డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ సంపాదకత్వంలో..

(Empanelled by I&PR, Govt of TS)

ఆరోగ్యదర్శిని

16-30 సెప్టెంబర్, 2025

సంపుటి : 11 - సంచిక : 21 వెల: రూ 15/-

ఆరోగ్య సామాజిక పక్షపత్రిక

పూల పండుగ.. బతుకమ్మ

23

జుట్టు రాలటం ఆగేదెలా ?

33

ఆస్తమా

05

ఆధునిక జీవనంలో ఆరోగ్య మార్గదర్శి

www.arogyadarshini.com

ANJANA HOMOEO CARE

10 ఏళ్లుగా ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రికను ఆదరిస్తున్న పాఠకులకు బతుకమ్మ పండుగ శుభాకాంక్షలు

ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక
10వ
వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు
ప్రథమ సంవత్సరంలో వెలువడిన సంచికలు
ద్వితీయ సంవత్సరంలో వెలువడిన సంచికలు
మూడవ సంవత్సరంలో వెలువడిన సంచికలు
నాలుగవ సంవత్సరంలో వెలువడిన సంచికలు
ఐదో సంవత్సరంలో వెలువడిన సంచికలు
6వ సంవత్సరంలో వెలువడిన సంచికలు
ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 7వ వార్షికోత్సవ సం
ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 8వ వార్షికోత్సవ సంచికలు
ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 9వ వార్షికోత్సవ సంచి
ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 10వ వార్షికోత్సవ సంచికలు
ఆరోగ్యదర్శిని 10 సంవత్సరాల ప్రయాణాన్ని ఆదరించి అభిమానిస్తున్న పాఠకులకు ధన్యవాదాలు

ఆరోగ్యదర్శిని

సామాజిక ఆరోగ్య పక్షపత్రిక

సంపుటి : 11 | 16-30 సెప్టెంబర్, 2025 | సంచిక : 21

గౌరవ సంపాదకులు : **పెరుమాండ్ల వెంకట్**
L.L.B.,M.C.J.,M.L.I.Sc. N.I.S.,(Ph.D). (సీనియర్‌జర్నలిస్ట్)
వరంగల్ ప్రెస్ క్లబ్ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి

ఎడిటర్ & పబ్లిషర్ :
డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్
B.Sc.,B.L.I.Sc.,B.H.M.S.,M.C.J.
Cell : 9440229646
email : dr.p.sreedhar@gmail.com

బ్యూరో చీఫ్ : **పి. వనిత** M.A., B.Ed.

కార్పోరేట్ కార్యాలయం :

ఇ.నం. 7-1-99/C, షట్టర్ నం. 3,
హన్మకొండ న్యూ బస్టాండ్ దగ్గర,
ఫైర్‌స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్‌క్లబ్ కాంప్లెక్స్,
వరంగల్‌అర్బన్ - 506001, తెలంగాణ స్టేట్.

RNI TELTEL/2015/61261

ఆరోగ్యదర్శిని ఈ-మెయిల్
aarogyadarshini@ gmail.com

మరిన్ని వివరాలకు
ఎడిటర్ సెల్ నం : 94402 29646

న్యాయ సలహాదారులు:
మంగినపల్లి సదాశివుడు

వివాదాలన్నీ వరంగల్ సంబంధిత కోర్టులు,
ఫోరమ్‌ల ప్రత్యేక పరిధిలోకి మాత్రమే వస్తాయి.

సలహాదారులు :

డా॥ ఎం. ఆదిశేషు B.H.M.S.
డా॥ వి. కరుణాకర్ M.D.(Hom)
డా॥ ఆర్. విద్యాసాగర్ B.A.M.S.
డా॥ ఇ. లక్ష్మీనారాయణ M.Sc.,Ph.D.,M.Li.Sc.
కత్తెర పూర్ణచందర్ M.A. (Telugu)., M.C.J

www.arogyadarshini.com

కవర్ పేజి & DTP :
పిట్ల బాబు

విడి ప్రతి రూ. 15/-

పత్రిక సంవత్సర చందా రూ. 300/-
ఆరు నెలలకు చందా రూ. 150/-
పత్రిక చందాను పైన తెలిపిన కార్యాలయం
చిరునామాకు M.O చేయగలరు

లోపలి పేజిల్లో..

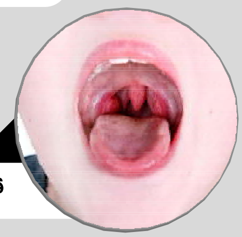
అస్తమా - 5లో

నిద్రలేమి - 7 లో

గృహ చిట్కా - 13 లో

మలబద్ధకం - 15 లో

వేధించే మణికట్టునొప్పి - 21లో



సందేహాలు-సమాధానాలు -24లో

క్రీడాకారులకు గాయాలు - 27లో

జుట్టు రాలడం ఆగేదెలా - 33లో

అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం - 45లో

సంక్షిప్త సమాచారం - 47లో

Edited, Printed, Published & Owned by. **Dr Pavushetty Sreedhar**
Printed at Sharada Offset Printers, 3-5-97, Tailor street Hanamkonda, Warangal -506001, Telangana State
published at 6-1-135/1, Lashkar Bazar, Hanamkonda, Warangal - 506001, Telangana State **Editor: Dr. Pavushetty Sreedhar , RNI NO TEL TEL / 2015 / 61261**

సంపాదకీయం

ఆలోచన, ఆచరణ సమంగా ఉండాలి

నేడు చాలా మంది జీవనభృతికోసం మహోన్నత ఆలోచనలే చేస్తారు కానీ, వాటి ఆచరణ విషయానికి వచ్చే సరికి ముందడుగు వేయలేకపోతారు. కొందరు ఎంతో ఆసక్తితో ఆచరణను మొదలుపెట్టినా చిన్న చిన్న కారణాలతో వెనకడుగు వేస్తారు. కానీ, అతికొద్ది మంది మాత్రమే ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా సుఖంలోనూ దు:ఖంలోనూ, లాభాల్లోనూ, నష్టాల్లోనూ, జయల్లోనూ అపజయాల్లోనూ ధైర్యంగా అనుకున్న పనిని చేసి కష్టానికి తగ్గ ఫలాలు అందుకుంటారు.

ముసలి సింహం గుహలో నోరు తెరుచుకొని ఆహారం కావాలి అనే ఆలోచనతో కూర్చున్నంత మాత్రన జంతువు దాని నోటిదాకా వచ్చి సింహం ఆకలిని తీర్చదు. సింహం అడవికి వెళ్లాలి. జంతువులను వెంటాడి వేటాడాలి. ఆ శ్రమ ఫలితాన్ని అనుభవించాలి. అంతే కానీ, ఆలోచన వచ్చినంత మాత్రాన ఆచరణ లేకపోతే ఫలితం ఉండదు. అందుకే ఆలోచన, ఆచరణ సమపాళ్లలో ఉన్నప్పుడే విజయం సిద్ధిస్తుంది.

ఎడిటర్
డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్
B.H.M.S., M.C.J.

పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

వైద్య సమాచారాన్ని ఇంకా అనేక విశేషాలను విశ్వసనీయతతో మా పాఠకులకు అందించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. అయితే ఈ సమాచారం కేవలం ఆరోగ్యంపై అవగాహన కోసమే అని గమనించగలరు. వ్యాధుల తీవ్రతను బట్టి డాక్టర్ల సలహ తీసుకోవడానికి ఈ సమాచారం తొడ్పడుతుందని ఆశిస్తున్నాం.

నిత్య జీవితంలో వచ్చే మరి కొన్ని ముఖ్య వ్యాధుల గురించి వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం.

Read Our Digital Magazines on Website:
www.arogyadarshini.com
Watch also on YouTube : **Youtube// Pavushetty Sreedhar**

ఆస్తమా అన్ని వయసుల వారిలో వస్తుంది. వృద్ధుల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువ బాధిస్తుంది ఊపిరి ఆడకుండా ఉండి, శ్వాస తీయుట కష్టంగా మారుటనే ఆస్తమా అంటారు. దుమ్ము, ధూళి మరియు వాతావరణ కాలుష్యంతో నేడు అధిక శాతం మంది ఆస్తమా బారిన పడుతున్నారు.

కారణాలు :

వంశపారంపర్యంగా , శ్వాసకోశాలు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికావడం, ఎలర్జీల, ధూమపానం వల్ల కూడ రావచ్చును.

లక్షణాలు :

- శ్వాసనాళాలు ఇన్‌ఫ్లేమేషన్‌తో మూసుకొని పోయి శ్వాసించడం కష్టంగా మారుతుంది.
- ఛాతిలో శ్లేష్మం చేరి, పిల్లి కూతలు వస్తూ శ్వాస ఆడకుండా కావడం.
- ఛాతి పట్టేయడం, నిద్రలో నుంచి లేచి కూర్చోవడం, దగ్గురావడం, దగ్గుతో పాటుగా కళ్లె పడటం జరుగును.
- వ్యాధి తీవ్రత రాత్రి, తెల్లవారుజామున ఎక్కువగా ఉండును.
- తేమ వాతవరణం మరియు వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుల వల్ల వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగును..

జాగ్రత్తలు :

- ఆయాసం ఉన్నప్పుడు రోగి వెల్లకిల పడు కోకుండా, తల ఎత్తులో పెట్టుకొని కూర్చోన్న స్థితిలో పరుండవలెను.
- చలి గాలిలో బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు తప్పనిసరిగా మాస్కు ధరించాలి.
- దుమ్ము, దూళి, వాహన కాలుష్యం మరియు పారిశ్రామిక కాలుష్యనికి దూరంగా ఉండాలి.
- వయసు పై బడిన వారు చలిగాలిలో వేకువజామున తిరగకుండ. కొద్దిగా ఎండ వచ్చిన తర్వాత బయటకు రావడం మంచిది.

మందులు

యాంటింటార్బ్: ఛాతిలో శ్లేష్మం చేరి బయటకు రాకుండ, ఊపిరి ఆడకుండా చేస్తూ ఆయాసం వస్తున్నప్పుడు ఈ మందు ఆలోచించదగినది. చాతిలో నుండి గుర గురు శబ్దాలు వచ్చును. చల్లటి వాతావరణంలో వీరికి ఆయాసము ఎక్కువగును. ఇలాంటి లక్షణములున్న వారికి ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

ఇపికాక్: ఛాతిలో బరువుగా ఉండి, ఊపిరి ఆడకుండా అనిపించును. అలాగే వాంతికి వచ్చినట్లుగా అనిపించును.వీరికి కదలికల వలన బాధలు ఎక్కువగును.

చెడ్డ వారితో స్నేహం ఎప్పటికైనా ముప్పు తెస్తుంది - రమణ మహర్షి

ఇలాంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

ఆర్స్ఆల్బ్: వీరికి ఆయాసము మధ్య రాత్రి మరియు పగలు ఎక్కువగుట గమనించదగిన లక్షణం. దీంతో పాటుగా వీరికి ప్రాణభయం అధికంగా ఉండును చెమటలు ఎక్కువగా వచ్చును. అలాగే వీరికి చల్లని పదార్థాల వలన బాధలు ఎక్కువగును. ఇలాంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడవలిసి ఉంటుంది.

నేట్రంసల్ఫ్ : వీరికి తడి వాతావరణం గిట్టదు. వీరికి ఆయసముతో పాటుగా చాతిలో గురు గురు శబ్దాలు వస్తుంటాయి. తెల్లవారు జామున ఆయాసం ఎక్కువగును. వీరి నాలుక పరిశీలించినట్లు అయితే బంగారపు రంగు పూత ఏర్పడి ఉండును. ఇటు వంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ముఖ్యమైనది.

కాలికార్బ్: వీరికి ఆయాసము తెల్లవారుజామున 3–5 గంటల మధ్య ఎక్కువగుట గమనించదగిన లక్షణం. సంభోగము అనంతరం కలిగే ఆయాసానికి కూడ ఈ మందు బాగా పనిచేయును.

ఈ మందులే కాకుండా ఆస్పిడోస్పెర్మం, లోబియోలా, శాంభుకస్, స్పాంజియా, కాల్కేరియాకార్బ్, సల్ఫర్, మెడోరినమ్, గ్రిండీలియా, బ్లాటా, సెనేగా, అమ్మోనియాకార్బ్.టుబర్క్యులినం, ఫెర్రంఫాస్, లేకసిస్, కాల్కేరియాకార్బ్, వంటి కొన్ని మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి డాక్టర్ సలహామేరకు వాడుకుని 'ఆయాసము' ఆస్తమాబాధ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

ఓం శాంతి

- శ్రమించుట అన్నింటి కంటే గొప్ప ధర్మం. అది సౌభాగ్యానికి మర్మం.
- చీకటి అంటే భయం అయితే కళ్ళు మూసుకోవటం అర్థం లేదు.
- ఎంత ఎక్కువ ప్రేమను పంచుతావో అంత తిరిగి పొందుతావు.
- నా ఆలోచనలు భగవంతుని ఆస్థి అనిపించు కొనుటకు అర్హతగా వున్నాయా?
- అసూయ వల్ల ఇతరుల స్థాయిని తక్కువ చేయుటకు ప్రయత్నిస్తే మనల్ని మనం తక్కువ చేసుకోవటమే.
- ఎటువంటి క్లిష్ట పరిస్థితినైనా సంతోషముతో, చిరునవ్వుతో ఎదుర్కొనగలవారే గొప్పవారు.
- విశ్వాసము లేని వారికి శాంతి ఉండదు. మనశ్శాంతి లేని వారికి సంతోషము ఉండదు.
- భగవంతుని తోడుతో అసాధ్యమైన పని సుసాధ్య మవుతుంది.
- నీకున్న ప్రత్యేక నైపుణ్యాన్ని చెడు కోసం వినియోగిస్తే అది అంగవైకల్యం అవుతుంది.
- స్వయంపరివర్తనతో పరమాత్ముని ప్రేమ ప్రాప్తిస్తుంది.
- సత్యమనే సూర్యుడిని అసత్యమనే మేఘాలు కప్పజాలవు.
- మనోవికారాలకు వశమైన వ్యక్తి మనసు, బుద్ధిపై నియంత్రణ కోల్పోతాడు.
- సహనం చేదుగా వున్నా ఫలితం తియ్యగా వుంటుంది.
- నీ సంబంధాలు భగవంతునితో వుంటే నీ విజయాలు అనేక రెట్లవుతాయి.
- చరిత్ర చదవటంకాదు.. చరిత్రవంతులుగా కావాలి.
- భగవంతుడు యిస్తాడు, క్షమిస్తాడు మనిషి పొందుతాడు.. మరచిపోతాడు.

- బ్రహ్మకుమారీస్

ఇవ్వడం నేర్చుకో, తీసుకోవడం కాదు, సేవ అలవరుచుకో, పెత్తనం కాదు - రామకృష్ణ పరమహంస

నిద్రలేమి
SLEEPLESS

నవీన యుగంలో చాలామందిని పట్టి పీడిస్తున్న సమస్య నిద్రలేమి. దీనినే వైద్యపరిభాషలో 'ఇన్‌సోమ్నియా' అంటారు. ఇటీవల జరిపిన సర్వేల ప్రకారం ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు ప్రతి నలుగురిలో ఒకరు ఉన్నట్లుగా గుర్తించారు. ఈ సమస్య వినటానికి చిన్న సమస్యగానే అనిపిస్తుంది కాని ఈ సమస్యను అనుభవించే వారి బాధ అంతా ఇంతాకాదు... ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, లోలోన మదన పడకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి మందులు వాడుకుంటే ఈ సమస్య నుండి విముక్తి పొందవచ్చును

కారణాలు :

- మానసిక ఆందోళన ఎక్కువగా ఉండటం. సరైన ఆహారం తీసుకోక పోవడం.
- దాంపత్య జీవితం సరిగా లేక పోవడం, నెగటీవ్ ఆలోచనలు పెరిగి పోవటం.
- అసహజ వాంఛలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు. ఆత్మన్యూనత భావన, పర్సనాలిటి వ్యాధులు.
- అనుమానాలు, జన్యుపరమైన కారణాలు, శారీరక సమస్యలు మొదలైన అనేక అంశాలు నిద్రలేమి సమస్యకు కారణమవుతున్నాయి.

లక్షణాలు :

- వీరు నిద్రకు ఉపక్రమించిన తరువాత కొంత సేపటికే నిద్ర నుండి మేల్కొని మరల ఎంత ప్రయత్నం చేసిన నిద్ర పట్టక పోవడం.
- తలనొప్పి, చిరాకు, ద్వేషం, కోపం, ఎక్కువగా ఉంటాయి.
- ఏ పనిపై శ్రద్ధ పెట్టకపోవడం, పనులను వాయిదా వేయటం.
- ఏకాగ్రత లోపించటం, ఆకలి తగ్గి పోవటం, చదువుపై శ్రద్ధ తగ్గడం.
- నీరసంగా ఉండటం, తమలో తామే బాధ పడటం వంటి లక్షణాలతో ఉంటారు.

జాగ్రత్తలు :

- మొదటగా మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు యోగా, మెడిటేషన్, ప్రాణాయామము నిత్యం చేయాలి ఇలా చేస్తే మానసిక ప్రశాంతత కలిగి నిద్రలేమి తీవ్రత తగ్గుతుంది.
- పడుకోవడానికి 2గంటల ముందుగానే మంచి ఆహారము తీసుకోవాలి.
- ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, మసాలా పదార్థాలు, వేపుల్లకు స్వస్తి పలికి

ఒక పనిలో విజయం సాధించాలంటే ముందు దాన్ని ప్రేమించాలి - మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య

పౌష్టికరమైన అహరం తీసుకోవాలి.

- ఆకు కూరలకు, వెజిటేబుల్స్, తాజా పండ్లు తీసుకోవటునికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.
- వేళకు ఆహారం తీసుకుంటూ, సమయానికి నిద్ర పోతూ ఉండాలి.
- ప్రతి రోజూ వేకువజామున లేచి 45నిముషాలు పాటు నడవటం అలవాటు చేసుకోవాలి తద్వార రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి మనసు ఉత్తేజ పూరితంగ ఉంటుంది.
- నిద్రలేమితో బాధ పడేవారు తమ చుట్టూ ప్రశాంత వాతావరణం ఉండేలా చూసుకోవాలి
- అంతర్మధనాలకు దూరంగా ఉండడం, భావోద్వేగాలను, ఆలోచనలను, అభిప్రాయాలను అణిచిపెట్టకుండా ఎప్పటికప్పుడు ఆత్మీయులతో పంచుకోవడం వంటివి చేస్తే నిద్రలేమి నుండి తొందరగా బయటపడవచ్చు.

చికిత్స :

నిద్రలేమే కదా అని వైద్యం తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తే తీవ్రపరిణామాలకు దారి తీయును. హోమియోవైద్యంలో నిద్రలేమికి మంచి చికిత్స కలదు. ఈ వైద్య విధానంలో మందును ఎన్నుకునే ముందు వ్యక్తి యొక్క మానసిక లక్షణాలను, శారీరక లక్షణాలను, అలవాట్లను పరిగణలోకి తీసుకొని మందును ఎన్నుకోవడం జరుగుతుంది కావున నిద్రలేమి సమస్య నుంచి విముక్తి పొంద వచ్చును.

మందులు :

నక్స్‌వామికా : వీరికి ఉదయం సాయంత్రం నిద్ర ఎక్కువగా వస్తుంది. వీరు నిద్రకు ఉపక్రమించిన తరువాత కొంత సేపటికే నిద్ర నుంచి మేల్కొంటారు. భయంకర మైన కలలతో నిద్ర నుంచి మేల్కొని మరల ఎంత ప్రయత్నం చేసిన నిద్ర పట్టదు. మసాలాలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, కాఫీలు ఎక్కువగా సేవించడం, శారీరకశ్రమ తక్కువగా ఉండి, మానసిక శ్రమ ఎక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది. మానసిక స్థాయిలో వీరికి కోపం ఎక్కువ. శబ్దాలు, వెలుతురు భరించలేరు. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది.

బెల్లడోనా : వీరికి సుఖ నిద్ర ఉండదు. నిద్రలో భయంకర మైన ఆకారాలు అగు పడును. నిద్రలో మాట్లాడటం చేస్తుంటారు. చిన్న పిల్లల్లో నిద్ర భంగముచే లేచి ఏడుస్తుంటారు. కీళ్ల నొప్పులచే నిద్ర పట్టక బాధ పడే వారికి ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది.

కాఫియా క్రూడా : శరీరము మెదడు ఎక్కువగా ఉద్రేకం చెందడం మూలాన నిద్ర రాకుండట. ఇటువంటి లక్షణం ఉన్నప్పుడు ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొంద వచ్చును.

ఇగ్నీషియా : దు:ఖ భారముతో కుంగి పోయినప్పుడు నిద్ర పట్టక, వేధన పడుతున్న సంధర్భాల్లో ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది.

జెల్సిమియం : మానసిక శ్రమ ఎక్కువగా ఉండటం వలన నిద్ర పట్టని వారికి ఈ మందు ముఖ్యమైనది అలాగే ఏ పనిపై శ్రద్ధ పెట్టకపోవడం, పనులను వాయిదా వేయటం. ఏకాగ్రత లోపించటం, ఆకలి తగ్గి పోవటం, చదువుపై శ్రద్ధ తగ్గడం. నీరసంగా ఉండటం, తమలో తామే భాధ పడటం వంటి లక్షణాలతో ఉన్న వారికి ఈ మందు బాగా పని చేయును.

