ముత్యం

News Website (https://.mutyam.in) వార్తల వెబ్‌సైట్

For full details click here

ముఖ్యంగ వృద్ధులకు
సమాచారం

. . . .

చాలా "రోగాలు" నిజంగా రోగాలు కావు — అవి "సహజ వృద్ధాప్య లక్షణాలు"!
బీజింగ్ లోని ఒక ఆసుపత్రి డైరెక్టర్ వృద్ధులకు ఇచ్చిన ఐదు ముఖ్యమైన సూచనలు:

మీరు అనారోగ్యంతో లేరు, మీరు వృద్ధాప్యంలోకి వెళ్తున్నారు.
మీరు అనుకుంటున్న చాలా "రోగాలు" వాస్తవానికి రోగాలు కావు — అవి శరీరం వృద్ధాప్య దిశగా సాగుతోందని తెలిపే సంకేతాలు.

మతిమరుపు అనేది ఆల్జీమర్ వ్యాధి కాదు. ఇది వృద్ధాప్య మస్తిష్కం యొక్క స్వీయ రక్షణ విధానం. భయపడకండి. ఇది వ్యాధి కాదు, ఇది మెదడు వృద్ధాప్యం. మీరు తాళాలు ఎక్కడ పెట్టారో మరిచిపోయినా, స్వయంగా వెతికి కనుగొనగలిగితే — అది డిమెన్షియా కాదు.

నెమ్మదిగా నడవడం, కాళ్లు చేతులు బలహీనంగా ఉండడం — ఇది పక్షవాతం కాదు, కండరాల క్షీణత. దీని పరిష్కారం మందు కాదు, వ్యాయామం. కదలడం ముఖ్యం.

నిద్రలేమి వ్యాధి కాదు. ఇది మెదడు తన గడియారాన్ని సర్దుబాటు చేసుకునే ప్రక్రియ. నిద్ర శైలిలో మార్పు. అర్థంలేకుండా నిద్ర మాత్రలు తినకండి. దీర్ఘకాలం నిద్ర మాత్రలు వాడడం వృద్ధులకు పడిపోవడం, మతిమరుపు వంటి ప్రమాదాలను పెంచుతుంది.
ఉత్తమ నిద్ర మందు — రోజులో ఎక్కువ సూర్యకాంతి పొందడం, ఒక నియమిత జీవనశైలిని పాటించడం.

శరీర నొప్పులు రుమాటిజం కాదు — ఇది నరాల వృద్ధాప్యానికి సహజ ప్రతిచర్య.

చాలా మంది వృద్ధులు చెబుతారు: "చేతులు కాళ్లు నొప్పిగా ఉన్నాయి — ఇది రుమాటిజమా? లేక ఎముకల వ్యాధా?"
ఎముకలు నిజంగా బలహీనమవుతాయి, కానీ **99%** నొప్పులు రోగం వల్ల కావు, వృద్ధాప్య నరాల ప్రసరణ మందగించడం వల్ల నొప్పి ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది. దీనిని కేంద్ర సెన్సిటైజేషన్ **(Central Sensitization)** అంటారు.
దీనికి మందులు కాదు, వ్యాయామం మరియు ఫిజియోథెరపీ సరైన మార్గాలు.
రాత్రి నిద్రకు ముందు పాద స్నానం + వేడి కాంప్రెస్ + మృదువైన మసాజ్ — ఇవి మందుల కంటే మెరుగైన ఫలితాలను ఇస్తాయి.

