డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ సంపాదకత్వంలో..
(Empanelled by I&PR, Govt of TS)

ఆరోగ్యదర్శిని

16-31 అక్టోబర్, 2025
సంపుటి : 11 - సంచిక : 23 వెల: రూ 15/-
ఆరోగ్య సామాజిక పక్షపత్రిక

బంగారం ధరలు తగ్గుతాయా? 46

వ్యవసాయ పథకాలను ప్రారంభించిన ప్రధాని మోదీ 48

దీపావళి జాగ్రత్తలు 23

క్రీడాకారులకు హోమియో కిట్ 31

ఆధునిక జీవనంలో ఆరోగ్య మార్గదర్శి

www.arogyadarshini.com

ANJANA HOMOEO CARE

10 ఏళ్లుగా ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రికను ఆదరిస్తున్న పాఠకులకు దీపావళి 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 సంచికల
ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 9వ వార్షికోత్సవ సంచ
ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 10 వ వార్షికోత్సవ సంచికలు
ఆరోగ్యదర్శిని 10 సంవత్సరాల ప్రయాణాన్ని ఆదరించి అభిమానిస్తున్న పాఠకులకు ధన్యవాదాలు

ఆరోగ్యదర్శిని

సామాజిక ఆరోగ్య పక్షపత్రిక

సంపుటి : 11 | 16-31 అక్టోబర్, 2025 | సంచిక : 23

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.

కార్పొరేట్ 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 పేజీ & DTP :
పిట్ట బాబు

విడి ప్రతి రూ. 15/-

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

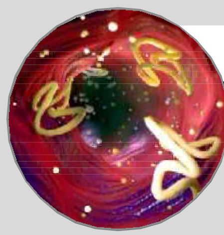
లోపలి పేజిల్లో..

మహిళల్లో మెడనొప్పి - 5లో

పైల్స్ సమస్యకు చెక్ - 7 లో

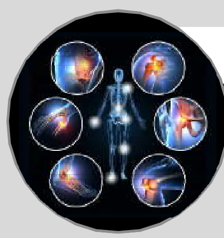
గృహ చిట్కా - 13 లో

పిల్లల్లో పక్కతడిపే అలవాటు - 15 లో



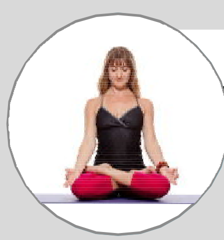
పిల్లల పొట్టలో పురుగులు - 21లో

సందేహాలు-సమాధానాలు -24లో



కీళ్ళనొప్పులు పోయేదెలా ?- 27లో

పిల్లల్ని వేధించే మలబద్దకం - 33లో



పద్మాసనం - 45లో

సంక్షిప్త సమాచారం - 48లో

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

స్నేహితుడి సాంగత్యం

మానవ జీవితంలో తల్లి తండ్రుల తరువాత మనస్ఫూర్తిగా మనసు విప్పి మాట్లాడే మూడో వ్యక్తి స్నేహితుడు. అటువంటి స్నేహితుడ్ని పొందటానికి కపటం లేని ప్రేమ, నిజాయితీతో కూడిన మాటలు, మంచి ప్రవర్తన కలిగి ఉండటం అవసరం. అప్పుడే మన జీవిత ప్రయాణంలో మంచి మిత్రులు దొరుకుతారు. మంచి స్నేహితుడు వెంటుంటే మునుపెన్నడు లేని ఆనందం కలుగుతుంది. మానసిక ఒడిదుడుకులను తేలికగా అధిగమించగలుగుతారు. శారీరకంగా మానసికంగా చక్కటి ఆరోగ్యతో ఆనందంగా ఉండవచ్చును. ఎందరో మేధావులు స్నేహితుల సాంగత్యంతో ఎదిగినవారే. ఎన్నో కష్టనష్టాలను సునాయసంగా ఎదుర్కొని ఉన్నత శిఖరాలను చేరుకొని వారు భావితరాలకు ఆదర్శంగా నిలిచారు.

అందుకే దీపావళి ఇస్తుంది ఆనందంతో కూడిన ఆరోగ్యజీవితాన్ని.

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 తోడ్పడుతుందని 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**

మహిళల్ని వేధించే.. మెడనొప్పి

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది మహిళల్ని వేధిస్తున్న సమస్య మెడనొప్పి. ఒకప్పుడు వృద్ధులలో మాత్రమే కన్పించే మెడనొప్పి ఇప్పుడు వయస్సుతో నిమిత్తము లేకుండా ఇటీవల యుక్తవయస్సులో ఉన్నవారు సైతం ఎదుర్కుంటున్నారు. దీనికి గల కారణం మారుతున్న జీవన శైలి విధానమే. మెడనొప్పే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయడంతోనే ఈ సమస్య ఇంకా తీవ్రమవుతుంది. అలా కాకుండా వ్యాధి తొలి దశలోనే చికిత్స తీసుకుంటే సమస్య త్వరగా నయమవుతుంది.

మెడ వెనుక భాగంలో తలనుంచి మొదలయ్యే మొదట ఏడు వెన్నుపూసల మధ్య సులువుగా కదిలేందుకు కార్టిలేజ్ (మృధులాస్థి) అనే మెత్తని ఎముక ఉంటుంది. వెన్నుపూస సులువుగా కదలడానికి కార్టిలేజ్ తోడ్పడుతుంది. ఈ ఎముక ఒక్కోసారి పెరిగి ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడుతాయి. ఇలా కార్టిలేజ్‌లో వచ్చే మార్పుల వల్ల తీవ్రమైన మెడనొప్పితో వేధించబడుతారు

మెడ నొప్పికి కారణాలు :

- ఈ సమస్య ముఖ్యంగా వెన్నుపూసల మధ్య ఉన్న కార్టిలేజ్ క్షీణించి, ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటం వలన వస్తుంది. స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీలల్లో అసంబద్ధ భంగిమలలో కూర్చోవడం.
- కంప్యూటర్స్ ముందు ఎక్కువసేపు కదలకుండ కూర్చుని విధులను నిర్వర్తించడం. ఒకే చోట గంటల తరబడి కదలకుండ పని చేయడం. నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కాల్షియం, విటమిన్స్ లోపించటం.

లక్షణాలు :

- మెడనొప్పి తీవ్రంగా ఉండి మెడ ఎటువైపు కదల్చిన నొప్పి తీవ్రత పెరుగును.
- నాడులు ఒత్తిడికి గురి కావడం వల్ల నొప్పి భుజాల మీదుగా చేతులకు వ్యాపించును.
- తిమ్మిర్లు ఎక్కువగా ఉండి, తల తిప్పినట్లుగా అన్పించుట, చెయ్యిపైకి ఎత్తడం కష్టంగా మారును.
- నడుస్తున్నప్పుడు, నిలబడినప్పుడు తూలుతున్నట్లుగా అనిపించటం జరుగుతుంది.

జాగ్రత్తలు :

మెడనొప్పితో వేధించ బడేవారు సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కనీసం 3 వారాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే సమస్య తీవ్రత తగ్గుతుంది.

- వాహనము నడిపేటప్పుడు, కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు నడుము నిటారుగా ఉండే విధంగా సరియైన స్థితిలో కూర్చోవాలి. బరువులు ఎక్కువగా లేపరాదు. నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బెడ్‌రెస్టు తీసుకోవడం తప్పనిసరి బల్లమీదగాని, నేలమీదగాని పడుకోవాలి.
- తల కింద ఎతైన దిండ్లు వాడకూడదు. మెడను ఒకే సారి అకస్మాత్తుగా తిప్ప కూడదు. మెడనొప్పి ఉన్నప్పుడు స్వల్ప

వ్యాయామాలు డాక్టర్ సలహా మేరకు మాత్రమే చేయాలి.

- మెడనొప్పి రాకుండా ఉండటానికి పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ నిత్యం వ్యాయామం, ప్రాణాయామము, యోగా చేయాలి.

చికిత్స:

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

మందులు:

బ్రయోనియా: మెడ కదిలించుటం వల్ల నొప్పి అధికమగును, విశ్రాంతి వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది. వీరు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటారు, దాహం అధికంగా కలిగి ఉండి నీరు ఎక్కువగా తాగుతారు. మానసికంగా వీరికి కోపం ఎక్కువ వీరిని కదిలించ కూడదు. కదలికల వల్ల వీరికి బాధలు ఎక్కువగుట గమనించ దగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

హైపరికం: నొప్పి మెడ, భుజకండరాలలో తీవ్ర స్థాయిలో ఉంటుంది. కదలికలు కష్టంగా మారును.

స్పైజీలియా: నొప్పి మెడ నుంచి మొదలై ఎడుమ భుజములో ఎక్కువగా ఉండి వేధించే వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

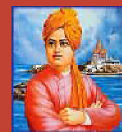
కాల్మియా: నొప్పి మెడ నుంచి మొదలై కుడి భుజములో ఎక్కువగా ఉండి వేధించే వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

కోనియం: మెడ నొప్పితో పాటు కళ్ళు తిరిగినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మెడ అటు ఇటు త్రిప్పినప్పుడు వస్తువులు గుండ్రముగా తితుగుతున్నట్లుగా అనిపించును. వృద్ధులలో వచ్చే మెడ నొప్పికి ఈ మందు తప్పక వాడదగినది.

ఈ మందులే కాకుండా కాక్యులస్, రస్‌టాక్స్, ఆర్నికా, రూటా, కాల్కేరియాకార్బ్, సల్ఫర్, కాలికార్బ్, వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల మెడనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar



వివేక వాణి

ఆరోగ్యము-ఆధ్యాత్మికత

- పరాజయాలను పట్టించుకోకండి, అవి సర్వ సాధారణం, అవే జీవితానికి మెరుగులు దిద్దేవి. ఓటములే లేని జీవితం ఉంటుందా?
- నిత్యం వికాసమే జీవనం, సంకుచిత్వమే మరణం, సుఖాలకై ఆరాటపడుతూ స్వలాభమే పరమావధిగా సుప్తావస్థలో జీవించే స్వార్థపరుడికి నరకంలోనైనా స్థానం లేదు.
- ఆత్మవిశ్వాసం ద్వారా సర్వం సాధించగలం. ఈ విషయం స్వీయ జీవితంలో నాకు అనుభవానికి వచ్చింది.
- సత్యం, పవిత్రత, నిస్వార్థం, భూనభోంతరాల్లోని ఏ శక్తి, ఈ సుగుణాలతో జాజ్వల్యమానంగా ప్రకాశించే వారి నీడనైనా తాకలేదు. విశ్వమంతా ఒక్కటై ఎదిరించినా, వారు ప్రతిఘటించగలరు.
- ఎదుగుదలను నిరోధించే ప్రతికూల పరిస్థితుల మధ్యలో వికసించి, పెంపొందడమే జీవితం!
- ఆటపాటల్లో, వేషభాషల్లో, సుఖదు:ఖాల్లో, అన్ని దైనందిన అలవాట్లలో నీతి తప్పని ధీరులై జీవించండి. అలాంటి ఆదర్శంతో జీవితాన్ని నిర్మించుకుంటే ఇతరులు కూడా మిమ్మల్ని అనుసరిస్తారు.
- బలాన్ని స్మరించడమే బలహీనతల నుంచి బయ టపడే మార్గం, కానీ బలహీనులమని బాధపడడం కాదు.
- వేయి ఓటములనైనా ఓర్చుకొని, పట్టువదలకుండా ప్రయత్నించినప్పుడే సద్గుణాలను శీలసంపత్తిని సమకూర్చుకోగలం.
- మీలో దాగి ఉన్న శక్తిలో మీకు తెలిసింది చాలా తక్కువ అవధుల్లేని సముద్రంలా వ్యాపించిన అనంతమైన శక్తి, దివ్యత్వాలు, మీకు ఆధారంగా ఉన్నాయి.
- ఇసుమంత ఆచరణ, ఇరవై వేల టన్నుల వ్యర్థమైన మాటలతో సమానం.
- లక్ష్యంపై ఉన్నంత శ్రద్ధాసక్తుల్ని, లక్ష్య సాధనలో సైతం చూపించాలి. విజయ రహస్యమంతా ఇదే.

- స్వామి వివేకానంద

పువ్వులో సువాసన, మనిషిలో ప్రతిభ ఎంత దాచిన దాగవు - జవహర్‌లాల్‌నెహ్రూ

పైల్స్ సమస్యకు చెక్

నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో పీచు పదార్థాల శాతం తగ్గడం వలన మల బద్దకం తయారగును.. దీంతో మలవిసర్జన కష్టంగా మారును. మలవిసర్జన సాపిగా జరగనప్పుడు ముక్కడం వలన మలాశయం వద్ద ఉండే కండరాలు, రక్తనాళాలు ఒత్తిడికి గురై ఉబ్బుతాయి. కొన్ని సందర్భాలలో రక్తస్రావం కూడా జరుగును.

పైల్స్ (హీమరాయిడ్స్)లను సాదారణంగా అర్షమొలలు అంటారు. పైల్ అంటే గడ్డ అని హీమరాయిడ్ అంటే రక్త స్రావం కావడం అని అర్థం. మొలలు చూడటానికి పిలకలుగా కనబడినా, రక్తంతో ఉబ్బి ఉంటాయి. ఇవి మల ద్వారం వెంట బయటకు పొడుచుకొని వచ్చినట్లుగా కనిపిస్తాయి.

అర్షమొలలు (పైల్స్) ముఖ్యంగా రెండు రకాలుగా చెప్పుకోవచ్చును. వీటిలో ఒకరకం పైల్స్ మలద్వారం లోపలే ఉండి బయటికి కనిపించకుండా ఉండును. ఇలా పైల్స్ మలద్వారం లోపల ఉండటం వలన రోగికి పైల్స్ ఉన్న విషయం చాలా రోజుల వరకు తెలియకుండా ఉండును.

ఇక రెండవ రకం పైల్స్ మలద్వారానికి వెలుపలే ఉంటాయి. ఇవి చేతికి తాకుతుంటాయి. మల విసర్జనకు వెల్లినప్పుడు కొన్ని రకాల మొలలు నొప్పి కలిగించును. పడుకున్నప్పుడు 'మొలలు' లోపలికిపోయి నొప్పి తగ్గును. అర్షమొలలు లోపలికి పోతున్నాయి కదా అని అజాగ్రత్తతో మందులు వాడకుండ, డాక్టర్ సలహా తీసుకోకుండా ఉంటే కొన్ని రోజులకు 'మొలలు' మలద్వారం బయట ఎక్కువ సంఖ్యలో తయారై శాశ్వతంగా బయటనే ఉండిపోయి తీవ్రమైన అవస్థలకు గురి చేయును.

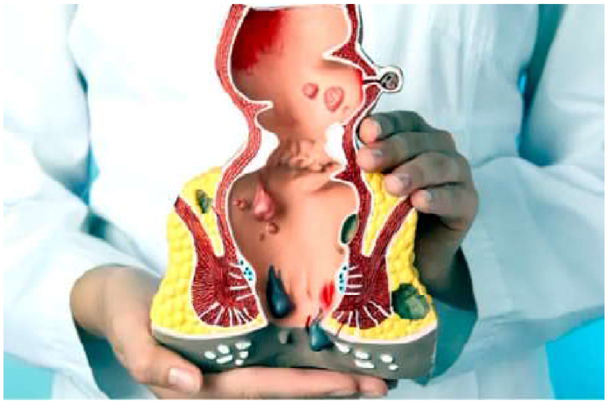
కారణాలు :

తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిళ్లు, మల విసర్జన సక్రమంగా జరుగకా మలబద్దకం ఏర్పడటం వలన, కొందరిలో వంశ పారంపర్యంగా, ఎక్కువసేపు కుర్చీలోనే కూర్చొని కదలకుండా విధులను నిర్వర్తించడం వల్ల, తక్కువగా నీరు త్రాగడం వల్ల, మధ్య అతిగా సేవించుట వల్ల, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ వేపుల్లు అతిగా తినడం వల్ల, మాంసాహారం తరుచుగా తినటం వలన పైల్స్ సమస్య వచ్చును.

లక్షణాలు :

మల విసర్జన సాఫీగా జరుగకా తీవ్రమైన నొప్పి, మంట వుటాయి. మనుషులు చురుకుగా ఉండలేరు. ఎక్కడికంటే అక్కడికి ప్రయాణాలు చేయలేరు. సుఖవిరేచనం కాకపోవడం వీరిని బాదిస్తుంది. సుఖవిరేచనం కాక పోవటంచే చిరాకుగా, కోపంగా ఉంటారు. అప్పుడప్పుడు విరేచనంలో రక్తం పడుతుంటుంది. మల విసర్జన అనంతరం కూడా కొందరిలో నొప్పి, మంట రెండు గంటల వరకు ఉంటుంది. మల విసర్జన సమయంలో మొలలు (పైల్స్) బయటకు పొడుచుకొని వచ్చి బాధిస్తాయి.

జీవితంలో కోట్లు సంపాదించినా కలగని ఆనందం, ఒక మంచి మిత్రుడిని పొందినప్పుడు కలుగుతుంది - సర్వేపల్లి రాధకృష్ణన్



జాగ్రత్తలు :

సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవటం శ్రేయస్కరం. ఘణపదార్థల కన్నా ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. కారం,నూనె, మసాల పదార్థాలు బాగా తగ్గించాలి. పీచు పదార్థలు ఎక్కువగా ఉన్న అహారం తీసుకోవాలి. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి (కనీసం రోజుకు 4నుడి 5 లీటర్లు). ప్రతి రోజు వ్యాయామం చేయాలి. రోజు మల విసర్జన సాఫీగా జరుగునట్లుగా చూసుకోవాలి. మధ్య అతిగా సేవించుట, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ వేపుల్లు , మాంసాహరం, చిరుతిడ్లు తినటం మానుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు నిత్యం యోగా, మెడిటేషన్ చేయాలి.

చికిత్స :

వెంటనే వ్యాధిని గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవడం ఉత్తమం. వ్యాధి ఆరంభంలోనే హోమియో మందులను వాడుకుని ప్రయోజనం పొందవచ్చును. హోమియో వైద్యవిధానంలో ప్రతి ఔషదం మానసిక లక్షణాలతో కూడి ముడిపడి ఉంటుంది. మందుల ఎంపికలో కూడా మానసిక శారీరక తత్వాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని మందులను సూచించడం జరుగుతుంది కనుక సమూలంగా పైల్స్ వంటి రుగ్మతలనుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు :

అస్కులస్‌హిప్ : మల ద్వారం పొడిగా ఉండి నొప్పిగా అనిపిస్తుంది. ఆసనంలో పుల్లలు గుచ్చుతున్నట్లుగా ఉంటుంది. విరేచనానికి వెళ్లాలంటేనే భయపడి పోతారు. విరేచనం తరువాత నొప్పిగా బాధగా అనిపిస్తుంది. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక గుర్తుంచుకోదగినది.