ఈ మందులే కాకుండ పాసిఫ్లోరా, హయోసయామస్, కాలీబ్రోమ్, కాలీఫాస్ వంటి మందులను లక్షణ సముదాయమును అనుసరించి వాడుకొని నిద్రలేమి నుండి బయట పడవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646
Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

నిజాయితీతో కూడిన ప్రార్థన పర్వతాలను సైతం కదిలిస్తుంది. - గాంధీజీ

కొబ్బరిలో ఆరోగ్య గుణాలు

- కీళ్ళ నొప్పులుతో బాధపడేవారు కొబ్బరిపాలను తీసుకుంటే నొప్పులు తీవ్రత తగ్గును.
- జుట్టు పెరుగుదలకు ఉపయోగపడును.
- నోటి పూత సమస్యను తరుచుగా ఎదుర్కొనే వారు కొబ్బరిపాలను తీసుకోవడం వల్ల ఉపయోగం ఉండును.
- రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి నీరసంతో బాధ పడే వారు కొబ్బరిపాలను తీసుకోవడం మంచిది.
- వేడి శరీర తత్వం కలవారు కొబ్బరి పాలను తీసుకుంటే శరీరంలోని వేడి తగ్గును.
- శరీరంలో పేరుకపోయిన కొవ్వును తగ్గించటంలో కొబ్బరిపాలు మేలు చేస్తాయి.
- పోషక విలువలు అధికంగా అందుతాయి, జీవశక్తి మెరుగు పడుతుంది.

రాగులు

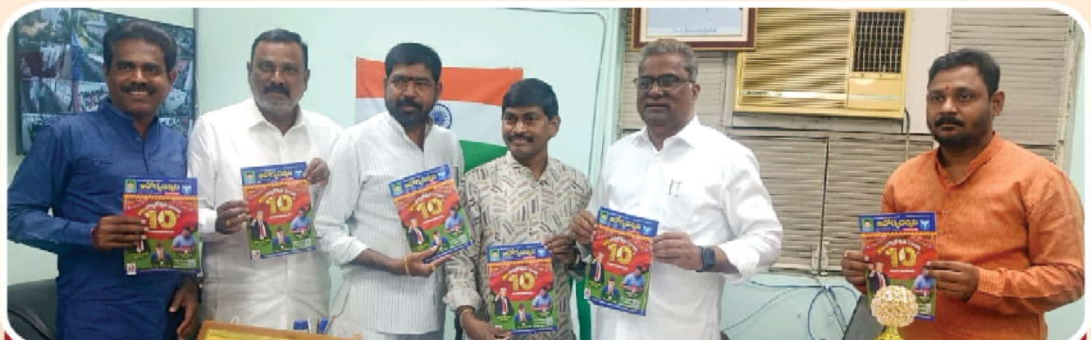
చిరుధాన్యాలతో ఆరోగ్యం

- శరీర పోషణకుకావల్సిన మాంసకృత్తులు, పిండి పదార్థాలు, ఖనిజ లవణాలు, విటమిన్లు అన్నీ రాగులలో ఉంటాయి.
- వీటిలో కాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది కావున అన్ని వయసుల వారు రాగులను తీసుకోవటం మంచిది.
- వయసుపైబడిన వాళ్లలో కీళ్ళ వ్యాధులు రాకుండ ఉండటానికి, ఎముకల గట్టితనానికి రాగులు వాడటం శ్రేష్టం.
- చిన్న పిల్లల్లో పళ్లు పుచ్చిపోకుండ ఉండటానికి, పళ్లు బలంగా ఉండటానికి పిల్లల ఎదుగుదలకు ఇవి తోడ్పడుతాయి.
- దీనిలో పీచు పదార్థం ఎక్కువ ఉండుట వల్ల మలబద్దకం సమస్య నివారణ అగును.
- వీటిలో విటమిన్ 'సీ' ఉండటం వల్ల చర్మ వ్యాధుల నివారణలో తోడ్పడును.
- నిత్యం తీసుకుంటున్న వరి, గోధుమ వంటి ఆహార పదార్థాలకంటే రాగులు ఎంతో మేలైన ఆహారం.

శాంతంగా ఉండే వారి మనసు స్వర్గం లాంటిది - రవీంద్రనాథ్ టాగూర్

ఆరోగ్యదర్శిని 10వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక పదో వార్షికోత్సవ సంచికను ఆవిష్కరిస్తున్న డీపీఆర్వో జీవీ భానుప్రసాద్



ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక పదో వార్షికోత్సవ సంచికను ఆవిష్కరిస్తున్న గ్రంథాలయ చైర్మన్ మహ్మద్ అజీజ్ ఖాన్

ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక పదో వార్షికోత్సవ సంచికను ఆవిష్కరిస్తున్న కిట్స్ కాలేజ్ ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ కె. అశోకరెడ్డి మరియు కళాశాల బృందం

నవీన యుగంలో మోకాళ్ళ నొప్పులు చాలా మందిని వేధిస్తున్నాయి. గతంలో మోకాళ్ళ నొప్పులు వృద్ధాప్యంలో వచ్చే సమస్యగా మాత్రమే భావించేవారు కానీ మారిన జీవన శైలి కారణంగా కాలంతో పరుగులు తీస్తూ, సరైన పోషక ఆహారం తీసుకోక, వ్యాయామం చేయడానికి అవకాశం లభించక, ఎక్కువ సేపు కదలకుండా కూర్చోని విధులను నిర్వర్తించడం వల్ల ఊబకాయం తోడై మోకాళ్ళ నొప్పులు సమస్య ఇరవై, ముప్పై సంవత్సరాల వయస్సులో ఎదుర్కోవలసిన పరిస్థితి ఉత్పన్నమవుతుంది.

ముఖ్యమైన కారణాలు :

- మోకాళ్ళ జాయింట్ మధ్యలో ఉన్న కార్టిలేజ్ (మృధులాస్థి), సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్‌లో వచ్చే మార్పు వలన. మోకాలి ఎముకల అరుగుదల.
- అధిక బరువు ఉండుట వల్ల.
- 'ఆస్టియో అర్థరైటీస్' వంటి సమస్యల వల్ల మోకాళ్ల నొప్పికి గురికావడం జరుగుతుంది.

లక్షణాలు :

- మోకాళ్ళు శరీర బరువును మోయడం వల్ల ఎక్కువగా వ్యాధికి గురికావడం జరుగుతుంది.
- వ్యాధికి గురైనపుడు విపరీతమైన నొప్పి, వాపు కలిగి ఉండి కదలడం కష్టంగా మారుతుంది.
- కూర్చొని పైకి లేవడం కూడా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.
- మెట్లు ఎక్కుతున్నప్పుడు నొప్పిగా ఉండడం.
- ఉదయం లేవగానే మోకాళ్ళు పట్టేసినట్లుగా ఉండి కదలలేక పోవడం
- నడుస్తున్నప్పుడు చిన్న చిన్న శబ్దాలు రావటం.

జాగ్రత్తలు :

- మోకాళ్ళ నొప్పి అధికంగా ఉన్నపుడు బరువులు ఎత్తకూడదు.
- స్థూలకాయం ఉన్న వారు మొదట బరువుతగ్గే ప్రయత్నం చేయాలి.
- ముఖ్యంగా ఉప్పు, వంటలలో నూనెను తగ్గించాలి.
- మాంసాహారం, ఆల్కహల్, స్మోకింగ్(అలవాటున్నవారు) వెంటనే మానివేసే ప్రయత్నం చేయాలి.
- ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవాలి. కాల్షియం ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి. పాలు, గుడ్లు, పెరుగు వంటివి తీసుకోవాలి.
- పాదరక్షలు సౌకర్యవంతముగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.
- ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం నివారించుకోవాలి.
- మోకాళ్ళ నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు నేలపై గాని, తక్కువ ఎత్తులో గాని కూర్చోకూడదు. సాధ్యమైనంత వరకు

పరాజయాలే విజయానికి పునాది వేస్తాయి. - స్వామి వివేకానంద

ఎత్తైన కుర్చీలోనే కూర్చోడానికి ప్రయత్నించాలి.

- ఎక్కువ సేపు కదలకుండ కూర్చోకోకుండ మధ్య మధ్యలో కాళ్లని చాపుకోవటం, దగ్గరికనటం చేయాలి.
- కూర్చున్న స్థితిలోంచి అప్పుడప్పుడు నిలబడాలి. ఇలా చేయటం వల్ల మోకాళ్ళు జాయింట్‌లో ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీనివల్ల లేచిన వెంటనే నడవటం వల్ల నొప్పి రాకుండ ఉ ఒడును.
- చాలా సేపు కూర్చున్నతరువాత నడువాలనుకున్నప్పుడు ముందుగా శరీర బరువును ఒక కాలిపై నుంచి ఇంకొక కాలిపై తీసుకోవాలి. ఇలా ఒకటి రెండు సార్లు చేయాలి.
- ఇలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మొకాళ్ళ నొప్పి తీవ్రత పెరుగకుండ చూసుకోవచ్చును.
- మొకాళ్ల నొప్పి సమస్య ఎక్కువగా ఉన్నవారు వాకింగ్ చేయటం వీలు కానప్పుడు కూర్చున్నచొటే ఎక్సర్ సైజెస్ చేయడానికి ప్రయత్నించాలి.
- నొప్పి తీవ్రత తగ్గించుకోవటానికి అతిగా పెయిన్ కిల్లర్స్‌ను వాడకూడదు.
- నీరు సరిపడినంతగా త్రాగాలి తాజా కూరగాయలు నిత్యం ఆహారంలో ఉండే విధంగా తీసుకొవాలి

నిర్ధారణ పరీక్షలు: ఇఎస్‌ఆర్, ఆర్ఎ-ఫ్యాక్టర్, సీరం యూరిక్ ఆసిడ్, విడి ఆర్ ఎల్, సీబీపీ.ఎక్స్‌రేలు (ఆయా కీళ్లకు సంబంధించినవి).

చికిత్స:

ఇంతగా వేధించే మోకాళ్ళ నొప్పులకు హోమియో వైద్యంలో చక్కని చికిత్స గలదు. వ్యాధి లక్షణాలను, వ్యక్తి మానసిక , శారీరక లక్షణాలను పరిగణలోనికి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన సమస్యను నయం చేయవచ్చును.

వ్యాధి తొలిదశలో ఉన్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి లక్షణాలకు అనుగుణంగా మందులు వాడితే కీళ్ళనొప్పుల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

బ్రయోనియా: మెట్లు ఎక్కుతున్నప్పుడు నొప్పిగా ఉండడం. నడుస్తున్నప్పుడు చిన్న చిన్న శబ్దాలు రావటం. వీరికి కదలికల వల్ల బాధలు ఎక్కువగును. విశ్రాంతి వల్ల తగ్గుట గమనించదగిన లక్షణము. వీరికి దాహం ఎక్కువగా ఉండును. అయినప్పటికి మల బద్దకంతో బాధ పడుతుంటారు. మలము గట్టిగా వచ్చును. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఇంటిపైనే ఎక్కువగా బెంగపెట్టుకొని ఉంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

ఆర్నికా: పడటం వల్ల నడుము ప్రాంతములో ఎకముకు దెబ్బలు తగలటం, బెణకటం వల్ల మోకాళ్ళ నొప్పుల సమస్యను ఎదుర్కునే వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది. అలాగే శారీరక శ్రమ అనంతరం మోకాళ్ళ నొప్పి వేధిస్తుంటే ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

రస్టాక్స్: మోకాళ్ళ నొప్పి ఉదయం నిద్ర లేచిన మొదటి కదలికలో అధికంగా ఉండి తరువాత కదలికలో నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతూ ఉండుట గమనించ దగిన ముఖ్య లక్షణం. వీరికి రాత్రి పూట బాధలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చల్లటి, తేమతో కూడిన వాతావరణం వీరికి సరిపడదు. అనుకోకుండా బెణుకుట వలన వచ్చే మోకాళ్ళ నొప్పికి ఈ మందు బాగా పని చేయును.

గ్వయాకం: మోకాళ్ళ నొప్పి రోజురోజుకూ పెరుగుతుంటాయి. ముఖ్యంగా ఎముకలల్లో కుట్టినట్లుగా నొప్పులు ఉంటాయి. ఆకస్మికంగా మోకాళ్ళ నొప్పులు వచ్చే వారికి ఈ మందు దివ్యఔషధం. రోగి శరీరం నుంచి చెడు వాసన రావడం, కీళ్లు బిగుసుకుని వేడిగా అనిపించి కదలడం కష్టంగా ఉన్నప్పుడు ఈ మందును వాడాలి.

ఈ మందులే కాకుండా రూటా, కాల్కేరియాకార్బ్, సల్ఫర్, కాలీకార్బ్, హైపరికం, లెడంపాల్, మాగ్‌ఫాస్, సింఫైటీనం, కాల్కేరియాఫ్లోర్ వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల మోకాళ్ళ నొప్పి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646
Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

శక్తి శరీర దారుఢ్యం నుంచి రాదు. చెరిగిపోని సంకల్పబలం నుంచి వస్తుంది. మహాత్మగాంధీ

గృహ చిట్కా

- అన్నం ఉండికేటప్పుడు కొద్దిగా నిమ్మరసం పిండితే అన్నం మంచిగ ఉండుకుతోంది.
- బియ్యం పురుగులు పటకుండా ఉండాటానికి కారివేపకు ఆకులు కలుపాలి.
- నెయ్యి త్వరగా పెరుకు పోకుండా ఉండాలంటే మీగడ కట్టేటప్పుడు కొద్దిగా నీళ్లు చల్లాలి.
- పకోడిల పిండికి కొంచం బేకింగ్ పౌడర్‌గాని, వేడి నూనె కలపాలి. ఇలా చేస్తే పకోడిలు లావుగా తినడనికి అనువుగా ఉంటాయి.
- బియ్యంలో మట్టిగడ్డలు ఎక్కువగా ఉంటే ఉప్పు వేసి నానబెట్టితే మట్టి గడ్డలు కరిగిపోతాయి.
- అరకిలో గోదమ పిండికి రెండు అరటిపండ్లు, ఒక కప్పు పెరుగును కలిపితే చాపాతిలు మెత్తగా, రుచిగా ఉంటాయి.

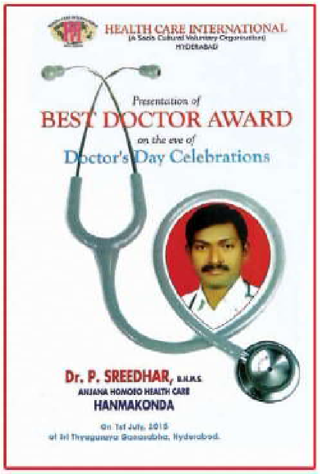
చిన్న పిల్లల్లో చెవి సమస్యలు ఇలా...

- చిన్న పిల్లల్లో చెవిలో ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు వారు ప్రవర్తించే తీరును బట్టే చెవి సమస్యలు తెలుసుకోవాలి.
- పిల్లలు చెవిలో వేళ్లు పెట్టుకొని నలపటం. అసాధారణ స్థాయిలో చెవి దగ్గర చేయి పెట్టుకొని ఏడ వటం. చెవుల్లోంచి ద్రవాలు కారడం. నిద్ర పోయేటప్పుడు ఏడవటం.
- కొన్ని శబ్ధాలకు స్పందించ లేకపోవటం. నిలబడి నప్పుడు బ్యాలెన్స్ తప్పి పోవడం వంటి లక్షణాలు గమనించి వెంటనే డాక్టర్ సలహా పొందాలి.

ఎక్కువ తక్కువలు, కులమత భేదాలు ఉండటం మానవ జాతికి అనమానకరం - మహాత్మాగాంధీ

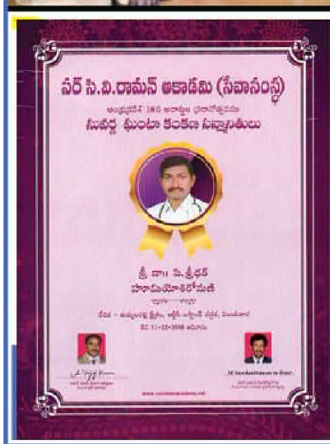
మాతృ దేవో భవ: - పితృ దేవో భవ:

శ్రీమతి॥శ్రీ॥ (కీ॥శే॥పావుశెట్టి సమ్మయ్య)-రమణమ్మ గార్ల
ఆశీస్సులతో



హెల్త్‌కేర్ ఇంటర్ నేషనల్
బెస్ట్ డాక్టర్ అవార్డు

హెల్త్‌కేర్ ఇంటర్నేషనల్ వారి "డా॥ ఎ.పి.జె. అబ్దుల్ కలాం ఎక్స్‌లెన్సీ అవార్డును"
రాష్ట్ర మాజీ చీఫ్ సెక్రటరీ పి. రమాకాంత్ రెడ్డి గారి చేతుల మీదుగా అందుకుంటున్న డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్



ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన
సర్ సి.వి. రామన్
అకాడమీ సంస్థచే
'హోమియో శిరోమణి'
2016 అవార్డు

విటమిన్ "సీ" లోపిస్తే చర్మ సమస్యలు

- నేడు చాల మందిలో చర్మ సమస్యలు ఎక్కువగా బాధిస్తున్నాయి. విటమిన్ సి లోపించడం వల్ల చర్మం పొడిబారి పోయి పగుళ్ళు ఏర్పడుతూ ఉంటుంది.
- ప్రతిరోజు తీసుకునే ఆహారంలో విటమిన్ "సి" ఉండే విధంగా చూసుకుంటే ఈ చర్మ సంబందిత వ్యాధులను అరికట్టవచ్చును.
- విటమిన్ "సి" వీటిలో లెమన్ జ్యూస్, ఉసిరి,దానిమ్మ,బొప్పాయిలో, టమాటో, సంత్రాలు వంటి పండ్లలో విటమిన్ సి లోపం వల్ల మెదడు సంబందిత వ్యాధులు వస్తుంటాయి .
- అందుకే ఆహారంలో ప్రతిరోజు విటమిన్ "సి" కలిగిన పదార్థాలు ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

కర్తవ్యం మనకు గుర్తుంటే జరగాల్సిన పనులు అవే జరిగిపోతాయి. - స్వామి వివేకానంద

నేటి ఆధునిక సమాజంలో చాలా మందిని వేధిస్తున్న ప్రధాన సమస్య మలబద్ధకం. దీనికి ప్రధాన కారణం మారిన జీవన విధానం, సమయానికి ఆహరం నీరు తీసుకోకుండా పోవడం. ఒకవేళ తీసుకున్న హడావుడిగా ముగించడం, నిత్యం చిరాకు, కోపం వీటితోపాటు తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడి ఫలితంగా మలబద్ధకం నేడు ప్రధాన సమస్యగా తీవ్రరూపం దాల్చుతుంది.

మలబద్ధకమే కదా అని తేలికగా తీసుకుంటే.. మానవునికి వచ్చే చాలా రకాల వ్యాధులకు 'మలబద్ధకమే' మూలకారణంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకంతో ముఖ్యంగా జీర్ణాశయ వ్యాధులు, హైపర్‌టెన్సన్, ఫైల్స్, ఫిషర్స్, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కలదు. ఆధునిక జీవన విధానంలో కొన్ని మార్పులు చేయుట వలన ' మలబద్దకం ' సమస్యను నివారించ వచ్చును.

మలబద్ధకానికి కారణాలు :

- అహారపు అలవాట్లు సరిగా లేకపోవుట.
- కొన్ని రకాల మందుల, వలన ముఖ్యంగా ఐరన్ టాబ్లెట్స్ అతిగా వాడటం.
- తరుచుగా తీవ్రమైన ఆందోళనలకు, ఒత్తిళ్ళకు గురి కావడం.
- వేలకు మల విసర్జనకు వేళ్లే అలవాటు లేకపోవటం.
- రోజుకు సరిపడనంత నీరు తీసుకోక పోవడం వలన మలబద్ధకం ఏర్పడును.

లక్షణాలు :

- తేన్పులు ఎక్కువగా ఉండటం.మల విసర్జనకు వెళ్లాలంటేనే భయంగా ఉండుట.
- గ్యాస్‌తో పొట్ట మొత్తం ఉబ్బినట్లుగా ఉండటం.
- కడుపులో గడబిడలతో పుల్లటి తేన్పులు రావడం.
- మల విసర్జన సరిగా పూర్తిగా కాదు.
- తిన్నది సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం, వాంతులు కావడం.
- జీవన విధానం సక్రమంగా జరుగక మానసిక ఒత్తిడి పెరుగును.

జాగ్రత్తలు :

- పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉన్న అరటి పండ్లు, పైన్ ఆపిల్, బత్తాయి, సపోట పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి అలాగే పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న కూరగాయలు, ఆకు కూరలు నిత్యం తీసుకోవడం వలన మలవిసర్జన త్వరగా సాఫిగా జరుగును.
- ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ఆయిల్‌ఫుడ్స్, మసాలాలు,వేపుళ్ల మానివేయాలి.ఆల్కహాలు మానివేయాలి.
- నిలువ ఉంచిన పచ్చళ్లు తినడం మానాలి. వేళకు ఆహారం తీసుకోవాలి.టీ,కాఫీలు మానివేయాలి.

బంగారంలో ప్రతి అణువు ముఖ్యమైనది అలాగే గడిచే కాలములోని ఒక్కొక్క గడియ అంతే విలువైనది. - జి.మేసన్.

- నీరు సరిపడినంతగా తాగాలి. రోజుకు కనీసం 3 నుంచి 5 లీటర్ల నీరు తీసుకోవాలి.
- మానసిక ఒత్తిడిని నివారించడానికి యోగా, వ్యాయామము, ప్రాణాయామము,మెడిటేషన్ వంటివి నిత్యం చేయాలి.

చికిత్స: హోమియో వైద్యంలో 'మలబద్ధకం' తో బాధపడేవారికి మంచి చికిత్స ఉంది. శారీరక, మానసిక లక్షణాల ఆధారంగా మందులను ఎంపిక చేసుకొని ఇవ్వడం వల్ల వ్యాధి సమూలంగా నివారణ అవుతుంది.

మందులు

నక్స్‌వామికా : మసాలాలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, కాఫీలు ఎక్కువగా సేవించడం, శారీరకశ్రమ తక్కువగా ఉండి, మానసిక శ్రమ ఎక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది. మానసిక స్థాయిలో వీరికి కోపం ఎక్కువ. శబ్దాలు, వెలుతురు భరించలేరు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి మలబద్ధకం నివారణకు ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది.

