డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ సంపాదకత్వంలో..

(Empanelled by I&PR, Govt of TS)

ఆరోగ్యదర్శిని

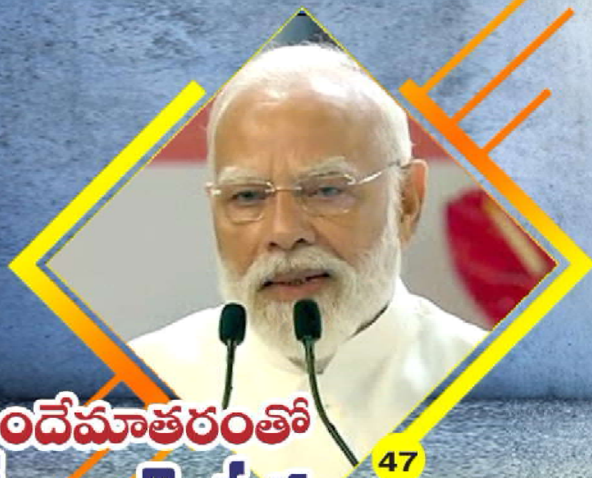
16-31 డిసెంబర్, 2025

సంపుటి : 12 - సంచిక : 03 వెల: రూ 15/-

ఆరోగ్య సామాజిక పక్షపత్రిక

జ్ఞాపకశక్తి లోపించకుండా

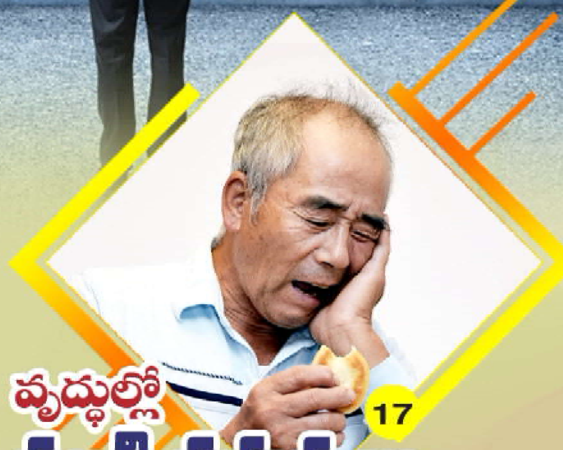
33



వందేమాతరంతో దేశానికి ప్రేరణ

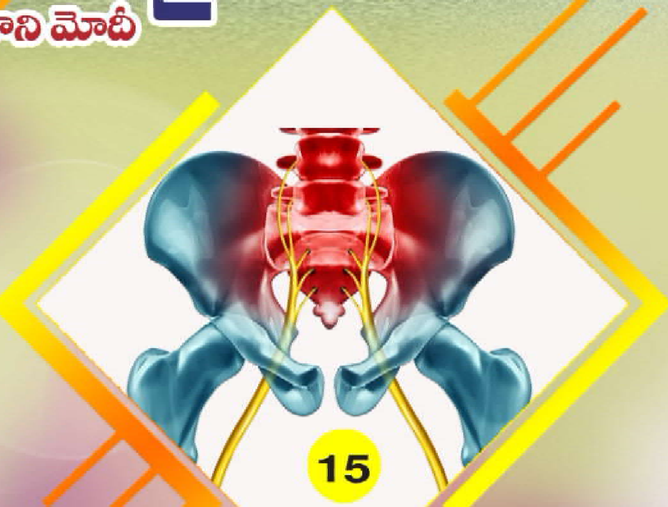
- ప్రధాని మోదీ

47



వృద్ధుల్లో పంటి సమస్యలు

17



15

సయాటికా

ఆధునిక జీవనంలో ఆరోగ్య మార్గదర్శి

www.arogyadarshini.com

ANJANA HOMOEO CARE

ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 11వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

ఆరోగ్యదర్శిని 11 సంవత్సరాల ప్రయాణాన్ని ఆదరించి అభిమానిస్తున్న పాఠకులకు ధన్యవాదాలు

ఆరోగ్యదర్శిని

సామాజిక ఆరోగ్య పక్షపత్రిక

సంపుటి : 12 | 16-31 డిసెంబర్, 2025 | సంచిక : 03

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 పేజ్ & 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..

పీసీఓడీతో సంతానలేమి - 5లో

జిగట విరేచనాలు - 7 లో

గృహ చిట్కా - 13 లో

సయాటికా - 15 లో

వర్టిగో సమస్య - 21లో

సందేహాలు-సమాధానాలు -24లో

పిల్లల్లో ఉబకాయం - 27లో

జ్ఞాపకశక్తి లోపించకుండా - 33లో

పవన ముక్తాసనం - 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

కాస్తంత శ్రమిస్తే విజయమే..

ఒక పనిలో విజయం సాధించాలంటే ఎన్నో అడ్డంకులు ఎదురవటం సహజం కాని ఎవరైతే అడ్డంకులను ఎదుర్కొని ముందుకు పోతారో వారే అనుకున్నది సాధించగలుగుతారు.

జీవితం ఎంతో అందమైనది మనమే అవసరమున్నది చెయ్యకుండ ఏదేదో చేసస్తా దానిని క్లిష్టంగా మార్చుకుంటున్నాము. ఒక్క అడుగుతోనే సుదీర్ఘ ప్రయాణం మొదలై అనుకున్న గమ్యానికి చేరువవుతాం. కాని మొదటి అడుగు వేయకముందే ఎన్నో అనుమానాలు.. అనవసర భయాలు.. ఆత్మ విశ్వాసం కోల్పోవటం.. గమ్యాన్ని చేరుకోలేమన్న బెంగతో ఏవేవో అనవసర ఆలోచనలు చేస్తున్నారు. నేడు చాలా మంది ఏది మొదలు పెట్టకముందే చివరన వచ్చే ఫలితం గురించి ఆలోచించి మధన పడటం చూస్తున్నాం. అలాకాకుండా ఆత్మ విశ్వాసంతో, ప్రణాళిక బద్ధంగా సమయపాలన పాటిస్తూ ముందుకు పోతే కాదేది అసాధ్యం.

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 సలహా తీసుకోవడానికి ఈ సమాచారం తోడ్పడుతుందని ఆశిస్తున్నాం.

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

పి.సి.ఓ.డి.తో సంతానలేమి

ఇటీవల చాలామంది స్త్రీలు పిసిఒడి తో వేధించ బడుతున్నారు. సుమారుగా 100కి 75 నుండి 80 మంది మహిళలు, యుక్త వయస్కులు బాధపడుతున్నట్లు సర్వేల్లో తేలింది. వైద్య పరిభాషలో పి.సి.ఒ.డి (పాలి సిస్టిక్ ఒవేరియన్ డిసీజ్) అనగా అండాశయములో చిన్నచిన్న నీటి బుడగాలాంటి 'సిస్ట్' లు ఏర్పడటం. ఇలాంటి 'సిస్ట్' లు అండం విడుదలకు అడ్డంకిగా మారి సంతానలేమికి కారణమగుచున్నవి. ఒక వేళ కొందరు సిస్ట్ ఉండి గర్భం ధరించినా నిలువకుండా అబార్షన్ కావటం జరుగుతుంది.

పి,సి.ఒ..డి కారణాలు :

మానసిక ఒత్తిడి, హార్మోనుల (ఈస్ట్రోజన్, ప్రోజెస్టిరాన్) అసమతుల్యత, థైరాయిడ్ ప్రభావం వలన, ఆందోళన, సరైన ఆహారము తీసుకోకపోవటం.

లక్షణాలు :

- పి.సి.ఒ.డి. వల్ల గర్భం ధరించకపోవటం, ఒకవేళ గర్భం ధరించినా గర్భస్రావం జరిగిపోవటం.
- పొత్తి కడుపులో నొప్పి తీవ్రంగా ఉండును. పిరియడ్స్ సక్రమంగా రాకపోవటం జరుగును.
- రుతుస్రావం ఎక్కువగా అగుట, ఇలా రుతుస్రావం ఎక్కువ కావడం వల్ల ఎనీమియా లక్షణాలు అగుపడును.
- బరువు పెరుగుట, శరీరంపై, ముఖంపై అవాంచిత రోమాలు వచ్చును.
- మానసికంగా చికాకుగా ఉండటం.

జాగ్రత్తలు :

- ముఖ్యంగా మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించటానికి యోగ, మెడిటేషన్, వ్యాయామం నిత్యం చేయాలి.
- వ్యాయామం అంటే ఒక నడకనే కాకుండా స్కిప్పింగ్, స్విమ్మింగ్, పరుగెత్తడం, ఏరోబిక్ వంటి చేయాలి.
- బరువున్న వారు క్యాలరీలు తగ్గించుకునేటువంటి వాటిపై వ్యాయామాలు నిత్యం చేయాలి.
- అధిక ప్రోటీన్ ఉండే ఆహారమును తీసుకోవాలి.
- మంచి ఆహారమును అనగా తాజాకూరగాయలు, పండ్లు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, ఆకుకూరలు వంటివి నిత్యం తీసుకోవటం వలన హార్మోనుల పనితీరు మెరుగుపడును.
- ఒత్తిడి లేని మంచి జీవన విధానమును కొనసాగించుటకు ప్రయత్నించాలి.

చికిత్స :

హోమియో వైద్యంలో 'పి సి ఒ డి' కి మంచి చికిత్స కలదు. వ్యక్తి శరీరతత్వం, మానసిక లక్షణాలు, వ్యక్తి అలవాట్లు మరియు ఆలోచన విధానమును ఆధారం చేసుకొని మందులను ఎంచుకొని చికిత్స చేసిన "హార్మోనులు" సమతుల్యంగా పని

చేసి నెల నెల పిరియడ్స్ సక్రమంగా వచ్చి సంతానం కలిగే అవకాశాన్ని పెంపొందించ వచ్చును.

