈ మార్పులు మరీ అవసరం. కేరట్ జ్యూస్ తరచుగా తాగిస్తే మంచిదని చర్యరోగ నిపుణులు చెప్తారు. నెయ్యి, వెన్నలను క్రమేణా తినిపిస్తే మంచిది.

తల్లిపాలవలన బిడ్డకు ఈ లక్షణాలు వచ్చాయని గ్రహించినప్పుడు, బిడ్డకు పాలు పట్టడానికి 15, 20 నిముషాల ముందు, తల్లిపాలు సుమారుగా ఓ పది చుక్కలు తాగించడం వలన ఎలర్జీ లక్షణాలు కొద్దిగా తగ్గుతాయి.

కొంచెం పెద్దపిల్లలకు క్యారెట్లు, క్యాబేజీ వంటి కూరగాయలు, జామ, దానిమ్మ వంటి పళ్ళు అధికంగా తినిపించాలి. పాలకన్నా పెరుగుతో చేసిన ఆహార పదార్థాలను పాలిచ్చే తల్లులు ఎక్కువగా అందించాలి.

### తల్లులు చేయవలసిన పథ్యం

ప్రాటీన్లు పడడంలేదని గమనించినప్పుడు, చేపలు, రొయ్యలు, కోడిగుడ్డు, కోడిమాంసం, సీమపంది మాంసం, బంగాళాదుంపల చిప్స్ వంటి నిలవబెట్టే ఆహార పదార్థాలను పాలిచ్చే తల్లులు తినకుండా ఉంటే, వాళ్ళ పాలు తాగే పిల్లలకు ఎలర్జీ లక్షణాలు రాకుండా ఉంటాయి.

తల్లులు ఆకుకూరల్ని, పళ్ళనీ అధికంగా తీసుకుంటే, తమ బిడ్డలకు శుద్ధమైన స్తన్యాన్ని అందించగలుగుతారు. పాలు ఎక్కువగా తాగితే బిడ్డలకు శుద్ధమైన స్తన్యం వస్తుంది.

మీ బిడ్డకు మీ పాలే పట్టండి! ఆ పాలు పరిశుద్ధంగా ఉండేలా చూసుకోవాలని తల్లులకు మనవి. అంతే కాదు.... పిల్లల్లో ప్రూరైగో లక్షణాలు కన్పించినప్పుడు, వాళ్లకు టాన్సిల్స్ వాయడం, జ్వరాలు, చెవిలో చీము , విరేచనాల వంటి లక్షణాలు రాకుండా చూసుకోవాలి. ఒకవేళ దురదృష్టవశాత్తూ అవి వస్తే, వెంటనే వైద్యుడితో సంప్రదించి వాటిని తగ్గించాలి. అశ్రద్ధ చేస్తే ఎలర్జీ లక్షణాలు ఇష్టారాజ్యంగా చెలరేగే అవకాశం ఉంది.

## మనషిని వేధించి బాధించే “మెడనొప్పి”

మనిషన్నాక మెడనొప్పి, చెయ్యినొప్పి, కాలినొప్పి రాకుండా ఎలా వుంటుంది? నొప్పిగా వుందని డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెడితే, ఆస్టియో ఆర్థ్రోసిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్ వంటి పేర్లు చెప్తారు. పేరు ఏదయినా బాధ వర్ణతీతంగానే వుంటుంది...

రోగికి, మెడ, వెన్నుముకల్లోగానీ, నడుంలోపలగానీ, గూడలోగానీ, మోచేతులు, చేతులు, మోకాళ్ళు, పాదాలు ఇలా జాయింట్లన్న ప్రతిచోటా నొప్పి వచ్చేందుకు అవకాశం వుంది.

అది సూక్ష్మజీవుల వలన కలగవచ్చు, జాయింట్ లోపల స్థానికంగా ఏదైనా వ్యాధి వలన కలగవచ్చు. ఎముకలకు సంబంధించిన ఏదైనా జబ్బు ఏర్పడి వుండవచ్చు లేదా ట్యూమర్ గానీ, గడ్డగానీ ఈ బాధకు కారణం కావచ్చు.

కాబట్టి మెడలోగానీ, గూడ (భుజం)లోగానీ, వెన్నులోగానీ, కాళ్ళూ చేతుల్లోగానీ ఎక్కడ నొప్పి ఏర్పడినా అదే పోతుంది లెమ్మని అశ్రద్ధ చేయకుండా వైద్యుడి సలహా పొందడమే మంచిది.

మన శరీరంలో ఒంటి స్తంభం మేడ అనుకుంటే ‘వెన్నుపాము’ అనే ఆ ఒంటి స్తంభం మీద మన ‘తల’ ఆడుతోందన్న మాట.

కేవలం మెడభాగంలో ఏడు వెన్నుపూసలున్నాయి.

రాయి మీద రాయిని పేర్చి స్తంభాన్ని కట్టినట్లే వెన్నుపూసలు ఒకదాని మీద ఒకటి నిలువుగా పేర్చి వెన్నుపాము రూపొందుతోంది.

వెన్నుపాములో వీపు, నడుం, తుంటి భాగాలలో వుండే వెన్నుపూసలకీ, మెడవెన్నుపూసలకీ కొద్దిగా తేడా వుంది.

మెడ వెన్నుపూసల్ని “సర్పయికల్ వర్జిబ్రే” అంటారు.



ఇవి పుర్రెకు సపోర్టుగా వుంటాయి. సగానికన్నా ఎక్కువగా మెడ గుండ్రంగా తిరగడానికి, పక్కలకి ముందుకీ వాలడానికి అనుకూలంగా వుంటాయి.

ఇలా మెడ, వెన్నుపూసలు స్ప్రింగ్ లా పని చేస్తుంటాయన్న మాట.

వెన్నుపూసల మధ్య తగినంత ఖాళీ వుంటుంది. ఈ ఖాళీ లోపల కార్డిలేజి అనే పదార్థం వుంటుంది. దీన్నే డిస్క్ అనికూడా అంటారు. ఈ డిస్క్ లోపల రెండు రంధ్రాలుంటాయి. ఈ రంధ్రాలలోంచి నరాలు రెండు బయటకు వస్తాయి.

రెండు చేతులూ సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి కావలసిన రెండు నరాల వెన్నుపూసల మధ్యలోని రెండు రంధ్రాలలోంచి బయటకు వచ్చి చెరొక చేతికి సప్లయ్ అవుతాయన్నమాట.

మెడ వెన్నుపూసల అమరికలో తేడాలు ఏర్పడితే వెన్నుపూసల మధ్య ఈ నరాలు పడి నలిగినట్లవుతాయి. దాంతో ఆ నలిగిన నరం ఏ చేతి వైపు సప్లయ్ అవుతోందో ఆ చెయ్యంతా నొప్పి పోటు వస్తాయి. తిమ్మిరెక్కి పోతుంది. ఇంకా చాలా ఇబ్బందులు వస్తాయి.

ఇవన్నీ “సర్వయికల్ స్పాండిలైసిస్” అనే వ్యాధిలో తరచూ కనిపించే లక్షణాలు.

### మెడనొప్పి ఇలా వచ్చి అలా బాధిస్తోందా?

- 1 ఎడతెగకుండా కుర్చీలో కూర్చునివుండి పనిచేసేవారికి మెడనొప్పి వస్తుంది. ఆ కూర్చునే విధానం కూడా సక్రమంగా లేకుండా ఎడాపెడా కూర్చునే వారికి మెడనొప్పి మరీ తొందరగా వస్తుంది.
- 2 తలకింద ఎత్తు ఎక్కువగా కావాలని రెండు మూడు దిళ్ళు పెట్టుకుని పడుకునేవాళ్ళకి మెడనొప్పి వస్తుంది. మెడ బిగుసుకుపోయిందని బాధపడ్తారు. దీన్నే ‘స్లిఫ్ నెస్ ఆఫ్ నెక్’ అంటారు.
- 3 అదేపనిగా కూర్చోవడం వలన మెడ, వెన్ను ఊసలదగ్గరున్న కండరాలలో “స్ట్రెయిన్” ఏర్పడి మెడనొప్పి వస్తుంది.

‘యాక్సిడెంట్, జారిపడడం, మెడ అదరడం, మెడకు దెబ్బతగడం... ఇవన్నీ శాశ్వతంగా మెడనొప్పిని కల్పించే అంశాలే.

అయితే శాశ్వతమైన మెడనొప్పి కలగడానికి ఇంత పెద్ద తతంగం జరగవలసిన అవసరం లేదు. బస్సులో వెనకసీట్లో ప్రయాణం చేయడం, గతుకుల రోడ్ మీద స్కూటర్ మీదో సైకిల్ మీదో ప్రయాణం చేయడం. మెట్టు ఉందనుకొని కాలువేయబోతే అదిరి శరీరం తూలడం వంటి చిన్నచిన్న కారణాలు కూడా శాశ్వతమైన మెడనొప్పిని తెచ్చి పెట్టే అవకాశం వుంది.

ఎప్పుడూ ఎడతెగకుండా కూర్చుని వ్రాసే మహారచయితలు, గుమాస్తాలు, ఎకౌంటెంట్లూ, కంప్యూటర్ ఆపరేటర్స్, టైలర్లు వీరంతా మెడనొప్పికి గురయ్యేందుకు అవకాశం వున్నవారే.

మెడకు తగినంత వ్యాయామం ఇస్తూ జాగ్రత్తగా వుంటే మెడనొప్పిబారిన పడకుండా తమనితాము రక్షించుకున్న వారౌతారు.

మరీ ఎత్తుగా దిక్కు పెట్టుకొని పడుకునే అలవాటుని మొదటగా మానేయడం అవసరం. వయసు పైబడుతున్న కొద్దీ వెన్నుపూసల లోపల వుండే డిస్కులు శిథిలమవడం మొదలు పెట్టి వెన్ను ఊసల మధ్య వుండే ఖాళీ భాగం తగ్గిపోతుంది. ఇలా సన్నబడి పోయి, మొద్దుబారిపోయిన డిస్కు ప్రాంతాన్ని 'ఆస్టియో ఫైట్స్' అంటారు.

ఇది మెడ అటూఇటూ కదలకుండా పట్టేస్తుంది.

మోటారుగానీ, ఇంజిన్ గానీ సరిగా ఆడకపోతే మెకానిక్ కి చూపిస్తాం. ఆయన “ లోపల బేరింగ్ కొట్టేసిందండీ” అంటారు. బేరింగ్ పోతే మర ఎలా తిరగదో మెడకూడా అంతే బిర్రబిగంసుకుపోతుంది. దీన్నే “సర్వయికల్ స్పాండిలైసిస్ అంటారు.

నలభై ఏళ్ళు వచ్చిన దగ్గర్నించీ ఆడకైనా, మగకైనా ఆ పరిస్థితి చాలా సహజంగా వస్తుంది.

శరీరంలో ఇతర జాయింట్లలో “కీళ్ళవాతం” వచ్చినట్లే... మెడ , వెన్నుపూసల్లో కూడా కీళ్ళవాతం చేరి మెడనొప్పిరావచ్చు.

రెండు ఎముకలు కలిసి ప్రిగా ఆడే చోటుని జాయింట్ (కీలు) అంటాం. ఈ రెండు ఎముకలూ అటూ ఇటూ జారకుండా స్థిరంగా వుంచేందుకు 'లిగమెంట్స్' అనే తాళ్ళవంటి కండరాలు ఉపయోగపడతాయి. అవి మెత్తపడి బిగువు సడలితే వెన్నుపూస ఒకటి దాని చోటుని తప్పి పక్కకు జరుగుతుంది. అందువలన వెన్నుపూస నుంచి బైటకు వచ్చే నరం వెన్నుపూసల మధ్యపడి నలుగుతుంది.

వెన్నుపూము... ఒంటిస్తంభం మేడవంటిది అనుకున్నాం కదా? స్తంభంలో ఒక రాయి పక్కకు జరిగితే స్తంభం అంతా కూలిపోతుంది కదా? మెడనొప్పి విషయంలో సరిగ్గా ఇదే జరుగుతుంది.

చెవిలోని కర్ణభేరికి మెడ చాలా దగ్గరగా వున్న అవయవం కాబట్టి మెడలో జరిగే మార్పులన్నింటినీ చెవి త్వరగా పసిగట్టేస్తుంటుంది. జలజలమన్నట్లు, టకటకమన్నట్లు మెడ కదిల్చినప్పుడు శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి.

మొద్దుబారిన కండరాలు, వాచిపోయిన వెన్నుపూసలూ... మెడ కదిల్చినప్పుడల్లా ఒకదానికొకటి రాసుకొని ఈ శబ్దాలు వినిపిస్తాయి. మెడ కదిలినప్పుడు, కదల్చుకుండా నిశ్చలంగా వుంచినా మెడనొప్పి సన్నగా బాధిస్తూనే వుంటుంది.

మెడలోకన్నా చేతిలో నొప్పి మరింత తీవ్రంగా వుంటుంది. చాలా మంది చెయ్యి నొప్పి మెడ దాకా లాగుతోంది. అనుకొంటారు. రాత్రిపూట ఈ బాధ మరింత ఎక్కువగా వుంటుంది.

దిండు తీసేసి పడుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే కాసంత సర్దుకొన్నట్లు అనిపిస్తుంది.

‘నెక్ కాలర్’ అని మెడచుట్టూ గుండ్రంగా ఓ కవచంలాంటిది తొడుగుతారు. అది గడ్డాన్ని పైకి లేపి పట్టుకొని వుంచుతుంది. దాని వలన తల పక్కలకుగానీ, ముందు వెనుకలకుగానీ తిరగకుండా పట్టి వుంచుతుంది.

ఈ విధంగా చేయడం వలన మెడ కండరాలకు ఎముకలకు ఒకింత రెస్ట్ యిచ్చినట్లవుతుంది. క్రమంగా నొప్పి తగ్గుతుంది.

వెన్నుపూస మీదకు మరో వెన్నుపూస వాలిపోవడం గానీ, వెన్నుపూసలు వాలిపోవడం గానీ జరిగినప్పుడు తలను బాగా పైకి లాగితే వెన్నుపూస కాసంత దూరంగా జరుగుతుంది. అందువలన రెండు వెన్నుపూసల మధ్యపడినలిగిపోతున్న నరం మీద వత్తిడి తగ్గుతుంది. నొప్పి నెమ్మదిస్తుంది.

తలని ఇలా లాగే ప్రక్రియని “ట్రాక్షన్” అంటారు. దీన్ని ఎవరికి వారు ఇంట్లో చేసుకునేందుకు వీలుగా... “ట్రాక్షన్ కిట్” దొరుకుతుంది. వైద్యనిపుణుని సలహా మీద, ఒకటి రెండుసార్లు వైద్యులచేత ట్రాక్షన్ పెట్టించుకొని, బాగా అలవాటైనాక, ఇంట్లో ట్రాక్షన్ పెట్టుకోవడాన్ని ఎవరికివారే కొనసాగించవచ్చు.

మెడ కండరాలకు వ్యాయామం ఇవ్వడం కూడా అవసరం. నొప్పి వుంది కాబట్టి మెడని అసలు కదల్చకుండా బిగించుకొని కూర్చోవడం సరైన పద్ధతి కాదు. మెడని అన్ని కోణాల్లోంచి సాధ్యమైనన్నిసార్లు కదిలిస్తుండాలి. మెడనొప్పి తీవ్రత తగ్గేవరకూ, మందులువాడి, అవసరం అయితే ట్రాక్షన్ పెట్టుకొని, నొప్పితగ్గాక మెడనీ, చేతుల్ని బాగా కదిలిస్తూ వ్యాయామం చేయాలి.

మెడ, వెన్నుపూసల్లో ఎముకలకు, కండరాలకు సంబంధించి ఇంకా అనేక వ్యాధులొచ్చే అవకాశం వుంది. వాటిపేర్లు ఏవయినా, మెడనొప్పి గూడలోకి, మోచేతిలోకి, అరచేతిలోకి పాకడం... చెయ్యి తిమ్మిరెక్కి మొద్దుబారడం వంటి లక్షణాలు మాత్రం సహజంగా వుంటాయి. వీటికి సమర్థవంతమైన చికిత్స అవసరం.

### “సర్వయికల్ రిజ్” - మెడనొప్పికి కారణమయ్యే మరో ఎముకల వ్యాధి

పన్ను మీద పన్ను పెరిగినట్లే ఉరోపంజరంలో మొదటి పక్కటెముక (రిబ్) మీద మరో చిన్న పక్కటెముక పెరుగుతుంది. ఇది ఏడవ మెడ వెన్నుపూస నుంచి

మొదలైన రిబ్ మీద జరుగుతుంది. కాబట్టి దీన్ని 'సర్వయికల్ (మెడ) రిబ్' అన్నారు. మెడక్రింద గడ్డలాంటిది పెరగడం, మెడనొప్పి, ముంజేయి దగ్గర విపరీతమైన నొప్పి, చెయ్యి పైకిలేపితే మరీ లాగినట్టుపోటు, తిమ్మిరి, రక్తప్రసారం నిలిచిపోయి చేతివేళ్ళు నల్లబడిపోవడం, మొద్దుబారి స్పర్శ తెలియకపోవడం... ఇవన్నీ "సర్వయికల్ రిబ్"లో మనకి కనిస్తాయి.

పక్కటెముక మీద మరో పక్కటెముక ముందునుంచీ వుండి, క్రమంగా పెరుగుతున్నా నొప్పి మొదలై, చేతిలోకి నొప్పి పాకేవరకూ ఈ "సర్వయికల్ రిబ్" ని కనుక్కోవడం సాధ్యంకాదు. గుండె, ఊపిరితిత్తుల ఎక్స్‌రే తీయిస్తే ఈ రిబ్ బయటపడవచ్చు. ఈ వ్యాధిలో నొప్పిని తగ్గించుకొంటూ, ప్రమాదకరమైన లక్షణాలు రాకుండా జాగ్రత్తపడుతూ రోగిని ఒక కంట కనిపెట్టి ఉండటమే చికిత్స. అంతేగానీ మందులతో తగ్గించేయడం సాధ్యం కాదు. ఆపరేషన్ చేసి రిబ్‌ని తొలగించే అవకాశం వుంది. కానీ ఇది చాలా ఖరీదైన ఆపరేషన్.

### మెడనొప్పికి ఆయుర్వేదంలో పరిష్కారం

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో మెడనొప్పి వ్యాధిని "మన్యాస్తంభం" అనే వాతవ్యాధిగా చెప్తారు. ఈ వ్యాధి రావడానికి ముఖ్యకారణం మెడని అస్తవ్యస్తంగా ఉపయోగించటమేనని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. అదే పనిగా మెడని ఎత్తి చూడవద్దని కూడా ఆయుర్వేదం హెచ్చరిస్తుంది. టీవికి గానీ, సినిమా హాల్లో తెరకుగానీ దగ్గరగా కూర్చుని మెడని ఎత్తి చాలా కాలం చూడటం వలన కూడా శాశ్వతమైన మెడనొప్పి వ్యాధి వస్తుంది.

పగలు నిద్రపోవడం, ఎత్తుపల్లాలుగా వున్నచోట పడుకోవడం కూడా మెడని కదలనీయకుండా చేస్తాయని ఆయుర్వేదం శాస్త్రం చెబుతుంది.

1. మినపకుడుములు వండుకుని రోజూ వెన్నపూసతో తింటే మెడనొప్పి, మూతి వంకర పోవడం ఇతర వాతపు బాధలు తగ్గుతాయి.
2. వెల్లుల్లిపాయలు, ఇంగువ, జీలకర్ర, సైంధవ లవణం, సౌవర్చల లవణం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఇవన్నీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దేనికదే విడివిడిగా దంచి, అన్నంలో అరచెంచా నుండి ఒక చెంచా మోతాదులో కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తినండి. ఇలా రోజూ తింటే, మెడనొప్పి, నడుం నొప్పులూ తగ్గుతాయి. కడుపు నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది.
3. 'మహామాష తైలం' అనే ఆయుర్వేదమందు బజార్లో దొరుకుతుంది. ఈ మందుని 2 చెంచాలు తీసుకొని, కాసిని వెల్లుల్లి పాయలు వేసి నూరి, నొప్పివున్నచోట

బాగా పట్టించండి. మెడనొప్పి, మోకాళ్ల నొప్పులు, గూడనొప్పి, నడుం నొప్పులూ తగ్గుతాయి.

4. మినపప్పుని బాగా వుడికించి, ఎనిపి “కట్టు” తయారు చేసుకుని తాగితే వాత తీవ్రత తగ్గుతుంది. నొప్పి త్వరగా ఉపశమిస్తుంది.

శౌరిని నీళ్ళలో వేసి మరిగించి చిక్కటి కషాయం తయారుచేసుకొని, వడగట్టి అందులో ఆముదం కలిపి త్రాగితే నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి తగ్గుతాయి. కషాయం చిన్నగ్లాసు తీసుకొంటే అందులో ఆముదం ఎంత కలపాలన్నది విరేచనాలు అవటాన్ని బట్టి చూసుకొని నిర్ణయించుకోవాలి. ఎక్కువ ఆముదం కలిపితే ఎక్కువ విరేచనాలు అవుతాయి. కానీ ఒకట్రెండు విరేచనాలు రోజూ అయితేనే నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుందని మరొక్కసారి గుర్తుచేస్తున్నాను. ఆముదం కదా అని ముఖం అదోలా పెట్టకండి. త్రాగితే తప్పకుండా ఫలితం కనిపిస్తుంది.

అల్లంరసం, బెల్లం, నెయ్యి ఈ మూడింటినీ తగుపాళ్లలో కలుపుకుని రోజూ త్రాగితే నడుంనొప్పి, తొడలు పట్టేయడం, కీళ్లనొప్పులు, కడుపునొప్పి, మెడపట్టేయడం వంటి నొప్పులు, బాధలు తగ్గుతాయి. కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతుంది.

ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో “దశమూల్యాధి చూర్ణం” అనే పేరుతో ఓ మందు దొరుకుతుంది. దీన్ని తీసుకొని, రెండుచెంచాల పొడిని రెండు గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి అరగ్లాసు మిగిలేలా బాగా మరిగించి, వడగట్టి, అవసరం అయితే తీపి కలుపుకొని త్రాగుతూ వుంటే మెడనొప్పి తగ్గుతుంది. పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి చూర్ణంతో కలిపి కషాయం కాచుకొని త్రాగితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. కొంచెం వేడి చేస్తుంది. కాబట్టి చలవ చేసే ఆహారం తీసుకోవాలి.

ఇవికాక ఈ వ్యాధికి ఆయుర్వేదంలో శక్తివంతమైన ఔషధాలున్నాయి. విడవకుండా వాడితే తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది. కాలాగ్నిరుద్రరసం, త్రైలోక్య చింతామణి, పత్రపలంకేశ్వర రసం, మహావాత విధ్వంసి, వాతగజాంకుశం, వాతరాక్షసం, మహామాషతైలం, విషముష్టితైలం వంటి ఎన్నో శక్తివంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి.

మెడనొప్పి, దానికితోడుగా “సర్వయికల్ రిజ్” కూడా వున్నవారు విడవకుండా మందులు వాడవలసి వుంటుంది. అపరేషన్ కు సంబంధించి ఒక నిర్ణయం తీసుకొనే వరకూ, ప్రతిరోజూ ఆయుర్వేద మందులు వాడితే మంచిది. నిరపాయకంగా పనిచేస్తాయి. రోజూ అదేపనిగా నొప్పి తగ్గేందుకు ఇంగ్లీషు మందులు వాడితే అవి అంతగా పనిచేయకపోగా ఎక్కువ నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి. మెడనొప్పిని అదేపోతుంది

లెమ్మని అశ్రద్ధ చేయకండి. అన్ని పరీక్షలూ చేయించి, వ్యాధి నిర్ధారణ చేశాక, తగిన చికిత్స ముందుగానే పొందకపోతే, ఆ తర్వాత చికిత్స లేని పరిస్థితుల్లోకి వెళ్ళిపోయే ప్రమాదం వుంది.

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో మెడనొప్పిని కంట్రోల్లో వుంచేందుకు అవకాశం వుంది. “సర్వయికల్ రిబ్” లో కూడా నొప్పిని తగ్గిస్తే అదనంగా వున్న ఇతర లక్షణాలను నివారించేందుకు ఆయుర్వేద ఔషధాలు బాగా పనిచేసేవి వున్నాయి. అన్నింటికన్నా ముందు రోగికి శ్రద్ధ, పట్టుదల కావాలి. ఇవి రెండూ వున్నవారు మెడనొప్పితో బాధపడుతుండేవారికి ఈ వ్యాసం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని ఆశిస్తున్నాను.

## పేగుల్లో పలుగులుటంచే “టైఫాయిడ్”

పేగుల్లో పలుగులు దించే టైఫాయిడ్ జ్వరం - వండుకుని వార్చుకుని శుచిగా, శుభ్రంగా తినడం నేర్చిన మానవజాతి సాధించిన నాగరికత పాలిట శాపం... అనడం అతిశయోక్తి కాదు.

మురికిలో పొర్లాడే వరాహాలకు రాని ఈ వ్యాధి హాయిగా స్టార్ హోటల్లో కూర్చుని ఐస్క్రీం తినే వాళ్ళకి వస్తుందంటే - ఇది నాగరికత పాలిట శాపం కాక మరేమిటి?

### రెడీమేడ్ బజారు తిళ్ళే టైఫాయిడ్కి కారణం

పట్టణ నాగరికత పెరగడం, పరిసరాల పరిశుభ్రతని అరకొరగా పాటించడం, ఆహార పదార్థాల తయారీపై ప్రభుత్వ యంత్రాంగానికి పట్టులేకపోవడం, ఉన్నా అది అవినీతి మయమై కుళ్ళిపోవడం వలన మన టైఫాయిడ్ జ్వరం భారతదేశంలో ప్రధాన వ్యాధుల్లో ఒకటిగా చెలరేగుతోంది.

ఇండియాలాంటి దేశాల నుంచి వలస వెళ్ళిన వాళ్ళ వలన రావాలేగానీ, లేకపోతే ఇంగ్లాండ్లో టైఫాయిడ్ లేనేలేదని వాళ్ళు ఘంటాపథంగా చెప్పుకొంటున్నారు.

దీన్నిబట్టి, ఇంగ్లాండ్లోనూ, అమెరికాలోనూ, మురికివాడలు లేవని ఎవరైనా అంటే అంతకంటే హాస్యాస్పదమైన అంశం మరొకటి లేదు. కానీ, అక్కడి ఆహారపదార్థాల తయారీలో వున్న క్వాలిటీ-నాణ్యత-ఇక్కడ లేకపోవడం టైఫాయిడ్ వ్యాధికి ముఖ్యకారణం.

మన బజార్లలో దొరికే రెడీమేడ్ తిళ్ళు - టైఫాయిడ్ కోసం తెరచిన వాకిళ్ళు... అంతే!!

### పదే పదే తిరగబెట్టుంది టైఫాయిడ్

పేగుల్లో పలుగులుటించే రకరకాల సూక్ష్మజీవుల్లో సాల్మోనెల్లా సూక్ష్మజీవులు

అత్యంత ప్రమాదకరమైనవి. వీటివల్ల టైఫాయిడ్, పారాటైఫాయిడ్, అతిసార వ్యాధి, పేగుల్లో చీముగడ్డలు, పేగు కేన్సర్... ఇలా అనేక జబ్బులు వస్తుంటాయి.

అహార పదార్థాల తయారీకి ఉపయోగించే నీరు, తదితర అంశాల వలన వ్యాధుల్లో ముఖ్యంగా టైఫాయిడ్ జ్వరం వస్తోంది.

ఒకసారి వచ్చి తగ్గిన తర్వాత పదే పదే తిరగబెట్టడం టైఫాయిడ్ జ్వరం లక్షణం, సాల్మోనెల్లా సూక్ష్మజీవికి చావు అంత సులభంగా రాదు. మాయలపళ్ళికి ప్రాణంలా అవి జీవకణాలలోపల నిర్భయంగా రక్షణ పొందుతూ వుంటాయి. సాల్మోనెల్లా చిరంజీవిగా వున్నంతకాలం టైఫాయిడ్ జ్వరం వర్ధిల్లుతూనే వుంటుంది.

అందుకే, తరచూ రక్తపరీక్ష - బ్లడ్ కల్చర్ - చేయించి సాల్మోనెల్లా సూక్ష్మజీవులు ఇంకా మిగిలి ఉన్నాయేమో చూసుకోవాలి వుంటుంది.

క్లోరాం ఫెనికాల్ మాత్రలు మొదలు పెట్టిన తర్వాత బ్లడ్ కల్చర్లో సాల్మోనెల్లా సూక్ష్మజీవులు లేవని రిపోర్ట్ వస్తుంది. మనం మోసపోయేది అక్కడే! చికిత్సకు ముందే పరీక్షలు క్షుణ్ణంగా జరగాలి. చికిత్స తర్వాత మందులు ప్రభావం అయిపోయాక మళ్ళీ జరగాలి.

### టైఫాయిడ్కు ఆధునిక చికిత్స

క్లోరామ్ ఫెనికాల్ అనే మందును కనుగొన్న తర్వాత టైఫాయిడ్ జ్వరానికి చికిత్స సుసాధ్యం అయిపోయింది. అప్పటి వరకూ నెలలతరబడి చికిత్సలు తీసుకోవాల్సి వచ్చే పరిస్థితి ఈ అద్భుత ఔషధంతో పూర్తిగా మారిపోయింది.

ఇప్పుడు ఆధునికంగా సిఫ్రోక్సాసిన్, ఫ్రీ ఫ్లోక్ససిన్ వంటి మందులు అనేకం వచ్చాయి.

క్లోరామ్ ఫెనికాల్ వలన రక్తక్షయం, నరాల జబ్బులు, ఎముకలు మెత్తబడిపోవడం, చూపు, వినికిడి శక్తులు తగ్గిపోవడం వంటి చెడు లక్షణాలు కలిగే ప్రమాదం వుంది. కొత్త మందులు వచ్చాక ఈ చెడు లక్షణాల ప్రమాదం దాదాపుగా తగ్గింది.

ఇవేకాక, ప్యూరాజోలిడన్, కో-ట్రైమోక్సజోల్, యాంఫిసిలిన్, ఎమోక్ససిలిన్, .... ఇవన్నీ టైఫాయిడ్పైన పనిచేసే మందులే! ఎరిత్రోమైసిన్ కూడా టైఫాయిడ్పైన పనిచేస్తుంది. అయితే వీటివలన జరిగే మేలుని, వాడినందువలన జరిగే కీడుని బేరీజువేసి జాగ్రత్తగా వాడవలసి వుంటుంది. టైఫాయిడ్ వ్యాధికి చికిత్స చేసే వైద్యుడి యుక్తిపైన ఇదంతా ఆధారపడి వుంది.



టైఫాయిడ్ రాకుండా టి.ఎ.బి వాక్సిన్ అందుబాటులోనే వుంది. టి.ఎ.బి. వాక్సిన్‌ను ఇచ్చినా, టైఫాయిడ్ జ్వరాలు విపరీతంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో దాని ప్రభావం అంతగా ఉండకపోవచ్చు. ఔషధ చికిత్సతో పాటు ఈ వాక్సిన్‌ని కూడా కలిపి ఇస్తే తిరగబెట్టే లక్షణం తగ్గుతుందని కొందరు పరిశోధకుల భావన.

### టైఫాయిడ్‌లో ఏవేవి తినవచ్చు?

పేగుల్లోంచి వచ్చే జ్వరం కాబట్టి, ఈ జ్వరంలో ఆహార సేవన జాగ్రత్తగా ఉండవలసిన అవసరం వుంది. ఒకప్పుడు జ్వరం తగ్గే వరకూ పాలు, పళ్ళరసాలూ తప్ప మరేమీ ఇచ్చే వాళ్ళు కాదు. ఆధునిక చికిత్స వలన కటిక పథ్యం చేసే అవసరం తప్పింది. ఏమైనా పేగుల మీద వత్తిడి పడకుండా తేలికగా అరిగే ఆహారం ఇవ్వడం మంచిది.

బార్లీగింజల జావ, యారోరూటుపిండి జావ, గోధుమ నూకతోగానీ, బియ్యపునూకతోగానీ, చిక్కటి జావ కాచి ఇస్తే ఈ జ్వరంలో నిస్సత్తువ రాకుండా వుంటుంది. పాత బియ్యాన్ని వేయించి మెత్తగా గుజ్జలా వండి పాలుగాని, మజ్జిగగాని కలిపి తాగించినా మంచిదే.

పొల్ల, బీర, పొట్టికాకర, వేపపువ్వు, పెరుగుతోటకూర, పొన్నగంటికూర, కరివేపాకు, లేతముల్లంగి, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, ఉలవలు, మాంసరసం (మాంసం వండేప్పుడు వచ్చే చారువా) పాత చింతకాయ, నిమ్మకాయ, ఉసిరికాయ, కొత్తిమీర, పుదీనా వీటన్నింటినీ పరిమితంగా పెట్టవచ్చు.

పళ్ళలో వెలగపండు, దానిమ్మపండు మంచివి. బత్తాయి, ద్రాక్ష, ఏపిల్, సపోటాలను కూడా పెట్టవచ్చు.

చిత్రమూలం, శొంఠినీరు తేలిక కషాయాలతో అన్నాన్ని వండి పెడితే తేలికగా అరుగుతుంది. దోషం చెయ్యదు. మునగకాడలు జ్వరం పడి లేచినవారికి మంచిది.

కొత్తబియ్యం అన్నం, చద్దన్నం, నెయ్యి, చింతపండు పులుసు, చేపలు, మసాలాలు, మద్యం, దోసకాయ, తెలగపిండి, పగటినిద్ర - ఇవన్నీ టైఫాయిడ్ జ్వరంలో నిషేధాలు.

### టైఫాయిడ్ ఆయుర్వేద చికిత్స

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ జ్వరాన్ని సన్నిపాత జ్వరంగా చెప్తారు.

కాలకూటరసం, తరుణార్కరసం, ప్రతాప లంకేశ్వర రసం, మహావాత విధ్యంసీరసం, సన్నిపాత భైరవి, మృత్యుంజయరసం, కస్తూరి మాత్రలు, దశమూలారిష్ట... ఇలా అద్భుతాలు సృష్టించగల శక్తివంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు

చాలా వున్నాయి. వాటిని ప్రయోగించగల నేర్పు, చాతుర్యంగల ఆయుర్వేద వైద్యులు ఉండాలేగాని, టైఫాయిడ్ జ్వరంలో ఎంతటి ఉపద్రవాన్నయినా ఈ ఔషధాలతో ఎదుర్కోవచ్చు.

గ్రంథితగరం వేరు కషాయం గానీ, నిమ్మగడ్డి ఆకు కషాయంగానీ, చంగల్వ కోష్ఠు చెట్టు వేరు కషాయంగానీ ఇస్తే ఎంత జ్వరంగా ఉన్నా వెంటనే చెమటపట్టి జ్వర తీవ్రత తగ్గుతుంది.

కుంకుమపువ్వు, హారతి కర్పూరం - వీటికి కూడా ఈ లక్షణాలే ఉన్నాయి.

తర్బూజాపండు పెడితే టైఫాయిడ్ జ్వరంలో అల్సర్లురావు. దోసగింజల్ని వేయించి పొడుంకొట్టి మెత్తటి అన్నంలో కలిపి పెడితే పేగులు దెబ్బతినకుండా ఉంటాయి.

తిప్పసత్తు, వాయు విడంగాలు, మునగచెట్టు వేరు, దశమూలాలు, వెల్లుల్లి... ఇవన్నీ టైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని తగ్గించేందుకు దోహదపడే ద్రవ్యాలే!

### పర్యావరణ పరిశుభ్రతే టైఫాయిడ్కు నివారణ

చికిత్స ఆధునిక ఔషధాలతో జరిగినా, ఆయుర్వేద ఔషధాలతో జరిగినా ఉపద్రవాలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోగలిగి ఉండాలి.

ముఖ్యంగా అల్లోపతి ఔషధాలు వాడేప్పుడు, మందు మొదలు పెట్టిన మూడవరోజు నుంచి సాధారణంగా రోగలక్షణాలు తగ్గడం ప్రారంభం అవుతాయి. అయితే, ఒక్కోసారి జ్వరం తగ్గుతున్నట్లు కనిపిస్తూనే అకస్మాత్తుగా విష లక్షణాలు ప్రారంభమౌతుంటాయి 'టాక్సిమిక్ క్రయిసిస్' అంటారు దీన్ని.

క్లోరామ్ ఫెనికాల్ మందు వేగంగా సాల్మోనెల్లా సూక్ష్మజీవిని ఎడాపెడా నాశనం చేయడం మొదలు పెట్టే సరికి శరీరంలో ఎండోటాక్సిన్లు పెరిగిపోయి, ఇలా విష లక్షణాలు మొదలౌతాయని కొందరు పరిశోధకుల భావన.

ఏమయినా, సరిగా పక్వం కాని ఆహారం తీసుకోవడం, సాల్మోనెల్లా సూక్ష్మజీవులు నిలవ వుండేందుకు ఆస్కారం వున్న ఐస్క్రీంల వంటివి తినడం, పరిశుభ్రత పాటించని కంపెనీలు తయారు చేసే ఆహార పొట్లాలు కొని తినడం, (ఉదాహరణకు సినిమాహాల్కు వెళ్ళినప్పుడు నిలవ వున్న బంగాళాదుంపల చిప్స్ వగైరా) ఇలా చెప్పుకొంటూపోతే, టైఫాయిడ్ జ్వరానికి కారణం అయ్యే ఆహారపదార్థాలు బయట దొరికే వాటన్నింటికీ అవకాశం ఉంది కాబట్టి, ఊళ్ళో టైఫాయిడ్, అతిసారవ్యాధులు ప్రబలంగా ఉన్నాయని తెలిసినప్పుడు వాటిని తినకుండా జాగ్రత్తపడడం ఒక్కటే పరిష్కారం.

పల్లెటూళ్ళలో చాలాచోట్ల సంవత్సరాల తరబడి నీళ్ళ ట్యాంకుల్ని కడగకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తూ (అ) రక్షిత మంచినీటి పథకాల్ని నడుపుతున్న ఈ దేశపు దౌర్భాగ్య అధికార వ్యవస్థ పుణ్యాన టైఫాయిడ్, అతిసార వ్యాధులు మారీచ-సుబాహుల్లా లోకం మీద పడి పీడిస్తున్నాయి.

పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించలేని అసమర్థ అవినీతిమయమైన ఈ అధికార వ్యవస్థని శిక్షిస్తేగాని టైఫాయిడ్, అతిసార వ్యాధులకు చికిత్స సుసాధ్యం కాదు.

### టైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని ఎలా కనుక్కోవాలి

టైఫాయిడ్ జ్వరంలో విశేషం ఏమంటే, టెక్స్టు పుస్తకంలో చెప్పిన లక్షణాలు యథాతథంగా ఏ ఒక్క టైఫాయిడ్ రోగిలోనూ కన్పించవు.

జాతి, మతం, దేశం, పర్యావరణం, వాతావరణం, ఆహారపు అలవాట్లు, ఆర్థిక స్తోమతలు, సంస్కృతి పరమైన ఇంకా అనేక అంశాలు టైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, ఏ ఇద్దరు టైఫాయిడ్ రోగులూ ఒకే లక్షణాల్ని ప్రదర్శించరన్నమాట!

అయినా, సాధారణంగా కన్పించే కొన్ని లక్షణాలతో ఈ వ్యాధి ప్రారంభమౌతూ వుంటుంది. అనుభవం మీద పరిశీలించినప్పుడు ఈ వ్యాధి 5 రకాలుగా ప్రారంభమౌతున్నట్లు మనం గమనించవచ్చు.

1. జ్వరం, తలనొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు, నిస్సత్తువ, ఆకలి లేకపోవడం, కడుపులో ఏదో అలజడి, అశాంతి... ఇలాంటి లక్షణాలతో జ్వరం ప్రారంభమై అది క్రమేణా టైఫాయిడ్ జ్వరంగా బయటపడుతుంది.
2. దగ్గు, గొంతువాపు, టాన్సిల్స్ పైన పుళ్ళు... ఇలా మొదలై టైఫాయిడ్ జ్వరంగా రూపుదిద్దుకొంటుంది.
3. విరేచనాలు, వాంతులు, జ్వరం - ఈ లక్షణాలతో మొదలైన కొన్నాళ్ళకి అన్నీ తగ్గిపోయి జ్వరం మాత్రమే మిగిలివుండి, అది టైఫాయిడ్ జ్వరం అవుతుంది.
4. నెమ్మదిగా జ్వరం మొదలై నిచ్చిన మెట్టెక్కినట్లు జ్వరం పెరుగుతూ తగ్గుతూ - ఎనిమిదో రోజునో తొమ్మిదో రోజునో పరీక్ష చేస్తే టైఫాయిడ్ బయటపడుతుంది. ఇది టెస్ట్ పుస్తకాల్లో చెప్పిన లక్షణం.
5. రక్తస్రావం, ప్రేగు లోపలిపొరలకు సన్నని చిల్లులుపడడం కొన్ని సందర్భాలలో జరుగుతుంది. జ్వరం వంటి ఉపద్రవాలు కన్పించి పరీక్ష చేస్తే టైఫాయిడ్ బయటపడుతుంది.

### టైఫాయిడ్ లో విషలక్షణాలు

జ్వరం సాధారణంగా మధ్యాహ్నానికి తారాస్థాయిలో కనిపిస్తూ వుంటుంది. మిగిలిన సమయంలో ధర్మామీటర్ కు కనిపిస్తుంది కానీ, జ్వరం లక్షణాలు పెద్దగా శరీరంపైన కనిపించకపోవచ్చు. ఒక్కోసారి నార్మల్ మీద వుండవచ్చు కూడా. జ్వరం తారాస్థాయిలోకి రాబోయేముందు విపరీతమైన చలి వుంటుంది. కానీ, అమితంగా చెమటలు పోయవు. టైఫాయిడ్ తో పాటు జంటగా మలేరియా కూడా వుండే అవకాశాలున్నాయి. తలనొప్పి నుదురు మీద ఎక్కువగా వుంటుంది. స్లీప్ అనే అవయవంలో వాపు కూడా వస్తుంది. కొందరిలో విపరీతమైన కడుపునొప్పి, వాంతులు అయి, ఏ “ఎపెండిసైటిస్” లక్షణాల్లో అని భయపెడుతుంది. అందుకే, టైఫాయిడ్ ని గుర్తించి, జాగ్రత్తగా తగ్గించడంలో వైద్యుడికి తగిన అనుభవం అవసరం అవుతుంటుంది.

ఒక్కోసారి చికిత్స ఫలితం ఇస్తోందని అనిపిస్తూనే అకస్మాత్తుగా విషలక్షణాలు మొదలౌతాయి.

విష (టాక్సిక్) లక్షణాలు, వచ్చినప్పుడు, రోగి రూపురేఖల్లోనే అవి స్పష్టంగా అవుపిస్తాయి. తలనొప్పి, మానసిక లక్షణాలు, అయోమయం, అనాసక్తత, భ్రమ, స్పృహతప్పి పడిపోవడం, తనకు తెలియకుండానే కాళ్ళూ చేతులు అసంకల్పితంగా కదిలించడం ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ టైఫాయిడ్ జ్వరంలో విషలక్షణాలు పేట్రేగుతున్నాయనడానికి గుర్తు.

ఆయుర్వేదంలో సన్నిపాత జ్వరంగా చెప్పినది ఈ విషలక్షణాలున్న టైఫాయిడ్ జ్వరాన్నే. వీటిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోలేకపోతే, ఈ వ్యాధి కష్టసాధ్య దశ నుంచి అసాధ్య దశకు పరిణమించి మరణానికి దారి తీస్తుంది కూడా.

## ఉబ్బసానికి చెల్లెలు “ఇస్సోఫిలియా”

“అమ్మో! కూల్ డ్రింక్ లా!! నాకు ఇస్సోఫిలియా వుంది బాబోయ్” అంటుంటారు చాలా మంది. ఆఖరికి వీరు కుండలో నీళ్ళు కూడా తాగలేరు.

కొద్దిగా తీపి తగిలినా కాసంత కొబ్బరి తిన్నా దగ్గు, ఆయాసం, వగర్పు... ఒకటే బాధ రాత్రంతా దగ్గుతూనే వుంటారు.

పగలు ఒకింత ఫ్రీగానే కన్పించినా రాత్రిపూట నరకయాతన పడుతుంటారు.

### “ఇస్సోఫిలియా” అంటే ఏమిటి?

మన శరీరంలోని అవయవాలన్నింటిలో ఊపిరితిత్తులు త్వరగా ఎలర్జిక్ లక్షణాలకు లోనౌతుంటాయి. మనిషి లోపల, మనిషి బయట వున్న పరిస్థితులకు ఏర్పడే సమన్వయ లోపం వలన ఇస్సోఫిలియా వస్తోంది.

1952లో క్రాప్టన్ అనే వైద్యుడు ఈ వ్యాధికి “పల్మోనరీ ఇస్సోఫిలియా” అనే పేరు పెట్టాడు. “ఇస్సోఫిల్స్ అనే కణాలు రక్తంలో పెరగటం వలన ఊపిరితిత్తుల్లో కలిగే బాధలు” అని స్థూలంగా ఈ పదానికి అర్థం. ఉష్ణ ప్రాంతాల్లో నివసించే మన వంటి వారికి వచ్చే ఈ ఇస్సోఫిలియా వ్యాధిని “ట్రాపికల్ ఇస్సోఫిలియా” అని కూడా అంటారు.

### ఖంగు ఖంగున దగ్గుతున్నారా? ఇస్సోఫిలియానేమో పరీక్షించుకోండి!

దగ్గు, ఊపిరి ఆడనట్లుండడం వంటి లక్షణాలతో ఈ వ్యాధి క్రమేణా ప్రారంభం అవుతుంది. గాలి పీలుస్తుంటే గురగురమంటూ మధ్యలో రేడియో సిగ్నల్స్ విన్పించినట్లు శబ్దాలు విన్పిస్తుంటాయి. వాటినే మనవాళ్ళు పిల్లికూతలు అంటుంటారు. గాలి ఊపిరితిత్తుల లోపల నడిచే మార్గంలో అవరోధం కలగడం వలన ఇలా వుంటుంది. ఊపిరి అందనట్లే వుంటుంది. రాత్రిపూట ఖంగుఖంగున దగ్గు వస్తోందంటే ఇస్సోఫిలియా వున్నదేమోనని సందేహించాల్సిందే. ఊపిరితిత్తుల్లోపల కిటికీలుంటాయి.

గాలి ధారాళంగా ఊపిరితిత్తుల నిండా ఈ కిటికీల ద్వారానే వ్యాపిస్తుంది. వీటిని ట్రోంకియోల్స్ అంటారు. ఈ కిటికీల లోపలిపొర నీరు పట్టినట్లులు వాచిపోతుంది. అందువలన కూడా ఊపిరి ఆడదు.

సరయిన చికిత్స జరగకపోతే ఊపిరితిత్తుల్లోపల పీచు పదార్థాలు (ఫైబ్రస్ టీష్యూ) పెరిగి, గట్టిగా తాడులా పెనవేసుకుపోయి, ఊపిరితిత్తులనిండా అల్లుకుపోతాయి.

కొంచెం కదిలితే ఆయాసం, చిన్నపాటి శ్రమకు కూడా తట్టుకోలేకపోవటం, గాలిపీల్చుకోలేకపోవడం, ఏ క్షణాన ప్రాణంపోతుందో అన్నంతగా భయపెడుతుంది పరిస్థితి.

రక్త పరీక్ష చేయిస్తే తెల్ల రక్తకణాలు 16 వేలకుమించి కూడా పెరుగుతాయి. 8 వేలకు పైబడిన సంఖ్యలో ఇన్ఫ్లిల్ కణాలు కూడా పెరుగుతాయి. చేతిగోళ్ళు చెంచా ఆకారంలో మధ్యలో సొట్టగా వుండి, అటూ ఇటూ అంచులు వెనక్కి తిరిగినట్లుంటాయి. దీన్ని “క్లబ్బింగ్” అంటారు. ఈ లక్షణాన్ని బట్టి గుండెజబ్బుగానీ, ఊపిరితిత్తులో జబ్బుగానీ వున్నట్లు లెక్క. గోళ్ళు సహజంగా వుండవలసిన ఎరుపురంగుకు బదులు నీలిరంగులో మార్పుంటాయి. ఊపిరి ఆడని పరిస్థితి వలన ఇది వస్తుంది.

### ‘ఇన్ఫ్లిలియా వలన ఎలర్జీ వ్యాధులు

ఎలర్జీ వలన ఉబ్బసం వ్యాధి, దగ్గు, జలుబు తుమ్ములు వంటి లక్షణాలు వస్తాయన్న సంగతి అందరికీ తెలుసు, అయితే, ఎలర్జీ వలన ఈ పరిస్థితితోపాటు, రక్తంలో ఇన్ఫ్లిల్ కణాలు పెరగటం కూడా జరుగుతుంటుంది. ఒక్కోసారి ఇన్ఫ్లిల్ కణాలు పెరగడం వలన ఉబ్బసానికి ఎలర్జీకి చేసే చికిత్సలకు తోడుగా ఇన్ఫ్లిలియాకి కూడా అదే చేత్తో చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది. లేకపోతే ఎలర్జీ లక్షణాలలో ఏ మాత్రం మార్పురాదు. అందువలన ఎలర్జీ వ్యాధులతో బాధపడేవారు కూడా తరచూ రక్త పరీక్ష చేయించుకొని ఇన్ఫ్లిల్ కణాలు పెరుగుతున్నాయేమో జాగ్రత్తగా పరీక్ష చేయించుకోవలసి వుంటుంది. లేకపోతే, చర్మవ్యాధికి తోడు ఆయాసం లక్షణాలు కూడా తోడయ్యే ప్రమాదం వుంది!

### బోద వ్యాధిలో ఇన్ఫ్లిలియా వుంటుంది

బోద వ్యాధికి, ఇన్ఫ్లిలియా వ్యాధికి చాలా దగ్గరి సంబంధం వుంది. మైక్రోఫెలేరియా సూక్ష్మజీవులు శరీరంలో ప్రవేశించటం వలన ఇన్ఫ్లిలియా కణాలు కూడా పెరుగుతాయి. మైక్రోఫెలేరియా సూక్ష్మజీవులే బోదకాలు వ్యాధికి కారణం

అవుతాయి. అందువలన బోదవ్యాధితో బాధపడేవారికి ఆయాసం కూడా ఒక ప్రముఖమైన అంశంగా వుంటూ వుంటుంది. చాలామందిలో సరయిన చికిత్స జరగకపోతే బోదవ్యాధి తగ్గటం మాట అలా వుంచి, ఊపిరితిత్తులకే ప్రమాదం ముంచుకొస్తుంది.

### ఎలిక పాములతో ఇన్సోఫిలియా ప్రమాదం

కడుపులో పెరిగేపాములు కూడా ఇన్సోఫిలియా కణాలు పెరగడానికి కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా పిల్లల కడుపులో పెరిగే ఎలికపాములు పెట్టే గుడ్లు పేగుల్లోంచి తప్పించుకొని లివర్ని చేరి, అక్కడి నుంచి రక్తంలో కలిసి, నెమ్మదిగా ఊపిరితిత్తుల్లో ప్రవేశిస్తాయి. వీటి వలన ఊపిరితిత్తుల్లో ఎలర్జీ లక్షణాలు ప్రేరేపించినట్లయి ఆయాసం, దగ్గు, జలుబు, ఊపిరి ఆడని పరిస్థితులు వగైరా వస్తుంటాయి. పిల్లల్లో తరచు దగ్గు, జలుబు వుండడానికి కారణం... కడుపులో పాములు పెరుగుతున్నాయేమో పరీక్షించి తెలుసుకోవాల్సి వుంటుంది. శరీరం మీద దద్దుర్లు, దురదలు వంటివి రావడానికి కూడా ఇదే కారణం అవుతూ వుంటుంది.

### డి.ఇ.సి మందుతో ఇన్సోఫిలియాకు వైద్యం

డై ఇథైల్ కార్బొమెజైన్ సిట్రేట్ అనే మందుని డి.ఇ.సి అని పిలుస్తారు. హెట్రజాన్, యూనికార్బజాన్ వంటి పేర్లతో ఈ మందు చాలా విస్తృతంగా వాడుకలో వుంది.

ఉద్వాదియా అనే వైద్యుడు ఇన్సోఫిలియా వ్యాధిని డి.ఇ.సి మందుతో తగ్గే రకం అనీ, తగ్గని రకం అనీ రెండు రకాలుగా వర్గీకరించాడు.

సమస్య అనేది ఈ రెండోరకం ఇన్సోఫిలియాతోనే వస్తుంది. డి.ఇ.సి బిళ్ళలు పనిచేయని చోట ఈ వ్యాధిని కంట్రోల్ చేయడానికి అంతటి శక్తివంతమైన మరో ఔషధం లేదు.

సాధారణంగా డి.ఇ.సి మందు పనిచేయకపోవడానికి కారణం అది నాసిరకం బ్రాండ్లైన అయివుండాలి లేదా అనేక పర్యాయాలు ఈ మందుని అతిగా వాడటంగానీ, ఒక పద్ధతి లేకుండా ఇష్టారాజ్యంగా వాడడంగానీ జరిగి వుండాలి.

ఇలాంటి వ్యక్తుల్లో రక్తపరీక్ష చేయిస్తే ఇన్సోఫిల్ కణాల సంఖ్య తక్కువగానే వుంటుంది. డి.ఇ.సి బిళ్ళలు వాడితే పని చేయవు. కానీ, దగ్గు, ఆయాసం, ఊపిరాడకపోవడం వంటి లక్షణాలు వస్తూనే వుంటాయి. చికిత్స ఎలా చేయాలో తేలని పరిస్థితుల్లో పడిపోయే ప్రమాదం కూడా వస్తూంటుంది. ఒక్కోసారి.

### ఉబ్బసానికి చెల్లెలు ఇన్సోఫిలియా

ఇన్సోఫిలియా వ్యాధిలో పరాకాష్ఠగా చెప్పుకోవలసిన లక్షణం ఆస్తమా! మామూలుగా మొదలై ఎప్పుడో ఒకసారి కొద్దిగా ఆయాసంగా వుండే ఇన్సోఫిలియా వ్యాధిలో ఆయాసం అనేది ఒక నిత్యకృత్యమైన విషయంగా మారిపోతుంటుంది. దీన్ని ఆస్తమాటిక్ పల్మనరీ ఇన్సోఫిలియా అంటారు.

దీనికి కారణాలు చాలా వున్నాయి. అవి మీరు తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా వుంది.

1. ఇంతకుమునుపే చెప్పుకున్నట్లు ఎలికపాములు, బోదవ్యాధికి సంబంధించిన క్రిములు (మైక్రోప్లేరియా) ఇతర రకాలైన పరాన్నజీవులు కడుపులో పెరిగేవి ఈ వ్యాధిని తెచ్చిపెట్టుంటాయి.
2. ఫంగస్ కు సంబంధించిన విషయాలు కూడా ఇన్సోఫిలియాలో ఆస్తమాని తెస్తాయి. డస్ట్ ఎలర్జీ అంటూ మనవాళ్ళు చెప్పుకొనే దానిలో 'ఫంగస్' అనే బూజు జాతి సూక్ష్మజీవులే ఆయాసానికి కారణం అవుతాయి. రోజూ కదిలించని వస్తువుల మీద, పుస్తకాల బీరువాల్లోను, పక్కబట్టలమీద, గోడల మూలల్లోనూ వుండే దుమ్ములో వుండే ఈ ఫంగస్ మన ముక్కుల ద్వారా ఊపిరితిత్తుల్లోకి ప్రవేశించి ఆయాసాన్ని తెస్తుంది. ఈ వ్యాధి బాగా ముదిరితే నోటివెంట రక్తం పడడం, ఊపిరితిత్తుల్లోపల ఫంగస్ ఉండలు కట్టుకుని ఊపిరి మార్గానికి అడ్డుపడడం కూడా జరుగుతుంది.
3. రకరకాల మందులు, రసాయనాలు, ఎరువులు, ఘాతైన పదార్థాలు ఇవన్నీ ఇన్సోఫిలియాని పెంచి ఆయాసాన్ని తెచ్చిపెట్టేవే!
4. మనం రోజూవారీ తీసుకునే ఆహార పదార్థాలు కూడా చాలా వరకూ చాలా మందికి సరిపడక ఇన్సోఫిలియాని పెంచడం ద్వారా ఆయాసాన్ని తెస్తాయి.
5. పరాగరేణువులు (పోలెన్స్) ఒక మొక్క నుంచి అదే జాతికి చెందిన ఇంకొక మొక్క మీదకు ప్రయాణించటం ద్వారా పువ్వులు కాయలుగా మారతాయి. కొన్ని రకాల మొక్కల పరాగరేణువులు అతి సూక్ష్మంగా వుండి, గాలికన్నా తేలికగా వుండి అవి గాలిలో కలిసి ప్రయాణిస్తూ, మధ్యలో మనం గాలిపీల్చడం వలన మన ముక్కుల్లో ప్రవేశించి, ఊపిరితిత్తుల్లో చేరి, ఇన్సోఫిల్స్ కణాలను పెంచడం ద్వారా ఆయాసాన్ని తెస్తాయి.



### ఇస్లాఫిలియాకు మీకై మీరు చేసుకునే చికిత్సలు

1. అడ్డసరం మొక్క పువ్వుల్ని ఎండించి, మెత్తగా దంచి, 1/4 చెంచా పొడిని తేనెతో రెండుపూటలా తీసుకోండి. ఆయాసం బాధలు తగ్గుతాయి.
2. అల్లం మెత్తగా దంచి, తగినంత సైంధవ లవణం నూరి, కలిపి అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తిండి. 1/4 చెంచా మోతాదు చాలు. దగ్గు, ఆయాసం త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తాయి. సైంధవ లవణం పచారికొట్లలో దొరుకుతుంది.
3. ఆగాకరకాయల్ని కూరగా గానీ, ఎండించి ఒరుగుగా చేసుకునిగానీ తింటే మంచిది.
4. ఇంగువ, వెల్లుల్లి వాడకాలను పెంచితే మంచిది.
5. ఉలవలతో చేసిన గుగ్గిళ్ళు ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి. ఉలవచారు, ఉలవకట్టు తాగవచ్చు.
6. లవంగాలు, ఏలకుల లోపలి గింజలు, మిరియాలు, ఈ మూడింటినీ, సమానంగా తీసుకొని మెత్తగాదంచి, కాసిని ఎండు ద్రాక్ష కలిపి నూరి చిన్నమాత్రలు కట్టండి. పూటకి ఒకటి నుంచి రెండు మాత్రలు చొప్పున మూడుపూటలా తీసుకోండి.
7. ఏలకులను సాధ్యమైనంతవరకూ నమిలి మింగుతూ వుండాలి.
8. ధనియాలు, జీలకర్ర ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని, విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, అన్నంలోనూ, టిఫిన్లోనూ ఈ పొడిని తరచూ తీసుకొంటూ వుండండి. వంటగదిలో దొరికే ఎలర్జీ నివారక ఔషధాలలో ధనియాలు, జీలకర్రలు ముఖ్యమైనవని గమనించండి.
9. త్రిఫలాచూర్ణం బిళ్ళలు ఇంప్‌కాప్స్ కంపెనీ వారివి దొరుకుతాయి. ఈ బిళ్ళలు మధ్యాహ్నం, రాత్రి రెండు నుంచి మూడు వరకూ వేసుకొంటే, విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. ఆయాసం, ఎలర్జీల తీవ్రత తగ్గుతుంది.
10. వాయువిడంగాలు పచారి షాపుల్లోగానీ, వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో గానీ దొరుకుతాయి. వీటిని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, ప్రతిరోజూ ఉదయంపూట 1/2 చెంచాపొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా బాగా మరిగించి, వడగట్టి తీపి కలుపుకొని రోజూ తాగాలి. కడుపులో పాములతోపాటు రక్తంలో సంచరిస్తున్న పరాన్నజీవులన్నీ నశిస్తాయి. ఇస్లాఫిలియా తగ్గుతుంది.

## ఆధునిక యుగంలో స్త్రీకి శాపం “తెల్లబట్ట వ్యాధి”

పురుషుల కోణంలోంచి చూసినప్పుడు స్త్రీ జన్మ చాలా ఉత్కృష్టమైంది. పవిత్రమైంది, బాధ్యతాయుతమైనదీను, కానీ, స్త్రీల కోణంలోంచి నిశితంగా పరిశీలించినప్పుడు పురుషులకులేని అదనపు సమస్యలతో, వ్యాధి కాని వ్యాధులతో ఋతుధర్మానికి బలైపోయిన జన్మగా అనిపిస్తుంది. వారి బాధలు వారివి. ఒకరితో చెప్పుకోలేనివి. ఒకరు ఆర్చలేనివి, ఒకరు తీర్చలేనివి.

సంతానోత్పత్తిని చేయడంలో స్త్రీ పురుషుల బాధ్యత సమానమే అయినప్పటికీ, జననేంద్రియాలలో కలిగే వ్యాధులుగానీ, బాధలుగానీ, మగవారిలో కన్నా ఆడవారిలో ఎక్కువ. ఆడవారికి మగవాళ్ళవలననే వీటిలో సగం వ్యాధులు వస్తున్నాయి. మిగతా సగంలో కొన్ని అపరిశుభ్రత వలన, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వలన, అజ్ఞానం వలన వస్తున్నాయి. కొన్ని దురదృష్టం వలన వస్తాయి. అంతే!

### తెల్లబట్ట వ్యాధిని గుర్తించేందుకు కొన్ని ప్రశ్నలు

స్త్రీ జననాంగంలోంచి పలుచటి తెల్లటి ద్రవం స్రవించడాన్ని ‘కుసుమరోగం’ అనీ, తెల్లబట్ట అనీ శ్వేద ప్రదరం అనీ, ‘ల్యుకోరియా’ అని అంటారు.

సహజంగానే స్త్రీ జననేంద్రియంలో ఎప్పుడూ కొంత తడి ఉంటుంది. ఈ తడిలో లాక్టిక్ యాసిడ్ వుండి, అది జననాంగంలో వ్యాధులు రాకుండా నిరోధిస్తూ వుంటుంది. నెలసరి రాబోయే ముందు, అండం విడుదల అయ్యే సమయంలోనూ, గర్భం దాల్చినప్పుడు, లైంగికోద్రేకం కలిగినప్పుడు ఈ ‘తడి’ కొంచెం ఎక్కువగా వుంటుంది.

కానీ, అది పరిమితి దాటి ఒక స్రావంలాగా బయటకు ఎక్కువగా వచ్చినప్పుడే వ్యాధిగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ స్రావం ఎలా వుందనే దాని మీద అది ఏ వ్యాధి వలన వస్తోందో గుర్తించడం జరుగుతుంది. అందుకు క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు అవసరం అవుతాయి.

1. స్రావం ఎలా అవుతోంది? 2. ఏ రంగులో అవుతోంది? తెలుపా - ఎరుపా - ఆకుపచ్చగానా, నల్లగానా, నీళ్ళలానా...? 3. ఏ సమయాల్లో అవుతోంది? 4. ఏదైనా వాసనగా వుంటోందా? 5. దీని వలన మంటగానీ పోటుగానీ, తీపుగానీ వుంటోందా? 6. నెత్తురుతో కలిపి వుంటోందా? 7. దురదగా వుంటోందా? 8. గజ్జల్లో బిళ్ళకట్టినట్లుందా? 9. మూత్రం మంటగాగాని, పచ్చగాగానీ వుంటోందా? 10. జననాంగం మీద పూతగానీ, కురుపుగానీ వున్నదా?

ఈ ప్రశ్నలకు వచ్చే సమాధానాలను బట్టి ఈ వ్యాధికి గల కారణాలని, తగిన చికిత్సనీ తెలుసుకోవడం సాధ్యం అవుతుంది. ఒక దశలో ఇది సహజంగానే వుండేదేనా... లేక ఏదైనా వ్యాధి వలన ఈ తెలుపు అవుతోందా... అనేది తెలుసుకోవడం కష్టం కావచ్చు. అందుకే, ఈ ప్రశ్నలకు సరిగ్గా సమాధానాలు కావాలి.

### వివిధ వ్యాధుల కారణంగా తెల్లబట్ట వ్యాధి వస్తోంది

పై ప్రశ్నల్ని బట్టి, తెలుపు అనేక రకాలుగా అయ్యే అవకాశం వుందని అర్థం అవుతోంది కదా...

1. **కొద్దిగా మంటపుడుతూ అయ్యేది :** దీనికి కొన్ని రకాల బాక్టీరియాలు కారణం అవుతాయి. సాధారణంగా ఈ తరహాగా తెల్లబట్ట వ్యాధి ఎక్కువ మందిలో అవుతుంటుంది.
2. **పచ్చగా అయ్యేది :** ఇది చీములా వుంటుంది. గనేరియా వంటి అంటు వ్యాధుల్లో, పసుపు, ఆకుపచ్చ, కలగలిసిన రంగులతో, దుర్వాసనతో, తీపు, నొప్పి, మంట, పోటుతో అవుతుంటుంది. అబార్షన్ వలన, లేక అబార్షన్ చేయించుకోవడం కోసం రకరకాల నాటు వైద్యాలు చేసుకోవడం వలన బాగా ఇలా అయ్యే అవకాశం వుంటుంది. జననాంగం వాచిపోయి, పోటెత్తిపోతూ వుంటుంది.
3. **అతి దుర్గంధయుక్తంగా అయ్యేది :** గర్భాశయ కేన్సర్ లాంటి భయంకర వ్యాధుల్లో ఇలా అయ్యే అవకాశం వుంది. ఒక్కోసారి, నెలసరి సమయంలో అమాయకంగా, ఏదైనా గుడ్డ పీలిక వంటి దాన్ని వాడి అక్కడే వదిలేసి మరిచిపోవడం వలన అది దుర్గంధయుక్తమైన స్రావాన్ని పుట్టించవచ్చు.
4. **రక్తపు జీరతో కలిసి అయ్యేది :** దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి. బాక్టీరియా వలన కూడా ఇలా అవువచ్చు. వయసు పైబడుతూ స్త్రీ హార్మోన్లు తక్కువగా వుండడం కారణం కావచ్చు. పుళ్ళుపడి వుండవచ్చు. కేన్సర్లో కూడా ఇలా వుంటుంది.

5. **కేవలం నీళ్ళలా అయ్యేది :** మూత్రనాళంలోంచి జననాంగంలోకి లూరీ (URI-NARY FISTULA) పడటం బీజవాహకాలకు కేన్సర్ సోకడం వంటివి కారణం కావచ్చు. ప్రసవానికి ముందు ఉమ్మనీరు అయినట్లు, నీటి స్రావం అవుతుంటుంది ఈ వ్యాధిలో

6. **మలంతో అయ్యేది :** పురీషనాళం జననాంగాల మధ్య లూరీ పడటం వలన (RECTO VAGINAL FISTULA) మలంతో కలిసిన స్రావం అవుతుంటుంది.

ఇవన్నీ పరిశీలించి లోపలి పరీక్షలు చేసి తెలుపు అవడానికి కారణాన్ని వైద్యులు నిర్ధారిస్తారు.

### అశ్రద్ధ చేస్తే ఆపరేషన్ దాకా వెళ్తుంది

ఇన్ని కారణాలను తెలుసుకున్నాక, తెల్లబట్ట వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారు, ఇది ఆడవాళ్ళకు సహజం అనీ, దీనికి చికిత్స లేదనీ, ఇది ప్రారబ్ధం కొద్దీ వచ్చిందని తోచిన భాష్యాలు చెప్పుకొని వ్యాధిని అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు మెజారిటీ ఆడవాళ్ళు.

గోరుతో పోయేదానికి గొడ్డలిదాకా... అన్న సామెతలా ఆఖరికి గర్భసంచి తీసేయాల్సిన పరిస్థితి రావడం, స్టెషలిస్టల చుట్టూ తిరగడం ఇదంతా - వయసు పైబడే కొద్దీ కష్టాల పాలుచేసే పరిస్థితే! ఇందుకు ముఖ్యకారణం ఆదిలోనే తెల్లబట్టని అశ్రద్ధ చేయడం... అని ఈపాటికి అర్థం అయివుంటుంది.

పొటాషియం పర్మాంగనేట్ ద్రావణంతోగానీ, ఇతర యాంటి సెప్టిక్ లోషన్లతోగానీ జననాంగాన్ని శుభ్రం చేసుకుంటే ఇలాంటి వ్యాధులు అంత ఎక్కువగా రాకుండా వుంటాయి.

అయితే VAGINAL DOUCHING ద్రావకాలతో జననాంగాన్ని శుభ్రంచేయడం అతిగా చేస్తే లోపల మంటెక్కిపోయి, పొక్కిపోయి, కొత్తరోగాలు వచ్చి పడగలవు... తస్మాత్ జాగ్రత్త.

పైన చెప్పుకున్న వివిధ రకాల కారణాల్లో ఎక్కువ మందికి వచ్చే వ్యాధి బాక్టీరియా వలనగానీ, మొనీలియాసిస్ అనే ఫంగస్ జాతి సూక్ష్మజీవి వలనగానీ వస్తూ వుంటుంది.

ఇందులో బాక్టీరియా వలన వచ్చే వ్యాధికి జననాంగాల పరిశుభ్రతని పాటించకపోవడం ముఖ్యకారణం.

వివాహిత స్త్రీల విషయంలో స్త్రీ పురుషుల్లో ఏ ఒక్కరు తమ జననాంగాల పరిశుభ్రతను పాటించకపోయినా ఆడవాళ్ళకి ఈ వ్యాధి తప్పదు. ముఖ్యంగా, లైంగిక కార్యం తర్వాత ఈ పరిశుభ్రత తప్పనిసరిగా జరగాలి. అలాగే నెలసరి సమయంలో కూడా జననాంగం, పరిశుభ్రంగా వుండాలి.

మధుమేహవ్యాధిలో జననాంగంపైన పగుళ్ళు బారినట్లు అయి, మంట, తీపు, నీరుబట్టి వాచిపోవడం పుళ్ళుపడడం, దురదపెట్టడం... ఇలాంటి బాధలతో తెల్లబట్ట అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు కన్పించినప్పుడు రక్తంలో షుగర్ ఎంతవుందో అంచనా వేయించి, పరీక్షవేయించుకోవడం మంచిది.

### మీకు మీరే ఈ వ్యాధికి చేసుకోగల “మూలికా చికిత్స”

1. అరటి చెట్టు వేళ్ళని దంచి రసం తీసి తాగితే, యోని వ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం 4 చెంచాల రసం తేనెతో తాగితే మంచిది. అలాగే అరటికాయ బాగా ముదిరిపోయింది తీసుకుని ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసుకుని తేనెతో రోజూ ఒక కాయను తీసుకుంటే స్త్రీల కుసుమ రోగం తగ్గుతుంది.
2. కుక్కపుగాకు మొక్క పొలాల్లో ఎక్కడపడితే అక్కడే పెరుగుతుంది. దీన్ని సేకరించుకుని వ్రేళ్ళతో సహా ఎండబెట్టుకొని దంచి, రోజూ 5 తులాల వరకూ తేనెతో తీసుకుంటే, అమీబియాసిస్, జిగురు విరేచనాలు, బాక్టీరియా వలన ఏర్పడే తెల్లబట్ట వ్యాధి మలేరియా జ్వరం... వంటి అనేక వ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.
3. పెద్దదూలగొండి మొక్క చిక్కుడు తీగలా పాకుతుంది. దీని కాయలు కూడా చిక్కుడు కాయల్లానే వుంటాయి. కాయల మీది నూగు దురదపెడుతుంది. ఆందుకని, కాయల నూగు తగలకుండా, కాయలలోపలి గింజల్ని సేకరించుకుని, చూర్ణం చేసుకుని తీసుకుంటే స్త్రీల కుసుమవ్యాధి తగ్గుతుంది. స్త్రీ పురుషులిద్దరూ వాడితే, లైంగిక శక్తి ద్విగుణం బహుళం అవుతుంది.
4. ఈతపువ్వు, ఖర్జూరపువ్వు, కొబ్బరిపువ్వు, ఈ మూడు పువ్వులకీ సమానమైన గుణధర్మాలున్నాయి. ఈ పువ్వుల్ని దంచి, రసం తీసి 3-4 తులాలు తాగిస్తే, తెల్లబట్ట వ్యాధినేకాకుండా, రక్తవిరేచనాలు, నీళ్ళ విరేచనాలు, అతిగా మైలఅవడం, మూత్రంలో మంట అన్నీ తగ్గుతాయి. ఈ మూడింటిలో ఏ ఒక్కటైనా కూడా సరిపోతుంది.
5. ఏలకులకు పొత్తి కడుపులో పుట్టే రోగాలన్నింటినీ తగ్గించే శక్తి వుంది. జననాంగ వ్యాధులు, మూత్ర వ్యాధులు, దగ్గు, జలుబు, ఎక్కిళ్ళు, త్రేపులు, వికారం, వాంతుల్ని తగ్గిస్తాయి.
6. తెల్ల తుమ్మచెక్కని నీళ్ళతో నూరి 2-3 చెంచాలు రసం తీసి, పంచదార కలిపి తాగిస్తే కుసుమ రోగం తగ్గుతుంది.

7. నాగకేసరాలు ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిని దంచి, కషాయం తీసి పంచదార కలుపుకొని తాగితే కుసుమరోగం, గర్భాశయ వ్యాధులు, వంధ్యత్వం అన్నీ తగ్గుతాయి.
8. నేల ఉసిరి చెట్లు పెరట్లో కూడా పెరుగుతాయి. దీని వేళ్ళు కషాయం కూడా కుసుమ వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది.
9. ఎర్ర కలువ దుంపని దంచి రసం తీసిగాని, ఎండించి చూర్ణించిగానీ, కషాయం కాచుకొని గానీ 3-5 తులాల వరకూ తీసుకొంటే కుసుమవ్యాధి, ఋతురక్తస్రావం అతిగా అవడం, రక్త విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
10. తోటకూరని ఆహార పదార్థంగా ఎక్కువగా తింటే ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తుంది.
11. తాటిచన్నులరసం లేక కషాయం ఈ వ్యాధిని చక్కగా తగ్గిస్తుంది.
12. రావి, మర్రి, జువ్వి, మేడి, నేరేడు చెట్ల బెరళ్ళు తెచ్చుకొని నీటితో దంచి రసం తీసిగానీ, కషాయం కాచుకునిగానీ 2-3 తులాల మోతాదు తీసుకుంటే, కుసుమవ్యాధి స్త్రీల ఋతువ్యాధులు తగ్గుతాయి. విరేచనాలు, కాళ్ళు చేతులు మంటలు, పైత్యం కూడా తగ్గుతాయి.

ఈ మూలికా చికిత్సలు మచ్చుకు కొన్ని మాత్రమే ఈ వ్యాసంలో చెప్పడం జరుగుతోంది.

### ఆయుర్వేదంతో ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కొండి

ఆయుర్వేదంలో ఈ వ్యాధిని 'శ్వేతప్రదరం' అంటారు. ఈ వ్యాధికి శక్తివంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి. నిజానికి రక్తక్షీణత, బలహీనతలు కూడా సాధారణంగా ఈ వ్యాధిని అంటి పెట్టుకుని వుంటాయి. అలాగే, వివిధ బాక్టీరియాలు, అనేక ఇతర వ్యాధులు కూడా ఈ వ్యాధికి కారణమవుతాయి. అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యులు ఈ కారణాలన్నింటినీ గుర్తించి చికిత్స చేయగలుగుతారు. "పంచామృత పర్పటి" అనే ఆయుర్వేద ఔషధం బాక్టీరియా దోషం వున్న కుసుమ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేదం, ఆధునిక శాస్త్రాలను సమానంగా అధ్యయనం చేసిన ఆయుర్వేద వైద్యుల అనుభవంలోని విషయం.

అలాగే షుగర్ వ్యాధిలో వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధిలో వసంత కుసుమాకరం శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇలా దోషధాతువులననుసరించి, లఘు సింధూర భూషణం, స్వర్ణమాలినీ వసంతరసం, కాంతాభ్రకం, కర్పూరశిలాజిత్తు, వ్యాధిహరణరసాయనం, వంగభస్మం, లాక్షాచూర్ణం మహావంగేశ్వరరసం, కూష్మాండరసాయనం, పుష్పానుగచూర్ణం వంటి అనేక ఔషధాలు వున్నాయి.

అశోక, లోద్ర, శతావరి, మధుస్సుహి... వీటితో తయారయిన ఔషధాలు శక్తివంతంగా ఈ వ్యాధిపైన పనిచేస్తాయి.

హిమాలయవారి 'ల్యూకాల్' బిళ్ళలు. 'సెప్టిలిన్' బిళ్ళలు, ఈ వ్యాధిలో మంచి ఫలితాలనిస్తాయి.

### తెల్లబట్ట వ్యాధిలో పథ్యాలు - అపథ్యాలు

పాత బియ్యంతో వండిన అన్నమే తినండి. చోళ్ళు (రాగులు) బాగా పాతవి ఎంచుకుని నీళ్ళలో నానబెట్టి, గుడ్డలో మూటకట్టి వుంచితే ఒకటి రెండు రోజుల్లో మొలకలొస్తాయి. ఇలా మొక్కగట్టిన రాగుల్ని ఎండించి, దోరగా వేయించి మరపట్టించండి. ఇదే 'రాగిమాల్ట్' అంటే! ఈ రాగిమాల్ట్‌ని పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగాని 4 చెంచాలు కలుపుకొని తాగండి. రోజూ రెండుమూడుసార్లు తాగితే మంచిది.

కందిపప్పు, పెసరపప్పుని వేయించి వండుకొంటే మంచిది. పొట్లకాయ, బీరకాయ, సొర (ఆనప) కాయ, లేత అరటికాయ, బెండ, టమోటా, క్యారెట్, క్యాబేజి, చిక్కుడు, ముల్లంగి, పొన్నగంటికూర, పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, అరటిపువ్వు, బూడిద గుమ్మడికాయ, పాతచింతపండు, చింతచిగురు, వెలగపండు, ఇవన్నీ తరచూ తీసుకోదగిన ఆహారాలు.

కొత్తబియ్యంతో అన్నం వండుకుంటే ఈ వ్యాధి పెరుగుతుంది. శనగలు, ఉలవలు, కోడిమాంసం, వంకాయ, ములక్కాయ, గోరుచిక్కుడుకాయ, చేపలు, గోంగూర ఆవతో చేసిన పదార్థాలు, ఎర్రగుమ్మడి, బచ్చలి... వీటిని ఎంత వీలైతే అంతగా వదిలేయడం అవసరం.

కుసుమ వ్యాధిని అరికట్టడానికి తీసుకోగలిగిన చర్యల గురించి ఈ పాటికి మా పాఠకమిత్రులకు ఒక అవగాహన ఏర్పడిందనే భావిస్తున్నాను. ఇది అశ్రద్ధచేసే వ్యాధి కాదని కూడా గ్రహించి వుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

## సిఫిలిస్

### వ్యాధిని ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి

సవాయి - - కొరుకుడు - -

అడ్డగర్రలు... ఇన్ని ముద్దు పేర్లున్న అతి భయంకరమైన సుఖవ్యాధి సిఫిలిస్. దీన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో “ఫిరంగి వ్యాధి” అన్నారు.

15వ శతాబ్దికి ముందు రాసిన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో ఎక్కడా ఈ వ్యాధి గురించి లేదు.

15-16 శతాబ్దాలకు చెందిన - భావమిశ్రుడనే వైద్యుడు రాసిన ‘భావప్రకాశ’ అనే వైద్యగ్రంథంలోనే ఈ ఫిరంగి వ్యాధి గురించి మొదటగా కన్పిస్తుంది.

ఫిరంగదేశం (పోర్చుగల్)లో పుట్టి, ఆ దేశీయుల వలన మనదేశంలో వ్యాపించింది కాబట్టి దీన్ని ఫిరంగి వ్యాధి అంటున్నట్లు ఆ గ్రంథంలో ఉంది.

16వ శతాబ్దానికి పూర్వం - చైనా, జపాన్లలో కూడా ఈ వ్యాధి లేదని చరిత్రకారులు ప్రకటించారు. ఇది యూరోపియన్లు మనకు అంటించి పోయిన అనర్థమేనన్నమాట!

#### సిఫిలిస్ చరిత్ర

15వ శతాబ్దంలో ఫ్రాంకస్టోరియస్ అనే ఇటాలియన్ వైద్యుడు ఒకాయన - ఆయన కవిగారు కూడా - సిఫిలిస్ అనే ఓ గొర్రెలకాపరి మీద సిఫిలిస్ సైవ్ మోర్బస్ గాలికస్ అనే పద్య కావ్యం రాశాడు. సిఫిలిస్ చేసిన పాపానికి శిక్షగా ఆ కావ్యంలో వాడి మర్యాదవయవాల మీద ఒక వ్యాధివచ్చేలా దేవతలు శపించారని ఆ కవి త సారాంశం. అలా సిఫిలిస్ అనే వాడికి వచ్చిన వ్యాధి కాబట్టి ఈ వ్యాధిని కూడా సిఫిలిస్ అన్నారు అంతే!

అంతే అంటే - అంతే కాదు.

ఈ వ్యాధి - అంతం తేల్చుకోవడానికి విశేషమైన పరిశోధనలే జరిగాయి.



1767లో 'హంటర్' అనే స్కాటిష్ వైద్యుడు. ఈ వ్యాధితో బాధపడే ఒక రోగి మర్యాదయంలోంచి చీముని పిండి స్వయంగా తన మర్యాదయంలోకి ఎక్కించుకుని ఈ పరిశోధనకోసం తన జీవితాన్నే ఫణంగా పెట్టుకున్నాడట!

1851లో లిండెమన్ అనే ఫ్రెంచి వైద్యుడు, పరిశోధనల నిమిత్తం ఫ్రెంచి ఎకాడమీ ఏర్పాటు చేసిన ఒక కమిటీ పర్యవేక్షణలో సిఫిలిస్ వ్యాధి తనకు అంటుకునేలా చేసుకొన్నాడు. మెర్క్యూరీ సబ్కోరైడ్ ఆయింట్మెంట్ ఈ వ్యాధి మీద ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోవడం కోసం మెజినోవ్ అనే వైద్య విద్యార్థి కూడా అదే పనిచేశాడు. మార్చి 3, 1905న సిఫిలిస్ వ్యాధికి కారణమైన సూక్ష్మజీవిని కనుగొన్నారు. స్పైరోచీటా పాలిడమ్ (లేక) ట్రిపోనీమా పాలిడమ్ అనేది ఈ సూక్ష్మజీవిపేరు.

### సంభోగిస్తేనే సిఫిలిస్ వస్తుందా?

కేవలం సెక్సు వలన మాత్రమే ఈ సవాయి రోగం తగులుకొంటుందనుకొంటే పొరబాటు.

ఎంగిలి పట్టెంపులు లేకుండా సవాయి రోగి కంచంలో ఆహారం తినడం, ఈ వ్యాధి కాల్చిన సిగరెట్, బీడి, చుట్టలు తాగడం, సవాయిరోగిని ఇంగ్లీషు ముద్దుపెట్టుకోవడం... ఇవన్నీ సిఫిలిస్ వ్యాధిని తెచ్చి పెట్టేవే.

సవాయిరోగి వాడుకునే వస్తువులపైన ఈ వ్యాధిని తీసుకువచ్చే ట్రిపోనిమా పెల్లిడమ్ సూక్ష్మజీవి అంటుకుని వుంటుంది. అది మన కళ్ళకు కన్పించేది కాదు కదా... ఆ వస్తువుల్ని ఇతరులు వాడుకున్నప్పుడు వాళ్ళకి అంటుకొంటుంది.

గుండుసూది గుచ్చుకున్న గాయం వుంటే చాలు ఆ గాయంలోంచి ఈ సూక్ష్మజీవి శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుందన్నమాట! సిఫిలిస్ రోగం వచ్చిన తల్లి స్తనంలోనూ, నోటి లాలాజలంలో కూడా ట్రిపోనిమా సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి. ఆఖరికి సిఫిలిస్ రోగి శుక్రంలో కూడా ఈ సూక్ష్మజీవులుంటాయి. అయితే, చెమట, మల మూత్రాలలో మాత్రం సిఫిలిస్ కారకమైన సూక్ష్మజీవులు ఉండవని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

కాబట్టి, సినిమాహాళ్ళ దగ్గరో, జన సమ్మర్లం ఉండేచోటనో మూత్ర విసర్జనచేస్తే సిఫిలిస్ వ్యాధి వస్తుందని అనుకోవడం భ్రమ... అని తేలిపోయినట్లే కదా!

### సిఫిలిస్ వ్యాధి లక్షణాలు

సిఫిలిస్ వ్యాధి దశలు దశలుగా వస్తుంది. మర్యాదయంపైన వుండు దీని లక్షణం. "షాంకర్" అంటారు దీన్ని. సాసర్ ఆకారంలో, చిటికెన వేలు గోరు సైజులో వుంటుంది. కొరికినట్లు వుంటుంది. కాబట్టి కొరుకుడు వ్యాధి అంటారు దీన్ని.

గజ్జల్లో వాపు వస్తుంది కాబట్టి అడ్డగిర్రల రోగం అని కూడా పిలుస్తారు. జ్వరంగా వుండటం, తలనొప్పి, కండరాల నొప్పులు, మలహీనత, బద్ధకంగా వుండటం యివ్వన్నీ దీని లక్షణాలు.

పెన్సిలిన్ మందుని ఇష్టారాజ్యంగా వాడటం వలన యీ వ్యాధి తాత్కాలికంగా అణిగినట్లే కనిపిస్తుంది. కానీ కొంత కాలానికి కేవలం మర్మావయవం మీదేకాక మొత్తం శరీరం అంతా వ్యాపిస్తుంది.

శరీరంలోని అనేక అవయవాలకు వ్యాపించి మనిషిని శిథిలంచేస్తుంది.

### సిఫిలిస్ వ్యాధి ఉపద్రవాలు

బిడ్డ పుట్టుకతోనే తల్లివలన సిఫిలిస్ వ్యాధి సంక్రమించిన పిల్లల్లో పక్కపగుడుదిగుడుగా, అష్టవంకర్లు తిరిగి వుంటాయి. కోరపక్క గురి విందగింజల్లా తయారవుతాయి. 'హచిన్ సోనియన్ పక్క' అంటారు వీటిని.

ఎదురుపక్క చంద్రవంకలా లోపలికి తోసుకుపోతాయి. 'మూన్స్ మోలార్ పక్క' అంటారు వీటిని.

పక్క వరస తప్పడం వలన పిల్లలు ఆహారాన్ని సక్రమంగా తీసుకోలేరు.

పుట్టుకతోనే సిఫిలిస్ వ్యాధి వున్న వ్యక్తుల ముక్కుదూలం అణిగిపోయి, కనుబొమల దగ్గర గుంటలా, చట్టిముక్కులా ఉంటుంది.

నల్లగుడ్డుపైన పొరలు కమ్మినట్లయి, తెల్లగా మారి భయంకరంగా ఉంటాయి వీళ్ళ కళ్ళు. దీన్ని ఇంటర్ స్టిషియల్ కెరటైటిస్ అంటారు.

చర్మంపైన పేనుకొరుకుడు వ్యాధి (ఎలోపీషియా ఏరియేటా) లా గుండ్రటి మచ్చ ఏర్పడి దానిపైన వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి.

సిఫిలిటిక్ హార్ట్ డిసీజ్ అనే లక్షణం ఉన్న గుండె జబ్బు సిఫిలిస్ వ్యాధికి ఉపద్రవంగా వస్తుంది. చంకలకింద, మెడపైన లేస్ లాగానో వలలాగానో తెల్లటి బొల్లిమచ్చలు ఈ సిఫిలిస్ వ్యాధి వలన వస్తాయి. సిఫిలిస్ ని ముదరబెట్టుకుంటే 'సిఫిలిస్ టి.బి' 'ట్యుబర్క్యులార్ సిఫిలిస్' అనే లక్షణం కూడా వస్తుంది.

### సిఫిలిస్ ముదిరితే పిచ్చి ఎక్కుతుందా?

సిఫిలిస్ కేవలం జననాంగాలకు మాత్రమే పరిమితమైన వ్యాధి కాదు. మెదడు నుంచి మోకాటివరకూ సమస్త అవయవాలకూ సిఫిలిస్ సోకే ప్రమాదం ఉంది.

మెదడులోపలి పొరలకు (మెనింజెస్) సిఫిలిస్ వ్యాధి సోకినప్పుడు పిచ్చి పట్టడమేకాదు, శరీర అవయవాలన్నీ పనిచెయ్యకుండా మొరాయించి జనరల్ పెరాలిసిస్ ని తీసుకువస్తాయి. మొదటగా జననాంగంపైన సిఫిలిస్ వుండు కన్పించిన

తర్వాత కనీసం ఇరవై సంవత్సరాలలోపు ఈ ఉన్మాదావస్థ ఎప్పుడైనా రావచ్చు. నిర్లక్ష్యం, మొండితనం, పనిపట్ల అశ్రద్ధ, మతిమరుపు, అమాయకత్వం, పసిపిల్లవాడిలా ప్రవర్తించడం, బొత్తిగా తెలివితేటలు లేకపోవడం, ఇది మంచి - ఇది చెడు అనే విచక్షణ కోల్పోయి అసభ్యంగా ప్రవర్తించడం ఇవన్నీ మొదడుకు సిఫిలిస్ సోకినప్పుడు మొదట్లో కన్పించే లక్షణాలు. పోసు పోసు రోగ లక్షణాలు ముదిరి, మాట తడబడటం, పెదాలు, నాలుక, చేతులు వణికిపోవడం, పక్షవాతం, మరణం... ఇదీ సిఫిలిస్ వ్యాధికి పరాకాష్ఠగా చెప్పుకోదగ్గ పరిస్థితి. న్యూరో సిఫిలిస్ అంటారు ఈ వ్యాధిని.

### సిఫిలిస్ కు చికిత్స

1. ఉత్తరేణి చెట్టుని సమూలంగా దంచి రసం తీసి, తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే సిఫిలిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
2. గుమ్మడుచెట్టు - దీన్ని పెగ్గుమ్మడు, టేకు గుమ్మడు, గంభారీ... ఇలా అనేక పేర్లతో పిలుస్తారు. దీని ఆకు రసాన్ని తీసుకుంటే సవాయి రోగం తగ్గుతుంది.
3. ఊడుగచెట్టు చెక్కని మెత్తగా నూరి ఒక చెంచాడు పొడి ఉదయం సాయంకాలం తీసుకుంటే ఈ వ్యాధిలో ఫలితం కన్పిస్తుంది.
4. ఫిరంగిచెట్టు (చోపచీని) బెరడుకూడా ఇలానే ఉపయోగపడుతుంది. ఇది బజార్లో దొరుకుతుంది కూడా.
5. దర్భవేళ్ళతో రోజూ కషాయం తాగితే మంచిది.
6. బూడిదగుమ్మడికాయ గుజ్జని పిండి నీరుతీసి, ఈ నీటి ఆవిరిని పడితే, ఒళ్ళంతా వచ్చిన సిఫిలిస్ పుళ్ళలో ఉపశమనంగా ఉంటుంది.
7. మునగచెట్టు జిగురుని మలాంపట్టిగా వేస్తే సిఫిలిస్ వ్యాధి వలన గజ్జల్లో వచ్చినవాపు తగ్గుతుంది.

సిఫిలిస్ వ్యాధికి చికిత్స వ్యక్తిని బట్టి ఉంటుంది. రోగి పాటించే నియమాలను బట్టి చికిత్సా ఫలితాలుంటాయి. వైద్యుడి అవసరం లేకుండా సవాయిరోగం వదలదని గుర్తించడం అవసరం.

### సిఫిలిస్ ని జయించండి

సిఫిలిస్ తగ్గిన తర్వాత కనీసం పది సంవత్సరాల వరకూ డాక్టర్ గారి పర్యవేక్షణలో ఉండాలి రోగి. వ్యాధి తగ్గాక మొదటి సంవత్సరం మూడు నెలలకొకసారి, రెండో సంవత్సరం ఆరునెలలకొకసారి, మూడు నుంచీ ఏడాదికొకసారి నా పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.

చేసిన తప్పుకు సిగ్గుపడి కుంచించుకుపోయి సవాయి రోగాన్ని లోపలే దాచుకొని ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకోకూడదు. సిఫిలిస్ వ్యాధిని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలి.

## అందానికీ, ఆనందానికీ శాపంగా నిలిచే “మొటిమలు”

మొటిమలొచ్చాయంటే, వయసొచ్చిందని అర్థం. వయసు యవ్వనవంతమై పరిపూర్ణమైంది అర్థం. యవ్వనం వసంత శోభితమై విలసిల్లుతోందని అర్థం.

మొటిమలొచ్చాయంటే, పిల్లలు పెద్దవాళ్ళయి, పెద్దవాళ్ళమయ్యామని మనల్ని, హెచ్చరిస్తున్నారని అర్థం.

మొటిమలొచ్చాయంటే, ఆడపిల్లల్లో ఆడతనం, మగపిల్లల్లో మగతనం పరిపక్వస్థాయికి వచ్చి శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ ఎదుగుదలని సాధించుకున్నారని అర్థం!!

### సెక్సు హార్మోన్లనే మొటిమలకు కారణం

పదో ఏడు దాటిందగర్నంచీ పిల్లలకు ఎప్పుడు పెద్దవాళ్ళమైపోతామా... అని ఆత్రంగా వుంటుంది. ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల్లో ఈ తపన మరి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

తీరా పెద్దమనిషి అయ్యిందగర్నంచీ ఇంకా మొటిమలు రావడం మొదలై, ముఖసౌందర్యం పాడైపోతోందనే కొత్త బాధ మొదలౌతుంది. వయసెందుకొచ్చిందా... అని బాధపడడం మొదలెడతారు.

ఆడపిల్లల్లో గాని, మగపిల్లల్లో గాని అన్ని యవ్వనచిహ్నాలతో పాటు మొటిమలు కూడా పిలవకుండానే వచ్చే అతిథిలా వచ్చేస్తాయి.

యవ్వనాన్ని తీసుకు వచ్చే సెక్సు హార్మోన్లనే మొటిమల్ని కూడా తీసుకు వస్తున్నాయి. తేలికగా అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలంటే, సెక్సు హార్మోన్లు అనేవి ఆడవాళ్ళలో ఆడతనాన్ని, మగవాళ్ళలో మగతనాన్నీ ప్రసాదించే ఉత్తేజకాలన్నమాట. ఆడవాళ్ళలోను మగవాళ్ళలోనూ, మొటిమల్ని ఇవి సమానంగానే తీసుకు వస్తాయి. ఈ సెక్సు హార్మోన్లు మొటిమలకి ఆడా మగా తేడాలేదు కదా!!

## నెలసరికి ముందు మొటిమలు బాధ

చెమటను పుట్టించేందుకు సెబేషియస్ గ్రంథులనేవి చర్మం అంతా రండ్రాల్లా వ్యాపించి ఉంటాయి. వెంట్రుకల కుదుళ్ళు కూడా వీటిలోనే ఉంటాయి.

యాండ్రోజెన్స్ అనే పురుష సంబంధమైన హార్మోన్లు ఈ సెబేషియస్ చెమట గ్రంథులు పనిచేసే విధానంలో మార్పులు తెచ్చిపెట్టి, అక్కడ పొక్కులు ఏర్పడేలా చేస్తాయి. అవే మొటిమలంటే!!

ఆడవాళ్ళలో సాధారణంగా నెలసరి రావడానికి ముందు మొటిమల బాధ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ, కడుపుతో ఉన్నప్పుడు మొటిమలు అంతగా బాధించవు.

స్త్రీ పురుష సంబంధమైన యాండ్రోజెన్, ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్లు సమాన నిష్పత్తిలో లేనప్పుడు మొటిమలు పెరుగుతాయి. గర్భం ధరించినప్పుడు ఈ హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. అందుకనే గర్భవతులకు మొటిమలు పెద్దగా రావు.

## మొటిమలకు కారణాలు

చర్మానికి అడుగున కొవ్వు పొరలుంటాయి. ఈ కొవ్వు పొరలు చర్మం మీదకి చెమట గ్రంథుల ద్వారా సీబమ్ అనే జిడ్డు పదార్థాన్ని స్రవింపచేస్తాయి.

పైన మనం చెప్పుకున్న హార్మోన్లలో యాండ్రోజెన్లు ఈ జిడ్డు పదార్థంలో ఉండే రసాయన ద్రవ్యాల్లో మార్పుల్ని తెచ్చి మొటిమల వ్యాధికి కారణం అవుతున్నాయి.

స్ట్రెస్ లో కాకల్ బాక్టీరియా వంటి సూక్ష్మజీవులు వీటికి తోడై మొటిమల్ని బాధ పెట్టేవిగా తయారు చేస్తున్నాయి.

పేగులకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు, విటమిన్ లోపం, రక్తం తక్కువగా ఉండడం, వంశపారంపర్యంగా వచ్చే కొన్ని ప్రభావాలు... ఇవన్నీ మొటిమలకు దారితీసే కారణాలే!!

## మొటిమలు ఎలా వుడ్తున్నాయి?

యాండ్రోజెన్ హార్మోన్ల ప్రభావాన కానీ, ఇతర కారణాల వలన కానీ చర్మానికి అడుగున క్రొవ్వు పొరల్లోంచి సీబమ్ జిడ్డుపదార్థం అధికంగా విడుదలౌతుంది.

ఈ విడుదలైన సీబమ్, స్వేద గ్రంథుల రండ్రాల ద్వారా చర్మం పైకి రాకుండా, స్వేద గ్రంథులు మూసుకుపోతాయి. అలా మూసుకుపోవడాన్ని “కెరటోసిస్” అంటారు.

“కెరటోసిస్” వలన స్వేద గ్రంథులు బెరళ్ళు కట్టినట్లయి మూసుకుపోతాయి. ఈ బెరళ్ళని “కెరటోటిక్ ప్లగ్స్” లేక “కొమిడోస్” అంటారు.

ఈ కెరటోటిక్ బెరళ్ళ వలన బైటకు రాకుండా మధ్యలోనే అగిపోయిన సీబమ్ జిడ్డు పదార్థంలో సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించి వాపు ఏర్పడి పొక్కులు తయారవుతాయి. అవే మొటిమలు!!

బాగా అడుగు పొరల్లో ఈ సీబమ్ నిలబడిపోతే ఒక్కోసారి చీము గడ్డలు (యాబ్జెస్) అయ్యే అవకాశం కూడా ఉంది.

మొటిమలు ఏర్పడినచోట నల్లటి మచ్చలు పడడం, గుంటలు పడడం... ఇలా ముఖ సౌందర్యాన్ని దెబ్బతీసి మొటిమలు యువతరాన్ని పీడించుకుంటాయి. అందుకే, చర్మ సంరక్షణ మొటిమల విషయంలో అత్యవసరం.

### మొటిమలను రాకుండా నివారించగలమా?

మొటిమలను నివారించాలంటే, మొదటగా మొటిమలకు కారణాలేమిటో రోగికి చక్కగా అర్థంకావాలి. వ్యాధిని ఎదుర్కొని జయించాలే గానీ, మొటిమలకు లొంగిపోతే ముఖం గుంటలుపడి, నల్లటి మచ్చలతో చీముకురుపులతో భయానకంగా తయారౌతుంది.

ఇప్పటి వరకూ మనం చర్చించిన సారాంశం ఏమంటే ముఖం మీద చర్మ రంధ్రాలు పూడుకుపోవడం వలన మొటిమలు ఏర్పడుతున్నాయని, రెండవది కొవ్వు పదార్థం ఎక్కువగా తయారవడం కూడా మొటిమలకు కారణమౌతోందని.

కాబట్టి చర్మ రంధ్రాలు పూడకుండా చూడడం, పూడితే అవి తెరచుకునేలా చెయ్యడం మొదటి నివారణ సూత్రం. కొవ్వు పదార్థాలు, నూనెలు, నెయ్యి వాడకం తగ్గించడం, స్వీట్లు తినకుండా ఉండడం ఇవన్నీ రెండో నివారణ సూత్రాలు.

ఇంక చికిత్స విషయాన్ని వైద్యులకు వదిలేయండి. వైద్యులు వచ్చిన మొటిమల్ని తగ్గించి చర్మాన్ని శుభ్రపరచి అందంగా తీర్చిదిద్దుతారు. మళ్ళీ మొటిమల్ని తెచ్చుకోకుండా చూసుకునే పూచీ మాత్రం మీదే!!

మొటిమలకు చికిత్స విషయంలో వైద్యుడితోపాటు రోగికి చక్కని శ్రద్ధ, ఓర్పు అత్యవసరం.

మొటిమలు పెట్టే బాధ తగ్గాలంటే, చికిత్స ఆయుర్వేదంలో తీసుకున్నా, అల్లోపతిలో తీసుకున్నా సూక్ష్మజీవి నాశక ఔషధాలు ముందుగా ఇవ్వాలి.

ఆధునిక వైద్యం టెట్రాసైక్లిన్, ఇతర యాంటిబయాటిక్స్ ఔషధాల్ని ప్రయోగిస్తారు. ఎరిత్రోమైసిన్ మాత్రల్ని కడుపులోకి వాడించడమే కాక, ఎరిత్రోమైసిన్, సొల్యూషన్ని మొటిమలపైన పట్టించడం కూడా చేస్తారు.

విటమిన్ 'ఇ' విటమిన్ 'ఎ' విటమిన్ 'బి' కాంప్లెక్స్ మాత్రం రక్తవృద్ధిని కల్గించే ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ మందులూ, మొటిమల నివారణకు తప్పనిసరిగా వాడవలసి ఉంటుంది.

జీర్ణశక్తిని పెంపొందింప జేస్తే మొటిమల తీవ్రత తగ్గుతుందని ఆధునిక వైద్యం కూడా చెప్తోంది.

కొందరి విషయంలో సెక్స్ హార్మోన్లని వాడవలసి వస్తుంది. నిపుణులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో హార్మోన్లు వాడడం మంచిది.

చర్మంపైన సూక్ష్మజీవుల ప్రభావాన్ని తొలగించే (డిసిన్ ఫెక్షంట్స్) రిసార్సినాల్, శాలిసిలిక్ యాసిడ్, కర్పూరం, బైమోట్రిప్పిన్లని పైపూత మందులు ఉపయోగిస్తారు.

మొటిమల చికిత్సలో మూడు ముఖ్య అంశాలున్నాయి. మొదటిది - చీము, పోటు, దురద, వాపు వంటి బాధల్ని తొలగించే ఔషధాలు వాడడం, రెండవది - పొక్కులు అణిగిపోయి చర్మం సునుపుగా మారడం, మూడవది సల్ఫిడ్ మచ్చల్ని బ్లీచ్ చేసి చర్మం రంగులో కలిసిపోయేలా చెయ్యడం.

ఈ మూడు చికిత్సా సూత్రాల్ని ఏకకాలంలో ప్రయోగిస్తేనే ఫలితం ఉంటుంది.

“బినాక్సిన్”, “రెటినో ‘ఎ’ ” వంటి ఆయింట్ మెంట్ ల్ని ఉపయోగించినప్పుడు చర్మంపైన పొరలు పొరలుగా పొట్టురేగినట్లు అవుతుంది. అయినా భయపడక చికిత్స కొనసాగిస్తే ముఖం మంచి వర్చస్సును సంతరించుకొంటుంది.

ముఖం మీద పేరుకునే జిడ్డుని తొలగించడం, తరచూ గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవడం వలన చర్మ రంధ్రాలు విచ్చుకొని మొటిమలు నివారించబడతాయి.

అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాలతో మొటిమలకు చికిత్స చేయటం ఇప్పుడు లేటెస్ట్ పద్ధతి. ఇంకా ఆంధ్రులకు ఆ పద్ధతి అందుబాటులోకి రాలేదు!!

### ప్రకృతి వనరులే శ్రేయస్కరం

మొటిమల్ని రాకుండా నివారించి, చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన వనరుల్ని ఉపయోగించుకోవడమే ఎప్పటికైనా శ్రేయస్కరం.

తులసి, పసుపులతో ప్రారంభించి మన వంటగదుల్లోనూ పెరటి దొడ్లలోనూ పెరిగే అనేక మొక్కల ద్వారా మొటిమల్ని నివారించేందుకు ఉపయోగపడే ఉపాయాలు అనేకం ఉన్నాయి. శాస్త్రీయంగా, నిరపాయకరంగా పనిచేసే మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి. వాటి గురించి తీరికగా మరోసారి చర్చించుకుందాం!!

## మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళకు “దర్భగడ్డి” వైద్యం

వైద్యానికి పనికిరాని మొక్కంటూ లేదని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఒక సూక్తి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరిగించడానికి దర్భగడ్డి వేళ్ళు అద్భుతంగా పని చేస్తాయన్న విషయం ఇందుకు బలమైన సాక్ష్యం!

మూత్రపిండాల్లో ఒకసారి రాయి తయారవడం మొదలు పెట్టిందంటే, జీవితం “అంతా... రాయి తర్వాత రాయి తయారవుతూనే వుంటుంది. “వన్స్ ఎ స్టోన్ ఫార్మర్ - ఈజ్ ఆల్వేస్ ఎస్టోన్ ఫార్మర్” అన్న విషయాన్ని ముందుగా రోగికి అర్థం అయ్యేలా విడమరించి చెప్పమంటుంది ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం. మరి, ఈ వ్యాధికి నిజంగానే విముక్తిలేదా...? లేక విముక్తిని ప్రసాదించగలిగే వనోషధుల్ని మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నామా?

### పాతరాతి యుగంలోనే మొదలైన మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడే వ్యాధి ఆసియా, ఆఫ్రికా, అమెరికాలలో కొన్ని ప్రాంతాల్లోనే ఎక్కువగా వుంది. ఈ ప్రాంతాల్ని “స్టోన్ ఏరియా” (మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడే వ్యాధి విస్తారంగా వున్న ప్రాంతంగా వ్యవహరిస్తారు వైద్యులు. ఆసియాలో వాయువ్య భారతదేశంలోనూ, పాకిస్తాన్లోనూ, మధ్య - ఈశాన్య చైనాలోనూ, థాయ్‌లాండ్, ఇండోనేషియా, జపాన్, వియత్నాంలలోనూ, ఓల్గా నదీ ప్రాంతాలలోనూ, ఇజ్రాయిల్‌లోనూ ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. ఒకప్పటి ప్రాచీన నాగరికతా కేంద్రాలయిన సింధునదీ ప్రాంతం, ఈజిప్ట్, మెసపటోనియా, మధ్య రష్యాలలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా వుండడం యాదృచ్ఛికం కాదు. మూత్రం సరిగానడవక, బాధపెట్టే లక్షణాలకు అధర్వణ వేదంలో చికిత్సతోపాటు అనేక మంత్రాలు చెప్పబడ్డాయి కాబట్టి తొలినాటి మానవులు కూడా ఈ వ్యాధితో బాధపడ్డారన్నమాట!