బ్రయోనియా : వీరికి దాహం ఎక్కువగా ఉండును. అయినప్పటికి మల బద్ధకముతో బాధ పడుతుంటారు. మలము గట్టిగా వచ్చును. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఇంటిపైనే ఎక్కువగా బెంగపెట్టుకొని ఉంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

ఓపియం : మలవిసర్జన వాంఛ ఉండదు. మలము గట్టిగా నల్లని ఉండల వలే ఉండును. మలబద్ధకంతో బాధపడే ముసలి వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

అల్యూమినా : మలము మెత్తగా ఉన్న వీరు మల విసర్జనకు ముక్క వలసి వస్తుంది. సాధారణంగా అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలలో మలబద్ధక సమస్య నివారణకు ఈ మందు వాడుకోదగినది. అలాగే డబ్బా పాలు తాగే పిల్లల్లో ఏర్పడే మలబద్ధకం నివారణకు ఈ మందు బాగా పనిచేయును.

కాస్టికం : పక్షవాతం వలన మలవిసర్జన సరిగా జరగని వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

ఈ మందులే కాకుండా గ్రాఫైటీస్, సల్ఫర్, సైలీషియా, ప్లంబం, వంటి మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి డాక్టర్ సలహ మేరకు వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

ప్రాణాలకు రక్ష హెల్మెట్

ద్విచక్ర వాహనాలను నడిపేటప్పుడు హెల్మెట్ ధరిస్తే అనుకోకుండా ఏదైనా ప్రమాదం సంభవించినప్పుడు తలకు బలమైన దెబ్బలు లేకకుండ రక్షణ కవచం లాగా హెల్మెట్ నిలుస్తుంది. శరీరంలో ఏ ప్రాంతానికి గాయమై కూడ వ్యక్తి ప్రాణాలను కోల్పోయే శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. కాని తలకు గాయమైతే ప్రాణాలను కోల్పోయే శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కావున హెల్మెట్ అనేది ద్విచక్రవాహనదారులు తప్పనిసరిగా వాడుకోవడం మంచిది.

హెల్మెట్ వల్ల లాభాలు :

- తలకు గాయము కాకుండా కాపాడును.
- దుమ్ము, ధూళి నుంచి రక్షణగా నిలుస్తుంది.
- అధిక శబ్దాల వినికిడి లోపం రాకుండ కాపాడుతుంది.
- వేసవిలో ఎండ వేడిమి తగలకుండ చూస్తుంది.
- చలికాలం చల్లటి గాలి చెవులకు, ముక్కుకు పోకుండ కాపాడుతుంది.
- శ్వాసకోశవ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

-పి.రజిని

ఎదుటివారి నుంచి ఏమి ఆశించకుండా చేసేదే నిజమైన సాయం. - కందుకూరి విరేశలింగం

ఆధునిక యుగంలో చాలామంది రకరకాల అలర్జీ వ్యాధుల భారిన పడుతున్నారు. కొందరికి అహార పదార్థాలు సరిపడకపోవటం, రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండటం వలన, మరికొందరికి దుమ్ము, ధూళి, చల్లని పదార్థాలు మొదలైన వాటి వల్ల అలర్జీ కలుగుతుంది. ఏ మనిషిలోనైన అలర్జీ కలిగించే పదార్థాలను అలర్జెన్స్ అంటారు. ఒక వ్యక్తి తనకు సరి పడని పదార్థం (అలర్జెన్) తీసుకున్నప్పుడు అతడి శరీరంలోని రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ తేలికగా అతి ఎక్కువగా స్పందించి అలర్జీని కలిగిస్తుంది.

కారణాలు :

అలర్జీ కలిగించే వాటిలో ముఖ్యమైనవి దుమ్ము , ధూళి, బూజు, ఫంగస్, సరిపడని అహారం,
వంశపారంపార్యంగా , కొన్నిరకాల ఔషదాలు, కాస్మోటిక్స్, స్ప్రేలు, పౌడర్లు, హెయిర్ డైస్ మొదలైనవి.

లక్షణాలు :

అలర్జీ వలన ముక్కునుండి నీరు కారడం, ముక్కు బిగుసుకొనిపోయి శ్వాస ఆడక పోవడం, ఉదయం లేవగానే ఆగకుండా తుమ్ములు రావటం, దగ్గుతో పాటు ఆయసం రావటం, చాతి బరువుగా అనిపించటం, కళ్లు ఎర్రబడి నీరు కారడం, ఒంటిపై దద్దుర్లు, చర్మం పొడిగా మంటగా అనిపించటం, దురద రావటం, ఘాటైన వాసనలు పడకపోవడం, కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం.

జాగ్రత్తలు :

శీతల పానీయాలు, చల్లటి పదార్థాలు మానివేయాలి. దుమ్ము, ధూళి పరిసర ప్రాంతాలలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి ఒక వేళ వెళ్లవలిసి వస్తే మాస్కు తప్పని సరిగా దరించాలి. సరిపడని పదార్థాలను గుర్తించి వాటిని కొద్ది రోజులు తినకుండా ఉండాలి.

కాస్మోటిక్స్, స్ప్రేలు, పౌడర్లు, డైస్ మొదలైనవి వాడేముందు వైద్యుల సలహా తప్పని సరిగా తీసుకోవాలి. ప్రతి రోజు విధిగా శారీరక వ్యాయామం చేయాలి.

చికిత్స :

హోమియోవైద్యంలో ఎలర్జీ వ్యాధులకు మంచి చికిత్స కలదు. వ్యాధి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తి మానసిక, శరీరక లక్షణాలను, పరిగణలోకి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన ఎలర్జీ వ్యాధుల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు :

ఆర్సినికం ఆల్బం : ఈ మందు ఎలర్జీ వ్యాధులకు తప్పక ఆలోచించ దగినది. ముక్కునుండి నీరు కారడం, దగ్గు, జ్వరంతో

పాటు వాంతికి వచ్చినట్లుగా అనిపించడం కళ్ల నుండి నీరు కారడం, ఒంటిపై దద్దుర్లు, చర్మం పొడిగా మంటగా అనిపించటం, దురద రావటం, విపరీతమైన నీరసం, తరుచుగా దాహం, ఒల్లు నొప్పులు, మానసిక స్థాయిలో ఆందోళన భయం వంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

జెల్సిమియం: దాహం లేకపోవుట, రోగి మగతగా, నీరసంతో అలిసిపోయినట్లుగా ఉండి ముక్కునుండి నీరు కారడం, తలనొప్పి, దగ్గు, వంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది. మానసిక స్థాయిలో వీరు తేలికగా ఆందోళన చెందుతారు.

ఎకోనైట్: చల్ల గాలిలో తిరుగడం వలన ముక్కు బిగుసుకొని పోయి, తుమ్ములు , గొంతు నొప్పి వెంటనే ప్రారంభమవుతుంది. మింగటం కష్టంగా మారి గొంతు మంటమండుతుంది. దాహం విపరీతంగా ఉండి బాధ పడుతుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది. వీరికి చలి కాలంలో బాధలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

హెపార్‌సల్ఫ్: వీరు చాలా సున్నిత స్వబావులు. తేలికగా అలర్జీ బాధలకు గురవుతారు. చల్లగాలి సోకగానే బాధలు మొదలగును. గొంతులో ముల్లు గుచ్చుతున్నట్లుగా అనిపించి మింగినప్పుడు విపరీతమైన నొప్పి వచ్చుట గమనించ దగిన ప్రత్యేక లక్షణం. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రధానమైనది.

ఈ మందులే కాకుండా ఇపికాక్, రస్‌టాక్స్, నైట్రోమోర్, టుబర్కులినం,ఎల్లియం సెఫా, ఫెర్రంఫాస్, కాలిమోర్, మెగ్‌ఫాస్, లేకసిస్, కాల్కేరియా కార్బ్, సల్ఫర్, ఎపిస్, పల్సటిల్లా వంటి కొన్ని మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి డాక్టర్ సలహ మేరకు వాడుకుని వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646
Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

పండ్లతో దీర్ఘాయువు

చెర్రీ పండ్లు

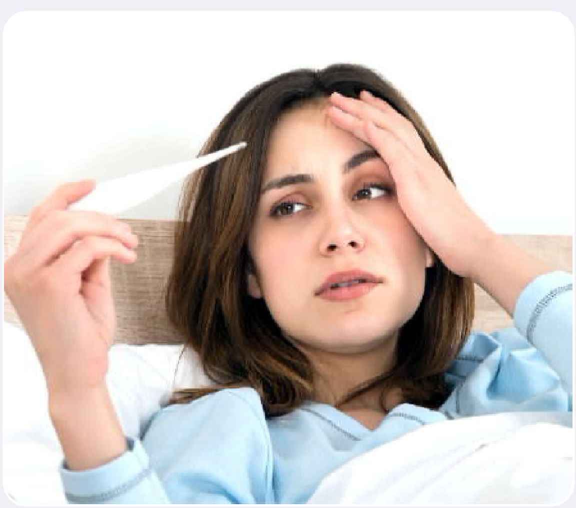
- ఈ పండ్లు నిద్రలేమి సమస్యకు బాగా ఉపయోగపడుతాయి.
- ఒల్లు నొప్పులకు, కీళ్ళ నొప్పులను తగ్గించుటలో చెర్రి పండ్లు సహాయపడుతాయి.
- రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు పండ్లను తీసుకోవచ్చును.
- ఆ పండ్లలో ఆంటీ ఆక్సిడెంట్‌లు ఎక్కువగా ఉండుటం వల్ల పలు రకాల నొప్పులు తగ్గటం, చర్మ సమస్యలకు తగ్గించటంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతాయి.
- జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగు పరుచడంలో, లావు తగ్గించటంలో కూడ ఇవి ఉపయోగపడుతాయి.
- ఈ పండ్లు జీర్ణశక్తి మెరుగు పరుస్థాయి.
- గుండె సంబదిత వ్యాధులకు అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలను నివారించుటలో ఈ పండ్లు తోడ్పడుతాయి.
- విటమిన్ బి6, థయామిన్, విటామిన్ 'సీ' ఉంటాయి.

గమనిక : వీటిని ప్రతి రోజు తీసుకోకుండా కొద్ది రోజులు తీసుకొని మరి కొన్ని రోజులు తినకుండ అపాల్సి ఉంటుంది.

కాకాని అశోక్‌కు ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు

వరంగల్ ఆరోగ్యదర్శిని : వరంగల్ జిల్లా ఖానాపురం మనుబోతులగడ్డ ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు కాకాని అశోక్‌కు ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు లభించింది. ఖానాపూర్ హైస్కూల్‌లో జరిగిన సమావేశంలో ఉత్తమ ఉపాధ్యా అవార్డును ఖానాపూర్ ఎం.ఇ.ఓ. ధనసరి శ్రీదేవి, ఖానాపూర్ కాంప్లెక్స్ హెచ్.ఎం. కుమారస్వామి, బుధరావుపేట హెచ్.ఎం. ఆరిఫ్ హుస్సేన్‌లు అవార్డును హెచ్.ఎం. కాకాని అశోక్‌కు అందించి శాలువాతో సత్కరించారు. గత రెండు దశాబ్దాలకు పైగా ప్రాథమిక విద్యలో విద్యార్థులకు ఉత్తమ బోధన అందించినందుకు అవార్డు వచ్చిందని ఎం.ఇ.ఓ. అన్నారు. హన్మకొండ జిల్లా ఆత్మకూర్ మండలం నీరుకుళ్ళ గ్రామానికి చెందిన హెచ్.ఎం. కాకాని అశోక్‌కు ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు రావడం పట్ల ఆరోగ్యదర్శిని సామాజిక పక్షపత్రిక ఎడిటర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్, గౌరవ సంపాదకులు సీనియర్ జర్నలిస్టు పెరుమాండ్ల వెంకటేలు అభినందించారు.

మలేరియాతో జాగ్రత్త



మలేరియా జ్వరం ప్రతియేటా ఎక్కువగా వర్షాలు పడిన తరువాత దోమల వల్ల వ్యాప్తి చెందుతుంది.

కారణాలు : మలేరియా ప్రోటోజోవా జీవి అయిన ప్లాస్మోడియం ద్వారా సోకుతుంది. ఆడ ఎనాఫిలిస్ దోమ కుట్టడం ద్వారా ఈ వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుతుంది.

లక్షణాలు : జ్వరం తీవ్రంగా ఉండటంతో పాటు చలి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

జాగ్రత్తలు : దోమలను నివారించడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని అరికట్టవచ్చు. దోమతెరలు వాడాలి. నీళ్లు నిలువ ఉండకుండా చూసుకోవాలి.

మందులు : చైనా, చినూనమ్ ఆర్స్, మలేరియా అఫిసినాలిస్, సల్ఫర్ అనే మందులు మలేరియా నివారణకు పని చేస్తాయి.

ద్వేశాన్ని దూరం చేయగలిగేది ప్రేమే తప్ప ద్వేషం కాదు. - గౌతమ బుద్ధుడు

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని పుస్తకావిష్కరణలు

మహా సహస్రావధాని శ్రీ గరికపాటి నరసింహారావుతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 5వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి హోం మంత్రి నాయిని నరసింహారెడ్డితో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 2వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి స్పీకర్ సిరికొండ మధుసూదనాచారితో
ఆరోగ్యజ్యోతి పుస్తక ఆవిష్కరణ

ధన్యానుకరణ సామ్రాట్ పద్మశ్రీ నేరెళ్ళ వేణుమాధవ్‌తో
కీళ్ళ నొప్పులకు హోమియో చికిత్స పుస్తక ఆవిష్కరణ

తెలంగాణ రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షుడు, కరీంనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్‌తో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక దసరా సంచిక ఆవిష్కరణ

తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి ఉపముఖ్యమంత్రి, ఆరోగ్య శాఖామంత్రి
టి. రాజయ్యతో హోమియోతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పుస్తక ఆవిష్కరణ

వరంగల్ నగర మేయర్ నన్నపునేని నరేందర్‌తో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక సంచిక ఆవిష్కరణ

ప్రెస్ అకాడమీ ఛైర్మన్ అల్లం నారాయణతో
"ఆరోగ్యదర్శిని" పక్షపత్రిక ఆవిష్కరణ

వేధించే.. మనికట్టునొప్పి

ప్రస్తుత కాలంలో మారిన జీవన శైలి విధానం వల్ల, సరైన పోషక అహారం తీసుకోక చాలా మంది మనికట్టు (వ్రిస్ట్ జాయింట్) నొప్పితో బాధించ పడుతున్నారు. నిత్య జీవితంలో ఏ పని చేయాలన్న, వస్తువులను పైకి ఎత్తాలన్నా, గట్టిగా పట్టుకోవలన్నా, మనికట్టు కీలు మరియు కండరాల కదలికతోనే చేయవల్సి ఉంటుంది. మనికట్టు కీలులో మార్పు రావడంతో నొప్పి ఆరంభమై పనులు చేయుట కష్టంగా మారును. ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి మందులు వాడుకుంటే ఈ సమస్య నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

మనికట్టు నొప్పికి కారణాలు :

- మనికట్టు ఎముక లోని 'కార్టిలేజ్ ' లో మార్పు రావటం.
- ఆర్థ్రైటిస్ , గాంగ్లియాన్ ఏర్పడుట, కార్పెల్ టన్నల్ వ్యాధి వల్ల.
- మనికట్టు ఎముక ఇన్‌ఫెక్షన్ కు గురి కావడం.
- మనికట్టు వద్ద కండరాలు ఒత్తిడికి లోను కావడం
- అనుకోకుండా మనికట్టుకు దెబ్బ తగలటం వంటి కారణాలలో మనికట్టు నొప్పి వచ్చును.

లక్షణాలు :

- మనికట్టు (వ్రిస్ట్ జాయింట్) కదలిక కష్టంగా మారును.
- చేయితో వస్తువులను పట్టుకోవాలన్న , రాత రాయాలన్న మనికట్టు నొప్పి వచ్చును.
- కంప్యూటర్ కీ బోర్డ్ వాడాలన్న నొప్పి వచ్చును.
- నొప్పి మనికట్టు నుండి మొదలై చేతి భుజం లోకి వ్యాపించును.
- రాత్రి పూట నిద్రలో కూడా నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉ ఒడును.

జాగ్రత్తలు :

- మనికట్టు (వ్రిస్ట్ జాయింట్) నొప్పి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు ఆటలు ఆడటం, బరువులు ఎత్తడం చేయకూడదు.
- నొప్పి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవడం వలన నొప్పి తీవ్రత తగ్గును.
- మనికట్టు నొప్పి తగ్గడానికి పెయిన్ కిల్లర్స్ అతిగా వాడకూడదు.
- చేయి మనికట్టు కదలికలకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు 'ఫిజియోథెరపీ' వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి.

ధనవంతులుగా జీవించడం కన్నా ప్రశాంతంగా బతకడమే మేలు - రమణ మహర్షి

పరీక్షలు:

ఎక్స్‌రే, ఎమ్.ఆర్.ఐ , ఆర్. ఎ ఫ్యాక్టర్ లాంటి పరీక్షలు మనికట్టు నొప్పి తీవ్రతను తెలుపుతాయి.

చికిత్స:

మనికట్టు నొప్పి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను పరిగణలోనికి తీసుకొని వైద్యం చేసిన మనికట్టు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

మందులు:

బ్రయోనియా: 11 వీరికి మనికట్టు కదలికల వలన బాధలు ఎక్కువగును. విశ్రాంతి వల్ల తగ్గుట గమనించదగిన లక్షణము. వీరికి దాహం ఎక్కువగా ఉండును. అయినప్పటికి మల బద్ధకముతో బాధ పడుతుంటారు. మలము గట్టిగా వచ్చును. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఇంటిపైనే ఎక్కువగా బెంగపెట్టుకొని ఉంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

రస్టాక్స్: మనికట్టు నొప్పి మొదటి కదలికలో అధికంగా ఉండి తరువాత కదలికలో నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతూ ఉండుట గమనించ దగిన ముఖ్య లక్షణం. వీరికి రాత్రి పూట బాధలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చల్లటి, తేమతో కూడిన వాతావరణం వీరికి సరిపడదు. అనుకోకుండా బెణుకుట వలన వచ్చే మనికట్టు నొప్పికి ఈ మందు బాగా పని చేయును.

హైపరికం: మనికట్టు ఎముక మధ్య సులువుగా కదిలేందుకు ఉపయోగపడే కార్టిలేజ్‌లో వచ్చే మార్పుల వలన నాడులు ఒత్తిడికి గురై వచ్చే మనికట్టు నొప్పికి, అలాగే ఎడమ చేతికి లేదా కుడి చేతికి వ్యాపించి బాధించే కండరాల నొప్పికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

ఆర్నికా: పడటం వలన మనికట్టు ప్రాంతములో కముకు దెబ్బలు తగలటం, బెణకటం వలన నొప్పి ఉంటే ఈ మందు వాడుకోదగినది. అలాగే శారీరక శ్రమ అనంతరం మనికట్టు నొప్పి వేధిస్తుంటే ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

ఈ మందులే కాకుండా రూటా, బెంజోయికి ఆసిడ్. మెడోరినం, ఆక్టియోస్పైకేట, అగారికస్, కాల్కేరియాకార్బ్, సల్ఫర్, కాలికార్బ్, కోలోసింత్, మాగ్‌ఫాస్, సింఫైటినం వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల మనికట్టునొప్పి నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646
Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

ధనియాలు

వంటిల్లే ఔషధాల గని

ధనియల్లో ఎన్నో విలువైన పోషకాంశాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. వీటిలో 8 శాతం పీచుపదార్థం, ఫోలిక్ ఆమ్లం, విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి లతో పాటు ఇనుము, మెగ్నీషియమ్, పోటాషియమ్, క్యాల్షియమ్ మొదలైన ఖనిజాలు కలగలిసివున్నాయి. ధనియాలు ఎక్కిళ్ళను, జ్వరాన్ని, కడుపులో మంటను తగ్గించి స్వస్థత చేకూర్చగలవు. ధనియాలు మొక్కదశలో ఉన్నప్పుడు కొత్తిమీర అని అంటాము. దీన్ని కూడా వంటల్లో ఉపయోగిస్తుంటాం. కొత్తిమీర నీరు మన రక్తంలోని ఇన్సూలిన్ స్థాయిని చక్కగా నియంత్రించగలదు. తద్వారా మధుమేహం రాకుండా అడ్డుకోగలదు.

మనిషి ఉన్నతుడా కాదా అన్నది అతడి విజయాన్ని బట్టి కాదు, ప్రవర్తనను బట్టి అంచనా వేయాలి - స్వామి వివేకానంద

తెలంగాణ మహిళలు జరుపుకునే అతి ప్రధానమైన పండుగలు బొడ్డెమ్మ - బతుకమ్మలు. బొడ్డెమ్మ పండుగ కన్నెపిల్లల పండుగ అయితే, బతుకమ్మ మహిళల పండుగ. తెలంగాణ ప్రాంత ప్రజలు ఎక్కువగా వ్యవసాయాధారిత జీవన విధానంలో ఉన్నవారు కాబట్టి ప్రకృతిని ఆరాధించడం, ప్రకృతితో మమేకం కావడం తెలుపుతూ జరుపుకుంటున్న పండుగలు ఇవి.

భాద్రపద బహుళ పంచమి నుంచి తొమ్మిది రోజులు మహాలయ అమవాస్య వరకు బొడ్డెమ్మ పండుగను జరుపుకుంటారు. ఆశ్వయుజ శుద్ధ పాడ్యమి నుంచి నవమి వరకు దేవి శరన్నవరాత్రులతో పాటు బతుకమ్మ పండుగను జరుపుకుంటారు.