మందులు:

సెపియా: నెలసరి చాలా ఆలస్యంగా రావడం, రుతుస్రావం చాలా తక్కువగా అవ్వడం లేదా నెల పూర్తవకుండానే అధిక రక్తస్రావం జరగడం, ఆ ప్రదేశం నొప్పి ఉండి, గర్భాశయం కిందకి జారి పోతుందేమోనన్న భయం, దేనిపైనా శ్రద్ధ పెట్టలేకపోవడం, పిల్లలు, సంసార భారంతో కుంగిపోయి, ఒత్తిడితో అలిసి పోయిన స్త్రీలకు ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఎక్కువ చికాకుగా ఉ ంటూ, భర్త పిల్లల ఎడ అనురాగం చూపించక పోవడం చేస్తుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

గ్రాఫైటీస్: అధిక బరువు ఉండి, బద్ధకం, భయం, పిరికితనం, సొంత నిర్ణయం తీసుకోలేక పోవడం, మలబద్ధకం, నెలసరి చాలా ఆలస్యంగా రావడం, సరిగ్గా రక్తస్రావం జరగకుండా దగ్గ, చెమటలు, గర్భాశయం అంతా నొప్పి, మూడు నుంచి ఆరు నెలలకు నెలసరి రావడం వంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

సిమిసిఫ్యూగా: చాలా రోజులకు నెలసరి రావడం, అధిక రక్తస్రావం, క్లాట్స్‌గా అవ్వడం, నడుం నొప్పి, తొడల నొప్పి, అండాశయంలో నొప్పి, ఆందోళన, భయం, నీరసం, నెలసరి రాకపోడంతో గర్భం దాల్చినట్టుగా అనుకోవడం వంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

పల్సటిల్లా: మానసిక స్థాయిలో వీరిది సున్నితమనస్తత్వం, ప్రతి చిన్న విషయానికి బాధపడటం, ఏడవడం, ప్రతి విషయానికి గాబరాపడటం, భయం, మనసు చంచలంగా ఉండటం, నిలకడ లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉండి రుతుక్రమం కూడా ఒక పద్ధతి లేకుండా త్వరగా, ఆలస్యంగా, తరచుగా అనేక రకాలుగా, నెలసరి సమయంలో నీళ్ళ విరేచనాలు, నీళ్ళల్లో తడవగానే బ్లీడింగ్ ఆగిపోవడం, దాహం లేకపోవడం, వంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు సరిపడుతుంది.

మెగ్నీషియమ్ కార్బ్: నెలసరి ఆలస్యంగా వచ్చి, రక్తస్రావం నిద్రలో మాత్రమే క్లాట్స్‌గా అవ్వడం, నెలసరి ముందు గొంతులో నొప్పి, పూత, శబ్దాలు, కాంతిని తట్టుకోలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

ఇవే కాకుండా ఇగ్నిషియా, సల్ఫర్, నైట్రోమోర్, లేకసిస్, పల్సటిల్లా, కాల్కేరియాకార్బ్, సైలీషియా, మెడోరినమ్, బెల్లడోనా, కాల్కేరియా ఫాస్, ఆరంమురాటికం నైట్రికం వంటి కొన్ని మందులను డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడి 'పి.సి.ఒ.డి' నుంచి బయట పడి మంచి జీవనం కొనసాగించ వచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

సలహాలు అందరు వింటారు. కాని వివేకావంతులే వాటి వల్ల లబ్ధి పొందుతారు. - స్వామి వివేకానంద

జిగట విరేచనలు నేడు చాలా మందిని బాదిస్తున్నాయి. మారుతున్న జీవన విధానంతో ఆహారము ఎక్కడ వీలైతే అక్కడే తీసుకోవడం, తీసుకునే ఆహారములో శుభ్రత లోపించటం, జంక్‌ఫుడ్స్, ఎక్కువగా అలవాటు పడటం వంటి వలు కారణాలతో ఈ సమస్య మరింత జఠిలమవుతుంది. ఈ వ్యాధిని సకాలంలో గుర్తించి డాక్టర్ సలహా మేరకు చికిత్స తీసుకుంటే సమస్య త్వరగా నయమవుతుంది.

కారణాలు :

- పెద్దపేగులు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికావడం, కలుషితం ఆహారం.
- అమీబియాసిస్ వ్యాధితో దీర్ఘకాలికంగ బాధపడటం వలన.
- పెద్ద పేగుల జిగురు పొరల్లో పుండ్లు ఏర్పడడం.
- క్రాన్స్ డిసీజ్, అల్సరేటివ్ కొలైటీస్ వంటి ప్రధాన కారణాల వల్ల జిగట విరేచనాలు అగును.

లక్షణాలు :

- తరుచుగా మలవిసర్జన చేయాలన్న కోరిక ఎక్కువగా ఉ ఒడును.
- జిగట విరేచనలతో పాటు, కడుపులో నొప్పి నులిపెట్టినట్లుగా అనిపిస్తుంది.
- ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే మలవిసర్జన వెళ్లాలని అనిపిస్తుంది.
- మల విసర్జన జిగురుగా కొన్నిసార్లు రక్తంతో కూడిన జిగురుగా కొన్ని సార్లు వస్తుంది.
- తిన్నది సరిగా జీర్ణం కాక కడుపు ఉబ్బరంగా, పురీషనాళంలో బాధగా ఉంటుంది.
- అధిక నీరసం, క్రమంగ బరువు తగ్గటం జరుగుతుంది.
- నోటి దుర్వాసన, నోటిలో లాలాజలం ఎక్కువగా ఊరతు ఉంటుంది.
- తరచు విరేచనాలు జరగటం వల్ల శరీరములో లవణాల శాతం తగ్గటం వల్ల కొద్దిపాటి జ్వరంతో పాటు, రక్తహీనత, పాలిపోయినట్లుగా ఉండును.
- జీవన విధానంలో మార్పు రావడం వల్ల మానసిక ఆందోళన, ఆహారం సహించకపోవడం వంటి లక్షణాలుంటాయి.

జాగ్రత్తలు :

- కలుషిత ఆహార పదార్థాలు, చిరు తిండ్లు మానివేయాలి.
- తాగే నీరు కలుషిత రహితమైనదిగా ఉండేటట్లుగా

చూసుకోవాలి.

- తీసుకునే ఆహారం ప్రతినిత్యం సమయపాలన ప్రకారంగా తీసుకోవాలి.
- టీ, కాఫీలు, మధ్యపానం, దూమపానం వంటివి మానివేయాలి.

చికిత్స :

బంక విరేచనాలు వంటి దీర్ఘవ్యాధులు విషయంలో వ్యాధిలక్షణాలతో పాటుగా మానసిక, శారీరక లక్షణాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని చికిత్స చేసిన ఎడల వ్యాధి మరల తిరగబెట్టకుండా ఉండి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభిస్తుంది.

మందులు :

మెర్క్‌కార్ : రక్తంతో కూడిన జిగురు ఆగకుండ వస్తూ, ఆసనంలో నొప్పిగా ఉంటుంది. కాళ్లు చేతులూ చల్లగా ఉంటాయి. మూత్ర విసర్జనకు ఎక్కువసార్లు వెళ్లాలనిపిస్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

మెర్క్‌సాల్ : విరేచనాలు జిగటగా ఉండి ఆకుపచ్చగా, నల్లగా ఉంటాయి. ఆసనంలో తీపి తీసినట్లుగా ఉంటుంది. నోటిలో లాలాజలం ఎక్కువగా ఊరుతుంటుంది. మలవిసర్జన బంకతో పాటు రక్తం పడుతూ ఉంటుంది. ఇలాంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

కాంథారిస్ : మలవిసర్జన జిగురు ఎక్కువగా ఉండి తరుచుగా మూత్రం మంట, మూత్ర విసర్జనకు ఎక్కువగా సార్లు వెల్లాలనిపించే వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

కాల్చికం : అమితమైన దాహం, మలవిసర్జన సుద్దలాగా జిగురుతో ఉండును. వీరికి నీరసం ఎక్కువగా ఉండి ఆహారం వాసన చూసినాకూడ వాంతికి వచ్చినట్లు అగును.

అర్జెంటం నైట్రికం: పొట్టలో నొప్పి ఉండి తేన్పులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తిన్న తరువాత పొట్టలో నొప్పి ప్రారంభమవుతుంది. వీరు మానసిక స్థాయిలో ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఎక్కడికైనా వెళ్లవలసి వచ్చినా ఎవరైనా వస్తున్నారని తెలిసినా ఏదైనా పని తలపెట్టినా గందరగోళంలో పడిపోతారు.

నక్స్‌వామికా: వీరు మల విసర్జనకు ఎక్కువసార్లు వెళ్లాలనుకుంటారు. ఎన్ని సార్లు మలవిసర్జనకు వెళ్లినా కూడ మరల వచ్చినట్లుగా ఉంటుంది. వీరు కొన్ని రోజులు విరేచనాలతో, కొన్ని రోజులు మలబద్ధకంతో బాధ పడుతుంటారు. మసాలాలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, కాఫీలు ఎక్కువగా సేవించడం, శారీరకశ్రమ తక్కువగా ఉండి, మానసిక శ్రమ ఎక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది.

యాలోస్: వీరికి పొట్టలో గ్యాస్ ఎక్కువగా ఉండి, విరేచనం ఆపుకోలేనంత వేగంగా వచ్చును. వీరు బాతురూముకి వెళ్లేంత లోపలోనే మల విసర్జన జరిగిపోతుంది. వీరికి మల విసర్జన గ్యాస్‌తో పాటుగా నీల్లు నీల్లుగా అగును. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

ఈ మందులే కాకుండా ఇపికాక్, బ్రయోనియా, సల్ఫర్, కార్బొవెజ్, చైనా, వంటి మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి వాడితే జిగట విరేచనల నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

అడగకుండానే చెప్పడం అవివేకం, అడిగితే తెలిసి చెప్పకపోవడం అహంకారం. - స్వామి వివేకానంద

యోగా...ముద్రలు...ధ్యానం..ఆరోగ్యం

కుబేర ముద్ర

స్థిరమైన ఆసనములో కూర్చొని ఉంగరపు వేలు, చిటికెనవేలు రెండింటిని మడిచి వీటికొన భాగములను బొటనవేలు మొదట్లో (మూలంలో) అమర్చుకొని, చూపుడువేలు, మధ్యవేలు చివరలను బోటనవేలి చివరలో కలిపి ఉంచిన ఇది కుబేరముద్ర లేదా సమృద్ధి ముద్ర అవుతుంది. ఇది వ్యానముద్ర, వరుణ, సూర్య ముద్రల సమ్మేళంగా చెప్పవచ్చును. ఈ ముద్రలో ఐదువేళ్ళను ఉపయోగించవలసి వుంటుంది.