## మూత్రపురాళ్ళు ఇలా ఏర్పడతాయి

మనం తీసుకునే ఆహారం, త్రాగే నీటిలో వుండే కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ తదితర ఖనిజాలు మూత్రపిండాల్లో వడపోయబడి మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. కొన్ని కారణాల వలన ఈ వడపోత కార్యక్రమం సరిగా జరగక, ముఖ్యంగా కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ఖనిజాలు పూర్తిగా మూత్రం నుంచి విసర్జించబడకుండా చిన్ని చిన్ని రేణువులుగా మూత్రపిండాల్లోనే ఉండిపోతాయి. ఈ రేణువులు ఒకదాని పక్కన ఒకటి చేరి బఠాణీ గింజంత సైజు మొదలుకొని కుంకుడుకాయంత సైజు రాయిగా తయారవుతాయి. కొందరిలో మరింత పెద్ద సైజు రాయికూడా ఏర్పడవచ్చు.

నిజానికి కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ లు నేలలో సమపాళ్ళలో వుంటేనే పప్పుధాన్యాలు, కూరగాయలు, పళ్ళు ఎక్కువగా పండుతాయి. ఈ ఆహార పదార్థాల్ని అలాగే ఈ నేలలో దొరికే నీళ్ళనీ తీసుకునే మనుషుల్లోనే రాళ్ళు ఏర్పడేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుందన్నమాట?

### అసలీ రాళ్ళు ఎందుకు ఏర్పడతాయంటే...?

1. గాలిలో తేమ తక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లోనూ, వాతావరణంలో వేడీ, చల్లదనాల నిష్పత్తిలో తేడాలు తరచూ పొడసూపే ప్రాంతాల్లోనూ నివసించే వాళ్ళలో మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి.
2. కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ఖనిజాలు ఎక్కువగా వున్న నీటిని తాగే వారిలో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి. నిజానికి, నీరు ఎంత ఎక్కువగా తాగితే, రాళ్ళు అంత వేగంగా కొట్టుకుపోతాయి. కానీ, ఆ నీరే రాయి ఏర్పడడానికి కారణం అవుతున్నప్పుడు ఆ నీటిని ఎక్కువగా తాగడం వలన నష్టమే ఎక్కువ జరుగుతుంది కదా?... ఆయా ఖనిజాలు లేని నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి అందుకే....
3. వివిధ కారణాల వలన చెమట ఎక్కువగా పట్టి, ఉప్పు బయటకు పోవడం వలన మూత్రంలో ఉప్పు శాతం తగ్గిపోతుంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడడానికి ఇదొక కారణం. కాల్షియం కణాల్ని తగ్గించి మూత్రం ద్వారా విసర్జింపచేయడంలో ఉప్పు ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది. కాల్షియం రాళ్ళు వున్న రోగుల్ని ఉప్పు వాడకాల్సి పెంచమంటారు అందుకే!
4. కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ఖనిజాల శాతాన్ని తగ్గించడంలో మెగ్నీషియం కూడా ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. మెగ్నీషియం ఖనిజం తక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు తీసుకున్నా రాళ్ళు ఏర్పడతాయి.

5. వెన్నశాతాన్ని తగ్గించి మన ప్రభుత్వాలు మనకు సరఫరా చేస్తున్న పాల వలన కూడా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడుతున్నాయి. ప్రొటీన్లు, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా వున్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే రాళ్ళు ఏర్పడకుండా ఉంటాయన్నమాట!
6. మనం తినే కూరలు, పచ్చళ్ళు, వివిధ యాసిడ్స్ కలిసిన “సాస్” లు మన ఆహార అలవాట్లు, మన విహారాలు... ఇవన్నీ నూటికి నూరుపాళ్ళూ మూత్రపు రాళ్ళను తెచ్చిపెట్టేవే.  
 ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెప్తాను. ఫిజీ దీవుల్లో స్థానిక ఫిజియన్లు సగం, మిగతా సగం మంది ఇండియన్ల అక్కడ నివసిస్తున్న సంగతి మీ అందరికీ తెలుసు. ఫిజీలో నివసించే ఇండియన్లలో చాలా మందికి మూత్రపు రాళ్ళ వ్యాధి వుంది. కానీ, స్థానిక ఫిజియన్లలో ఈ వ్యాధి మచ్చుక్కూడా కన్పించడట! దీనికి కారణం ఏమై వుంటుంది...? మరేం లేదు - అక్కడి ఇండియన్ల ఆహారపు అలవాట్లే ఈ వ్యాధికి కారణం. అంతే! పరిశోధకులు గమ్మత్తుగా ఒక విషయం చెప్పారు - “కర్రీ” తినే వాళ్ళలోనే ఈ వ్యాధి వస్తోంది కాబట్టి, ఈ వ్యాధి వచ్చిన మూత్రపిండాన్ని “కర్రీ కిడ్నీ” అంటారట.
7. ఎప్పుడూ వేపుడు కూరలు తినడం, మసాలాలు దట్టించిన ఆహారపదార్థాల్ని అమితంగా తీసుకోవడం, చేపలు - కోడిమాంసం లేనిదే ముద్దదిగకపోవడం, మితిమీరి మద్యపానం చేయడం, అవకాయ, మాగాయ, పండుమిరపకారం, గోంగూర, చింతకాయ పచ్చళ్ళు ప్రతిరోజు అతిగా తీసుకోవడం... ఇవన్నీ రాళ్ళను పుట్టించే అంశాలే.
8. అతిగా ప్రయాణాలు చెయ్యడం, వ్యాపార వర్గాల వారు తరచూ ‘లైన్’కు వెళ్ళడం ఎప్పుడూ ‘క్యాంప్’లకు వెళ్ళే ఉద్యోగాలు చెయ్యడం వంటి కారణాల వలన మూత్రపు రాళ్ళ వ్యాధి వస్తుంటుంది చాలా మందిలో.

### మూత్రాశ్మరి అంటే మూత్రపిండంలో రాయి

మూత్రపిండాల్లో రాయిని “రీనల్ కాలిక్యులై” అంటారు. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడడాన్ని ‘యూరోలిథియాసిస్’ లేక ‘నెఫ్రో లిథియాసిస్’ అంటారు. రాయి ఏర్పడే వ్యక్తుల్లో మూత్రం పరీక్ష చేస్తే ఖనిజాల రేణువులు మూత్రంలోంచి పోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. మూత్రంలో క్రిస్టల్స్ వున్నాయి కాబట్టి దీన్ని “క్రిస్టలూరియా” అనే లక్షణంగా చెప్తారు. కాల్షియం ఆక్సలేట్, కాల్షియం ఫాస్ఫేట్, ట్రిపిల్ ఫాస్ఫేట్ క్రిస్టల్స్ ఈ వ్యాధిలో ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి.

మూత్రంలోంచి క్రిస్టల్స్ (రేణువులు) పోయే ఈ లక్షణాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం 'సికతామేహం' అంది సైకతం అంటే ఇసుక అనే అర్థంలో. ఈ వ్యాధిలో మూత్రంలో మంట డొక్కల్లోంచి గజ్జలదాకా నొప్పి బాధతో మూత్రం నడుస్తుంది చిన్న చిన్న రేణువులే కలిసి పెద్దరాయిగా ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండాలలో రాయి వున్న వ్యాధిని "మూత్రాశ్మరి" అంటారు.

### రాయి బైటపడేందుకు ప్రయత్నించడమే డొక్కల్లో నొప్పి

మూత్రపిండాలు వుండే స్థానంలో వెన్నుకు అటూ ఇటూ విపరీతమైన నొప్పి ప్రారంభమై అది ఎదురుభాగానికి వచ్చి గజ్జల్లోకి పొడుస్తున్నట్లు వస్తుంది. పొత్తికడుపు జననేంద్రియాల్లోకి కూడా ఈ పోటు వ్యాపిస్తుంది. అతి కష్టంగా మాటిమాటికి కొంచెం కొంచెంగా మూత్రం వెడలుతుంటుంది.

పసుపు పచ్చగా చూరు నీళ్ళలా మూత్రం, ఒక్కోసారి రక్తంతో కలిసి మంట పుడుతూ, పోట్లు పెడుతూ అదే పనిగా ఆగకుండా మూత్రానికి వెళ్ళాలనే "అర్ష్" కల్గిస్తుంటుంది. కానీ, వెడితే మూత్రం మూత్రం రాదు. ఒక్కోసారి పొత్తికడుపులోనూ జననేంద్రియంలోనూ బరువుగా వుంటూ లోపల ఏదో వాచిపోయినట్లు బాధపెడుతుంటుంది కూడా.

మాటిమాటికీ మూత్రం వేడి చేసినట్లు పచ్చగా, మంటగా వెళ్తుంటే భవిష్యత్తులో ఇది మూత్రపిండాలలో రాయి ఏర్పడేందుకు దారితీసే లక్షణంగా భావించాలి. రాయి బైటకు కొట్టుకుపోయినా, వేడిచేసిన లక్షణాలు శరీరంలో కొనసాగుతుంటే అతి త్వరలోనే మరోరాయి ఏర్పడుతుందన్నమాట. రాయి చెల్లగా రాయి... ఇలా మూత్రపిండాల్లో తయారయి, అది బైటకు కొట్టుకు రావడానికి ప్రయత్నించినప్పుడల్లా నరకం కన్పించేటంతగా నొప్పి, పోటు ఏర్పడతాయి.

ఈ మూత్రాశ్మరి వ్యాధితో బాధపడేవారు వ్యాధిని చక్కగా అర్థం చేసుకోలేకపోవడం వలన తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వలన మాటిమాటికీ వీళ్ళకీ రాళ్ళపోట్లు తప్పడంలేదు. ఈ వ్యాధి పురుష ప్రపంచాన్నే ఎక్కువగా పట్టి పీడిస్తోన్న వాస్తవాన్ని ఇక్కడ గమనించాలి. మగమహారాజుల ఆహార విహారాల అలవాట్లే ఈ వ్యాధి మగవాళ్ళలో ఎక్కువగా ఉండడానికి కారణం అని ముందుగా మనం అర్థం చేసుకోవాలి. అలాగని ఆడవాళ్ళలో ఈ వ్యాధి లేదని కాదు. మగవాళ్ళలో మూత్రం మరీ ఎక్కువ!

## రాళ్ళను కరిగించగలిగే దివ్యోషధులు

ఆధునిక వైద్యంలో ఈ వ్యాధికి శస్త్ర చికిత్స ద్వారా రాయిని తొలగించడం ఒక్కటే సంతృప్తికరమైన మార్గంగా కన్పిస్తుంది. ఈ శస్త్ర చికిత్సలో కూడా కోతలు, కట్లు తగ్గించే 'టెక్నిక్స్' ఈ మధ్య చాలా వచ్చాయి. అయితే, ఒకసారి రాయిని తొలగించినంత మాత్రాన ఈ సమస్యకు పరిష్కారం వచ్చేసినట్లు కాదు. మళ్ళీ మరో రాయి తయారవడానికి సిద్ధంగానే వుంటుంది. ఎందుకంటే రాయి ఏర్పడడానికి కావలసిన పరిస్థితుల్ని మనం కొనసాగిస్తూనే వుంటాం కాబట్టి.

ఈ వ్యాసంలో సూచించే చికిత్సలు రెండు విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి. మూత్రంలో మంట, పోటుతో బాధపడుతూ భవిష్యత్తులో రాయి ఏర్పడేందుకు అవకాశం వున్నవారూ, ఒకసారి రాయి ఏర్పడిన వారూ తప్పనిసరిగా ఈ చికిత్సల్ని పాటించడం వలన రాయి ఏర్పడకుండా నిరోధించవచ్చు. ఇది మొదటి ప్రయోజనం.

రాయి ఏర్పడి అది బైటకు రాక బాధపడుతున్నవారు ఈ చికిత్సల్ని పాటిస్తే, రాయి ఏర్పడేందుకు కారణమైన పరిస్థితుల్ని బట్టి ఆ రాయిని కరిగించి బైటకు వెళ్ళగొట్టేందుకు అవకాశం వుంటుంది. ఇది రెండవ ప్రయోజనం. కాబట్టి విధిగా ఈ చికిత్సా సూత్రాల్ని అనుసరించమని మూత్రపురాళ్ళ రోగులకు ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తోంది.

### మూత్రపిండాల వ్యాధులపై ఆయుర్వేద 'శర' సంధానం

'విద్యా శరస్య పితరం మిత్రం శతవృష్ణమ్ తేనా తే తన్వే శంకరం పృథివ్యాం తే నిషేచనం బహిష్టే అస్తుభావితీ.'

ఇది మూత్రకృచ్ఛ వ్యాధిలో మూత్రం బాధలేకుండా వెళ్ళేందుకు అధర్వణ వేదంలో చెప్పిన మంత్రం "శర (దర్భగడ్డి) మూలిక యొక్క తండ్రి 'మిత్ర' దేవతని మేమెరుగుదుము. ఆ 'మిత్ర దేవత' (ప్రాణ వాయువు)తో నీ శరీరానికి నేను సుఖాన్ని కల్గిస్తున్నాను. భూమ్మీద నీ మూత్రం చక్కగా వదలబడుగాక. జీవన హేతువైన నీ మూత్రం బైటకు వచ్చి వేయుగాక" ఇలా సాగుతుంది ఈ మంత్రార్థం.

దర్భగడ్డిలో మూత్ర వ్యాధుల్ని ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళని కరిగించవచ్చని వేదకాలం నాటికే మనిషి కనుగొనగలిగాడు. శర అంటే బాణం అనే అర్థం కదా... ఈ మూత్ర వ్యాధి పైన ప్రయోగించిన బాణం దర్భగడ్డి కాబట్టి దాన్ని 'శర' అన్నారు. ఇది మూత్రపిండాల వ్యాధిపై భారతీయ వైద్య శరసంధానం అన్నమాట!

దర్భ, రెల్లు, చెరకు ఇలాంటి గడ్డిజాతి మొక్కలవేళ్ళని శుభ్రంచేసి తేలికగా దంచి నీళ్ళలో వేసి ఆ నీళ్ళని సగానికి పైగా మరిగేలా కషాయం కాచుకుని రోజూ

తాగితే మూత్రంలో మంట, రేణువులు, రాళ్ళు అన్నీపోతాయి. ఈ వేళ్ళని పాలలో వేసి బాగా మరిగించి పుచ్చుకుంటే జననాంగంలో పోటు, చీము, నెత్తురు కూడా తగ్గుతాయి.

పల్లెరు వేరు, దర్భ వేరు, దూలగొండి మొక్క వేరు, ఉసిరికాయ వలుపు, కొండపిండి చెట్టు వేరు, కరక్కాయ వలుపు... వీటి కషాయాన్ని రోజూ తాగితే రాళ్ళు కరుగుతాయి. ప్రాణాంతకంగా మూత్రం బయటకు రాకుండా బంధించబడిన స్థితిలో కూడా ఈ చికిత్స బాగా పనిచేస్తుంది.

ఈ వ్యాసంలో చెప్పిన మొక్కలన్నీ పల్లెటూళ్ళకు వెడితే తేలికగా దొరికేవే. ఆసక్తి వున్నవారు తప్పనిసరిగా ప్రయత్నించి చూడండి.

చిన్న పల్లెరు కాయల చెట్టుని కాయలతో సహా సమూలంగా తీసుకుని శుభ్రంచేసి, దంచి, కషాయం కాచి తేనె కలుపుకొని రోజూ తాగితే మూత్ర వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా మూత్రంలో వేడి తగ్గుతుంది. రాయిని ఏర్పడనివ్వదు.

ఆముదం చెట్టు వేరు, దర్భవేరు, రెల్లుగడ్డి వేరు, చెరకు వేరు, కొండ పిండి వేరు, తుంగముస్తలు కరక్కాయ వలుపు... వీటి కషాయాన్ని తీసుకుని బెల్లం కలుపుకుని తాగితే మూత్రవ్యాధులు తగ్గుతాయి. మూత్రపిండాల్లో జబ్బు తగ్గుతుంది.

ఏలకులు మెత్తగా నూరి, మజ్జిగతో కానీ, అరటిపండు రసంతోగానీ తీసుకుంటే మూత్రం చిక్కగా వెళ్ళడం, పొత్తికడుపులో బరువు, నొప్పి తగ్గుతాయి.

అరటి దుంపని దంచి రసం తీసుకుని తాగితే చలవచేస్తుంది. కొంచెం వాతం చేస్తుంది కానీ, మంచి వీర్య పుష్టినిస్తుంది. మూత్ర ద్వారంలోంచి రక్తం పడడం, రక్త విరేచనాలు, రక్తస్రావం, పైత్యం, తాపం, నోట్లోంచి నెత్తురు పడడం, నెత్తురు కక్కుకోవడం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు, మూత్రంలో మంట... ఇన్ని లక్షణాల మీద అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. గనేరియా వ్యాధికి కూడా ఇది చక్కగా మందు. దీని రసంలో వెలిగారం (టంకణ భస్మం) పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది) కొద్దిగా కలుపుకొని తాగితే మూత్ర వ్యాధులన్నిటోనూ ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ వ్యాధులున్నవారు అరటిపండుని నిత్యం తినడం, అరటి ఆకులో భోజనం చేయడం మంచిది. అరటి ఆకులకు కూడా మూత్ర వ్యాధుల్ని నయం చేసే గుణం వుంది. అరటి ఆకుల భస్మాన్ని కూడా ఈ వ్యాధిలో ప్రయోగిస్తారు.

ఉలవకట్టు, ఉలవచారు, ఉలవ గుగ్గిళ్ళు... మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళని కరిగించేందుకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

‘పాయిల ఆకు కూర’ కూరగాయలు అమ్మేవారిని అడిగి తెప్పించుకోవచ్చు. దీన్ని సన్నపాయిల కూర, గంగపాయిల కూర అని కూడా మనవాళ్లు పిలుస్తుంటారు. ఈ ఆకుని తోటకూరలానే పొడికూరగానో, పప్పుగానో వండుకుని తింటే రాళ్ళని కరిగించేందుకు అద్భుతంగా తోడ్పడుతుంది.

పాయిలాకు లాగానే కొండపిండి మొక్క కూడా పొలాల్లో తోటల్లో ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరికేదే. ఈ కొండపిండి మొక్క సార్ధక నామధేయి. కొండని (రాయిని) పిండిచేసే మొక్క అని దీని అర్ధం. దీనికి సంస్కృతంలో పాషాణ భేది అని పేరు. ఈ మొక్కని కూడా తోటకూరలానే కూరగా వాడుకోవచ్చు. దీని వేళ్ళని కషాయం కాచుకొని తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

బూడిద గుమ్మడి కాయతో చేసిన వంటకాలను తరచూ తీసుకోవడం కూడా ఈ వ్యాధిలో ఎంతో హితకరంగా వుంటుంది.

“బొబ్బర్లు”ని సాతాళించిగానీ, కూరగా వండుకుని గానీ అప్పుడప్పుడూ తీసుకొంటూ వుంటే మూత్రపిండాల్లో నొప్పి, మూత్రపు రాళ్ళు తగ్గుతాయి. పురుషులకు వీర్యవృద్ధిని, స్త్రీలకు పాలనూ కల్గిస్తాయని బొబ్బర్లు గురించి “వైద్యయోగ రత్నావళి”లో వుంది.

మెట్టతామరపూలు, వేళ్ళు, వీటి రసం తీసుకుని తాగితే మూత్రపురాళ్ళు, మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం, విరేచనాలు, మూర్చ వ్యాధుల్లో బాగా పని చేస్తుంది.

ముల్లంగి దుంపకు మూత్రపురాళ్ళని కరిగించే గుణం వుంది. దోసవిత్తులు, బూడిదగుమ్మడి, గుమ్మడి విత్తులు కూడా ఈ వ్యాధిలో బాగా ఉపయోగపడతాయి.

దానిమ్మ పళ్ళు, ఏలకులు, జీలకర్ర, సైంధవ లవణం - వీటిని మెత్తగా దంచి మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగితే మూత్రపు బాధలు తగ్గుతాయి.

ఇవికాక -

గోమూత్ర శిలాజిత్తు, మహామేహాంతకరసం, మహావంగేశ్వర రసం, వసంతకుసుమాకరం. ప్రవాళ పంచామృత భస్మం, చంద్ర ప్రభావటీ, గోక్షురాదిచూర్ణం, స్వర్ణవంగం, త్రివంగం, చందనాదివటీ ... ఇలా అద్భుతాలు సృష్టించగలిగే ఆయుర్వేద ఔషధాలు అనేకం వున్నాయి.

మూత్రపు రాళ్ళతో బాధపడేవారు సమర్థుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుని తప్పనిసరిగా సంప్రదిస్తే నొప్పి, పోటు బాధల నుంచి బయటపడతారు. రాళ్ళ దెబ్బలు తప్పాలంటే ఇది మంచి మార్గం.

### మూత్రపురాళ్ళ వ్యాధిలో తినవలసినవి - తినకూడనివి

ఈ వ్యాధిలో శరీరానికి చల్లగా చలవచేసేలా వుండే ఆహారపదార్థాలు తరచూ తీసుకోవాలి. ద్రాక్ష, ఆవుపాలు, పెరుగు, చెరకు పానకం, కలకండ, నెయ్యి, కొబ్బరి నీళ్ళు, మజ్జిగ, ఎర్రగా వుండే పాత బియ్యం, పెసరకట్టు, బూడిదగుమ్మడి, పొట్ల, లేత వంకాయలు, శొంఠి, పల్లెరు, దోసగింజలు, ఖర్జూరపండు, తాటిముంజెలు, ఏలకులు, పచ్చ కర్పూరం, ఉసిరికాయ, దానిమ్మకాయ, అరటిపళ్ళు ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తాయి.

మద్యపానం కీడుచేస్తుంది. అతిగా శ్రమపడడం, ప్రయాణాలు చేయడం, మితిమీరి సెక్సులో పాల్గొనటం, ఒకదానికొకటి సరిపడని ఆహార పదార్థాలను వెంట వెంటనే తీసుకోవడం, కోడిమాంసం, టమోటా, క్యాబేజీ, చేపలు, నువ్వులతో చేసిన వంటలు, తెలకపిండి, ఆవాలు, మినుములు, వేడి చేసే ఏ విధమైన ఆహారపదార్థాలు తినకుండా వుంటే మంచిది. ముఖ్యంగా మామిడితో చేసిన ఏ వంటకమైనా మూత్రవ్యాధుల్లో బాధను పెంచేందుకే తోడ్పడుతుంది.

## జవనత్వాలను నిర్మూల్యం చేసే

### “మలేరియా”

ఇరవయ్యో శతాబ్దపు రాకెట్ యుగంలోకి మానవజాతి దూసుకుపోతున్నా, ఇంటినీ - ఇంటి చుట్టూ పర్యావరణాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం చేతకాని అనాగరిక ఆదిమానవ సంస్కృతి ఈనాటికీ మనల్ని వెంటాడుతూనే వున్నదనడానికి ‘మలేరియా’ జ్వరం ఒక తీవ్ర సమస్యగా ఇంకా కొనసాగడమే ప్రత్యక్ష సాక్ష్యం!

మలేరియా జ్వరం రావడానికి అపరిశుభ్ర వాతావరణంలో పుట్టి పెరిగే దోమలే కారణం అని ముందుగా మనం గమనించాలి!

#### మలేరియా అంటే అపరిశుభ్ర పరిసరాల వ్యాధి

మలేరియాకి అనేక పేర్లున్నాయి, మాస్టర్ ఫీవర్, రోమన్ ఫీవర్, షాగర్స్ ఫీవర్, ఇంటర్మిటెంట్ ఫీవర్, ఏగ్, ట్రాపికల్ ఫీవర్, కోస్టల్ ఫీవర్... ఇలా చాలా పేర్లతో పిలుస్తుంటారు ఈ జ్వరాన్ని.

“మాలా” అంటే అపరిశుభ్రమైన “ఎయిర్” అంటే వాతావరణం. ఈ రెండు ఇటలీ పదాలను కలిపి అపరిశుభ్ర వాతావరణం వలన వచ్చే ఈ జ్వరాన్ని ‘మలేరియా’ అన్నారు.

1638లో ఓ స్పానిష్ రాజుగారి భార్యకి ఈ జ్వరం వస్తే - పెరూ దేశంలో పెరిగే “సింకోవా” చెట్టు బెరడుతో కషాయం కాచి ఇచ్చి, రాణి గారి జ్వరాన్ని తగ్గించారట! 1820లో ఈ సింకోవా చెట్టు నుంచి క్వినైన్ అనే రసాయనాన్ని వేరుచేసి ఔషధంగా వాడడం మొదలుపెట్టారు. ఈ క్వినైన్ గ్రూపు ఔషధాలే నేటికీ మలేరియా జ్వరానికి శరణ్యంగా ఉన్నాయి.

1880లో లావెరన్ అనే శాస్త్రవేత్త మలేరియా జ్వరానికి కారణమైన ప్లాస్మోడియం సూక్ష్మజీవిని కనుగొన్నాడు. రెండో ప్రపంచ యుద్ధకాలంలో మధ్యధరా సముద్ర ప్రాంతం, ఇండోబర్మా, పసిఫిక్ దక్షిణ యుద్ధ భూముల్లో శత్రువుల తుపాకీ గుళ్ళకన్నా



మలేరియా జ్వరం సైనికుల్ని ఎక్కువగా వణికించినప్పుడు విస్తృతంగా పరిశోధనలు కొనసాగాయి. క్లోరోక్విన్ ఔషధాన్ని సామూహికంగా ప్రయోగించడం ప్రారంభించారు.

### మలేరియా జ్వరం ఎలా వస్తుంది...??

క్రీస్తు పూర్వం 5 వ శతాబ్దినాటి సుశ్రుతుడు ఈ జ్వరానికి దోమకాటు కారణం అని మొట్టమొదటగా చెప్పాడని చరిత్ర చెప్తోంది.

దోమల్లో అనాఫిలిన్ దోమ మలేరియా వ్యాధికి కారణమైన ప్లాస్మోడియం సూక్ష్మజీవిని వ్యాప్తిచేస్తుంది. అదంతా ఒక విచిత్రమైన ప్రక్రియ తేలికగా అర్థం అయ్యేలా సూక్ష్మీకరించి వివరిస్తాను.

మలేరియా జ్వరం ఉన్న రోగిని దోమ కుట్టినప్పుడు అతని రక్తంలో ఉన్న ప్లాస్మోడియం సూక్ష్మజీవులు దోమ జీర్ణకోశంలోకి చేరి, అక్కడ అనేక మార్పులు చెంది, 'స్ఫోరోజోయిట్లు'గా మారి, తిరిగి దోమ లాలాజలంలోకి చేరుతాయి. అప్పుడు ఆ దోమ ఆరోగ్యవంతుణ్ణి కుట్టినప్పుడు ఈ స్ఫోరోజోయిట్లు అతని శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. అక్కణ్ణించి ఆ వ్యక్తిలో మరో ప్రక్రియ ప్రారంభం అవుతుంది.

ఆరోగ్యవంతుడి శరీరంలో ఈ స్ఫోరోజోయిట్లు మీరోజోయిట్లుగా, ఈ తర్వాత ట్రోఫోజోయిట్లుగా మారతాయి. ట్రోఫోజోయిట్లు మనిషి రక్తకణాలమీద దాడి చేసినప్పుడు అప్పుడు జ్వరం, చలివగైరా లక్షణాలు మొదలౌతాయి. ఈ దశని ఎరిత్రోసైటిక్ షైజోగనీ అంటారు. సరిగ్గా ఈ దశలో సరి అయిన చికిత్స జరిగితే మలేరియా తేలికగా తగ్గుతుంది.

మనచుట్టు ప్రక్కల మలేరియా జ్వరాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ముందే నివారణ ఔషధం వాడితే, మనకు మలేరియా రాకుండా వుంటుంది.

### మలేరియా జ్వరం సాధారణ లక్షణాలు

దోమ కుట్టిన 31 రోజులలోపు ఎప్పుడయినా జ్వరలక్షణాలు బయటపడవచ్చు. మొదట నలతగా ఉంటుంది. ఆ తర్వాత వణికించేస్తుంది చలి. కొంతసేపయ్యాక దానికదే చలి తగ్గి, చెమట పట్టడం మొదలు పెడుతుంది. "కోల్డ్, హాట్, స్వెటింగ్" దశలుగా వీటిని చెప్తారు. తలనొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది.

'ప్లాస్మోడియం వైవాక్స్' అనే సూక్ష్మజీవి వలన జ్వరం వచ్చిందనుకోండి - 48 గంటల కొకసారి గంటకొట్టినట్లు అదే సమయానికి అలానే వస్తుంది జ్వరం. ఈ సూక్ష్మజీవి వలన వచ్చే జ్వరం మొదట ఒకట్రెండు రోజులు విడవకుండా బాధపెట్టి, ఆ తర్వాత రెండు రోజులకొకసారి రావడం మొదలుపెడుతుంది. "ప్లాస్మోడియం

మలేరియా” అనే సూక్ష్మజీవి వలన మలేరియా జ్వరం వస్తే 72 గంటలకు ఒకసారి చలిజ్వరం వస్తుంది ఇందులో మొదటి నుంచీ జ్వరం పీరియాడికల్ గా 3 రోజులకొకసారి వస్తుంది.

“ప్లాస్మోడియం ఫాల్సిపేరమ్” అనే సూక్ష్మజీవి వలన వచ్చే మలేరియా జ్వరం అయితే కొంచెం కాంప్లికేటెడ్ గా ఉంటుంది. ఈ జ్వరంలో చలి పెద్దగా ఉండదు. కానీ, జ్వరం తీవ్రంగా వచ్చి దానికదే తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. జ్వరం మాటిమాటికీ రావడం, వచ్చిన తర్వాత ఎక్కువసేపు నిలబడి ఉండడం దీని లక్షణం. గుండె చాలా మందంగా కొట్టుకుంటుంది. ఈ జ్వరంలో నీరసం, నిస్సత్తువ ఎక్కువ. ఒక్కోసారి మరణానికి దారితీయవచ్చు కూడా ... మలేరియా ప్రమాదం ఇదే!!

### ప్రమాదకర ఉపద్రవాలు ముంచుకొచ్చే మలేరియా

రక్తం బాగా తగ్గిపోయి, మనిషి పూర్తిగా బలహీనపడి పోవడం, బొడ్డుకు ఎడమవైపున గట్టిగా రాయిలా, ప్లీహం (SPLEEN) అనే అవయవం వాచిపోవడం ఈ వ్యాధిలో తరచూ కన్పించే లక్షణాలు. కడుపులో బల్ల పెరిగింది అంటారు దీన్నే మనవాళ్ళు.

కడుపులో బల్ల పెరగడానికి ఒక కారణం వుంది - ప్లాస్మోడియం సూక్ష్మజీవిని రక్తంలోంచి ఫిల్టర్ చేసి బైటకు పంపించేయాలని ప్లీహం (స్పీన్) అనే అవయవం కృషి చేస్తుంది. దాంతో ప్లాస్మోడియం సూక్ష్మజీవులు ప్లీహం నిండా పేరుకుపోయి ప్లీహం వాచిపోతుంది. (SPLEEN ENLARGEMENT) ఇది మలేరియాలో ఒక ఉపద్రవం.

ఒళ్ళంతా ‘చల్లబడిపోవడం, నాడి అందకపోవడం, రోగి స్పృహ కోల్పోవడం, రక్తప్రసారం సరిగా జరగకపోవడం... ఇవి రక్త ప్రసారానికి సంబంధించి మలేరియా ఉపద్రవాలు.

ఫిట్స్ రావడం, మెదడు దెబ్బతినడం, మానసిక లక్షణాలు బయలుదేరడం... ఇవన్నీ సెరిబ్రల్ మలేరియా ఉపద్రవాలుగా చెప్పారు.

తరచూ నీళ్ళ విరేచనాలు, వాంతులు, కలరా వ్యాధి అనిపించేలా రోగిని గాబరా పెట్టే లక్షణాలు... ఇవి పేగులకు సంబంధించి మలేరియా ఉపద్రవాలు.

ముందే జాగ్రత్తపడితే వీటన్నింటినీ రాకుండానే నివారించుకోవచ్చు. చలిజ్వరం వచ్చిపోతుంటుంది. అదేం చేస్తుంది లెమ్మనుకొనే వారికి ఈ హెచ్చరిక! జవసత్వాలను నిర్వీర్యం చేసే ఈ వ్యాధిని అందరూ సహకరిస్తే రూపుమాపగలం...!

## మలేరియా వర్షల్ల విధి

మలేరియా వర్షల్లు ఇంటి ఇంటికీ తిరిగి మలేరియా రోగి కన్పించగానే ఆ ఇంటి చుట్టూ పరిశుభ్రం చేసి దోమల మందుకొట్టి కొంత సేవ చేస్తారు. కొన్ని మున్సిపాలిటీలలో ఇలాంటి సేవలు కొంత వరకయినా కొనసాగడం ముదావహం.

“ప్రతి జ్వరమూ మలేరియాయే! అది కాదని రుజువయ్యే వరకూ” - అనేది మలేరియా వర్షల్ల సూక్తి. అందుకే, జ్వరం రాగానే మలేరియా కావచ్చని క్లోరోక్విన్ బిళ్ళలు నాలుగు ఒకేసారి దగ్గరుండి మింగించి వెడతారు. మలేరియా వర్షల్ల ఈ సేవని రోగులు అభ్యంతర పెట్టకుండా వుండటమే మంచిది!

ప్రిమాక్విన్ అనే మందు క్లోరోక్విన్ కన్నా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, దీని వలన చెడు ఫలితాలు కూడా ఎక్కువగా వున్నాయి కాబట్టి తప్పనిసరి పరిస్థితులలో దీన్ని వాడతారు. చెడు ఫలితాలు తక్కువగా వుండి సేఫ్గా పనిచేస్తున్న మందు “పైరిమిథామిన్”ని ఎక్కువగా వాడున్నారు వైద్యులు.

## మలేరియాకు సమర్థమైన ఆయుర్వేద చికిత్స

ఆయుర్వేద ఔషధాలు మలేరియాని రూపుమాపడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. విషమ జ్వరాంతకవటి, శీతాంశు రసం, ఆనందభైరవి, త్రిభువన కీర్తి, మహా జ్వరాంకుశ రసం, బృహద్వాత చింతామణి, మహా సుదర్శన చూర్ణం... ఇలా అత్యంత సమర్థవంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు అనేకం ఉన్నాయి.

కటుక రోహిణి, వేపచెక్కల్ని దంచి కషాయం కాచుకుని రోజూ త్రాగితే మలేరియా జ్వరం తగ్గుతుంది. కాకరాకు రసం, చేదు పొట్ల ఆకుగాని, కాయగాని, కాడగానీ రసం తీసి, పంచదార కలుపుకుని తాగితే మలేరియా జ్వరం నివారణ అవుతుంది.

నేలవేము మొక్కని వేళ్ళతో సహా దంచి తేలిక కషాయంగానీ, చూర్ణం చేసి గాని రోజూ తీసుకోవాలి. అయితే, ఇది కఠిక చేదుగా ఉంటుంది. అందుకని, మందుల షాపుల్లో ఖాళీ క్యాప్సుల్స్ దొరుకుతాయి. వాటిలో నేలవేము పొడిని నింపి మూడుపూటల రెండేసి గొట్టాల చొప్పున వాడితే మలేరియా జ్వరంతో పాటు, ప్లీహంలో వాపు కూడా తగ్గుతుంది. నీరసం పోతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. నీళ్ళ విరచనాలు, రక్తస్రావం వంటి మలేరియా ఉపద్రవాన్ని కూడా నేలవేము నివారిస్తుంది.

**జ్వరమా! మలేరియా కావచ్చు పరీక్ష చేయించుకోండి!!**

క్లోరోక్విన్, ప్రిమాక్విన్, పైరిమిథామిన్లతో మలేరియా తగ్గనప్పుడు, మాటిమాటికీ జ్వరం తిరగపెడుతున్నప్పుడు, మందులు సరిపడనప్పుడు, ఉపద్రవాలు అధికంగా ఉన్నప్పుడు - ఆయుర్వేద చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది.

నిస్సత్తువ, నీరసం బలహీనతలు కొనసాగుతున్నా జ్వరం పైకి కన్పించకుండా లోలోపలే బాధిస్తున్నా, మనిషి కోలుకోనట్లున్నా, అకారణంగా అదే పనిగా జ్వరం వస్తున్నా అది మలేరియా కావచ్చేమో పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం.

అంతేకాదు - పరిసరాల్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, దోమలపైన సమరశంఖం పూరించి యుద్ధ ప్రాతిపదికన వాటిని నిర్మూలించగలగడం ఇందుకు పరిష్కార మార్గాలు.

## దురదకు పుట్టెల్లు “తామర”

తామరాకు ఆకారంలో గుండ్రటి మచ్చలు చర్మం మీద అక్కడక్కడా కన్పిస్తాయి కాబట్టి ఈ చర్మవ్యాధికి ‘తామర’ అనే సార్థక నామం అనాదిగా స్థిరపడి పోయింది.

జననాంగానికి కింది భాగాన, రెండు తొడలకీ లోపల భాగంలో ఈ తామర వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తుంది. జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే, రెక్కలు విచ్చుకున్న తామరపువ్వు ఆకారంలో ఇక్కడ ఈ మచ్చలు కన్పిస్తాయి.

ఇంగ్లీషులో కూడా ఇలాంటి పేరే వుంది దీనికి. గుండ్రంగానూ, అంచులు కొంచెం ఉబ్బెత్తుగానూ మచ్చలు ఉంటాయి కాబట్టి, తామరని “రింగ్ వరమ్” అంటారు ఇంగ్లీషు వాళ్ళు అంటే ఉంగరంలా ఉంటుందని!

### ‘తామర’ అంటే చర్మానికి బూజు పట్టడం

తామర రావడానికి కారణం ఫంగస్. అంటే, బూజు జాతికి సంబంధించిన సూక్ష్మజీవి వలన ఈ వ్యాధి వస్తోందన్న మాట. తామర రావడం అంటే, చర్మానికి బూజు పట్టిందని!

బూజు ఎందుకు పడుతుంది?

చెమ్మ అధికంగా చేరితే పడుతుంది. చెమట అతిగా పడితేనూ, ఎప్పుడూ తడిబట్టలతో తిరిగితేనూ, తేమలో సంచరిస్తేనూ, బూజు పడుతుంది. తామర రావడానికి కారణం ఇదే!

### తామర వ్యాధిలో రకాలు

తామరలో రకాలు చాలా ఉన్నాయి. వ్యాధి ఏర్పడిన అవయవాన్ని బట్టి ఇన్ని తేదాలున్నాయి.

పాదాల మీద ఈ వ్యాధి వస్తే ‘టినియా వీడిస్’ అనీ, తొడల మీద వస్తే ‘టినియా క్రూరిస్’ అనీ గోళ్ళ మీద ‘టినియా అంగ్వియం’ అనీ, గడ్డం మీద ‘టినియా బార్చే’ అనీ, ఇలా వివిధ అవయవాల మీద వచ్చే తామరకి వివిధ పేర్లున్నాయి.

వీటిలో తొడల్లోనూ, చంకల్లోనూ వచ్చే వ్యాధినే 'తామర'గా మనం వ్యవహరిస్తున్నాం.

నెత్తిమీద వచ్చే తామరని 'చుండ్రు' అంటారు. గోళ్ళ మీద వస్తే 'పిప్పి గోళ్ళు' అంటారు. ఇలా అవయవాన్ని బట్టి తెలుగులో కూడా ఈ వ్యాధికి పేర్లు మారిపోతాయి.

ప్రస్తుత మన చర్చనీయాంశం తామర కాబట్టి - తొడలు, చంకల్లో వచ్చే వ్యాధికే మనం పరిమితం అవుతున్నాం.

### తామరకు కారణాలు

గజ్జలు, తొడలు, చంకలు, జారిన స్తనాలకు అడుగు భాగం, పొట్ట ముడతలు పడే చోటు, చీర నడుం కట్లు మీద, వృషణాలకు అడుగున 'తామర' వస్తుంది. ఇక్కడ వచ్చే తామరని "టీనియా క్రూరిస్" అంటారు.

ముందుగానే మనం చెప్పుకున్నట్లు, చెమట అధికంగా పోయడం, గాలి ఆడని ఇరుకు బట్టలు కట్టుకోవడం, చెమటను పీల్చని నైలాన్ అండర్ వేర్లను వాడడం ఇవి తామర రావడానికి అతి ముఖ్యమైన కారణాలు.

కాటన్ బట్టల్ని వాడడం ఈ లక్షణానికి మొదటి విరుగని ముందుగా మనం గమనించాలి.

### తామర అంటు వ్యాధి

తామర రోగులు వాడే టవల్స్, లుంగీలు, సబ్బులు, అండర్ వేర్లు, జేబురుమాళ్ళు, మేజోళ్ళు ఆఖరికి దువ్వెనలు కూడా ఇతరులు వాడితే, వాటి ద్వారా వాళ్ళకీ సంక్రమిస్తుంది తామర.

పాశ్చాత్యుల శైలిలో ఉండే "లెట్రీన్ కమోడ్" వలన కూడా ఇలా సంక్రమించేందుకు అవకాశం ఉంది.

హాస్పిటల్లోనూ, కంబైన్డ్గా పదిమంది ఒకేచోట కలిసి ఉండేప్పుడూ ఇలా ఒకరి వస్తువులు మరొకరు వాడుకునేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి అలాంటప్పుడే జాగ్రత్త అవసరం.

లాండ్రీకి వేసిన బట్టలు చల్లగా ఉంటే మనం చూసుకోకుండా తెచ్చిన వాటిని తెచ్చినట్లు మడిచి బీరువాలో పడేస్తుంటాం బీరువాలో వాటికి ఫంగస్ వచ్చి, అది మన చర్మానికి అంటుకొంటుంది. అందుకనే దీన్ని "దోబీస్ ఇచ్" అని కూడా అంటారు ఇంగ్లీషు వాళ్ళు.

ఎండలో ఫంగస్ చచ్చిపోతుంది కాబట్టి లాండ్రీ నుంచి వచ్చిన బట్టల్ని మరొకసారి ఎండబెట్టడం మంచి అలవాటు అనిపించుకొంటుంది.

తామరలో దురద విపరీతంగా ఉంటుంది. కాబట్టి గోకవలసి రావడం తప్పనిసరి అవుతుంది. అయితే, తామర రోగులు మృదువుగానో, సున్నితంగానో గోకరు, దువ్వెనలు, కత్తులు, చాకులు ఇలాంటి ఆయుధాల్ని అందుకు ఉపయోగిస్తారు. అంత క్రూరంగా గోకడం వలన పుండు పడడం, ఇతరక్రిములు చేరడం, చీము, వాపు, పోటు జ్వరం... ఇవన్నీ అదనంగా వచ్చే లక్షణాలు.

ఎక్కువకాలం నిర్లక్ష్యం చేస్తే, గట్టిపడి, ఎండినట్లయి, నొప్పి పుట్టడం, నల్లటి మచ్చలు ఏర్పడడం, తెల్లటి నూగుతో ఆ ప్రాంతం అంతా అంద వికారంగా, అసహ్యంగా తయారౌతుంది.

దురద అణచుకోలేక, పదిమందిలోనూ గోకలేక ఆత్మహత్య చేసుకోవాలన్నంతగా బాధపడే పరిస్థితులు వస్తాయి కూడా!!

అందుకనే, తామరని శ్రీ మహాలక్ష్మిగా భావించుకోకుండా వెంటనే నిపుణుడైన వైద్యుణ్ణి సంప్రదించడం అవసరం.

### ముఖ్య గమనిక

తామరకు మందు పేరుతో గోడలమీద ప్రకటనలు చూసి వాటిని వాడటం మంచిది కాదు. శాలిసిలిక్ యాసిడ్ వంటి కొన్ని యాసిడ్లు కలిపిన ఈ మందుల్ని పూసినప్పుడు, చర్మం భగభగ మండుతుంది. కానీ, అతి దురదగా ఉండడం వలన ఈ మంట తెలియక హాయిగా ఉన్నదనుకొంటారు. ఆ తర్వాత చర్మం అంతవరకూ కాలి, నల్లగా అయి మరో కొత్త చర్మవ్యాధిగా మారిపోతుంది. తస్మాత్ జాగ్రత్త!

### తామరకు చికిత్స

ఆధునిక కాలంలో తామర చికిత్స ఒకప్పటికీ ఇప్పటికీ చాలా మారిపోయింది.

మైకానజోల్, క్లోట్రైమజోల్ ఆయింట్మెంట్ల వాడకం ఇప్పుడు ఎక్కువ. క్లోట్రైమజోల్ పౌడర్, చుక్కల మందులు కూడా దొరుకుతున్నాయి. గ్రయిసియో ఫల్విన్ అనేమందుని కడుపులోకి ఇస్తే ఫంగస్ సంహారకంగా పనిచేస్తోంది. దురదని తగ్గించేందుకు యాంటీ హిస్టమిన్లను వాడతారు.

నిపుణుల పర్యవేక్షణలో కనీసం మూడు నెలల పాటయినా, తామరకు చికిత్స అవసరం అవుతుంది. నాలుగురోజులు వాడి దురద తగ్గగానే మందులు ఆపేస్తే, రోగికి గాక, ఆ రోగి వలన ఇతరులకూ సంక్రమిస్తూ తామర చిరకాలం వర్ధిల్లుతుంది.

### మామిడి జిగురు, బొప్పాయి పాలు

తామర నివారణకి ఆయుర్వేదంలో చాలా శక్తివంతమైన రసౌషధాలున్నాయి. వాటిని వైద్యుడి సలహాతోనే వాడాలి.

ఉపశమనం కల్గించేవి, మన పెరటిలో దొరికేవి ఇక్కడ కొన్ని ఉదహరిస్తాను.

ఆముదం, ఆవాలు, కరక్కాయ, ఆగాకర, ఉసిరిక, గోరింట ఇవన్నీ తామర మీద పనిచేసేవే! ఆముదం గింజల పప్పు నూరి తామర మీద లేపనం చేయడం, ఆముదాన్ని పట్టించడం వలన చర్మం మొత్తబడి నొప్పి, దురద ఉపశమిస్తాయి.

మామిడి జిగురుని చర్మం బెరళ్ళు కట్టినట్లుగా ఉన్నచోట రాస్తే, మెత్తబడి పొలుసులు రాలిపోతాయి.

బొప్పాయి పాలు తామరని తగ్గిస్తాయి. గోరింటాకు పొడిని తడపకుండా చర్మానికి పట్టించినా ఫంగస్ తగ్గుతుంది. బావంచాలు శోభిపైనేకాక తామరపైన కూడా పనిచేస్తాయి. ఇవి పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి.

తులసి, వేప, దర్భ, సునాముఖి ఆకుల పొడిని పట్టిస్తే తామర ఉపశమిస్తుంది.

తామరకు పథ్యం విషయంలో ప్రత్యేకంగా చెప్పేదేమీ లేదు. ఏదైనా పడని ఆహార పదార్థాలు తిన్నప్పుడు దురద ఎక్కువగా ఉంటే, దానిని వదిలేయడమే!

జాగ్రత్తల విషయంలో, చర్మాన్ని ఎప్పుడూ పొడిగా, శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అవసరం. రెండుపూటలా స్నానం చేసిన తర్వాత, వేరే పొడి టవల్తో తామరవచ్చిన ప్రాంతాన్ని తుడుచుకోవడం, వదులుగా ఉండే కాటన్ బట్టల్ని ధరించడం వలన చర్మం మీద తడి తక్కువగా ఉండి ఫంగస్ని పెరగనివ్వదు.

ఏది ఏమైనా తామర నివారణకు పరిశుభ్రత అనేది అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం.



## మనిషిని నిశ్చేష్టుడై చేసి మూలపడేసే “పక్షవాత వ్యాధి”

చిన్న రబ్బరు బెలూన్లో గాలి ఊదండి. బెలూన్ పొంగడం మొదలు పెడుతుంది. ఇంకా ఊదండి బెలూన్ గాలితో నిండిపోతుంది. ఇంకా ఊదారనుకోండి... ఏమౌతుంది...? బెలూన్ ‘ఫట్’ మంటుంది.

మన శరీరంలో రక్తనాళాలూ అంతే! రక్తనాళాల్లో రక్తం కొంత నియమిత ప్రెషర్ తో నడుస్తుంది. రక్తంలోని ఈ ప్రెషర్ పెరిగిందనుకోండి. కొంత పరిమితి వరకూ రక్తనాళాలు ఆ ప్రెషర్ ను తట్టుకొంటాయి. ఈ ప్రెషర్ ఇంకా ఇంకా పెరిగితే ఎక్కడో చోట రక్తనాళం చిట్లకతప్పుదు. చిట్లి కొంత రక్తస్రావం జరగకా తప్పుదు. సరిగ్గా ఈ రక్తస్రావం మెదడులో జరిగి, రక్తం గూడుకట్టడం వలన ‘పక్షవాతం’ వస్తుంది. అందుకే ఈ వ్యాధిని ‘స్ట్రోక్’ అని కూడా అంటారు.

పక్షవాతం ఎందుకు వస్తుంది, ఏ నెర్వ్ దెబ్బతింటుంది. బ్రెయిన్ లో ఏ సెంటర్ లో రక్తం గూడుకట్టింది... వంటి విషయాల జోలికి ఇప్పుడు మనం పోవద్దు. మన ఇళ్ళల్లో వయసు పైబడిన పెద్దలకు పక్షవాత వ్యాధి ఒకవేళ ఇప్పటికే వచ్చివుంటే ఎలా మేనేజ్ చేయాలి... దీని చికిత్స ఏమిటి, ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కోవడం ఎలా అనే విషయాల గురించి మనం ముఖ్యంగా చర్చిద్దాం.

### పక్షవాతం వస్తే ఏం చేయాలి?

1. పక్షవాత వ్యాధి వస్తునే మనిషి అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్ళిపోతాడు. మన స్పృహలో వుండరన్నమాట! ఈ దశలోనే ఊపిరి ఆడని పరిస్థితిలో ప్రాణాపాయం కలగకుండా వైద్య సదుపాయాలు కల్పించగలిగితే రోగి తిప్పుకోగలుగుతాడు.
2. శోష, మరికొన్ని విషయాల లక్షణాలు కూడా వుంటాయి. తక్షణం వాటిని సరిచేయవలసి వుంటుంది. వెంటనే మంచి వైద్యుని సంప్రదించగలిగితే ఏ ప్రాణాపాయమూ కలగదు!

3. కొంత స్పృహ వస్తూవున్న దశలోనే చొరవగా రోగిని పలకరించి, ధైర్యాన్ని కల్పించాలి. ఏమీ ఫర్వాలేదని, త్వరలోనే తగ్గిపోతుందనీ ప్రోత్సహించాలి. రెండు గుటకలు మంచి నీళ్ళు తాగించి గుటక వేయగలుగుతున్నాడో లేదో పరిశీలించాలి. ఒక వేళ గుటక వేయలేకపోతే వెంటనే తగిన చికిత్సని వైద్యుడు ప్రారంభిస్తాడు.
4. రోగికి కాస్త కూర్చోగలిగే పరిస్థితి వచ్చి, ఆలోచనా శక్తి వచ్చి మళ్ళీ మన లోకంలోకి రాగలిగేలోపు వీపుమీద, పిర్రల మీద పుళ్ళుపడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అనుభవం వున్న నర్సుల సహాయంతో పూటపూటకు పొజిషన్ మారుస్తూ, మెత్తటి బొంతల మీద పడుకోబెట్టి, పుళ్ళు పడకుండా చూడగలగాలి.
5. పక్షవాతం వచ్చిన కాలూ చేయూ చల్లబడిపోయి వుంటాయి. ఆ భాగాలకు వేడిరావాలని మనవాళ్ళు 'కాపడం' మొదలుపెడతారు. ఇది అనవసరమే కాదు, అనర్థం కూడా. ఎందుకంటే ఆ భాగాలలో స్పర్శ తెలియదు కాబట్టి కాపడం పెట్టేప్పుడు మనం అందించే వేడికి కాలినట్లయి బొబ్బలెక్కే ప్రమాదం ఉంది.
6. పక్షవాతం వచ్చిన చేతికింద, కాళ్ళకింద మెత్తని దిక్కు పెట్టి ఆ అవయవాలను జాగ్రత్తగా సంరక్షించాలి.
7. క్రమేణా ఆహారాన్ని మెత్తని జావలాగా చేసి అందిస్తూ మనిషిని మన లోకంలోకి, మన స్పృహలోకి తెచ్చుకోవాలి. చిన్న పిల్లల్ని బుజ్జగించినట్లు బుజ్జగిస్తూ మళ్ళీ మనిషిగా తీర్చిదిద్దాలి.
8. మనిషిలో మార్పు వస్తున్న కొద్దీ కదలకుండా పడిపోయిన అవయవాన్ని కదిలింప చేసేందుకు రోగిచేత క్రమేణా మృదువుగా ప్రయత్నాలు చేయించాలి. ఈ ప్రయత్నాలు ప్రారంభం అయినప్పుటినించి, "రిహాబిలిటేషన్ పిరియడ్" అంటారు.
9. రిహాబిలిటేషన్ పీరియడ్లో, రోగి పూర్తిగా స్పృహలో వుండి, జ్వరం నొప్పి, పోట్లు వంటి బాధలు లేకుండా, గుండె కొట్టుకోవడం, బీ.పీ, షుగర్ వంటివి అన్నీ నార్మల్గా వున్నప్పుడు, రోగిని బెడ్ మీంచి లేపడానికి ప్రయత్నించడం, మెత్తగా వున్న కుర్చీలో కూర్చోపెట్టడం వంటివి ప్రారంభించాలి.
10. మంచం అంచుకు చేర్చి, తనంత తానుగా కుర్చీలోకి మారగలిగేలా రోగిని ప్రాక్టీస్ చేయమని ప్రోత్సహించాలి.
11. తర్వాతి చర్యగా, రోగి లేచి నిలబడగలిగేలా ధైర్యం చెప్పి ప్రయత్నింపచేయండి. మీరు కూడా ఊతంగా నిలబడి రోగి తనంత తానుగా పైకి లేచేందుకు సాయపడండి.
12. కాళ్ళకు మెత్తని హవాయి చెప్పులు తొడగండి.

13. నెమ్మదిగా అడుగులు వేయడం నేర్పండి.
14. పక్షవాతపు కాలుమీద నిలబడి ఒక్కక్షణం బాగున్న కాలుని పైకి లేపే ప్రయత్నం చేయించగలిగితే ఇంకా మంచిది.
15. ఒక అడ్డ కడ్డీని గానీ, పిట్టగోడని గానీ పట్టుకొని పక్కలకు అడుగులు వేస్తూ నడిపిస్తే నడక త్వరగా వస్తుంది. పక్కలకు అడుగులు వేయడం వలన బాగున్న కాలుని కదల్చడం వలన రోగి, శరీరాన్ని బాలన్స్ చేయడం ఎలాగో అలవరచుకొంటాడు.
16. ఎదురుగా నిలుపుటద్దం పెట్టి, అందులో తనను చూసుకొంటూ, రోగి లేచి నిల్చోవడం, కూర్చోవడం, నడవడం వంటివి ప్రాక్టీస్ చేస్తే ఇంకా త్వరగా మార్పువస్తుంది.
17. కాళ్ళకు ఎక్సర్ సైజ్ చేస్తూనే చేతికి ఎక్సర్ సైజ్ లు కూడా కొనసాగాంచాలి.
18. గుమ్మంలో కుర్చీవేసి రోగిని కూర్చోపెట్టి, గుమ్మానికి పైన గొళ్ళెం తగిలించే నాగవాసం వుంటుంది కదా... అందులోంచి పొడవైన తాడును వ్రేలాడదీసి, ఆ తాడు రెండుకొసల్నీ రెండు చేతుల్తో గట్టిగా పట్టుకోమని చెప్పాలి! ఒకవేళ పక్షవాతం వచ్చిన చెయ్యితో తాడును పుచ్చుకోలేకపోతే, చేతికి ఆ తాడును కట్టండి. ఇప్పుడు మామూలు చేతిలో వున్న కొసని గట్టిగా కిందకి లాగితే, పక్షవాతం వచ్చిన చెయ్యినిపైకి లాగుతుంది. ఈ స్థితిలో పక్షవాతం వచ్చిన చేతిలోకి శక్తిని ప్రసరింపచేసి బలంగా కిందకి లాగితే, మామూలు చేతిని పైకిలాగుతుంది. ఇలా నూతి గిలక మీద నీళ్ళుతోడినట్లు చేతులకు ఎక్సర్ సైజ్ ఇవ్వండి.
19. ముఖం కడుక్కోవడం, తల దువ్వుకోవడం, గుండీలు పెట్టుకోవడం, సంతకం చేయడం, ఇలా... పక్షవాతం వచ్చిన చేత్తో ఒక్కటొక్కటే ప్రాక్టీస్ చేయించండి.
20. కాళ్ళకు, చేతులకు ఎక్సర్ సైజ్ లు చేయిస్తూనే “స్పీచ్ థెరపీ” మాట్లాడడం కూడా నేర్పాలి. చిన్నపిల్లలకు ఎలా అమ్మ, ఆవు ... మాటలతో చదువు నేర్పుతామో... అలాగే ఒక్కొక్కమాటే పలికించి పలకడం అలవాటు చేయాలి.

### మలమూత్రాలు స్త్రీగా నడిచేందుకు ఉపాయాలు

పక్షవాత వ్యాధిలో రోగి స్పృహలోకి వచ్చి! రిహాబిలిటేషన్ ప్రారంభించాక, మలమూత్రాలను చేయించడం పెద్ద శ్రమతో కూడిన విషయంగా మారుతుంది. ఆడవారి విషయంలో ఇది మరి సమస్యే!

రోగిని సరిగ్గా ఒక నిర్ణీత సమయానికి నిద్రలేపి విరేచనానికి వెళ్ళేలా అలవాటు చేయండి. సాధారణంగా, ఏ సమయంలో రోజూ విరేచనానికి వెడతాడో అదే సమయానికి విరేచనం వస్తుంది.

మూత్ర విసర్జన కోసం బెడ్పాస్ ఉపయోగించండి. బెడ్పాస్లు బజార్లో దొరుకుతాయి.

మలవిసర్జన కోసం, ఒక స్టూల్కు మధ్యలో పది అంగుళాల వ్యాసంలో గుండ్రంగా ఒక చిల్లు కొట్టించండి. రోగి ఆ స్టూలు మీద కూర్చుని హాయిగా విరేచనానికి వెళ్ళగలుగుతాడు. స్టూల్ కింద ఇసకపోసిన పళ్ళేన్ని ఉంచితే, శుభ్రం చేయడం తేలిక.

మల విసర్జన సౌకర్యవంతంగా లేకపోతే, రోగి స్పృహలోకి వచ్చిన తర్వాత కావాలని విరేచనానికి వెళ్ళడానికి బద్దకించి ఆపుకొంటాడు. మలబద్దకం పక్షవాతాన్ని పెంచుతుందని గుర్తించాలి!

రాత్రిపూట ఎక్కువగా నీరు, ద్రవ పదార్థాలు అందించకండి. అందువలన రాత్రిపూట మూత్రవిసర్జన ఎక్కువసార్లు జరిగి రోగికి, అతనికి సేవచేసే బంధుమిత్ర వర్గానికి కూడా ఇబ్బందిగానే వుంటుంది.

పక్షవాత రోగిని రిహాబిలిటేట్ చేయడం అనేది ఒక బృందంగా ఏర్పడిన బంధుమిత్రుల వలనే సాధ్యం. హాస్పిటల్ నర్సింగ్ స్టాఫ్ ఒకరితోనే సరిపోదు. ముందుగా ఈ విషయాన్ని గమనించండి!

### బ్రెయిన్ పవర్ని పెంపొందించేందుకు ప్రయత్నించండి

ఇప్పటిదాకా శారీరకంగా మనిషిని స్వాధీన పరిచే ఉపాయాల గురించే మనం చర్చించుకున్నాం. కానీ, వాటితో పాటే దెబ్బతిన్న మెదడును కూడా రిహాబిలిటేట్ చేయాల్సిన అవసరం వుంది. రోగి బ్రెయిన్ పవర్ని మనం పెంపొందింపచేయాలి.

ఎమోషన్లు, కోపం, విసుగు, చిరాకు, ఆందోళన, దుఃఖం... ఇలాంటి మానసిక బాధలకు, పక్షవాత రోగి చాలా తేలికగా లొంగిపోతాడు. అతనికి సేవ చేస్తున్న బంధువులు, మిత్రులు ఈ మానసిక లక్షణాల్లోంచి రోగిని బయటకు తెచ్చి, ధైర్యం ఇచ్చి, రోగికి చక్కని నమ్మకం కల్పించి కులాసా కబుర్లతో హుషారుగా వుండేలా చూడాలి. నిజానికి ఇదే మూడువంతుల వైద్యం ఇది డాక్టర్లు ఇచ్చేది కాదు రోగి తరపున బంధువుల బాధ్యతే!

డిప్రెషన్ వలన రోగి చికిత్సను నిరాకరించి, మనతో సహకరించకుండా

మొండికేస్తుంటాడు ఒక్కోసారి! అలాంటప్పుడు మనకు విసుగు రాకూడదు. చిన్నపిల్లల్ని లాలించి బుజ్జగించి పాలించినట్లే ఇక్కడా సహనం, సంయమనం ప్రదర్శించాలి.

పక్షవాత రోగికి రిహాబిలిటేషన్లో సహకరించి సేవచేయడం అనేది ఒక పవిత్ర కార్యం. అది వెయ్యిగుళ్ళు కట్టినదానికన్నా పుణ్యప్రదమైనది. పిలవకుండానే ఎవరికి వారు ఐచ్ఛికంగా ఈ సేవా కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలి.

### పక్షవాతానికి మీరుగా చేయదగిన చికిత్సలు

1. ములక్కాడలను తినని వారుండరు. ఇది సాధారణంగా పెరట్లో పెరిగే మొక్క, పక్షవాత వ్యాధిలో ఈ మొక్క అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది.

దీని పువ్వుల్ని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక చెంచా మోతాదులో తేనెతో రెండుపూటలా తీసుకుంటే దోషాలన్నీ తగ్గుతాయి. నోటికి రుచిని పుట్టిస్తుంది. వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ, నేత్రవ్యాధుల్లో కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. కడుపులో పాముల్ని పోగొట్టుంది కూడా.

దీని లేత ఆకుకూరని ఆహార పదార్థంగా వండుకుంటే విరేచనం అవుతుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా అనేక అద్భుతమైన ప్రయోజనాలున్నాయి... దీనితో! లేత చిగుళ్ళను కూడా వండుకోవచ్చు.

దీని వేరు బాగా బలంగా వున్నది తీసుకొని, వేరు పై బెరడు వలిచి ఎండించి, మెత్తగా దంచి అరచెంచా పొడిని తేనెతో తీసుకొంటే పక్షవాతం తగ్గుతుంది. ఆకలి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతాయి. జ్వరం తగ్గుతుంది. మూర్చ, స్పృహ కోల్పోవడం తగ్గుతాయి. నీరు తగ్గుతుంది నొప్పి పుట్టిన భాగంలో దీని వేరుని ఆవాలతో కలిపి నూరి పట్టువేస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.

2. వెల్లుల్లి, వెల్లుల్లికి రెట్టింపు శొంఠి, వెల్లుల్లితో సమాన పరిమాణంలో ఆముదపు వేరు తీసుకొని, వేటికవి నేతితో వేయించి, మెత్తగా దంచి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని మూడు పూటలా పూటకు 1-2 మాత్రలు మజ్జిగతో తీసుకొంటే వాతం తీవ్రత తగ్గి, పక్షవాత వ్యాధి త్వరగా నయమౌతుంది.

3. పావురం మాంసం తరచూ వండి పెట్టడం మంచిది. అయితే బాగా వేడిచేసే స్వభావం వుంది. రెక్కలు రాని పావురం పిల్లలమాంసం అంతగా వేడిచేయదంటారు. పావురం రక్తాన్ని పక్షవాతం వచ్చిన అవయవాలకు రాస్తే త్వరగా నయమౌతుందని వస్తుగుణదీపికలో వుంది. దీని రెట్టను కూడా ఔషధంగా వాడతారు.

4. గచ్చకాయలు అందరికీ తెలుసు. ఈ కాయని పగలగొట్టి లోపల పప్పును సేకరించి మెత్తగా దంచి, నేతిలో వేయించిన మిరియాల పొడిని దానికి సమానంగా కలిపి భద్రపరచుకొని, రోజూ చిటికెడంత పొడిని రెండు పూటలా తేనెతో ఇస్తే వాతం తగ్గుతుంది. మోతాదు ఎక్కువైతే వాంతులవుతాయి. చూసుకొంటూ తినిపించాలి.
5. దశమూలాలు సాధారణంగా ఇవి పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. పది రకాల మూలికలు కలిపి ఒకటిగా అమ్ముతారు. బాలింతలకు కట్టికారం పేరుతో వాతం రాకుండా తినిపించే మూలికలు ఇవే! ఈ దశమూలాల్ని మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో నీళ్ళుపోసి, అర గ్లాసు మిగిలేలా బాగా మరిగించి వడగట్టి, ఆ కషాయంలో తగినంత తేనె కలిపి రోజూ రెండుపూటలు తాగిస్తే పక్షవాత వ్యాధి తీవ్రత నెమ్మదిస్తుంది.
6. మంచి నాణ్యత కల్గిన ఇంగువని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి కందిగింజలంత మాత్రలు చేసుకొని పూటకు 1-2 మాత్రలు మూడుపూటలా వేసుకొని దశమూల కషాయం తాగితే ఈ వ్యాధిలో మంచి ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.
7. ఖర్జూరపు కాయలు రెండింటినీ తేలికగా దంచి, రాగి గ్లాసులో మంచినీళ్ళు పోసి ఆ నీళ్ళలో ఒక రాత్రంతా నానపెట్టి ఉదయం నిద్రలేస్తూనే తాగించండి. వాత ఉపశమనం.
8. జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం ఈ మూడింటినీ మంచి నాణ్యత కల్గినవి సేకరించి మెత్తగా దంచి, చిటికెడంత పొడిని పాలలో కల్పి రెండు పూటలా తాగించండి. వాతం వేడి తగ్గుతాయి.

### ఇవిగో ... పక్షవాతాన్ని తగ్గించే ఆహార పదార్థాలు...

1. పాతబియ్యం పాతగోధుమలతో కమ్ముగా వండిన ఆహారం అందించండి.
2. గోధుమనూక జావ త్రాగించండి.
3. బార్లీ, సగ్గుబియ్యంతో జావకాచి ఇవ్వండి.
4. మేక మాంసం, పొట్టేలు మాంసం, దుప్పి మాంసం తినవచ్చు.
5. కందికట్టు, తరచుగా ఇవ్వడం మంచిది. కందిపప్పును దోరగా వేయించి, వండితే తేలికగా అరుగుతుంది.
6. బీర, పొట్ట, సొరకాయలు వండండి.
7. లేత వంకాయ పిండెలు, లేత ములగకాడ పిండెలు వండవచ్చు. ఇవి ముదిరినవి వాతాన్ని, వేడిని పెంచుతాయి.

8. నల్లేరు కాడల్ని రుబ్బి మినప్పిండితో కలిపి అట్టుగా వేసి పెడితే ఈ వ్యాధిలో మంచిది.
9. దానిమ్మ, ఉసిరి, నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్ష, ఖర్జూరం మొదలైన పళ్ళు పెట్టవచ్చు.
10. ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగ దొరికితే అమృతంతో సమానంగా పనిచేస్తాయి.
11. పాత చింతకాయపచ్చడి (కనీసం 1 సం॥ క్రితం) అలాగే పాతనిమ్మకాయ పచ్చడి, పాత ఉసిరికాయ పచ్చడి వుంటే నిరభ్యంతరంగా పెట్టవచ్చు.
12. పులిసిన పదార్థాలు పెట్టకూడదు. అందుకనే ఇడ్లీ కన్నా ఆవిరికుడుము వండిపెట్టడం మంచిది.

### ఇవి పెట్టకండి - వాతం పెరుగుతుంది!

1. పక్షవాత వ్యాధి వచ్చిన వారికి కొత్తబియ్యంతో అన్నం పెట్టకండి.
2. చద్ది అన్నం పెట్టకండి. వాతం పెరుగుతుంది. జొన్న అన్నం కూడా పెట్టకండి.
3. శనగలు శనగపప్పు, శనగపిండితో వండినవి బాగా దెబ్బతీస్తాయి.
4. గోంగూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర పొరపాటున కూడా పెట్టకండి.
5. పెరుగు, పెరుగు మీద మీగడ కూడా వద్దు. ఎంత వీలైతే అంత ఎక్కువగా మజ్జిగ తాగించండి.
6. నూనెతో వండిన పిండి వంటకాలు పెట్టకండి.
7. కోడి, చేప, రొయ్యలు పక్షవాత వ్యాధిలో తిననీయకూడదు.
8. మామిడికాయ, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు వద్దు.
9. అతి చల్లని పదార్థాలు, ఐస్ వాటర్ ఇవ్వకండి.
10. చన్నీటిస్నానం చేయించకండి.
11. రాత్రి జాగరణం, పగటి నిద్రలు మంచివి కావు వీళ్ళకి!
12. మలబద్ధకం రానీయ కూడదు.
13. చల్లగాలిలో రోగిని ఉంచకండి.
14. తడి ప్రదేశంలో తిప్పకండి.
15. దుంప కూరలు, ఆకుకూరలు, కంద, పెండలం, చిలగడదుంప వగైరా పెట్టకండి బాగా వాతం చేస్తాయి.

### పక్షవాత రోగికి పక్షవాత మెరుగని సేవ చేయాలి

ఇప్పటిదాకా మనం చాలా విషయాలు చర్చించాం. పక్షవాత వ్యాధి రాగానే రోగికి కల్పించవలసిన వైద్య సదుపాయాలతో మొదలుపెట్టి, చిన్నపిల్లలకు నడక, మాట నేర్పినట్లే ఈ వ్యాధి పాలిటపడిన వయోవృద్ధులను కూడా లాలించి పాలించి,

వారిని మళ్ళీ ఈ లోకంలోకి తీసుకువచ్చే ఉపాయాలు అనేకం మనం చర్చించాం. అంతా బావుంది. కానీ, ఇదంతా చేసేందుకు ప్రతి ఒక్కరికీ పెద్ద మనసు కావాలి! పక్షవాతం వచ్చిన రోగిపట్ల ఒకింత జాలి, కరుణ, దయ, సానుభూతి కావాలి. పిలవకుండానే ఐచ్ఛికంగా వెళ్ళి చేతనైన సాయం చేయగలిగే మనస్తత్వం కావాలి.

ముఖ్యంగా రోగి సమీప బంధువుల మీద ఈ బాధ్యత ఎంతగానో వుంది! భార్యలు, భర్తలు, కొడుకులు, కోడళ్ళు, కూతుళ్ళు, అల్లుళ్ళు బాధ్యతగా ముందుకువచ్చి, ఆ రోగిపట్ల తమ కర్తవ్యాన్ని నెరవేర్చి తీరాలి. 'నాకేమిపట్టిందనో, ఈ చాకిరీ చేసే ఖర్చుం నాకేమిటనో, అనడం జాణతనం! కదలలేని స్థితిలో మంచానికి అతుక్కుని పడున్న పక్షవాత రోగిపట్ల నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించే వారికి పుట్టగతులుండవు. అప్పుడే స్పృహలోకి వస్తూ కోలుకుంటున్న రోగిని మనసారా పలకరించి, అధైర్యపడవద్దని ఒక చిన్న ప్రోత్సాహపు మాట... చచ్చుపడిన ఆ వ్యక్తి కండరాలలోకి ఏనుగుంత బలాన్ని తెచ్చి పెట్టుంది. తనవాళ్ళంతా తనకు అండగా ఉన్నారనే మనోధైర్యం రోగిని వెయ్యిమైళ్ళ వేగంతో పరిగెత్తింపచేస్తుంది.

నిజమే! పక్షవాత రోగులు డిప్రెషన్ కు లోనవడం వలన మొండితనాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. చిరాకుపడతారు, విసుక్కుంటారు. మనకు ఏమాత్రం సహకారం ఇవ్వరు. అయినా సరే అది ఆ వ్యాధి లక్షణం అనీ, అదంతా తెలిసీ తెలియని స్థితిలో చేస్తున్నారని అర్థం చేసుకొని సహనంతో, సంయమనంతో వాళ్ళని బుజ్జగించి మళ్ళీ మన లోకంలోకి తెచ్చేందుకు ప్రయత్నించాలి. ముఖ్యంగా భర్తలు కోడళ్ళు, కూతుళ్ళు, భార్యలు తమ మానవతాధర్మాన్ని అధికంగా ప్రదర్శించవలసిన బాధ్యతని మరీమరీ గుర్తుచేస్తున్నాను.

పక్షవాత రోగికి సేవలందించడం మహత్తర సేవాకార్యక్రమంగా భావించుకోవాలి. రోగి మనకు బంధువులే కావల్సిన పనిలేదు. పరిచయస్తుడు కూడా కానవసరం లేదు. వాలంటరీగా ముందుకొచ్చి, పక్షవాత రోగిని పలకరించి నాలుగు సానుభూతి వచనాలతో మనోధైర్యాన్ని అందించగలిగితే, ఇంతకంటే మాధవసేవ ఏముంటుంది... చెప్పండి!

పక్షవాత వ్యాధికి మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి. ప్రసిద్ధి పొందిన పంచకర్మ చికిత్సలు ఇప్పుడు ఆంధ్రదేశంలో కూడా అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి.



## జిడ్డుకారే ముఖం కూడా ఒక చీర్త వ్యాధి లక్షణమే?

జిడ్డుకారే ముఖం అలిసిపోయిన మనసుకు గుర్తు. మనసులో చెలరేగే ఆందోళనలకు గుర్తు. ఇంక ఇంతకుమించి చేసేదేమీ లేదన్నంతగా చేతులెత్తేసే పరిస్థితులకు గుర్తు.

అలా అని శాస్త్రంలో ఎక్కడా రాసిలేక పోవచ్చు.

కానీ, జిడ్డు కారుతూ నిలబడిన వ్యక్తిని చూస్తే ఎవరికైనా కలిగే అభిప్రాయం ఇదే ! కాదంటారా??

### సమర్థతను దెబ్బ తీస్తుంది ముఖం మీద జిడ్డు

ఇది వయసులో వున్న వ్యక్తులు తరచూ ఎదుర్కొనే ఒక సమస్య!

శరీరంలో స్త్రీ పురుష సంబంధమైన ఈస్ట్రోజెన్, యండ్రోజెన్ ఉంటాయని, ఇంతకు ముందు మొటిమల గురించిన వ్యాసంలో మనం వివరంగా చర్చించుకున్నాం.

ఈస్ట్రోజెన్, యండ్రోజెన్ హార్మోన్ల మధ్య సమతుల్యత లోపించి, యండ్రోజెన్లు పెరిగిపోవడం వలన ముఖాన జిడ్డు పట్టడం అనే వ్యాధి ఏర్పడుతుంది.

ఈ మార్పులు శరీరంలో ఎడ్రినల్, ధైరాయిడ్, పిట్యూటరీ గ్రంథులు పనితీరులో కూడా మార్పులకు దారి తీస్తున్నాయి. నాడీ మండలం (నెర్వస్ సిస్టమ్) పైన వీటి ప్రభావాలుపడతాయి.

శరీర ధర్మంలో ఈ మార్పులు మనిషిని త్వరగా అలసిపోయేలా చేస్తాయి. అనుక్షణం ఆందోళనకు గురి చేస్తాయి. నిస్సారం, నిస్సత్తువలకు లోను చేస్తాయి.

ఇప్పుడర్థం అయి వుంటుందనుకుంటాను - ముఖాన జిడ్డు - మనిషిలోని కార్యదీక్షతకు గొడ్డలి పెట్టుగా ఎందుకు పరిణమిస్తుందో...!!

### జిడ్డు పట్టడం వ్యాధి! జిడ్డు పట్టకపోయినా వ్యాధి!!

ముఖాన జిడ్డు ఏర్పడడాన్ని సెబోరియా వ్యాధి అంటారు. చర్మం అడుగున

వుండే కొవ్వు పదార్థానికి సంబంధించిన సెబేషియస్ గ్రంథుల పనితీరులో మార్పులు ఏర్పడి సెబోరియా వ్యాధి వస్తోంది.

సెబేషియస్ గ్రంథుల్లోంచి సీబమ్ అనే జిడ్డు పదార్థం చర్మం మీదకు విడుదల అవుతుంది. సీబమ్ పదార్థంలో గుణాత్మకమైన, గణాత్మకమైన మార్పుల వలన సెబోరియా వ్యాధి వస్తోంది.

ఈ మార్పులు ఎలా ఉంటాయంటే, ఒక్కోసారి సీబమ్ జిడ్డు పదార్థం అతిగా విడుదల అయి, చర్మాన్ని గ్రీజీగా, ఆయిలీగా తయారు చేస్తుంది. లేకపోతే, అసలే విడుదల కాకుండా, చర్మానికి సహజంగా ఉండవలసిన స్నిగ్ధతని, మృదుత్వాన్ని పోగొట్టి, రూక్షంగా గరుకుగా తయారు చేస్తుంది.

అతిగా విడుదల అయినప్పుడు, దానిని “సెబోరియా ఒలియోజా” వ్యాధి అనీ, అల్పంగా విడుదల అయినప్పుడు, లేక అసలే విడుదల కానప్పుడు దాన్ని “సెబోరియా సిక్కా” వ్యాధి అనీ అంటారు.

జిడ్డుపట్టే “సెబోరియా ఒలియోజా” వ్యాధిలో మొటిమలు, పొక్కులు ఏర్పడడం, జుట్టురాలిపోవడం... ఇలాంటి బాధలు కలుగుతాయి.

జిడ్డు పట్టని “సెబోరియా సిక్కా” వ్యాధిలో ముఖంమీద చర్మం ముసలి వాళ్ళ చర్మంలా ఎండినట్లుగా గరుకుగా ఉండి ముడతలు పడిపోవడం, ఎగ్జీమా మార్పులు, తలలో చుండ్రు, తలలోంచి కుప్పలుగా పొలుసులు రాలడం... ఇన్ని బాధలు ఏర్పడతాయి.

జిడ్డుపట్టినా, పట్టకపోయినా, సెబోరియా వ్యాధిలో ముందు మనశ్శాంతి లోపిస్తుంది. వెంట్రుకలు రాలిపోయి బట్టతల ఏర్పడుతుంది!

### ముఖాన జిడ్డు కారే వ్యాధి గురించి ప్రస్తుతం మనం చర్చిస్తున్నాం

నుదురుపైన, తలపైన, ఎదురు రొమ్ముపైన వీపుమీద వుండే చర్మం నూనె పట్టించినట్లో గ్రీజుపూసినట్లో అతి స్పిగ్ధంగా అయిపోవడాన్ని ఇందాక మనం చెప్పుకున్నట్లు “సెబోరియా ఒలియోజా” అంటారు.

ఈ వ్యాధిలో మాడు మీద బూడిద రంగులో కొద్దిగా పచ్చగా ఉండే పొలుసులు అట్టగట్టి పొక్కులు ఏర్పడి, దురద, చీము, పోటు, బాధ... ఇలా నానా అగచాట్లకు గురికావలసి వస్తుంది.

నూనె రాయకపోయినా రాసినట్లే ఉంటుంది. తల వెంట్రుకల కుదుళ్ళు వాచి పోటుపెడతాయి. ఈ లక్షణాన్ని ఫోలిక్యులర్ పయోడెర్మా అంటారు. వెంట్రుకలు అకస్మాత్తుగా గుత్తులకు గుత్తులు రాలిపోయి బట్టతల ఏర్పడడం కూడా జరుగుతుంటుంది.

సీబిమ్ జిడ్డు పదార్థం చర్మంపైన పలచగా అట్టగట్టినప్పుడు ఈ బాధలు ఒక మోస్తరుగా ఉంటాయి. ఒక్కోసారి బాగా మందంగా అట్టగడితే బాధలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఒక దశలో మందంగా గ్రీజు పూసినట్లు అట్టగట్టిన చర్మాన్ని చూస్తే - పొలుసులు ఏర్పడి చర్మం ముడతలు పడి జిడ్డులేని చర్మవ్యాధి “సెబోరియా సిక్కో”గా భ్రమింపచేస్తుంటుంది... అందుకే, నిపుణుడి సలహా అవసరం.

ఒకే వ్యక్తిలో ఒకేసారి, ఒకచోట అతిగా జిడ్డుపట్టే “సెబోరియా ఒలియోజా” వ్యాధి, మరోచోట జిడ్డుపట్టని “సెబోరియా సిక్కో” వ్యాధి కూడా రావచ్చు.

ఉదాహరణకు ముఖంపైన జిడ్డు (సెబోరియా ఒలియోజా) నెత్తిమీద చుండ్రు అంటే ఎండిన పొలుసులు (సెబోరియా సిక్కో) ఒకేసారి రావచ్చు.

### మసాలాలు, కొవ్వు పదార్థాలు మానెయ్యాలి

మొత్తం మీద, ముఖానికి జిడ్డు పట్టడానికి అతిగా నూనె పదార్థం విడుదల అవడం కారణం అని మనకు ఈ నిరూపణలను బట్టి అర్థం అయ్యింది కాబట్టి, ఈ లక్షణాలున్న వాళ్ళు నూనె పదార్థాల్ని, కొవ్వు పదార్థాల్ని తగ్గించి తీసుకోవడం ముందు జాగ్రత్త చర్య అనిపించుకొంటుంది! మసాలాలు, పచ్చళ్ళులేని శాఖాహారభోజన పరిస్థితి తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది.

విటమిన్ ఎ, ఇ, సి, బి కాంప్లెక్స్ లు కలిసి వున్న మాత్రలు మోతాదు ప్రకారం తీసుకుంటే, సాధారణంగా జిడ్డుపట్టే వ్యాధి ప్రభావం అంతగా ఉండదు.

మరీ తీవ్రమైన లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు నిపుణుడైన వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ ని వాడించవలసిన అవసరం రావచ్చు.

ఈ వ్యాధిలో మానసికమైన అలజదులు, ఆందోళనలను తగ్గించుకోవాలి. వైద్యులు, అవసరం అయితే అందుకు మందులు వాడిస్తారు.

### ప్రమాదాలను తెచ్చి పెట్టే పూత మందులు

ముఖానికి జిడ్డు పడ్డోందనీ, పొక్కులోస్తున్నాయని, మొటిమలు పెరిగి పోతున్నాయని, చితికి పోయి అవి నల్లమచ్చలు (బ్లాక్ హెడ్స్) అవుతున్నాయని వయసులో వున్న పిల్లలు ముఖ్యంగా ఆడపిల్లలు ఆవుపేడతో ప్రారంభించి, కన్పించిన ప్రతి చిట్కానీ నమ్మి అర్థం లేనివీ, అనర్థదాయకమైనవీ అనేక లేపనాల్ని ముఖానికి పట్టిస్తుంటారు.

ఎవరో చెప్పారనీ, నల్లజీడి గింజల్ని నూరి ముఖానికి రాసుకుని అతి తీవ్రమైన ప్రమాదానికిలోనైన ఓ ఆడపిల్ల విషాద గాధ ఇందుకు ఉదాహరణ.

ముఖలేపనాలు మృదువైనవిగా, చల్లదనాన్ని కల్గించేవిగా, కంటికి, పంటికి, ప్రమాదం లేనివిగా, జిడ్డును తొలగించేవిగా ఉండాలి. ఆఖరికి ముద్దకర్పూరం కలిసిన లేపనం కూడా కొందరికి పొక్కిపోయి ఎగ్జిమా లక్షణాలు, నల్లమచ్చలు, దురద, నీరుకారడం చీముపట్టడం... ఇలాంటి కొత్తబాధలు వచ్చిన సందర్భాలున్నాయి.

ముఖాన్ని గోరువెచ్చని నీళ్ళతో, మంచి సబ్బుతో తరచూ కడుక్కోవడం వలన జిడ్డు తగ్గడమే కాకుండా, మొటిమలు, పొక్కులు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి.

కుంకుమాదిలేపం గానీ, కెలడ్రీల్ లోషన్ గాని (పడుతోందో లేతో కొద్దిగా వాడి చూసుకొంటే మంచిది) ఈ పరిస్థితుల్లో మంచి ఫలితాన్నిస్తాయి.

సౌందర్య శాస్త్రంలో శిక్షణ పొందిన బ్యూటీషియన్లు ముఖానికి ప్రమాదరహిత లేపనాలను ఇచ్చి, మసాజ్ చేసి చికిత్సలు చేస్తారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇందుకు మంచి మందులు ఉన్నాయి.

ఏమైనా, ముఖాన జిడ్డు అనేది శరీర ధర్మంలో ఏర్పడిన మార్పుల ఫలితం కాబట్టి, చికిత్సని కేవలం చర్మానికి మాత్రమే చేస్తే సరిపోదు. శరీరానికి, మనసుకూ కలిపి చేయవలసి ఉంటుంది.

ఎందుకంటే, ముఖానికి జిడ్డు - ముఖ సౌందర్యానికి 'అడ్డు' - మనశ్శాంతికి 'సొడ్డు'... కాబట్టి!!

## పాత్తికడుపుకు కత్తిపోట్లు నెలలో ఆ మూడు రోజులూ ....“ఋతుశూల”

ఆడవారికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం ఒక విధంగా, ప్రకృతి ఇచ్చిన శాపం మరో విధంగా... నెలలో ఆ మూడు రోజులు!

నెలసరి వచ్చిందంటే తంటా, కొందరికి కడుపులో బాధ, కదలాలంటే అసౌకర్యం, ఏదో తెలియని చిరాకు అనాసక్తత, ఏ పని మీదా ఉత్సాహం లేకపోవడం, అలసట.

నెలసరి వస్తోందంటేనే భయం ఇంకొందరికి. రాబోయే ముందే సముద్రపు పొంగులా కడుపులో తెరలు తెరలుగా పోట్లు, ఆ మూడు రోజులూ బాధతో అతలాకుతలం చేస్తుంది పరిస్థితి.

అందుకే, ఆడవారికి ప్రకృతి ఇచ్చిన శాపం “బహిష్టు కావడం” అనడం అతిశయోక్తి కాదు.

బహిష్టు సమయంలో తీవ్రమైన కడుపు నొప్పితో బాధపడే ఆడవారిలో చాలా మందికి ఈ వ్యాధి భయంకరమైనదిగానే కన్పిస్తుంది. దీనివలన తాము వివాహానికి పనికి రామేమోనని లైంగికంగా తాము అశక్తులమైపోయామనీ, భయపడే అమ్మాయిలు చాలా మంది వున్నారు. నిజానికి ఈ అపోహలను తొలగించి, ఇది చాలా మామూలు సమస్యనని చాటిచెప్పడమే ఈ వ్యాసం ఉద్దేశ్యం.

### నెలసరి రోజుల్లో కడుపులో హింసాకాండ

నెలసరి సమయంలో సహజంగానే పొత్తికడుపులో అసౌకర్యంగా వుంటుంది. అయితే, ఈ నొప్పి తీవ్రాతి తీవ్రంగా మారి కడుపులో పెద్ద హింసాకాండని సృష్టించినప్పుడు దాన్ని వ్యాధిగా పరిగణించక తప్పదు.

ఫెయింట్ అయ్యి పడిపోవడం, వాంతులు, అయోమయం అయిపోవడం ఇవన్నీ ఈ వ్యాధి లక్షణాలే. ఆధునిక వైద్య పరిభాషలో దీన్ని ‘డిస్మెనోరియా’ అంటారు.

ఆయుర్వేద పరిభాషలో ఋతుశూల, కష్టార్తవం, ఆర్తవశూల... ఇలా అనేక పేర్లుతో పిలుస్తారు. ఆర్తవం అంటే నెలసరి సమయంలో జరిగే రక్తస్రావం! ఆ సమయంలో వచ్చే నొప్పి కాబట్టి దీనికి పెట్టిన పేర్లు చాలా సుబోధకంగానే ఉన్నాయి. 'డిస్మెనోరియా' అనే పదానికి కూడా "ఆర్తవశూల" అనే అర్థం!!

మామూలుగా ఎంత నొప్పివైనా తట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించే ఆడవాళ్ళు ఈ ఋతుశూల సమయంలో మాత్రం కాళ్ళు దగ్గరగా ముడుచుకుని, పొత్తికడుపు నొక్కుకొంటూ మెలికలు తిరుగుతూ పడుకుండిపోతారు. బలవంతాన పడుకోబెట్టేస్తుంది ఈ వ్యాధి.

ఆఫీసుల్లో పనివేళప్పుడు ఈ నొప్పి వస్తే, తమాయించుకోవడానికి ప్రయత్నించి ఫెయింట్లపడిపోతుంటారు. పడుకోకపోతే తట్టుకోలేక పోవడం ఈ వ్యాధి లక్షణం.

ఉద్యోగినులు ముఖ్యంగా నెలసరి సమయం రాబోతుందనగానే ముందుగానే జాగ్రత్తపడడం అవసరం.

అన్నింటికన్నా ముఖ్యం యువతులు ఈ వ్యాధి గురించి తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఆ మూడురోజులూ పాటించవలసిన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత (పర్సనల్ హెజిస్)ను పట్టించుకోవాలి. ఈ వ్యాధిని రాకుండా చేసే ఆహారపదార్థాలను, ఈ వ్యాసంలో సూచించిన జాగ్రత్తలనూ పాటించేందుకు తక్షణం పూనుకోవాలి.

### యువతులలో ఈ వ్యాధి పనీ, పాటా పాడుచేస్తూ....!

నెలసరి సమయంలో...

నొప్పి, పొట్టుతో సగటున సగం స్త్రీ జనాభా బాధపడేన్నప్పటికీ, నిజంగా చికిత్స అవసరం అయ్యేది కేవలం పదిశాతం మందికే! ఇంత బాధపెట్టే ఈ వ్యాధికి చికిత్స వందమందిలో పదిమందికి మాత్రమే అవసరం అవుతుందంటే ఆశ్చర్యంగా వుండా... అవును! నిజమే!! మిగతావారికి నొప్పి వచ్చినప్పుడు ఒక నొప్పిబిళ్ళ వేసుకొంటే తగ్గిపోతుంది. లేదా ఈ వ్యాసంలో సూచించిన అనేక నివారణోపాయాల్లో కావాల్సినవి ఎంచుకొని పాటిస్తే తగ్గిపోతుంది. తగ్గని వారికోసమే అసలు చికిత్స!

నిజానికి 18-19 సంవత్సరాల వయసులో వున్న యువతులకు ఇది ప్రారంభమై 30-35 సంవత్సరాలు వచ్చే వరకూ ప్రతినెలా బాధపెడ్డానే వుంటుంది.

పెద్దమనిషి అయిన తొలినాళ్ళలో 2-3 సంవత్సరాల వరకూ ఈ డిస్మెనోరియా మొదలు కాకపోవచ్చు. ఎందుకంటే, రజస్వల అయిన తర్వాత కొన్ని సంవత్సరాల వరకూ స్త్రీ బీజం తయారు కాకపోవచ్చు అందుకని!

అంటే, స్త్రీ బీజం సక్రమంగా తయారై గర్భసంచితోకి విడుదలయ్యే స్త్రీలకు మాత్రమే ఋతుశూల వస్తుందనీ, స్త్రీ బీజం లేని వంధ్యులకు ఋతుశూల రాదనీ మనకి అర్థం అవుతోంది. అలాగని, ఋతుశూలలేని వారంతా వంధ్యులు అనకూడదు. వాళ్ళు అదృష్టవంతులు అంటే! స్త్రీ బీజాన్ని విడుదల కాకుండా చేస్తే ఋతుశూల రాకుండా ఆగిపోతుంది కాబట్టి ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్లనుగానీ, సంతాన నిరోధానికి వాడే కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్నిగాని వాడించి ఈ వ్యాధికి చికిత్స చేస్తారు.

ఒకసారి గర్భం వచ్చాక ఈ నొప్పి ఆగిపోవడం చాలామందిలో మనం చూస్తుంటాం. అయితే కొందరిలో రెండోసారి గర్భం వచ్చాక కూడా నొప్పి తిరగబెట్టిన సందర్భాలు లేకపోలేదు.

పెళ్ళయితే ఈ వ్యాధి తగ్గిపోతుందని అంటుంటారు మనవాళ్ళు. కానీ, సామాజికంగా ఆలోచించినప్పుడు నెలసరి నొప్పిని తగ్గించటానికి పెళ్ళినో, కడుపునో ఔషధంగా ప్రయోగించాలనుకోవడం అన్యాయం. థెరపిటిక్ మేరేజ్, థెరపిటిక్ ప్రెగ్నెన్సీ ఈ రెండింటినీ సరయిన ఆలోచనా విధంగా వైద్యశాస్త్రం అంగీకరించదు.

### నిరపాయకర చికిత్సలతో ఋతుక్రమాన్ని సాధించుకోండి

నెలసరి నొప్పిని తగ్గించడం కోసం వివాహితులైన యువతులకు తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో డి అండ్ సి ఆపరేషన్ చేయవలసిన అవసరం వస్తుంటుంది.

అయితే, అందాకాపోనీకుండానే, నడుముకు, కాళ్ళకూ సంబంధించిన వ్యాయామాలను చేయడం, ఆటల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించడం, జిమ్నాస్టిక్స్ లాంటి నైపుణ్యత కల్గిన క్రీడల్లో ప్రవేశపెట్టటం ద్వారా ఈ వ్యాధి నుంచి విముక్తి కల్పించవచ్చు.

రోజూ బద్ధకించకుండా విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకొంటే ఈ వ్యాధి దానికదే సగభాగం తగ్గుతుంది. రక్తహీనత వుంటే తగిన మందులు వాడి మామూలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.

ముఖ్యంగా పాతికేళ్ళలోపు ఆడపిల్లలను ఈ ఋతుశూల ప్రతినెలా ఏడిపిస్తున్నప్పుడు, ధైర్యం చెప్పి, ఆ మూడు రోజులూ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతని చక్కగా పాటించేలా చూసే చక్కటి తల్లులు కావాలి. ఆ అమ్మాయికి అర్థం అయ్యే భాషలో అంతా విడమరించి చెప్పి జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం తల్లుల బాధ్యత! అంతేగానీ, పదిహేనేళ్ళకే పెళ్ళిచేసి చేతులు దులిపేసుకోవాలనుకోవడం బాధ్యతాయుతమైన విషయం కాదు.

నొప్పి మొదలైన తర్వాత బుస్కోపాన్ గాని, స్పాస్మోప్రోక్లివాన్ గానీ, సైక్లోపామ్ గానీ వేసుకొంటే నొప్పి త్వరగానే తగ్గిపోతుంది. నూటికి తొంభైశాతం మందికి అక్కడితోనే ఆగిపోతుంది. మళ్ళీ నెలవచ్చినప్పుడే నొప్పి! మిగతా పదిశాతం ఋతుశూల వ్యాధితో బాధపడే ఆడవారికే చికిత్సలు అవసరం అవుతాయి.

ఇంతకు మునుపే పేర్కొన్నట్లు ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ వాడకం ఈ పదిశాతం రోగులకు అవసరం కావచ్చు. అదీ వైద్యుల సలహాపైనే!

ఒకవేళ అన్ని చికిత్సలూ విఫలమై బాధలో మార్పు ఏమీలేప్పుడు అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి.

కాంత వల్లభరసం, రజితలోహ రసాయనం, లోహరసాయనం, సూతికాభరణం, కాసీన సింధూరం, అశోక వటి, రజఃప్రవర్తనీ వటి, అశోకారిష్ట, కుమార్యాసవం, కళ్యాణ ఘృతం, అష్టచూర్ణం, పుష్పానుగ చూర్ణం, శూల గజకేసరి, వరాట భస్మం, శంఖ భస్మం ... ఇలా అనేక ఔషధాలున్నాయి. రోగ లక్షణాలు, దోషలక్షణాలను పరిశీలించి తగిన ఔషధాల్ని వాడిస్తుంటాం. నిరపాయకరమైన ఈ ఔషధాలే ఈ వ్యాధికి శ్రేయస్కరం!!

### గర్భాశయ వ్యాధులకు మీకు మీరే చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

1. నేల ఉసిరిక మొక్క విశాలమైన పెరడువున్న ప్రతి ఇంట్లోనూ పెరుగుతుంది. ఆకులు నేలబారుగా పెరుగుతాయి. వీటి అడుగున నల్లపూసలంత కాయలు ఉసిరికాయ ఆకారంలో వుంటాయి. ఇదీ ఈ మొక్క గుర్తు. దీని వేరుని బియ్యపు కడుగు నీటిలో నూరిగానీ, కషాయాన్ని కాచిగానీ త్రాగిస్తే ఋతుస్రావం తగినంతగా అయి, అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీని రసంలోగాని, కషాయంలోగానీ కొద్దిగా మిరియాల చూర్ణం కలుపుకొని తాగితే ఋతుశూల తగ్గుతుంది. నెలసరి సమయంలో రక్తస్రావం తగినంత కాకపోవడం, నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం వంటి లక్షణాల్ని కూడా ఈ ఫార్ములా తగ్గిస్తుంది. ప్రయత్నించి చూడండి. ఈ మందు వాడుతున్నప్పుడు అన్నం ఉడుకుతుండగా తీసిన నీళ్ళు, పాలు అన్నం తీసుకుంటే మంచిది.
2. సీమగోరింట విత్తుల తేలిక కషాయాన్ని ఒక అరగ్లాసుకు మించకుండా తాగితే ఋతురక్తం సౌమ్యంగా జారీ అవుతుంది. ఋతుసమయంలో నొప్పి, పొట్టు వుండవు.
3. దాల్చిన చెక్కని మెత్తగా నూరి, లేకపోతే చిక్కటి కషాయం కాచి తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే రజోదోషాలు తగ్గుతాయి. అందువలన



- ఋతుశూల, అధిక రక్తస్రావం, అసలు రక్తస్రావం జరగకపోవడం, నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం వంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి.
4. బొబ్బర్లని ఉడికించి తాళింపు పెట్టుకొని తింటే, అవి రజోరక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. ప్రసూతి స్త్రీలకు పాలు పెంచుతాయి. కానీ, అతిగా తినకూడదు. పైత్యం చేస్తాయి.
  5. తెల్లగలిజేరు మొక్క కూడా పెరట్లో పెరిగేదే. దీని ఆకు రసాన్ని తాగితే ఋతురక్తం అధికంగా పోతున్నప్పుడు బంధిస్తుంది. గర్భాశయంలో వాపు, ఇతర గర్భాశయ దోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తక్షీణతని సరిచేస్తుంది. దీని ఆకుని తోటకూరలా వండుకుంటారు. పొడికూరగా చేసుకుంటే బావుంటుంది.
  6. నాగకేసరాలు బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటి చూర్ణాన్ని, దాల్చినచెక్క చూర్ణాన్ని కలిపి పాలలో వేసి మరిగించి తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే ఋతురోగాలన్నీ తగ్గుతాయి. యోనికీ, గర్భాశయానికీ బలాన్ని కల్గిస్తాయి. అధిక రక్తస్రావాన్నీ, రక్తస్రావం అసలు కాకపోవడాన్ని రెండింటినీ సరిచేస్తాయి. గర్భధారణకు యోగ్యతకల్గిస్తాయి. స్త్రీలలో సహజంగా వుండే తెల్లబట్ట వ్యాధికి ఇది చక్కటి మందు, నాగకేసరాలు స్త్రీల పాలిట వరాలు.
  7. తెల్లమద్ది చెక్కని కూడా ఇలానే త్రాగిస్తే గర్భాశయానికీ మంచిది. ఇది గుండె జబ్బులకు దివ్యోషధం. గుండెలోగానీ, గర్భాశయంలోగానీ 'ఇస్మీమియా' లక్షణాలు ఏర్పడినప్పుడు, గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటోనూ తెల్లమద్ది బాగా పనిచేస్తుంది.
  8. వాము పొడిని వేయించి, ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తినడం, వాము కషాయం తాగడం రోజూ చేస్తే ఋతుశూల తగ్గుతుంది. ఋతురక్తం సక్రమంగా జారీ అవుతుంది. ప్రసూతి స్త్రీలకు పాలు పెరుగుతాయి. గర్భాశయం త్వరగా కుచించుకొంటుంది. అయితే, వేడి చేసే శరీర తత్వం వున్నవాళ్ళు దీన్ని తగ్గించి తీసుకోవాలి. లేకపోతే వేడి చేయడమే కాకుండా, ఋతుస్రావం అధికంగా అవుతుంది.
  9. ఉలవల కషాయాన్నిగానీ, చూర్ణంగానీ, గుగ్గిళ్ళుగానీ, ఉలవచారుగానీ తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే ఋతుబాధలు తగ్గుతాయి. ఋతుస్రావం అవుతుంది. కానీ తెల్లబట్ట వ్యాధి ఉన్నప్పుడు ఉలవలు తినకూడదు.
  10. వెల్లుల్లి ఋతురక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఋతురక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది. ఋతుశూలని తగ్గిస్తుంది. రోజూ ఒకటి రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకొంటే మంచిది.

11. నువ్వులకు ఋతుస్రావానికి గల సంబంధం అందరికీ తెలుసు! నువ్వులు ఋతురక్తాన్ని జారీ చేస్తాయి. అందుకే రజస్వలా పేరంటాల్లో మనవాళ్ళు చిమ్మిరి ఉండలు తొక్కి రజస్వలతోపాటు అందరిచేతా తినిపిస్తారు.
12. పొదీనా ఆకు రసాన్నిగానీ, ఎండించిన పొదీనా ఆకు చూర్ణాన్నిగానీ, పొదీనా కషాయాన్ని గానీ రోజూ తీసుకుంటే తెరలు తెరలుగా వచ్చే నొప్పి తగ్గుతుంది. ఋతురక్తం జారీ అవుతుంది. పొదీనా ఆకుపచ్చడి చేసుకుంటే బావుంటుంది కూడా!
13. దురదగొండి మొక్కలు పెరగని కాలవగట్లు చెరువుగట్లా వుండవు. దీని వేరుని జాగ్రత్తగా త్రవ్వి తీసి శుభ్రం చేయాలి. త్రవ్వేటప్పుడు ఈ మొక్క నూగువంటికి తగిల్తే దురదే దురద! అందుకని జాగ్రత్తగా త్రవ్వి తీసిన వేరుని చూర్ణంచేసిగానీ, రసం తీసిగానీ రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే వంధ్యత్వ దోషాలన్నీపోతాయి. ఋతురక్తం అసలు కాకపోవడం, రజస్వల ఆలస్యం అవడం వంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. మగవాళ్ళలో లైంగిక శక్తిని ద్విగుణం బహుళం కావిస్తుంది.
14. ముసాంబ్రం అంటే అందరికీ తెలుసు. ఇది కలబంద రసాన్ని ఎండబెడితే వస్తుంది. దీని వలన చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి. ఇది గర్భాశయాన్ని శుభ్రం చేసి ఋతు వ్యాధులన్నింటినీ తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి పంచదార ముసాంబ్రం కలుపుకొని తినాలి. లేదా, ముసాంబ్రం తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి. ముసాంబ్రాన్ని చాలా తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం అవసరం.
15. పమిడి పత్తి (పల్లెటూళ్ళలో పత్తి మొక్క పెరగని పెరట్లు వుండవు) ఆకులు, పువ్వులతో కూరవండుకొని తింటారు. ఇది యోని వ్యాధులన్నింటిపైనా పనిచేస్తుంది. గర్భాశయానికి మంచిది. బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి. ఇలాగే పత్తి గింజల్ని దంచి కషాయం కాచిగానీ, పాలలోవేసి ఉడికించిగానీ తాగితే గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటి మీద పనిచేస్తుంది. బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి.
16. పల్లెరు మొక్కని వేరుతో సహా తీసుకొని, పొడిగానీ, కషాయం గానీ తీసుకొంటే చలవచేస్తాయి. పల్లెరు కాయల్ని కూడా ఇలానే తీసుకోవచ్చు. ఋతుశూలని తగ్గించడంలోనూ, గర్భాశయ దోషాల్ని సరిచేయడంలోనూ, గర్భాశయంలో వాపుని తగ్గించడంలోనూ ఇవి ఎంతో మేలుచేస్తాయి.
17. వసకొమ్మని అరగదీసిన గంధంలో పంచదారగానీ తేనెగాని కలుపుకొని

తీసుకుంటే ఋతుస్రావం సరిగా జరగని వారికి సక్రమంగా జరిగేలా చేస్తుంది. ఋతుశూల తగ్గుతుంది.

18. సంపెంగ వేరు కషాయం ఋతురక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది.
19. మందారవేరు రసాన్ని తాగిస్తే అధిక రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. మందార పువ్వుల కషాయాన్ని తాగిస్తే యోనిలో మంట తగ్గుతుంది. మందార పువ్వుల్ని నేతిలో వేయించి తింటే ఋతుక్రమం సరిగా వుంటుంది.
20. జీలకర్ర కషాయం కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. బహిష్టును క్రమపరుస్తుంది. గర్భాశయంలో దుష్టపదార్థ కూటమిని కరిగించి బైటకు నెట్టివేస్తుంది. ఇన్ని రకాల ఉపాయాలు... గర్భాశయంలో దోషాల్ని సరిచేసేవి, మామూలుగా ఇళ్ళలో అందరికీ అందుబాటులో వున్నవి మాత్రమే ఇక్కడ చెప్పటం జరిగింది. ఈ వ్యాధిపైన పనిచేసే ప్రసిద్ధ మూలికలు ఇంకా చాలా వున్నాయి. ఋతుశూలని రాకుండా చేసి, నెలసరి సరిగా సమయానికే వచ్చేలా చేసి, ఆ మూడు రోజులూ ఏ మాత్రం అసౌకర్యం లేకుండా కాపాడు అద్భుత ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి.

### ఇవి తినవచ్చు అవి తినకూడదు

**ఈ వ్యాధిలో తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కొన్ని :**

పాతబియ్యం, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మజ్జిగ, నెయ్యి, పొట్ల, బీర, సొర, లేత అరటికాయ, బెండ, టమోట, క్యారెట్, క్యబేజి, చిక్కుడు, ముల్లంగి, పచ్చిబఠాణి, పొన్నగంటి, పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, మెంతులు, నేరేడుపండు, వెలగపండు, ద్రాక్ష, దానిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, పాతచింతకాయ, ఉసిరికాయ, వెలగకాయ పచ్చళ్ళు, తరువాణి, మజ్జిగచారు, మెంతి పెరుగు మొదలగునవి.

**ఈ వ్యాధిలో అసలే తినకూడని పదార్థాలేమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం :**

కొత్తబియ్యం, శనగలు, కోడిమాంసం, వంకాయ, మునగకాయ, గోరుచిక్కుడు కాయ, చేపలు, నూనె పదార్థాలు, గోంగూర, ఆవ, గుమ్మడి, బచ్చలి ఇలాంటివి వేడిచేసే అవకాశం వున్నవి ఏవీ తినకూడదు!

## కడుపులో నొప్పికి కారణాలన్నీ... చిటికెలో తగ్గించుకోగలిగే చిట్కాలు

కడుపులో నొప్పికి కారణాలు చాలా వున్నాయి. వాటంతట అవి వచ్చేవి కొన్ని... మనంతట మనం కావాలని కొని తెచ్చుకునేవి కొన్ని... వీటిలో మనం తెచ్చుకునేవే ఎక్కువ!