నక్స్‌వామికా: శారీరక శ్రమ లేకుండా, మలబద్ధకంతో బాధ పడుతూ తరుచుగా మలబద్ధకం నివారణ మాత్రలు వాడే వారికి ఈ మందు ఆలోచించ దగినది. అలాగే తరుచుగా మల విసర్జన చేయాలనిపించడం, తీర మలవిసర్జనకు వెలితే మలం సాఫీగా జరుగక బాధాకరంగా అనిపిస్తుంది. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

అలోస్ : పైల్స్ మలద్వారం వెలుపల 'గ్రేప్స్' లాగా ఉండి చేతికి తాకుతూ ఉండును. మల విసర్జనకు వెళ్ళినప్పుడు 'రక్తం' పడుతూ ఉంటుంది. మలద్వారం మంట, దురదగా అనిపిస్తుంది. మొలలు ఉన్న ప్రదేశంలో చల్లని నీరు తాకినా నొప్పి, మంటనుండి ఉపశమనం పొందుట గమనించదగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

సల్ఫర్ : పైల్స్ వ్యాధి నయం చేయుటలో ఈ మందు అతి ముఖ్యమైనది. చాలా కేసులలో ఈ మందును వాడి పైల్స్ వ్యాధి నుండి విముక్తి పొందవచ్చును. మలబద్ధకంతో బాధ పడుతూ ఉంటారు, మలవిసర్జనకు వెలితే మలం సాఫీగా జరుగక మంట, నొప్పి బాధాకరంగా ఉంటుంది. నొప్పి మలవిసర్జన అనంతరం కూడ ఉండి బాధించును. మలవిసర్జన సమయంలో మొలలు(పైల్స్) బయటకు వచ్చి వేధించును. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక వాడుకోదగినది.

రటానియా: వీరికిఆసనంలో గాజుపెంకులు గుచ్చుతున్నట్లుగా ఉంటుంది. విరేచనం వెల్లిన తరువాత కొంత సేపు వరకు నొప్పిగా బాధగా అనిపిస్తుంది. మలవిసర్జన సమయంలో అప్పుడప్పుడు రక్తం పడుతూ ఉంటుంది. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

హెమామెలీస్ : మలబద్ధకంతో బాధ పడుతూ ఉంటారు, మలవిసర్జనకు వెలితే మలం సాఫీగా జరుగక మంట, నొప్పి కూడి రక్తం విస్తారంగా పడుతూ ఉన్నప్పుడు ఈమందు బాగా పని చేయును.

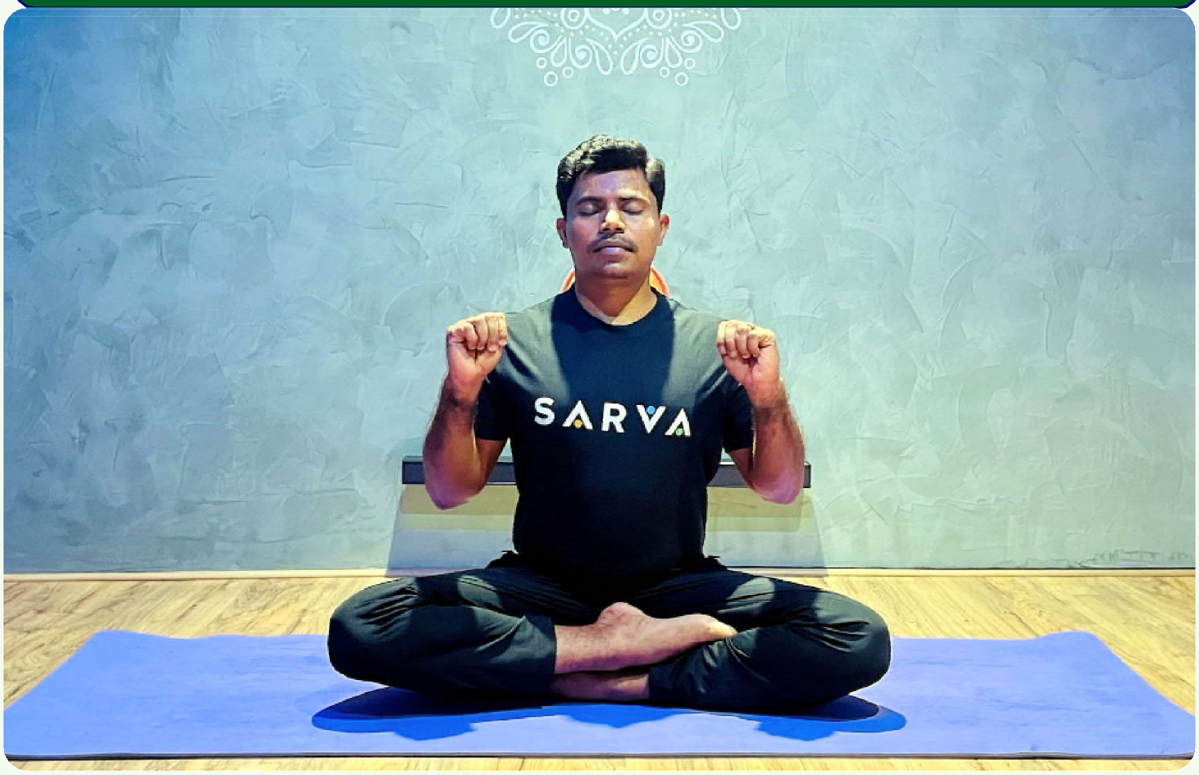
ఈ మందులే కాకుండా పైల్స్‌తో బాధ నివారణకు నైట్రిక్ ఆసిడ్, మ్యురాటిక్ ఆసిడ్, గ్రాఫాయిటీస్, మెర్కుసాల్, ఫాస్ఫరస్ వంటి మందులను వ్యాధి లక్షణాల ఆదారంగా వాడుకొని పైల్స్ నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

సాయం చేయడానికి ఉండాల్సింది డబ్బు కాదు మంచి మనసు - మదర్ థెరిసా

యోగా...ముద్రలు...ధ్యానం..ఆరోగ్యం

భస్త్రిక ప్రాణాయామము



భస్త్రి అంటే కోలిమిలో మంటకి గాలికి ఒత్తిడిగా ఊదే తిత్తులని అర్థం. కోలిమిలోనిప్పకి గాలి పంపే తిత్తుల కదలికలా భస్త్రిక ప్రాణాయామంలో ఉదరనితానము కదులుతుంది. అంతర్గత ప్రాణశక్తిని ఉత్తేజ పరుచుటకు వలయ, భౌతిక, మానసిక, ప్రాణసంబంధమైన వేడిమిని కలుగజేస్తుంది.

భస్త్రిక ప్రాణాయామం చేయు విధానం : స్థిరాసనములో కూర్చోని చిన్ముద్ర లేక జ్ఞానముద్రలో రెండు చేతులను చాచి, కళ్ళుముసుకొని మెల్లగా దీర్ఘముగా శ్వాసిస్తూ, విడుదల చేస్తూ చేయాలి. పై పొట్ట ఉదరవితానము సులువుగా కదిలేటట్లుగా దుస్తులు వదలుగా ఉండాలి. ముక్కు రంధ్రాల్ని శుభ్రముగ గాలి కదలికలకు ఆటంకము లేకుండా చూసుకోవాలి. సరళముగా, దీర్ఘముగా పూర్ణంగా గాలిని పీలుస్తూ మెల్లగా, దీర్ఘముగా వదలడం చేయాలి. ఉదయం లేదా సాయంత్రం కనీసం 5 నిముషాలు సాధన చేయాలి.

భస్త్రికప్రాణాయమము వల్ల ఉపయోగాలు : క్రమంగా ముద్రాయుతంగా చేయుట ద్వారా జలుబు, కఫము, దగ్గ, అలర్జీ, శ్వాససమస్యలు, ఉబ్బసం, ముక్కు దిబ్బడ, సైనస్, థైరాయిడ్, గొంతు సంబంధిత వ్యాధులు, శరీరంలోని విషాన్ని, విషజాతి పదార్థాలను బయటికి పంపును.

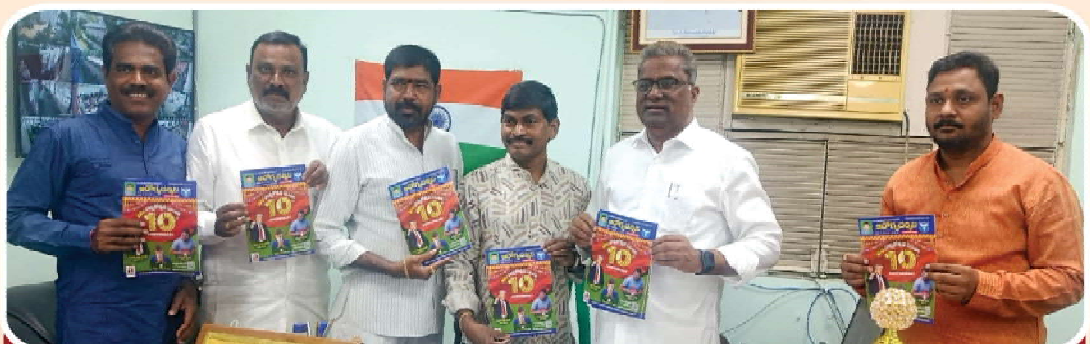
క్రమంగా దీర్ఘకాము సాధన చేయుడం ద్వారా గుండె, మెదడుకు స్వచ్ఛమైన గాలి సరఫరా అవుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యము పెరుగుతుంది. అస్తమా ఉన్న వారికి ఇది దివ్యా ఔషదముగా పని చేయును.

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

కోరికలు తీర్చుకోవడం కంటే వాటిని జయించడంలోనే ఎక్కువ ఆనందం ఉంటుంది - గౌతమబుద్ధుడు

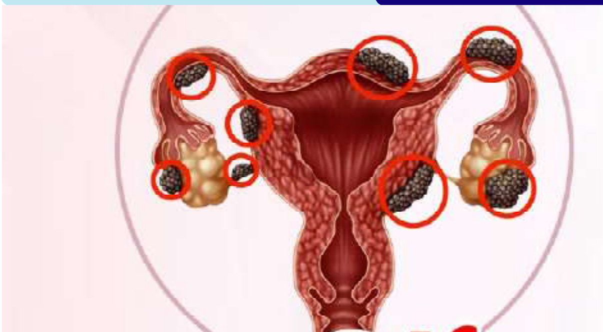
ఆరోగ్యదర్శిని
10వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

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



అధిక ఋతుస్రావం

ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది "అధిక రుతుస్రావం"తో బాధించ బడుతున్నారు. దీనినే వైద్య పరిభాషలో మెనోరేజి యా 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 బాధించడం.

- గర్భాశయంలో ఫైబ్రాయిడ్స్ పెద్దగా ఉన్నప్పుడు బహిస్టు సమయంలో కాకుండా మధ్య మధ్యలో రక్తస్రావం ఎక్కువ కావడం.
- కొన్ని సందర్భాలలో 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 ఆహారము ను అనగా తాజాకూరగాయలు , పండ్లు మెలకెత్తిన విత్తనా లు , ఆకుకూరలు వంటివి నిత్యం తీసుకోవాలి.
- ఒత్తిడి లేని మంచి జీవన విధానమును కొనసాగించుటకు ప్రయత్నించాలి. ముఖ్యంగా మానసిక 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. శారీరక బాధలు, మానసిక బాధలు ఒకటి మార్చి ఒకటి వస్తూ ఉంటాయి.

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

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

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

ఈ మందులే కాకుండా బెల్లడోనా, పాస్పరస్, నక్స్‌వామికా, ఇపికాక్ వంటి మందులను లక్షణాలాధారంగా వాడుకొని అధిక రుతుస్రావం సమస్య నుండి బయట పడవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

ఓం శాంతి

- ఒకసారి దైవానుభూతిని పొందావంటే అంత కంటే మిన్నయైన దానికోసం వెతికే అవసరం లేదు.
- మహా పురుషులు సమస్యలను చూసి ఆగిపోరు. ముందుకు వెళతారు.
- అత్యాశను ముందునుంటే జయించకపోతే అది వృద్ధాప్యములో చాలా ప్రమాదకరము.
- స్వ పరివర్తనయే విశ్వ పరివర్తన.
- అందరిని పరమాత్మ ఒడిలోకి చేర్చు అదే గొప్ప సహాయము.
- ఇతరులతో మెలిగే సామర్థ్యం లేని ఫలితమే ఒంటరితనం.
- తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ప్రాప్తి పొందండి పొదుపుతో నడుచుకోండి.
- స్థూల ధన సాధనాలు కాలిపోవచ్చు. దోచుకుపోవచ్చు, జ్ఞాన ధనం కాలదు, దొంగలింపబడదు.
- ప్రేమ భావంతో చేసిన పని తక్షణ తృప్తినిస్తుంది.
- నా ప్రతి పని భగవంతుని కోసం అనుకుంటే చేసే ప్రతి పని ఒక ఆనందానుభూతి.
- సుఖము, శాంతి ప్రాపంచిక సాధనాలలో లేవు, మీ సత్య స్వరూపాన్ని గుర్తించటం ద్వారా లభిస్తాయి.
- గతాన్ని తవ్వినీ శక్తి వృథా చేసుకోకు వర్తమానములో జీవించే వారే వివేకవంతులు.
- ఇతరుల దురదృష్టాన్ని చూసి నవ్వుతున్నావంటే నీ అజ్ఞానాన్ని ప్రదర్శించటమే.
- 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 అనిపించుకొనుటకు అర్హతగా వున్నాయా?

- బ్రహ్మకుమారీస్

- జుట్టు ఒత్తుగా పెరగటానికి మందారం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కొబ్బరి నూనెతో మందార ఆకుల్నివేసి వేడి చేసి చల్లార్చిన నూనెని తప్పకుండా జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.
- రాత్రి పడుకునే ముందు గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తే నిద్రబాగా పడుతుంది.
- చేపలు,పండ్లు, కోడిగుడ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.తీపి ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలు తక్కువ తీసుకోవాలి.
- తలకు వాడే షాంపూ మంచి నాణ్యత కలది వాడాలి.
- మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు వ్యాయమం చేయాలి
- నెయ్యిని పెదవులకు తరచూ రాస్తుంటే పెదవులు మృదువుగా తయారవుతాయి.
- కుంకుడుకాయ రసంలో కొంచెం టీ డికాషన్ రాతి ఉసిరిపొడి కలిపి తలస్నానం చేస్తే శిరోజాలు అందంగా మృదువుగా ఉంటాయి.
- తలస్నానం చేసిన అనంతరం వెంటనే తలదువ్వకూడదు.

- పి. వనిత

నువ్వుల్లో పోషకాలు అధికం

- నువ్వుల్లో మాంసకృత్తులు, అమెనోయాసిడ్స్, సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే మెగ్నీషియం కాల్షియం శాతం ఎక్కువగా ఉండి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుటలో తోడ్పడుతాయి.
- నువ్వుల నూనె వాడటం వల్ల అధిక రక్త పోటు, రక్తంలో చెక్కర స్థాయి అదుపు చేయబడును.
- నువ్వులో ఐరన్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కావున రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి ఇవి చాలా ఉపయోగం.
- నువ్వులు చర్మంను కాంతివంతంగా ఉంచటానికి, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు రాకుండా ఉండటానికి, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటానికి తోడ్పడుతాయి.
- ఎముకలో గట్టితనానికి కీళ్లు సక్రమంగా పని చేయటానికి, శరీరంలో కొవ్వుశాతం తగ్గించటానికి నువ్వులు ఉపయోగపడుతాయి.

హెన్నాతో కురులకు అందం

- సహజ సిద్ధంగా తయారు చేసుకున్న హెన్నాను నెలకు రెండు నుంచి మూడు సార్లు పెట్టడం వల్ల కురులు బలంగా, మృధువుగా ఉంటాయి.
- చుండ్రు సమస్యతో బాధపడేవారు హెన్నా వాడటం మంచిది.
- గోరింటాకు పొడితో తయారు చేసుకున్న పొడిని వాడటం వల్ల శిరోజాల తేమ బయటకు పోకుండా ఉండును.
- రసాయనాలతో తయారు చేసిన హెన్నా వాడటం జుట్టుకు శ్రేయస్కరం కాదు.

పిల్లల్లో.. పక్కతడిపే అలవాటు

కొంతమంది పిల్లల్లో తమకు తెలియకుండానే నిద్రలో మూత్ర విసర్జన చేసే అలవాటు ఉంటుంది. దీనిని వైద్యపరిభాషలో 'ఎన్యూరెసిస్' అంటారు. అరుదుగా కొంతమంది 18 సంవత్సరములు నిండిన పెద్దవారిలో కూడా ఈ సమస్య కనిపిస్తుంటుంది. దీని వల్ల వారు అభద్రతాభావంతో, తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురై కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లాలంటే జంకుతారు. వీరు పక్కవారితో కూడా పూర్తిస్థాయిలో తమ భావనలను పంచుకోలేక, సమస్యను ఎవరికీ చెప్పకోలేక వారిలో వారే అంతర్మథనానికి గురవుతుంటారు. సాధారణంగా చిన్న పిల్లలు మూడు నుంచి నాలుగు సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ అప్రయత్నంగా పక్క తడుపుతుంటారు.

కారణాలు :

మూత్రకోశంలోని కండరాలు పటుత్వం లోపించి నాడీ వ్యవస్థ ఆధీనంలో లేకపోవడం, కొన్ని రకాల మూత్రవయవాల వాధ్యుల వల్ల, ఉద్వేగపరమైన సమస్యల వల్ల, ప్రేవుల్లో పురుగుల వల్ల, అజీర్ణ సమస్యల వల్ల పిల్లలు పక్క తడపుతుంటారు.