అసాధారణ వైద్య పరీక్షా ఫలితాలు అంటే వ్యాధి అని కాదు — అవి పాత ప్రమాణాలతో పోల్చడం వల్ల వచ్చే భ్రమ.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సిఫారసు చేసింది: వృద్ధుల శరీర ప్రమాణాలు కొంచెం సడలింపుతో చూడాలి.
ఉదాహరణకు, కొంచెం ఎక్కువ కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు ఎక్కువ కాలం బతుకుతారు, ఎందుకంటే కొలెస్ట్రాల్ హార్మోన్లు మరియు కణ గోడల నిర్మాణానికి అవసరం.
చైనా రక్తపోటు మార్గదర్శకాలు కూడా చెబుతున్నాయి — వృద్ధుల రక్తపోటు లక్ష్యం **150/90** కంటే తక్కువ ఉండాలి, యువత ప్రమాణం **140/90** కాదు.
వృద్ధాప్యాన్ని రోగంగా చూడకండి, మార్పును వ్యాధిగా భావించకండి.

వృద్ధాప్యం రోగం కాదు, అది సహజమైన మార్గం.

వృద్ధులు మరియు వారి పిల్లలు గుర్తుంచుకోవాల్సిన మూడు విషయాలు:

1 ప్రతి అసౌకర్యం రోగం కాదు.
2 వృద్ధులకు "భయం" అతి పెద్ద శత్రువు. పరీక్షా ఫలితాలు లేదా ప్రకటనలతో భయపడకండి.
3 పిల్లలు చేయాల్సింది తల్లిదండ్రులను ఆసుపత్రికి మాత్రమే తీసుకెళ్లడం కాదు — వారితో కలిసి నడవడం, సూర్యకాంతి లో కూర్చోవడం, తినడం, మాట్లాడటం, అనుబంధం కలిగి ఉండటం.

వృద్ధాప్యం శత్రువు కాదు — అది జీవితం అనే మరో రూపం!
కానీ నిలకడ **(stagnation)** మాత్రమే నిజమైన శత్రువు!

ఆరోగ్యంగా ఉండండి ☘
మనసు శాస్త్రం, ఆరోగ్య ప్రక్రియను అర్థం చేసుకోవటానికి ఇది చదవదగిన విషయమైంది.

బ్రెజిలియన్ క్యాన్సర్ నిపుణుడి ఆలోచనలు:
1 వృద్ధాప్యం **60** ఏళ్ల వయసు నుండి మొదలై **80** వరకు కొనసాగుతుంది.
2 "నాలుగవ దశ వయసు" — అంటే నిజమైన వృద్ధాప్యం — **80** నుండి **90** వరకు.
3 దీర్ఘాయుష్యం **90** నుండి మరణం వరకు ఉంటుంది.
4 వృద్ధుల ప్రధాన సమస్య ఒంటరితనం. భార్యాభర్తలు ఎప్పుడూ కలిసి వృద్ధాప్యానికి చేరుకోరు — ఎవరో ఒకరు ముందుగా వెళ్తారు. వితంతువు లేదా వితంతుడు కుటుంబానికి భారమవుతారు. అందుకే స్నేహితులతో సంబంధాలు కొనసాగించటం చాలా ముఖ్యం. పిల్లలు, మనవలు మీతో ఉండాలని ఎంతగా ఆశించినా వారు బిజీగా ఉంటారు.

నా వ్యక్తిగత సూచన:
మీ జీవితంపై నియంత్రణ కోల్పోవద్దు — ఎప్పుడు ఎవరితో బయటకు వెళ్ళాలి, ఏం తినాలి, ఎలా దుస్తులు ధరించాలి, ఎవరితో మాట్లాడాలి, ఏం చదవాలి, ఎప్పుడు నిద్రపోవాలి — ఇవన్నీమీకు మీరు నిర్ణయించు కోవాలి.
ఈ స్వాతంత్ర్యం కోల్పోతే, మీరు ఇతరులకు భారమవుతారు.

విలియం షేక్స్పియర్ అన్నాడు:

"నేను ఎల్లప్పుడూ ఆనందంగా ఉంటాను! ఎందుకంటే నేను ఎవరి నుండి ఏమీ ఆశించను."

అతని భావం —
ఆశ ఎప్పుడూ బాధ కలిగిస్తుంది.
ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం ఉంటుంది — మరణం తప్ప.

