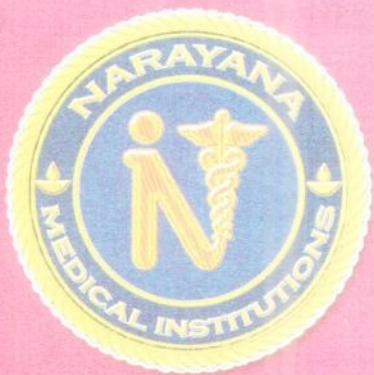




వైద్య



నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార ప్రపంచి

ఛీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. నారాయణ

సంపుటి : 02

సంచిక : 10

మే - 2015

ఎడిటర్ : ఫయాజ్

వెల అమూల్యం

నారాయణ వైద్యకళాశాల దేశంలోనే ఐ బెస్ట్

- ❖ నారాయణ వైద్య కళాశాలలో విలేకరులతో యండమూరి వీరేంద్రనాథ్
- ❖ ఇష్టంతో చేస్తే ఏదైనా సాధించవచ్చు ప్రత్యేకతను చాటుకోవచ్చు
- ❖ నారాయణ వైద్య కళాశాల అద్భుతం : డాక్టర్ గోపిచంద్



నారాయణ వైద్యకళాశాల వార్షికోత్సవాన్ని జ్యోతి వెలిగించి ప్రారంభిస్తున్న ప్రముఖ సాహితీవేత్త యండమూరి వీరేంద్రనాథ్, వేదికపై ప్రముఖులు

లింగినప్పడు మంతో కళకళలాడు తోందని, ఇది తనకెంతో ఆనందాన్ని ఇచ్చిందన్నారు. విద్యార్థులకు పలు విషయాలపైన అవగాహన కల్పించడమే కాకుండా వారి బాధ్యతల గురించి గుర్తుచేశారు. వాళ్ళ సమాజంలో ఎదుర్కోబోయే సమస్యలను ప్రస్తావించి వాటిని ఏ విధంగా ఆధిగమించాలనేది సూచించారు. ఆలాగే ప్రజలతో వైద్యులు ఏవిధం గా మమేకం కావాలనే విషయంపై వారిని కూడా కలుపుకొని కార్యక్రమంలో విద్యార్థులను ఉత్తేజపరిచారు. నేటి సమాజానికి వైద్య సేవల అవసరం ఎలా ఉంది, దాన్ని ఎలా తీర్చాలనే విషయంపై చక్కటి ప్రసంగాన్ని చేసి వారిలో మోషేరిత్తించారు. ప్రముఖ కార్మిక ట్రానిస్మి సర్జన్, డాక్టరు గోపిచంద్ మాట్లాడుతూ వ్యక్తిపరమైన విధుల్లో పాఠదర్శకంగా వ్యవహరించాలని కోరారు. నిజాయితీగా సేవలందించాలని, వైద్యులపట్ల సమాజంలో అవసరమైన విర్వదుతో

దని, అందుకు వైద్యులే కారణమన్నారు. రోగులు ఇద్దరు ముగ్గురు వైద్యుల అభిప్రాయం తీసుకుంటే తప్పు ఒక నిర్ణయానికి రాలేని పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. అత్యాధునికి వైద్య పరిష్కారాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. వైద్యులు మంచి వ్యక్తిత్వంతో సమాజానికి సేవలందించి ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలని కోరారు. భవిష్యత్ అనేది వరం కాదని, అది ఒక లక్ష్యమన్నారు. సరైన మార్గంలో పయనించి నవ్వుదే జీవితానికి పరమార్థం ఉంటుందన్నారు. నారాయణ వైద్య కళాశాలలో వైద్య విద్యను అభ్యసించిన విద్యార్థులు వ్యక్తిత్వ బాగా రాణించాలని ఆకాంక్షించారు.

నారాయణ వైద్య విద్యసంస్థలు ఎంతో అద్భుతంగా ఉన్నాయని, మాత్రక వసతుల కల్పనలోనూ, బోధనా విధానంలోనూ ప్రత్యేకత సంతరించుకుంటున్నాయన్నారు. (మిగతా 2వ పేజీలో...)