అవును! మన కడుపులో నొప్పికి మనమే బాధ్యులం! ఎదురింట్లో వదినగారు పట్టుచీర కొనుక్కుంటే ఇరుగింటి మరదలు గారికి కడుపునొప్పి వచ్చిందనుకోండి. దానికి ఆ పట్టుచీర కొనుక్కున్న ఆవిడ బాధ్యురాలెలా అవుతుంది చెప్పండి... అది చూసి కడుపు మంటతో కడుపునొప్పి తెచ్చుకున్న ఈవిడదే బాధ్యత అంతా!! ఏదైనా అంతే!...

పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు తినడం మానలేనంత కాలం పేగుపూత మనల్ని అంటిపెట్టుకునే ఉంటుంది. దీని బాధ్యత పేగుదికాదు, పూతదీ కాదు, పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీది అంతకన్నా కాదు. దాన్ని తింటున్న మనదే... అవునంటారా...? అవుననేట్లయితే లోపలికి రండి... కడుపులో నొప్పులు ఎన్ని రకాలున్నాయి? వాటిని ఎలా తగ్గించుకోవాలి? అన్నీ వివరంగా చెప్తాను! వెల్ కమ్!

### మన తప్పలు లేకుండా అకారణంగా కడుపులో నొప్పి రాదు!

1. అపాన వాయువుని, మూత్రాన్ని, విరేచనాన్ని అవి వస్తున్నప్పుడు ఆపుకోవడం వలన కడుపునొప్పి వస్తుంది. అపానవాయువును ఆపుకోవడానికి అతిగా ప్రయత్నిస్తే విరేచన మార్గం చుట్టూ కత్తెరతో కత్తిరిస్తున్నట్టు పోటుపడుతుంది. అపానవాయువులు అధికంగా వస్తున్నప్పుడు, మీరు నలుగురిలో వుండి నామోషీ పడుతున్నట్లయితే ఆరుబయటకు వెళ్లిపోవడం మంచిదిగానీ, ఆపుకొని, ఆ తర్వాత కడుపునొప్పి బారినపడకండి. విరేచనానికి వెడితే ఈ వాయువు బెడద కొంతవరకూ తగ్గుతుంది. మలమూత్రాల్ని ఆపుకుంటే నడుంనొప్పి, కడుపు బిగదీయడం, కడుపుబ్బరం, కాళ్ళు చేతులు పీకడం, తిక్కతిక్కగా వుండటం

జరుగుతుంది. మీ పనితీరు, పనిసామర్థ్యం మెరుగుపడాలంటే మలమూత్రాలు ప్రీగా అయ్యేలా చూసుకుంటూ, కడుపుబ్బరాన్ని కల్గించని తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకుంటే వాటివలన వచ్చే కడుపునొప్పిని నివారించుకోవచ్చు. మన ఆహారపు అలవాట్లలో లోపాలే కడుపునొప్పికి కారణం!!

అధికంగా భోజనం చేయడం, భోజనం అసలే మానేసి నిరాహార దీక్ష చేపట్టినట్లు వస్తులుండటం, అజీర్తిని చేసేవి, అరగనివి అధికంగా తినటం... ఈ కారణాల వలన కడుపునొప్పి వస్తుంది.

ఒక ఆహారం తీసుకున్నాక అది అరిగేందుకు అవకాశం ఇచ్చి, పూర్తిగా అరిగి పోయాక ఇంకో ఆహారం తీసుకోవాలి. అలా కాకుండా అరగక మునుపే మళ్ళీ ఆహారం తీసుకునే అలవాటునీ, నోట్లో ఎప్పుడు ఏదో ఒకటి వేసి, దవడల్ని ఆడిస్తూనే ఉండే అలవాటునీ ఆయుర్వేద పరిభాషలో “అధ్యసనం” అంటారు. కడుపులో నొప్పి రావడానికి ఇది కూడా ఒక కారణమే!

భోజనం చేయగానే ఒకింత విరామం, విశ్రాంతి కావాలి. కానీ టైమ్ చాలదని ఆదరాబాదరా అన్నం నమిలీ నమలకుండా మింగి, కంగారు కంగారుగా పరుగులు తీస్తూ తిరిగి ఆఫీసుకి చేరటం వంటి అలవాట్ల వలన కడుపులో నొప్పి దీర్ఘ వ్యాధిగా పరిణమించి, ఎప్పుడూ బాధపెడుతూనే వుంటుంది. భోజనం చెయ్యగానే ద్యూటీకెక్కి పనిచేసే వారిక్కూడా ఇదే వర్తిస్తుంది. ఇళ్ళలో ఆడవాళ్ళు మధ్యాహ్నం భోజనం చేసి విశ్రాంతి తీసుకోకుండా అంటుతోమడం, బట్టలు ఉతకటం వంటివి చేస్తుంటారు. అందుకనే ఆడవారిలో కడుపునొప్పి ఎక్కువ. భోజనం చేయగానే విశ్రాంతి తీసుకోమంటే అర్థం శరీరానికి రెస్ట్ ఇవ్వమని గానీ, నిద్రపోమ్మని కాదు.

### సరిపడని ఆహారం తినకండి! కడుపునొప్పి వస్తుంది!

శరీరానికి సరిపడని ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవడం వలన కూడా కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. ఇలానే మనం కడుపునొప్పిని లెక్కచేయకుండా పదే పదే పడని పదార్థాలు తింటే పేగుపూత వ్యాధిగానో, గ్యాస్ ట్రబుల్ వ్యాధిగానో బయటపడుతున్న మాట. కొన్ని రకాల విరుద్ధ పదార్థాల్ని తీసుకున్నా కూడా ఇలానే జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు పెరుగు లేదా మజ్జిగ అన్నం తిన్న తర్వాత టీ తాగడంగానీ, పాలతో వండిన పదార్థాల్ని తినడం గానీ చేసే అలవాటున్న వారికి తప్పకుండా పేగుపూత వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం వుంది. పేగుపూతలో కడుపునొప్పి తప్పనిసరిగా వస్తుంది.

ఆకలి వేస్తున్నప్పుడు అధికంగా నీరు త్రాగడం, దాహం వేస్తున్నప్పుడు నీరు త్రాగకుండా ఆమారం తీసుకోవడం వంటి చిన్న చిన్న కారణాలు కూడా కడుపులో పెద్ద వ్యాధులకు దారితీసి కడుపునొప్పిని తెచ్చి పెడతాయి. మొలక వస్తున్న శనగలు, పెసలు వంటి ధాన్యాన్ని అతిగా తినడం వలన కూడా కడుపునొప్పి వస్తుంది.

**ఆహారం తీసుకోగానే పొట్టమీద ఉబ్బుతుందా?**

**పేగుల్లో అవరోధం వుండే అవకాశం వుంది!**

పేగు లోపల ఏదైనా అడ్డుపడటం వలన ఆహారం తీసుకోగానే పొట్టపైన బల్బులా ఉబ్బుతుంది. కడుపునొప్పి వస్తుంది. తీసుకున్న ఆహారం ఒక్కోసారి వాంతి అయిపోతుంటుంది. మలబద్ధకం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ అడ్డుపడ్డున్న వాటిలో గ్యాస్ కూడా వుండవచ్చు. అందుకని ముందు మలబద్ధకాన్ని సరిచేసుకుంటే ఈ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

**మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుకోండి కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది**

తరచూ కడుపునొప్పి అకారణంగా వచ్చే వారిలో మలబద్ధకం ముఖ్యమైన కారణంగా వుంటూ వుంటుంది. రోజూ వెళ్తున్నట్లే వుంటుంది గానీ ఫ్రీగా, పల్చగా, జిడ్డులేకుండా, వాసన లేకుండా రోజూ రెండుసార్లు విరేచనం అయ్యేలా చూసుకుంటే కడుపులో నొప్పి సాధారణంగా తగ్గిపోతుంది.

**రక్తక్షీణత వలన కూడా కడుపు నొప్పి వస్తుంటుంది!**

రక్తహీనత కూడా కడుపులో నొప్పికి ఒక కారణం. కామెర్లు వచ్చి తగ్గిన వారిలో ఈ లక్షణం బాగా కనిపిస్తుంది. లివర్‌ని పూర్తి సంపన్నంగా చేసి రక్తం పట్టేలా మంచి మందులు వాడుకుంటే కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు రక్తవృద్ధికోసం వాడేవి నిరపాయకరం. ఎటువంటి చెడు చేయకుండా శక్తినిస్తాయి. నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. కడుపులో పాములు పెరగడం రక్తక్షీణతకు, కడుపునొప్పికి రెండింటికీ కారణం కావచ్చు. అందుకని పాములు పడిపోయే మందులు వాడితే మంచిది.

**అజీర్తి వలన వచ్చే కడుపులో నొప్పికి జీర్ణశక్తిని పెంచుకోవాలి!**

వీటన్నింటికన్నా ముఖ్యమైంది అజీర్తి వలన కలిగే కడుపునొప్పి అజీర్తిని కల్గించే ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు కడుపులో గడబిడగా వుంటుంది. నోట్లో నీళ్లుారుతాయి. వాంతి, వికారం ఎక్కువగా వుంటాయి. వాంతి అయితే తేలికగా వుంటుంది. అవకపోతే “హార్ట్‌ఎటాక్” వచ్చినంత హడావిడి చేస్తుంది. కడుపుబ్బరంగా, బిగతీసినట్లుంటుంది.

అల్లాన్ని మెత్తగా దంచి, తగినంత సైంధవ లవణాన్ని గానీ, ఉప్పును గానీ కలిపి అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదులో అన్నంతో మొదటి ముద్దగా కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తినండి. అజీర్తి పోతుంది. కడుపునొప్పి రాదు. రోజూ తప్పకుండా తినండి.

ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, శొంఠి ఈ నాల్గింటినీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించి దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని ఒక సీసాలో భద్రంగా ఉంచుకోండి 1-2 చెంచాల మోతాదులో అన్నంలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ, టిఫిన్లోగానీ ఈ పొడిని తీసుకోండి. రోజూ మొత్తం మీద ఐదారు చెంచాల వరకూ తీసుకుంటే అజీర్తిపోతుంది. అన్నహితపు కలుగుతుంది. కడుపులో వాతం, వేడి తగ్గుతాయి. కడుపునొప్పి రాదు. అజీర్తి వలన వచ్చే కడుపునొప్పికి జీర్ణశక్తిని పెంచుకోవటం ఒక్కటే మందు!

### అతి వేడి వలన కూడా కడుపునొప్పి వస్తుంది

వేడి వలన అప్పటికప్పుడు ముంచుకొచ్చే కడుపునొప్పిని గ్యాస్ట్రయిటిస్ అంటారు. ఆకలి లేకపోవడం, రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, వాంతులు ఇవన్నీ తోడుగా వుంటూ కడుపులో నొప్పి మెలితిప్పి బాధపెడుతుంటే దాన్ని గ్యాస్ట్రయిటిస్ వ్యాధిగా చెప్పారు.

ఇది బైట ఆహార పదార్థాలు, శుచి శుభ్రత లేని ఆహార పదార్థాలు, హోటల్ తిళ్ళు తినేవారికి తరచూ తిరగబెట్టే వ్యాధి. తరచూ ఇలానే తిరగబెట్టూ చివరికి అమీబియాసిస్ వ్యాధికిగానీ, టైఫాయిడ్ జ్వరానికిగాని దారితీస్తుంది. శుచి శుభ్రత కలిగిన, చలవచేసే ఆహారం తీసుకుంటే గ్యాస్ట్రయిటిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది. మరగబెట్టి బాగా ఆరిన తర్వాత ఆ నీటిని చల్లార్చి త్రాగితే మంచిది.

అతిగా మద్యపానం, అతిగా పొగత్రాగడం, అతిగా పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, మసాలాలు తినడం మానేస్తే ఈ వ్యాధి కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. ఇది వేడి వలన కలిగే కడుపునొప్పి వ్యాధి కాబట్టి చలవని కల్పించే ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

మాంసక ఆందోళనలు, కోపం, ఆగ్రహం, అసూయ తగ్గించుకోవాలి. కడుపులో మంటని పెంచే ఆహారపదార్థాలు వేడిచేసేవి తినకుండా వుంటేనే గ్యాస్ట్రయిటిస్ తగ్గుతుంది. చలవచేసే ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటూ, పైత్యాన్ని తగ్గించే ఎంటాసిడ్స్ (డైజిన్, జెలసిల్ వంటి మందులు) అలానే రానిటిడిన్, ఒమిప్రజోల్, ఫామోటిడిన్ వంటి మందులు మీ డాక్టర్ గారి సలహా మీద వాడండి. మీకు తప్పకుండా కడుపునొప్పి వగైరా బాధలు తగ్గుతాయి.

విరేచన పరీక్ష చేయించి, లోపల బాక్టీరియా ఉందని తేలితే అవసరం అయితే యాంటీబయాటిక్స్ వాడవలసివస్తే వైద్యులు వాటిని సూచిస్తారు. మజ్జిగ పులవకుండా వున్నవి, ఏ పూటవి ఆ పూట తోడుపెట్టి, బాగా చిలికి, కనీసం ఒక లీటరు రోజు మొత్తంమీద త్రాగితే గ్యాస్ట్రయిటిస్ తప్పకుండా తగ్గుతుంది. అశ్రద్ధ చేస్తే ఇదే వ్యాధి పేగుపూతకు దారితీస్తుంది.

### మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు - కడుపులో పాకుతున్న తేళ్ళు!!

మూత్రాశయానికి సంబంధించిన వివిధ వ్యాధుల్లో కూడా కడుపునొప్పి ప్రముఖంగా వస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్నప్పుడు, అవి కదిలి బైటకు రావటానికి చేసే ప్రయత్నం వలన విపరీతంగా కడుపునొప్పితో మెలికలు చుట్టుకుపోతాడు రోగి, నీరు అధికంగా త్రాగాలి. ఇప్పుడు త్రాగుతున్న దానికంటే రెండు మూడు రెట్లు నీరు త్రాగితే మూత్రం ఎక్కువగా తయారై రాయిని నెట్టుకొచ్చేస్తుంది.

### రాయిని కరిగించేందుకు ఆయుర్వేదంలో అద్భుతమైన ఔషధాలున్నాయి

పాపాణభేది అనే మూలిక రాయిని పగలగొట్టి బైటకు నెట్టుకొచ్చేందుకు తిరుగులేనిదిగా పనిచేస్తుంది. కొండపిండి మొక్క అనే పేరుతో ఇది మన ప్రాంతాలలో రోడ్లు ప్రక్కన కూడా దొరికే మొక్క. మొక్కల గురించిన పరిజ్ఞానం వున్నవారిని అడిగితే ఈ మొక్కని చూపిస్తారు.

చంద్రప్రభావటి, మేహవంగ రాజీయం, స్వర్ణవంగం, త్రివంగభస్మం, గోక్షురాదిచూర్ణం వంటి అనేక మందులు రాళ్లను కరిగించేందుకు ఎంతగానో తోడ్పడేవి వున్నాయి. సమర్థవంతుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహామీద వీటిని వాడాలి. కడుపులో నొప్పి తగ్గేందుకు ఇప్పటివరకూ చెప్పుకున్న అనేక ఉపాయాల్ని ఇక్కడ పాటించవచ్చు.

ఏలకుల లోపలి గింజల్ని మెత్తగా నూరి మజ్జిగతో గానీ, అరటిపండు రసంతోగానీ తీసుకుంటే మూత్రం చిక్కగా, మంటగా వెళ్ళడం తగ్గి, పొత్తికడుపులో బరువు, నొప్పి తగ్గుతాయి.

అరటిచెట్టు దుంపని సేకరించి ముక్కలుగా తరిగి ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళతో బాధపడుతున్న వారికి ఏ మాత్రం మూత్రంలో మంట, వేడిచేసినా నొప్పి తిరగబెడుతుంది. అందుకని, ఏ మాత్రం వేడి చేసినట్లనిపించినా అరటిదుంప పొడిని 1-2 చెంచాల మోతాదులో పంచదారగానీ తేనెగానీ కలిపి తీసుకొంటే మూత్రద్వారంలోంచి రక్తం పడటం ఆగుతుంది. మంట తగ్గుతుంది. నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది.



ముల్లంగి దుంప జ్యూస్ త్రాగితే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. రాళ్లు కరుగుతాయి.

ఉలవకట్టు, ఉలవచారు తరుచూ త్రాగితే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరుగుతాయి.

దానిమ్మ పళ్ళు, ఏలకులు, జీలకర్ర సమానంగా తీసుకొని దానికి తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి మెత్తగా దంచి మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగితే మూత్రపు బాధలు తగ్గుతాయి. నొప్పి తగ్గుతుంది.

### 'అమీబయాసిస్' కడుపునొప్పికి ఇష్టమైన నేస్తం!

కడుపులో నొప్పిని తెచ్చిపెట్టే ఇతరవ్యాధుల్లో ముఖ్యమైన మరొకవ్యాధి 'అమీబయాసిస్.' ఇంటికి పట్టిన శని అయినా వదుల్తుందిగానీ, చాలామందిలో ఇది మాత్రం వదలదు...! అమీబయాసిస్ వ్యాధిలో కన్నించే ముఖ్య లక్షణాలు... తరచూ జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు, రక్తం కూడా పడటం, భోజనం చేయగానే విరేచనానికి వెళ్ళాలనిపించటం, తిన్నది వంటపట్టక పోవడం, పేగుపూత, కడుపునొప్పి, కడుపులో మంట, జీర్ణశక్తి నశించి పోవడం.

ఈ వ్యాధిలో పేగులు శిథిలం అయిపోతాయి. విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతున్న జిగురు (బంక)ని మ్యూకస్ అంటారు. ఇది పేగు లోపలి పొర. ఈ పొరని సూక్ష్మజీవులు ఆశ్రయించడం వలన అది పెచ్చులు పెచ్చులుగా రాలి పోయి, విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతుంది. దీని వలన పేగులు శిథిలం అయిపోతాయి.

ఈ వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తులు మెట్రోనిడాజోల్, టినిడాజోల్, డై లోక్సనేట్ ఫ్యూరోయేట్, ఫ్యూరాకోన్ వంటి మందులు బస్తాలకొద్దీ మింగుతూ వుంటారు. ఈ మందులు అధికంగా వాడితే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం వుందని ఆ మందులపైనే వ్రాసి వుంటుంది.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో చాలా నిరపాయకరంగా పనిచేస్తాయి. సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి కూడా! పంచామృతపర్పటి, మహాగంధపర్పటి, దాడిమాష్టకచూర్ణం, వైశ్వానరచూర్ణం, కర్పూరాదివటి, గంగాధరచూర్ణం వంటి మందులు ఎంతో శక్తివంతమైనవి ఆయుర్వేదంలో వున్నాయి.

అమీబయాసిస్ వ్యాధి తగ్గలంటే ఒకే ఒక్క పరిష్కారం ... ఆహార విహారాలలో శుచి, శుభ్రతని పాటించటం, బైట ఆహార పదార్థాల్ని పొరపాటున కూడా తినకుండా వుండటం, హోటళ్ళకు వెళ్ళటం పూర్తిగా మానేసి నియమబద్ధంగా జీవితం గడపగల వారిని అమీబయాసిస్ వ్యాధి ఏమీ చేయలేదని మనవి.

మజ్జిగ ఎక్కువగా త్రాగండి! అమీబయాసిస్ ఎప్పుడూ కంట్రోల్లోనే వుంటుంది.

పచ్చిమారేడు కాయ గుజ్జులో బెల్లం కలుపుకొని తింటే అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

మిరియాలు, శొంఠి, వాము ఈ మూడింటినీ నూరి వెన్నతో కలిపి తినిపిస్తే జిగురు విరేచనాలు ఆగుతాయి. కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

గసగసాల్ని, జీలకర్రనీ సమానంగా తీసుకొని, విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో రోజూ నెయ్యి వేసుకొని తినండి!

అమీబియాసిస్ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది. ఈ వ్యాధికి మీరు వాడుతున్న మందులు త్వరగా మంచి ఫలితాల్నిస్తాయి. కడుపునొప్పి రాదు.

### కడుపునొప్పికి పరాకాష్ఠ!! ఎపెండిసైటిస్!

కడుపులో నొప్పి తీవ్రంగా వున్నప్పుడు అది 24 గంటల కడుపులో నొప్పి అవుతుందేమో... అప్పటికప్పుడూ ఆపరేషన్ అవసరం అవుతుందేమోనని ఆందోళన ఉండటం సహజం.

24 గంటల కడుపులో నొప్పిని ఎపెండిసైటిస్ అంటారు. కుడి డొక్కల్లో ఈ కడుపు నొప్పి వస్తుంది. జ్వరం, ఆకలి లేకపోవడం, వాంతి వికారం ఈ కడుపునొప్పిలో ప్రధానంగా వస్తుంది.

నొప్పి చాలా తీవ్రంగా వుంటుంది. దగ్గితే పోటు పెరుగుతుంది. శ్వాస కష్టంగా వుంటుంది. నొప్పి వున్న చోట నొక్కినప్పుడు బాగుండి, వదిలేప్పుడు నొప్పి పెరుగుతుంది. నాలుక పగుళ్ళుగా వుంటుంది.

పేగులకు అంటుకొని 'ఎపెండిక్స్' అనే అవయవం అదనంగా వుంది. దీనివలన పెద్దగా మనకు ఉపయోగం ఏమీలేదు. కానీ, దీంట్లో చీము, రక్తం చేరి అది వాచిపోవడం మొదలుపెడుతుంది. వెంటనే ఆపరేషన్ చేసి, ఎపెండిక్స్ అవయవాన్ని తీసివేయడమే దీనికి సరైన చికిత్స.

ఒక్కోసారి ఈ చీము దోషం వెంటనే తగ్గిపోయి, మరల మరల తరచుగా తిరగబెట్టా వుంటుంది. ఇది దీర్ఘవ్యాధిగా మారిన ఎపెండిసైటిస్ అన్నమాట! దీన్ని మందులతో తగ్గించవచ్చు.

### పేగుల్ని పట్టిపీడించే పూతన - "పేగుపూత" కు విముక్తి లేదా....? వుంది! ఇది చదవండి!

కడుపులో నొప్పి అనగానే పేగుపూత వ్యాధి గుర్తుకొస్తుంది. పేగులో వుండు పదే స్థానాన్ని బట్టి ఇది రెండు రకాలుగా కనిపిస్తుంది. భోజనం చేసిన వెంటనే

కడుపునొప్పి మొదలై, కడుపు ఖాళీ అవగానే తగ్గిపోయేది ఒక రకం. దీన్ని గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అని అంటారు. ఆయుర్వేద పరిభాషలో “అన్నద్రవశూల” అని పిలుస్తారు.

ఆహారం జీర్ణమై, కడుపు ఖాళీ అవగానే నొప్పి మొదలై ఏదైనా ఆహారం తీసుకొంటే నొప్పి తగ్గిపోయినట్లుండే వ్యాధిని డుయోడినల్ అల్సర్ అంటారు. దీన్ని పరిణామశూల అని పిలుస్తారు.

పేగులో ఏ స్థానంలో అల్సర్ వచ్చినా చికిత్స ఒక్కటే! అది గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అయినా, డుయోడినల్ అల్సర్ అయినా, వాడే మందులుగానీ, చేసే పథ్యంగానీ, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు గానీ ఒక్కటే! అన్నింటికన్నా ముందు అల్సర్ వచ్చిందని తెలియగానే మానేయాల్సింది పొగత్రాగే అలవాటుని, మద్యపానం అలవాటుని.

కీళ్ళనొప్పులకో, కాళ్ళనొప్పులకో అదే పనిగా మందులు వాడుతున్నవారు ఆ మందుల్ని కూడా తక్షణం ఆపేయాలి. చర్మరోగాలకు, ఆయాసానికి, ఎలర్జిక్ వ్యాధులకు కాడ్మిక్ స్థిరాయిడ్స్ అనే మందులు వాడుతున్నవారు కూడా వాటిని డాక్టర్ సలహా మీద క్రమేణా కొద్దికొద్దిగా మోతాదు తగ్గించుకొంటూ ఆపేయాలి.

పేగుపూత రావడానికి ఇతర వ్యాధులకోసం దీర్ఘకాలం ఇలాంటి మందులు వాడవలసిరావడమే ముఖ్య కారణం!! అవసరానికి సరిపడినంత ఎంటాసిడ్ మందు (డైజిన్, జెలుసిల్ వగైరా) తీసుకోవచ్చు. సిమెటిడిన్, రానిటిడిన్, ఫామోటిడిన్, ఒమిప్రజోల్ వంటి మందుల్ని మీ డాక్టరుగారు దగ్గరుండి వాడిస్తారు. వారు చెప్పినట్లు వాడండి.

వాంతి అయితే చాలా రిలీఫ్ గా వుంటుంది. అవడమే మంచిది. ఆపుకోవాలని బలవంతాన ప్రయత్నించకండి! ఒకటి రెండు విరేచనాలు అవడం కూడా మంచిదే. మీగడ పెరుగు పులవకుండా తియ్యగా వున్నది ఈవ్యాధిలో బాగా మేలు చేస్తుంది.

ఆయుర్వేదంలో శంఖభస్మం, శంఖవటి, తామ్రభస్మం, మందూర భస్మం, వరాటభస్మం, నారికేళ చూర్ణం, శూలగజకేసరి, శూలకురారం వంటి మందులు ప్రయోగిస్తారు.

విరేచన బద్ధకం లేకుండా చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధిలో రోజూ కనీసం రెండు సార్లు విరేచనం అయితే చాలా మంచిది. విరేచనం ప్రీగా అయ్యేందుకోసం మృదువుగా పనిచేసే విరేచన మాత్రలు వైద్యుల సలహా మీద వాడటంలో తప్పులేదు. స్వర్ణసూతశేఖరరస, సువర్ణభూపతి వంటి మందులు బంగారంతో తయారయినవి కొంచెం ఖరీదైనవి అయినా బాగా పనిచేస్తాయి.

ఆయుర్వేద మందుల వలన సౌలభ్యం ఏమిటంటే వీటివలన సైడ్ ఎఫెక్ట్స్

వుండవు కాబట్టి, ఈ మందుల వలన ఎటువంటి చెడూ జరగదు. కాబట్టి నిశ్చయంగా వాడుకోవచ్చు.

**లివర్లో దోషాల వలన కడుపులో నొప్పి రావచ్చు -  
మీకై మీరు తగ్గించుకోగలిగే ఉపాయాలు కొన్ని ....!**

కడుపులో నొప్పి తరచుగా కుడి వైపున వస్తోందంటే ముందు లివర్కు సంబంధించిన దోషాలేమైనా వున్నాయేమో చూసుకోవాల్సి వుంటుంది. కుడిచేతి వైపున పైడొక్కల్లో నొప్పి వస్తుంది. కామెర్లు తరచు తిరగబెట్టడం, లివర్లో చీము గడ్డలు, సిర్రోసిస్ వంటి వ్యాధులన్నీ కడుపునొప్పి రావడానికి కారణం అయ్యేవే!

లివర్ బలంగా వుండాలంటే తరచూ మీరు మెంతికూర తినండి, కాసిని మెంతుల్ని నానబెట్టి మొక్క కట్టించి, మెత్తగా దంచి 1-2 చెంచాల పిండిని రెండు పూటలా తీసుకోండి. లివర్లో దోషాలు తగ్గి కడుపులో నొప్పి నెమ్మదిస్తుంది.

సోపును ఆహారం తర్వాత వక్కపొడికి బదులుగా వాడతారు. దీన్ని దోరగా వేయించి - చెంచా సోపుని రెండుపూటలా అన్నం తిన్న తర్వాత తినండి. లివర్ బలంగా వుంటుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

అల్లం ముక్కల్ని నేతిలో వేయించి తగినంత ఉప్పు కలిపి అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినండి. అన్నం తిన్న తర్వాత కడుపులో ఎగదట్టినట్లుండటం, నొప్పి, అజీర్తి, అన్నం సహించకపోవటం... ఇవన్నీ తగ్గిపోతాయి.

వసకొమ్ముని అరగదీసి అరచెంచా మోతాదులో తేనె కలిపి రెండు పూటలా తింటే లివర్ బలంగా వుంటుంది.

నల్లటి తులసి ఆకుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో పోసుకోండి. రోజూ ఒకటి రెండూ చెంచాలపొడిని తేనెతో తీసుకోండి. కడుపులో నొప్పి మటుమాయమైపోతుంది.

**తరచూ వచ్చే కడుపులో నొప్పికి “గాల్స్టోన్స్” కారణం కావచ్చు -  
పరీక్ష చేయించుకోండి**

కడుపులో కుడిడొక్కలో నొప్పి తిరగబెడుతూ తరచూ బాధిస్తోందా...? గాల్స్టోన్స్ కారణం కావచ్చు. లివర్లో గాల్బ్లాడర్ అనే ఒక సంచివంటి అవయవం వుంది. ఈ గాల్బ్లాడర్లో రాళ్ళు ఏర్పడి కుడి డొక్కలో నొప్పి వస్తుంది. ఈ రాళ్ళను ఆపరేషన్ చేసి తీయాలని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తుంది.

కడుపులో బరువుగా, నొప్పిగా వుంటూ, భోజనం చేశాక ఈ బరువు ఎక్కువై ఊపిరి ఆడనట్లుండటం గాల్స్టోన్స్ వ్యాధి లక్షణం. కడుపుబ్బరం, అజీర్తి, కుడివైపు

కడుపునొప్పి, అక్కడ ఏదో నిండుగా వున్నట్లు, ఏదో కొండ పెట్టినట్లనిపించడం, త్రేన్సులు, నోట్లో నీళ్ళూరడం, కడుపులో మంట... ఇవన్నీ గ్యాస్ట్రైటిస్ లక్షణాలేగాని గాల్స్టోస్ వ్యాధిలో ప్రముఖంగా వుంటాయి. ఇవి వున్నప్పుడు అవసరం అయితే లివర్ ని స్కానింగ్ తీయించి గాల్స్టోస్ వున్నాయేమో పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం.

గాల్స్టోస్ వ్యాధి నిర్ధారణ అయిన తర్వాత ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. కామెర్లు వచ్చినప్పుడు ఆహారం విషయంలో ఎంత జాగ్రత్తగా వుంటామో ఈ వ్యాధిలో కూడా అంత జాగ్రత్తగా వుండాలి.

నేతీరీకాయ ఈ వ్యాధిలో బాగా మేలు చేస్తుంది. తరచూ వండుకొని తినండి. బొప్పాయి, వెలగ, దానిమ్మ కూడా ఈ వ్యాధిని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

బూడిదగుమ్మడికాయ గుజ్జుతో హల్వా చేసుకొని తినడం అవసరం. అల్లం, శొంఠి వీటిని తరచూ తీసుకోవడం వలన జీర్ణశక్తి పెరిగి గాల్స్టోస్ పెరగకుండా వుంటాయి.

పచారిషాపులో 'వాయువిడంగాలు' దొరుకుతాయి. వాటిని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, ఉదయం, రాత్రి ఒక చెంచా పొడిని తీసుకుంటే మంచిది.

కృష్ణ తులసి ఆకులు ఈ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తాయి. లివర్ వ్యాధులకు చెప్పిన జాగ్రత్తలన్నీ ఈ వ్యాధిలో పాటించాలి.

### నెలలో ఆ మూడు రోజులు "కడుపునొప్పి" సహజం ఆడవాళ్ళకి!

మాతృత్వం ఆడవారికి వరం అంటుంటాం. కానీ, నెలలో ఆ మూడు రోజులలో చాలా మంది ఆడవారికి శాపంగా వుంటుంది. నెలసరి సమయంలో కడుపులో నొప్పి చాలామంది ఆడవాళ్ళకు సర్వసాధారణమైన విషయం!

దాల్చినచెక్కని మెత్తగా నూరి, తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకుని తీసుకుంటే అధికంగా ఋతురక్తస్రావం, నెలసరి క్రమంగా రాకపోవడం, నెలసరిలో కడుపునొప్పి తగ్గుతాయి.

వెల్లుల్లి ఋతురక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఋతురక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది. నెలసరి సమయంలో నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

పొదీనా ఆకురసాన్ని గానీ, ఎండించిన పొదీనా ఆకుని మెత్తగా దంచి ఆ చూర్ణాన్ని గానీ తీసుకుంటే, తెరలు తెరలుగా వచ్చే నెలసరి కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది. ఋతుస్రావం ప్రీగా అవుతుంది. ఈ మూడు రోజులూ తప్పనిసరిగా పొదీనా పచ్చడి తింటే మంచిది. మామూలు కడుపునొప్పికి కూడా ఇది మంచి వైద్యం.

వాముని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో 1-2 చెంచాల పొడిని నెయ్యి వేసుకుంటితే నెలసరి నొప్పి తప్పకుండా తగ్గుతుంది. జీలకర్ర, వాముని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, దంచి తగినంత ఉప్పు కలిపి 1-2 చెంచాల పొడిని మజ్జిగలో వేసుకొని త్రాగండి. నెలసరి కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

### కడుపునొప్పి అకారణంగా వస్తోందా? మనోవ్యాధి ఓ కారణం కావచ్చు!

అన్నింటినీ మించిన వ్యాధి మనోవ్యాధి. డిప్రెషన్ వలన కూడా కడుపునొప్పి వస్తుంది. ఆందోళన, దిగులు, అసూయ, ద్వేషం, కోపం, కసి, అన్నీ ఒక్కసారిగా ముంచుకొస్తాయి. నిద్రపట్టదు. అన్నం సహించదు. ఏపనీ చేయడానికి ఉత్సాహం ఉండదు. కాసేపు ధ్యాస ఒకపని మీద వుంటే అంతలోనే మూడ్ మారిపోయి మరోపనిమీదకు ధ్యాసపోతుంది. కడుపులో నొప్పి మాత్రమే కాదు తలనొప్పి, ఒళ్ళునొప్పులు, శరీరంలో ఎక్కడో ఒకచోట ఏదో ఒక నొప్పి వున్నట్టే ఫీలౌతుంటారు. ఈ ప్రపంచంలో తాము అందరికన్నా అధికులం అనీ, తమ గొప్పతనానికి సరిపడిన గుర్తింపు రావడం లేదని బాధపడిపోతారు. ఈ ప్రపంచంలో వున్న వ్యాధులన్నీ తమకున్నాయని భావించుకుంటూ వుంటారు. ఈ రకమైన మనోరోగిని జాగ్రత్తగా మంచి మాటలతో అనునయిస్తూ మనదారిలోకి తెచ్చుకోవడం ఒక్కటే మార్గం.

కడుపులో నొప్పి వ్యాధి ఏ కారణం చేత వస్తున్నదయినా, అది తరచూ మిమ్మల్ని బాధిస్తూ వుంటే తప్పకుండా మీరు వైద్యునికి చూపించుకొని గట్టి చికిత్స తీసుకోవాలి. వ్యాధికి కారణమౌతున్న రోగాల్ని ముందు వెతికి పట్టుకొని వాటిని సరిచేయాలి. నొప్పి తప్పకుండా తగ్గుతుంది.

## సరిపడని వస్తువుతో చర్చానికి సవతిపోరు “కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్”

ఒక ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులు ఇద్దరి మధ్య పడడం లేదనుకోండి, ఆ ఇంటి పరిస్థితి వర్ణనాతీతం. ఒక ఆఫీసులోనో, ఒక స్కూల్లోనో, ఒక అసోసియేషన్లోనో పై అధికారికి, క్రింది అధికారికి మధ్య సయోధ్య లేదనుకోండి... జరిగే పని జరగదు. జరగకూడనివి అనేకం జరిగిపోతాయి.

మన శరీరంలోనూ అంతే - మనం పీల్చే గాలి, మనం తాగేనీరు, మనం తీసుకునే ఆహారం, మనం వాడుకునే వస్తువులు వీటిలో ఏ ఒక్కటైనా మన శరీరంతో పడక విభేదించవచ్చు, లేక మన శరీరమే దేన్నైనా ఛాత్! పొమ్మని ఛీ! కొట్టవచ్చు.

ఇలా, మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థమో, వాడుకునే వస్తువో, మరొకటో మన శరీరానికి పడకపోతే పెద్ద గొడవే జరిగిపోతుంది. ఒక దశలో పెద్ద యుద్ధమే సంభవించవచ్చు. ఆ యుద్ధంలో పడని వస్తువే గెలిచిందనుకోండి. మన శరీరానికి ఘోరమైన విపత్తు సంభవించినట్లే లెక్క!

అది ఉబ్బసం కావచ్చు. మామూలు ఆయాసమూ కావచ్చు తెల్లవారుజామున వందలకొద్దీ తుమ్ములు నిరాఘటంగా వచ్చి బాధపెట్టే లక్షణమూ కావచ్చు. శరీరం మీద అరచేతి మందాన దద్దుర్లు కావచ్చు. లేక ఏనుగు చర్మం లాగానో, పనసకాయ పై చర్మం లాగానో మొద్దుబారి, గరుకుగా అయిపోయి, చీము, నీరు ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ అనే వ్యాధిగానూ కావచ్చు. పడకపోవడం అనే లక్షణం (ఎలర్జిక్) శరీరానికి అనేక విధాలుగా బాధిస్తుంది.

### ఎలర్జిక్ యాంటిబాడీ రియాక్షన్

మన శరీరంలో సరిపడని వస్తువుని “ఎలర్జిక్” అంటారు. ఈ ఎలర్జిక్ శత్రువుతో మన శరీరం పక్షాన పోరాడే సైనిక యంత్రాంగాన్ని “యాంటిబాడీ అంటారు. సరిపడని వస్తువుకీ, శరీరానికి జరిగే పోరాటాన్ని “యాంటిజెన్ - యాంటిబాడీ రియాక్షన్” అంటారు. ఈ పోరాటం వలనే శరీరంపైన అనేక దుష్ట లక్షణాలు కల్గుతాయి.

పడకపోవడం (ఎలర్జి) అనేది కొందరిలో పుట్టుకతోనే ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పాలు, గుడ్లు, నిమ్మ, ద్రాక్ష వంటి సిట్రస్ పళ్ళు ఇలాంటివి కొందరికి పడవు. వీటిని తీసుకుంటే తుమ్ములు, జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం వంటివి రావటం, చర్మంపైన దద్దుర్లు ఏర్పడడం వంటి అనేక లక్షణాలను మనం చూస్తూనే ఉంటాం. దీన్ని ఇడియో సింక్రసీ అంటారు.

మరి కొందరి విషయంలో ఎప్పుడూ వాడే వస్తువులే అకస్మాత్తుగా పడకుండాపోతాయి. 'నాకు వంకాయ కూర అంటే చాలా ఇష్టం. ఎప్పుడూ అదే తినేవాణ్ణి. ఈ మధ్య తింటే పడటంలేదు' అంటుంటారు కొందరు. ఇలా పడకపోవటం అనే లక్షణం మధ్యలో ఎప్పుడైనా రావచ్చు కూడా!

శాస్త్రజ్ఞులేమంటారంటే, ఇలా పడకపోవడం అనేది పారిశ్రామిక నాగరికత వలన వచ్చిన దుర్లక్షణం అని! చర్మంపైన వచ్చే ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ మచ్చలు కానీండి, ఉబ్బసం వంటి ఊపిరితిత్తుల జబ్బులు కానీండి పరిశ్రమలు పెరిగే కొద్దీ పెరిగే వ్యాధులేనని వారి అభిప్రాయం. అది ప్రత్యక్షంగా మనందరం చూస్తున్న సత్యమే.

### చర్మంపైన రియాక్షన్ కు కారణమయ్యే వస్తువులు

కొన్ని రకాల లవణాలు, తినుబండారాలతో సహా అనేక వాటిలో కలిసే రసాయనాలు, మనకు తెలియకుండా, మనం తెలుసుకోడానికి వీలేకుండా జరిగే కల్తీలు, మనం మోజుకొద్దీ వాడే అనేక రంగులు, కొన్ని రకాల వృక్షాలు- మొక్కలు, కొన్ని రకాల పూలు, ఆకులూ... ఇవన్నీ చర్మానికి ఎలర్జీని కల్గిస్తుంటాయి.

పెన్సిలిన్, డ్రైప్టోమైసిన్, సల్ఫానిలమైడ్ వంటి వాటితో తయారయ్యే పై పూత మందులు కూడా ఇందుకు తగిన రీతిని దోహదపడుతున్నాయి. అన్నట్లు పౌడర్లు, సెంటలు, జుత్తుకు రాసుకునే రంగులు, సంపంగి నూనెలు, మొటిమలు పోవడానికి అమాయకంగా ముఖానికి పట్టించుకునే అనేక లేపనాలు కూడా ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ కు కారణం అవుతున్నాయి. గిల్లు నగలే కాదు, బంగారం - వెండి నగలు కూడా పడని వారున్నారు.

### ఎలర్జి ముదిరి ఎగ్జీమా అవుతుంది

శరీరానికి సరిపడని వస్తువు చర్మాన్ని ఎంతమేర స్పృశించిందో అంతమేరా చర్మంపైన నల్లని మచ్చ ఏర్పడి, దురద పెట్టి, వాచిపోయి, నీరుపట్టి, రసికారుతూ పుళ్ళుపడి బాధిస్తుంది. దీన్నే కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ అంటారు.

ఈ లక్షణాలు బాగా ముదిరినపుడు, పడని వస్తువు-కేవలం చర్మాన్ని స్పృశించినప్పుడే కాకుండా, సరిపడని వాతావరణం, సరిపడని ఆహారపదార్థాలు



వంటి వాటివలనకూడా ఈ మచ్చలపైన బాధలు మాటిమాటికి తిరగబెడుతుంటాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు ఏర్పడినప్పుడు, కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ చర్మవాధి 'ఎగ్జీమా' అనే చర్మవ్యాధిగా మారిపోయినట్లు భావిస్తారు నిపుణులు.

ఇక్కడ ముఖ్యమైన అంశం ఏమంటే కేవలం చర్మానికి మాత్రమే సరిపడని వస్తువుల వలన వచ్చే వ్యాధిని 'కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్' అంటారు. ఉదాహరణకు ఫోటో స్టూడియోలో పనిచేసే వారికి అక్కడవాడే రసాయనాలు పడకపోవడం వలన చేతులపైన నల్లమచ్చల వ్యాధి వస్తుంది. అలాగే సూటర్ గ్రిప్స్ కి ప్లాస్టిక్ తొడుగులు కొందరికి పడవు. వాళ్ళు ఆ సూటర్స్ ని నడిపినప్పుడల్లా అరిచేతుల్లో మంట, దురద వచ్చి ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ ఏర్పడుతుంటుంది. ఇలా, మనకు సరిపడని వస్తువు మన చర్మానికి ఎక్కడ తగిలినా అక్కడ కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ వస్తుంది. ఆ వస్తువును మనం ముట్టుకోవడం ఆపేస్తే ఆ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. ఇది దీని ముఖ్య లక్షణం. చర్మం పైన స్పర్శతో సంబంధం లేకుండా జనరల్ గా వచ్చే ఎలర్జిక్ వలన ఏర్పడే చర్మ వ్యాధిని 'ఎగ్జీమా' అంటారు. ఎగ్జీమా గురించి మనం వేరే చర్చిద్దాం.

### ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ కు చికిత్స

చర్మంతో సరిపడని వస్తువుల్ని ముట్టుకోవడం వలన కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ వస్తోంది కాబట్టి, ఆ సరిపడని శత్రువు జోలికి పోకుండా ఉండడం చికిత్సలో ముఖ్యమైన మొదటి అంశం.

షెర్లాక్ హోమ్స్ దొంగని పట్టుకున్నట్టు రోగికి ఏ వస్తువు పడట్లేదే వెతికి, పరిశోధించి తెలుసుకొని, ఆ వస్తువుని వాడకుండా ఆపు చేయించడం చర్మవ్యాధి నిపుణుని విధి!

ఎలర్జిక్ నివారించే ఔషధాలు - స్టిరాయిడ్స్, యాంటీ హిస్టమిన్స్ తో పాటు, వాపు, పుండు తగ్గేందుకు మందులిచ్చి వ్యాధిని నివారిస్తారు నిపుణులు. ఆయుర్వేదంలో ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో, నిరసాయకరంగా పనిచేసే చక్కటి మందులున్నాయి. ఆరోగ్య వర్ధనీవటి, ఖదిరారిష్ట, శారిబాద్యరిష్ట, తాళకంతో తయారైన అనేక మందులు, గంధక రసాయనం ఇటువంటివి చక్కటి ఫలితాలనిస్తాయి.

నిపుణుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుణ్ణి సంప్రదించి నియమం ప్రకారం చికిత్స తీసుకుంటే ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది. లేకపోతే, మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెట్టే లక్షణం దీనికి సహజంగానే ఉంది! తస్మాత్ జాగ్రత్త!!

## రక్తదానోద్ద్యమంలో నవ గీతాలాలపిడ్డం రక్తదాతలారా! ఉద్ద్యమించండి

ప్రసరించే థాతువుని రక్తం అంటారు. 17వ శతాబ్దంలో విలియం మార్వే అనే శాస్త్రవేత్త మన శరీరంలో రక్తం ప్రసరిస్తోంది అని చెప్పాడు. గుండె, ఊపిరితిత్తులు, రక్తనాళాల ద్వారా శరీరం అంతా వ్యాపించే రక్తం ఆక్సిజన్‌ని ఇతర పోషక పదార్థాల్ని శరీరంలోని అణువణువుకీ అందిస్తుంది. అలాగే కార్బన్ డయాక్సైడ్‌నీ, ఇతర వ్యర్థ పదార్థాల్ని శరీరంలోంచి బయటకు పంపించేస్తుంది. ఇలా ఆక్సిజన్‌ని గ్రహించి కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ని వదిలేయడానికి, పోషక పదార్థాల్ని శరీరం అంతా అందించడానికి రక్తం శరీరంలో ప్రసరిస్తోందని విలియం హార్వేగారి పరిశోధనల సారాంశం! ముఖ్యంగా శరీరాంగాలన్నింటికీ ఆక్సిజన్ అందాలంటే రక్తం పుష్టిగా వుండాలి. అది దాని పరిమితకన్నా తగ్గితే ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుంది. అలాంటప్పుడే రోగిని బ్రతికించడానికి వేరొకరి రక్తాన్ని ఎక్కించవలసి వస్తుంది. వెంటనే వేరొకరి రక్తాన్ని ఎక్కించడం వలన రోగి షాక్ (అపస్మారకస్థితి)లోకి వెళ్ళిపోకుండా కాపాడవచ్చు. రక్తనాళాలు కొలాప్స్ కాకుండా మనిషిని బ్రతికించవచ్చు.

### రక్తదానం అంటే ప్రాణం పోయడం! ఊపిరి ఊదడం!!

ఇలా ఒకరి రక్తాన్ని వేరొకరికి ఎక్కించడాన్ని బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ అంటారు. అంతకంటే మంచి పేరు వుంది దీనికి... అదే '2ప్రాణం పోయడం' అని! ప్రపంచ జనాభా విపరీతంగా పెరిగిపోతోంది. వీరందరి శరీరంలో రక్తం ప్రసరిస్తోంది కానీ, రక్తక్షీణత వలన చనిపోయేవారి సంఖ్య కూడా రోజురోజుకూ పెరుగుతూనే వుంది. రక్తాన్ని దానం చేయడానికి ఎక్కువమంది సిద్ధంగా లేకపోవడమే ఈ మరణాలకు కారణం. కనీసం సమీప బంధువులకు, ఆప్తమిత్రులకూడా రక్తదానం చేయడానికి భయపడతారు. రక్తదానంపట్ల సరయిన అవగాహన లేకపోవడమే ఈ దుస్థితికి కారణం!

### రక్తం ఎక్కించవలసిన అత్యవసర సందర్భాలు

1. ఒక మనిషి రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం 40 కన్నా తక్కువగా వున్నప్పుడు ఆక్సిజన్ ని శరీరాంగాలకు అందించే ప్రక్రియ దెబ్బతింటుంది. అందుకని ఆ వ్యక్తికి సాధ్యమైనంత త్వరగా రక్తం ఎక్కించడం అవసరం అవుతుంది.
2. గాయాలు తగిలినప్పుడుగాని, ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడుగానీ అధికంగా రక్తస్రావమై రోగి షాక్ లోకి వెళ్ళిపోతాడు. అలాంటప్పుడు రక్తనాశాల లోపల రక్తం పరిమాణం పెరగాలి. అందుకే రక్తం ఎక్కించవలసి వస్తుంది.
3. హిమోపీలియా... పర్పురా వంటి వ్యాధుల్లో రక్తస్రావం మొదలైతే, రక్తం గడ్డకట్టుకోవడం అనేది జరగదు. రక్తస్రావం ఆగకుండా జరుగుతూనే వుంటుంది. ఇలాంటి వ్యక్తులకు రక్తాన్ని గడ్డకట్టించే “ఫ్లాక్టర్స్” అందించడం కోసం తక్షణం తాజా రక్తాన్ని వేరొకరినించి తీసి ఎక్కించవలసి వుంటుంది.
4. కార్బన్ మోనాక్సైడ్ వంటి విషద్రవ్యాల వలన మనిషి షాక్ లోకి వెళ్ళిపోతాడు. అలాంటప్పుడు, పాయిజనింగ్ కేసుల్లో కూడా తాజా రక్తం అవసరం అవుతుంది.
5. గర్భస్రావాలు, గర్భాశయదోషాల వలన విపరీతంగా రక్తస్రావం అవుతున్న స్త్రీలకు తాజా రక్తం ఎక్కిస్తేగానీ ఒక్కోసారి రక్తస్రావం ఆగని పరిస్థితి వస్తుంది. కారణాలు ఏవైనా, రక్తక్షీణత ఏర్పడినప్పుడు, నేరుగా తాజా రక్తాన్ని ఎక్కించడమే తక్షణ నివారణోపాయం!!

### రక్తంలో నాలుగు గ్రూపులుంటాయి

వైద్యశాస్త్రం మనుషుల్ని వారి వారి రక్తకణాలనిబట్టి నాలుగు వర్గాలుగా విభజించింది. “ఓ,ఎ,బి,ఎబి.” అనే నాలుగు గ్రూప్ల రక్తం కలవారుగా ప్రపంచంలో మనుషులంతా వున్నారని పరిశోధించి కనుగొన్నారు. “లాండ్ స్టైయనర్” అనే జర్మన్ శాస్త్రవేత్త. ఆ తర్వాత ఆయనకు నోబెల్ బహుమతి వచ్చింది.

వీటిలో ‘ఓ’ గ్రూప్ రక్తం వున్నవారి రక్తం ఎవరికైనా సరిపోతుంది. అందుకని ‘ఓ’ గ్రూప్ ని యూనివర్సల్ రక్తంగా పిలుస్తారు. ఎ,బి,ఎబి గ్రూప్ లో ఆర్ హెచ్ ఫాక్టర్స్ అనేవి కొందరికి పాజిటివ్ గా, కొందరికి నెగిటివ్ గా వుంటాయి. ఎ పాజిటివ్, ఎ నెగిటివ్, బి పాజిటివ్ బి నెగిటివ్ ఇలా వుంటాయి. ఇందులో ఏ గ్రూప్ రక్తం వారికి ఆ గ్రూప్ రక్తాన్నే ఎక్కించవలసి వుంటుంది. లేకపోతే, ప్రాణం పోయాల్సిన రక్తం ఎక్కించీ ఎక్కించగానే విరిగిపోయి, విషయంగామారి రోగి ప్రాణాలు తీస్తుంది. అందుకే జాగ్రత్తగా అన్ని పరీక్షలు చేశాకే రక్తాన్ని ఎక్కించడం జరుగుతుంది.

## రక్తదానం చెయ్యడానికి భయపడకండి. పుణ్యకార్యానికి భయమెందుకు?

నిజాలకన్నా అపోహల్ని ఎక్కువగా నమ్మడం మనుషుల సహజ లక్షణం. రక్తాన్ని దానం చేస్తే చేసిన వాళ్ళకి ప్రమాదం అనేది ఎక్కువమంది నమ్మే మొదటి అపోహ. రక్తదానం చేస్తే ఎయిడ్స్ వ్యాధి వస్తుందనో, లేనిపోనీ జబ్బులొస్తాయనో లేక, తన రక్తాన్ని దానం పుచ్చుకున్న వ్యక్తి జబ్బులన్నీ తనకొస్తాయనో రకరకాల అపోహలు, ప్రజల్లో వున్న ఈ అపోహల్ని పారద్రోలి, సంవత్సరానికి కనీసం నాలుగు సార్లయినా రక్తదానం చేయవచ్చని, చేయాలని, చేస్తేనే మనిషిగా పుట్టినందుకు జన్మసార్థకం అవుతుందనీ గట్టి ప్రచారం జనబాహ్యుశ్యంలో జరగాలి. అందుకు మేధావులైన వారందరూ పూనుకోవలసిందిగా ప్రార్థిస్తున్నాను. ఏడాదికి నాలుగుసార్లు చొప్పున ఎన్ని సంవత్సరాలు రక్తదానం చేసినా ఆ రక్తదాత ఆరోగ్యానికి ఎటువంటి భంగమూ కలగదని మరొక్కసారి శాస్త్రవేత్తల విజ్ఞప్తిని గుర్తుచేస్తున్నాను.

రక్తదానం చేసిన కొన్ని గంటలలోనే మీ రక్తం మళ్ళీ పుడుతుంది. “నా రక్తాన్ని దానం చేస్తే నా పరిస్థితి ఏమిటండీ... మళ్ళీ నాకు ఇంకొకరి రక్తం ఎక్కిస్తారా? అనేది చాలా మందికి సందేహం. ఒక వ్యక్తి నుండి, ఒకసారి 300 మిల్లీమీటర్ల నుంచి 500 మిల్లీమీటర్ల వరకూ అంటే అరలీటరుకు మించకుండా రక్తం తీసుకుంటారు. అమ్మో!... అరలీటరా? అనకండి... మనం ఇచ్చిన రక్తం యధాతథంగా కొన్ని గంటల్లోనే మళ్ళీ మన శరీరంలో తిరిగి పుడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితులు వస్తాయనే లివర్లో ఎప్పుడూ కొంత రక్తం అదనంగా నిలవ వుంటుంది. రక్తం తగ్గినప్పుడు అది రక్తనాళాల్లోకి చేరిపోతుందన్నమాట! ఇంక ఈ రక్తంలో ప్రొటీన్లు, ఖనిజాలు, లవణాల వంటివి అన్నీ ఒక వారంలోపు తిరిగి ఏర్పడతాయి. కాబట్టి మనం మన రక్తాన్ని దానం చేస్తే చేసింది చేసినట్లుగా మళ్ళీ మన రక్తం మనకొచ్చేస్తుందన్నమాట. కానీ మన రక్తదానం వలన ఒక వ్యక్తి ప్రాణాలు నిలబడుతున్నాయి కదా? ప్రాణాల్ని నిలబెట్టడం కన్నా పుణ్యకార్యం ఇంకొకటి ఏదైనా వుందా? చెప్పండి!!

ఇంకొక ముఖ్య సంగతి... మనం రక్తదానం చేసిన తర్వాత అదనంగా ఏవో మందులు వేసుకోవాల్సి రావడం గానీ, చాలా బలమైన ఆహారం తీసుకోవాల్సి రావడంగానీ ఏమీ అవసరం లేదని కూడా మీకు మనవి చేస్తున్నాను. ఇప్పుడు చెప్పండి... రక్తదానం చేస్తే మనం నిజంగానే నష్టపోతున్నామా? లేదుకదా... కాబట్టి మీకు అవకాశం వున్నప్పుడల్లా బ్లడ్ బ్యాంకుల్లో రక్తదానం చేయవచ్చు.

**రక్షదానం చేసేందుకు ఎవరికైనా అవకాశం వుంది... అనారోగ్యంతో బాధపడేవారు తప్ప**

రక్షదానాన్ని ఎవరైనా చేయవచ్చు.

1. హిమోగ్లోబిన్ శాతం 12 గ్రాములుకన్నా ఎక్కువగా వున్న ప్రతి ఒక్కరూ రక్షదానం చేయవచ్చు.
2. కనీసం మూడు నెలలకొకసారి రక్షదానం చేయవచ్చు. ఎమర్జన్సీ పరిస్థితుల్లో మరుసటి నెలలోనే చేయవలసి వచ్చినా... రక్షదాత ఆరోగ్యం బాగా వున్నప్పుడు రక్షదానం చేయవచ్చు.
3. ఎయిడ్స్ వ్యాధి వుందో లేదో 'హెచ్ ఐ వి' పరీక్ష చేయిస్తే తెలుస్తుంది. అదిలేని వారు రక్షదానం చేయవచ్చు.
4. హెపటైటిస్ 'బి' అనే వ్యాధి వలన కొందరికి కామెర్లు వస్తాయి. ఈ వ్యాధి వున్నవారు మాత్రం రక్షదానం చేయకుండా వుంటే మంచిది.
5. నెలరోజులలోపు మలేరియా జ్వరంతోగానీ, సిఫిలిస్, గనేరియా వ్యాధులతోగానీ బాధపడ్డవారు మాత్రం పూర్తి చికిత్స తీసుకొని, వైద్యుడి సలహా మేరకు రక్షదానం చేస్తే మంచిది.
6. బీపీ ఎక్కువగా గానీ, మరీ తక్కువగాగానీ వున్నవారు రక్షదానం చేయబోయేముందు వైద్యుడి సలహా పొందవలసి వుంటుంది.
7. 18 సంవత్సరాలు పైబడ్డ వారందరూ, 60 ఏళ్ళు వచ్చే వరకూ జీవితంలో ఎన్నిసార్లు అవకాశం వస్తే అన్నిసార్లు రక్తం దానం చేయవచ్చు.
8. 60 ఏళ్ళుదాటిన వారు కూడా వైద్యుడి సలహా పొంది రక్షదానం చేయవచ్చు.
9. మధుమేహరోగులు, ఇతర దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు సైతం రక్షదానం చేయడం ఒక బాధ్యతగా భావించాలి.

**వృత్తిరీత్యా రక్తాన్ని అమ్ముకొనే వారిని ప్రోత్సహించకండి**

**రక్షదాతలు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావాలి**

రక్తాన్ని యాభైకో వందకో అమ్ముకునేవారు బ్లడ్ బ్యాంకుల్లో చాలాచోట్ల మనకు కనిపిస్తారు. ఆకలికోసం ఇతరుల సంపదని దోచుకోవడం కన్నా, మానం అమ్ముకోవడం కన్నా రక్తాన్ని అమ్ముకోవడంలో ఎటువంటి తప్పులేదు. కానీ మన సమాజంలో ఇలా వృత్తిరీత్యా రక్తాన్ని అమ్ముకొనే వారిపట్ల మంచి అభిప్రాయం లేదు. డబ్బుకోసం రెండ్రోజులకొకసారి రక్తాన్ని అమ్ముకోవడం, తమకున్న వ్యాధుల్ని దాచిపెట్టడం చేస్తుంటారు వీళ్ళు. వీరిలో చాలామంది మత్తుమందులకు

బానిసలున్నారు. కేవలం మత్తుమందుకోసమే రక్తాన్ని అమ్ముకొంటున్న వాళ్ళు ఉన్నారు. పలురకాల దురలవాట్లున్నవారు, చదువు సంస్కారం లేనివారు, వివిధ రోగాల పాల్పడినవారు వున్నారు.

### రక్తదాతల్ని ప్రోత్సహించండి అదీ పుణ్యకార్యమే

రక్తదానం చేయాలనే ఆలోచనను ప్రజలలో ప్రేరేపించడానికి స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు, మేధావులూ ముందుకు రావాలి. వారు రక్తదాతలు కాదు... ఆపద్బాంధవులని ఈ సమాజం గుర్తించాలి.

1. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేసేవారికి తగిన గౌరవ మర్యాదలూ, ఇతర సౌకర్యాలూ కల్పించాలి.
2. తమ కోరిక తీరితే ఏ తిరుపతికో వెళ్ళి తలనీలాల సమర్పించుకొంటామనో, హుందీలో ఇంత డబ్బు వేసుకొంటామనో మొక్కుకుంటారు ప్రజలు. ఆ చేత్తోనే దేవుడి సన్నిధికి వెళ్ళినప్పుడు రక్తదానం చేసి పాపపరిహారం చేసుకొంటామని కూడా మొక్కుకొనేలా ప్రజల్ని ప్రోత్సహించాలి.
3. తిరుపతి, సింహాచలం, విజయవాడ దుర్గామల్లేశ్వర దేవస్థానాల వంటి పెద్ద దేవస్థానాల వారు బ్లడ్ బ్యాంకుల్ని నెలకొల్పి అక్కడ రక్తదానం చేసిన వారికి ఉచిత దైవదర్శనం ఏర్పాటుగాని, ఒకటి రెండు రోజులు ఉచిత నివాస సౌకర్యం గానీ కల్పించి ప్రోత్సహిస్తే రక్తదాతల సంఖ్య పెరిగే అవకాశం వుంది.
4. ప్రజలలో పేరున్న నాయకులు, క్రీడాకారులు, సినిమా నటులు, పురప్రముఖులు రక్తదానం చేయవలసిందిగా తమ అభిమానులకు పిలుపునిచ్చి, తాము కూడా రక్తదానం చేస్తే ముఖ్యంగా యువతరం ఎక్కువగా రక్తదానం చేయడానికి ముందుకొస్తుంది.
5. లయన్స్, రోటరీ వంటి ప్రతిష్ఠాత్మక సేవా సంస్థల్లో సభ్యులు విధిగా ప్రతి సంవత్సరం కనీసం ఒకసారయినా రక్తదానం చేసి ప్రజలకు మార్గదర్శకులుగా నిలవాలి.
6. సేవా సంస్థలు రక్తదాతల పేర్లను వారి అనుమతితో సేకరించి బ్లడ్ గ్రూప్ వారీగా విభజించి రక్తం అవసరమైన వారికి ఆ గ్రూప్ కు చెందిన వారి చిరునామాలు అందించే సేవా కార్యక్రమాన్ని విధిగా చేపట్టాలి.

కాలేజీల్లోను, యూనివర్సిటీల్లోనూ, చదివే విద్యార్థుల్ని రక్తదానం చేయవలసిందిగా ఉపాధ్యాయులు బాధ్యత తీసుకుని ప్రోత్సహిస్తే సమాజం పట్ల

వారు తమ బాధ్యతని నెరవేర్చిన వారవుతారు. యువరక్తాన్ని తాజాగా ఎక్కించటం వలన రోగి త్వరగా కోలుకొనే అవకాశం వుంది. అందుకే యువతరాన్ని రక్తదానం చేయవలసిందిగా మరీ మరీ కోరుతున్నాము. రక్తదానం చేసిన విద్యార్థులకు ఏదైనా ప్రత్యేక బహుమతిని గాని, ఒక ప్రత్యేక సౌకర్యాన్ని గాని కల్పిస్తే ఈ కార్యక్రమం మరింతగా జయపద్రం అవుతుంది.

### **ప్రాణాలు తీసేవారి కన్నా ప్రాణం పోసేవారే భగవంతునికి ప్రీతి పాత్రులు**

ఇప్పుడు మళ్ళీ మొదటికొస్తున్నాను. మృత్యుముఖంలో వున్న వ్యక్తికి మన రక్తాన్ని అందించి ప్రాణం పోయడంకన్నా పుణ్యకార్యం లేదని మనకి ఏ వైశంపాయనుడో ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. ఆయన చెప్పిన దానికన్నా ఎక్కువగానే పుణ్యం దక్కుతుంది. ప్రాణాలు తీసేవారికన్నా ప్రాణాలు పోసేవారు భగవంతునికి ఎప్పుడూ ప్రీతిపాత్రంగానే వుంటారు. రక్తదానం చేస్తే మనకు కలిగే నష్టం మాత్రం ఆవగింజంత కూడా వుండదు... వుండదు... వుండదు. కాసిత పుణ్యం తప్ప!!

## మొలల వ్యాధికి కంట వైద్యం

రోగాల్లో... శత్రువుల్లా కక్షగట్టి బాధించే రోగాలు కొన్ని వున్నాయి. 'అరి' అంటే, శత్రువు. మొలల వ్యాధి శత్రువులానే బాధిస్తుంది కాబట్టి, ఈ వ్యాధిని 'అరో వ్యాధి'గా ఆయుర్వేదం చెప్తుంది.

ఈ శత్రువు కూడా యుద్ధరంగంలో ఎదురు నిలబడి పోరాడే రకం కాదు. దారికాచి, మార్గమధ్యంలో అవరోధాలు కల్పించి గెరిల్లాలా బాధిస్తుంటాడు.

ఇక్కడ శత్రువుగా చెప్పవలసింది శరీరంలో వుండే వాతాది దోషాలు. అవి విరేచన మార్గంలో అవరోధాలు కల్పిస్తాయి. ఈ అవరోధం వలన ఆ ప్రదేశంలో వుండే చర్మం, రక్తం, మాంసం, కొవ్వు ఇవన్నీ దుష్టి చెంది అక్కడ కొన్ని మాంసాంకురాలు పుడుతున్నాయి. వాటినే మొలల అంటున్నాం. మొలలు అంటే మూలస్థానంలో వచ్చే మొలకలన్నమాట.

పీడ, పోటు, నొప్పి, తీపు... ఇవన్నీ మొలల మొలకలు కన్పించే శత్రుపీడలు. వీటి నుంచి విముక్తి ఒకానొక దశలో కనుచూపు మేరకూడా కన్పించకపోవచ్చు. మొలలు అనే శత్రువుని ఎదుర్కోవడానికి యుక్తి కావాలి. దాని గుణగణాలు తెలుసుకొని ప్రయోగించే ఉపాయాలు కావాలి. దాన్ని అవలీలగా జయించగలిగే నేర్పరితనం కావాలి. ఈ వ్యాసం ఆశించే ప్రయోజనం ఇదే!!

### ఇవండీ మొలలు పెరిగేందుకు కారణాలు

మొలలు ఎందుకొస్తాయో తెలుసుకోగలిగితే రెండు ప్రయోజనాలు కల్గుతాయి. మొదటి ప్రయోజనం ఈ వ్యాధిని విజయవంతంగా ఎదుర్కోగలగడం! రెండో ప్రయోజనం ఈ వ్యాధి రాకుండా నిరోధించగలగడం!!

1. జీర్ణశక్తి సరిగా లేకపోవడం, ఆహారం అరగపోవడం, అజీర్తి... ఇవన్నీ రాబోయే మొలలకు సూచనలు అనుకోవచ్చు. లేదా మొలలు రావడానికి అతిముఖ్యమైన కారణాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. మొలలు తగ్గలన్నా, తిరిగి రాకుండా వుండాలన్నా జీర్ణశక్తిని ఎప్పుడూ కాపాడుకొంటూ ఉండాలని మీరీపాటికి అర్థం చేసుకుని వుంటారు.



2. మలబద్ధకం, సమయానికి విరేచనం కాకపోవడం, ఒకవేళ అయినా బలవంతాన ముక్కి చర్మం చీరుకుపోయేంత బలంగా విరేచనాన్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టవలసిరావడం, విరేచనం గట్టిగా రాయిలా పిట్టంకట్టిపోయి ఎంతకీ బైటకు కదలకపోవడం... ఇవి మొలల వ్యాధి చెలరేగడానికి కారణమయ్యే అంశాలు. విరేచనం సాఫీగా జారిపోయేలా అవుతుంటే మొలల బాధలుండవు.
3. ఇప్పుడు ఎలాంటి ఆహారపదార్థాలు తింటే మొలల బాధ పెరుగుతుందో సుశ్రుతుడు చెప్పిన విషయాలు మీకందిస్తున్నాను.
  - ◆ తేలికగా, ఒక పట్టాన అరగని కరిన ఆహార పదార్థాలు
  - ◆ ఎప్పుడూ అతిగా స్వీట్లు తినడం
  - ◆ చల్లారిపోయి, చద్దివాసనవచ్చే ఆహార పదార్థాలు తినటం
  - ◆ మాడిపోయిన వంటలు, 'డబుల్ రోస్ట్' పేరుతో నల్లగా మాడ్చిన వంటకాలు.
  - ◆ ఒకదానితో ఇంకొకటి సరిపడని ఆహార పదార్థాలు... అంటే, మజ్జిగతోనో పెరుగుతోనో అన్నంతిని వెంటనే టీ తాగడం... ఇలాంటివన్నమాట. చేపలు, పాలు కూడా ఇలాంటి విరుద్ధపదార్థాలే!
  - ◆ పరిమితిదాటి అతిగా తినడం
  - ◆ లేకపోతే కడుపునిండకుండా అరకొరగా తినడం. చీటికి మాటికి అలిగి అన్నం మానేయడం చేసే వారికి మొలల వ్యాధి వస్తుంది సుమా!
  - ◆ ఆవు మాంసం, చేపలు, పందిమాంసం, వగైరా అతిగా తినడం, చెడిపోయిన మాంసాన్ని తినడం.
  - ◆ మైదాపిండితో వండిన వంటలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం.
  - ◆ భోజనం అయిన తర్వాత బెల్లంతో వండిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం.
  - ◆ వెల్లుల్లిని అతిగా, ఇష్టారాజ్యంగా ఆహారంలో వాడటం.
  - ◆ విరేచనాలకు వేసుకొని కడుపును శుద్ధిచేసుకొనే అలవాటు లేకపోవడం.
  - ◆ విరేచనం కావటానికి సరిఅయిన పద్ధతిలో కాకుండా అస్తవ్యస్తంగా ఎనిమా చేయించుకోవడం. సబ్బుముక్కలు లాంటి మంటపుట్టించే వాటిని విరేచన మార్గంలో పెట్టుకోవడం, ఏవేవో విరేచనం అయ్యే చిట్కాలు అనాలోచితంగా ప్రయోగించడం...
  - ◆ అనుచితంగా వ్యాయామం చేయడం, ఒక పద్ధతి లేకుండా అశాస్త్రీయంగా పిచ్చి పిచ్చి ఆసనాలు వేయడం.
  - ◆ వ్యతిరేకంగా వున్న వాతావరణంలో అతిగా తిరగడం.

- ◆ పగలు పడుకోవడం, రాత్రి జాగరణలు చేయటం.
- ◆ ఎప్పుడూ అదేపనిగా కూర్చోని గానీ, పడుకొనిగానీ వుండడం, కఠినంగా వున్న కుర్చీ మీద ఎక్కువగా కూర్చోవలసి రావడం.
- ◆ ఎప్పుడూ ప్రయాణాలు చేయడం... ఈ ప్రయాణాలు కూడా ఎగుడూదిగుడూ రోడ్ల మీద మెత్తదనం లేని సీటుపైన కూర్చుని ప్రయాణించటం.
- ◆ విరేచన మార్గానికి, దాని చుట్టు పక్కల ప్రాంతాల్లోనూ దెబ్బతగలడం.
- ◆ అతిగా విరేచనాలు అయ్యి... రఫ్ గానూ, కఠినంగానూ విరేచనమార్గాన్ని నిర్లక్ష్యంగా కడగడం.
- ◆ విరేచనానికి వెళ్ళకుండా వాయిదా వేయడం.
- ◆ అపానవాయువులు వెళ్తున్నప్పుడు ఆపాలని ప్రయత్నించడం.
- ◆ ప్రసూతి సమయంలో అశాస్త్రీయంగా, నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడం, ప్రసవం కోసం అతిగా ముక్కడం వలన విరేచన మార్గానికి సంబంధించిన కండరాలు దెబ్బతింటాయి. అక్కడి రక్తనాళాలు చిట్టినట్లవుతాయి. సిరాకౌటిల్యం అంటారు దీన్ని. విరేచనానికి వెళ్ళినప్పుడు అతిగా ముక్తితే ఈ సిరాకౌటిల్యం ఏర్పడుతుంది.
- ◆ కోరికల్ని, మనసునూ అదుపులో పెట్టుకోలేని వ్యక్తులకు, జీర్ణశక్తి సరిగాలేని వ్యక్తులకూ ఎప్పటికైనా మొలల బాధ తప్పకపోవచ్చు.
- ◆ మలమూత్రాలను ఆపేందుకు ప్రయత్నించడం వలన... వేడి చేసే పచ్చళ్ళు, మ'లీలాలు, ధూమపానం, కోపం, ఆవేశాల వలన... పగటి నిద్ర వలన... శరీరంలో దోషాలు పెరిగి, రక్తనాళాలు దెబ్బతిని విరేచన మార్గంలో మొలలు వస్తాయి.
- ◆ మెత్తటి కుషన్ సీట్లు, స్ప్రింగ్లమీద, ఫోమ్ పరిచిన సోఫాల్లో కూడా అదేపనిగా నిరంతరంగా కూర్చోవడం మొలలకు ఆహ్వానం పలకడమే!

### ఈ లక్షణాలు మీలో కన్పిస్తే మొలలు చెలరేగినట్లే!!

మొలలు పెరగబోయే ముందు కొన్ని లక్షణాలు స్పష్టంగా కన్పిస్తాయి. జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే ఈ లక్షణాల్లో కొన్నయినా మొలల వ్యాధితో బాధపడేవారిలో గమనించవచ్చు.

- ◆ తీసుకున్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాకపోవడం జరుగుతోందంటే మొలలు వచ్చిన వారిలో తిరగబెడుతున్నట్లు లెక్క. ఇదే లక్షణం కొనసాగితే మొలలలేని వారికి వచ్చే సూచనలున్నాయి. అజీర్తి సమస్త వ్యాధులకూ మూలకారణం కదా!

- ◆ శరీరం కృశించినట్లు, దౌర్బల్యం ఏర్పడినట్లుండడం, టీ.బీ రోగిలా ఎండిపోవడం.
- ◆ కడుపులో గడబిడ, త్రేపులు, మంట
- ◆ విరేచనం సరిగా అవకపోవడం, పిట్టంకట్టి గట్టిరాయిలాఅయి బలవంతంగా ముక్కితే గాని మలవిసర్జన జరగకపోవడం
- ◆ విరేచనం అయ్యేచోట కత్తెరతో కత్తిరించినంత నొప్పి.
- ◆ అపానవాయువులు బలవంతాన, పెద్ద శబ్దంతో వెళ్ళడం
- ◆ బొడ్డు దగ్గర రాయి పెట్టినట్లు బరువుగా, నొప్పిగా వుండడం
- ◆ దగ్గు, ఆయాసం, తలతిరుగుతున్నట్లుండడం, నిద్రమత్తు.
- ◆ మూత్రం అధికంగా వెళ్ళడం.
- ◆ ఏ పని చేయాలనే ఉత్సాహం లేకపోవడం
- ◆ ఎక్కడా కుదురుగా కూర్చోలేకపోవడం, ఏ పనిమీదా పట్టుమని పదినిమిషాలు మనసు లగ్నం చేయలేకపోవడం, చిరాకు, కోపం, ఎదుటి వ్యక్తిని చీదరించుకోవడం... ఇవన్నీ మొలలు రాబోయే ముందుగా కన్పించే లక్షణాలు. అవి వచ్చి కొంత ఉపశమనం కన్పించిన తర్వాత తిరిగి ఈ లక్షణాలు వస్తున్నాయంటే మొలలు తిరగబెట్టున్నాయని అర్థం.

### రక్త మొలలు శక్తిని హరిస్తాయి

మొలల వ్యాధిలో చాలా రకాల లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. మనం తీసుకునే ఆహార విహారాల్ని బట్టి ఆయా లక్షణాలు మొలల వ్యాధిలో కన్పిస్తాయి. వీటిలో అత్యంత బాధాకరమైంది, ప్రమాదకరమైంది... మొలల్లోంచి ధారాపాతంగా రక్తం స్రవిస్తున్న లక్షణం!

రక్త మొలలు పగడం రంగులోనో, గురివింద గింజరంగులోనో వుంటాయి. వీటిలోంచి రక్తం కారుతుంటుంది. ఈ లక్షణం వున్న మొలల వ్యాధిలో మలవిసర్జన చేయడం చాలా కష్టంగా వుంటుంది. వెళ్ళిన మలం కన్నా కారిన రక్తం అధికంగా వుంటుంది. దానికితోడు కత్తులతో పొడిచినంత బాధ. ఈ బాధకు, ఆ రక్తస్రావానికి భయపడి మలవిసర్జన చేయకుండా వాయిదా వేయాలని చూస్తారు. అలా వాయిదా వేయడం వలన వాతం పెరిగి మరింతగా రక్తమొలలు విజృంభిస్తాయని గ్రహించాలి.

పాదాలు, పొట్ట, వృషణాల దగ్గర నీరు పట్టడం, గుండెనొప్పి, మూర్ఛపోవడం, వాంతులు, జ్వరం, దప్పిక... ఇవన్నీ మొలల వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు.

జఠరాగ్ని పెరిగి, తీసుకోగలిగిన ఆహారం తేలికగా జీర్ణం అయ్యే పరిస్థితిలేకపోతే మొలల వ్యాధి ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితుల్ని సృష్టిస్తున్నట్లు లెక్క.

మొలల్ని శస్త్ర వైద్యులు పరీక్షించి అవి ఏ స్థాయిలో వున్నాయో నిర్ణయిస్తారు. శస్త్ర చికిత్స చేయడం ఒక్కటే దీనికి శాశ్వత విముక్తి అయితే, శస్త్ర చికిత్స సాధ్యపడేవరకూ కొంత చికిత్స, కొన్ని జాగ్రత్తలు అవసరం అవుతాయి. వాటి వివరాలే ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాను.

ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వారు కూడా ఈ వ్యాసంలో సూచించిన జాగ్రత్తలు, చికిత్సలు పాటించడం అవసరం.

### మొలలకు మందులున్నాయి

అవును! మొలలకు మందులున్నాయి. మొలల్ని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం ఒక చికిత్స అయితే, మందులతో కంట్రోల్లో పెట్టడం మరో చికిత్స

రోగి పరిస్థితి, మొలల్లో తీవ్రత, మొలల వ్యాధితోపాటు రోగికి గల ఇతర లక్షణాలూ వగైరా అన్ని విషయాల్ని కూలంకషంగా అధ్యయనం చేసి, శస్త్ర చికిత్స తప్పనిసరా... లేక మందులతో ఈ వ్యాధిని నియంత్రించగలమా అనేది వైద్యులు నిర్ణయిస్తారు.

రక్తమొలలకు, రక్తం పడకుండా బాధపెట్టే మొలలకూ చికిత్సలో కొద్ది తేడా వుంటుంది. రక్తస్రావాన్ని కంట్రోల్ చేసి, తిరిగి రక్తం పడకుండా చూడడం అదనంగా వుంటుంది.

- ◆ చికిత్సలో ముఖ్యమైంది. మొలల వ్యాధికి కారణమైన పనుల్ని వెంటనే విడిచిపెట్టడం ఈ వ్యాసం ప్రారంభంలోనే అనేక విషయాల్ని వివరించడం జరిగింది. వాటిని మరొక్కసారి చదివి, వాటిలో మొలలు వచ్చేందుకు కారణమయ్యే విషయాల్ని వేటివేటిని మనం చేస్తున్నామో గుర్తించి, వాటిని తక్షణం ఆపుచేయాలి.
- ◆ వ్యోషాదిచూర్ణం, బృహత్ సూరణవటి, గుడహరీతకీ, ద్రాక్షాసవం, అభయారిష్ట, తక్రారిష్ట, కాంకాయనవటి... ఇలా అనేక ఆయుర్వేద ఔషధాలు మొలలుపైన పనిచేసేవి వున్నాయి. వాటిని ఆయుర్వేద వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడుకోవాలి.
- ◆ లాక్షాచూర్ణం, కూష్మాండలేహ్యం, స్ఫటికాది చూర్ణం అర్మకూరారసం, అర్యోక్షివటి వంటి మందులు రక్తస్రావాన్ని అరికడతాయి. పిప్పల్యాది తైలం, కాసీసాది తైలం పైపూతకు వాడే మందులుగా పనిచేస్తాయి.
- ◆ కడుపులో పెరిగిన వాతాన్ని తగ్గించి, జీర్ణశక్తిని పెంచి, మొలలపైన నొప్పిని తగ్గించే లేపనాలు (ఆయింట్ మెంట్లు), మొలల్ని కరిగించే లేపనాలు రాస్తూ, మొలల పైన పనిచేసే మందుల్ని కడుపులోకి వాడడం సామాన్య చికిత్సా సూత్రం ఈ వ్యాధి విషయంలో!

- ◆ ఉత్తరేణి మొక్కల్ని వ్రేళ్ళు, ఆకులు, గింజలతో సహా సేకరించి, శుభ్రంచేసి, మెత్తగా దంచి రసం తీసి తేనెగాని, పంచదారగానీ కలిపి పూటకు 2 చెంచాల రసం చొప్పున రెండుపూటలా కొన్నాళ్ళపాటు తాగితే రక్తమొలలు తగ్గుతాయి. ఒకవేళ పచ్చి ఉత్తరేణి దొరకనప్పుడు ఎండిన ఉత్తరేణిని గింజలు వ్రేళ్ళతో సహా తేలికగా దంచి, 2 చెంచాల పొడికి గ్లాసు నీళ్ళు పోసి బాగా మరిగించి, వడగట్టుకుని తీపి కలుపుకొని తాగాలి. రెండుపూటలా తాగవచ్చు.
- ◆ నల్ల ఉలవలు బజార్లో దొరుకుతాయి. ఉలవల్లో నల్లనివే శ్రేష్ఠం అంటారు. మామూలు ఉలవలు కూడా మొలల వ్యాధిపైన పనిచేసేవే! ఉలవల్ని వేయించి దంచిన చూర్ణాన్నిగానీ, ఉలవల కషాయాన్నిగానీ, ఉలవల్ని మొక్కగట్టి ఎండించి, దోరగా వేయించి మర ఆడించిన పిండిని గానీ రోజూ తీసుకొంటుంటే మూలవ్యాధి తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అయితే, అతిగా తీసుకొంటే వేడిచేస్తాయి. వేడిచేయడాన్ని బట్టి మోతాదును నిర్ణయించుకోవాలి.
- ◆ కరివేపాకు మొక్క ఆకు, కాయ, వేరు, చెట్టుపై బెరడు... అన్నీ మొలలపైన పనిచేసేవే! కరివేపాకు పళ్ళు రక్తమొలల్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. దీని ఆకుని, కాయని, వేరుని, పై బెరడునీ ఏవి దొరికితే వాటిని సమానంగా తీసుకొని శుభ్రంచేసి ఎండించి, తేలికగా దంచి రోజూ 2 చెంచాలపొడి + 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, వడబోసి, తీపి కలుపుకొని తాగాలి.
- ◆ ఏలకులు వేడిని తగ్గించి, రక్తస్రావాన్ని అరికట్టేందుకు తోడ్పడతాయి. చిన్న ఏలకులు మంచివి. రక్తమొలలతో బాధపడేవారు రోజూ 5, 6 ఏలకులు తినడం మంచిది.
- ◆ కుక్క పొగాకు మొక్క ఆకునీ, గాడిద గడప మొక్క ఆకునీ కలిపి మెత్తగా నూరికడితే మొలల బాధ తగ్గుతుంది. ఈ రెండూ పల్లెటూళ్ళలో పొలాల గట్లమీద పెరిగేవే! ప్రయత్నించగలవారు ప్రయత్నించి చూడండి.
- ◆ నల్లేరు రోడ్డు పక్కన పెరిగే మొక్క దీని కాడల్ని ఎండించి, మెత్తగా దంచి రోజూ 1/2 చెంచా నుండి 1 చెంచా వరకూ పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో కలిపి తీసుకొంటే సుఖవిరేచనం అవుతుంది. మొలల బాధ తగ్గుతుంది. ఎంత పొడిని తీసుకుంటే విరేచనం సుఖంగా అవుతుందో అంతమోతాదుని నిర్ణయించుకోవాలి. తేనెతోగాని పంచదారతోగాని కలిపి తిన్న తర్వాత బియ్యపు కడుగునీళ్ళు తాగిస్తే మంచిది.

- ◆ మెంతికూరని తరచూ ఆహారపదార్థంగా వండుకొని తింటే మొలల వ్యాధికి హితకరంగా వుంటుంది.
- ◆ దానిమ్మ ఆకు, పువ్వు, కాయ, పండు, వేరు, చెట్టుబెరడు... ఇవన్నీ మూలవ్యాధిని తగ్గించి, రక్తస్రావాన్ని ఆపేందుకు దోహదపడేవే! పచ్చిపూవుల్ని నూరి కడితే మొలల్లోంచి రక్తం కారడం ఆగుతుంది. కాయ పై బెరడుని పారేయకుండా జాగ్రత్తచేసి, ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని రోజూ 1 చెంచా పొడి ఉదయం, సాయంత్రం తేనెతో తీసుకోండి.
- ◆ బొప్పాయి పండు రక్తమొలల వ్యాధిలో రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- ◆ దర్భ మొక్కవేళ్ళని శుభ్రంచేసి ఎండించి, మెత్తగా దంచి అట్టేపెట్టుకోండి. 2 చెంచాల పొడితో 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా బాగా మరిగించి, వడగట్టి, తీపి కలుపుకుని రెండుపూటలా రోజూ తాగితే మొలల బాధలన్నీ తగ్గుతాయి.
- ◆ సుగంధిపాల వేళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. సన్నవేళ్ళయితే, వేరుని నేరుగా వాడుకోవచ్చు. లావు వేరైతే పై బెరడు వలిచి వాడుకోవాలి. పచ్చిదిగానీ, ఎండించి దంచినదిగాని సుగంధిపాలను 1 చెంచా మోతాదును నీళ్ళలోగాని, పాలలోగాని కరిగించి రెండుపూటలా తాగితే మొలల వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.
- ◆ బూడిద గుమ్మడికాయ తక్షణం మొలల వ్యాధిని శాంతింపచేస్తుంది. ముదురు బూడిద గుమ్మడికాయని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి నీరు పిండి, నేతిలో వేయించి, ఆ పిండిన నీటితో పంచదారపాకంపట్టి, వేయించిన బూడిద గుమ్మడి గుఱ్ఱుని కలిపి హల్వాలా చేసుకుని రోజూ తింటే మంచిది. 'కూష్మాండ లేహ్యం' పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో ఇది దొరుకుతుంది. దీన్ని తప్పనిసరిగా మూలవ్యాధి రోగులు వాడాలి.
- ◆ ఖర్జూరపుకాయ, కిస్మిస్ పళ్ళు మూలవ్యాధిని నెమ్మదింపచేస్తాయి.
- ◆ ముసాంబ్రం బజార్లో దొరకుతుంది. దీన్ని తడిపి మొలలపైన పట్టువేస్తే మొలల బాధ తగ్గుతుంది.
- ◆ చామంతి పూవుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి, 2, 3 చెంచాల పొడిని చెంబునీళ్ళలో వేసి మరిగించి, చల్లార్చి, ఆ నీటితో మొలల్ని కడిగితే బాధ తగ్గుతుంది.
- ◆ మొలల పాలిటి దివ్యోషధం 'కంద', అడవికంద అయితే మరీ మంచిది. మామూలు కందకు గుణం తక్కువైనా బాగానే పనిచేస్తుంది. దీని కూర నోటికి రుచిని కల్గిస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. కొత్త కందలో దురద ఎక్కువ. నిలవబెట్టి 5, 6 నెలల తర్వాత వాడితే మంచి గుణం కనిస్తుంది.

- ◆ కందని నీళ్ళలో వుడికించి, ఆ ముక్కల్ని కూరగా వండుతారు. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. ఒళ్ళు తగ్గుతుంది. కడుపులో పాములు పెరగకుండా ఆపుతుంది. బలకరం. విరేచనం చక్కగా అయ్యేలా చేస్తుంది. కడుపులో బల్ల (లివర్లో వాపు) కడుపులో గడ్డలు, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది. మధుమేహ రోగులు, కీళ్ళవాతపు రోగులు, పేగుపూత రోగులు దీన్ని జాగ్రత్తగా వాడాలి. తక్కిన వారందరికి ఇది మేలు చేస్తుంది. కొందరికి వేడిచేయవచ్చు. ఉడికిన కందముక్కల్ని దంచి నేతిలో వేయించి బెల్లం పాకం పట్టుకొని 'జామ్'లా చేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా 1-2 చెంచాల చొప్పున తీసుకోగలిగితే మొలలు తిరగబెట్టవు. కందకాడలతో పులుసు పెడతారు. కందని కూడా పులుసులో ముక్కలుగా తినడం తెలుగువారికి చాలా ఇష్టమైన విషయం! మూల వ్యాధికి కందమూలమే చికిత్స!

### మొలల వ్యాధిని అశ్రద్ధ చేయకండి జాగ్రత్తలు పాటించండి

మూల వ్యాధిలో బాధకలిగినప్పుడు ఏదో ఔషధంతో ఎలాగైనా ఉపశాంతిని కల్పించవచ్చు. కానీ కావలసినదల్లా తిరిగి అలాంటి పరిస్థితి రాకూడదు. బాధ తిరగబెట్టకూడదు. అందుకని, ఆహార విహారాల్లో ముఖ్యంగా జాగ్రత్తగా ఉండడం మొలలరోగి అలవాటు చేసుకోవాలి.

#### ముఖ్య జాగ్రత్తలు

1. మలబద్ధకం రాకుండా చూసుకోవాలి. పల్చగా, మెత్తగా సుఖవిరేచనం రెండుపూటలా అయ్యేలా చేసుకోవాలి.
2. కఠినంగా ఉండే కుర్చీల మీద ఎక్కువసేపు కూర్చోకూడదు. అలాగని స్పాంజి (ఫోమ్)తో చేసినవాటిని కూడా అతిగా వాడకూడదు. ఋరుగదూదినిగాని, పత్తినిగానీ దిండుగా కుట్టుకుని వాడితే మంచిది.
3. వేడిచేసే ఆహారపదార్థాలు, మసాలాలు, ఊరగాయపచ్చళ్ళు అతిగా తినే అలవాటు మానుకోవాలి. విశ్రాంతి లేకుండా ఉద్యోగరీత్యా గానీ, వ్యాపారరీత్యాగానీ, క్యాంపులు, ప్రయాణాలు అధికంగా చేసేవారికి మొలల బాధ తరచూ తిరగబెడ్డూ వుంటుంది. వారు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు వెదుక్కోవడం మంచిది.
4. పాతబియ్యం, పాత గోధుమలు (కనీసం ఆరునెలలు పాతబడ్డవి) వాడుకోవడం అవసరం.
5. బార్లీ, సగ్గుబియ్యం జావ ఎంత వీలైతే అంత తాగడం రోజూ అవసరం.
6. ఉలవలతో చారు, కట్టు, గుగ్గిళ్ళు అప్పుడప్పుడూ తీసుకొంటూ ఉండాలి.
7. బీరకాయ, పొట్లకాయ కూరలు తింటుండాలి.

8. ఉసిరికాయ తొక్కుడుపచ్చడి, వెలగకాయతో చేసిన పెరుగు పచ్చడి తింటూ వుండాలి.
9. పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, పాలకూర, గంగపాయిల కూర, చక్రవర్తి కూర వీటిలో ఏది దొరికితే దాన్ని రోజుకొకటైనా తప్పనిసరిగా తినాలి.
10. ఆవు మజ్జిగ, ఆవు నెయ్యి, ఆవు పాలు దొరికితే అదృష్టం. తప్పకుండా వాడండి.
11. లేత మామిడి పిందెలు (టెంకపట్టనివి) తినవచ్చు.
12. పెసరపప్పు తినండి. కందిపప్పు, మినపప్పు వద్దు.
13. మరమరాలు జావకాచుకొని గానీ, నేరుగాగానీ తినవచ్చు.
14. పాత నిమ్మకాయపచ్చడి, పాత ఉసిరికాయపచ్చడి, పాత చింతకాయ పచ్చడి వగైరా చాలాకాలం క్రితంవి అయితేనే తినండి.
15. మారేడు కాయ గుఱ్ఱు, వెలగపండు గుఱ్ఱుని వీలైనంత ఎక్కువగా వాడండి.
16. మాంసాహారం తగ్గించుకోవడం మంచిది. తినడం తప్పనిసరి అయితే మేకమాంసాన్ని మసాలాలు బాగా పట్టించకుండా తినడం మంచిది.
17. పళ్ళు, పళ్ళ రసాలు అన్నీ తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా యాపిల్ పండుతింటే రక్తస్రావం వలన కల్గిన బలహీనత తగ్గుతుంది.

#### తినకూడనివి

1. కొత్తబియ్యం, కొత్త గోధుమలు
2. కొత్త చింతపండు, కొత్త బెల్లం
3. నువ్వులు, నువ్వుచెక్క (తెలగపిండి)
4. నూనె పదార్థాలు
5. ఆవాలు ఆవపిండితో చేసినవి
6. కోడి, చేప, రొయ్య వగైరా మాంసం.
7. చల్లారినవి, చద్దివాసన వస్తున్నవి, మెత్తబడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దు.
8. వంకాయ, సొరకాయ, బచ్చలి, గోంగూర ఈ నాలుగూ మొలల వ్యాధికి పరమ శత్రువులు.

మొలల వ్యాధి గురించి, దానిని కంట్రోల్లో పెట్టుకోవడానికి కావలసిన జాగ్రత్తల గురించి పాఠకులకు ఈ వ్యాసంతో సంపూర్ణంగా అర్థం అయిందని ఆశిస్తున్నాను.

శస్త్ర వైద్యుని సలహాలు తీసుకొంటూనే, అవసరం అయితే అనుభవం వున్న ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహాలు కూడా పొందితే మంచిది. ముఖ్యంగా కడుపులో వాతం పెరగకుండానూ, అజీర్తి కలగకుండానూ, విరేచన బద్ధకం ఏర్పడకుండానూ చూసుకోవడం అవసరం.



## ఎంతకూ అంతుపట్టని, ఒక పట్టణ చికిత్సకు లాంగు “సారియాసిస్”

క్యాల్షిఫ్లవర్ పువ్వులా చర్మం బుడిపెలుగా విచ్చుకునిపోయి, నీలం ఎరుపు కలిపిన ఒక విధమైన పింక్ రంగులో మచ్చలు ఏర్పడి విపరీతమైన దురదతో బాధపెట్టే చర్మవ్యాధిని సారియాసిస్ అంటారు.

చర్మవ్యాధులతో బాధపడేవారిలో ప్రతి వందమందిలో కనీసం పదిమంది ఈ సారియాసిస్ వ్యాధి పీడితులున్నారని ఒక అంచనా! ఇటీవలి కాలంలో ఈ సంఖ్య యింకా పెరుగుతున్నట్లు మా పరిశీలనలో తెలుస్తోంది.

### సారియాసిస్ వ్యాధికి అనేక కారణాలు

వైరస్ల గురించిన శాస్త్రం వైరాలజీ, జెనెటిక్స్ తదితర శాస్త్రాలు పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందిన ఈ యుగంలో కూడా, సారియాసిస్ ఒక చర్మవ్యాధుల ‘మిస్టరీ’గానే వుంది. ఖచ్చితమైన, అందరికీ అమోదయోగ్యమైన కారణాలనేవి ఈ వ్యాధి గురించి ఇంతవరకూ గుర్తించడం జరగలేదు.

కొందరు ఒక విధమైన వైరస్ కారణంగా ఈ వ్యాధి వస్తుందంటారు. ఇంకొందరు వంశపారంపర్య లక్షణాలేవో ఈ వ్యాధిలో వున్నట్లు తాము గుర్తించామంటారు. మరికొందరు ఎలర్జీ కారణంగా వస్తుందని అంటారు. శరీరంలో కొవ్వుకు సంబంధించిన మెటబాలిజంలో తేడాల వలన ఈ వ్యాధి వస్తుందని మరో సిద్ధాంతం. కొన్ని గ్రంథుల ప్రావాలలో లోపాల వలన వస్తోందని ఇంకొందరి భావన!

కారణాలేమైనా, ఈ వ్యాధిలో ఎలర్జీ లక్షణాలు, మానసిక లక్షణాలు మాత్రం చాలా ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంటాయనేది వాస్తవం.

### సారియాసిస్ లక్షణాలు

సారియాసిస్ మచ్చల మీద గరుకుగా వుండి, గోకితే చేపల పొలుసులు రాలినట్లు వెండిరంగు పొలుసులు రాలడం ఈ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణం. పొలుసులు

రాలిన చోట తడితడిగా వుండి మచ్చలు మెరుస్తూ వుంటాయి. గట్టిగా గోకితే నెత్తురు జీర గోళ్ళకు తగుల్తుంది. సాధారణంగా ఏదో గాయమో, వుండో, గోకినందువలన గోరు గీసుకోవడమే జరిగి అక్కడ సొరియాసిస్ మచ్చలు ఏర్పడతాయి.

### చుండ్రు అనుకొని అశ్రద్ధ చేయకండి - సొరియాసిస్ కావచ్చు!

చర్మం మీద ఎక్కడా మచ్చలు లేకుండా కేవలం తలమీద కూడా సొరియాసిస్ రావచ్చు. దీన్ని సొరియాటిక్ స్కాల్ప్ అంటారు. తలలో చుండ్రు అనుకొని, అదేపోతుందని, ముదిరిపోయే వరకూ అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు మనవాళ్ళు.

1. ఎంత ప్రయత్నించినా చుండ్రు తగ్గకపోతే సొరియాసిస్ అవునో కాదో పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.
2. మామూలు చుండ్రులో కన్నా పెద్ద పెద్ద పొలుసులు తలలోంచి దువ్వెస వెంబడి రాల్తుంటాయి గుర్తించండి.
3. పొలుసులు లేనిచోట కూడా, తల మీద అక్కడక్కడా చిన్న పొక్కులు వంటివి చేతివేళ్ళకు తగుల్తాయి. కానీ, కంటికి పొక్కులు కనిపించవు. ఇది కూడా గమనించండి.
4. బాగా అదిమిపట్టి దువ్వితే సన్నని నెత్తురు జీర వంటివి దువ్వెనకు అంటుతుంది పరిశీలించి చూడండి.

వీటిలో ఏ లక్షణం కన్పించినా, అది మామూలు చుండ్రుకాదనీ, సొరియాసిస్ వ్యాధి తలపైన వచ్చిందనీ గుర్తించి వెంటనే చర్మవ్యాధుల నిపుణుడి సలహా పొందండి.

### చిన్న పిల్లల్లోనూ సొరియాసిస్ వస్తుంది

ఐదు సంవత్సరాలలోపు పిల్లల్లో కూడా సొరియాసిస్ వ్యాధి వస్తుంది.

1. తలపైన, ముఖం మీద, ఉరోభాగంలోనూ కాళ్ళకు, చేతులకూ ఎక్కువగా సొరియాసిస్ మచ్చలు పిల్లల్లో వస్తాయి.
2. చిన్న అమ్మవారు వ్యాధిలో పొక్కులు వచ్చినట్లే వస్తాయి అదేననుకొని అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు మనవాళ్ళు. కానీ, ఎంతకాలానికీ తగ్గకుండా పెరుగుతూ వుండడంతో అప్పటికిగాని ఈ వ్యాధిని గుర్తించరు.
3. నీరుపట్టి, వాచి పిల్లల్ని కొంత బాధపెడతాయి కూడా.

### సొరియాసిస్ కు చికిత్స కష్టసాధ్యం

సొరియాసిస్ వ్యాధికి కారణాలు ఒకటికి ఆరు రకాలుగా వుండడంతో, దీని చికిత్స కూడా అన్ని రకాలుగా నడుస్తూ వుంటుంది. ఒక్కో వ్యక్తికి ఒక్కో కారణంగా

సొరియాసిస్ వస్తూ వుంటుంది. కాబట్టి, కారణాన్ని ఖచ్చితంగా అంచనా వేయగలిగితే చికిత్స కొంతవరకూ సుసాధ్యం అవుతుంది.

“మెటాట్రెక్సేట్” అనే మందు ఈ వ్యాధిపైన ఇటీవలి కాలంలో బాగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది. కొంతవరకూ ఇది గట్టి సమాధానమే ఇస్తోంది... పరిపూర్ణంగా మాత్రం కాదు.

ఏమైనా సొరియాసిస్ కు చికిత్స అసాధ్యం కాదుగానీ, కష్ట సాధ్యం అని చెప్పుకోవచ్చు.

### ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో సొరియాసిస్

ఈ సొరియాసిస్ వ్యాధిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ‘కిట్టిభ’ అనే వ్యాధిగా వివరించారు. సుశ్రుతుడు ఈ వ్యాధిలో అత్యంత దురద, భరించలేనంతగా వుంటుందని చెప్పాడు.

మచ్చలు ఎక్కువగా వుండి నల్లగా మారితే ఈ వ్యాధి అసాధ్య స్థితికి వెళ్ళిందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. మామూలుగా అయితే ఈ వ్యాధి కొంచెం కష్ట సాధ్యంగా వుంటుంది. చాలాకాలంపాటు జాగ్రత్తగా, ఓపికగా, మందు మీద విశ్వాసంతో చికిత్స తీసుకోగలిగితే ఈ వ్యాధిని ఎదుక్కోవడం సాధ్యమే అవుతుంది. ఏమైనా రోగి అందించే సహకారం మీద చికిత్స విజయం ఆధారపడి వుంటుంది.

మహా భల్లాతక రసాయనం, భల్లాతకవటి, గంధక రసాయనం, స్వర్ణవంగ సింధూరం, తామ్రమైనం, ఆరోగ్యవర్ధనీవటి, పంచతిక్తక ఘృతం, ఖదిరారిష్ట.. ఇలా ఈ వ్యాధిపైన పనిచేసే ఆయుర్వేద ఔషధాలు మహత్తరమైనవి వున్నాయి. అయితే, వీటిని జాగ్రత్తగా వైద్యుని పర్యవేక్షణలోనే వాడాలి. ఈ వ్యాధి గురించి చక్కగా తెలిసిన ఆయుర్వేద వైద్యుని సంప్రదించి మార్పు చూసుకొంటూ మందులు వాడాలి. భల్లాతకి కలిసిన మందులు వాడేప్పుడు ముఖ్యంగా, రియాక్షన్ ను గమనించుకొంటూ వాడవలసి వుంటుంది. అందుకే, ఈ వ్యాధి విషయంలో చికిత్స చేసే వైద్యునికి అనుభవం కూడా అవసరం.

### సొరియాసిస్ వ్యాధిలో మీరుగా చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

- ◆ వేపచిగుళ్ళు తెచ్చి అందులో కొద్దిగా మిరియాలు కలిపి మెత్తగా నూరండి లేదా మిక్సీ పట్టండి. ఆ వచ్చిన గుఱ్ఱుని కాసేపు నీడన ఆరబెట్టి, కుంకుడు గింజంత మాత్రలు కట్టుకొని రోజూ ఉదయం, సాయంకాలం 1-2 మాత్రలు విడవకుండా కొన్ని నెలలు పుచ్చుకొంటే ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

- ◆ వేపపూలను సీజన్లో సేకరించి అరబెట్టి మెత్తగా దంచి సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఈ వేపపూలపొడిలో తగినంత ఉప్పు, కారం కలుపుకొని అన్నంలో రోజూ తింటే సొరియాసిస్ వ్యాధిలో కొంత విముక్తి కన్పిస్తుంది. వేపపూలను నేతిలో వేయించి దంచితే మంచిది.
- ◆ రోజూ 1-2 వెల్లుల్లి గర్భాలు సమలకుండా మింగితే సొరియాసిస్ వ్యాధిలో వాతపు లక్షణాలు తగ్గుతాయి. పొక్కులు విరవిరలాడడం దురద తగ్గుతాయి. ఇలా కొన్ని నెలలపాటు విడవకుండా వాడడం అవసరం.
- ◆ నేతిలో వేయించిన వాము పొడిని విడిగా గానీ వేపపూల పొడిలోగానీ కలుపుకొని రోజూ అన్నంతో తింటే సొరియాసిస్ చర్మవ్యాధిలో వాత లక్షణాలు తగ్గుతాయి.
- ◆ టేకు మొక్క ఆకులు దొరికితే సేకరించి, నీడన ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని జాగ్రత్తగా సీసాలో భద్రపరచుకొని రోజూ 2 చెంచాల పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తాగితే ఈ వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.
- ◆ ఆగాకరకాయల మొక్క ఆకుల్ని కూరగా వండుకుని తింటారు. ఇది చర్మ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది. ఈ మొక్క పువ్వుల్ని సేకరించి నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తింటే చర్మ వ్యాధుల్లో ఎలర్జిక్ లక్షణాలు తగ్గుతాయి.
- ◆ చిన్న దురదగొండి వేరును ఎండించి దంచి, 2 చెంచాలపొడి, 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి, అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తేనెగాని, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే రక్తం శుద్ధిపరుస్తుంది. శరీరతత్వం మారుతుంది. అందువలన ఎలర్జిక్ లక్షణాల్లో మంచి సుగుణం కన్నించే అవకాశం వుంది.
- ◆ అరటికాయలు బాగా లేత పిందెలుగా వున్నవి కూరగా తరచూ వండుకుంటే ఈ వ్యాధిలో మంచిది. అరటి పూలను కూడా కూరగానూ, పప్పుగానూ వండుతారు. ఇది కూడా చర్మ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది.
- ◆ పసుపు కొమ్ముల్ని దంచగా వచ్చిన పసుపు పొడిని నీళ్ళతో తడిపి వంటికి రాసుకొని అరగంట ఆరనిచ్చి స్నానం చేస్తే సొరియాసిస్ పొలుసులు మెత్తబడతాయి.
- ◆ ధనియాల కషాయం రోజూ 2-3 చెంచాల మోతాదులో తేనెతో తాగితే ఎలర్జిక్ బాధలు నెమ్మదిస్తాయి.

### సారియాసిన్ వచ్చిందా? ఇవి తినకండి!

- ◆ సారియాసిన్ వ్యాధి సోకినవారు చింతపండు వాడకాన్ని బాగా తగ్గించేయాలి.
- ◆ అతిగా కారాలు, మసాలాలు, పచ్చళ్ళు తినకూడదు.
- ◆ ఎర్రగుమ్మడికాయను తినకండి.
- ◆ దుంపకూరలు (ఆలు, చేమ, కంద, పెండలం వగైరా) మానేయాలి.
- ◆ పెరుగు వాడకాన్ని ఆపి మజ్జిగను ఎక్కువగా తాగడం మంచిది.
- ◆ కొత్తబెల్లం తినండి... పాతబెల్లం (కనీసం ఒక సంవత్సరం క్రితం) వాడుకోవచ్చు. చింతపండును కూడా బాగా పాతది తినవచ్చు.
- ◆ నువ్వులు, నువ్వులనూనె, నువ్వుల పిండి తినకండి.
- ◆ మినుములు, మినపప్పు కూడా ఎక్కువగా వాడకండి.
- ◆ చెరుకురసం, బెల్లం పానకం వగైరాలు నిషేధం.
- ◆ గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కూర వండవద్దు.
- ◆ చేపలు, కోడి, పావురం... వీటి మాంసాన్ని తినవద్దు.
- ◆ వంకాయలు ముదిరినవి తినకండి. లేతపిందెలు తినవచ్చు.