జాగ్రత్తలు :

పిల్లల్లో మానసికపరమైన సమస్యలు ఏదైనా ఉంటే వాటిని ముందుగా పరిష్కరించాలి. వారిలో ఏమైనా భయాందోళనలను ఏర్పడి ఉంటే వాటిని రూపుమాపే ప్రయత్నం చేయాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు పిల్లలకు నీరు తక్కువగా తాగించాలి. మూత్ర విసర్జన చేయించి పడుకోబెట్టాలి. పెద్దవారు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొన్నట్లయితే మొదట మానసిక ఒత్తిడిని నివారించాలి. యోగా, మెడిటేషన్, వ్యాయామం చేయాలి. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వైద్య సలహ పొందాలి.

చికిత్స :

హోమియో చికిత్స చేసే సమయంలో బాధితుడి శారీరక లక్షణాలను, మానసిక స్థాయిలో కలిగే లక్షణాలను ఆధారం చేసుకొని మందులను ఎన్నుకోవడం జరుగుతుంది. కాని చిన్న పిల్లల నుంచి లక్షణాలను రాబట్టడం కష్టం కనుక బాహ్య లక్షణాలను ఆధారం చేసుకొని మందులను ఎన్నుకొని చికిత్స చేయడం జరుగుతుంది. చిన్న పిల్లలకు ఎటువంటి వ్యసనాలు, మానసిక ఒత్తిళ్లు ఉండవు కనుక హోమియో మందులు వారికి త్వరగా పని చేస్తాయి.

మందులు :

క్రియోసోటినం: కొంత మంది పిల్లలు మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నట్లు కల కంటారు ఆ సమయంలో వీరు నిజంగానే మూత్రం అప్రయత్నంగా పోసేస్తారు. పక్క తడిసిపోయనా కూడ వీరికి మెలుకవ రాదు. అలాగే వీరు పంటి సంభందిత వ్యాదులతో బాధ పడుతుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి

ప్రతి మనిషికి ఒక లక్ష్యమంటూ ఉండాలి. అది లేకపోతే జీవితం వ్యర్థం - మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య

ఈ మందు ముఖ్యమైనది.

కాస్టికం : పడుకున్న తరువాత అర్ధరాత్రికి ముందు మూత్రం అప్రయత్నంగా పోసే పిల్లలకు ఈ మందు ఆలోచించదగినది. అలాగే మూత్రాశయం కండరాలు పటుత్వం కోల్పోవడం కారణంగా పక్క తడిపే పిల్లలకు కూడా ఇది మంచి మందు. చల్లటి గాలికి వీరికి బాధలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మానసిక స్థాయిలో వీరు జాలి గుణం కలిగి ఉంటారు. ఎదుటి వారు బాధపడితే వీరు చూసి తట్టుకోలేరు. ఉద్వేగపరమైన సమస్యలకు తేలికగా చలించిపోతారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ముఖ్యమైనది.

సెపియా : నిద్ర ప్రథమ దశలో మూత్రం అప్రయత్నంగా పోస్తారు. మానసిక స్థాయిలో వీరు చాలా ఉదాసీనంగా ఉంటారు. నలుగురిలో కలువలేరు. తమ మాటకు ఎవరూ ఎదురు చెప్పకూడదు. ఉత్సాహంగా ఉండరు. ఉద్వేగానికి ఎక్కువగా లోనై తెలియకుండానే కళ్ల నుంచి నీళ్లు కారుస్తూ దు:ఖిస్తారు.

పల్సటిల్లా : వీరు చాలా సున్నిత స్వభావం కలిగినవారు. ముఖ్యంగా ఆడపిల్లలు తెలియకుండానే మూత్రవిసర్జన చేసే వారికి ఇది తప్పక ఆలోచించదగిన మందు. వీరు తేలికగా ఏడుస్తారు. ఏదైనా సమస్య ఎదురైతే ఏడవకుండా చెప్పలేరు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

సినా : కడుపులో పురుగులు ఉండటం వల్ల పక్కలో మూత్రం అప్రయత్నంగా పోసే వారికి ఈ మందు దివ్యమైనది.

ఈక్విజిటం: భయంకరమైన కలల వల్ల అప్రయత్నంగా మూత్రం పోసే అలవాటు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

బెల్లడోనా : నిద్రలో మూత్రం చుక్కలుగా పడుతుంది. సాధారణంగా పడుకోగానే మూత్ర విసర్జన చేసే వారికి ఈ మందు ముఖ్యమైనది. రాత్రి నిద్రలో భయంతో ఉలికిపడి లేచే వారికి కూడా ఈ మందు ఆలోచించదగినది.

ఇవేకాకుండా కాంథారిస్, ఫాస్పారిస్, ఫెర్రంఫాస్, సల్ఫర్ వంటి మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

బాటిల్‌ఫీడింగ్ కంటే బ్రెస్ట్‌ఫీడింగే మేలు

- ప్రసవం తరువాత 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.
- బాటిల్‌ఫీడింగ్ కు వివిధ రకాల ఫీడింగ్ బాటిల్స్‌ను ఉపయోగించటం ద్వారా పెదవులు, దంతాలు, నోటి అమరికలలో కొన్ని మార్పులు చోటు చేసుకొనే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక బాటిల్‌ఫీడింగ్ కంటే బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ మేలు.

కలుషిత నీటి ద్వార డయేరియా ఎదురైతే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. ఒకే రోజులో రెండు నుండి నాలుగు సార్లు లేదా అంతకన్న ఎక్కువసార్లు విరేచనాలు అగుటను డయేరియా అంటారు. కొందరిలో జ్వరం రావడం, విపరీతమైన కడుపునొప్పితో విరేచనాలు, నోరు ఎండిపోవడం, కాళ్ళు లాగడం వంటి లక్షణాలుంటాయి. ఈ వ్యాధిలో ప్రధానంగా విరేచనాలు తగ్గించడానికి మందులు త్వరగా వాడాల్సి ఉంటుంది.

ప్రధాన కారణాలు:

- కలుషిత ఆహారము తీసుకోవటం వల్ల
- ప్రేవుల్లో బాక్టీరియా, వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉండటం వల్ల
- కొన్ని రకాల మందుల దుష్ఫలితాల వల్ల

వ్యాధి లక్షణాలు :

- విరేచనాలు ఉన్నట్లుండి ఒకేసారి పెద్ద మొత్తంలో అవుతాయి. తద్వారా శరీరములో నీటిశాతం తగ్గిపోయి "డీహైడ్రెషన్" స్థితి ఏర్పడుతుంది.
- ఇలాంటి స్థితిలో చర్మాన్ని పైకి లాగి వదిలితే అలాగే ఉండిపోతుంది.
- వృద్ధుల్లో చర్మం ముడుతలుపడి ఉంటుంది. కళ్ళు గుంటల్లాగా ఉండటంతో పాటు, చాలా నీరసంగా ఉంటుంది వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు నాడి వేగంగా ఉంటుంది. రక్తపోటు తగ్గిపోతుంది.

జాగ్రత్తలు :

- డయేరియా వ్యాధి వల్ల శరీరం నీటిని, లవణాలను అత్యధికంగా కోల్పోతుంది. కనుక విరేచనాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వెంటనే రోగికి ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వాలి.
- కొబ్బరి నీరు, ఓ ఆర్ ఎస్, మజ్జిగ మొదలైనవి ప్రారంభం నుంచి ఇవ్వటం వల్ల డీహైడ్రెషన్ స్థితి ఏర్పడకుండ చూసుకోవచ్చును.
- నోటితో ద్రవపదార్థాలు తీసుకోలేని స్థితిలో ఇంట్రావీనస్ ద్వారా సెలైన్‌ను డాక్టర్ సమక్షంలో ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది.

చికిత్స :

హోమియో మందులను వ్యాధి లక్షణాలను వ్యక్తి మానసిక స్థితిని పరిగణలోకి తీసుకొని చికిత్స చేసిన మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

పోడోఫైలం: ఇది డయేరియాకు అతి ప్రధానమైన మందు విరేచనాలు త్వరత్వరగా అవుతుంటాయి. ఎప్పుటికి విరేచనం వస్తుంది అన్న భావన కలుగుతుంది. బెడ్ మీది నుంచి లేచి బాత్‌రూముకి వెళ్ళే లోపే విరేచనం అయిపోవును. కడుపులో శబ్దాలు ఎక్కువగా అవుతుంటాయి. దాహం ఎక్కువగాఉంటుంది. చల్లటి నీళ్ళు తాగాలని రోగి కోరుకొనుట గమనించదగిన లక్షణం. విరేచనాలతో పాటు కొన్ని సందర్భాల్లో వాంతులు కూడా అగును. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందును వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

ఆర్సనికం ఆల్బమ్ : కలుషిత ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్న తర్వాత లేదా శరీరానికి సరిపడనవి తీసుకొన్నప్పుడు ఈ మందు బాగా పనిచేయును. విరేచనం అయ్యేటప్పుడు కడుపులో అస్థిమితంగా ఉండి నీరసంగా కనబడును. ఇలాంటి లక్షణాలున్నప్పుడు ఈ మందు వాడుకోదగినది.

యాలోస్: వీరికి పొట్టలో గ్యాస్ ఎక్కువగా ఉండి, విరేచనం ఆపుకోలేనంత వేగంగా వచ్చును. వీరికి మలవిసర్జన గ్యాస్‌తో పాటు నీళ్ళు నీళ్ళుగా కొన్ని సార్లు జిగటుగా వచ్చును.ఉదయం పూట విరేచనాలు ఎక్కవగా ఉండును. ఇలాంటి లక్షణాలున్న వారు ఈ మందును తప్పక వాడుకోవచ్చును.

వెరట్రం ఆల్బం : విరేచనాలు నొప్పితో నీళ్ళు నీళ్ళుగా అగును. విరేచనాలతో పాటు ఏది తిన్నా వాంతికి వస్తున్నప్పుడు ఈ మందు తప్పక అలోచించదగినది. విరేచనాలతో పాటుగా చల్లటి చెమటలు, నీరసం ఉండును. ఇలాంటి లక్షణాలున్నప్పుడు ఈ మందు వాడుకోవటం ఉత్తమం.

ఈ మందులే కాకుండా చైనా, ఇపికాక్, నక్స్‌వామిక, మెర్క్‌సాల్, సల్ఫర్, కార్బోవెజ్ వంటి మందులు వాడుకొని డయేరియా సమస్యనుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

తెలుసుకుందాం

- కీళ్ళ నొప్పులుతో బాధపడేవారు కొబ్బరిపాలను తీసుకుంటే నొప్పులు తీవ్రత తగ్గును.
- జుట్టు పెరుగుదలకు ఉపయోగపడును.
- నోటి పూత సమస్యను తరుచుగా ఎదుర్కొనే వారు కొబ్బరిపాలను తీసుకోవడం వల్ల ఉపయోగంఉండును.
- రోగ నిరోధకశక్తి 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.
- ఉప్మా ఉండకట్టకుండ ఉండటానికి రవ్వకు నూనె రాయాలి.
- వేడివేడి అన్నంతో పులిహోర చేస్తే ముద్దలా అయిపోతుంది. చల్లార బెట్టడానికి సమయం లేకపోతే అన్న ఉడికేటప్పుడు ఓ చెంచాడు నెయ్యి కానీ, వెన్న కానీ వేస్తే పొడిపొడిగా ఉండి ముద్ద అవ్వదు.
- కూరలో ఉప్పు ఎక్కువైతే కొబ్బరి పాలు పోస్తే ఉప్పు తగ్గుతుంది. లేదా ఉల్లిపాయ ముక్కలు తరిగి ఫ్రై చేసి కలుపవచ్చు.
- కారం పొడి నిల్వచేసిన డబ్బాలో చిన్న ఇంగవ ముక్క ఉంచితే పురుగు పట్టకుండా ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది.
- బాగా పండిన టమాటాలు పగిలిపోకుండా ఉండటానికి ఉప్పు నీళ్ళలో వేయాలి.

- సామలు తీసుకోవడం వల్ల నిత్య జీవితంలో వచ్చే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను తట్టుకునే శక్తి ఈ ఆహారంలో ఉంటుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే గుణం ఈ ఆహారంలో ఉండటం వల్ల చిరుధ్యానాలలో సామలకు అధిక ప్రాధ్యానత కలదు. సామల రుచి తియ్యగా ఉండటం వల్ల ఆహారంగా తీసుకోవడం సులభం.
- జీర్ణాశయ వ్యాధులకు ఇది మంచి ఆహారం ముఖ్యంగా పుల్లటి త్రేన్పులు, కడుపు ఉబ్బరం, తిన్నది సరిగా జీర్ణంకాక పొట్టలో గడబిడలాంటి శబ్ధాలు రావడం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నివారణకు ఇది చాలా మంచి ఆహారం
- పురుషుల్లో శుక్రకణాల సంఖ్య పెరగడానికి, స్త్రీలలో ఋతుక్రమం సక్రమంగా రావడానికి ఈ ఆహారం మేలు చేస్తుంది.
- సుఖవ్యాధులతో బాధపడేవారికి సామలు మంచి ఆహారం.
- తలనొప్పి, మైగ్రేన్ వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఈ ఆహారం ఉపశమనాన్ని కల్గించటంలో తోడ్పడుతుంది.
- కీళ్ళ నొప్పులు, ఆర్థరైటీస్ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడేవారికి ఈ ఆహారం ఉపయోగపడుతుంది.
- సామలు పీచుపదార్థం అధికంగా కలిగి ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం సమస్యలను నివారించుటలో తోడ్పడుతాయి.
- గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఈ ఆహారం మంచిది.
- అధిక బరువు ఉన్నవారు ఆహారంగా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుట క్రమక్రమంగా జరుగుతుంది.
- వీటిలో అధిక పీచు పదార్థంతో పాటు అనేక పోషక విలువలు కలిగి యుండుటం వల్ల సామలు బలవర్ధక మైన ఆహారం. సామలు వంట చేసుకోవడానికి ముందు మూడు గంటలు నీటిలో నానబెట్టాలి.

✍... పి.రజిని

ఒక మంచి తల్లి వంద మంది ఉపాధ్యాయులతో సమానం - రామకృష్ణ పరమహంస

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని సంచిక ఆవిష్కరణ

పంచాయతీరాజ్ శాఖా మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్‌రావుతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక సంచిక ఆవిష్కరణ

హన్మకొండ డీపీఆర్‌వో లక్ష్మణ్‌తో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 7వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

కలెక్టర్ రాహుల్ బొజ్జాతో
హోమియోతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ప్రత్యేక సంచిక ఆవిష్కరణ

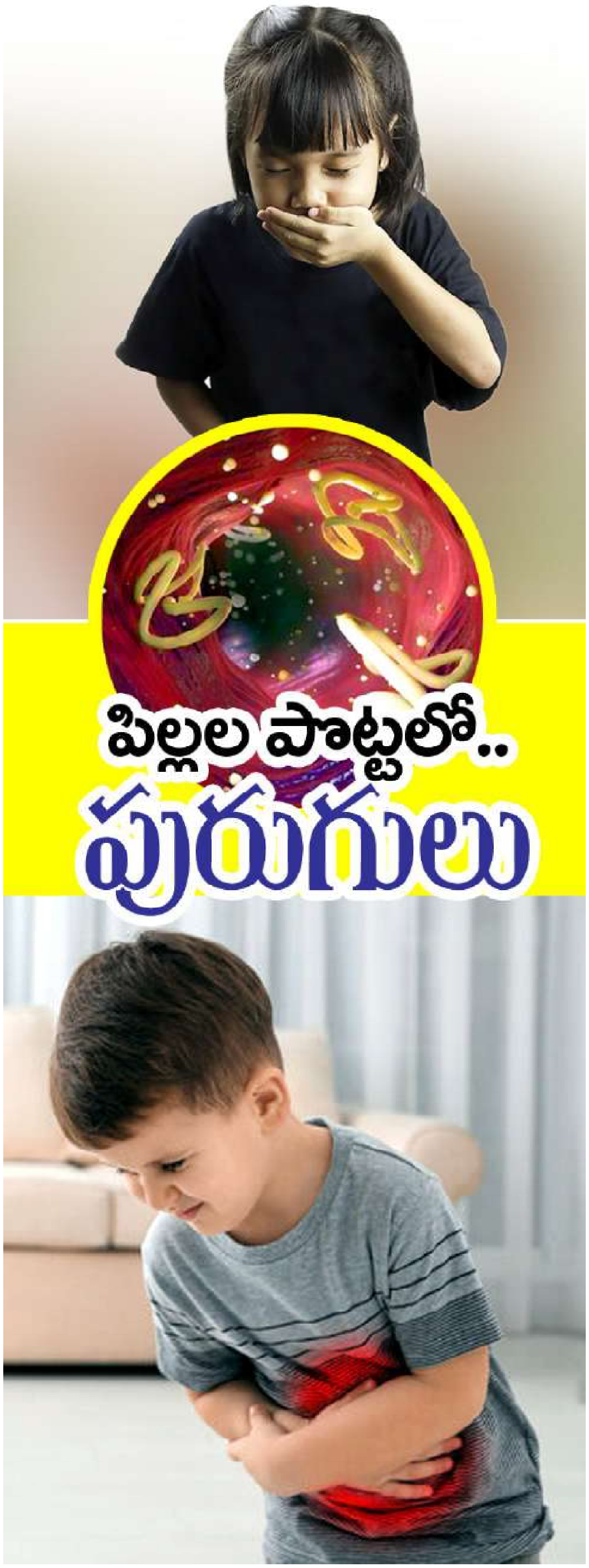
వరంగల్ ఐ & పీఆర్‌డీడీ ముర్తుజా అలీతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 2020 క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ

ప్రెస్‌అకాడమీ చైర్మన్ అల్లం నారాయణతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక ఆవిష్కరణ

హెల్త్ యూనివర్సిటీ వీసీ డాక్టర్ కరుణాకర్‌రెడ్డితో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 6వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

అనీరోజ్ క్రిస్టియన్‌తో
వనితా ఆరోగ్యం ప్రత్యేక సంచిక ఆవిష్కరణ

వరంగల్ ఐ & పీఆర్‌డీడీ వెంకటేశ్వర్లుతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 4వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



నేడు చాలమంది పొట్టలో ఏదో ఒకరకమైన క్రిములతో బాధపడుతున్నారు. ఏకకణ జీవులు మొదలుకుని నులిపురుగులు వరకు అనేకరకాలుగా ఉంటాయి. సాధారణంగా చిన్న పిల్లల్లో నులిపురుగుల సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అరుదుగా పెద్దల్లో కూడా కనిపిస్తుంటాయి. కొంతమందిలో నులిపురుగులు పడ్డ తర్వాత ఏళ్ల తరబడి బయటకు ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించక పోవచ్చు అయితే దీర్ఘకాలికంగా కడుపులో పురుగులు ఉన్నపుడు లక్షణాలు ఏవీ కనిపించక పోయినా వాళ్లకు అవసరమైన కొన్ని పోషకాలు అందకపోవడము ఫలితంగా బలహీనంగా కనిపించడం జరుగుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండేవారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా చూడవచ్చును.