వైద్యులు రోగుల నుంచి ప్రేమతో కూడిన గౌరవాన్ని పొందాలని ప్రముఖ నవలా రచయిత, సాహిత్యవేత్త యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ పిలుపునిచ్చారు. నెల్లూరులోని నారాయణ వైద్య కళాశాలలో ద్వితీయ - 2015 పేరిట నిర్వహించిన కళాశాల వార్షికోత్సవంలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని జ్యోతి ప్రజ్ఞలనే చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తాను వైద్యుడిని కావాలని కలలుగన్నానని, కాని పేదరికం అది సాధ్యం కానిదై లేదని, ఎంటీబీఎస్లో సీటు వచ్చిందా, 7వేల ఫీజు కట్టలేక వెనక్కు తగ్గాల్సి వచ్చిందన్నారు. ఫీజు కట్టిన

వసరం లేని కాబట్టే వార్షికోత్సవం బంట్ కోర్సులు మూడేళ్లలో షాస్త చేశానన్నాడు. వైద్యులు క్రమశిక్షణతో వెలగాలని, ఎటు ఉన్నా కాలాదుకోవాలని కోరారు. చేసే వ్యక్తిత్వ వైద్యం అందులో ఉన్న ప్రత్యేకత చాటుకోగలిగిందన్నారు. వైద్య కళాశాల విద్యార్థులు సాంప్రద్యార్థులను కలిగిస్తే అధ్యాపకులు వింతగా ప్రవర్తిస్తారో అర్థమవుతుందన్నారు. తనకావలసిన కానుకలను



వార్షికోత్సవ వేదికపై అతిథులు, వైద్య ప్రముఖులు

2^{వో}

నారాయణ వైద్యకళాశాల వార్షికోత్సవ చిత్రమాలిక

3^{వో}

వివరుపై క్యాఫ్ సర్క్యులర్ ఫ్రంట్

4^{వో}

అద్భుత పరీక్ష ఫీటర్ ఎంటరీ

5^{వో}

గర్వనీయ ప్రాంగణం

6^{వో}

వైద్యాధ్యక్ష డా॥ చంద్రశేఖర్

నారాయణ వైద్యకళాశాల వార్షికోత్సవ చిత్ర మాలిక



రైటర్స్ : (1) యుండమూరి వీరేంద్రనాథ్ ప్రసంగం (2) యుండమూరికి ప్రెస్టిజియస్ వీరనాగిరెడ్డి బహుమతి ప్రధానం (3) స్టార్ హాస్పిటల్ ఎంపీ ప్రసంగం (4) గోపిచంద్ బహుమతినిస్తున్న డా॥ సుబ్రహ్మణ్యం (5) ప్రసంగిస్తున్న డా॥ సుబ్రహ్మణ్యం (6) సీనియరు గౌతమ్ రాజా ప్రసంగం (7) బహుమతిని అస్తున్న కోఆర్డినేటర్ డా॥ సరేవల్లి విజయకుమార్ (8) సంప్రదాయ ప్రధానంకు సీహెచ్. శ్రీకళాశెట్టికి శ్రావకను అందజేస్తున్న యుండమూరి (9) వార్షికోత్సవంలో వైద్య విద్యార్థులు

నారాయణ వైద్యకళాశాల దేశంలోనే బి బెస్ట్

(మొదటి పేజీ తరువాయి) విద్యార్థులకు అత్యున్నత విద్యాదోష సతో విద్యను అందించడం అభినందనీయం. ఎంతో ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో విద్యార్థుల స్థలను ఏర్పాటుచేసి ఎందరో విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడం గర్వించదగిన విషయమన్నారు. 250 ఎంట్రీలను సీట్లు కలిగిన కళాశాలగా తీర్చిదిద్దడంలో యజమాన్యం శ్రమ, కృషి ఎంతో ఉందన్నారు. విద్యార్థులకు వైద్యరంగంలో మెలకువల్ని న్నయిచ్చే

