వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి | చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి.నారాయణ | సంపుటి 1: సంచిక 10 | జూన్ 2014 | ఎడిటర్- ఫయాజ్ | వెల అమూల్యం

నవ్యాంధ్ర నిర్మాణంలో

డా॥ నారాయణ

వజ్రసంకల్పముంటే ఒక మహా సామ్రాజ్యాన్నే సృష్టించవచ్చు. దూరదృష్టి ఉంటే సమాజ సంక్షేమాన్ని కాంక్షించవచ్చు. మంచి మనసుంటే పేదలెందరికో సహాయపడవచ్చు. ప్రతిభా సంపత్తులుంటే స్వకార్యమే కాదు.. స్వామి కార్యమూ నెరవేర్చవచ్చు. ఇవన్నీ కలసి 'నారాయణ' గ్రూపు సంస్థల అధినేత డాక్టర్ పొంగూరు నారాయణలో చూడవచ్చు. అవును. ఇది కదా జీవితమనవచ్చు. ఇదంతా చేయాలంటే కేవలం కష్టపడితేనే సరిపోదు. భారతరత్న అబ్దుల్ కలాం అన్నట్లు స్వప్నాలు కనండి. వాటిని సాకారం చేసుకోండని ఇచ్చిన పిలుపునకు సరైన నిర్వచనం డాక్టరు నారాయణ. అబ్దుల్ కలాం పిలుపునివ్వకముందే ఆయన దీన్ని చేసి చూపారు. సమాజానికి స్ఫూర్తినిచ్చే ఉదాహరణగా నిలిచారు. తాను పుట్టిన నెల్లూరుజిల్లాకు పేరు ప్రఖ్యాతులు తెచ్చారు. ఎన్నికల్లో పోటీ చేయకనే ప్రజా సంక్షేమాన్ని కాంక్షించిన డాక్టరు నారాయణను కోరకనే మంత్రిపదవి వరించింది. ప్రజాప్రతినిధి అనే పదానికి మంచి ఉదాహరణగా నిలిచింది. అందుకే జూన్ 15 డాక్టరు నారాయణ జన్మదినాన్ని వేలాదిమంది ఆయన సంస్థల సిబ్బంది ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఉపాధినిచ్చే జీవితాలకు ఆలంబనగా నిలిచిన ఆయన ఘనతను ప్రతిచోటా కొనియాడారు.

మున్సిపల్, పట్టణాభివృద్ధి మంత్రిగా ప్రమాణం

గ్రూపు సంస్థల సిబ్బంది హర్షం

ఘనంగా జరిగిన జన్మదినోత్సవం

వ్యక్తిగతం

స్వగ్రామం : తోటపల్లి గూడూరు

తల్లిదండ్రులు : పొంగూరు సుబ్బరామయ్య, సుబ్బమ్మ

భార్య : పొంగూరు రమాదేవి

పిల్లలు : కుమార్తె సింధు, కుమారుడు నిషిత్ నారాయణ. సింధు డాక్టరు. నిషిత్ నారాయణ విదేశాల్లో ఎంబీఏ చదువుతున్నారు. చార్టెర్డు అకౌంటెంటు పునీత్‌తో డా॥ సింధుకు వివాహమైంది. పునీత్ ప్రస్తుతం నారాయణ విద్యాసంస్థల ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్‌గా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు.

-వివరాలు 3లో..

నారాయణ కార్డియాలజీలో డా॥ అశుతోష్‌కుమార్ -2లో..

మోకాలి ఎముక మార్పిడి శస్త్రచికిత్స

-వివరాలు 4లో..

డయాబెటిక్ రెటినోపతి ఎలా వస్తుంది? -5లో..

మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఆరోగ్యమెంత? -6లో..

నారాయణ వైద్య కళాశాల కార్డియాలజీకి

మరో ఉత్తమ డాక్టర్ అశుతోష్‌కుమార్

నారాయణ వైద్యకళాశాల కార్డియాలజీ విభాగం మరింత పరిపుష్టమైంది. ఇప్పటికే నారాయణ వైద్య కళాశాల ఆస్పత్రికి డైరక్టరుగా, కార్డియాలజీలో దేశవిదేశాల్లో ప్రఖ్యాతిగాంచిన డాక్టరు జి. సుబ్రహ్మణ్యం తన సేవలను అందిస్తున్నారు. ఇప్పుడు మరో ఉత్తమ హృద్రోగ నిపుణుడు డాక్టర్ అశుతోష్‌కుమార్ చేరికతో ఆ విభాగం మరింత బలపడింది. కార్డియాలజీ నిపుణుడిగా పేరొంది పలుచోట్ల సేవలందించిన ఆయన వైద్య విద్యార్థులకు అధ్యాపకుడిగానూ నిపుణతను సాధించారు. దేశవ్యాప్తంగా ఎన్నో వైద్య సదస్సులో పాల్గొని తన వైద్య విద్వత్తును చాటారు. ఎన్నో వైద్య పరిశోధక పత్రాలను సమర్పించారు. తాను వైద్యుడిగా రోగుల్లో గమనించిన ఎన్నో విషయాలపై తన అవగాహనను అందరికి ఎరుకపరిచారు.

డాక్టర్ అశుతోష్‌కుమార్ ఉత్తమ కార్డియాలజిస్ట్‌గా గొప్ప పేరు ప్రఖ్యాతులను పొందారు. హృద్రోగులకు అత్యుత్తమమైన సేవలను అందించిన ఈయన ప్రస్తుతం నారాయణ ఆసుపత్రిలో సేవలను అందిస్తున్నారు. 1700 ఆంజియోగ్రఫీ, 730 పర్మనెంట్ పేస్‌మేకర్స్ ఇంప్లాంటేషన్‌లు, 250 పర్క్యుటెనియస్ ట్రాన్స్‌లుమినల్ కరోనరి యాంజియో ప్లాస్టి అండ్ సెట్టింగ్‌లు, 2500 ట్రాన్స్‌థొరాసిక్ ఎకోలు, 75 ట్రాన్స్‌ఇసొఫేజియల్ ఎకోలు, 30స్ట్రెస్ ఎకోలు, 25 ఎస్‌ఎస్‌ఆర్‌టీలు, 75 పెరికార్డియో సెన్‌టిసిస్‌లు, 500 టీఎంటీలు నిర్వహించారు. 900 పీటీసీఏలు, 70 పీటీఎంసీ (బీఎంవీ)లు, 5 ఏఎస్‌డీ డివైస్ క్లోజర్‌లు, 10 పీడీఏ క్లోజర్‌లు, 15 ఈపీ స్టడీ అండ్ ఆర్ఎఫ్ఏలు, 5 ఐసీడీ ఇంప్లాంట్లు, 3 సీఆర్‌టీ ఇంప్లాంట్‌లకు సహకరించారు. అలహాబాదుకు చెందిన అశుతోష్‌కుమార్ ఎంబీబీఎస్‌ను భీమ్‌రావ్ (బీహార్) యూనివర్శిటీకి చెందిన శ్రీకృష్ణ మెడికల్ కాలేజ్ (ముజఫర్‌పూర్)లో చదివారు. బనారస్ హిందూ యూనివర్శిటీకి చెందిన ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (బీహెచ్‌యు వారణాసి)లో ఎండీని పూర్తి చేశారు. డబ్ల్యుబి యూనివర్శిటీ హెల్త్ సైన్సెస్‌లో ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ రీసెర్చ్ (కోల్‌కతా)లో డీఎం పూర్తి చేశారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీలో ఎఫ్ఏసీసీని పూర్తి చేశారు. ఇండియన్ అకాడమీ ఆఫ్ జెరియాట్రిక్, కార్డియాలజికల్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా, అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీలో ఈయన సభ్యులు. వారణాసిలోని బీహెచ్‌యులో మూడేళ్ల పాటు ఎంబీబీఎస్ విద్యార్థులకు బోధించారు. ఐపీజీఎంఇఆర్ కోల్‌కతాలో జనరల్ మెడిసిన్ పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థులకు మూడేళ్ల పాటు అధ్యాపకుడిగా వ్యవహరించారు. రాజమండ్రి జీఎస్ఎల్ మెడికల్ కళాశాలలో 18 నెలల పాటు అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేశారు. దేశవ్యాప్తంగా జరిగిన పలు వైద్య సదస్సులు, వర్క్‌షాప్‌లలో పాల్గొన్నారు. వైద్య పరిశోధక పత్రాలను సమర్పించారు. పలు వైద్య పత్రికల్లో అవి ప్రచురితమయ్యాయి

బహు బాగు.. వంకాయ

వంకాయ వండని వంటిల్లు ఉండదేమో! వంకాయ రుచి సంగతి పక్కన ఉంచి వంకాయ తింటే మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటో చూద్దాం.

