

ఆరోగ్యవేదం.. ఆయుర్వేదం

మహిళలకు చికిత్సలపై అవగాహన • 'ఈనాడు-వసుంధర' శిక్షణకు అనూహ్య స్పందన



మహిళలకు సూచనలు చేస్తున్న డా.గాయత్రీదేవి

అమీర్ పేట: యాంత్రికమయ జీవనశైలితో పలు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు తలెత్తుతున్నాయని, ఇందుకు ఆయుర్వేద వైద్యం, చికిత్సా విధానంలో కొన్ని చిట్కాలు ప్రత్యామ్నాయం కాగలవని ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణురాలు డా॥ గాయత్రీదేవి అన్నారు. 'ఈనాడు-వసుంధర కుటుంబం' ఆధ్వర్యంలో బేగంపేట రైల్వే స్టేషన్ సమీప కలోరమ్ ట్రింటర్స్ లో ఆదివారం 'ఆరోగ్యానికి ఆయుర్వేదం' అంశంపై మహిళలకు ప్రత్యేక శిక్షణ నిర్వహించారు. డా॥ గాయత్రీదేవి మాట్లాడుతూ తాత, ముత్తాతల కాలం నాటి జీవన శైలికి నేటి విధానానికి ఏమాత్రం పొంతన లేదన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పలు శారీరక రుగ్మతలకు గురికావాల్సి

వస్తోందన్నారు. మహిళలను చుట్టుముట్టే సమస్యలకు ఆయుర్వేదంలో చక్కని చికిత్సా విధానం ఉందన్నారు. వ్యాయామం చేయడం, పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చన్నారు. చికిత్సా విధానం, చిట్కాలను పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా చూపారు.



చాలా చక్కని కార్యక్రమం: ప్రతిమ, బేగంపేట

ఆరోగ్యానికి ఆయుర్వేదం చక్కని కార్యక్రమం. ఎప్పుడూ టెలివిజన్ లలో ఈ తరహావి చూడటమే కాని, నేరుగా హాజరు కాలేదు. తమ సమస్యలను అడిగి తెలుసుకునే విధంగా ఏర్పాటు చేసిన శిక్షణ ఎంతో ఉపయోగంగా ఉంది. ఇలాంటివి మరిన్ని ఏర్పాటు చేయాలి.

ప్రస్తుతం ఈ విధానమే ప్రత్యామ్నాయం: ఎన్.లక్ష్మి, అమీర్ పేట

ప్రస్తుత జీవనశైలిలో పతిఒక్కరూ ఎన్నో విధాల శారీరక, మానసిక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నారు. ప్రత్యామ్నాయంగా తీసుకునే ఇతర వైద్యం వల్ల దుష్ఫలితాలు ఉంటున్నాయి. ఆయుర్వేదంతో తేలికపాటి చికిత్సా విధానంతో ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకునే సూచనలు సచ్చాయి.