ద్వారా చూపించారు. ఆస్పత్రి మెడికల్ డైరెక్టరు డా॥ జి. సుబ్రహ్మణ్యం ఆస్పత్రిలోని పరిశోధనా గురించి, వాటిని నిర్వహిస్తున్న తీరు గురించి వివరించారు. ఆస్పత్రి కో-ఆర్డినేటర్ డా॥ విజయకుమార్ సహకారంతో వైద్యకళాశాల వార్షిక వైద్యకళాశాల వైద్య విద్యార్థిని శ్రీకళాశెట్టి చదివి వినిపించారు. సీనియరు గౌతమ్ రాజా మాట్లాడుతూ తాను ఎప్పుడో నుంచో ఈ వైద్య కళాశాలను రాదా అని అనుకుంటుంటే ఇప్పటికి

కుదిరిందన్నారు. ఈ విధంగా వచ్చి అందర్ని కలుస్తానని ఈసారి చలేదన్నారు. తనను ఇక్కడికి రప్పించినందుకు తృప్తిపాలు తెలిపారు. వైద్యకు మేదివాడికి సేవలందించాలని ఆకాంక్షించారు. అలాగే రోగిని పరిశీలించి రోగిని ధారణ ఖచ్చితంగా ఉండేలా చూడాలన్నారు. కేవలం సంపాదనలక్ష్యంగా కాకుండా సేవకురా అందించాలని, పదిమందిలో గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలన్నారు. రోగి దీవెనలే వైద్యునికి శ్రీరామ రక్షగా నిలుస్తాయన్నారు.

విద్యార్థులకు ప్రోత్సహాలు : పలురంగాల్లో ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులకు ప్రత్యేక బహుమతులను యుండమూరి వీరేంద్రనాథ్ అందజేశారు. సంప్రదాయ దుస్తుల్లో ప్రతిభ చూపిన వైద్య విద్యార్థిని శ్రీ కరణ రెడ్డికి ప్రత్యేక పురస్కారాన్ని అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నారాయణ వైద్య విద్యార్థుల డైరెక్టర్ జి. సుబ్రహ్మణ్యం, కో ఆర్డినేటర్ డా॥ ఎస్ విజయకుమార్, ప్రెస్టిజియస్ వీరనాగిరెడ్డి, సీజువో

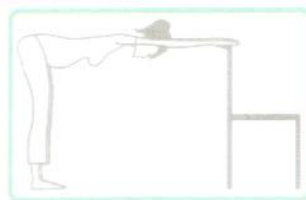
విజయమో హన్ రెడ్డి, మెడి కల్ సూపరిం టెండెంట్ డాక్టరు నరసింహారెడ్డి, ఆన్ డార్లి మెడికల్ సూపరిం టెండెంట్ శ్రీరామ్ సతీష్, ఆడిషనల్ మెడికల్ సూపరిం టెండెంట్ డా॥ రామ్మోహన్, హాస్పిటల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ డాక్టరు సుబ్బారావు, ఏజీఎం భాస్కరరెడ్డి, డాక్టరు హైమవతి, డా॥ వేణుగోపాలేశ్వర్, డా॥ వెంకట కృష్ణన్, డా॥ చంద్రశేఖర్, వైద్య విద్యార్థులు, సిబ్బంది, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు. (మిగతా 6వ పేజీలో)

నారాయణ మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్, ఆర్మీగ్ నమాచార స్తవంతి

గర్భవతి స్త్రీలకు యోగ



డా॥ పుంగరాల సత్యనంద్
ప్రిన్సిపల్, నారాయణ యోగ
సేవారోపక పాస్టిటల్



వీపు , చేతులు సమాం తరంగా ఉండాలి. ఈ స్థితిలో శ్వాస మామూలుగా తీసుకుంటూ 10 నుంచి 15 సెకన్ల వరకు ఉండాలి. ఆ తర్వాత నెమ్మదిగా లేచి నిలబడాలి. ఈ ఆసనము 2 లేదా మూడు సార్లు చేయాలి.