⇨ వంకాయలోని ఫోలేట్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి3, విటమిన్ బి6 వంటివి దేహాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

⇨ బరువు తగ్గడానికి... వంకాయలో పీచు పదార్థం ఎక్కువ. కేలరీలు తక్కువ. ఆహారంలో విషతుల్యమైన పదార్థాలు, రసాయనాలు, కాలుష్య కారకాలను తొలగించి జీర్ణవ్యవస్థని చక్కగా ఉంచుతుంది.

⇨ గుండెకు... వంకాయలోని ఫైటోన్యూట్రెంట్స్ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడం వల్ల రక్తనాళాల్లో రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరుగుతుంది. ఫైటోన్యూట్రెంట్స్ ఫ్రీ రాడికల్స్ ద్వారా మెదడు కణాలకు కలిగే నష్టాన్ని నివారించి మెదడు ఉత్తేజితం చేస్తాయి. మెదడులో కణుతులు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని నివారిస్తాయి.

⇨ఐరన్ స్థాయిలు .. వంకాయ దేహంలోని అన్ని భాగాలకూ ఆక్సిజన్‌ను సరఫరా చేస్తుంది. ఐరన్‌ను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. దేహంలో ఐరన్ స్థాయులు పెరిగిపోవడం వల్ల ఏర్పడే అనర్థాలను నివారిస్తుంది. ఇందులో కొద్ది మోతాదులో నికోటిన్ ఉంటుంది. వంకాయ తింటే ధూమపానం చేయాలనే కోరిక తగ్గుతుంది.

⇨చర్మాన్ని, గోళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వార్ధక్య లక్షణాలను దూరం చేస్తుంది.

⇨పులిపిర్లను వంకాయ తొలగిస్తుంది. తాజా వంకాయను పలుచగా తరిగి, ఆ ముక్కను పులిపిరి మీద పెట్టి కట్టు కట్టాలి. రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు ఇలా చేస్తే వారం రోజుల్లో పులిపిరి రాలిపోతుంది.

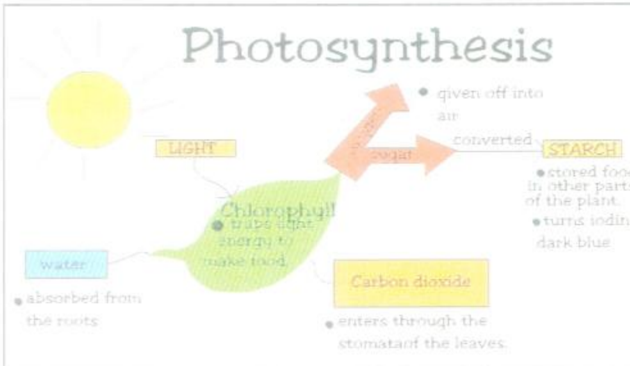
నారాయణ ఆస్పత్రి చికిత్స భేష్

CISF స్పెషల్ డైరెక్టర్ జనరల్ పర్సనల్ సెక్రటరీ

(అంతర్ చిత్రం)లో కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ పంపిన లెటర్

స్పందన

మా తల్లి గారికి మీరందించిన చికిత్స పద్ధతిని, చూపిన అభిమానానికి కృతజ్ఞత తెలుపకుండా ఉండలేకపోతున్నాను. నా పేరు కొల్కర్ మహబూబ్ అలి. నేను సిఐఎస్ఎఫ్ స్పెషల్ డైరెక్టర్ జనరల్‌కు పర్సనల్ సెక్రటరీగా ఢిల్లీలో పనిచేస్తున్నాను. మాది నెల్లూరు. మా తల్లి గారైన ఖాసింబీ వయస్సు 72 ఏళ్లు. మెదడుకు పక్షవాతం వచ్చిన పరిస్థితుల్లో మే 13వ తేది రాత్రి నారాయణ ఆసుపత్రిలో చేరారు. ఆమె పరిస్థితి చాలా విషమంగా ఉంది. ఆ సమయంలో నేను ఢిల్లీలో ఉన్నాను. ఈ విషయంలో చాలా ఆందోళన చెందాను. ముందుగా ఆమెను ఎమర్జన్సీ వార్డులో, అక్కడి నుంచి నుంచి ఐసియులోకి చేర్చారు. ఆ సమయంలో నేను ఆసుపత్రి ఏజీఎం భాస్కర్‌రెడ్డి గారిని ఫోన్‌లో సంప్రదించాను. సాధ్యమైనంత వరకు ఉత్తమమైన చికిత్స అందించాలని అభ్యర్థించాను. ఆయన ఏమీ భయపడవద్దని నాకు హామీనిచ్చారు. కొన్ని రోజుల తర్వాత ఆమె జనరల్ వార్డుకు వచ్చారు. మే 26వ తేది ఆసుపత్రి నుంచి డిశ్చార్జి అయ్యారు. నేను మానసిక ఆందోళన నుంచి బయటపడ్డాను. మా తల్లిగారు ఆసుపత్రిలో ఉన్నప్పుడు న్యూరాలజీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ రాజగోపాల్ అందించిన చికిత్స, ఆయన చూపిన ప్రేమాభిమానాలు మరువలేనివి. ఆందోళనలో ఉన్నప్పుడు ఏజీఎం భాస్కర్‌రెడ్డి ఇచ్చిన చేయూత మరువలేనిది. ముఖ్యంగా ఆసుపత్రిలో డాక్టర్ల బృందం, ఇతర సిబ్బంది అందించిన అంకిత భావంతో కూడిన సేవలు మరువలేనివి. నారాయణ ఆసుపత్రిలో రోగులకు లభిస్తున్న సేవలు ఆ ఆసుపత్రిని ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుస్తాయని మనస్ఫూర్తిగా నమ్ముతున్నాను. మా తల్లిగారు ఆందోళనకర పరిస్థితుల్లో ఆసుపత్రిలో చేరి చికిత్స పొంది బయటపడిన తర్వాత నేను పొందిన మానసిక తృప్తిని తెలియజేయడానికి ఈ లేఖ రాస్తున్నాను. మీ సంస్థ ద్వారా మా తల్లిగారు ప్రాణాపాయ స్థితి నుంచి బయటపడినందుకు మరోసారి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను.

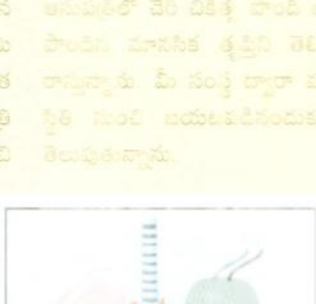


శరీరానికి ఎండ తగలాల్సిందే !

ఆధునిక జీవనశైలి మనిషిని సూర్యుడికి దూరం చేసేసింది. ఒంటి మీద సూర్యకిరణాలు పడకుండానే రోజు ముగిసేటంతటి సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి వచ్చేశాయి. దీంతో సూర్యరశ్మి సోకడం ద్వారా శరీరానికి అందే 'డి' విటమిన్ లోపించడం ఇటీవల ఎక్కువవుతోంది. అయితే తాజా పరిశోధనలు...'డి' విటమిన్ లోపిస్తే బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ (పక్షవాతం) వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఇతోధికంగా పెరుగుతాయని చెబుతున్నాయి. పక్షవాతానికి గురైన 250 మంది ఆహార విహారాలను అధ్యయనం చేయగా... వారిలో 57 శాతం మందికి హైబీపీ, 50 శాతం మందికి మధుమేహం ఉంది. 35 శాతం మంది ధూమపానం, 30 శాతం మంది మద్యపాన ప్రియులున్నారు. ఇదిలా ఉండగా 122 మంది 'డి' విటమిన్ లోపంతో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. పై కారణాలకు 'డి' విటమిన్ లోపం తోడవడంతో బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు గణనీయంగా పెరుగుతున్నాయి.

దేహం... జీవక్రియలకు అవసరమైన 'డి' విటమిన్‌లో దాదాపుగా 80 శాతాన్ని సూర్యరశ్మి కారణంగానే సమకూర్చుకుంటుంది. మనిషి రోజులో కనీసం అరగంట సేపైనా ఎండలో ఉంటే దేహానికి తగినంత 'డి' విటమిన్ అందుతుంది.

