మారిన జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమలేకపోవడం వంటి కారణాలవల్ల వర్ధమాన సమాజంలో నడివయసుకు ముందే చాలామంది మోకాలు నొప్పి బారిన పడుతున్నారు. శరీర కదలికలకు అత్యంత కీలకమైన మోకాలు నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది కీళ్లవాతానికి, ఇతర కీళ్ల సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. మోకాలు నొప్పికి ఆయుర్వేద చికిత్సలు చక్కని ఫలితాలు ఇస్తాయంటున్నారు జిమ్స్ ఆయుర్వేద వైద్యులు.

డా. జి.రవీందర్ రెడ్డి యం.డి (ఆయుర్వేదం)
(9000125432)

మోకాలి నొప్పికి శాశ్వత పరిష్కారం

శరీర కదలికలు పూర్తిగా మోకాలిపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి. శరీరంలో మోకాలి నిర్మాణం చాలా క్లిష్టంగా ఉంటుంది. తొడభాగం నుంచి వచ్చే ఎముక (ఫీమర్) క్రింద ఉండే ఎముకల (టిబియా)తో ఒక పలుచని మృదులాస్థి ద్వారా కలిసి ఉంటుంది. దీనిని ఆవరించి పెటెల్లా అనే చిన్న ఎముక తొడుగులా కప్పబడి ఉంటుంది. మోకాలు కదలికలు సాఫీగా జరిగేందుకు వీలుగా ఈ జాయింట్ మధ్యలో ద్రవం ఉంటుంది. దీన్ని సైనోవియర్ ఫ్లూయిడ్ అంటారు. దీన్ని కాపాడుతూ కండరాలు, స్నాయువులు కూడా ఉంటాయి.

కారణాలు

సామాన్యంగా వయసు పైబడటంవల్ల కీళ్లలో అరుగుదల ఉంటుంది. దీని కారణంగా మోకాలి నొప్పి రావచ్చు. అలాగే అధిక బరువు కలిగి ఉండటం, సరైన శారీరక శ్రమ లేకపోవటం, క్రింద పడినప్పుడు లేదా దెబ్బలు తగలడం, కొన్ని రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల, క్రీడాకారులకు దెబ్బలు తగిలినప్పుడు మోకాలు నొప్పి రావచ్చు.

రకాలు

మోకాలి నొప్పులు చాలా రకాలుగా ఉన్నా ముఖ్యంగా రెండింటిని పేర్కొనాలి.

కీళ్లవాతం లేదా అనువాతం

ఈ కీళ్లవాతం కేవలం మోకాలులోనే కాకుండా శరీరంలోని ఏ జాయింట్‌లోనైనా రావచ్చు. ఇది ముఖ్యంగా శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గినప్పుడు వస్తుంది. కీళ్ళవాపు, వేడి ఉండటం, కీళ్లు పట్టేసి సరిగ్గా కదల్చలేక పోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

సంధివాతం

ఇది జాయింట్‌ను ఆవరించి ఉండే పలుచటి మృదులాస్థి అరిగిపోవటంవల్ల వస్తుంది. దీనిలో విపరీతమైన మంట, పోట్లతో కూడిన నొప్పి వస్తుంది. ఎక్కువ దూరం నడవలేకపోవటం, క్రింద కూర్చొని పైకి లేచేటప్పుడు నొప్పి రావటం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. అంతే కాకుండా కూర్చొని లేచేటప్పుడు కీలులో శబ్దాలు రావటం వంటి లక్షణాల ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారించుకోవచ్చు.

వ్యాధి నిర్ధారణ ఎలా?

ఎక్కువ దూరం నడవలేకపోవడం, కూర్చొని పైకి లేవడానికి ఇబ్బంది పడటం, కాలు మడిచినప్పుడు కీళ్లు కరకరమంటూ శబ్దాలు చేయటం వంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు మోకాలును పూర్తిగా పరీక్షించటం ద్వారా మోకాలు నొప్పిని గుర్తించవచ్చు. అలాగే వ్యాధి నిర్ధారణకు ఎక్స్‌రేలు చాలా ఉపయోగపడతాయి.

నివారణ మార్గాలు

మోకాలు నొప్పిని వ్యాధి ప్రారంభావస్థలోనే గుర్తించి సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం, ఆయుర్వేద చికిత్సా విధానాలు, కొన్ని ముఖ్యమైన యోగాసనాలు క్రమపద్ధతిలో వేసుకోవటం వల్ల నొప్పిని తగ్గించుకోవటమే కాకుండా అరిగి పోకుండా మోకాలును ఎక్కువ రోజులు కాపాడుకోవచ్చు. అలాగే శారీరక వ్యాయామం తప్పనిసరిగా చేయాలి. అధిక బరువు ఉంటే తగ్గించుకోవాలి.

ఆయుర్వేద చికిత్సా విధానం

మోకాలు నొప్పిని ఆయుర్వేదంలో సంధివాతంగా అభివర్ణించారు.

దీనిలో రెండు అవస్థలు గమనించి, దానికి అనుగుణంగా చికిత్సలు చేయవలసి వస్తుంది.

సామావస్థ లేక ఆమావస్థ

దీనికి పైకి లేపాలు రాయటం, ఆమ ప్రాచన

ద్రవ్యాలు లోపలకు ఇవ్వటం, రూక్ష స్వేదాల ద్వారా ఆమపాచన చేసి మోకాళ్ల నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగించటం జరుగుతుంది.