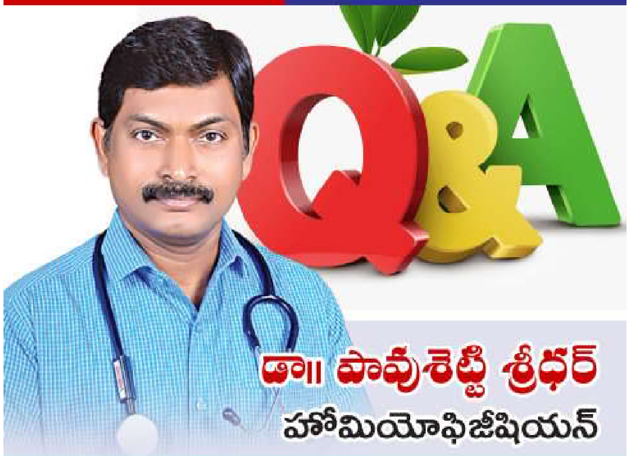
బొడ్డెమ్మను ఎక్కువగా పెండ్లికాని కన్నెపిల్లలు తమకు తగిన వరుడు లభించాలనే కోరికతో తొమ్మిది రోజులు కొలుస్తారు. బతుకమ్మను పెళ్ళైన మహిళలు, ముత్తయిదువలు జరుపుకుంటారు. తొమ్మిదిరోజుల బతుకమ్మలో చివరి బతుకమ్మను సద్దుల బతుకమ్మ, పెద్ద బతుకమ్మ, 'దుర్గాష్టమి' అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. ఈ సద్దుల బతుకమ్మ రోజు మహిళలతో పాటు పిల్లలు, పురుషులు కూడా పాల్గొని పండుగను ఆనందంగా పరిపూర్ణం చేస్తారు. అయితే బొడ్డెమ్మ అంటే ధాన్యపు రాశి అని అర్థం. పంటల దేవతకు గౌరమ్మను ప్రతీకగా తలిచి దీనిని జరుపుకుంటారు. ప్రకృతిలో దొరికే తంగేడు, గునుగు, కట్లాయి, బంతి, చేమంతి, కలువలు, పొగడాలు, మొదలైన రకరకాల పూలతో బొడ్డెమ్మ – బతుకమ్మలను పేర్చి తొమ్మిదిరోజులు ఆడి, పాడి ఆ తర్వాత చెరువుల వద్దకు వెళ్లి సాగనంపుతారు. మహిళలు ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేయడానికి ప్రతియేట వచ్చే అపూర్వమైన పండుగలు బొడ్డెమ్మ – బతుకమ్మలు. తెలంగాణ సంస్కృతీ – సంప్రదాయాలకు పట్టు గొమ్మలు, ప్రతీకలు ఈ బొడ్డెమ్మ – బతుకమ్మ పండుగలు.

దసరా ...

బతుకమ్మ పండుగలో ఆఖరి ఘట్టం సద్దుల బతుకమ్మ ముగిసిన తర్వాత రోజు లేదా మరుసటి రోజు దసరా పండుగను జరుపుకుంటారు. దసర పండుగ రోజున కొత్త బట్టలు ధరించి సాయంత్రం జమ్మి చెట్టు వద్దకు వెళ్లి పూజ చేస్తారు. జమ్మిచెట్టు పూజ కన్నా ముందు గ్రామంలోని వారంత గ్రామదేవతను (బొడ్రాయి) పూజిస్తారు. బలిహరణం తర్వాత జమ్మిచెట్టు వద్దకు ఊరేగింపుగా వెళ్తారు. జమ్మి ఆకులను ఇంటికి తెచ్చుకునే సాంప్రదాయం తెలంగాణలో నేటికి కొనసాగుతున్నది.

...పి.వనిత

సందేహాలు-సమాధానాలు

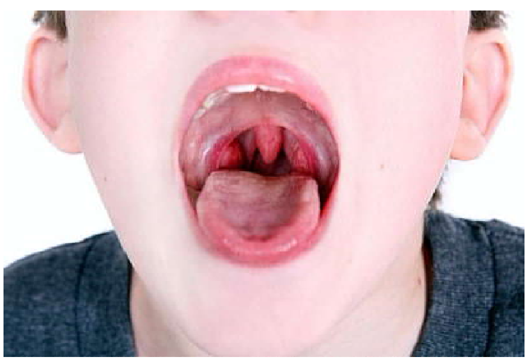


సెల్ : 9440229646

మింగాలంటే కష్టంగా ఉంది

ప్ర: మా బాబు వయసు 6 సంవత్సరాలు. తాను గొంతుపొప్పితో తరుచుగా బాధ పడుతుంటే దగ్గరలో ఉన్న డాక్టర్ గారిని చూపించగా "టాన్సిల్స్" ఉన్నాయని నిర్థారణ చేశారు. చల్లటి నీళ్ళు తాగినా పదార్థాలు తీసుకున్నా వెంటనే గొంతునొప్పితో పాటు జ్వరం వస్తుంది. ఎదైనా మింగాలంటే మింగలేకపోతున్నాడు. మా అబ్బాయి సమస్యకు సరైన పరిష్కారం చూపించగలరు.

- ఉమ, ఖమ్మం



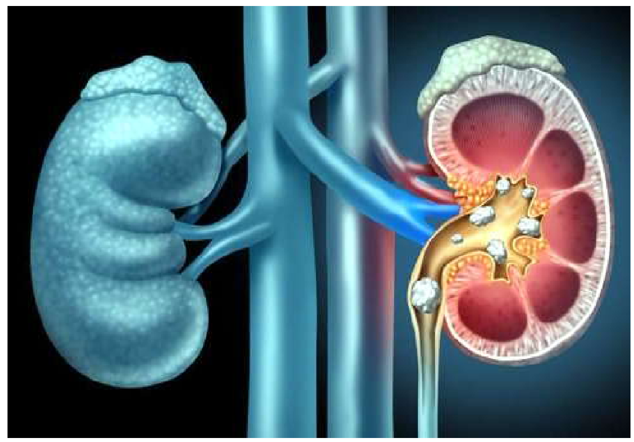
జ: మీ అబ్బాయి సమస్యకు సరైన మందు హెపార్ సల్ఫ్ ఈ మందును 30 పొటెన్సిలో వారానికి ఒక రోజు ఉదయం సాయంత్రం ఒక డోసు చొప్పున నాలుగు వారాల పాటు వాడగలరు.

చల్లటి పదార్థాలు నీళ్ళు తాగడం చేయకూడదు. చల్లటి గాలికి తిరగకూడదు. కలుషిత నీరు తాగకుండ ఉండటం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

కిడ్నీ స్టోన్స్‌తో బాధ...

ప్ర: నా వయసు 40 సంవత్సరాలు. నేను టీచర్‌గా పని చేస్తున్నాను. నాకు కొంత కాలంగా కుడి కిడ్నీ వైపు నొప్పి వస్తుంటుంది. దగ్గరలో ఉన్న డాక్టర్‌ని సంప్రదించగా ఎక్స్‌రే తీసి కుడి వైపు కిడ్నీలో చిన్న స్టోను వచ్చిందని చెప్పారు. మూత్రాన్ని గమనిస్తే ఇటుక రంగులో ఉంటుంది. నొప్పి సాయంకాలం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నా పర్సనాలిటీ చూడటానికి సన్నగా కనబడుతాను. నేను దైనందిన జీవితంలో ఆచి తూచి అడుగు వేస్తాను. నాకు భయం వల్ల సామర్థ్యం ఉన్నా నిర్ణయం తీసుకోవడంలో జాప్యం చేస్తుంటాను. దయచేసి నా లక్షణాలకు సరైన మందును సూచించి, పరిష్కారం చూపగలరు.

- అబ్రహ్మం , మెదక్



జ: మీ సమస్యకు 'లైకోపోడియం' అనే మందు సరిపోతుంది ఈమందును 200 పోటెన్సీలో మీరు 4 రోజులపాటు ఉదయం ఒకడోసు, సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున వాడగలరు. అనంతరం ప్లాసిబో 30 అనే మందును ఉదయం 8, సాయంత్రం 8 గోళీల చొప్పున 15 రోజుల పాటు వాడగలరు. అలాగే మద్యం ఇతర మత్తుపానీయాలు టీ, కాఫీలు మానేయాలి.మాంసాహారం తగ్గించాలి. పొగాకు ఉత్పత్తుల వినియోగం ధూమపానం త్యజించాలి. ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, మసాలాలు నూనెపదార్థాలు ఉప్పు ఎక్కువగా వాడటం వంటివి తగ్గించాలి వీటిని వీలైతే పూర్తిగా మానుకుంటే మంచిది. సాత్వికాహారం తీసుకోవాలి. తగినంత నీరు తాగాలి. కనీసం రోజుకు 4లీటర్ల నీరు తాగాలి. ద్రవపదార్థాలు పండ్లు తాజా కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

అరుదుగా కొందరికి రాళ్లు మళ్లీ మళ్లీ వస్తుంటాయి. ఇటువంటి వారికి హోమియో మందులను తత్వానుసారం వాడిన పదే పదే రాళ్లు రాకుండా ఆగిపోతాయి.

ఒక పనిలో విజయం సాధించాలంటే ముందు దాన్ని ప్రేమించాలి - మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య

ఆనెలతో బాధ

ప్ర: నా వయసు 35. ఎత్తు 5.6, బరువు 50 కేజీలు. గత పదేళ్లుగా ఆనెలతో బాధపడుతున్నారు. డాక్టర్ల సూచనతో కార్న్‌క్యాప్ పట్టీలు కూడా వాడాను. అయినా తగ్గడం లేదు. మరో డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే "శస్త్రచికిత్స చేసి వాటిని మూలాలతో సహా తీసివేయాలి. అయితే ఆ తర్వాత మళ్లీ రావన్న గ్యారెంటీ మాత్రం లేదు" అన్నారు. శస్త్రచికిత్స లేకుండా ఆనెలు పూర్తిగా కరిగిపోయే మందులు ఏవైనా హోమియోలో ఉంటే తెలియచేయండి.

- సత్యం, నిజామాబాద్

జ: ఆనెలు ఎక్కువగా వంశానుగతంగా గానీ, లేదా శరీర తత్వాన్ని బట్టి గానీ వస్తూ ఉంటాయి. ఈ సమస్యను పూర్తిగా తొలగించే మందులు హోమియోలో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా అంటిమొనెమ్ క్రూడ్ 30 మందును ఉదయం, సాయంత్రం ఒక వారం రోజుల పాటు వేసుకోండి. దీని వల్ల ఆనెలు చాలా వరకు తగ్గిపోతాయి .

పులిపిర్లు

ప్ర: నా వయసు 30. పులిపిర్లు నా సమస్య. పదేళ్ల క్రితం స్వల్పంగా మొదలైన ఈ పులిపిర్లు ముఖం, మెడ చేతుల మీదికి కూడా పాకాయి. ఒకసారి పులిపిర్లు మాడ్చివేసే కాటరైజేషన్ కూడా చేయించాను. కొద్ది రోజుల తర్వాత మళ్లీ వచ్చాయి. ఈ సమస్య శాశ్వతంగా తగ్గే మార్గం హోమియోలో ఉంటే చెప్పండి.

- కొమురయ్య, రంగారెడ్డి.

జ: పులిపిర్లు మోలస్‌కస్ కాంటేజియోజా అనే వైరస్ ద్వారా వస్తాయి. ఏమైనా ఈ సమస్య కాస్టికం-200 మందును ఉదయం, సాయంత్రం వారానికి మూడు రోజుల చొప్పున నాలుగు వారాల పాటు వేసుకుంటే పులిపిర్లు తగ్గిపోతాయి.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

కష్టాలు అనుభవించాక వచ్చే విజయాలు ఎంతో తృప్తినిస్తాయి - అబ్దుల్ కలాం

మిమిక్రీ జోక్స్

రాజు : ఏరా ! శ్రీను చాలా సంతోషంగా ఉత్సాహంగా ఉన్నావు.

శ్రీను : దసరా, బతుకమ్మ పండగ కదా ! మా ఆవిడ వారం రోజులు పుట్టింటికెళ్ళింది. అందుకే ఈ ఆనందం..

రాజు : అయితే ఈ వారం రోజులు వంట చేస్కోవడం ఇబ్బందేనన్న మాట..

శ్రీను : ఏడ్చినట్టుంది. అసలు ఆ ఇబ్బంది తప్పినందుకేరా ఈ ఆనందం..

మేనేజర్ : చూడు ఈశ్వర్.. నీ జీతం ప్రస్తుతం పదివేల రూపాయలు, 6 నెలలు తరువాత రూ. 20 వేలు ఇస్తాం.

ఈశ్వర్ : ఓకే సార్.. నేను 6 నెలల తరువాతే ఉద్యోగంలో చేరతాను.

రంగరాజు : ఇంతకు ముందు వచ్చినప్పుడు మీ ఆఫీసులో చాలా కుర్చీలు ఉండేవి. ఇప్పుడు ఒక్కటి కూడా లేదేం సార్.

భీమరాజు : మొన్న జరిగిన ఇంటర్వ్యూకు వచ్చినవారు 'టేక్ యువర్ సీట్' అనగానే తలా ఒక కుర్చీ తీసుకపోయారు.

అభ్యర్థి : రెండు రెళ్ళు నాలుగు అయితే నేను ఆరు అని తప్పుగా సమాధానం చెప్పినాను. అయినా రెండు వారాల తరువాత నాకు ఉద్యోగం ఇస్తున్నారంటూ కవరు పంపించి నన్ను ఎందుకు సెలెక్ట్ చేశారు సార్.

మేనేజర్ : ఎందుకంటే మిగిలిన అభ్యర్థులందరి జవాబు కంటే, నీ జవాబు కరెక్ట్ సమాధానానికి దగ్గరగా ఉంది కాబట్టి

- బొమ్మ శ్రీనివాస్
M.A.,B.Sc., B.Ed.
Limca Book of Record Holder

మొలకెత్తే విత్తనాలలో
పోషక విలువలు

- మొలకెత్తిన విత్తనాలలో పీచు పదార్థం అధికంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య నివారించవచ్చును.
- విటమిన్ బీ, సీ మాంసకృత్తులు అధికంగా ఉండును.
- సెనగలు, అలసందలు, సోయా చిక్కుడు, వేరు సెనగ వంటి మొలకెత్తించి వాడుకుంటే ఎంతో పుష్టికరం.
- మొలకలు నిత్యం తీసుకోవటం వల్ల శరీరానికి సరిపడ పోషకాలు లభించి ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చును.
- వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరిగి వివిధ రకాల వ్యాధుల బారిన పడకుండ జాగ్రత్త పడవచ్చును.

ఎదుటివారి నుంచి ఏమి ఆశించకుండా చేసేదే నిజమైన సాయం. - కందూకూరి వీరేశలింగం

క్రీడాకారులకు గాయాలకు హోమియో కిట్

క్రీడాకారులు ఆటలు ఆడేటప్పుడు అనుకోకుండా దెబ్బలు తాకుతుంటాయి. ఇలాంటప్పుడు వెంటనే లక్షణాలను బట్టి హోమియో మందులు వాడుకొని చిన్న చిన్న గాయాల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చును. ఆటలు ఆడేవారు కొన్ని రకాల హోమియో మందులు దగ్గర ఉంచుకోవడం వల్ల ప్రమాదాల నుంచి బయటపడవచ్చును. ఈ మందులను క్రీడాకారులే కాకుండా ప్రతీ ఒక్కరు తమ గృహంలో ఉంచు కొని చిన్న చిన్న ప్రమాదాలకు వాడుకోవచ్చును. హోమియోపతి మందులు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకే పరిమితమని ప్రజలల్లో ఒక ఆలోచన ఉన్నది. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమే. హోమియోపతి మందులు తరుణ వ్యాధులలో సైతం చాలా సమర్థవంతముగా పని చేస్తాయి.

స్పోర్ట్స్‌మెన్ దగ్గర ఉండవలిసిన ముఖ్యమైన హోమియో మందులు: ఆర్నికా, హైపరికం, లెడంపాల్, బ్రయోనియా, రస్‌టాక్స్, క్యాలెండులా, ఆర్నికా ఆయింట్‌మెంట్స్ మరియు వేసవిలో నైట్రోమోర్ 6X అనే మందు అతి ముఖ్యమైనది.

జాగ్రత్తలు :

- ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవాలి. కాల్షియం ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి. పాలు, గుడ్లు, పెరుగు వంటివి తీసుకోవాలి.
- క్రీడాకారులు నొప్పులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వాటి తీవ్రత తగ్గించుకోవటానికి అతిగా పెయిన్ కిల్లర్స్‌ను వాడకూడదు
- క్రీడాకారులు వేసవిలో ఎక్కువగా నీరు తీసుకోవడం వలన సన్‌స్ట్రోక్ బారిన పడకుండ ఉండ వచ్చును.
- వేసవిలో క్రీడాకారులు ఆయిల్ ఫుడ్స్ తీసుకోకుండా తాజా కూరగాయలు, ఫ్రూట్ జ్యూస్, నిత్యం ఆహారంలో ఉండే విధంగా తీసుకోవాలి.
- వేసవిలో క్రీడామైదానానికి క్రీడాకారులు ఒక లీటరు బాటిల్‌లో నీటిలో 5చెంచాల చెక్కర ఒక చిటికడు ఉప్పు కలిపిని నీటిని లేదా ఓ.ఆర్.ఎస్ కలిపిన నీటిని తీసుక పోవటం వలన వేసవి తీవ్రతను తట్టుకో వచ్చును.

మందులు :

ఆర్నికా 30: ఆటలు ఆడు సమయంలో కింద పడగానే రక్తస్రావం లేకుండా తాకే కముకు దెబ్బలకు, బెణుకుట పోవుటకు ఈమందు మంచి ప్రయోజన కారి, ఇటువంటి సందర్భములో ఈ మందును 15 నిముషాలకు ఒక సారి 10 మాత్రల చొప్పున సుమారుగా 4 నుండి 5 సార్లు తీసుకోవలెను. అలాగే **ఆర్నికా** ఆయింట్‌మెంట్‌ను పై పూతగా దెబ్బతగిలిన చోట పూయవలెను. ఇలా చేసినచో నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభించును.

బాల్‌బ్యాడ్మింటిన్, వాలీబాల్, టెన్నీస్, బాస్కెట్ బాల్, క్రికెట్ ఆడే క్రీడాకారులలో వచ్చే భుజము నొప్పికి ఈ మందు బాగా పని చేయును.

లెడంపాల్ 30: ఆటలు ఆడు సమయంలో మేకులు, గాజువక్కలు గుచ్చుకున్నప్పుడు ఈ మందును వాడుకోవాలి ఈ మందును 15 నిముషాలకు ఒక సారి 10 మాత్రల చొప్పున సుమారుగా 4 నుండి 5 సార్లు తీసుకోవలెను. అలాగే **క్యాలెండులా** ఆయింట్‌మెంట్‌నుపై పూతగా గాయమైన చోట పూయవలెను.

ద్వేశాన్ని దూరం చేయగలిగేది ప్రేమే తప్ప ద్వేషం కాదు. - గౌతమ బుద్ధుడు

ఇలా చేసినచో నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభించును.
రన్నర్స్, షటిల్‌బ్యాడ్ మింటిన్, వాలీబాల్, టెన్నీస్, బాస్కెట్ బాల్, క్రికెట్ ఆడే క్రీడాకారులలో వచ్చే మడిమ నొప్పికి ఈ మందు బాగా ఉపయోగ పడుతుంది.

ఎకోనైట్30 : ఆటలు ఆడేటప్పుడు అనుకోకుండా షాక్ గురైపడినప్పుడు ఈ మందును 30పవర్ లో గాని 200 పవర్ లో గాని 10 నిముషాలకు ఒక సారి 10 మాత్రల చొప్పున సుమారుగా 4 నుండి 5 సార్లు ఇవ్వటం వలన ప్రమాదం నుండి బయట పడవచ్చును.

నైట్రోమోర్ 6x: వేసవిలో ఈ మందును క్రీడాకారులు రోజుకు నాలుగు సార్లు 4 మాత్రల చొప్పున తీసుకోవటం వలన శరీరంలో లవణాల శాతం తగ్గకుండ ఉండి వడ దెబ్బ తాక కుండ మరియు తల నొప్పి రాకుండా ఉండును.

బ్రయోనియా 30 : క్రీడాకారులకు కదలికల వల్ల బాధలు ఎక్కువై, విశ్రాంతి వల్ల బాధలు తగ్గుతున్నప్పుడు ఈ మందు వాడుకోని ప్రయోజనం పొందవచ్చును. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఇంటిపైనే ఎక్కువగా బెంగపెట్టుకొని ఉంటారు. క్రీడాకారులు స్పోర్ట్స్‌హాస్టల్‌లో ఉంటు ఎప్పటికి ఇంటికి పోవాలని ఆలోచించే వారికి ఈ మందు బాగా పని చేయును.

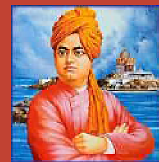
హైపరికం 30 : ముఖ్యంగా నాడులు గాయ పడి నప్పుడు. వేళ్ళ చివర్ల నలిగి పోయినప్పుడు, ముల్లు మేకులు గుచ్చుకున్నప్పుడు ఈ మందు వాడుకోవాలి ఈ మందును 15 నిముషాలకు ఒక సారి 10 మాత్రల చొప్పున సుమారుగా 4 నుండి 5 సార్లు తీసుకోవలెను. అలాగే **క్యాలెండులా** ఆయింట్‌మెంట్‌ను పై పూతగా గాయమైన చోట పూయవలెను.

రస్‌టాక్స్ 30 : ఆటలు ఆడుతున్నప్పుడు బెణుకులకు మరియు నడుమునొప్పితో ఎక్కువ బాధ పడే క్రీడాకురులకు ఈ మందు బాగా ఉపయోగ పడును.