కారణాలు :

- కలుషితమైన ఆహారము తీసుకోవటం వలన చేతులు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోకపోవటం.
- పూర్తిగా ఉడకని మాంసము తినటం వలన

వ్యాప్తి :కలుషితమైన ఆహారం, నీటిద్వారా ఇవి ఒకరినుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంటాయి.

లక్షణాలు :

- మలద్వారం దగ్గర దురదగా ఉండును.
- పళ్ళు రాత్రి పూట కొరుకుతూ ఉండటం.
- ఎంత తిన్న కూడ బరువు పెరుగకపోవడం.
- క్రమ క్రమంగా బరువు తగ్గిపోవడం
- కడుపులో నొప్పి తరుచుగా రావడం
- తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణంకాకపోవడం
- మానసికంగా, శారీరకంగా అస్థిమితంగా ఉండటం.
- మలవిసర్జన అనంతరం చూసినట్లయితే చిన్న చిన్నగా పురుగులు అగుపడటం.
- మలద్వారం, యోని మార్గం దగ్గర దురదలు.
- మలబద్దకం, వికారము వాంతులు, కడుపులో గ్యాస్ పెరుకున్నట్లు అనిపించడం.
- రాత్రి సరిగా నిద్ర పట్టకపోవటం, శరీరమంతా రక్తహీనత ఏర్పడటం
- శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ ఎదుగుదల లోపించడం జరుగును.
- చర్మంపై దద్దుర్లు, చర్మం చిట్లినట్లు మారడం,

శ్వాసతీసుకోవడంలో ఇబ్బంది

- తలనొప్పి, ఒళ్లు నొప్పులు ఉండును.

జాగ్రత్తలు :

పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం. సరిగ్గా ఉడికించిన ఆహారం తీసుకోవడం. ముఖ్యంగా మాంసము బాగా ఉడికిన తరువాత తీసుకోవాలి. పరిశుభ్రమైన నీళ్లుతాగడం, ఆరుబయట మలమూత్ర విసర్జన చేయకుండా ఉండటం, ఇంట్లోకి ఈగలు ఇతర పురుగులు రాకుండా చూడటం, కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న తర్వాత, ఆహారం తీసుకునే ముందు చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా ఉంచుకోవడము. పిల్లలు నోటిలో చేతులు పెట్టుకోవడం, గోళ్లు కోరుకడం లాంటివి చేయనియ్యకపోవడము, బయట చిరు తిండ్లు మానివేయాలి. పురుగులు ఉన్నాయని అనుమానం వచ్చిన వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

చికిత్స :

ఈ వైద్యవిధానములో పరాన్నజీవి కలిగించే లక్షణాలు మరియు రోగి లక్షణాలను, వ్యాప్తిని బట్టి మందులను సెలక్టుచేసి వాడాలి. మందులు రోగ నిరోధకశక్తిని క్రమబద్ధీకరించి మళ్ళీ పురుగులు పునరుత్పత్తి కాకుండా చూడును.

మందులు :

సీనా : చిన్నపిల్లలో పురుగులు ఉన్నట్టయితే వారిలో చికాకు, మొండితనం, మలద్వారం దగ్గర దురదగా ఉండును, పాలిపోయిన చర్మం, నిద్రలో పళ్లు కొరకడము, కళ్ల చుట్టు నల్లని వలయాలు, నిద్రలో ఉలికిపడటం, ఆకలి బాగా ఉండి బరువు పెరుగక పోవడము, ఆస్కారిస్ జాతి పురుగులు ఉన్నప్పుడు ఈ మందును ఇవ్వవలెను. మానసిక స్థాయిలో వీరికి స్వీట్స్ అంటే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

శాంటిన్ : గుదము దగ్గర దురద, పుండు, కడుపులో నొప్పి ఉన్నపుడు వాడవలెను.

ఫిలిక్స్‌మాస్ : బద్దె పురుగులున్న వారికి ఈ మందు బాగా పని చేయును. వీరికి కడుపులో నొప్పితో పాటుగా ముక్కు దగ్గరగా దురద ఎక్కువగా ఉండును. ఇలాంటి లక్షణాలకు ఫిలిక్స్‌మాస్ మంచి మందు.

టుక్రియంమారమ్‌వీరమ్ : గుదముదగ్గర దురద సాయంత్రం వేళలో ఎక్కువగా ఉండును, నిద్రలేమి ఉండును. ఆకలి వేళాపాళా లేకుండ ఉంటున్నప్పుడు ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

స్పైజిలయా : పాలిన ముఖం, కళ్లచుట్టు నీలవలయాలు, కడుపునొప్పి, మూర్ఛ ఉన్నప్పుడు వాడవలెను.

ఈ మందులే కాకుండ ఇంకా సబాడిల్లా, స్టానమ్‌మెట్, కుప్రంమెట్, కాల్కెరియా, నేట్రంఫాస్, సల్ఫర్ వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినచో పొట్టలో పురుగుల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

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.

ANJANA HOMOEO CARE
ఆస్తమా
దగ్గుతో తెమడ రావటం
చాతిలో పిల్లికూతల్లాంటి
శబ్దాలు రావడం
శ్వాస సరిగా ఆడకపోవడం
పడుకుంటే శ్వాస
కష్టంగా మారుతుండటం

Dr. Sreedhar's
అంజనా హోమియో కేర్
Cell: 9959638214, Ph: 0870-2420118
హన్మకొండ బస్టాండ్ దగ్గర, ఫైర్ స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్‌క్లబ్ కాంప్లెక్స్, హన్మకొండ.

ఎదుటివారి నుంచి ఏమి ఆశించకుండా చేసేదే నిజమైన సాయం. - కందుకూరి వీరేశలింగం

దీపావళి జాగ్రత్తలు

దీపావళి బాంబులు పేల్చేటప్పుడు అనుకోకుండ గాయాల వల్ల వచ్చే బొబ్బలకు కొన్ని మందులను వాడి ఉపశమనం పొందవచ్చును. గాయాల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే నిర్లక్ష్యం చేయకుండ వెంటనే దగ్గర్లో ఉన్న హాస్పిటల్‌కు తీసుకెళ్ళాలి. తేలిక పాటి గాయాలకు ఇంటి యందు వాడుకునే కొన్ని హోమియోమందులు.

మందులు :

1) అర్టికా యురెన్స్ : తేలికపాటి కాల్పులలో బొబ్బలు ఏర్పడినప్పుడు ఈ మందు ఇవ్వవలెను.

2) కాంథారిస్ : బొబ్బర్లు ఏర్పడి విపరీతమైన మంట, దురద వాపు ఉన్నప్పుడు ఈ మందు బాగా పనిచేయును.

3) కాలెండులా : పుండు ఏర్పడినప్పుడు మానుటకు వాడవలెను.

ఇంకా గ్రఫైటీస్, కాస్టికం, ఆర్సఆల్బ్, హెపార్‌సల్ఫ్ వంటి మందులు కూడా పని చేయును.

ఈ మందులతో పాటుగా పై పూతగా కాంథారిన్, కాలెండులా ఆయింట్‌మెంట్లను వాడుకోవాలి

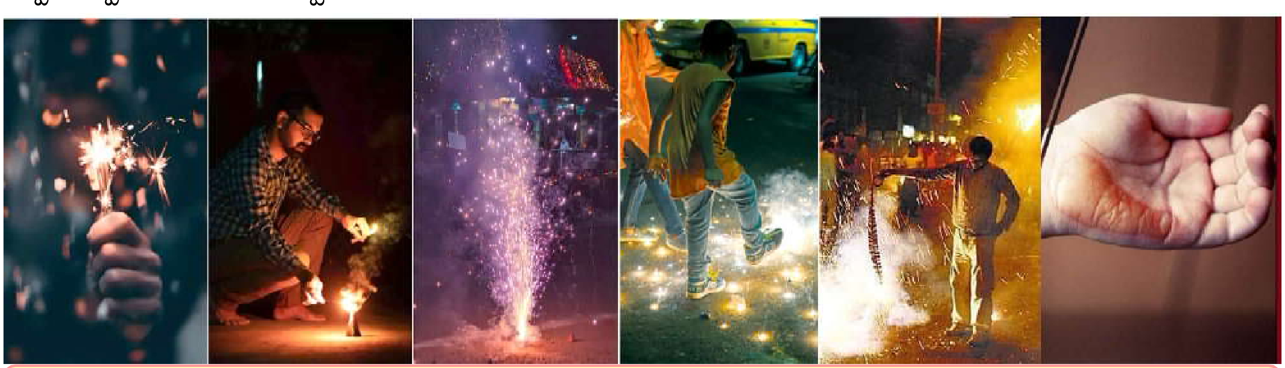
అధిక శబ్ధాతో వినికిడి లోపం

పెద్ద పెద్ద శబ్ధాలను అదే పనిగా ఎక్కువ సేపు వినడం వల్ల వినికిడి సార్థ్యమం తగ్గుతుంది. మన చెవులు 50 నుంచి 70 డెసిబల్స్ ఉన్న శబ్ధాలను ఎటువంటి హాని లేకుండ వినగలుగుతాయి. 90 నుంచి 120 డెసిబల్స్ ఉన్న శబ్ధాలు చెవులకు హాని చేయగలవు.

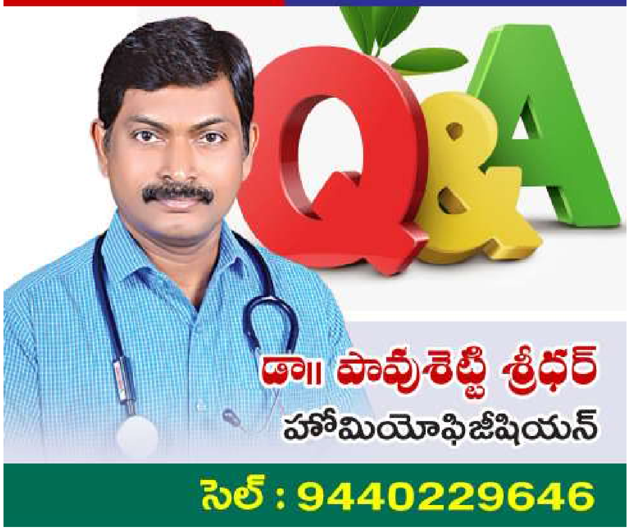
మన చెవిలో 3 ప్రధాన ప్రాంతాలు ఉంటాయి 1. బాహ్యచెవి 2, మధ్యచెవి 3, అంతర్ చెవి.

వినికిడి లోపం అనేది అంతర్ చెవి కాక్లియార్ నిర్మాణం దెబ్బ తినడం వల్ల ఎర్పడుతుంది.

- అధిక శబ్ధాలు వచ్చే దగ్గర 30 నుంచి 40ని॥ ఉన్న కూడా వినికిడి సమస్య ఉత్పన్నమగును. ఇటువంటి శబ్ధాలు 150.



సందేహాలు-సమాధానాలు



కళ్ల నుంచి నీరు కారుతుంది

ప్ర: నా వయసు 28 సంవత్సరాలు. నాకు కొంత కాలంగా ముక్కు నుంచి నీరు కారడం, దగ్గు, జ్వరంతో పాటు కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం, ఒంటిపై దద్దుర్లు, చర్మం పొడిగా మంటగా అనిపించటం జరుగుతుంది. నా సమస్యకు సరైన మందు సూచించగలరు

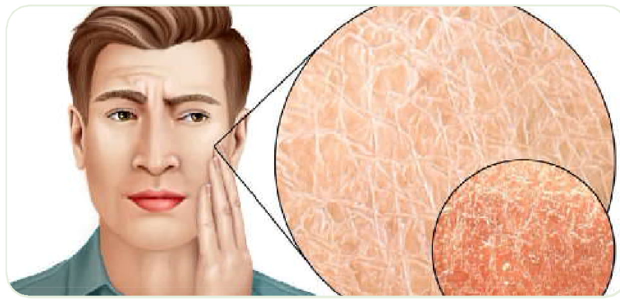
–ఓ సోదరి, ఖమ్మం

జ: మీ సమస్యకు ఆర్సనికం ఆల్బం అనే మందు సరిపోతుంది. ఈ మందును 200 పొటెన్సీలో వారానికి ఒక రోజు ఒక డోసు ఉదయం పూట వేసుకోగలరు. ఇలా నాలుగు వారాల పాటు క్రమం తప్పకుండా వేసుకోగలరు. కాస్మొటిక్స్, స్ప్రేలు, పౌడర్లు, డైస్ మొదలైనవి వాడటం తగ్గించాలి.

చర్మం పొడి బారిపోయి ఉంటుంది

ప్ర: నా వయసు 45 సంవత్సరాలు. నేను కొంత కాలంగా ఒక ప్రైవేటు ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. ఈ మధ్య కాలంలో నాకు ఉన్నట్టుండి చర్మ వ్యాధి మొదలైంది. చర్మం పొడి బారిపోయి పగుళ్ళు దళసరిగా మారడం చర్మం నలుపు రంగులోకి మారడం, దురద ఎక్కువగా ఉండి నీరు లాంటిది కారడం వంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. నా సమస్యకు సరైన మందును సూచించగలరని మనవి.

- ఉమ, కరీంనగర్



జ: మీ సమస్యకు **"గ్రాఫైటీస్"** అనే మందు సరిపోతుంది ఈ మందును 200 పొటెన్సీలో వారానికి ఒక రోజు ఉదయం, సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున మూడు వారాల పాటు వాడగలరు.

పౌష్టికాహారం, తాజా కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా విటమిన్ "సీ" ఉన్నవి తీసుకోగలరు.

కదలిక వల్ల బాధ

ప్ర: నా వయసు 48 సంవత్సరాలు నేను మెకానిక్ పని చేస్తుంటాను. ఈ మధ్యలో నాకు మనికట్టు వద్ద నొప్పి బాధిస్తుంది. మనికట్టు కదలిస్తే బాధ తీవ్రమవుతుంది. అలాగే ఇంకొక సమస్య మలబద్దకంతో బాధపడుతున్నాను. దగ్గరలో ఉన్న డాక్టర్ దగ్గరకు వెల్లగా ఎక్స్‌రే తీపించి ఏమి లేదన్నారు. అయినా నొప్పి తగ్గట్లేదు. నా సమస్యకు సరైన మందును సూచించగలరు.

- ప్రశాంత్, నల్గొండ

ఒక పనిలో విజయం సాధించాలంటే ముందు దాన్ని ప్రేమించాలి - మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య

జ: మీ సమస్యకు **"బ్రయోనియా"** అనే మందు సరిపోతుంది ఈ మందును 200 పొటేన్సీలో వారానికి ఒక రోజు ఉదయం, సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున మూడు వారాల పాటు వాడగలరు.

కళ్ల చుట్టూ ఉండే నలుపు తగ్గలంటే....?

ప్ర: నా వయసు 22 సంవత్సరాలు. ఈ మద్య కాలంలో నాకు కళ్ళ చుట్టూ నలుపు వలయాలు ఏర్పడి అందవిహీనంగా అగుపడుతున్నాను. ఇలా నేను అందవిహీనురాలవుతున్నాని భావించి మార్కెట్‌లో లభించే రకరకాల క్రీములను, లోషన్లను, సబ్బులు డాక్టర్ సలహ లేకుండా వాడటం వల్ల సమస్య తగ్గక పోగా ఇంకా ఎక్కువై మానసికంగా వేదించ బడుతున్నాను. అలాగే కళ్ల నుంచి నీరు కారడం, ఒంటిపై దద్దుర్లు, విపరీతమైన నీరసం, తరుచుగా దాహం, ఒల్లు నొప్పులు ఉంటాయి. మానసిక స్థాయిలో ఆందోళన భయం వంటి లక్షణాలున్నాయి. దయ చేసి నాసమస్యకు చక్కని పరాష్కారం చూపగలరు.

- ఓ సోదరి, నిర్మల్

జ: కళ్ల చుట్టూ నలుపు వలయాలు అనేవి సరిపడినంత నిద్ర లేక పోవడం, రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం తగ్గడం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి, స్త్రీలలో బహిష్టులు సక్రమంగా లేకపోవడం, కొన్ని రకాల మందుల దుష్ప్రభావాల వల్ల వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా ఏర్పడుతుంటాయి.

మీ సమస్యకు 'ఆర్సెనికం ఆల్బం' అనే మందు సరిపోతుంది ఈమందును 200 పోటేన్సీలో మీరు 15 రోజులకు ఒక్కసారి ఉదయం ఒక డోసు , సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున రెండునెలల పాటు వాడగలరు. దీంతో పాటుగా మానసిక ఒత్తిడి తగ్గటానికి యోగా, ప్రాణాయామము వంటివి రోజు ఉదయం కనీసం 30 నిమిషాల పాటు చేయాలి.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

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

భీమునిపాదం జలపాతం

వరంగల్ రూరల్ జిల్లా నర్సంపేట నియోజక వర్గంలోని గూడూరు మండలం సీతానగరం శివారు అటవీ ప్రాంతంలో భీముని పాదం వద్ద జలపాతం పర్యాటకులను కనువిందు చేస్తుంది. ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉన్న అందాలను చూసేందుకు తరలివస్తారు. అందాల అడవిలో ఏడాది పొడవున జలజలా నీరు పారడం ఇక్కడి జలపాతం ప్రత్యేకత.