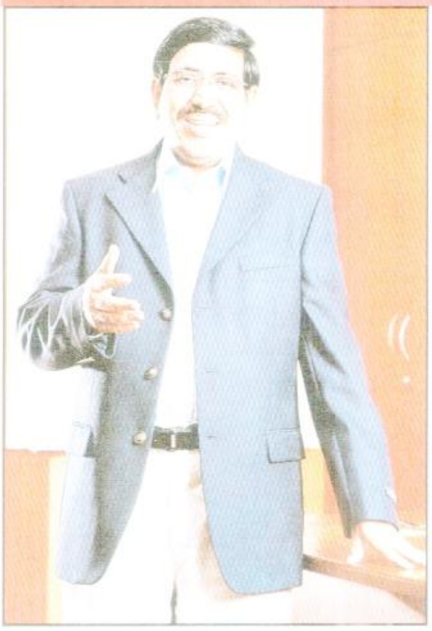
కృత్రిమంగా... ఊపిరితిత్తులు



సృష్టికి ప్రతిసృష్టి అనే పెద్ద మాట అనలేం. కానీ, కృత్రిమంగా ఊపిరితిత్తులను తయారుచేసే సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అందుబాటులోకి వచ్చింది. రకరకాల కారణాల వల్ల ఊపిరితిత్తులు అనారోగ్యం పాలయిన వారికి ఈ కృత్రిమ టిష్యూలతో రూపొందించిన ఊపిరితిత్తులు చక్కటి ప్రత్యామ్నాయం కానున్నాయి. మనిషి కణాలకు నానోమ్యాగ్నెట్స్ జోడించి కొత్త కణాలను సృష్టిస్తున్నారు. ఈ మాగ్నెటిక్ లెవి టేషన్ విధానంలో జరిగే ఈ ప్రక్రియ మొత్తం లాబొరేటరీలోనే జరుగుతుంది.

పూర్తిస్థాయిలో రూపొందిన తర్వాత ఈ కృత్రిమ అవయవాన్ని మనిషి దేహంలో అమరుస్తారు.

నవ్యాంధ్ర నిర్మాణంలో నారాయణ



ఆయన చదివింది స్టాటిస్టిక్స్. ఏ అంశాన్నయినా విశ్లేషించడం, అంచనా కట్టడం, లక్ష్యాలు నిర్దేశించడం, అవి పూర్తయ్యేంత వరకూ నిరంతరం శ్రమించడం ఆయన నైజం. అది విద్యారంగం అయినా, సేవారంగం అయినా, ఆయన చేసే కృషి శాస్త్రీయ దృక్పథంతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఆ వ్యక్తి డాక్టర్ పి.నారాయణ. 'నారాయణ'విద్యాసంస్థల అధినేత 'నారాయణ' గ్రూప్ ఆధ్వర్యంలో 300కు పైగా జూనియర్ కాలేజీలు, 250కి పైగా స్కూల్స్, మెడికల్, డెంటల్, ఫార్మసీ, ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలు విజయవంతంగా నడుస్తున్నాయి. 12 రాష్ట్రాలలో 3 లక్షల మంది విద్యార్థులు, 30వేల మంది ఉద్యోగులతో ఉజ్వలంగా ప్రకాశిస్తున్న 'నారాయణ' విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ పి.నారాయణ విజయగాథ ఇది.

అసాధారణ వ్యక్తిత్వం. అకుంఠిత దీక్షాదక్షత కలిగిన డాక్టర్ పి.నారాయణ జీవిత ప్రస్థానం చాలా సాధారణంగా మొదలయింది. ఆయన ఓ ప్రైవేట్ బస్ కండక్టర్ కుమారుడు. చదువంటే ప్రాణం. కానీ పుస్తకాలు కూడా కొనుక్కోలేని ఆర్థికస్థితి. అనేక కష్టనష్టాలను ఓర్చుకుంటూ ఆయన విద్యాభ్యాసం కొనసాగించారు. డిగ్రీలోనూ, పీజీలోనూ నారాయణ యూనివర్శిటీ ఫస్ట్‌గా నిలిచి గోల్డ్‌మెడల్స్ సాధించారు. ఆ తరువాత ఆయన తనకు అత్యంత ఇష్టమైన ఉపాధ్యాయ వృత్తిని ఎంచుకొన్నారు. గంటకు 6 రూపాయల వేతనంతో నెల్లూరు వి.ఆర్ కాలేజ్‌లో పార్ట్‌టైమ్ లెక్చరర్‌గా తన జీవితాన్ని ప్రారంభించారు. మొదటి 3 నెలల్లో ఆయన సంపాదించిన వేతనం కేవలం 120 రూపాయలు మాత్రమే! ఆ తరువాత 1979లో నెల్లూరులో ఒక చిన్నగదిలో కేవలం ఐదుగురు విద్యార్థులతో నారాయణ కోచింగ్ సెంటర్ ప్రారంభించారు.

అలా మొగ్గ తొడిగిన నారాయణ విద్యాసంస్థ అంచెలంచెలుగా ఎదిగి ఈనాడు ఆంధ్ర, తెలంగాణా రాష్ట్రాలలోని ముఖ్య పట్టణాలకే కాక దేశంలోని అనేక రాష్ట్రాలకు విస్తరించింది. డాక్టర్ నారాయణ అవిశ్రాంత, అవిరళ కృషి ఫలితంగానే 'నారాయణ' విద్యార్థులు మహోన్నత విజయాలు కైవశం చేసుకుంటూ ప్రగతిపథంలో పయనిస్తున్నారు.

విద్యారంగ విజేత

జాతీయస్థాయి ఐఐటీ ప్రవేశ పరీక్షలో ఒకప్పుడు మన రాష్ట్రానికి వచ్చే ర్యాంకులు వందలోపే. డాక్టర్ నారాయణ కృషితో ఇప్పుడు సుమారు 2500 ర్యాంకులు ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యార్థులే దక్కించుకుంటున్నారు. అంటే మొత్తం ర్యాంకుల్లో 25శాతం మన రాష్ట్ర విద్యార్థులే సాధిస్తున్నారంటే ఆ ఘనత డాక్టర్ పి.నారాయణ దే. వరుసగా 'నారాయణ' విద్యార్థులు ఐఐటీ-జెఈఈ టాప్ టెన్‌లో ప్రతిఏటా కనీసం మూడు నుంచి ఆరు ర్యాంకులు సాధిస్తున్నారంటే అది 'నారాయణ' సంస్థ ప్లానింగ్, టీచింగ్ గొప్పతనానికి నిదర్శనం. దక్షిణ భారతదేశ చరిత్రలో తొలిసారిగా ఐఐటీ ప్రవేశ పరీక్షలో ఫస్ట్‌ర్యాంక్ సాధించిన ఘనత 'నారాయణ' విద్యాసంస్థలదే.

అసాధ్యం సాధ్యం - నారాయణ ప్లానింగ్

నారాయణ స్వతహాగా ఉపాధ్యాయుడు కావటం వల్ల విద్యార్థి విజయానికి ఎలాంటి ప్రోగ్రామ్స్, ఎలాంటి టీచింగ్ అవసరమవుతాయో స్పష్టంగా తెలుసు. అందువల్లే 'నారాయణ' మెడికల్ మైక్రో షెడ్యూల్స్ జాతీయస్థాయిలో ప్రశంసలు అందుకోవడంతో పాటు ఏటేటా విద్యార్థులను విజయ శిఖరాలకు చేరుస్తున్నాయి. ఆ విశిష్ట కార్యక్రమాల వల్లే 'నారాయణ' విద్యార్థులు ఐఐటీ (మెయిన్ అండ్ అడ్వాన్స్‌డ్) ఏఐఈఈఈ, ఎయిమ్స్, జిప్‌మర్ లాంటి ప్రతిష్ఠాత్మక పోటీ పరీక్షల్లో సునాయాసంగా సీట్లను దక్కించుకోగలుగుతున్నారు. ఈ ప్రత్యేక ప్రోగ్రామ్స్ వల్లే నారాయణ విద్యార్థులు ఇంటర్మీడియట్‌లోనూ, ఎంసెట్‌లోనూ ప్రతి యేటా అగ్రస్థానంలో నిలబడుతున్నారు.