ప్రతిస్పందించే ముందు... లోతుగా ఊపిరి పీల్చండి.
మాట్లాడే ముందు... వినండి.
విమర్శించే ముందు... మిమ్మల్ని మీరు చూసుకోండి.
రాసే ముందు... ఆలోచించండి.
దాడి చేసే ముందు... సహనం వహించండి.
మరణించే ముందు... అత్యంత అందమైన జీవితాన్ని గడపండి!

సంపూర్ణ వ్యక్తి కంటే, జీవితం ఆసక్తికరంగా, అందంగా గడపడం నేర్చుకున్న వ్యక్తితోనే మంచి సంబంధం కలిగి ఉండాలి.
ఇతరుల లోపాలను గుర్తించండి, కానీ వారి గుణాలను కూడా ప్రశంసించండి.

మీకు సంతోషంగా ఉండాలి అంటే, ముందు ఎవరికైనా సంతోషం ఇవ్వాలి.
మీకు ఏదైనా కావాలంటే, ముందుగా మీ నుంచి ఇతరులకు ఏదైనా ఇవ్వాలి.
మంచి, స్నేహపూర్వక, ఆసక్తికరమైన మనుషులతో ఉండండి — మీరు కూడా అలాంటి వారి లాగే ఉండండి.

గుర్తుంచుకోండి:
కష్ట సమయాల్లో కూడా కన్నీళ్లు ఉన్నా, నవ్వుతూ చెప్పండి —

"అన్నీ బాగానే ఉన్నాయి, ఎందుకంటే మనం పరిణామ ప్రక్రియ ఫలితాలమే."

త్వరిత పరీక్ష:
మీరు ఈ సందేశాన్ని ఎవరికి పంపకపోతే —
అంటే మీరు ఒంటరి, స్నేహితుల్లేని, అసంతుష్ట వ్యక్తి.

ఈ సందేశాన్ని మీరు విలువైన వ్యక్తులకు పంపండి — వారు ఎప్పటికీ మిమ్మల్ని మరచిపోరు!

https://a1pelli.com

(వివాహ పరిచయ వేదిక)

★ పద్మశాలి, రెడ్డి మరియు నాయుడు కులాల వారికి అత్యంత నమ్మకమైన మ్యాట్రిమోనియల్ సర్వీస్.

★ లోకల్, రీజినల్ , ఇతర రాష్ట్రాల మరియు NRI ప్రొఫైల్స్, లక్షల నుంచి కోట్ల జీతములు కల ప్రొఫైల్స్ మన దగ్గర వున్నవి.

★ పదుల, వందల ప్రొఫైల్స్ కాకుండా వేల ప్రొఫైల్స్ నుంచి మీకు నచ్చిన మీకు అన్నిరకాలుగా సరిజోడి అయిన జీవిత భాగస్వామిని ఎన్నుకోండి.

★ మాట్రిమోనియల్ సర్వీస్‌ను వ్యాపారంలా కాకుండా, అన్నిరకాలుగా సరి జోడి అయిన రెండు జీవితాలను కలిపే అత్యంత పవిత్ర కార్యముగా భావించుచూ, సేవలో నేను సైతం అంటూ, అత్యంత సేవాభావంతో పనిచేస్తున్న సంస్థ.

★ వెబ్సైటు మరియు ఆపరేటర్ చార్జెస్ మాత్రమే స్వీకరిస్తూ, అత్యంత సేవాభావంతో పనిచేస్తున్న నమ్మకమైన మ్యాట్రిమోనియల్ సర్వీసు.