శిరోజాలు రాలకుండా జాగ్రత్తలు

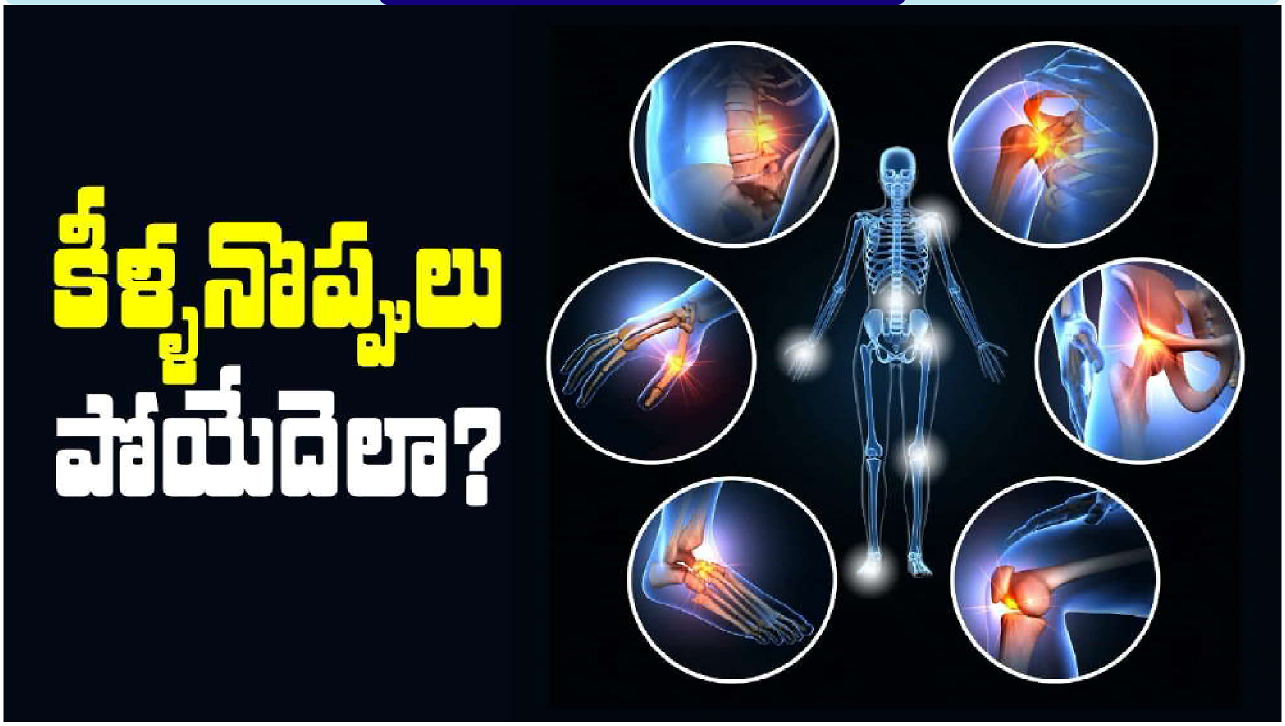
జుట్టు రాలుట సమస్యను కొంతమంది బయటకు చెప్పుకోలేక దానినుండి త్వరగా విముక్తి పొందాలని మార్కెట్‌లో లభించే రకరకాల నూనెలు, షాంపులు, సబ్బులు, క్రీములు,లోషన్‌ల పై దృష్టిసారిస్తారు. వీటిపై సరైన అవగాహన లేక ఆశతో వాటిని ఎక్కువగా మార్చి మార్చి వాడటం వలన జుట్టు రాలుట తగ్గకపోగా సమస్య ఇంకా తీవ్రమై ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు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

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.

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



ఒకప్పుడు కీళ్ళనొప్పులు వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే వచ్చే సమస్యగా భావిం చేవారు. కానీ మారిన జీవనశైలి విధానం వల్ల సరియైన పోషకాహారం తీసుకోక, వ్యాయామం చేయటానికి వీలు కాక, ఎక్కువ సేపు కదలకుండా నే విధులను నిర్వర్తించవలసి రావటంతో ఊబకాయం కూడా తోడై కీళ్ళ సమస్య ఈ రోజులలో 20-30 సంవత్సరాల వయసులోనే వస్తోంది.

సాధారణంగా కీళ్లకు సంబంధించిన వ్యాధులను 'ఆర్థరైటీస్' అంటారు. కీళ్ళలో వాపుతో పాటు నొప్పి ఎక్కువగా ఉండి కదలలేక పోవటాన్నే ఆర్థరైటీస్ అంటారు. ఆర్థరైటీస్‌లో చాలా రకాలున్నాయి. కొన్ని ముఖ్యమైన ఆర్థరైటీస్ గురించి తెలుసుకొందాం. అవి 1. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటీస్., 2. ఆస్టియా ఆర్థరైటీస్., 3. గౌట్.

రుమాటాయిడ్ ఆర్థరైటీస్: మోకాళ్ళు, మోచేతులు, చీలమండలు, కాలివేళ్లు, మణికట్టు, భుజాలు, నడుము, వెన్నెముక భాగాలు వాపుతో కూడిన నొప్పితో బాధిస్తూంటాయి. ఈ సమస్య మగవారిలో కంటే ఆడవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

ఈవ్యాధితో బాధపడుతున్నప్పుడు జ్వరం రావటం, కదల్లేకపోవ టం జరుగుతుంది. కీళ్ళ ప్రాంతంలో 'నాడ్యుల్స్' అనబడే బొడిపెల వంటి ఎముకలకు ఉబ్బెత్తులు ఏర్పడి ఉంటాయి. ఈ ముఖ్యలక్ష ణాల ఆధారంగా కూడా రుమటాయిడ్ అర్థరైటీస్ గుర్తించవచ్చు. ఈ వ్యాధి శరీరంలోని అన్ని రకాల కీళ్ళకు వస్తుంది.

ఆస్టియో ఆర్థరైటీస్ : సాధారణంగా ఎక్కువ శాతం మందిలో వచ్చే కీళ్ళనొప్పి ఈ రకానికి చెందినదే. బాగా బరువును మోసే కీళ్ళు ఈ వ్యాధికి ఎక్కువగా గురికావటం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా మోకాళ్లు ఈ వ్యాధికి గురై నొప్పి, వాపు ను కలిగి ఉండి కదలటం కష్టంగా మారుతుంది. స్థూలకాయం ఉన్నవారిలో ఈ వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండి కూర్చోవటం, కదలటం ఇబ్బందిగా మారుతోంది.

గౌట్: గౌట్ వ్యాధి మొదట కాలి బొటన వేలులో మొదలై తరువాత మోకాళ్ళు, భుజం, మోచేయి, మణికట్టు, వేళ్ళ కణుపులు నొప్పికి గురై బాధిస్తాయి. కీళ్ళు కదలించటం కష్టంగా ఉంటుంది. రక్తంలో 'యూరిక్ ఆసిడ్' స్థాయి పెరగడం వలన ఈ వ్యాధి సంభవిస్తుంది.

నిర్ధారణ పరీక్షలు: ఈఎస్ఆర్, ఆర్ఎ-ఫ్యాక్టర్, సీరం యూరిక్ ఆసిడ్, విడిఆర్ఎల్, సీబీసీ. ఎక్స్‌రేలు(ఆయా కీళ్లకు సంబంధించినవి) .

జాగ్రత్తలు :

- ముఖ్యంగా ఉప్పు,వంటలలో నూనెను తగ్గించాలి.
- మాంసాహారం, ఆల్కహాల్,స్మోకింగ్ (అలవాటు ఉన్నవారు) వెంటనే మానివేసే ప్రయత్నం చేయాలి.
- అధిక బరువు ఉన్నవారు బరువు తగ్గడానికి వ్యాయామం, యోగా నిత్యం చేయాలి.
- ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవాలి. కాల్షియం ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి. పాలు, కోడిగుడ్లు, పెరుగు వంటివి తీసుకోవాలి.
- పాదరక్షలు సౌకర్యవంతముగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.
- ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం నివారించుకోవాలి.
- వాయ్యామం, నడక , సైక్లింగ్ మొదలైనవి. చేయడంవల్ల

నొప్పులు కొద్దిగా ఎక్కువ అనిపించినా కూడా ప్రతిరోజు కొద్దిసేపు వాయ్యమం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

- నొప్పి తీవ్రత తగ్గించుకోవటానికి అతిగా పెయిన్ కిల్లర్స్‌ను వాడకూడదు
- నీరు సరిపడినంతగా తాగాలి తాజా కూరగాయలు నిత్యం ఆహారంలో ఉండే విధంగా తీసుకోవాలి.

చికిత్స :

ఇంతగా వేధించే కీళ్ళ నొప్పులకు హోమియో వైద్యంలో చక్కని చికిత్స గలదు. వ్యాధి లక్షణాలను, వ్యక్తి మానసిక , శారీరక లక్షణాలను పరిగణలోనికి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసినకీళ్ళ నొప్పుల సమస్యను నయము చేయవచ్చును.

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

మందులు :

ఏపిస్: కాళ్ళు, చేతులు నీరు పట్టి, నొక్కితే గుంటలు పడుతాయి. కీళ్ళు వాపును కలిగి ఉండి నొప్పి పెడుతాయి. వీరికి చల్లని వాతావరణం, చన్నీటి స్నానం హయిగా ఉంటాయి. ఇలాంటి వారికి ఈ ఔషధం ఆలోచించదగినది.

ఆర్సనికం ఆల్బం : నొప్పులు అధికంగా ఉండి జ్వరం, వాపు, దాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీరిలో మానసిక విచారం, దిగులు, అపరాధ భావనతో కూడిన ఆందోళన, వ్యాధి తగ్గదని నిరాశ వుంటుంది. ఇలా ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది.

లెడంపాల్ : రక్తంలో యూరిక్ ఆసిడ్ స్థాయి పెరగడం వలన నొప్పి మొదట పాదాలలో ప్రారంభమై పిక్కలలోకి వ్యాపించును, తరువాత తొడలలోకి పాకుతుంది. వీరికి కాలి బొటన వేలు,పాదాలలో నొప్పి ఎక్కువగా ఉండి వాపుతో కూడి ఉంటుంది. వీరికి వేడి కాపును భరించలేరు. చల్లని నీల్లు కాళ్ళకు తాకిన నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందే వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

బ్రయోనియా : వీరికి కదలికల వల 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.

ఆర్నికా : గౌట్ కు ఇది ఒక మంచి ఔషదం. కాళ్లలోనూ, నడుంలోనూ నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కింద పడుకున్నప్పుడు నడుము గట్టిగా అనిపించి నొప్పి వచ్చును, నడుము భాగంలో నొప్పి ఉండటం మూలాన నిటారుగా నడవ లేక ఇబ్బంది పడుతారు. కీళ్ళలో ఏర్పడ్డ యూరిక్ యాసిడ్ క్రిస్టల్స్ ను కరిగించడానికి ఆర్నికా మంచి ఔషధం.

బెంజోయిక్ యాసిడ్ : గౌట్ కోసం వాడదగిన ఔషదాలలో ఇది ప్రత్యేకం. గౌట్ లో కనిపించే అన్ని లక్షణాలను ఇది పరమౌషదం. కిడ్నీ సరిగ్గా పనిచేయకపోవడం (రీనల్ ఇన్‌సఫిషియెన్సీ), కిడ్నీలోని నెఫ్రాన్‌లలో యూరిక్ యాసిడ్ వడపోత సరిగ్గా జరగకపోవడంతో మూత్రంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మూత్రం గాఢంగా, భరించలేని వాసనతో, ముదురు రంగులో ఉంటుంది. నడిచేటప్పుడు ఎముకలలో శబ్దాలు వినపడుతాయి. అన్ని రకాల గౌట్ నొప్పులకు ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగిన మంచి ఔషదం.

మెర్కుసాల్ : గనేరియా, సిఫిలిస్‌ల్ని అణగదొక్కడం వల్ల ఆర్థరైటీస్ వస్తే ఇది వాడాలి.

ఆక్టియా స్పెకేటా : ముఖ్యంగా చిన్న కీళ్ళు అంటే.... వేళ్ల మధ్యన ఉండే కీళ్ళు, అరచేతిలో, పాదాలలో ఉండే ఎముకల మధ్యనుండే కీళ్ళు విపరీతమైన నొప్పితో వాచిపోయి ఉన్నప్పుడు, మణికట్టు కీళ్ల (రిస్ట్ జాయింట్స్) ఎక్కువ నొప్పితో ఉన్నప్పుడు ఈ మందులు ఇచ్చినట్లయితే తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగుతుంది.

కాల్చికమ్ : నొప్పులు ముఖ్యంగా పెద్దకీళ్ళలో వస్తాయి. మోకాళు ృ, మోచేతులు, భుజాలు,నడుము భాగాల్లో నొప్పులు వస్తుంటాయి. యూరిక్ ఆసిడ్ క్రిస్టల్ కీళ్ళలో కాకుండా ఎముకల పై పొరలపై ఏర్పడటం వల్ల కండరాలు నొప్పితో బిగుసుకుపోతాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు ఈ మందులు ఇచ్చినట్లయితే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

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

ఈ మందులే కాకుండా రూటా, కాల్కేరియాకార్బ్, సల్ఫర్, కాలికార్బ్, హైపరికం, మాగ్‌ఫాస్, సింఫైటినం, కాల్కేరియాఫ్లోర్, లైకోపోడియం వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల కీళ్ళ నొప్పుల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

ద్వేశాన్ని దూరం చేయగలిగేది ప్రేమే తప్ప ద్వేషం కాదు. - గౌతమ బుద్ధుడు

- రుతు స్రావాలు ముందుగానే రావడం, కొన్ని సార్లు లేటుగా రావటం, ఎక్కువ రోజులు కావడం. బహిస్టు సమయంలో రక్తస్రావం ఎక్కువ ఉండి బాదించడం.
- గర్భాశయంలో ఫైబ్రాయిడ్స్ పెద్దగా ఉన్నప్పుడు బహిస్టు సమయంలో కాకుండా మధ్య మధ్యలో 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.
- హార్మోణుల సమతుల్యతను కాపాడటానికి మంచి ఆహారమును అనగా తాజాకూరగాయలు, పండ్లు మెలకెత్తిన విత్తనాలు , ఆకుకూరలు వంటివి నిత్యం తీసుకోవాలి
- ఒత్తిడి లేని మంచి జీవన విధానమును కొనసాగించుటకు ప్రయత్నించాలి. ముఖ్యంగా మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించటానికి యోగా, 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.

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

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

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 చైర్మన్ అల్లం నారాయణతో
"ఆరోగ్యదర్శిని" పక్షపత్రిక ఆవిష్కరణ

క్రీడాకారులకు 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 ఉంచుకొని 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 తీసుకొవాలి.
- 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. 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 భాధలు 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 చివర్లు 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, సింపైటినం, 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

పండ్లతో దీర్ఘాయువు

నారింజపండు

విటమిన్ – సి ప్రదానంగా కలిగిన ఈ పండు తనదైన రుచితో అందరినీ అలరిస్తుంది. ఈ పండులో సిట్రిక్ యాసిడ్, ఇనుము, చక్కం ముఖ్యమైన పోషక పదార్థాలు, మనదేశంలో నాగపూర్ ఈ పండ్లకు ప్రసిద్ధి. ఏనుగులుకూడా ఈ పండ్లను ఎంతో ఇష్టపడతాయట. అందుకే వీటిని సంస్కృతంలో 'నాగారుంగ' అంటారు. ఈ పదం నుంచే తెలుగులో 'నారింజ' ఆంగ్లంలో 'ఆరంజ్' అనే పేర్లు ఏర్పడ్డాయి. దగ్గు, అజీర్తి తగ్గడానికి ఈ పండ్లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి.

పిల్లల్ని వేధించే మలబద్ధకం

నేటి ఆధునిక సమాజంలో చాలా మంది పిల్లలను వేధిస్తున్న ప్రధాన సమస్య మలబద్ధకం. దీనికి ప్రధాన కారణం మారిన జీవన విధానం, చిరుతిళ్లకు ఎక్కువగా అలవాటు పడటం, సమయానికి ఆహారం, నీరు తీసుకోక పోవడం, పీచు ఉన్నపదార్థాలు తినకుండ రోజులో ఎక్కువ సార్లు ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ తీసుకోవడం వలన మలబద్ధకం నేడు ప్రధాన సమస్యగా తీవ్రరూపం దాల్చుతుంది.

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

మలబద్ధకానికి కారణాలు :

- ఆహారపు అలవాట్లు సరిగా లేకపోవుట.
- కొన్ని రకాల మందుల వలన, ముఖ్యంగా ఐరన్ టానిక్స్ అతిగా వాడటం.
- ఫైబర్ ఫుడ్ తీసుకోక పోవడం వలన
- వేలకు మల విసర్జనకు వెళ్లే అలవాటు పిల్లలకు తల్లి తండ్రులు చేయక పోవటం.
- రోజుకు సరిపడనంత నీరు తీసుకోక పోవడం వలన మలబద్ధకం ఏర్పడును.

లక్షణాలు :

- తేన్పులు ఎక్కువగా ఉండటం.మల విసర్జనకు వెళ్లాలంటేనే పిల్లలు భయపడి పోవడం.
- గ్యాస్‌తో పొట్ట మొత్తం ఉబ్బినట్లుగా ఉండటం రాత్రి నిద్రట్టక పోవడం.
- కడుపులో గడబిడలతో పుల్లటి తేన్పులు రావడం.
- మల విసర్జన సరిగా పూర్తిగా కాదు. ఎప్పుడు చూసినా నీరసంగా ఉండటం.
- తిన్నది సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం, కడుపు నొప్పి అని ఏడవటం, వాంతులు కావడం.

జాగ్రత్తలు :

- పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉన్న అరటి పండ్లు, పైన్ ఆపిల్, బత్తాయి, సపోట పండ్లను పిల్లలకు
- ఎక్కువగా తినిపించాలి.అలాగే పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న కూరగాయలు, ఆకు కూరలు నిత్యం పిల్లలకు పెట్టడం

వలన మల విసర్జన త్వర గా సాఫీగా జరుగు ను.

- ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ఆయి ల్ ఫుడ్స్, మసాలాలు,వేపుళ్లు వంటి అహారపదార్థాలను తినే అలవాటును మనిపించాలి.
- నిలువ ఉంచిన పచ్చళ్లు, టీ,కాఫీలు పిల్లలకు ఇవ్వకూడదు.
- వేళకు ఆహారం తీసుకుంటూ, నీరు సరిపడినంతగా తాగే అలవాటు చేయాలి.
- స్కులు మరియు చదువు ఒత్తిడిని నివారించడానికి యోగా,వ్యాయామము , ప్రాణాయామము,మెడిటేషన్ వంటివి పిల్లలకు నేర్పించాలి.