4. సిద్ధి తీర్థ : ముందుగా సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. తర్వాత రెండు కాళ్ళను ముందుకు వాచి కూర్చోవాలి. కుడి కాల్ని లేపి ఎడమ కాల్ మదమ దగ్గరగా పెట్టాలి. ఇప్పుడు మీ వీపు భాగాన్ని పెట్టాలి. ఇప్పుడు మీ వీపు భాగాన్ని పొట్ట మీద భారం పడకుండా ఎడమ వైపుకి తిప్పి రెండు చేతులను ఎడమ తొడ దగ్గరగా నేలమీద పెట్టాలి. ఈ స్థితిలో శ్వాస మామూలుగా తీసుకుంటూ 10 సెకన్ల వరకు ఉండాలి. తర్వాత నెమ్మదిగా కాల్ని తీసి నిటారుగా కూర్చోవాలి. మీ వీపుని పూర్వ స్థితికి తిప్పి రెండు చేతులను మీ శరీరా



నికి దగ్గరగా ఇరువైపులా పెట్టు కోవాలి. తర్వాత ఇదే పద్ధతిలో ఎడమ కాల్తో చేయాలి. ఇలా కుడి వైపుకి 3-4 సార్లు , ఎడమ వైపుకి 3-4 సార్లు చేయాలి.

ఉపయోగం: ఈ ఆసనం చేయటం వల్ల వెన్నెముకకి రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా జరుగుతుంది. అకలిని పెంచుతుంది మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది.

5. మార్కాస్యనము : ముందుగా వజ్రాసనములో ఆసనా రెండు కాళ్ళు మదచి మోకాళ్ళ మీద కూర్చోవాలి. తర్వాత రెండు మోకాళ్ళ మీద నిలబడి రెండు అరచేతులను నేలపైన భుజాలకు నిటారుగా పెట్టాలి. రెండు అరచేతులు, మోకాళ్ళు ఒకే వరసలో ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. ఇప్పుడు నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకుంటూ మీ వీపు భాగాన్ని పైకి లేపాలి. ఒంటి మోపురం వలె మీ వీపు భాగాన్ని చేసి తలను వంచి పొట్ట లేదా తొడల వైపు చూడాలి. ఈ స్థితిలో 10 నుంచి 15 సెకన్ల వరకు ఉండాలి. తర్వాత శ్వాసను వదులు



తూ వీపు భాగాన్ని కిందకు దించు తూ తలను పైకి లేపి పైకి చూడాలి. ఇప్పుడు మీ వీపు భాగంలో ఒంపు విరుడుతుంది. ఈ స్థితిలో 10 నుంచి 10 సెకన్ల వరకు ఉంచి మామూలుగా శ్వాస తీసుకొనవలెను ఇలా 3 నుంచి 5 సార్లు చేయాలి.

6. సీతాకోకచిలుక ఆసనము : ముందుగా సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. తర్వాత కుడి కాల్ని మడిచి కుడిపాదాన్ని కుడి చేతితో పట్టుకోవాలి. తర్వాత ఎడమ కాల్ని



మడిచి ఎడమ పాదాన్ని ఎడమ చేతితో పట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు రెండు కాళ్ళను సీతాకోక చిలుక రెక్కల వలె పైకి కిందకు 10 నుంచి 10 సార్లు ఆడించాలి. ఇలా చేసినచో నడుము భాగానికి రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. నడుము భాగాన్ని ప్రసవానికి అవసరమయ్యే విధంగా మార్పుతుంది.

7. మోచీపైడ్ కార్పర్ హాజ్ : గర్భవతులకు విశ్రాంతి , నిద్ర చాలా అవసరం. ఎడమవైపునకు తిరిగి పడుకోవాలి. దిండు ను రెండు కాళ్ళ మధ్య , తల కింద పెట్టుకొని పడుకోవాలి. కళ్ళు మూసుకొని మనస్సుని వీలైనంత ప్రశాంతంగా ఉంచి పడుకోవాలి. ఇతర ఆలోచనలకు వీలైనంత వరకు దూరంగా ఉండాలి. వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచడం



ఇబ్బందిగా ఉంటుంది కాబట్టి దిండు లేదా మెత్తటి బెడ్షిట్టును గోడకు ఆనించి మీ వీపుభాగాన్ని దిండు లేదా బెడ్షిట్టుకు ఆనించి కూర్చోవాలి. శ్వాసను వరిగ్గా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమైనది.