ఐఐటీ పునాది నారాయణ స్కూల్

మూడు దశాబ్దాలుగా ఇంటర్మీడియట్ స్థాయిలో విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దుతున్న క్రమంలో డాక్టర్ నారాయణ తమ విద్యార్థులకు ప్రైమరీ స్థాయి నుంచే గట్టి పునాది వేయాలని సంకల్పించారు. ఆ ఆలోచన నుంచే నారాయణ ఈ-టెక్నో, ఒలింపియాడ్ స్కూల్స్ ఆవిర్భవించాయి. దేశంలోనే మరెక్కడా లేని అకడమిక్ ప్రోగ్రామ్‌తో ప్రారంభమైన 'నారాయణ' స్కూల్స్ అతి తక్కువ కాలంలోనే జాతీయ, అంతర్జాతీయ వేదికలలో అద్భుత ఫలితాలు సాధిస్తున్నాయి. ఈ రోజు యావత్ భారతదేశంలోనే 'నారాయణ' ఒలింపియాడ్ స్కూల్స్ అంటే ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు, గౌరవం ఉన్నాయి. విద్యార్థులను 6వ తరగతి నుంచే ప్రిపేర్ చేయడం ద్వారా ఇంటర్నేషనల్ కెమిస్ట్రీ, ఫిజిక్స్, ఆస్ట్రానమీ, మ్యాథ్స్, ఒలింపియాడ్స్‌లో ప్రతి ఏడాది బంగారు పతకాలు సాధింప జేస్తున్న ఘనత ఒక్క నారాయణకే దక్కుతుంది.

శ్రమయేవ జయతే అన్నది డాక్టర్ నారాయణ ప్రగాఢంగా విశ్వసించే నినాదం. ఆ నమ్మకమే 'నారాయణ' సంస్థ రాష్ట్ర, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి పోటీ పరీక్షలలో అద్భుత విజయాలు సాధించేందుకు దోహదపడింది. ఆ నమ్మకం తోనే సివిల్ సర్వీసెస్ శిక్షణలో అడుగిడింది 'నారాయణ'. 2011 సివిల్ సర్వీసెస్ పరీక్షా ఫలితాలలో 171 మంది అభ్యర్థులు 'నారాయణ' ఐ.ఏ.ఎస్ అకాడమీ తోడ్పాటుతో విజయ శిఖరాలను అందుకున్నారు.

ఐఐటీలో రాష్ట్రాన్ని అగ్రస్థానంలో నిలిపిన 'నారాయణ' ఇప్పుడు సివిల్స్‌లోనూ సింహ భాగం ర్యాంకులు ఆంధ్రప్రదేశ్‌కే దక్కాలని కృషిచేస్తోంది. ప్రస్తుతం మన రాష్ట్రం నుంచి సివిల్స్ సాధిస్తున్న అభ్యర్థుల శాతం 4 - 6 శాతం మాత్రమే. 2017వ సంవత్సరానికల్లా ఈ ఉత్తీర్ణతను 25శాతం చేయాలన్నది డాక్టర్ నారాయణ ధృడ సంకల్పం. అలాగే సీఏ ఫస్ట్ బ్యాచ్‌లోనే అత్యుత్త మ ఫలితాలను సాధించారు 'నారాయణ' సంస్థ విద్యార్థులు.

సుదూర ప్రాంతాల విద్యార్థుల కోసం 'నారాయణ' ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ కరస్పాండెన్స్ కోర్సెస్ ఏర్పాటై, ఐఐటీ జెఇఇ (మెయిన్ అండ్ అడ్వాన్స్‌డ్) పిఎంటీ, ఎన్ఎటీ అండ్ సివిల్స్ విద్యార్థులకు ఆన్‌లైన్‌లోనూ, ప్రింటెడ్ మెటీరియల్ ద్వారానూ అత్యుత్తమ శిక్షణ అందిస్తోంది.'నారాయణ' సంస్థల విశిష్ట బోధనా విధానాలు ప్రొఫెషనల్ కోర్సులకు కూడా విస్తరించాయి. నెల్లూరులో మెడికల్, డెంటల్, ఫార్మసీ, నర్సింగ్, ఫిజియోథెరపీ కళాశాలలతో పాటు బి.ఎడ్., యోగా అండ్ నాచురోపతి కళాశాలలు కూడా స్థాపించబడ్డాయి. అలాగే 'నారాయణ' ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలు నెల్లూరు, గూడూరులలో ఏర్పాటయ్యాయి.

ఉచిత విద్య, వైద్యం

సేవారంగంలోనూ డాక్టర్ 'నారాయణ' సేవలు విశిష్టమైనవే. నెల్లూరు 'నారాయణ' హాస్పటల్‌లో రోజు 1300 మంది నిరుపేద రోగులకు ఉచిత వైద్యసేవలు అందిస్తున్న నారాయణని ఆ రోగులు దైవసమానులుగా భావిస్తారు.

నెల్లూరు హరనాథపురంలో తాను ప్రాథమిక విద్య అభ్యసించిన ఓరుగంటి రుక్మిణమ్మ మెమోరియల్ స్కూల్ (ఓఆర్ఎం)కు మూడంతస్తుల అధునాతన భవనాన్ని నిర్మించి ఇచ్చారు. అంతే కాకుండా ఆ స్కూల్ నిర్వహణ బాధ్యతలను కూడా డాక్టర్ నారాయణే స్వీకరించారు. అతి పేద విద్యార్థులు చదివే ఆ పాఠశాలలో అత్యాధునిక కంప్యూటర్ ల్యాబ్‌ను ఏర్పాటు చేసి ఏ కార్పొరేట్ స్కూల్‌కు తీసిపోని విధంగా ఇ-లెర్నింగ్ మాడ్యూల్స్ ద్వారా విద్యాబోధన చేయిస్తున్నారు. విద్యార్థులకు ఉచితంగా యూనిఫామ్స్, టెక్స్ట్‌బుక్స్, నోట్‌బుక్స్ అందించడమే కాకుండా అనేక కో-కరిక్యులర్ యాక్టివిటీస్ కూడా అందిస్తూ తను చదివిన విద్యాలయం రుణం తీర్చుకుంటున్నారు. నారాయణ గారిని ఆదర్శంగా తీసుకుని విద్యార్థులు తాము చదివిన పాఠశాలను బాగుపరిచే బాధ్యత తీసుకుంటే ప్రతి పేద విద్యార్థికీ అత్యుత్తమ విద్య అందుబాటులోకి వస్తుంది.

మెడికల్ విద్యలో 'నారాయణ' మిరాకిల్

విద్య వైద్య రంగంలో మరెక్కడా లేనట్లుగా మైక్రోషెడ్యూల్‌ను, స్టూడెంట్ ఓరియెంటెడ్ బోధనా విధానాలను ప్రవేశపెట్టిన 'నారాయణ' మెడికల్ కళాశాల ఈ రోజు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో నెం.1 ప్రైవేట్ మెడికల్ కళాశాలగా వెలుగొందుతోంది. అందుకే ఎస్వీ యూనివర్శిటీ ఏరియాలో ప్రభుత్వ వైద్యకళాశాలల్లో సీట్లు వచ్చిన విద్యార్థులు సైతం 'నారాయణ' మెడికల్ కళాశాలలో చదవాలని ఆసక్తి చూపుతున్నారు. గత ఐదారేళ్లుగా ఎన్టీఆర్ యూనివర్శిటీ పరిధిలో టాప్‌టెన్ ర్యాంకులలో ఐదు నుంచి ఆరు ర్యాంకులు క్రమం తప్పకుండా 'నారాయణ' మెడికల్ కళాశాల విద్యార్థులే సొంతం చేసుకుంటున్నారు.

భావితరాలకు స్ఫూర్తి

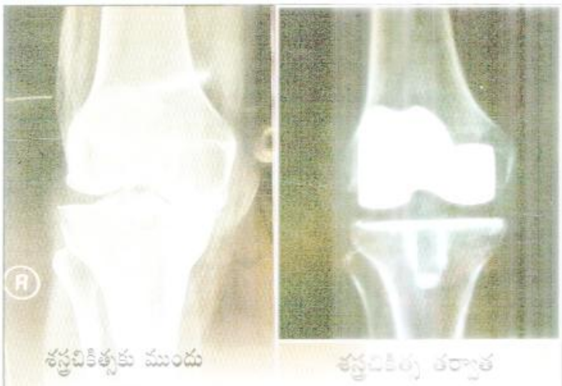
ఆర్థిక పరిస్థితుల కారణంగా తాను ప్రొఫెషనల్ కోర్సులు చదవలేకపోయినా స్వశక్తితో డాక్టరేట్ సాధించి, విద్యారంగంలో దేశానికి మార్గదర్శకత్వం చేస్తున్న డాక్టర్ పి.నారాయణ లక్ష్యం - రాష్ట్రంలో ఏ మెరిట్ విద్యార్థీ పేదరికం వల్ల తను కోరుకున్న కోర్సుకు దూరం కాకూడదు. అందుకే ఆర్థికం గా వెనుకబడిన విద్యార్థులను అక్కున చేర్చుకొని వారికి ఉచితంగా విద్య, భోజన, వసతి సౌకర్యాలు కూడా కల్పించి, వారిని టాప్ ర్యాంకర్లుగా తీర్చిదిద్దుతున్న ఏకైక విద్యా సంస్థగా 'నారాయణ' నిలిచింది.