చికిత్స :

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

మందులు :

నక్స్‌వామికా,కాల్కేరియా కార్బ్, బ్రయోనియా, ఓపియం, అల్యూమినా, గ్రాఫైటీస్, సల్ఫర్, సైలీషియా, ప్లంబం, వంటి మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడితే ' పిల్లలో మలబద్ధకం ' సమస్యను నివారించ వచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

వంటిల్లే ఔషధాల గని

లవంగంతో లాభం

వంటకాలకు తనదైన అదనపు రుచి కలిగించగల ఈ లవంగం మన ఒంటినికూడా కంటిపాపలా కాపాడుతోంది. దీనిలోని పిండిపదార్థాలు, కాల్షియం, పొటాషియం, సోడియం, భాస్వరం వంటి ఖనిజాలు ఇంకా విటమిన్ –ఎ, విటమిన్–సి, హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లాలు మన ఆరోగ్యానికి అండగా నిలుస్తున్నాయి. లవంగం మన పంటినొప్పిని తగ్గించగలదు. నోటి దుర్వాసనను పోగొట్టి శ్వాసను తాజాగా ఉంచగలదు. ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమయ్యేలా చూడగలదు. మొటిమలు, దద్దుర్లు వంటి చర్మ సమస్యలను కూడా ఇది రూపుమాపగలదు. ఈవిధంగా లవంగం మనకెంతో లబ్ధి చేకూరుస్తోంది.

కంటికి మేలుచేసే కరివేపాకు

- కరివేపాకు పొడిని తేనెలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల చర్మసంబంద వ్యాధులు దరి చేరకుండా ఉండును.
- అజీర్ణ సమస్య నివారణలో కరివేపాకు పొడి తోడ్పడుతుంది.
- దగ్గు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మజ్జిగలో కరివేపాకు పొడి కలుపుకొని తాగడం వల్ల దగ్గు తీవ్రత తగ్గును.
- కంటి చూపు తగ్గకుండ కాపాడుతుంది.
- కరివేపాకు రక్తహీనతను తగ్గించును.

పరాజయాలే విజయానికి పునాది వేస్తాయి. - స్వామి వివేకానంద

పిల్లలని వేధించే.. చుండ్రు సమస్య

చుండ్రు సమస్య నేడు పిల్లలను వేధిస్తుంది ఈ సమస్య నుంచి త్వరగా విముక్తి పొందాలని మార్కెట్‌లో లభించే రకరకాల నూనెలు, షాంపులు, సబ్బులు, క్రీములు,లోషన్‌ల పై దృష్టిసారిస్తారు. వీటిపై సరైన అవగాహన లేక ఆశతో వాటిని ఎక్కువగా మార్చి మార్చి వాడటం వలన చుండ్రు తగ్గకపోగా సమస్య ఇంకా తీవ్రమై ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు దారి తీస్తుంది.

చుండ్రుకు కారణాలు :

హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినటం వల్ల చర్మం ప్రభావితమై చుండ్రు ఏర్పడుతుంది. వెంట్రుకల కుదుళ్ళలో ఏర్పడే ఫంగస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల, క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవటం వల్ల శుభ్రంగా ఉంచుకోకపోవుట, కొందరిలో శరీరతత్వం బట్టికూడా చుండ్రు రావడం జరుగుతుంది.

లక్షణాలు :

చుండ్రు అధికంగా ఉన్నప్పుడు జుట్టు రాలిపోవటం, విపరీతమైన దురద, జుట్టు పీక్కోవాలనిపించటం, మంట, చికాకు, వాటితోపాటు పిల్లలకు తలను దువ్వినప్పుడు తల నుంచి తెల్లటి పొట్టు రాలటం ముఖ్యంగా గమనించవచ్చు.

నివారణకు జాగ్రత్తలు :

హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉండటానికి పౌష్టిక ఆహారము ఇవ్వాలి. ఎక్కువగా 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 వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందవచ్చు. బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు తలకు 'టోపీ' ధరించడం మంచిది. క్రొవ్వు, నూనె సంబంధిత పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. మానసిక ఒత్తిడి కూడా 'చుండ్రు' పై ప్రభావం చూపుతుంది. కావున మానసిక ప్రశాంతత కోసం ప్రతి రోజు యోగా, వ్యాయామం విధిగా చేయడం పిల్లలకు నేర్పాలి.

మందులు :

చుండ్రు నివారణకు హోమియోలో మంచి మందులున్నాయి. కొన్ని ముఖ్యమైన మందులను ఈ దిగువ ఇవ్వడమైనది.

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

సెపియా : తల మీద ఎప్పటికీ తేమగా ఉండి జుట్టు అధికంగా రాలిపోవును. తల దువ్వినప్పుడు చుండ్రు పొట్టు రాలును, ఈ మందు ఎక్కువగా డెండ్రాఫ్‌కు బాగా పనిచేయును.

ఫాస్పరస్ : చుండ్రు అధికంగా ఉండి దువ్వినప్పుడు రాలును, వెంట్రుకలు గుత్తులు, గుత్తులుగా రాలుట ఈ మందులోని ముఖ్య లక్షణం. తలలో "పేను కొరుకుడు" కు సైతం ఈ

శాంతంగా ఉండే వారి మనసు స్వర్గం లాంటిది - రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్

మందు పనిచేయును.

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

కాల్కేరియాకార్బ్: చుండ్రు "పసుపురంగు" లో ఉండి పొడి పొడిగా రాలును. తలకు రెండువైపుల జుట్టు రాలును. తలకు చెమటలు ఎక్కువగా పట్టును. ఈ మందు "ఊబ శరీరతత్వం " గల పిల్లలకు తప్పక ఆలోచించదగినది.

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 వల్ల ప్రయోజనం పొందవచ్చు.

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

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

ధూమపానం నియంత్రణ అవసరం

- ధూమపానం చేయడం వల్ల శరీరంలో తేమ క్రమంగా తగ్గిపోవడం, చర్మం పొడిబారి, ముడుతలతో కళ తప్పుతోంది. పెదాలు నల్లగా మారుతాయి, దగ్గు, ఆయసం వస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి.
- పొగలో ఉండే "నికోటిన్" మూలంగా రక్త నాళాలు కుంచించుకపోతాయి.
- పొగ తాగడం తాత్కాలిక ఆనందాన్ని ఇచ్చినా భవిష్యత్‌ను అందకారంగా మారుస్తుంది.
- సిగరేట్ ఎవరు వెలిగించినా దాని పర్యావసానం ఎలా ఉంటుందో తెలిసిన వారు చెప్పే ప్రయత్నం చేయడం వల్ల కొంత వరకైనా వారిలో మార్పువచ్చి ధూమపాన నియంత్రణ జరుగుతుంది

ఆరోగ్యానికి ఎండు ద్రాక్ష నీరు

- ఎండు ద్రాక్షని నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని రోజు తీసుకోవడంతో చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.
- మలబద్ధకం, ఎసిడిటిని దూరం చేస్తుంది. ఇందులోని ఫ్లవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, చర్మం మీద ముడతలను నివారిస్తుంది.
- జీర్ణక్రియకు సమస్యలకు చక్కని పరిష్కారంగా చూపుతుంది. రోజు తినడం వల్ల లివర్ పనితనం మెరుగు పరుస్తుంది.

నిజాయితితో కూడిన ప్రార్థన పర్వతాలను సైతం కదిలిస్తుంది. - గాంధీజీ

థైరాయిడ్‌తో నిద్రలేమి

నవీన యుగంలో చాలామందిని పట్టి పీడిస్తున్న సమస్య నిద్రలేమి. దీనినే వైద్యపరిభాషలో 'ఇన్‌సోమ్నియా' అంటారు. థైరాయిడ్‌తో బాధ పడే వారిలో నిద్రలేమి సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి మానవ శరీరంలో అతి ప్రధాన మైనది. థైరాయిడ్ గ్రంథి శరీరంలోని జీవక్రియలన్నింటిపై ప్రభావం చూపుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి నాలుకకు మొదట్లో గొంతు భాగంలో సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో ఉంటుంది. ఈ గ్రంథి పిట్యూటరీ గ్రంథి ఆధీనంలో ఉంటుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి ముఖ్యంగా మూడు హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. అవి థైరాక్సిన్, ట్రైఐడో థైరోనిన్ మరియు కాల్సిటోనిన్. ఈ హార్మోన్లు శరీరంలోని జీవక్రియల సమతుల్యతను కాపాడుట లో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. హార్మోనుల సమతుల్యత లోపించి నప్పుడు మానసిక ఒత్తిడి పెరిగి నిద్రలేమి సమస్య ఏర్పడును.

ఇటీవల జరిపిన సర్వేల ప్రకారం నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడేవారు ప్రతి నలుగురిలో ఒకరు ఉన్నట్లుగా గుర్తించారు. ఈ సమస్య వినటానికి చిన్న సమసమస్యగానే అనిపిస్తుంది కాని ఈ సమస్యను అనుభవించే వారి బాధ ఇంతా అంతాకాదు... ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, లోలోన మదన పడకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి మందులు వాడుకుంటే ఈ సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

కారణాలు :

- మానసిక ఆందోళన ఎక్కువగా ఉండటం. సరైన ఆహారం తీసుకోక పోవడం.
- దాంపత్య జీవతం సరిగా లేక పోవడం, నెగటీవ్ ఆలోచనలు పెరిగి పోవటం.
- అసహజ వాంఛలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు. ఆత్మనూన్యత భావన, పర్సనాలిటి వ్యాధులు.
- అనుమానాలు, జన్యుపరమైన కారణాలు, శారీరక సమస్యలు మొదలైన అనేక అంశాలు నిద్రలేమి సమస్యకు కారణమవుతున్నాయి.
- థైరాయిడ్ గ్రంథిలో ముఖ్యంగా రెండు తేడాలు చోటు చేసుకుంటాయి. ఒకటి టీ3, టీ4 తగ్గి, టీ.ఎస్.హెచ్ పెరగడం దీనినే ప్రైమరీ హైపోథైరాయిడిజమ్ అంటారు. అలాగే టి.ఎస్.హెచ్ తగ్గడం లేదా నార్మల్‌గా ఉండి టీ3, టీ4 తగ్గడం దీనినే సెకండరీ హైపోథైరాయిడిజమ్ అంటారు. రెండవది టీ3,టీ4 పెరగడం వల్ల హైపర్ థైరాయిడిజమ్

వస్తుంది ఇలా థైరాయిడ్ హార్మోనుల అసమతుల్యత ఏర్పడటం వల్ల నిద్రలేమి సమస్య ఉత్పన్న మవుతుంది.

లక్షణాలు :

- కంటి చుట్టు నలుపు వలయాలు రావడం.
- ఆయాసం, గుండె దడగా అనిపించటం, మానసికంగా ఆత్మనూన్యతతో బాధ పడటం.
- వీరు నిద్రకు ఉపక్రమించిన తరువాత కొంత సేపటికే నిద్ర నుంచి మేల్కొని మరల ఎంత ప్రయత్నం చేసిన నిద్ర పట్టక పోవడం.
- నీరసం, బద్దకం, బరువు పెరగటం, ముఖం వాచినట్లుం డటం, జుట్టు రాలడం, మహిళలో ఋతుక్రమం తప్పటం, చర్మం పొడిబారినట్లుండటం, మలబద్దకం, వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.
- తలనొప్పి, చిరాకు, ద్వేషం, కోపం, ఎక్కువగా ఉంటాయి.
- ఏ పనిపై శ్రద్ధ పెట్టకపోవడం, పనులను వాయిదా వేయటం.
- ఏకాగ్రత లోపించటం, ఆకలి తగ్గిపోవటం, చదువుపై శ్రద్ధ తగ్గడం.
- నీరసంగా ఉండటం, తమలో తామే బాధ పడటం వంటి లక్షణాలతో ఉంటారు.

జాగ్రత్తలు :

- మొదటగా మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు యోగా, మెడిటేషన్, ప్రాణాయామం నిత్యం చేయాలి ఇలా చేస్తే మానసిక ప్రశాంతత కలిగి నిద్రలేమి తీవ్రత తగ్గుతుంది.
- పడుకోవడానికి 2గంటల ముందుగానే మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి.
- ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, మసాలా పదార్థాలు, వేపుల్లకు స్వస్తి పలికి పౌష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.
- ఆకు కూరలకు, వెజిటేబుల్స్, తాజా పండ్లు తీసుకోవటానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.
- వేళకు ఆహరం తీసుకుంటూ, సమయానికి నిద్ర పోతూ ఉండాలి.
- ప్రతి రోజూ వేకువజామున లేచి 45నిముషాలు పాటు నడవటం అలవాటు చేసుకోవాలి తద్వార రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి మనసు ఉత్తేజ పూరితంగా ఉంటుంది.
- నిద్రలేమితో బాధ పడేవారు తమ చుట్టు ప్రశాంత వాతావరణం ఉండేలా చూసుకోవాలి
- అంతర్మధనాలకు దూరంగా ఉండడం, భావోద్వేగాలను, ఆలోచనలను, అభిప్రాయాలను అణిచిపెట్టకుండా ఎప్పటికప్పుడు ఆత్మీయులతో పంచుకోవడం వంటివి చేస్తే నిద్రలేమి నుండి తొందరగా బయటపడవచ్చు.

నిర్ధారణ పరీక్షలు :

రక్త పరీక్షలు చేయడం ద్వారా టీ3, టీ4, టీఎస్‌హెచ్ లెవెల్స్ తెలుసుకోవచ్చు. థైరాయిడ్ యాంటీబాడీస్, థైరాయిడ్ స్కానింగ్, అల్ట్రాసౌండ్ వంటి పరీక్షలు చేయడం ద్వారా రోగనిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు.

చికిత్స :

నిద్రలేమే కదా అని వైద్యం తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తే తీవ్రపరిణామాలకు దారి తీయును. హోమియోవైద్యంలో నిద్రలేమి–థైరాయిడ్ కి మంచి చికిత్స కలదు. వ్యాధి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తి మానసిక, శారీరక లక్షణాలను, పరిగణలోకి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన నిద్రలేమి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును. హోమియోపతి చికిత్స ద్వారా థైరాయిడ్ హార్మోన్ సమస్యలను సరిచేసే వీలుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథిని ప్రేరేపించడం ద్వారా హార్మోన్స్‌ను రెగ్యులేట్ చేయడం జరుగుతుంది. హార్మోన్స్ నార్మల్ అయిన వెంటనే నిద్రలేమి, ఆత్రుత, ఆందోళన తగ్గిపోతాయి. శారీరక, మానసిక సమస్యలు సర్దుకుంటాయి.

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 లక్షణాలు ఉన్నవారికి 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.

సెపియా : మహిళల్లో వచ్చే థైరాయిడ్, నిద్రలేమి సమస్యకు ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది. నెలసరి చాలా ఆలస్యంగా రావడం, రుతుస్రావం చాలా తక్కువగా అవ్వడం

లేదా నెల పూర్తవకుండానే అధిక రక్తస్రావం జరగడం, జననాంగ ప్రదేశం నొప్పి ఉండి, గర్భాశయం కిందకి జారి పోతుందేమోనన్న భయం, దేనిపైనా శ్రద్ధ పెట్టలేకపోవడం, పిల్లలు, సంసార భారంతో కుంగిపోయి, ఒత్తిడితో అలిసి పోయిన మహిళలకు ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఎక్కువగా చికాకుగా ఉంటూ, భర్త పిల్లల ఎడ అనురాగం చూపించక పోవడం చేస్తుంటారు.

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 సందర్భాల్లో 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, అయోడిన్, లైకోపోడియం, ఎడ్రినలిన్, థైరాయిడినమ్, స్పాంజియా, ట్యుబర్కులినం, బ్రోమియం, కోనియం, కాల్కేరియా ఫ్లోర్, స్పాంజియా, లేపిస్ ఆల్బా, కార్బో అనిమాలిస్ హయోసయామస్, కాలీబ్రోమ్, కాలీఫాస్ వంటి మందులను లక్షణ సముదాయమును అనుసరించి వాడుకొని నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చును.

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

లోపాలను గుర్తుచేసే విటమిన్లు

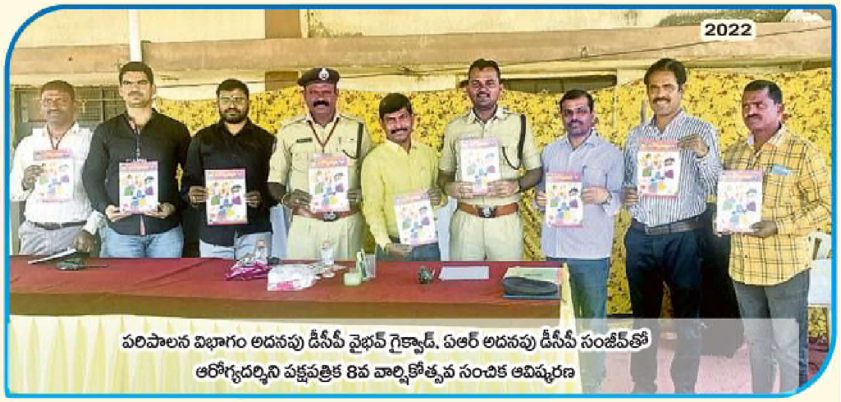
- శరీరమంత నీరసంగా ఉండటం, అరచేతుల్లో, పాదాలు తిమ్మిర్లు రావడం, పాదాల్లో పోట్లు రావడం విటమిన్ బీ-6 లోపం వల్ల జరుగుతుంది.
- రక్తహీనత ఏర్పడటం, అయోమయంగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు బీ - 12 లోపం వల్ల ఏర్పడును.
- చర్మం పాలిపోవడం, మాటలు తడబడటం విటమిన్ బీ - 9 తగ్గటం వల్ల ఏర్పడును.
- కండరాలు పట్టేయడం, గుండెలయ తప్పి కొట్టుకోవడం 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.