ఈ మందులే కాకుండా రూటా, సింఫైటినం, బిల్లిస్‌పెరా, కాల్కేరియా ఫాస్. స్టాఫీ సాగ్రియా వంటి మందులను సైతం లక్షణాలను బట్టి వాడుకొవచ్చును. క్రీడా మైదానంలో తాత్కలికంగా ఈ మందులు వాడుకొని తదుపరి నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలి.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar



వివేక వాణి

ఆరోగ్యము-ఆధ్యాత్మికత

- బాహ్యప్రపంచాన్ని జయించడం ఘనకార్యమే. కానీ అంత:ప్రపంచాన్ని వశంచేసుకోవడం విరోచితమైన పని.
- కార్యాచరణ మంచిదే, కానీ దానికి మూలం ఆలోచన.. కాబట్టి బుద్ధిని ఉన్నత విషయాలతో, అద్వితీయమైన ఆదర్శాలతో నింపుకోండి. రేయింబవళ్ళు వాటినే స్మరించండి. అప్పుడే అద్భుతాలను సాధించగలరు.
- మీరెలా ఆలోచిస్తే అలాగే తయారవుతారు. బలహీనులమని భావిస్తే బలహీనులే అవుతారు. శక్తిని స్మరిస్తే శక్తిమంతులే అవుతారు.
- భేరీనాదంతో లోకమంతటా చాటండి. "మీలో ఏ పాపమూ లేదు, మీరు అనంతశక్తి సంపన్నులు. లేవండి! మేల్కొనండి! మీలో ఉన్న దివ్యత్వాన్ని వ్యక్తీకరించండి."
- "కాదు, నాకు చేతకాదు" అని ఎన్నడూ అనవద్దు. మీరు అనంతులు. మీ స్వభావంతో (నిజ స్వరూపం) పోల్చితు దేశకాలాలు అన్నీ అల్పమై తోస్తాయి. మీరు సర్వశక్తి సంపన్నులు, దేనిని చేపట్టితే దానిని సాధించగలరు.
- విశ్వాసం! విశ్వాసం! ఆత్మవిశ్వాసం! భగవంతునిపై విశ్వాసం! ఇదే ఔన్నత్య రహస్యం!
- అభివృద్ధి చెందడానికి మొదట మనపై, తరువాత భగవంతునిపై విశ్వాసం కలిగి ఉండాలి. తనపై విశ్వాసం లేనివానికి భగవంతునిపై విశ్వాసం కలగడం కల్ల.
- పురాణాలు పేర్కొన్న ముక్కోటి దేవతలపై మీకు విశ్వాసం ఉన్నప్పటికీ, మీపై మీకు విశ్వాసం లేకపోతే మీకు ముక్తి కలుగదు. ఆత్మవిశ్వాసంతో ధీరుడివై నిలబడు, అదే మనకిప్పుడు కావలసింది.
- పట్టుదల వదలకుండా చేసే ప్రయత్నం చివరకు విజయాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఒక్క రోజులో దేన్నీ సాధించలేం.
- పరాజయమే ఎరుగని దృఢసంకల్పులు, ధీర హృదయులు నాకు కావాలి.

- స్వామి వివేకానంద

ఘనంగా గణపతి నిమజ్జనం

తొమ్మిది రాజుల పాటు మండపాలలో కొలువుతీరి తొమ్మిది రోజులపాటు భక్తుల పూజలందుకున్న గణపతిని ఘనంగా డప్పుచప్పుళ్ళ, నృత్యాలు కేరింతలతో ప్రత్యేకంగా అలంకరించిన వాహనాల్లో తరలివెళ్లి నిమజ్జనం చేశారు. ఊరువాడ 'జై బోలో గణేష్ మహారాజ్‌కి జై"అంటూ నినాదిలిస్తూ గంగమ్మ ఒడికి గణపతిని సాగనంపారు.

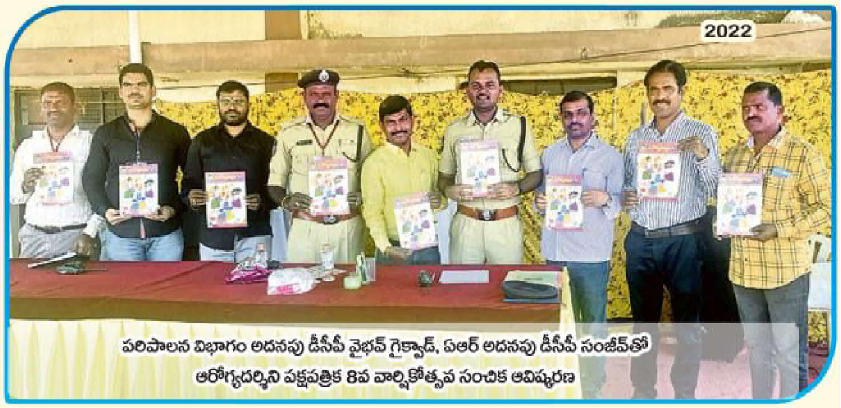
ఆరోగ్యదర్శిని
పక్షపత్రికలో
అన్నిరకాల ప్రకటనల
(అడ్వర్టైజ్‌మెంట్స్) కొరకు
Cell: 9959638214
ఆరోగ్యదర్శిని పత్రిక కోసం సంప్రదించగలరు
Ph: 0870-2420118

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

త్రిపుర రాష్ట్ర గవర్నర్ నల్లు ఇంద్రసేనారెడ్డితో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

అడిషనల్ కలెక్టర్ మహేందర్‌జీతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

జయశంకర్ జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ స్వర్ణలతతో
ఆరోగ్యదర్శిని 8వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



పరిపాలన విభాగం అదనపు డీసీపీ వైభవ్ గైక్వాడ్, ఏఆర్ అదనపు డీసీపీ సంజీవ్‌తో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 8వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

తెలంగాణ రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షుడు, కరీంనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్‌తో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక దసరా సంచిక ఆవిష్కరణ

కాకతీయ యూనివర్సిటీ వీసీ తాటికొండ రమేష్, సెంట్రల్ జోన్ డీసీపీ పుష్పారెడ్డితో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 7వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

హెల్త్ యూనివర్సిటీ వీసీ డాక్టర్ కరుణాకర్‌రెడ్డితో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 3వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

హనుమకొండ డీపీఆర్ఓ లక్ష్మణ్ మరియు సీనియర్ జర్నలిస్టులతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 8వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

పిల్లల్లో.. గొంతునొప్పి

ఈ సీజన్‌లో చాలా మంది పిల్లలు గొంతునొప్పితో బాధ పడుతుం టారు. వాతావరణం మారుతున్నప్పుడు గొంతులో ఇన్‌ఫెక్షన్ కారక సూక్ష్మక్రిములు ఏర్పడటం వలన గొంతునొప్పి (త్రోట్ పెయిన్) మొదలవుతుంది. అలాగే చల్లటి పానీయాలు, చల్లటి తేమ గాలి సరి పడకపోవడం వల్ల కొందరిలో గొంతునొప్పి వచ్చి వేధించును. టాన్సిలైటీస్, ఎడినాయిడ్స్, లారిం జైటీస్, ఫెరింజైటీస్ వంటి వ్యాధుల వల్ల కూడా గొంతునొప్పి వచ్చును.

లక్షణాలు :

పిల్లలు ఆహారం మింగలేకపోవటం, నీరు తాగటం, గాలి పీల్చటం, బాగా మాట్లాడటం కష్టంగా మారును. నోరు బొంగురు పోవడం, గొంతు తడారిపోవటం, నోరు దుర్వాసన వస్తుంది. గొంతు నొప్పి, చెవినొప్పి జలుబుతో జ్వరం రావటం నీరసం, చికాకు వంటి లక్షణాలుండును.

జాగ్రత్తలు :

చల్లటి గాలిలో తిరుగ కూడదు. కలుషిత నీటిని తాగకుండ, కాచి వడపోసిన నీటిని తీసుకోవటం వల్ల వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండ ఉండును. చల్లటి పానీయాలను, ఐస్‌క్రీమ్‌లను, బేకరీ ఫుడ్స్ తీసుకోకూడదు. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పిల్లలకు చన్నీళ్ల స్నానం చేయకూడదు. వ్యాధి తీవ్రత హెచ్చుగా ఉన్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండ వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి.

చికిత్స :

హోమియోవైద్యంలో గొంతునొప్పికి మంచి చికిత్స కలదు. వ్యాధి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తి మానసిక, శరీరక లక్షణాలను, పరిగణలోకి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన గొంతునొప్పి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు :

బెల్లడోనా : గొంతునొప్పి, జ్వరం అకస్మాత్తుగా మొదలగును. గొంతు నొప్పి కుడివైపు ఎక్కువగా ఉంటుంది. గొంతు పొడారిపోయి మింగటం కష్టంగా మారును. గొంతుకలో ఎర్రబారి ఉంటుంది. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

ఎకోనైట్ : చల్ల గాలిలో తిరుగడం వల్ల గొంతు నొప్పి వెంటనే ప్రారంభమవుతుంది. ఇలాంటి కారణంచే గొంతు నొప్పి ప్రారంభమై, మింగటం కష్టంగా మారి గొంతు మంటమండుతుంది. దాహం విపరీతంగా ఉండి జ్వరంతో

బాధ పడుతుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది.

హెపార్‌సల్ఫ్: గొంతు నొప్పి చల్లగాలి సోకగానే మొదలగును. వీరికి నొప్పితో బాటు గొంతులో ఉండబెట్టినట్లుగా, గొంతులో ముల్లు గుచ్చుతున్నట్లుగా అనిపించి మింగినప్పుడు విపరీతమైన నొప్పి వచ్చుట గమనించ దగిన ప్రత్యేక లక్షణం. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రధానమైనది.

జెల్సిమియం: వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ మూలంగా వచ్చే గొంతునొప్పికి ఈ మందు బాగా పని చేయును. గొంతు నొప్పి వల్ల ద్రవ పదార్థాలు సైతం మింగడం కష్టంగా మారును. జ్వరంతో నీరసంగా, అస్థిమితంగా ఉంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

మెర్కుసాల్: గొంతు నొప్పి రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. నోరు దుర్వాసన కొడుతుంది, నాలుక పెద్దదై నాలుక చివర పళ్ల అచ్చులు కనబడుట ఈ మందు ప్రత్యేక లక్షణం. వీరికి జలుబు చేసినప్పుడల్ల గొంతు నొప్పితో బాధపడుతుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించ దగినది.

ఈ మందులే కాకుండా ఫెర్రంఫాస్, కాలిమోర్, మెగ్‌ఫాస్, లేకసిస్, కాల్కేరియా కార్బ్, సల్ఫర్, ఎపిస్ వంటి మందులను లక్షణ సముదాయమును బట్టి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడుకుని పిల్లల్లో గొంతు నొప్పి సమస్యను నివారించవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646
Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

ANJANA HOMOEO CARE

మోకాళ్ల నొప్పి
మోకాళ్లవద్ద నొప్పి రావడం
వాపుతో కూడి ఉండుట,
నడవలేకపోవడం
దగ్గరికి మడవటం
కష్టంగా మారటం
కింద కూర్చోలేక పోవటం
Dr. Sreedhar's
అంజనా హోమియో కేర్
Cell: 9959638214, Ph: 0870-2420118
హన్మకొండ బస్టాండ్ దగ్గర, ఫైర్ స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్‌క్లబ్ కాంప్లెక్స్, హన్మకొండ.

విటమిన్ 'ఏ' తో కంటికి మేలు

మనిషి శరీరానికి విటమిన్ల అవసరమెంతో ఉంది. శరీరంలో జరిగే పలు జీవక్రియలలో విటమిన్లు ముఖ్యపాత్ర వహిస్తున్నాయి. ఆహారం ద్వారా మనిషి శరీరంలోకి అవసరమైన విటమిన్లు చేరుతాయి.

విటమిన్లు ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. అవి –కొవ్వులో కరిగే విటమిన్లు , నీటిలో కరిగే విటమిన్లు. విటమిన్ ఏ,డీ,ఈ,కే కొవ్వుతో కరుగుతాయి. బీ కాంప్లెక్స్, సీ విటమిన్లు నీటిలో కరుగుతాయి.

విటమిన్ల లోపం వల్ల అనేక రకాలైన ఆరోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

విటమిన్ 'ఏ' లోపానికి గురైనప్పుడు అంధత్వం వస్తుంది.మనిషి ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి, వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంపొందడానికి, నేత్రదృష్టి బాగా ఉండటానికి విటమిన్ 'ఏ' అవసరం.

విటమిన్ 'ఏ' వీటిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది: తోటకూర, పాలకూర, మునగాకు మొదలైన ఆకుకూరల్లోను, మామిడి, బొప్పాయి వంటి పండ్లలోనూ విటమిన్ 'ఏ' ఉంటుంది. ఆకుకూరల్లో కెరొటిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. అది ఏ విటమిన్‌గా మారుతుంది.అలాగే వెన్న, నెయ్యి, పాలు, కోడిగుడ్లలోని పచ్చనిసొన మొదలైన వాటిలో కూడా విటమిన్ ఏ సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

మారిన జీవన శైలి, క్రమబద్దం లేని ఆహారం తీరు, పొగ మద్యం వంటి చెడు వ్యసనాలు ఇవన్ని మన జుట్టుపై పెను ప్రమాదం చూపిస్తూ పాతిక సంవత్సరాలకే జుట్టు రాలిపోయే విధంగా చేస్తున్నాయి. ప్రతి మనిషికి అందం నిగ నిగలాడే నల్లటి, చిక్కని, పొడువాటి కురులు. ముఖానికి ఇంత అందాన్నిచ్చే కురులు రాలి పోయి జుత్తు తగ్గిపోవడంతో నేడు చాలా మంది మదన పడుతున్నారు. జుట్టు రాలుట సమస్య ఉండటం మూలాన తమ "కేశసంపద"ను కోల్పోయి తాము ఉండాలనుకున్న విధంగా ఉండలేక పోతున్నామని భావించి ఈ రోజుల్లో చాలామంది తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురికావటం చూస్తున్నాం. సాధారణంగా రోజుకు కొంత జుట్టు రాలడం సహజం. మరల వీటి స్థానంలో కొత్త జుట్టు రావడం జరుగుతుంది. రోజుకు సుమారు గా 40 నుండి 60 వరకు వెంట్రుకలు రాలుతుంటాయి ఇంత కంటే ఎక్కువగా రాలి పోతంటే కేశ సంరక్షణకు తప్పకుండ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

జుట్టు రాలుట సమస్యను కొంతమంది బయటకు చెప్పుకోలేక దానినుండి త్వరగా విముక్తి పొందాలని మార్కెట్‌లో లభించే రకరకాల నూనెలు, షాంపులు, సబ్బులు, క్రీములు,లోషన్‌ల పై దృష్టిసారిస్తారు. వీటిపై సరైన అవగాహన లేక ఆశతో వాటిని ఎక్కువగా మార్చి మార్చి వాడటం వలన జుట్టు రాలుట తగ్గకపోగా సమస్య ఇంకా తీవ్రమై ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు దారి తీస్తుంది.

జుట్టు రాలుటకు కారణాలు :

పోషక పదార్థాలున్న ఆహారం తీసుకోకపోవటం. కొన్నిరకాల దీర్ఘకాలిక వ్యాదులు. థైరాయిడ్ లోపాలుండటం. మానసిక ఒత్తిళ్లు ఎక్కువగా ఉండటం. నిద్ర లేమితో బాద పడటం. హార్మోన్లు సమతుల్యత దెబ్బతినటం వలన చర్మం ప్రభావితమై జుట్టు రాలును.

వెంట్రుకల కుదుళ్ళలో ఏర్పడే ఫంగస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వలన, క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవటం వలన. వెంట్రుకలను శుభ్రంగా ఉంచుకోకపోవుట వలన, కొందరిలో శరీరతత్వం బట్టికూడా జుట్టు రాలుట జరుగుతుంది.

నివారణకు జాగ్రత్తలు :

జుట్టు నిర్మాణానికి మరియు ఎదగడానికి 97 శాతం ప్రోటీనుల పాత్రే అధికంగా ఉంటుంది. కావున ప్రోటీన్‌ల లోపం రాకుండా జాగ్రత్త పడటం ముఖ్యం. హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉండటానికి పౌష్టిక ఆహారము తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పండ్లు , ఆకుకూరలు, వెజిటబుల్స్ తీసుకోవాలి. తలకు వాడే షాంపూ, నూనె, సబ్బులను డాక్టర్ సలహామేరకే వాడాలి. షాంపూ లేదా ఆయిల్‌ను వెంట్రుకల కుదుళ్లలో, వ్రేళ్లతో నెమ్మదిగా ఎక్కువ సేపు మర్దన చేయటం వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందవచ్చు.

బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు తలకు 'టోపీ' ధరించడం మంచిది. క్రొవ్వు, నూనె సంబంధిత పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు మానసిక ఒత్తిడి కూడా 'జుట్టు రాలుట ' పై ప్రభావం చూపుతుంది కావున మానసిక ప్రశాంతత కోసం ప్రతి రోజు యోగా, వ్యాయామం విధిగా చేయాలి.

మందులు :

జుట్టు రాలుట నివారణకు హోమియోలో మంచి మందులు న్నాయి. కొన్ని ముఖ్యమైన మందులను ఈ దిగువ ఇవ్వడమైనది.

ఆర్సినిక్ ఆల్బ్ : తల పొడి పొడిగా వుండి పొట్టు రాలుతూ ఉండును, "మధ్యరాత్రి" దురద, తీవ్రమైన మంట ఉండట గమనించదగిన లక్షణం.

ఆర్నికా మరియు జబోరాంది ఆయిల్స్ : జుట్టు సంరక్షణకు, జుట్టు పెరుగుదలకు, డెండ్రాఫ్ నివారణకు హోమియో వైద్యంలో ఎక్కువగా ఈ ఆయిల్స్ వాడుతున్నారు. ఆర్నికా లేదా జబోరాంది ఆయిల్స్‌ను వారానికి కనీసం మూడుసార్లు జుట్టు కుదుళ్ళకు చేతి వేళ్లతో మర్దన చేయుట వలన చాలా ప్రయోజనం పొందవచ్చు.

తూజా : వెంట్రుకల కొనలు చిట్లిఉండి, బిరుసుగా మారును, తలనుండి తెల్లటి పొట్టు రాలుతూ ఉండును. దురద ఎక్కువగా ఉండును. శరీరం పై "వార్ట్స్ " (పులిపిరికాయలు) ఉండి జుట్టు రాలుట సమస్యతో బాధపడే వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది. తలలో దురద, మంట "ఎండ వేడికి " ఎక్కువ అగును. తలనొప్పి కూడా తీవ్రంగా ఉండుట గమనించదగిన లక్షణం.

సెపియా : తల మీద ఎప్పటికీ తేమగా ఉండి జుట్టు అధికంగా రాలిపోవును. పొట్టు దువ్వినప్పుడు రాలును, ఈ మందు ఎక్కువగా "మహిళలో" వచ్చే జుట్టు రాలుట నివారణకు బాగా పనిచేయును.

ఫాస్పరస్ : జుట్టు రాలుట సమస్య అధికంగా ఉండి దువ్వినప్పుడు రాలును, వెంట్రుకలు గుత్తులు, గుత్తులుగా రాలుట ఈ మందులోని ముఖ్య లక్షణం. తలలో "పేను కొరుకుడు " కు సైతం ఈ మందు ఉపయోగంగా పనిచేయును.

కాల్కేరియాకార్బ్ : జుట్టు రాలుట సమస్య ఉండి దువ్వినప్పుడు "పసుపురంగు" లో ఉండి పొడి పొడిగా రాలును. తలకు రెండువైపుల జుట్టు రాలును. తలకు చెమటలు ఎక్కువగా పట్టును. ఈ మందు "ఊబ శరీరతత్వం " గల వారికి తప్పక ఆలోచించదగినది.

ఇవేకాకుండా సల్ఫర్, సోరీనం, లైకోపోడియం, కాంథారిస్, కాలీమోర్, కాలీసల్ఫ్, కాల్కేరియా ఫాస్ మందులను లక్షణ సముదాయంను అనుసరించి వాడితే సత్ఫలితాలు ఉంటాయి. జుట్టు రాలుట సమస్య తీవ్రత అధికంగా ఉన్నప్పుడు వైద్యుని సలహామేరకే మందులు వాడాలి.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646
Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

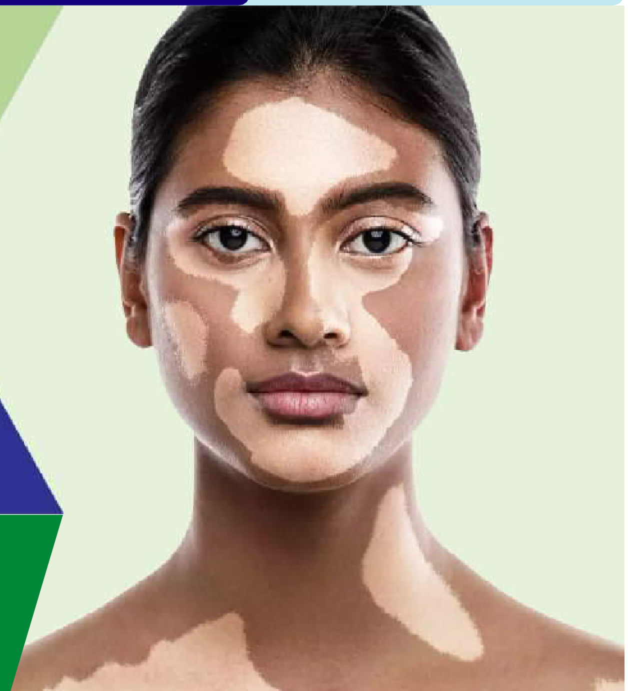
తిన్నాక వ్యాయామం చేయవచ్చా..

ఏమి తినకుండా పరగడుపున ఎక్సర్‌సైజ్ చేయడం చాల మంచిది. దీని వల్ల బరువు తేలికగా తగ్గగలరు. శరీరములో పేరుకుపోయిన అధిక కొవ్వు తగ్గుతుంది. కేవలం బరువు తగ్గడమే కాకుండా శరీరంలో రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరుగుతుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. కాలి కడుపుతో వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల శరీరం తేలికగా ఉండి ఎటువంటి భంగిమనైన చేయగలుగుతారు.

యోగ ఆసనాలు వేయడానికి చాలా అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఎక్సర్‌సైజ్ నుంచి మంచి ఫలితాలు రావాలంటే తినకుండ పరగడుపున వ్యాయామం చేయడమే అత్యంత శ్రేయస్కరం.