గర్భం చాల్చడం, బిడ్డకు ఉన్న నిమ్మదం తల్లికి ఒక గొప్ప వరం. స్త్రీ గర్భంతో ఉన్నప్పుడు తనకు పుట్టబోయే బిడ్డ గురించి ఎన్నో కలలు కంటుంది. అలాగే ఆ బిడ్డ అరోగ్యంగా పుట్టాలనుకుంటుంది. తల్లి , గర్భంలోని బిడ్డకు వ్యాయామం చేయటం చాలా ముఖ్యం. గర్భంతో ఉన్న స్త్రీలు వ్యాయామం చేయడం తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకని యోగా ప్రత్యామ్నాయంగా చేసుకోవచ్చు. యోగా మనస్సు , శరీరాన్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది. యోగ ప్రతిరోజు చేయటం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగై కండరాలను ధృఢంగా చేస్తుంది. ప్రసవం తరువాత కూడా యోగ చాలా మేలు చేస్తుంది ప్రసవం తరువాత గర్భసంధి, మట్టు ఉన్న కండరాలు వదులుగా తయారవుతాయి. అలా తయారైన కండరాలను దీగుతుగా చేసి నుంచి ఆకృతిని ఇస్తుంది.

గర్భం చాల్చినప్పటి నుంచి మీరు ఏ వైపునీ దగ్గరైతే చూపించుకుంటున్నారో వారిని సంప్రదించి మీరు వ్యాయామం లేదా యోగా చేయవచ్చునో లేదో ముందుగా నలచో తీసుకోవాలి. తరువాత గుర్తింపు పొందిన యోగా నిపుణుని సంప్రదించి వారి పర్యవేక్షణలో జాగ్రత్తగా యోగా నేర్చుకోవాలి. గర్భవతులలోని 9 నెలలను 3 ట్రిమిస్టర్లుగా విభజించారు. మొదటి మూడు నెలలను మొదటి ట్రిమిస్టర్ అని, తర్వాత 3 నుంచి 6 నెలలను రెండో ట్రిమిస్టర్ అని అలాగే 6 నుంచి 9వ నెల వరకు మూడో ట్రిమిస్టర్ గా విభజించారు. ఇంతకు ముందు మీరు యోగా నేర్చుకున్నట్లయితే గర్భం చాల్చిన తర్వాత కూడా యోగా చేసుకోవచ్చు. ఒక వేళ గర్భం చాల్చిన తర్వాత మీరు యోగా మొదలు పెట్టదలచుకుంటే రెండో ట్రిమిస్టర్ ల మొదలు పెడితే మంచిది. రోజు లేదా వారానికి ఒకసారి యోగా చేయవచ్చు. 20 నుంచి 60 నిమిషాల వరకు రోజుకి యోగా చేయవచ్చు.

యోగా చేసేటప్పుడు పాటించవలసిన నియమాలు

మీ శరీరాన్ని అనుసరించి యోగా చేయాలి. ఒక వేళ ఏదైనా ఇబ్బంది కలిగితే మీరు చేసే ఆసనాన్ని మీ శరీరానికి అనుగుణంగా మార్పుకుని చేయాలి. మొదటి

ట్రైమిస్టర్ తర్వాత వెల్లకిలా పడుకోవడం నివారించాలి. వెల్లకిలా పడుకోవడం వలన గర్భానికి రక్తప్రసరణ సరిగా ఉండదు. కండరాలను వ్యాకోచింపజేసే అసిదాలను చేయవద్దు. ఎంచుకొని గర్భవతులలో రిలాక్సిన్ అనే హార్మోన్ విడుదల కావడానికి మృదులైన జాలరను , కీళ్ళను టెన్షన్ చేస్తుంది. అందుకే గర్భవతులలో తరచుగా కరివడాలి నొప్పులు కండరాలు పట్టుకుపోవడం, కీళ్ళ నొప్పులను గమనిస్తూ ఉంటాం.

రెండో ట్రిమిస్టర్ నుండి పొట్ట పెరుగుతుండడం వలన మన శరీర గురుత్వాకర్షణ మూలమై కనుక గోడను లేదా కుర్చీని ఆధారంగా చేసుకొని ఆసనాలు చేయాలి. ఎందుకనగా ముక్కుక పోయింది బిడ్డకు గానీ లేదా తల్లికి పోసి ఇరగదచ్చు, కాబట్టి జాగ్రత్త పడాలి.