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

త్రిపుర రాష్ట్ర గవర్నర్ నల్లు ఇంద్రసేనారెడ్డితో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

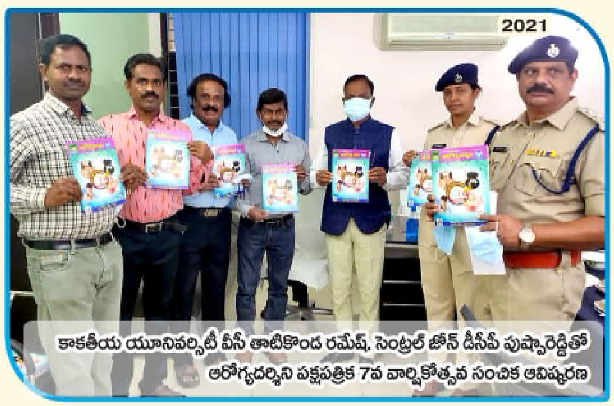
అడిషనల్ కలెక్టర్ మహేందర్‌జీతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

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

ఎముకలను రక్షించే కాల్షియం

- దేశ వ్యాప్తంగా 40 శాతం పైగా ఆడపిల్లలు కాల్షియం లోపంతో బాధపడుతున్నారు.
- తగినంత కాల్షియం ఉంటేనే ఎముకలు దృడంగా ఉంటాయి.
- మహిళల్లో ఎముకలు పెలుసుగా మారకుండా ఉండటానికి కాల్షియం, జింక్ పదార్థాలు అవసరం.
- తోటకూర, బచ్చలికూర, కొత్తిమీర లాంటి ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- పాలు, పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా కాల్షియం తగినంత సమకూరి ఎముకలు దృడంగా ఉంటాయి.

స్టిక్కర్ బొట్లతో చర్మ వ్యాధులు

కొన్ని నాసిరకమైన కుంకుమలు,స్టిక్కర్ బొట్లతో నొదిటిపై చర్మం దురదగా ఉండి చర్మ వ్యాధులు వస్తున్నాయి.

బొట్టు పెట్టుకున్న దగ్గర ముందుగా మచ్చలు ఏర్పడతాయి. అలా ఏర్పడిన మచ్చలే క్రమ క్రమంగా పుండుగా మారుతుంది తరువాత బొట్టు పెట్టుకునే ప్రదేశం చూడుటానికి వికారంగా మారుతుంది. ఈ సమస్య నివారణకు నాసిరకం కుంకుమను వాడకుండా జాగ్రత్తపడాలి చర్మ సమస్య వచ్చినపుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండ వెంటనే డాక్టర్‌ను కలిసి సలహా తీసుకొవడం మంచిది

జీవితంలో డబ్బు కోల్పోతే కొంత నష్టపోయినట్టు, కానీ వ్యక్తిత్వం కోల్పోతే సర్వస్వం పోగోట్టుకున్నట్లే - స్వామి వివేకానంద

జోక్స్ కార్నర్

ఆనందంతో ఆరోగ్యం

♦ **గృహహింస**

ఇద్దరు గృహిణిలు మాట్లాడుకుంటున్నారు.

మొదటి గృహిణి: ఏంటి వదినా, ఇంకా వంట స్టార్ట్ చేయనట్లున్నావు?

రెండవ గృహిణి: అవును. నీ కెలా తెలుసు వదినా?

మొదటి గృహిణి: ఏం లేదు. ఇంకా మాడు వాసన రాలేదు కదా!

అందుకే అడిగా.

♦ **గుడ్డిలో మెల్ల**

బిచ్చగాడు: గుడ్డివాడిని బాబూ ! ఒక రూపాయి ధర్మం చేయండి.

పెద్దమనిషి: నీకు ఒక కన్ను పూర్తిగా కనిపిస్తోందిగా? గుడ్డి వాడి నంటావేమిటీ ?

బిచ్చగాడు: అయితే అర్ధ రూపాయి దానం చేయండి బాబూ.....

♦ **సవాలుకు సవాలు**

'ఉద్యోగం వచ్చే వరకు నాగుమ్మం తొక్కావంటే నామీద ఒట్టే' అన్నాడు తండ్రి కొడుకుతో....

వెంటనే పుత్ర రత్నం వెళ్లి పోతూ' ఉద్యోగం వచ్చిన తర్వాత నేను మీ గుమ్మం తొక్కితే ఒట్టు అన్నారు.

♦ **ఖైదీ నాటకం**

కానిస్టేబుల్ (టెన్షన్‌గా): ' సార్, నిన్న నైట్ ఖైదీలందరూ జైల్ లో 'రామాయణం' నాటకం వేశారు

జైలర్: అరె! ఇది చాలా మంచి విషయం. దీనికి ఇంత పరేషాన్ అవ్వడ మెందుకు ?

కానిస్టేబుల్: సర్ టెన్షన్ ఏంటంటే,, హనుమాన్ వేషం వేసిన ఖైదీ సంజీవని తెస్తానని వెళ్లి ఇంకా తిరిగి రాలేదు.

♦ **రెండో పెళ్ళి**

రామారావు: నామొదటి భార్య దేవత, బుద్ధి తక్కువై ఆవిడకు విడాకులిచ్చి పెళ్ళి చేసుకున్నాను.

చిన్నారావు: మొదటి భార్య దేవతే అయితే మరి రెండో పెళ్ళి ఎందుకు చేసుకున్నట్లో?!

రామారావు: రెండో పెళ్లాం వచ్చాక కదా తెలిసింది. మొదటి భార్య దేవతని.

♦ **చక్రాల్లో తేడా ఉంది**

" సంసారమనే రథానికి భార్యభర్తలు రెండు చక్రాల్లాంటి వారు... రెండు కలిసి నడవాలి" కౌన్సిలింగ్ ఇచ్చాడు జడ్జి.

" మీరన్నది నిజమే కాని ఒకటి సైకిల్ టైరు, మరొకటి లారీ టైరు. ఎలా కుదురుతుందో చెప్పండి?" వినయంగా ప్రశ్నించాడు ఏకదంతం.

♦ **బోల్డు దొరుకుతాయి**

" మా వారు రామాయణం రాస్తున్నారు తెలుసా?" గొప్పగా చెప్పింది సుబ్బలక్ష్మి.

" ఎందుకంత శ్రమ? కొనుక్కుంటే పోలా " సలహ ఇచ్చింది ఆదిలక్ష్మి.

♦ **మీ కూరల రుచి మరవలేదు**

"మిమ్మల్ని ఎక్కడో చూసినట్టుంది. గుర్తురావట్లేదండీ" బస్‌లో తన పక్కన టిప్‌టాప్‌గా కూర్చున వ్యక్తితో అన్నాడు సుబ్బారావు.

"అయ్యో .. మీరా సార్, ఈ మధ్య లాటరీలో పది లక్షలు వచ్చాక మానేశా గానీ, అంతకుముందు మీ వీధిలో అడుక్కున్నేవాణ్ణి" గుర్తు చేశాడు వీరయ్య.

♦ **స్పర్శ కోల్పోయా**

" ఇంజక్షన్ ఇచ్చినా కిక్కురుమనడ లేదేమిటాయ్యా" సరదాగా అడిగాడు డాక్టర్.

" ఈ హాస్పిటల్‌లో ఏది దోమో, ఏది సూదో అర్థం కావటం లేదు డాక్టర్" చెప్పాడు భజగోవిందం.

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.

వేధించే.. దద్దుర్ల సమస్య

నేడు దద్దుర్లు చాలా మందిని బాధిస్తున్నాయి. దద్దుర్లనే వైద్య పరిభాషలో "అర్టికేరియా" అంటారు. ఒక్కోసారి దద్దుర్లు అకస్మాత్తుగా చర్మంపై ప్రత్యక్షమై కంగారు తెప్పిస్తుంటాయి. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళి చూపిస్తామని వెళ్ళే లోపే దద్దుర్లు మాయమై పోతాయి. పోయినాయి గదా పర్వాలేదులే అని ఊరుకుంటే మరల ఎర్రని దద్దులు ప్రత్యక్షమై దురద మంటతో బాధిస్తాయి. ఇలా అర్టికేరియా సమస్య పదేపదే ఇబ్బంది పెడుతుంటే నిర్లక్ష్యం చేయకుండ వెంటనే డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

కారణాలు :

- హైపర్ సెన్సిటివిటి రియాక్షన్ వల్ల
- అటో ఇమ్యూనిటీ లోపం వల్ల
- చర్మంలో "హిస్టమిన్" విడుదలవడం వల్ల చిన్న చిన్న రక్త నాళాలలో నుంచి నీరు చర్మపు పొరలోకి వచ్చి చేరడం వల్ల దద్దుర్లు ఏర్పడుతాయి.
- ఫుడ్ ఎలర్జీ వల్ల
- కొన్ని రకాల బాక్టీరియా, వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల
- కొన్ని రకాల పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడటం వల్ల
- యాంటి బయోటిక్స్ విపరీతంగా వాడటం వల్ల
- వాతావరణంలో మార్పులు జరిగినప్పుడు
- కొన్ని రకాల దుస్తులు వాడటం వల్ల
- కడుపులో నులి పురుగుల వల్ల
- మానసిక ఒత్తిడి వల్ల

అర్టికేరియాలో రకాలు

అక్యూట్ అర్టికేరియా : శరీరానికి సరిపడనిది తీసుకొన్నప్పుడు వెంటనే దద్దుర్లు ఏర్పడి కొద్ది గంటల సేపు లేదా మూడు నుంచి నాలుగు రోజులు ఉండి తర్వాత తగ్గిపోవును.

క్రానిక్ అర్టికేరియా : దద్దుర్లు ఏర్పడి నాలుగు నుండి ఆరు వారాల వరకు తగ్గకుండ అలాగే ఉంటుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గిపోవ టం వల్ల దద్దుర్లు వచ్చి అలాగే ఉండి దీర్ఘకాలికంగా బాధించును.

లక్షణాలు :

- సరిపడనివి తీసుకున్నప్పుడు కొద్ది నిమిషాల్లోనే వివిధ పరిణామాల్లో దద్దుర్లు ఏర్పడును.
- కనురెప్పలు, పెదవులు వాపుతో ఉబ్బును.
- కొందరికి గుడ్లు, పులుపు, డ్రైఫ్రూట్స్, సముద్ర చేపలు, సోయా పదార్థాల వల్ల దద్దుర్లు (అర్టికేరియా) వచ్చును.
- కొన్ని రకాల మందులు సరి పడక పోవటం వల్ల దద్దుర్లు ఏర్పడి దురద, మంట ఉండును.
- దద్దుర్లు ఒకే ప్రదేశములోనే కాకుండ దురద ఎక్కడ ఉంటే అక్కడ గోక గానే వెంటనే దద్దుర్లు ఏర్పడును.
- దద్దుర్లు ఎంత ఎక్కువగా రబ్ చేస్తే అంత ఎక్కువగా పెద్దదిగా మారును.
- బిగుతు దుస్తులు ధరించడం, బెల్ట్ టైట్‌గా పెట్టుకోవడం వల్ల దద్దుర్లు వచ్చును.

మనది కాని వస్తువుపై వ్యామోహం పెంచుకోవడం మూర్ఖత్వం - ఠాగూర్

- వర్షంలో తడిసినప్పుడు, ఎండలో ఎక్కువ సేపు తిరగడం వల్ల "అర్టికేరియా" వచ్చును.

చికిత్స:

హోమియో వైద్యంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచి హైపర్ సెన్సిటివిటీని పోగొట్టే మందులు ఎన్నో ఉన్నాయి. మానసిక లక్షణాలను శారీరక లక్షణాలను వ్యాధి తీవ్రతను పరిగణలోకి తీసుకొని మందులు కొంతకాలం వాడటం వల్ల "అర్టికేరియా "సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు:

రస్టాక్స్: చల్లగాలికి వెళ్ళిన తర్వాత, వర్షంలో తడిచిన జ్వరంతో పాటు దద్దుర్లు వచ్చి ఇబ్బంది పెట్టును. వీరికి గోరువెచ్చని నీటితో కడిగితే ఉపశమనంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందును వాడుకుని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

పల్సటిల్లా: నూనెతో తయారు చేసిన పదార్థాలు తిన్న తర్వాత దద్దుర్లు రావడం, అతివేడిని భరించలేక పోవడం, చల్ల గాలిలో తిరిగితే హాయిగా ఉండటం దాహం లేకపోవడం, నీళ్ళ విరేచనాలు ఉండి దద్దుర్లతో బాధపడేవారు ఈ మందును వాడుకోవచ్చును.

నక్స్‌వామికా: వివిధ రకాల మందులు వాడటం వల్ల ఆహార పదార్థాల వల్ల వచ్చే ఎలర్జీలకు ఈ మందు ఆలోచింపదగినది. వీరు మానసిక స్థాయిలో కోపం, చిరాకు వంటి లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీరు చలిని ఏ మాత్రం భరించలేరు. ఇటువంటి వారికి ఈ మందును వాడిన ప్రయోజనం.

సల్ఫర్: జలుబు, జ్వరం తర్వాత దద్దుర్లు ఏర్పడి దురద మంట ఎక్కువగా ఉండును. వీరికి చన్నీటి స్నానం వలన ఉపశమనం కలుగును. దద్దుర్లే కాకుండా ఇతర చర్మ వ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచింపదగినది.

ఈ మందులే కాకుండా ఆర్సనికంఆల్బ్, ఎపిస్, అర్టికా యురెన్స్, మెర్క్‌సాల్, నెట్రోమోర్, బోవిస్టా, బెల్లడోనా, కాల్కేరి యాకార్బ్ వంటి మందులను లక్షణసముదాయాన్ని అనుసరించి వాడుకుని " దద్దుర్ల " సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు.

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

Voice of eminent persons about Homoeopaty

Homoeopathy did not merely seek to cure a disease but treated a disease as a sign of dis-order of the whole human organism. This was also recognized in the upnishad which spoke of human organs as combination of body, mind and spirit.Homoeopathy would pay an important part in the public Health of the country along with other systems.

Dr. S. Radha Krishnan

Former President of India, well known scholar

అంకెలతో దేనినైనా నిరూపించవచ్చు... కానీ ఒక్క నిజాన్ని తప్ప - గౌతమ బుద్ధుడు

పద్మాసనం

ధ్యానాసనాలల్లో పద్మాసనం ముఖ్యమైనది. ఏ ఆసనం వేయాలన్నా ముందుగా పద్మాసనమే నాందిగా మొదలు పెడతారు.

కాళ్లు ముందుకు చాపి కూర్చోండి. కుడికాలును మోకాలి దగ్గర మడిచి పాదాన్ని తొడ పైన ఉంచండి. కుడి మోకాలు నేలమీదే ఆనించి ఉంచాలి. తరువాత ఎడమ కాలును కుడి తొడ మీద ఉంచాలి. వెన్ను వంగిపోకుండా నిటారుగా ఉండండి. దీన్ని అర్ధ పద్మాసనం అంటారు. రెండు అరచేతులను మోకాళ్ల పైన ఉంచి చూపుడు వేలును, బొటనవేలును కలిపి పట్టుకుని కూర్చోండి. ఇప్పుడు కళ్లు మూసుకుని ఒక అరనిమిషం పాటు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాల మీద దృష్టి ఉంచాలి.

ఉపయోగాలు

♦ జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది.

♦ మనసు త్వరగా ఏకాగ్రతను పొందటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

♦ కాళ్లకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నీ తగ్గుతుంటాయి.

♦ వెన్నుముక బలంగా తయారవుతుంది.

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

క్షమించలేకపోవడం పెద్ద బలహీనత, క్షమించడం మంచివారి సహజ లక్షణం - గాంధీజీ

బంగారం ధరలు ఇప్పట్లో తగ్గవు, కాస్తో కూస్తో తగ్గినా అది కరెక్షనే గానీ అంతగా తగ్గినట్టు కాదు. భారీగా వెనకటి రేటుకి అయితే వచ్చే అవకాశం అయితే లేదు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ముఖ్యకారణం ప్రపంచంలో ఎక్కడా కొత్త బంగారు గనుల తవ్వకాలు జరగడం లేదు. ఉన్న బంగారమే రూపాలు మార్చుకుని చేతులు మారుతూ ఉంటుంది.

ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన దక్షిణాఫ్రికా గోల్డు మైన్స్ మూత పడ్డాయి. మన దేశంలో ఉన్న కోలార్ గనుల్లో కూడా తవ్వకాలు లేవు. ఒక్క కేజీ స్వచ్ఛమైన బంగారం తవ్వి తీయాలంటే ఎంతో శ్రమించాలి.

అందుకు సుమారు వంద, రెండు వందల టన్నుల వరకూ భూమి నుంచి మట్టి తవ్వి పోసి జల్లెడ పట్టాలి. దాని నుంచి వచ్చిన చూరాను పోగేసి, మట్టి నుంచి దాన్ని వేరుచేసి, కరిగించి, శుద్ధి చేసి విలువైన పచ్చ లోహంగా మార్చడం శ్రమ, అధిక ఖర్చుతో కూడుకున్న ప్రక్రియ. ఇందుకు వందలు కాదు వేల మంది శ్రామికులు అవసరమవుతారు. ఇంతా చేస్తే గతంలోలా బంగారం అధిక శాతం ఉండే లోహం లభ్యం కావడం లేదని గనుల కాంట్రాక్టర్లు గగ్గోలు పెడుతున్నారని వినిపిస్తోంది. దీని కన్నా కేజీ బంగారం మార్కెట్లో కొంటే తక్కువ ఖర్చు అవుతుందని లెక్కలు వేసుకుంటున్నారు.

ఇక ఈ స్థితిలో ఏ దేశమైనా ప్రామాణిక చెల్లుబాటయ్యే లోహంగా పరిగణించే గోల్డ్‌కి సహజంగానే డిమాండ్ పెరిగింది. యుద్ధాలు, కరువు కాటకాలు, ఆర్థిక సంక్షోభం వంటి విపత్కర పరిస్థితుల్లో కూడా దేశాల ఎకానమీల్ని ఆదుకునే కల్పవృక్షం బంగారం. అదే కాదు ఏ దేశ విదేశీ మారక నిల్వలకైనా వన్నె తెచ్చి విలువ పెంచేది స్వర్ణమే. మీకు ఇవ్వాల్సిన మొత్తానికి సరిపడా పసిడి ఇస్తామంటే ఏ దేశం కాదని అనదు, నగదు నోట్ల ముద్రణకు కూడా బంగారం నిల్వల్ని ఒక ప్రామాణిక లెక్కగా తీసుకుంటారు. ప్రస్తుతం మనదేశంలో మేలిమి ముడి బంగారం ధర.. అంటే గోల్డ్ బిస్కెట్స్, కాయిన్స్ రూపంలో పది గ్రాములు ఒక లక్షా ఇరవై ఆరువేలు, వేరే లోహాలు కలిసిన ఆభరణాల బంగారం ధర ఒక లక్షా పన్నెండు వేలు పలుకుతోంది. భారతదేశంలో బంగారంపై మోజు ఈనాటిది కాదు, పొదుపు సాధనంగా కూడా భారతీయులు బంగారం కూడబెట్టు కుంటారు. ఇతర దేశాలతో పోల్చితే మన ఆర్థిక వ్యవస్థ స్థిరంగా ఎన్ని ఒడిదుడుకులనైనా తట్టుకోవ డానికి మన వద్ద ఇంటింటా, బహిరంగంగా, గోప్యంగా ఉన్న బంగారమే కారణమని ఆర్థికవేత్తలు చెబుతుంటారు.