### ఇవిగో - ఇవీ సారియాసిన్లో తినవలసినవి!

- ◆ పాతబియ్యం, పాతనెయ్యి, పాతగోధుమలు, పాతబెల్లం, పాత చింతపండు, పాతనిమ్మకాయ పచ్చడి, పాత చింతకాయ పచ్చడి, పాత ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి వీటిని తినవచ్చు.
- ◆ పెసరపప్పుతో వంటలు చేసుకోండి. పెసరకట్టు తాగండి. కందిపప్పు, కందికట్టు కూడా వాడుకోవచ్చు.
- ◆ బీర, పొట్ల, సొర, దోస, పెరుగుతోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర తినవచ్చు.
- ◆ మేకమాంసం తినవచ్చు.
- ◆ మెంతులు, మెంతులతో వండిన మెంతి పెరుగు వగైరా ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- ◆ నీరుల్లిపాయలు తినండి
- ◆ పగలు నిద్ర, రాత్రి జాగరణం మానేసి వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర మంచిది.

ఈ వ్యాసంలో తినవద్దని చెప్పినవి ఖచ్చితంగా మానేయండి. తినమన్నవి తప్పనిసరిగా తినండి. రెండింటిలోనూ చెప్పని అనేక ఆహార పదార్థాలను తేలికగా తీసుకోవచ్చు.

విముక్తిలేని ఈ వ్యాధికి ఈ వ్యాసంలో చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటించడం, మందుల్ని క్రమం తప్పకుండా వాడడం, వైద్యునిపట్ల విశ్వాసం... అనేవి ముఖ్యమైన అంశాలు. చికిత్స తీసుకోవడానికి వెళ్ళబోయే ముందే వైద్యుని శక్తి సామర్థ్యాలపట్ల విశ్వాసం కుదిరాక ఆయన దగ్గర చికిత్స ప్రారంభించండి. ఉదయం మందువేసుకొని, సాయంత్రానికి ఎంత తగ్గిందో చూడకండి. ఇది నిదానంగా మన కంట్రోల్లోకి తెచ్చుకోవలసిన వ్యాధి అన్న విషయాన్ని మరిచిపోకండి.

## వీర్యం లో దోషాలు అసమర్థుణ్ణి చేస్తాయా?

“డాక్టర్ గారూ! నాకు మూత్రం పోసుకునేప్పుడు, అఖరికి నిద్రపోయేప్పుడు కూడా సన్నగా తీగలాగా వీర్యం పోతుంది. ఇందువలన నా శక్తి వృధా అయిపోతోందని నేను భయపడ్తున్నాను. చదువు మీద శ్రద్ధ తగ్గిపోతుంది. చదివినది జ్ఞాపకం వుండడం లేదు. నేను రోజు రోజుకీ కృశించిపోతున్నాను. నేను భవిష్యత్తులో వివాహానికి పనికిరానా? నాకు సంతానం కలగదేమోనని భయంగా వుంది. ఇది నన్ను పిరికివాడిలా చేస్తోంది... నా వీర్యంలో దోషం వుందంటారా?”

ఇది ఓ కాలేజీ విద్యార్థి మనోగతం? వివిధ పత్రికల్లో ఎందరో వైద్య ప్రముఖులు ఎన్నోసార్లు ఈ సందేహాలను తీరుస్తూ ఎంత ధైర్యం చెప్పినా ఇది తీరదు.

వీర్యం యిలా వృధాగా పోవడం వలన శక్తి నశించిపోయి, తాము అసమర్థులుగా మిగిలిపోతామనే దిగులుతో చదువును అశ్రద్ధ చేసుకునేవారు ఎక్కువ మంది మనకు కన్పిస్తారు, వీర్యం నిజంగా ఏ పరిస్థితుల్లో నశించి, మనిషిలో నపుంసకతకు దారితీస్తుందో అర్థం చేసుకుంటే ఈ సందేహాలకు అవకాశం ఉండదు కదా!!

### వీర్యం నశించడానికి కారణాలు

“జరయా చింతయా శుక్రం వ్యాధిభిః కర్మకషగాత్ క్షయం గచ్ఛత్యనశనా స్త్రీ కణాం చాతి నిషేవగాత్” అంటూ చరకుడు వీర్యం నశించడానికి అనేక కారణాలను చెప్పాడు.

1. ముసలితనం వచ్చినప్పుడు సహజంగానే వీర్యం నశిస్తుంది కదా!
2. ఎప్పుడూ దుఃఖభాజనుడుగా నెత్తిన నీళ్ళకుండ పెట్టుకున్నట్లు విచారగ్రస్తుడిగా వున్నా వీర్యం నశిస్తుంది. నిత్యచింతితులు అసమర్థులే మరి! ఆహ్లాదకరంగా,

ఉత్సాహవంతంగా నవ్వుతూ నవ్విస్తూ, దుఃఖాన్ని దిగమింగి సుఖంగా సంతోషంగా వుండగలిగే వారిలో సమర్థత ఎక్కువగా వుంటుందన్నమాట!

3. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక వ్యాధితో పీడించబడుతూ రోగిష్టిమాదిరి బ్రతుకైపోయిన వ్యక్తుల్లో వీర్యం నశించే అవకాశం వుంది. చక్కగా చదువుకునే కుర్రాళ్ళకు నశించదన్నమాట!
4. శక్తినిమించి శ్రమపడుతూ, శ్రమకు తగ్గ ఆహారం దొరకక కృంగి కృశించిపోతున్న వారిలో వీర్య నష్టం జరుగుతుంది. అంతేగానీ, తల్లిదండ్రుల పోషణలో చదువేతప్ప మరోధ్యాసలేని యువకులకు ఎందుకు జరుగుతుంది?
5. అతి కాముకత్వంలో విచ్చలవిడి వ్యభిచారం చేసి తమ శక్తిని మించి లైంగిక కృత్యాలలో పాల్గొనేవారికి వీర్యనష్టం జరుగుతుంది. ఈ రోజుల్లో ఎయిడ్స్ అనే వ్యాధిగా మనం చెప్పుకునేది ఈ వ్యాధినే! ఇది మీకెందుకొస్తుంది చెప్పండి...!!
6. అతిచేదుగా, అతి ఉప్పుగా, అతి పుల్లగా, అతి రూక్షంగా వుండే ఆహార పదార్థాలను అతిగా అదే పనిగా తీసుకునే వాళ్ళకి వీర్యం నశిస్తుంది. చక్కగా పాలూ, పెరుగు పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారపదార్థాలు తీసుకునే వారి వీర్యం ద్విగుణం బహుళంగా వుంటుంది.
7. శృంగార రసం తెలియని మూఢస్త్రీ మీద మోజు పెంచుకొని ఆమెతో ఏదైనా తంటాలుపడాలని ప్రయత్నించే వాడు ఫెయిలవుతాడు. ఈ ఫెయిల్యూర్ అవతలివైపు ప్రతిస్పందన లేకపోవడనేగానీ, అది ఈయన అసమర్థత కాదు; నారీణామ్ అరసజ్జత్వాత్ అని చెప్పాడు చరకుడు.
8. భయం, కోపం, పాపం చేస్తున్నాననే గిల్టీకాన్షస్, పరిసర వాతావరణాలు అనుకూలంగా లేకపోవడం, ఏదో దులపరించుకుపోయే కక్కుర్తి... ఇవన్నీ మనిషిని లైంగిక అసమర్థుణ్ణి చేసే అంశాలు.

### ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోయి ఆలిని అనుమానిస్తారు

సాధారణంగా వీర్య నష్టం కలిగిన వ్యక్తులలో మానసికంగా కొన్ని లక్షణాలు ప్రస్ఫుటంగా కన్పిస్తాయి.

1. అతిగానూ, అకారణంగానూ, అవసరానికి మించి భయపడుతుంటారు.
2. స్త్రీల పట్ల, ముఖ్యంగా భార్యపట్ల చాలా విముఖంగా వుంటారు.
3. తమని నమ్ముకున్న వ్యక్తుల్లో దోషాల్ని వెతికేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. అకారణంగా అనుమానాల్ని పెంచుకొంటుంటారు. భార్యను అనుమానంతో పీడించే వాళ్ళలో చాలామంది అసమర్థులే అయి వుంటారు. తమ మీద తమకే నమ్మకం లేక, ఇతరుల్ని అనుమానిస్తుంటారు.



4. మామూలుగా అందరి భర్తల్లా సాంసారిక జీవితంలో రసజ్ఞత లేకుండా మూర్ఖుల్లా ప్రవర్తిస్తుంటారు. కామోద్రేకం లేకపోవడం వలన, అది కప్పిపుచ్చుకోవడానికి అతిగా అజ్ఞానాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటారు.
5. మానసిక శక్తినీ, వ్యక్తి మనసు యొక్క బలాన్ని ఆయుర్వేద పరిభాషలో హర్షం అంటారు. కానీ, అసమర్థుల డిక్షనరీలో హర్షం, మోదం, ఆనందం, ఉత్సాహం ఇలాంటి లక్షణాలుండవు. అంటే హర్షం ఎంత ఎక్కువగా వుంటే వ్యక్తి సమర్థత అంత ఎక్కువగా వుంటుందని ఈ సాక్ష్యాలు నిరూపిస్తున్నాయన్నమాట.

### వీర్యవృద్ధిని కలిగించే అద్భుత ఔషధాలు

1. అరటి దుంప, అరటి వేళ్ళు, అరటి ఊచ ఇది మూడూ చలవ చేసి, వాతం తగ్గించి వీర్యపుష్టిని కల్గిస్తాయి. సాధారణంగా అరటి చెట్టు పెరటి దొడ్లలో ఉండేదే కాబట్టి ఈ ప్రయోగం అందరూ చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా వయసొస్తున్న మగపిల్లల్లో తమ శక్తి మీద తమకే సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయని గమనించినప్పుడు తల్లిదండ్రులు చొరవ చేసి అరటి దుంపగానీ, అరటి వేళ్ళనిగానీ, అరటి ఊచనిగాని నాలుగైదు తులాలు తీసుకొని దాన్ని కషాయంలో తేనెగాని, పంచదార గానీ కలిపి యిస్తే మంచిది. స్వప్నస్థలనాలు అవుతున్న యువకులకు ఇది మంచి మందు. ప్రతిరోజూ అరటి పళ్ళు తినడం కూడా ఈ వ్యాధిలో మంచిది.
2. పచ్చ కర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి ఈ మూడింటిని కలిపి నూరి శనగ గింజంత మాత్రలు చేసుకొని రోజూ రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఒక మాత్ర పాలతో తీసుకుంటే వీర్యవర్ధకంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో అమితంగా చలవచేస్తుంది.
3. పెద్ద పావిలాకుకూర - దీన్ని బొడ్డు వావిలాకు అని, గంగపావిలాకు అని పల్లెటూళ్ళలో పిలుస్తారు. ఇది కూరగా పప్పుగా ఆహార పదార్థాల్లో వేసుకోవచ్చు. దీని వలన వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది. ఈ ఆకుతో కొండిపిండి మొక్క ఆకులు కూడా కలిపి పెసర పప్పుతో పొడికూరగానీ, పప్పుగా గానీ చేసుకొని తింటే శీఘ్రస్థలనాలు, స్వప్న స్థలనాలు తగ్గుతాయి.
4. పల్లెరు వేళ్ళు, ఆకులు, కాయలతో సహా మొక్కని తెచ్చి ఎండించి దంచి మెత్తని పొడి తయారు చేసుకొని రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక చెంచా పొడి తేనెతో తీసుకుంటే వీర్యవృద్ధి, ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది. మూత్రంలో వీర్యం

- పోతొందనే అనుమానం వున్నవారు దీన్ని వాడుకోవడం మంచిది. దీన్ని 5 తులాల వరకూ లోపలికి తీసుకోవచ్చు.
5. పిల్లపీచరని శతావరి అంటారు. ఇది కూడా పెరళ్ళలో పెరిగే మొక్కే. పిల్లి తీగలని చల్లపల్లి గడ్డలని స్థానికంగా పిలుస్తారు. వీటిని దంచి రసం తీసి ఆ రసాన్ని గానీ, కషాయం గానీ 5 తులాల వరకూ కడుపులోకి ఇవ్వవచ్చు. దీన్ని మెత్తగా దంచి నేతితో వేయించి ఎదుగుతున్న పిల్లలకు రోజూ పెడితే చలవ. దేహానికి పుష్టినిస్తుంది. పిల్లలు ఒళ్ళు చేస్తారు. యువకులకు ఇస్తే వీర్యవర్ధకం. మనిషిలో కాంతి పెరుగుతుంది. పురుషత్వం పెరుగుతుంది. యువతులకిస్తే తెల్లబట్ట వ్యాధి, అతిగా ఎరువు అవడం తగ్గుతాయి. బాలింతలకు యిస్తే తక్షణం పాలు పెరుగుతాయి.
  6. మునగవిత్తులు, రుద్రజడ మొక్కలు, లవంగాలు, గురివింద వేళ్ళు, దోస విత్తులు, జీడిపప్పు, తామర గింజలు, ఏలకులు, గసగసాలు, ఇలా ఎన్నో వీర్య వర్ధకాలైన ఔషధాలు మన కళ్ల ముందు రోజూ కన్పించేవే వున్నాయి. ఏదోక ఉపాయంతో తీసుకోగలగాలి.
  7. దూలగొండి (తీటకసివింద) మొక్క వేళ్ళు, గింజల్ని జాగ్రత్తగా తెచ్చుకొని ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో దాచుకొని అరచెంచా పొడి ఉదయం, సాయంత్రం వెన్నతో గానీ తేనెతో గానీ, మీగడతో గానీ తీసుకోండి. భవిష్యత్తులో అసమర్థులమైపోతామనే భయం వుండదు. వంధ్యత్వ దోషం పోయి సంతానం కలుగుతుంది. అన్నీ చదివారు కదా...! వీటిని ఏదో వ్యాధి తగ్గించడానికి వాడుతున్న మందులుగా కాక, మామూలు ఆహార పదార్థాలు గానే సరదాగా తీసుకోవచ్చు. పిల్లలూ పెద్దలూ అందరికీ ఇవి మేలు చేసేవే!

### సారగింజ పాడి వీర్యానికి చలవనిస్తుంది

సారకాయ ఎంత చలవో, సారకాయ గింజలు కూడా అంతకన్నా చలవనిస్తాయి. కొందరికి సారకాయ తింటే జలుబు చేస్తూంటుంది. అలాంటివాళ్ళు సారకాయ లోపలి గింజలు తింటే మంచిది చలవకోసం.

సార గింజల్ని ఎండిచి మెత్తగా దంచి ఉప్పు కలిపి అన్నం తినవచ్చు. లేదా నేరుగా తేనె కలుపుకొని తినేయవచ్చు. లేదా పాయసంగా కాచుకొని తాగవచ్చు.

మూత్రరోగాలు అన్నింటిలోనూ వీటిని తింటే మంచిది. వీర్యానికి పుష్టినిస్తుంది.

లైంగిక కార్యంలో కొంత మందికి వీర్యం మంటగా వెడుతుంది. ఆ పురుషుడి వీర్యం తగిలి స్త్రీకి కూడా మంటగా వుండే అవకాశం వుంది. ఇలాంటప్పుడు ఆ స్త్రీ

పురుషులిద్దరూ సొరగింజల పొడి తింటే మేలు చేస్తుంది. శీఘ్రంగా స్కలనం అయిపోతున్న వారికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది.

### **పురుషత్వం పెరగడానికి కోడిగుడ్డు పచ్చసొనని యిలా తీసుకోండి**

కోడిగుడ్డులో పచ్చసొనని మాత్రం బాండీలోవేసి నేతితో బాగా వేయించి తగినంత ఉప్పు, కొద్దిగా మిరియాల పొడి కలుపుకొని తింటే తేలికగా అరుగతాయి. జలుబు తగ్గుతుంది. వేడి తగ్గి చలవని కల్గిస్తుంది. రక్తపుష్టినిస్తుంది. రక్తస్రావం అగుతుంది. బలహీనులకి పెడితే మంచిది. త్వరగా వొళ్ళు చేస్తారు. పురుషత్వం పెరుగుతుంది!

## సంతానంలేని దంపతులకోసం సమగ్ర సమాచారం.....

“అధిక సంతానం దేశాభివృద్ధికి ఒక పెద్ద సమస్యగా తయారైతే, సంతానం అసలే కలగకపోవడం దేశంలో ఎందరో దంపతులకు నిరాశా నిస్పృహలకు కారణం అవుతోంది. వారసత్వపు వైభవాన్ని పొందలేని దంపతులు ఎందరో... పుట్టబోయే బిడ్డకోసం వేలాది కళ్ళతో నిరీక్షిస్తూ ఆస్పత్రుల చుట్టూ, స్వామీజీల చుట్టూ, గుళ్ళూ గోపురాలచుట్టూ ప్రదక్షిణాలు చేస్తూ విచార సముద్రంలో కృంగిపోతున్నారు.

### సమాజాభివృద్ధి సంతానాభివృద్ధికి అడ్డు

దేశం పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందడాన్ని అందరూ హర్షిస్తారు. కానీ, ఈ అభివృద్ధిని వెన్నంటి, కొన్ని శారీరక మానసిక సమస్యలు కూడా జాతిపైన ప్రసరించక తప్పని పరిస్థితి కూడా వుంటుంది. పారిశ్రామిక సంస్కృతి పెరిగే కొద్దీ దాని విష లక్షణాలకు కొందరైనా బలికాక తప్పదు. పారిశ్రామిక ప్రగతి వలన కలిగే విషలక్షణాలలో ముఖ్యమైంది సంతానోత్పత్తిని కల్గించే శక్తి నశించిపోవడం. ఇది యిటీవలి కాలంలో మరింతగా పెరిగిపోతోందని పరిశీలకులు గమనిస్తున్నారు.

సమాజం ఎంతగా అభివృద్ధి చెందితే, సంతానోత్పత్తి శక్తి అంతగా తగ్గిపోతుంది..... అనాగరిక జాతులు, ఆదిమజాతులు, ఇంకా అభివృద్ధికి నోచుకొని జాతుల్లో సంతానోత్పత్తి ఎక్కువగా వుంటుంది. భారతదేశంలో ఇంతగా జనాభా పెరగడానికి మన సమాజం అభివృద్ధి చెందకపోవడమే కారణం. ఇప్పుడు క్రమేణా మనం అభివృద్ధిలోకి ప్రయాణిస్తున్నాం.... కాబట్టి సంతానోత్పత్తి కూడా క్రమేణా తగ్గిపోతూ వస్తోంది.

సంతానోత్పత్తి శక్తి తగ్గిపోవడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. మిగతా వాటిని మనం నిరోధించగలగడంగానీ, సరిచేయడంగానీ చేయవచ్చు కానీ, మన చేతుల్లో లేనిది ఈ సామాజిక సమస్య. అందుకే, ముందుగా ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తున్నాను.

## లేటు వయసులో పెళ్ళి జరిగితే సంతానం కలగకపోవచ్చు

సంతానోత్పత్తి శక్తి తగ్గిపోవడానికి ఆలస్యంగా పెళ్ళి కావడం కూడా ఒక కారణం. ప్రస్తుత సామాజిక స్థితిగా మధ్య తరగతి జీవితాల్లో ఈ పరిస్థితి ఎక్కువ. 20 -30 సంవత్సరాల మధ్య వయసు సంతానోత్పత్తిని కల్పించడానికి అనువైన చక్కని కాలం. పై చదువుల పేరుతోనూ, కట్న కానుకలు ఇచ్చుకోలేకపోవడం వలనా, పెళ్ళి ఖర్చులు భరించలేకా, కులమతాలు, శాఖాభేదాలు, జాతకాలు వంటివి కుదరక పెళ్ళి ఆలస్యం అవడం వలన దంపతుల్లో సంతానోత్పత్తి శక్తి నశించిపోతూ వుంటుంది. కనీసం 35 సంవత్సరాలలోపు వయసులోపే సంతానోత్పత్తి ప్రక్రియలన్నీ జరిగిపోవాలి. ఆలస్యం అయితే, సంతానం కలగకపోతే ఆ తర్వాత బాధపడి ప్రయోజనం ఉండదు.

## సుఖవ్యాధులు సంతానప్రాప్తిని నిరోధిస్తాయి

పెళ్ళిళ్ళ ఆలస్యం ఒక కారణం అయితే, చెడు సహవాసాలు, అతి కాముకత్వము, మరొక కారణంగా, కేరెక్టర్ కోల్పోయి, వ్యభిచార భావాలకు అలవాటుపడి... అంటువ్యాధులు, సుఖవ్యాధులు అక్రమగర్భస్రావాల వలన స్త్రీ పురుషులు అనేకమంది సంతానోత్పత్తి శక్తిని కోల్పోతున్నారు.

## సంతానం కలగకపోవడానికి ఆడవాళ్ళేనా కారణం...

మన దేశంలో సగటు మధ్యతరగతి మనస్తత్వం ఎలా వుంటుందంటే పెళ్ళయిన ఏడాది లోపు గర్భం కలగకపోతే, కొత్తగా కాపురానికి వచ్చిన కోడల్ని గొడ్రాలు అనడం, లోపం అంతా ఆమెదేననే నేరాన్ని ఆమె మీదకు నెట్టడం... చాలా సహజం. కానీ నిజానికి ఇది చాలా అన్యాయం. సంతానోత్పత్తి శక్తి స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరిలో సమానంగా వున్నప్పుడే సంతానం కలుగుతుంది. కాబట్టి పెళ్ళయి, కాపురానికి వచ్చిన ఆరునెలల తర్వాత కూడా సంతానం కలగకపోతే కోడళ్ళను తూలనాడుతూ కూర్చోవడం, కొడుక్కు మరో పెళ్ళి చేయాలనుకోవడం వంటి మూర్ఖపు ప్రయత్నాలు మాని, వాస్తవ పరిస్థితుల్ని అర్థం చేసుకోవడం ముందు ప్రారంభించాలి. దంపతులిద్దరినీ డాక్టర్ కు చూపించి పరీక్షలు చేయించాలి. లోపం ఎవరిలో వుందో తేలిన తర్వాత వారితో మందులు వాడించాలి. అంతేగాని, నేరాన్నంతా కొత్తకోడలు నెత్తిన రుద్దాలనుకోవడం కన్నా హాస్యాస్పదమైన విషయం ఇంకొకటి వుండదు. ఆమాటకొస్తే ముందు మగవాడికి పరీక్షచేయించి, అతనిలో ఏ లోపమూ లేదని తేలిన తర్వాత

అప్పుడు భార్యకు పరీక్ష చేయించడం ఇంకా మంచి పద్ధతి. మాటలు తూలడం, నోరుపారేసుకొని వారిని బాధపెట్టడం అనాగరికం అనిపించుకొంటుంది. ఇది ముఖ్యంగా అత్తమామలు, ఇరుగుపొరుగు అమ్మలక్కలూ గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం.

### సంతానం కలగకపోవడానికి మగవాళ్ళలో లోపాలు యిలా వుంటాయి

అతిగా వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్నవారికీ, కొలిమి వంటి వేడి వస్తువుల దగ్గర పనిచేసేవారికి, వృషణాలను బాగా గట్టిగా బిగదీసి లంగోటీ వంటివి కట్టుకునే వారికి వృషణాల లోపల వేడి పెరిగిపోయి పురుష బీజకణాల పెరుగుదల దెబ్బతింటూ వుంటుంది. 'వేరికోసీల్' అనే లక్షణం. అలాగే, వృషణాల లోపల పురుష బీజకోశం దాని స్థానంలో కూర్చోకుండా పైన ఎక్కడో వుండిపోవడం ఇవన్నీ సంతానోత్పత్తి శక్తిని లేకుండా చేస్తాయి.

'టెస్టిక్యులార్ బయాప్సీ' చేస్తే పురుష బీజకోశాల పరిస్థితి అర్థం అవుతుంది.

గనేరియా, టీబీ వంటి వ్యాధులు వృషణాల లోపల చేరడం, ప్రొస్టేట్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, వీర్యం బైటకు నడిచే మార్గం మూసుకుపోవడం... ఇలాంటి పరిస్థితులు అనేకం మగవారిలో వీర్యంలో శుక్రకణాలు తగ్గిపోవడానికి కారణం అవుతాయి.

గవద బిళ్ళలు వచ్చి దాని ఫలితంగా వృషణాలలో వాపు ఏర్పడిన వారిలో కూడా ఈ వీర్యకణాలు తగ్గిపోయే అవకాశం వుంది. వృషణాలకు దెబ్బ తగలడం అక్కడ హెర్నియా, వృషణాలలో వాపు ఇవన్నీ వీర్యకణాలు తగ్గిపోయే అవకాశం వున్న పరిస్థితులే. ఇవికాక అతిముఖ్యమైన కారణాలు మానసికమైనవి చాలా వున్నాయి.

1. వ్యాపారంలో, ఉద్యోగం పనివత్తిడిలో మునిగిపోయి సంసారాన్ని అశ్రద్ధచేయడం
2. టెన్షన్లు, ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు పెంచుకొని లైంగికపరమైన ఉత్సాహాన్ని కోల్పోవడం
3. సిగరెట్లు, సారా, మద్యపానాలకు అతిగా బానిసలు కావడం
4. ఉద్యోగంలోగాని, వృత్తిలోగాని డ్రైస్ ఎక్కువగా ఉండటం
5. సంసారిక జీవితంలో భార్యాభర్తల మధ్య సరదాలు లేకుండాపోయి... ఎడమొగం పెడమొగంగా వుండడం
6. అతిస్థూల శరీరం... వీటన్నింటి వలనా భార్యాభర్తల్లో దాంపత్యం జరుపుకొనే అవకాశాలు తగ్గిపోయి, ఎప్పుడో ఒకసారి మాత్రమే సృష్టికార్యంలో పాల్గొనడం వలన ముఖ్యంగా మగవారిలో లైంగిక కృత్యంలో వీరు సంతృప్తిగా పాల్గొనగలిగినా, ఇలాంటివారు విడుదలచేసిన వీర్యంలో వీర్యకణాలు తక్కువగా వుండి సంతానం కలగకపోయేందుకే ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.

## వీర్యపరీక్ష ఎలా చెయ్యాలి?

వీర్యాన్ని పరీక్ష చేయిస్తేగానీ, మగవాడిలో సంతానోత్పత్తిని కల్పించే కణాలు ఎన్ని వున్నాయి? వున్నవి సరిపోతాయా? ఇంకా పెంపొందించగలమా... అనే విషయాలు తేలవు.

1. స్త్రీ పురుషులు లైంగిక కృత్యంలో పాల్గొని, వీర్యం విడుదల అవుతున్నప్పుడు ఒక విశాలమైన శుభ్రమైన చిన్నసీసాలో పట్టడంగానీ, లేకుంటే హస్తప్రయోగం పద్ధతిలోగానీ వీర్యాన్ని కలెక్టు చేసి వెంటనే (పది నిమిషాలలోపు) లేబరేటరీలో అందచేయాలి.
2. నిరోధ్ వాడి, అందులోంచి వీర్యాన్ని సేకరించడం తప్పు. ఎందుకంటే, నిరోధ్ వంటి కండోమ్ లో వీర్యకణాలను చంపేసే రసాయనాలుంటాయి.
3. వీర్య పరీక్ష చేయించడానికి నాలుగురోజులు ముందు నుంచి మగవాడు లైంగిక కృత్యానికి, లైంగిక భావనలకు దూరంగా వుండడం అవసరం.
4. కనీసం 3 యం.యల్. వీర్యం విడుదల అవడం అవసరం. వీర్యకణాలు 1 యం.యల్ వీర్యంలో 60 మిలియన్ల నుంచి 120 మిలియన్ల వరకూ ఉన్నప్పుడే ఈ వీర్యం సంతానోత్పత్తిని కల్పించే శక్తి కలిగి ఉన్నదని గుర్తు. ఒకసారి విడుదల అయిన మొత్తం వీర్యంలో ఆరోగ్యవంతుడైన మగవాడిలో 100 మిలియన్ల వీర్యకణాలు వుంటాయి.
5. ఈ వీర్యకణాలలో 80-90 కణాలలో కదలిక వుంటుంది.
6. 40 మిలియన్ల నుంచి, 10 మిలియన్లకు తక్కువ కాకుండా వున్నవారికి కారణం తెలుసుకొని చక్కగా చికిత్స చేస్తే తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది. వీరు కంగారు పడవలసిన పనిలేదు. ఈ స్థితిని “ఆలిగోజూ స్పెర్మియా” అంటారు.
7. 10 మిలియన్ల కన్నా తక్కువ కణాలున్న వారి గురించే ఇప్పుడు ఆలోచనంతా వీరు చికిత్సకు సహకరించగలిగితే ఫలితాలను సాధించే అవకాశం వుంది.

వీర్య కణాలు అసలే లేని స్థితిని “ఎజూ స్పెర్మియా” అంటారు. ఏమైనా, సంతానం కలగని స్థితిలో ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు ముందు పాటించాలి.

1. వీర్యకణాలు తక్కువగా వున్నవారు వదులు దుస్తులు ధరించాలి. వేడి వేడి నీళ్ళ స్నానం చేయటం, టైట్ అండర్వేర్లు, గాలి ఆడని నైలాన్ అండర్వేర్లు వేసుకోకూడదు.
2. చస్తీళ్ళ స్నానం, వుషణాలను చస్తీళ్ళతో తడవడం చేయాలి. దీన్ని థెర్మోరెగ్యులేటివ్ చికిత్స అంటారు. ఇది వుషణాలలోపల ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి కణాలు చనిపోకుండా కాపాడతాయి.

3. కనీసం 3 సార్లు వీర్య పరీక్షచేసి, మూడింటిలోనూ కణాలు తక్కువగా వున్నాయని తేలితేనే అప్పుడు చికిత్స ప్రారంభించడం మంచిది.
4. టెస్టిక్యులార్ బయాప్సి అనేది చిన్న ఆపరేషన్ చేసి జరిపే పరీక్ష. దీని వలన లోపల ఏదైనా అడ్డుపడటం జరిగిందేమో తెలుస్తుంది. ఏదైనా అడ్డుపడుతుంటే దాన్ని ఆపరేషన్ ద్వారా సరిచేయించవచ్చు.
5. బీజకోశం కృశించినట్లు ఈ పరీక్షలో తేలితే చికిత్స అసాధ్యం అవుతుంది.

### ఇవీ ఆడవాళ్ళలో సంతానం కలగకపోవడానికి కారణాలు

ఆడవాళ్ళలో లోపాలు కూడా ఇలాంటివే కొన్ని వుంటాయి.

1. పురుషుడు వదిలిన వీర్యంలో వుండే వీర్యకణాలు స్త్రీ జననాంగంలోంచి ప్రయాణించి స్త్రీ బీజం దగ్గరకు చేరుకోవాలి. ఈ మార్గంలో ఏమైనా అవరోధాలు ఏర్పడుతూ వుండవచ్చు. అప్పుడు ఆ స్త్రీకి గర్భం కలగదు.
2. గర్భసంచి తగినంతగా ఎదిగి పరిణతి పొందకపోవచ్చు. కొందరు స్త్రీలలో... ఇది కూడా ఒక కారణం.
3. గర్భసంచి ద్వారం మరీ గుండుసూది మొనంతకూడా వుండకపోవడం, గర్భసంచి సరయిన స్థానంలో, సరయిన పొజిషన్లో వుండకపోవడం ఇవి కూడా గర్భం కలగకపోవడానికి కారణాలే.
4. స్త్రీ బీజకోశాలలో చీము దోషం గనేరియా, టీబీ వంటి అంటువ్యాధులేవైనా అంతర్లీనంగా బయటకు కన్పించకుండా వుండవచ్చు. ముఖ్యంగా టీబీకి సంబంధించిన గర్భాశయ దోషం పైకి ఏ లక్షణాలూ కన్పించకుండా వుండి గర్భం కలగకుండా నిరోధిస్తూ వుండే అవకాశాలు ఎక్కువ. అన్ని రిపోర్టులూ నార్మల్గానే వున్నాయిగానీ గర్భం కలగడం లేదని చాలామంది అంటూ వుంటారు. ఇలాంటి స్త్రీలలో ఇది ఒక ముఖ్య కారణంగా వుండే అవకాశం వుంది.
5. ఎప్పుడూ తెల్లబట్టవ్యాధితో బాధపడుతుండే స్త్రీలకు కూడా గర్భధారణ శక్తి తగ్గిపోయే అవకాశం వుంది. జననాంగంలో కొందరు స్త్రీలకు ఆమ్లగుణాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. వేడిచేసిందని, “అక్కడ” బాధగా వుందని అంటూ వుంటారు. ఈ వేడి ఎక్కువగా వున్న స్త్రీ జననాంగంలో విడువబడిన వీర్యకణాలు త్వరగా నశించిపోతాయి. అందువలన వీరికి గర్భం కలగదు.
6. ఇంకా గ్రంథులు, గడ్డలు కూడా గర్భం కలగకుండా నిరోధించే అంశాలే. స్కానింగ్ పరీక్ష ద్వారా ఇప్పుడు చాలా విషయాలు తెలుసుకొనే అవకాశం వుంది.



7. లైంగిక కార్యంలో నొప్పి, బాధవున్న స్త్రీలకు, సంతృప్తి చెందని స్త్రీలకు, లైంగిక వాంఛ తక్కువగా వున్న స్త్రీలకు గర్భం కలగకపోతే ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు.
8. నెలసరి సరిగా రానివారికి, అసలే లేనివారికీ, ముట్లు ఎండిపోబోయే వయసులోకి వస్తున్నవారికి, షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికీ, అతిస్థూలకాయులైన స్త్రీలకు, ఎప్పుడూ దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారికి, అధికంగా ఏదో ఒక మందు ఎప్పుడూ వాడవలసి వస్తున్న వారికి ... గర్భం కలిగే అవకాశాలు తక్కువగా వుంటాయి.

### గర్భం కలగాలంటే ఎప్పుడు కలవాలి?

ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించవలసిన అంశం ఏమిటంటే, నెలలో ఏదో ఒక రోజు మాత్రమే, ఒకే ఒకటి విడుదల అయి, ఒకే ఒకరోజు బ్రతికి వుంటుంది... స్త్రీ బీజం.

స్త్రీ బీజం విడుదల అయిన రోజున సృష్టికార్యంలో దంపతులు పాల్గొంటేనే సంతానం కలుగుతుంది. ఆ రోజు మినహా అంతకుమునుపుకానీ, ఆ తర్వాత కానీ రోజుకు ఎన్నిసార్లు కలిసినా గర్భం కలగదు.

వ్యాపారపు పనివత్తిడులతో తిరిగేవారు ఉద్యోగినులైన స్త్రీలు, నెలలో ఆ ఒక్కరోజు మిస్సయితే ఆ నెలకు గర్భం కలగదు.

స్త్రీ బీజం ఎప్పుడు విడుదల అవుతుందో తెలుసుకోవాలంటే స్కానింగ్ ద్వారా “ఓవులేషన్ స్టడీ” అనే పరీక్ష చేయించి తెలుసుకోవచ్చు.

లేదా ఈ క్రింది ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

వచ్చే నెల ఒకటవ తేదీ నెలసరి వస్తుందని అనుకోండి. సుమారుగా ఈ నెల 15వ తేదీన స్త్రీ బీజం విడుదల అయ్యే అవకాశం వుంది. ఎటొచ్చి ఎటుపోయినా 3 రోజులు అటూ ఇటూ కలుపుకొంటే 12వ తేదీ నుంచి 18వ తేదీ లోపల ఏరోజైనా స్త్రీ బీజం విడుదల అవుతుంది. అంటే, మళ్ళీ నెలసరి 15 రోజులకు వస్తుందనగా స్త్రీ బీజం విడుదల అవుతుందన్నమాట.

దీన్ని బట్టి 5వ రోజున స్నానం చేసిన తర్వాత ఒకవారం వరకూ గర్భం కలిగే అవకాశం లేదని అర్థం అవుతుంది. అంటే నెలసరి వచ్చిన 12వ రోజు వరకూ కలగకపోవచ్చున్నమాట. 12 నుంచి 18 వరకూ గర్భం కలిగే అవకాశం వుంది కాబట్టి, అవసరం అయితే దీనికి నాలుగు రోజులు ముందు నుంచి నిగ్రహంగా వుండి ఈ ఏడు రోజులు తప్పని సరిగా రోజూ కలవాలి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ నెలసరి వచ్చేవరకూ మీ ఇష్టం. ఈ పద్ధతిని పాటిస్తే చాలామందిలో గర్భం కలిగే అవకాశం

వుంది. అయితే, ఈ నిబంధనలు నెలసరి సక్రమంగా వచ్చే ఆడవారికి మాత్రమే వర్తిస్తాయి.

### కృత్రిమ పద్ధతుల ద్వారా గర్భధారణ కల్పించగలమా?

“ఆర్టిఫిషియల్ ఇన్ సెమినేషన్” అనే పద్ధతి ఇప్పుడు బాగా వ్యాప్తిలో వుంది. భర్త అనుమతితో వీర్యకణాలు పుష్కలంగా వున్న ఒక ఉత్తముడి వీర్యాన్ని గ్రహించి, దాన్ని కృత్రిమ పద్ధతుల ద్వారా స్త్రీ జననాంగంలోకి ప్రవేశపెట్టడం ఒక పద్ధతి. భర్త వీర్యకణాలు బాగానే వున్నప్పుడు, అతని వీర్యాన్ని గ్రహించి, సిరంజి ద్వారా స్త్రీ జననాంగంలోకి ప్రవేశపెట్టడం రెండవ పద్ధతి. ఈ కృత్రిమ పద్ధతుల వలన ప్రయోజనం చాలా స్వల్పంగా వుంటుందని అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు చెప్తున్నారు.

హార్మోన్ల ద్వారా చికిత్స కొంతవరకూ సత్ఫలితాలనిస్తుంది. కానీ, కణాలు మరి తక్కువగా వున్నప్పుడు ఫలితం అంతగా వుండకపోవచ్చు.

అయితే, లోపల ఏదైన సరిచేయగలిగిన కారణం వుండివున్నట్లయితే, దాన్ని శస్త్రచికిత్స ద్వారాగానీ మరే ఇతర చికిత్సా పద్ధతుల వలనగాని సరిచేస్తే తప్పకుండా గర్భం కలుగుతుంది.

### సంతానలేమికి ఆయుర్వేద చికిత్సలు

ఆయుర్వేదంలో వీర్యకణాల పెంపుదలకు మంచి ఔషధాలు, నిరపాయకరమైనవి అనేకం వున్నాయి. దురదగండి మొక్క విత్తులు, పిల్లిపీచర వేళ్ళు, ఖర్జూరం, ద్రాక్ష, ఇప్పపూవు, విదారి, కంద, పల్లెరు, ఆముదపు విత్తులు, పెన్నేరు... ఇవన్నీ వీర్యాన్ని, వీర్యకణాల్ని పెంపొందించేసే అతి ముఖ్యమైన ఔషధాలు.

అలార్సిన్ వారి “ఫోర్టేజ్” బిళ్ళలు, “బంగ్షిల్” బిళ్ళలు ఈ విషయంలో కొంతవరకూ మేలు చేస్తున్నాయి.

వీర్యకణాలు తక్కువగా వున్నవారికి ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేయాలి. దీనిపైన అనేక సంవత్సరాలుగా పరిశోధన చేసి రూపొందించుకున్న ఫార్ములాలు కొన్ని నా అనుభవంలో వున్నాయి. ఇవి నిరపాయకరమైనవి కావడాన, లైంగిక వాంఛను, లైంగిక శక్తిని పెంపొందించేవిగానే వుంటాయిగాని, ఇతరతరంగా ఎటువంటి చెడూ చేయవు. కణాలు తగ్గిపోవడానికి కారణమైన అంశాల్నిబట్టి, ఆ పరిస్థితిని సరిచేయగలగటం ఆధారపడి వుంటుంది. రోగి సహకారం సంపూర్ణంగా వున్నప్పుడు ఆయుర్వేద ఔషధాలు తప్పనిసరిగా చేయగలవని అనేక సందర్భాల్లో రుజువైంది.

## మూత్రంలో మార్పులొస్తున్నాయా? మీ మూత్రపిండాలు జాగ్రత్త!

“నాకసలు ఏ జబ్బు లేదండీ... ఊరికే పరీక్ష చేయించుకుంటే మూత్రపిండం ఒకటి చెడిపోయింది. వెంటనే తీసేయాలన్నారు!” అంటుంటారు చాలామంది.

ఇదెక్కడి వింత? అంత విలువైన మూత్రపిండాల్లో ఒకటి చెడిపోతే ఏమీ తెలియదా? ఆశ్చర్యం అనుకుంటున్నారు కదూ... అవును! ఏమీ తెలియకుండానే ఇలా జరిగిపోయే ప్రమాదం లేకపోలేదు. ఎందుకంటే మనకు సహజంగా అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువగానే మూత్రపిండాలున్నాయి. అందుకని ఒకటి పోయినా, రెండోది సక్రమంగానే పనిచేస్తోంది కాబట్టి మనకి పైకి ఏమీ తెలియకుండానే ఈ ప్రమాదం జరిగిపోతుంది.

ఊరికే ఉత్తపుణ్యాన దానికదే మూత్రపిండం చెడిపోతుందా...? ఇది తప్పకుండా ప్రతి ఒక్కరూ అడిగి తెలుసుకోవాల్సిన ప్రశ్న.

- ◆ నొప్పి, వాపు తగ్గే బిళ్ళలు అదే పనిగా వాడటం
- ◆ మూత్రపిండంలో రాళ్ళు చేరడం
- ◆ తరచూ వడదెబ్బకు లోనుకావడం
- ◆ సీసం, లోహం వంటి ఖనిజాలు అధికంగా తీసుకోవడం
- ◆ బీ.పి. పెరగడం లేదా తగ్గిపోవడం
- ◆ సుఖ వ్యాధులు

మూత్రంలో మంట, మూత్ర పరీక్ష చేయిస్తే ఆల్బుమిన్ గాని, చీముకణాలు గాని పోతూ వుండటం... ఇలా మూత్రపిండాలు చెడిపోవడానికి దారితీసే కారణాలు అనేకం వున్నాయి. షుగర్ వ్యాధి, బీ.పి వ్యాధి సరిగా కంట్రోల్ లో లేకపోతే మొదటగా చెడిపోయేవి మూత్రపిండాలే మరి. మనిషి ప్రాణానికి మూత్రపిండాలు ఎంత ముఖ్యమైనవో ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. కాబట్టి, మూత్రంలో ఏ కొద్దిపాటి తేడా కన్పించినా వెంటనే వైద్యుడి సలహా పొందడం అవసరం అని ఈ విషయాలు చదివాక ప్రతి ఒక్కరూ అంగీకరిస్తారు కదూ.

### మూత్రవ్యాధులు ఇలా వస్తాయి

మూత్రంలో నడకలో మార్పులు అనేక రకాలుగా వుంటాయి. చాలామంది వాటిని సరిగా పట్టించుకోరు. పట్టించుకోగలిగితే మూత్ర పిండాలను పదిలంగా కాపాడుకోవచ్చు. ముందుజాగ్రత్తపడాలి మరి.

- ◆ అధికంగా మూత్రానికి వెళ్ళవలసి రావడం, అదేపనిగా పదే పదే వెళ్ళవలసి రావడం... ఇలాంటి లక్షణాలు తక్షణం మూత్రశయాన్ని పరీక్ష చేయించుకోమని చేసే హెచ్చరికలు.
- ◆ మూత్రంలో రంగు మారడం, పచ్చగా, గోధుమ రంగుగా, ఎర్రగా మూత్రం వెడుతుందంటే లోపల ఏదో మార్పు వచ్చిందన్నమాట. ఇలా రంగు మార్పు తరచూ కనిపిస్తోందంటే మూత్ర పరీక్ష వెంటనే చేయించటమే మంచిది.
- ◆ మూత్రం రంగుమారిపోయి, అధికంగా వెళ్ళిపోవడమో, అసలు వెళ్ళకపోవడమో జరుగుతుంటే ఈ లక్షణాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో “ప్రమేహం” అంటారు. ఈ ప్రమేహాలు ఇరవై రకాలున్నాయి. అందులో “మధుమేహం” ఒకటి.
- ◆ మధుమేహంతో సహా ప్రమేహ వ్యాధులన్నిటికీ ముఖ్య కారణాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పినవి అనేకం వున్నాయి.
  1. శరీరానికి శ్రమ తగినంతగా కల్గించకుండా సుఖాలకు అలవాటు పడిపోయిన వారికి మూత్రానికి సంబంధించిన జబ్బులొస్తాయి. మధుమేహ వ్యాధి ఇందుకు ఉదాహరణ.
  2. ఆహారపు అలవాట్లలో ఒక పద్ధతి లేకుండా ఇష్టారాజ్యంగా తినడం, ఇష్టా రాజ్యంగా తిరగటం వలన మూత్రపిండాలు చెడిపోతాయి.
  3. కొత్త బియ్యం, కొత్తగా వచ్చిన పప్పు ధాన్యాలు రోజూ తింటే మూత్రపిండాలలో వ్యాధులు వస్తాయి.
  4. చేపలు, రొయ్యలు, నీటిలో దొరికే జంతువుల మాంసం మరీ మితిమీరి తిన్నా మూత్ర వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం వుంది.
  5. నువ్వులు, నువ్వు చెక్క (తెలకపిండి) చెరుకు, తీపి పదార్థాలు అపరిమితంగా తినేవారికి మూత్రంలో తేదాలు వస్తాయి.
  6. పాలు, పాలతో తయారయిన పదార్థాలు, కొత్తగా తయారయిన మద్యం మూత్రపిండాలను చెడగొడతాయి. కొత్త మద్యం అన్నానని, ఓల్డ్‌డేట్‌లో దొరికిన బ్రాండ్ సీసాలను కొనేసి మందుకొట్టేయొచ్చని ఎవరూ అనుకోనవసరం లేదు. మద్యపానం వలన లివర్, పేగులతోపాటు కిడ్నీలు కూడా దెబ్బతినే అవకాశాలు పుష్కలంగానే వున్నాయి.

7. అతినిద్ర, పగటినిద్ర, అదేపనిగా కూర్చోవడం, అదే పనిగా ఉపన్యాసాలు చెప్పడం... ఇవి మూత్రపిండాల పని శక్తిని దెబ్బతీసే అంశాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.
8. అతి చల్లగా వుండే పదార్థాలు, స్వీట్లు, కొవ్వును పెంపొందించేవి... మూత్ర వ్యాధులకు కారణమౌతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఇది కేవలం మధుమేహవ్యాధికి మాత్రమే కాదని మూత్రానికి సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటికీ సంబంధించి చెప్తున్న సలహాగా గుర్తించాలి.
9. అతిగా వేడిచేసే పదార్థాలు, పుల్లటి పదార్థాలు, ఉప్పు, కారం ఎక్కువగా తినే వారిలో కూడా మూత్ర వ్యాధులు ప్రవేశిస్తాయి. ఎక్కువగా ఎండలో తిరగడం, పొయ్యి దగ్గర కొలిమి దగ్గర వుండడం, శక్తికి మించి అతిగా శ్రమపడటం ఇవి కూడా మూత్రంలో మంటనీ, పసుపు రంగునీ కల్గిస్తాయి.
10. నిద్ర సరిగా పోకుండా సెకండ్ షో సినిమాలు, స్టార్ టీవీలు చూసుకుంటూ, ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసే వారికి, అన్నం తినకుండా చిరుతిళ్ళు, కాఫీ, టీలతో కాలక్షేపం చేసే వారికీ, ఉపవాసాలు, జాగారాలు అదే పనిగా చేసే పరమభక్తులకూ మూత్ర వ్యాధులు తప్పనిసరిగా వస్తాయి. నైట్‌డ్యూటీలు చేసేవారు పగలు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోకపోతే వారు కూడా మూత్ర వ్యాధులకు గురయ్యే ప్రమాదం వుంది.

**ఈ జాగ్రత్తలు పాటించండి! మూత్ర వ్యాధులు దరిదాపుల్లో వుండవు..**

చికిత్స తీసుకుని మూత్రానికి సంబంధించిన వ్యాధుల్ని తగ్గించుకున్నవారు మళ్ళీ మామూలు ధోరణిలో పాత అలవాట్లనే కొనసాగిస్తూ వుంటే మూత్ర వ్యాధులన్నీ యధా ప్రకారం తిరిగి వచ్చేస్తాయి. చెట్టుమీద నుంచి వెళ్ళిపోయిన పక్షులు తిరిగి ఆ చెట్టు మీదకే ఎలా వస్తాయో, అలా మూత్ర వ్యాధులన్నీ తిరగబెడతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్ర కర్త ఆచార్య చరకుడు హెచ్చరించారు.

ఆహార, విహారాలలో జాగ్రత్త పాటించని వారికి మూత్ర వ్యాధులు వస్తాయని, ఆహార విహారాలకు సంబంధించిన దురలవాట్లను మనం మానుకోలేం కాబట్టి మూత్ర వ్యాధులు సాధారణంగా శాశ్వతంగా వుండిపోతుంటాయి. ఈ కారణం చేత ఒకసారి వస్తే ఎప్పటికీ తగ్గవు.

- ◆ రోగాన్ని పెంపొందింపచేసే ఆహారపు అవాట్లు, విహారాలు మానుకోవడం తప్పనిసరి.
- ◆ మూత్రానికి వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడు ఆపుకోవడానికి ప్రయత్నించకండి.

- ◆ సిగరెట్లు, చుట్ట, బీడీ, మద్యపానం చేసే అలవాట్లున్నవారు మూత్రానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న దోషం మొదలైనా వెంటనే మానుకోవడం మంచిది.
- ◆ ఎండలో అతిగా చెమటపట్టేలా తిరగడం, ఒకవేళ అలా తిరగవలసి వచ్చినప్పుడు తగిన ద్రవ పదార్థాలు తీసుకుని, జాగ్రత్తపడటం చేయకపోతే మూత్రపిండాలు దెబ్బతినే అవకాశం వుంది.

పంచదార, ఉప్పు కలిపిన నీటినిగానీ, మజ్జిగలో నిమ్మరసం, పంచదార, తినే షోడా ఉప్పు కలిపిన ద్రావణంగానీ, కొబ్బరి నీళ్ళుగానీ, బార్లీ, సగ్గుబియ్యం జావగానీ, ఎండుద్రాక్ష, ఎండు ఖర్జూరం వంటివి నానబెట్టిన నీటినిగానీ, పళ్లరసాలు గానీ, తీసుకుంటూ వుండండి. అకారణంగా చెమట పట్టేవారు, చీటికి మాటికి అలిసిపోతున్నట్లయితే ఈ ఉపాయాలు తప్పకుండా పాటించండి. శరీరంలో నీరు చెమట ద్వారా బయటకు పోతున్నప్పుడు, ఆ లోటును భర్తీ చేయడానికి తగిన నీటిని తిరిగి యివ్వాలి లేకపోతే మూత్ర పిండాలు దెబ్బతింటాయి.

- ◆ అదేపనిగా కూర్చోవడం, అతి విశ్రాంతి తీసుకునేవారు, ఆహారానికి సరిపడ శరీర వ్యాయామం లేనివారికి మూత్ర రోగాలు వస్తాయని, మధుమేహం ఇందులో ముఖ్యమైనదని ఇంతకు ముందే చెప్పుకున్నాం. కాబట్టి, మధుమేహమే కాదు మూత్ర వ్యాధులన్నింటిలోనూ తగినంత శారీరక శ్రమ, పరిమిత ఆహారం అవసరం అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. పగలు పడుకునే అలవాటు వున్నవారు తక్షణం మానేయాలి.
- ◆ కొత్త బియ్యం, కొత్తగా వచ్చిన పప్పుధాన్యాలు, పెరుగు, పాలు, చేపలు, రొయ్యలు, ఎక్కువగా తీసుకోకుండా వుంటే మూత్ర వ్యాధులు రావు.
- ◆ కలుషితమైన ఆహారం, రోడ్డు పక్కన వేడివేడిగా దొరికే పచ్చి మిరపకాయ బజ్జీలు, జిలేబీలు, తదితర ఆహార పదార్థాలు తినేవారికి మూత్రంలో చీముదోషం తప్పనిసరిగా వస్తుంది కాబట్టి, వీటి జోలికి వెళ్ళవద్దని వేరే చెప్పనవసరం లేదు కదా?
- ◆ కీళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి, కడుపునొప్పి కోసం నొప్పి తగ్గే బిళ్ళలు బస్తాల కొద్దీ మింగేవాళ్ళు మనలో చాలామంది వున్నారు. వైద్యుడి సలహానో, ప్రిస్క్రిప్షన్ అవసరం లేకుండానే వందలకొద్దీ బిళ్ళలు తెచ్చుకు మింగుతుంటారు. ఆ బిళ్ళలు అణుమాత్రం అయినా నొప్పులు మీద పనిచేయవు. కానీ, అవి చేసే చెడు మాత్రం అంతా ఇంతాకాదు. మూత్ర పిండాలు నశించిపోతాయి. కాబట్టి, నొప్పులతో బాధపడేవారు ఆ నొప్పుల్ని తగ్గించుకోవడానికి ఇతర ఉపాయాలేవైనా

వెదుక్కోవడం మంచిది. ఎంతో అత్యవసరం అయితే తప్ప, నొప్పి బిళ్ళలు వాడనే వాడవద్దని మరీ మరీ విజ్ఞప్తి.

- ◆ పాతబియ్యం, ఎర్రగా వుండేవి, కనీసం ఆరునెలలక్రితం పండినవి మాత్రమే వండుకుని తినాలి. గోధుమలు, బార్లీ, సగ్గుబియ్యం, ఉలవలు, పెసరపప్పు, మినపప్పు కూడా పాతబడినవి మాత్రమే తినాలి.
- ◆ మజ్జిగ చాలా ఎక్కువగా వాడడం అవసరం.
- ◆ బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యారెట్, ముల్లంగి బాగా పండిన దోస, టమోటాలను తినండి.
- ◆ నువ్వులు, నువ్వుచెక్క (తెలకపిండి) ఆవాలు, చింతపండు ఇవి ఎక్కువగా వేసి వండే వంటలు తినకండి.
- ◆ వెల్లుల్లి వేడి చేస్తుంది. మూత్రదోషాలకు మంచిది కాదు. ఉల్లిపాయలు మంచివి. ఎక్కువగా తిన్నా మంచిదే.
- ◆ చేపలు, రొయ్యలు, కోడిమాంసం, పందిమాంసం, సీమపంది మాంసం, మసాలాలు, మూత్ర వ్యాధులు వచ్చినపుడు తినకుండా వుంటేనే మంచిది.
- ◆ ఎండు ఖర్జూరం, ఎండు ద్రాక్షా, తాటిముంజలు (లేతవి) కొబ్బరి నీరు, లేతకొబ్బరి ఇవి చలవ చేస్తాయి. మూత్రవ్యాధుల్లో వేడి ఎక్కువగా ఉన్న సందర్భాల్లో వీటిని తినడం మంచిది. సబ్బాగింజలు, సుగంధిపాలు కూడా చలవచేస్తాయి.
- ◆ చద్దన్నం, మాడిన అన్నం, సరిగా ఉడకని బిరుసైన అన్నం తినవద్దు. హానిచేస్తాయి.
- ◆ కిళ్ళీలు, తాంబూలాలు, పాన్పరాగ్లు, జర్దాలు మూత్రపిండాలకు ఎంత హానిచేస్తాయో మీకు తెలుసా. వాటిని వదిలేస్తే మూత్రపిండాలు ఎంతో పదిలంగా ఉంటాయి.
- ◆ అతిగా ఉప్పు కూడా తీసుకోకూడదు. ఊరగాయలు, నూనె పదార్థాలు, పచ్చళ్ళు, కారం, మసాలాలు మూత్రపిండాలకు హాని చేసేవే.
- ◆ శనగపప్పు, శనగపిండితో వండినవి, పాలతో తయారయినవీ మూత్ర వ్యాధులను పెంచి పోషిస్తాయి.

### మూత్రవ్యాధుల్ని మీకు మీరే నివారించుకోవచ్చు

- ◆ ఇళ్లల్లో వాము మొక్కల్ని పెంచుకుంటారు చాలా మంది. దాని ఆకుతో బజ్జీలు చేస్తుంటారు. ఈ ఆకుని మెత్తగా నూరి రసం తీసి పంచదార వేసుకుని త్రాగితే మూత్రంలో మంట తగ్గి మూత్రం ప్రీగా నడుస్తుంది. ఆకలి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతాయి. రెండుమూడు తులాల మోతాదులో అవసరం అయితే మూడు పూటలా త్రాగించవచ్చు. వాంతి, వికారం కూడా తగ్గుతాయి.

- ◆ అల్లం రసాన్ని తీసి తీపి కలుపుకుని త్రాగండి. లేదా అల్లాన్ని ముక్కలుగా తరిగి పాలలోవేసి ఉడికించి బాగా వడకట్టి త్రాగండి. లేదా, అల్లాన్ని మెత్తగా దంచి నేతిలో వేయించి, తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినండి. మూత్ర వ్యాధులన్నిటిలో మంచిది.
- ◆ అరటి దుంప, అరటి పూత, అరటి ఊచ, అరటి కాయలలో అరటి ఆకు... వీటన్నింటిలో మూత్రవ్యాధులన్నింటిపైనా పనిచేసే గుణం వుంది.
  1. అరటి దుంప రసం తీసుకుని పంచదార వేసుకుని కనీసం రెండుమూడు తులాల మోతాదులో అవసరం అయితే మూడు పూటలా త్రాగండి. మూత్రానికి సంబంధించి ఏ లక్షణంలో అయినా ఇది పని చేస్తుంది.
  2. అరటి ఆకుని దంచి మూకుడులో పెట్టి, మరో మూకుడు మూతవేసి బాగా నల్లగా మసిబారేట్లు కాల్చండి. అరటి భస్మం తయారౌతుంది. దీన్ని కూరల్లో ఇతర ఆహార పదార్థాల్లో ఉప్పుకు బదులుగా వాడుకునే అవాటు చేసుకోవాలి. బీ.పి వున్నవారికీ, నీరుపట్టినవారికి ఇది అద్భుతమైన ఘోర్యులా.
- ◆ మూత్రంలో క్షారగుణం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు, మూత్రపిండాలలో ఆగ్లలేట్ రాళ్లు ఉన్నప్పుడు ఉలవలు, ఉలవ గుగ్గిళ్ళు, ఉలవచారు వంటివి మంచి ఫలితాల్నిస్తాయి.
- ◆ తర్బుజా పండు గింజలు, గుమ్మడి విత్తులు, బూడిద గుమ్మడి గింజలు, సొరగింజలు, దోస గింజలు ఇవన్నీ మూత్రంలో మంటని తగ్గించి, మూత్రం ప్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. వీటిని ఎండించి, మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పుకలుపుకుని అన్నంలో తినవచ్చు. లేదా మజ్జిగలో వేసుకుని త్రాగవచ్చు.
- ◆ మూత్రంలో మంట తరచూ వచ్చేవారు చీము దోషం వున్నవారు, తప్పనిసరిగా జాగ్రత్తగా నీటిని బాగా మరిగించి చల్లార్చి త్రాగాలి. కానీ చల్లార్చిన నీరు అనగానే మనవాళ్ళు వేలు పెట్టి చూసి వేడెక్యాయని దింపివేసి త్రాగుతారు. అందువలన ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదు. నీరు కనీసం నాలుగోపంతు మరగాలి. ఫెకఫెళా ఉడికితే గానీ నీటిలో సూక్ష్మజీవుల దోష: పోదు. ఆ నీటిని చల్లారాక ఉన్నవారు ఫ్రిజ్లో పెట్టుకోండి. లేనివారు కుండలో పోసుకోండి. చల్లబడితే రుచిలో ఎటువంటి తేడా వుండదు. స్టీల్ ఫిల్టర్ వున్నవారు మరిగిన నీటిని ఆ వేడిమీదే ఫిల్టర్లో పోస్తే చల్లారుతూ నెమ్మదిగా దిగుతాయి.
- ◆ ఏనుగు పల్లెరు (పెద్ద పల్లెరు) మొక్కని గ్లాసు నీటిలో ఉంచి గిరగిరా తిప్పండి. ఆ నీరంతా తుమ్మ జిగురులా స్పిగ్ధంగా మారతాయి. ఆ నీటిని త్రాగితే మూత్ర దోషాలన్నీ పోతాయి.



- ◆ పల్లెరు మొక్క సమూలంగా గింజలతో సహా ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ చూర్ణాన్ని ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండుమూడుసార్లు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగండి. లేదా నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలా బాగా మరగబెట్టి చిక్కటి కషాయాన్ని తీసి, వడగట్టి తీసి కలుపుకుని త్రాగండి. మూత్రంలో ఏ దోషానికయినా ఇది అద్భుతమైన ఔషధం.
- ◆ కొండపిండ మొక్క రోడ్డుపక్కన ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరుకుతుంది. పాషాణ భేది అంటారు దీన్ని. పల్లెటూళ్ళలో ఈ మొక్క అందరికీ తెలుసు. మనసు పెట్టి ప్రయత్నిస్తే దొరికేదే. దీన్ని సమూలంగా ఎండించి దంచి, ఆ చూర్ణాన్ని 1-2 చెంచాల మోతాదులో కషాయం కాచిగానీ నేరుగా గానీ రోజూ రెండుపూటలా తీసుకుంటుంటే రాళ్ళు రాకుండా వుంటాయి. వచ్చినవి త్వరగా పోతాయి. చిన్న చిన్న రాళ్ళు త్వరగా అదృశ్యం అవుతాయి. పెద్దరాయి కరగడానికి టైం పడుతుంది.
- ◆ నేరేడు గింజలు ఎండించి మెత్తగా దంచి, ఆ చూర్ణాన్ని నేరుగా గానీ, కషాయం కాచుకుని గానీ తీసుకుంటే షుగర్ వ్యాధి త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. అన్ని మూత్ర దోషాలకూ ఇది మంచిది మూత్రం ఎక్కువగా వెడుతుంటే తగ్గిస్తుంది. సరిగా నడవకపోతే నడిచేలా చేస్తుంది.
- ◆ మందార ఆకులు మెత్తగా దంచి రసం తీసి, తగినంత తీపి కలిపి ఐదారు చెంచాల మోతాదులో త్రాగిస్తే మూత్రం సరిగా నడవని వారికి బాగా ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. మూత్రంలో రక్తం పడడం, మూత్రంలో మంట కూడా తగ్గుతాయి. మందారపూలను కూడా ఇలానే ఉపయోగించవచ్చు.
- ◆ పటికని మూకుడులో వేసి బాగా వేయించితే పేలాలు పొంగినట్లు పొంగుతుంది. పొంగించిన పటికని మెత్తగానూరి, 1/4 చెంచా చూర్ణాన్ని అరగ్లను నీటిలో కలిపి త్రాగిస్తే మూత్రం అదేపనిగా అవటం తగ్గుతుంది. నీళ్ళ విరేచనాలు అగుతాయి. మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. సుఖవ్యాధులున్నవారికి బాగా మేలు చేస్తుంది.
- ◆ దర్భగడ్డి పల్లెటూళ్ళలో ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరుకుతుంది. ఈ దర్భ మొక్క వ్రేళ్ళకు మూత్ర పిండాలను అమిత శక్తివంతమైనవిగా తీర్చిదిద్దే శక్తి వుంది. లేత దర్భమొక్కల్ని వ్రేళ్ళతో సహా పెకిలించి, శుభ్రపరిచి, ఎండించి, మెత్తగా దంచి కషాయంగానీ, చూర్ణంగానీ, తీసుకోవాలి. అవసరాన్ని బట్టి ఐదారు చెంచాల వరకూ తీసుకోవచ్చు. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళుపోతాయి. మూత్రంలో

మంట తగ్గుతుంది. పైత్యం తగ్గుతుంది. హైడ్రోనెఫ్రోసిస్ వంటి తీవ్రమైన మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో కూడా ఇది మంచి ఫలితాల్నిస్తుంది.

- ◆ పత్తి ఆకులు, పూలు, మందార ఆకులు, మందార పూలలానే మూత్రంలో మంటని తగ్గిస్తాయి. నూరి రసం తీసి 2-3 చెంచాల మోతాదులో అవసరాన్ని బట్టి రెండు మూడుసార్లు రోజూ త్రాగితే మూత్రం బాధగా వెళ్ళడం ఆగుతుంది.
- ◆ జాపత్రి, జాజికాయ, దాల్చినచెక్క, పచ్చకర్పూరం వీటిని ఐదేసి గ్రాముల చొప్పున తీసుకుని మెత్తగా దంచి ఎండు ద్రాక్షతో నూరి బఠాణీ గింజంత మాత్రలు చేసుకుని రోజూపడుకోబోయే ముందు ఒక మాత్ర వేసుకుని పాలు త్రాగండి. మూత్రంలో వేడి వుండదు. శరీరానికి అమితమైన చలవ చేస్తుంది. పచ్చ కర్పూరం కొందరికి జలుబు చేయవచ్చు. జలుబు చేసే అవకాశం వున్నవారు పచ్చకర్పూరం లేకుండా మిగతా వాటిని కలుపుకుంటే సరిపోతుంది.
- ◆ బొప్పాయి పండు బాగా పండినది తింటే మూత్రాశయంలో ఎక్కడ చీము దోష వున్నా తగ్గించడంలో తోడ్పడుతుంది. సుఖవ్యాధులున్నవారు ఈ పళ్ళను తప్పకుండా తినాలి.
- ◆ పెద్ద ఉసిరికాయని తొక్కి పచ్చడి చేస్తుంటారు. మనవాళ్ళు దీన్ని రోజూ రెండు పూటలా నెయ్యి వేసుకుని అన్నంలో తింటే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. మూత్ర వ్యాధులన్నింటిలో మంచిది.
- ◆ నేలతంగేడు పూలని గానీ, లేత నేల తంగేడు మొక్కని వేళ్ళతో సహా పెకలించి శుభ్రం చేసి రసం తీసుకుని త్రాగండి. లేదా ఎండించి మెత్తగా చూర్ణం చేసుకుని నేరుగా గానీ, కషాయంగాగానీ తీసుకోండి. ఇది కూడా మూడు నాలుగు చెంచాలు మోతాదులో రెండుసార్లు రోజూ తీసుకుంటే షుగర్ వ్యాధి తగ్గుతుంది. ఇతర మూత్ర వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి.
- ◆ బార్లీ జావ, సగ్గుబియ్యం జావ (పాలు లేకుండా) కొబ్బరి నీళ్ళు పల్చటి మజ్జిగ వీటిని సాధ్యమైనంత ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటూ వుంటే మూత్రం ప్రిగా నడుస్తుంది.
- ◆ మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ తరచూ పోతున్నవారు కోడిగుడ్డు తెల్లసొన ఎక్కువగా వాడితే మంచిది.
- ◆ ఎండు ఖర్జూరం, ఎండు ద్రాక్ష తరచూ వాడుతుంటే మూత్రంలో వేడి తగ్గుతుంది.
- ◆ కొత్తిమీర ఆకులకు మూత్ర దోషాల్ని తగ్గించే అద్భుతమైన శక్తి వుంది. కూరల్లోనూ, ఇతర ఆహార పదార్థాల్లోనూ కొత్తిమీరను ఎక్కువగా తినాలి. షుగర్ వ్యాధితో సహా మూత్రానికి సంబంధించిన బాధలున్న ప్రతి ఒక్కరికీ ఇది మేలు చేస్తుంది.

- ◆ కేరట్, ముల్లంగి (తెల్లది, లేతది) మూత్రంలో దోషాల్ని తగ్గించడానికి బాగా ఉపయోగపడతాయి. వీలైతే వీటి రసాన్ని తీసి త్రాగేయటమే కనీసం అరగ్గాసు మోతాదులో తీసుకుంటే బాగా పనిచేస్తుంది.
- ◆ ధనియాలు, జీలకర్రని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత సైంధవ లవణం (బజార్లో దొరుకుతుంది) కలిపి అన్నంలోగానీ, మజ్జిగలోగాని కలుపుకుని త్రాగండి. రోజు మొత్తం మీద ఐదారు చెంచాలు మోతాదులో తీసుకోవాలి.
- ◆ నల్లతుమ్మ చెట్టుపై బెరడుని ఎండించి మెత్తగా దంచి 1 చెంచా పొడిని తేనెతోగాని కషాయం కాచుకునిగాని తీసుకోండి. మూత్రం లోంచి నెత్తురు పడటం తగ్గుతుంది. మూత్రాశయంలో పుళ్ళు తగ్గుతాయి. మూత్రం మంట తగ్గుతుంది.
- ◆ నీరుల్లిపాయలు మూత్ర వ్యాధులన్నింటికీ చాలా ఉపయోగపడతాయి.
- ◆ బొబ్బర్లు మూత్ర పిండాలలో రాళ్లు కరగడానికి తోడ్పడతాయి.

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే మనం మన కళ్ళముందే రోజూ కన్పించే ఎన్నో ద్రవ్యాలతో మూత్రపిండాల వ్యాధులు త్వరగా తగ్గించుకోవడానికి ఎంతో అవకాశం వుంది. తొలి దశలోనే జాగ్రత్తపడితే పెద్ద ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో మూత్ర వ్యాధులను అరికట్టడానికి సహకరించే మంచి ఔషధాలున్నాయి. స్వర్ణవంగం, మేహవంగ రాజీయం, మహామేహాంతకం, వంగ భస్మ, నాగభస్మ, తారకేశ్వర రసం, వసంత, కుసుమాకరం, చంద్ర ప్రభావటీ, గోక్షురాది చూర్ణం, త్రివంగ భస్మం, రాతి నారభస్మం, చందనాదివటీ ఇలా అనేక ఔషధాలున్నాయి.

మూత్రపిండాలలో వ్యాధులు అశ్రద్ధ చేసేవికావు. చూస్తుండగానే ప్రాణాపాయ స్థితిని తెచ్చిపెడతాయి. వాటిని ఒక కంట కనిపెద్దూ వుండాలి.

తరచూ బ్లడ్ యూరియా, సీరమ్ క్రియాటినిన్, యూరిన్ ఎనాలిసిస్ తీయించి మూత్రపిండాల పనితీరు ఎలా వుందో అంచనా వేసుకుంటూ వుండాలి. అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ వలన మూత్ర పిండాలు ఏ మేరకు పనిచేస్తున్నాయో చక్కగా తెలుస్తుంది. ఎక్స్రే, కె.యు.బి., ఐ.వీ.పీ ఎక్స్రేలను తీయిస్తే మూత్రపిండాల ఫిల్టరేషన్ శక్తి, రాళ్ళు ఏ మేరకు వున్నాయి వగైరా విషయాలు కళ్ళకు కన్పిస్తాయి.

మూత్రపిండాలను పదిలంగా కాపాడుకునే అనేక ఉపాయాలను ఈ వ్యాసంలో ఎంతో విపులంగా అందించాను. ముందు జాగ్రత్తపడి మూత్రపిండాలను పదిలంగా కాపాడుకోవడానికి ఈ పాఠకుల్లో ఒక అవగాహన కల్పించటమే నా ఉద్దేశం.

## వైద్య శాస్త్రానికే 'తలనొప్పి'గా పరిణమించిన “మైగ్రేన్ తలనొప్పి”

తలవన్న ప్రతి వాడికీ తలనొప్పి వస్తుంది. అందులో అంతో ఇంతో ఆలోచనలు చేయగల ప్రతివ్యక్తికీ తలనొప్పి సహజంగా వస్తుంది.

కొన్ని తలనొప్పులు కొన్ని నిమిషాల్లో, కొన్ని ఘడియల్లో వుండి, కాసంత రెస్ట్ తీసుకోగానే తగ్గిపోతాయి. ఇంకొన్ని తలనొప్పులు ఒకటి రెండు రోజుల వరకూ వదలకపోవచ్చు.

వాటిమాట ఎలావున్నా మైగ్రేన్ తలనొప్పి మాత్రం వారాల తరబడీ నిలబడిపోతుంది... పిశాచిలా మనల్ని వెన్నాడుతూనే ఉంటుంది.

వైద్య శాస్త్రానికే పెద్ద తలనొప్పిగా పరిణమించిన మైగ్రేన్ తలనొప్పి చికిత్సకు లొంగని మహమ్మారి అంటే అతిశయోక్తి కాదు.

ప్రతి వందమందిలోనూ కనీసం 15 మందిని పట్టి పీడిస్తున్న మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఈ ఆధునిక యుగంలో కూడా ఒక సమాధానం దొరకని సమస్యగానే మిగిలిపోయింది.

### తలలోని రక్తనాళాల్లో వాతం చేరి తలనొప్పి వస్తుంది!

మైగ్రేన్ అంటే తలలో సగభాగం అని అర్థం. తలలో ఒక పక్కంతా నొప్పి వుడుతుంది కాబట్టి దీన్ని మైగ్రేన్ తలనొప్పి అంటారు.

మైగ్రేన్ తలనొప్పిని 'వాస్కులర్' తలనొప్పి అని కూడా పిలుస్తారు. 'వాస్కులర్' అంటే, 'రక్తనాళాలకు సంబంధించిన' అని అర్థం. తలమీద వుండే రక్తనాళాల్లోనూ, తల లోపల మెదడు చుట్టూ వుండే రక్తనాళాల్లోనూ వచ్చే తలనొప్పి కాబట్టి దీన్ని 'వాస్కులర్' తలనొప్పి అని కూడా అంటారు.

సుత్తితో బలంగా తలమీద కొట్టినట్టు తలలో సగభాగం బాధ అనిపిస్తుంది. గుండె కొట్టుకొంటున్నట్లే, తలలో నరాలు కూడా కొట్టుకొంటున్నాయా... అనిపిస్తుంది. శరీరం అంతా ఏదో అయిపోతున్నట్లనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణాన్నే మామూలుగా మనం వాతం చేసిందంటూ వుంటాం.

తలకు సంబంధించిన రక్తనాళాల్లోపల వాతం చేరితేనే మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. ఇది తలలో ఒక వేపే వస్తుంది కాబట్టి 'అర్ధావభేదకం' అనే తలనొప్పిగా కూడా దీన్ని వివరించింది ఆయుర్వేదం.

### మనోవేదనే మైగ్రేన్ తలనొప్పికి ముఖ్య కారణం

మైగ్రేన్ తలనొప్పి రావడానికి ఇతర కారణాలు ఎన్ని వున్నా 'మనోవేదన' (స్ట్రెస్) అనేదే ముఖ్యమైన కారణం... అని శాస్త్రవేత్తలు బలగూర్చి మరీ చెప్తున్నారు.

అయితే, మైగ్రేన్ తలనొప్పితో బాధపడుతున్న వారెవరూ, తాము 'స్ట్రెస్'కు లోనవుతున్నామని అంగీకరించరు.

మానసికంగా వత్తిడికి ఆందోళనకు లోనవడానికి దిగుళ్ళు పడాల్సినంత ప్రత్యేకమైన కారణాలు ఏమీ వుండవు కాబట్టి, తమకు స్ట్రెస్ లేదని అంటారు. అయితే చిన్న విషయాన్నే పెద్ద సమస్యను చేసి గుండెలు పిండుకొంటున్నామనే రహస్యాన్ని వీరు కనీసం గుర్తించరు. అదే ఈ తలనొప్పికి కారణం!

మెదడుకి వెళ్ళే రక్తనాళాల్లోపల స్ట్రెస్ వలన టెన్షన్ పెరిగి, ఆ రక్తనాళాలు ఉబ్బుతాయి. అలాగే తలపైన చర్మం క్రింద వుండే రక్తనాళాలు కూడా టెన్షన్ పెరిగి ఉబ్బుతాయి. అలా ఉబ్బిన, రక్తనాళాలు రెండూ ఒకదానికొకటి నొక్కుకున్నట్లయి, మెదడుకు సరఫరా తగ్గిపోతుంది. రక్తసరఫరా తగ్గటం వలన ఆక్సిజన్ అందకుండా పోతుంది. తలనొప్పికి ఇది కూడా ఒక కారణం.

చిన్న రక్తనాళాల్లోపల తక్కువ టెన్షన్ పెరుగుతుంది. పెద్ద రక్తనాళాల్లోపల ఎక్కువ టెన్షన్ పెరుగుతుంది.

టెన్షన్ పెరిగి రక్తనాళాలు పొంగటం వలన ఆ రక్తనాళాల గోడల కండరాలు సాగుతాయి. అలా సాగుటం వలన దాని గోడల్లో వుండే అతిసున్నితమైన నాడుల్లో నొప్పి మొదలౌతుంది. ఇదే మైగ్రేన్ తలనొప్పి అంటే!

చింత, శోకం, భయం వంటి మానసిక లక్షణాల వలన వాతం పెరుగుతుందనీ, ఈ వాతం తలకు సంబంధించిన రక్తనాళాల్లో పెరిగినప్పుడు ఈ తలనొప్పి వస్తుందనీ ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ఇంత చక్కగా ఆధునికంగా నిరూపించిందన్నమాట.

కాబట్టి, మైగ్రేన్ తలనొప్పి తగ్గలంటే వాతాన్ని ముందుగా తగ్గించుకోవాలి. వాతం పెరిగే పనులు చేయకూడదు. ఇది మైగ్రేన్ తలనొప్పిని తగ్గించుకొనే సిద్ధాంతం.

### మీ తలనొప్పి మైగ్రేనేనని మీరు ఇలా గుర్తించవచ్చు

తలలో ఒకవైపునే నొప్పి రావటంగానీ, కుడినించి ఎడమవైపుకో ఎడమనించి కుడివైపుకో మారటంగానీ అలా మారకుండా రెండువైపులా స్థిరంగా నొప్పి

నిలబడిపోవటం గానీ జరుగుతుంటే, ఆ తలనొప్పి మైగ్రేన్ తలనొప్పే అయ్యేందుకు అవకాశాలున్నాయి. వైద్యుడితో పరీక్ష చేయించుకొని నిర్ధారణ చేసుకోవాలి.

కళ్ళు బూదరబూదరగా వున్నట్లు అన్నిన్నూ నెమ్మది నెమ్మదిగా తలలో నొప్పి మొదలై, వటుడింతై అన్నట్లుగా తలనొప్పి తన విశ్వరూపాన్ని చూపిస్తుంటే, అది మైగ్రేన్ తలనొప్పే వెలుతురుని చూడలేకపోవటం దీనిలో ఒక లక్షణం.

తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు ఒక్కోసారి కణతల దగ్గర రక్తనాళాలు ఉబ్బి, వానపాముల్లా చేతికి తగులుతుంటాయి. అలాంటప్పుడు అది మైగ్రేన్ తలనొప్పి అనే పిలువబడుతుంది.

కాళ్లు, చేతులు, మెడ, నాలుక వగైరా అవయవాలు తిమ్మిరిక్కినట్లుంటాయి.

తలకాయ అటూ ఇటూ కదిల్చినా, వంగుని లేచినా మైగ్రేన్ తలనొప్పిలో మెదడు ఊడిపడిపోతుందేమోననిపిస్తుంటుంది ఒక్కోసారి.

ఇంట్లో పిల్లలు అల్లరిచేస్తున్నా, రేడియోలో పాటలు పెద్దగా వినిపిస్తున్నా ఇంటిప్రక్కన ఎవ్వరైనా బిగ్గరగా మాట్లాడుకొంటున్నా చిన్నపాటి శబ్దాన్ని కూడా సహించలేని లక్షణం వున్నదంటే అది మైగ్రేన్ తలనొప్పే కావచ్చు.

తలనొప్పితోపాటే వికారం మొదలై, ఎంత సేపటికీ వాంతి అవక అవస్థ పెట్టి, ఎప్పటికో వాంతి అయిన తర్వాత కొంచెం నొప్పి తగ్గి కుదుట పడతారు.... మైగ్రేన్ తలనొప్పి వచ్చినవారు.

నవ్వినా, దగ్గినా, తుమ్మినా, తలనొప్పి పెరుగుతోందంటే అది మైగ్రేన్ తలనొప్పే అయ్యే అవకాశం వుంది.

ఇతర రకాల తలనొప్పులు వచ్చి కొద్దిసేపుండిపోతుంటాయి. కానీ మైగ్రేన్ తలనొప్పి పెరుగుతోందంటే ఒక్కొక్కసారి వారాల తరబడి నిలబడిపోతుంటుంది.

నిద్రకోసం ఎంతో కష్టపడితే ఎప్పటికోగానీ నిద్రపట్టదు. నిద్రపట్టిన తర్వాత ఏదో కొంతవరకూ నొప్పి తగ్గినట్లే వుంటుంది కానీ, అంతలోనే మెలకువ వచ్చి మళ్ళీ నొప్పి ప్రారంభం అవుతుంది. తలనొప్పితోపాటే రోజుల తరబడి మగత కూడా కొనసాగుతూ వుంటుంది మైగ్రేన్ విషయంలో.

చలి, చెమట, వణుకు కూడా ఈ తలనొప్పిలో ముఖ్య లక్షణాలుగా వుంటాయి.

### మైగ్రేన్ కు దారితీసే, పరిస్థితులు ఇవిగో...

మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్న ప్రతి పదిమందిలోనూ అరేడుగురు ఆడవాళ్ళే కన్పిస్తారు.

తలనొప్పి కల్పింపచేసే మనస్తత్వం వున్నవారికన్నా తలనొప్పి తెచ్చిపెట్టుకునే మనస్తత్వం వున్నవారిలోనే మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంది.

ప్రతి చిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలోంచి చూసేవారికి మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తుంది. చీటికీ మాటికీ కలతచెందటం, ఆందోళన, పట్టుదల, ఆవేశం, ఆగ్రహం ఎక్కువగా వుండే వారికి కూడా మైగ్రేన్ తలనొప్పి పిలిస్తే పలుకుతుందని ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించాలి.

వంశంలో ఎవరో ఒకరు ఈ వ్యాధితో బాధపడేవారు వున్నప్పుడు వంశపారం పర్యంగా వారికి ఈ మైగ్రేన్ సంక్రమించే అవకాశాలున్నాయి.

పెద్దమనిషి అయ్యే వయసులో ఆడపిల్లలకు ఒక విధమైన టెన్షన్ వుంటుంది. దాని కారణంగా తలనొప్పి, కడుపునొప్పి ఈ వయసు ఆడపిల్లల్లో ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

స్కూల్ వాతావరణంలో ఎక్కువగా ఇమడలేని పిల్లలకు ఇలాగే మైగ్రేన్ తలనొప్పి వుంటుంది.

ఏ ఉద్యోగమూ దొరకని వారికి, నిరుద్యోగులుగా బ్రతకలేక సతమతమౌతున్న వారికీ ఉన్న ఉద్యోగంతో సంతృప్తి చెందని వారికీ, మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తుంది.

పెళ్ళి ఎంతకాలానికీ అవనివారికీ, పెళ్ళి సంబంధం కుదిరిన తర్వాత వైవాహిక జీవితం ఎలా ఉంటుందోనని భయపడేవారికీ, పెళ్ళి అయిపోయాక భార్యభర్తల మధ్య సఖ్యత కుదరని వారికీ, విడాకులు పొందినవారికీ మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

లైంగిక కృత్యంలో పాల్గొనబోయే ముందు, పాల్గొంటున్నప్పుడు, పాల్గొన్న తర్వాత మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తుంటుంది కొందరికి! అసలు సెక్స్ ఆలోచన కలిగితే చాలు తలనొప్పి బయలుదేరేవారు కూడా వున్నారు.

దృష్టిలో దోషాలున్నవారికి ఈ తలనొప్పి సహజం కాబట్టి, ముందుగా కంటి డాక్టర్ కు చూపించుకొని ఆ తర్వాత మందులు వాడటం మంచిది. చాలామంది తలనొప్పికి అనేకచోట్ల అనేక మందులువాడి, ఆఖరికి కంటి డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెళ్ళి కళ్ళజోడు వేయించుకొని తలనొప్పి తగ్గించుకొంటూ వుంటారు. కాబట్టి ముందు కంటి డాక్టర్ ని సంప్రదించండి. అట్నుంచి నరుక్కురమ్మనమని తెలుగు సామెత.

ఎలెర్జీ కూడా మైగ్రేన్ తలనొప్పికి కారణమే. మీ శరీరానికి సరిపడని ఆహార పదార్థాలు తీసుకోకండి. సరిపడని వాసనలు తగిలినా తలనొప్పి వస్తుంది.

ఋతు సమయంలో ఆడవాళ్ళకు మైగ్రేన్ తలనొప్పి సహజంగా వుంటుంది. హార్మోన్ల ప్రభావం దీనికి కారణం. సంతానం కలగకుండా వుండాలని రోజూ హార్మోన్ బిళ్ళలు వాడటం కూడా ఈ తలనొప్పి రావడానికి ఒక కారణమే కావచ్చు.

మలబద్ధకం, పొగత్రాగటం, కాఫీ, టీ అలవాట్లు, మద్యపానం... ఇవన్నీ వున్నవారికి మైగ్రేన్ తలనొప్పి రాకపోతే ఆశ్చర్యపడాలి.

## మైగ్రేన్ తలనొప్పి రాకుండా ఉండాలంటే మీరే జాగ్రత్తలు పాటించండి

1. మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్నవారు ఆహారం విషయంలో అన్నింటికన్నా ముందుగా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త. కనీసం ఆరెనెలల క్రితం నాటి బియ్యంతో మాత్రమే అన్నం వండుకోవాలి. కొత్త బియ్యం తగిలితే తలనొప్పి వచ్చేస్తుంది.
2. మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్నవాళ్ళు కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపప్పు చక్కగా తినవచ్చు. వాంతులు అవుతున్నప్పుడు కందికట్టుగానీ, పెసరకట్టుగానీ తాగితే నీరసం రాకుండా దండిగా వుంటుంది. ఈ కట్టులో ఒకింత దానిమ్మ రసం కలుపుకొని తాగితే వాంతులు ఆగుతాయి కూడా.
3. మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్నవారు మాంసాహారులైతే వారు తినడానికి అవకాశం వున్నది ఒక్క మేకమాంసం మాత్రమే. అదీ మసాలాలు లేకుండా తినాలి.
4. పొట్లకాయ, బీరకాయ, లేత ములక్కాడలు, లేత వంకాయలు, కాకరకాయలు, సొరకాయలు, కేరట్, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్ చలవ చేసే వస్తువులు తినవచ్చు. కాకరకాయల్లో జబ్బులేదు. దాన్ని వండడానికి వేసే ఉల్లిపాయ కారంలోనూ, నూనెలోనూ వుంది వేడి అంతా.
5. తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, చక్రవర్తి కూర, గంగపావిలికూర... వీటిని చక్కగా తినండి.
6. ఆముదం మంచిది దొరికితే దాన్ని బాగా మాడుకు అంటుకొని తలంటి పోసుకోండి.
7. దానిమ్మ, ద్రాక్ష, ఉసిరి పళ్ళను తినండి. ఉసిరికాయల తొక్కుడు పచ్చడి రోజూ తీసుకోండి అన్నంలో.
8. పచ్చ కర్పూరం లేత పసుపు రంగులో వున్నది మంచిది. దాన్ని ఎక్కువగా ఆహారంలో వాడుకోండి. పచ్చ కర్పూరం పట్టు వేసుకొంటే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.
9. అతివేడిగా పొగలు గక్కుతున్న అన్నంగాని, ఇతర ఆహార పదార్థాలుగానీ తీసుకోకండి. అలాగే, చల్లారిపోయిన ఆహారం, చద్దన్నం, పులిసిన ఆహారం పొరపాటున కూడా తినకండి. ఇవి అప్పటికప్పుడు వాతాన్ని పెంచుతాయి.
10. చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు తిన్నారంటే ఈ రోజు మీకు తలనొప్పి వచ్చినట్లే. అంతగా వాతం చేస్తాయి అవి.
11. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, టమోటా, దొండ (పండు), దోస... ఇవన్నీ పుల్లని ఆహార పదార్థాలు. పులుపు ఎక్కువగా తింటే తలనొప్పి వచ్చి తీరుతుంది. మామిడి కాయలు కూడా ఈ విధంగా తలనొప్పి తెచ్చి పెట్టేవే.



12. ఊరగాయ పచ్చళ్ళు అన్నీ పులుపు. కారం, నూనెల మిశ్రమంగా వుంటాయి. ఈ మూడు తలనొప్పిని పెంపొందింపచేసేవే కాబట్టి మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్నవారు తమకు అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైన ఊరగాయపచ్చళ్ళను మరచిపోగలగాలి. విశ్వాసం ఉన్నవారు టిక్కెట్టు కొనుక్కొని 'కాశీ' వెళ్లి అక్కడ మీకు ఇష్టమైన ఊరగాయల్ని వదిలేయండి. మైగ్రేన్ తలనొప్పి సగం పోతుంది.
13. పాలు, పెరుగు కొద్దిగా వాతం చేస్తాయి. అందుకని మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగండి. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, శొంఠి, మిరియాలు వీటిని సమానంగా తీసుకోండి. విడివిడిగా నేతిలో వేయించండి. మెత్తగా దంచి అన్నింటినీ కలిపి తగినంత ఉప్పువేసి కావాలంటే ఏలకులు, లవంగాలు కూడా మెత్తగా దంచి వీటిలో కలుపుకోవచ్చు. ఈ పొడిని మజ్జిగలో వేసుకొని తాగండి. రుచిగా వుండటమేకాదు నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. రోజుకి 2-3 చెంచాల పొడిని తీసుకొంటే మంచిది. ఈ పొడిని అన్నంలో కూడా తినవచ్చు. నెయ్యి వేసుకొని తింటే కమ్మగా వుంటుంది.
14. ఆవాలు, ఆవపిండి, శనగలు, శనగపిండి, ఉలవలు, బొబ్బర్లు, అధికంగా ప్రోటీన్లు కలిగిన జీడిపప్పు, వేరుశనగపప్పు వంటివి తినకండి. ఇవన్నీ వాటి వాటి స్థాయిని బట్టి శక్తి కొలదీ వాతాన్ని పెంచి తగ్గిపోయిన తలనొప్పిని తెచ్చిపెడతాయి.
15. రాత్రి జాగరణలు, పగలు నిద్ర, అతిగా ప్రయాణాలు, బైట ఆహార పదార్థాలు... ఇవన్నీ తలనొప్పిని తెచ్చి పెట్టే అంశాలని మరువకండి.
16. మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకోండి. రోజూ తెల్లవారే సరికి గడియారం గంటకొట్టినట్లు విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోండి. తలనొప్పి తీవ్రత తగ్గిపోతుంది. విరేచనం అయినరోజు చాలా హాయిగా వుందని మీరే అంటారు. అవని రోజు చాలా తిక్క తిక్కగా వుంటుంది. ఇదే తలనొప్పికి కారణం.
17. విరేచనానికి గానీ, మూత్రానికిగానీ వెళ్ళాలనిపించిన తర్వాత అదే పనిగా ఎక్కువసేపు ఆపుకోకుండా, సాధ్యమైనంత త్వరగా వీలుచేసుకొని, ఆ పని ముగించేయండి. మలమూత్రాలను ఆపడం వలన తలనొప్పి వస్తుంది.
18. నిద్రమేలుకోకండి. వస్తున్న నిద్రని ఆపి, కళ్ళు బలవంతంగా తెరిచి ఏ టీవీనో చూడాలని కాలక్షేపం చేయకండి. నిద్ర ఆపితే తలనొప్పి పెరుగుతుంది. నిద్రే కాదు ఆవలింతలు, తుమ్మలు కూడా ఆపాలని ప్రయత్నిస్తే ఈ బాధ తప్పదు.

19. తలనొప్పి వస్తోందని అనిపించగానే నొప్పి బిళ్ళలు వేసుకోండి. తక్కువ నొప్పిలోనే తగ్గిపోతుంది. వైద్యుల సలహా లేకుండా స్వంతంగా మందులు మాత్రం వాడకండి.
20. చన్నీటి స్నానం, చల్లగాలిలో తిరగటం, చల్లగాలులు వీస్తున్నచోట పడుకోవటం వంటివి చేయకండి.
21. చింత, శోకం, భయం, ఆందోళనలు, ఆగ్రహాలు, అసూయ, ద్వేషం, అతిగా కోరుకోవటం, అతిగా వ్యతిరేకించటం ఇవన్నీ మనసుని డ్రైస్కు గురిచేసే అంశాలు. ఇవే తలనొప్పిని తెచ్చిపెడతాయి.
22. మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్నవారికి ఆహ్లాదకరమైన ప్రశాంత వాతావరణం కావాలి. మనసుని రంజిపంచేసే విషయాలు ఎక్కువగా వుండాలి. ఆఖరికి టీ.వి చూసినా సంతోషకరమైన ప్రోగ్రామ్మే చూడండి. విషాదాంత నాటికలు, సినిమాలు, అనవసరంగా మీ బుర్రని తినేసి, మీ గుండెని పిండేస్తాయి. హారర్, సస్పెన్స్, థ్రిల్లర్లు మీ టెన్షన్ని మరింత పెంచుతాయి.
23. టేకిట్ ఈజీ పాలసీతో మీ జీవిత రథాన్ని తాపీగా దొర్లించండి. దేన్నీ మనసుకు అంటించుకోకండి. మీరు అరిటాకులాంటివారు. మీకు ఇతరుల మీద కోపం వచ్చినా, ఇతరులకు మీ మీద కోపం వచ్చినా నష్టపోయేది మీరే. తలనొప్పి మీకే.

## హలో! నేనే ... మీ లివర్స్ ...

### మీకే ఈ ఉత్తరం

ప్రియమైన మనిషికి

నమస్కారం, నా పేరు కాలేయం, నన్ను కార్టూం అని కూడా పిలుస్తుంటారు. ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో 'యకృత్' అనీ, ఆధునిక వైద్య శాస్త్రంలో 'హెపాట్' అని కూడా అంటుంటారు. ఒక యంత్రం పనిచేయడానికి దానికి 'లివర్'లు ఎంత అవసరమో, మీ శరీరం సక్రమంగా నడవడానికి నేనూ మీకు అంతే అవసరపడున్నాను... అందుకని నన్ను 'లివర్' అని కూడా వ్యవహరిస్తుంటారు. నిజానికి నేను మీ శరీరానికి ఒక కెమికల్ లేబొరేటరీనన్నమాట.

మీరు మీ అమ్మ కడుపులో పడినప్పటి నుంచీ నేను మీ కడుపులోనే వుంటున్నాను. నా గురించి మీకు తెలియదు. నా ఈ బహిరంగ లేఖను మీరు పూర్తిగా చదవబోయేముందు నా గురించి మీకు పరిచయం చేసుకొంటున్నాను అందుకే! అవును...! నేనే మీ లివర్నే.. మీకీ ఉత్తరం రాస్తున్నాను.

నా జీవితం కొవ్వొత్తిలాంటిది. మీకు వెలుగునిస్తూ కొవ్వొత్తి తాను కరిగిపోవడం లేదూ... నేనూ అంతే! మీకోసం అహరహం అవిశ్రాంతంగా అవిరామంగా అలు పెరగకుండా పనిచేస్తున్నాను. అయినా, మీరు నా కోసం ఏం చేస్తున్నారని ఏనాడూ ఒక్కసారి కూడా నోరు తెరిచి అడగలేదు. అడగందే అమ్మయినా పెట్టదని మీ మనుషులే సామెతలు చెప్తూ వుంటారుగా... అవన్నీ నాకూ తెలుసు. అందుకే మీకీ విధంగా బహిరంగ లేఖ రాయడానికి సాహసం చేస్తున్నాను.

మీరు నా గురించి ఆలోచించడానికి ముందు నేనెక్కడుంటానో మీరు తెలుసుకోవాలి. నేను మీ కడుపులో కుడిభాగాన, కుడి ఊపిరితిత్తికి కింద నిశ్చలంగా వుంటాను. ఇక్కడ కూర్చుని నా విధులు నేను నిర్వర్తిస్తున్నాను. మీరు మెలకువగా వున్నా, నిద్రిస్తున్నా, ఏ పని చేస్తున్నా నా విధులేవీ ఒక్క క్షణం ఆగవు. నేనాగిన క్షణాన మీ జీవితం అతలాకుతలం అయిపోతుంది. అదేనా భయం.. మీరు జీవించి

వున్నంత కాలం మీకంటే బలంగా నేను వున్నప్పుడే మీరు ఆరోగ్యవంతులుగా రాణించగలుగుతారు. ఈ రహస్యాన్ని మీరు గుర్తించడం లేదనేదే నా ఆరోపణ.

మీరు ఎంత నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నా నేను తట్టుకోగలుగుతున్నాను కాబట్టే మీ శరీరంలో జీవనక్రియలన్నీ యధాతథంగా జరిగిపోతున్నాయి.

1. మీరు అమ్మకడుపులో పసిగుడ్డుగా వున్నప్పుడు మీకు ఎర్ర రక్తకణాలను ఏర్పాటు చేసింది నేనే!
2. పాత ఎర్ర రక్త కణాలను తొలగించి కొత్త కణాలను సృష్టించి మీ రక్తాన్ని నిత్య నూతనంగా తాజాగా నిలుపుతోంది నేనే. ఇనుము వంటి రక్త వర్ధకాల్ని నాలోనే నిలవబెట్టి ఎర్ర రక్తకణాలను తయారుచేస్తాను.
3. మీ రక్తానికి నేనే పుట్టింటిని... అని మీరు ఇప్పటికైనా గ్రహించారనుకుంటాను.
4. అంతేకాదు, సూది గుచ్చుకున్నంత చిన్న గాయం అయితే చాలు, ఆ గాయంలోంచి రక్తం ధారాపాతంగా కారిపోతుంది. అలా జరగకూడదని అరనిమిషంలో రక్తం గడ్డ కట్టుకునేలా నేనే ఏర్పాటు చేస్తాను. ఇలా రక్తానికి గడ్డకట్టుకునే లక్షణం లేకపోతే పార్షమెంట్లో సైతం ముష్టియుద్ధాలకు తలపడే మీ మనుషులు ఏనాడో రక్తహీనులై పోయిందేవారు. విటమిన్ 'కె', ఫైబ్రినోజిన్ అనే పదార్థాల్ని ఉపయోగించి 'ప్రోత్రాంబిన్' అనే రసాయనాన్ని నేను తయారుచేశాను. ప్రోత్రాంబిన్ వలన బైటకు స్రవించే రక్తాన్ని గడ్డకట్టించి నేను ఆపగలుగుతాను.
5. జీర్ణ ప్రక్రియకు అత్యంత ముఖ్యమైన 'బైల్' అనే పదార్థాన్ని నేనే తయారుచేసి పేగుల్లోకి విడుదల చేస్తాను. 'బైల్' లేకపోతే మీకు తిండిప్రాప్తి వుండదు. కామెర్ల వ్యాధిలో 'బైల్' రసాయనం పేగుల్లోకి విడుదలకాకపోవడం వలనే ఆకలి లేకుండా పోతోంది...
6. మీరు తీసుకునే పిండి పదార్థాలను గ్లూకోజ్ గా మార్చడం నా విధి. ఈ విధంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గిపోయి మీరు నిస్సత్తువతో కూలిపోకుండా నేను కాపాడుతున్నాను.
7. మీ ఆహారంలో క్రోవ్సు పదార్థాల్ని కూడా నేనే స్టోర్ చేస్తాను. స్టోర్ చేసి వాటిని ఆక్సిడైజ్ చేయడం ద్వారా శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తున్నాను. నేను బలంగా వుంటే మీకు కొలెస్టరాల్ పెరిగి గుండె జబ్బులు రావడం వంటి ప్రమాదాలు తప్పుతాయని మీకీపాటికే అర్థం అయివుండాలి.
8. 'ఎ' విటమిన్ 'డి' విటమిన్లను కూడా నేనే తయారు చేసి మీ శరీరానికి అందిస్తున్నాను.
9. మీరు విచక్షణ లేకుండా ఇష్టారాజ్యంగా అనేక మందులు, మందు, ఇతరత్రా

- కఠిన పదార్థాలు అనేకం వాడేస్తుంటారు. వాటిలో కఠినమైన ఖనిజాలు అనేకం వుంటాయి. వాటిని జీర్ణం చేసే శక్తి మీ పేగులకు వుండదు. దాంతో, అవి నెమ్మదిగా నా దగ్గరకు చేరతాయి. వాటిని నేను 'బైలో' ద్వారా విసర్జింపచేస్తాను.
10. అంతేకాదు, మీకు హాని కలిగించే విషతుల్యమైన అనేక ఆహార పదార్థాల్ని మీరు విచక్షణ లేకుండా వాడే అనేక మందుల్ని, తెలిసో తెలియకో మీరు తీసుకున్న విషాల్ని నేనే గ్రహించి వాటిని విరిచి, మీకు హాని కలగకుండా వుండాలని విశ్వ ప్రయత్నం చేస్తాను. ఈ ప్రయత్నంలో నేను ఎంతగా అట్టుడికిపోతానో ఏనాడైనా మీరు ఊహించారా?
  11. భీముడికి చిన్నప్పుడు విషం పెట్టి కాళ్ళు చేతులు కట్టేసి నదిలోకి తోసేశారని మీరు భారతకథలో చెప్పుకొంటూ వుంటారు. విషం తిన్న భీముడు ఎలా బ్రతికాడంటారు? అతని కడుపులో వున్న నేను (లివర్ని) బలంగా వున్నాను కాబట్టే, ఆ విషం ఆయన్నేమీ చేయకుండా కాపాడగలిగానన్నమాట.
  12. నా లోపల మీకు తెలియకుండానే జరిగిపోతున్న అనేక రసాయన చర్యల వలన బోలెడంత ఉష్ణం ఉత్పన్నం అవుతుంది. ఈ ఉష్ణశక్తిని మీ శరీరానికి వినియోగపరిచి, మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతని నేనే క్రమబద్ధీకరిస్తున్నాను.

ఇవి మీకోసం నేను సాగిస్తున్న కృషికి కొన్ని మచ్చుతునకలు మాత్రమే. ఇదంతా మీ మీద అవ్యాజానురాగంతోనే నేను చేస్తున్నాను.

కానీ మీరు మీకు తెలియకుండానే చేసే అనేక పనుల వలన నా గుండెల్లో గునపాలు దిగుతున్నాయి. నేను బాధపడుతున్నానంటే మీరు బాధపడుతున్నట్టే కదా... మీరు ఈ విషయాన్ని ఎందుకు గుర్తించరు...? అమాయకంగా అలా నిర్లిప్తంగా వుండిపోతారెందుకని...? నన్ను కాపాడడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవాలని ఎందుకు ఆలోచన చేయరు...? ఇదే మాటిమాటికి మిమ్మల్ని నేనడగదలచిన ప్రశ్న.

నిజానికి మీలోపల జరుగుతున్న మార్పుల్లో చాలా భాగం మీకు తెలియవు కాబట్టి, ముఖ్యంగా మీ వలనే నాకు అపకారం జరుగుతున్న వాస్తవాన్ని కూడా మీరు గుర్తించలేకపోతున్నారు.

1. సిక్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్ : ఇది భయంకమైన వ్యాధి. త్రాగుడు అలవాటు వలన, పోషక పదార్థాలు సరిగా తీసుకోకపోవడం వలన నాలోపలి కణాలు బాగా నశించిపోయి, నేను శుష్పించిపోతాను. ఇంకా చాలా మార్పులు జరుగుతాయి. అయితే వాటిలో మీ ప్రవేయం ఎంత... అన్నది ముఖ్యంగా మీరే ఆలోచించవలసిన విషయం.
2. వైరస్ వలన వచ్చే ఇన్ ఫెక్టివ్ హెపటైటిస్ అనే జబ్బులో కామెర్లు వస్తాయి. ఇది కూడా కొంతవరకూ మీ నిర్లక్ష్యం కారణంగానే వస్తోంది.

3. లివర్ యాబ్జెస్. అంటే, నాలో చీము గడ్డలు తయారౌతాయి. దానికి కారకులు. మీరే మీరు ఆహార విహారాల్లో శుభ్రత పాటించకపోతే నాగతి అధోగతే అవుతుంది మరి.
  4. గాల్ స్టోస్ : నాలోనే, గాల్ బ్లాడ్ అనే సంచి లాంటిది వుంది. అందులో రాళ్ళు తయారయ్యే వ్యాధి వస్తుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరం వంటి కొన్ని కారణాల వలన ఈ జబ్బు నాకు సోకుతుంది. మీకు టైఫాయిడ్ జ్వరం రావడానికి మీ అశ్రద్ధే కారణం కదా...! కానీ, అందుకు శిక్ష నాకు పడుతోందే...!! ఈ గాల్ స్టోస్ ముదిరితే 'కోలిసిస్టయిటిస్' అనే జబ్బు కూడా నాకు వస్తుంది... గుర్తుంచుకోండి. ఏ పాపం ఎరగని నాకు మీ వలన ఎన్ని జబ్బులు వస్తున్నాయో... ఏనాడైనా ఆలోచించారా...? ఇప్పటికైనా సమయం మించిపోలేదు. ఒక్కసారి నాలా మీ శరీర అంతరావయవాలు మీ పొరపాట్ల వలన ఎంత అలమటిస్తున్నాయో... గుర్తించండి...
  5. అన్నట్లు జలోదరం వ్యాధి రావడానికి కారణం కూడా మీ మనుషుల్లో నా "లివర్ సోదరులు" దెబ్బతినడమేనని మీకు మరోసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.  
నేనే కాదు, మీ శరీరంలోని అవయవాలన్నీ బలసంపన్నంగా వుండేందుకు తీసుకోదగిన ముందు జాగ్రత్తల గురించి మీరు తెలుసుకోలేకపోతే మీరూ, మీతో పాటు మేమూ ఎంతగానో నష్టపోతాం.  
అందుకే, నేనూ మీరూ కూడా బలంగా వుండేందుకు కావలసిన సూచనలిద్దామని మీకు ఈ ఉత్తరం రాయడానికి పూనుకొన్నాను.
1. మెంతికూరని తరచూ వాడుకోవడం, మెంతుల్ని నానబెట్టి మొక్కగట్టి మెత్తని పేస్టులా చేసి 1 చెంచా మోతాదులో రెండుపూటలా తీసుకోవడం... చేస్తే మీ కడుపులో బలిపశువుగా మారిపోతున్న నాలో (లివర్) వచ్చే అనారోగ్యకర మార్పులన్నీ నెమ్మదిస్తాయి. ముఖ్యంగా పొగత్రాగేవారు, మద్యపానం చేసేవారు, అతిగా మందులు వాడవలసివచ్చే అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవారూ ఈ విధంగా నాగురించి శ్రద్ధ తీసుకోవడం అవసరం.
  2. వస కొమ్మును అరగదీసి, గంధం (పేస్ట్) తీసి 1/2 చెంచా మోతాదులో తేనె కలిపి రెండుపూటలా తింటే మీ లివర్ నైన నేను నూరేళ్ళు బలంగా జీవిస్తాను.
  3. సోంపు (పెద్ద జీలకర్రలా వుంటుంది)ని దోరగా వేయించి 1 చెంచా మోతాదులో రోజూ తినండి. ఇంక నాకు అనారోగ్యం అనేదే రాదు.
  4. అల్లని మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, 1 చెంచా పొడిని అన్నం మొదటిముద్దలో నేతితో రోజూ తినండి. మీ కడుపులో వుండే అవయవాలన్నింటికీ

మంచిది. ముఖ్యంగా నాలో వచ్చే ఎన్‌లాక్స్‌మెంట్, కామెర్లు మొదలైన వ్యాధుల్లో ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

5. నాలో వచ్చే వాపు వ్యాధికి 'కంద'ని ఆహార పదార్థంగా తీసుకొంటే ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.
6. వెల్లుల్లి, అల్లం కలిపి దంచి, ఆహార పదార్థంగా తరచూ తీసుకొంటే నేను బలంగా వుంటాను. అన్నంలో తినలేని వారు శనగ గింజంత మాత్రలు చేసుకొని మూడుపూటలా 1- 2 మాత్రలు తీసుకొంటూ వుంటే నాలో జబ్బులేవీ రావు.
7. గోంగూరను ఉడకబెట్టి పులుసుకూరగా తింటారు. ఇది నేను బలంగా వుండేందుకు తోడ్పడే మంచి ఆహారపదార్థం. గోంగూరలో ఇనుము వున్న సంగతి మీకు తెలుసుగదా.
8. జీలకర్ర, ధనియాలు, వాము, శొంఠి, ఈ నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, ఉప్పు కలుపుకొని 1-2 చెంచాల పొడిని అన్నంలో తింటే జీర్ణాశయ వ్యాధులనేవే రావు.
9. చింతచెట్టు ఆకుని సేకరించి, నీడన ఎండించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. పావుచెంచా చింతాకుపొడిని తీసుకొని చిన్నముంత (లేక) చిన్నకుండలో వేయండి . ఐదారు ఎండుద్రాక్ష పండ్లు కూడా వేయండి. కొత్తది 4 అంగుళాల మేకు తుప్పు లేకుండా తెల్లగా వున్నది ఈ కుండలో వేయండి. ముంతలో 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి పొయ్యి మీద వుంచి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, మేకు తీసేసి, వడగట్టి, వచ్చిన ఆ కసాయంలో పంచదార కలుపుకొని త్రాగండి ఇలా రోజూ కొన్నాళ్ళపాటు చేస్తే మీ లివర్‌నైన నాకు ఏనుగంత బలం వస్తుంది. మీకు రక్తపుష్టి కలుగుతుంది. జలోదరం, కామెర్లు, లివర్ జబ్బులన్నింటిలోనూ ఈ ప్రయోగం చేయవచ్చు. ఏ వ్యాధిలేని వారు, పిల్లలక్కూడా దీన్ని రోజూ వాడుకోవచ్చు. ఈ కషాయం కాయడానికి సత్తుగిన్నెలూ, స్టీలు గిన్నెలూ వాడవద్దు. చిన్న కుండని మాత్రమే వాడండి.
10. కృష్ణ తులసి (నల్లని తులసి) ఆకులు ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 1-2 చెంచాల పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో తీసుకోండి. నాలో వచ్చు వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి.