ఆసనాలు చేసేటప్పుడు మీ శరీరాన్ని కుడి వైపునకు లేదా ఎడమ వైపునకు తిప్పవలసి వస్తే భుజాలు , కీళ్ళ వాం వరకే తిప్పాలి. నడుము భాగాన్ని తిప్పకూడదు. ఎందుకంటే నడుము తిప్పడం వలన పొట్ట మీద భారం పడి రక్తప్రావానికి గురి కావచ్చు. అది హానికరం కనుక జాగ్రత్తగా చేయాలి. మీ శరీరానికి తగినట్లుగా మీరు ఏ లేదాన్ని ఎంత వరకు తిప్పితే మీకు ఇబ్బంది కలగకుండా పొట్టమీద భారం పడదో చూసుకోవాలి. అంతవరకు తిప్పాలి. గర్భవతులు ముఖ్యంగా ఈ ఎదు అసిదాలు చేయడం వలన మేలు జరుగుతుంది.

1. శావాసనము : నిటారుగా నిల్చుని రెండు కాళ్ళ దగ్గరగా ఉండాలి. చేతులను కూడా శరీరానికి దగ్గరగా పెట్టుకోవాలి



ఇప్పుడు నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకుంటూ రెండు చేతులను భుజాలకు సమాంతరంగా పైకి లేపాలి. తర్వాత రెండు చేతులను తలపైకి లేపి వీళ్ళను దిగ్విది పట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత నెమ్మదిగా మదమల పైకి లేపి కాల్

చేత్తపై నిలబడాలి. లేదా మదమలు ఎత్తకుండా మామూలుగా నిలబడాలి. ఇప్పుడు శ్వాస మామూలుగా తీసుకోవాలి.

అలా 10 నుంచి 15 అంకెలు రెక్రెటైవ్ తవరకు నిలబడి కాల్ మదమలను కిండుకు దించుతూ శ్వాసను వదులుతూ రెండు చేతులను కిందకు దించాలి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ ఈ ఆసనాన్ని చేయాలి.

ఉపయోగాలు : ఈ ఆసనము చేయటం వలన శరీరంలోని అన్ని కండరాలు కదిలి ప్రతి ఒక్క కండరానికి రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా జరుగుతుంది. కండరాల నొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులనుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

2. మాచీపైడ్ త్రిభుజాకార ఆసనం : రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి నిలబడాలి. శ్వాస తీసుకుంటూ రెండు కాళ్ళను జరిపి రెండు అడుగులు లేదా మూడు అడుగులు దూరంగా పెట్టుకోవాలి.

తర్వాత కుడి చేతిని తలపైకి లేపి నిటారుగా ఉంచి ఎడమ వైపునకు వంగి ఎడమ చేతిని ఎడమ మోకారి



పై పెట్టాలి. ఈ స్థితిలో శ్వాస మామూలుగా తీసుకుంటూ 15 సెకన్ల వరకు ఉండాలి. అలాగే ఎడమ చేతితో కూడా చేయాలి. ఇలా కుడి చేతితో 3 నుంచి 5 సార్లు, ఎడమ చేతితో 3 నుంచి 5 సార్లు మీకు వీలై నట్లుగా పొట్టమీద భారం పడకుండా చేసుకోవచ్చు.

ఉపయోగం: ఈ ఆసనం చేయటం వలన పొట్టకి రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. పొట్టలోపలి భాగాలన్నింటినీ మసాజ్ చేస్తుంది.

3. మోచీపైడ్ ఫార్వర్డ్ బెండ్ : ముందుగా ఒక కుర్చీని గోడకు ఆనించి సిద్ధంగా పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు కుర్చీకి ఎదురుగా రెండూ లేదా మూడు అడుగుల దూరంలో నిటారుగా నిలబడాలి. శ్వాస తీసుకుంటూ రెండు చేతులు తలపైకి లేపాలి. తర్వాత శ్వాసను నెమ్మదిగా వదులుతూ ముందుకు వంగి రెండు చేతులతో కుర్చీని పట్టుకోవాలి. మీ