అమెరికన్ ఫెడరల్ బ్యాంక్ వడ్డీరేట్లు, ఉక్రెయిన్, రష్యా మధ్య ఎడతెగని యుద్ధం, ట్రంప్ మహాశయుడి తలతిక్క నిర్ణయాలు, పశ్చిమాసియాలో హింసాత్మక పోరాటాలు, గల్ఫ్‌లో తరచుగా అనిశ్చితి నీలినీడలు వంటి నేపథ్యంలో బంగారంపై పెట్టుబడి అత్యంత క్షేమకరం అని బులియన్ మార్కెట్ వర్గాల నమ్మకం. కాబట్టి.. బంగారం ధరలు ఇంకా ముందుకేవెళ్లే అవకాశమే కనిపిస్తుంది.

- కె.ప్రభాకర్ రావు
సీనియర్ ఆర్థిక సలహాదారుడు
సెల్ : 9885261726

హై బీపీని గుర్తించండి..

- 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.

మిమిక్రీ జోక్స్

సత్య : ఆఫీస్‌లో మేనేజర్ గారేంటి? అంతలా కేకలేస్తున్నారు.
విక్రం : ఆయన సీటును ఫ్యాన్ కొద్దిగా పక్కకు మార్చాడట.
సత్య : అయితే ఏమైంది ?
విక్రం : కొత్త చోట నిద్ర పట్టదుగా మరి !

అనంత్ తన ఆఫీస్‌లో చాలా పనులు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని దానికి కారణం 'ఆఫీస్‌లో చాలా మంది నిద్రపోవడమేనని' తెలుసుకొని ఎవరు నిద్రపోయినా చెప్పమని గోపిని ఉద్యోగానికి పెట్టాను. మరుసటి రోజు ఉదయమే గోపి వచ్చి ఆనంద్‌తో...
గోపి : సార్ ! నిన్న ఆఫీస్‌లో నలుగురు నిద్రపోయారండి.
ఆనంద్ : ఆ విషయం నాకు నిన్న ఎందుకు చెప్పలేదు. వెంటనే పనిష్మెంట్ ఇచ్చేవాడిని కదా !
గోపి : చెబుదామని మీ క్యాబిన్‌కి వచ్చాను సార్ ! కానీ మీరు కూడా నిద్రపోతున్నారండి.

గవర్నమెంట్ ఆఫీస్‌లో సంభాషణ
నారాయణ : జీతంకి, లంచంకి తేడా ఏమిటి ?
గోపాలరావు : ప్రభుత్వ ఆఫీస్‌ల్లో పనిచేయనందుకు ఇచ్చేది – జీతం.
ప్రభుత్వ ఆఫీస్‌ల్లో పనిచేసినందుకు ఇచ్చేది – లంచం.

ఉద్యోగి : సార్.. నాకు వారం రోజులు సెలవు కావాలి?
మేనేజర్ : మొన్ననే కదా! షిరిడీకి వెళ్లొస్తానంటే వారం రోజులు సెలవులు ఇచ్చాను.
ఉద్యోగి : ఔను సార్! క్షేమంగా ఇంటికి వెలితే.. మళ్లీ వస్తానని మొక్కుకున్నాను.

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

వ్యవసాయ పథకాలను ప్రారంభించిన ప్రధాని మోదీ

భారతదేశంలో పప్పు ధాన్యాల ఉత్పత్తి పెంచడం ప్రభుత్వం ధ్యేయమని భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. భారత వ్యవసాయ పరిశోధనా సంస్థ పూస క్యాంపస్‌లో నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ప్రధానమంత్రి ధన ధాన్య కృషి యోజన పథకం కింద రూ.24 వేల కోట్లతో పప్పు ధాన్యాలలో, ఆత్మ నిర్భరత మిషన్‌ను రూ.11,440 కోట్లతో ప్రధాని ప్రారంభించారు. ఇంకా వ్యవసాయం పశుసంవర్ధక చేపల పెంపకం ఆహార ప్రాసెసింగ్ రంగాలకు సంబంధించిన రూ.5,450 కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులను కూడా ఆయన ప్రారంభించారు. ఇంకా రూ.815 కోట్ల విలువైన అదనపు ప్రాజెక్టులకు ప్రధాని శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ మాట్లాడుతూ ఎగుమతులు పెంచేందుకు రైతులు కృషి చేయాలని కోరారు. నూతనంగా ప్రారంభించిన పథకాలపై ప్రధాని మాట్లాడుతూ ఈ మిషన్‌లో కేంద్ర ప్రభుత్వం 35 వేల కోట్ల రూపాయలకు పైగా పెట్టుబడి పెడుతున్నదని అన్నారు దీనివల్ల కోట్లాది మంది రైతుల అభివృద్ధి జరుగుతుందని చెప్పారు. మన దిగుమతులను తగ్గించుకుని ఎగుమతులను పెంచడంలో రైతులు ముందుండాలని కోరారు.పప్పు ధాన్యాల మిషన్‌లో భాగంగా వీటి ఉత్పత్తిని పెంచి స్వయం సమృద్ధి సాధించడానికి 2030 నాటికి పప్పు ధాన్యాల సాగు విస్తీర్ణాన్ని 35 లక్షల హెక్టార్లకు పెంచడం లక్ష్యం అని ఆయన అన్నారు. పీఎండీడీ కేవై పథకం కింద వ్యవసాయ రంగంలో వెనుకబడిన 100 జిల్లాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటుందని వివిధ మంత్రిత్వ శాఖలోని 36 పథకాలను సమ్మిళితం చేసి అమలు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. గత 11 ఏళ్లలో ప్రభుత్వం వ్యవసాయ బడ్జెట్‌ను ఆరు రెట్లు పెంచిందని గుర్తు చేశారు. వ్యవసాయ ఎగుమతులు దాదాపు రెండింతలు అయ్యాయని ఆహార ధాన్యాలు ఉత్పత్తి దాదాపు 9 కోట్ల టన్నులు పండ్లు కూరగాయల ఉత్పత్తి 6.4 కోట్ల టన్నులకు పైగా పెరిగిందని అన్నారు. ప్రధాన మంత్రి ఫసల్ భీమా యోజన కింద రూ.2లక్షల కోట్లకు పైగా భీమా క్లెయిమ్‌లను రైతులకు పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు.

సంక్షిప్త సమాచారం

గిరిజన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి - సీఎం

దేశంలోనే జరుగుతున్న అతిపెద్ద గిరిజన జాతర మేడారంనకు, వారి సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. మేడారం సమ్మక్క, సారలమ్మ జాతరపై ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. మేడారం జాతర జరగనున్న సందర్భంలో సమ్మక్క, సారలమ్మ పూజలతో చర్చించి వారి సలహాలు సూచనలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఇందులో భాగంగానే పూజారిలు తెలిపినట్టుగానే ఆలయ ప్రాంగణాన్ని విస్తరించాలని అమ్మవార్ల గద్దెలను, రూపాలు మాత్రం యథాతథంగా ఎలాంటి మార్పు చేయకుండా ఉంచాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మేడారంలో నిర్మించే స్వాగత తోరణాలు ఇతర కట్టడాలను గిరిజన సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించేలా ఉండాలని ఆలయ పరిసరాల్లో స్థానిక సంప్రదాయ వృక్షాలను నాటాలని సూచించారు. ప్రతీ అభివృద్ధి కార్యక్రమంలో ఆచారాలు, విశ్వాసాలు, సంప్రదాయాల పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని కోరారు. మంత్రులు, అధికారులు గిరిజన నాయకులతో కలిసి డిజైన్లు ఖరారు చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. అభివృద్ధి పనులను సమర్థవంతంగా పర్యవేక్షించేందుకు ఒక టెక్నికల్ కమిటీని వెంటనే ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం ఆదేశించారు. ఈ కమిటీ అభివృద్ధి పనుల ప్రణాళికల అమలుపై సమగ్ర పర్యవేక్షణ చేపడుతుందని చెప్పారు. 2026 జనవరి నాటికి జాతరను ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందేలా భక్తులకు ఆధునిక సదుపాయాలతో నిర్మించడమే లక్ష్యంగా ఈ అభివృద్ధి ప్రణాళికలు చేపడుతున్నట్లు అధికారులకు వివరించారు ఈ సమీక్షా సమావేశంలో దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, ఇతర మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, పంచాయతీరాజ్ శాఖ మంత్రి సీతక్క, ప్రభుత్వ సలహాదారు నరేందర్ రెడ్డి, ఎంపీ బలరాం నాయక్, పలువురు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సమ్మక్క-సారలమ్మ విశ్వవిద్యాలయం లోగో ఆవిష్కరించిన కేంద్ర మంత్రులు

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ములుగు జిల్లాలోని సమ్మక్క, సారలమ్మ కేంద్ర విశ్వవిద్యాలయం లోగోను కేంద్ర మంత్రులు ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, కిషన్ రెడ్డి ఢిల్లీలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్ర మంలో ఆవిష్కరించారు. ఆసియాలోనే అతిపెద్ద గిరిజన పండుగ సమ్మక్క , సారలమ్మ పండుగ జరుపుకోనున్న సందర్భంగా వారి పేరుతో గిరిజన యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేసుకోవడం సంతోషంగా ఉందని మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి అన్నారు. విశ్వవిద్యాల యానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భూమి కేటాయించిందని, భవనాల నిర్మాణం త్వరితగతిన ప్రారంభించాలని కేంద్రమంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్‌ని కోరినట్టు చెప్పారు. యూనివర్సిటీ ఏర్పాటుకు సహకరించిన ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ, ధర్మేంద్ర ప్రధాన్‌కి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ మాట్లాడుతూ ప్రధాని దూరదృష్టి, కిషన్‌రెడ్డి చొరవతో తెలంగాణలో గిరిజనుల కోసం ప్రత్యేక యూనివర్సిటీ ఉండాలనే కల నిజమైందన్నారు. వర్సిటీ కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే రూ.800కోట్లకు పైగా నిధులు కేటాయించింది. తెలంగాణ సరిహద్దులో ఉన్న మహారాష్ట్ర, ఛత్తీస్‌గఢ్ రాష్ట్రాల వారికి కూడా ఈ యూనివర్సిటీ సేవలందిస్తుంది. స్థానిక ప్రజల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా కొత్త కోర్సులు తీసుకురావాలి. నూతన పరిశోధనలు, సృజనాత్మకతకు వేదికగా మార్చాలి. ఎంతో విలువైన భారతీయ ఆయుర్వేద విలువలు, గిరిజనుల ఆహారం గురించి కోర్సుల్లో చేర్చేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. గిరిజన భాషల్లో కూడా పాఠ్యాంశ బోధన ఉండాల్సిన అవసరముంది. ములుగు పరిసర ప్రాంతాల్లో యువత క్రీడా నైపుణ్యం ఉంటుంది. వారు క్రీడల్లో రాణించేలా చొరవ తీసుకోవాలి. వర్సిటీ లోగో రూపక ల్పనలో సృజనాత్మకత ఇమిడి ఉంది. పలు తెగల భాషలకు సంబంధించిన పదాలను లోగోలో వాడటం చాలా అద్భుతమైన నిర్ణయం” అని ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ అన్నారు.

హ్యామ్ విధానంతో.. రోడ్ల అభివృద్ధి

రాష్ట్రంలోని రోడ్లకు హ్యామ్ విధానంతో రోడ్లకు మహర్దశ పట్టనున్నదని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, రోడ్లు భవనాల శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి అన్నారు. వచ్చే మూడు సంవత్సరాల్లో ఆర్ అండ్ బి రోడ్లను అభివృద్ధి చేస్తామని చెప్పారు. వారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణను దేశానికే రోల్ మోడల్‌గా నిలిపాలనే ఉద్దేశంతో ఆర్ అండ్ బి రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టనున్నామని అన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాలు లేకుండా నిర్మాణంపై ప్రధాన దృష్టి సారించామని వారు చెప్పారు. దశల వారీగా హ్యామ్ రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టనున్నట్టు వారు వివరించారు. మండల కేంద్రాల నుంచి జిల్లా కేంద్రలకు రెండు వరుసలు, జిల్లా కేంద్రాల నుంచి రాష్ట్ర రాజధానికి నాలుగు వరుసల రోడ్ల నిర్మాణం చేయాలని ప్రభుత్వం దృఢ నిశ్చయంతో ముందుకెళుతుందని వారు స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలకు సమ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని వారు వివరించారు. ఒక్కొక్క అసెంబ్లీ నియోజ కవర్గం నుంచి ఇంకో అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి కనెక్టివిటీ కారిడార్లుగా హ్యామ్ రోడ్లు నిర్మిస్తున్నామని చెప్పారు. మొదటి ఫేజ్‌కు ఒకటి రెండు నెలల్లో టెండర్లు పిలువన్నామని మంత్రులు చెప్పారు. రోడ్ల నిర్మాణ క్రమంలో ట్రాఫిక్ సర్వే గమనంలో పెట్టుకోవాలని వారు కోరారు.

వెనిజువేలా ప్రతిపక్షనేత మచాడోకు

నోబెల్ శాంతి బహుమతి

వెనిజువేలా ప్రతిపక్ష నేత ప్రజాస్వామ్య హక్కుల ఉద్యమ నేత మరియా కరీనా మచడో కు ఈ ఏడాది ప్రతిష్టాత్మక నోబెల్ శాంతి బహుమతి లభించింది స్వదేశంలో అణచివేతలో నిర్బంధాలను లెక్కచేయకుండా ప్రజల హక్కుల కోసం పోరాటం చేసినందుకు అజ్ఞాతంలో ఉండి ఉద్యమాన్ని కొనసాగిస్తున్నందుకు గుర్తింపుగా ఆమెకు 2025 నోబెల్ పీస్ ప్రైజ్ కు ఎంపిక చేసినట్టు నార్వే లోని ఓస్లో లో నార్వేజియన్ నోబెల్ కమిటీ ప్రకటించింది. వెనిజువేలా ప్రజల ప్రజాస్వామ్య హక్కుల కోసం అలుపెరుగని కృషి చేస్తున్నందుకు ప్రజాస్వామ్యానికి శాంతియుతంగా అధికార వదిలి కోసం పోరాటం చేస్తున్నందుకు గుర్తింపుగా మచాడో కు ఈ యొక్క శాంతి బహుమతిని ప్రకటిస్తున్నామని నార్వేజియన్ నోబెల్ కమిటీ తెలిపింది . మచాడో ఎంతో ధైర్యవంతమైన పీస్ ఛాంపియన్ అని తెలిపింది .మరియా కోరినా మచ్చాడో వెనిజువేలా లోని కాకరాసులో జన్మించారు డిగ్రీ అనంతరము రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశించారు వెనజువెలా లోని అధ్యక్షుడు నికోలాస్ మధురో ఆధ్వర్యంలో కొనసాగుతున్న నియంతృత్వ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా మచాడో పోరాడుతున్నారు ఆమెపై పెట్టిన కేసులను సాకుగా చూపుతూ మధుర ప్రభుత్వం ఆమెపై ఎన్నికల్లో పోటీ చేయకుండా నిషేధం విధించింది ఎన్నికల్లో మధురో గెలిచిన తర్వాత మచాడు పై నిర్బంధం మరింత పెంచింది దీనితో ఏడాది కాలంగా ఆమె స్వదేశంలోనే అజ్ఞాతంలో ఉంటున్నారు కేవలం సోషల్ మీడియా ద్వారానే మాత్రమే అప్పుడప్పుడు కమ్యూనికేట్ అవుతున్నారు ప్రాణాలకు సైతం లెక్కచేయకుండా హక్కుల కోసం పోరాడుతున్నందుకు అక్కడి ప్రజలు ఆమెను ఐరన్ లేడీగా పిలుచుకుంటున్నారు తనకు దక్కిన నోబెల్ శాంతి బహుమతిని వెనేజు వేలా ప్రజలకు అంకితం ఇస్తున్నానని మరియా కోరిన మచాడో ప్రకటించారు.

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

బరువుతో బాధ

- అధిక బరువుతో టైప్ 2 డయాబెటీస్ బీపీ, డయాబెటీస్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.
- కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండుటం వల్ల గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చును.
- కాలేయం సమస్యలు ఉత్పన్నమగును.
- అధిక బరువుతో కీళ్ళ నొప్పులు ఎక్కువగును.
- ఆయాసము ఎక్కువగా వచ్చును.
- అధిక బరువును తగ్గించటానికి వెంటనే డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

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

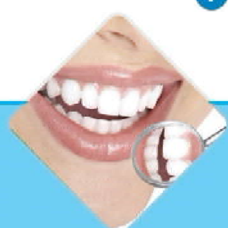
Dr. PAVUSHETTY SREEDHAR B.Sc., B.H.M.S.

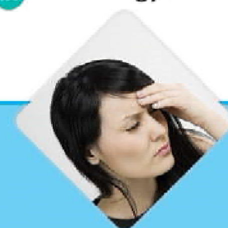
Homoeo Physician

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

Cell: 9959638214, 9440229646, Ph: 0870-2420118

drprsreedhar@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 : 11-10-2025
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

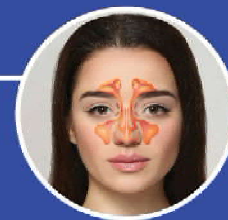
- ★ నిరంతరం జుట్టురాలిపోవుట
- ★ చుండ్రుతో దురదగా ఉండుట
- ★ జుట్టు త్వరగా తెల్లబడుట
- ★ తలలో చర్మవ్యాధితో వెంట్రుకలు రాలుట

తల నొప్పి

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

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

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

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