ఇలా చెప్పుకొంటూపోతే నా ఆరోగ్యాన్ని తద్వారా మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనేందుకు మార్గాలనేకం వున్నాయి. కావలసిందల్లా వాటిని పాటించేందుకు మీకు మనసు కావాలి. మీరు మనసున్నవారు కాబట్టే మీకిన్ని విషయాలు చెప్పాలని పూనుకున్నాను పాటిస్తారనే నమ్మకంతో...

## అందమైన శరీరానికి అంటుకున్న పేడ... “ఎగ్జిమా”

“చర్మ సౌందర్యానికి రావణ పీడ - ఎగ్జిమా...”

అంతలోనే ముంచుకొస్తుంది. వచ్చిందంటే ఒక పట్టాన పోదు. పోయినట్లే పోయి తగుదునమ్మా అంటూ మళ్ళీ వస్తుంది. రాక్షస జాతి చర్మవ్యాధి ఎగ్జిమా.

ఈ వయసు వాళ్ళకి వస్తుంది. ఆ వయసు వాళ్ళకి రాదు... అనేది లేదు. చిన్నా - పెద్దా, ఆడా - మగా అనే దయాదాక్షిణ్యాలేవీ ఈ ఎగ్జిమా రాక్షసికి లేవు.

**ఆయుర్వేదంలో దీని పేరు “పామా”**

ఎగ్జిమా అంటే గ్రీకు భాషలో “నీరుకారే పొక్కులు” అని అర్థం. చిన్న చిన్న పొక్కులు గుంపుగా పెరిగి, అంతలోనే చితికి రసికారుతూ దురద, పోటు, జ్వరాలతో సతమతం చేస్తుంది ఎగ్జిమా. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే మరుగుతున్న నీటి పైభాగం ఎలా కుతకుతలాడుతూ వుంటుందో అలా ఉంటుంది ఎగ్జిమా.

సుశ్రుతుడు ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో ఈ వ్యాధిని విపులంగా వివరించాడు.

“సస్రావ కండూ పరిదాహకాభిః

పామాణుకాభిః పిడకాభిరుహ్య”

రసి కారుతూ, దురద పెడుతూ మంటపుడుతూ, బాధపెట్టే పొక్కుల్ని ‘పామా’ (ఎగ్జిమా) అనే వ్యాధిగా ఆయన వర్ణించాడు.

ఎప్పుడో క్రీస్తుపూర్వం నుంచీ ఈ వ్యాధిని వైద్య ప్రపంచం ఎదుర్కొంటూనే ఉంది. కానీ, ఈనాటికీ దీనికి శాశ్వత పరిష్కారం దొరకలేదు.

**ఎగ్జిమాకు ఇవ్ కారణాలు**

పామా(లేక) ఎగ్జిమా అనే ఈ చర్మ వ్యాధికి నాడీ వ్యవస్థలో (నెర్వస్ సిస్టమ్) మార్పులు ఒక కారణంగా కొందరు శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. న్యూరోజెనిక్ థియరీ అంటారు దీన్ని.



శరీరంలో కొన్ని గ్రంథులలో మార్పులు, ఎలర్జీ వలన చర్మంపై కన్పించే కొన్ని విష లక్షణాలు ఈ వ్యాధికి కారణంగా మరి కొందరి అభిప్రాయం.

ఇవికాక, వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే కొన్ని లక్షణాలు, మరికొన్ని ఇతర కారణాలు కూడా ఈ వ్యాధిని తీసుకొస్తున్నాయి.

మొత్తంమీద పైన చెప్పినవన్నీ ఎగ్జిమా వ్యాధికి కారణాలే. కాబట్టి, నాడీ సంబంధమైన ఎలర్జీ సంబంధమైన, గ్రంథుల సంబంధమైన శరీర జీవన క్రియల సంబంధమైన, ఇతర బాహ్య కారణాల సంబంధమైన (న్యూరో ఎలర్జిక్, ఎండోక్రైన్, మెటబోలిక్, ఎకోజెనిక్) వ్యాధిగా ఎగ్జిమాని భావిస్తున్నారు వైద్యులు.

### “ఎలర్జీ లక్షణానికి కన్న కూతురు ఎగ్జిమా”

పై కారణాలన్నింటిలోనూ ఎలర్జీ అనేది ఎగ్జిమా చర్మ వ్యాధికి ముఖ్యమైన కారకం.

ఒకసారి ఎగ్జిమా చర్మవ్యాధి వచ్చిన తర్వాత మనం వాడుకునేవి, మనం తినేవి, మనం తాగేవి అనేకం క్రమేణా మనకు పడకుండా పోవడం జరుగుతుంది. పోలీవేవెంట్ సెన్సిటిజేషన్ అంటారు దీన్ని. ఎగ్జిమా వ్యాధికి “ఎలర్జీ” అనేది కన్నతల్లి అంటే అతిశయోక్తి కాదు.

శరీరానికి సరిపడని వస్తువులను మనం తీసుకున్నప్పుడు, సాధారణంగా ఎగ్జిమా మచ్చలపైన దాని ప్రభావం కొంచెం ఆలస్యంగానే ఉంటుంది. “డిలేట్ ఎలర్జిక్ రియాక్షన్”ని ఎగ్జిమాలో మనం తరచూ చూస్తాం. పెన్సిలిన్, బి.కాంప్లెక్స్ వంటి మందులు మనకు పడనప్పుడు చాలా సీరియస్గా, ప్రాణాంతకమైన లక్షణాలు వెంటనే రావచ్చు కూడా.

కాబట్టి, ఎగ్జిమా చర్మవ్యాధితో బాధపడేవారు ఏ వస్తువుని వాడుకోవాలన్నా, ఏ మందులు తీసుకోవాలన్నా తగినంత జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సి వుంటుంది.

### ఎగ్జిమా అనేక రకాలు

ఎగ్జిమాలో చాలా రకాలున్నాయి.

రావణాసురుడికి పది తలకాయలున్నట్టే, ఈ ఎగ్జిమా రావణుడికి ఉన్నాయి. ఒక్కో తలకాయ ఒక్కో రకంగా పీల్చి పిప్పి చేస్తుందన్నమాట.

ఎగ్జిమా మచ్చల్ని బట్టి, వాటి ఆకారాన్ని బట్టి, వాటి వలన కలిగే లక్షణాల్ని బట్టి, ట్రూరైజిన్స్ ఎగ్జిమా అనీ, మైక్రోబియల్ ఎగ్జిమా అనీ, సములర్ ఎగ్జిమా అనీ, సెబోరిక్ ఎగ్జిమా అనీ, పసిపిల్లలకు వచ్చే ఇన్ఫాన్టైల్ ఎగ్జిమా అనీ... ఇలా

ఎగ్జిమాలో అనేక రకాలున్నాయి. ఒక్కో ఎగ్జిమా, ఒక్కో ప్రత్యేకమైన పద్ధతిలో, ఒక్కో ప్రత్యేకమైన లక్షణంతో ఉంటుంది.

ఎగ్జిమా గురించి స్థూలంగా ఒక అవగాహనను ముందుగా ఏర్పరచుకుంటే, ఎగ్జిమాలో రకాల గురించి విడివిడిగా మనం రాబోయే వ్యాసాలలో చర్చించుకుందాం.

ఎగ్జిమాలో ఎన్ని రకాలున్నప్పటికీ, ప్రాథమికంగా వీటి చికిత్సా సూత్రం ఒకటే. అయితే, వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి, ఆ వ్యాధి వచ్చిన కారణాలను బట్టి, వ్యాధి సోకిన రోగి శరీర తత్వాన్ని బట్టి, చికిత్సలో మార్పులుంటాయి.

ఉదాహరణకు రక్త నాళాలు పొంగి రక్త ప్రసరణ సరిగా జరగకపోవడం వలన “వారికోస్ ఎగ్జిమా” అనే చర్మ వ్యాధి వస్తుంది.

వారికోస్ ఎగ్జిమాలో మొదట రక్త ప్రసరణను సరిచేస్తే గానీ, ఎగ్జిమా చికిత్సలు ఫలించవు.

ఇలా, కారణాన్ని బట్టి, ఎగ్జిమా కూడా మారిపోతూ ఉంటుంది. కాబట్టి, రోగిని పరీక్షించకుండా చర్మవ్యాధికి వైద్య సలహాకోరడం మంచిది కాదు. పోస్ట్ ద్వారా వైద్యులు హానికరమైనవని మా తెలివైన పాఠకులు తేలికగానే గ్రహించగలరన్న విశ్వాసం మాకుంది.

### ఎగ్జిమాలో మానసిక చికిత్సలు

ఎగ్జిమా వ్యాధి ప్రాథమికంగా ఎలర్జిక్ వలన ఏర్పడేదే అయినప్పటికీ, మానసికమైన అంశాలు అనేకం ఈ వ్యాధి తీవ్రతకు కారణం అవుతున్నాయి.

మానసిక చికిత్సలు, హిపో సెస్టివ్ చికిత్సలు, నిద్రా జనకాలు కూడా ఈ వ్యాధి చికిత్సలో ఒక్కోసారి అవసరం.

ఎలర్జిక్ తగ్గించే మందులు, పరిమిత ప్రమాణంలో కార్టికోస్టెరాయిడ్ల వాడకం ఒక దశలో తప్పనిసరి కావచ్చు కూడా.

కొన్ని ప్రత్యేకమైన కేసుల్లో ఎనబోలిక్ స్టెరాయిడ్ హార్మోన్ల అవసరం కూడా ఉంటుంది. వీటన్నింటినీ, చర్మవ్యాధి నిపుణుల పర్యవేక్షణలో జాగ్రత్తగా ఆచితూచి వాడడం అత్యవసరం.

### ఎగ్జిమాకు ఆయుర్వేద వైద్యం

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం ఎలర్జిక్ లక్షణాలకు శాశ్వత పరిష్కారం కోసం అహరహం శ్రమిస్తోంది.

ఓ కొత్త ఔషధాన్ని కనిపెట్టినా, దాని వెన్నంటి అనేక అవలక్షణాలు కూడా వస్తుండడంతో చికిత్స నిష్ఫలంగా మారుతున్న సందర్భాలు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి.

ఈ పరిస్థితుల్లో ఆయుర్వేద ఔషధాలు మంచి ప్రయోజనాన్ని ఇస్తున్నాయి.

తాళసింధూరం, గంధక రసాయనం, తారకేశ్వర రసం, రసమాణిక్య రసం, రక్తశోధకవటి, పంచసకార చూర్ణం, ఖదిరారిష్ట, బబ్బులద్యారిష్ట, శారిబాద్యాసవం వంటి అనేక శక్తివంతమైన ఔషధాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఉన్నాయి. ఇవి నిరపాయకరమైనవి.

నిపుణుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుని పర్యవేక్షణలో ఈ వ్యాధికి చికిత్స విజయవంతం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ.

ఎలర్జీ తగ్గితేగాని, పడకపోవడం అనే లక్షణం నుంచి శరీరానికి విముక్తి లభిస్తేగాని ఎగ్జిమా, కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మాటైటిస్, బొల్లి, అనేక ఇతర చర్మ వ్యాధులు, అలాగే ఉబ్బరం, వాంతులు, తుమ్ములు, తలనొప్పి వంటి ఎలర్జీ వ్యాధుల నుంచి మానవాళికి విముక్తి లభించదు.

ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో ఎలర్జీని తగ్గించే ద్రవ్యాలుగా అనక ఔషధాల్ని పేర్కొన్నారు. వాటిలో మనకు తేలికగా లభ్యమయ్యే వాటిని ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాం.

అంతర తామర, ఉమ్మెత్త, కుంకుడు గింజల లోపలి పప్పు, కర్కోటక శృంగి, గచ్చకాయ గింజల లోపలి పప్పు, జాపత్రి, నీలి, పెన్నేరు, మామిడి టెంకలోపలి పప్పు, రావి పళ్ళు, విష్ణుక్రాంతం పైలు, లవంగాలు, సీమ గోరింట విత్తులు... ఇంకా అనేకం అస్త్రాలో ఆయాసం తీవ్రతని తగ్గించేందుకు, ఎగ్జిమాలో ఎలర్జీ తీవ్రతని తగ్గించేందుకు తోడ్పడేవి ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథాలలో కనిపిస్తాయి.

## హార్ట్ ఎటాక్‌లా భయపెట్టే గుండెల్లో నొప్పి “హార్ట్ బర్న్”

గుండెల్లో నొప్పి అనగానే రోగికి కాదు, రోగి సమీప బంధువులక్కూడా కంగారే. కాళ్ళూ, చేతులూ ఆడవు. అప్పటికప్పుడు ఏం చేయాలో తోచదు. వ్యాధివలన రోగి చెమటలు కక్కుతూ అతలాకుతలం అవుతుంటాడు. కంగారువలన రోగి సన్నిహితులకూ ముచ్చైమటలు పోస్తుంటాయి.

తలా ఒక దిక్కుకూ పరిగెత్తి ఎవరో ఒక డాక్టర్‌ని ఇంటికి తీసుకొద్దామని నుకుంటారు. ఏ డాక్టర్ చూస్తారో కనుక్కుందామని మరోకాయన బయల్దేరతాడు. మందుల షాపుకు వెళ్ళి ఒక నొప్పి బిళ్ళ తెచ్చి వేసి 10 నిమిషాలు చూద్దాంలే... కాసంత అమృతాంజనమో, జందూబామో రాద్దాం అని ప్రథమ చికిత్స ప్రారంభిస్తా... ఇంకో ఆయన. ఇంట్లో ఆడాళ్ళందరూ చుట్టూ మూగి రోగిమీదపడి శోకాలు ప్రారంభిస్తుంటారు. కేవలం ఇలా ఊహిరాడక ప్రాణంపోతున్నా సరే పట్టించుకోకుండా రోగిమీదపడి తలలు బాదేసుకొంటూ వుంటారు.

ఈలోగా పుణ్యకాలం గడిచిపోతుంటుంది. రోగిని తక్షణం ఆసుపత్రికి తరలించే ప్రయత్నం ఎవ్వరూ చెయ్యరు. ఎప్పటికో జ్ఞానోదయం అయ్యి ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళిన తర్వాత అన్ని పరీక్షలూ అయ్యి చికిత్స ప్రారంభం అయ్యాక చాలా గుండెనొప్పి కేసులు కేవలం ‘గ్యాస్ ట్రబుల్’ మూలాన వచ్చినవేనని చెప్పి, గుండె పదిలంగానే వుండని, మందులు రాసిచ్చి పంపిస్తుంటారు డాక్టర్లు.

ఇక్కడే ఓ చిక్కుంది. చాలామంది గుండె నొప్పి విషయంలో ఇలాగే, గ్యాస్ ట్రబుల్ అయ్యుంటుంది లెమ్మని అజాగ్రత్త వహించడం వలన అది నిజం గుండెనొప్పి అయ్యి ప్రాణాపాయం సంభవించిన సంఘటనలు కూడా చాలా చాలా వున్నాయి. నిజానికి ఇలా భ్రమపడి అశ్రద్ధ చేసేవే ఎక్కువ.

1. గుండెనొప్పి అయినా, గుండెకు సంబంధం లేకుండా కేవలం గ్యాస్ ట్రబుల్

- వ్యాధి అయినా, దాన్ని తేల్చువలసింది. హృదయ వ్యాధి నిపుణులు, హృదయాన్ని పరీక్షించే యంత్రాల పరీక్షలు మాత్రమే.
2. గుండెనొప్పి రాగానే రోగిని తక్షణం అరనిమిషం కూడా వృధా చేయకుండా ఆసుపత్రికి తరలించడం అవసరం. ఆలస్యం అయిన కొద్దీ గుండె డామేజ్ ఎక్కువ అయి ప్రాణాపాయస్థితి ముంచుకొస్తుంది.
  3. చిరువైద్యాలు, చిట్కాలు ప్రయోగిస్తూ కాలయాపన చేయడం వలన రోగిని బ్రతికించుకునే అవకాశాలు తగ్గిపోతుంటాయి.
  4. అది గ్యాస్ట్రబుల్ మూలాల వచ్చిందే అయినా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే. లేకపోతే “నాన్నా పులి...” కథ అయిపోయే ప్రమాదం వుంది.

ఇంతకీ, హార్ట్ ఎటాక్ లాగ మనల్ని భయపెట్టే ఆ వింత “గ్యాస్ట్రబుల్” కథాకమామీషు ఏమిటో తెల్సుకుందాం.

జీర్ణవ్యవస్థ అనేది పెదాల దగ్గర నుంచి ప్రారంభం అవుతుంది. నాలుక, గొంతు కూడా జీర్ణాశయంలో భాగాలే. గొంతు దగ్గర నుంచి కడుపు వరకూ ఒక పొడవాటి గొట్టం లాంటి పేగుభాగం వుంటుంది. దీన్ని “ఈసోఫేగస్” అంటారు. ఈ ‘ఈసోఫేగస్’ నుంచి అసలైన పేగులు బయల్దేరతాయి. పేగులో మొదటి భాగాన్ని ఆమాశయం (గ్యాస్ట్రియం) అంటారు. ఆ తర్వాత చిన్న పేగులూ, పెద్ద పేగులూ వగైరా వుంటాయి.

ఇదీ టూకీగా జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన అమరిక. ఇప్పుడు గుండెనొప్పి కథ ఈసోఫేగస్ చివరి భాగం ఆమాశయం మొదటి భాగం కలిసేచోట మొదలౌతుంది.

రెండు రొమ్ములూ కలిసే చోట, పొట్టకిపైన వేలు పెట్టి నొక్కి చూడండి. గుండెకి కుడివైపున పక్కటెముకలు కలిసే భాగం గుంటపడినట్లుగా వుంటుంది. ఇది ఆమాశయం పై భాగం కాబట్టి ఈ ప్రాంతాన్ని ఎపిగ్యాస్ట్రియం అంటారు. ఈ ఎపిగ్యాస్ట్రియంలో అలజడి ఏర్పడి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినంత హడావిడి చేస్తుంది.

ఒక విధంగా ఇది మంట మండినట్లు వుంటుంది. “గుండెల్లో మంటగా వుందండీ” అని చెప్తూంటారు చాలా మంది రోగులు. అందుకే దీన్ని “హార్ట్ బర్న్” అని కూడా పిలుస్తారు.

ఒక్కొక్కసారి చిన్నగా వుండవలసిన ఈ మంట పెద్దదై కత్తితో పొడిచినట్లు, గుడ్డని మెలితిప్పి నీళ్ళు పిండినట్లు తీవ్రమైన నొప్పిగా మారి, అటు గొంతులోకి, ఇటు వెన్నులోకి లాగే గూడలోకి, చేతుల్లోకి నొప్పి తన్నుకొస్తుంది. చెమటలు కూడా పడతాయి. ఏ పరీక్షా చేయకుండా రోగిని చూస్తే మాత్రం ఇది “హార్ట్ ఎటాక్” అనే అనిపిస్తుంది.

ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడినపుడు రోగి స్పష్టంగా తన బాధని చెప్పలేడు. ఆమాశయంలో ఇరిటేషన్ గా మంటగా వుంది, ఎపిగ్యాస్ట్రియమ్ లో వున్న సున్నితమైన మ్యూకస్ పొరకు ఈ మంట పాకి అక్కడ నొప్పిని కల్గిస్తున్న సంగతిని రోగి గ్రహించుకోలేదు. అందువలన తన నొప్పి గుండెనొప్పిగానే భావిస్తాడు. గుండెకు కుడి భాగంలో కాసంత ఇవతలగానే ఈ నొప్పి ప్రారంభం అవుతున్నా అంతా సెంటీమీటర్లలో వున్న దూరమే కాబట్టి గుండెనొప్పిగానే రోగి భావించి కంగారు పడతాడు. పడుకున్నా వెల్లకిలా వెనక్కి వాలినా, కూర్చున్నా బాధ పెరుగుతుంది.

కడుపుబ్బరం, విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావడం, నోట్లో నీళ్ళు రావడం, ఒకటి రెండు వాంతులు అవడం... ఇలాంటివన్నీ “గుండెమంట” వ్యాధిలో ముఖ్యలక్షణాలే గానీ, ఇవే లక్షణాలు హార్ట్ ఎటాక్ వస్తున్నప్పుడు కూడా వుంటాయి. కాబట్టి తస్మాత్ జాగ్రత్త.

కడుపులో ఆమ్ల పదార్థాలు, అజీర్చిన కల్షించే ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువైనప్పుడు, జీర్ణశక్తి పూర్తిగా ఫెయిలైపోతుంది. కడుపులో పుల్లటి యాసిడ్లు అదే పనిగా చేరుకుంటాయి. యాసిడ్ వలన కడుపులో మంట, నొప్పి, ఉబ్బరం, గ్యాస్ బయల్దేరతాయి. వీటినే మనం ‘గ్యాస్ట్రబుల్’ వ్యాధి లక్షణాలుగా చెప్పుకుంటాం. ఒక్కోసారి యాసిడ్ మరింతగా పెరిగి, కడుపుకు పైభాగాన వున్న ఈసోఫేగస్ లో కూడా మంట, నొప్పి తెచ్చి పెడుతుంటాయి. అందువలన ఈసోఫేగస్ లోపలిభాగం వాచిపోయి ఎర్రగా వుండు పడిపోతుంది.

ఈసోఫేగస్ లో వాపు రానంత వరకూ గుండెమంట గుండెమంటగానే తెలుస్తుంది. వాపు వచ్చిన తర్వాత అది ఫ్లక్స్ ఈసోఫేగయిటిస్ వ్యాధిగా మారితే, నొప్పి తీవ్రంగా వుండి పూటపూటా హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినంత హడావిడిచేస్తుంది.

ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించవలసిన విషయం ఏమంటే, రిఫ్లక్స్ ఈసోఫేగయిటిస్ వ్యాధిలో కూడా ఇ.సి.జి అనే గుండెపరీక్ష చేయిస్తే కొద్దిపాటి తేడాలు కన్పించే అవకాశం వుంది. ఎంజైనా గుండెనొప్పిలా వుంటుంది ఈ బాధ. ఒక్కసారి, రిఫ్లక్స్ ఈసోఫేగయిటిస్, ఎంజైనా గుండెనొప్పి రెండూ వుండే ప్రమాదం కూడా లేకపోలేదు.

కాబట్టే ‘గుండెల్లోనొప్పి’ ని అదేం చెస్తుందిలెమ్మని అశ్రద్ధ చేయకుండా వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలని హెచ్చరించవలసి వస్తుంది. ఇది కాసంత సున్నితంగా అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం. కాబట్టి జాగ్రత్తగా మళ్ళీ మళ్ళీ ఈ విషయాల్ని చదివి అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

హార్ట్ బర్న్ వ్యాధికి, హార్ట్ ఎటాక్ వ్యాధికి స్పష్టమైన తేడా వున్నా లక్షణాలు ఇంచుమించు ఒకటే కావడంతో, చిన్నదానికి పెద్ద చికిత్సలు చేసి వేలకు వేలు వృధా ఖర్చు చేయాల్సి వస్తుంటుంది. ఆఖరికి “వడ్లగింజలో బియ్యపుగింజ” మాదిరి “ఏమీలేదు... గ్యాస్ట్రైటిస్ అంతే” అనుకోవాల్సి వస్తుంది.

అదృష్టవశాత్తు కొన్ని చిన్న “క్లాల” హార్ట్ బర్న్ ని గుర్తించడానికి ఉపయోగపడేవి వున్నాయి.

1. వంగినా, గొంతుకు కూర్చున్నా, పొట్టమీద ప్రెషర్ పడితే గుండెలో నొప్పి అనిపిస్తుందనుకోండి అది హార్ట్ బర్న్ వ్యాధిగానీ , హార్ట్ ఎటాక్ వ్యాధి కాదు.
2. భోజనం చేసిన వెంటనే డొక్కలలో నొప్పి బయల్పడుతుంది. ఒక ముద్దు ఎక్కువగా తిన్న రోజున ఈ నొప్పి ఎక్కువగా వుంటుంది.
3. వెల్లకిలా పడుకున్నప్పుడు గుండెనొప్పి అధికంగా వుంటుంది. రాత్రి పడుకునేవేళ గుండెనొప్పి తరచువచ్చి అవస్తపెడుతుంది. ఊపిరి అందనట్లు పై ప్రాణాలు పైనే పోతున్నట్లనిపిస్తుంది.
4. నోట్లో నీళ్లురావడం, గొంతులో సూదులు గుచ్చుకున్నట్లనిపించడం, వికారం, వాంతి వెళ్ళేలా వుండటం, నోరు చేదు ఇవన్నీ కూడా “హార్ట్ బర్న్”లో వుంటాయి. కడుపులోకి వెళ్ళిన ఆహారం ముందుకు నడిచి జీర్ణం అయిపోవాలి. అలాకాకుండా ఆగిపోయి వెనక్కి నడిచి ‘వాంతి’ అవుతుంది. వాంతి రాబోయే ముందు కొన్ని నిమిషాల సేపు మనిషి తీవ్రమైన అలజడికి లోనవుతాడు. నిలువెల్లా చెమటతో తడిసిపోతాడు. వాంతి అయ్యాక కొంత రిలీఫ్ వస్తుంది.
5. ఉడికించిన కూరలో నీళ్ళు వంచినట్లు వాంతి ధారగా అవుతుంది. “హార్ట్ బర్న్” వ్యాధిలో
6. గుండెలో నొప్పి లేకుండా కూడా ఇలా వాంతి అయ్యే వారు కొందరుంటారు. ఆహారం తీసుకున్నాక అది జీర్ణం అయ్యేలోపు ఎంతో కొంత వాంతి అయితీరాల్సిందే వీళ్ళకి! అప్రయత్నంగా దానికదే ఎటువంటి హెచ్చరికా లేకుండా ఆహారం తీసుకున్న ప్రతిసారీ వాంతి చేసుకొంటూ వుంటారు. ఎవరి ఇంటికైనా చుట్టం చూపుగా వెళ్దాం అంటే, వాంతి చేసుకోవాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి సిగ్గుతో వీళ్ళు విందులూ, శుభకార్యాలూ అన్నీ మానుకొంటుంటారు. ఇది కూడా ఈ ‘రిఫ్లెక్స్ ఈసోఫేగయిటిస్’ కు సంబంధించిన వ్యాధి లక్షణమే! దీన్ని చక్కటి ఆయుర్వేద చికిత్స ద్వారా నయం చేసేందుకు మంచి మందులున్నాయి.
7. ఆల్కహాల్, చింతపండు చారు, సాంబారు, ఆవకాయ, మాగాయ, గోంగూర... ఇలా అతి పుల్లగా కారం వుండే వస్తువులు అధికంగా తీసుకున్నప్పుడు

ఈసోఫేగస్ లో మంటపుట్టి లోపల వాచిపోతుంది. పులుపు కారం తగ్గించేసి ఎసిడిటీని పోగొట్టే మందులు వాడూ వుంటే కొంతవరకూ ఇది కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

8. ఒక్కోసారి ఈసోఫేగస్ లోపల సున్నితమైన పొరలో వాపు ఎక్కువైనప్పుడు పేగులోకి ఆహారం నడిచే మార్గం మూసుకుపోతుంది. దాంతో ఆహారం కదలక నిలిచిపోయి విపరీతమైన పోటూ, నొప్పి వస్తాయి. దారికానింత వదిలి ఆహారం ముందుకు కదలాలి. లేదా వాంతి అయిపోవాలి. అందాకా నొప్పి తగ్గదు.
9. చాలాకాలంగా గుండెనొప్పితో తరుచూ బాధపడడం, గొంతుపూడుకుపోయి మాట పెగలకపోవడం, ఇవన్నీ ఈ హార్ట్ బర్న్ లక్షణాలే.
10. ఆహారం తీసుకున్నప్పుడల్లా గొంతు బొంగురుపోయి తరచూ గుండెలో నొప్పి వస్తున్నట్టే తరచూ గ్యాస్ ట్రబుల్ ఏర్పడుతున్నా అది అశ్రద్ధ చేసే విషయం ఎంతమాత్రమూ కాదు. కేన్సర్ కు దారి తీయవచ్చు కూడా! మామూలు “హార్ట్ బర్న్” అని అశ్రద్ధ చేయవద్దు. ఈ మామూలు నొప్పి ఆఖరికి కేన్సర్ గా మారవచ్చు. అంతా అయిపోయాక ఇప్పుడొచ్చారంటారు వైద్యులు.

### గుండె నొప్పికి కారణాలు తెలుసుకునే పరీక్షలు

రిఫ్లెక్స్ ఈసోఫేగయిటీస్ అనీ, హార్ట్ బర్న్ అనీ మనం చర్చించుకున్న ఈ గుండెలో నొప్పి తరచూ వస్తుంటే, బేరియం అనే రసాయనాన్ని త్రాగించి ఎక్స్ రేలు తీయించి చూస్తారు. ఈ ఎక్స్ రేలలో ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవుతుందా లోపల ఎక్కడైనా పుండుపడిందా, వాపు ఏర్పడిందా, కేన్సర్ లక్షణాలు ఏమైనా వున్నాయా... అనే విషయాలు తెలుస్తాయి.

ఎండోస్కోపీ అనే పరీక్ష చేయిస్తే ఈసోఫేగస్ ని నేరుగా కళ్ళతో చూచి పరీక్షించి, ఏ మేరకు పేగులోపలి పొర డామేజ్ అయ్యిందో తెలుస్తుంది. పేగులోపలి మ్యూకస్ పొరలో చిన్నముక్క తీసి బయాప్సీ పరీక్షచేసి కేన్సర్ లక్షణాలున్నాయేమో వైద్యులు పరిశీలిస్తారు.

గుండెనొప్పి (హార్ట్ బర్న్) గుండెజబ్బు కానప్పటికీ, అది అంత తేలికగా తీసిపారేసే వ్యాధి కాదు. అన్ని రకాల పరీక్షలూ చేయించుకోవాల్సిందే.

ముక్కులోంచి కడుపులోకి ఒక సన్నని ట్యూబ్ వేసి ఈసోఫేగస్ లో ఆమ్లాన్ని ఒకసారి, క్షారాన్ని ఒకసారి వేసి రిజల్ట్ ఎలావుందో పరీక్షిస్తారు.

తరచూ వచ్చే గుండెనొప్పి ఇంత జాగ్రత్తగా పరీక్షించవలసిందే మరి.



## గుండెనొప్పిని ఇలా ఎదుర్కోండి

తరచూ వచ్చే ఈ గుండెనొప్పిని ఎదుర్కోవాలంటే రోగి అందించవలసిన సహకారం చాలా వుంది.

1. రోగి ఆచారాలు, పద్ధతులు, ఆలోచనలూ అన్నీ సమూలంగా మారిపోవాలి.
2. టెన్షన్లు పెట్టుకోకూడదు. మానసిక ప్రశాంతత కావాలి. ద్వేషాలు అసూయ వంటివి కడుపునీ, గుండెనీ రంపపు కోత కోస్తాయి.
3. పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, మసాలాలు, ఊరగాయలు, దుంపకూరలు, నూనె పదార్థాలు, శనగపిండి, శనగపప్పులతో వండినవీ, అతి తీపి పదార్థాలు ఇవన్నీ, గుండెమంట, గుండెనొప్పి, గ్యాస్ ట్రబుల్ పెంపొందింపచేసే అంశాలు. చాలా తేలికగా తక్కువగా ఆహారం తీసుకోండి. ఎక్కువ అన్నం తింటే బాధ పెరుగుతుంది.
4. ఆల్కహాల్, సారా, కల్లు, గుట్కాలు, పాన్ మసాలాలు, వక్కపొడి, అదే పనిగా పీతలా కాఫీ, టీలు త్రాగడం, పొగత్రాగే అలవాటు... ఇవన్నీ కొనసాగించేవారి మీద మందులు అణుమాత్రం కూడా పనిచేయవు. స్మోకింగ్ చేస్తూ నోట్లో పొగ ఊదుకొంటూనే ఆస్పత్రిలోకి వచ్చే పెద్దలకు కడుపుమంట తగ్గలంటే సాధ్యమా చెప్పండి? వైద్యులు మందులు ఇస్తారుగానీ, ధూమకేతువుల మీద అవి పనిచేయవు కదా. పొగత్రాగడం, పొగాకు నమలడం (గుట్కా, పాన్ మసాలాలు) కన్నా తక్కువ ప్రమాదకరం కాదని మనవి చేస్తున్నాను.
5. తలకట్టువైపున మంచపు కోళ్ళు క్రింద ఆరంగుళాల ఎత్తు పెట్టి, మంచాన్ని పైకి లేపితే మంచం వాలుగా వుంటుంది. ఎత్తులేచిన వైపు తలపెట్టుకొని పడుకోండి. గుండెమీద ప్రెషర్ తగ్గుతుంది. నొప్పి రిలీఫ్ యిస్తుంది.
6. రానిటిడిన్, ఫామోటిడిన్, సిమెటిడిన్, ఒమిప్రజోల్ వంటి మందులు ఎసిడిటీని తగ్గించి, లోపల పొరలో వచ్చిన వుండును మానేలా చేసేందుకు ఉపయోగిస్తాయి. ఈ మందులు బ్రహ్మాస్త్రాలు, బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తాయి. కానీ, ఒక్కసారికే పనికొస్తాయి. పదే పదే అదేపనిగా వాడితే మొదట వచ్చిన తగ్గుదల పోనుపోనూ వుండదు. అందుకే ఆహార విహారాల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ గుండెనొప్పి రాకుండా చూసుకోవాలేగానీ, అన్నీ తినేసి ఆనక మందులు వేసుకోవచ్చుననుకుంటే మీ మీద పనిచేసేందుకు మందులు ఏవీ మిగిలివుండవని మనవి.
7. మందులు ఫెయిలైతే ఆఖరి అస్త్రం ఆపరేషన్ అవుతుంది?
8. ఆపరేషన్తో ఈ కథ పూర్తి అయినట్లు కాదు. ఆపరేషన్ జరిగిన తర్వాత కూడా

ఈ కారణాలను మీరు మళ్ళీ మళ్ళీ కొనసాగిస్తూనే వుంటే మళ్ళీ మళ్ళీ ఆపరేషన్ చేయాల్సి వస్తుంది కూడా. కాబట్టి రోగాన్ని తగ్గించుకునే విషయంలో రోగి బాధ్యతే ఎక్కువన్నమాట.

9. అన్నీ చెప్పుకున్నాం. ఆసలు సంగతి ముచ్చటించలేదు. ఈ జాగ్రత్తలన్నీ చెప్పిన తర్వాత చాలామంది అనుకొంటూ వుంటారు. ఇవన్నీ పాటిస్తున్నా కూడా మాకు గుండెనొప్పి మంట వస్తూనే వున్నాయని తలనొప్పి కోసమో, చర్మవ్యాధుల కోసమో, మరేదైన దీర్ఘవ్యాధులకోసమో వాడే మందులు కడుపులో ఇరిటేషన్ తీసుకొచ్చి ఈ వ్యాధిని తెచ్చిపెడుతూ వుండొచ్చు. ఒకసారి ఈ వ్యాధి లక్షణాలు మొదలైన తర్వాత మీరు దాన్ని నిలువరించగలగడం చాలా కష్టం.
10. ఎక్కువమంది రోగుల విషయంలో మిస్సయ్యేది గాల్స్టోస్స్ (లివర్లో రాళ్ళు) వ్యాధిని. కుడి డొక్కల్లో నొప్పి, కడుపులో బరువు, గుండెలో మంట, భోజనం చేశాక బరువు ఎక్కువై ఊపిరి ఆడకపోవడం, అజీర్తి, త్రేస్సులు, కడుపులో మంట, వాంతులు అన్నీ ఈ గాల్స్టోస్స్ వ్యాధిలోనూ వుంటాయి. కాబట్టి ఒకసారి కడుపులో వున్న అవయవాలన్నీ కలిపి అట్లా సౌండ్ స్కానింగ్ చేయించడం మంచిది. చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి.

### హార్ట్ బర్న్ కు ఆయుర్వేదంలో విముక్తి

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో మందులు ఈ వ్యాధిని చాలా శక్తివంతంగా అరికట్టేవి వున్నాయి. తామ్ర భస్మం, సోమనాథీయ తామ్రం, శంఖభస్మం, శంఖవణి, మండూర భస్మ, వరాట భస్మ, సువర్ణభూపతి, శూలగజకేసరి, శూలకూతారం, సూతశేఖర రసం, లీలా విలాస రసం వంటివి ఎన్నో మందులు ఉన్నాయి.

1. విరేచన బద్ధకం లేకుండా రోజూ రెండుసార్లు ప్రిగా విరేచనం జారిపోయేలా అయ్యేట్లు చూసుకోండి. “హార్ట్ బర్న్” వ్యాధి మిమ్మల్ని ఏమీ చెయ్యదు.
2. సోపును దోరగా వేయించి 1 చెంచా సోపు ఆహారం తర్వాత రెండు పూటలా తీసుకోండి. లోపలి పైత్యం తగ్గుతుంది.
3. అల్లాన్ని సన్నగా ముక్కలుగా తరిగి, నేతిలో వేయించి తగినంత ఉప్పు కలిపి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. అన్నంలో మొదటగా ఐదారు అల్లం ముక్కలు కలుపుకొని, నెయ్యివేసుకొని తిని, ఆ తర్వాత భోజనం చెయ్యండి.
4. తులసి ఆకుల్ని ఎండించి మొత్తగా దంచి, ఒక చెంచా పొడిని తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా తీసుకోండి. అవసరం అయితే మోతాదు మరికొస్త పెంచినా మంచిదే. గుండెనొప్పి, కడుపునొప్పి తగ్గిపోతాయి.

5. నేతి బీరకాయలు, బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, బూడిద గుమ్మడి ఇవన్నీ హార్ట్ బర్న్ వ్యాధిలో మేలుచేసే ఆహారం. వీటిని సాధ్యమైనంత తరచూ తీసుకొంటే మంచిది.
6. ముల్లంగి జ్యూస్ రోజూ త్రాగితే చలవ.
7. రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలు పోసుకొని ఆ అన్నంతో సహా తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే తినండి. కడుపులో మంట, హార్ట్ బర్న్, రిఫ్లక్స్ ఈసోఫేగయిటిస్, గుండెలో మంట అన్నీ తగ్గుతాయి. కడుపు చల్లగా, దండిగా వుంటుంది.
8. ధనియాలు, జీలకర్ర నేతిలో విడివిడిగా వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని, రోజూ అన్నంలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ, టిఫిన్ లోగానీ తీసుకోండి. గుండెనొప్పి, గుండెమంట తగ్గుతాయి.
9. రాగులు (చోళ్ళు, తవిదలు) మొక్క గట్టించి, ఎండబెట్టి, దోరగా వేయించి మరపట్టించండి. ఈ పిండినే రాగిమాల్ట్ అంటారు. దీన్ని మజ్జిగలో కలుపుకొని పంచదారగానీ ఉప్పుగానీ కలుపుకొని త్రాగండి. ఐదారు చెంచాలు రోజుమొత్తం మీద తాగాలి. గుండెమంట తగ్గుతుంది.
10. ఈ వ్యాధికి మజ్జిగ అసలైన మందు. మజ్జిగని ఎంత ఎక్కువగా త్రాగితే అంత మేలుచేస్తుంది. పులవకుండా ఏ పూటవి ఆపూట తోడుపెట్టి మజ్జిగచేసుకొని త్రాగండి. కడుపులో “చల్ల”గా వుంటుంది.
11. బార్లీ, సగ్గుబియ్యం జావ త్రాగితే చలవచేస్తాయి.
12. కందికట్టు, పెసరకట్టు చాలా మేలుచేస్తాయి.
13. పెసరపులగం నెయ్యి వేసుకొని తింటే గుండెనొప్పి వ్యాధిలో చాలా మంచిది. పెసరపప్పు ఒక భాగం, బియ్యం నాలుగు భాగాలు కలిపి అన్నం వండుకోండి. అదే పెసర పులగం. ఆ అన్నంలో కూర, పప్పు వగైరాలు మీరు వండుకున్న ఆహార పదార్థాలు తినండి. కడుపులో చల్లగా దండిగా వుండటమే కాకుండా వాతం తగ్గిపోతుంది. పేగులో అల్సర్లు, వాపులు తగ్గిపోతాయి.
14. పాతబియ్యం, మంచివి, నాణ్యమైనవి మాత్రమే వండుకొని తినండి. ఒకింత మెత్తగా వండితే మంచిది. మరీ బిరుసుగా వండితే అరుగుదల తగ్గి ఎసిడిటీ పెరుగుతుంది. అది కూడా గుండెనొప్పి రావడానికి ఒక కారణం. కొంచెం ఎర్రగా వున్న బియ్యం అయితే మంచిది. మరీ ఎక్కువ తెల్లగా వున్న బియ్యం పేగుల్ని సంరక్షించే పదార్థాల్ని కోల్పోతాయని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. కాబట్టి తప్పనిసరిగా పట్టు తక్కువ బియ్యమే వాడండి. దంపుడు బియ్యం అయితే మరీ మరీ మంచిది.

15. గోధుమలు, గోధుమనూక, రవ్వ, పిండి అన్నీ తినవచ్చు. అలాగని నూనెలో వేయించిన పూరీలు తింటే పైత్యం చేస్తుంది. కాబట్టి నూనెలేని ఆహార పదార్థాలు గోధుమతో వండుకొని తినవచ్చు. గోధుమ కొందరికి సరిపడదు. వారు వాడకుండా వుంటేనే మంచిది.
16. అన్నం ఉడుకుతుండగా తీసిన నీటిని 'చిట్టుడుకు నీరు' అంటారు. ఈ నీటిలో పంచదార కలుపుకొని చల్లార్చి తాగండి. వేడి తగ్గుతుంది. కడుపులో ఉడుకు తగ్గుతుంది. అల్లోపతి మందులు వాడేప్పుడు ఈ నీటిని త్రాగితే మంచిది.
17. మరమరాలు చాలా మేలు చేస్తాయి. నేరుగా తినడంగానీ, పాలలో ఉడికించి పరమాన్నం కాచుకొనిగానీ తీసుకోవచ్చు.
18. కాకరకాయల్ని తినండి. పేగుపూత తగ్గుతుంది. కానీ కారం, చింతపండు, వేయకుండా తినాలి.
19. అరటిపువ్వు కడుపులో ఆమ్లాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆవపెట్టకుండా వండుకొని తినండి.
20. పొన్నగంటికూర, చక్రవర్తికూర, ములగాకుకూర ఈ వ్యాధిలో ఉపయోగపడే ఆహారం.
21. వేపపువ్వుని సేకరించి ఎండబెట్టి నేతిలో వేయించి, తగినంత ఉప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర కలిపి మెత్తగా దంచి అన్నంలో వేసుకొని తినండి. కడుపులో పైత్యం, వుండు తగ్గుతాయి.
22. ఉలవలు తినకండి. గొర్రెపాలు త్రాగకండి. పులిసిన మజ్జిగ, పులిసిన ఆహారం, పులుసు, సాంబారు పొరపాటున కూడా తీసుకోవద్దు.
23. తేలికగా అరగనివి, కఠినమైన ఆహార పదార్థాలు తినవద్దు. ఆలు, కంద, చేమ, పెండలం చిలకడదుంపలు పైత్యం చేస్తాయి. వాటిని తినకుండా వుండటం అవసరం.
24. పెరుగు వేసుకోవద్దు. మజ్జిగ చేసుకొని ఎక్కువగా తీసుకోండి. ఏ పూటది ఆ పూట తోడు పెట్టుకోవాలి. పులవకూడదు.
25. మద్యపానం చేయకండి. చేపలు, రొయ్యలు పొరబాటున కూడా తీసుకోవద్దు.
26. పాలు త్రాగవచ్చు కానీ, పాలకన్నా పులవని మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో ఎక్కువ మేలు చేస్తాయని మరీ మరీ మనవి చేస్తున్నాను.

## మందులు లేకుండా నొప్పులు

### తగ్గించుకునే సులువైన మార్గాలు

నడుంనొప్పి, వెన్నునొప్పి, మెడనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు రావటం మొదలుపెట్టిన తర్వాత దాని చికిత్స అనంతంగా సాగిపోతూనే ఉంటుంది.

నొప్పి మొదలైన తర్వాత ఎంతటి వాడయినా, నొప్పి బిళ్ళలు వేసుకోక తప్పదు. ఏ డాక్టరుగారయినాసరే, మొదట నొప్పి, వాపు తగ్గే బిళ్ళలే రాసిస్తారు. కొంతకాలం తగ్గినట్లే తగ్గి మళ్ళీ వస్తాయి. మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తాయి. మళ్ళీ బిళ్ళలు వాడతారు. నొప్పులు తగ్గుతుంటాయి. వస్తుంటాయి. మందులు వాడుతూనే వుంటారు. ఒక దశకి వచ్చేసరికి బిళ్ళలు వేసినా, వేయకపోయినా ఒకటిగానే ఉంటుంది పరిస్థితి. నొప్పులు తగ్గకపోగా గ్యాస్ బ్రబుల్, కడుపులో మంట, పేగుపూత, లివర్ దెబ్బతినడం, మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం వంటివి కొత్తగా ప్రారంభం అవుతాయి. అసలు నొప్పులు మాత్రం నొప్పులుగానే వుంటాయి. పరీక్షల పేరుతోనూ ఎక్స్రేలు, స్కానింగ్లు, మైలోగ్రాంలతోనూ వేలకు వేల రూపాయలు కరిగిపోతుంటాయి. రకరకాల మందులకు శరీరం బలైపోతుంటుంది.

రోగిని నిరాశా నిస్పృహలు ఆవరిస్తాయి. కోపం, చిరాకు, ఆందోళన, దిగులు ఇలాంటివన్నీ మొదలౌతాయి. ఉత్సాహం నశించి పోతుంది. పని సామర్థ్యం పడిపోతుంది.

ఈ డాక్టర్ కాదు ఆ డాక్టర్ అంటూ రకరకాల ఆస్పత్రుల చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తారు. ఆపరోషన్లు, అనవసర మందులతో శరీరం ఎందుకూ పనికిరాకుండా పోతుంది. నొప్పి మాత్రం అలానే వుంటుంది. ఇదంతా నొప్పుల చక్రం. అది తిరుగుతూనే వుంటుంది. శరీరం మాత్రం ఆగిపోతుంది. నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు వంటి బాధలున్నవారిలో కనీసం పదిశాతం రోగుల్లో యిదే పరిస్థితి. అందాకా రానీయకుండానే జాగ్రత్తపడే ఉపాయాలు తెలుసుకోగలిగితే జీవితం యిలా వ్యధలమయం కాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

1. ఎముకల్లో వచ్చే తేడాల వలన (ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, స్పాండోలైసిస్ వంటి జబ్బుల్లో) నొప్పి వస్తోంది అనే విషయాన్ని ముందుగా గ్రహించండి. ఇది పూర్తిగా పోయేది కాదని, దీన్ని కంట్రోల్లో పెట్టుకోవడమేనని గట్టిగా నిర్ణయించుకోండి. మానసికంగా ఇలా ప్రిపేర్ అయితేనే మంచిది.
2. నియమబద్ధమైన జీవితాన్ని గడపడం ప్రారంభించండి. వేళాపాళా లేని భోజనాలు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, పొగత్రాగడం, ఆల్కహాల్ సేవించడం పూర్తిగా మానుకోండి.
3. మనసా, వాచా, కర్మణా, శుచిగా, శుభ్రంగా వుండేందుకు ప్రయత్నించండి. మానసికంగా ఆందోళనలూ, దిగుళ్ళు, అసూయ, కోపం, ద్వేషం వంటివి పెంచుకోకండి.
4. ఈ వాతపు నొప్పులన్నీ లోపల ఏదైనా జబ్బు కారణంగా వస్తున్నవేమో పరీక్ష చేయించుకోండి. ఉదాహరణకు గర్భాశయంలో దోషం వలన తీవ్రమైన నడుం నొప్పి రావచ్చు. గమనించండి. గుండెలో దోషం వలన ఎడమచాతిలో నొప్పి తీవ్రంగా వుండొచ్చు. పరీక్ష చేయించుకోండి. మెడలో స్పాండోలైసిస్ వలనగానీ, ఒకపక్కటెముక మెడభాగంలో పెరగడం వలనగానీ (సర్వయికల్ రిబ్) చేతివ్రేళ్ళలో తిమ్మిరి, నొప్పి వస్తాయి. ఎక్స్రే తీయిస్తే విషయం తెలుస్తుంది.
5. నొప్పిని పెంచే విషయాలేవో గమనించండి. కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు నొప్పుల్ని పెంచుతాయి. వాటిని తెలుసుకొని తినడం ఆపండి. కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు తింటే నొప్పి తగ్గినట్లు రిలీఫ్ ఫీలొతారు. అలాంటివాటిని ఎక్కువగా తినండి.
6. మందుల విషయానికొస్తే కేవలం నొప్పి తగ్గే బిళ్ళలు (ఎనాల్జెసిక్స్) మాత్రమే వాడాలా... లేక, నొప్పి వాపూ తగ్గే బిళ్ళలు (యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఆ ఎనాల్జెసిక్స్) వాడాలా... లేక స్టిరాయిడ్స్ కూడా కలిసినవి వాడాలా... అనే మీమాంస చాలాకాలంగా తేలనిమాట వాస్తవం. కీళ్ళమీద వాపు ఏర్పడి, కీళ్ళు ఎర్రబడి, వేడిగా వున్నప్పుడు వాపు తగ్గేమందులు (బ్రూఫెన్ వంటివి) తప్పకుండా వేయాలి. ఇవి లేనప్పుడు స్టిరాయిడ్స్ కలిసిన మందులు కూడా వాడడం అవసరం కావచ్చు కూడా! నిపుణులైన వైద్యులు నిర్ణయించవలసిన అంశం ఇది.
7. జాయింట్ లోపలికి కార్టికో స్టెరాయిడ్స్ని ఇంజెక్షన్ (ఇంట్రా ఆర్థిక్యులర్ ఇంజెక్షన్)గా యిస్తుంటారు. ఇది తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కల్పించడానికి ఉద్దేశించి ఇస్తున్నదే. వ్యాధి తీవ్రత తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

8. వేడిని చూపిస్తూ కాపుపెట్టడం, మంచుతో కావడం, కరెంట్ షాక్ యివ్వడం, మర్దన చేయడం వంటివి కొంతవరకూ నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగ పడతాయి. నడుముకు లంబో శాక్రల్ బెల్ట్, మెడకు సర్వయకల్ కాలర్ వాడడం అవసరం కావచ్చు. ట్రాక్షన్ పెట్టడం వలన కొంత ఫలితం కన్పించవచ్చు కూడా!
9. కీలు దగ్గరున్న మాంసం కండరం బలహీనపడడం వలన జాయింట్ లోపల్పించి నొప్పి రావడం, జాయింట్ సరిగా పనిచేయకపోవడం జరగవచ్చు కూడా. అందుకని కండరాన్ని బలసంపన్నంచేసే వ్యాయామాలు అవసరం అవుతాయి. నెమ్మదిగా, మృదువైన వ్యాయామాలతో ప్రారంభించి, క్రమేణా రోజుకు కొద్దిగా పెంచుకుంటూ వెళ్లండి.
10. ఈత కొట్టడం కండరాల వ్యాధులు, ఎముకల వ్యాధులన్నింటికీ చాలా మంచి వ్యాయామం. గూడనొప్పి, మోకాలు నొప్పి వంటివి తీవ్రంగా వున్నప్పుడు తప్ప మిగతా సమయాల్లో ఈతకొట్టడం వలన చాలా మేలు జరుగుతుంది ఈ వ్యాధుల్లో.
11. నడుంనొప్పి, కాళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పుల్లో సైకిల్ తొక్కడం మంచి వ్యాయామం. సీటు ఎత్తుగా వుంటే పాదం బాగా సాగుతుంది. అందువలన పాదానికి మోకాలుకు సరయిన వ్యాయామం అందుతుంది. ఎక్స్‌ర్‌సైజ్ చేసే సైకిల్ కొనుక్కుంటే బిజీగా వుండి వ్యాయామం చేయడానికి టైం దొరకని వారికి చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. దానికి గేర్ సిస్టం వుంటుంది. అందువలన ఎంత వ్యాయామం కావాలో అంత అందించేందుకు అవకాశం వుంటుంది.
12. నడకకు మించిన వ్యాయామం మరొకటి లేదు. అయితే కాన్వాస్ బూట్లు మెత్తగా వుండి స్ప్రింగ్ యాక్షన్ వున్నవి వాడితే నడవడం తేలికగా వుంటుంది. పాదాలు, ఎముకలు, మోకాళ్ళమీద వత్తిడి పడకుండా ఈ బూట్లు తోడ్పడతాయి. రాళ్ళు గతుకుల రోడ్లు మీద నడవకండి. పచ్చగడ్డి బయళ్ళ మీద నడిస్తే మంచిది.
13. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పబడిన మందులు నిస్సందేహంగా నిరపాయకరమైనవి. సాధారణంగా వేడిచేయవు. ఈ మందులకోసం ఎటువంటి పథ్యము చేయనవసరం. లేదు. పథ్యం అనేది వచ్చిన వ్యాధి కోసమేగానీ, ఈ ఆయుర్వేద మందులకోసం కాదని ముందుగా గ్రహించాలి. వీటిని అవసరం అయితే ఎక్కువ కాలం వాడవలసి వచ్చినా ఎటువంటి హానీ జరగదు.

14. చండమారుత సింధూరం, లోహసౌవీరం, సర్వవ్యాధిహరణ రసాయనం, వాత రాక్షసం, వంటి మందులు చాలా శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. వీటిని అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యులు చక్కగా ప్రయోగిస్తారు. మహాయోగరాజ గుగ్గులు, వాతవిధ్వంసిని, వాత గజాంకుశం, బృహద్వాత చింతామణి, రసరాజరసం వంటి అనేక మందులు వివిధ వాత వ్యాధులపైన అద్భుతంగా పనిచేసేవి వున్నాయి.
15. కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి వంటి వ్యాధులు ఆయుర్వేద శాస్త్ర రీత్యా కొంచెం కష్టసాధ్యమైన వ్యాధులేగానీ 'ఇవి ఇక తగవు. జీవితాంతం ఈ బాధను అనుభవించాల్సిందే' అనే పరిస్థితి ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో వుండదు. నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, కీళ్లనొప్పులు వ్యాధుల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పినట్లుగా సహనంతోనూ, ప్రశాంతమైన మనసుతోనూ, నియమబద్ధ ఆహార విహారాలు పాటిస్తూ వుంటేనే ఎదుర్కోవడం సులభసాధ్యం అవుతుందని మరోసారి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను.



## జఠరాగ్నిని కాపాడుకోకపోతే అన్నీ అనర్థాలే

మనం తీసుకున్న ఆహారం కడుపులో తిరిగి వండబడుతుంది. వండే అగ్నిని జఠరాగ్ని అంటారు. అందుకు వివిధ రకాల యాసిడ్లు సహకరిస్తున్నాయి. జఠరాగ్ని బలంగా వుంటే తీసుకున్న ఆహారం సక్రమంగా “పచనం” అవుతుంది. ఇలా కడుపులో పచనం చేసే అగ్నినే పాచకాగ్ని జఠరాగ్ని అని పిలుస్తుంటారు. ఈ అగ్ని తగ్గిపోతే, తీసుకున్న ఆహారం సరిగా జీర్ణంకాదు. అజీర్తిగా వుంది అంటుంటారు అప్పుడు, దీన్నే అగ్నిమాంద్యం అంటారు. కడుపులో జఠరాగ్ని తగ్గి అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడితే సమస్తమైన వ్యాధులూ ప్రారంభం అవుతున్నట్లు లెక్క. “అగ్ని” బలంగా వున్న వారికి విషం పెట్టినా ఏమీకాదు. అమాంతం హఠాఘాతం చూడకపోతే గుఱుతారు.

### గ్యాస్ .... గ్యాస్.... గ్యాస్

అధోమార్గంలోంచి, పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు చేసుకొంటూ ఆపానవాయువులు వెళ్లడం, త్రేన్పులు, విరేచనం సరిగా అవకపోవడం ఒక్కోసారి పదే పదే వెళ్లాలనిపించడం, ఎన్నిసార్లు వెళ్ళినా శ్రీగా అవకపోవడం, కడుపులో గడబిడమంటూ పేగులు అరుస్తుండటం, శరీరం బరువుగా బడలికగా బద్ధకంగా వుండటం, తలతిరుగుడు, తలనొప్పి, నడుములోంచి, వెన్నులోంచి పోటు మొదలై నడుం బిగుసుకుపోవడం దాహం, జ్వరం వచ్చినట్టుండటం, వాంతి అవడం, వికారం పుట్టి వాంతి అయితేగానీ సుఖం లేదనిపించటం... ఇవన్నీ అజీర్తి వలన కలిగే లక్షణాలు. అంటే కడుపులో అగ్ని తగ్గిపోయినందువలన ఏర్పడే బాధలన్నమాట... అగ్ని మందగించి, కడుపులో వాతం పెరిగితే విరేచన మార్గం దగ్గర కత్తిరించినట్లు పోటుపుడుతుంది.

అన్నం అరగకుండా సగం పక్కమై సగం పక్వం కాకుండా మిగిలిపోయినప్పుడు సహజంగానే పులిసిపోతుంది కదా! లోపల జీర్ణక్రియకు ఉపకరించే యాసిడ్లు దానితో కలిసి మరింత పులిసిపోతుంది. పుల్లటి త్రేన్పులు, నోట్లో నీళ్ళూరటం, గొంతులో మంట, గుండెల్లో మంట, కడుపులో మంట, శరీరంలో పొగలు వెళ్తున్నట్లు మంటగా

వుండటం, చెమటలు అధికంగా పట్టడం, తల తిరుగుడు పదే పదే నీళ్ళు తాగాలనిపించడం... ఇలాంటి బాధలన్నీ వస్తాయి. తరచూ నోటిపూత; గ్యాస్ ట్రబుల్, అల్సర్లు వంటి వ్యాధులు రావటానికి ఇదిగో... ఈ జరరాగ్ని మందగించటమే ముఖ్య కారణం.

### ఎసిడిటీ తగ్గితేనే అగ్ని పెరుగుతుంది

అగ్నిమాంద్యం వలన అన్నం జీర్ణంకాక మిగిలిపోయి, పులిసిపోయి, కడుపులో యాసిడ్లు పెరిగిపోతాయి. యాసిడ్ చర్మం మీద పడితే ఏమౌతుంది...? కాల్తుంది! అంతకన్నా సున్నితమైన పేగుల్లో యాసిడ్ పెరిగితే లోపల ఎంత భుగభుగలాడిపోతుందో ఊహించండి....!! అదే కడుపులో మంటకూ, పేగుల్లోపల పుళ్లు పడడానికి కారణం అవుతుందన్నమాట. 'యాంటాసిడ్స్' కడుపులో పెరిగిన ఎసిడిటీని తగ్గిస్తాయి. అంతేగానీ కడుపులో అగ్నిని చల్లార్చేవి కావు. ఎసిడిటీ తగ్గితే జరరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది.

### జరరాగ్ని ఎందుకు మందగిస్తుందంటే....?

1. అన్నం అధికంగా తినడం వలన, అతిగా తిండిబోతుల్లా ప్రవర్తించడం వలన మాత్రమే అగ్నిమాంద్యం అనే "గ్యాస్ ట్రబుల్" వ్యాధి వస్తుందనుకోవవసరం లేదు. ఉపవాసాలు పదే పదే చెయ్యడం కూడా అగ్ని మాంద్యానికి దారితీస్తుంది.
2. సగం ఉడికీ, సగం ఉడకని ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం. ఒక టైం లేకుండా అకాలంలో భోజనం చెయ్యడం వంటివి కూడా అగ్ని చల్లారి పోవడానికి కారణాలే. ప్రొద్దుననగా పొయ్యి వెలిగించి మధ్యాహ్నమో సాయంత్రమో వంట చేస్తానంటే చల్లారిపోయిన ఆ నిప్పు మీద అన్నం ఎంత ఉడుకుతుందో వేళాపాళా లేకుండా భోజనాలు చేసేవారికి ఆకలిచచ్చిపోయాక అన్నం తింటే అంతే జీర్ణమౌతుంది.
3. విందు భోజనాలు, మీటింగులు, కాన్ఫరెన్స్లలో ఆలస్యంగా భోజనాలు, మీటింగులు, కాన్ఫరెన్స్లలో ఆలస్యంగా భోజనాలు చేయవలసి వస్తుంటుంది. ఆలస్యం అయ్యింది గదాని మిగిలున్న ఆకలికి సరిపడా తేలికగా భోజనం చేయడం సాధ్యంకాదు. రకరకాల స్వీట్లు, హాట్లు, బిరియానీలు ఏమాత్రం అరుగుదలకానివి ఎన్నెన్నో తినవలసి వస్తుంది. జీర్ణశక్తికి మించి ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు దాని ఫలితం అనుభవించక తప్పదు.
4. మనకు సరిపడని ఆహార పదార్థాలను తినడం వలన అనేక జబ్బులొస్తాయి. తుమ్ములు, జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, దద్దుర్లు, దురదలు, వాంతులు,

విరేచనాలు... ఇవన్నీ పడని వస్తువుల వలన వచ్చే లక్షణాలే. వీటితోపాటే పడని వస్తువును తిన్నప్పుడు అగ్నిమాంద్యం కూడా ఒక వ్యాధిగా ఏర్పడుతుంది.

5. డైటింగ్ చెయ్యడం ఈనాటి ఆరోగ్య సూత్రాలలో ఒకటి. స్లిమ్గా వుండటం కోసం, బరువుతగ్గడం కోసం 'డైటింగ్' పేరుతో ఆహారపు అలవాట్లలో చాలా మార్పులు చేస్తుంటాయి. ఈ మార్పుల్లో ఒక శాస్త్రీయత, ఒక పద్ధతి వుండకపోతే డైటింగ్ వికటించి అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యంగా రూక్షపదార్థాలు అంటే, ఏమాత్రం స్నిగ్ధత్వం లేకుండా రఫ్గా వుండేవి తినడం వలన అగ్ని నశించిపోతుంది. "అగ్నికి ఆజ్యం" అన్నారు. ఆజ్యం వేస్తే అగ్ని ప్రజ్వలిల్లుతుంది. అందుకని, ఆహారంలో పరిమితంగా నెయ్యి వేసుకొని తినాలి. నెయ్యి లేకుండా తింటే అది రూక్షభోజనం అవుతుంది. నూనె కడుపులోకి వెడితే పైత్యం చేస్తుంది. వేడిని పెంచుతుంది. గ్యాస్ట్రబుల్ని కలిగిస్తుంది. కానీ, నెయ్యి పైత్యాన్ని వేడినీ తగ్గించి చలవచేస్తుంది. గ్యాస్ని పెరగనీయదు. కాబట్టి డైటింగ్ చేసేవారు నూనె పదార్థాలను పూర్తిగా మానేసి అన్నంలో మాత్రం కొద్దిగా నెయ్యి వేసుకొని తింటే మంచిది.
6. జ్వరాలు (ముఖ్యంగా టైఫాయిడ్ జ్వరం) వంటి వ్యాధులతో ఎక్కువకాలం బాధపడేవారికీ, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి వంటి వ్యాధులకు నొప్పులు తగ్గే బిళ్ళలు అధికంగా వాడే వారికీ గ్యాస్ ట్రబుల్ రాకపోతే ఆశ్చర్యపడాలి.
7. రాత్రిపూట జాగరణలు, నైట్‌డ్యూటీలు, సెకండ్ షిఫ్ట్ సినిమాలు, స్టార్ టీవిలకు అతుక్కుపోవడం, పగలంతా పడుకోవడం చేసే వారికి గ్యాస్ ట్రబుల్ పిలిస్తే పలుకుతుంది.
8. ఈర్ష్య, భయం, ద్వేషం, ఆందోళన, దిగులు, విచారం, టెన్షన్లు "స్ట్రెస్" వంటివి కడుపుమంటకు ముఖ్య కారణాలు.

### గ్యాస్ ట్రబుల్ రాకుండా చేసే ఉపాయాలు

అగ్నిమాంద్యాన్ని ఆధునిక వైద్యులు "డిస్ పెప్షియా" అంటారు. ఇది రెండు రకాలుగా ప్రముఖంగా కనిపిస్తుంది. అప్పటికప్పుడు ముంచుకొచ్చినట్లు వచ్చేది. దీర్ఘకాలంగా బాధపెడుతుంది.

1. అజీర్తి పెరిగినప్పుడు చాలా తేలికపాటి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, పేగుల మీద ఓవర్‌లోడ్ పడకుండా జాగ్రత్తగా వుండటం, అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడటానికి కారణమైన పనుల్ని పైన చెప్పినట్లుగా గుర్తించిమానేయడం, అవసరం. ఇది

ఆయుర్వేద మందులు వాడేవారికే కాదు. ఇంగ్లీష్ మందులు వాడే వారికూడా ఉపయోగించే సలహానే.

2. కడుపులో మంట, గ్యాస్ బ్రబుల్ వున్నవారు అవసరం అయితే విరేచనాలు అయ్యేందుకు ఏదైనా తీసుకొని బాగా రూపొందినట్లు విరేచనాలు చేసుకొంటే గ్యాస్ బ్రబుల్ త్వరగా తగ్గుతుంది. నోట్లో నీకూర్చడం, గొంతులోమంట, తిప్పడం, వికారం వున్నవాళ్ళు ఉప్పునీరు త్రాగడం వంటి చిట్కాలు పాటించి వాంతులు ఒకటి రెండు అయ్యేలా చేసుకొంటే ఇంకా మంచిది. తేలిక ఆహారాన్ని తీసుకోవడాన్ని 'లంఖనం' అంటారు. లంఖనం, వాంతి, విరేచనాలు మూడింటినీ చేసుకుంటే గ్యాస్ బ్రబుల్ వ్యాధిని, పేగుపూత వ్యాధినీ, కడుపులో మంటనీ అవలీలగా నివారించవచ్చు. ఈ మూడు నియమాలూ పాటించకుండా కేవలం మందులు ఎన్నివాడినా చాలామందిలో పెద్దగా ఫలితం కన్పించకపోవచ్చు. అయితే, రోగ తీవ్రతని బట్టి, రోగి బలాన్ని బట్టి విరేచనాలు, వాంతులు, లంఖనం వంటివి ఎంతమోతాదులో వుండాలో నిర్ణయించుకోవాలి. అవసరం అయితే వైద్యుడి సలహా పొందడం మంచిది.
3. శౌరిని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి బెల్లం వేసి నూరి కుంకుడు గింజంత ఉండలు కట్టుకొని ఓ సీసాలో నిలవబెట్టుకోండి. అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడిన దాన్నిబట్టి పూటకు ఒకటిగానీ రెండుగానీ రెండుపూటలా తీసుకోండి. భోజనానికి ముందు తింటే మరీ మంచిది. ఇది రోజు తీసుకోంటే నిరంతరం కడుపులో జరరాగ్ని జ్వలిస్తూనే వుంటుంది. సమస్త వ్యాధులకీ జరరాగ్ని మందగించటమే కారణం అనే సంగతిని మరొక్కసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.
4. తరచూ అజీర్తి చేస్తున్న వాళ్ళు, గ్యాస్ పెరిగి పోతున్నవారు, కడుపులో మంటతో బాధపడుతున్నవారు చక్కగా ఇంట్లో చేసుకోదగిన మంచి షార్మలా ఇది : ధనియాలు, జీలకర్ర, శౌరి సమభాగాలుగా తీసుకొని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మరపట్టించి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో ఒకటి రెండు చెంచాలపొడిని కలుపుకొని తినండి. అలాగే మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగవచ్చు. ఇందువలన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ పొడిని 2-3 చెంచాలు ఒక గిన్నెలో వేసి, ఎనిమిది రెట్లు నీళ్ళుపోసి నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలాగా బాగా మరిగించండి. చిక్కటి కషాయం, వస్తుంది. గుడ్డలో వడగట్టి పంచదారగాని, ఉప్పుగాని కలుపుకొని త్రాగండి. తక్షణం ఆకలి పుట్టుకొస్తుంది. గొంతులోకి గ్యాస్ ఎగదట్టడం, మంట అన్ని తగ్గుతాయి.

5. చల్లటి నీరు మాటిమాటికీ కాసిని కాసిని చొప్పున త్రాగుతుంటే కడుపులో మంట, గ్యాస్ తగ్గుతాయి. మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగాలి. కానీ ఫ్రిజ్ లో పెట్టకుండా ఏ పూటది ఆపూట తోడుపెట్టి, చిలికి, పల్చగా చేసుకొని పులవకుండా తాగితే బాగా పనిచేస్తాయి. పెరుగు చిలికిన తర్వాత చల్లని నీళ్ళు కలుపుకోవచ్చు. కానీ, మజ్జిగని ఫ్రిజ్ లో పెట్టకండి.
6. కడుపులో వాతం ఎక్కువగా చేరినప్పుడు పెద్ద పెద్ద శబ్దాలుచేస్తూ వాయువు వెళ్తూ వుంటుంది. నీళ్ళలో చిటికెడంత ఉప్పు కలిపి గోరువెచ్చగా త్రాగితే వాతం తగ్గి కడుపులోంచి టపాకాయలు పేలడం ఆగుతాయి. పొట్టమీద వెచ్చగా కాపడం పెట్టడం వలన పొట్ట కండరాలు బిగదీయడం, లోపల పొట్టు, నొప్పి తగ్గి సుఖవిరేచనం అవుతుంది.
7. హింగాస్వప్తక చూర్ణం, శంఖవటి, అష్టాంగలవణం వంటి అనేక మందులు గ్యాస్ ని తగ్గించి, జరరాగ్నికి పెంచి నిరపాయకరంగా పనిచేస్తాయి.
8. ఇంగువ వాసన సరిపడేవారు హింగాస్వప్తక చూర్ణాన్ని ఒకటి రెండు చెంచాల మందు అన్నంలో వేసుకొని, నెయ్యివేసుకొని తింటే గ్యాస్ పెరగదు. సుఖవిరేచనం అవుతుంది. తిన్నది చక్కగా జీర్ణం అవుతుంది.

### రాబోయే కొత్త వ్యాధులకు సూచిక గ్యాస్ ట్రబుల్

ఆపానవాయువులు పుట్టకుండా జాగ్రత్త పడాలి. జరరాగ్నిని కాపాడుకొంటూ వుంటే అవి ఉత్పన్నం కావు. కానీ, అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడి గ్యాస్ పుట్టిన తర్వాత ఆపానవాయువులు బయటకు రాకుండా ఆపాలని ప్రయత్నిస్తే అనేక వాతవ్యాధులు పుట్టుకొస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది. గ్యాస్ ట్రబుల్ వస్తోందంటే జీర్ణశక్తి నశిస్తోందని అర్థం. దాన్ని తొలిదశలోనే జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి అగ్నిని వృద్ధిచేసుకోవడం ప్రారంభించాలి. లేకపోతే ఇరవై ఏళ్ళకే 60 ఏళ్ళను చవి చూడవలసి వస్తుంది. రాబోయే కొత్త వ్యాధులకు సూచిక గ్యాస్ ట్రబుల్ అని గుర్తించాలి. కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్, పేగుపూత, మలబద్ధకం, జిగురు విరేచనాలు, వాంతి, వికారం, పుల్లనిత్రేస్సులు, గుండెలో మంట, నొప్పి ఇవన్నీ ఇంచుమించుగా సమీప వ్యాధి లక్షణాలే. వీటన్నిటికీ మూలకారణం... అగ్నిమాంద్యం... జీర్ణశక్తి తగ్గిపోవడం (లేదా) జరరాగ్ని మందగించడం, వాము, సొంపు, ధనియాలు, జీలకర్ర, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, అల్లం, శొంఠి, దాల్చిన చెక్క, ఆకుపత్రి, కర్వేపాకు, కొత్తిమీర, వెల్లుల్లి, షోడాబైకార్బ్ (తినే షోడా ఉప్పు)... ఇవన్నీ అగ్నిని వర్ధిల్లచేసేవే. గట్టిగా చెప్పాలంటే, కడుపులో పొయ్యిని రాజేసేవే. వీటిని ఎప్పుడూ ఏదో ఒక రూపంలో తరచూ తీసుకొంటూ వుండేవారికి గ్యాస్ ట్రబుల్ రాదుగాక రాదు.

## కలకాలంగా కడుపులో కుడివైపున నొప్పి ఉంటే...? గాల్స్టోన్స్

కడుపులో నొప్పికి చాలా కారణాలున్నాయి. ఎప్పుడూ వచ్చే కడుపులో నొప్పే కదా... అనీ, వేడిచేసి వచ్చింది లెమ్మనీ, గ్యాస్ ట్రబుల్ మూలానే అయివుంటుందనీ అశ్రద్ధ చేయకండి. లివర్కు సంబంధించిన గాల్ బ్లాడర్లో రాళ్ళుచేరి వస్తున్న నొప్పి కావచ్చు. ఒక్కోసారి ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితుల్ని సృష్టించి ప్రాణాపాయ స్థితికి ఈ రాళ్ళు దారి తీయవచ్చు కూడా.

### గాల్స్టోన్స్ వ్యాధిలో కడుపునొప్పి యిలా వస్తుంది

లివర్కు సంబంధించిన గాల్ బ్లాడర్లో రాళ్ళని గాల్స్టోన్స్ వ్యాధి అంటారు.

గాల్స్టోన్స్ వ్యాధిలో కడుపునొప్పి అకస్మాత్తుగా బయల్దేరి అంతలోనే తీవ్రాతి తీవ్రరూపం దాలుస్తుంది. కొన్ని గంటలసేపు ఈ నొప్పి విడువకుండా నిలబడి వుంటుంది. ఎప్పటికో నెమ్మదిగా సర్దుకుంటుంది.

కడుపులో పై భాగాన కుడిచేతివైపు సరిగ్గా లివర్ వుండేచోట ఈ నొప్పి ప్రారంభం అవుతుంది. జ్వరం వస్తుంది. వాంతులు అవుతాయి. లివర్ ఉండే ప్రదేశంలో పొట్టకు కుడివైపున రెండు వేళ్ళుంచి గట్టిగా గాలి పీల్చుమని అడిగితే నొప్పిగా వుండంటాడు రోగి. ఈ లక్షణాన్ని 'మర్ఫీసైన్' అంటారు. ఇది గాల్స్టోన్స్ వలన కడుపునొప్పి వస్తున్నదనడానికి గుర్తు.

ఒక్కోసారి కామెర్ల లక్షణాలు కనిస్తాయి. కడుపులో కుడివైపున బయల్దేరిన నొప్పి వీపులో కుడివైపుకు చేరి, అక్కడి నుంచి భుజపుటెముక దగ్గరికీ, మెడదగ్గరికీ, మొత్తం కుడిచెయ్యి అంతా కూడా ఒక్కోసారి లాగినట్లు విపరీతమైన నొప్పి కల్గుతుంటుంది. ఒక్కోసారి చాలా తీవ్రమైన జ్వరం, చలి, కామెర్లు, దురదలు, బురద రంగులో విరేచనం... ఇలాంటి లక్షణాలు కూడా ఏర్పడుతుంటాయి.

## ఒక్క పెరుగుతోందా? గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళూ పెరుగుతాయి

గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళవ్యాధితో బాధపడేవారిలో ఆడవాళ్ళే ఎక్కువగా వున్నారని ఒక సర్వేలో తేలింది. నెలసరిని ఆపడం కోసమో, అయ్యేలా చేసుకోవడం కోసమో ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్లని ఎక్కువగా వాడుతుంటారు కొందరు ఆడవాళ్ళు. ఏదో ఒక అక్కరో, శుభకార్యమో ఇళ్ళలో వుంటూనే వుంటాయి కాబట్టి ఆ రోజుకి ఇంట్లో వుండడం కోసం నెలసరిని వాయిదావేసే మందులు ఎక్కువగా మింగకతప్పదు మన మధ్యతరగతి గృహిణులకి గాల్ స్టోన్స్ ఏర్పడటానికి ఈ బిళ్ళలు ఎక్కువగా వాడడం ఒక కారణం. బహుశా ఆడవారిలో గాల్ స్టోన్స్ వ్యాధి ఎక్కువగా వుండడానికి ఇదే కారణం కావచ్చు.

అతిగా కొవ్వు పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు తినే వారిలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తుంది. అలాగే 'ఎమీబియాసిస్' వంటి సూక్ష్మజీవుల వలన సంక్రమించే వ్యాధులు పేగుల్లో దీర్ఘకాలం వుండటం, కడుపులో ఏలిక పాములు అతిగా వుండటం... ఇవన్నీ కూడా గాల్ స్టోన్స్ ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే అంశాలే. మెట్రానిడజోల్ వంటి మందులు వాడుతుంటే, ఈ రాళ్ళబాధ నుండి తాత్కాలిక ఉపశాంతి కలుగుతుంటుంది. ఒక్కోసారి. రక్షకీణత, రక్తాన్ని చంపే వివిధ వ్యాధులు కూడా గాల్ స్టోన్స్ ను ఏర్పరుస్తుంటాయి.

### గాల్ స్టోన్స్ యిలా వుంటాయి

గాల్ స్టోన్స్ మూడు రకాలుగా వుంటాయి. క్రొవ్వు పదార్థాలు విపరీతంగా లివర్ లో పెరిగిపోయి లివర్ పనిసామర్థ్యం పడిపోవటం వలన ఈ కొవ్వు పదార్థాలు గాల్ బ్లాడర్ లో చేరి రాళ్ళను కల్గిస్తాయి. వీటిని కొలెస్టరాల్ గాల్ స్టోన్స్ అంటారు.

రక్తానికి సంబంధించిన రంగునిచ్చే పిగ్మెంట్స్ అనే పదార్థాలు కూడా యిలానే పెరిగిపోయి పిగ్మెంట్ గాల్ స్టోన్స్ ని ఏర్పరుస్తాయి. కాల్షియం లవణాలు, పిగ్మెంట్ పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు మూడింటి మిశ్రమంగా కూడా రాళ్ళు ఏర్పడవచ్చు. ఇవి మిశ్రమ రాళ్ళుగా వ్యవహరించబడతాయి.

ఈ మూడు రకాల రాళ్ళు ఆయా పరిస్థితుల్ని బట్టి వివిధ రకాలుగా కడుపునొప్పిని తెచ్చిపెడతాయి. ఒక్కోసారి ఇవి ప్రాణాపాయ స్థితికి దారి తీయవచ్చు కూడా. 48 గంటల్లోపు ఆపరేషన్ చేసి రాళ్ళను తొలగించాల్సిన పరిస్థితి రావచ్చు. కొంచెం నెమ్మదిస్తే మూడు నెలలలోపు ఆపరేషన్ చేయించవలసి వుంటుంది. అశ్రద్ధ చేసిన వారికి నొప్పి పడే పడే రావడం, వచ్చినప్పుడల్లా ప్రాణం మీదకు వచ్చినంత

హడావిడి చేయడం సహజంగా జరుగుతుంది. అల్లోపతి వైద్యంలో దీనికి యింతకుమించిన చికిత్స లేదు.

### గాల్స్టోస్ కు అద్భుత ఆయుర్వేద చికిత్సలు

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధిని “పిత్తాశ్మరి” అంటారు. పిత్తం అంటే గాల్ బ్లాడర్ లో వుండే ద్రవం (బైల్) అశ్మరి అంటే రాయి.

ఈ ద్రవం పేగులలోకి చేరి జీర్ణప్రక్రియలో పాల్గొంటుంది. గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళు ఏర్పడినప్పుడు, బైల్ బైటకు రాకుండా అడ్డుపడడం వలన నొప్పి కలుగుతుంది. బైల్ పదార్థం బైటకు రాకుండా నిరోధించబడటం వలన కామెర్లు కూడా వస్తాయన్నమాట.

అత్యవసర పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు ఆపరేషన్ కు సిద్ధపడడం తప్ప మార్గాంతరం లేదు. అయితే, ఇది దీర్ఘవ్యాధిగా మారి, మాటిమాటికి నొప్పిని తెచ్చి పెడుతూ బాధిస్తున్నప్పుడు, ఆయుర్వేద ఔషధాలతో శక్తివంతంగా ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కోనే అవకాశాలున్నాయి.

ఆరోగ్యవర్ధనీ, కుమార్యాసవం, రోహితకారిష్ట వంటి అనేక ఆయుర్వేద మందులు ఈ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తాయి.

శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో చికిత్స తీసుకోవడానికి రోగి సన్నద్ధంగా వుండి సహకరించినప్పుడు ఈ రాళ్ళను కరిగించడం సాధ్యం అవుతుంది.

### విశేషాలు మరోసారి

1. కడుపులో ఎప్పుడూ బరువుగా వుంటూ, నొప్పిగా వుంటూ బాధపెడుంటే ‘గాల్స్టోస్’ వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారినదేమో పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిది. ఇప్పుడు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ పరీక్షలు మన రాష్ట్రంలో అన్ని ముఖ్యనగరాల్లోనూ అందుబాటులోకి వచ్చాయి.
2. లివర్ పైన, ఉదరభాగంలో పై వైపు కుడి ప్రక్కన నొప్పి, అక్కడ ఏదో రాయి పెట్టినట్లుండటం ... ఇలా వుంటే గాల్స్టోస్ ను అనుమానించాల్సిందే.
3. భోజనం అయిన తర్వాత ఒకట్రెండు గంటలసేపు బరువుగా వుండి, ఊపిరి ఆడనట్లుండటం కూడా ఈ వ్యాధిలో ఒక లక్షణమే.
4. ఒక్కోసారి భోజనం అయిన తర్వాత ఉక్కిరిబిక్కిరి అయినట్లుండి, వాంతి అవటంతో బాధలు ఉపశమిస్తుంటాయి. ఇలా వున్నప్పుడు ఈ వ్యాధిని అనుమానించవలసి వుంటుంది. లేదా గాల్ బ్లాడర్ కు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులేమైనా వున్నాయేమో కూడా అనుమానించవలసి వుంటుంది.



5. రోజూ సాయంకాలంపూట చలిజ్వరం, లివర్ భాగంలో (కుడిదొక్కల్లో) నొప్పి, గాలి పీల్చుకోవడం కష్టంగా వుండటం... ఇలా వుంటే గాల్ బ్లాడ్ లో ఏదో దోషం వుండి వుండవచ్చు.
6. ఎప్పుడూ కడుపుబ్బరం, అజీర్తి, పొట్టకు కుడివైపు నొప్పి, అక్కడ ఏదో నిండుగా వున్నట్లు అనిపించడం, పుల్లని వస్తువులు గుడ్లు, నూనెపదార్థాలను తిన్నప్పుడు ఈ బాధలు పెరగడం, త్రేన్సుగానీ, వాంటిగానీ వచ్చిన తర్వాత ఇవి తగ్గడం, నోట్లో నీరూరడం, కడుపులో మంట... ఇవన్నీ గ్యాస్ ట్రబుల్ అయివుంటుందని అశ్రద్ధ చేయడమో, లేక దానికి మాత్రమే చికిత్స తీసుకుంటూ గాల్ బ్లాడ్ సంగతి పట్టించుకోకపోవడమో జరిగేందుకు అవకాశం వున్న అంశాలు ఈ బాధలున్నవారు ఒకసారి స్పానింగ్ తీయించి లివర్, గాల్ బ్లాడ్ లు ఎలా పనిచేస్తున్నాయో చూసుకోవడం అవసరం.
7. అధికంగా కొవ్వును కల్గించే ఆహార పదార్థాలు ముందుగా మానేయాలి. గట్టిగా చెప్పాలంటే కామెర్ల వ్యాధి వచ్చినప్పుడు ఎలా పథ్యం చేస్తారో... అలా ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా వుండాలి.
8. ముఖ్యంగా హార్మోన్ల వంటి కొన్ని రకాల మందులు అతిగా వాడటం మానేయాలి. వైద్యుల సలహా లేకుండా మందులు వేసుకొనే అలవాటుకు స్వస్తిచెప్పాలి.

### గాల్ స్టోన్స్ వ్యాధి వస్తే యివి తినవచ్చు

1. పాతబియ్యం ఎర్రగా వుండేవి. మంచి నాణ్యమైనవి తినాలి. తెల్లగా సున్నం పులిమినట్లు పాలిష్ పట్టించి వాడకండి.
2. ఉలవలు, కందులు, పెసలకు సంబంధించిన ఆహారాలు వండుకుని తినవచ్చు.
3. మసాలాలు లేకుండా మేక, అడవి పక్షుల మాంసం తినవచ్చు. బాగా ఉడికించిగానీ, వేయించిగానీ తినాలి.
4. నెయ్యి పరిమితంగా వాడవచ్చు. నూనెలవాడకం మానేయాలి.
5. ఉల్లి, అల్లం, కొత్తిమీర, ధనియాలు వంటివి తినవచ్చు.
6. బీర, పొట్ల, సొర, క్యారట్, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, లేతముల్లంగి... ఇలా చలవచేసే ఆహారపదార్థాలన్నీ తినాలి.
7. బూడిద గుమ్మడిని తరచూ వాడుకోవాలి.
8. మజ్జిగ ఏపూటది ఆ పూట తోడుపెట్టి, చిలికి ఎక్కువగా వాడాలి.

**ఇవి తింటే రాళ్ళు పెరుగుతాయి సుమా!**

1. శనగలు, శనగపప్పు, శనగపిండితో చేసిన పిండివంటలన్నీ పూర్తిగా ఈ వ్యాధిలో నిషేధించబడ్డాయి.
2. చేపలు, రొయ్యలు, బాతులు మొదలగు నీటి జంతువుల మాంసం తినకూడదు. కోడి మాంసం కూడా తినకూడదు.
3. మసాలాలు, ఊరగాయలు, పుల్లని పదార్థాలు, వేడిచేసే అవకాశం వున్నవి. తేలికగా అరగక ఇబ్బంది పెట్టే ఆహార పదార్థాలన్నిటినీ మానేయడం ఉత్తమం.
4. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర తినవద్దు.
5. నువ్వులు, ఆవాలు వీటితో చేసినవి అన్నీ మానేయాలి.
6. అతిగా నూనెవేసి వండిన వంటలు, వేపుడు కూరలు, మాడినవంటలు తినకండి.
7. అతిగా నీళ్ళు తాగడం, అతిగా ప్రయాణాలు చేయడం, బైట ఆహార పదార్థాలు తినడం ఈ వ్యాధిలో మంచిదికాదు.
8. విరేచనాల్ని, మూత్రాన్ని ఆపుకొని వాయిదా వేయడం తప్పు.
9. అతిగా వ్యాయామం చేయడం, అతిగా మాట్లాడడం, బిగ్గరగా అరవడం మంచిదికాదు.

**గాల్ఫ్ల్యాన్స్ లో మీరు చేసుకోగలిగే చికిత్సలు**

1. కృష్ణతులసి ఆకుల రసాన్ని పూటకు 1-2 చెంచాలు తేనెతో తీసుకుంటే లివర్ లో దోషాలన్నీ తగ్గుతాయి.
2. నేతిబీరకాయ కూర, పప్పు, పచ్చడి చేసుకొని ఈ వ్యాధిలో తినాలి.
3. తమలపాకు రసం తీసి తాగుతుంటే గాల్ఫ్ల్యాడ్ ర్ గట్టిపడిన లక్షణం తగ్గుతుంది.
4. బొప్పాయి పండు, దానిమ్మపండు, వెలగపండు ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి.
5. బూడిద గుమ్మడికాయని చిన్నముక్కలుగా తరిగి ముక్కలు మునిగేంతవరకూ నీరుపోసి కుక్కర్ లో పెట్టి నాలుగు కూతలు వచ్చేవరకూ బాగా ఉడికించి, ముక్కల్లోని నీరంతా పిండి, పిండిన ఆ బూడిద గుమ్మడి గుజ్జుని నేతిలో వేయించి ఒక పక్కన అట్టే పెట్టుకోండి.

ఇప్పుడు... ఇందాక పిండిన బూడిద గుమ్మడి రసంలో బెల్లం కలిపి, లేతపాకం పట్టి ఆ పాకంలో ఈ గుజ్జును కలిపితే అదే బూడిద గుమ్మడి హల్వా రుచికోసం, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం కలుపుకోండి. దీన్ని రోజూ తింటే అమితమైన చలవ. లివర్ లో వేడి తగ్గడం ద్వారా గాల్ఫ్ల్యాడ్ ర్ రాళ్ళు పెరగకుండా ఆపుతుంది.

6. అల్లం, శొంఠి ఇవి రెండూ... ఈ వ్యాధిలో జీర్ణశక్తిని పెంచడానికి తోడ్పడతాయి.

7. జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని నూరి, కందిగింజంత మాత్రలు చేసుకొని రోజూ రాత్రిపూట ఒకటి రెండు మాత్రలు వేసుకొని పాలు తాగితే వేడి తగ్గుతుంది.
8. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, దాల్చినచెక్క ఈ నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని, నేతిలో విడివిడిగా వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ప్రతిరోజూ మొదటి ముద్దగా 1-2 చెంచాల పొడిని అన్నంలో రెండుపూటలా తినండి. రాళ్ళు ఏర్పడకుండా వుంటాయి.
9. వాయు విడంగాలు పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిని తెచ్చి నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 2 చెంచాల పొడికి 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టి తీపి కలుపుకొని తాగండి. ఇలా చెప్పుకొంటూపోతే మీరు చేసుకోదగ్గ వైద్యాలు చాలా వున్నాయి. గాల్ స్టోన్స్ వ్యాధిని నేరుగా కనుక్కోవడం చాలా కష్టం. వేరే కారణాలకోసం ఎక్స్రేగానీ, స్కానింగ్గానీ తీయిస్తే ఈ వ్యాధి బయటపడుతుంది. అందుకే కడుపులో నొప్పిని అశ్రద్ధ చేయకుండా పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిది.

## షుగర్ వ్యాధిని సులువుగా జయించటమెలా?

మధుమేహ వ్యాధి వచ్చిందని దిగాలుపడి కూర్చుంటే ఉపయోగం ఏముంది...? పీకలదాకా కూరుకుపోతున్నా చిరునవ్వు మాననివాడే మనిషి! అలాగే ఈ వ్యాధిని కూడా చిరునవ్వుతోనే స్వీకరించండి. దాన్ని జాగ్రత్తగా ఒక కంట కనిపెట్టి కంట్రోల్లో పెట్టుకోవడానికి ఏం చెయ్యాలో తెలుసుకొని వాటిని పాటించడం ఈ రోజు నుండే ప్రారంభించండి. ఇలా షుగర్ వ్యాధికి జాగ్రత్తలు పాటించడం ప్రారంభించారు అంటే మీరు పూర్తిగా మారిపోయారన్నమాట. షుగర్ వ్యాధికి జాగ్రత్తలు పాటించడం అంటే నియమబద్ధ జీవితానికి అలవాటు పడడం అన్నమాట.

1. కష్టించి పనిచేయడం, వ్యాయామం చేయడం అలవాటొతుంది.
2. పరిమితంగా తినడం, ఎంత తిన్నామో అంతమేర శరీర శ్రమ పడడం వంటివి మొదలౌతాయి.
3. పొగత్రాగడం, మందుకొట్టడం పూర్తిగా మానేయగలుగుతారు. ఇలాంటివే ఇతర దురలవాట్లు ఏమైనా వున్నా వాటిని మానేయగలుగుతారు.
4. శుచి, శుభ్రత పాటిస్తారు. ఒక పద్ధతి ప్రకారం జాగ్రత్తగా భోజనం చేయడం ప్రారంభిస్తారు.
5. మనసును కంట్రోల్లో వుంచుకుంటారు. కోపం, ఆవేశం, దిగుళ్ళు, ఆందోళనలు వదిలేస్తారు.

ఈ రాగద్వేషాలు కూడా వదిలేసి మానసికంగా ప్రశాంతంగా వుండగలుగుతారు.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే “రాముడు మంచి బాలుడు” అన్నట్లుగా మీరు మారిపోతారు. మీలో ఇంత అద్భుతమైన మార్పుని తీసుకు వచ్చింది ఎవరు? మీ షుగర్ వ్యాధి! అందుకే ‘షుగర్ వ్యాధి... నమోనమః’ అనుకోగలిగితే అది ఎప్పుడూ మీ కంట్రోల్లోనే వుంటుంది. అది మిమ్మల్ని ఏమీ చేయదు. చేయలేదు కూడా. మీలో

పై మార్పులు రాకపోతే మీ శరీరంలో పెరిగిన పంచదారే విషమై మిమ్మల్ని కాటేయగలదు.

### షుగర్ వ్యాధిని సునాయాసంగా ఎదుర్కోగలమా?

షుగర్ వ్యాధి గురించి అనేక వివరాలు చాలామంది ఈపాటికే చదివి వుంటారు. కానీ, ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధి గురించి చెప్పిందేమిటీ దాన్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తోందన్న విషయాలు మాత్రం చాలా కొద్ది మందికే తెలుసు.

తూకంవేసి, కొలతలతో ఆహారం తీసుకోమనే అనేక వివరాలు చదివీ చదివీ వున్న మీకు ఇప్పుడు అందించబోయే ఈ మహత్తర వైద్య రహస్యాలను మీరు అర్థం చేసుకోగలిగితే షుగర్ వ్యాధిని సునాయాసంగా జయించగలుగుతారు.

1. షుగర్ వ్యాధిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'మధుమేహం' అంటారని అందరికీ తెలుసు.
2. మధుమేహ వ్యాధి వాతం వలన వస్తోంది. ఈ విషయాన్ని ముందుగా గ్రహించాలి. ఎందుకంటే ఏ ఏ ఆహార పదార్థాలు వాతం చేస్తాయో అవన్నీ ఈ వ్యాధిని పెంచుతాయి. కాబట్టి, వాతంచేసే ఆహారం షుగర్ వ్యాధిలో తినకూడదన్నమాట. ఉదాహరణకు దుంపకూరలు వాతాన్ని పెంచుతాయి. షుగర్ వ్యాధిలో ఇవి నిషిద్ధం.
3. వాతదోషంతోపాటు కఫదోషాన్ని ప్రేరేపించే ఆహార పదార్థాలు కూడా మధుమేహాన్ని పేట్రేగేలా చేస్తాయి. కాబట్టి వాటిని కూడా వదిలేయాలి. ఉదాహరణకు తీపి పదార్థాలు కఫాన్ని పెంచుతాయి. అందుకని నిషిద్ధం.
4. వాతాన్ని కఫాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాల వలన మూత్రంలో తీపి పెరుగుతుంది కాబట్టి వాటిని ఖచ్చితంగా, నిర్మోహమాటంగా వాటి మీద ఏవిధమైన ఆపేక్ష లేకుండా మనస్ఫూర్తిగా వదిలేయాల్సిందే.
5. ఆధునిక వైద్యంలో పేర్కొన్నట్లుగానే ఆయుర్వేదంలో, కూడా షుగర్ వ్యాధిని రెండు రకాలుగా చెప్పడం జరిగింది. స్థూలకాయులకు వచ్చే షుగర్ వ్యాధి ఒకటి, చిక్కి బలహీనంగా వున్న వారికి వచ్చే షుగర్ వ్యాధి ఇంకొకటి.
6. స్థూలకాయం వుండి, బరువు ఎక్కువై శరీరానికి అలసట ఏమాత్రం లేకుండా సుఖంగా కూర్చుని, తిని, కాలక్షేపం చేసేవారికి వచ్చే షుగర్ వ్యాధి కఫదోషం ప్రధానంగా వస్తుందన్న మాట. వీరికి కఫదోషాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాలు

మంచివి కావన్నమాట. తూకం ప్రకారం తిండిపెట్టడం, ఆహారాన్ని తగ్గించడం అతిగా వ్యాయామం చేయించటం వంటి నియమాలు వీరికి అవసరం.

7. సన్నగా, క్షీణించిపోతూ, కృశించిపోతూ వుండే మధుమేహ రోగులకు పై నియమాలు వర్తించవు. వీరిలో ఈ వ్యాధి రావడానికి వాతదోష కారణం అవుతోంది. అందుకని వాతాన్ని తగ్గించే ఆహారం వీరికి ఇవ్వాలి. ఉపవాసాలు, అతిగా వ్యాయామం, తిండి లేకుండా మాడ్చడం వంటివి ఈ షుగర్ రోగులకు చెప్పవలసిన సలహాలు కాదు. ఉపవాసాలు, వ్యాయామాలు వాతాన్ని పెంచుతాయి. అందువలన చిక్కిపోతున్న షుగర్ రోగులతో ఇలాంటివి చేయించకూడదు. వాతాన్ని పెంపొందింపచేసే ఆహారాన్ని తప్ప మిగిలిన ఆహారం యివ్వచ్చు.
8. స్థూల కాయులకు వచ్చే షుగర్ వ్యాధిని “సంతర్పణ జన్య షుగర్ వ్యాధి” అనీ, కృశించిపోయే వారికి వచ్చే షుగర్ వ్యాధిని “అపతర్పణ జన్య షుగర్ వ్యాధి” అని అంటారు.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వాళ్ళందరికీ ఒకటే పథ్యం, ఒకటే జాగ్రత్తలు చెప్పడం సరికాదని ఈ విశేషాలు చదివాక ఈపాటికి మీకు పూర్తిగా అర్థం అయ్యే వుంటుంది.

మీరు అతిగా తినడం వలన షుగర్ పెరుగుతుందా? లేక అసలు తినకపోవడం వలన పెరుగుతోందా? అనేవి ముఖ్యంగా ఆలోచించవలసిన విషయాలు.

కృశించిపోతున్న వ్యక్తుల్లో ధాతుక్షయం జరిగి మధుమేహ వ్యాధి వస్తోంది. అవసరం అయితే పుష్టికరమైన ఆహారం ఇచ్చి, కడుపు నిండా తిండి పెడితేనే వారికి షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. చాలామంది ఈ విషయాల్ని పట్టించుకోరు. పిడుక్కీ బిచ్చానికి ఒకటే మంత్రం అన్నట్లు ఆలోచిస్తారు.

### షుగర్ వ్యాధి రావడానికి ముఖ్యమైన కారణాలు చేతులారా తెచ్చుకునేవే

షుగర్ వ్యాధి రావడానికి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఎన్నో కారణాలు చెప్పారు. వీటిలో ఎక్కువ భాగం మనం చేజేతులా కొని తెచ్చుకునేవే.

1. తేలికగా అరగని కఠిన పదార్థాలు అతిగా తినడం, మధుమేహ వ్యాధి రావడానికి ముఖ్య కారణాలలో ఒకటి. మనం తినే ఆహారాన్ని మర ఆడించి చక్కగా జీర్ణం అయ్యేలా చూడడానికి కడుపులో పెద్ద రైస్ మిల్ అవసరం అవుతుంది. తేలికగా అరగని ఆహారం తింటే అరిగించేందుకు తోడ్పడే అవయవాలమీద వత్తిడి పెరుగుతుంది. అందువలన వాటి పనిభారం పెరిగి అవి త్వరగా శక్తిని కోల్పోతాయి. పాంక్రియాస్ అనే అవయవం అలా శక్తిని కోల్పోవటం వల్లనే

అది షుగర్ వ్యాధికి కారణమవుతుంది.

2. నూనె పదార్థాలు, పుల్లగా వుండేవి, కొత్త బియ్యం, మద్యపానం, అతిగా నిద్ర, భోజనం చేసిన తర్వాత పగటిపూట పడుకోవడం, శరీరానికి ఏ మాత్రం శ్రమను కల్పించకుండా సుఖానికి అలవాటు పడడం ఇవన్నీ పాంక్రియాస్ పనితనాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. షుగర్ వ్యాధిని తెచ్చి పెడతాయి.
3. అతిగా దిగులు పెంచుకోవడం, ఆందోళనలు, అసూయ వంటి మానసిక లక్షణాలు కూడా షుగర్ వ్యాధి రావడానికి కారణాలే అవుతాయి.
4. విరేచనానికి వేసుకోకపోవడం, కడుపును తరచూ శుద్ధి చేయకపోవడం కూడా పాంక్రియాస్ అనే అవయవాన్ని దెబ్బతీసి షుగర్ వ్యాధి రావడానికి షుగర్ పెరగడానికి కారణం అవుతుంది.
5. పాంక్రియాస్ అనే అవయవాన్ని “అగ్వ్యాశయం” అని ఆయుర్వేద పండితులు పిలుస్తారు. ఇదే జీర్ణశక్తిని ప్రసాదించే పండితులు పిలుస్తారు. ఇదే జీర్ణశక్తిని ప్రసాదించే జఠరాగ్నికి కారణం అవుతోంది. ఇదే రక్తంలో పంచదార నిలవల్సి మండించడం ద్వారా శక్తిని ఉత్పత్తిచేసి శరీరంలోని అణువణువుకూ సప్లయ్ చేస్తోంది. ఇది దెబ్బతింటే అటు జఠరాగ్ని, సరిగా వుండదు. ఇటు శరీరానికి శక్తి సరిగా అందదు. అందువలననే మధుమేహరోగులు భారీ శరీరంతో కన్పిస్తారు. కానీ, అనుక్షణం నీరసంతో కుమిలిపోతుంటారు. ఇదే షుగర్ వ్యాధిలో జరిగే నష్టం.

### షుగర్ ని తగ్గించేందుకేగానీ షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించేందుకు కాదు మందులు

మీ చేతివారీలో ఒక పార్డు ఏదైనా పాడైపోయిందనుకోండి... మీరేం చేస్తారు? ఆ పార్డు తీయించేసి కొత్త పార్డు వేయిస్తారు. కానీ, కడుపులో పాంక్రియాస్ అనే అవయవం సరిగా పనిచేయకపోతే దాన్ని తీసేసి ఇంకో పాంక్రియాస్ తెచ్చి పెట్టుకోవడం సాధ్యం కాదు కదా... కాబట్టి, మనం చేయగల్గిందేమిటి? పాంక్రియాస్ ఏ పనిచేస్తుందో ఆ పనిని బయటించి మనం మందుల ద్వారా చేయాలి. ఇదొక్కటే ప్రత్యామ్నాయం మార్గం.

షుగర్ వ్యాధికి ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు, డయనిల్ డయాబినేజ్ వంటి బిళ్ళల్ని డాక్టర్లు ఎందుకు వాడిస్తున్నారంటే, షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించేసే “ఇంక తగ్గిపోయింది పో” అనడానికి ఎంతమాత్రమూ కాదు. టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చిందనుకోండి దానికి కావలసిన మందులు ఒక కోర్సు వాడితే ఆ జ్వరం తగ్గిపోతుంది. అక్కడితో ఆ కథ పూర్తయినట్లే.

షుగర్ వ్యాధికి ఒక కోర్స్ బిళ్ళలు డాక్టరుగారు రాసిచ్చారనుకోండి...’ ఈ దెబ్బతో షుగర్ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది... ఆనక అన్నీ తినేయొచ్చు...” అనే హామీతో వ్రాసివ్వడం జరగదు.

షుగర్ వ్యాధికి వాడే మందులు పాంక్రియాస్ ఏ పనిచేస్తుందో ఆ పనిని బైట నుంచి చేయడానికి మాత్రమే ఉద్దేశించినవి. అంతేగానీ, పాంక్రియాస్ ని తిరిగి పనిచేయించడానికి కాదు. ముందుగా ఈ విషయాన్ని గుర్తించాలి. షుగర్ వ్యాధికి వాడే మందులు రక్తంలోనూ, మూత్రంలోనూ పెరిగిన షుగర్ ని తగ్గించడానికి ఉద్దేశించినవేగానీ, షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించడానికి ఉద్దేశించినవి కావని ఈ నిరూపణల సారాంశం.

ఇంగ్లీషు మందుల సంగతి సరే... ఆయుర్వేద మందులు కూడా ఇంతేనా అని మీరు అడగాలనిపిస్తోంది కదూ... మీకు సూటిగానే సమాధానం చెప్తాను.

1. చెడిపోయిన పాంక్రియాస్ ని సరిచేయగలిగే మందు (లేక మూలిక) ఇదీ అని ఏదీ ఎక్కడా చెప్పలేదు.
2. ఎప్పటికప్పుడు పెరుగుతున్న షుగర్ నిల్వల్ని అంచనా వేసుకొంటూ, వాటిని తగ్గించుకుంటూ “మేనేజ్” చేసుకుంటూ వుండాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం కూడా ముక్కు సూటిగానే సూచిస్తోంది. ఇలాంటి వ్యాధుల్ని ‘కాలయాపన’ చేసుకుంటూ పోవాల్సి వుంటుంది. కాబట్టి, వీటిని “యాప్యవ్యాధులు” అంటారు.
3. మధుమేహంలో శక్తివంతంగా పనిచేసే ఆయుర్వేద ఔషధాలు అనేకం వున్నాయి. ఇవి రెండు విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి.