- ఈ ముద్రను "కోరిన కోరికలు నెరవేర్చే ముద్ర" అని కూడా అందురు.
- దేహం యొక్క ఉష్ణోగ్రత చాలా సాధారణంగా ఉండటానికి ఈ ముద్ర సహాయపడుతుంది.
- శీతలము, ఉష్ణములను సమతుల్యముగా ఉంచి, శ్వాసకోశానికి భద్రత కల్పిస్తుంది.
- భూమి – పృద్వితత్వం – ఉంగరపు వేలు, జలతత్వము – చిటికెన వేలు ఉన్నందున 'సైనస్ కహటము'లలో సైనస్ ద్రవము నిండకుండా చేస్తుంది. రక్తపోటును అధికం, అల్పము కాకుండా సమతాస్థితిలో ఉండేందుకు దోహదం చేస్తుంది.
- కుబేరముద్రసాధన ద్వారా మనసునూ, శరీరాన్ని రోగరహితముగా ఉంచడం చేత ఆనందము చేకూరుస్తుంది. ఫలితంగా వైద్యఖర్చులు ఉండవు. ధననష్టం జరుగదు. ఈ విధముగా కూడా 'కుబేరముద్ర' ఆర్థిక నష్టము జరుగకుండా ధనవంతునిగా ఉంచుతుందని చెప్పడంలో అతిశయోక్తిలేదు.
- సంపద, ఆరోగ్యము, సమంజసమైన కోరికలను 'కుబేరముద్ర' సాధన ద్వారా సిద్ధిస్తాయి.
- జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించి, సాఫల్యమైన జీవితమును గడపడానికి కూడా ఈ ముద్ర సాధన ద్వారా సిద్ధిస్తుంది.

10–25 నిముషాలు నిత్య సాధన చేసిన తర్వాత, ఫలితం కనిపించిన వెంటనే సాధన నిలిపివేయాలి.

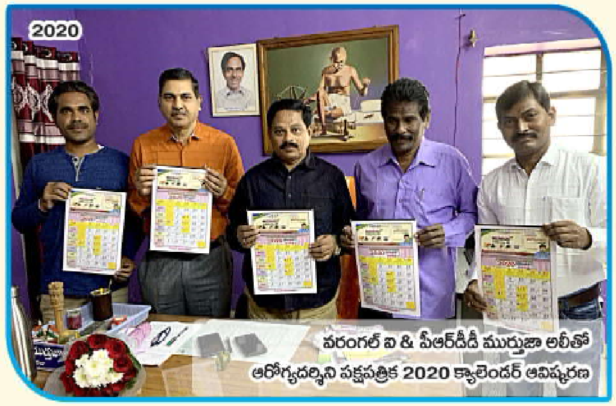
ఉల్లోజు రమేష్
M.A(Eng)., M.Sc(Bot)., M.LI.Sc., M.Ed., M.C.J.
సెల్ : 9440338424

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

ఫిషర్స్ నుంచి విముక్తి ఎలా ?

నిత్యం తీసుకునే అహారంలో పీచు పదార్థాల శాతం తగ్గడం వలన మల బద్ధకం తయారగును.. దీంతో మలవిసర్జన కష్టంగా మారును. మలవిసర్జన సాపిగా జరగనప్పుడు ముక్కడం వలన మలద్వారంలో పగుల్లు ఏర్పడటాన్ని ఫిషర్ అంటారు. ఫిషర్స్ సమస్య ఉన్నప్పడు మల విసర్జన సమయంలో నొప్పితో పాటు రక్తస్రావం జరుగును.

కారణాలు :

మల విసర్జన సక్రమంగా జరుగకా మలబద్ధకం ఏర్పడటం వలన, కొందరిలో వంశ పారంపర్యంగా, ఎక్కువసేపు కుర్చీలోనే కూర్చొని కదలకుండా విధులను నిర్వర్తించడం వల్ల, తక్కువగా నీరు త్రాగడం వల్ల, మద్య అతిగా సేవించుట వల్ల, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ వేపుల్లు అతిగా తినడం వల్ల, మాంసాహారం తరుచుగా తినటం వలన ఫిషర్స్ 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 నొప్పుతో పాటు రక్తస్రావం జరుగును.

జాగ్రత్తలు :

సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారపదాద్థాలు తీసుకోవటం శ్రేయష్కరం. ఘణపదార్థల కన్నా ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. కారం,నూనె, మసాల పదార్థాలు బాగా తగ్గించాలి. పీచు పదార్థలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి (కనీసం రోజుకు 4నుడి 5 లీటర్లు). ప్రతి రోజు వ్యాయామం చేయాలి. రోజు మల విసర్జన సాఫీగా జరుగునట్లుగా చూసుకోవాలి. మద్య అతిగా సేవించుట, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ వేపుల్లు , మాంసాహారం, చిరుతిడ్లు తినటం మానుకోవాలి.

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 ఫిషర్స్ వంటి రుగ్మతలనుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు :

నైట్రిక్ ఆసిడ్: ఫిషర్స్‌కు అతి ముఖ్యమైన మందు. మలబద్ధకంతో బాధపడుతూ ఉంటారు, మలవిసర్జనకు వెలితే మలం సాఫీగా

చెడ్డ వారితో స్నేహం ఎప్పటికైనా ముప్పు తెస్తుంది - రమణ మహర్షి

జరుగక మంట, మల ద్వారం చీరుకొనిపోయి నొప్పిగా ఉండుట ప్రత్యేక లక్షణం. నొప్పి మలవిసర్జన అనంతరం కూడ ఉండి బాధించును. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక వాడుకోదగినది.

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, మలబద్దకంతో 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.

సల్ఫర్ : ఫిషర్స్ వ్యాధి నయం చేయుటంలో ఈ మందు అతి ముఖ్యమైనది. చాలా కేసులల్లో ఈ మందును వాడి ఫిషర్స్ వ్యాధి నుండి విముక్తి పొందవచ్చును. మలబద్ధకంతో బాధ పడుతూ ఉంటారు, మలవిసర్జనకు వెలితే మలం సాఫీగా జరుగక మంట, నొప్పి బాధాకరంగా ఉంటుంది. నొప్పి మలవిసర్జన అనంతరం కూడ ఉండి బాధించును. 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 ఫిషర్స్ బాధ నివారణకు మ్యురాటిక్ ఆసిడ్, గ్రాఫాయిటీస్, మెర్కుసాల్, ఫాస్పరస్ వంటి మందులను వ్యాధి లక్షణాల ఆదారంగా వాడుకొని ఫిషర్స్ నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

డ్రైఫ్రూట్స్‌తో ఆరోగ్యం

- డ్రైఫ్రూట్స్‌లో ప్రోటీన్లు , ఫ్యాటీయాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మినరల్స్ లాంటివి అధికంగా ఉండి శరీర పోషణకు తోడ్పడుతాయి. వీటిని నిత్యం తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేకూరుతుంది.
- డ్రైఫ్రూట్స్ తీసుకునే పరిమాణం రోజు వారిగా ఎలా ఉండాలో తెలుసుకుందాం.
- వాల్‌నట్స్ రోజుకు తీసుకోవచ్చును. పల్లీలు రోజుకు 12 తీసుకోవాలి.
- బాదాంగింజలు రోజుకు 6 నుంచి 8 తినాలి. జీడి పప్పులు వారానికి 25 తింటే సరిపోతుంది. అలాగే ఎండు ద్రాక్ష లాంటివి ప్రతి రోజు తీసుకోవటం వల్ల వ్యాధులు వచ్చే శాతం తగ్గుతుంది.

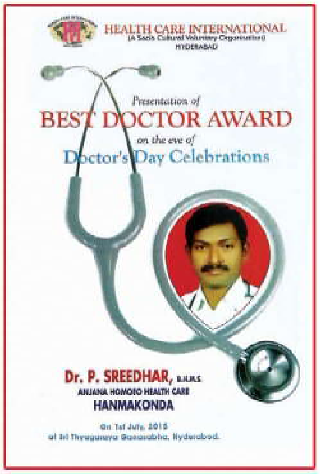
- ఉడకబెట్టిన బీట్‌రూట్‌ను గుజ్జుగా చేసి ముఖానికి, మెడభాగంలో అప్లై చేయాలి. అరగంట తర్వాత చల్లని నీటితో కడిగేయాలి. ఇలా రెగ్యులర్‌గా చేస్తే మీ చర్మంలో కాంతి వస్తుంది.
- బీట్‌రూట్‌గుజ్జు, రెండుస్పూన్ల పెరుగు, ఆల్మండ ఆయిల్‌ను కలిపి పేస్టుగా వాడుకోవచ్చు.
- బీట్‌రూట్ రసాన్ని ముఖానికి రుద్దుకుంటే రంగులో మార్పు కనిపిస్తుంది.
- పసుపు యాంటీబ్యాక్టీరియల్‌గా పని చేస్తుంది కాబట్టి ముఖం మీద రాసుకోవటం, కాలుకి పెట్టడం వల్ల చర్మంపై ఎలాంటి మచ్చలు లేకుండ, చర్మం కాంతివంతముగా కనిపిస్తుంది.
- వంటిట్లో ఉండే దాల్చిన చెక్క నిత్యం తీసుకోవడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అంతే కాకుండా బీపీ, షుగరు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

బీరకాయ

- ♦ బీరకాయలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధక సమస్య తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది.
- ♦ బీరకాయలో నీటిశాతం అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో పైల్స్ సమస్య లాంటివి ఉత్పన్నం కాకుండా ఉండును.
- ♦ బీరకాయలో బీటాకెరోటిన్ ఉండటం వల్ల కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది.
- ♦ పీచు అధికంగా ఉండి శరీరం నుంచి వ్యర్థ పదార్థాలు బయటికి పంపి వేయుటలో తోడ్పడుతుంది.
- ♦ బీరకాయను అప్పుడప్పుడు తీసుకోవటం వల్ల బరువు తగ్గుటలోనూ తోడ్పడుతుంది.
- ♦ షుగర్ వ్యాధితో ఉన్నవాళ్లు బీరకాయను తరచుగా ఆహారంలో వాడటం మంచిది.