అందరితో కలసి సామరస్యంగా జీవించేలాగా చేసేదే ఉన్నత విద్య.. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్

బొల్లి మచ్చలు



శరీరంపైవచ్చే తెల్లమచ్చలనే బొల్లి అంటారు. దీనినే వైద్య పరిభాషలో 'ల్యూకోడెర్మా' అంటారు. ఈ సమస్య శరీరాన్ని బాధపెట్టవు కాని చూడటానికి తెలుపు రంగు మచ్చలు అగుపడి మానసికంగా బాధకు లోనౌతారు. తెలుపు రంగు మచ్చలు శరీరంపై అగుపడిన వెంటనే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి చికిత్స తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

కారణాలు :

- ఎండోక్రైన్ హార్మోన్ల లోపం వల్ల వంశపారం పర్యం, మెలనిన్ లోపం వల్ల మధుమేహం థైరాయిడ్ వంటి సమస్యలు న్నప్పుడు.
- అమీబియాసిస్, బద్దెపురుగు లు వంటి పరాన్నజీవుల వల్ల
- జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా లేక పోవడం.
- డిప్రెషన్, ఆందోళన వంటి భావోద్వేగల తీవ్రత వల్ల
- ఆటోఇమ్యునిటీ తగ్గటం వల్ల
- కల్తీ ఆహారం, వాతావరణ కాలుష్యం, దీర్ఘకాలికంగా యాంటీ బయాటిక్స్ మందులు వాడటం వంటి కారణాలచే తెల్ల మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశముంది.

జాగ్రత్తలు :

- హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడటానికి, మానసిక ఒత్తిడిని నివారించటానికి నిత్యం యోగా, ప్రాణాయామం చేయటం.
- విటమిన్స్ లోపం ఏర్పడకుండ తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు తీసుకోవాలి.
- తెల్లమచ్చలే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి.
- ఫాస్ట్‌ఫుడ్, ఎక్కువ రోజులు నిలువ ఉంచిన ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవటం మానాలి.
- మద్యం, స్మోకింగ్ అలవాట్లు, ఎక్కువగా టీ, కాఫీలు, తీసుకోవటం, సమయాపాలన లేకుండ ఆహారం తీసుకోవటం చెయ్యకూడదు.
- రోజుకు కనీసం 5 నుంచి 7 గంటల నిద్ర ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.

చికిత్స :

మానసిక శారీరక లక్షణాలను ఆహారం అలవాట్లను పరిగణలోకి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని కానిస్టుట్యూషినల్ పద్ధతిలో చికిత్స చేసిన బొల్లి సమస్య నివారణ జరుగును.

మందులు :

ఆర్సినిక్ సల్ఫ్‌ఫ్లేవస్ : తెల్లమచ్చలకు ఈ మందు చాలా బాగా పనిచేయును తెల్లమచ్చలు దురదగా ఉండుట, దదుర్లు రావటం, ఆయసం వంటి లక్షణాలున్నప్పుడు ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

కాలీకార్బ్ : చర్మవ్యాధులు ఊపిరి తిత్తుల సమస్య జీర్ణసంబంధ వ్యాధులు ఉండి తెల్లమచ్చలతో బాధ పడేవారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది. వీరు మానసిక స్థాయిలో ఆందోళనతో కుంగిపోయి ఉంటారు. వీరి సమస్యలన్ని తెల్లవారుజామున ఎక్కువ ఆగుట గమనించదగిన లక్షణం.

తొందరపాటుతనం, ఆవేశం, ఎన్నో అనర్థాలకు దారితీస్తాయి. - గౌతమబుద్ధుడు

కాల్కేరియా కార్బ్ : తెల్లమచ్చలు ఏప్రాంతములోనైన గుండ్రముగా ఏర్పడును. వీరికి జలుబు తేలికగా చేయును. తలకు చెమటలు ఎక్కువగా పడుతుంటాయి. పడుకుంటే తలగడ తడిసిపోతుంది. పొట్ట బొర్లించిన ముకుడులాగా ఉంటుంది. ఇలాంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది.

ఆర్సినికం ఆల్బ్: చర్మం పొడిబారి ఉంటుంది చర్మంపై అక్కడక్కడ తెల్లటి మచ్చలు ఉండి మానసిక స్థాయిలో ఎల్లప్పుడు చావు గురించి భయపడుతుంటారు. వ్యాధిని తరుచుగా ఆలోచిస్తూ మధనపడుతూ ఉంటారు. వీరు ప్రతి వస్తువును చాలా శుభ్రంగా ఉంచుతారు. ఇంట్లో ప్రతీది ఒక క్రమమైన పద్ధతిలో ఉండే విధంగా సర్దుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలుండి తెల్లమచ్చలతో బాధపడే వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

సెపియా: వీరు మానసిక స్థాయిలో ఆందోళనతో, చిరాకుతో ఉంటారు. వేడి సెగలు శరీరం నుంచి వస్తున్నట్లు గా అనిపిస్తుంది. ఏ పనిపై శ్రద్ధ పెట్టలేకపోవటం. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది.

సోరేలియాకార్: ఈ మందు మాతృద్రవాన్ని తెల్ల మచ్చలపైన ఉదయం, సాయంత్రం పూసి సూర్యరశ్మి తగిలే విధంగా ఉంచిన మంచి ఫలితం ఉండును.

సైలీషియా: వీరు భయస్తులు, సభలు సమావేశాలుకు వెళ్ళి మాట్లాడలేరు అరచేతులు, అరికాళ్లు చెమటతో తడిసిపోతాయి. వీరికి ఆత్మ విశ్వాసం తక్కువగా ఉండి అంతరమధనం చెందుతారు. ఇలాంటి లక్షణాలుండి బొల్లితో బాధపడేవారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

ఈ మందులేకాకుండా సల్ఫర్, హైడ్రోకోటైల్, నేట్రంమూర్, కాలిఫాస్, సిఫిలినమ్, మెర్క్సాల్, తూజ వంటి మందులను వాడుకొని తెల్లమచ్చల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646
Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

జ్యూస్‌తో హ్యాపీ

- నేడు యువత నుంచి వయసు పైబడిన వారు పోషక విలువల లోపంతో బాధపడుతున్నారు. పోషక విలువలు ఉన్న జ్యూస్‌ను తీసుకోవటం వల్ల ఆరోగ్యం ఆనందంగా ఉండవచ్చును.
- దానిమ్మ జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి తగ్గి బీపీ సమస్య తలెత్తకుండా ఉండును. ఇందులో విటమిన్ సీ అధికంగా ఉండుటచే చర్మ వ్యాధులు రాకుండా ఉండును.
- బీట్‌రూట్ జ్యూస్‌తో రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఇందులో సహజ సిద్ధంగా లభించే నైట్రేట్ ఉంటుంది. ఎలర్జీ సంబంధ వ్యాధులు రాకుండా ఉండును.
- క్యారెట్ జ్యూస్‌తో రక్తహీనత కంటి చూపు సమస్యలు రాకుండా ఉండును.
- ప్రకృతి మహా గొప్ప ఆరోగ్యప్రధాయిని పోషక విలువలున్న ఆహారాన్ని పండ్ల రసాలను ప్రసాదించింది. వాటిని గుర్తించి నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి తిరుగుండదు.

గుణగణాలు పుట్టుకతో రావు. అంచెలచెలుగా మనమే పెంపొందించుకోవాలి - స్వామి వివేకనంద

వినికిడి లోపానికి హోమియో

ఒకప్పుడు వినికిడి లోప సమస్య అనేది మనం వృద్ధులలో మాత్రమే చూసేవాళ్లం ఇప్పుడు మారిన జీవన శైలి విధానం వల్ల చెవి సమస్య వయసుతో నిమిత్తం లేకుండ పోయింది. పెద్ద పెద్ద శబ్దాలను అదే పనిగా ఎక్కువ సేపు వినడం వల్ల వినికిడి సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. మన చెవులు 50 నుండి 70 డెసిబల్స్ ఉన్న శబ్దాలను ఎటువంటి హాని లేకుండ వినగలుగుతాయి. 90 నుండి 120 డెసిబల్స్ ఉన్న శబ్దాలు చెవులకు హాని చేయగలవు.

మన చెవిలో 3 ప్రధాన ప్రాంతాలుంటాయి

1. బాహ్యచెవి 2, మధ్యచెవి 3, అంతర్ చెవి.

వినికిడి లోపం అనేది అంతర్ చెవి కాక్లియార్ నిర్మాణం దెబ్బ తినడం వలన ఏర్పడుతుంది.

చెవి వినికిడి లోపం ఎవరిలో ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ?

- అధిక రద్దీగా ఉండే చౌరస్తా, బస్టాండ్ వంటి ప్రాంతాలలో శబ్దాలు 90 నుండి 100 మధ్య ఉంటాయి ఇలాంటి ప్రదేశములో 6నుండి 8గంటలు ఉండడం వల్ల చెవులకు హాని కలుగును.
- అధిక శబ్దం వచ్చే లౌడ్ స్పీకర్స్, వివాహాది ఊరేగింపులో వాడే డిజే సౌండ్స్ వంటి దగ్గర 30 ని॥ నుంచి 40ని॥ ఉన్న కూడా వినికిడి సమస్య ఉత్పన్నమగును. ఇటువంటి శబ్దాలు 150 డెసిబల్స్ పైన ఉంటాయి కావున చెవి వినికిడిలోపానికి దారి తీస్తున్నాయి.
- ఇండస్ట్రియల్‌లో అధిక శబ్దాల ఉత్పత్తి చేసే యంత్రాల దగ్గర పని చేసే వారికి.
- హెడ్‌పోన్స్ ఉపయోగించి అధిక సౌండ్స్ పెట్టుకొని ఎక్కువ సేపు వినడం వల్ల.

జాగ్రత్తలు :

- అధిక రద్దీగా ఉండే చౌరస్తా, బస్టాండ్ వంటి ప్రాంతాలలో ఉన్నప్పుడు, ఇండస్ట్రియల్‌లో అధిక శబ్దాల యంత్రాల దగ్గర పని చేసే వారు చెవి ప్రొటక్టర్స్ వాడుకోవాలి.
- అధిక శబ్దం వచ్చే లౌడ్ స్పీకర్స్, వివాహాది ఉరేగింపులో వాడే డిజే వంటి దగ్గర ఎక్కువ సేపు ఉండ కూడదు.
- హెడ్‌ఫోన్స్ అధిక సౌండ్స్ పెట్టుకొని ఎక్కువ సేపు వినడం చేయకూడదు.
- అధిక శబ్దాల వల్ల చెవి వినికిడి శక్తి తగ్గి కొన్ని సందర్భాలల్లో తిరిగి మరల మామూలు స్థితికి వచ్చును అలా రానిచో వెంటనే డాక్టర్ గారిని సంప్రదించి సలహా తీసుకోవాలి.

మందులు:

ఎకోనైట్: అధిక శబ్దాల వల్ల చెవి నొప్పి అకస్మాత్తుగా మొదలైన ప్పుడు ఈ మందు బాగా పని చేయును. అలాగే ఇలాంటి సందర్భాలల్లో 'బెల్లడోన' ఔషదం కుడా ఆలోచించ దగినది.

మెర్క్యుసాల్: అధిక శబ్దాల వల్ల చెవిలో ఇన్‌ఫెక్షన్ మొదలై చెవి నుంచి చీము కారడం, రాత్రిపూట నొప్పి అధికంగా ఉన్నప్పుడు ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

చిన్న తప్పులైనా సరిదిద్దుకోకుండా వదిలేస్తే పెద్ద ఇబ్బందులు తెచ్చిపెడతాయి - స్వామి వివేకానంద

బెల్లడోన: అధిక శబ్దాలు వినడం వలన పిల్లలు రాత్రి పూట నిద్రనుండి లేచి ఏడుస్తున్నప్పుడు ఈ మందు వాడుకొని చెవి నొప్పిని తగ్గించ వచ్చును.

సైలీషియా: అధిక శబ్దాలకు లోను కావడం వల్ల మధ్య చెవి దెబ్బ తిని మాస్టాయిడ్ ఎముక నందు పుండు ఏర్పడి చీము కారుతూ ఉంటుంది. ఈ సమస్య దీర్ఘ కాలికంగా ఉండటం వల్ల చెవి వినికిడి శక్తి తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సందర్భంలో ఈ మందును వాడుకొని చెవిలో ఏర్పడిన ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను తగ్గించ వచ్చును. అలాగే చెవి వినికిడి లోపం రాకుండ ఈ మందు ఉపయోగ పడును.

కాలి అయోడ: అధిక శబ్దాల వల్ల చెవిలో 'బజ్' మనే శబ్దం వస్తున్నప్పుడు ఈ మందు వాడుకోవాలి.

ముల్లెన్ ఆయిల్: అధిక శబ్దాల వల్ల వచ్చే చెవి సమస్యలకు ఈ మందు బాగా ఉపయోగ పడును. ఈ మందును చెవిలో ఉదయం 3 నుండి 4 చుక్కలు, సాయంత్రం 3 నుండి 4 చుక్కలు వేసి దూది పెట్టటం వల్ల చెవి బాధలు తగ్గును.

ఈ మందులే కాకుండ కాలిమోర్, కాల్కేరియా కార్బ్ , పల్సటిల్లా, గ్రాఫైటీస్, సల్ఫర్ అనే మందులు కూడా లక్షణ సముదాయమును బట్టి ఇవ్వడం వల్ల అధిక శబ్దాలతో వచ్చే చెవి సమస్యలను నివారించ వచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646
Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

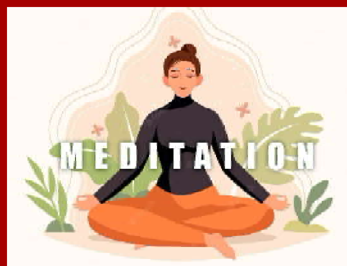
లోపాలను గుర్తుచేసే విటమిన్లు

- శరీరమంత నీరసంగా ఉండటం, అరచేతుల్లో, పాదాలు తిమ్మిర్లు రావడం, పాదాల్లో పోట్లు రావడం విటమిన్ బీ-6 లోపం వల్ల జరుగుతుంది.
- రక్తహీనత ఏర్పడటం, అయోమయంగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు బీ - 12 లోపం వల్ల ఏర్పడును.
- చర్మం పాలిపోవడం, మాటలు తడబడటం విటమిన్ బీ - 9 తగ్గటం వల్ల ఏర్పడును.
- కండరాలు పట్టేయడం, గుండెలయ తప్పి కొట్టుకోవడం తేలికంగా భావోద్వేగాలకు లోనుకావడం వంటి లక్షణాలు మెగ్నీషియం తగ్గిపోవడం వల్ల కలుగుతాయి.
- కండరాల, నరాల బలహీనత, అలసట, మలబద్ధకం వంటి లక్షణాలు పొటాషియం లోపంతో ఏర్పడును
- ఎముకల బలహీనతగా ఉండటం, దెబ్బలు తగిలినప్పుడు ఎముకలు తేలికగా విరిగిపోవడం వంటివి కాల్షియంలోపం వల్ల జరుగును.
- లక్షణాలకు అనుగుణంగా పోషక పదార్థాలు, విటమిన్స్‌తో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల విటమిన్స్ లోపం పూరించబడి ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చును.

తెలుసుకుందాం

- ప్రసవం తర్వాత పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని రక్షించేందుకు తల్లులు తీసుకునే ఆహారం పిల్లలపై ఎటువంటి దుష్ఫలితాలను ఇవ్వకుండా చూసుకోవాలి.
- ప్రసవం అనంతరం బ్రెస్ట్‌ఫీడింగ్ అనేది అతి ముఖ్యమైనది. బేబికి ఎక్కువ శాతం పోషక ఆహారం తల్లిపాల ద్వారానే సమకూరుతుంది.
- కొన్ని సందర్భాల్లో బ్రెస్ట్‌ఫీడింగ్‌కు బదులుగా బాటిల్‌ఫీడింగ్ ఇస్తుంటారు. దీని వల్ల పిల్లలకు గ్యాస్ట్రబుల్ సమస్య ఉత్పన్నమగుతుంది.
- బాటిల్‌ఫీడింగ్‌కు వివిధ రకాల ఫీడింగ్ బాటిల్స్‌ను ఉపయోగించటం ద్వారా పెదవులు, దంతాలు, నోటి అమరికల్లో కొన్ని మార్పులు చోటు చేసుకొనే అవకాశం ఉంటుంది. బాటిల్‌ఫీడింగ్ కంటే బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ మేలు.

యోగా...ముద్రలు...ధ్యానం..ఆరోగ్యం



ధ్యానముతో కలిగే ప్రయోజనాలు

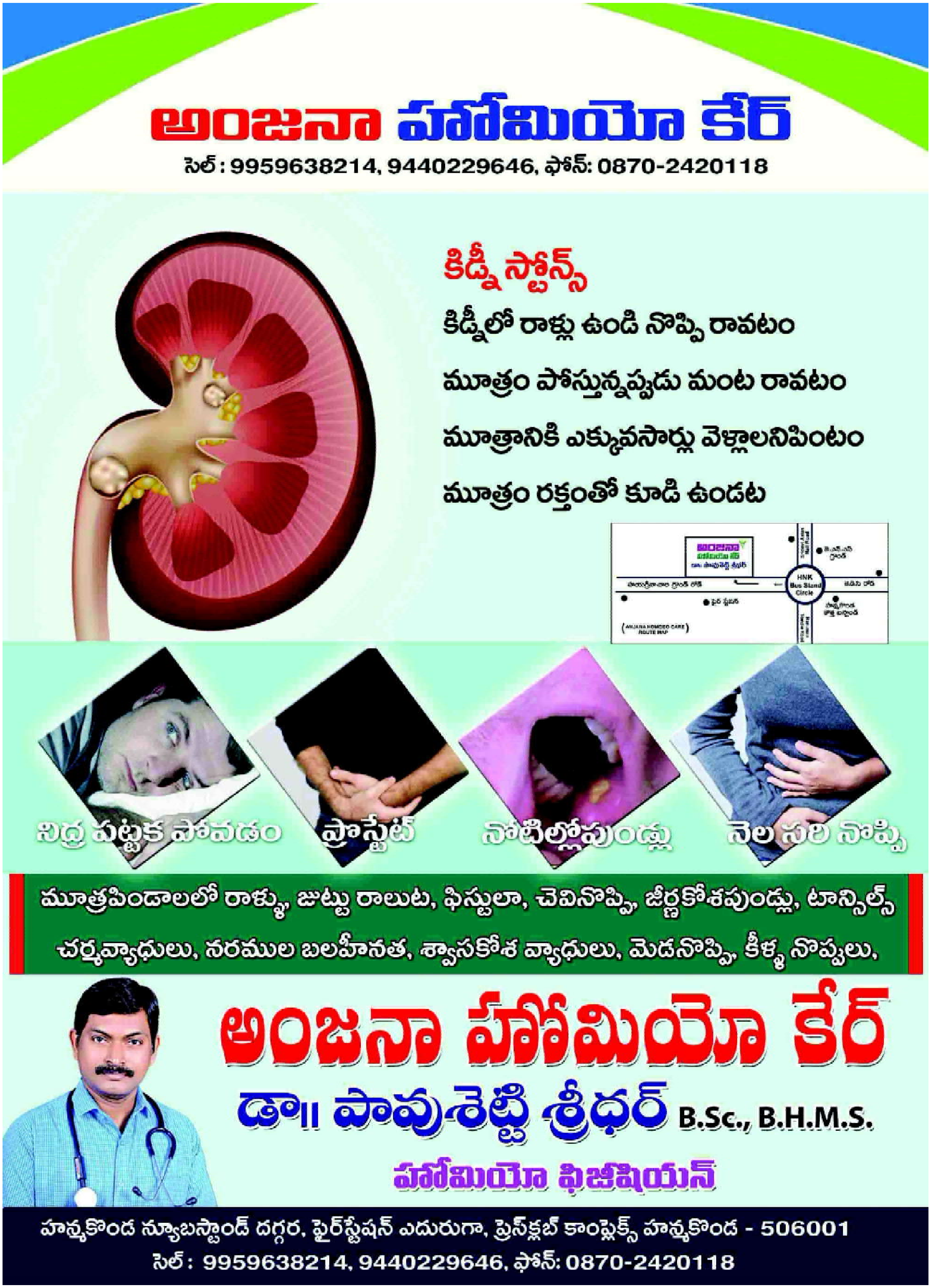
ఏదైనా స్థిర ఆసనము, సుఖాసనము లేదా సిద్ధాసనములో కూర్చొని 'జ్ఞాన ముద్ర' (బోటనవెలు కొన భాగము చూపుడు వేలు కోనభాగమును కలిపిన జ్ఞానముద్ర) లేదా యోగ ముద్ర బుద్ధుడి వలె ఎడమ అరచేయి కిందగా కుడి అరచేయిని రెండు అరచేతులు ఒక దానిపైన ఒకటి, పొట్ట కింది భాగములో ఆకాశమును చూస్తున్నట్లుగా ఉంచి, వెన్నెముక నిటారుగా, తలను చక్కగా, కండ్లను మూసి వుంచి ఉచ్ఛ్వాస, నిచ్ఛ్వాసలను గమనిస్తు, మధ్య మధ్య ఏవైన ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పడు నిరోదిస్తూ తిరిగి శ్వాస పైకి ధ్యాసను మరల్చి ధ్యానము చేస్తు వుండాలి. "చిత్త వృత్తం నిరోదం - ధ్యానం".

ప్రస్తుతము మానవుని జీవితం ఉరుకులు, పరుగులు, ఎన్నో సమస్యలు, ఒత్తిళ్ళకు లోనవుతు ఎన్నో శారీరక మానసిక రోగాలకు దగ్గర అవుతున్నాడు.