నారాయణ గారి ఈ లక్ష్యం వల్లే, ఆయన చేస్తున్న ఈ అకుంఠిత శ్రమ వల్లే ఒక ఆటో డ్రైవర్ తనయుడు ఎంసెట్‌లో స్టేట్ ఫస్ట్ ర్యాంకు సాధించాడు. మరో తాపీమేస్త్రీ కుమారుడు (2011), ఇంకో మెకానిక్ తనయుడు (2009) ఐఐటీలో అత్యుత్తమ ర్యాంకులు సాధించారు. వీళ్లే కాదు లక్షలాది మంది విద్యార్థులు వారి కల్ని, వారి తల్లిదండ్రులు తమ ఆశన్ని నెరవేర్చుకోగలుగు తున్నారు. డాక్టర్ పి.నారాయణ ఈ విజయగాథ భావితరాలకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుందనడంలో సందేహం లేదు.

రాజకీయ ప్రస్థానం

ముఖ్యమంత్రి చంద్ర బాబు కుమారుడు లోకేష్‌కు డాక్టర్ నారాయణ మేథమేటిక్స్‌లో మెలకువలు నేర్పారు. అప్పటి నుంచి చంద్రబాబుతో ఆయనకు సాన్నిహిత్యం ఏర్పడింది. ప్రత్యక్ష రాజకీయాలతో సంబంధం లేకున్నా.. పదిహేనేళ్లుగా తెలుగుదేశం పార్టీతో మంచి అనుబంధం ఉంది. 2009, 2014 ఎన్నికల్లో ఆయన నిర్ణయాత్మక పాత్రను పోషించారు. 2009 ఎన్నికల్లో చంద్రబాబు, నారాయణను నెల్లూరు నగర అసెంబ్లీ సీటు నుంచి పోటీ చేయమని కోరినా.. సున్నితంగా తిరస్కరించారు. 2014 ఎన్నికల్లో మూడు నెలల పాటు ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల్లో పార్టీ కోసం ఎన్నదగిన విధంగా పనిచేశారు. విశాఖపట్నం, విజయనగరం, శ్రీకాకుళం జిల్లాల్లో దాదాపు పూర్తి సమయాన్ని పార్టీ అభివృద్ధి కోసం వెచ్చించారు. కాపు సామాజిక వర్గానికి చెందిన నేతలను పార్టీలోకి తీసుకురావడంలో నారాయణ చాలా చొరవ చూపారు. ఆ మూడు జిల్లాల్లోని బూత్ స్థాయి కమిటీల నుంచి పెద్ద నేతల వరకు ఆయన నిత్యం అందుబాటులో ఉండి లోటుపాట్లను గమనించి సరిదిద్దారు. వ్యూహాత్మక ఆలోచనలతో పార్టీకి లబ్ధిని చేకూర్చారు. తన సొంత సిబ్బందిని ఇందుకోసం నియోగించారు. ఆయన శ్రమ వృథా కాలేదు. ఈ మూడు జిల్లాల్లోని 35 అసెంబ్లీ సీట్లలో 25 తెలుగుదేశానికి లభించాయి. 5 లోక్‌సభ స్థానాల్లో నాలుగింటిని తెలుగుదేశం కైవశం చేసుకోగలిగింది. గతంలో రాజ్యసభ సీటును తీసుకోమని కోరినా నారాయణ నిరాకరించారు. ఇప్పుడు మాత్రం (పట్టణాభివృద్ధిశాఖ) మంత్రి పదవిని కాదనలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది.

మోకాలి ఎముక మార్పిడి శస్త్రచికిత్స



శస్త్రచికిత్సకు ముందు

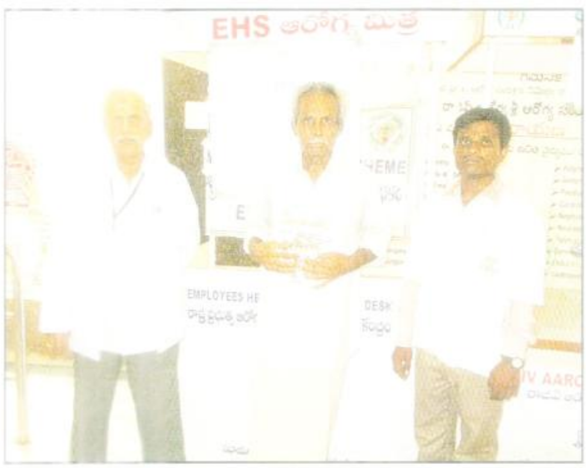
శస్త్రచికిత్స తర్వాత

డా॥ ఎంటి కృష్ణమూర్తి
ఆర్థోవిభాగాధిపతి

డా॥ పిఎస్‌వి శ్రీనివాసులు
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్

నెల్లూరు జిల్లా, మర్రిపాడు మండలం కదిరినాయుడుపల్లికి చెందిన కంభం వెంకట సుబ్బారెడ్డి అనే [illegible] ఏళ్ల వ్యక్తి తీవ్రమైన మోకాలు నొప్పి తో బాధపడుతూ నారాయణ ఆసుపత్రి వచ్చారు.

ఆసుపత్రిలోని కీళ్లు, ఎముకల విభాగంలోని జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ నిపుణులు డా॥ కృష్ణమూర్తి, డా॥ పి.యస్.వి శ్రీనివాసులు ను కలిశారు. వారు పేషంటుకు ఉద్యోగశ్రీ పథకం కింద అవసరమైన ఎక్సరే పరీక్షలు నిర్వహించారు. మోకాలు [illegible] అరిగిపోయిందని నిర్ధారించారు. ఆపరేషన్ చేయాలని నిర్ణయించారు. ఆపరేషన్ విజయవంతంగా నిర్వహించారు. [illegible] మరుసటి రోజే లేచి నడిచే విధంగా చేశారు. ఉద్యోగశ్రీ పథకం కింద ఉచితంగా పరీక్షలు ఆపరేషన్ చేశారు. తీవ్రమైన మోకాలి నొప్పి నయం చేసినందుకు వెంకటసుబ్బారెడ్డి ఎంతో ఆనందించారు. ఆపరేషన్ నిర్వహించిన డాక్టర్ల బృందానికి, ఎంతో అభిమానంతో సేవలందించిన నర్సింగ్ సిబ్బందికి, నారాయణ ఆసుపత్రి

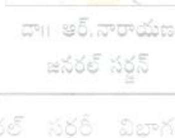


యాజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మోకాలి ఎముక మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలను విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్న డాక్టర్ల బృందానికి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ వీరప్రసాద్, ఆసుపత్రి ఎ.జి.యం భాస్కర్ రెడ్డి అభినందనలు తెలిపారు.

శస్త్ర విజయాలు

శస్త్రచికిత్సతో జీవితాన్ని ప్రసాదించారు

డా॥ రూప్‌కుమార్
జనరల్ సర్జన్


డా॥ ఆర్.నారాయణ
జనరల్ సర్జన్

ఆసుపత్రి లోని జనరల్ సర్జరీ విభాగంలో నారాయణ ఆరోగ్యమస్తు పథకం కింద చేరింది. డా॥ రూప్‌కుమార్, డా॥ ఆర్. నారాయణలు ఆమెకు అవసరమైన అన్ని పరీక్షలను నిర్వహించారు. తర్వాత ఆపరేషన్ చేసి ఆమె సమస్యను పూర్తిగా నయం చేశారు. ఉచితంగా పరీక్షలు, ఆపరేషన్ చేసి మందులు కూడా ఉచితంగా ఇవ్వడంతోపాటు

ధూమపానం వల్ల ముసలితన

సుమారు పదేళ్లు రోజూ ధూమపానం చేసిన వారిని వార్ధక్య ల
చాలా వేగంగా తరుముకొస్తాయి. ధూమపానం వల్ల అందాల
ఆక్సిజన్ అందకపోవడంతో చర్మం పొడిబారి నిర్జీవంగా మారు
ముఖం మీద, కళ్ల కింద, నోటి చుట్టూ ముడతలు వస్తాయి. అం
శుభవార్త ఏమిటంటే... ఈ దశకు చేరిన తర్వాతనైనా ధూమప
మానేస్తే ఏడాదిలోపు చర్మం తిరిగి ఆరోగ్యవంతమవుతుంది.