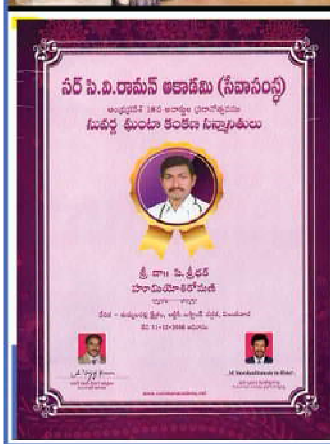
మాతృ దేవో భవ: - పితృ దేవో భవ:

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

మలేరియాతో జాగ్రత్త

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

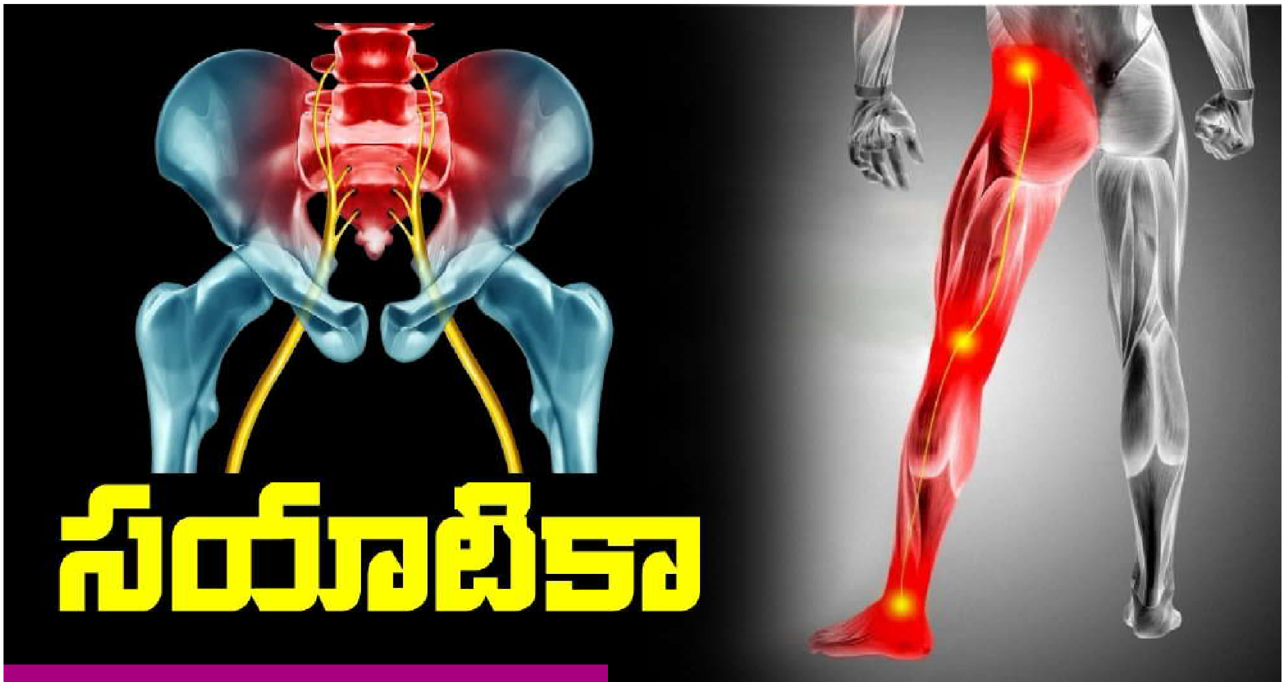
కారణాలు : మలేరియా ప్రోటోజోవా జీవి అయిన ప్లాస్మోడియం ద్వారా సోకుతుంది. ఆడ ఎనాఫిలిస్ దోమ కుట్టడం ద్వారా ఈ వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుతుంది.

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.

సయాటికా



ఈ రోజుల్లో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్య సయాటికా. వయసుతో నిమిత్తము లేకుండా ఇటీవల యుక్తవయసులో ఉన్నవారు సైతం ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు.దీనికి గల కారణం మారుతున్న జీవన శైలి విదానమే. దీనికి ఆధునిక వైద్య విధానంలో శస్త్రచికిత్స ఒకటే మార్గమని చెబుతారు. అయితే అది కూడా తాత్కాలిక ఉపశమనానికి మాత్రమే. కొంత కాలం తర్వాత ఈ నొప్పి మళ్లీ తిరగబెట్టే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ హోమియోలో సయాటికా కు మంచి చికిత్స కలదు. సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండ సమస్య తొలి దశలోనే చికిత్స తీసుకుంటే సమస్య త్వరగా నయమవుతుంది.

శరీరానికి ఊతమిచ్చే కీలకమైన భాగం 33 వెన్నుపూసలతో తయారైన వెన్నుముక మనం వంగినా, లేచినా వెన్నుపూసల మధ్యలో ఉండే డిస్కులే తోడ్పడుతాయి. నడుము ప్రాంతంలో ఉండే డిస్కులు అరిగి పోవుటం వలన లేదా డిస్కులు పక్కకు తొలగటం వలన పూసలమధ్య ఉండే సయాటికా నరం ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. దీనివల్ల ఆ నరం శరీరంలో ఎంత దూరం వెళితే అంత దూరం నొప్పి వస్తూనే ఉంటుంది. సయాటిక్ నరం ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల వచ్చే సమస్య కావడం చేత దీనికి సయాటికా అన్న పేరు స్థిరపడింది. శరీరంలో అతి పొడవైన నరం సయాటిక్. ఇది తొడల నుంచి మోకాళ్లు, పిక్కల ద్వారా అరికాళ్లు, కాలివేళ్ల దాకా వ్యాపించి ఉంటుంది.

కారణాలు :

స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీలల్లో అసంబద్ధ బంగిమలలో కూర్చోవడం.ప్రమాదాలలో వెన్నుపూసలు దెబ్బ తినడం లేదా ప్రక్కకు తొలగటం. కంప్యూటర్స్ ముందు ఎక్కువసేపు కదలకుండ కూర్చుని విధులను నిర్వర్తించడం. అనుకోకుండా ఎప్పుడైన కాస్త ఎక్కువ బరువు ఎత్తడం. ఒకే చోట గంటల తరబడి కదలకుండ పని చేయడం. కాళ్లకు మరి ఎత్తయిన హీల్స్ ధరించడం. నిత్యం తీసుకునే అహారంలో కాల్షియం, విటమిన్స్ లోపించటం వలన సయాటికా నొప్పి రావచ్చును.

లక్షణాలు :

సయాటికా నొప్పి తీవ్రంగా ఉండి కాలు ఎటువైపు కదల్చిన వంగినా, కూర్చున్న నడిచినా నొప్పి తీవ్రత పెరుగును.నాడులు ఒత్తిడికి గురి కావడం వల్ల నొప్పి ఎడమ కాలు లేదా కుడి కాలుకు వ్యాపించి బాధించును నడుము కింది భాగం మరియు ఎడమ కాలు లేదా కుడి కాలుకు తిమ్మిర్లు ఎక్కువగా ఉ ండును. హఠాత్తుగా వంగినా, బరువులు ఎత్తినా, నడుము వంచినా తీవ్రమైన నొప్పి తొంటి నుంచి కాలి వేళ్ల దాకా ఎక్కడైన కనిపించవచ్చును.

జాగ్రత్తలు :

సయాటికా నొప్పితో వేధించ బడేవారు సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు 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 ముఖ్యంగా స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీలల్లో సరియైన స్థితిలో కుర్చోవాలి. అసంబద్ధ బంగిమలలో కూర్చోవడం మానుకోవాలి. సయాటికా నొప్పి ఉన్నప్పుడు స్వల్ప వ్యాయామాలు డాక్టర్ సలహా మేరకు మాత్రమే చేయాలి. సయాటికా నొప్పి రాకుండా ఉండటానికి పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ నిత్యం వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, యోగా చేయాలి. స్థూల కాయం ఉన్నవారు వెంటనే బరువు తగ్గించుకోవటానికి ఆహార నియమాలు పాటించాలి. వేపుల్లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, జింక్‌ఫుడ్స్ తీసుకోవడం మానుకోవాలి.

చికిత్స:

సయాటికా నొప్పికి ఎక్కువశాతం వరకు శస్త్రచికిత్స అవసరం లేకుండానే సయాటికా సమస్యను నివారించే మంచి చికిత్స హోమియోవైద్యంలో కలదు. వ్యాధి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తి మానసిక, శరీరక లక్షణాలను, పరిగణలోకి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన 'సయాటికా' సమస్యను నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు:

నఫాలియం: సయాటికాకు ఇది మంచి ఔషదం కాలి వెంబడి నొప్పి, తిమ్మిరి ఉంటుంది నడిచినా నొప్పి తీవ్రత పెరుగుతుంది. కూర్చున్నప్పుడు నొప్పి తీవ్రత తగ్గును. నొప్పి కాలి వ్రేళ్ళ వరకు వ్యాపించి ఉండును రాత్రి వేళలో అధికంగా ఉండును ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

కోలోసింథ్: సయాటికాకు ఇది కూడా ముఖ్యమైన ఔషధం సయాటికా నాడి వెంబడి నొప్పి ఉండుట గమనించదగిన లక్షణము. నొప్పి తొంటి నుండి మొకాలు వరకు లేదా మడిమ వరకు వ్యాపించి వేధించును వీరు కదలికలు భరించలేరు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ముఖ్యమైనది.

హైపరికం: వెన్నుపాముకు దెబ్బ తగిలిన అనంతరం సయాటికా సమస్యను ఎదుర్కొనే వారికి ఈ మందు మరియు 'ఆర్నిక' దివ్య ఔషదాలు. నరాలు నలగడం లేదా ఒత్తిడికి గురికావడం వలన నొప్పి సయాటికా నాడి వెంట వచ్చును. దీంతో తొంటి నుండి మడిమ వరకు నొప్పి వస్తున్నప్పుడు ఈ మందు తప్పక ఆలోచించిదగినది.