1. రక్తంలో పెరిగిన నిల్వలను తగ్గించడం, తిరిగి పెరగకుండా చూడడం.
2. షుగర్ వ్యాధిలో తప్పనిసరిగా వచ్చే “నెర్వ్ డామేజ్” వలన నాడీ వ్యవస్థ శిథిలం అయిపోతుంది. అలాంటి పరిస్థితిని రాకుండా మామూలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

### షుగర్ కంట్రోల్లోనే వున్నా నీరసం ఎందుకు వస్తోంది

షుగర్ వ్యాధిలో నీరసం తప్పనిసరిగా వుంటుంది. శక్తి హీనంగా, అలసటగా, ఏ పనిమీదా ఉత్సాహం లేకుండా నిస్సత్తువగా ఉంటారు. షుగర్ వ్యాధి వచ్చినవారు అప్పటి వరకూ ఎంతో చలాకీగా వుండే వ్యక్తులు కూడా షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన దగ్గర్నించి మన్నుతిన్నపాములై పోతారు. ఎందుకని?

మూత్రంలోగానీ, రక్తంలోగానీ, షుగర్ కంట్రోల్లోనే వున్నట్లు లేబరేటరీ రిపోర్ట్లు సూచిస్తూ వుంటాయి. కానీ నీరసం తగ్గదు. వ్యాధి తగ్గింది గానీ, ఈ నీరసం తగ్గదేమిటండీ అనడుగుతూ వుంటారు పాపం. షుగర్ వ్యాధి పీడితులు.



షుగర్ వ్యాధిలో నీరసం లేకుండా చేసే చికిత్స ఏదైనా వుందేమోనని, ఏదైనా చిట్కాలుంటే చెప్పమని రోజూ అనేకమంది ఉత్తరాల ద్వారానూ, టెలిఫోన్ ద్వారానూ అడుగుతూ వుంటారు నన్ను.

ఈ నీరసం తగ్గకపోవడానికి వీరు షుగర్ వ్యాధిని క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోకపోవడమే కారణం.

1. పాంక్రియాస్ అనే అవయవం ద్వారా విడుదలైన ఇన్సులిన్ అనే రసాయన పదార్థం శరీరంలోని షుగర్ పదార్థాల్ని మండించి, తద్వారా శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తోంది. ఈ శక్తిని శరీరం తన అణువణువునా అందిస్తుంది. గుండుసూది మొన మోపినంత చిన్న ప్రాంతానికి కూడా శక్తి సప్లయి కావాలి. అవునంటారా...?

2. షుగర్ వ్యాధికి ఆధునిక వైద్యంలో రెండురకాల మందులున్నాయి.

1. 'ఇన్సులిన్' రసాయనాన్ని ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఇస్తే అది పాంక్రియాస్ అవయవానికి ప్రత్యామ్నాయంగా పనిచేసి షుగర్ నిల్వల్ని మండించేశక్తిని ఉత్పత్తి చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది.

2. కడుపులోకి వాడే మందులు : వీటిని 'హైపోగ్లయిసీమిక్స్' అని కూడా అంటారు. "గ్లయిసీమియ" అంటే మనిషిలో షుగర్ వుండటం. ప్రతి మనిషి రక్తంలోనూ షుగర్ వుంటుంది. అది 120 యం.జి/140 యం.యల్ వరకూ ఉంటుంది. అంతకన్నా షుగర్ నిల్వ పెరిగితే "హైపర్ గ్లయిసీమియా" అనీ, అంతకన్నా తగ్గితే దాన్ని "హైపోగ్లయిసీమియా" అనీ అంటారు.

"డయనిల్" వంటి షుగర్ వ్యాధికి వాడే బిళ్ళలు "హైపోగ్లయిసీమియా" అనే పరిస్థితి శరీరంలో ఉత్పన్నం అయ్యేలా చేస్తాయి. అంటే శరీరంలో షుగర్ లేకుండా పోవడాన్ని (తక్కువగా వుండడాన్ని) కల్గిస్తాయన్న మాట.

కాబట్టి, రక్తంలో రెండువందలు, మూడువందలు, షుగర్ నిల్వలు పెరిగినా ఈ బిళ్ళలు వాడుకుంటే వందకో, నూట ఇరవైకో బ్లడ్ షుగర్ దిగిపోతుంది.

కానీ, 'శక్తి'ని ఉత్పన్నం చేయడానికి ఈ ప్రక్రియలో ఏ విధమైన అవకాశం లేదు.

తీసుకున్న ఆహారంలోంచి షుగర్ పదార్థాలు తయారై, అవి మండి, శక్తి ఉత్పన్నం అవుతోంది. కడుపులోకి షుగర్ బిళ్ళలు వాడితే షుగర్ పెరగకుండా వుంటుంది. అంతేగానీ శక్తి అనేది ఉత్పన్నం కావటంలేదు కదా... కాబట్టి మూత్రంలోనూ, రక్తంలోనూ షుగర్ పెరగకపోయినా నీరసం మాత్రం తప్పదన్నమాట.

**ఈ నీరసానికి విముక్తే లేదా? వుంది... ఇది చదవండి.**

1. ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ అవసరం అయితే తప్పకుండా తీసుకోవాలి. 'ఒకసారి ఇన్సులిన్ చేయించుకుంటే దానికే అలవాటుపడిపోతాం. అందుకని ఇన్సులిన్ మాత్రం వద్దండీ' అని చాలామంది అంటూ వుంటారు. నిజానికిది అపోహ మాత్రమే. ఒకసారి ఇన్సులిన్ చేయించుకుంటే దానికే అలవాటు పడిపోవడం అనేది జరగదు. పాంక్రియాస్ చేసే పనికి బదులుగా మనం మందులు వాడుతున్నామనే సంగతిని మరొక్కసారి గుర్తుచేస్తున్నాను. పాంక్రియాస్ చెడిపోతే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. శరీరంలో ఏది తగ్గితే దాన్ని మందుల ద్వారా అందించడమే వైద్యం కనుక ఇన్సులిన్ తగ్గింది కాబట్టి 'ఇన్సులిన్' ఇంజెక్షన్ తీసుకోవడం అవసరమే. ఇది తప్పుకాదు. ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ రూపంలో మాత్రమే దొరుకుతోంది. అది బిళ్ళల రూపంలోనో, కేప్సుల్స్ గానో తయారుచేయడం కష్టం. ఎందుకంటే ఇన్సులిన్ కడుపులోకి వెడితే పనిచేయదు. అందుకని ఇన్సులిన్ ని ఇంజెక్షన్ గానే తీసుకుంటే మనలో శక్తిని ఉత్పత్తిచేసే బాధ్యత ఇంక ఆ ఇంజక్షన్ న్నదే అవుతుంది.

2. శక్తిని ఉత్పత్తి చేయగలుగుతూ షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గించేందుకు దోహదపడే మరో ఉత్తమ చికిత్సా సూత్రం ఏమంటే 'వ్యాయామం' తగినంతగా చేయడమే.

బాగా అలిసిపోయిన వ్యక్తికి కొద్దిగా గ్లూకోజ్ యిచ్చాం అనుకోండి. సినిమాల్లో చూపించినట్లు వెయ్యి ఏనుగుల బలం వచ్చినంతగా లేచి కూర్చుంటారు కదూ... ఎందుకని ఆటలవలనో, సైకిల్ తొక్కడం వలనో, బరువు పనులు చేయడం వలనో శరీరంలో ఉండే గ్లూకోజ్ అంతా మండిపోయి శక్తి ఉత్పన్నం అవుతుంది. కష్టపడే కొద్దీ గ్లూకోజ్ అధికంగా మండిపోయి శక్తి ఉత్పత్తి అవుతూ వుంటుంది.

శరీరం బాగా అలిసిపోతే రక్తంలో గ్లూకోజ్ వుండవలసిన దానికన్నా తగ్గిపోయే అవకాశం వుంది. అలా అలిసిపోయిన వ్యక్తికి కాసిని పంచదార నీళ్ళు యిచ్చాం అనుకోండి. వెంటనే వెయ్యి ఏనుగుల బలం వచ్చేస్తుంది.

ఇంతకీ ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందంటే, బాగా అలిసిపోయేలా వ్యాయామంగానీ, శరీర శ్రమగానీ, చేస్తే ఏ మందులూ అవసరం లేకుండానే, శరీరంలో పెరిగిన పంచదార నిల్వలు మండిపోయి శక్తి ఉత్పన్నం అవుతుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో పెరిగిన షుగర్ ను తగ్గించి శక్తిని పెంపొందించుకోవాలంటే వ్యాయామం, శరీర పరిశ్రమ తప్పనిసరి అన్నమాట.

మధుమేహ వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తి చేత ఊరుకు ఉపయోగపడేలా ఒక నుయ్యి

తవ్వించమంటాడు శాస్త్రకారుడు. అందువలన ఇటు రోగమూ తగ్గుతుంది. అటు ఊరికి ఉపయోగమూ కల్గుతుందని దీనిని బట్టి ఎంత శరీర పరిశ్రమ కావాలో అర్థం చేసుకోండి. ఈ రోజుల్లో నూతులూ గోతులూ తవ్వమంటే ఎవ్వరూ ఒప్పుకోకపోవచ్చు. అందుకని అందుకు తగ్గస్థాయిలో వ్యాయామం చేయండి... అది ఈనాడే ప్రారంభించండి.

నీరసానికి విముక్తి ఎందుకు లేదా? వుంది. కాసంత నడుం వంచి పనిచేయండి. అంతే పని చేస్తున్నకొద్దీ నీరసం తగ్గుతుంది. ఓపిక వుంటే పనులు చేయకుండా వుంటామూ అనడుగుతుంటారు చాలామంది. కొద్ది కొద్దిగా పనిచేస్తుంటే క్రమేణా నీరసం తగ్గి బాగా పనిచేసే ఓపిక వస్తుంది.

### షుగర్ వ్యాధిలో మీకై మీరే చేసుకోగలిగే అద్భుత ఔషధాలు

1. ఆహారంలో చేదుగా ఉండే పదార్థాలు ఎక్కువగా తినాలి. తీపికి వ్యతిరేకం చేదే కదా. మెంతికూర, మెంతులు, కాకర, వేపపువ్వు ఇలాంటివి చేదుగా వున్నా కమ్మగా వండుకుని తినగలిగే ఆహార పదార్థాలు ఈ వ్యాధిలో చాలా మేలు చేస్తాయి. వీటిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం అవసరం. ఒకింత ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే గానీ వీటి ఉపయోగం కనపడదు.
2. కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ మిశ్రమాన్ని త్రిఫల చూర్ణం అనే పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపులలో అమ్ముతారు. ఈ త్రిఫల చూర్ణాన్ని విడవకుండా రోజూ వాడుతూ వుంటే మధుమేహ వ్యాధిలో సహజంగా వచ్చే అనేక కాంప్లికేషన్లు రాకుండా వుంటాయి.
3. ముల్లంగి ఆకురసం త్రాగితే ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తుంది.
4. తంగేడు మొక్కలు రోడ్డు పక్కన పచ్చపూలతో కనిపిస్తుంటాయి. పెద్దచెట్టుగా పెరిగేవీ, చిన్న పొదలుగా పెరిగేవీ రెండు రకాలూ వుంటాయి. వీటిని చిన్న పొదలుగా పెరిగే వాటిని నేల తంగేడు అంటారు. చెట్టు తంగేడు కన్నా నేల తంగేడు శ్రేష్టం. చిన్న నేల తంగేడు మొక్కల్ని వ్రేళ్ళతోసహా పీకి శుభ్రంగా కడిగి ఎండించి, దంచి, రోజూ 1 చెంచాపొడిని, రెండుపూటలా నీళ్ళలో కలిపిగానీ, మజ్జిగలో కలిపిగానీ, తీసుకోండి. షుగర్ కంట్రోల్లో వుంటుంది.

ఎండిన తంగేడు విత్తుల్ని మెత్తగా నూరి ఓ అరచెంచాపొడిన ఇదే విధంగా తీసుకున్నా మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

లేత తంగేడు కాయలతో కూర వండుకుని తింటే చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది ఈ వ్యాధిలో.

తంగేడు పూలు బంగారం రంగులో ప్రకాశవంతంగా వుంటాయి. వాటిని కూడా తరిగి తెలకపిండి (నువ్వుల చెక్కతో కలిపి కూరగా వండుకుని అప్పుడప్పుడూ తింటూ వుంటే షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లో వుంటుంది. ఎక్కువగా తింటే వేడిచేయవచ్చు. చూసుకుంటూ తినండి.

తంగేడు మొక్కనుంచి గానీ, చెట్టు నుంచి గానీ జిగురు వంటిది కారుతుంది. మీకు అవకాశం వుంటే దాన్ని సేకరించి ఎండించి, దంచి అరచెంచా పొడిని నీళ్ళలో గానీ, పాలలోగానీ, కలిపి త్రాగండి. అతి మూత్రం తగ్గుతుంది. షుగర్ కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

తంగేడు మొక్కలు అడవుల్లోకి వెడితే గానీ దొరకనంతగా మరీ అపురూపమైన మొక్కలేమీ కావు. ఇది ఎక్కడపడితే అక్కడే పెరుగుతాయి. మీరు ఉత్సాహం వుండి ప్రయత్నించాలే గానీ తంగేడు చాలా తేలికగా దొరికే మొక్క, ప్రయత్నించండి. దొరుకుతుంది. వాడండి ఉపయోగపడుతుంది. నీరసం తగ్గుతుంది.

తంగేడు లానే తేలికగా దొరికే మరో అద్భుతమైన మూలిక పొడపత్రి. దీన్ని సంస్కృతంలో “గుడమార” అంటారు. అంటే తీపిని చంపుతుందని అర్థం. ఇంతకన్నా ఈ మూలిక మహత్వాన్ని కూడా వేరే వివరించనవసరం లేదనుకుంటాను. మొక్కల గురించి కాస్త వివరాలు తెలిసినవారి సహాయాన్ని తీసుకుని ఈ పొడపత్రి ఆకు సంపాదించుకోగలిగితే షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లోకి వచ్చినట్లే.

పొడపత్రి ఆకు, మారేడు ఆకు, నేరేడు గింజల లోపలి పప్పు ఇవన్నీ సమానంగా తీసుకొని, ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో నీళ్ళలోగానీ, పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ కలుపుకొని త్రాగండి. అవసరాన్ని బట్టి రోజూ రెండు మూడు పూటలు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఎల్లకాలం మీ కంట్రోల్లోనే వుంటుంది. నీరసం తగ్గుతుంది.

6. లేత వేపాకులు, లేత మారేడు ఆకులు, ఈ రెండింటినీ శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా నూరి, ఓ గుడ్డలో వేసి రసం పిండండి. ఓ పళ్ళెంలో పోసి నీడన ఆ రసాన్ని ఆరబెట్టండి. నీరంతా ఇగిరిపోయి చిక్కటి ముద్ద మిగుల్తుంది. దాన్ని బాగా ఎండించి, మెత్తగా దంచి కేవలం ఓ అరచెంచాపొడిని రెండుపూటలా తీసుకోండి. షుగర్ కంట్రోల్లోకి రావడమే కాదు నీరసం, నిస్వత్తువుల్ని తగ్గించి ఉత్సాహం కల్గిస్తుంది.

7. త్రిఫల చూర్ణం ఆయుర్వేద షాపులో దొరుకుతుంది. ఒక చెంచా మోతాదులో రెండుపూటలా నేరుగా గానీ, మజ్జిగలో కలిపిగానీ, తీసుకొంటే షుగర్ వ్యాధిలో

కలిగే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. షుగర్ వ్యాధిలో వచ్చే అనేక ఉపద్రవాలను ఈ త్రిఫలచూర్ణం నివారిస్తుంది. కొన్ని కంపెనీలు ఈ చూర్ణాన్ని బిళ్ళలుగా తయారుచేస్తున్నాయి. ఉదయం సాయంత్రం కనీసం 3 బిళ్ళల చొప్పున వేసుకొంటే విరేచనం సుఖంగా అయి శరీరం తేలికగా ఉంటుంది కూడా.

8. నేరేడు గింజల్ని ఎండించి, మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిలో తగినంత ఉప్పు, కారం కలుపుకొని కారప్పొడిలా తయారు చేసుకొని అన్నంలో వేసుకొని తినండి. మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగండి. మీరు గొప్ప ఔషధాన్ని ఆహారంగా తీసుకొన్నట్లవుతుంది ఈ వ్యాధిలో.
9. పసుపు కొమ్ములు ఎండబెట్టినవి తీసుకోండి. ఉసిరికాయల్ని బాగా ఎండించి లోపలి గింజల్ని తీసివేసి పై బెరడును పసుపు కొమ్ములతో సమానంగా తీసుకోండి. రెండింటినీ మరపట్టించండి. లేదా రోట్లో మెత్తగా దంచండి. అర చెంచా మోతాదులో రోజూ మూడుపూటలా ఈ పొడిని తీసుకుంటే షుగర్ పెరగదు. పెరిగింది వెంటనే తగ్గిపోతుంది.
10. మెంతులు మొలకెత్తించి, వాటిని రుబ్బి అల్లం జీలకర్ర వంటివి కలిపి రొట్టెగా వేసుకొని తినండి. ఫలితాలు బావుంటాయి.
11. మొలక వచ్చిన మెంతుల్ని ఎండించి దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి ఉప్పుకారం కలుపుకొని అన్నంలో తినండి.
12. ఇంత చేయడానికి ఒపికలేదనుకొంటే మెంతుల్ని నేరుగా మింగేయండి. ఒకరోజు మొత్తానికి కనీసం 25 గ్రాముల మెంతులు తింటేగానీ మెంతులు తిన్న ఫలితం దక్కదు.

**షుగర్ తగ్గలన్నా పెరగకుండా వుండాలన్నా అంతా మీరు తీసుకొనే**

**ఆహారంలోనే వుంది. ఇవి పాటించండి**

1. బియ్యం కనీసం ఆరునెలల క్రితం మర ఆడించినవి మాత్రమే వండుకొని తినండి. కొత్తబియ్యం షుగర్ వ్యాధిని తక్షణం పెంచుతాయి. పాతబియ్యం అంతగా షుగర్ని పెంచవు.
2. గోధుమలను ఎన్ని రకాలుగా వీలైతే అన్ని రకాలుగానూ తీసుకోవచ్చు. ఇది కూడా పాతవి అయితేనే మంచిది.

ప్రతి పదార్థానికీ ప్రత్యేకమైన గుణం ఏదో ఒకటి వుంటుంది. దాన్ని ఆ పదార్థం యొక్క “ప్రభావం” అంటారు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో. ఒక్కొక్క ద్రవ్య ప్రభావం

ఒక్కొక్క రకంగా వుంటుంది. ఆ ప్రభావాన్ని అది కల్గించే మంచి చెడుల్ని బట్టి అంచనా వేయవలసిందేగానీ, లేబరేటరీలో నిరూపించడం కష్టం.

గోధుమలకీ, బియ్యానికి కార్బోహైడ్రేట్ల కొలత రీత్యా పెద్ద తేడా ఏమీ లేదు. కానీ, బియ్యానికి లేనిదీ, గోధుమలకీ వున్నదీ ఒక ప్రత్యేకమైన లక్షణాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. దేహ పుష్టిని, బలాన్ని కల్గించడంలో గోధుమలు, బియ్యం, సమానమేకానీ షుగర్ వ్యాధిలో ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్ళడాన్ని గోధుమలు తగ్గిస్తాయి. ఇది గోధుమలతో క్షీణించిపోతున్న వారికూడా బియ్యం కన్నా గోధుమలే ఎక్కువ పుష్టినిస్తాయి. క్షీణించిపోతున్న మధుమేహ రోగులకూడా గోధుమలు మంచివి.

3. గోధుమలు, రాగులూ సమానంగా తీసుకోండి. రాగుల్ని తవిదలనీ, కొర్రలనికూడా పిలుస్తారు. ఈ రెండింటినీ శుభ్రం చేసి నీళ్ళలో నానించి గుడ్డలో మూటగట్టి అప్పుడప్పుడూ తడుపుతూ వుండండి. రెండు రోజుల్లో చిన్న చిన్న మొలకలు వస్తాయి. మొలకలు వచ్చాక ఎండబెట్టి దోరగా వేయించి మరపట్టించండి. ఇదే ప్రశస్తమైన రాగి మాల్ట్ మధుమేహ రోగులకు ఇది తప్పనిసరి ఆహారం. షుగర్ రోగి వున్న ప్రతి ఇంటిలోనూ ఈ రాగిమాల్ట్ తయారుచెయ్యాలి. దీన్ని 1-2 చెంచాలమోతాదులో గ్లాసుపాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ కలుపుకొని త్రాగండి. ముందుగానే వేయించి మరపట్టించాం కాబట్టి, రోజూ ఉడకబెట్టటం, జావకాయడం వంటివి చేయనవసరం లేదు. నేరుగా కలిపేసుకొని త్రాగటమే. రోజూ మూడుపూటలా దీన్ని త్రాగితే మంచిది.
4. మేకమాంసం మాంసాలలోకెల్లా శ్రేష్టమైంది. ముఖ్యంగా క్షీణించిపోతున్న మధుమేహ రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. మాంసాన్ని ఆహారపదార్థంగా వండితే మసాలాలు, నూనె ఇలాంటివి ఎక్కువగా వేయవలసి వస్తుంది. కాబట్టి మాంసాన్ని ఉడికించి రసం తీసి రుచిగా తయారుచేసి షుగర్ రోగికి ఇవ్వండి. రసం తీయగా మిగిలిన మాంసాన్ని వండుకొని తినవచ్చు. మేకమాంసం ముక్కల్ని నేతిలో బాగా వేయించి అల్లం, ఉప్పు కొద్దిగా కారం వంటివి వేసి కమ్మగా తయారుచేసి షుగర్ రోగికి పెడితే శక్తి కలుగుతుంది.
5. పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి, వాడుకోవడంలో ఎటువంటి దోషమూ లేదు. అయితే మజ్జిగ శ్రేష్టం. పెరుగు కొద్దిగా వాతం చేస్తుంది.
6. కందిపప్పు, మినపప్పు, పెసరపప్పు ఎంతపెట్టినా షుగర్ వ్యాధిలో మేలు చేస్తుంది. మినపప్పు కొద్దిగా వేడిచేస్తుంది. కందిపప్పు, పెసరపప్పులతో కట్టు తయారుచేసి త్రాగిస్తే చలవచేస్తాయి. కట్టు తయారుచేయడం తేలికే. చింతపండు వేయకుండా ఈ పప్పులో నీళ్ళుపోసి చారు (రసం)లా కాయడమే.

7. చింతపండు బాగా పాతది నల్లగా వున్నది మాత్రమే వాడాలి. ఈ వ్యాధిలో అదీ పరిమితంగానే సుమా. ఎర్ర చింతపండు ఏసీ గదుల్లో నిలువబెట్టింది. పాతదే అయినా తాజాదనం పోదు. తాజా చింతపండు షుగర్ వ్యాధి పెరగడానికి దోహదపడుతుంది.
8. ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి రోజూ రెండుపూటలా తినాలి. ఆహారంలో ఇది తప్పనిసరి “ఐటమ్”గా వుండాలి.
9. వెలగపండుని షుగర్ వ్యాధిలో తినడం మంచిదే.
10. తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, కొయ్యతోటకూర, పొన్నగంటికూర, లేతములగకూర, ఇవి రోజూ ఏదో ఒకటి ఎక్కువ మోతాదులో వండుకొని తినాలి.

ఆకుకూర ఎక్కువగా తినాలంటే, మనం రోజూ వండుకునే పప్పు, పులుసు పద్ధతిలో తింటే సరిపోదు.

ఆకుకూరని ముక్కలుగా తరిగి బాగా ఉడికించండి. ఉడికిన తర్వాత గట్టిగా పిండి రసం తీయండి. రసంలో తిరగమూతవేసి, తగినంత ఉప్పు కలిపి రోగికి అందించండి. మిగిలిన ఆకుని కూరగానో పప్పుగానో వండుకోండి. ఆకులోని సారం అంతా ఈ నీటిలోనే వుంది. సాధారణంగా ఈనీటిని పారబోసేవారే ఎక్కువమంది వుంటారు. చారు(రసం) కాచుకొని త్రాగితే కమ్మగా వుంటుంది. ఆకుకూర తిన్న ఫలితం దక్కతుంది. కుటుంబం అంతటికీ రెండో మూడో కట్టలు ఆకుకూర కొని వండుతారు. అందులో ఒక్కొక్క వ్యక్తికీ ఒక్కొక్క ఆకు వాటాగా వస్తుంది. అందువలన ప్రయోజనం ఏముంది చెప్పండి. ఆకుకూరల వలన ఉపయోగం కన్పించాలంటే ఒక్కొక్క మనిషి రోజూ రెండుమూడు కట్టలు ఆకుకూర వండుకొని తినాలి. అందుకే, రసం తీసి చారుకాచుకొనే ఉపాయం చెప్పాను.

11. బీరకాయ, సొరకాయ, పొల్లకాయ, నక్కదోస, దొండ, బెండ, క్యాబేజీ, టమోటో ఇవన్నీ లేతగా వున్నవి తింటే మంచిది ఈ వ్యాధిలో.
12. లేత అరటికాయలు, లేత కాకరకాయలు, అరటిపువ్వు, వెలగపండు, ఉసిరికాయలు తింటే ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తుంది.
13. పాత పచ్చ పెసల పప్పుతో చేతనైనవి వండుకొని తినండి.
14. గుర్రపు స్వారీ, సైకిల్ తొక్కడం, ఈతకొట్టడం, తాడు ఆట (స్కిప్పింగ్) అడడం, టెన్నిస్, షటిల్, బాడ్మింటన్ వంటివి ఆడటం, జాగింగ్, రన్నింగ్, వాకింగ్లు చేయడం, ఇవన్నీ షుగర్ వ్యాధి వచ్చాకైనా మొదలు పెట్టకపోతే రోగం మనిషిని బానిసను చేసుకొని ఆడిస్తుంది.

15. తేలికగా అరగని ఆహారాన్ని తినకండి. తిన్నది తిన్నట్లు అరిగిపోయేదైతేనే తినండి. అరగని వాటిని ఎవరైనా బలవంతంగా పెడితే నిర్మోహమాటంగా సారీ చెప్పి పక్కన పెట్టేయండి.
16. నీళ్లలో పెరిగే జంతువుల మాంసం షుగర్ వ్యాధి వచ్చాక ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తినకూడదు. ముఖ్యంగా చేప, రొయ్యలు వంటివి మానేయడం మేలు.
17. కల్లు, సారాయి, బ్రాందీ, విస్కీ వంటివి షుగర్ వ్యాధికి చాలా యిష్టమైన నేస్తాలు. వీటిలో దేన్ని పిలిచినా పిలవని పేరంటంగా షుగర్ వ్యాధి కూడా వస్తుంది.
18. పాలు పెరుగుకన్న మజ్జిగని ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తుంది.
19. ఇంగువ, వెల్లుల్లిలను ఈ వ్యాధిలో ఎక్కువగా వాడకూడదని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది.
20. నువ్వులు, నువ్వులనూనె, ఆవాలు, ఆవనూనె, ఈ వ్యాధి వచ్చాక వాడకూడదు.
21. ఎర్ర గుమ్మడికాయ వ్యాధిని పెంచుతుంది. బూడిద గుమ్మడి కాయ మేలు చేస్తుంది.
22. శనగపిండితో వండినవి ఎట్టి పరిస్థితుల్లో తినకుండా వుండాలి. నూనె పదార్థాలు కూడా అస్సలు తినవద్దు. కొబ్బరి ఈ వ్యాధిలో పరమ శత్రువు.
23. పనసపండు, ద్రాక్ష, బత్తాయి, కమలాలు వంటి పళ్ళు తినకండి. నిమ్మ, నేరేడు, అరటి, వెలగ, ఉసిరిక (పచ్చళ్ళు పెట్టుకునే పెద్ద ఉసిరికాయలు) నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు.
24. కాచి చల్లార్చిన నీటినే త్రాగండి.
25. అవకాశం వున్నవారు తొట్టి స్నానం చేస్తే మంచిది. నదీ తీరంలో వున్నవారు ఈతగొట్టగలిగితే మరీ మంచిది.
26. దుంపకూరలు ఏవీ ఈ వ్యాధిలో మంచివి కావు. బంగాళాదుంపలు, కంద, చేమ, పెండలం, చిలకడదుంప ఇవన్నీ వాతాన్ని పెంచుతాయి. అందుకని షుగర్ వ్యాధిలో మంచివికావు. ముఖ్యంగా శుష్కించిపోతున్న షుగర్‌రోగికి పొరపాటున కూడా పెట్టవద్దు.
27. భోజనం చేసిన వెంటనే పగలైనా, రాత్రయినాసరే పండుకోకూడదు. కనీసం ఓ గంట, రెండు గంటల విరామం తర్వాత నిద్రపోవాలి.
28. ఆకలి వేయగానే అన్నం తినడం అవసరం. షుగర్ తగ్గడానికి కడుపులో బిళ్ళలుగానీ, ఇన్నులిన్ ఇంజక్షన్లుగానీ వాడుతున్నవారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ



భోజనానికి ఆలస్యం చేయకూడదు. ఉపవాసాలు కీడుచేస్తాయి. తినకూడనిది తినడం ఎంత తప్పో అసలు తినకపోవడం అంతకాన్నా పెద్ద తప్పు.

29. జొన్నరెట్టె తింటే మంచిది. కానీ, దీన్ని చేసుకోవడం చాలామందికి పెద్ద సమస్య. అందుకే జొన్నల్ని వేయించి పేలాలు పొంగించి ఈ పేలాలను కడుపునిండా తినండి లేదా పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ, నానబెట్టుకొని తినండి. జొన్నపేలాలను దంచి, ఆ పిండితో రొట్టెలు వేసుకొని తినవచ్చు కూడా. గోధుమలకన్నా జొన్నలు అతి మూత్రాన్ని ఇంకా బాగా తగ్గిస్తాయి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.

## రక్తస్రావానికి కారణమయ్యే వ్యాధులకు

### ఆయుర్వేద నివారణ

శరీరంలో కొన్ని దోషాలు చాలా వేగంగా వ్యాపిస్తాయి. ఒక గడ్డిపరక అంటుకుంటే, గడ్డివామంతా ఎంత త్వరగా అగ్ని వ్యాపిస్తుందో శరీరంలో 'పిత్తం' అనే దోషం అంత త్వరగా వ్యాపిస్తుంది.

అగ్ని, గడ్డివాముని ఎలా దహించి వేస్తుందో, ఈ పిత్తదోషం కూడా శరీరాన్ని అలాగే దహించివేస్తుంది!

గడ్డివాము అంటుకున్నప్పుడు అక్కడ అగ్నికి ఏ లక్షణాలున్నాయో, శరీరాన్ని దహించివేసే పిత్తదోషానికి కూడా ఇక్కడ అవే లక్షణాలుంటాయి.

'రక్తస్రావం' అయ్యే పరిస్థితి శరీరంలో ఏర్పడుతోందంటే, అందుకు దారితీసే దోషం గురించి మనకు అర్థం కావాలి కదా...! అందుకని, ఒక్కో విషయాన్నీ వివరంగా విపులీకరిస్తూ చెప్తాను... మీరు ఈ పాయింట్ల వెంబడే ముందుకు రండి... పిత్తదోషం అంటే ఏమిటో, శరీరంలో దహనక్రియ అంటే ఏమిటో రక్తస్రావం ఎందుకు జరుగుతుందో అన్నీ మీకు అర్థం అవుతాయి. అర్థం చేసుకున్నందువలన కలిగే ప్రయోజనం ఏమంటే, రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే ఉపాయాలు అన్నీ మీకు ఇట్టే తెలిసిపోతాయన్నమాట?

### ఆయుర్వేదంలో రక్తస్రావవ్యాధి పేరు 'రక్తపిత్తం'

'చరక సంహిత' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం ఈ వ్యాధిని 'మహాగదం' అని పిలిచింది. మహాగదం అంటే, వ్యాధుల్లో కల్లా ప్రమాదకర వ్యాధి అనీ!

### ఇది ఎందుకొస్తుంది?

1. ఉష్ణం : బాగా వేడిచేసే స్వభావం వున్నవి అంటే... ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, మసాలాలు, అమితంగా నూనె పదార్థాలు - ఇలాంటి వన్నీ రక్తస్రావ వ్యాధిని కల్గిస్తాయి.
2. తీక్షణమైనవి : బాగా కారం, బాగా పులుపు వున్న ఆహార పదార్థాలన్నీ తీక్షణంగా వుండి రక్తస్రావ వ్యాధిని కల్గిస్తాయి.

3. ఆమ్లు, లవణ, కటురసాలు అంటే పులుపు, ఉప్పు, కారం వున్న ఆహార పదార్థాలన్నీ తీక్షణంగా వుండి రక్తస్రావ వ్యాధిని కల్గిస్తాయి.
4. బాగా ఎండలో తిరగడం, పొయ్యి సెగ దగ్గర వేడికి ఎక్కువగా గురికావడం కారణంగా రక్తస్రావ వ్యాధి కలుగుతుంది.
5. నూనెలో బాగా వేగినవీ, నల్లగా మాడినవీ “డీప్ ఫ్రై” అని మనలో ఎక్కువమంది చాలా ఇష్టంగా తినే ఆహార పదార్థాలు, బొగ్గుముక్కల్లా నల్లగా వేగిన వేపుడు కూరలు - ఇలాంటి ఆహార పదార్థాల్ని విదాహీకర ఆహార పదార్థాలని అంటారు. ఈ విదాహీకర ఆహార పదార్థాలు రక్తస్రావ వ్యాధిని శరీరంలో పుట్టించే అవకాశం వుంది! “విదాహీ అన్న సేవన నిషేధం” అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

### ఇలాంటి ఆహారాలు రక్తస్రావాన్ని ఎలా కల్గిస్తాయి?

వ్యాధిని కల్గించే అంశాల్ని ఆచరించినప్పుడు అది శరీరంలో అనేక దోషాలను కల్గించి తద్వారా ఒక వ్యాధి రూపంలో బయటపడేందుకు అవకాశం వుంది. అలా వ్యాధి లక్షణాలు శరీరంలో వివిధ దోషాల కారణంగా సమకూరడాన్ని ‘సంప్రాప్తి’ అంటారు.

రక్తస్రావ వ్యాధి సంప్రాప్తించడానికి ఇప్పటి వరకూ మనం ఆహార విహారాలకు సంబంధించిన కారణాలు అనేకం చర్చించాము.

ఈ కారణాలను ఆచరించినప్పుడు శరీరంలో పిత్తదోషం పెరుగుతుంది. రక్తప్రసార వ్యవస్థ ఈ పిత్తదోషం వ్యాపించి రక్తప్రవాహాన్ని ఆటుపోటులెత్తిస్తుంది. ఆ విధంగా రక్తధాతువు పిత్తదోషంతో దూషితం అవుతుంది. పిత్తదోషానికి శరీరంలో ‘ఉష్ణ’ని పెంపొందింపచేసే గుణం వుంది. ఈ ఉష్ణం శరీరంలో ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు మాంసాది ధాతువుల్లోకి వ్యాపించవలసిన రక్తధాతువు మాంసకండరాలు వంటి వాటిలోంచి బయటకు వచ్చేయడంతో రక్తనాళాల లోపల రక్తధాతువు తన స్థానంలో వృద్ధి చెందుతుంది.

పిత్తదోషానికి ఏ గుణాలున్నాయో రక్తానికి కూడా అవే గుణాలు వుండడం కారణంగా పిత్తంతో దూషించబడిన రక్తం వెల్లువెత్తిన ప్రవాహంలా బయటకు దూసుకు రావడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది.

### రక్తస్రావం కలగడానికి కారణం ఇది!

రక్తమూ, పిత్తమూ కలగలిసి వస్తోన్న వ్యాధి ఇది కాబట్టి దీన్ని రక్తపిత్తవ్యాధి అన్నారు.

పిత్తదోషం రక్తధాతువుని దుష్టి చెందించే కార్యక్రమం అంతా లివర్ (కాలేయం) స్పీన్ (ప్లీహం) అనే అవయువాల్లో జరుగుతుందని చరుకుడు స్పష్టంగా పేర్కొన్నాడు.

రక్తస్రావం ఏ అవయవంలో జరిగితే ఆ అవయవానికి సంబంధించిన చికిత్సా విధానం చేయవలసి వుంటుంది.

ముక్కులోంచి నెత్తురు కారినా, పళ్ళలోంచి కారినా, గర్భాశయం జననాంగాల నుంచి స్రవించినా, మలమూత్ర మార్గాల్లోంచి స్రవించినా, పుళ్ల గాయాల్లోంచి స్రవించినా ఎక్కడినించి రక్తస్రావం అవుతున్నా పిత్తదోషం విపరీతంగా పెరగడం కారణంగా ఈ వ్యాధి లక్షణాలు మొదలవుతున్నాయని ముందుగా మనం గమనించాలి.

నెలసరి సమయాలలో స్త్రీలు కొందరికి అమితమైన రక్తస్రావం కావడానికి కూడా ముందుగా గమనిస్తే, ఆయా అంగాలకు చికిత్స చేయడం సులభమవుతుంది!

ఇక్కడి వరకూ ఈ విషయాలు అర్థం అయ్యాయి కదా...

మరిన్ని వివరాలు కోసం ముందుకు వెళదాం రండి!

రక్తం, పిత్తం అనే రెండు దోషాలు రక్తస్రావ వ్యాధిని తెచ్చిపెట్టున్న సంగతి అర్థం చేసుకున్నాక, అనేక ఇతర దోషాలు ఈ వ్యాధిని ఎలా పెంచి పోషిస్తుంటాయో యిప్పుడు మనం పరిశీలించబోతున్నాం.

1. అసలే వేడి శరీరతత్వం ఆపైన ఆహార విహార అలవాట్లన్నీ వేడిని పెంపొందించేవిగానే వున్నప్పుడు రక్తస్రావ వ్యాధి ఏర్పడుతుంది కదా... అలాంటి రక్తస్రావ వ్యాధి కల్గిన వ్యక్తి పిత్తదోషాన్ని (వేడిని కల్గించే అంశాల్ని) పెంపొందించే వాటిని ఇంకా ఇంకా కొనసాగించినప్పుడు ఈ వ్యాధి మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెట్టుంటుందని కూడా మనం గుర్తించాలి.

2. ఇలా పిత్తదోషం కారణంగా రక్తస్రావం వ్యాధి పదే పదే తిరగబెట్టే వ్యక్తికి నల్లగా, నీలంగా, పొగచూరు నీళ్ళ మాదిరి, గోమూత్రం మాదిరి చిక్కని, ముదురు రంగులో రక్తస్రావం జరుగుతూ వుంటుంది.

అమితమైన వేడి కారణంగా నెలసరి సమయంలో ఎక్కువగా రక్తస్రావం అవుతున్న స్త్రీలలో స్రవిస్తున్న రక్తం ఈ రకంగా వుండవచ్చు కూడా!

3. పిత్తదోషం ఇలా రక్తస్రావం వ్యాధిని తిరగబెట్టేలా చేసినట్టే, వాతదోషం కూడా ఒక్కోసారి రక్తస్రావ వ్యాధిని తెచ్చి పెట్టవచ్చు. తరచూ రక్తస్రావం అయ్యే వ్యక్తి వాతదోషాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలు అతిగా పాటించడం కారణంగా రక్తస్రావం తిరగబెట్టున్నట్లయితే- రక్తం బాగా నల్లగా స్రవిస్తుంది. కడుపులో విపరీతమైన నొప్పి ఏర్పడి, రక్తస్రావం అయిన తరువాత నొప్పి తగ్గడం వంటి లక్షణాలు

కన్పిస్తాయి. బహిష్టు సమయంలో ఎక్కువమంది స్త్రీలు ఈ లక్షణంతో బాధపడుంటారు.

4. కఫదోషం కారణంగా రక్తస్రావ వ్యాధి తిరగబెట్టినట్లుండడం, రక్తం కూడా ఏమాత్రం ఎరుపు లేకుండా పాలిపోయినట్లు వుండటం గమనించవచ్చు.
5. ఇలా వాత పితృ కఫ దోషాలలో ఏదో ఒక దోషం కారణంగా రక్తస్రావ వ్యాధి ఏర్పడినట్లయితే, దాన్ని నివారించడం తేలిక. రెండు దోషాలుగాని, మూడు దోషాలుగాని కలగలిసినప్పుడు ఏర్పడు రక్తస్రావం ఆపడానికి అసాధ్యమైనదిగా మారుతుంది. ప్రాణాపాయస్థితికి అది కారణం కావచ్చు కూడా?
6. రక్తస్రావ రోగికి జీర్ణశక్తి బలంగా లేనప్పుడు కూడా వ్యాధిని అదుపుచేయడం కష్టం కావచ్చు.
7. రక్తస్రావ కారణంగా రోగి మరీ మరీ క్షీణించిపోతున్నప్పుడు కూడా ప్రయత్నించిన కొద్దీ రక్తస్రావం పెరుగుతుందే గానీ తగ్గదు.

ఇవన్నీ వైద్యులు పరిశీలించి తగిన చికిత్సని అందిస్తారు.

### రక్తస్రావం శరీరంలో ఎక్కడెక్కడ జరగవచ్చు?

1. పొట్ట లోపల జరగవచ్చు. నొప్పి తగ్గించే బిళ్ళలు, ఎలర్జీ తగ్గించే బిళ్ళలు వంటి మందుల్ని అతిగా వాడే వారికి పేగు లోపల వుండుపడి, అందులోంచి పేగులోపల్లోపలే రక్తస్రావం జరుగుతూ వుంటుంది. ఇది పైకి మనకు కన్పించకుండానే జరిగే పరిణామం, కడుపులో నొప్పి కలగగానే జాగ్రత్తపడితే ప్రాణాపాయ స్థితి నించి బయటపడగలుగుతారు.

ఇది, కేవలం కొన్ని ఇంగ్లీషు మందులు వాడే వారికి మాత్రమే వచ్చే రక్తస్రావ వ్యాధి అనుకోవాల్సిన పనిలేదు. ఈ వ్యాసంలో ముందుగా చెప్పిన కారణాలన్నీ పేగుల్లోపల రక్తస్రావం జరిగేందుకు కారణమయ్యేవే! ఒక పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీ, ఒక చెంచా ఆవకాయో ఈ పరిస్థితి తీసుకురావడానికి సరిపోతుంది.

2. మెదడులోపల రక్తస్రావం సెరిబ్రోవాస్కులర్ యాక్సిడెంట్ అంటారు ఈ వ్యాధిని. 'సెరిబ్రల్ హెమరేజ్' అంటే, మెదడులో రక్తస్రావం కారణంగా పక్షవాతం నుంచి ప్రాణాపాయ స్థితి వరకూ అనేక లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

రోగి కోమాలోకి వెళ్ళడం, కాళ్ళూ చేతులూ రెండూ పనిచేయకపోవడం అనేవి ఇందులో ప్రమాదకర సూచనలు.

3. పొట్ట లోపలి అవయవాలలోంచి రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు పొట్టంతా రక్తంతో నిండిపోతుంది. రోగి షాక్లోకి వెళ్తాడు.

4. మూత్రంలోంచి రక్తం పోతున్నప్పుడు హెమటూరియా అంటారు. రకరకాల సుఖవ్యాధులు, మూత్రంలో చేరిన అనేక సూక్ష్మజీవుల కారణంగా ఈ రక్తస్రావం అవుతూ వుండొచ్చు. మూత్రాశయంలో గానీ, మూత్రపిండాలలో గానీ టీబీ క్రిములు చేరినా మూత్రం రక్తంతో కలిసి అవుతుంది.

పురుషుల్లో ప్రోస్టేట్ అనే గ్రంథి వుంటుంది. అందులో దోషాలు ఏర్పడినప్పుడు కూడా ఇలా జరగవచ్చు. పేగుల్లోపల గానీ, పొట్ట లోపలగానీ రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు కూడా మూత్రం రక్తంతో కలిసి వెళ్ళవచ్చు.

5. కంటి లోపల కూడా రక్తస్రావం ఇలానే జరుగుతూ వుండొచ్చు. అందువలన అంధత్వం సంప్రాప్తించే ప్రమాదం వుంది!

షుగర్ వ్యాధిలో అతి సూక్ష్మమైన రక్తనాళాలు కొద్దికొద్దిగా కంటి గుడ్డులోపల రక్తస్రావం అయ్యేలా చేస్తాయి. దీన్ని మైక్రో హెమరేజ్ అంటారు.

6. యాక్సిడెంట్లు వంటివి జరిగినప్పుడు ఊపిరితిత్తుల లోపల రక్తస్రావం జరిగిపోతుంది. ఇది కూడా ప్రాణాపాయస్థితిని కల్గించే వ్యాధి! 'హిమోథొరాక్స్' అంటారు ఈ వ్యాధిని.

7. రక్తంతో కూడిన వాంతులు కావడం, రక్తం కక్కుకోవడం వంటివి న్యూమోనియా, టీబీ, మైట్రల్ స్టికోసిస్ అనే గుండెజబ్బు, అతిగా దగ్గు వచ్చే వ్యాధుల్లో కన్పించవచ్చు. రక్తం పడగానే కంగారు పడకుండా వైద్యుని సంప్రదిస్తే తేలికగానే ఈ వ్యాధిని తగ్గించవచ్చు.

8. 'హిమోఫిలియా' అనే ప్రమాదకర వ్యాధి గురించి ఇక్కడ తప్పకుండా తెలియజేయాలి.

నిరంతర రక్తస్రావం అవుతున్న పరిస్థితుల్లో 'హిమోఫిలియా' అనే వ్యాధి గురించి ఆలోచించవలసి వుంటుంది. రక్తాన్ని గడ్డ కట్టించే ఫ్యాక్టర్లు తక్కువగా వుండటం కారణంగా హిమోఫిలియా వ్యాధి ఏర్పడుతుంది.

9. మొలలు కూడా రక్తస్రావాన్ని తెచ్చిపెట్టే వ్యాధుల్లో ముఖ్యమైనవే!

10. పర్పురా, లుకేమియా ఇంకా చాలా వ్యాధుల్లో రక్తస్రావం ప్రధాన సమస్యగా వుంటుంది.

### రక్తస్రావానికి ఆయుర్వేద నివారణ

ఈ మొత్తం విషయాలన్నీ చదివాక మీకు ఒక విషయం అర్థం అయివుండాలి. రక్తస్రావాన్ని కల్గించే వ్యాధులు అనేకం వున్నాయి. వ్యాధి ఎందుకు ప్రవేశించినా, పదే పదే రక్తస్రావాన్ని తెచ్చిపెట్టే అంశాలు మాత్రం పితృదోషాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలేనని మరొకసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

రక్తపోటు పెరగడానికి కూడా యివే కారణాలనీ, రక్తపోటు పెరిగినందువలన రక్తస్రావ వ్యాధి మరింత విజృంభిస్తుందని, మెదడులో రక్తస్రావం వంటి వ్యాధులకు రక్తపోటు వ్యాధి ముఖ్యకారణం అవుతుందని కూడా ఈ సందర్భంగా మనం గమనించాలి.

అనేక దోషాల కారణంగా అనేక రక్తస్రావ వ్యాధులు వస్తున్నాయి కాబట్టి చికిత్సా విధానం కూడా ఆయా వ్యాధిని బట్టి వుంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధికి చక్కని నివారణోపాయాలూ, సమర్థవంతమైన ఔషధాలూ వున్నాయి. ఇతర మార్గాలు ఉపయోగపడనప్పుడు, రక్తస్రావ వ్యాధికి ఆయుర్వేద ఔషధాలను ప్రయత్నించడం అవసరం కూడా.

1. బాగా చలువ చేసే ఆహార విహారాల్ని పాటిస్తే రక్తస్రావాన్ని అదుపుచేయడం సులువు అవుతుంది.
2. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో రక్తమారేశ్వర రస, మహాచంద్రకళారసం, చందనాది ఘృతం, ఉశిరకాది చూర్ణం, ఇలా చాలా ఔషధాలున్నాయి. అనుభవం వున్న ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహా మీద వీటిని వాడవలసి వుంటుంది.
3. స్త్రీలలో ఋతుదోషాల కారణంగా ఏర్పడే రక్తస్రావ వ్యాధిలో ప్రదరాంతక లోహం, బాలసూర్యోదయం అనే ఔషధాలు బాగా పనిచేస్తాయి. అశోకాదివటి, అశోకారిష్ట అనే మందులలో అనుపానంగా వీటిని వాడడం మంచిది.
4. లేత వెదురాకులు, వట్టివేళ్ళు, తుంగముస్తలు, దానిమ్మకాయ... వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకుని, మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని ఒక చెంచా మోతాదులో తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా తీసుకుంటే త్వరగా రక్తస్రావం ఆగుతుంది. రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే ఇతర ఔషధాలతో పాటుగా కూడా వీటిని వాడుకోవచ్చు.
5. ఎర్ర చందనం చెక్క గంధం చెక్కచ వీటికి పిత్తదోషాన్ని తగ్గించి, రక్తస్రావాన్ని అరికట్టి శరీరానికి చలవనిచ్చే శక్తి ఉంది. మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని నేరుగా గాని, పాలలో గాని, చిక్కటి కషాయంగా గాని తీసుకోవచ్చు. ఒక చెంచా పొడితో కషాయం కాచుకుని తాగితే మంచిది! రెండు పూటలా వాడుకోవచ్చు!

## అన్ని అనారోగ్యాలకూ మూలం మలబద్ధత, కడుపు ఉబ్బరం

వేగంగా కదిలేవాటిని వేగాలంటారు. మనలో చాలా వేగాలున్యాయి.

మలం, మూత్రం, శుక్రం, ఆవులింత, తుమ్ము, అపానవాయువు, దప్పిక, ఆకలి, నిద్ర, దగ్గు, ఆయాసం... ఇవన్నీ శరీరంలో వేగంగా కదిలే అంశాలే.

వేగాన్ని లెక్కకడితే, మలమూత్రాలు గానీ, తుమ్ముగానీ, ఆవులింతగానీ గంటకు అనేక కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రవర్తిస్తుంటాయి. అందుకని, వీటిని ఆయుర్వేద శాస్త్రం వేగాలని పిలిచింది!

కడుపు ఉబ్బరం గురించి మాట్లాడుకోబోయే ముందు, ఈ వేగాల గురించి మాట్లాడవలసిన అవసరం ఉంది. ఎందుకంటే, ఈ వేగాల్లో దేన్ని ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించినా వెంటనే కడుపు ఉబ్బుతుంది కాబట్టి...

వేగాల్ని ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించడాన్ని “వేగనిరోధం” అంటారు. “సవేగాన్ ధారయతి” ఏ వేగాన్నీ ఆపాలని ప్రయత్నించకండి - అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎంతో విపులంగా ఈ వివరాలు చెప్తూ హెచ్చరించింది.

ఇక్కడే ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం కూడా చెప్పుకోవాలి. ఆపుకోడానికి వీల్లేని ఈ వేగాల్ని “అధారణీయ వేగాలు” అంటారు. ధారణ (ఆపడం) కుదరని వేగాలని అర్థం. వీనిని ఆపితే అనేక జబ్బులు ఏర్పడతాయని కూడా అర్థం.

ఇది చదివాక మీకో సందేహం కలిగివుండాలి. “ఆపుకోకూడదని వేగాలు” అన్నారంటే, ఆపుకోవలసిన వేగాలు వేరే ఏవో వుండి వుంటాయని మీ సందేహం నిజమే! ఆపుకోవలసిన వేగాల్ని... “ధారణీయ వేగాలు” అంటారు. అవేమిటో చూద్దాం...

1. మనసుతో చేసే దుస్సాహసం 2. నోటితో చేసే దుస్సాహసం 3. శరీరంతో చేసే దుస్సాహసం 4. లోభం 5. శోకం 6. భయం 7. కోపం 8. అహంకారం 9. సిగ్గుమాలినతనం 10. ఈర్ష్య 11. రుచికి లొంగిపోవడం 12. పరద్రోహచింతన...



ఇలాంటివన్నీ మన శరీరంలో చాలా వేగంగా పరుగులు తీస్తాయి. ఇవి లెక్కించడానికి సాధ్యంకానంత వేగంగా కదిలే “వేగాలు.” వీటిని ఎంత అదుపులో వుంచితే, ఎంత ఆపుకోగలిగితే, ఎంత ధారణ చేస్తే ఆరోగ్యం అంత బావుంటుంది.

### సరే - మళ్ళీ కడుపు ఉబ్బరంలోకి వద్దాం!

వేగాలను ఆపితే రోగాలు వస్తాయని మనం మొదటగా చెప్పుకొన్న అంశంలోకి వద్దాం. ఆపకూడని వేగాలలో మలమూత్రాలు, అపానవాయువులు ముఖ్యమైనవి. ఈ మూడింటినీ ఆపుకోవడం కారణంగా ‘వాతదోషం’ శరీరంలో పెరిగి ఉదావర్తం అనే వ్యాధిని తెచ్చిపెడుతుంది - అంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం. ఉదావర్తంలో కడుపు ఉబ్బరం ముఖ్యమైన లక్షణం.

### మలబద్ధత మనం చేజేతులా తెచ్చుకునేదే!

ప్రవహించే నదికి అడ్డుకట్టవేస్తే ఏమౌతుంది? అడ్డుకట్టకి ఇవతలవైపు నీరు నిలిచిపోయి, నీటి మట్టం పెరిగిపోతూ వుంటుంది. అలా పొట్ట ‘ఉద్బూతం’ (ఉబ్బు) చెందుతుంది కాబట్టి ఈ వ్యాధిని ఉదావర్తం (ఉబ్బరం) అన్నారు.

మలం ప్రవహించడం ఆగిపోతే - అంటే, విరేచనాన్ని ఆపకుండా ఆపేసినట్లయితే మలబంధం ఏర్పడుతుంది.

మనపనుల హడావిడిలో మనం ఉండి, ఈ పని పూర్తయ్యాక వెడదాం, మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక తీరిగ్గా వెడదాం... రాత్రి పడుకోబోయే ముందు వెడదాం... ఇలా ఎప్పటికప్పుడు వాయిదా వేస్తూ, విరేచనానికి వెళ్ళకుండా నిరోధించుకుని “మలబద్ధత”ని చేజేతులారా మనమే తెచ్చి పెట్టుకొంటున్నాం.

మలవిసర్జన చేసే అవాటు గడియారం గంట సమయానికి కొట్టినంత రంచనుగా వుంటుంది. ఆ టైముకి ఇతర అడ్డంకులు పెట్టుకోకుండా ఆ పనిని పూర్తి చేసేసినట్లయితే, “కాల విరేచనం” అయిపోతుంది. “ఓపని అయిపోయింది” అనిపిస్తుంది. ప్రాణానికి హాయిగా వుంటుంది. మనం అనాలోచితంగా ఈ కాలవిరేచన ధర్మాన్ని వాయిదా వేసినందువలనే మలబద్ధత అనేది ఒక వ్యాధిగా చాలామందిని బాధిస్తుంటుంది. మలబద్ధతకు ఇంకా అనేక ఇతర కారణాలున్నప్పటికీ, “వేగనిరోధం” చేయడం ముఖ్య కారణం అని స్పష్టంగా చెప్పవలసిన బాధ్యత వుంది! ఈ మలబద్ధత ఉదావర్త వ్యాధికి కారణాల్లో మొదటిదని మనవి!

విరేచనం పరీక్ష కన్నా ముందు, రోగికి ఉదావర్తం వున్నదేమో ముందు పరీక్ష చెయ్యమంటాడు చరకుడు. చరకుడి దృష్టిలో ఉదావర్తం (కడుపు ఉబ్బరం) ఒక

వ్యాధి లక్షణం కాదు. అది వ్యాధేనంటాడు. వేరే వ్యాధిలో ఏర్పడే ఒక వ్యాధి లక్షణం కాదని, అదే స్వయంగా ఒక వ్యాధిగా బాధిస్తుందనీ చరకుడి ఉద్దేశ్యం!

సుశ్రుతుడు, వేగ నిరోధం వలన మాత్రమే కాకుండా అపథ్యకరమైన భోజనం వలన కూడా ఉదావర్తం వస్తుందని నిరూపించాడు.

మలమూత్రాల ద్వారానూ, అపానవాయువు ద్వారానూ శరీరంలోని బైటకు పోవలసిన దోషాలను ఆపుకోవడం కారణంగానూ, శరీరానికి సరిపడని, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం కారణంగానూ ఆయాదోషాలు అధాగమనంలో బైటకు పోకుండా ఆగిపోయి ఊర్జ్వగమనంలో పైకి వ్యాపించడం మొదలుపెడతాయి.

ఆగిపోయిన మలం వాతాన్ని వర్తులాకారంలో పైకి నెట్టుతుంది. కాబట్టి దీన్ని “ఉదావర్తం” అన్నారు.

ఇక్కడిదాకా విరేచన బద్ధత అనేది ఉదావర్త వ్యాధిని ఎలా తెస్తోందో అర్థం అయింది కాబట్టి, అది అనేక వ్యాధులకు ఎలా కారణం అవుతోందో మనం తేలికగా అర్థం చేసుకోవడానికి కూడ వీలౌతుంది.

### జీర్ణశక్తిని మందగింపచేసే ఆహారం

చరకుడు ఇదే చెప్పాడు. సుశ్రుతుడు ఇదే చెప్పాడు. ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని గ్రంథస్థం చేసి ఈ సమాజానికి అందించిన గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు ఆ ఇద్దరూ. ఇంకా అనేకమంది ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పిన విషయం కూడా ఇదే!

వేగాల్ని ఆపడం వలన, కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాల వలన కడుపులో వాయువు సుడులు తిరుగుతూ పైకి నెట్టబడటం... అనే “ఉదావర్త వ్యాధి” కారణంగా, ఉద్రేకించిన వాతం సమస్త శరీరంలోని వాత, పిత్త కఫదోషాన్ని కుపితం చేసి సమస్త వ్యాధుల్ని తెచ్చిపెడుతుంది!

కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, ఇతర వాతపు నొప్పులు, పేగుపూత, గ్యాస్ట్రబుల్, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బునం వంటి ఎలెర్జిక్ వ్యాధులు, బొల్లి ఎగ్జిమా వంటి కారణం తెలీని వ్యాధులు, గుండెజబ్బులు, షుగర్ వ్యాధి, రక్తపోటు (బీపీ), మొలల వ్యాధి ఇలా ఎన్నో వ్యాధులు ముంచుకు రావడానికి ఈ ఉదావర్తం కారణం అవుతోందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం వివరిస్తోంది! “బలాగు పిత్త ప్రసరం చ ఘోరమ్” అనే సుశ్రుతుడి వాక్యానికి అర్థం ఇది.

ఇంత ఘోరానికి... వేగాలను ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించడం, మలబద్ధత, ఉదావర్తవ్యాధి... ఇవే కారణం అవుతున్నాయని మనం యిప్పుడు స్పష్టంగా తెలుసుకున్నాం కదా...

కాబట్టి, అన్ని ఇతర పనులూ మాని సరిగ్గా సమయానికి విరేచనానికి వెళ్ళే ఏర్పాట్లు చేసుకోండి. ఆ తర్వాత 'మలబద్ధత' ఒక వ్యాధిగా ఏర్పడి, అది అనేక భయంకర వ్యాధులకు కారణం అయ్యేంత వరకూ అలసత్వం వహించకండి!

వాతం సుదులు తిరుగుతూ పొట్టంతా వ్యాపిస్తోందంటే, దాన్ని అదుపుచేసే శక్తి జఠరాగ్నికి మాత్రమే వుంది. ఆ జఠరాగ్ని మందగించడం కారణంగా, అదుపు చేసేవాళ్ళు లేకపోవడం వలనే వాతం ఇలా రెచ్చిపోయి శరీరంలో అనేక రోగాలకు కారణం అవుతోందని సుశ్రుతుడు, చరకుడు కూడా స్పష్టంగా చెప్పారు.

జీర్ణశక్తిని మందగింప చేసే ఆహార పదార్థాల వలన జఠరాగ్ని తగ్గిపోతోంది.

అలా మందగింపచేసే ఆహారాల్లో ముఖ్యమైనవి - మనం తరచూ తినేవి - రూక్ష పదార్థాలు - అంటే నెయ్యి లేకుండా వుండే కఠినంగా అరిగే పదార్థాలు తిన్నప్పుడు వాతదోషం పెరిగి జఠరాగ్నిని చల్లార్చేస్తుంది. ఫలితంగా ఉదావర్తం ఏర్పడుతుంది.

2. కషాయరుచి అంటే వగరు కల్గిన ఆహారం వాతాన్ని ఎక్కువగా పెంచుతుంది. మనం తీసుకునే ఆహారంలో వగరు చాలా ఎక్కువగా వుంటుంది... ఆశ్చర్యపోకండి. నిజంగానే వగరు మనలో చాలామంది ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. గుర్తుకూరావల్లేదా... వగరు పదార్థాలు ఏవో... 'కాఫీ'- 'టీ' లేనండీ! పీతల్లాగా అదే పనిగా కాఫీ, టీలు తాగేవారికి ఉదావర్తం ఉచితంగానే లభిస్తుంది. వక్కపొడి పాన్ మసాలాలు, గుట్కాలు కూడా వగరు రుచికి సంబంధించినవే! అవి పరిమితి దాటి కడుపులోకి వెడితే మొదట ఉదావర్తం - తర్వాత ఇతర వ్యాధులు మొదలౌతాయి. సెక్కు ధ్యాసని చంపేవాటిలో ఇవి ముఖ్యమైనవని మనం గుర్తుంచుకోవాలి.

3. జీర్ణశక్తిని పాడుచేసే అట్లు, పూరీలు, ఉప్పాలు, పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు, శనగపిండితో తయారయిన పదార్థాలూ ఉదావర్తనానికి కారణం అవుతాయి. మొదట జీర్ణశక్తి నశించిపోతుంది. జీర్ణశక్తి నశించడం కారణంగా విరేచనాల వ్యాధి అయినా రావచ్చు. లేదా, ఉదావర్తం అయినా రావచ్చు.

4. గోంగూర, చుక్కూర, బచ్చలి, ఊరగాయలు, చిక్కుడు, గోరుచిక్కుడు, బఠాణి, శనగలు, పప్పుధాన్యాలు, చేపలు, రొయ్యలు, దుంపకూరలు... ఇవన్నీ వాతాన్ని పెంచి జఠరాగ్నిని చంపుతాయి. వీటివలన వాతం పెరిగి ఉదావర్తం ఏర్పడుతుంది.

### ఉబ్బరానికి చికిత్స మీ చేతుల్లోనే వుంది

కడుపులో గడబిడ, నొప్పి, సూదులతో పొడిచినట్లు పోట్లు, విరేచనం ఎంత

ప్రయత్నించినా అవకపోవడం, త్రేన్సులు, పొట్టబరువు, ఉబ్బరం, నోరు జిగురు కట్టుకొనిపోయి రుచి తెలియకపోవడం, నాలుక గీచినకొద్దీ పాచి వస్తున్నట్లు అన్పించడం, వాంతి. వికారం... ఇవన్నీ ఉదావర్త వ్యాధి లక్షణాలు. ఇందుకు వాతాన్ని పెంచే ఆహారం, మలబద్ధత రెండూ ప్రధాన కారణాలే!

ఇప్పటిదాకా మనం చర్చించుకున్న దాన్నిబట్టి రెండు ముఖ్య అంశాలు తెలిశాయి.

1. వేగాలను ఆపడం వలన మలబద్ధత కారణంగా ఏర్పడిన ఉదావర్తాన్ని మలజ ఉదావర్తం అంటారు. 2. ఆహారంలో తేడాల వలన వాతం పెరిగి ఏర్పడిన ఉదావర్తాన్ని “వాతజ ఉదావర్తం” అంటారు.

అది ఏ కారణం చేత ఏర్పడినా చికిత్స ఒక్కటే! కడుపులోనూ, శరీరంలోనూ పెరిగిన వాతాన్ని మనం వెనక్కు మళ్ళించి విరేచన మార్గం ద్వారా బయటకు పంపించడమే!

1. ఆముదం అందుకు తేలికైన, నిరపాయకరమైన మార్గం. కొంచెం ఓపిక చేసుకుని ఆముదం తాగగలిగితే, వాతం నిస్సంశయంగా విరేచనం ద్వారా బయటకు పోతుంది. కడుపులో ఫ్రీగా వుంటుంది.
2. జీలకర్ర పొడి, తగినంత ఉప్పు కలిపి మజ్జిగలో వేసుకొని తాగితే వాతం ఉపశమిస్తుంది.
3. హింగాష్టక చూర్ణం అరచెంచా పొడిన మజ్జిగలో కలుపుకుని తాగండి. లేదా అన్నంలో వేసుకొని నెయ్యి వేసుకొని తినండి. మంచి ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.
4. ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహా మీద ఇచ్చాభేది రసంగానీ, పంచనకార చూర్ణం గానీ, వాడితే ఉదావర్తం నెమ్మదిస్తుంది. ఇవి మీ ఊళ్ళో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరికే ఔషధాలే.
5. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసుకోవడం ఇందులో ముఖ్యమైంది. జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేసుకోవడం అంతకన్నా ముఖ్యమైంది.
6. ఉదావర్త వ్యాధి రావడానికి ఏ ఏ కారణాలను మనం చెప్పుకున్నామో వాటిని పూర్తిగా వదిలేయడం అవసరం అని వేరే గుర్తు చేయవలసిన అవసరం లేదు కదా!
7. బీర, పొట్ట, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, క్యారెట్, ముల్లంగి, బెండ, దొండ- ఇలాంటి లేత కూరగాయల్ని శనగపిండితోనూ, చింతపండుతోనూ కల్తీ చేయకుండా, నూనెలో పోసి నల్లని బొగ్గుముక్కల్లా “డీప్ ఫ్రై” వంటివి చెయ్యకుండా, చక్కగా ఉడికించి వండిన కూరలు ఉదావర్తం వచ్చినప్పుడు తింటే, ఎలాంటి అపకారం వుండదు.

8. మజ్జిగ ఎంత ఎక్కువగా వీలైతే అంతగా తీసుకోవడం మంచిది. పులవకుండా వుండి, ఏ పూటవి ఆ పూటగా వాడుకోవడం అవసరం.

‘సునాముఖి’ ఆకుతో చారుపెట్టుకొని తాగండి. విరేచనం ప్రీగా అవుతుంది. లేదా, ఈ పొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి, సగం నీరు మిగిలేంత మరిగించి, వడగట్టి, పాలు కలిపి ‘టీ’లాగా తాగండి. లేదా, ఈ పొడిని నేరుగా మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. ఎంత పొడిని వాడుకోవాలనేది విరేచనం ప్రీగా అవటాన్ని బట్టి ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవాలి. మొదట ఒక అరచెంచా మోతాదులో ప్రారంభించండి.

‘సునాముఖి’ ఆకు ఎండించినది పెద్ద కిరాణా కొట్లలో దొరుకుతుంది. దాన్ని తెచ్చుకొని, శుభ్రం చేసుకుని, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఇలా వాడుకోండి. ఇలా విరేచనం ప్రీగా అయ్యేలా చూసుకుంటూ, ఉదయభాస్కర రసం వాడితే కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధత, గ్యాస్ట్రబుల్ వంటివి రాకుండా వుంటాయి. అనేక ఇతర దీర్ఘ వ్యాధులు రాకుండా నివారణ జరుగుతోంది!

## గొంతు బొంగురుపోతే...?

### ఆయుర్వేదంలో నివారణ

మనిషికి మృగానికి నోరొకటే కదాండీ... తేడా! వాటికి లేనిదీ మనకి వున్నదీ మాట్లాడే శక్తి!

మీ మాట మీద మీ చుట్టూ వున్న ప్రపంచం అంతా తిరగాలని మీకు మాత్రం వుండదూ...! అలా లోకాన్ని మన చుట్టూ తిప్పుకోగలగాలంటే మనకీ ఘమాయిచే గొంతు వుండాలి!

1. మీరు అధికారం చెలాయించాలంటే మీ గొంతులో గాంభీర్యం వుండాలి!
2. మీరు సుతారంగా, సవినయంగా పనులు సాధించాలంటే మీ గొంతులో శ్రావ్యత వుండాలి.
3. మీరు కళాకారునిగా రాణించాలంటే మీ గొంతులో సప్తస్వరాలూ, ప్రతిధ్వనించేలా వుండాలి. మీ గొంతు కోయిల కూతని మరిపించేలా వుండాలి.
4. యస్వీ రంగారావు, కొంగర జగ్గయ్య, ఎం.ఎస్.సుబ్బలక్ష్మి, భానుమతి... వీరిలాంటి అద్భుతమైన గొంతు వుండాలని ఎవరికైనా అనిపించడం సహజం!

కానీ, సరిగ్గా అవసరానికి గొంతులో పచ్చివెలక్కాయ అడ్డంపడ్డట్లు, వాక్యాయలు తిన్నట్లు మాట ఉపయోగపడకుండా పోతూ వుంటుంది. గొంతు బొంగురు పోవడం, కమ్మగా విస్పించకపోవడం, బిగ్గరగా మాట్లాడలేకపోవడం, అరిచినా అవతలివారికి శబ్దం చేరకపోవడం ఇవన్నీ మీ స్వరాన్ని దెబ్బతీసే అంశాలు.

ఆయుర్వేదం ఇలా స్వరం దెబ్బతినడాన్ని “స్వర భేదం” అని పిల్చింది!

స్వరభేదం రావడానికి గల కారణాలు కూడా చాలా వివరంగా చెప్పింది. వాటిని మీకు ఆయుర్వేద పరిభాషలో చదివితేనే తేలికగా అర్థం అవుతుంది.

#### గొంతు బొంగురు పోవడానికి కారణాలు

1. పెద్ద గొంతు వుంది కదాని అదేపనిగా బిగ్గరగా అరిస్తే గొంతు బొంగురు పోతుంది.

2. విషదోషాలు అంటే, శరీరానికి సరిపడని ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు కూడా గొంతు బొంగురుపోతుంది. ఉదాహరణకి డాల్డా, జంతువుల కొవ్వు కల్తీ కలిసిన నెయ్యిని వాడినప్పుడు, ఇలాంటివే ఏవో మనకు తెలీని కల్తీలు కలిసిన నూనెలు వాడినప్పుడు అతిపుల్లగా, అతిచల్లగా వుండే ఆహారం తీసుకొన్నప్పుడు, తెలిసీ తెలిసీ సరిపడని ఆహారం తిన్నప్పుడు గొంతు పూడుకుపోయినట్లవుతుంది.
3. టీచర్లు, లెక్కరర్లు, సుదీర్ఘ ఉపన్యాసకులు, రాజకీయ నాయకులు, యూనియన్ లీడర్లు, పురోహితులు, వేదాధ్యాయులు వీధి వ్యాపారులు, రిసెప్షనిస్టులు, ఎక్కువగా మాట్లాడే అవసరం వున్న వృత్తుల్లో వున్నవాళ్ళందరికీ తరచూ గొంతు బొంగురు పోవడం అనే ఇబ్బంది కలుగుతూనే వుంటుంది!
4. స్థూలకాయంతో కొవ్వు స్వరపేటికని అడ్డగించడం కారణంగా సర్వభేదం కలుగుతుంటుంది.

5. పొగ, దుమ్ము, ధూళికి ఎక్కువగా గురయినప్పుడు కూడా స్వరభేదం కలుగుతుంది.

ఇలాంటివే అనేక కారణాలున్నాయి గొంతు పాడైపోవడానికి! శరీరంలోవతాది దోషాలు పెరిగినప్పుడు, అవి స్వరవాహికల్లో చేరి స్వరానికి నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి. ఆయా దోషాలని బట్టి 1. వాతదోషం కారణంగా, 2. పితృదోషం కారణంగా 3. కఫదోషం కారణంగా, 4. ఈ మూడు దోషాలూ కలగలిసి ఒకేసారి ముంచుకు రావడం కారణంగా 5. కొవ్వు అధికంగా చేరుకోవడం కారణంగా 6. శరీరం క్షీణించడం కారణంగా... ఇలా ఆరు కారణాల వలన స్వరభేదం వస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పింది.

ఈ ఆరు కారణాల్లోనూ 'వాతజ స్వరభేదం' ఎక్కువ మందిలో కన్పిస్తుందనీ, బిగ్గరగానూ, ఎక్కువగానూ మాట్లాడే వారికి ఇది సహజంగా ఏర్పడుతుందనీ శాస్త్రం చెప్తోంది. ఇలా వాతదోషం కారణంగా ఏర్పడిన స్వరభేదంతో బాధపడేరోగిని పరిశీలించి చూస్తే ఆ వ్యక్తి వాత ప్రధాన శరీరతత్వం కల్గిన వాడై వుండడం, ఇతర వాత వ్యాధి లక్షణాలు కూడా శరీరంపైన కన్పించే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది. అలాంటి రోగి ఆహార విహారాల అలవాట్లు కూడా వాతదోషాన్ని పెంచేవిగానే వుంటాయి. నల్లని రంగులో కఫమూ, మలమూత్రాలు కూడా అవుతూ వుండవచ్చు.

స్థూలకాయం వున్నవారికి స్వరభేదం ఏర్పడితే బాగా బొంగురు గొంతు వుంటుంది. స్పష్టత, స్వచ్ఛత, కోమలత్వం కోల్పోయి వినడానికి కఠోరంగా అనిపిస్తుంది! కొవ్వు పెరిగినందువలన కలిగే వివిధ వ్యాధి లక్షణాలు కూడా స్పష్టంగా కన్పిస్తాయి!

క్షయ వ్యాధి వున్నవారికి, ఎయిడ్స్, హైపటెటిస్ -బి వంటి క్షీణింపచేసే వ్యాధులున్నవారికి స్వరభేదం కలిగితే, మూల వ్యాధికి చికిత్స అసాధ్యం అయినప్పుడు, ఈ స్వరభేదం కూడా అసాధ్యమే అవుతుంది!

కఫదోషం వలన స్వరభేదం కల్గినప్పుడూ - కపం అడ్డుపడినంత సేపు గొంతు పూడుకుపోయినట్లవడం, కాసేపటికి కొంత ఉపశమించి తిరిగి గొంతు మామూలు స్థితికి రావడం ఇలా వుంటుంది ఈ స్వరభేదం. పగలు కొంచెం మామూలుగా వుండి రాత్రిపూట పూర్తిగా మూసుకుపోవడం, చలికాలంలోనూ, వర్షం కురిసేప్పుడు, పడని వస్తువులు తీసుకొన్నప్పుడు గొంతు పూడుకుపోవడం లాంటి బాధలు కలుగుతుంటాయి.

బాగా వేడి చేసిందండీ - గొంతు బొంగురు పోయింది - అంటుంటారు చాలామంది!

ఇది పిత్త దోషం వలన కలిగే ఇబ్బంది! బాగా పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, మసాలాలు అతిగా తిన్నప్పుడు, కొలిమి దగ్గర కూర్చోవడం వంటివేడిని శరీరంలో పెంచే పనులు చేసినప్పుడు ఈ పిత్తజ స్వరభేదం కలుగుతు వుంటుందని శాస్త్రం. చలవ చేసే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ, వేడి చేసే పనులు మానేస్తే ఈ వ్యాధి లక్షణాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. కళ్ళు, ముఖం, పచ్చగా వుంటాయి. మలమూత్రాలు పచ్చగా వెళుతుంటాయి కూడా ఒక్కోసారి తీవ్రంగా వేడి చేసినప్పుడే స్వరభేదం కలుగుతుంది!

అన్ని దోషాలూ కలిపి నోరుకొచ్చే స్వరభేదంలో ఆయాదోషాలకి కన్పించే లక్షణాలన్నీ వుండవచ్చు కూడా! అయితే, ఇది చాలా తక్కువ మందిలో కన్పించవచ్చుంటారు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో !

క్షీణించి వున్నవారికి, వృద్ధులకూ, చాలా కాలంగా నీరసపడిపోయిన వారికి, జన్మతః స్వరభేదం వున్నవారికి చికిత్స చేసినా ఫలితం వుండకపోవచ్చు! స్థూలకాయం వున్నవారు స్వరభేదం కన్నా ముందు స్థూలకాయానికి ఖచ్చితమైన చికిత్స అవసరం అవుతుంది! అలాగే, ఎలర్జిక కారణంగా స్వరభేదంతో బాధపడేవారు తమకి గొంతు బొంగురు పోయేలా చేస్తున్న అంశాల్ని తెలుసుకొని మొదటగా వాటిని పూర్తిగా పక్కకు పెట్టగలగాలి! అప్పుడే చికిత్స ఉపయోగపడుతుంది!

### స్వరభేదానికి మీకై మీరు చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

1. వాతదోషం కారణంగా స్వరభేదం ఏర్పడినప్పుడు కల్తీలేని నెయ్యితో వేడి వేడి అన్నం తింటే, ఉపశమనం వుంటుంది.
2. వాతదోషాన్ని తగ్గించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకోవాలి!



3. నెయ్యి బెల్లం కలిపి వండిన హల్వా వంటివి వాతాన్ని వేడినీ కఫాన్నీ తగ్గించి స్వరపేటికకు బలాన్నిస్తాయి. కానీ, నెయ్యి కల్పిస్తే మాత్రం అసలుకే మోసం వస్తుంది!
4. వీలైనప్పుడల్లా వేడి వేడి నీళ్ళు త్రాగుతూ వుంటే గొంతులో అడ్డుపడిన కఫం, వాతం తగ్గి, కొంతమేర శ్రావ్యమైన స్వరం బయటకు వస్తుంది!
5. చవ్వాది చూర్ణం, శిలాజిత్వాది చూర్ణం వీటిలో ఏది దొరికితే దాన్ని తీసుకొని, తగినంత పంచదార కలుపుకొనిగానీ, తేనెతో గానీ, నేరుగా గానీ పావు చెంచా నుంచి అర చెంచా వరకూ, అవసరాన్ని బట్టి రోజూ, ఒకసారి గానీ, రెండుసార్లు గానీ తీసుకొంటూ వుంటే వాత స్వరబేధం తగ్గుతుంది!

“సారస్వత ఘృతం” (బ్రాహ్మీఘాతం) ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఇదివాతజ స్వరభంగంలో చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఒక చెంచా మందుని తీసుకొని వెంటనే కొద్దిగా వేడి నీళ్ళు తాగాలి. రెండుపూటలా తీసుకోవచ్చు.

‘పిప్పల్యాసవం’ అనే ఔషధాన్ని మూడు నుంచి నాలుగు చెంచాల మోతాదులో తీసుకొని కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి ఆహారం తర్వాత తాగితే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. ఈ పిప్పల్యాసవంతో భృంగరాజ్యాసవం కూడా కలిపి, రెండూ కలిపిన మందు ఆరు చెంచాల మోతాదులో తీసుకున్నా మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది!

1. రేగు చెట్టు ఆకుల్ని శుభ్రం చేసుకొని, రెండు లేక మూడు ఆకులు మెత్తగా నూరి, తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి చిన్న వుండలుగా చేసుకొని మింగితే గొంతు శ్రావ్యంగా వుంటుంది. ప్రతిరోజూ రెండు మూడు ఆకుల్ని ఇలా తీసుకోవాల్సి వుంటుంది. లేదా ఎండించిన ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి, సైంధవలవణం కలిపి అరచెంచా మోతాదులో మజ్జిగతో కలిపి తాగినా మంచి ఫలితం వుంటుంది.
2. ఏలాదివటి అనే మాత్రలు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. బాగా వేడి చేసినప్పుడు ఇది మంచి ఉపయోగాన్నిస్తుంది.
3. అతిమధురం బెరడుని బుగ్గన పెట్టుకొని రసం మింగుతూ వుంటే గొంతు శ్రావ్యంగా అవుతుంది. ఈ అతిమధురం మూలికలు అమ్మేషాపులో దొరుకుతుంది. లేదా దీన్ని మెత్తగా చూర్ణించి, “యష్టిచూర్ణం” పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో ఔషధం దొరుకుతుంది! దీన్ని తేనెతో కలిపి చిన్న వుండలు (మాత్రలు) కట్టుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే, గొంతు శ్రావ్యంగా వుంటుంది.
4. కరక్కాయ బెరడు కూడా నమిలి రసం మింగుతూ వుంటే కఫం తగ్గి, గొంతు మామూలు స్థితికి వస్తుంది. జీర రావడం ఆగుతుంది!

5. 'లవంగాదివటి' పేరుతో బిళ్ళలు గానీ మాత్రలు గానీ దొరుకుతాయి. ఇవి కూడా చప్పరిస్తూ వుంటే గొంతుకు మేలు జరుగుతుంది. వక్కపొడి అలవాటు మానుకోవాలనుకొనేవారికి ఈ లవంగాదివటిని చప్పరిస్తూ వుంటే, ధ్యాస వక్కపొడిపై నుంచి పక్కకు మళ్ళుతోంది కూడా!

'రసేంద్రవటి', 'శిలాజిత్వాతియోగం' అనే ఔషధాలు స్వరభేదంలో బాగా పనిచేస్తాయి. గొంతును స్వాధీనంలోకి తెస్తాయి.

1. కఫం అడ్డుపడకుండా ఆపేందుకు రెండు ఔషధాలూ ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.
2. స్వరపేటికలోపల కండరభాగాలు వాచిపోవడం, నీరు పట్టడం వంటివి జరిగినప్పుడు ఈ రెండు ఔషధాల్ని వాడితే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.
3. గొంతులో 'POLYPS' వున్నప్పుడు కూడా స్వరభంగం ఏర్పడుతుంది. ఆపరేషన్ ద్వారా వాటిని తొలగించవచ్చు. అందుకు అవకాశం లేని వారు రసేంద్రవటి, శిలాజిత్వాది యోగం వాడుకొంటూ వుంటే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.
4. దగ్గు, జలుబు, గొంతు బొంగురు పోవడం, స్వరంలో మార్దవం తగ్గిపోవడం, Base Voice వంటి పరిస్థితుల్లో ఈ రెండు ఔషధాలూ ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.
5. గొంతు అంటే Larynx, Pharynx అనే రెండు భాగాలకు సంబంధించి ఏర్పడే అనేక వ్యాధి లక్షణాలలో స్వరభంగం ఏర్పడుతుంది.

రసేంద్రవటి, శిలాజిత్వాదియోగం అనే ఔషధాలు ఈ పరిస్థితుల్లో ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధి నిపుణుడిని ముందుగా సంప్రదించడం మరిచిపోకండి! వారు చెప్పిన సలహాలు, సూచనలూ పాటించండి!

బిగ్గరగా మాట్లాడటం తగ్గించేయండి! మౌనంగా వుండి, స్వరపేటికకు విశ్రాంతి కల్పించడం వలన త్వరగా మార్పు రావడానికి వీలౌతుంది.

స్వరపేటిక దెబ్బతినేంత వరకూ దానిని హింసించి, ఆ తర్వాత ఎంత ఖర్చయినా ఫర్వాలేదు - గొంతు తెప్పించండి - అని అడిగితే ప్రయోజనం వుండదని గమనించండి.

తరచూ గొంతు బొంగురుపోవడం గొంతు లోపల ఏర్పడుతున్న కేస్సర్కు ప్రాథమిక లక్షణం కూడా కావచ్చు. కాబట్టి అన్ని రకాల పరీక్షలూ చేయించడాన్ని, వ్యాధి నిర్ధారణ కావించడాన్ని అశ్రద్ధ చేయకండి!

ఇతర మార్గాలలో గొంతు శ్రావ్యత అనుకున్నంతగా రాసప్పుడు ఆయుర్వేదం మీకు తప్పకుండా సాయపడుతుంది.

## అమీబియాసిస్ వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్స

ఇతర వ్యాధులతో పోల్చినపుడు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో అమీబియాసిస్ వ్యాధి గురించి చాలా ముఖ్యమైన విషయాలు చెప్పడం జరిగిందనాలి. జీర్ణకోశ వ్యవస్థ గురించి, జీర్ణప్రక్రియ గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్ర గ్రంథాల్లో చెప్పిన విషయాలు ఈనాటి ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెపున్నవాటికి భిన్నం కావనీ, చాలాచోట్ల అదనపు విషయాలు కన్పిస్తాయని కూడా అర్థం అవుతుంది.

శాస్త్రపరమైన అంశాల జోలికి వెళ్ళకుండా అమీబియాసిస్ వ్యాధి గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఏం చెప్తుందో మొదట అర్థం చేసుకుందాం.

1. అతిసార వ్యాధికి కారణమయ్యే అంశాలన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధికి కారణం అవుతాయి.
2. ఏ కారణం చేత విరేచనాల వ్యాధి కల్గినా, దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి గానీ, అది తగ్గిన తర్వాత గానీ, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు తగినన్ని తీసుకోకపోవడం వలన కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారుతుంది.
3. ఎంత ఆహారం, ఎలాంటిది తీసుకున్నారనే దాని కన్నా, ఎవరి జీర్ణశక్తి ఎంత అనేది ముఖ్యమైన ప్రశ్న! జీర్ణశక్తిననుసరించి తగినంత ఆహారమే తీసుకోగలిగితే, అమీబియాసిస్ వ్యాధి తిరగబెట్టకుండా ఆగుతుంది. జీర్ణశక్తి తక్కువ, కఠినంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం ఎక్కువ అయినప్పుడు అమీబియాసిస్ వ్యాధి కడుపులో అలజడిని సృష్టిస్తుంది.
4. జరరాగ్నికి 'పుట్టిల్లు' అనదగిన పేగు భాగాన్ని "గ్రహణి" అంటారు. జరరాగ్నిని చెడగొట్టి, మందగింపచేసే ఆహారాలు తీసుకున్నప్పుడు ఈ గ్రహణి అనే అవయవం చెడినట్టు లెక్క! అందుకని ఈ వ్యాధిని "గ్రహణీ వ్యాధి" అని పిలుస్తారు.

5. అమితంగా దప్పిక, ఏ పనీ చేయబుద్ధి కాకపోవడం, అజీర్తి తిన్నది ఎప్పటికోగానీ జీర్ణం కాకపోవడం, శరీరం బరువుగా వుండటం... ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ అమిబియాసిస్ వ్యాధి రాబోతుందని హెచ్చరించే అంశాలు. అంటే, పేగుల్లో 'గ్రహణీ' అనే భాగం దెబ్బతింటోందని అర్థం!

ఈ ఐదు అంశాల్ని బట్టి మనకు మౌలికంగా ఒక్క విషయం స్పష్టమైంది. అమిబియాసిస్ వ్యాధి అనేది కేవలం నోటి ద్వారా మాత్రమే కడుపులోకి ప్రవేశిస్తోందనీ, ఈ ద్వారాన్ని మూసేస్తే తప్ప ఈ వ్యాధికి విమోచనం, విముక్తి లేదనీ, అంటే తీసుకునే ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా అమిబియాసిస్ అనే గ్రహణీ వ్యాధి కడుపులోకి ప్రవేశిస్తోంది. దాన్ని అలాంటి ఆహార పానీయాల్ని ఆపడం వలన మాత్రమే ఈ వ్యాధి అదుపులో రావడం సాధ్యం అవుతుంది!

ఇప్పుడు అసలు విషయం మీకు అర్థం అయ్యే వుంటుంది. అమిబియాసిస్ వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారడానికి కారణం జీర్ణశక్తి మందగించడమేనని! పర్వతాలు ఫలహారం చేయగల జీర్ణశక్తి వున్న వ్యక్తికి విషం పెట్టినా అరిగించుకొని ఆనందంగా తిరిగేస్తుంటాడు. అదే జీర్ణశక్తి మందంగా వున్న వ్యక్తి అమృతం ఇచ్చినా ఏదొక వ్యాధి లక్షణాన్ని తెచ్చిపెడుతూనే వుంటుంది! అమిబియాసిస్ వ్యాధి ఇలానే దీర్ఘవ్యాధిగా మారి విడవకుండా జీవితాంతం వెన్నాడుతూనే వుంటుంది!

అందుకని, అమిబియాసిస్ వ్యాధితోతరచూ బాధపడేవారు తమకు తాముగా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి ఇప్పుడు ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఏం చెబుతుందో పరిశీలిద్దాం...

1. పాతబియ్యం, తేలికగా అరిగేవి మాత్రమే తినండి. కొంచెం దోరగా వేయించి వండుకుంటే, తేలికగా అరుగుతాయి.
2. మరమరాలు (వరిపేలాలు) జావలాగా కాచుకొని తాగితే అరుగుదల బాగుంటుంది. సగ్గుబియ్యంజావ, బార్లీ జావ అమిబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగుల్ని బలసంపన్నం చేస్తాయి.
3. కందికట్టు, పెసరకట్టు, చింతపండు వెయ్యని పప్పువారు ఈ వ్యాధిలో పేగుల్ని కాపాడుతుంది.
4. పెరుగు, దానికన్నా, చక్కగా చిలికిన మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో అమృతంలా పనిచేస్తాయి. అమిబియాసిస్ వ్యాధిలో మజ్జిగే అసలైన మందులా ఉపయోగపడతాయి.
5. నువ్వుల నూనెని వంటకాలకు వాడడం మంచిది. అయితే, నూనె అతిగా వాడకూడదు.

6. మంచితేనె, పటికబెల్లం, ఎండుద్రాక్ష నేరేడు పండు, వెలగపండు, దానిమ్మపండు, పొగడపండు, అరటిపండు, బూడిదగుమ్మడి ఈ వ్యాధిలో తప్పనిసరిగా తీసుకోవలసిన అంశాలు.
7. లేత అరటి కాయల్ని నిప్పుల మీద కాల్చిగానీ, ఉడకబెట్టిగానీ వండిన కూర ఎక్కువ ఉపయోగపడుతుంది.
8. పెరుగు పచ్చడి రూపంలో వండిన ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువ మేలుచేస్తాయి.
9. నెయ్యి, వెన్నపూస, మీగడ పేగుల్ని సంరక్షించి అమిబియాసిస్ వ్యాధి నుంచి కాపాడుతాయి.
10. కుందేలు, మేక మాంసాలు ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తాయి.
11. ఉల్లిపాయలతో చేసిన పెరుగుపచ్చడి (రైతా) మంచిది.
12. కొత్తబియ్యం అన్నం తగ్గిపోయిన అమిబియాసిస్ వ్యాధిని తిరగబెట్టిస్తుంది.
13. చడ్డన్నం, పులిసిపోయిన వస్తువులు, పాచిపోయినవి పొరబాటున కూడా తినకండి.
14. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, చింతపండు వేసి వండిన ఆహార పదార్థాలు, కంద, పెండలం, చేమదుంప, బంగాళదుంప, రేగుపళ్ళు, మామిడికాయలు, నారింజ, ముదిరికొబ్బరి, పచ్చిదోసకాయ.... ఇవి తిన్నప్పుడు అమిబియాసిస్ వ్యాధిని పిలిచినట్టే అవుతుంది.
15. పాలు, పాలుపోసి వండిన స్వీట్లు, శనగపిండితో వండిన స్వీట్లు అవకారం కల్గిస్తాయి. పాలు ఈ వ్యాధిలో పూర్తిగా నిషేధం.
16. శనగలు, మినుములు, బఠాణీలు, పెసలు, వాటి పిండితో తయారయిన వంటకాలు ఖచ్చితంగా చెరుపుచేసి తీర్తాయని గుర్తించండి.
17. చేపలు, రొయ్యలు, పందిమాంసం, ముదురు కోడిమాంసం పేగుల్ని దెబ్బతీస్తాయి.
18. పొగత్రాగడం, ఆల్కహోలు, గుట్కాలు, జర్దాలు, అమిబియాసిస్ వ్యాధిలో అవకారం చెయ్యడమే కాకుండా అల్సర్లు రావడానికి కూడా కారణం అవుతాయి.
19. అరటిపువ్వు, అరటి ఊచ, అరటి దుంప వీటన్నింటినీ ఆహార పదార్థాలుగా వండుకొని తింటే, అమిబియాసిస్ వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుంది. పెరుగు కలిపి, తాలింపు పెట్టుకుంటే ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.
20. బూడిద గుమ్మడి కాయ లోపలి గుజ్జును కూడా పచ్చిగాగానీ, ఉడికించిగానీ, పెరుగుపచ్చడిగా చేసుకొని తింటే, పేగులకు మేలునిస్తుంది!

**అమిబియాసిస్ వ్యాధిలో ఆయుర్వేద ఔషధాలు**

1. ఆయుర్వేద మందులషాపులో గంగాధర చూర్ణం, అవిపత్తికర చూర్ణం, జాతిఫలాది చూర్ణం, వీటిలో ఏది దొరికినా తీసుకొని అరచెంచా మోతాదులో గ్లూసు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగండి. పేగులు దృఢతరం అవుతాయి.
2. అమిబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు విరేచనం ఎక్కువసార్లు అవడమో, అసలు అవకుండా బిగదీసి బాధించడమో చేస్తుంది. కరక్కాయల్లోపలి గింజలు తీసేసి పై బెరడుని మెత్తగా దంచిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో తేనెలో తీసుకోండి. లేదా మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. విరేచనం ప్రీగా అవుతుంది. లేదా, 'త్రిఫలచూర్ణం' దొరుకుతుంది. దాన్ని ఇలాగే వాడుకోవచ్చు.
3. "హింగాష్టక చూర్ణం" పొడిని అన్నంలో పావుచెంచా మోతాదులో కలిపి నెయ్యి వేసుకొని తింటూ వుంటే మంచిది. రోజూ ఒకసారైనా తీసుకోవాల్సి వుంటుంది. ఇది కూడా ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరికేదే!
4. కర్పూరాదివటి లేదా లశునాదివటి, మాత్రలు పూటకొకటి చొప్పున, రెండు మూడు సార్లు వాడవచ్చు.
5. కుటజారిష్ట లేదా బబ్బూలారిష్ట అనే మందుని మూడు నుంచి ఆరు చెంచాల మోతాదులో కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి ఆహారం తర్వాత తాగండి. రెండు పూటలా వాడవలసి వుంటుంది.

6. ఇవి మీకై మీరు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో తీసుకొని వాడదగిన ఔషధాలు. గ్రహణీ గజకేసరి, ఉదయభాస్కర రసం అనే మరో రెండు ఔషధాలను కూడా మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను. ఈ రెండు ఔషధాలూ మా దగ్గరకు వచ్చే రోగుల అవసరార్థం తయారుచేసినవి. ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క క్యాప్సుల్ చొప్పున రెండింటిని రోజూ వాడుకుంటూ వుంటే, అమిబియాసిస్, గ్యాస్ట్రబుల్, విరేచనం సక్రమంగా కాకపోవడం, అల్సర్లు, పేగుపూత, అజీర్తి మొదలైన బాధలు తగ్గుతాయి.

అమిబియాసిస్ వ్యాధి వలన పేగుల్లో జరిగిన నష్టాన్ని సరిచేస్తాయి. విరేచనంలో జిగురు, రక్తం పడటాన్ని తగ్గిస్తాయి. కడుపునొప్పిని నివారిస్తాయి. తీసుకున్న ఆహారాన్ని వంటబట్టేలా చేస్తాయి.

ఈ వంటబట్టించే గుణాన్ని ఇచ్చే విషయంలో ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఎక్కువ మేలు చేసేవిగా ఉంటాయనేది వాస్తవం!

గ్రహణి గజకేసరి, ఉదయభాస్కర రసం ఔషధాలు రెండూ ఈ వ్యాధి

విషయంలో మంచి ఫలితాల్నివ్వడం గమనించాము. చిరకాలం అంటిపెట్టుకుని వుండే వ్యాధుల్లో ఈ రోజుల్లో అమిబియాసిస్ ఒకటి. దాన్ని ఆయుర్వేద మార్గంలో అయితే, శాశ్వతంగా నివారించుకునే అవకాశాలు ఎక్కువ!

అయితే మీరు తీసుకునే జాగ్రత్తలు మాత్రమే ఈ వ్యాధికి శాశ్వత పరిష్కారం. డాక్టర్లు, మందులు ఈ ప్రయత్నానికి సహకారం ఇవ్వగలుగుతారంటే!!

## కడుపులో నొప్పికి ఆయుర్వేద చికిత్సలు

శుచి, శుభ్రత లేని ఆహారం తీసుకునే వారికి కడుపులో నొప్పి, అజీర్తి కలుగుతాయని వైద్య చింతామణి అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం చెప్తోంది.

కడుపులో నొప్పిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో “శూల” అంటారు. “కోలిక్” అనే ఆధునిక వైద్య పదానికి ‘శూల’ సమానార్థకం.

గుండెకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధుల్లో ఈ శూల కలగవచ్చు. పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో కూడా కలగవచ్చు. లివర్, స్ప్లీన్ వంటి అవయవాలలో ఏర్పడే వ్యాధుల్లో కూడా కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. మూత్రపిండాలలో ఏదైనా వ్యాధి ప్రవేశించినప్పుడు కూడా కడుపులో నొప్పి కలగవచ్చు.

కడుపులో నొప్పి అనగానే ఇన్ని అవయవాలు ఎలా పనిచేస్తున్నాయో ఆలోచించవలసి వస్తుంది. ఏం ఫర్వాలేదులే... ఓ నొప్పి బిళ్ళ వేసుకొంటే అదే తగ్గుతుంది. అని అశ్రద్ధ చేస్తే ఒక్కసారి అది గుండెనో, లివర్నో, మూత్రపిండాలనో శాశ్వతంగా దెబ్బతీయవచ్చు కూడా! అందుకే ముందు జాగ్రత్త అవసరం.

పొట్ట కండరాలలో వాతం ప్రవేశించినందువలన (Muscular Strain) కూడా కడుపులో నొప్పి రావచ్చు. వెన్నుపూసల్లో తేడాల వలన, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్మువలన, బీపీ వ్యాధి వలన కూడా ఇది కలగవచ్చు.

ఇవన్నీ అలా వుంచితే, మానసిక ఉద్వేగం (ఎమోషన్లు) మానసికంగా దిగులు, ఆందోళన (డిప్రెషన్) కూడా కడుపులో నొప్పి రావడానికి కారణం కావచ్చు.

కడుపులో నొప్పి తరచూ వస్తున్నప్పుడు వీటిలో ఏ కారణానికి రోగి దగ్గరగా వున్నాడనేది ముఖ్యం.

### కడుపునొప్పికి కారణాలెన్నో

1. అతిగా శరీరశ్రమ, ఎండలో తిరగడం, నిద్రలేకుండా శ్రమించడం, విడవకుండా నైట్ డ్యూటీలు చెయ్యడం, ఇవన్నీ కడుపునొప్పికి కారణం అయ్యే అంశాలు.
2. అతిగా సెక్స్ పరమైన ఆలోచనలు, వాటిని నిగ్రహించుకోవడానికి చేసే అతి



- ప్రయత్నాల వలన కడుపు నొప్పి రావచ్చు.
3. ప్రతిరోజూ అర్ధరాత్రి దాటే దాకా టీవీ తెరకు అంటిపెట్టుకుని కళ్ళప్పగించి చూస్తూ కూర్చుంటే, అతి జాగరణం వలన కడుపునొప్పి వ్యాధి ప్రవేశిస్తుంది.
  4. ఫ్రీజ్‌లో అతి చల్లగా గడ్డకట్టిన నీటినీ సీసా ఎత్తి అమాంతం త్రాగే అలవాటున్న వారికీ, ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింక్‌లూ అతిగా తీసుకునే వారికీ, అతి చల్లదనం కారణంగా కడుపులో వాతం పెరిగి కడుపునొప్పి వస్తుంది.
  5. బరాణీలు, శనగపప్పు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు వీటిని ఎక్కువగా తినేవారికి కడుపులో నొప్పి తరచూ బాధపెట్టవచ్చు.
  6. అకాల భోజనం, అమిత భోజనం అలవాట్లు కడుపులో నొప్పికి దారితీసేవే!
  7. వగరు గానూ, చేదుగానూ వుండే ఆహార పదార్థాల్ని అమితంగా తీసుకునే వాళ్ళకి కడుపునొప్పి వ్యాధి వస్తుంది.
  8. మొలకలోచ్చి ముక్కిపోయిన ధాన్యాన్ని, అలాగే మొలకలు వచ్చే వరకూ తడిపి మొక్కకట్టిన పెసలు, వేరుశనగలు, అల్పందలు ఇలాంటి పప్పుధాన్యపు విత్తనాల్ని అతిగా తినేవాళ్ళకి కడుపులో నొప్పి వస్తుంది.
  9. ఎండు మాంసం, ఎండు చేపలు, ఎండించిన కూరగాయల ఒరుగులు ఇవి కడుపునొప్పికి కారణమయి అనారోగ్యాన్ని తెచ్చి పెడుంటాయి.
  10. మలమూత్రాలను వాయిదా వేసి సరిగా వెళ్ళని వారికి కడుపునొప్పి వ్యాధి కలుగుతుంది.
  11. ఎప్పుడూ దుఃఖము, ఆందోళన, దిగులు వాటితో సతమతమయ్యే వారికి తరచూ కడుపునొప్పి కలగవచ్చు.
  12. అతిగా పులుపు, కారం, అమితంగా వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలని ఇష్టంగా తినేవారికి కడుపులో నొప్పి ఒక వ్యాధిగా పరిణమిస్తుంది.
  13. నూనె పదార్థాలు (డీప్‌ఫ్రై) వేపుడు కూరలు, నూనెలో వేయించిన ఆహార పదార్థాల్ని ఎక్కువగా తినే అలవాటు కడుపు నొప్పికి కారణం అవుతుంది.
  14. గానుగపిండి (నువ్వుల చెక్క, వేరుశనగ చెక్క)ని తినేవారికి కడుపునొప్పి పెరుగుతుంది.
  15. ఉలవచారు, సాంబారు, పులుసు కూరలు కడుపునొప్పిని పెంచుతాయి.
  16. ఎండ, నిప్పు సెగ, కొలిమిదగ్గర పనిచేసే వారికి కడుపునొప్పి తప్పకరావచ్చు.
  17. చేపలు, రొయ్యలు, నదిలోనూ సముద్రంలోనూ దొరికే జంతువుల మాంసం అతిగా తినేవారికి కడుపు నొప్పి తరచూ వస్తుంటుంది.

18. నువ్వులు బెల్లం కలసిన 'చిమ్మిరి' బెల్లంతో వండిన స్వీట్లు, నూనెతో చేసిన స్వీట్లు అతిగా తింటే కడుపునొప్పి కలగవచ్చు.

కడుపులో గుడగుడ శబ్దం, నోట్లో నీళ్లూరుతుండడం, వాంతి, వికారం, ఏ పనీ చేయబుద్ధి కాకపోవడం, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో నొప్పి, నోట్లోంచి కఫం ఎక్కువగా వస్తుండడం, చొంగ కారుతుండడం... ఇలాంటి లక్షణాలు 'అజీర్తి' వలన వస్తున్నవి కావచ్చు. గమనించి చూసుకోండి.

కడుపులో ఉబ్బరం, కడుపునొప్పితో కూడి గుడగుడమంటూ పేగుల్లో శబ్దం రావడం, మలమూత్రాలు సరిగా నడవకపోవడం, ఆహారం పట్ల ఇష్టత లేకపోవడం, వణుకుగా వుండటం, కొంచెం వేడిగా వుండేవి ఏవైనా తీసుకున్నప్పుడు ఉపశమనంగా వుండడం... ఇవన్నీ పేగుల్లో వుండు (పూత)ను సూచించే అంశాలు కావచ్చు. పరీక్ష చేయించుకోండి.

అమితమైన దప్పిక, ఒళ్ళంతా మంటలు, చెమటలు, కారం, పులుపు, ఉప్పు ఈ పదార్థాల్ని తిన్నప్పుడు బాధలు పెరగడం, చలవచేసేవి తీసుకున్నప్పుడు సుఖంగా అన్వించడం ఈ లక్షణాలు కన్పిస్తున్నాయంటే, పైత్యం (Acidity) పెరుగుతోందని అర్థం.

### కడుపునొప్పి వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్సలు

1. పిల్లిపీచర వేళ్ళు, అతిమధురం, ఈ రెండూ ఎండినవి మూలికలు అమ్మేషాపుల్లో దొరుకుతాయి. మరీ కష్టపడనవసరం లేదు. ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. దాన్ని పాలలో వేసుకుని గాని, మజ్జిగలో కలిపిగానీ చిక్కగా కషాయం గానీ ఒక చెంచా మోతాదు పొడిని రోజూ తీసుకొంటూ వుంటే పేగుపూత, పైత్యం (ఎసిడిటీ) అజీర్తి, పేగుల్లో వచ్చే ఇతర వ్యాధులూ తగ్గుతాయి. వేడి తగ్గి పేగుల్లో ఉద్రేకం (ఇరిటేషన్) ఉపశమిస్తుంది. కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

2. త్రిఫలచూర్ణం, యష్టిచూర్ణం ఇవి రెండూ ఇదే పేర్లతో ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. రెండూ కలిపిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో గానీ, పాలలో గానీ కలిపి తాగితే తక్షణం కడుపులో మంట, పైత్యం, నొప్పి తగ్గుతాయి.

3. చిత్రమూలం, మోడి, శొంఠి, ధనియాలు ఈ నాల్గింటినీ మీరు వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో గానీ, పెద్ద పచారీ కొట్లలో గానీ కొనుక్కోవచ్చు. నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచిన పొడి అరచెంచా మోతాదులో ప్రతిరోజూ - రెండుపూటలా చిక్కగా కషాయం కాచి, ఇంగువ, సైంధవలవణం, కలిపి తాగుతుంటే కడుపులో

నొప్పి తగ్గి, జీర్ణకోశం బలసంపన్నం అవుతుంది. జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది పని చేస్తుంది.

4. వాము, సైంధవలవణం, కరక్కాయ బెరడు, శౌరి వీటన్నింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొంటే కడుపునొప్పి, జీర్ణశక్తి మందగించడం తగ్గుతాయి. అజీర్ని కల్గించే ఆహార పదార్థాలు తినవలసి వచ్చినప్పుడు తప్పనిసరిగా ఈ పొడిని మజ్జిగలో కలిపి త్రాగండి. భోజనం చేసిన తర్వాత కలిగే భుక్తాయాసం తగ్గుతుంది. తీసుకున్న ఆహారం తేలికగా అరుగుతుంది. కడుపులోనొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

5. వాంతి అయితే కడుపులోంచి విష లక్షణాలు బయటకు పోయి సుఖంగా వుంటుంది ఈ వ్యాధిలో.

ఈ వ్యాధి కలిగినప్పుడు తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకొంటే, కడుపులో బాధలు తక్షణం ఆగుతాయి. పేగులపైన భారం పడకుండా చూసుకోవాలి. పగటిపూట ఆహారం తర్వాత వెంటనే నిద్రపోకుండా వుండడం, రాత్రిపూట అతిగా మేల్కొనడం మానేయగలిగితే పేగుల్లో కలిగే అలజడి ఆగుతుంది.

బాగా పాతబియ్యంతో కాచిన జావ, చిక్కనిపాలు, తేలికపాటి మాంస రసం, వంటివి పేగులకు బలాన్నిచ్చి అజీర్ని కడుపులోనొప్పి వంటివి రాకుండా ఆవుతాయి.