ధూమపానం వల్ల ఎదురయ్యే మరో అనర్థం ఏమిట
ధూమపానం వల్ల పిల్లలు పుట్టే అవకాశాలను కూడా ప
చేస్తుంది. ధూమపానం వల్ల రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. దేహ
అన్ని అంగాలకు రక్త సరఫరా సరిగా అందదు. ము
పురుషాంగం మీద ఈ దుష్ప్రభావం మరీ ఎక్కువ. దాంతో
నపుంసకత్వానికి దారి తీస్తుంది. ధూమపానం చేసే వారిలో వీర్య
సంఖ్య తక్కువగా ఉంటున్నట్లు పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

ఉప్పు... తగ్గిస్తేనే మంచి

యుక్త వయసులో ఆహార నియమాలేంటని చాలా
ప్రశ్నిస్తుంటారు. కానీ చిన్నప్పటి జీవనశైలి, ఆహార అ
పెద్దయ్యాక గణనీయమైన ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ విష
ఉప్పు మినహాయింపు కాదని తాజా అధ్యయనం పేర్కొం
ఉప్పు ఎక్కువగా గల ఆహారాన్ని తినే యుక్తవయసు పి
ముఖ్యంగా అధిక బరువు, ఊబకాయుల్లో కణాల వయసు
తగ్గుతున్నట్టు శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. మన క్రోమోజోముల
టెలోమేర్స్ అనే రక్షణ తొడుగులు ఉంటాయి. కణాలు
చెందిన ప్రతిసారీ వీటి పొడవు తగ్గుతుంది. ఇవి చాలా
అయిపోయినప్పుడు కణ విభజన ఆగిపోతుంది. వయసుతో
వచ్చే గుండెజబ్బు, క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటి పలు సమ
ఈ కణ వయసుతో సంబంధం ఉండటం గమనార్హం. శ

దయాబెటిక్ రెటినోపతి ఎలా వస్తుంది?

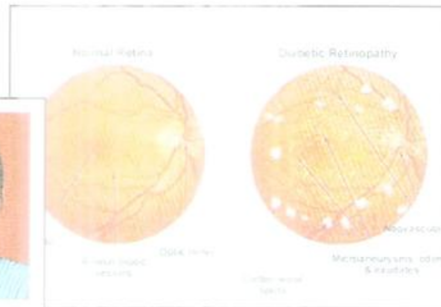
-కె. సుధాకర్, ముత్తుకూరు

ప్రశ్న : **దయాబెటిక్ రెటినోపతి అంటే ఏమిటి ?**

డా॥ స్వప్న, ఆఫ్తాలమాలజి

జవాబు : రక్తంలో సుగర్ లెవల్స్ ఎక్కువ అవటం ద్వారా రెటినాల్ బ్లడ్ వెసల్స్ లో నుంచి రక్తం కారడం జరగడం.

డా॥ స్వప్న, ఆఫ్తాలమాలజి



ప్రశ్న : **దయాబెటిక్ రెటినోపతి ఎవరిలో ఎక్కువగా వస్తుంది ?**

జవాబు : సుగర్ వ్యాధి సరిగ్గా కంట్రోల్ లేని వారికి, ఎక్కువగా ఫ్లక్చువేషన్ ఉన్నవారికి దీర్ఘకాలంగా చక్కెర వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారికి. టైప్ 2 సుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారు రెటినా పరీక్ష తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి. తరువాత ప్రతి ఏడాది రెటినా పరీక్ష చేయించుకోవాలి. టైప్ 1 సుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారు వ్యాధి నిర్ధారించిన ఐదేళ్ల తరువాత నుంచి ప్రతి ఏడాది రెటినా పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

ప్రశ్న : **దయాబెటిక్ రెటినోపతి రాకుండా ఎలా చూసుకోవాలి ?**

జవాబు : రక్తంలో సుగర్ లెవల్ కంట్రోల్ లో ఉన్నవారికి కూడా దయాబెటిక్ రెటినోపతి వస్తుంది. ప్రతి సంవత్సరం రెటినాల్ పరీక్ష చేయించుకోవడం ద్వారా మనం పూర్తిగా చూపు పోకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

ప్రశ్న : **దయాబెటిక్ రెటినోపతి వస్తే ఎలా గుర్తించాలి ?**

జవాబు : మొదట్లో పేషంట్‌కి ఏవిధమైన మార్పు తెలియదు, కేవలం కొంచెం చూపు తగ్గుతుంది. చివరి దశలో చూపు పూర్తిగా పోతుంది.

ప్రశ్న : **దయాబెటిక్ రెటినోపతికి ఎలాంటి వైద్యం ఉంది.**

జవాబు : రాకుండా ఉండేందుకు ఎటువంటి వైద్యం లేదు. క్రమం తప్పకుండా రెటినాల్ ను పరీక్ష చేయించుకుంటూ మార్పులు వస్తుంటే గుర్తించి ఇంకా ఎక్కువ కాకుండా ఉండేందుకు చికిత్స తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా రెటినాల్ బ్లడ్ వెసల్స్ లో మార్పులు ఏర్పడి ఉంటే Laser Photocoagulation చేసి దయాబెటిక్ రెటినాలోని తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు. ఒక వేళ కంటి లోపలి భాగంలో రక్తం చేరి ఉంటే Vitrectomy అనే సర్జరీ చేసి తిరిగి చూపు పొందవచ్చు.

ప్రశ్నకు సమాధానం

-జి. ప్రశాంతి, వేదాయపాళెం

ప్రశ్న : **చెవిలో నొప్పివస్తే చుక్కలమందు వెయ్యవచ్చా ?**

డా॥ కృష్ణచైతన్య, చెవి, ముక్కు, గొంతు సర్జన్

జవాబు : ప్రతి చెవినొప్పికి చెవిలో చుక్కల మందు వేయకూడదు. డాక్టర్ సలహాతోనే చెవిలో మందు వేయాలి.

డా॥ కృష్ణచైతన్య, చెవి, ముక్కు, గొంతు సర్జన్

-డి. సుబ్రహ్మణ్యం, తిరుపతి

ప్రశ్న : **చెవిలో ఇయర్ బడ్స్ వాడొచ్చా ?**

జవాబు : చెవిలో ఇయర్ కెనాల్ లో ఖచ్చితంగా ఇయర్ బడ్స్ వాడకూడదు.

-యస్. గిరిజా, మనుబోలు

ప్రశ్న : **చిన్నపిల్లలు చెవిలో నొప్పి అని ఏడుస్తూ, పురుగు తిరుగుతున్నట్టు అనిపిస్తే ఏం చేయాలి ?**

జవాబు : చెవిలోకి పురుగు దూరలేదని నిర్ధారణ చేసుకోవాలి అవసరమైతే ఒకసారి మాత్రం చెవిలో ఏదైనా శరీర ఉష్ణోగ్రతకు దగ్గరున్న నూనె వేయాలి. తరువాత ముక్కులో చుక్కల మందు వేసి చెవి డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి.

-బి. శ్రీనివాసుల రెడ్డి, హరనాథపురం, నెల్లూరు.

ప్రశ్న : **ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉంటే సత్వర నివారణ చేసే స్ప్రే కానీ చుక్కల మందు లాంటివి వాడవచ్చా ?**

జవాబు : ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉంటే డాక్టర్ సలహాతో మందులు, శస్త్ర చికిత్సలు చేయించుకోవాలి అలా కాక తాత్కాలికంగా ఉపశమనం ఇచ్చే మార్కెట్లో లభించే నాజల్ డ్రాప్స్, స్ప్రేలు ఎక్కువగా వాడితే Rhinitis Medicamentosa అని ఇంకా జబ్బు ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

-షేక్. జిలాని, జెండావీధి, నెల్లూరు.

ప్రశ్న : **నోటి క్యాన్సర్ ఎలా వస్తుంది ?**

జవాబు : దురలవాట్ల వలన ముఖ్యంగా సిగరెట్లు, ఆల్కాహాల్ , గుట్కా, ఖైనీ నమలడం వలన నోటిలో తెల్లపూతలా లేదా ఎర్ర పూతలా ఏర్పడి తదనంతర రోజులలో గొంతు క్యాన్సర్‌కు దారి తీసే ఆవకాశం ఉంది.

-యస్. ప్రమీల, ఆత్మకూరు

ప్రశ్న : **చిరు నాలుకకు నాటు వైద్యం మంచిదేనా ?**

జవాబు : చిరు నాలుక అనేది ఇన్‌ఫెక్షన్. దానికి మనం ఏవిధమైన నాటు వైద్య విధానాలు అవలంభించక డాక్టరు సలహాతో మందులు వాడి తగ్గించుకోవడం మంచిది.