"ధ్యానము" ప్రతిరోజు ఉదయము, సాయంత్రము కనీసము 30 నుంచి 45 నిముషాలు ఎదైన ఒక పద్ధతిని ఎంచుకొని ధ్యానము సాధన చేయుట వల్ల కలుగులాభాలు అనేకంగా ఉంటాయి. నిత్య ధ్యాన సాధన వల్ల శారీరక, మానసిక సమస్యలు దూరము అగును. వివిధ సమస్యల నుంచి విముక్తి లభించును. ధ్యానము చేయుటకు ఏసమయమైన, ఏప్రదేశం అయిన ఎంచుకోవచ్చును. కానీ, ధ్యానానికి ముందు చిరు ఆకలి, అలసట, పెద్ద శబ్ధాలు రాకుండా, ఎరుకతో కూడినది (నిద్రలోకి జారకుండా) జాగ్రత్తలు తీసుకోని చేస్తే చాలా ప్రయోజనాలు కలుగును. ఎక్కువ సమయము, దీర్ఘకాలికంగా చేస్తే సమాధి స్థితి వస్తుంది.

- శారీరకముగా మానసికముగా ఎంతో ఉపశమనము పొందవచ్చును.
- మానసిక ఒత్తిడిని జయించి సమస్యల సాధనవైపునకు మార్గం లభించును.
- అంతర్గత శక్తి, సామర్థ్యాలు పెంచుకోవచ్చును.
- భావోద్వేగలు, ఒత్తిడిని తొలగించుకోని ఆత్మవిశ్వాసమును పెంపొందిచుకోవచ్చును.
- ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, సంకల్పసిద్ధి, ఆత్మసైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసము పెంపొందించుకోవచ్చు.
- నాడీ మండలము శుద్ధి జరుగును.
- అందోళన, భయం ఆవేదన, అజ్ఞానము, కోపం తగ్గును.
- బీపీ, షుగర్, మైగ్రేన్ తలనొప్పి గుండెజబ్బులు రాకుండా నివారించును.

ఉల్లోజు రమేష్
M.A(Eng)., M.Sc(Bot)., M.LI.Sc., M.Ed., M.C.J.
సెల్ : 9440338424


అంజనా హోమియో కేర్
సెల్ : 9959638214, 9440229646, ఫోన్: 0870-2420118
కిడ్నీ స్టోన్స్
కిడ్నీలో రాళ్లు ఉండి నొప్పి రావటం
మూత్రం పోస్తున్నప్పుడు మంట రావటం
మూత్రానికి ఎక్కువసార్లు వెళ్లాలనిపింటం
మూత్రం రక్తంతో కూడి ఉండట
HNK Bus Stand Circle
ANJANA HOMOEO CARE ROUTE MAP
నిద్ర పట్టక పోవడం
ప్రొస్టేట్
నోటిల్లోపుండ్లు
నెల సరి నొప్పి
మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, జుట్టు రాలుట, ఫిస్టులా, చెవినొప్పి, జీర్ణకోశపుండ్లు, టాన్సిల్స్
చర్మవ్యాధులు, నరముల బలహీనత, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, మెడనొప్పి, కీళ్ళ నొప్పులు,
అంజనా హోమియో కేర్
డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ B.Sc., B.H.M.S.
హోమియో ఫిజీషియన్
హన్మకొండ న్యూబస్టాండ్ దగ్గర, ఫైర్‌స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్‌క్లబ్ కాంప్లెక్స్ హన్మకొండ - 506001
సెల్ : 9959638214, 9440229646, ఫోన్: 0870-2420118

హై బీపీని గుర్తించండి ఇలా..

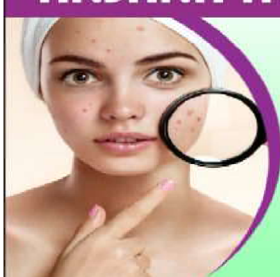
- తరుచుగా తలనొప్పిగా అనిపించుట.
- తల తిరుగుతున్నట్టుగా ఉండుట.
- తేలికపాటి విషయాలకే కోపం రావటం.
- నీరసంతో ఏ పని మీద శ్రద్ధ ఉండక పోవటం.
- రాత్రి వేళల్లో సరిగా నిద్రపట్టకపోవటం.
- హైబీపీని గుర్తించటానికి సంవత్సరంలో రెండు సార్లు అయినా రెగ్యులర్ చెకప్ చేపించుకోవాలి.
- బీపీ ఉన్నట్టుగా అనిపిస్తున్నప్పుడు ఒక వారం రోజులు బీపీని వైద్యుడి సమక్షంలో చూపించుకోని బీపీ ఉన్నది లేనిది నిర్ధారణ చేసుకోవాలి.
- కుటుంబ సభ్యులల్లో ఎవరికైనా హైబీపీ, పక్షవాతం, హార్ట్‌టాక్, ఒబేసిటీ, డయాబెటీస్, లాంటివి ఉంటే ఆ వ్యక్తులు సంవత్సరంలో 2 నుంచి 3 సార్లు బీపీని చెకప్‌లు చేయించుకోవాలి.

Voice of eminent persons about Homoeopaty

Homoeopathy, unaided by the state, has wonderful progress to its credit. its cheapnes, its simplicity is remarkable, The cures it has affected are no less remarkable. I have no doubt; therefore, that it deserves state patronage as any other system of medicine.

Shri jaiprakash Narayan
Indian Socialist Statesman

ANJANA HOMOEO CARE



మొటిమలు
ముఖంపై మచ్చలు ఏర్పడుట
మొటిమలు పుండులాగా మారడం
మొటిమలు నొప్పి పెట్టి బాధించుట
Dr. Sreedhar's
అంజనా హోమియో కేర్
Cell: 9959638214, Ph: 0870-2420118
హన్మకొండ బస్టాండ్ దగ్గర, ఫైర్ స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్‌క్లబ్ కాంప్లెక్స్, హన్మకొండ.

ఆధునిక జీవనంలో ఆరోగ్య మార్గదర్శి
ఆరోగ్యదర్శిని ని
చదవండి.. చదివించండి..
ఆనందంతో కూడిన ఆరోగ్య జీవనానికి ఉపయోగపడే మరిన్ని సూచనల్ని వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం..
మీ సలహాలను, సూచనలను
సెల్: 9440229646 కు
ఎస్.ఎం.ఎస్ ద్వారా పంపగలరు.

విజయం సాధించాలంటే చేసే పనిని ప్రేమించాలి - మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య

జోక్స్ కార్నర్

ఆనందంతో ఆరోగ్యం

♦ **రాజు** : ఇంటికెళ్లేందుకు బస్సు ఎక్కకుండా దాని వెనకాల పరిగెట్టి ఐదు రూపాయలు ఆదా చేశా....
సోము : అరే! అదే ఆటో వెనుక పరిగెత్తి ఉంటే 25 రూపాయలు ఆదా చేసే వాడివి కదా!

♦ **రాము** : వ్యాసం రాశానని టీచర్ నన్ను కొట్టారు నాన్నా!
తండ్రి : ఏం వ్యాసం రాశావసలు?
రాము : 'కోపం వల్ల కలిగే అనార్థాలు' పై రాయమంటే ఆవిడ గురించే రాశా మరి!

♦ **రచయిత** : నేను పుస్తకం రాస్తుంటే మావాడొచ్చి పెన్ను మింగేశాడు...
వెంగళప్ప : దానికంత కంగారు పడతవేం? కొత్త పెన్ను కొని రాయి.

♦ **భర్త** : పుట్టిన రోజని మూడు చీరలు కొన్నావెందుకు?
భార్య : ఒకటి మీ పుట్టిన రోజుకి, ఒకటి అమ్మాయి పుట్టిన రోజుకి, ఒకటి నా పుట్టిన రోజుకి!

♦ **టీచర్** : ఒక్క స్వెటర్ అల్లాలంటే మూడు గొర్రెలు కావాలి తెలుసా?
రవి : అవునా టీచర్! గొర్రెలు స్వెటర్లు అల్లుతాయని నాకిప్పటి వరకు తెలీయదు.

♦ **టీచర్** : రఘూ! 'ఏ పుట్టలో ఏ పాముందో' అనే దానికి ఉదాహరణ చెప్పు...
రఘు : 'పరీక్షలో వచ్చే ప్రశ్నలన్నీ ఏ పుస్తకంలో ఉన్నాయో' టీచర్!

♦ **వెంగళప్ప** : నెల క్రితం జలుబు చేసిందని మీదగ్గర కొచ్చాను గుర్తొచ్చిందా?
డాక్టర్ : గుర్తుంది. ఇప్పుడేమిటి మీ సమస్య?
వెంగళప్ప : అదే అప్పుడు తడికి దూరంగా ఉండమన్నారు కదా మళ్లీ స్నానం ఎప్పటి నుంచి చెయ్యొచ్చోనని!

♦ **బాలు** : మీ కొత్త కారు పేరేంట్రా ?
గోపి : ఎమోరా... గుర్తుకు రావట్లేదు. కాని టీ తో స్టార్టు అవుతుంది.
బాలు : అబ్బే బలే బాగుందే... మా కారు అయితే పెట్రోలుతోనే స్టార్టవుతుంది.

♦ **వెజిటర్** : ఆ స్కెలిటన్ ఎవరిది ?
గైడ్ : టిప్పు సుల్తానిది.
విజిటర్ : మరీ ఈ పక్కన స్కెలిటన్ ఎవరిది
గైడ్ : టిప్పు సుల్తాన్ చిన్నప్పటిది
విజిటర్ : అ........

♦ **సెన్సారాఫీసర్ బిత్తరపోయేదెప్పుడూ ?**
కథా పరముగా హీరోయిన్ నూలు పోగుకూడ కొనుక్కో లేని కటిక దరిద్రురాలు. దానికి మమ్మల్ని చేయమందురు అని నిర్మాత భుకాయించినప్పుడు.

♦ లాయరు గారు "మా ఆవిడ గారు ఆరు నెలల నుంచి నాతో మాట్లాడటం లేదు" విడాకులు ఇచ్చేద్దామనుకుంటున్నా" "భలే వాడివయ్యా ఎంతో అదృష్టం చేసుకుంటేనే గాని అలాంటి భార్య దొరకదు మరొకసారి ఆలోచించు".

♦ "ఒరేయ్ మా అబ్బాయి ఉత్తరం వ్రాస్తే డిక్షనరీ కోసం వెళ్ళవలసి వస్తుంది" సర్లే మా అబ్బాయి ఉత్తరం వ్రాస్తే బ్యాంకుకు పరుగెత్తాల్సి వస్తుంది.

వాట్సప్‌లో
ఆరోగ్యదర్శిని
పొందడం ఎలా..?
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రికను వాట్సప్ ద్వారా పొందడానికి మీ ఫోన్ నెంబరును 9959638214 అనే సెల్ నెంబరుకు మెసేజ్ లేదా వాట్సప్ చేస్తే మీకు ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక పీడీఎఫ్ రూపంలో ప్రతీ సంచిక పంపబడును.

ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది "అధిక రుతుస్రావం"తో బాధించ బడుతున్నారు. దీనినే వైద్య పరిభాషలో మెనోరేజియా అంటారు. అధిక రుతుస్రావం వలన రక్త హీనత, నిస్త్రాణ, సంతాన లేమి వంటి పలు సమస్యలు ఉత్పన్నమగును. సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండ వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి సలహా తీసుకోవాలి.

కారణాలు :

మానసిక ఒత్తిడి, గర్భకోశంలో ఫైబ్రాయిడ్స్ ఏర్పడుట వలన, జన్యులోపాలు, ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజిస్టిరాన్ హార్మోనుల అసమతుల్యత.

లక్షణాలు :

- రుతు స్రావాలు ముందుగానే రావడం, ఎక్కువ రోజులు కావడం. బహిస్టు సమయంలో రక్తస్రావం ఎక్కువ ఉండి బాదించడం.
- గర్భాశయంలో ఫైబ్రాయిడ్స్ పెద్దగా ఉన్నప్పుడు బహిస్టు సమయంలో కాకుండా మద్య మద్యలో రక్తస్రావం ఎక్కువ కావడం.
- కొన్ని సంధర్భాలలో రక్తస్రావం ఎక్కువ కావడం వలన గర్భం ధరించినా గర్భస్రావం జరిగిపోవటం జరుగును.
- పొత్తి కడుపులో నొప్పి తీవ్రంగా ఉండును. పిరియడ్స్ సక్రమంగా రాకపోవటం జరుగును.
- బరువు పెరుగుట, మానసికంగా చికాకుగా ఉండటం.

జాగ్రత్తలు :

- హార్మోణుల సమతుల్యతను కాపాడటానికి మంచి ఆహారమును అనగా తాజా కూరగాయలు, పండ్లు మొలకెత్తిన విత్తనాలు, ఆకుకూరలు వంటివి నిత్యం తీసుకోవాలి
- ఒత్తిడి లేని మంచి జీవన విధానమును కొనసాగించుటకు ప్రయత్నించాలి. ముఖ్యంగా మనసిక ఒత్తిడిని తగ్గించటానికి యోగ, మెడిటేషన్ , వ్యాయామం నిత్యం చేయాలి.
- బరువున్న వారు క్యాలరీలు తగ్గించుకునేటువంటి వ్యాయామాలు నిత్యం చేయాలి.
- అధిక ప్రోటీన్ ఉండే ఆహారమును తీసుకోవాలి. రక్తస్రావం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండ వైద్యులను సంప్రదించి సలహా తీసుకోవాలి.

చికిత్స :

హోమియో వైద్యంలో "అధిక రుతుస్రావం"కి మంచి చికిత్స కలదు. వ్యక్తి శరీరతత్వం ,మానసిక లక్షణాలు వ్యక్తి అలవాట్లు మరియు ఆలోచన విధానమును ఆధారం చేసుకొని మందులను ఎంచుకొని చికిత్స చేసిన "హార్మోనులు" సమతుల్యంగా పని చేసి "అధిక రుతుస్రావం" సమస్య నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు :

క్రోకస్: రుతుస్రావం నెల పొడువున ఉండేవారికి ఈ మందు ఆలోచించ దగినది. శరీరక బాధలు, మానసిక బాధలు ఒకటి మార్చి ఒకటి వస్తూ ఉంటాయి.

సెబైనా: రుతుస్రావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వెన్ను నుండి పొత్తి కడుపులోకి నొప్పి వ్యాపించును. స్రావాలు నీరులాగా పలుచగా ఉండును. నల్లటి కండలు కూడా పడుతుంటాయి ఇటుంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పని సరిగా ఆలోచించ దగినది.

కాల్కేరియా కార్బ్: రుతుస్రావాలు ముందు వచ్చి ఎక్కువ రోజుల పాటు అవుతుంటాయి. వీరికి తెలుపు ఎక్కువగా అవుతుంటుంది. ఉబకాయంతో ఉండి తలకు చెమటలు ఎక్కువగా పడుతుంటాయి. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజన కారి.

చైనా: రుతుస్రావాలు ఎక్కువగా ఉండి నిస్త్రాణ ఎక్కువగా ఉన్న వారికి ఈ మందు బాగా పని చేయును.

ఈ మందులే కాకుండా బెల్లడోనా, ఫాస్పరస్, నక్స్‌వామికా, ఇపికాక్ వంటి మందులను లక్షణాలాదారంగా వాడుకొని అదిక రుతుస్రావం సమస్య నుండి బయట పడవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646
Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

వెజిటెబుల్ సూప్‌తో ఒబెసిటికి చెక్

- ప్రతిరోజు స్నాక్స్ బదులుగా కూరగాయల సూప్‌ను రోజు రెండు సార్లు తీసుకుంటే అధిక బరువు తగ్గును.
- వెజిటెబుల్ సూప్ బరువు తగ్గించటమే కాకుండా శరీరానికి అవసరమైన పోషక విలువలు అందించును.
- అజీర్ణ సమస్యను తగ్గించును.
- అలసట నీరసము రాకుండా ఉండును.
- వెజిటెబుల్ సూప్‌లో ఆయిల్ వేయకుండా తీసుకున్నట్లయితే చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని పొందుతూ అధిక బరువు సమస్యను అధిగమించవచ్చును.

అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం

మత్స్యేందనాథ యోగి ఈ ఆసనంలో కూర్చుని తపస్సు చేసుకునే వారు గనుక దీనికి ఆ పేరు వచ్చింది.

కింద కూర్చుని రెండు కాళ్లూ ముందుకు చాపాలి. కుడి కాలిని వెనక్కి మడచి ఉంచి ఎడమ పాదాన్ని కుడి మోకాలి వద్ద ఉంచాలి. ఈ స్థితిని శరీరానికి ఆధారంగా ఎడమ చేతి వేళ్లను నేలమీద ఉంచి కుడి అరచేయితో ఎడమ మోకాలిని పట్టుకోవాలి. క్రమంగా మోకాలి మీద ఉన్న కుడి అరచేయిని ముందుకు సాచి మోకాలు అవతలి నుంచి నేల మీద ఆని ఉన్న ఎడమ పాదాన్ని పట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత ఇదే రీతిలో ఎడమ వైపు కూడా చేయాలి.

ప్రతి ఆసనం చివర అర నిమిషం పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మరువకూడదు.

ఉపయోగాలు:

- మెడనొప్పి, నడుము నొప్పి తగ్గుతుంది.
- తలనొప్పి, మైగ్రేన్ నివారణకు ఈ ఆసనం ఉపయోగపడుతుంది.
- జిగట విరోచనాలు ద్వారా వచ్చే కడుపు నొప్పి నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది.
- మహిళల్లో పిరియడ్స్ సక్రమంగా రావడానికి ఈ ఆసనం మేలు చేస్తుంది.
- మధుమేహంతో బాధపడేవారికి ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల వ్యాధితీవ్రత తగ్గుతుంది.
- అజీర్ణముతో బాధపడేవారు ఈ ఆసనం నిత్యం చేయడ వల్ల జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది.

పెరుమాండ్ల వెంకట్
ఎల్ఎల్బీ, ఎన్ఐఎస్,
ఎంఎల్ఐసీ, ఎంసీజే (పీహెచ్డీ)

ద్వేశాన్ని దూరం చేయగలిగేది ప్రేమే తప్ప ద్వేషం కాదు.- గౌతమ బుద్ధుడు

ఐశ్వర్య దర్శిని

అనుభవాలే - ఆర్థిక విజయాలకు సోపానాలు

సంపాదన, వ్యయం, పొదుపు, మదుపు, ఇవన్నీ ప్రతీ వ్యక్తి జీవితంలో భాగమే పర్సనల్ ఫైనాన్స్‌కు సంబంధించి సుదీర్ఘ ప్రయాణంలో ఎన్నో అనుభవాలు ఎదురవుతుంటాయి. వీటిల్లో కొన్ని అనుభవాలు ఎన్నో పాఠాలు, గుణపాఠాలు, నేర్పిస్తాయి. వీటిల్లో కొన్ని విలువైన పాఠాలుంటాయి. 'అవసరం అన్నీ నేర్పిస్తుంది' అనేది నానుడి. జేబులో రూపాయి కూడా లేని సందర్భం ఒక్కసారైన తటస్థ పడుతుంది. ఖాళీ జేబే కాదు, జీరో బ్యాంకు బ్యాలెన్స్ అనుభవమే. ఇలాంటి సందర్భాలు మన అనే వ్యక్తులను గుర్తించేందుకు దోహదపడతాయి. రూపాయికి కటకటగా ఉన్న సందర్భంలో దీన సహాయం చేయడానికి ఒక్కరూ ముందుకురాని సమయంలో, అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి పడిన మానసిక వేదనే ఆ తర్వాత కాలంలో విజయానికి సోపానంగా మారుతుంది. అవసరంలో ఆదుకునే వారు కానరాక, సంపాదనకు పడ్డ ఇబ్బందులు అవమానాలే ఆర్థిక స్వావలంభణ సాధించుటకు, లక్ష్యాన్ని సాకారం చేయడానికి బాటలు వేస్తాయి. కసి పెరిగి కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం స్వీయ అనుభావలోకి వస్తుంది. తపన పెరిగి సంపాదన దిశను మారుస్తుంది. దశ మొదలవుతుంది. తనేంటో నిరూపించుకోవాలన్న ద్యాసతో రేయింబవళ్ళు ఆలోచనలకు పదునుపెట్టి. ఆచరణలో సాధన సంపత్తిని మెరుగుపర్చుకోవడం నిత్య నూతమైన ఆవిష్కరణలకు నాంది పలుకుతూ విజయం వైపు విడిచిన బాణం వలె దూసుకుపోతూ దృఢ సంకల్పంతో దైర్య సాహసాలను ప్రదర్శిస్తూ విజయ శిఖరాలను ముద్దాడుతూ సంపదను సృష్టించి అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించిన వారెందరో మనకు తారసపడుతారు. అందుకే ఆర్థిక ప్రయాణం అన్నది లాభాల రాబడులు, × రేసింగ్ మాదిరిగా ఉండకుండా ఇటుక ఇటుక పేర్చి ఇల్లు కట్టిన చందంగా ఉండాలి. ఏదేని రంగంలో పని తీరు గొప్పగా ఉండాలంటే అందుకు ఏదైన మార్గదర్శనం అవసరం. విద్యార్థికి టీచర్ మాదిరిగా సంపద సృష్టికి ఓ మార్గదర్శకుడు ఎంతో అవసరం. కొంత మంది తమ జీవితంలో ఎంతో మంది మార్గదర్శకుల సాయం పొందుతుంటారు. దానికి మనం మినహాయింపు కాకూడదు. వారి అనుభవాలే మనకు మార్గదర్శనం వారి సూచనలే మనకు దశ దిశను నిర్ధారిస్తాయి. విజయు సోపానాలు అధిరోహించుటకు అత్యుత్తమ వ్యక్తిగా తీర్చి దిద్దుతాయి.