బీర, పొట్ల, సొర, అరటికూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్లాలిఫ్లవర్, బెండ, దొండ, క్యారెట్ వంటి కూరగాయలు పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. పేగుపూతని నిరోధిస్తాయి. కడుపు నొప్పి రాకుండా చేస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. ఈ కూరల్లోంచి తపండు, శనగపిండి, నూనెలు కలపడం వలన మాత్రమే యివి మనకు అనారోగ్యాన్ని తెచ్చిపెడుతున్నాయి.

## సంతానం కలగకుండా చేసే స్త్రీల వ్యాధులు - ఆయుర్వేద నివారణ

మనుషులకు సంతానం కలగడానికి సాధనం అయిన స్త్రీల జననాంగాలకు ఏర్పడే వివిధ వ్యాధులు ఒక వైపు స్త్రీలను వ్యాధి పీడితులుగా బాధింపచేస్తూనే, ఇంకొక వైపు వారిని సంతాన వతులు కాకుండా కూడా చేస్తుంటాయి. అలాంటి స్త్రీ జననాంగ వ్యాధుల గురించి వివరించమని అగ్ని వేశుడనే శిష్యుడు పునర్వసు ఆత్రేయ మహర్షిని ప్రశ్నించాడు.

అందుకే ఆత్రేయుడు, ఇరవై రకాల స్త్రీ జననాంగ వ్యాధులున్నాయని ఈ ఇరవై రకాల స్త్రీ జననాంగ వ్యాధులూ, స్త్రీలకు వారి ఆహారపు అలవాట్లవలన, వారు జీవించే విధానం వలన, నెలసరి సమయాన స్రవించే ఆర్తవంలో దోషాలవలన, స్త్రీ పురుష సంగమంలో స్త్రీ ధరించే పురుషుని శుక్రంలో దోషాలవలన, దైవానుకూలత లేకపోవడం వలన ఈ వ్యాధులు జననాంగాన్ని చేరి స్త్రీలను వ్యాధి పీడితులుగా, సంతానం లేని వారిగా చేస్తున్నాయని స్పష్టంగా చెప్పాడు.

సరే, దైవానుకూలత గురించి అట్లా వుంచుదాం. ఎందుకంటే, అది వైద్య శాస్త్ర పరిధిలోని అంశం కాదు కాబట్టి. తక్కిన స్త్రీ వ్యాధుల గురించి కొంత పరిశీలన చేద్దాం.

స్త్రీ జననాంగాన్ని 'యోని' అంటారు. అక్కడ కలిగే వ్యాధులు కాబట్టి 'యోని వ్యాపత్తులు' అని పిలుస్తారు. వాటిని గురించి కొంత పరిశీలన చేద్దాం.

**1. వాతలయోని వ్యాపత్తు :-** వాత శరీరతత్వం కలిగి వుండి, వాత దోషాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలు సేవించే స్త్రీకి యోనిలో సూదులతో గుచ్చినట్లు యోని లోపలంతా స్తంభించినట్లు లోపల చీమలు పాకుతున్నట్లు బాధపెడుతుంది. యోని లోపల కర్మశంగా వుంటుంది. వీటితోపాటు వాతదోషంతో కలిగే కీళ్ళ నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు, షుగర్ వ్యాధి వంటివి కూడా సహజంగా తోడుగా వుంటాయి. అవయవం పగుళ్ళుబారినట్లు అవుతుంది. పురుషులలో కూడా ఇలా కలుగుతుంటుంది!

ఈ లక్షణాలొచ్చినప్పుడు వెంటనే షుగర్ పరీక్ష చేయిస్తే చాలా మందికి షుగర్ వ్యాధి బయటపడుతుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో జననాంగంలోపల కర్మశత్రుం పగుళ్ళు బారడం వంటివి కలుగుతాయని దీని అర్థం కాదు. వాతదోషం స్త్రీ పురుషుల జననాంగాన్ని చేరి ఈ వ్యాధిని కలిగిస్తుంది. అదే వాతం శరీరంలో షుగర్ వ్యాధితో సహా ఇతర అనేక వ్యాధుల్ని కూడా కల్గిస్తుందని అర్థం చేసుకోవాలంటాడు చరకుడు!

ఇలాంటి స్త్రీలకు నెలసరి సమయంలో ఆర్తవస్రావం శబ్దంతో, పోటు, పెడుతూ, నురుగు నురుగుగా అవుతుంది.

**2. పితృలాయోని వ్యాపత్తు :-** కారం, ఉప్పు, పులుపు, క్షార పదార్థాలు - ఇలాంటివి అధికంగా తిన్నప్పుడు అమితమైన వేడిచేసి పితృదోషం శరీరంలో పెరుగుతుందనీ అది స్త్రీ జననాంగంలో అనేక లక్షణాల్ని కల్గిస్తుందనీ చరకుడు వివరించాడు.

యోని లోపల మంట, ఎర్రగా పొక్కిపోయి పుళ్ళుపడినట్లవుతుంది. యోని లోపల్నించి సెగలు వెలువడుతుంటాయి. శరీరం 105° ఎఫ్ జ్వరం వచ్చినంత బాధ పెడుతుంది. ధర్మామీటరుకు జ్వరం కన్పించకపోవచ్చు కానీ, లోపల వేడి అలా అన్పిస్తుంది.

నల్లగా, నీలపువర్ణంలో, అమితమైన వేడిగా మంటగా నెలసరి సమయంలో ఋతుస్రావం అవుతుంది. మైల అయ్యిందంటే, లోపల్నించి భుగభుగమని కారం పోసినంత మంట కలుగుతూ వుంటుంది.

ఇంత వేడి శరీరంలో పెరగడానికి కారణం ఎవరు?... అసలే వేడి శరీరతత్వం, ఆపైన వేడిచేసే పనులు, వేడిచేసే ఆహారపు అలవాట్లు మాత్రమే ముఖ్య కారణం అని మనం మరచిపోకూడదు... రక్తస్రావం అవుతున్న వాసన రోగి నుంచి స్పష్టంగా తెలుస్తుంటుంది.

**3. కఫజయోని వ్యాపత్తు :-** కఫదోషం ఏర్పడిన యోని లోపల అంతా తడి తడిగా, జిగురుజిగురుగా వుంటుంది. అతి చల్లగా వుంటుంది. ఎప్పుడూ దురద అనిపిస్తుంది. కొద్దిగా నొప్పి, పోటు వుంటాయి. మనిషి తెల్లగా రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న దానిలా వుంటుంది. యోని నుంచి తెల్లటి జిగట పదార్థం స్రవిస్తూ వుంటుంది.

**4. రక్తయోగి వ్యాపత్తు :-** వేడి అధికంగా చేసే వస్తువులు తీసుకున్నప్పుడు, వేడి శరీరతత్వం వున్న వ్యక్తుల్లో రక్తం కూడా దూషించబడి అమితమైన రక్తస్రావాన్ని కల్గిస్తూ వుంటుంది.

స్త్రీలకు అకారణ గర్భాశయ రక్తస్రావం జరుగుతోందంటే, వేడి చేసే ఆహార విహారాలు తక్షణం ఆపాలని అర్థం చేసుకోవాలి. అమితంగా చలవచేసే పదార్థాలను తీసుకోవడం మొదలు పెడితేనే రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

ముఖ్యంగా నెలసరి సమయంలో, వంట చేసుకునే అవకాశం లేక ఏవో అందుబాటులో వున్న పచ్చళ్ళు వగైరా తిని కడుపు నింపుకొంటూ వుంటారు. వేడి శరీరతత్వం వున్న వారికి ఇలాంటివి తక్షణం అపకారం కల్గిస్తాయి. ఐదు రోజులకు మించి అధికంగా మైల అయ్యి రోగి క్షీణించే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

**5. అరజస్కా యోని వ్యాపత్తు :-** ఎప్పుడో నెలసరి వచ్చిన సమయంలో మాత్రమే అధికంగా 'మైల' అయి బాధపెట్టే వ్యాధిని ఇందాక చెప్పినట్లు రక్తజయోని వ్యాపత్తు అంటారు.

కానీ, నెలసరితో ప్రారంభమై నెల పొడువునా విడవకుండా రక్తస్రావం అవుతూనే వుండే వ్యాధిని అరజస్కాయోని వ్యాపత్తు అంటారు.

రక్తజ, అరజస్కాయోని వ్యాపత్తులు రెండింటినీ కలిపి Memorrhagia అనే వ్యాధిగా ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం చెప్తుంది. "Excessive Blood loss during menstruation" అని దీనికి అర్థం!

ఛైరాయిడ్ వ్యాధి, మానసిక కారణాలు, ఓవరీలలో సిస్ట్లు, గర్భాశయంలో గాని, ఓవరీలోగాని ట్యూమర్లు, ఫైబ్రాయిడ్స్ గర్భాశయంలో "కాపర్టి" వంటి "డివైస్" లు, కటిభాగం (నడుము)కు సంబంధించిన రక్త ప్రసారవ్యవస్థ సరిగా లేకపోవడం రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసే వ్యాధి, కేన్సర్, ఇంకా అనేక వ్యాధులు ఇందుకు కారణాలు అవుతాయి. ఈ స్ట్రోజన్ హోర్మోన్లు అతిగా వాడవలసి వచ్చినపుడు కూడా 'మెనరేజియా' అనే ఈ అతి రక్తస్రావ వ్యాధి ఏర్పడే అవకాశం ఉంది.

**6. ఆచరణాయోని వ్యాపత్తు :-** సూక్ష్మ జీవుల కారణంగా వచ్చే వ్యాధుల గురించి చరకుడు స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు. చరకుడి కాలం నాటికి వైద్య పరిజ్ఞానం ప్రాథమిక దశలోనో ఇంకా అంతకన్నా తక్కువ స్థాయిలోనో వుండనుకునే వారికి చరకుడు చెప్పిన ఈ సూత్రం ఆయుర్వేదంలోని శాస్త్రీయతని విడమరచి చూపిస్తుంది. "యోన్యామధావనాత్ కండుజాతా: కుర్వంతి జంతన: అని వివరిస్తాడు చరకుడు. యోని లోపల తడి ఆరిపోయి, ఎండినట్లు అవుతుందని, అందువలన విపరీతమైన దురద ఏర్పడుతుందని, ఇదంతా సూక్ష్మ జీవులకారణంగా ఏర్పడతదనీ అంటాడు చరకుడు.

**7. అతిచరణాయోని వ్యాపత్తు :-** అతిగా లైంగిక క్రియలో పాల్గొన్న కారణంగా వాతదోషం యోని లోపల వ్యాపించి యోనిని శోషింపచేసి, శిథిలంచేస్తుంది.

అందువలన యోని లోపలి కండరాలు వాచిపోయి, నీరుపట్టి, నొప్పి పోట్లు వంటి వేదనలు ఏర్పడతాయి. ఇది అతిచరణ వ్యాధి లక్షణం.

**8. ప్రాక్చరణాయోని వ్యాపత్తు :-** కొందరు పురుషులు పశుప్రవృత్తితో లైంగిక క్రియలో స్త్రీ మర్యాదనువానిని హింసించినప్పుడు తక్షణం వాతం ఆ స్త్రీ జననాంగాన్ని ప్రవేశించి నడుము, పొత్తికడుపు, తొడలు, గజ్జలు... వీటిల్లోంచి అమితమైన పోటు కల్గుతుంది. వయసు రాకుండానూ, మర్యాదయం పరిణతి పొందకుండానూ వున్న ఆడపిల్లల్ని పశువులాగా లైంగిక సుఖానికి వాడుకోచూసినప్పుడు కూడా ఇలాంటి వేదన వాళ్ళకి కల్గుతుంది. అందుకని ప్రాక్చరణ అనే యోని వ్యాధిగా దీన్ని చెప్పారు.

**9. ఉపఘ్నతాయోని వ్యాపత్తు :-** గర్భవతిగా ఉన్న స్త్రీ, వాతం మరియు కఫం ప్రధానమైన ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పుడు, వాంతి అవకుండా బలవంతంగా నిగ్రహించుకోవాలని ప్రయత్నించినప్పుడు, వాతం దుష్టిచెంది, కఫాన్ని యోని మార్గాన్ని చేరుస్తుంది. దానివలన యోని నుంచి తెల్లని స్రావం రావటం మొదలౌతుంది. వాత కఫ యోని వ్యాపత్తుల్లో చెప్పిన సూదులతో గుచ్చినట్లు పోట్లు వంటివి కూడా వస్తాయి.

**10. పరిఘ్నతాయోని వ్యాపత్తు :-** వేడి శరీరతత్వం కల్గిన స్త్రీ అమితమైన వేడిని వాతాన్ని కల్గించే ఆహార విహారాల్ని సేవిస్తున్నప్పుడు, వాతం దూషించబడి పిత్తాన్ని యోని మార్గంలోకి తీసుకువెళ్తుంది. అందువలన వాతజపిత్తజ యోని వ్యాపత్తులో రెండింటికీ సంబంధించిన లక్షణాలు అంటే సూదులతో గుచ్చినట్లుగా వుండటం, కారం పోసినట్లు మంట, జ్వరం, యోని లోపల కండరాలలో వాపు, అమితమైన నొప్పి ఇలాంటి బాధలన్నీ కనిపిస్తాయి. నడుము, పొత్తికడుపు, తొడలు, గజ్జలు కూడా పోటెత్తి బాధిస్తాయి. దీన్ని పరిఘ్నతా యోని వ్యాపత్తు అంటారు.

**11. ఉదావర్తని యోని వ్యాపత్తు :-** వాత శరీరతత్వం వున్న స్త్రీలు అమితంగా వాతదోషాన్ని పెంచే దుంపకూరలు, గోంగూర, చుక్కకూర, చేపలు, రొయ్యలు, ఊరగాయలు ఇలాంటి ఆహారాన్ని అతిగా తిన్నప్పుడు తీవ్రంగా వాతం వృద్ధి చెంది జననాంగాన్ని చేరి భయంకరమైన వేదనని మర్యాదయంలోంచి పుట్టిస్తుంది. మైల వెళ్తున్నప్పుడు తట్టుకోలేనంత పోటు ఏర్పడవచ్చు కూడా! మైల ఆగిన తర్వాత నొప్పి తగ్గుతుంది. దీన్ని ఉదావర్తని అనే యోని వ్యాధిగా చెప్పారు.

**12. కర్ణిని యోని వ్యాపత్తు :-** బలవంతగా గర్భస్రావం అయ్యేలా కృత్రియ పద్ధతుల్ని ఉపయోగించి, గర్భాశయం మీద వత్తిడిని కల్పించడం వంటివి చేయడం

వలన విపరీతంగా వాతం పెరిగి రక్తం స్రవించే మార్గాల్ని మూసుకుపోయేలా చేస్తుంది. అందువలన పిండం మరణించినా గర్భస్రావం కాకుండా లోపలే వుండిపోయి అనేక ప్రమాదాలకు దారితీస్తుంది. చివరికి ఇది ప్రాణాపాయ స్థితి వరకూ తీసుకువెళ్తుంది!

**13. పుత్రఘ్ని :-** గర్భవతుల శరీరం చాలా సుకుమారం అవుతుంది. చిన్నపాటి శ్రమకు తట్టుకోలేక పోయినట్టే ఆహార విహారాల కారణంగా ఏర్పడే చిన్నపాటి దోషాల్ని కూడా వారు తట్టుకోలేరు. అలాంటి సమయంలో వాతం చేసే ఆహారాన్ని బాగా తీసుకొంటే త్వరగా వాతం కమ్మినట్లవుతుంది. శరీరం మీద అనేక వాతవ్యాధులు ఏర్పడతాయి. గర్భం కలుగుతూనే నాలుగైదు నెలలకే అబార్షన్ అయిపోతూ వుంటుంది. వాత శరీరతత్వం కారణంగా గర్భం కల్గిన ప్రతినారీ ఇలానే అవుతుంది. దీన్ని "Habitual Abortion" అలవాటుగా జరిగే గర్భస్రావం అంటారు. ఇది 'పుత్రఘ్ని' అనే యోని వ్యాధిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం పేర్కొంది. సాధారణంగా Habitual Abortion అంటే, ప్రతినారీ గర్భస్రావం అవుతుండే స్త్రీ వాత శరీర ప్రకృతి గలవారై వుండటం చాలా మంది విషయంలో గమనించడం జరిగింది. వారి ఆహార విహారాలలో మార్పు తీసుకురాగలిగితే మాట మాటకీ జరిగే గర్భస్రావాన్ని ఆపవచ్చు కూడా!

ఏమైనా, ఆహార విహారాల్ని పట్టించుకోకుండా, కేవలం మందులతోనే వైద్యం అంతా అయిపోవాలనే ఆలోచన వలనే చాలా వ్యాధులకు సరైన సమాధానాలు దొరకడం లేదు!

ఒకే వ్యాధి పదే పదే తిరగబెడుతున్నప్పుడు నమ్మకమైన ఆయుర్వేదవైద్యుని సలహాను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోగలిగితే చికిత్స సఫలీకృతం అయ్యే అవకాశం వుంటుంది!

ఇది Habitual Abortion విషయంలో మరీ మరీ వర్తిస్తుంది. ఔషధాలకన్నా ఆహార విహారాలలో మార్పులే ఇందులో గణనీయ పాత్ర వహిస్తాయి

**14. అంతర్ముఖీయోని వ్యాపత్తు :-** లైంగిక కార్యక్రమానికి తలపడేప్పుడు కూడా స్త్రీ పురుషులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. లేడికి లేచిందే పరుగు అన్నట్లు వుంటుంది కొందరి ప్రవర్తన!

ముఖ్యంగా, మరీ ఆకలి మీద వున్నప్పుడు గానీ, భోజనం అయ్యా అవ్వగానే గానీ, కొద్దిపాటి సమయం అయినా ఇవ్వకుండా వెంటనే లైంగిక కార్యక్రమానికి తలపడడం వలన... ముఖ్యంగా స్త్రీలు ఈ విధంగా చేయడం వలన ఎముకలు, మాంస కండరాలలో వాత దోషం పెరిగేలా చేసి, మర్మావయవంలోంచి పోట్లు కలుగుతాయి. దీన్ని అంతర్ముఖీ యోని వ్యాధి అంటారు.



యోని ముఖద్వారం లోపలి వైపున మూసుకుపోయినట్లవుతుంది. ఈ కారణంగా అప్పుడు జరిపిన లైంగిక కృత్యం ఆ స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ అత్యంత వేదనా భరితంగా వుంటుంది.

**15. సూచిముకీ యోని వ్యాపత్తు :-** గర్భవతిగా వున్నప్పుడు వాత ఆహారం అతి సేవన వలన తల్లి గర్భంలో పిండ దశలో వున్నప్పుడే ఆడ శిశువు యోని ద్వారం సూక్ష్మంగా వుండి, వయసుతోపాటు ఎదగకుండా వుండిపోతుంది. దీన్ని సూచి ముఖి యోని అంటారు. శస్త్ర చికిత్స అవసరం అయ్యే వ్యాధి ఇది!

**16. శుష్కయోని వ్యాపత్తు :-** వాత దోషమే ఒక్కోసారి యోని ముఖ ద్వారాన్ని శుష్కించేసి, ఇరవై ఏళ్ళ వయసులో అరవై ఏళ్ళ వయసున్న స్త్రీ మర్మావయవంలా శోషింపచేస్తుంది దీన్ని శుష్కయోని వ్యాధి అంటారు.

ఒక విధమైన జడత్వం, పురుషద్వేషం వంటివి దీని వలన కలిగే అవకాశం వుంది!

**17. వామినీయోని వ్యాపత్తు :-** స్త్రీ పురుష సంయోగ సమయంలో పురుష బీజాలు గర్భాశయంలోపలికి వెళ్ళకుండా యోని నేరుగా గాని, వేదనతో కూడిగాని, తెల్లని ప్రావంతో కూడుకుని గాని బయటకు వదిలేస్తుంటుంది. దీన్ని వామినీ యోని వ్యాధి అంటారు. ఇది కూడా వాతదోషం వలన కలిగే వ్యాధి! ఆ స్త్రీకి సంతానం కలగకపోవడానికి ఇది కూడా ఒక కారణం.

**18. షండియోని వ్యాపత్తు :-** ఇది స్త్రీ జననాంగం పురుష రూపం కల్గిన వ్యక్తికి సంబంధించిన విషయం. తృతీయా ప్రకృతి అని, షండుడు, నవుంసకుడు, కొజ్జా అని మనం పిలిచే ఈ దురదృష్టవంతుడు తల్లిదండ్రుల బీజదోషాల కారణంగా వుడుచున్నాడు. తీవ్రమైన వాతదోషం ప్రబలివున్న స్త్రీ, పురుషులు సంయోగానికి తలపడిన దశలో వుట్టిన బిడ్డ షండుడు లేక షండి అయ్యే అవకాశం వుంది.

ఒకవేళ స్త్రీ మర్మావయం, స్త్రీ స్వరూపం అన్నీ సక్రమంగా వున్నా మానసికంగా స్త్రీ పరమైన ఆలోచనా విధానం లేకపోవడం గాని, వివిధ మనో వికారాలు ఏర్పడడం గానీ, పురుషద్వేషం కలగడం గానీ... ఇలాంటివి కూడా జరగవచ్చు.

ఇవన్నీ నూరుశాతం ఆమె తల్లిదండ్రులు బీజదోషాల కారణంగానో, లేక వారిద్దరి సంయోగ సమయంలో వారి మానసిక స్థితి సక్రమంగా లేకపోవడం కారణంగానో, వివిధ వాతవ్యాధులతో ఇద్దరూ బాధపడుతున్న కారణంగానో వీరికి వుట్టే బిడ్డలు లైంగిక పరమైన అసమర్థతకు గురి అయ్యే అవకాశం వుంటుందని చరక మహర్షి స్పష్టికరిస్తున్నాడు.

**18. మహో యోని వ్యాపత్తు :-** సంయోగ క్రియ జరిగేప్పుడు స్త్రీ పురుషులు శారీరకంగా మానసికంగా అందుకు సన్నద్ధులుగా వుండటమే కాకుండా, సుఖంగా, ఎగుడూ దిగుడూ లేకుండా మెత్తగా వుండే శయ్య, నిర్భయంగా రహస్యంగా వుండే గది, అందులో మనసులో ఉత్తేజపరిచే వాతావరణం ఇవన్నీ వుండి, మనసా వాచా కర్మణా సత్సంతానాన్ని కనాలనే కోరికతో సంభోగానికి తలపడే దంపతులకు ఉన్నతమైన సంతానం కలుగుతుంది. సంభోగం యొక్క పరమార్థం సత్సంతానమేనని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఈ సున్నితమైన అంశాన్ని మీరు కూడా ఇంకోసారి చదివి అర్థం చేసుకోండి!

భయంతోనూ, కంగారుతోనూ, సుఖంగా లేకపోయినా మిట్టపల్లాలతో కూడిన నేలమీద ఎక్కడో... ఏదో కక్కుర్తిగా ఆ పనిని జరిపేయడం వంటి కారణాల వలన పురుషుడికి కొంత బాధ వుంటుంది గానీ, స్త్రీకి మాత్రం ఎక్కువ వేదన కలుగుతుంది. ఒక దశలో, కేవలం ఈ మిట్ట పల్లాల కారణంగానే యోని కండరాలు బిగుసుకుపోయి ముఖద్వారం తెరుచుకుపోయి వుంటుంది. అందువలన విపరీతమైన నొప్పి వుస్తుంది. నురుగుతో కూడిన రక్తస్రావం అవుతుంది. గజ్జలు, తొడల్లోంచి అదేపనిగా పోట్లు కలుగుతుంటాయి.

దీన్ని మహాయోని వ్యాధి అంటారు.

ఈ ఇరవై రకాల యోని వ్యాధులూ చదివిన తర్వాత అర్థం చేసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన అంశాలు కొన్ని వున్నాయి.

1. శరీరతత్వాన్ని బట్టి, అతిగా వాతాన్ని, లేక అతిగా వేడిని, లేక అతిగా కఫాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలు ఆయా దోషాల్ని పెంచి మర్యాదయవాలలో అనేక వ్యాధుల్ని కల్గిస్తాయి.
2. వాత శరీరతత్వం వున్నవారు ముఖ్యంగా వాతదోషాన్ని పెంచే ఆహారం తీసుకున్నందువలన సంతాన యోగ్యతని, లైంగిక సుఖాన్ని లేకుండా చేసే యోని వ్యాధులు చేజేతులా తెచ్చుకొంటారు. చిరకాల యోని వ్యాధుల్లో పద్నాలుగు రకాల వ్యాధులు వాతదోషం కారణంగానే ఏర్పడుతున్నాయి.
3. ఈ ఇరవై రకాల యోని వ్యాధుల్లో ఏ వ్యాధి ఏర్పడినా గర్భందాల్చే అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి. ఇందుకు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవించే విధానమే ప్రధాన బాధ్యత వహిస్తుంది.
4. మర్యాదయవానికి సంబంధించిన వ్యాధులేకాక, వివిధ శారీరక వ్యాధులు కూడా దీనివలన కల్గుతాయి.

5. ఆయా దోషాలను పెంచి పోషించే ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకొని, దోషాన్ని తగ్గించే ఆహారాన్ని కొనసాగిస్తూ, అందుకు తగ్గట్లుగా జీవితాన్ని, జీవన విధానాన్ని కూడా మార్చు చేసుకుంటేనే, దీర్ఘ వ్యాధులుగా ఈ యోని వ్యాధులు మారకుండా వుంటాయి.

ఈ ఇరవై రకాల యోని వ్యాధులకూ విడివిడిగా చాలా చికిత్సా ఉపాయాలు ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో చెప్పడం జరిగింది.

మీకోసం, ఈ ఇరవై యోని వ్యాధుల్లో ఏ ఒక్కదానితో బాధపడుతున్నా విముక్తి కోసం రెండు ఔషధాలను మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను.

1. ప్రదరాంతకలోహం 2. బాలసూర్యోదయం

ఇవి రెండూ వివిధ యోని వ్యాధుల్లోను, గర్భాశయ దోషాల్లోనూ మంచి ఫలితాన్నిచ్చే ఔషధాలుగా గమనించడం జరిగింది!

గర్భాశయంలోనూ, మర్యావయంలోనూ కలిగే వ్యాధుల మీద ఈ రెండు ఔషధాలు చక్కని ఫలితానిస్తున్నాయి.

1. ప్రదరాంతకలోహం గర్భాశయ పోషక గుణాలు కల్గింది. ఉత్తరేణి టానిక్‌గా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది స్త్రీల వ్యాధులు, ముఖ్యంగా, తెల్లబట్ట వ్యాధిలోనూ, వాతదోషం వలన కలిగే యోని వ్యాధుల్లోనూ ఎక్కువ ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

వాత, కఫదోషాల కారణంగా ఏర్పడే యోని బాధల్ని కూడా చక్కగా తగ్గిస్తుంది.

యోనిలో నొప్పి, పోట్లు, సూదులతో గుచ్చినట్లుండడం, యోని ఎండిపోవటం, శుష్కించి పోవడం, జిగురుతో కూడిన స్రావం అవుతూ వుండటం, దురదలుగా వుండటం వీటిని తగ్గిస్తుంది.

గర్భాశయంలో కఫం పేరుకోవడం కారణంగా ఏర్పడే పొత్తికడుపు నొప్పి, నెలసరిలో మైల అమితంగా వెళ్ళడం, మైల అయ్యేప్పుడు పోట్లు, నొప్పి ఈ బాధల్ని తగ్గిస్తుంది.

2. బాలసూర్యోదయం వేడివలన కలిగే యోని వ్యాధుల్ని గర్భాశయ వ్యాధుల్ని తగ్గించడంలో బాగా తోడ్పడుతుంది. అమిత రక్తస్రావం అవుతూ వుండటాన్ని ఆపుతుంది.

యోని లోపల మంట, కారం పోసినట్లుగా వుండటం, జ్వరం వచ్చినంత వేడి - ఈ బాధల్ని తగ్గిస్తుంది.

3. అలవాటుగా అయ్యే గర్భస్రావాలు Habitual Abortion వ్యాధిలో ఈ రెండు ఔషధాలు వాడితే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

అయితే, వాటితో పాటు తగిన ఆహారపు జాగ్రత్తలు కూడా అవసరం.

## “అపాన వాయువులకు అసలు కారణం అజీర్తి”

పదిమందిలో పరువు తీసే వ్యాధుల్లో అపానవాయువులు పోవడం కూడా ఒకటి! ఒకటి శబ్దంతో కూడిన అపాన వాయువులు ఎంత అవమానకర పరిస్థితులు తెచ్చి పెడతాయో చెప్పలేము. రెండోది దుర్వాసన. మనుషులు చాలా సందర్భాలలో దూరం దూరంగా మనల్ని తప్పించుకు తిరుగుతుంటారు... ఈ కారణం చేతనే.

కడుపు ఉబ్బరం, తిన్నది సరిగా అరగకపోవడం, నాలిక జిగురుగా వుండటం, నోరు దుర్వాసనగా వుండటం, రుచి చక్కగా తెలియక పోవడం, గొంతు అర్చుకుపోయినట్లనిపించడం, కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోవడం - అంతలోనే మళ్ళీ ఆకలి అన్పించడం, పొట్ట బిగదీసినట్లనిపించడం... ఇలాంటి ఇబ్బందులు అన్నీ గానీ, ఏవో కొన్ని గానీ తరచు కన్పిస్తూ, మాటి మాటికీ అపానవాయువులు వెళ్తుంటాయి.

నిజానికి ఇది చాలా ఇబ్బందికర పరిస్థితే.

కేవలం నాలుగు అపాన వాయువులు వచ్చిపోతాయి. అంతేకదా... కాసేపు అవతలికి తప్పుకుంటే సరి... అనుకోడానికి వీలేదు.

### అజీర్తి అనేది ఒక వ్యాధి

ఇది అజీర్ణం అనే వ్యాధి లక్షణం. అజీర్ణం అన్నీ వ్యాధులకూ మూల కారణం. ఏ వ్యాధిలో అయినా మొదట దెబ్బతినేది కడుపులో జీర్ణ శక్తే కదా!

అజీర్తి ఏర్పడినపుడు శరీరంలో కన్పించే లక్షణాలు ఇలా వుంటాయి.

“అధ్మానం, శిరసోజాడ్యం, సైమిత్యం, ఛర్మరోచకం, ఆలస్య మాస్య వైవర్ణ్యం సర్వంచైవాగ్ని మాంద్యజమ్...” అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

1. అధ్మానం :- దీన్ని Abdominal Distension లేక Bloating అంటారు.

2. శిరసోజాడ్యం :- తలలో బరువు, తల తిరుగుడు, తల నొప్పి, తలకు సంబంధించిన అసౌకర్యం ఏర్పడుతుంది.

**3. సైమిత్వం :-** శరీరం కట్టెలా బిగుసుకున్నట్లనిపిస్తుంది. ఒళ్ళంతా నొప్పులు, ఎటు కదలాలన్నా ఇబ్బందిగా వుంటుంది.

**4. ఛర్ది :-** వాంతి, వికారం, గొంతులో మంట, కడుపులో ఉన్నదంతా బైటకు వెళ్ళిపోతే హాయిగా ఉంటుందనిపించడం... ఇలాంటి లక్షణాలు బాధపెడుతుంటాయి.

**5. ఆలస్యం :-** బద్ధకంగా ఏ పనీ చేయాలనిపించదు. ఉత్సాహం నశించి పోతుంది. ఎప్పుడూ ఆందోళనగా దిగులుగా ఉంటుంది. ఏదో కోల్పోయిన భావం పెరుగుతూ ఉంటుంది.

**6. ఆస్మ వైవర్ణ్యం :-** ముఖంలో మునుపటి కళాకాంతులు తగ్గిపోతాయి. అపానవాయువులు తరచూ వెళ్తున్నాయంటే అజీర్తి అనే జాడ్యం ప్రవేశించిందనీ, భవిష్యత్తులో గ్యాస్ ట్రబుల్, అల్సర్లు, స్థూలకాయం, షుగర్ వ్యాధి, ఇంకా అనేక ఎలర్జి వ్యాధులకు దారితీస్తుందనీ అపాన వాయువులు రాబోయే ప్రమాదాలకు హెచ్చరికలని గుర్తించగలిగితే మంచిది.

సరే! ఎప్పుడో ఏదో వస్తుందని ఇవ్వాల్లి నుంచే మనం బెదరిపోవాల్సిన పని లేదు.

కొంచెం జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే, అలాంటి ప్రమాదాల్ని నివారించిన వాళ్ళం అవుతాం కదా... అందుకని ఈ నాలుగు మాటలు మీరు మనసుకు పట్టించుకోవటం అవసరమే మరి!

### అజీర్తికి విరుగుడు చిట్కాలు

అజీర్తి ఏర్పడకుండా వుండాలంటే ఓ చిన్ని చిట్కాని సుశ్రుత సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో చెప్పారు.

**1. భుక్త్యాశతపదం గచ్ఛేత్ :-** అన్నం తిన్న తర్వాత వంద అడుగులు నడవండి.

**2. వామ పార్శ్వేన సంవిశేత్ :-** అన్నం తిని నడిచిన తర్వాత ఎడమ వైపుకు తిరిగి పడుకోండి.

**3. శబ్దరూపరస స్పర్శ గాంధాశ్చ మాసన ప్రియాన్ :-** భోజనం చేసేప్పుడు గానీ, చేసిన తర్వాతగానీ టీవీ వార్తలు, టీవీ సీరియల్స్ చూడటం, వార్తా పత్రికలు చదవడం వంటివి చేయకండి. మనస్తాపం కల్గితే ఆకలి చచ్చిపోతుంది. వార్తలు అజీర్ణం చేస్తాయి. అందుకే ఆచార్య సుశ్రుతుడు ఏం చెప్తున్నాడంటే, శబ్దం గానీ, రూపంగానీ, రుచి గానీ, స్పర్శగానీ, వాసన గానీ మనసుకు ఇంపుగా వుండేవి జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేస్తాయి. మనసుకు ఇంపుగా కల్గించని అంశాలు అంటే మనస్తాపాన్ని పెంచేవి జీర్ణశక్తిని చంపేస్తాయి అని !

“భుక్త వానుపసేవేత తేనాన్నం సాధుతిష్ఠతి” అంటాడు. ఇలాంటి జాగ్రత్తలు భోజనం చేసేప్పుడు తీసుకుంటే అన్నం చక్కగా జీర్ణం అవుతుంది.... అంటాడాయన.

### అజీర్ణికి అసలు కారణాలు ఇవే!

అసలీ జీర్ణశక్తి పదిలంగా నిలబడకుండా ఎందుకు తగ్గిపోతుంటుంది... ఇది మీతో సహా, నాతో సహా ప్రతి ఒక్కరు ఆలోచించవలసిన ప్రశ్న!

బసవరాజీయం అనే వైద్య గ్రంథంలో కొన్ని కారణాలు చెప్పాడు. వాటిని విశదంగా పరిశీలిద్దాం... రండి...

**1. అత్యంబుపానం :-** అతిగా నీరు తాగడం : భోజనానికి ముందు నీరు తాగడం, ఆహారం కన్నా నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం, ఆకలైనప్పుడు అన్నాన్ని, దాహం అయినప్పుడు నీటిని తాగాలి... కానీ, ఆకలైనప్పుడు మంచి నీళ్ళు తాగి ఆకల్ని చంపుకోవడం, భోజనానికి ఆలస్యం వున్నప్పుడు కాఫీ, టీలు వంటివి త్రాగి కాలక్షేపం చేయడం, ఉదయం నుండి సాయంత్రం దాకా కాఫీ లేక టీల ప్రవాహంలో పడి ఈదులాడటం... ఇవి మన జీవిత విధానంలో ఈ రోజుల్లో సర్వసామాన్యం కాబట్టి ఆకలి మందగించడం, తీసుకున్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాకపోవడం అనేవి దాదాపుగా అందరికీ కామన్ విషయాలుగా మారాయి. అజీర్ణి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో గ్యాస్, అపానవాయువులకు ఇది ముఖ్య కారణం కూడా!

**2. విషమాశనం :-** నిజం చెప్పండి... మనలో సరిగ్గా వేళకు భోజనం చేసే అలవాటు ఎంత మందికుంది... ఉదయం 10 నుండి సాయంత్రం 5 దాకా ఉద్యోగాలు చేసి ఇళ్ళకు వెళ్ళే ఏ కొద్ది మందికో తప్ప.... వివిధ వృత్తి వ్యాపారాలలో ఉన్న వారికీ, వివిధ వృత్తి వ్యాపారుల దగ్గర పని చేసే వారికీ వేళకు భోజనం చేయడం అనేది కుదరని పని! ఉదయం టిఫిన్ చేసి ఇంట్లోంచి బయటకు వెళ్ళిన తర్వాత మళ్ళీ ఎప్పటికీ ఇంటికి భోజనానికి చేరతామో తెలియని పద్ధతిలో జీవించే వారికి తప్పనిసరిగా జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది.

**3. సంధారణం :-** అజీర్ణి ఏర్పడటానికి మరో ముఖ్య కారణం కూడా వుంది. అది మలమూత్రాన్ని అపానవాయువుల్ని ఆపుకోవడానికి బలవంతంగా ప్రయత్నించడం.

ఇంట్లోనే వుండే ఇల్లాల్ని తీసుకోండి... ఉదయం పనులన్నీ అయిపోయాక తీరికగా టాయ్లెట్ కు వెడదాం అనుకుంటారు. ఆ టైమ్ కు ఇంకేదో పని కనిపిస్తుంది. మధ్యాహ్నం చూద్దాలే అనుకుంటారు. రాత్రికి వీలు చూసుకుని వెళ్దాం అనుకుంటారు. అలా తెల్లవారిపోతుంది. ఇవ్వాళ ప్రొద్దున్నే జరగవలసిన కార్యక్రమం మర్నాడు

మళ్ళీ కథ మామూలే! ఇలా బలవంతంగా వాయిదా వేసి టైము తప్పించడం వలన క్రమేణా “మలబద్ధత” ఏర్పడుతుంది. మలబద్ధత (Constipation) ముఖ్యకారణం ఎక్కువ మంది విషయంలో మలవిసర్జనకు వెళ్ళడాన్ని ఏదో ఒక కారణంగా వాయిదా వేయడమే! మలబద్ధత ఏర్పడితే ఆఖరికి అజీర్తి వ్యాధికిలోను కావల్సి వస్తుంది.

సాధారణంగా వాత ప్రధానమైన శరీర తత్వం గల్గిన వాళ్ళకి మలబద్ధత సహజంగా వుంటుంది. దాన్ని పెంచే పనులు చేయడం వలన అది మరింత పెరుగుతుంది.

ఉదయం నిద్రలేస్తూనే మొదటి కార్యంగా మలవిసర్జనకు వెళ్ళిపోయే వారు రోగాలకు దూరంగా వుంటారు.

**4. స్వప్న వివర్యయం :-** రాత్రిపూట పెందరాశే పడుకోవడం, తెల్లవారు రూమునే లేచి పనులు చేసుకోవడం, పగలంతా శ్రమ పడడం ఇవి మానవ సహజమైన లక్షణాలు. అది నుంచి మనిషి శరీరం ఇలా జీవించి ఆరోగ్యంగా వుండడానికి ప్రయత్నించింది. ఇందుకు విరుద్ధంగా వుంటే అనారోగ్యమే అవుతుంది. స్వప్న వివర్యయం అంటే ఇదే... పగలు నిద్రపోయి, రాత్రి తెల్లవార్లు టీవీలకు అంటుకుపోవడం వంటి పనులు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. నైట్ డ్యూటీలు చేసే వారి గురించి మనం వేరే ఉపాయాలు ఏవైనా ఆలోచిద్దాం. కానీ, నైట్ డ్యూటీలు కాకుండా, జాగరణలు చేసే వారి గురించి మనం ఆందోళన చెందాలి. పగటి నిద్ర, రాత్రిపూట అతిగా మేల్కోవడం. ఇవి ఖచ్చితంగా జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయి.

**5. “ఈర్ష్యా భయ క్రోధ పరీక్షితేన, లుభేన, శుగ్రైస్య నిపీకితేన, ప్రద్వేష యుక్తేనచ సేవ్య మానవమన్నం నసమ్యక్పరిపోకమేతి” :-** ఇంత పెద్ద సంస్కృత సమాసంలో చాలా అద్భుతమైన మానసిక శాస్త్ర పరమైన అంశాలు చెప్పడం జరిగింది.

ఈర్ష్య (అసూయ), భయం, కోపం ఇలాంటి మనో ప్రవృత్తులు మొదటగా జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయి. అలాగే, లోభం, శోకం, దైన్యం అనే లక్షణాలు కూడా జీర్ణశక్తిని మందగించేస్తాయి. MELANCHOLY అంటారు ఈ రకమైన మనో ప్రవృత్తిని! దుఖ:సాగరంలో మునిగిపోయాడంటామే... అలాంటి స్థితి!

అజీర్ణాలు అనేక రకాలు అని చెప్పతూ అందులో మానసికదోషం వలన కలిగే జీర్ణాన్ని కూడా ప్రత్యేకంగా చెప్తారు ఆయుర్వేద వైద్యులు.

### అజీర్తి ఏర్పడితే కలిగే లక్షణాలు

1. జడత్వం, నిరుత్సాహం, Inaetive గా వుండటం
2. ముఖం ఉబ్బరించినట్లుంటుంది.

3. తీసుకున్న ఆహారం త్రేన్సులే వస్తుంటాయి. ఇవి కడుపులో జీర్ణంకాకుండా ఆహారం మిగిలిపోయినప్పుడు కన్పించే లక్షణాలు. దీన్ని ఆమాజీర్ణం అంటారు.
4. తల తిరుగుడు, దప్పిక, నోరు తడి ఆర్పుకు పోవడం.
5. నోట్లోంచి పొగలు వెక్కున్నట్లనిపించడం.
6. పుల్లటి త్రేన్సులు, కడుపులో మంట
7. అమితంగా చెమటలు పట్టడం, ఒళ్ళంతా మంటలు, ఈ లక్షణాలు కడుపులో Acidity ని సూచిస్తాయి.
8. కడుపులో నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో మెలిత్రిప్పినట్లు అనిపించడం.
9. మలబద్ధత, పొట్ట బిగుసుకుపోయి వుంటుంది.
10. శరీరం కట్టెలా బిగుసుకుపోయి వుంటుంది.
11. ఒళ్ళంతా నొప్పులు
12. గ్యాస్, పొట్ట ఉబ్బరించి అపానవాయువులు అమితంగా వస్తుంటాయి.  
వాత దోషాన్ని పెంచే పుల్లటి ఆహార పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, శనగపిండితో చేసినవి, దుంప కూరలు, పప్పులు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు అరగక కలిగే లక్షణాలు ఇవి.
13. అన్నం అంటే అసహ్యం పుట్టడం, గుండెలో ఏదో తేడా వున్నట్లనిపించడం, మనిషిలో మునుపటి ఉత్సాహం నశించిపోవడం ఈ లక్షణాలు రసశేషజీర్ణంలో కన్పిస్తాయి. వృద్ధాప్యంలో ఇవి ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి.
14. రొమ్ములో మంట, నోటి దుర్వాసన, మనిషి వడిలిపోయినట్లనిపిస్తే అది వాత దోషం పెరిగినందుకే అని గ్రహించాలి. మలబద్ధత కూడా దీనివలనే.
15. విరేచనాలు ఎక్కువగా అవటం, కడుపులో నొప్పి, వాంతులు, మంట - నెత్తురు కూడా పడడం వంటి లక్షణాలు వేడి చేసినప్పుడు కలుగుతుంటాయి. వేడి చేసే ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, మసాలాలు, చేపలు, రొయ్యలు వంటివి మానేసి, బాగా చలవ చేసే బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్, ముల్లంగి, క్యారెట్ వంటివి తీసుకుంటూ వుంటే ఈ బాధలు తగ్గుతాయి.

### అజీర్తిని నివారించే ఉపాయాలు

1. అల్లం మెత్తగా దంచి రసంతీసి, తేరుకోనిచ్చి పైన నీటిని మాత్రమే తీసుకోండి. లోపల తెల్లటి పిండిని వదిలేయండి. ఈ నీటికి సమానంగా తేనె కలిపి తాగితే అన్ని రకాల అజీర్తులు తగ్గుతాయి.

2. క్షారవటి అనే ఔషధాన్ని వాడుతుంటే అజీర్తి త్వరగా తగ్గిపోతుంది. ఇది పేగుల్ని బలసంపన్నం చేయడమే కాకుండా లివర్ స్ప్రీన్, పాంక్రియాస్, పేగులు



ఇవన్నీ కలిసి సంయుక్తంగా విడుదల చేసే వివిధ ప్రావాల మీద ఆధారపడి వుంటుంది. క్షారవటి ఈ అవయవాలన్నీంటికి మేలు చేస్తుంది.

3. క్షారవటితో పాటు శంబూకాదివటి అనే ఔషధాన్ని కూడా వాడితే, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అల్సరు (పేగుపూత), అజీర్తి, ఆకలి లేకపోవడం, నోటి దుర్వాసన, అన్న హితవు లేకపోవడం, అమీబియాసిస్, ఇతర సూక్ష్మజీవుల దోషాలతో సహా అన్ని అజీర్తి బాధలూ తగ్గి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

4. ఇవికాక ఇంకొన్ని చిట్టి చిట్కాలు మీ కోసం ఇస్తున్నాను పరిశీలించండి. వీలైతే ఆచరించండి. క్షారవటి, శంబూకాదివటి రెండూ వాడుతూ, అవసరం అనుకుంటే, ఈ చిట్కాలను కూడా పాటించండి. ఇవన్నీ నూరుశాతం నిరపాయకరాలే.

1. కరక్కాయల లోపలిగింజ తీసేసిన బెరడు, పిప్పళ్ళు, సావర్చలవణం - ఈ మూడింటిని సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా దంచి - ఈ పొడిని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. అరచెంచా పొడిని మజ్జిగలో గాని, వేడి నీటితో గాని తాగితే కడుపులో ఏర్పడే రకరకాల అజీర్తి బాధలు తగ్గి మంచి జీర్ణ శక్తి ఏర్పడుతుంది. మీలో ఉత్సాహవంతులు స్వయంగా తయారు చేసుకోవచ్చునే ఈ సలహా చెపుతున్నాను. దీన్ని 'అజీర్ణ హార చూర్ణం' అంటారు.

2. సైంధవ లవణం, కరక్కాయ, పిప్పళ్ళు వాము, శొంఠి - ఈ ఐదింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి ఇందాక చెప్పినట్లే మజ్జిగలో గానీ, వేడి నీళ్ళలో గానీ కలిపి త్రాగండి. జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటుంది.

3. ఎండిన కిస్మిస్ పళ్ళు, పంచదార, తేనె ఈ మూడింటిని సమానంగా తీసుకుని కలిపేసి మెత్తగా నూరితే చిక్కటి పేస్తులా వస్తుంది. ఇది ఒక నెల మోతాదులో తీసుకుంటే కడుపులో మంట, వేడి, అజీర్తి, రొమ్ములో మంట (Heart Burn) గొంతులో మంట, వేడి చేసినందు వలన కలిగే లక్షణాలు తగ్గుతాయి. Acidity కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. చేసి చూడండి. తేనె మంచిది కావాలి సుమా!

4. పిప్పళ్ళను వేడిచేసి మెత్తగా దంచండి. 100 గ్రాముల పొడికి 600 గ్రాముల పంచదార తీసుకుని పాకం పట్టి అందులో ఈ పిప్పళ్ళ పొడిని కలిపి - అరతులం అంటే చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోండి - కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటుంది. శరీరంలో అన్ని ధాతువులు బలంగా వుంటాయి.

5. పిప్పళ్ళ పొడి పాకం లాగానే శొంఠి పొడితో గానీ, అల్లం గుజ్జుతో కూడా ఇలానే పాకం పట్టి రోజూ తీసుకోవచ్చు. శొంఠి పాకం నొప్పుల్ని తగ్గిస్తుంది. అల్లం పాకం మానసికంగా వుండే బాధల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

## పది మందిలో పరువుతీసే “కునికిపాట్లు”

ఒక్కోసారి చిన్న చిన్న అంశాలే పెద్ద పెద్ద ఇబ్బందుల్ని తెచ్చిపెట్టుంటాయి. మనం ఎవరో పెద్ద మనిషి దగ్గర కూర్చుని మాట్లాడుతుంటాం. ఆయన నెమ్మదిగా తనకి మనం చేయదగింది గానీ, మనకి ఆయన చెయ్యదగింది గానీ చెప్తుంటారు మనం వింటూ ఉంటారు. చాలా మంది కూడా మనలానే వింటూ వింటున్నాం అనుకుంటూ వుంటారు. కళ్ళతో చూస్తూనే ఉంటారు కానీ, మనసు నిద్రలోకి జారిపోతుంది. కళ్ళు తెరచి నిద్రపోగలిగే శక్తి చాలా మంది కుంటుంది. నిలబడి నిద్రపోగలిగే శక్తి కూడా చాలామందికుంటుంది.

వీళ్ళలో చాలామంది ఏదైనా పని ధ్యాసలో పడితే ఇలా నిద్రలోకి జారిపోరు. కొద్దిపాటి విశ్రాంతి దొరికితే మాత్రం నిద్రను ఆపుకోలేరు. కారు స్టీరింగ్ పుచ్చుకుంటే, తెల్లవారల్లా ఆగకుండా డ్రైవ్ చెయ్యగలిగిన వారికూడా చాలామందిలో విశ్రాంతి దొరికితే కునికిపాట్లు పడే లక్షణం ఉంటుంది. పక్కవాడి మీదకు వాలినప్పుడో నలుగురికి వినిపించేలా గురక పెట్టినప్పుడు మాత్రమే వాళ్ళు నిద్రలోకి వెళ్ళిన సంగతి తెలుస్తుంది.

- ◆ ఇదేమైనా జబ్బా...? అవుననడానికి వీలేదు. అలాగని కాదనడానికి కూడా వీలేదు.
- ◆ పిలవగానే పలికినట్లు కమ్మగా నిద్రపోగలగడం ఏ వయసు వారికయినా ఒక వరం అదొక అదృష్టం కూడా!
- ◆ ఎప్పటికప్పుడు మనసూ, శరీరం కూడా ఈ విధంగా రిలాక్స్ అవడం వలన... శరీరం కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పుంజుకొంటుంది. మనిషి రెట్టించిన ఉత్సాహంతో మళ్ళీ పనిలోకి దిగే అవకాశం ఉంటుంది.
- ◆ అవసరమైన ఆలోచనలు, భయాలు, దుఃఖాలు, ద్వేషాలూ పెట్టుకోకుండా ఎప్పటికప్పుడు మనసును తాజాగా ఉంచుకోగలిగేందుకు ఈ అలవాటు బాగా ఉపయోగపడుతుంది కూడా!

కానీ...

- ◆ అతి ముఖ్యమైన సమాచారం తెలుసుకునే సమయంలో నిద్రాదేవత ఆవహించడం వలన మనం పెద్ద స్థాయిలోనే నష్టపోవాల్సిన ప్రమాదాన్ని ఆహ్వానించినట్లే అవుతుంది. మన మీద మనకే నమ్మకం, ఆత్మవిశ్వాసం అనేది పూర్తి స్థాయిలో ఏర్పడదు. అందువలన మన పని సామర్థ్యం పడిపోయే అవకాశం కూడా వుంది...
- ◆ ఈ లాభ నష్టాల బేరీజు సంగతి అలా ఉంచితే, రావలసినప్పుడు రాకుండానూ, రాకూడనప్పుడు వచ్చే 'నిద్ర' అనేది మనల్ని ఒక్కోసారి ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్న సంగతి మాత్రం వాస్తవం. నిద్రకే కాదు, విరేచనం అయ్యే విషయంలోనూ ఇదే సూత్రం చాలా మందికి వర్తిస్తుంది. అది వేరే సంగతి!

### కునికి పాట్లు తగ్గడానికి నివారణోపాయాలు లేవా?

ఉన్నాయి.... ఈ అంశాలు జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి!

1. ఆయుర్వేదంలో దీన్ని 'తంద్ర' అంటారు
2. చుట్టూ పరిసర జ్ఞానం కొద్దిసేపు ఆ వ్యక్తికి తెలియకుండా పోవడం తంద్రలో మొదటి లక్షణం
3. ఆవులింతలు, అలసట, శ్రద్ధ కలగక పోవడం, ఉత్సాహం నశించి పోవడం అనేవి ఈ 'తంద్ర' ఉన్నప్పుడు సహజంగా కలిగే లక్షణాలు.
4. ఎంతో ఇష్టంగా ఇవ్వాల ఈ పని పూర్తి చేయాలని దీక్షగా కూర్చుంటాం. రెండు నిమిషాలయ్యే సరికి కొద్దిగా కునికిపాట్లు కలిగాయనుకోండి... హుష్.. కాకి! ఉత్సాహం అంతా నీరు కారిపోతుంది, బద్ధకం ఆవహిస్తుంది. ఆఖరికి ఆ పనిని వాయిదా వేసేసి రిలాక్స్ అవ్వాలని ప్రయత్నిస్తాం. యిలా వాయిదాలు వేసే మానసిక స్థితిని Procrastination అంటారు. పరాజితులకు ఇది ముఖ్య లక్షణం. కునికిపాట్లు పడేవారికి ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
5. శరీరంలో కఫదోషం ఎక్కువగా ఉండటం వలన ఇలా కునికిపాట్లు పడే అలవాటు ఏర్పడుతుంది. కఫ ప్రధానమైన శరీరతత్వం ఉన్నవారికూడా ఈ అలవాటు సహజంగా ఉంటుంది.
6. కునికిపాట్లు పడేవారికి 'ఆలస్యం' అనే గుణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తీసుకోవలసిన నిర్ణయాన్ని తీసుకోవలసిన సమయంలో తీసుకోకపోవడాన్ని కూడా 'ఆలస్యం' అనే అంటారు. అలాంటి దుర్గుణాలు మనలో ఉంటే వదుల్చుకోవడం, భవిష్యత్తులో రాకుండా చూసుకోవడం అవసరం కూడా!

7. ఏదైనా వ్యాధులు పడి లేచిన వారికి, బలహీనులకీ కునికిపాట్లు పడే పరిస్థితి తరచూ వస్తుంటుంది.
8. బలం ఎక్కువైన వారికీ, కేలరీలు ఎక్కువగా మిగిలిపోయిన వారికూడా కపాధిక్యత వలన నిద్ర, తంద్ర, కునికిపాట్లు వంటి లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.
9. తరచూ కునికిపాట్లు ఎక్కువగా ఉంటున్న వారికీ, నిద్ర మత్తుగా ఉంటున్నవారికీ, బద్ధకం ఎక్కువై, ఉత్సాహం నశించి ఎప్పుడూ నీరసంగా, మత్తుగా, జోగుతున్న వ్యక్తులకు 'హింగుశేశ్వర రసం' అనే ఆయుర్వేద ఔషధం బాగా మేలు చేస్తుంది.
10. కఫాన్ని పోగొట్టడానికి, బలహీనత తగ్గించి ఉత్సాహాన్ని పెంపొందించడానికి, అలసటని, పోగొట్టడానికి హింగుశేశ్వర రసం బాగా ఉపయోగపడుతుంది.
11. ఈ ఔషధంతో పాటు అల్లం రసం తేనెతో గాని, పంచదారతో గాని కలిపి తాగితే ఇంకా ఎక్కువ త్వరగా పనిచేస్తుంది.
12. అల్లాన్ని దంచి గానీ, మిక్సీ పట్టిగానీ పిండితే పచ్చటి అల్లం రసం వస్తుంది. ఒకసారి పీకిన తొక్కుతో కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి మళ్ళీ తొక్కి పిండవచ్చు కూడా. ఇలా తీసిన రసాన్ని ౬ గిన్నెలో ఉంచి తేరుకోనివ్వండి. అడుగున 'పిండి' వంటి పదార్థం మిగిలి, పైన నీరు తేరుకుంటుంది. ఆ నీటిని మాత్రమే తాగండి. మిగిలిన పిండి పదార్థాన్ని వదిలేయండి! ఇదీ, అల్లం రసం తాగవలసిన పద్ధతి! కావాలంటే, అందులో తీపి గానీ, తేనె గానీ కలుపుకోవచ్చు.
13. మలబద్ధతని సరిచేసుకోండి కునికి పాట్లకు ఇది కూడా ఒక కారణం. 'మలశోధక చూర్ణం' అరచెంచా నుండి ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు పూటలా తీసుకుంటే మలబద్ధత రాకుండా ఆగుతుంది. మలశోధక చూర్ణం విరేచనాల మందుకాదు. దీనిని రోజూ వాడుంటే, ప్రతిరోజూ సాఫీగా విరేచనం అయ్యేలా పేగుల్ని దృఢతరం చేస్తుంది!
14. ఉసిరికాయకీ కునికిపాట్లను తగ్గించి, ఉత్తేజాన్నిచ్చే శక్తి ఉంది. త్రిఫలచూర్ణం అనే ఔషధాన్ని నీళ్ళతో గాని, పాలతోగానీ, మజ్జిగతో గానీ, తేనెతో గాని అరచెంచా నుంచి చెంచా మోతాదులో రెండుసార్లు రోజూ తీసుకుంటూ ఉంటే ఉత్తేజకరంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రక్తహీనత కారణంగా తంద్ర ఏర్పడిన రోగులకు... ఇనుము త్వరగా శరీరానికి వంట పట్టడానికి ఈ చూర్ణం బాగా తోడ్పడుతుంది.

15. 'కళ్యాణచూర్ణం' అనే ఔషధం నాడీ ఉత్తేజ కారకంగా ఉంటుంది. మెదదుని ఉత్తేజపరచి వ్యక్తిని యాక్టివ్ గా ముందుకు దూకేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. మానసికంగా, కృంగిపోతున్నవారికి, స్ట్రెస్ లో ఉన్నవారికీ, డిప్రెషన్ కు లోనైన వారికి ఇది మంచి ఔషధం.
16. పిల్లి పీచర వేళ్ళు బజార్లో మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఈ వేళ్ళు తెచ్చుకుని బాగు చేసుకుని మెత్తగా దంచి చూర్ణం చేసుకోండి. ఒక చెంచా పొడిని పాలలోగాని, పంచదార కలిపి గాని తేనెతో గానీ, నేరుగా గానీ రెండు పూటలా తీసుకుంటూ ఉంటే, శరీరానికి పుష్టి కల్గుతుంది. ఉత్తేజం కల్గుతుంది. నిద్ర, తంద్ర తగ్గుతాయి.
17. కునికిపాట్లు పడే వారు స్థూలకాయలైనట్లయితే ఆహారం విషయంలో చాలా శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. తేలికపాటి ఆహారాన్ని మాత్రమే భుజించాలి. స్వీట్లు, పాలు, పెరుగు వంటివి తీసుకోకుండా ఉంటే మంచిది. 'గసగసాలు' కునికి పాట్లకు కారణం అవుతాయి. మనల్ని నల్లమందుకు తెలియకుండా బానిస చేస్తాయి గసగసాలు. వాటి వాడకాన్ని సాధ్యమైనంతవరకు తగ్గించడం మంచిది! ఎక్కువ కేలరీలు కల్గిన ఆహారం నిద్రమత్తుకు కారణం అవుతుంది.
18. కునికిపాట్లు పడేవారు చిక్కి శల్యమైనప్పుడు, ధాతుక్షయంతో నీరసించినప్పుడు తగిన పోషక పదార్థాలను అందించి, జీర్ణశక్తిని పెంపొందించేసి మళ్ళీ మూమూలు మనిషిగా తయారు చేయవలసి ఉంటుంది. ఇందుకు "కుముదేశ్వరరసం" బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వివిధ కారణాల వలన క్షీణించే రోగికి క్షీణతకు కారణమైన అంశాలకు తగిన చికిత్స చేస్తూ అదనంగా కుముదేశ్వరరసం వాడితే మంచిది! ఉదయం రాత్రి దీన్ని తీసుకుని వేడిగా ఏదైనా ద్రవపదార్థాన్ని తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది!

## పగవారికి కూడా రాకూడని వ్యాధి “పక్షవాతం”

కేన్సర్, గుండె జబ్బుల తర్వాత మూడో ముఖ్యమైన వ్యాధి పక్షవాతం గురించి మనం ఎంత చెప్పుకున్నా సరిపోని అంశమే అవుతుంది. ఎందుకంటే, బతికున్న శవం లాగా మనిషిని నిశ్చేష్టంగా పడేసే పరిస్థితికన్నా దారుణమైంది ఇంకొకటి వుండదు. కాబట్టి!

పక్షవాతానికి వయసు పట్టింపులుండవు, ఆడామగా పట్టింపులు అంతకన్నా వుండవు. ఏ వయసు వారికైనా రావచ్చు కాబట్టి ముఖ్యంగా 50 ఏళ్ళు దాటిన ప్రతి ఒక్కరూ పక్షవాతం పెనుభూతానికి బలి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది కాబట్టి ఈ వ్యాసం అందరికోసం.

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో ఏకాంగవాతం అనీ, పక్షవాతం అనీ, పక్షవధవాతం అనీ, పక్షాఘాతవాతం అని పిలుస్తుంటారు దీన్ని, పెరాలసిస్ లేక ‘హెమిప్లేజియా’ అని ఆధునికులు పిలుస్తుంటారు. "Stroke" అని ముద్దు పేరు కూడా వుంది ఈ పక్షవాత వ్యాధికి.

పక్షవాతాన్ని ("Stroke") అధ్యయనం చేస్తే మెదడు, గుండె, రక్త ప్రసార వ్యవస్థలు ఎలా పనిచేస్తాయో ఒక అవగాహన కల్గుతుంది. దాన్ని అర్థం చేసుకోగలిగితే పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదాన్ని దాదాపుగా మనం నివారించుకోవచ్చున్నమాట!

ఒక భయంకర వ్యాధి పాలిట పడకుండానూ, ఒక వేళ వచ్చినా, అది తేలికగా తగ్గేలా అనేక ఉపాయాలు తెలియచేసే ఈ వ్యాసంతో అక్షర లక్షలు విలువచేసే ఉపయోగాలున్నాయి.

### ఆయుర్వేదంలో పక్షవాతం

వాతం ప్రకోపించి అర్థ శరీరంలో వ్యాపించడం వలన సగం శరీరం కదిల్చినా కదలకుండా గిల్లినా స్పర్శ తెలియకుండా అయిపోతుందనేది ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో సూక్ష్మంగా చెప్పిన వివరణ!

వాతం ఎక్కడ ప్రకోపిస్తుందనేది ఇప్పుడు మీరడగవలసిన మొదటి ప్రశ్న! ఇలాంటి ప్రశ్నలు చాలా వున్నాయి మీరే అడిగి తెలుసుకోవలసినవి! వాటన్నింటికీ విడివిడిగా సమాధానాలు ఇప్పుడు మీకు దొరుకుతాయి.

వాతం మెదడులో ప్రకోపిస్తుంది అనేది మొదటి ప్రశ్నకు సమాధానం!

◆ వాతం ప్రకోపించినట్లు మనకు ఎలా తెలుస్తుందండీ... స్కానింగ్ లో తెలుస్తుందా? ఎక్స్ రేల్లో కన్సిస్టుందా... అనేది దీనికి అనుబంధ ప్రశ్నలు.

◆ వాతం అన్నా, వాయువు అన్నా 'గాలి' అనే అర్థం. 'గాలి' ఎలాకన్సిస్టుంది? సరే! మెదడులోపలి గాలి ప్రకోపించడం ఏమిటీ... ఇదంతా గందరగోళంగా వుంది కదా... పక్షవాతం గురించి క్షుణ్ణంగా అర్థం కావాలంటే ఈ గందరగోళంలోంచి మీరు బయటపడాలి ముందు!

సమస్తమైన నాడీ వ్యవస్థ (Nervous Systems) శక్తివంతంగా పనిచేయడానికి కారణమయ్యే ధాతువుని వాతం అంటుంది ఆయుర్వేదం. మెదడు ద్వారా శరీరానికి అందే సమాచార వ్యవస్థ అంతా వాతం వలనే జరుగుతుంది. మెదడు తన విధిని తాను నెరవేర్చడానికి 'వాతం' ప్రముఖమైన కారణం అంటుంది ఆయుర్వేదం.

మస్టిష్కం (మెదడు)లో ఏ కొద్ది తేడా వచ్చినా వాతం ప్రకోపితమౌతుంది. అందువలన అనేక వాత వ్యాధులు మనకు కలుగుతుంటాయి.

మెదడు తన విద్యుక్త ధర్మాన్ని సక్రమంగా నెరవేర్చడానికి తోడ్పడే ధాతువుని వాతం అంటారు. ఏ కారణం చేతనైనా అది చెడినప్పుడు వాత ధాతువు వాత దోషంగా మారి మెదడు పనితీరుని దెబ్బతీస్తుంది. అందువలన అనేక నాడీ Neurological Disorders నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన నరాల జబ్బులన్నీ ఏర్పడుతుంటాయి. పక్షవాతం అలా ఏర్పడుతున్న ఒక వాత వ్యాధి! మెదడులో వాతం ప్రకోపించడం వలన ఈ పక్షవాత వ్యాధి వస్తోందన్నమాట!

### ఇప్పుడు మరో ప్రశ్న - మెదడులో వాతం ప్రకోపించడానికి దారి తీస్తున్న అంశాలేమిటి...?

◆ “రక్త మాశ్రిత్య పవనః” అంటే రక్తాన్ని ఆశ్రయించిన వాతం మెదడులోపల Damage కి కారణం అవుతోందని అర్థం !

◆ మెదడుకి ఆక్సిజన్ కల్గిన రక్తాన్ని తీసుకువెళ్ళే రక్తనాళాల్ని ధమనులు అంటారు. ఈ ధమనులు గట్టిపడిపోయి రక్తనాళం లోపల అవరోధాలు (Blocks) ఏర్పడడం వలన రక్త సరఫరాలో తేడాలు ఏర్పడి వాక్షవాతం రావచ్చు.

◆ రక్తాన్ని ఆశ్రయించిన వాతం ప్రకోపితమైనప్పుడు బీపీ (రక్తపోటు)

పెరుగుతుంది. ఈ బీబీ అనేక అనర్థాలకు కారణం అవుతుంది. అది మెదడుని దెబ్బతీసి పక్షవాతాన్ని సృష్టించవచ్చు కూడా! ప్రాణాపాయ స్థితికి దారితీసినా ఆశ్చర్యం లేదు.

గుండెజబ్బుల గురించి, ఎయిడ్స్ గురించి, లివర్ గురించి తెలుసుకొన్నంతగా పక్షవాతం గురించి వివరంగా తెలియజేస్తున్న సమాచారం మనకి తక్కువ కాబట్టి మనం కూడా “పక్షవాతంకేర్”ని చాలా తక్కువగా పాటిస్తుంటాం కానీ, ముందు జాగ్రత్త పడితే మెదడు పని సామర్థ్యాన్ని మనం కాపాడుకున్నవాళ్ళం అవుతామన్నమాట. ఇప్పుడు మళ్ళీ ప్రశ్నలోకి వద్దాం.

**మెదడు దెబ్బతింటే కాలు, చెయ్యి, మాట.... ఇలాంటి ఏ పడిపోవడం ఏమిటి?**

ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పడానికి ముందు మెదడు గురించి రెండు ముక్కలు చెప్పాలి 70 కిలోలు మనుషుల సగటు బరువు అనుకుంటే, దాదాపు 1200 గ్రాముల బరువుంటుంది మనిషి మెదడు. అలాగని వంద కేజీల మనిషికి మెదడు బరువు మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని అనుకోకండి! సగటున మనిషి మెదడు బరువు 1200 గ్రాములుంటుంది. అంటే మొత్తం శరీరంలో 1:60 నిష్పత్తిలో మెదడు వుంటుందన్నమాట. కానీ, తక్కిన శరీరంతో పోల్చినప్పుడు, మొత్తం రక్తంలో 16 శాతం రక్తం మెదడుకి సరఫరా అవుతోందని లెక్కలు చెప్తున్నాయి.

మన మెదడు ప్రతి చిన్న భాగానికి ఏదో ఒక ప్రత్యేకమైన బాధ్యత వుంది. ఇందులో ఏ పార్టుకి అందవలసిన రక్తంలో ఏ కొద్ది తేడా వచ్చినా ఆ పార్టు పని శక్తి తగ్గిపోతుంది. కంటిచూపు, చెవి వినికీడి, కాళ్ళూ చేతులూ కదల్చడం, జ్ఞాపకశక్తి... ఇలా మనం చేసే ప్రతి పనికి సంబంధించిన ఒక సెంటర్ మెదడులో వుంటుందన్నమాట. ఏ సెంటర్ కి రక్తం సరఫరా తగ్గిపోతే ఆ సెంటర్ పనితీరు కుంటుపడిపోతుంది.

నిజానికి ఎక్కువగా పనిచేసే కేంద్రానికి ఎక్కువ రక్తం కావాలి. ఒక ఉపన్యాసకుడు మహోద్భృతంగా ఉపన్యసిస్తున్నాడనుకొందాం! ఆయన అలా ప్రసంగిస్తున్నప్పుడు మెదడులో ప్రసంగానికి సంబంధించిన కేంద్రం ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది కదా! అందుకని, ఆ సమయంలో దానికి ఎక్కువ రక్తం అందాలి. లేకపోతే, ఆ ఉపన్యాసకుడు బుర్ర పనిచేయక అలానే నోరు వెళ్ళబెడతాడు. అదీ సంగతి!

ఇంతకీ రక్తాన్ని మెదడులోపలి భాగాలు, కేంద్రాలు ఏం చేసుకొంటాయి...? తాగుతాయా...? ఇదీ మీకు కలగవలసిన అనుమానమే!



◆ రక్తం ద్వారా గ్లూకోజ్, ఆక్సిజన్ ఇవి రెండు ప్రధానంగా మెదడుకి చేరతాయి. అవి తగినంతగా రావాలి. ఎక్కువగా వచ్చినా వాతం పెరుగుతుంది. తక్కువగా వచ్చినా వాతం పెరుగుతుంది.

800-1000 ఎమ్ఎల్ ఆక్సిజన్ 75-100 మిగ్రా గ్లూకోజ్ ప్రతి నిమిషమూ మెదడుకి అందుతూ వుండాలి. అది 500 ఎమ్ఎల్ కన్నా తగ్గితే మెదడు దెబ్బతింటుంది.

కేవలం 30 సెకన్ల పాటు తగ్గితే చాలా మెదడులోని ఆ ప్రత్యేక కేంద్రం తన పనిని నిలిపేస్తుంది. 30 నిమిషాల తర్వాత ఆ ప్రాంతంలో మెదడు కణాలు పనిచేయడం ఆపేస్తాయి. ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటలలోపు రక్తం సరఫరా నిలిచిపోతే మెదడు కణాలు చచ్చిపోతాయి Cellular Death అంటారు దీన్ని.

రక్తంలో వాతం ప్రకోపం చెందినందువలనే మెదడులో ఈ డామేజ్ జరిగిందనేది స్పష్టం ! వాతం దోషంగా మారితే ఇంత అనర్థం జరుగుతుంది.

రక్తం ద్వారా మెదడుకి చేరిన గ్లూకోజ్, ఆక్సిజన్లు అక్కడ చేస్తున్న పనేమిటి? ఇలా ప్రశ్నలడిగితేనే సైన్సులోపలి రహస్యాలు తెలుస్తాయి కాబట్టి మీరు కూడా ఇలా తర్కించుకోవడం అవసరం.

మెదడు కణాన్ని 'న్యూరాన్స్' అంటారు కదా! న్యూరాన్లోకి వెళ్ళిన రక్తంలో గ్లూకోజ్ 85 శాతం, గ్లూకోజ్ కార్బన్ డయాక్సైడ్ గా మారే ప్రక్రియలో బోలెడంత వేడి వుస్తుంది. అందుకే మనం బాగా ఆలోచించినప్పుడు "బుర్ర వేడెక్కిపోయిందండీ" అంటుంటాం. మిగిలిన 15 శాతం గ్లూకోజ్ లాక్టిక్ ఆమ్లం, పైరూవిక్ ఆమ్లం... ఇలా వివిధ పదార్థాలుగా మారిపోతాయి. సిరల ద్వారా ఊపిరితిత్తుల్ని చేరి శ్వాసక్రియ ద్వారా కార్బన్ డయాక్సైడ్ బయటకు పోతుంది.

రక్తం ద్వారా వచ్చిన ఆక్సిజన్, గ్లూకోజ్ లు మెదడుకణాలకు ప్రాణాన్ని, శక్తిని అందిస్తాయి. ఈ ప్రక్రియలో తయారయిన విష పదార్థాల్ని, విషయ వాయువుల్ని శరీరం బయటకు నెట్టేస్తుంది.

ఏ ఏ మెదడు కేంద్రానికి ఎంతెంత రక్తం (ఆక్సిజన్, గ్లూకోజ్ లు) ఎప్పుడప్పుడు కావాలో అంతంతా ఆటోమెటిక్ గా అందిపోతుంటుంది దాన్ని "ఆటో రెగ్యులేషన్" అంటారు. ఆటో మెటిక్ గా అంటే రక్తంలో వున్న వాతం ఈ ఆటో రెగ్యులేషన్ ప్రక్రియని నెరవేర్చి పెండ్రోందన్నమాట. ఈ వాతం ప్రకోపిస్తే ఆటో రెగ్యులేషన్ అనేది సహజంగానే దెబ్బతింటుంది కదా! ఇలాంటి కారణం వలనే పక్షవాతం వస్తోంది.

ఇప్పుడు అర్థం అయ్యిందా... వాతం అనేది మెదడుని ఎలా పనిచేయిస్తోందో!! ఇంకా చాలా విషయాలున్నాయి మనం తెలుసుకోవలసినవి!!

## రక్తంలో వాతం పెరిగితే ఏమౌతుంది? అనేది మరో చక్కని ప్రశ్న!

రక్తంలో వాతం పెరిగితే చాలా అనర్థాలు జరుగుతాయి బీపీ పెరగడం అందులో ఒకటి!

ఒక్కసారిగా రక్తపోటు పెరిగిందనుకోండి, రక్తనాళాల లోపలి గోడలు (Inner Lining of Blood Vessel) దెబ్బతిని ఆటో రెగ్యులేషన్ ప్రక్రియలో దెబ్బతీస్తుంది.

దీని వలన రక్తనాళంలోపల ఎక్కడో బలహీనమైన చోట చిన్న చిన్న బుడగలు ఏర్పడతాయి. ఈ బుడగల్ని చార్జట్ అండ్ బొకార్డ్ ఎన్యూరిజం అంటారు.

అసలే బీపీ పెరగడం వలన రక్తనాళాలు కుంచించుకుని వుంటాయి. అశ్రద్ధ చేయడంలో మొసగాళ్ళు అనిపించుకోగల్గినవారు ఈ బీపీని మరింత పెంచుకుంటూ వుంటే రక్తనాళం కూడా దెబ్బతిని, దాని లోపల బుడగల (ఎన్యూరిజం) ఏర్పడి రక్తనాళం లోపల రక్తం ప్రవహించే మార్గం సన్నబడిపోతుంది.

అందువలన రక్తం ప్రవహించే వేగం తగ్గిపోతుంది. రక్త పరిమాణం కూడా తగ్గిపోతుంది ఈ తగ్గిపోవడం మెదడులో ఏ కేంద్రంలో జరిగితే ఆ కేంద్రం పనిచేయకుండా ఆగిపోతుందన్న మాట! పక్షవాతం రావడానికి ఇది ఒక కారణం.

మెదడు కేంద్రాలకు రక్తం అందవలసినంత అందకపోవడాన్ని 'ఇస్కీమియా' అంటారు. ఈ ఇస్కీమియా వలన ఆక్సిజన్ వగైరా తగినంతగా అందకపోవడాన్ని 'హైపోక్సియా' అని పిలుస్తారు.

ఇస్కీమియా వలన ఆక్సిజన్ గ్లూకోజ్ లో తగినంత అందకపోవడమే కాకుండా, మెదడు కణాల్లోంచి కార్బన్ డయాక్సైడ్ వంటి ఇతర విష పదార్థాలు బయటకు పోవడం కూడా తగ్గిపోతుంది.

ఈ కారణంచేత పక్షవాతం వచ్చిన రోగిని గాలి ధారాళంగా వచ్చేచోట పడుకోబెట్టి శ్వాసక్రియ బాగా జరిగేలా చూడడం అవసరం.

## పక్షవాతం ఎలా వస్తుంది?

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ప్రతి పదాన్ని జాగ్రత్తగా విశ్లేషించి అర్థం చేసుకొంటే చాలా వివరాలు తెలుస్తాయి మనికి.

“పక్షవధ” లేక “పక్షపూతం” అనే వాత వ్యాధిగా ఈ వ్యాధిని చెప్పడంలోనే మస్తిష్కంలో రెండు పక్షాలు (Two Hemispheres) వుంటాయనీ, అందులో ఒక పక్షం దెబ్బతినడం వలన శరీరంలో ఒక అర్థభాగం చేష్టావిహీనం అవుతోందని అర్థం అవుతోంది.

“వాయుః సారాః స్నాయు ర్విశోష్య” అనే సూత్రంలో ఈ అర్థాన్ని స్పష్టంగా చెప్పాడు.

మెదడులో ఒక పక్షంలో సిరలు శోషించబడడం వలన శరీరంలో కాళ్ళు, చేతులు ముఖానికి సంబంధించిన కండరాలకు ఆజ్జలు జారీ చేసే ప్రసారవ్యవస్థ దెబ్బతినడం వలన ఆయా భాగాలు స్పర్శజ్ఞానం లేక, క్రియాసామర్థ్యాన్ని కోల్పోతాయని చాలా వివరంగా బోధించారు.

ఇలా ఒక అర్థభాగంలో జరిగినప్పుడు దాన్ని ఏకాంగవాతం అనీ, మొత్తం శరీరానికి జరిగినప్పుడు సర్వాంగవాతం అని కూడా చెప్పడం జరిగింది.

ఇందులో మస్టిష్మావరణ శోథ (Cerebral Oedema) జరుగుతుందనీ, మస్టిష్కంలో వ్రణం ఏర్పడుతుందనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం నమ్ముతోంది.

మెదడు రెండు పక్షాలుగా వుంటుందని చెప్పుకున్నాం కదా! శరీరంలో ఎడమ భాగానికి సరఫరా అయ్యే నాడీ వ్యవస్థ అంతా మెదడులో కుడి పక్షంలోంచి బయలుదేరుతుంది. అలాగే మెదడులో ఎడమ పక్షంలోంచి శరీరం కుడి భాగానికి నాడీ వ్యవస్థ కనెక్ట్ అయి వుంటుంది.

పక్షవధ అనేది కుడి పక్షంలో జరిగినప్పుడు శరీరం ఎడమ పార్శ్వం అంతా బలహీనం అవుతుందన్నమాట. అలాగే మెదడు ఎడమ పక్షంలో డామేజ్ జరిగితే కుడి భాగం శరీరం పక్షవాతానికి గురి అవుతుంది.

ఈ వ్యాధిలో గుండె చాలా బలహీనం అవుతుందనీ, గుండె నుంచి జరిగే కార్యకలాపాలన్నింటిలోనూ వాత ప్రకోపం వలన రక్తపోటువంటి అనేక, తేడాలు ఏర్పడి ఈ వ్యాధి లక్షణాలను జటిలం చేస్తాయనీ మొత్తం మీద గుండె, మెదడు ఇవి రెండూ వాతం వలన చాలా దెబ్బతింటాయనేది ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో సూచించిన విషయం!

ఈ శాస్త్ర విషయాల్లోని మర్మం మనికి ఆధునిక వైద్యులు చేసిన పరిశోధనాత్మక విశ్లేషణ వలన స్పష్టంగా ఇప్పుడు అర్థం అవుతోంది!

### పక్షవాతంలో ప్రాణహీని

పక్షవాతం వచ్చిన తర్వాత మళ్ళీ మామూలు మనిషి అయ్యాడంటే పునర్జన్మ పొందాడని అర్థం.

◆ వయసు పెద్దదయినప్పుడు, రోగి బలహీనుడైనప్పుడు, బీపీ కంట్రోల్లో లేనప్పుడు పక్షవాతంలో ప్రాణహీని కలిగే ప్రమాదం ఉంది.

- ◆ ఆదవాళ్ళలో నెలసరి అవుతున్న వారికి పెద్దగా పక్షవాత ప్రమాదం లేదు గాని, కుటుంబ నియంత్రణ బిళ్ళలు వాడే వారికి మాత్రం బీపీ పెరిగి పోవాతం వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు డిప్రెషన్లు ఎక్కువగా వుండే స్త్రీలలో పక్షవాతం త్వరగా తగ్గకపోగా ప్రాణహాని కలిగే అవకాశం వుంది.
- ◆ నల్లవాళ్ళలో బీపీ ఎక్కువని, తెల్ల జాతుల వారికి అంత ప్రమాదం లేదని చెప్తారు.
- ◆ సాధారణంగా శీతాకాలంలో పక్షవాతం ఎక్కువగా వస్తుందని కూడా చెప్తారు. ఈ రెండింటికీ ప్రత్యేకమైన కారణాలు లేకపోలేదు. మనుషుల్లో నల్లజాతి వారు ఎక్కువగా వాత ప్రధానమైన శరీరతత్వం కలిగి ఉంటారు. అలాగే శీతాకాలంలో వాతం ఎక్కువ త్వరగా ప్రకోపిస్తుంది. ఈ కారణాలు పక్షవాతానికి అనుకూలంగా వుంటాయన్న మాట!
- ◆ కొన్ని కుటుంబాల్లో వరసగా గాని, ఎక్కువ మందికి గాని పక్షవాతం పస్తోందంటే వంశ పారంపర్య కారణాలు కూడా వుండి వుండవచ్చు.
- ◆ బి.పి ఎంత ఎక్కువగానూ, ఎంత ఎక్కువ కాలంనుంచి వున్నదన్న దాని మీద పక్షవాతం రిస్క్ ఎంత ఎక్కువగా వుందనేది ఆధారపడివుంది. బీపీ పెరగడానికి దారితీసే పరిస్థితుల్ని అదుపు చేయగలిగితే బీపీకి వాడే మందులు పనిచేసే వెంటనే పక్షవాతం తగ్గే అవకాశం ఉంది.
- ◆ గుండె జబ్బులు రకరకాల కారణాల వలన ఏర్పడుతుంటాయి. పక్షవాతానికి అవి తోడయినప్పుడు ప్రాణాపాయ స్థితి కల్గుతుంది. పక్షవాత వ్యాధిలో గుండెకు సంబంధించిన జాగ్రత్తలన్నీ పకడ్బందీగా తీసుకోగలగాలి.
- ◆ షుగర్ వ్యాధి కూడా వాత వ్యాధి! షుగర్ వ్యాధి వున్న వారికి, పక్షవాతం వచ్చినప్పుడు అది తగ్గడం చాలా కష్టం అవుతుంది. షుగర్ వ్యాధి వాయువు అయితే, బీపీ వ్యాధి అగ్ని, ఈ అగ్ని, వాయువు ఒకేసారి తోడయితే కొంపలంటుకుంటాయి కదా! కాబట్టి షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు తరచూ బీపీని, నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుని అంచనా వేసుకొని, భవిష్యత్తులో పక్షవాతం రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం.
- ◆ స్థూలకాయం, రక్తంలో క్రొవ్వు తక్కువగా వుంటే పక్షవాతంలో రిస్క్ ఎక్కువగా వుంటుంది. ప్రాణాపాయం కలగవచ్చు కూడా.
- ◆ పొగత్రాగే అలవాటు బీపీని కంట్రోల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. అందువలన పక్షవాతం సోకర్లలో తీవ్రంగా వుంటుంది. ఆల్కహాల్ మాదకద్రవ్యాలు కూడా

అంతే హాని చేస్తాయి. పరిమితినిదాటి అతిగా మందు పుచ్చుకునే వారికి పక్షవాతం వస్తే చాలా సీరియస్ గా వచ్చే అవకాశం వుంది.

### బి.పి. పెరిగితే మెదడులో రక్తస్రావం

#### ఇంక అసలు విషయానికి వద్దాం

పక్షవాతంలో 15-20 శాతం మందికి మెదడు లోపల అధికంగా రక్తస్రావం జరగడం కారణంగా ఈ వ్యాధి వస్తోందని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

ఇవ్వాళంటే సి.టి స్కాన్, ఎమ్.ఆర్.ఐ వంటి ఆధునిక ప్రక్రియలు వచ్చాయి కాబట్టి పక్షవాతానికి అసలు కారణాల్ని చక్కగా పసిగట్టగలుగుతున్నారు వైద్యులు.

ఒకప్పుడు వారికి ఈ అవకాశం లేని రోజుల్లో అన్ని రకాల పక్షవాతాలూ కేవలం మెదడులో రక్తస్రావం వలనే వస్తున్నాయని అనుకునేవారు.

'సి.టి' అంటే కంప్యూటరైజ్డ్ టోమోగ్రఫీ స్కానింగ్ ప్రక్రియ ద్వారా గానీ, ఎమ్.ఆర్.ఐ అంటే మేగ్నెటిక్ రెజొనెన్స్ ఇమేజింగ్ పద్ధతి ద్వారా గానీ, రక్తనాళాలు ఎక్కడ మూసుకుపోతున్నాయో, రక్తం ఎక్కడ సక్రమంగా అందడం లేదో, ఏ సెంటర్ ఎందుకు పనిచేయడంలోదో విపులంగా తెలుసుకోగలగడం చేత పక్షవాతం చికిత్స సులభసాధ్యం అయ్యింది.

నిజానికి అధికంగా బీపీ పెరిగినందువలనే రక్తస్రావం జరుగుతోంది. పెరిగిన బీపీ బైటకు పోయేందుకు ఒక ఔట్ లెట్ కావాలి కదా... ఈ ఔట్ లెట్ నే పక్షవాతం అనేవారు పూర్వం. అయితే, బీపీ పెరిగినందు వలన రక్తస్రావం జరగకపోయినా ఇంతవరకు మనం చెప్పుకున్న ఇస్కిమియా హైపోక్సియా వంటి కారణాలు కూడా పక్షవాతాన్ని తెచ్చిపెడున్నాయని ఇప్పుడు బాగా అర్థం చేసుకోగలిగారు.

#### పక్షవాత రోగికి తక్షణం చికిత్స ప్రారంభించండి!

1. పక్షవాత వ్యాధి లక్షణాలు కన్పించగానే రోగిని అత్యవసరంగా ఆసుపత్రికి తరలించే ఏర్పాట్లు చేయండి.
2. డాక్టర్ గారిని ఇంటికి పిలిపించే ప్రయత్నాలు చేసి అనవసరంగా కాలయాపన చేయకుండా త్వరగా ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళండి.
3. రోగికి ఏదో ప్రమాదం జరిగిపోతోందని మీద పడి శోకాలు పెట్టకుండా గాలి ధారాళంగా అందేలా రోగికి తగిన విశ్రాంతి ఇవ్వండి.
4. రోగి గాబరాలో వుంటాడు. అతన్ని మరింత కంగారు పెట్టకుండా ధైర్యవచనాలు చెప్పండి. ఉపశమనం కల్పించండి.

5. రక్తస్రావం మొదలైన తర్వాత మెడికల్ ట్రీట్‌మెంట్‌తో దాన్ని ఆపడం కష్టం. అది దానికదే ఆగాలి. మెదడులోపల దానికదే జరిగే ఈ రక్తస్రావం దానికదే ఆగే వరకూ రోగి ప్రమాదస్థితిలో ఉన్నట్లే లెక్క.
6. రక్తస్రావం ఆగిన తర్వాత మాత్రమే స్టెబిలిటీరావడం, అంటే రోగి పరిస్థితి కుదుటపడటం ప్రారంభం అవుతుంది.
7. సి.టి. స్కాన్ గానీ, అవసరం అయితే వైద్యుడి సలహాపై ఎమ్.ఆర్.ఐ గానీ తీయించి చూస్తే పక్షవాతానికి రక్తస్రావంగాని, ఇతర కారణాలు గాని దేని వలన వస్తోందో తెలుస్తుంది. చికిత్స త్వరగా ఫలించేందుకు అవకాశం ఉంది.
8. మస్తిష్క పొరల్లో వాపు (సెరిబ్రల్ ఎడీమా) తగ్గడానికి, మూత్రాన్ని అధికంగా నడిపే ఔషధాలు వెంటనే వైద్యులు ఇవ్వడం ప్రారంభిస్తారు. ఈ చికిత్స మెదడు ఎక్కువగా దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది.
9. ఒక్కోసారి అత్యవసరంగా ఆపరేషన్ చేసి రోగిని కాపాడాల్సి రావచ్చు కూడా!
10. మీరు కంగారుపడి రోగిని కంగారు పెట్టి పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చకుండా ధైర్యం కూడగట్టుకొని చికిత్స చేసే డాక్టర్‌గారికి సహకారం ఇవ్వడం రోగి బంధువుల ప్రధాన బాధ్యత.

### పక్షవాతంలో పూర్వస్థితి వస్తుందా ?

ఇప్పటిదాకా చెప్పిన జాగ్రత్తలన్నీ రోగి కోమలోకి వెళ్ళకుండానూ, వెళ్ళినా తిరిగి స్పృహలోకి వచ్చేందుకు, మెదడు భద్రంగా వుండేలా జాగ్రత్త తీసుకునేందుకు, ప్రాణాపాయ స్థితి కలగకుండా కాపాడేందుకు తీసుకునే చర్యల గురించి మనం చర్చించాం.

అత్యవసర పరిస్థితిలో ఈ చికిత్స చేసి వ్యాధి పరిస్థితి ముందు కుదుటపరచాలి.

ఇంక రోగి బ్రతికాడు అన్న నమ్మకం కుదిరిన తర్వాత పరిస్థితుల్ని కంట్రోల్లోకి వచ్చాక కాళ్ళూ, చేతులూ, మాటా ఇవన్నీ నెమ్మదిగా వస్తాయి. ప్రాక్టీస్ చేయించండి. అన్ని జాగ్రత్తలు చెప్పి రోగిని ఆస్పత్రినించి డిశ్చార్జ్ చేస్తారు.

అప్పటినుంచి, పూర్వస్థితి పునరుద్ధరించబడే వరకూ జరిగే చికిత్సని “రీహాబిలిటేషన్” అంటారు.

పక్షవాతంలో ఈ రీహాబిలిటేషన్ చికిత్స వైద్యులిచ్చేది కాదు. మొత్తం రోగి బంధువులు సమైక్యంగా, సాదరంగా, సాభిమానంగా, ప్రేమానురాగాలతో ఆత్మీయతగా అందించవలసిన చికిత్స. ఈ విషయాన్ని రోగి బంధువులందరూ గుర్తించవలసి వుంది.

1. రోగికి ధైర్యాన్ని కల్పించండి., నీ వెనక అండగా మేమంతా వున్నాం. నీకేం భయం లేదు. నువ్వు త్వరగా కోలుకుంటావు. మళ్ళీ మామూలు మనిషివౌతావు అనే నమ్మకం కల్పించండి.
2. రోగి కొడుకులు, కోడళ్ళు, అల్లుళ్ళు, కూతుళ్ళు అందరూ ఐక్యంగా నిలబడి ఆయన కోసమే అంకితంగా పనిచేస్తున్న భావాన్ని కల్పించండి.
3. ఈ దశలో రోగికి మందులకన్నా ఆత్మీయుల ఊరడింపులు ఎక్కువ ఫలితాల్నిస్తాయి. ఇంతమంది తనను ప్రేమించే మనుషులున్నారనే సంతృప్తి రోగిలో తాను మళ్ళీ మామూలు మనిషిని కావాలనే ఆశను రేకెత్తిస్తుంది. ఈ ఆశ అతనిలో పట్టుదలని ప్రేరేపిస్తుంది. పట్టుదల, దీక్ష, కృషి ఇవన్నీ రోగి పక్షవాతంలోంచి బయటపడేలా అతన్ని ప్రోత్సహించే అంశాలవుతాయి.
4. రోగి చెయ్యి పడిపోయిందనుకోండి... ఆ చేతినుంచి మళ్ళీ జవసత్వాలు ప్రవహించాలి. శక్తి కూడగట్టుకొని ఆ మామూలు స్థితికి చేరాలంటే రోగి స్వయంగా పట్టుదలతో చేతిని కదిల్చే ప్రయత్నం చేయాలి. ఆ పట్టుదలని రోగి బంధువులు అతనిలో కల్పించవలసి వుంది.
5. రోగి చేతిని మనం పైకి లేపడం వలన ఆయనకు కలిగే వ్యాయామం ఏమీ లేదు. ఆయన పక్షవాతం వచ్చిన చేతిని తనంత తానుగా పైకి లేపేందుకు ప్రయత్నిస్తేనే ఫలితం వుంటుంది. ఆ విధంగా పక్షవాతం వచ్చిన ప్రతి అవయావాన్ని కదిలించి, తగినంత వ్యాయామం ఇవ్వడం అవసరం, రోగిని ఆ విధంగా ప్రయత్నించమని ప్రోత్సహించండి.
6. కదలలేని స్థితిలో ఉన్న దశలో రోగిని పొజిషన్ మార్చి పట్టుకోబెట్టడం, చక్రాల కుర్చీలోనూ, పడక కుర్చీలోనూ మాటిమాటికీ మారుస్తూ వుండడం అవసరం. లేకపోతే బెడ్ సోర్స్ - పడుకున్నందువలన పుళ్ళుపడే ప్రమాదం ఉంది.
7. రోగి పరిశుభ్రతని కాపాడడం అవసరం. చక్కగా స్నానం చేయించి బట్టలు ఎప్పటికప్పుడు మార్చడం, మలమూత్రాలలో రోగి నానకుండా పక్క బట్టలు మార్చడం వంటివి శ్రద్ధగా చేయండి. ప్రేమతో చేయండి.
8. రోగిని పడుకోబెట్టడానికి వాటర్ బెడ్ దొరుకుతుంది. బజారులో దాన్ని తెప్పించి వాడితే మంచిది.
9. తేలికగా అరిగే ఆహారం నోటికి అందించండి. చంటిపిల్లవాడితో సమానం పక్షవాతం వచ్చిన రోగిని లాలించి, బుజ్జగించి, ప్రేమతో ఆహారాన్ని తినిపించవలసి వుంటుంది. అంత ఓపిక, శ్రద్ధ వున్న వ్యక్తుల్ని రోగి సేవకు వినియోగించండి.

10. స్ట్రోక్ వచ్చిన తర్వాత మూత్రం పదే పదే తెలియకుండానే అయిపోతుంటుంది. అందుకు అనేక కారణాలున్నాయి. ముఖ్య కారణం మెదడు నుంచి మూత్రనాళానికి సరయిన కమ్యూనికేషన్ అందకపోవడమే! మూత్రాన్ని ఆపుకోగలిగే శక్తి రోగికి వచ్చే వరకూ మూత్రనాళంలోంచి కెథటర్ వెయ్యడం మంచిది. ఇదే విషయం విరేచనానికి వర్తిస్తుంది. బెడ్పాస్ వినయోగించడం అవసరం.
11. రోగికి విరేచనం పచ్చగా ఫ్రీగా అయ్యేలా చూడడం అవసరం. అవసరం అయితే మృదువిరేచనకార ఔషధాలు ఎక్కువ ద్రవపదార్థాలు తాగించడం చేయండి.
12. కాలు, చెయ్యి పక్షవాతానికి గురి అయినప్పుడు వేళ్ళు వాలిపోయి రెండు మూడు రోజులు కదలకుండా వుంచితే బిగుసుకుపోతాయి. అందుకని కాలివేళ్ళు, చేతివేళ్ళు తరచూ కదిలించి వెనకకూ ముందుకూ అడిస్తూ వుండండి. రోగి కోమాలోంచి బయటకురాని స్థితిలో కూడా ఈ పని చేయడం మంచిదే. కాళ్ళూ, చేతులూ కూడా ఇలానే ఆడించండి. రోగి పూర్తి స్పృహలోకి వచ్చి తనంత తానుగా శరీర అవయవాల్ని కదిలించే వరకూ ఈ జాగ్రత్తని పాటించండి.
13. నడక రాని తప్పటడుగులు వేసే చిన్ని పాపాయికి నేర్పినట్లు నడిపిస్తూ రోగికి నడక నేర్పడం అవసరం. దీన్ని అంబులేషన్ అంటారు.
14. రెండు అడ్డ కడ్డీల మధ్యగానీ, చిన్న పిట్టగోడని పట్టుకొని గాని రోగిని నడిపించడం మంచిది. పిట్టగోడని పట్టుకుని రోగి అడ్డంగా నడిస్తే ఇంకా త్వరగా నడక వస్తుంది.
15. సాధారణంగా పక్షవాతం వచ్చిన వైపుకి తిరిగి పడుకొంటూ వుంటారు రోగులు. వారిని వెల్లకిలా పడుకోమని, రెండోవైపుకు కూడా తిరిగి పడుకోమని అర్థం అయ్యేలా చెప్పి సహకరించండి.
16. తనంత తానుగా బెడ్ మీద కూర్చోవడం, కూర్చుని లేవడానికి ప్రయత్నించడం, పడిపోకుండా తగిన సపోర్టు ఇచ్చి నెమ్మదిగా రోగి నడవడం ప్రారంభించేలా చెయ్యడం... ఇదంతా క్రమేణా అలవాటు చేయాల్సిన అంశాలు.
17. తనంత తానుగా ఆహారాన్ని తీసుకుని తినేలా ప్రోత్సహించండి.
18. క్రమేణా తన బట్టలు తాను కట్టుకోవడానికి రోగి ప్రయత్నం మొదలు పెట్టాలి. తనంత తానుగా నిలబడి పడిపోకుండా నిలదొక్కుకునేలా ప్రయత్నించాలి.
19. వీటన్నింటికన్నా ముఖ్యమైంది స్పీడ్ థెరఫీ అమ్యూ, అక్క, అత్త... ఇలా ప్రతి



పదాన్నీ నెమ్మదిగా పలికేలా ప్రాక్టీస్ చేయించాలి. పిల్లలకు నేర్పినట్టే మాట్లాడటం నేర్పించవలసి రావచ్చు. ఇదంతా రోగి పరిస్థితి మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

20. ఏ అవయవాలూ పక్షవాతానికి గురి అయ్యాయో ఆ అవయవాలన్నింటికి సాధన చేయడం ద్వారా, తగినంత వ్యాయామం చేయడం ద్వారా పూర్వస్థితిని రోగి సాధించుకోవాల్సి వుంటుంది. ఆదర పూర్వకమైన బంధువుల సహకారం వుంటేనే ఇది సాధ్యం అవుతుంది. రీహాబిలిటేషన్ అనేది సానుభూతితో ప్రేమానురాగాలతో గౌరవంతో బంధువులు రోగికి అందించే చేయూత మాత్రమే!

### పక్షవాతాన్ని ఎదుర్కొనే దివ్య ఆయుర్వేద ఔషధాలు

అనేక వ్యాధులపైన పనిచేసే ఔషధాల గురించీ, పక్షవాతంలో యధా పూర్వస్థితిని సాధించే యోగసారామృతం, వాతారిరసం దివ్యౌషధాలను గురించీ వివరంగా విపులంగా తెలుసుకుందాం.

యోగసారామృతం, వాతారిరసం పక్షవాతంలో వాతదోషాన్ని నియంత్రించి, యథాపూర్వస్థితిని కల్పించేందుకు ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి.

1. రక్తప్రసారంలో ఉద్రిక్తాన్ని తగ్గించి మెదడు లోపల ఆటో రెగ్యులేటరీ మెకానిజం సక్రమంగా జరిగేలా ఇవి రెండూ తోడ్పడతాయి.
2. వాతం వలన కలిగిన నొప్పులు, పోట్లు, వాపులూ త్వరగా తగ్గుతాయి.
3. మెదడు పొరలకు నీరు పట్టి వాచిపోయి పక్షవాతం వ్యాధి త్వరగా కంట్రోల్లోకి రాకుండా ఆలస్యం అవుతుంది. ఈ రెండు ఔషధాలను విడకుండా రోజూ వాడుకొంటూ వుంటే మెదడులో నీరు తగ్గి రోగి త్వరగా కోలుకుంటాడు.
4. ఇవి మానసికమైన ఉద్వేగాన్ని, ఆందోళనల్ని, దుఃఖాన్ని అదుపుచేసి రోగికి ప్రశాంతతని కల్పించేందుకు సహకరిస్తాయి. అందువలన బీపీ కంట్రోల్లో వుంటుంది.
5. జీర్ణశక్తిని సరిచేసి, తగినంత ఆహారాన్ని తీసుకొనేలా ఈ ఔషధాలు రోగికి మంచి ఆకలిని కల్పిస్తాయి. శక్తి పుంజుకునేలా చేస్తాయి.
6. వాతారి రసం, యోగసారామృతం రెండింటినీ వాడినందువలన మెదడు లోపల జరిగిన డేమేజ్ సరిచేసి కణాలు మళ్ళీ ఉత్పత్తి అయ్యేలా సహకరిస్తాయి.
7. గుండె, ఊపిరితిత్తులు, రక్తప్రసార వ్యవస్థలో సక్రమంగా పనిచేసేలా ఇవి రెండూ దోహదపడతాయి.
8. నాడీ వ్యవస్థ బలం పుంజుకున్నట్లువుతుంది. ఈ మందుల వాడకం మొదలు పెట్టినప్పటినుంచీ,

ఇవి కాక :-

రోగి షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నవాడైతే

1. మధుమేహదమన చూర్ణం.

2. శిలాజిత్వాదియోగం ఔషధాలను కూడా అదనంగా వాడించడం మంచిది.

రోగికి బీపీ కంట్రోల్లో వుండనప్పుడు 'మహాసూర్యావర్తి' అనే ఔషధాన్ని వాతారిసం, యోగసారామృతంతో పాటు వాడడం అవసరం అవుతుంది.

రోగి మలబద్ధతతో బాధపడుతున్నప్పుడు 'మలశోధకచూర్ణం' ప్రతిరోజూ వాడించండి.

## జీర్ణకోశ వ్యాధులపై సమగ్ర సమాచారం

కడుపులో నొప్పిరాని మనిషంటూ ఉండదు. ఆ మాటకొస్తే కడుపులోకి ఆహారం తీసుకునే సమస్త జంతుజాలమూ కడుపునొప్పికి మినహాయింపు కాదు.

పేగుల గురించి, ఆహారం గురించి, జీర్ణప్రక్రియ గురించీ మనం ఎంత చెప్పుకున్నా ఇంకా చెప్పవలసింది చాలా ఉన్నదనిపిస్తుంది.

పేగుల లోపల అలజడి కల్గినప్పుడు కడుపు తరుక్కుపోయిందనిపిస్తుంది. అనేక లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెడితే గాస్ట్రయిటిస్ అనో, పెప్టిక్ అల్సర్ అనో, అమీబియాసిస్ అనో రకరకాల వ్యాధులుగా భావించడం, నెలల తరబడి మందులు మింగవలసి రావడం.

‘కడుపు మెడికల్ షాపు’ అయిపోయిందని రోగి బాధపడడం, బాధలు మాత్రం తగ్గినట్టే తగ్గి తిరిగి వస్తుండడం... ఇదంతా చర్చిత చర్చణంగా తయారౌతుంది.

ఇంతకీ ఇలాంటి పరిస్థితి ఎందుకు దాపురిస్తోంది? కొంతమందయితే ఇష్టం వచ్చినట్టు తాగుతారు. ఏది పడితే అది తింటూ ఉంటారు. వాళ్ళకి ఏమీ అవదు.

నాకు మాత్రమే ఏమిటీ శిక్ష! కొంచెం గోంగూర పచ్చడి నాలుక్కి రాసుకుంటే చాలు కడుపులో అగ్నిపర్వతం బ్రద్దలౌతుంది... అని చాలా మంది పేగు బాధితులు అంటూ ఉంటారు. దీనికి కారణం ఏమిటో కొంచెం లోతుగా పరిశీలిద్దాం... రండి.

కడుపులో అలజడికి అనేక కారణాలున్నాయి. పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, లివర్ మరియు స్ప్లీన్ వ్యాధులు, పాంక్రియాస్, మూత్ర పిండాలు వంటి ఇతర అవయవాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఇంకా అనేక వ్యాధులు పేగుల్లో అలజడికి కారణం అవుతాయి.

కాబట్టి కడుపులో బాగోలేదు అనగానే ఇన్ని విషయాల్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని వైద్యుడు రోగ నిర్ధారణ చేసేలా ఆయనకు సహకారం ఇవ్వవలసిన బాధ్యత రోగిదే!

### పేగుల్లో కలిగే వివిధ వ్యాధులు

తరచూ ఆకలి మందగించడం, వాంతి, వికారం, కడుపులో బరువుగా ఉండటం,

కడుపు నొప్పిగా ఉండటం, ఏదో ఉండపెట్టినట్లనిపించడం.

ఈ లక్షణాలు కొంచెం ఎక్కువగా బాధిస్తున్నప్పుడు బహుశా గ్యాస్ట్రయిటిస్ ఏర్పడిందేమో పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.

వాంతి అయినప్పుడు కొద్దిగా నెత్తురు జీర కన్పించినా, నెత్తురు పడినా అది తప్పకుండా గ్యాస్ట్రయిటిస్ అయ్యే వుంటుంది. పొట్ట భాగం లోపల సూక్ష్మజీవుల వలన కలిగే ఇన్ ఫెక్షన్ ఈ గ్యాస్ట్రయిటిస్ అనేది రావడానికి కారణం.

పొట్ట లోపలికి సూక్ష్మజీవులు ఎలా ప్రవేశించాయి? కేవలం నోటి ద్వారానే ప్రవేశించాయి. అంటే తీసుకున్న ఆహారం ద్వారా, తాగిన నీటి ద్వారా ప్రవేశించాయని అర్థం.

దీన్నిబట్టి ఆహార పానీయాలు సూక్ష్మజీవులతో కూడుకున్నవైనప్పుడు ఈ సూక్ష్మజీవులు నోటిద్వారా కడుపులో ప్రవేశించి, పేగులోపలి గోడలపైన దాడి చేస్తాయి. దాని ఫలితంగానే ఈ గ్యాస్ట్రయిటిస్ వస్తోందన్నమాట.

రైళ్ళల్లో, బస్సుల్లో యాత్రలు చేసేప్పుడు విధిగా అపరిశుభ్రమైన ఆహార పానీయాలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.

- ◆ పెళ్ళి విందు భోజనాలకు వెళ్ళినప్పుడు తప్పనిసరిగా ఆహారమో, త్రాగేనీరో ఎంత కొంత కలుషితంగా ఉంటాయి.
- ◆ హోటళ్ళలోనూ, హాస్టళ్ళలోనూ, రోడ్డు పక్కన మిర్చి బళ్ళమీద వండే ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు కూడా ఆహారం కలుషితమై గ్యాస్ట్రయిటిస్ రావచ్చు.
- ◆ ఇంట్లో నీరే అయినప్పటికీ, పంచాయతీలు, మున్సిపాలిటీలు సప్లయ్ చేసే నీటికి శుద్ధత ఎంత ఉందో చెప్పలేము. త్రాగునీరు శుద్ధమైనది కానప్పుడు కూడా గ్యాస్ట్రయిటిస్ వస్తుంది.