వైద్య ఆచార్య

పేరు	: డా॥ గుడ్లూరి చంద్రశేఖర్
స్వస్థలం	: నెల్లూరు
ఎంబీబీఎస్	: ఎస్సీ మెడికల్ కాలేజీ, తిరువతి (1995)
యం.ఎస్	: కర్నూల్ మెడికల్ కాలేజీ, కర్నూలు (డెస్ట్ అవుట్ గోయింగ్ అవార్డు) (2000)
ప్రత్యేకతలు	: ఫ్యాకో, గ్లకోమా
అనుభవం	: అమెరికన్ హాస్పిటల్, జయభారత్ హాస్పిటల్ లో కన్సల్టెంట్ గా అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా నారాయణ మెడికల్ కాలేజీ హాస్పిటల్, నెల్లూరు లో 2000 - 2005 అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ గా నారాయణ మెడికల్ కాలేజీ హాస్పిటల్, నెల్లూరు లో 2006-2009 ప్రొఫెసర్ & హెడ్ వోడి గా నారాయణ మెడికల్ కాలేజీ హాస్పిటల్, నెల్లూరు లో 2009-2015
పస్తుతం	: నారాయణ మెడికల్ కాలేజీ అనువర్తి, నెల్లూరు లో అప్రెంటిస్ షిప్ ప్రొఫెసర్ & హెడ్ వోడి ప్రెసిడెంట్ ఆఫ్ నెల్లూరు అప్రెంటిస్ అసోసియేషన్ (NOA)
సమర్థులు (ప్రాతినిధ్యం)	: పలు జాతీయ అంతర్జాతీయ సదస్సులలో మూడు పత్రాలు
ఎగ్జిక్యూటివ్ గా	: పలు జాతీయ అంతర్జాతీయ సమావేశాల్లో
ఆసక్తి	: డా॥ ఎస్.టి.ఆర్ యానివర్సరీ ఎమ్.ఎస్ అప్రెంటిస్ షిప్ ఎగ్జిక్యూటివ్ గా
సభ్యత్వం	: అంటిరియర్ సెగ్మెంట్ ఆఫ్ ఐ
నిర్వహణ	: జీవిత కాల సభ్యులు ఆల్ ఇండియా అప్రెంటిస్ షిప్ (AIOS) అంప్రప్రజేట్ అప్రెంటిస్ సొసైటీ (APOS)
	: అర్గనైజింగ్ సెలెబ్రిటీ గా నెల్లూరులో మొట్టమొదట సారిగా స్టేట్ కాన్వెన్షన్ (750 మంది కంటే వైద్యులతో) విజయవంతంగా నిర్వహించారు.

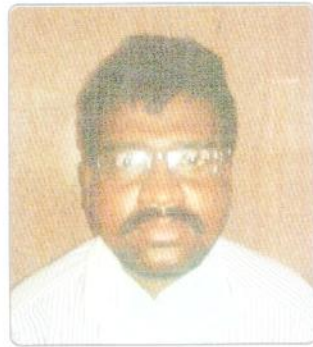


నారాయణ ఆసుపత్రికి జన్మంతా రుణపడి ఉంటా

+ స్పందన

నెల్లూరు జిల్లా బుచ్చిరెడ్డిపాళెం మండలం, పంచేడు గ్రామానికి చెందిన కాగొల్లు బాబు(34) అను నేను 2009 డిసెంబరులో కిడ్నీ వ్యాధి సమస్యతో నారాయణ ఆసుపత్రిలోని డా॥ ప్రవీణ్ కుమార్ దగ్గర అడ్మిట్ అయ్యాను. ఆయన నాకు దయలసిస్ సూచించారు. నా తల్లి నాకు కిడ్నీ దానం చేయడంతో 2010 మే నెలలో కిడ్నీ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. అది మూడున్నర ఏళ్ల పాటు పనిచేసి తరువాత పనిచేయకపోవడంతో తిరిగి మళ్లీ దయలసిస్ ను చేయించుకోవలసి వచ్చింది. వారంలో 3 సార్లు దయలసిస్ చేయించుకోవడం చాలా ఇబ్బందిగా ఉండడంతో మళ్లీ కిడ్నీ ఆపరేషన్ చేయించుకుంటానని దాక్టరు గారిని కోరగా ఆయన కెదావర్ సిస్టమ్ అందుబాటులోకి రాగానే మొదట నీకే చేస్తానని చెప్పారు.