నిరామ అవస్థ

ఈ చికిత్సా విధానంలో జాయింట్‌లో, అరిగిపోయిన మృదులాస్థిని కాపాడటం, మును ముందు మరింతగా అరిగిపోకుండా కాపాడాల్సి ఉంటుంది. కీలును ఆవరించి ఉండే స్నాయువులు, కండరాలను శక్తివంతంగా చేయటం దీనికోసం పంచకర్మలు, కొన్ని పూర్వకర్మలు చాలా ఉపయోగపడతాయి. వీటిలో ముఖ్యమైనవి జానువస్థిత, నవరకిజి, వస్థికర్మ, జానువస్థి ద్వారా మోకాలుకు మంచి రక్త సరఫరాను కలిగించి, మోకాలులో ఉండే మృదులాస్థిని అరిగిపోకుండా కాపాడవచ్చు. నవరకిజి ద్వారా మోకాలు, దానిపైన ఆవరించి ఉండే కండరాలను శక్తివంతంగా చేయవచ్చు. వస్థికర్మతో సంధివాతంలో వాతం కారణంగా జరిగే దుష్ప్రభావాలను తగ్గించి వాతాన్ని స్వాధీనానికి తీసుకురావచ్చు.

ఆయుర్వేదం విశిష్టత

ఆయుర్వేదం చాలా పురాతనమైనది. ఈ వైద్య విధానంలో వ్యాధికి మూలకారణాలు అన్వేషించి వాటిని సమూలంగా చికిత్స చేయడమే కాకుండా వ్యాధి మళ్లీ తిరగబెట్టకుండా తగిన జాగ్రత్తలను సూచించడం జరుగుతుంది. మోకాలు నొప్పిని సమూలంగా నయం చేయడంలో ఆయుర్వేదం ఎంతో సురక్షితమైనది. మోకాలి నొప్పిని ముందుగా గుర్తించి తగిన చికిత్సలు తీసుకోవటం ద్వారా ఇతరత్రా సమస్యలు దరి చేరకుండా చూసుకోవచ్చు.

2018లో స్వర్ణామృతప్రాశన జరిగే తేదీలు

మే-20, జూన్-16, జూలై-14, ఆగష్టు -10, సెప్టెంబర్-7, అక్టోబర్-4, 31 నవంబర్-28, డిసెంబర్-25

1) కోయంబత్తూర్ - శ్యామలా వరదరాజన్ 9843016345 2) మహబూబ్‌నగర్ - బుచ్చయ్య 7032174517, 8985159145 3) వనపర్తి - శ్రీనివాస్ 9441303368 4) విజయవాడ - వెంకటరామమ్మ 9704071311 5) నారాయణపేట రాంబాబు 9394817555 6) దివ్యసాకేతం - హైదరాబాద్ 9121788192 7) నిజామాబాద్ - శ్రీనివాస రెడ్డి 9705717932 8) వారిజ, విశాఖపట్నం - శిరీష 9989695888 9) రాజమండ్రి - సీతారామాచార్యులు 9949137443, వర్మ 9441112941 10) గుంటూరు - వరలక్ష్మి 8686118129 11) సింగపూర్ - శేషు 6598547327 12) తాడేపల్లిగూడెం - కుమార్ 9885187144 13) సిడ్ని (ఆస్ట్రేలియా) - కరుణ +1 61425397575 14) ఖమ్మం - పోలా శ్రీనివాస్ 9849792603 15) USA - శ్రీదేవి +1 214 9866799, అపర్ణ - +1 972 3455374 16) విజయనగరం - 9848620719 17) కాకినాడ - అనంతలక్ష్మి 9490888619 18) ఏలూరు - సాయిలీల 7675929966 19) అచ్చంపేట - శ్రీనివాస్ 9441590581

జీవా వైదిక సంశోధన ప్రకాశన విభాగం- గ్రంథమాల

క్ర.సం.	గ్రంథం పేరు	మూల్యము	పేజీలసంఖ్య	క్ర.సం.	గ్రంథం పేరు	మూల్యము	పేజీలసంఖ్య
	సంస్కృత గ్రంథములు				**తెలుగు గ్రంథములు**		
1.	ప్రణవమంజూష	100	145	9.	తత్త్వసారం	100	215
2.	ప్రణవమంజూష (2)	100	175	10.	శ్రీకృష్ణతత్త్వమధురిమ	500	735
3.	తత్త్వవివేచన	200	268	11.	నీళామాధవం	200	300
4.	అగస్త్యసంహిత	150	189	12.	ఉత్సవప్రాయశ్చిత్తవిధులు	300	546
5.	శ్రీమత్‌ప్రయోగచంద్రిక	100	122	13.	కౌషీతకీబ్రాహ్మణోపనిషత్	250	303
6.	సిద్ధాన్తసిద్ధాంజనం	100	110	14.	ముండకోపనిషత్	200	212
7.	విశిష్టాద్వైతాధికరణమాల	100	116	15.	ఏకవిజ్ఞానేన సర్వవిజ్ఞానం	200	253
8.	వైహాయసీ సంహితా	250	332	16.	అకర్దమ మిదంతీర్థమ్	200	180
				17.	యతివరయశశ్చంద్రిక	200	185

సూచన : ఇంతవరకు ముద్రింపబడిన ఈ గ్రంథములు మాత్రం రూ.10,000/- ఆపైన రీసెర్చ్ అండ్ పబ్లికేషన్ కొరకు విరాళముగా ఇచ్చిన ఉదారులకు సమర్పింపబడును. మిగిలినవారు వాటి మూల్యమును చెల్లించి పుస్తములను పొందవచ్చు.

JIVA RESEARCH AND PUBLICATIONS, ANDHRA BANK, JIVA CAMPUS BRANCH,
MUCHINTAL, A/c No: 209710100016406, IFSC CODE : ANDB0002097.