ఆర్నికా: పడటం వలన నడుము ప్రాంతములో కముకు దెబ్బలు తగలటం, బెణకటం వలన సయాటికా సమస్యను ఎదుర్కోనే వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది. అలాగే శారీరక శ్రమ అనంతరం సయాటికా నొప్పి వేధిస్తుంటే ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

ఈ మందులే కాకుండా రూటా, కాల్కేరియాకార్బ్, సల్ఫర్, కాలికార్బ్ రస్‌టాక్స్, బ్రయోనియా, మాగ్‌ఫాస్, సింఫైటినం వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల సయాటికా నొప్పి నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

వృద్ధుల్లో పంటి సమస్యలు

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ని వృద్ధుల్ని వేధిస్తున్న సమస్య పిప్పిపళ్ళ సమస్య. దంతాలపై తగినంత శ్రద్ధ పెట్టకపోవడం వలన పిప్పిపళ్ల సమస్య తీవ్రంగా బాదిస్తుంది. మన జీవన విధానంలో ఉదయం లేచిన దగ్గర నుంచి పడుకునే వరకు దంతాలను ఏదో విదంగా వాడుతుంటాము. నిత్య జీవితంలో ఎంతో ప్రాధాన్యత గల పళ్లను నిర్లక్ష్యం చేయుటచే కొన్ని రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్స్ తోడై పంటికి రంధ్రము ఏర్పడి పిప్పళ్లుగా మారుతున్నాయి.

ఒకప్పుడు వయసు మళ్ళిన వారిలో కనిపించే పంటి సమస్యలు, నేడు మారిన ఆధునిక జీవనశైలి విధానాల వల్ల పట్టుమని పది సంవత్సరాలు నిండని చిన్నారులు సైతం పిప్పిపళ్ల సమస్యతో బాధించబడుతున్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణం చాక్లెట్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం. ఈ అలవాట్లను పెద్దలు నివారించ లేక పోవటంతో పిల్లలు దంతాల సమస్యతో తల్లడిల్లి పోతున్నారు. పిప్పిపళ్ళ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండ డాక్టర్ సలహా మేరకు మందులు వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

కారణాలు :

దంతాలు శుభ్రంగా ఉంచుకోక పోవడం, దీర్ఘకాలిక ఇన్‌ఫెక్షన్స్, ఎక్కువగా ఆల్కహాలు తీసుకోవడం. అతి చల్లని – అతి వేడి పదార్థాలు తీసుకోవడం, చాక్లెట్స్ అతిగా తినడం.

లక్షణాలు :

- దంతాలు నొప్పిగా ఉండి నమలడం కష్టంగా మారును.
- పంటి చిగుళ్లు వాపుతో కూడి ఉండి రక్తం కారుతూ ఉండును.
- అతి చల్లని – అతి వేడి పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు దంతాలు జివ్వున లాగును.
- దంతాల నొప్పి వలన పిల్లలు ఆహార పదార్థాలను నమల లేక ఏడుస్తుంటారు.
- ఇన్‌ఫెక్షన్స్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పంటి నొప్పితో పాటుగా జ్వరం కూడ వచ్చును.

జాగ్రత్తలు :

- దంతాలను రోజుకు రెండు సార్లు శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఉదయం లేవగానే ఒక సారి, పడుకునే ముందు ఒక సారి శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.
- ఐస్ క్రీములు, కూల్‌డ్రింక్స్ వంటివి అతి చల్లని పదార్థాలు తీసుకోవటం మాని వేయాలి. అలాగే కాఫీ, టీ లాంటి అతి వేడైన పదార్థాలు కూడ తీసుకోకూడదు.
- బ్రష్షుల్లో హార్డ్ రకం బ్రష్షులను ఉవయోగించి ఎక్కువగా బలంగా తోమడం చేయకూడదు.

పరాజయాలే విజయానికి పునాది వేస్తాయి. - స్వామి వివేకానంద

- పండ్ల రసాలు, కూల్‌డ్రింక్స్, స్వీట్స్ తీసుకున్న వెంటనే నీరును పుక్కిలించి దంతాలను శుభ్ర పరుచుకోవాలి. దీర్ఘకాలికంగా చిగుళ్ల వ్యాధితో బాధపడేవారు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించాలి.
- డాక్టర్ సలహా లేకుండా రకరకాల టూత్‌పేస్ట్‌లను వాడకూడదు.

మందులు :

పిప్పిపళ్ల సమస్య నివారణకు హోమియో వైద్యంలో మంచి మందులు ఉన్నాయి. అందులో కొన్ని ముఖ్యమైన మందులను ఈక్రింద పొందుపర్చడం జరిగింది.

మెర్కసాల్: పంటి చిగుళ్లు వాపుతో కూడి ఉండి రక్తం కారుతూ ఉండును. అతి చల్లని – అతి వేడి పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు దంతాలు జివ్వున లాగును. పంటి నొప్పి రాత్రి పూట ఎక్కువగా ఉండి రాత్రి నిద్ర పట్టక పోవడం. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

ప్లాంటాగో: పిప్పిపళ్ళ సమస్యతో బాధ పడే వారికి ఈ మందు చాలా బాగా పని చేయును. ఈ మందు మాతృద్రావణమును దూదిపై రెండు లేదా మూడు చుక్కలు వేసి నొప్పి ఉన్న పంటిపై ఉంచి అదిమి పెడితే నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చును. ఇలా ఒక వారం రోజులు రోజుకు రెండు సార్లు చేయుట వలన పంటి చిగుళ్ల ఇన్‌ఫెక్షన్స్, వాపు తగ్గి పోవును.

క్రియోసోటినం : దంతాలు అతి త్వరగా ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వల్ల పుచ్చిపోతుంటే ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును. వీరు చల్లటి పదార్థాలు తీసుకొనిన దంతాలు జువ్వున లాగును. అలాగే పంటి చిగుళ్లు వాపుతో కూడి ఉండి రక్తం కారుతూ ఉండును. ఇలాంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందును వాడుకోని ఉపశమనం పొందవచ్చును.

స్టాఫిసాగ్రియా: పిప్పి పంటి నొప్పి తీవ్రంగా ఉండి దంతాలు నల్లగా మారును.. పంటి చిగుళ్లు వాపుతో కూడి ఉండి రక్తం కారుతూ ఉండును. అతి చల్లని లేదా అతి వేడి పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు దంతాలు నొప్పితో జివ్వున లాగును. పంటి నొప్పి మెన్సెస్ సమయంలో ఎక్కువగుట గమనించ దగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

బెల్లడోనా: పిప్పి పంటి నొప్పి తీవ్రంగా ఉండి నొప్పి అన్ని వైపులకు విస్తరిస్తూ ఉంటుంది. దంతాలు నొప్పిగా ఉండి నమలడం కష్టంగా మారును. నొప్పి పంటి నుంచి చెవిలోకి, గొంతులోకి, తల కణతలలోకి వ్యాపించును. దీంతో నోరు తెరువాలన్న కష్టంగా మారును. ఇటువంటి లక్షణాలున్నప్పుడు ఈ మందు బాగా పని చేయును.

ఈ మందులే కాకుండా కాఫియాక్రూడ, కామామిల్లా, స్పైజీలియా, మెగ్నిషియంఫాస్, సల్ఫర్, కాల్కేరియా ఫ్లోర్, మెడోరినం, తూజా, లైకోపోడియం ఫాస్ఫరస్ తదితర మందులను లక్షణసముదాయాన్ని అనుసరించి వాడిన పిప్పిపళ్ల సమస్య నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

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. K. R. Narayanan
Former President of India

ఆలయ దర్శనం

యదాద్రి లక్ష్మీ నరసింహస్వామి

ఆలయంలోని గర్భగుడి పెద్దపర్వతం అడుగున గుహలో ఉంది. భగవంతుడు భక్తుల కోరికలు నెరవేస్తాడని ప్రతీతి, దృఢ విశ్వాసంతో ఇక్కడున్న మహిమాన్వితుడైన శ్రీలక్ష్మీనరసింహ స్వామిని కొలిస్తే భక్తులు కోరికలు నెరవేరుతాయి అన్ని నమ్మకం.

విష్ణు భక్తుడైన యాదవ అనే రాజు దేవుని దర్శనార్థం ఈ గుట్టపైన తపస్సు చేయగా మెచ్చిన లక్ష్మీనరసింహుడు దర్శనమిచ్చి కోరిక నెరవేరుతుందని వరమిచ్చాడు. ఈగుట్టపైనే శాశ్వతంగా ఉండాలని యాదవుడు భగవంతు నికి వేడుకోగా లక్ష్మీనరసింహుడు ఉగ్రరూపం, జ్వాలా, గంధబేరుండ, యోగానంద, లక్ష్మీనరసింహ అనే ఐదు రూపాలలో వెలిశాడు. దీంతో ఈ క్షేత్రానికి పంచ నారసింహ క్షేత్రం అనే పేరు వచ్చిందన్ని పురాణాలలో ఉంది. ప్రసిద్ధి దివ్యక్షేత్రం యాదగిరి. శక్తి, భక్తి, ముక్తిని ప్రసాదించే పరమానంద స్వరూపుడైన లక్ష్మీనరసింహుడు వెలిసిన యాదగిరి కొండ క్రమేపి యాదగిగుట్టగా ఇప్పుడు యాదాద్రిగా పిలుస్తున్నారు.

యాదగిరిగుట్ట పవిత్ర ఆలయం భువనగిరి జిల్లా నుంచి 13 కి.మీ, హైదరాబాద్ నుంచి 64 కి.మీ, వరంగల్ నుంచి 90 కి.మీ. నల్లగొండ నుంచి 100 కి.మీ. దూరంలో ఉంది.

✍... పి.రజని

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 బీజెపీ 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

నవీన యుగంలో చాలామందిని పట్టి పీడిస్తున్న సమస్య తలతిరుగుడు. దీనినే వైద్యపరిభాషలో 'వర్టిగో' అంటారు. ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు ఒంటరిగా ఎటు వెళ్ళలేక భయపడుతుంటారు. ఈ సమస్య వినటానికి చిన్న సమస్యగానే అనిపిస్తుంది కాని ఈ సమస్యను అనుభవించే వారి బాధ ఇంతా అంతాకాదు... ఈ సమస్య నిద్రనుంచి లేసి ప్రక్కకు తిరిగినప్పుడు, రోడ్డుమీదికి వెళ్ళి నడుస్తున్నప్పుడు, ఆఫీసుల్లో కూర్చుండి విధులు నిర్వహిస్తున్నప్పుడు ఉన్నట్టుండి తల తిరుగుతుంది. కొన్ని సంధార్భాలలో తూలిపడిపోవడం కూడా జరుగుతుంది. ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, లోలోన మదన పడకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి మందులు వాడుకుంటే ఈ సమస్య నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

కారణాలు :

1. అధిక రక్తపోటు 2. చెవి ముక్కు సమస్యల వలన 3. మెడలోని ఎముకల అరుదుగుదల వలన.
4. మెదడుకు అందాల్సిన ఆక్సీజన్ పరిమాణం తగ్గటం వలన తలతిప్పును.