ప్రశ్న : **గురకకు వైద్యం ఉంటుందా ?**

జవాబు : గురక అనేది ముక్కు నుంచి స్వర పేటిక వరకు గల టిస్యు లో మార్పుల వల్ల వస్తుంది. పరీక్షల ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేసుకున్న తరువాత నూతన వైద్య విధానాల ద్వారా ముక్కు, గొంతు, నాలుక వెనుక భాగంలో కల ఎక్కువగా పెరిగిన కండలు తొలగించుట ద్వారా అలానే టిస్యు లో పటుత్వం తగ్గిందనిపిస్తే ::::: ద్వారా తగ్గించుకునే అవకాశం ఉంది. అలానే లైఫ్ స్టైల్ మార్పు ద్వారా, బరువు తగ్గించుకోవడం ద్వారా కూడా గురకను తగ్గించుకోవచ్చు, తగిన వైద్య సలహా అవసరం.

-యస్. నరసింహారెడ్డి, రాజుపాళెం, కడప

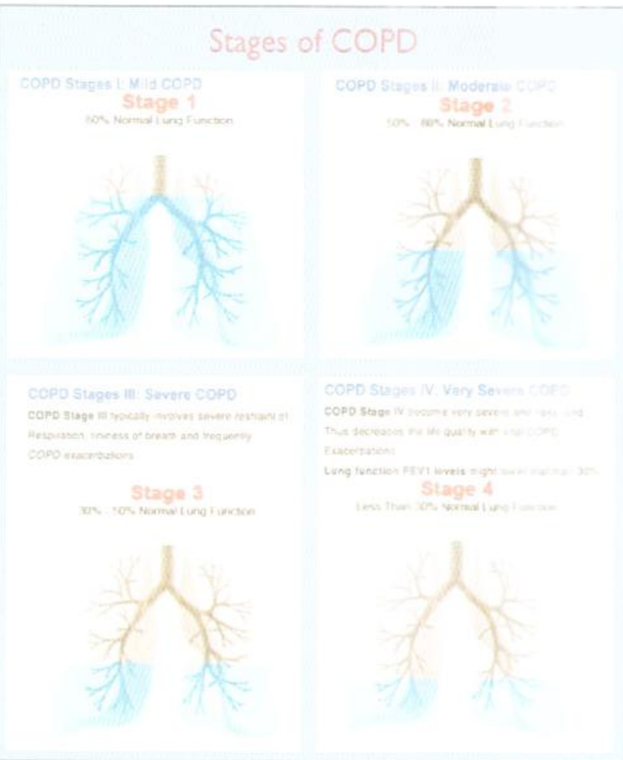
ప్రశ్న : **అలర్జీ, తుమ్ములు అరికట్టేందుకు వీలవుతుందా ?**

జవాబు : అలర్జీకి వైద్యం కింద మొదటగా అలర్జీకి కారణాన్ని కనుగొని దానికి దూరంగా ఉండాలి. అలానే రక్తంలో పెరిగిన కణాల శాతాన్ని రక్త పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారణ చేసుకోవడం వలన దానికి అవసరమైన మందులు వాడొచ్చు. ముక్కులో పెరిగిన కండలను అవసరమైన మందులు, ఆపరేషన్ ద్వారా తొలగించడం వలన అలర్జీని చాలా వరకు అరికట్టవచ్చు. లైఫ్ స్టైల్ మార్పు అలానే Skin Prick Test, Immuno Desensitisation వంటి వైద్య విధానాల వలన అలర్జీ శాతాన్ని చాలా వరకు తగ్గించే అవకాశం ఉంది.

-పి. సుధీర్ బాబు, పొదలకూరు రోడ్డు, నెల్లూరు.

ప్రశ్న : **కడుపులో మంటకు, పొడి దగ్గుకు, గొంతు మార్పునకు సంబంధం ఉంటుందా ?**

జవాబు : GERD అనే సమస్య వలన ముఖ్యంగా రాత్రులలో పొడి దగ్గుతో మెలకువ వచ్చినపుడు యాసిడ్ స్వరపేటిక మీద పడుట వలన స్వరపేటిక వాపు వచ్చి గొంతు మారే అవకాశం ఉంది.



మెదడుపై దాడిచేస్తోన్న సీవోపీడీ

డా॥కె.పి.విశ్వనాథ్‌కుమార్, పల్మనాలజిస్ట్

దీర్ఘకాల ఊపిరితిత్తుల జబ్బు (క్రానిక్ అబ్‌స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ - సీవోపీడీ) గల వృద్ధులకు మేధోక్షీణత ముప్పు పెరుగుతున్నట్టు తాజా అధ్య యనంలో బయటపడింది. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గక పోయినప్పటికీ వీరికి ఆలోచన సమస్యలు ముంచుకొస్తున్నట్టు వెల్లడైంది. ఏకాగ్రత తగ్గటం, సమయా నికి తగ్గట్టు ఆలోచించలేకపోవటం, సమస్యలను పరిష్కరించలేకపోవటం వంటి సమస్యలకు సీవోపీడీతో సంబంధం ఉంటున్నట్టు బయట పడిందని మేయో క్లినిక్‌కు చెందిన మైఖేల్ మీల్కే చెబుతున్నారు. సీవోపీడీ ఎంత ఎక్కువ కాలంగా ఉంటే ఆలోచన సంబంధ సమస్యల ముప్పు అంత ఎక్కువగా ఉంటుండటం గమనార్హం. ఐదేళ్ల, అంతకన్నా ఎక్కువకాలం సీవోపీడీతో బాధపడు తున్న వృద్ధులకు ఆలోచన సమస్యల ముప్పు 2.5 రెట్లు పెరుగు తున్నట్టు అధ్యయనంలో బయట పడింది. సీవోపీడీని నివారించుకునే అవకాశం ఉన్నందున ఈ పరిశోధన ఫలితాలు మరింత ప్రాముఖ్యం సంతరించుకు న్నాయి. ఎక్కువకాలం మెదడు సమర్థ వంతంగా పనిచేసేలా కాపాడుకోవ టానికి సీవోపీడీ బారిన పడకుండా చూసుకోటం మేలని, ఒక వేళ దీని బారినపడితే వెంటనే చికిత్స తీసు కోవాల్సిన అవసరముందని అవి సూచిస్తున్నాయి. సీవోపీడి బాధితుల్లో ఊపిరితిత్తుల్లోకి గాలి ప్రవాహం క్రమంగా తగ్గుతూ వస్తోంది. శ్వాస తీసుకోవటంలో ఇబ్బంది, పిల్లికూతలు, దగ్గు వంటి లక్షణాలు కనిపి స్తాయి. సీవోపీడి లో బ్రాంకైటిస్, ఎంఫసీమా ప్రధా నమైన రకాలు. ఇవి రావటానికి ప్రధాన కారణం పొగ తాగటం. సీవోపీడి బాధితుల్లో ఆక్సి జన్, ఇతర వాయువుల మార్పిడి ప్రక్రియ మందగిస్తుంది.

మెదడుకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందకపోవటం మేధోక్షీణతకు దారి తీస్తుందొచ్చని పరిశోధకులు అనుమానిస్తున్నారు. అందువల్ల వృద్ధుల్లో సీవోపీడీని నిర్లక్ష్యం చేయొద్దని, మీల్కే సూచిస్తున్నారు.

డా॥ పి. శ్రీనివాసుల రెడ్డి, ఎం.డి
ప్రధాన ఆచార్యులు
మైక్రోబయాలజీ, సాంక్రమిక వ్యాధుల విభాగం

మన ఆహారంలో ఆరోగ్యమెంత?

ఉదయం లేచినప్పటి నుండి మనం ఏ పని చేయాలన్నా, ఆసుపత్రి పాలైన రోగి నిండైన ఆరోగ్యంతో బయటకు రావాలన్నా, పోషక విలువలున్న ఆహారం తీసుకోవలసి ఉంటుంది. మామూలుగా మనం ఆహారపదార్ధాలు, పండ్లు, ఎంత రుచిగా ఉన్నాయో అని చూస్తుంటాము కాని అవి ఎంత వరకు ఆరోగ్యకరం అనే విషయాన్ని గమనించడం లేదు. మనం తినే ఆహారం మన చుట్టూ ఉండే సూక్ష్మజీవుల వలన కలుషితమై ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది ముఖ్యంగా ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులకు అమెరికాలో అధికారిక లెక్కల ప్రకారం సంవత్సరానికి సుమారు 76,000 మంది కలుషిత ఆహారం వలన వచ్చే సాంక్రమిక వ్యాధుల వలన అనారోగ్యం పాలవుతున్నారు అందులో 5,000 మంది మరణిస్తున్నారు.