- కె.ప్రభాకర్ రావు
సీనియర్ ఆర్థిక సలహాదారుడు
సెల్ : 9885261726

ఒక మంచి తల్లి వంద మంది ఉపాధ్యాయులతో సమానం - రామక్రిష్ణ పరమహంస

సంక్షిప్త సమాచారం

వైభవంగా.. గణేష్ నిమజ్జనం

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో గణేష్ నిమజ్జనోత్సవం వైభవంగా జరిగింది. ప్రభుత్వం చేపట్టిన ముందస్తు ఏర్పాట్లతో హైదరాబాద్‌లో శోభాయాత్ర కన్నుల పండువగా కొనసాగింది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకమైన ఖైరతాబాద్‌లో బడా గణేష్ నిమజ్జన ప్రక్రియలో భక్తులు భక్తిపారవశ్యంలో మునిగిపోయారు. ఎన్టీఆర్ మార్గ్‌లో బాహుబలి క్రేన్ పాయింట్ వద్ద నిమజ్జనోత్సవం చేపట్టారు. లక్షలాదిగా తరలివచ్చిన భక్తులు జయజయ ధ్వానాల మధ్యన మహాగణపతితో తమ గణపతులకు వీడ్కోలు పలికారు. నిజ్జనానికి ముందు మహాగణపతికి తెలంగాణ సిఎం రేవంత్‌రెడ్డి హారతి ఇచ్చారు. సి.ఎం. పూజలు నిర్వహించారు. నిమజ్జనానికి 134 స్టాటిక్, 259 మొబైల్ క్రేన్‌లను జీహెచ్ఎంసీ సిద్ధం చేసి నిమజ్జనం నిర్వహించారు. హుస్సేన్ సాగర్‌కు భక్తుల సౌకర్యార్థం 600 ఆర్టీసీ బస్సులను అధికారులు ఏర్పాటు చేశారు. శోభాయాత్ర మార్గాల్లో దాదాపు 35 లక్షల మంచినీటి పాకెట్లు భక్తులకు అందించారు. 30 వేల మంది పోలీసులతో బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. అశ్వదం, జాగిలాలతో గస్తీ నిర్వహించి ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరుగకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. నిమజ్జన కేంద్రాల వద్ద బోట్లు, 300 మంది గజ ఈతగాళ్ళు విధులు నిర్వర్తించారు. అర్ధరాత్రి వరకు భక్తుల రాకపోకలకు మెట్రోరైళ్ళు నడిపారు.

కష్టాలు అనుభవించాక వచ్చే విజయాలు ఎంతో తృప్తినిస్తాయి - అబ్దుల్ కలాం

యూపీఎస్సీ అభ్యర్థుల కోసం

'ప్రతిభా సేతు'

మన్ కీ బాత్‌లో ప్రధాని మోదీ

యూపీఎస్సీ సివిల్ సర్వీసు పరీక్షల్లో రాసే అభ్యర్థుల కోసం ప్రత్యేకంగా ప్రతిభాసేతు పోర్టల్‌ను ఏర్పాటు చేసినట్లు ప్రధాని నరేంద్రమోదీ అన్నారు. మన్ కీ బాత్ 125 కార్యక్రమంలో మోదీ మాట్లాడుతూ ఈ పోర్టల్ ద్వారా యూపీఎస్సీ అభ్యర్థులకు అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నట్లు తెలిపారు. దేశంలోని కఠినమైన పరీక్షల్లో సివిల్ సర్వీసెస్ ఒకటని, ప్రతీ ఏడాది ఎంతో మంది అభ్యర్థులు రాస్తుంటారని చెప్పారు. డబ్బు ఉను, ఖర్చుచేసి నిజాయితీగా కష్టపడుతున్న అభ్యర్థులు ఒక్కోసారి స్వల్ప తేడాతో సివిల్స్ తుది జాబితాలో ఎంపిక కాలేకపోతున్నారని అన్నారు. ఇలాంటి వారి కోసమే ప్రతిభాసేతు పోర్టల్‌ను ప్రవేశ పెట్టినట్లు చెప్పారు. ఎంపిక కాలేని అభ్యర్థుల వివరాలు ఈ పోర్టల్‌లో ఉంచనున్నట్లు వివరించారు. ఈ వివరాలు ప్రైవేటు కంపెనీలు తీసుకుని తమ సంస్థలలో వారికి ఉపాధి కల్పించవచ్చని పేర్కొన్నారు. యువతకు ఉపాధి కల్పనే లక్ష్యంగా ఈ చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న భారీ వర్షాలు, వరదల వల్ల పలువురు ప్రాణాలు కోల్పోయారని వేల సంఖ్యలో నిరాశ్రయులయ్యారని, అందుకోసం జాతీయ విపత్తు ప్రతిస్పందన దళాలు, భద్రతా దళాలు, వైద్యులు, సామాజిక కార్యకర్తలు తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నారని, వారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జమ్మూ కాశ్మీర్‌లోని దాల్ సరస్సులో నిర్వహించిన ఖేల్ ఇండియా వాటర్ స్పోర్ట్స్ ఫెస్టివల్‌లో దేశ వ్యాప్తంగా 800 మందికి పైగా అథ్లెట్లు పాల్గొన్నారని తెలిపారు. పురుషులతో సమానంగా మహిళలు కూడా ప్రతిభ చూపారని వివరించారు.

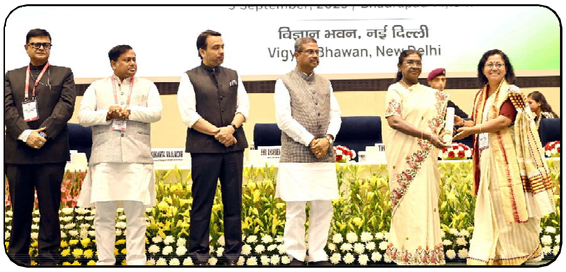
మానవ సేవతోనే సమాజ వికాసం

- మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు

మానవ సేవే మాధవ సేవ అనే భావనతో తోటివారికి ప్రతీ ఒక్కరు సాయం అందిస్తే సమాజం పురోగమిస్తుందని తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐ.టి. పరిశ్రమలశాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్‌బాబు అన్నారు. కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం బాచుపల్లిలో కామరాజు అన్నపూర్ణమ్మ చారిటబుల్ ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఇంటరాక్ట్ విత్ స్టూడెంట్స్ కార్యక్రమానికి మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు హాజరయ్యారు. సమాజంలోని అన్ని వర్గాల అభివృద్ధి చెందాలంటే సామాజిక బాధ్యతతో కూడిన ప్రజల భాగస్వామ్యం తప్పనిసరిగా ఉండాలని అన్నారు. అన్నపూర్ణమ్మ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ లాంటి స్వచ్ఛంద సంస్థల పాత్ర కీలకమని పేర్కొన్నారు. అన్నదానంతో పాటు విద్యాదానం చాలా ముఖ్యమని విద్య అనేది ఒక డిగ్రీకాదు అని ఒక వ్యక్తి భవిష్యత్తు మార్చే సాధనమని చెప్పారు. పెరుగుతున్న జనాభాకు అనుగుణంగా ప్రజల అవసరాలు పెరుగుతున్నాయని, ఈ తరుణంలో సమాజహితం కోసం కేవలం ప్రభుత్వాలే కృషిచేస్తే సరిపోదన్నారు. సామాజిక సేవ అంటే కేవలం డబ్బులు ఖర్చు చేయడం మాత్రమే కదని, మంచి మాట చిన్న సహాయం కూడా సేవే అని తెలిపారు. మనం చేసే మంచి పనులు మనతో ఆగిపోవని, మన పిల్లలకు భవిష్యత్తు తరాలకు ఆదర్శంగా నిలుస్తాయని వివరించారు. గొప్ప విజయాలు సుభవంగా రావని, ఓపిక, పట్టుదల, నిరంతర కృషి అవసరమని తెలిపారు. ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురైనా లక్ష్యసాధనలో ధైర్యంగా ముందుకు సాగితే తప్పని సరిగా విజయం వర్తిస్తుందని విద్యార్థులకు మార్గనిర్దేశం చేశారు.

స్మార్ట్ టీచర్లతోనే జాతి నిర్మాణం

- రాష్ట్రపతి ముర్ము



విద్యకు స్మార్ట్ క్లాస్‌రూంలు, స్మార్ట్ బ్లాక్ బోర్డులు ప్రధానమే అని అంతకన్నా స్మార్ట్ టీచర్లు ఇంకా ముఖ్యమని భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము అన్నారు. అలాంటి టీచర్లతోనే జాతి నిర్మాణం జరుగుతుందని చెప్పారు. ఢిల్లీలోని విజ్ఞాన్‌భవన్‌లో నేషనల్ టీచర్ల అవార్డు ప్రధానోత్సవంలో మాట్లాడుతూ దేశ ప్రయోజనాలు, సమాజ అవసరాలను నెరవేర్చేలా విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దే సత్తా వారికి మాత్రమే ఉంది అని తెలిపారు. ఇండియాను ప్రపంచంలోనే విజ్ఞాన గనిగా మార్చేందుకు జాతీయ విద్యావిధానం తెచ్చారని తెలిపారు. ఈ లక్ష్యాన్ని అందుకోవాలంటే ప్రతీ ఒక్క టీచర్ కూడా నిరంతరం శ్రమించాలని సూచించారు. భావోద్వేగం, తెలివితేటలు రెండూ కలిగిన వారే ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులని తెలిపారు. ఎంత పేదరికం నేపథ్యం నుంచి వచ్చినా విద్యతో స్టూడెంట్లు ఆకాశమే హద్దుగా ఎదగవచ్చు అని అన్నారు. విద్యార్థుల ఎదుగుదలలో టీచర్ల పాత్ర కీలకమని చెప్పారు. అనంతరం 60 మంది ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులను రాష్ట్రపతి ముర్ము అవార్డులతో సన్మానించారు.

భారత ఉప రాష్ట్రపతిగా సి.పి. రాధాకృష్ణన్

భారత 15వ ఉప రాష్ట్రపతిగా సి.పి. రాధాకృష్ణన్ భారీ మెజార్టీతో గెలుపొందారు. ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నికలలో ఎన్‌డీఏ అభ్యర్థి చంద్రాపురం పొన్నుస్వామి రాధాకృష్ణన్ ఉప రాష్ట్రపతిగా విజయం పొందారు. సి.పి. రాధాకృష్ణన్ మహారాష్ట్ర గవర్నర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. జార్ఖండ్, తెలంగాణ, పుదుచ్చేరి, గవర్నర్‌గా పనిచేశారు. తమిళనాడు స్వస్థలం. సీపీ రాధాకృష్ణన్‌కు 452 మొదటి ప్రాధాన్యత ఓట్లు రాగా, జస్టిస్ సుదర్శన్‌రెడ్డికి 300 ఓట్లు వచ్చాయి. రాధాకృష్ణన్ తన నాలుగు దశాబ్దాల పాటు సుదీర్ఘ రాజకీయ జీవితంలో అనేక విజయాలు సాధించారు. రాధాకృష్ణన్‌కు ప్రధాని మోదీ అభినందనలు తెలిపారు. మన రాజ్యాంగ విలువలు బలోపేతం చేస్తారని, పార్లమెంటరీ చర్చను మెరుగు పరుస్తారని నేను విశ్వసిస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. ఇంకా కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్‌షా ఉప రాష్ట్రపతిగా ఎన్నికైన రాధాకృష్ణన్‌కు అభినందనలు తెలిపారు.

- కాకాని అశోక్
M.A.,M.C.J.
సెల్ : 7013270753

ఆత్మ విశ్వాసం అలవరుచుకోవాలి. అద్భుతాలను సాధించడానికి అదే మూలము...స్వామి వివేకానంద

తెలంగాణ అమరులకు వందనం

ప్రాణాలకు తెగించి తెలంగాణ కోసం పోరాడిన చేసిన సమరయోధులు చిరస్మరణీయులు. ఒకవేళ ఆనాడు తెలంగాణ కోసం సాయుధ పోరాటం జరగక పోతే హైదరాబాద్ సంస్థానం విమోచన అయ్యేది కాదు. 15 ఆగస్టు 1947 న భారత దేశమంతా స్వేచ్ఛ స్వాతంత్ర్యాలతో సంబరాలు జరుపుకుంటుంటే తెలంగాణ ప్రాంతం నిజాం నిరంకుశ నిజాం ఉక్కు పాదాల కింద బందీగా ఉండి పోయింది. రజాకార్ల రాక్షస కృత్యాలను అంతమొందించాలని చేపట్టిన వీర తెలంగాణ ఉద్యమంలో వేలాది మంది బలిదానాలు చేశారు. తెలంగాణ విమోచనం కోసం ఆనాడు ప్రతి గ్రామంలో పోరాటాలు జరిగాయి. అతి సామాన్యులైన మహిళలు, పురుషులు సైనికులుగా పోరాడిన ఘట్టాలు అసమానం. నిజాంపాలనకు వ్యతిరేఖంగా రాస్తే చేతులు నరికేస్తామని రజాకార్ల ముఠా నాయకుడు ఖాసీం రజ్వీ రంకెలేసినా ' ఇమ్రోజ్ ' పత్రిక సంపాదకుడు షోయబ్ఉల్లాఖాన్ భయపడలేదు. దేశం కోసం ప్రాణత్యాగం కన్నా గౌరవం ఏముంటుందని ఎత్తిన కలం దించకుండా పోరాటం సాగించాడు. 1948 ఆగస్టు 22న షోయబ్ఉల్లాఖాన్ విధులు ముగించుకుని ఇంటికి వెళుతుండగా రజాకార్లు కాల్చి చంపారు. ఆదిలాబాద్ లో కొమురంభీం వీరమరణం, రజాకార్ల అకృత్యాలను గ్రామాలను రక్షించుకోవడానికి ఏర్పడ్డ బైరాన్పల్లి పోరాటాలు విఫలమయ్యాయి. మరో జలియన్ వాలాబాగ్ ఉదంతంగా పేరుగాంచిన వరంగల్ జిల్లా పరకాలలో జరిగిన కాల్పుల సంఘటన ప్రజల ధన,మాన, ప్రాణాలను దోచుకున్న దృశ్యాలు హైదరాబాద్ పోలీసు చర్యకు ప్రేరణగా నిలిచాయి. నిజాం పాలనకు వ్యతి రేఖంగా రైతాంగ పోరాటానికి చాకలి అయిలమ్మ నాంది పలికింది. నిజాంనవాబు ఉస్మాన్ఖాన్ అనుచరుడు విస్నూర్ దేశ్ముఖ్ రాపాక రాంచంద్రారెడ్డి గుండాలు, రజాకార్ల ముష్కర మూకలను ఎదిరించి తన్ని తరిమి తెలంగాణ వీరనారిగా నిలిచింది. తెలంగాణ తొలి అమరుడు వరంగల్ జిల్లా దేవరుప్పల కడివెండి దొడ్డి కొమురయ్య. నిజాంకు వ్యతిరేకంగా ఆంధ్రమహాసభకు ర్యాలీగా ముందు వెళుతున్న నిజాం పోలీసులు జరిపిన కాల్పుల్లో కొమురయ్య జై తెలంగాణ అంటు అమరుడయ్యాడు. కొమురయ్య మరణం భూస్వామ్య ఫ్యూడల్ వ్యవస్థను సవాల్ చేసింది. తెలంగాణ ఉద్యమంలో న్యాయం పోరాటం చేసి షేక్ బందగీ నేల కొరిగాడు. విస్నూర్ దొర అనుచరుడైన బందగీ భూమి కోసం న్యాయమైన తన హక్కును కోర్టుల ద్వారా విజయం సాధించాడు. దొర పై గెలుపు జీర్ణించుకోలేని దేశ్ ముఖ్ తన గుండాలతో షేక్ బందగీ అత్యంత కిరాతకంగా చంపించాడు. ఆనాడు తెగించిన పోరాటమే హైదరాబాద్ సంస్థానం ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా అవతరించింది. రజాకార్ల రాక్షస కృత్యాలు అంతమొందించే వీర తెలంగాణ ఉద్యమంలో వేలాది మంది అసువులు బాసిన తర్వాతే భారత ప్రభుత్వం పోలీసు చర్యకు పూనుకున్నది. 17 సెప్టెంబర్ 1948 న భారత ప్రభుత్వం అప్పటి సర్దార్ వల్లబాయ్పటేల్ ఆధ్వర్యంలో జరిపిన పోలీసు చర్యకు నిజాం నవాబు లొంగిపోయారు. అప్పుడు తెలంగాణకు నిజమైన స్వాతంత్ర్యం లభించింది. అప్పటి నుంచి ప్రతి సెప్టెంబర్ 17ను తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవంగా ప్రకటించారు. ఆనాడు బలిదానాలు చేసిన అమరులను స్మరించుకునేందుకు తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నాం.

...డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్

Edited, Printed, Published & Owned by. **Dr Pavushetty Sreedhar**
Printed at Sharada Offset Printers, 3-5-97, Tailor street Hanamkonda, Warangal -506001, Telangana State
published at 6-1-135/1, Lashkar Bazar, Hanamkonda, Warangal - 506001, Telangana State **Editor: Dr. Pavushetty Sreedhar , RNI NO TEL TEL / 2015 / 61261**

Anjana HOMOEO CARE

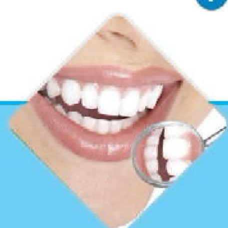
Dr. PAVUSHETTY SREEDHAR B.Sc., B.H.M.S.

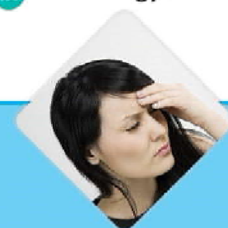
Homoeo Physician

Near Hanamkonda New Bus Stand, Opp: Fire Station, Press Complex, HANAMKONDA.

Cell: 9959638214, 9440229646, Ph: 0870-2420118

drpsreedhar@gmail.com sreedhar pavushetty pavushetty sreedhar
pavushetty sreedhar pavushetty sreedhar www.arogyadarshini.com





- HAIR FALLING, DANDRUFF, WHITE HAIR
- ASTHMA, ALLERGY, COLD, COUGH, BRONCHITIS
- NECK PAIN, JOINT PAINS, BACKACHE
- TONSILITIES, SINUSITIES, SNEEZING, THYROID PROBLEMS
- PIMPLES, UTERINE TUMOURS, CORNS, WORTS
- ANXIETY, STRESS, KIDNEY STONES
- HEADACHE, MIGRANE, VERTIGO, BACKACHE, HEEL PAIN
- GASTRIC ULCERS, ACIDITY, INDIGESTION AND GAS.
- SKIN DISEASES, OBESITY (WEIGHT REDUCTION)
- IMPROVES CONCENTRATION & MEMORY
- IMPOTENCY, SEXUAL DISEASES, SEXUAL DEBILITY
- PILES, FISSURES, FISTULA, CONSTIPATION, ETC.

THESE DISEASES TO TREAT SPECIALLY

RNI TELTEL/2015/61261
AAROGYADARSHINI TELUGU FORTNIGHT
Date of Publication Every Month 11th & 26th : 11-09-2025
Date of Posting Every Fortnight : 1st, 2nd & 16th, 17th
PERIODICAL POST

అంజనా హోమియో కేర్

తల తిరుగుడు

- ★ ఉన్నట్లుండి తల తిప్పటం
- ★ కోపం, చిరాకు ఎక్కువగా ఉండటం
- ★ తేలికగా ఆందోళన చెందటం
- ★ తల తిప్పడుతోపాటు వాంతికి వచ్చినట్లుగా ఉండటం

మల బద్ధకం

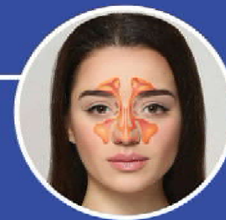
- ★ మల విసర్జనకు వెళ్ళాలంటే భయం
- ★ మల విసర్జన సరిగా పూర్తిగా కాదు
- ★ తిన్నది సరిగా జీర్ణం కాకపోవడం
- ★ గ్యాస్‌తో పొట్ట మొత్తం ఉబ్బినట్లుగా ఉండటం

జుట్టురాలుట

- ★ నిరంతరం జుట్టురాలిపోవుట
- ★ చుండ్రుతో దురదగా ఉండుట
- ★ జుట్టు త్వరగా తెల్లబడుట
- ★ తలలో చర్మవ్యాధితో వెంట్రుకలు రాలుట

తల నొప్పి

- ★ తల నొప్పితో చికాకు కోపం
- ★ వెలుతురు చూడలేక పోవడం
- ★ శబ్దాలు భరించలేకుండుట
- ★ ఏ పనిమీద మనసుపెట్టలేక పోవుట జరుగును



సైనసైటీస్

- ★ శ్వాస సరిగా ఆడకపోవడం
- ★ ముక్కు నుండి స్రావాలు కారుట
- ★ తల దిమ్ముగా అనిపించుట
- ★ జలుబుతో పాటు తలనొప్పి రావటం

నెలసరి నొప్పి

- ★ పీరియడ్స్ వచ్చే ముందు నొప్పి
- ★ అలాగే వచ్చిన తర్వాత తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి రావడం
- ★ కడుపు నొప్పి భరించ లేకుండ ఉండుట

చెవి నొప్పి

- ★ చెవిలో నుండి నీరు కారుట
- ★ చెవిలో నొప్పి రావటం
- ★ చెవి వినపడక పోవడం
- ★ చెవిలో శబ్దాలు రావటం

మూత్రంలో మంట

- ★ మూత్ర విసర్జనకు ఎక్కువసార్లు వెళ్లటం
- ★ మూత్రం కొద్ది కొద్దిగా రావటం
- ★ మూత్రం తరుచుగా వస్తున్నట్లుగా ఉండుట
- ★ మూత్రం ఇంకా మిగిలిఉంది అనిపించడం

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ B.Sc., B.H.M.S.
హోమియోఫిజీషియన్

Dr. Sreedhar`s

ANJANA HOMOEO CARE

Near Hanamkonda New Busstand,
Opp: Fire Station, Press Complex,
HANAMKONDA.

Cont. : 0870-2420118, 9959638214, 9440229646

- drpsreedhar@gmail.com
- pavushetty sreedhar
- sreedhar pavushetty
- pavushetty sreedhar
- pavushetty sreedhar
- www.arogyadarshini.com