లక్షణాలు :

- నిద్రనుంచి లేచినప్పుడు, ఒక ప్రక్కకు తిరిగినప్పుడు ఉన్నట్లుండి తల తిప్పును.
- తలతిప్పడంతో పాటు వాంతికి వచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంది.
- ఒంటరిగా ఎటుపోవాలన్న భయంగా ఉండును.
- కోపం, చిరాకు ఎక్కువగా ఉండును.
- తేలికగా ఆందోళన చెందుతుంటారు.

జాగ్రత్తలు :

- తల తిప్పుడు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ద్విచక్ర వాహనాల ప్రయాణం తగ్గించుకోవాలి.
- ఆహారంలో కొవ్వు పదార్థాలు తగ్గించుకోవాలి.
- తగినంత విశ్రాంతి కోసం యోగ, మెడిటేషన్, బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు చేయాలి.
- సాధ్యమైనంత వరకు మానసిక ఒత్తిడిని నివారించుకోవాలి.

చికిత్స :

తల తిప్పుడు సమస్య పోవటానికి హోమియో వైద్యంలో మంచి మందులున్నాయి. వ్యక్తి మానసిక లక్షణాలను, శారీరక లక్షణాలను మరియు వ్యాధి లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసిన తల తిప్పుడు సమస్యను తగ్గించ వచ్చును.

మందులు :

కోనియం : తల తిరుగుడు సమస్యకు కోనియం ప్రధానమైన ఔషధం. మంచంలో పడుకొని ఉన్నట్లయితే గది మొత్తం తిరుగుతున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. తల అటు, ఇటు తిప్పిన కూడా గదిలో వస్తువులు గుండ్రంగా తిరుగుతున్నట్లుగా ఉంటుంది. అలాగే కదిలే వస్తువులను చూసినా, వర్టిగో సమస్య ఉ

త్పన్నమగును. నడిచేటప్పుడు కాళ్ళు తడబడును. ఇలాంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజకారి.

కాక్కులస్ ఇండికస్ : బస్సు, కారు, రైలు ప్రయాణాలు చేసినప్పుడు వాంతులతో పాటు తలతిరుగుతున్నట్లుగా అనిపించే వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

ఫాస్ఫరస్ : వీరు తలను కిందికి వంచినప్పుడు 'వర్టిగో' సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. వీరు నడుస్తున్నప్పుడు తూలినట్లుగా అనిపిస్తుంది. అలాగే వస్తువులన్ని తిరుగుతున్నట్లుగా అనిపిస్తాయి. వీరు మానసిక స్థాయిలో చీకటి అన్నా , ఉరుములన్న భయపడుతారు. వీరికి భయం ఎక్కువ. ఒంటరిగా ఉండలేరు ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడదగినది.

ఒజెల్సిమియం : వీరు తల తిప్పుడు సమస్యతో పాటుగా నీరసం , మగతగా ఉంటారు . ఇలా ఉన్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

సైలిషియా: వీరు పైకి చూసినా, కదిలినా, కళ్ళు మూసుకున్నా ' వర్టిగో ' సమస్యతో తూలుతూ ఉంటారు. వీరు కుడివైపుకి తిరిగి పడుకున్నప్పుడు వర్టిగో సమస్య అధికమగును. ఇలాంటి లక్షణాలున్న వారు ఈ మందు వాడుకోని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

ఇలా మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల వర్టిగో సమస్యను నివారించవచ్చును.

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.

చిరుధాన్యాలతో ఆరోగ్యం

అండు కొర్రలు

♦ ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి.

♦ అధిక బరువుతో బాధ పడే వారు బరువు తగ్గడానికి.

♦ అండు కొర్రలతో తయారు చేసిన ఈ ఆహారం ఉపయోగపడుతుంది. బలవర్ధకమైంది సులభంగా జీర్ణంమయ్యే శక్తి కలిగి ఉంటాయి.

♦ జీర్ణాశయ సమస్యలను నివారించుటలో ఇవి తోడ్పుడుతాయి.

♦ కీళ్ళనొప్పుల నివారణకు ఇది మంచి ఆహారం.

♦ ఇందులో పీచు పదార్థం అధికంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకాన్ని నివారించుటంలో ఉపయోగడుతాయి.

♦ చర్మ సంబంధిత వ్యాధులను నయం చేయుటంలో ఈ ఆహారం తోడ్పడుతుంది.

♦ బీపీ నియంత్రించుటంలో ఈ ఆహారం తోడ్పడుతుంది.

♦ థైరాయిడ్ లాంటి సమస్యలను నివారించుటలో ఈ ఆహారం తోడ్పడుతుంది.

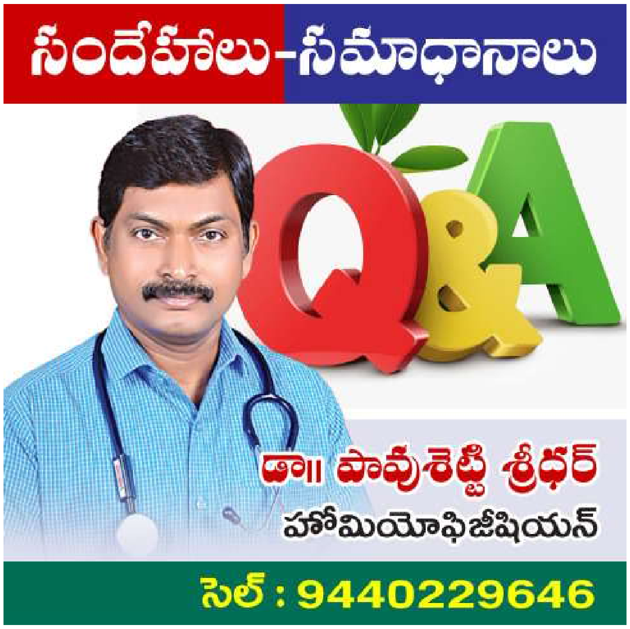
♦ కంటి సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారికి ఇది మంచి ఆహారం.

♦ పైల్స్, పిషర్స్ వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారికి అండు కొర్రలు మంచి ఆహారం.

గమనిక : అండుకొర్రలు సుమారు 4 గంటలు నానబెట్టిన తరువాత వంట చేసుకోవడం మంచిది.

✍...పి.వనిత

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



మలబద్ధకంతో.. బాధ..

ప్ర: నా వయసు 38 సంవత్సరాలు. శారీరక శ్రమ లేకుండా, మలబద్ధకంతో బాధ పడుతూ తరుచుగా మలబద్ధకం నివారణ మాత్రలు వాడుతుంటాను. అలాగే తరుచుగా మల విసర్జన చేయాలనిపించడం, తీర మలవిసర్జనకు వెలితే మలం సాఫీగా జరుగక బాధాకరంగా అనిపిస్తుంది. దగ్గరలో ఉన్న సర్జన్‌ను సంప్రదించగా పైల్స్ అని చెప్పారు. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపగలరు.

- నరేందర్, ఖమ్మం

జ: మీ సమస్యకు 'నక్స్‌వామిక' అనే మందు సరిపోతుంది ఈమందును 200 పోటేన్సీలో మీరు వారం రోజులపాటు ఉదయం ఒకడోసు, సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున ఒక వారం పాటు వాడగలరు.అనంతరం ప్లాసిబో 30 అనే మందును ఉదయం 8, సాయంత్ర 8 గోళీల చొప్పున 15 రోజుల పాటు వాడగలరు. అలాగే పీచు పదార్థలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి (కనీసం రోజుకు 4నుంచి 5 లీటర్లు). ప్రతి రోజు వ్యాయామం చేయాలి. రోజు మల విసర్జన సాఫీగా జరుగునట్లుగా చూసుకోవాలి. మద్యం అతిగా సేవించుట, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ వేపుల్లు , మాంసాహారం, చిరుతిండ్లు తినటం మానుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు నిత్యం యోగా, మెడిటేషన్ చేయాలి.

పింపుల్స్ పోయేమార్గం లేదా..?

ప్ర: నా వయసు 22 సం॥లు. నేను ఒక కంపెనీలో కంప్యూటర్ ఉద్యోగినిగా పని చేస్తున్నాను. నాకు కొంత కాలంగా ముఖముపై మొటిమలు వస్తున్నాయి. మార్కెట్‌లో లభించే రకరకాల క్రీములను, లోషన్లను రాసుకోవడం, మొటిమలను గిల్లడం మొదలైనవి చేయడం వల్ల మొటిమలు తగ్గకపోగా ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురై చీము కారడం మచ్చలు ఏర్పడటం, గుంట లు పడటం జరిగింది. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపగలరు.

-శ్రీనిధి,

కరీంనగర్

జ: మీ సమస్యకు **'బెర్బెరిస్ ఆక్విఫోలియం'** ఈ మందును మదర్ టించర్ రూపంలో దూదితో తీసుకుని మొటిమలపై పూతగా రాయాలి. అలాగే పొటెన్సీ రూపంలో లోనికి తీసుకొవడం వల్ల గరుకుగా ఉన్న చర్మం నునుపుగా మారుతుంది. పింపుల్స్ త్వరగా తగ్గుతాయి. **బెర్బెరిస్ ఆక్విఫోలియం** అనే మందును 200 పోటేన్సీలో మీరు 15 రోజులకు ఒక్కసారి ఉదయం ఒకడోసు , సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున మూడు నెలల పాటు వాడగలరు. అలాగే కాల్కేరియాఫ్లోర్ 6 ఎక్స్ అనే మందును రోజుకు 4 మాత్రలు 3 సార్లు చొప్పున 2 నెలలు వాడగలరు. ఈ సమస్య నివారణకు ముఖ్యంగా మొదటగా మొటిమలను గిల్లడం, గిచ్చడం చేయకూడదు. గోరువెచ్చని నీటితో రోజుకు 4 నుంచి 6 సార్లు శుభ్రపరుచుకోవాలి. డాక్టర్ సలహా లేకుండా రకరకాల క్రీములను, లోషన్‌లను వాడకూడదు. సున్నిపిండితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం చాలా మంచిది.