కలుషిత ఆహారం వలన సంభవించే వ్యాధుల వలన ముఖ్యంగా జీర్ణకోశం, ప్రేగులు, కాలేయ సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అపరిశుభ్రంగా తయారు చేయబడిన ఆహారం, పండ్లు, కూరగాయులు, ఫ్రూట్‌సలాడ్స్, ఫలరసాలు, బిర్యాని, ఉడకబెట్టిన బంగాళాదుంపలు, చికెన్ కబాబ్స్, ఊరగాయులు, బేకరీ ఐటమ్స్, మొలకెత్తిన గింజలు తీసుకోవడం వలన అనేక సాంక్రమిక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం వుంది. విషాహారం కలుషితాహారం, భుజించటం వలన వచ్చే వ్యాధులకు హోటల్స్, వివాహాది శుభకార్యాలకు ముడిపెట్టడం సరికాదు ఎందుకంటే అలాంటి వ్యాధులలో 40 శాతం మన ఇంటిలో తయారు చేయబడిన ఆహారం వలన 30 శాతం వివాహాది శుభకార్యాలలో భుజించటం వలన, 12 శాతం వ్యాపార సంబంధమైన ఆహారం తీసుకోవటం వలన 8 శాతం గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద నిల్వ చేయబడిన ఆహారం వలన సంభవిస్తున్నాయి. విద్యుత్ అంతరాయం వలన మన ఫ్రిజ్‌లు ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధీకరించలేవు అలాంటి పరిస్థితులలో నిల్వ ఉంచబడిన ఆహారం శ్రేయస్కరం కాదు. ముఖ్యంగా మాంసము, గుడ్లు, చేపల వంటకాలు తయారు చేసిన పిదప 2 గం॥ పైన బయటే ఉంచితే అవి ఇ.కొలి (E.coli), స్టాఫ్‌లోకొక్కస్ ఆరియూస్ (Staph. aureus), సాల్‌మొనెల్లా (Salmonella), క్లాస్ట్రిడియమ్ (Clostridium) లాంటి సూక్ష్మజీవుల వలన కలుషితమై అపాయకరమైన జీర్ణకోశ సంబంధవ్యాధులు కలుగజేస్తాయి. రెండు గంటల లోపల తినడానికి వీలుకాకపోతే 2-40°c (Fridge) లో భద్రపరచాలి. బిర్యాని, ఫ్రైడ్‌రైస్‌లు వంటి వాటిని గది ఉష్ణోగ్రతలో ఎక్కువ కాలం ఉంచితే అది భయంకరమైన జీర్ణకోశ మరియు నాడీవ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పచ్చికూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పచ్చిగుడ్లు, పచ్చిపాలు అతి బలవర్థకమైన పదార్థాలు అని చాలామంది అభిప్రాయం. అది తప్పు .ప్రతి పదార్థాన్ని నీటితో లేదా ఆవిరితో ఉడికించి మాత్రమే తినాలి. లేకపోతే క్షయ, టైఫాయిడ్, క్యూఫీవర్ లాంటి ప్రాణాంతక జ్వరాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఫ్రిజ్‌లోని ఐస్, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, చిల్లింగ్ ట్రేలలో నిల్వఉంచే ఛీజ్, బట్టర్ లాంటి పదార్థాలను వీలైనంత త్వరగా వాడెయ్యాలి. వారానికి ఒకసారి ఫ్రిజ్ ఆపేసి మొదట సర్ఫ్ నీటితో, ఆ పై పడగట్టిన బ్లీచింగ్ పౌడర్ నీటితో శుభ్రపరిస్తే ఫంగస్, ఇతర సూక్ష్మజీవులు దరిచేరక సాంక్రమిక వ్యాధులు రావు. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించకపోతే అమీబియాస్, హెలికోబాక్టర్ పైలోరి లాంటి సూక్ష్మజీవుల వలన కూడా వివిధ శరీర వ్యవస్థలకు సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి. ఆహారం తీసుకొనే ముందు, కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న తర్వాత సబ్బు నీటితో చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కుంటే పై వ్యాధులు నివారించవచ్చు. ముఖ్యంగా గర్భిణి స్త్రీలు నిల్వచేసిన ఆహారం తీసుకోవటం వలన పుట్టిన పిల్లల్లో మెదడువాపు, రక్తనాళాలకు సంబంధించిన అవకాశాలు మెండు. వీధుల్లో అమ్మేటువంటి పదార్థాల వలన ఈగలు, దుమ్ముతో కలుషితమై కలరా, రక్తవిరేచనాలు సంక్రమిస్తాయి. అలాంటి ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం చేత విబ్రియో కలరా, షిగెల్లా (V.cholera Shigella) లాంటి సూక్ష్మజీవుల బారి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. విషాహారం వలన సంభవించే విరేచనాలు మే, జూన్, జూలై నెలల్లో సర్వసాధారణం.

ముఖ్యంగా పిల్లల్లో అవి మామూలు విరేచనాలు, జిగట విరేచనాలు, నీళ్ళవిరేచనాలుగా ఉండవచ్చు. కడుపునొప్పి, వాంతులు, జ్వరం, వికారం లాంటివి సాధారణ వ్యాధి లక్షణాలు .ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుని సంప్రదించి వైద్యం చేయించుకోవాలి, సొంత వైద్యం మంచిది కాదు. పైన తెలిపిన విషయాలు గుర్తుంచుకొని చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలా రకాల సాంక్రమిక వ్యాధులను నియంత్రించే వీలుంటుంది.

తెలుసుకుందాం

నారాయణ వైద్యశాలలోని విభాగాలు

నారాయణ వైద్యశాలలో ఏ వ్యాధికైనా చికిత్స చేసేందుకు ఒక విభాగం ఉంది. ఇక్కడ నిపుణులైన వైద్యులు ఉన్నారు. అయా విభాగాల వివరాలివి.

పడకలు : 1,280 | ప్రత్యేక విభాగాలు : 22

ఇంటెన్సివ్ కేర్ పడకలు : 200 | ఆపరేషన్ థియేటర్లు : 23

బ్లడ్ బ్యాంకు, 24 గంటల ఎమర్జెన్సీ,
ఐసియూ ఆన్ వీల్స్ అంబులెన్స్, స్పెషల్, డీలక్స్ రూములు
దేశంలోనే ప్రఖ్యాతి గాంచిన క్యాష్‌లెస్ ఇన్సూరెన్స్ సదుపాయాలు

స్పెషాలిటీలు

1) సాధారణ వ్యాధులు 2) శస్త్ర చికిత్సలు 3) కీళ్ళు, ఎముకల చికిత్స 4) అత్యవసర చికిత్స 5) కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధులు 6) చిన్నపిల్లల వ్యాధులు 7) కంటి వ్యాధులు 8) శ్వాసకోశ వ్యాధులు 9) చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధులు 10) చర్మ వ్యాధులు 11) మానసిక వ్యాధులు 12) దంత వ్యాధులు

సంప్రదించవలసిన అధికారులు

డాక్టర్ జి.సుబ్రహ్మణ్యం (డైరెక్టర్)	9491042922
డాక్టర్ ఎస్. విజయ్‌కుమార్ (కో-ఆర్డినేటర్)	9848549324
డాక్టర్ ఎం. వీర ప్రసాద్ (ఇన్‌చార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)	9494303535
డాక్టర్ విజయమోహన్‌రెడ్డి చెన్నారెడ్డి (ఛీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్)	9490166644
డాక్టర్ కె.ఎస్.వి.కె. సుబ్బారావు (హాస్పిటల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్)	9491793547
డాక్టర్ డి. రామ్మోహన్ (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)	9490795836
డాక్టర్ ఎస్. సతీష్ (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)	9490166094
సిహెచ్ భాస్కర్‌రెడ్డి (ఎ.జి.ఎం)	9490166200

సూపర్ స్పెషాలిటీలు

1) గుండె సంబంధిత వ్యాధులు 2) గుండె శస్త్రచికిత్సలు 3) మెదడు నరాల చికిత్సలు 4) మెదడు, వెన్నుముక శస్త్రచికిత్సలు 5) కిడ్నీ వ్యాధులు 6) మూత్రనాళాలు, మూత్రకోశ శస్త్రచికిత్స 7) ఎండో క్రైనాలజి 8) ఉదరకోశ వ్యాధులు 9) ఉదరకోశ శస్త్రచికిత్సలు 10) ప్లాస్టిక్ సర్జరి