2014 డిసెంబర్ లో నేను దయలసిస్ చేయించుకుని ఇంటికి వెళ్లిన తరువాత రాత్రి పదిగంటల సమయంలో స్వయంగా దాక్టరు ప్రవీణ్ కుమార్ నాకు ఫోన్ చేసి నీకు కిడ్నీ ఆపరేషన్ చేస్తాను ఆసుపత్రికి రమ్మని చెప్పారు. కానీ నాదగ్గర దబ్బులు లేవు. ఇంట్లో నమస్కగా ఉండి అని నేను చెప్పాను. దానికి ఆయన దబ్బులు గురించి అలోచించవద్దు. ముందు హాస్పిటల్ కి రమ్మన్నాడు. దీంతో నా కుటుంబ సభ్యులు నన్ను ఆసుపత్రికి తీసుకొచ్చారు. 2014 డిసెంబర్ 20న డా॥ ప్రవీణ్ కుమార్ నాకు కెదావర్ పద్ధతిలో ఆపరేషన్ చేశారు. కానీ నా శరీరంలోని ఇతర ఇన్ ఫెక్షన్ వల్ల ఆక్సిజన్ అందక దగ్గినప్పుడు గళ్లలో రక్తం పడుతూ రెండు నెలల వరకు



కాగొల్లు బాబు

కిడ్నీ పనిచేయక మళ్లీ దయలసిస్ చేయించుకోవలసి వచ్చింది. దీంతో నాకు జీవితం పై విరక్తి కలిగి నేను వెళ్ళిపోతానని దాక్టరు లిఖిత రీతి చెప్పగా ఆయన నన్ను తిట్టి నీన్ను ఎలాగైనా బతికిస్తానని ధైర్యం చెప్పి మందుల ద్వారా చికిత్స ప్రారంభించారు. ప్రత్యేక శ్రద్ధతో నా ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించి తిరిగి నెంట్ లు కిడ్నీ పనిచేసేలా చేసి నన్ను సాధారణ స్థితికి తీసుకొచ్చారు. ఇప్పుడు నాకు దయలసిస్ అవసరం లేదు. క్రియాశీల కూడా 1.8 కి వచ్చింది. దేవుడు ఉన్నాడో లేదో నాకు తెలియదు కానీ నా జీవితాన్ని కాపాడిన దేవుడు మాత్రం డా॥ ప్రవీణ్ కుమార్. ఎంతో ఖర్చుతో కూడిన ఈ చికిత్సను ఉచితంగా అందించిన నారాయణ ఆసుపత్రి నాకు దేవాలయం. వారికి ఈ జన్మంతా తా రుణపడి ఉంటాను.

నారాయణ వైద్యకళాశాల దేశంలోనే ది బెస్ట్

(4వ పేజీ తరువాయి) నేను ఇక్కడ రాకముందు నారాయణ చాలా మంది చెబితే విన్నాను. అయితే అనిపించేదిమిటంటే ఇది దేశంలో యందమూరి ప్రశంసలు వైద్య కళాశాల బాగుంటుందని తే ఇక్కడికి వచ్చి చూసిన తర్వాత నే.ది బెస్ట్ వైద్య కళాశాలని సాహితీ

నారాయణ వైద్యశాలలోని విభాగాలు



నారాయణ వైద్యశాలలో ఏ వ్యాధికైనా చికిత్స చేసేందుకు ఒక విభాగం ఉంది. ఇక్కడ నిపుణులైన వైద్యులు ఉన్నారు. ఆయా విభాగాల వివరాలిది.

స్టెఫాలిటీలు

- 1) సాధారణ వ్యాధులు
- 2) శస్త్ర చికిత్సలు
- 3) కీళ్లు, ఎముకల చికిత్స
- 4) అత్యవసర చికిత్స
- 5) కాన్సర్లు 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),
డాక్టర్ ఎస్. విజయకుమార్ (కో-ఆర్డినేటర్),
డాక్టర్ విజయమోహన్ రెడ్డి చెన్నారెడ్డి (చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్)
డాక్టర్ శ్రీరామ్ సతీష్ (ఇన్ ఛార్జ్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
డాక్టర్ కె.ఎస్.వి.కె. సుబ్బారావు, (హాస్పిటల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్),
డాక్టర్ డి. రామ్మోహన్, (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్),
డాక్టర్ ఎస్. నరేష్ (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్),
సిహెచ్ భాస్కర్ రెడ్డి (ఎ.జి.ఎం.),

సూపర్ స్టెఫాలిటీలు

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