అన్నం తినే చేతిగోళ్ళ లోపల ఉన్న మట్టి చాలు... రోగాలు పేగుల్ని ఒక్కసారిగా ఆశ్రయించి శరీరాన్ని కబళించడానికని గుర్తుంచుకోండి.

### గ్యాస్ట్రయిటిస్ లో జాగ్రత్తలు

1. పేగుల్లో తేడా చేసిందనగానే మొదటగా ఆహారంలో మార్పు తీసుకురావటం జరగాలి. ఒట్టు పెట్టుకొని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ హోటళ్ళలోనూ, రోడ్డు ప్రక్కనా దొరికే తిక్కు తిననని శపథం చేసుకోండి.
2. అప్పటికప్పుడు ఇంట్లో శుచిగా వండిన ఆహారం మాత్రమే తినండి.
3. నీళ్ళు బాగా పొంగులు వచ్చేలా మరిగించి, చల్లార్చి కుండలో పోసుకొని గాని, ఫ్రిజ్ లో పెట్టుకొని గానీ త్రాగండి.

4. మొదటగా కుడి చేతి గోళ్ళు అంటకత్తిరించండి. వ్యక్తిగతమైన పరిశుభ్రతని పాటించండి. టాయిలెట్ కి వెళ్ళి వచ్చిన తర్వాత సబ్బుతో చెయ్యి కడుక్కునే అలవాటు తప్పనిసరి అని మర్చిపోకండి. ఇలాంటి చిన్న చిన్న నిర్లక్ష్యాలే పెద్ద పెద్ద ప్రమాదాలకు దారితీస్తాయనేది వాస్తవం.
5. కడుపులో ఏమాత్రం తేడా చేసినా పులుపు వస్తువులు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, మాంసాహారం తినకుండా, తేలికగా అరిగే కూరగాయల్ని ఉడకపెట్టి తినడం మంచిది. వేపుడు కూరలు తినకుండా ఉండటం కూడా అవసరమే.
6. గ్యాస్ట్రయిటిస్ తగ్గిన తర్వాత మళ్ళీ మీరు తగిన జాగ్రత్తలతో అన్నీ తినవచ్చు గానీ... తగ్గే వరకూ మాత్రం నోటిని కట్టేయడం తప్పదు.
7. గ్యాస్ట్రయిటిస్ వచ్చిన తర్వాత ఆహారంలో మార్పు చేయకపోవడం వలన, శుచి, శుభ్రతల్ని పాటించకపోవడం వలన ఈ వ్యాధి చిరకాలం విడవకుండా బాధించవచ్చు. అందుకని ఇన్ని విషయాల్ని ఇంత గట్టిగా నొక్కి చెప్పవలసి వస్తోంది.
8. ఒకవేళ ముందులకు లొంగని పరిస్థితి ఉన్నప్పుడు, దీర్ఘకాలం గ్యాస్ట్రయిటిస్ పదే పదే తిరగబెడుతున్నప్పుడు కంగారు పడకండి. గ్రహానీ గజకేసరి, ఉదయభాస్కర రసం అనే ఔషధాల్ని వాడుకోండి. ఇప్పుడు చెప్పిన ఔషధాల వివరాలు చివరలో మళ్ళీ చెప్పాను. ముందు ఈ విషయాల్ని అవగాహన చేసుకొని, అర్థం చేసుకుని ఆలోచించడం ప్రారంభించండి.

గ్రహానీ గజకేసరి, ఉదయభాస్కర రసం ఔషధాలు రెండు లేక మూడుసార్లు తడవకు ఒక్కొక్క క్యాప్సుల్ చొప్పున వాడుతూ వుంటే వెంటనే మార్పు వస్తుంది. వేసిన రోజు నుంచి మార్పు కనిపిస్తుంది.

9. గ్యాస్ట్రయిటిస్ వ్యాధిలో పాలు నిషిద్ధం, మజ్జిగ అమృతం. ఎన్ని మజ్జిగ త్రాగితే అంత మేలు జరుగుతుంది. అయితే పెరుగుని బాగా చిలికి మజ్జిగ చేయండి. ఎంత చిలికితే మజ్జిగకు అంత అమృతత్వం వస్తుంది. ఈ వ్యాధిలో మజ్జిగ అసలైన ఔషధం. మజ్జిగతోనే గ్యాస్ట్రయిటిస్ ని నివారించవచ్చు కూడా!!

### పేగుల్లో పలుగులు దింపే పేగుపూత

ఎవరి మీదైనా ఒళ్ళు మండితే ఏమౌతుంది? కోపం తారాస్థాయికి వెళ్తుంది. లేదా ఆందోళన, దిగులు, అసంతృప్తి, ఆవేశం పుట్టుకొస్తాయి.

వాటివలన మనం విచక్షణని కోల్పోతాం. కోపం వచ్చినప్పుడు ఓర్పు నశించిపోయి అరుపులు, కేకలు మిగుల్తాయి. సాధించేది శూన్యం అవుతుంది. అంతే కదా!!

పేగుపూత గురించి మాట్లాడేప్పుడు ఈ విషయాల ప్రస్తావన ఏమిటనిపిస్తోంది కదూ...?

నిజానికి మానసికమైన అవస్థ, ఆందోళన, దిగులు, కోపం, అసూయ, భయం, దుఃఖం, బాధ ఇవన్నీ కడుపు మంటనీ, కడుపులో మంటనీ తెచ్చిపెట్టే అంశాలు.

కడుపులో మంట కలకాలం కంటిన్యూ అయితే ఏమాతుంది? పేగుల్లోపల పుకళ్ళు పడిపోతాయి. పేగుపూత అంటే అదే!

నాలిక పూస్తే ఎర్రగా అయి, చిన్న చిన్న పొక్కులోచ్చి మంట పుడుతుంది చూశారూ... అలాగే, పేగుల్లో యాసిడ్ పెరిగిపోయి దానివలన పేగులు ఎర్రగా పొక్కిపోతాయి. అలా ఎర్రగా పొక్కిపోయిన భాగాన్నే పేగుపూత అని పిలుస్తారు.

పొట్టమీద చెయ్యివేస్తే నొప్పిగా ఉంటుంది. కడుపు లోపల్నించి అమితమైన నొప్పి పుడుతుంది. ఆహారం తీసుకుంటే నొప్పి పెరుగుతుంది ఇంకొందరిలో!

భోజనం చెయ్యగానో అసౌఖ్యంగా ఉంటుంది. వాంతి, వికారం పుడుతూ ఉంటాయి. ఎప్పుడూ కడుపులో మంట, గ్యాస్ కడుపు ఉబ్బరం వస్తూ ఉంటాయి. భోజనం ఆలస్యం అయితే కడుపులో చాలా ఆందోళనగా ఉంటుంది. కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోతుంది. మళ్ళీ కాసేపటికే ఆకలి... ఇలా సాగిపోతుంది... నొప్పి, పొట్టు, మంటలతో పేగుపూత వ్యాధి.

### పేగుపూతని ఇలా నివారించుకోండి

పేగుపూతని నివారించే చర్యలు తెల్లవారు రూము నుండి మొదలౌతాయి...

- ◆ తెల్లవారు రూమున 3-4 గంటల మధ్య కడుపులో యాసిడ్ ఎక్కువగా పెరిగి, గొంతులో మంట, గుండెల్లో మంట, గుండెలో నొప్పి, గాబరాగా ఉండటం, హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందేమోనన్నంత హడావిడిగా ఉంటుంది.
- ◆ ఒళ్ళంతా భయంతో ముచ్చెమటలు పోస్తాయి.
- ◆ ఇదంతా బహుశా యాసిడ్ ఎక్కువగా పెరిగిన దాని పుణ్యం.
- ◆ వాంతి అయి, పుల్లటి ద్రవం బైటకు పోతే ప్రాణానికి సుఖంగా వుంటుంది. లేకపోతే ముక్కులోంచి ట్యూబ్ వేసి లోపలి పసరుని బైటకు లాగవలసి వుంటుంది. లేకపోతే రిలీఫ్ వుండదు.

సరే, ఇలాంటి పరిస్థితి రాకుండా ఉండాలంటే, నిద్రలేచి 3-4 గంటల మధ్య, తెల్లవారు రూమున రాగి చెంబుడు మంచినీళ్ళు త్రాగడం అలవాటు చేసుకోండి. కడుపులో యాసిడ్ అంతా న్యూట్రలైజ్ అయి నీరుగా మారిపోయి ఎలాంటి హడావిడి చేయకుండా వుంటుంది.

- ◆ ఉదయం పూట ఇడ్లీ, అట్లు, పూరీ, ఉప్మా, గారె వంటి అరగని ఆహార పదార్థాల్ని టిఫిన్ పేరుతో తినడం పేగుపూత వ్యాధిలో అనర్థదాయకం.
- ◆ ఇవన్నీ ఏదో విధంగా పేగుల్లోపల యాసిడ్ పెరగడానికి కారణమయ్యే ఆహారపదార్థాలే. వాటికి బదులుగా మరికొన్ని ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాలను బ్రేక్ ఫాస్ట్ కోసం సూచిస్తున్నాను. పరిశీలించండి.
- ◆ రాత్రిపూట కొద్దిగా వేడి అన్నంలో పాలు పోసి, నాలుగు మజ్జిగ చుక్కలు వెయ్యండి. తెల్లవారే సరికి అన్నంతో సహా తోడుకుంటుంది.  
ఈ తోడు అన్నాన్ని తెల్లవారిన తర్వాత, ప్రొద్దుకొక మునుపే తినండి. కడుపులో చల్లగా ఉంటుంది. దండిగా ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం భోజనం ఆలస్యం అయినా సరే ఎలాంటి హడావిడి చెయ్యదు.
- ◆ ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకుని, కొద్దిగా వేయించి మిక్సీ పట్టుకోండి. మెత్తటి పొడి అవుతుంది.  
దీనికి తగిన ఉప్పు కలుపుకొని ఓ సీసాలో పోసి అట్టే పెట్టుకోండి. ప్రతిరోజూ ఈ పొడిని ఓ చెంచా మోతాదులో తీసుకుని, ఇందాక చెప్పిన తోడు అన్నంలో కలిపి గానీ, నంజుకొంటూ గానీ తినండి. తోడు అన్నాన్ని ఎప్పుడూ శొంఠి పొడితోనే తీసుకోవాలి.
- ◆ రాగులు మొక్కగట్టి ఎండించి, దోరగా వేయించి మరపట్టించండి. ఈ పొడిని కావలసినంత తీసుకుని, అందులో పాలు పోసి రాత్రిపూట తోడు పెట్టి, కొద్దిగా బెల్లం కలిపి ఉదయాన్నే తినండి. ఒకరోజు తోడు అన్నం, ఇంకోరోజు తోడు పెట్టిన రాగుల మార్లగాని వీలైతే రెండింటినీ గానీ రోజూ తీసుకోండి. పేగుపూత త్వరగా తగ్గుతుంది. పేగుల్లో అలజడిని కల్గించే అంశాలు నిదానిస్తాయి.
- ◆ వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు మజ్జిగ తాగండి. ఈ మజ్జిగలో రాగిమార్ల కలుపుకొని తాగవచ్చు కూడా.
- ◆ ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం పేగుపూత వ్యాధిలో మంచిది.
- ◆ వేళకు భోజనం చేయడం, వేళకు నిద్రపోవడం, వేళకు నిద్ర లేవడం ఇవి పాటించగలిగితే పేగుపూత తప్పకుండా తగ్గి తీరుతుంది.
- ◆ ఆహారం చాలా తేలికగా అరిగేదిగా ఉండాలి. కష్టంగా అరిగే కఠినమైన ఆహార పదార్థాల్ని తినకండి. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ఉడకబెట్టుకుని తింటే తేలికగా అరుగుతాయి. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర వంటివి, చింతపండు పోసి వండినవి నూనెలో వేయించినవి కఠినంగా అరుగుతాయి. వాటిని మానడం తప్పనిసరి.

◆ మీరిచ్చిన మందులకు, కడుపులో మంట తగ్గింది డాక్టర్ గారూ అని ఎవరైనా రోగి వచ్చి చెబితే, ఆ ఘనత నూరుశాతం డాక్టర్ ది అని అనుకోనవసరం లేదు. ఆ వ్యక్తి పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు తినడం మానడం వలన మాత్రమే అతనికి కడుపులో మంట తగ్గింది.

ఈ విధంగా మంటను తీసుకువచ్చే ఆహారాన్ని మానకండా అదేపనిగా తింటూ డాక్టర్ గారిని కడుపులో మంట తగ్గలేదేమిటని అని అడిగితే ఏ డాక్టర్ గారైనా ఏం చేయగలరు?... బాధలు తగ్గడానికి రోగి తీసుకునే జాగ్రత్తలే ముఖ్యకారణం అవుతాయి. అందుకే మీ వ్యాధులకు మీరే కారకులని స్పష్టంగా చెప్పవచ్చు.

◆ రాత్రిపూట ఆహారం పగలు ఆహారం కన్నా మరీ తేలికగా అరిగేదిగా ఉండాలి. అర్ధరాత్రి పూట మంట పెరగకుండా ఉంటుంది.

◆ చింతపండు, శనగపిండి ఇవి రెండూ పేగుపూత వ్యాధిలో విష పదార్థాలుగా చెప్పవచ్చు. ఈ విషాల్ని ఎంత త్వరగా వదిలేస్తే అంత త్వరగా పేగుపూత వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

◆ బీరకాయ జ్యూస్, ముల్లంగి జ్యూస్ ఇవన్నీ సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తీసుకుని చూడండి. కడుపులోకి శాఖాహార పదార్థాలు ఎక్కువగా వెళ్ళడం వలన పేగులు శక్తివంతం అయి, విరేచనం ప్రీగా అయి పేగుపూత త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

◆ బీర, సొర, పాలకూర వంటి కాయగూరల్ని ఉడికించి, మిక్సీ పట్టి వడగట్టిన రసాన్ని 'చారు' లాగా చేసుకొని తాగవచ్చు. లేదా అన్నంలో తినవచ్చు. చింతపండు మాత్రం వెయ్యకండి.

◆ ఎండుద్రాక్ష, కిస్మిస్, యాలకులు, ఎండు ఖర్జూరం వీటిని తీసుకొంటూ ఉంటే పేగుపూత త్వరగా తగ్గుతుంది.

◆ అతిమధురం, అనే మూలిక చూర్ణం ఆయుర్వేద షాపుల్లో యుష్టిచూర్ణం అనే పేరుతో దొరుకుతుంది. దీంతోపాటు త్రిఫలచూర్ణం అనే ఔషధం కూడా దొరుకుతుంది. ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకుని కలిపి అలా కలిపిన... మిశ్రమాన్ని రోజూ ఒక చెంచా మోతాదులో గ్లాసుపాలలో గానీ, నీళ్ళలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ వేసుకొని కలుపుకుంటూ త్రాగండి. అవసరాన్ని బట్టి రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోవచ్చు. పేగుపూత త్వరగా తగ్గుతుంది.

అలాగే "అవి పత్తికర చూర్ణం" అనే ఔషధం కూడా ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని కూడా ఇలానే మజ్జిగలో కలిపి తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది. అర చెంచా చొప్పున రెండు లేక మూడుసార్లు తాగవచ్చు.



## ఆయుర్వేదంలో కలిస్తే రాల్ కంట్రోల్

మనం ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నా, ఆ ఆహారంలో ఉండే ప్రతి పదార్థానికి ఓ ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనం, ఓ ప్రత్యేకమైన ప్రభావం తప్పకుండా ఉంటాయి.

ఈ ఆహార పదార్థం యొక్క ప్రయోజనాన్ని శరీరం మీద అది కల్పించే ప్రభావాన్ని ఇంగ్లీషు వైద్యులు విటమిన్లు, మినరల్స్, ప్రోటీన్లు ఫాట్స్ అనే కొవ్వు పదార్థాలు... ఇలా రకరకాల పోషక పదార్థాలు ఎంతెంత శాతం ఉన్నాయో గుణకారాలు వేసి దాన్ని ప్రకారం దాని ప్రభావం మన శరీరం మీద ఎలా ఉంటుందో లెక్కగట్టి చెప్తుంటారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం తనదైన పద్ధతిలో ఒక్కో ద్రవ్యం యొక్క గుణగణాల్ని, దాని ప్రభావాన్ని వివరించింది.

1. ప్రతి పదార్థం మొదట ఏ రుచిలో వుందో చూస్తారు. దాని రుచిని బట్టి అది కల్పించే ప్రభావం ఆధారపడి వుంటుంది.

2. దాని గుణం ఏమిటి - అనేది రెండో ప్రశ్న ఉష్ణ గుణమా, శీతల గుణమా వంటివి ఆలోచిస్తారు.

3. దాని శక్తి ఏమిటి, ఎలాంటి లక్షణాల్ని కల్గివుంది అనేది పరిశీలిస్తారు.

4. కడుపులోకి తీసుకున్నాక అది ఏ రకమైన ప్రభావాన్ని కల్గిస్తుందో నిర్ణయిస్తారు.

ఉదాహరణకి పుల్లటి దానిమ్మకాయ నిజానికి మనం తిన్న తర్వాత పులుపు అనే రుచి గలిగి వుంది కాబట్టి తప్పనిసరిగా పైత్యం చేసి, కడుపులో యాసిడ్స్ ని పెంచి ఇబ్బంది పెట్టాలి, చింతపండు అంతపనీ చేస్తుంది కదా... అలాగే పుల్ల దానిమ్మ గింజలు కూడా చెయ్యాలి. కానీ, మనం తిన్న తర్వాత కడుపులోకి వెళ్ళి తియ్యని పదార్థాలుగా మారిపోతాయి. అలా మారి పోవడాన్ని 'విపాకం' చెందడం అంటారు. అంటే ఆమ్లరసం కల్గిన పదార్థం మధురవిపాకం చెందడం వలన అది ఎసిడిటీని పెంచకపోగా తగ్గిస్తుంది.

ఇలా చక్కగా ఒక్కో ఆహార పదార్థం మన కడుపులోకి వెళ్లి ఏ రకమైన ప్రభావాలు కల్గిస్తుందో ఎంతో వివరంగా విపులీకరిస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

కాబట్టి, విటమిన్లు, మినరల్స్ వంటి పోషక పదార్థాలను బట్టి మాత్రమే ఒక ద్రవ్యం యొక్క గుణాన్నీ దాని ప్రభావాన్నీ మనం అంచనా వేయకూడదనీ, తిన్న తర్వాత అది కల్గించే ప్రభావం ఏమిటో కూడా అంచనా వేయడం అవసరం అనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చక్కగా వివరిస్తుంది.

గోంగూరనే ఉదాహరణగా తీసుకోండి. ఆకుకూర బలకరమైన ఔషధ గుణాలున్న ఆహార పదార్థం!! బోలెడంత ఐరన్, విటమిన్లు అన్నీ వున్నాయి. కానీ, అది కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత ఆమ్ల విపాకం చెందుతోంది. అందువలన ఎసిడిటీ పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఎసిడిటీతో బాధపడుతున్న వారికి గోంగూరని తగ్గించమని గానీ, మానేయమని గానీ చెప్పవలసిన బాధ్యత డాక్టర్‌గారికి వుందా లేదా? మానమని చెప్పినపుడు పాటించవలసిన బాధ్యత రోగిక్కూడా ఉంటుంది కదా!

ఇప్పుడు మనం శరీరంలో కొవ్వు పెరగడం గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి “కొలెస్టరాల్” పెరుగుదలకు దారితీసే ఆహార పదార్థాల గురించి తప్పనిసరిగా ముచ్చటించుకోవాలి. ఆహార పదార్థాల ప్రభావం అనేది మన శరీరం మీద తప్పకుండా ఉంటుందనీ, ఆహార జాగ్రత్తలే వ్యాధులు తగ్గడానికి ముఖ్య కారణం అవుతాయని, రోగాలను రానీయని ఆహారం గురించి ప్రతి ఒక్కరూ ఒక అవగాహన కలిగి వుండాలని ఈ చర్చల సారాంశం!

### కొలెస్టరాల్ అంటే ఏమిటి?

రక్తంలో కలిసి శరీరం అంతా ప్రవహించే ఒక రకమైన మైనం లాంటి కొవ్వు పదార్థాల్ని కొలెస్టరాల్ అంటారు.

పాలు, వెన్న, నెయ్యి, కోడిగుడ్డు లోపలి పచ్చసొన, చేపలు, పందిమాంసం, గొడ్డుమాంసం, కోడిమాంసం, మేకమాంసం - వీటన్నింటిలోనూ కొలెస్టరాల్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

శరీర కణాలు పెరగటానికి, హార్మోన్లు ఉత్పత్తి కావడానికి ఈ కొలెస్టరాల్ అవసరం శరీరానికి ఎంతయినా ఉంది. అది పరిమితి దాటి పెరిగినప్పుడు రక్తం చిక్కబడిపోయి సరిగ్గా ప్రవహించక గుండె, మెదడు వంటి ముఖ్య అవయవాల్ని దెబ్బతీస్తుందన్నమాట, ఇదీ కొలెస్టరాల్ గురించి రెండు ముక్కల్లో చెప్పగలిగిన రహస్యం.

విటమిన్ ‘డి’ తయారీకి గాని, దాని వలన ఎముక పదార్థం శరీరంలో ధృఢంగా రూపొందడానికిగానీ, శరీరంలోని అన్ని అవయవాలలోని వివిధ కణాలు

(బాడీ సెల్స్) పాతవి నశించిపోయి కొత్తవి పుట్టుకు రావడానికి గానీ కొలెస్టరాల్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అది సరిగా తయారు కానప్పుడు మనిషి కృంగి, కృశించి బలహీనంగా మారిపోతాడు. కాబట్టి శరీర పోషణకి, కొలెస్టరాల్ అవసరం ఎంతయినా ఉంది. అది పరిమితిదాటి శరీరంలో నిలవపేరిపోకుండా చూసుకోగలగాలి.

చదువుకునే పిల్లల్లో మెదడు బలంగా ఎదగడానికి కొలెస్టరాల్ తోడ్పడుతుంది. అందుకనే ఎదిగే పిల్లలకు మంచి నెయ్యి వేసి పెట్టమని సలహా ఇస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. నెయ్యి “బుద్ధివర్ధకం”గా పనిచేసే వాటిలో ముఖ్యమైందని చరకమహర్షి స్పష్టంగా పేర్కొన్నాడు ఈ కారణం వలనే!

శాఖాహారంలో 400 మి॥ గ్రా వరకూ, మాంసాహారంలో 600 (ఆపైగా) మి॥గ్రా వరకూ సగటున కొలెస్టరాల్ ని తీసుకుంటూ ఉంటాడు మనిషి శాఖాహారంలో కొలెస్టరాల్ శాతాన్ని కనీసం 200 మి॥గ్రా వరకూ తగ్గించి తీసుకునే అవకాశం కూడా ఉంది. మాంసాహారానికి అవకాశం తక్కువ. అందుకని కొలెస్టరాల్ ని తగ్గించవలసి వచ్చినప్పుడు కఠిన నియమంగా పెట్టుకుని శాఖాహారం మాత్రమే తినగలగాలి.

మనం పూర్తిగా చమురులేని ఆహారం తీసుకొంటున్నారే, మన లివర్ అంతో ఇంతో కొలెస్టరాల్ ని తయారు చేసి రక్తంలోకి పంపుతుంది. అందువలన కొలెస్టరాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు మరింత జాగ్రత్తగా ఆహార నియమాన్ని పాటించమని చెప్తోంది శాస్త్రం.

అలా లివర్ లో కొలెస్టరాల్ ని రక్తంలోకి తీసుకువెళ్ళే వాహకాన్ని ‘విపో ప్రోటీన్స్’ అంటారు. ఈ విపోప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటే గుండె వ్యాధులు త్వరగా వస్తాయి.

(ట్రైగ్లిసరైడ్స్, ఫాటీ ఆసిడ్స్ వంటివి కొలెస్టరాల్ బాగా ఉన్న విపో ప్రోటీన్లకు కొన్ని ఉదాహరణలు!

రక్తంలో 200 మి॥గ్రా వరకూ కొలెస్టరాల్ ఉండవచ్చు అంతకన్నా ఎక్కువగా ఉంటే గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం వంటి వ్యాధులకు దారి తీయవచ్చు. 240 వరకూ బోర్డర్ లైన్ (సరిహద్దుల్లో) లో ఉందని అర్థం. 240కి మించి ఉంటే బాగా ఉందన్నట్టే!!

మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి, మన శరీర శ్రమని బట్టి, మన వాతావరణాన్ని బట్టి, రక్తంలో కొలెస్టరాల్ ని పరీక్ష చేసే సమయాన్ని బట్టి, కొలెస్టరాల్ రిపోర్ట్ లో ఎక్కువ తక్కువ తేడాలు కన్పిస్తుంటాయి. ఒకసారి కన్పించినంత పాళ్ళు తర్వాత అలానే ఉండాలనే రూలులేదు. పెరగడమో తగ్గడమో జరగవచ్చు.

కాబట్టి తరచూ రక్తంలో కొలెస్టరాల్ ఇతర లిపిడ్ పదార్థాల నిల్వలు రక్తంలో ఎంతెంత ఉంటున్నాయో ఎప్పటికప్పుడు పరీక్ష చేయించుకుంటూ ఉండడం చాలా అవసరం.

రోగి సన్నగా ఉన్నంత మాత్రాన కొలెస్టరాల్ ఉండదనే రూలేమీ లేదు. అలాగే లావుగా ఉన్నంత మాత్రాన కొలెస్టరాల్ పెరిగి తీరాలనే నియమం కూడా లేదు.

పెరిగిందని తెలుసుకున్న తర్వాత ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోగలిగామనేది ముఖ్యం

### ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇది “మేథో వ్యాధి”

వైద్య శాస్త్రపరమైన అంశమే అయినా, సామాన్య పాఠకులకూడా అర్థం అయ్యే రీతిలో తెలియచేస్తేవే గదా... ఇంత చర్చించుకున్న దాని ప్రయోజనం మనకు దక్కేది... అందుకని, కొంచెం తేలికగా అర్థం అయ్యేలా విడమరచి చెప్తాను... మీరు కూడా జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి.

1. తీపి రుచి గల్గినవి, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండేవి, పిండి పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు ఇవన్నీ పైకి ఎలా కన్పించినా కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత వాటి స్వరూప స్వభావాలు మారిపోతాయి.
2. మధుర రసద్రవ్యాలు అంటే, తీపి పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్లు) ఇవి జీర్ణ ప్రక్రియలో చివరగా చమురుగానూ, కొవ్వుగానూ మారతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.
3. ఒక ఆహార పదార్థాన్ని అరిగించి శరీర ధాతువుగా మార్పు చెందించడాన్ని - “కాయాగ్ని పాకం” అంటారు. ఇది “మెటబాలిజం”లో ఒక భాగం అన్నమాట!
4. మెటబాలిక్ ప్రక్రియలో ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం అయిన తర్వాత ఒక్కో ఆహార పదార్థం ఒక్కో ధాతువుగా మారుతుంది. అలా చివరికి మిగిలే ధాతువుని (Ultimate End Product of Substances Subjected to Metabolic Transformation) “విపాకం” అంటారు.
5. ఏ ఆహార పదార్థానికి తీపి రుచి ఉంటుందో దానికి వేడి చెయ్యకుండా చలవనిచ్చే శక్తి కలిగి ఉంటుంది. కొద్దిపాటి చమురు గుణాన్ని కలిగి, కఠినంగా అరిగే గుణం కలిగిన పదార్థం ఏదయితే ఉంటుందో అది కొవ్వుని పెంచుతుంది అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఈ ఆహార పదార్థం శ్లేష్మాన్ని కూడా పెంచుతుంది.
6. కొవ్వు పెరుగుతోంది కాబట్టి, తీపి పదార్థాలన్నీ బలకరం అనడానికి వీలేదు. చరకమహర్షి “బలం వ్యాయామ శక్త్యా (పరిపూషే) ” అన్నాడు. పరీక్షించి చూడగా వ్యాయామం, శరీర శ్రమ అనేవి మాత్రమే ‘బలం’ రావడానికి

ఉపయోగపడతాయి గానీ, అవి లేకుండా కేవలం బలకరమైన ఆహారం తీసుకున్నంత మాత్రాన బలం రాదనీ, వ్యాయామం లేకుండా బలమైన ఆహారం తీసుకుంటే కొవ్వుగా మార్చుతూ తప్ప ప్రయోజనం లేదనీ ఎంతో విపులంగా చెప్పాడు. ఈ చరక సిద్ధాంతంతో ఆధునిక వైద్యం కూడా ఏకీభవిస్తుంది కాబట్టి కొవ్వు పెరగడానికి కొల్జెస్టరాల్ పెరగడానికి కారణమౌతున్న అంశాల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలోంచి కూడా కొంచెం లోతుగా పరిశీలించడం అవసరం అన్నమాట!

7. శరీరానికి శ్రమని కల్పించడం, వ్యాయామం, రెగ్యులర్ ఎక్సర్ సైజులు, నడక, జాగింగ్ ఇలాంటి పనుల వలన మెటబాలిజం (జీవనక్రియ)లో ఉండి పోతున్న వృద్ధధాతువులు (వేస్ట్ ప్రొడక్ట్స్) కొవ్వు లాంటివి శరీరంలోంచి బయటకు పోతాయి అని కూడా చరక మహర్షి చెప్పాడు.

“పాచనాన్య పవానశ్చ వ్యాయామశ్చేతి లంఘనమ్” అన్న చరక మహర్షి సూత్రంలో శరీరానికి తేలికదనాన్ని ఇచ్చే అంశాలు రెండేనని చెప్పాడు. 1. వ్యాయామం (శరీరం శ్రమ) 2. ఉపవాసం (ఆహారాన్ని పరిమితంగా తీసుకోవడం)

8. స్థూలకాయం ఉన్నవారికి, రక్తంలో కొల్జెస్టరాల్ ఉన్న వారికీ, గుండె జబ్బులున్న వారికి ఇప్పుడు మనం చెప్పుకొంటున్న అనేక విషయాలు అక్షర లక్షల విలువ చేసేవిగా ఉపయోగపడ్తాయి.

లాఘవం కర్మసామర్థ్యం

దీప్తోఅగ్ని : మేదస: క్షయం:

విభక్త ఘనగాత్రత్వం

వ్యాయామా దుపజాయతే॥

అని అష్టాంగ హృదయం అనే వైద్య గ్రంథంలో చెప్పిన సూత్రాన్ని మనం విశ్లేషిస్తే చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి.

**లాఘవం :-** వ్యాయామం వలన శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. తన బరువు తానే మోయలేని స్థితి తప్పతుంది. చురుకుగా వ్యక్తి తన పనులు తాను చేసుకోగలగుతాడు.

**కర్మసామర్థ్యం :-** కర్మ సాధనా శక్తి అనేది వ్యాయామం వలన మాత్రమే వృద్ధి చెందుతుంది. వ్యక్తి ఎంత పనినయినా చేయగల సమర్థుడుగా రూపొందుతాడు. బలకరంగా ఉంటుంది వ్యాయామం. వ్యాయామం లేకుండా కేవలం బలాన్నిచ్చే పదార్థాలు తీసుకోవడం వలన స్థూలకాయం వస్తుందే తప్ప పని సమర్థతం పెరగదని దాని భావం.

అలా బలాన్ని మాత్రమే పెంచి, స్థూలకాయానికి కారణం అయ్యే పదార్థాన్ని బృహణ పదార్థాలని కూడా అంటారు మనం తినే స్వీట్లు అందుకు ఉదాహరణ :

**దీప్తో అగ్ని :-** ఆహార జీర్ణ ప్రక్రియ పూర్తిగా, సంపూర్ణంగా జరిగేందుకు వ్యాయామం తోడ్పడుతుంది. అంటే జీవనక్రియల్లో కొవ్వు, కొలెస్టరాల్ వంటి వృధా పదార్థాలు అదనంగా శరీరంలో నిలవవుండకుండా వ్యాయామం వాటిని జీర్ణం అయ్యేలా ఎలిమినేట్ చేస్తుందన్నమాట!

**మేదస: క్షయం :-** మేదస్సు అంటే కొవ్వు పదార్థాలు. కొలెస్టరాల్, లిపిడ్స్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ వంటి పదార్థాలన్నీ 'మేదస్సు' అనే పేరుతో వ్యవహరించబడతాయి వాటిని నియంత్రించి, శరీరంలో ఎంతమేర ఉండాలో అంతమేర ఉంచుతూ, అవి పరిమితిని దాటి మించకుండా వ్యాయామం కాపాడుతోందన్నమాట.

**విభక్త ఘన గాత్రత్వం :-** విభాగం అంటే ఆహార సారానికి సంబంధించిన అణువులు త్వరగా విడివడేలా చేసి, "కాయాగ్నిపాకం" ద్వారా కొలెస్టరాల్ వంటి వేస్ట్ ప్రోడక్ట్స్ ఉత్పత్తిని అరికడుతుందని అర్థం.

ఈ విధంగా ఆహార పదార్థాలు శరీరంలో కొవ్వుని పెంచి స్థూల్య రోగాన్ని తెచ్చి పెట్టుంటాయి స్థూలకాయాన్ని రక్షణలో కొవ్వుని పెంచే ఈ వ్యాధిని 'మేదోరోగం' అని అంటారు. 'మేదస్సు' అంటే కొవ్వు అని అర్థం. 'మేధస్సు' అంటే మేధాశక్తికి ఈ రెండు పదాల తేడా 'ద' కు పొట్టలో చుక్క, కింద వత్తు పెట్టడంలో ఉంది. కొలెస్టరాల్ గురించి మరిన్ని విశేషాలు తెలుసుకుందాం.

## హార్ట్ ఎటాక్

### రావడానికి కొలెస్టరాల్ కారణం

- ◆ అకస్మాత్తుగా హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందంటే, బహుశా అది కరోనరీ ఆర్టెరీ డిసీజ్ (క్యాడ్) అనే కారణంగా ఉంటుందని వైద్యులు అంటుంటారు.
- ◆ రక్తనాళాలు వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ, తమ సాగే గుణాన్ని కోల్పోయి గట్టిపడిపోతుంటాయి.
- ◆ ధమనులు అంటే గుండె నుంచి శరీరానికి రక్తాన్ని తీసుకెళ్ళే ప్రాణవాయువు గల్గిన రక్తనాళాలు. ఈ ధమనులు గట్టిపడిపోవడం గానీ, సన్నబడటం గానీ జరిగితే దాన్ని ఎథిరో స్క్లెరోసిస్ అంటారు.
- ◆ రక్తనాళం లోపల, అంటే ధమని లోపల కొలెస్టరాల్ తదితర కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా పేరుకోవడం వలన రక్తం ప్రవహించే మార్గం సన్నబడిపోయి రక్త ప్రసారం మందగిస్తుంది.
- ◆ గుండెలోపలికి వెళ్ళే రక్తప్రసారం బాగానే ఉంటుంది. కానీ, గుండె కండరాలకు వెళ్ళే ధమనులు సన్నబడి పోవడం లాంటిది జరిగి గుండె కండరాలు ఆక్సిజన్ అందక ఇబ్బంది పడతాయి. అందువలన గుండెనొప్పి వస్తుంది.
- ◆ పూర్తిగా రక్తప్రసారం ఆగిపోయినప్పుడు గుండె కండరాలకు కొద్దిగా కూడా రక్తం అందకపోతే, అప్పుడు పెద్ద గుండెనొప్పి వస్తుంది. దాన్నే హార్ట్ ఎటాక్ అంటారు.
- ◆ హార్ట్ ఎటాక్ అనేది, గుండె కండరాలు రక్తాన్ని అందించే (ధమనులు) రక్తనాళాలు పూర్తిగా బ్లాక్ అయిపోవడం వలన జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాన్నే CAD అంటే కరోనరీ ధమని బ్లాక్ అవడం వలన కలిగే వ్యాధి (Coronary Artery Disease) అని పిలుస్తారు. దాన్నే (CHD) కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ అని కూడా అంటారు.

ఇంకా ఇతర కారణాలు హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికి ఉన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం

మనం కొలెస్టరాల్ కొవ్వు పదార్థాల గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి అంతవరకే పరిమితంగా చర్చిద్దాం.

**హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలను ముందే పసిగట్టవచ్చు**

మన ఆహారం మన అలవాట్లు, మనం జీవించే పద్ధతి మన హార్ట్ ఎటాక్ రావటానికి కారణం అవుతాయి.

ఎవరికి వారు తాము హార్ట్ ఎటాక్కు గురి అయ్యే అవకాశం ఉందో లేదో పరిశీలించుకునేందుకు, ముందుగానే పసిగట్టేందుకు కొన్ని ఉపాయాలున్నాయి.

ఈ విధంగా మీ పరిశీలన ప్రారంభించండి.

**1. మీ వయసు :**

మీరు 55 ఏళ్ళు దాటిన వారైతే ఎక్కువ రిస్క్, 45 ఏళ్ళు దాటిన వారైతే : మధ్యమం రిస్క్, 35కు లోపు వారైతే తక్కువ రిస్క్

**2. మీ కుటుంబంలో గుండె జబ్బు వున్న వారుంటే :**

మీరు 45 ఏళ్ళు దాటగానే : ఎక్కువ, 45-55 మధ్యస్థులు : మధ్యమం, 55 ఆపైన వారైతే : తక్కువ (మీరు కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటేనే రిస్క్ తగ్గించుకున్న వారౌతారు)

**3. మీ కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా ఇప్పటికే హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చి వుంటే :**

మీరు 45 ఏళ్ళలోపువారైతే : ఎక్కువ రిస్క్, 45-55 లోపువారైతే, మధ్యమరిస్క్, 55 ఆపైన వారైతే తక్కువ రిస్క్

**4. మీ కుటుంబంలో తల్లిదండ్రులు, మేనమామలు, మేనత్తలు, పినీ, బాబాయిలు, తాతలు, నాన్నమ్మలు, అమ్మమ్మలు వగైరా షుగర్ వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వారైతే :**

45 ఏళ్ళలోపు : ఎక్కువ రిస్క్ ఉంటుంది. 45-55 ఏళ్ళలోపు : మధ్యమరిస్క్ ఉంటుంది. 55 ఆపైన తక్కువ రిస్క్ ఉంటుంది.

**5. మీ విషయానికొస్తే కొలెస్టరాల్ శాతం మీ రక్తంలో :**

240 మి||గ్రా పైన వుంటే ఎక్కువ రిస్క్, 200-239 మధ్య ఉంటే : మధ్యమరిస్క్ 200 కన్నా తక్కువ ఉంటే : తక్కువ రిస్క్

**6. మీ రక్తంలో ట్రైగ్లిసరైడ్స్ శాతం :**

300 మి||గ్రా || పైన వుంటే ఎక్కువ రిస్క్, 200-300 మధ్య ఉంటే : మధ్యమరిస్క్, 200 కన్నా తక్కువ ఉంటే : తక్కువ రిస్క్

**7. మీ రక్తపోటు :**

160/95 కన్నా ఎక్కువుంటే : ఎక్కువ రిస్క్, 120-150/80-90 వుంటే : మధ్యమరిస్క్ 100 - 120/65-80 వుంటే తక్కువ రిస్క్



**8. మీ శరీరం బరువు :**

నార్మల్ కన్నా 8 కిలోలు ఎక్కువ : ఎక్కువ రిస్క్, నార్మల్ కన్నా 4 కిలోలు ఎక్కువ : మధ్యమ రిస్క్, నార్మల్ కన్నా 1-4 కిలోలు ఎక్కువ ఉంటే తక్కువ రిస్క్.

**9. మీరు పొగ త్రాగే అలవాటున్న వారైతే :**

10 సిగరెట్లు కన్నా ఎక్కువ తాగితే : ఎక్కువ రిస్క్, 5-10 సిగరెట్లు తాగితే : మధ్యమ రిస్క్ అసలు తాగకపోతే : తక్కువ రిస్క్,

**10. మీరు మద్యపాన ప్రియులైతే :**

ఎంత ఎక్కువగా తాగితే : అంత ఎక్కువ రిస్క్, ఎంత తగ్గిస్తే : అంత మధ్యమ రిస్క్, అసలు తాగని వారైతే తక్కువ రిస్క్.

**11. మానసిక ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, స్ట్రైస్ :**

ఎక్కువ ఆందోళనగా ఉంటే : ఎక్కువ రిస్క్, ఎప్పుడైనా ఒకసారి ఉంటే మధ్యమ రిస్క్, ప్రశాంతంగా ఉంటే తక్కువ రిస్క్.

**12. వ్యాయామం అలవాటు :**

అసలు వ్యాయామం అలవాటు లేకపోతే : ఎక్కువ రిస్క్, కొద్దిగా చేస్తుంటే : మధ్యమ రిస్క్, ప్రశాంతంగా జీవిస్తుంటే తక్కువ రిస్క్.

వీటిల్లో ఎన్నిసార్లు ఎక్కువ, మధ్యమం, తక్కువ రిస్క్లో మీరున్నారో గమనించి చూసుకోండి ఒకవేళ రిస్క్ అనేది మీ విషయంలో ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే మరింత జాగ్రత్త పడటం అవసరం కదా!!

**భారతీయుల్లో హార్ట్ ఎటాక్ ఎక్కువ**

ఒకానొకప్పటి సంగతి - భారతీయులకన్నా పాశ్చాత్యుల్లో హార్ట్ ఎటాక్ శాతం ఎక్కువగా ఉండేది. మనతోపాటు, జపాన్, చైనా, తైవాన్, కొరియాలాంటి దేశాల్లో తక్కువ మంది హార్ట్ ఎటాక్ తో చనిపోతూ ఉండేవారు.

మనకి స్వాతంత్ర్యం రావడానికి ముందు రోజుల్లో ఈ స్థితి మరీ ఎక్కువగా ఉండేది. ఎందుకంటే, పారిశ్రామికీకరణ పట్టణ నాగరికత లాంటి అంశాలు పాశ్చాత్య దేశాన్ని ఎక్కువ మానసిక ఆందోళనకు గురిచేయడం ఆనాటి ప్రముఖ కారణం. ఇప్పుడు పరిస్థితి మారింది.

భారతీయులు పారిశ్రామికీకరణ, గ్లోబలైజేషన్ ఆధునాతన సంస్కృతుల దిశగా పయనించడం ప్రారంభించారు. అందువలన “స్ట్రైస్” అనేది ఈనాడు సగటు భారతీయుడికి సహజ లక్షణం అయ్యింది. రకరకాల మానసికమైన వత్తిడులకు లోనుకాని భారతీయులు లేరు. ఇదీ ఈనాటి హార్ట్ ఎటాక్ రోగుల సంఖ్య మనదేశంలో పెరగడానికి కారణం!

మానసిక ఆందోళనలతో పాటు నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానం, నిర్మాణాత్మకంగా ఆలోచించలేని స్థితి వలన స్ట్రెస్ ఎక్కువగా నడుస్తోంది. దీనికి మన మనస్తత్వం, మన యాటిట్యూడ్స్ లో మార్పు రావడం ఒక్కటే పరిష్కారం.

మన ఆహారంలో అధిక కేలరీలతో పాటు అధికంగా కొవ్వు పదార్థాలుంటున్నాయి. ప్రపంచ దేశాల్లో ఏ ఇతర దేశీయులకన్నా మన భారతీయులు ప్రత్యేకించి మన ఆంధ్రులు ఎక్కువగా నూనె పదార్థాలను వినియోగిస్తున్నారు. కొత్త నాగరికత ఫలితంగా శరీరానికి శ్రమ ఇంచుమించుగా తగ్గిపోతోంది. మనం శ్రమిస్తున్న దానికన్నా మనం తీసుకునే ఆహారం ఎక్కువగా ఉంటోంది.

జపాన్ వారు అందరికన్నా తక్కువ కొవ్వు పదార్థాలున్న ఆహారం తీసుకుంటారని అంచనా! అమెరికా వారు ఎంతో జాగ్రత్తపడి, వాళ్ళ ఆహారంలోంచి 45 శాతం కొవ్వు పదార్థాన్ని తగ్గించేశారు. జపాన్ వారి ఆహారంలో 3 నుండి 9 శాతం మాత్రమే అధిక కేలరీలున్న ఆహారం గానీ, నూనె పదార్థాలు గానీ వుంటాయని తెలుస్తోంది.

మనం మాత్రం మన పద్ధతుల్ని ఎందుకు మార్చుకోకూడదూ? మన ఆహార అలవాట్లను ఒకసారి సమీక్షించుకొని, కొత్తగా మన అవసరాలకు తగినట్లు కొత్త ఆహార పదార్థాలను సృష్టించే అవకాశం ఉండేమో పరిశీలించండి. ఇది మనందరి బాధ్యత! ఇందులో ఎవరికీ మినహాయింపు లేదు.

పొగత్రాగే అలవాటు, మద్యపానం ఇవి రెండూ మనలో హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికీ, ఎక్కువ కారణం అవుతున్నాయి. వీటి గురించి ఇంతకన్నా చెప్పేదేమీ లేదు. ఎక్కువ రిస్క్ లో ఉంటే పూర్తిగా మానేయడము బెటరు.

బీపీని ఎంత ఎక్కువగా కంట్రోల్ లో వుంచుకుంటే అంత తేలికగా రిస్క్ లోంచి బయటపడతారు.

తొలి దశలో బీపీ పెరిగినా చాలామందికి పెద్దగా తెలియదు. అందుకని దాన్ని అంతగా పట్టించుకోరు. 'రిస్క్' వచ్చే వరకూ పట్టించుకోకుండా ఉంటే మాత్రం కొంపలంటుకుంటాయి. అందుకని మీరు 40 సంవత్సరాలు దాటిన వారైతే మాత్రం తక్షణం ఒకసారి బీపీ పరీక్ష చేయించుకోండి.

వ్యాయామం అనేది మరీ మరీ అవసరం కాబట్టి షుగర్, బీపీ, కొలెస్టరాల్ వంటివి నార్మల్ లో ఉండేలా చూసుకుంటూ, చక్కగా శరీరానికి తగిన శ్రమని కల్గిస్తూ, పరిమితంగా ఆహారం తీసుకుంటూ, అవసరం అయితే అప్పుడప్పుడూ ఒకవూట ఖోజనం మానేసి శరీరానికి తేలికదనాన్ని కల్గించుకోండి. రిస్క్ లోంచి బయటపడతారు.

భారతీయుల్లో ట్రైగ్లిసరైడ్స్, కొలెస్టరాల్ అనేవి ఇతర దేశీయులకన్నా కొద్దిగా

ఎక్కువ శాతంలో ఉంటాయట! అది మన దురదృష్టం కాబట్టి, మనం తప్పని సరిగా జాగ్రత్తలు తీసుకుతీరాల్సిందే?

స్త్రీలలో ఈస్ట్రోజన్ అనే స్త్రీ సంబంధమైన హార్మోన్ కొంతవరకూ కొల్జెస్టరాల్ శాతం పెరగకుండా చూస్తుందని అంటారు. దాన్ని మించి కొవ్వు పదార్థాలు తింటే ఎవరూ చేయగల్గిందేమీ లేదనుకోండి. అందువలన స్త్రీలకు కొంతవరకూ నెలసరి ఆగిపోయే వరకూ కొల్జెస్టరాల్ కంట్రోల్లో ఉండే అవకాశం ఉంది. అదీ 45 ఏళ్ళ వరకే కదా! ఆపైన చెప్పలేం. అసలు రిస్క్ మొదలయ్యేది ఆ తర్వాతేనని గుర్తించండి.

స్త్రీ హార్మోన్ ఈస్ట్రోజన్ ఉపయోగపడుతుంది. కదా... అని, కుటుంబ నియంత్రణకు వాడే ఈ స్ట్రోజన్ బిళ్ళలు ఈ విధంగా మేలు చేస్తాయనుకోనవసరం లేదు. ఆ బిళ్ళలు వాడిన రోజు నుండి స్థూలకాయలయినవారే ఎక్కువ మంది!

టీ, కాఫీలు అదే పనిగా తాగడాన్ని ఆపేయండి. తెలియకుండానే ఇవి కొల్జెస్టరాల్ వంటి వాటిని పెంచి హార్ట్‌ఎటాక్ ఎక్కువగా రావటానికి కారణం అవుతాయి. అవి ఎప్పుడైనా ఒకసారి త్రాగవలసినవి గానీ గంటకొకసారి తాగవలసినవి కాదు.

షుగర్ వ్యాధిలో సహజంగానే రక్తంలో కొల్జెస్టరాల్ నిల్వలు పెరిగిపోతుంటాయి. షుగర్ వ్యాధి ఉండీ, స్థూలకాయం ఉండీ పైన మనం చెప్పుకున్న అలవాట్లన్నీ ఉండీ, కొల్జెస్టరాల్ శాతం పెరిగితే కొంపలంటుకుంటున్నాయని గుర్తించండి. తక్షణం జాగ్రత్త పడండి.

థైరాయిడ్, మూత్రపిండాల వ్యాధులు కూడా కొల్జెస్టరాల్ పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి.

ఆస్తమా, చర్మవ్యాధులు ఎలర్జీలు వంటి వాటికి వాడే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్, శరీరానికి శక్తికోసం వాడే ఎనబోలిక్ స్టెరాయిడ్స్, కుటుంబ నియంత్రణ బిళ్ళలు, రకరకాల హార్మోన్లు తప్పనిసరిగా కొల్జెస్టరాల్‌ని పెంచి తీర్తాయి. వాటిని వాడేప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి.

సాధ్యమైనంత వరకూ బాగా చిలికిన మజ్జిగ తాగడం మంచిది. వెన్న తీసినవైతే మరీ మంచిది. కొంచెం ఓపిక చేసుకుని ఏ పూటవి ఆ పూట మజ్జిగ చేస్తే ఇంకా మంచిది.

నూనెలో వేయించినవి, నూనె వేసి వేయించిన ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా మానేయండి పెనం మీద, నిప్పుల మీద కాల్చిన వాటిని తినండి. లేదా పచ్చివి తినండి.

తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బచ్చలి, కొయ్యతోటకూర, ములక్కాడల చెట్టు లేత ఆకు, చేమ ఆకు, కంద ఆకు, ఉల్లికాడలు, ఇవి ఎంత తిన్నా మంచివే!

గోంగూర, చుక్కకూర లాంటివి పుల్లగా వుంటాయి. కాబట్టి, ఎక్కువగా నూనె, నెయ్యి వేసుకుని తినవలసి వస్తుంది. అలా కాకపోతే, ఈ రెండింటినీ కూడా తినండి.

ప్రీజ్ లో పెట్టిన అన్నం, ఆహార పదార్థాల్ని తినకండి. కొలెస్టరాల్ పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి.

ఎక్కువ పిండి పదార్థాలున్న కూరగాయలు కొలెస్టరాల్, స్థూలకాయం వున్నవారికి బాగా హానిచేస్తాయి. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటిస్తామో అవన్నీ కొలెస్టరాల్ పెరిగిన వారికి కూడా వర్తిస్తాయి.

బియ్యం, గోధుమలు, అన్నదమ్ములే! కొలెస్టరాల్ పెరగకుండా ఉండాలంటే ఈ రెండింటికి బదులుగా జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు వంటివి ఎక్కువగా వాడండి.

రాగుల్ని తవిదలు, చోళ్ళు, తైదలు కొర్రలు అని కూడా పిలుస్తుంటారు. రాయలసీమ, తెలంగాణా వారికి రాగి సంకటి, జొన్న సంకటి గురించి బాగా తెలుసు, కోస్తా జిల్లాలవారే వాటి గురించి మరిచిపోయారు. మళ్ళీ ఇలాంటి ఆహార పదార్థాన్ని ప్రోత్సహించి వాడించడం అవసరం.

తృప్తి కలిగేంతవరకూ భోజనం చేయడం మానేయండి. మొదట వడ్డించుకున్నదో, దాంతోనే సరిపెట్టుకోండి. వారానికి రెండు మూడు సార్లు ఒక పూట భోజనం మానేస్తూ ఉండండి.

మాంసాహారానికి పూర్తిగా స్వస్తి చెప్పండి.

పచ్చికూరగాయలు తినడం మంచిది.

అన్నం ఎక్కువైపోతుంది కాబట్టి చక్కగా ఉడికించిన కూరలో అన్నం సంజుకొని తినే అలవాటు చేసుకోండి. అన్నంలో కూరతినే రోజులు పోయాయి. కూరలో అన్నం తినే రోజులు వచ్చాయన్నమాటే!

సుఖం అనే పదాన్ని వదిలేసి కష్టపడటం గురించి శరీరానికి శ్రమ కల్పించడం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించం.

అన్నం తినగానే పడుకోవడం చేయకండి. బలవంతగానైనా పగటి నిద్రని మానేయండి. ఆ సమయంలో ఏదైనా ఇతర వ్యాపకం కల్పించుకుని ఆహారం తర్వాత వెంటనే పడుకునే అలవాటు నుంచి బయటపడండి.

మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. చిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలోంచి చూసి దిగులుపడే మనస్తత్వాన్ని వదిలేయండి. బుర్రకు ఎప్పుడు ఏదో ఒక పని చెప్తూవుంటే, ఆ పని ధ్యాసలో మనం ఆందోళన కల్పించే అంశాలలోంచి బయటపడగల్గుతాం.

## కొల్లెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించేందుకు ఆయుర్వేద ఔషధాలు

ఇన్ని విషయాలూ చదివాక, కొల్లెస్ట్రాల్ ఎంత ప్రమాదం తెచ్చిపెడుతుందో, ఎలాంటి ఉపాయాలు ఆ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తాయో మీకు తేలికగా అర్థం అయిందనుకుంటాను.

ఈ జాగ్రత్తలన్నీ పాటించడం వ్యాధికోసమే గానీ, వ్యాధికి వాడే మందుకోసం కాదని గుర్తించండి.

ఈ ఆయుర్వేదం డాక్టర్లు పథ్యం చెప్తారు. ఇంగ్లీషు వైద్యం అయితే అన్నీ తినమంటారు అని చాలా మంది అనుకుంటూ ఉంటారు. నిజానికి ఇది సరి అయిన అభిప్రాయం కాదు.

పథ్యం చెయ్యడం అంటే, వ్యాధికి కారణం అయిన అంశాల్ని మానడం అని అర్థం. అవి మానమని మీకు చెప్పకుండా, అన్నీ తినమని చెప్తే మీకు మేలు కలుగుతుందని ఎలా అనుకోగల్గుతారు? కాబట్టి, ఆహార జాగ్రత్తలనేవి, అలవాట్లను మానుకోవడం అనేది తప్పనిసరేనని అందులో రాజీ కుదరదనీ మరీ మరీ గుర్తు చేస్తున్నాను.

కొల్లెస్ట్రాల్ పెరుగుదల గుర్తించగానే బీపీ, గుండె పరీక్షలు, కూడా చేయించుకోండి. మీ డాక్టర్‌గారు రాసిచ్చిన మందులు యథాప్రకారం వాడండి. వాటికి అదనంగా మీకు రెండు ఆయుర్వేద ఔషధాలను సూచిస్తున్నాను. 1) స్థూలాంతకరసం 2) శిలాజిత్వాదియోగం.

ఇవి రక్తంలో కొల్లెస్ట్రాల్, ఇతర కొవ్వు పదార్థాలను తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. స్థూలకాయాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

ఆహారాన్ని తగ్గించి తినడానికి మీరు ప్రయత్నం చేసినప్పుడు తక్కువ ఆహారానికి సరిపడిన ఆకలి మాత్రమే ఉంచుతాయి. అలాకాక, ఆకలి అలానే ఉండి, ఆహారాన్ని తగ్గిస్తే ఆ తర్వాత ధ్యాసంతా ఆకలిమీదే ఉండి, లేనిపోని టిఫిన్లు తిని మరింత కొవ్వును పెంచుకున్నవాళ్ళం అవుతాం.

స్థూలాంతకరసం, శిలాజిత్వాదియోగం ఆయుర్వేద ఔషధాలు నిరపాయకరంగా పనిచేస్తాయి. లివర్ మీద, మూత్రపిండాల మీద ఎలాంటి చెడు ప్రభావాన్ని కల్గించవు.

వీటిని ఇంగ్లీషు మందులతో పాటుగా కూడా వాడుకోవచ్చు. కొద్ది వ్యవధి నిచ్చి వేసుకుంటే సరిపోతుంది.

వ్యాధికోసం చేసే పథ్యమే గానీ, మందులకోసం ప్రత్యేకంగా చేసే పథ్యం ఏమీ లేదని గుర్తించండి.

## ఎండ కరువైతే బతుకు బరువే!

పూర్వం రాణివాస స్త్రీలను 'అసూర్యంపశ్య' లనే వాళ్ళు. అంటే, ఎండముఖం చూడకుండా, ఇంట్లోంచి బయటకు రాకుండా ఉండేవాళ్ళు... అని!

అది జానపద కథల కాలం నాటి సంగతి. ఇప్పుడు రోజులు మారాయి. నాగరికత పెరిగింది. మనుషులు పెరిగి, తాము ఉండేందుకు నేల తగ్గింది. అందువలన ఇరుకిరుకు ఇళ్ళల్లో గాలీ, వెలుతురూ, ఎండ అనేవి తగలకుండా ఇళ్ళ నిర్మాణాలు చేసుకోవాల్సి వస్తోంది. మనది "ఎండామండిత ప్రదేశం" అయినా ఎండ కరువైన నివాసాలు ఎక్కువ!

ఇంతకు పూర్వం మన తాతముత్తాతల కాలంలో వృత్తి వ్యాపారాలన్నీ 'తిరక్కపోతే చెడతారు' అన్నట్టు సాగేవి. ఇప్పటి ఉద్యోగాలు గానీ, వ్యాపారాలు గానీ తిరిగితే చెడతారు అన్నట్టుగా సాగుతున్నాయి.

మంచినీళ్ళు కొనుక్కున్నట్టే గాలినీ, వెలుతురునూ, ఎండని కూడా డబ్బులు పెట్టి కొనుక్కోవాల్సిన రోజులు ముందున్నాయి.

ఇప్పుడు 'అసూర్యంపశ్య'లు కేవలం అంతఃపుర స్త్రీలే అని అనవలసిన పనిలేదు. మనలో చాలామంది మగాళ్ళు కూడా ఎండ తగలని రీతిలో 'ఇండోరు లైఫ్'కు అలవాటు పడిపోతున్నారు.

ఆరుగాలం శ్రమించే రైతన్నలూ, కార్మిక శ్రామిక సోదరుల సంగతి అలా ఉంచుదాం. ఇళ్ళలోనూ, ఆఫీసుల్లోనూ, ఇంటి నుండి ఆఫీసుకు వెళ్ళే కారుల్లోనూ పూర్తిగా ఏ.సిలోనే జీవించే ఉన్నత తరగతి, మధ్య తరగతులకు చెందిన ఉద్యోగులూ, వాణిజ్యవేత్తలు, పారిశ్రామికవేత్తలు ఎక్కువగా 'అసూర్యంపశ్య' లౌతున్నారు. అంటే ఎండకు దూరం అవుతున్నారు.

దీపావళి మందుగుండు సామాను ఎండకపోతే ఎలా పేలవో అలాగే, మన శరీరం కూడా ఎండకపోతే బతుకు చిచ్చుబుడ్లు తుప్పుమంటాయి.

సూర్యుడంటే లెక్క లేకపోతే బొక్కలు (ఎముకలు) బొక్కలు (రంధ్రాలు) పడిపోయి మనిషి పునాదుల్లో సహా కదిలిపోతాడు. దీన్నే 'ఆస్టియో పోరోసిస్' అంటారు. ఉబ్బసం లాంటి ఎల్లెర్లీ వ్యాధులు, టీబీ లాంటి భయంకరమైన అంటువ్యాధులూ కూడా వస్తాయి.

అంటువ్యాధులు రావటానికైనా, ఎల్లెర్లీ వ్యాధులు రావటానికైనా శరీరంలో వ్యాధినిరోధక యంత్రాంగం విఫలం కావటమే కారణం. ఎముకపుష్టిని ఆరోగ్యదాయకమైన వ్యాధినిరోధక యంత్రాంగాన్ని ఎండ ద్వారా మనం పొందగలుగుతున్నాం. కాబట్టి శరీరాన్ని ఎండలో పెట్టటం అవసరమే! ఎండలో తిరగొద్దని పిల్లలకు చెప్పబోయే ముందు, ప్రతిరోజూ వాళ్లకు ఇంట్లోగానీ, స్కూల్లో గానీ తగినంత ఎండ అందుతోందా లేదా అనే విషయాన్ని పరిశీలించి అప్పుడు చెప్పటం మంచిది. ఎండలో తిరగాలి. తిరక్కపోతే ఆరోగ్యం చెడుతుంది.

శరీరాన్ని ఆమాత్రం ఎండబెట్టకపోతే 'డి' విటమిను శరీరానికి వంటబట్టకుండా పోతుంది. అందువలన ఎముకలు కుళ్ళిన, వయసు మళ్ళినవాళ్ళుగా అయిపోతారు మనుషులు. 'డి' విటమిను లోపం అనేది మనుషులు అశాస్త్రీయంగా జీవించటం వలన చేజేతులా తెచ్చిపెట్టుకునేదే!

ఎక్కడో మంచుకొండల దేశాల వారికో, ఆరు నెలలు పగలు, ఆరు నెలలు రాత్రి ఉండే ధృవ ప్రాంతాలవారికో ఇలాంటి స్థితి ఉంటుందంటే నమ్మొచ్చు. కానీ, ఉష్ణ మండలానికి చెందిన మనకి, ఎండని మన చుట్టూ పెట్టుకుని 'డి' విటమిను లోపం కలుగుతోందంటే మనం ఆలోచించి తీరాలి.

ఇది ఏదో దేశాన్ని ఉద్ధరించే ఆలోచన అనుకుని మనకెందుకులెమ్మని పక్కన పెట్టకండి. ఇది మన కోసం, ప్రత్యేకంగా మీకోసం మాత్రమే చెప్తున్న ఆలోచన! ఎండలో తిరగండి! ప్రతిరోజూ మీ వైద్యుడి సలహా మేరకు ఎంత ఎండ అవసరమో మీ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి మీ శరీరాన్ని తగు సమయం ఎండలో పెట్టండి. లేయెండలో ఎక్కువసేపు తిరగటం మంచిది.

ఎముకల బలహీనతతోపాటు, తీవ్రమైన ఆస్తమా, జలుబు, తుమ్ములు, ఆహార పదార్థాలు శరీరానికి సరిపడకపోవటం, ఎగ్జీమా, బొల్లి లాంటి చర్మవ్యాధులు మొదలైన ఎల్లెర్లీ వ్యాధులు కూడా ఎండలేని జీవన విధానం వలన కలుగుతున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు.

ఈ యుగంలో ఆడవాళ్ళు "హాస్ వైఫ్" లేదా "హోమ్ మేకర్" లాంటి పదాల్ని చాలా విరివిగా వాడుతున్నారు. కొందరి దృష్టిలో అది ఒక హోదా! బహుశా

ఉద్యోగం చేసే ఖర్చు మాకేమీ పట్టలేదని ఘనంగా చెప్పుకోవటం కూడా కావచ్చు. ఈ హాస్ వైఫ్లు ఎప్పుడో తప్ప బయటకు రారు. వచ్చినా ఎండలేని సమయం చూసి సాయంకాలం పూటో, రాత్రిపూటో వచ్చి బయటి పనులు పూర్తి చేసుకుంటారు. ఎక్కువమంది మధ్య తరగతి హాస్ వైఫ్ల సంగతి ఇలానే ఉంది. ఇంక ఇళ్ళల్లో పరిస్థితి చూస్తే బట్టలు ఆరేసుకోవటానికూడా ఎండ రానంత ఇరుకుగా ఉంటాయి. వీళ్ళే ఆధునిక యుగపు 'అసూర్యంపశ్య'లు ! వీళ్ల జీవిత విధానం చాలా అనారోగ్యదాయకంగా ఉన్నట్టే లెక్క! వీళ్లలో అధిక శాతం డి విటమిన్ లోపంతో వచ్చే వ్యాధులతో బాధపడుతుంటారు.

మన కావ్యాలలో సూర్యుడు రాని రోజును అంటే ముసురుపట్టి, మబ్బులు పట్టి ఉన్న రోజును 'దుర్దినం' అంటారు. సూర్య భగవానుడు వచ్చినా ఆయన్ను ఉపయోగించుకోకపోవటాన్ని ఏమనాలి...?

నిజమే! ఎండ ఎక్కువైనందువలన వచ్చే చర్మ వ్యాధులు కూడా ఉన్నాయి. అలాగే చర్మక్యాన్సరు వ్యాధి కూడా ఎండలో ఉన్న అల్ట్రావయిలెట్ కిరణాల వలన రావచ్చు! ఇది సూర్యుడిని అతిగా వాడటం వలన వచ్చేది. అలాగని, సూర్యుణ్ణి అసలే వాడకపోతే అసలుకే మోసం వస్తుంది కదా!

శీతల మండలాలకు చెందిన ప్రజల్లోనూ, ఉష్ణ మండలాల్లో ఎండని తక్కువగా తీసుకునే వారిలోనూ ఎలెర్జి లక్షణాలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయని ఇటీవలి పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. విటమిన్ 'డి' ఔషధాన్ని ఇచ్చిన తరువాత అస్తమా వ్యాధి తీవ్రత బాగా తగ్గిందని చెప్తున్నారు.

మన ఆహారంలో విటమిన్ డి తక్కువగా ఉండటం వలన మనలో డి విటమిన్ లోపం ఏర్పడుతోందనటం కూడా పూర్తి నిజం కాదు. తీసుకున్న డి విటమిను శరీరానికి వంటబట్టే ప్రక్రియను ఎండ దగ్గరుండి జరిపిస్తుంది. ఎండ తగలనివ్వకపోతే డి విటమిను శరీరానికి సరిగా వంటబట్టక డి విటమిన్ లోపం ఏర్పడుతోందని గుర్తించాలి. ఇందుకు బాధ్యులం మనమే!

తొందరపడి విటమిను డి అతిగా వాడటం వలన మూత్రపిండాలలో రాళ్ళలాంటి వ్యాధులు కూడా రావచ్చు. అందుకని ఎండ తగినంతగా శరీరానికి తగిలేలా మొదట జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. ఆహారంలో డి విటమిను ఉండే వాటికి ప్రాధాన్యత నివ్వండి. అప్పటికీ చాలకపోతే వైద్యుల సలహా మీద డి విటమిను మాత్రలు తీసుకోండి. ఎండ తగలటం గురించి మాత్రం మరిచిపోకండి.



వారానికి కనీసం నాలుగైదు గంటలు ఎండ తగిలినా చాలని శాస్త్రం చెప్తోంది. కీళ్లనొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పులు, నడుంనొప్పి లాంటి బాధలు ఆడవాళ్లలో ఎక్కువగా కనిపించటానికి ఈ మాత్రం ఎండ కూడా తగలకపోవటమే కారణం. ఎండలో కనీసం బట్టలు ఆరేసుకునేంత చోటు కూడా లేకుండా ఉండే అపార్టుమెంటు వాసులకు కీళ్లవాతం, ఎలెర్జీ వాధ్యులూ, ఎముకల వ్యాధులూ తప్పవనే చెప్పాలి.

మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మారాలని చెప్పటం ఈ యుగపు అభ్యుదయం.

మారటం అంటే అవసరమైన వాటిని మానటం అనుకుంటే అంతకన్నా మూర్ఖత్వం ఇంకొకటి ఉండదు. మనం ఇలా అవసరమైన వాటిని ఎన్నింటిని మానేస్తున్నామో ఒక్కసారి గమనించండి...? చేదు తినటం మానేశాం. చల్లకప్పు ఉపయోగించి చిలికి మజ్జిగ తాగటం మానేశాం. రాత్రిపూట పెందరాళే పడుకోవటం మానేసి ప్రొద్దెక్కాక లేవటం మొదలుపెట్టాం. సూర్యోదయాన్ని చూడటం లేనే లేకుండా పోయింది. ఎండ తగలటాన్ని ఒక నామోషిగా, అది తక్కువజాతి ప్రజలు చేసేదిగా భావించుకుంటున్నాం.

ఈ తప్పులకు సూర్యుడు ఇచ్చిన శాపాలే రికెట్సు లాంటి ఎముకల జబ్బులు, ఎలెర్జీ వ్యాధులు, బొల్లి, ఎగ్జీమాలాంటి చర్మవ్యాధులు, కీళ్ల వాత వ్యాధులు... ఇంకా ఎన్నెన్నో!

కాసేపు ఎండ తగిలేలా చూసుకుంటే శాపాలు, పాపాలూ ఉండవు కదా!

## ఆగని ఎక్కిళ్ళు - ఆపగలిగే ఉపాయాలు

‘ఎక్స్’ మని పెద్ద శబ్దంతో వస్తాయి కాబట్టి ‘ఎక్కిళ్ళు’ అంటున్నాం. ‘హిక్స్’ అని దగ్గులా వస్తుంటాయి కాబట్టి ‘హిక్-కాఫ్’ అన్నారు వీటిని ఇంగ్లీషు వాళ్ళు. జన వ్యవహారంలో ‘హిక్-అప్’ - ‘హికాప్’ అంటారు. ఇది మామూలు ఇంగ్లీషు పదం. వైద్యపరంగా “సింగుల్టన్” అని వీటికి పేరు. ఆయుర్వేద పరిభాషలో ‘హికా’ అనే అంటారు.

ఎక్కిళ్ళను సృష్టించాలంటే శరీరం చాలా శ్రమ తీసుకుని పెద్ద తతంగం నడుపుతుంది. డొక్కల నుంచి మెదడుదాకా కండరాలన్నీ కదిలిపోతాయి. ఇవి రావడం వలన శరీరానికి ఒరిగే ప్రయోజనం ఏమీ లేదు. వచ్చినందువల్ల వ్యక్తి కొంత కష్టపడతాడే తప్ప అతనికి కలిగే విరామం, విశ్రాంతి కూడా ఏమీ వుండవు. ఎక్కిళ్ళు రావడం మొదలైతే సెకనుకు ఒకసారి చొప్పున కూడా వస్తుంటాయి. ఒక్కోసారి వారాలతరబడి కూడా విడవకుండా వెంటాడుతుంటాయి. కొందరి విషయంలో ఎక్కిళ్ళు ‘నిత్యకృత్యం’ లాగా ప్రతిరోజూ వస్తూనే వుంటాయి.

పరిణామక్రమంలో నీళ్ళలో జీవించే ప్రాణుల తర్వాత, నీళ్ళలోనూ, నేలమీద కూడా జీవించే ఉభయచర ప్రాణులు - కప్పలు వగైరా ఏర్పడ్డాయి కదా... కప్పలు నీళ్ళలో వున్నప్పుడు, గాలిలో ఉన్నప్పుడూ గాలి పీల్చుకోవడానికి సహకరించేవి ఊపిరితిత్తుల వ్యవస్థ, నాడీ వ్యవస్థ కేవలం నేలమీద మాత్రమే నివసించే ప్రాణులు ఏర్పడ్డా కూడా నాడీ వ్యవస్థలో ఆనాటి కొన్ని లక్షణాలు కొనసాగాయి. ఎక్కిళ్ళకు కారణమయ్యేది ఈ వ్యవస్థనే అంటారు. ఉమ్మనీటిలో ఉన్నప్పుడు గర్భస్థ శిశువుకు ఆధారభూతమౌతున్నది ఈ వ్యవస్థే.

ఊపిరితిత్తులు, ఫ్రీనిక్ అనే నాడి (Phrenic Nerve) వేగ్స్ అనే నాడి (Vagus Nerve) హైపోథాలమస్ అనే మెదడు భాగం, గొంతుకు సంబంధించిన కొన్ని కండరాలు, ఇవన్నీ కలిసి ఎక్కిళ్ళను సృష్టిస్తున్నాయి.

మామూలుగా వచ్చే ఎక్కిళ్ళు ఎలాంటి మందులు లేకుండానే తగ్గిపోతుంటాయి.

నాలుక మొదటి భాగంలో దురదగా వుండి, అక్కడ వేలుపెట్టి వాంతి చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడం, చిక్కని మజ్జిగగాని, గ్లాసు మంచినీళ్ళుగాని తాగడం, ఊపిరితిత్తుల నిండా, గాలిపీల్చి, కాసేపు బిగబెట్టి నెమ్మదిగా వదులుతూ ప్రాణాయామం చేయడం - కొద్దిగా పంచదార నోట్లో వేసుకోవడం ఇలాంటి చిట్కాలతో ఎక్కిళ్ళని తగ్గించుకొంటూ వుంటాం మనం. కానీ, ఇలాంటి చిట్కాలు ఎన్ని ప్రయోగించినా తగ్గకుండా, అదే పనిగా, రోజుల తరబడీ ఎక్కిళ్ళు వస్తున్నప్పుడు ఖచ్చితంగా మందుల అవసరం ఏర్పడుతుంది.

ఎక్కిళ్ళు రావడానికి ఇదీ కారణం అనేది స్పష్టంగా తేలనప్పటికీ కారణాన్ని బట్టే చికిత్స ఆధారపడి వుంటుందనేది వాస్తవం. ఉదాహరణకు శరీరంలో నీటి ధాతువు తగ్గిపోయి, సోడియం, పొటాషియంలాంటి ఎలక్ట్రోలైట్ లవణాలు తగ్గిపోయినప్పుడు ఎక్కిళ్ళు నిరంతరంగా వస్తాయి. అలాంటప్పుడు నీటిలో ఉప్పు - పొటాషియం వంటి ఎలెక్ట్రోలైట్ లవణాలను కలిపి తాగితే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. నాడీ వ్యవస్థలో ఈ లవణాల సమతుల్యత తగ్గిపోవడం వలన ఉద్రేకం ఏర్పడి ఎక్కిళ్ళు కలుగుతున్నాయి.

సోడాగ్యాస్ బాగా వుండే కూల్‌డ్రింకుల్లాంటివి అతిగా తాగినప్పుడు కూడా ఎక్కిళ్ళు రావచ్చు. ముక్కులోపలి భాగం గొంతు దగ్గర ఊపిరితిత్తులలోకి తెరుచుకునే స్థానాన్ని నాసోఫారింక్స్ అంటారు. ఈ భాగానికి సరఫరా అయ్యే సరాలలో ఉద్రేకం వలన, ఈ నాసోఫారింక్స్ లోపలి గోడలు కదలక జీర్ణకోశంలోని స్పందనలు (Reflexes) బలవంతంగా నెట్టుకొంటూ పెద్ద శబ్దంతో బయటికి వస్తాయి. అవే ఎక్కిళ్ళు అంటే! అందుకని ఈ గొంతుక భాగానికి సరఫరా అయ్యే నాడీ వ్యవస్థని ఉత్తేజితం చేస్తే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.

1922 నుంచి 1990 వరకూ 68 ఏళ్ళ పాటు ఎక్కిళ్ళు నిరంతరంగా వచ్చిన చార్లెస్ బస్పొర్న్ అనే అమెరికన్, దీర్ఘకాలం ఎక్కిళ్ళతో బాధపడిన వ్యక్తిగా గిన్నిస్ పుస్తకంలోకెక్కాడు. ఇలా వుంటుందన్నమాట పరిస్థితి!

ఇంతేకదా... అనుకోకూడదు. ఎక్కిళ్ళు బాధాకరమైన అంశమే కాదు, ప్రాణాంతకమైనవి కూడాననే విషయాన్ని మనం గుర్తించాలి. రెండు రోజులకన్న ఎక్కువ కాలం నుంచి ఎక్కిళ్ళు వస్తుంటే, దాన్ని వ్యాధిగా భావించి గట్టి చికిత్స యివ్వాలి వుంటుంది.

1. నిద్రపట్టకపోవడం, దిగులు, ఆందోళనల కారణంగా ఎక్కిళ్ళు రావచ్చు.
2. పేగుల మొదటి భాగాన్ని ఈసోఫేగస్ అంటారు. దాని తర్వాత పొట్ట

భాగం (గ్యాస్ట్రియం), దాని తర్వాత చిన్నప్రేవులు, పెద్దప్రేవులు వుంటాయి.

ఈ ఈసోఫేగస్, గ్యాస్ట్రియంలలో ఏర్పడే స్పందనలు (GASTRO OESOPHAGAL REFLEXES) ఎక్కిళ్ళకు కారణం కావచ్చు.

3. బరువు తగ్గిపోవడం, నిద్రలేకపోవడం, మాసనిక ఒత్తిడులు ఇవన్నీ ఎక్కిళ్ళు రావడానికిగానీ, వచ్చినవి తగ్గకపోవడానికి గానీ కారణం అవుతాయి.

4. ఎక్కి ఎక్కి ఏడ్చింది - అంటాం - ఏడుస్తున్నప్పుడు గాలి పీల్చుకోవడం కష్టమవుతుంది. అలాంటి సమయంలో ఎక్కిళ్ళు వస్తాయి.

5. కొన్ని రకాల మందులు, కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు ముఖ్యంగా, నూనె పదార్థాలు, కల్తీ కలిసిన పోషక పదార్థాలు, ఎక్కువ పులుపు కలిగిన పదార్థాలు ఎక్కిళ్ళు రావడానికి కారణం అవుతాయి. అలాంటప్పుడు ఆ విష దోష ప్రభావం పూర్తిగా పోయేవరకూ ఎక్కిళ్ళు రావడానికి కారణం కావచ్చు.

ఇవి కాక శరీరంలో ఇతర వ్యాధులు గుండె పై పొరలలో వాపు, గాల్ స్టోస్, పేగుపూత వ్యాధి, ఎపెండిసైటిస్ లాంటి వ్యాధులు కూడా ఎక్కిళ్ళకు కారణం కావచ్చు. వైద్యుడు నిర్ధారణ చేసి చికిత్స చేస్తారు.

నాడీ వ్యవస్థలో ఉద్రిక్తం (Nerve Irritation) దానికి ముఖ్యకారణం అవుతోంది కాబట్టి, నరాలను సాంత్యనపరచే ఔషధాలను ఇస్తారు. క్లోర్ ప్రొమాజైన్ (థొరాజైన్), మెటోక్లోప్రమైడ్ (రెగ్లాన్), హేలో పెరిడోల్ లాంటి మందులు ఇందుకు ఉపయోగపడతాయి. కడుపులో యాసిడ్ గ్యాస్ తగ్గేలా, అవసరమైన ఔషధాలను వాడవలసి వుంటుంది.

చాలామందిలో ఎక్కిళ్ళు నిత్యకృత్యంగా వస్తుంటాయి. దానికి జీర్ణశక్తి విఫలమవటం కూడా కారణం కావచ్చు. తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని బాగా పాతబడిన బియ్యాన్ని వాడుకోవడం మంచిది.

గోరువెచ్చటి నీటిని తాగాలి. అతి చల్లటివి తాగితే నాడీ వ్యవస్థలో ఉద్రిక్తం ఇంకా పెరుగుతుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం దీన్నే 'వాతం' అంటుంది. అతిగా వేడివేడిగా వుండేవి కూడా తాగకండి.

కడుపులో మంట, పుల్లటి త్రేస్సులు, గొంతులోకి పుల్లటి నీళ్ళూరడం జరుగుతోంటే, కేవలం మజ్జిగ రసం లాంటివి తీసుకొని, కడుపులో ఎసిడిటీని తగ్గించే ఉపాయాలు పాటించాలి. అప్పుడు ఎసిడిటీ వలన కలిగే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.

తరచూ ఎక్కిళ్ళు వస్తున్న వ్యక్తులు వరి అన్నాన్ని తగ్గించి, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలతో వంటకాలు చేసుకుతినడం మంచిది. పైత్యం పేరకుండా వుంటుంది.

బార్లీ గింజలు ఉడికించి, ఆ జావలో పెరుగువేసి బాగా చిలకండి. లేదా మిక్సీ పట్టండి. చిక్కటి మజ్జిగ వస్తాయి. ఇవి పైత్యాన్ని తగ్గించి ఎక్కిళ్ళను ఆపుతాయి. ముల్లంగి రసం పైత్యాన్ని ఎక్కిళ్ళను కూడా తగ్గిస్తుంది.

పెసరకట్టు లేదా కందికట్టు ఎక్కిళ్ళను ఆపుతుంది. కట్టు అంటే చింతపండు వెయ్యకుండా కాచిన చారు!

“మాదీఫల రసాయనం” లేదా “పైత్యాంతకరసం” కొద్దిగా చప్పరిస్తే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. మంచి కంపెనీది చూసి కొనుక్కోవాలి.

కమ్మగా నిద్రపట్టని వాళ్ళని ఎక్కిళ్ళు తరచూ బాధించవచ్చు. నిద్రపట్టకపోవడానికి మానసిక అశాంతి ఏదైనా కారణం అయివుంటుంది. దాని లోంచి బయటపడి చక్కని నిద్ర తెచ్చుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. యోగా, ధ్యానము వంటివి ఇలాంటి సమస్యలకు పరిష్కారాన్ని చెప్పవచ్చు.

బాగా లేతగా వున్న కొబ్బరిని మెత్తగా దంచి (లేదా) మిక్సీపట్టి, మంచి వస్త్రంలో వేసి పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. దాన్ని కొబ్బరిపాలు అంటారు. మీ ఇంట్లో మంచి గంధం చెక్క వుంటే, సానమీద అరగదీసి, గ్లాసు కొబ్బరిపాలలో ఒక చెంచా అరగదీసిన గంధాన్ని కలిపి, తీపి కలుపుకొని తాగితే, ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. ముదురు కొబ్బరి వాడకండి, అలాగే బజారు నుంచి గంధం పొడి తెచ్చి కలపకండి. ఈ రెండూ వికటింపచేస్తాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

మరమరాలు, జొన్నపేలాలు, బిరియానీ ఆకు, ఆగాకర కాయలకూర, వెలగచెట్టు ఆకుల రసం - వీటన్నింటికీ ఎక్కిళ్ళను తగ్గించే గుణం వుంది. దొరికిన వాటిని వాడుకోవాలి.

ఎక్కిళ్ళు వస్తున్నవారు, బాగా చిలికిన మజ్జిగని తాగుతూ వుండాలి. అవి పులియకుండా వుండాలి. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ 100 గ్రాముల చొప్పున కొని, మెత్తగా దంచిన పొడిలో తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. గ్లాసు మజ్జిగలో 1 నుంచి 2 చెంచాలు ఈ ‘పొడి’ ని కలుపుకొని తాగుతుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. నరాలలో పెరిగిన వాతం తగ్గుతుంది. కడుపులో పైత్యం అణుగుతుంది.

## మోకాళ్ళ నొప్పులకు ఆయుర్వేద చికిత్స

మనిషి బరువును మోస్తున్నది మోకాలే. కదిలేది, కదిలించేది, నడిచేదీ, నడిపించేదీ, వేగంగా పరిగెత్తించేదీ మోకాలే. మోకాలు సహకరిస్తేనే కదలగలుగుతాడు మనిషి, లేకపోతే కుంటినడకే గతి!

తొడ ఎముక చాలా బలంగానూ, లావుగానూ, పెద్దదిగానూ ఉంటుంది. దీన్ని 'ఫీమర్ ఎముక' అంటారు. ఇది ఒక చివర తుంటితోనూ, రెండవ చివర మోకాలు చిప్పతోనూ అనుసంధానమై ఉంటుంది. ఈ తొడ కండరాలే మోకాలును కదిలించటానికి తోడ్పడతాయి.

మోకాలి చిప్ప (Patella) తో కలిసిన భాగాన్ని పటెల్లా ఫీమోరల్ జాయింట్ అంటారు. మోకాలి చిప్ప రెండవ కొనకు, ముంగాలు అంటే, మోకాలుకీ పాదానికీ మధ్యభాగంలో ఉండే పెద్ద ఎముక టిబియాను కలిసి ఉంటుంది. ఈ మొత్తం కీలుని 'మోకాలు' అంటారు.

తొడ ఎముక, మోకాలి చిప్ప, ముంగాలి ఎముకల అడుగున మెత్తని ఎముక పదార్థంతో తయారైన ఒక దిండు ఉంటుంది. దీన్ని 'మెనిస్కస్' అంటారు. మోకాలుపైన బరువును తట్టుకోగలిగేందుకు ఈ దిండు ఉపయోగపడుతుంది.

వీటన్నింటి మధ్య ఒక రకం ద్రవం నిండిన సంచుల వంటివి అమరివుంటాయి. ఈ సంచినీ 'బర్సా' అంటారు. ఎముకల మధ్య వత్తిడి, రాపిడీ కలగకుండా కుషన్లాగా ఇవి ఉపయోగపడతాయి.

ఈ ఎముకలను తాళ్ళలాంటి మాంస కండరాలు గట్టిగా కట్టి అనుసంధానించి ఉంచుతాయి. వీటిని లిగమెంట్లని పిలుస్తారు. ఈ లిగమెంట్లు చిరిగిపోవటం, తెగిపోవటం, వాచిపోవటం లాంటి అనేక కారణాలు నొప్పిని తెస్తాయి.

వీటిలో ఏ భాగం దెబ్బ తిన్నా తొడ ఎముకతో మోకాలి చిప్పగానీ, మోకాలి చిప్పతో టిబియా ఎముకగానీ రాపిడి కలిగి వాచిపోతాయి. దీన్నే రోగుల భాషలో ఎముకలు అరిగిపోయాయి అంటాము.

ఎముకలు అరిగిపోవటానికి కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. చికిత్స కూడా ఆ కారణాలను బట్టి ఉంటుంది. ఒక్కోసారి మోకాలు కీలుని మొత్తం మార్చి కొత్త కీలును కృత్రిమంగా తయారుచేసి వేయాల్సి వస్తుంది. చిరిగిన కండరాలు ఎక్స్‌రేలలో కనిపించవు. కానీ మోకాలు ఎముకలు పక్కకు ఒరిగిపోవడం లాంటివి తెలుస్తాయి. ఆర్థోస్టోపీ గాని, ఎమ్‌ఆర్‌ఐ స్కానింగ్ గానీ చేస్తే కారణాన్ని తెలుసుకోగలుగుతారు. కీళ్ళవారతం కారణంగా కూడా మోకాలులో వాపు, నొప్పి, మంట, కీలు బిగుసుకొని కదలకపోవటం లాంటి బాధలు ఏర్పడవచ్చు. దీన్ని 'ఆర్థరైటిస్' అంటారు.

మోకాలు లోపలి మెత్తని ఎముక భాగాలుగానీ, ఇతర కండరాలు, లిగమెంట్లు, టెండన్లవంటి మృదువైన భాగాలు గానీ, బర్సాలాంటి ద్రవ పదార్థం నిండిన సంచులుగానీ, ఎముకలుగానీ ఏవి గాయపడినా, లేక ఆర్థరైటిస్‌కు లోనయినా మోకాలు కీలు మొత్తాన్ని మార్చే శస్త్రచికిత్స వరకూ దారి తీయవచ్చు!

లిగమెంట్లు గాయపడినప్పుడు విశ్రాంతిలో ఉన్నా, నొప్పి వదలకుండా బాధపెడుతూనే ఉంటుంది. లోపలి గాయాన్ని బట్టి నొప్పి తీవ్రత ఆధారపడి ఉంటుంది.

తక్కువ స్థాయి నొప్పిని సైన్స్ అంటారు. తీవ్రమైన నొప్పి కలిగినప్పుడు మోకాలుపైన వత్తిడి తగ్గించి దానికి విశ్రాంతి ఇవ్వటం అవసరం. గొంతుకూర్చోవటం, బాసిపీటలేసుకొని కూర్చోవటం, మెట్లెక్కుటం, బరువులు మోయటం లాంటి కారణాల వలన మోకాలుపైన వత్తిడి పడుతుంది.

సాధారణంగా మోకాలు 135 డిగ్రీల దాకా అటూఇటూ తిరుగుతుంది. లోపల రాపిడి కలగకుండా కాపాడే దిళ్ళు, కుషన్లు శక్తిమంతంగా పనిచేస్తున్నాయి కాబట్టే, మనిషి నూరేళ్ళపాటు నిలబడి, నడిచి, పరిగెత్తగలుగుతున్నాడు. కూర్చోగలుగుతున్నాడు.

మోకాలిని కాపాడుకోవటం అనేది మన మనుగడ రీత్యా చాలా అవసరం.

మంచుముక్కలతో కాపడం పెట్టటం, మోకాలి పైన వత్తిడి తగ్గించేందుకు దాన్ని గట్టిగా బిగించి ఉంచే 'నీ క్లాప్' లాంటి తొడుగు తొడిగి మోకాలు కదలకుండా ఉంచటం అవసరం.

అయితే చక్రాల కుర్చీల వంటివి వాడుకొంటూ సాధ్యమైనంత వరకూ నడవకుండానే పనులు జరుపుకోగలిగేలా ప్రయత్నించటం అవసరం.

ఇవన్నీ మధ్యతరగతి లేదా ఉన్నత తరగతి వ్యక్తులకు చెల్లుబాటు అయ్యే సలహాలు. ఒక నాట్యకళాకారుడు, ఒక జిమ్నాస్ట్, ఒక క్రీడాకారుడు ఈ పరిస్థితికి లోనయితే పరిస్థితి ఏమిటనేది ప్రశ్న. ఒక రిక్వా కార్మికుడికి, ఒక ముఠా కూలీకి,

ఒక రెత్తన్నకు చెప్పటానికి పనికొచ్చే సలహాలు లేవు. వైద్యశాస్త్రంలో అతి సామాన్యుడి గురించి అంతగా ఉండదు.

ఏదో ఒక కారణం వలన మోకాలి లోపలి భాగాలు గాయపడటం గురించి అలా ఉంచుదాం. అకారణంగా వచ్చే మోకాలి నొప్పులే ఎక్కువ మందిని బాధిస్తున్నాయి. ఆ అనేక అకారణాల్లో మనం చేసే కారణాలే ఎక్కువ. ఆయుర్వేదం ఏం చెప్పతోందో ఒక పరిశీలన చేద్దాం.

- ◆ నెయ్యి, నూనెలు లేకుండా డైటింగ్ చేయటం వలన మోకాలు లోపల రాపిడి పెరిగి ఎముకలు వాచిపోతాయి. నెయ్యి, నూనెల్ని పరిమితంగా వాడటం అవసరం. పూర్తి ఎండు ఆహారం మంచిదికాదు.
- ◆ ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన మంచినీళ్ళు, పెరుగు, మజ్జిగ ఇతర ఆహార పదార్థాలు, అతి చల్లని పదార్థాలు, కూల్‌డ్రింకులూ, ఐస్‌క్రీములూ వీటిని అతిగా తినేవారికి మోకాలి నొప్పులు, కీళ్ళవాతపు నొప్పులూ త్వరగా వస్తాయి.
- ◆ సరయిన వేళకు భోజనం చేయకపోవటం, రాత్రిపూట టీవీలకు అంటుకుపోయి, అర్ధరాత్రి దాకా జాగరణలు చేయటం, అల్పభోజనం, అర్ధభోజనం, అతి భోజనం ఇలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకొనేవారికి వాతం పెరిగి మోకాళ్ళలో నొప్పులు కలుగుతాయి. మధ్య తరగతి, దిగువ మధ్య తరగతి గృహిణులలో ఈ అలవాటు ఎక్కువ. వీరిలో నొప్పుల శాతం కూడా ఎక్కువే!
- ◆ మన దేశపు అధ్వాన్న రోడ్లమీద ప్రయాణంకన్నా కొండల్లో గుట్టల్లో గుర్రపు స్వారీ తక్కువ శ్రమతో ఉంటుంది. క్యాంపులకు తిరిగే వారిలో మోకాళ్ళ నొప్పులు ఎక్కువగా ఉండటానికి వాతం పెరగటం కారణం. సాయంత్రం ఐదుకే ఆఫీసు నుంచి ఇంటికి వచ్చేసి 'గూట్లో దీపం, నోట్లో ముద్ద' అన్నట్టు జీవించే పరిస్థితి ఇవ్వాలి చాలామందికి లేదు. అందుకని వాతవ్యాధుల తాకిడి వీరికి ఎక్కువగా ఉంటుంది. మోకాళ్ళ నొప్పులొచ్చాయనగానే, వాతాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలను మార్పు చేసుకొని, జీవన విధానాన్ని శరీరానికి అనుకూలంగా చేసుకోగలిగితే, మోకాళ్ళ నొప్పులకు కారణమైన అంశాలు సరి అవుతాయి. శరీరంలో ఏర్పడిన లోపాన్ని లేక దోషాన్ని సరిచేసుకొనే ప్రయత్నాన్ని శరీరం నిరంతరం చేస్తూ ఉంటుంది. దానికి అనుకూలతను మనం ఇస్తే నొప్పులు సర్దుకుంటాయి. ఇది చిన్న సూక్ష్మం.

మనం ఏ మాత్రం మారకుండా మందులతోనే రోగాన్ని తగ్గించుకోవాలనే



ధోరణి వలన వ్యాధులు దీర్ఘ వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. చివరికి శస్త్రచికిత్స దాకా దారితీస్తున్నాయి.

- ◆ వగరు, పులుపు, మసాలాకారం, పులవబెట్టిన పులిసిన ఆహారపదార్థాలు వాతాన్ని, నొప్పుల్ని పెంచుతాయి. కష్టంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు వదిలేయండి. విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోండి. పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు, అతి మసాలాలు, జంక్ ఫుడ్స్ పేరుతో దొరికే అపాయకరమైన ఆహారాలు ఆయుష్షును తగ్గించేస్తాయి. చల్లగాలిలో తిరగటం, ఏసీ గదుల్లో ఉండటం మానగలగాలి.
- ◆ టిఫిన్లకు మనం అలవాటుపడ్డాకే కీళ్ళవార రోగుల సంఖ్య పెరిగింది. ఇడ్లీ, అట్టు, వడ లాంటి టిఫిన్లు వాతాన్ని పెంచుతాయి. బొంబాయిరవ్వ ఉష్ణా కీళ్ళవారానికి ప్రధాన ప్రేరకం, పూరి, చపాతీలతో తినే కుర్మాల, కర్రీలు నొప్పుల్ని పెంచకపోతే ఆశ్చర్యపోవాలి. ఈ టిఫిన్ల నుంచి బయటపడి ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం తీసుకొంటేనే నొప్పులు తగ్గుతాయి.
- ◆ శనగలు, బరాణీలు, అల్పందలు, బొబ్బర్లు, మొలకెత్తిన విత్తనాల పేరుతో తినే శనగలు, పెసలూ ఇలాంటివన్నీ మానేయటమే మంచిది. చేపలు, రొయ్యలు నొప్పుల్ని పెంచేవే!
- ◆ ఆయుర్వేద వైద్యుని పర్యవేక్షణలో జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ ఔషధ సేవన చేస్తే మోకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి. మా అనుభవంలో ఆమవాతారివటి, గగనాది వటి అనే రెండు ఔషధాలు ఈ వ్యాధిని అదుపులో పెట్టటంలో మంచి ఫలితాలను గమనించాము. మోకాలి లోపలున్న ఎముకలు, కండరాలలో వాపును తగ్గించి, మోకాలు తిరిగి దానికదే సాధారణ స్థాయికి వచ్చేందుకు ఈ ఔషధాలు సహకరిస్తున్నాయి. ఇవి నొప్పి మందులు కావు. నొప్పికి కారణమయ్యే అంశాలను అదుపు చేసే మందులు. ఈ వ్యాధిని బాగా అర్థం చేసుకోగలిగితేనే దాన్ని నివారించుకోవటం రోగికి సాధ్యం అవుతుంది.

## మెడనొప్పికి ఆయుర్వేద నివారణ

వెన్నెముక లోపల ఎముక భాగాలు దెబ్బ తిన్నాయనటానికి 'స్పాండైలోసిస్' అనే పదాన్ని ఉపయోగిస్తారు. వెన్నుపూసల్లో వచ్చే కీళ్ళవాతం ఇది. వెన్నుపాముల మధ్య నరాలు నలిగి, మెడనుంచి నడుము క్రింది భాగం వరకూ నొప్పి, తిమ్మిరితో పాటు, కాళ్ళు, చేతులు, నడుము, మెడ భాగాలకు సంబంధించిన కండరాలు బలహీనపడతాయి.

వెన్నుపాము ఒంటిస్తుంభం మేడలాంటిది. వెన్నుపాము అనే స్తంభానికి రెండు కాళ్ళు, రెండు చేతులు, ఒక తల వ్రేలాడుతున్నాయి. కాళ్ళు లేకపోయినా, చేతులు లేకపోయినా శరీరం ఉంటుంది. కానీ వెన్నుపాము లేకపోతే శరీరం లేదు. రాయికీ రాయికీ మధ్య సిమెంటులాగానే, వెన్నుపూసల మధ్య మెత్తని ఎముక పదార్థం ఉండి, వెన్నుపూసల్ని బంధించి ఉంచుతుంది. ఈ మెత్తని ఎముక పదార్థాన్ని 'డిస్క్' అంటారు.

మెడను నుంచి బయలుదేరిన నరాలన్నీ రెండుపాయల జడలాగా అల్లుకొని ఈ వెన్నుపాము మధ్యలోని రంధ్రాల గుండా వెన్నుపాము చివరి దాకా వ్యాపిస్తాయి. ఈ నరాల శాఖలు వెన్నుపూసల మధ్య ఉన్న డిస్క్ ద్వారా బయటకు వచ్చి శరీరం మొత్తానికి నాడీ వ్యవస్థను అందిస్తాయి. ఒక్కోసారి ఈ డిస్కులు అణిగిపోవటం, పక్కకి జరిగిపోవటం వలన పై వెన్నుపూస కింది వెన్నుపూస మీదకు వాలిపోతుంది. అందువలన వెన్నుపూసల మధ్యలోంచి వెళ్ళేనరం వాటిమధ్యనపడి నలిగి, మెడనొప్పి, పోటు, తిమ్మిరి, కండర బలహీనతలు కలుగుతాయి. దీన్ని సర్వికల్ స్పాండైలోసిస్ అంటారు. సర్వికల్ అంటే, మెడ భాగం అని! ఇది నడుము భాగంలో జరిగితే 'లంబార్ స్పాండైలోసిస్' అంటారు.

శరీరంలో ఏ భాగంలో పదేపదే ఒత్తిడి పడుతుందో ఆ భాగానికి చెందిన వెన్నుపూసలలో స్పాండైలోసిస్ త్వరగా వస్తుంది. దీన్ని పదే పదే కలిగే ఒత్తిడి గాయం (Repetitive strain injury) అంటారు. అదే పనిగా కంప్యూటర్ల ముందు కదలకుండా కూర్చోనే వారికి, బస్సుల్లో అతిగా ప్రయాణం చేసేవారికీ, అందాకా

ఎందుకు, అదే పనిగా కూరలు తరిగినా స్పాండెలోసిస్ రావచ్చు. ఇది రావటానికి పెద్ద మేడమీంచి కింద పడినంత ప్రమాదం ఏమీ జరగనవసరం లేదు. నేలమీది గరిటనో, పెన్నిలునో వంగి అందుకొనే చిన్న ప్రయత్నం చాలు నడుములోనో, మెడలోనో స్పాండెలోసిస్ రావటానికి! రోగి జీవిత విధానాన్ని మార్పు చేసుకోవటం ఒక్కటే దీనికి అసలు పరిష్కారం.

కడుపులోకి మందులు వేసినంత మాత్రాన, పక్కకు జరిగిపోయిన లేక అరిగిపోయిన డిస్కు తిరిగి యథా పరిస్థితికి రావటం అనేది జరగదు. క్రింది వెన్నుపూస తిరిగి పైకి వెళ్ళిపోయి దాని స్థానంలో అది కూర్చోదు. అలా వెన్నుపూసను సాధారణ స్థితికి తీసుకువచ్చే మందులు అంటూ ఉండవు. స్పాండెలోసిస్ కు మందులతో చేసే చికిత్స వెన్నుపూసలో ఏర్పడిన గాయాన్ని సరిచేయటానికి ఉద్దేశించింది కాదు.

మరి చికిత్స పరమార్థం ఏమిటి? ఆయుర్వేద మార్గం గురించి కొంత పరిశీలన చేద్దాం!

ఒక్కొక్క రోజు మరీ ఎక్కువగా, ఒక్కొక్క రోజు మరీ తక్కువగా, ఒక్కొక్కరోజు సమస్థితిలో... ఇలా మెడనొప్పి ఎక్కువ తక్కువలుగా ఉండటానికి నొప్పిని కలిగిస్తున్న యితర అంశాలు ఏవో ఉండి ఉంటాయని మనం మొదట గుర్తించాలి.

మన ఆహార విహారాలే ఈ నొప్పి పెరుగుదలకూ, తరుగుదలకూ కారణాలుగా ఉంటాయి. వాటిని ట్రిగ్గరింగ్ ఫ్యాక్టర్స్ అంటారు. నొప్పిని ప్రేరేపించే ఈ అంశాలు శరీరంలో వాతాన్ని వికటింపచేస్తాయి. ఎముకలు - కండరాల వ్యవస్థను, నాడీ వ్యవస్థను ఈ వాతవికారం అనేక ఇబ్బందులకు గురిచేసి నొప్పులను తెచ్చిపెడుతోంది. వాతవికారాలను కలిగించే వాటిలో ముఖ్యమైనది అజీర్తి. కఠినంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలను అరిగించగల స్థాయిలో జీర్ణశక్తి లేనప్పుడు కడుపులో సక్రమంగా జీర్ణం కాని ఆహారం 'ఆమం' అనే దోషంగా మారి వాత వికారాన్ని కలిగిస్తుంది.

వాతం అదుపులో ఉంటే, నొప్పి కూడా అదుపులో ఉంటుంది. అందుకని, ఆమం ఏర్పడకుండా చూడటం, వాతాన్ని ఉపశమింపచేయటం, ఎముకలను బలసంపన్నం చేయటం, ఎముకలలో ఏర్పడిన వాపును తగ్గించటం, కండరాలు సాగి స్వేచ్ఛగా కీళ్ళు కదిలేలా చూడటం, నొప్పిని ప్రేరేపించే ఇతర అంశాలను కూడా అదుపులో పెట్టటం ఆయుర్వేద చికిత్సలో ముఖ్య లక్ష్యాలుగా ఉంటాయి.

వయోధర్మాన్ననుసరించి, వృద్ధాప్యంలో ఏర్పడే బాధల్లో ఇది ఒకటి. నలభయిలు దాటిన స్త్రీ పురుషుల్లో ఇది సహజమైన విషయం కాగా, పురుషుల్లోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎక్స్-రేలు తీసి చూస్తే సర్వైకల్ స్పాండెలోసిస్ ఉన్నట్లు

కనిపించిన వ్యక్తులు కూడా మెడనొప్పి తాము ఎరగమని అనేవారు చాలామంది ఉన్నారు. ఇందుకు ఆయుర్వేదం చెప్పిన కారణమే ముఖ్యమైంది. వాత వికారం కలిగినప్పుడే నొప్పులు వస్తాయి గానీ, మెడ వెన్నుపూసలలో తేడా ఉన్నంత మాత్రాన నొప్పి వచ్చి తీరాలనేది లేదన్నమాట! వెన్నుపూసల మధ్య డిస్క్ పూర్తిగా ధ్వంసం అయిపోయి, వెన్నుపాము కూలిపోయే పరిస్థితి వస్తే నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో శస్త్రచికిత్స తప్పనిసరి అవుతుంది. అందాకా పరిస్థితి వెళ్ళకుండా తప్పించుకొనేందుకు ఆయుర్వేదం చెప్పిన మార్గమే ఉన్నతమైందిగా కనిపిస్తోంది. Chronic degeneration అంటే, దీర్ఘకాలంపాటు వెన్నుపూసల మీద వత్తిడి కారణంగా మెడవెన్నుపూసలు, వాటికి సరఫరా అయ్యే కండరాలు, వాటిలోంచి వెళ్ళే నరాలు యివన్నీ ధ్వంసం అయిపోయాక మందులకోసం ఆరాటపడి ప్రయోజనం ఉండదు. శరీరమే తనంత తానుగా వాటిని సరిచేసుకోవటానికి, తట్టుకోవటానికి తగిన అవకాశం మనం ఇవ్వలేకపోతే, వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారి ఆపరేషన్ దాకా తీసుకువెళ్తుంది. ఆపరేషన్ అంటే పరేషానే కదా మరి!

మెడ కండరాలు స్తంభించి పోయి, నొప్పితో అటూ ఇటూ మెడను తిరగనీయకపోవటం, భుజాలు, చేతుల్లోకి నొప్పి ప్రవహిస్తున్నట్టు అనిపించటం, తిమ్మిరి, సూదులతో గుచ్చుతున్నట్టునిపించటం, స్పర్శ తెలియకపోవటం, చేతులు కదిలించలేని స్థితి, ఎడమచేయి నొప్పి పెడుతుంటే గుండె నొప్పి కావచ్చు నేమోనని భయంలాంటి బాధలు కలుగుతాయి. ఈ మొత్తం పరిస్థితిని మానసిక ఆందోళనలు, చింతా, శోక, భయ దుఃఖాదులు ఎప్పటికప్పుడు పెంచి పోషిస్తూ ఉంటాయి.

వాతవ్యాధులు ఏవి వచ్చినా మొదటగా మనసును సంతోషంగా ఉంచుకోవటం కోసం రోగి తన ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకోవలసి ఉంటుంది. ఇది జరగకుండా డాక్టరును, మందులను మారుస్తూ ఉంటే ఉపయోగం ఏమీ లేదు. మారవలసింది మొదటగా రోగి.

మెడకు తగిన మృదువైన వ్యాయామం ఇవ్వటం, పులుపునీ, అల్లం వెల్లుల్లి మసాలాలనూ మానటం, కంప్యూటర్ ముందు కూర్చోనే విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం, మలబద్ధతని సరిచేసుకోవటం, మెడకు ఉప్పు కాపు పెట్టుకోవటం, ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన కర్పూర తైలంలాంటివి మెడకు పట్టించి సన్నగా మర్దన చేయించుకోవటం జరగాలి. వాతాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలను వదిలేయాలి.

అర్ధరాత్రి దాకా టీవీలకు అంటుకొని కూర్చోవటం మానాలి. అతిగా ప్రయాణాలు, మెడమీద ఒత్తిడి కలిగించే పనులకు దూరంగా ఉండాలి.

మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి.

ఈ మాత్రం జాగ్రత్తలు తెలియక కాదు, తెలిసి చేసే అపరాధాలను ప్రజ్ఞాపరాధాలంటారు. అవే మెడనొప్పిని ఆపరేషన్ దాకా తీసుకువెడతాయి.

ఈ వ్యాధి గురించి రోగి తెలుసుకోవలసింది చాలా ఉంది. నొప్పి మెడలో వచ్చినా, వెన్నులో వచ్చినా, ఇతర కీళ్ళలో వచ్చినా ఈ చికిత్సా సూత్రం అన్నింటికీ వర్తిస్తుంది.

ఓపికగా కూర్చోబెట్టి రోగికి వివరించి చెబితే ఈ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది. మా అనుభవం గగనాదివటి, ఆమవాతారివటి అనే రెండు ఔషధాలు ఈ వ్యాధిని అదుపులో పెట్టటంలో మంచిఫలితాలిస్తున్నట్టు గమనించాము. నొప్పిని ప్రేరేపించే అంశాల్ని, వాతాల్ని అదుపులో పెట్టటమే మందుల ప్రయోజనం అని మరొకసారి మనవి చేస్తున్నాను.