★ వివాహం జీవితములో ఒకే సారి జరుగుతుంది. జీవిత భాగస్వామిని నిర్ణయించుకోవడములో, అత్యంత జాగరూకతతో వుంటూ నమ్మకమైన మా సంస్థ సహాయం తీసుకోవలసినదిగా కోరడమైనది.

https://a1pelli.com

8500 344 377

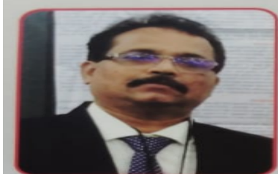
ADVANCED AYURVEDA CENTRE

SINCE 1989

SUMANA
ANO RECTAL HOSPITAL

(AN EXCLUSIVE SUPERSPECIALITY CENTRE FOR KHARASUTRA & KSHARAKARMA)

Your Health is our Priority



Chief Consultant

Dr. M.Bhaskar Rao
BAM.S. (Gold Medalist), MD. (Ay.)
Dip. in Plant Drugs (S.VU), Ph.D., (NIA, Jaipur)
Ay. Consultant/Surgeon / Professor (Retd)
GURU-CRAV- Ministry of AYUSH Govt. of India New Delhi
(Trained in the University of New South Wales-Sydney, Australia)
Young Investigator's Awardee, Kyoto-JAPAN 2002
Young Investigator's Awardee, Nagasaki-Japan 2006,
Travelling Grant Awardee-lawate Japan 2007
Young Investigator's Awardee Tokyo Japan-2009
TTD'S S V AY College, Tirupati-517501, A.P.

Author of:
- ARSHAS A Monograph on Haemorrhoids
- RECENT ADVANCES ON KSHARASUTRA
- LEECH APPLICATION IN AYURVEDA
- TEXT BOOK OF SURGERY IN AYURVEDA
- KSHARASUTRA CD
- LEECH APPLICATION-CD
- AGNIKARMA-CD

Services Available
- Ksharasutra treatment for Piles, fistula, Fissure (W.H.O occepted procedure)
- Panchakarma
- Leech Therapy
- Basthi treatment
- Agnikarma
- Nasyakarma
- Shirodhaara
- Marmachikitsa

Research at Glance
- Degenerative disorders
- Hepatitis B
- Complex fistula
- Hydradenitis suppurativa
- Chronic Skin disorders.
- Nadi Pariksha (Pulse Diagnosis)

Special Care for:
- Reccurent high anal fistula
- Vagino-rectal fistula
- Multiple disc prolapses
- Complex Fistula
- Cervical spondylosis
- O.A of knee joints
- Allergic disorders
- Bronchial Asthma
- Chronic Bronchitis
- Hepatitis B and Others

M.Sunanda
Managing Director
Pharmacy Incharge

For Appointment Call: 0877-2226983, 2232231, Cell: +91 98491 47330
#345/B, Tatanagar, Tuda Office Road, Tirupati, A.P.-517501

ప్రొ : వి. లక్ష్మీ నారాయణ
సెల్ : 9440196425
ఫోన్ : 08621-225275
08621-225966
VLN
లక్ష్మీ నారాయణ
916 KDM జ్యూయలరీ
బజారువీధి, పొదలకూరు. నెల్లూరు జిల్లా.

CP PLUS
Intelligent Security Systems
upar wala sab
dekh raha hai
AUTHOIRZED DEALER
AUTHORIZED DEALER
EXCULSIVE FOR CCTV CAMERA'S
RAGHU COMPUTERS
SALES & SERVICES
CCTV CAMERS | DVR | NVR
IP CAMS | POE SWITCH
CABLES | ETC,.
9704204172, 8977079082
raghucomputersatp@gmail.com
14/264 - 2, DCMS ROAD, KAMALA NAGAR, ANANTAPURAM .

Prop : S. Raghavendra
RAGHU COMPUTERS
SALES & SERVICES
14/264 - 2, DCMS ROAD, KAMALA NAGAR, ANANTAPURAM .
All Multi Brand Store
COMPUTERS
LAPTOP
PRINTERS
CCTV CEMERS
ACCESSORIES
CARTRIDGES RE-FILLING
9704204172, 8977079082
raghucomputersatp@gmail.com

Real Estate property's
Sale / Rent made easy at
https://a1estate.in
https://a1estate.in