కష్టాలు అనుభవించాక వచ్చే విజయాలు ఎంతో తృప్తినిస్తాయి - అబ్దుల్ కలాం

ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ఆయిల్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, నిలువ ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తినకూడదు. నీరు సరిపడినంతగా తాగాలి తాజా కూరగాయలు నిత్యం ఆహారంలో ఉండే విధంగా తీసుకోవాలి.

చుండ్రుతో.. బాధ..

ప్ర: నా వయసు 35 సంవత్సరాలు. నేను టీచర్‌గా పని చేస్తున్నాను. నాకు కొంత కాలంగా తల పొడిపొడిగా వుండి పొట్టు రాలుతూ ఉండును, "మధ్యరాత్రి" దురద, తీవ్రమైన మంట ఉంటుంది. దయచేసి నా లక్షణాలకు సరైన మందును సూచించి, పరిష్కారం చూపగలరు.

- ప్రమోద్, నిర్మల్

జ: మీ సమస్యకు **'ఆర్సెనిక్ ఆల్బ్'** . అనే మందు సరిపోతుంది ఈమందును 200 పోటేన్సీలో మీరు 4 రోజుల పాటు ఉదయం ఒకడోసు, సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున వాడగలరు. అనంతరం ప్లాసిబో 30 అనే మందును ఉదయం 8, సాయంత్రం 8 గోళీల చొప్పున 15 రోజుల పాటు వాడ గలరు. అలాగే కాల్కేరియాఫాస్ 6 ఎక్స్ అనే మందును రోజుకు 4 మాత్రలు 3 సార్లు చొప్పున 2 నెలలు వాడగలరు. అలాగే హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉండటానికి పౌష్టిక ఆహారము తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పండ్లు , ఆకుకూరలు, వెజిటబుల్స్ తీసుకోవాలి. తలకు వాడే షాంపూ, నూనె, సబ్బులను డాక్టర్ సలహా మేరకే వాడాలి. షాంపూ లేదా ఆయిల్‌ను వెంట్రుకల కుదుళ్లలో, వేళ్లతో నెమ్మదిగా ఎక్కువ సేపు మర్దన చేయటం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందవచ్చు. బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు తలకు 'టోపీ' ధరించడం మంచిది.

కొవ్వు, నూనె సంబంధిత పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు మానసిక ఒత్తిడి కూడా 'చుండ్రు'పై ప్రభావం చూపుతుంది. కావున మానసిక ప్రశాంతత కోసం ప్రతి రోజు యోగా, వ్యాయామం విధిగా చేయాలి. తగినంత నీరు తాగాలి.

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

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 సమస్యల 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 ఆకుకూర ల్లోను, 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.

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.

పిల్లల్లో.. ఊబకాయం

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది పిల్లలు బరువుతో పాటు పొట్ట బోర్లించిన మూకుడు లాగా ఉండి శరీర ఆకృతిని కోల్పోయి మధన పడుతున్నారు. అధిక బరువు జంక్‌ఫుడ్‌తో ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. మారిన జీవన శైలితో పిల్లలు ఏది అడిగితే అది పెద్దలు వెంటనే తెచ్చి ఇవ్వడం. చాక్లెట్స్, స్వీట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, బేకరీ ఫుడ్ వంటి అధిక క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని పిల్లలకు తరుచుగా ఇవ్వటం వల్ల ఊబకాయం ఇంకా పెరిగి సమస్య తీవ్రమవుతుంది. పిల్లల్లో అధిక బరువు సమస్యను నివారించటానికి తల్లిదండ్రులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పిల్లల్లో అధిక బరువు సమస్యను సులువుగా తగ్గించవచ్చును.

తీసుకునే ఆహారం పైనే పొట్ట పెరుగుదల అధారపడి ఉంటుంది. ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తములో ఆహారం తీసుకొవటం వలన పొట్ట పరిమాణం పెరిగి సాగును. ఇలానే ప్రతిరోజు ఆహారం తీసుకున్నట్లు అయితే పొట్ట పరిమాణం బాగా పెరిగి, ఇంకా ఎక్కువ గా ఆహారం తీసుకో వాలనిపిస్తుంది. ఇలాగే తీసుకోవటం వల్ల ఊబకాయం మరియు పొట్ట విపరీతముగా వచ్చును.

కారణాలు :

- భోజనానికి, భోజనానికి మధ్య విరామము లేకుండ ఏదో ఒకటి తినటం.
- పిజ్జాలు, కేకులు, శీతల పానీయాలు, ఎక్కువ కేలరీలు ఉన్న ఆహారమును తీసుకోవడం.
- శారీరక శ్రమ, వ్యాయామము లేక పోవడం.
- మానసికంగా ఒత్తిడికి గురి అయినప్పుడు తీసుకొనే ఆహారం మోతాదు ఎక్కువ అవుతుంది ఫలితంగా లావు కావడం జరుగుతుంది.
- కొన్ని రకాల మందుల వల్ల కూడ బరువు పెరగ వచ్చును.
- హైపోథైరాయిడిజం, మానసిక స్థితి ప్రభావము, హర్మోనుల అసమతుల్యత వల్ల స్థూలకాయం రావచ్చును.

నివారణ- జాగ్రత్తలు :

- పిల్లలతో ప్రతిరోజు వ్యాయామము 30 నుండి 45 నిముషాలు చేపించాలి.
- వ్యాయామము చేసేటప్పుడు మంచి కుషన్ ఉన్న షూస్, స్కిప్పింగ్ చేసేటప్పుడు రబ్బర్ మ్యాట్స్ ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి. లేదంటే కీళ్ళ నొప్పులు వచ్చే అవకాశం ఉ

ంటుంది.

- సైక్లింగ్, స్విమింగ్, వాకింగ్, జాగింగ్ వంటి వ్యాయామాలు పిల్లలచే చేపించాలి.
- పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు పిల్లలకు ఇవ్వటం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరిగి ఆహారం త్వరగా జీర్ణమగును.
- పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీగతో పాకే కూరగాయలన్నింటిలో అధికంగా ఉంటాయి. (దొండ, సొర, పొట్ల, కాకర, చిక్కుడు మరియు బీరకాయలలో పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి)
- ఎక్కువ పండ్లు, ఆకుకూరలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలను పిల్లలకు అలవాటు చెయ్యాలి.
- మాంసాహారము, వేపుల్లు, బేకరి ఫుడ్స్, ఐస్‌క్రీములు, కేకులు, బిర్యాని వంటి 'జంక్' ఫుడ్స్ ఇవ్వకూడదు.
- భోజనానికి ,భోజనానికి మధ్య చిరు తిండ్లను మానిపించాలి. అధికంగా ఉప్పు, స్వీట్లను పిల్లలకు పెట్టకూడదు.
- క్యారెట్, కీర, బీట్‌రుట్ వంటి సలాడ్స్‌ను భోజనంతో పాటు పిల్లలకు ఇవ్వాలి.
- యోగ నిత్యం చేయాలి. మంచి గురువు సమక్షంలో అభ్యాసం చేసి, యోగ చేస్తే ఉపయోగంగా ఉంటుంది.
- పిల్లల బరువును ఒక నెలలోనే రెండు నెలల్లోనే తగ్గాలనుకోవడం సరైన నిర్ణయం కాదు.

అధిక బరువు తెచ్చే సమస్యలు :

అధిక బరువు వల్ల చాలా సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి బరువు పెరుగుతుంటే, వ్యాధుల జాబితా కూడా పెరిగి పోతుంది. మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుట, అజీర్ణ సమస్యలు, పిత్తాశయంలో రాళ్లు, అండాశయాల్లో నీటి తిత్తులు (పి.సి.ఓ.డి), కీళ్ల నొప్పులు రావటం, నడుము నొప్పి, మానసికంగా కుంగి పోవడం వంటి సమస్యలు స్థూలకాయం వల్ల వస్తున్నవి.

చికిత్స :

బరువు తగ్గడానికి శక్తి వంతమైన మందులు హోమియో వైద్యంలో కలవు. వ్యక్తి యొక్క మానసిక, వ్యక్తిత్వ, శారీరక లక్షణాలను ఆధారం చేసుకొని వైద్యం చేసినచో అధిక బరువు సమస్యను త్వరితంగా నివారించవచ్చును. ఆహార నియామాలు పాటిస్తూ డాక్టర్ సలహా మేరకు హోమియో మందులు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

మందులు :

కాల్కేరియా కార్బ్ : వీరు చూడటానికి లావుగా ఉంటారు. పిల్లల పొట్ట ముందుకు పొడుచుకొని వచ్చి బోర్లించిన మూకుడు లాగా ఉంటుంది. తల పెద్దదిగా ఉంటుంది. చూడటానికి లావుగా కనిపిస్తారు కాని ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ ఏ మాత్రం ఉండరు. మందకొడి తనం, బద్ధకంతో ఉంటారు. వీరికి తల మీద చెమటలు ఎక్కువగా వస్తుండటం గమనించదగిన లక్షణం. తలక్రింద తలగడ పెట్టుకుంటే దిండు మొత్తం తడిగా మారుతుంది. వీరు మలబద్ధకం సమస్యతో బాధ పడుతుంటారు. వీరికి చల్లటి వాతావరణములో కూడ చెమటలు కారుతుంటాయి. వీరిలో నిస్సత్తువ, భయం, మెడచుట్టు గ్రంథులు వాచి ఉండవచ్చును. వీరు సున్నం, మట్టి తినే అలవాటును కలిగి ఉంటారు. వీరి శరీరం పులిసిన వాసన వస్తుంది. ఇటువంటి శారీరక, మానసిక లక్షణాలున్న వారికి లావు తగ్గించటానికి 'కాన్సిట్యూషనల్ ' మందుగా కాల్కేరియా కార్బ్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఆర్సినికం ఆల్బ్ : వీరు శాఖహారులు, మానసిక స్థాయిలో విచారం, దిగులు అపరాధ భావన, ఆందోళనతో కూడి ఉంటారు. వీరు ఒంటరిగా ఉండలేరు. చీకటిలో కూర్చోలేరు. పరిసరాలు శుభ్రంగా క్రమపద్ధతిలో ఉండాలనుకుంటారు. వీరికి ఎంత సేవ చేసిన ఇంకా అసంతృప్తి గానే ఉంటారు. వీరు తల మినహాయించి ఒళ్ళంతా కప్పుకొంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉండి లావుతో బాధ పడేవారికి తప్పక ఆలోచించదగినది.

గ్రాఫయిటీస్ : వీరు లావుగా ఉండి పొట్ట పెద్దగా ఉంటుంది. పిల్లలు మలబద్ధకంతో, చర్మవ్యాధులతో బాధపడుతుంటారు. వీరిది పిరికి మనస్తత్వం, బద్ధకస్తులు ఏ పని చేయటం చేతకాదు. ఏ నిర్ణయాన్ని త్వరగా తీసుకోలేరు డోలాయమాన మనస్తత్వం. వీరి నోటి మూలల్లో, కాలి గోళ్లు, చేతి గోళ్లు, మందంగా ఉండి ఆకారాన్ని కోల్పోతాయి. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉండి లావుగా ఉన్న పిల్లలకు ఈ మందు వాడుకొని

ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

నక్స్‌వామికా : నేటి ఆధునిక జీవన శైలికి ఈ మందు ప్రత్యేకమైనది. కదలకుండ కూర్చోవడం, జంక్ ఫుడ్స్ ఇష్టపడే పిల్లలకు ఈ మందు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వీరు వేపుల్లు ఎక్కువగా తీసుకోవటానికి ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. తద్వారా ఊబకాయం వీరికిసులువుగా వస్తుంది. వీరు ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి తింటూ ఉంటారు. వీరికి కోపం ఎక్కువ చిరుబురులాడే మనస్తత్వం. వీరు అజీర్ణ సమస్యలతో, మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న పిల్లలకు ఈ మందు ముఖ్యమైనది.

పైటోలక్కాబెర్రి : బరువు తగ్గుటకు ఈ మందు బాగా పనిచేయును. లావుగా ఉండి కీళ్ళ నొప్పులతో బాధ పడే వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది. వీరికి గొంతుకు ఇరువైపుల గ్రంథులు వాసి ఉంటాయి. మింగుట కష్టంగా మారును. వీరికి కీళ్ళ నొప్పులు “కరెంట్ షాక్” లగా పోట్లతో కూడి ఉంటాయి. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్న పిల్లలకు ఈ మందును వాడుకొని ఊబకాయమును తగ్గించుకోవచ్చును.

ఈ మందులే కాకుండ థైరాయిడినం, ఫ్యూకస్ వెస్కులోసిస్, కాల్కేరియాఫ్లోర్, కాలీమోర్, క్యాలోట్రోఫస్, సెపియా వంటి మందులను డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడుకొని పిల్లల్లో అధిక బరువు సమస్యను నివారించవచ్చు.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

చెవి, ముక్కు, గొంతు సమస్యలతో జాగ్రత్త

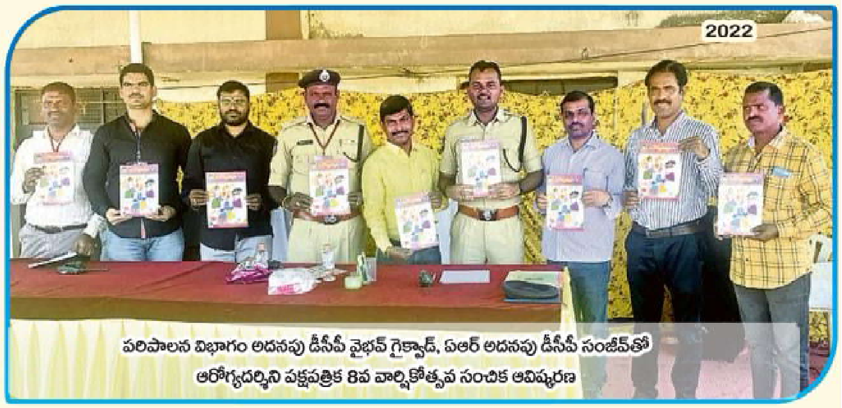
- ముక్కులో దుమ్ము, ధూళీ వెళ్లినప్పుడు పడని వస్తువులు తిన్నప్పుడు, కూల్‌డ్రింక్స్ తీసుకొన్నప్పుడు ముక్కులో ఉన్నటువంటి మ్యూకస్ పొర ఉబ్బి వాపువచ్చి ముక్కు రంధ్రాలు కూడుకొని పోతాయి. దీని ద్వారా సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చి ముక్కులోంచి నీరు రావడం జరుగుతుంది.
- చిన్న పిల్లల్లో 13 సంవత్సరాలలోపు గల వారికి ముక్కులో శ్వాస రాకపోవడం, నోరు తెరచి పడుకోవడం లాంటి లక్షణాలు తరుచుగా కనబడితే ఎడినాయిడ్స్‌గా గుర్తించవచ్చు. గొంతులో ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వచ్చి గదవకింద ఉరి తేలడం తరుచు జరిగితే టాన్సిల్స్‌గా బావించాలి.
- చెవిలో గుబిలి (వాక్స్) , చెవిలో ఫంగస్, జలుబు, మిడిల్ ఇయర్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుంటుంది.
- చెవిలో దెబ్బతగలడం, నీళ్లుపోవడం, ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల చెవిలో చీము వస్తుంది.
- టీచర్స్, సింగర్స్, లెక్చరర్స్ వృత్తిరీత్య ఎక్కువగా మాట్లాడే వాళ్లలో గొంతు బొంగురుపోవడం జరుగుతుంది. స్వరపేటికలో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. వీటిని
- ఇలాంటి వాటిని అశ్రద్ధ చేయకుండ వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించాలి.

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

త్రిపుర రాష్ట్ర గవర్నర్ నల్లు ఇంద్రసేనారెడ్డితో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

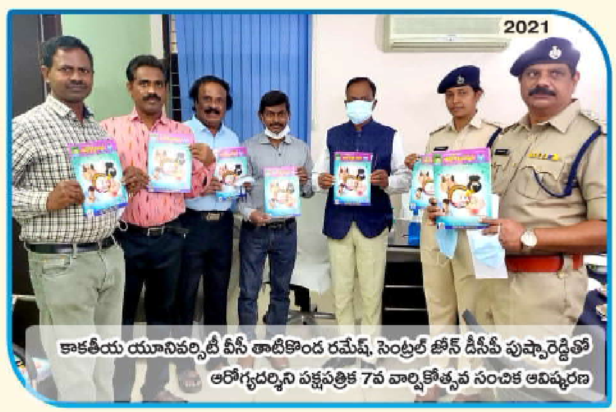
అడిషనల్ కలెక్టర్ మహేందర్‌జీతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

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

ఈ మధ్య చాలామంది కీళ్ళ నొప్పులతో బాధ పడటం చూస్తుంటాం. కీళ్ళకు సంబందించిన వ్యాదులను ఆర్థరైటీస్ అంటారు. అనగా కీళ్ళలో వాపుతో పాటు నొప్పి అధికంగా ఉండి కదలలేక పోవటం. ఆర్థరైటీస్ వయస్సును బట్టి, కారణాలను బట్టి శరీరంలో వివిధ బాగాలు ఆర్థరైటీస్‌కు గురవుతున్నాయి. ఆర్థరైటీస్‌లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. అందులో ముఖ్యంగా 'గౌట్' వ్యాధి చాలా మందిని వేధిస్తుంది.

గౌట్ నుండి విముక్తి ఎలా?

ఈ వ్యాధి మొదలు కాలి బొటన వేలుతో మొదలై తరువాత మోకాళ్ళ భుజం, మోచేయి , మణికట్టు, వేళ్ళ కణుపులు, నొప్పికి గురై బాధిస్తుంటాయి. ఈ వ్యాధి సాధారణంగా పురుషుల్లోనే ఎక్కువ. మహిళల్లో స్రవించే ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ ఈ వ్యాధి నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. సాధారణంగా మహిళల్లో ఈ వ్యాధి మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజెన్ తగ్గిపోయాక కనిపిస్తుంటుంది.

గౌట్ కు కారణాలు:

- యూరిక్ యాసిడ్ మెటబాలిజం చక్కగా జరుగక రక్తంలో యూరిక్‌యాసిడ్ స్థాయి పెరగడం వల్ల సంభవిస్తుంది.
- యూరిక్ యాసిడ్ కొందరిలో కీళ్ల మధ్యన చేరి రాయి (క్రిస్టల్)లా గట్టిగా మారిపొయి కీలును దెబ్బ తీస్తుంది.
- మాంసాహరం, ఆల్కాహాలు ఎక్కువగా తీసుకునే వారిలో ఈ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరగడం వలన.
- కొన్ని ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చినప్పుడు.
- స్థూలకాయం, థైరాయిడ్ సమస్య ఉండటం.

లక్షణాలు :

- యూరిక్ యాసిడ్ ఈ కీళ్ళలో రాయిలా మారి ఉండటం వల్ల నొప్పి, వాపులతో పాటు సరిగ్గా నడవలేక పోవటం జరుగును.
- కీళ్ళ నొప్పులు వాపుతో కూడి ఉండును (ముఖ్యంగా బొటన వేలు)
- మోచేయి, మోకాలు, మణికట్టు వంటి కీళ్ల దగ్గర నొప్పి ఉండి కదలికలు కష్టంగా మారును.

నిర్థారణ పరీక్షలు:

- ఈఎస్ఆర్, ఆర్ఎ–ఫ్యాక్టర్, సీరం యూరిక్ ఆసిడ్, వీడీ ఆర్ ఎల్, సీబీసీ.
- ఎక్స్‌రేలు (ఆయా కీళ్లకు సంబంధించినవి) .

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

జాగ్రత్తలు:

- ముఖ్యంగా ఉప్పు,వంటలలో నూనెను తగ్గించాలి.
- మాంసాహరం, 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. చేయడం వల్ల 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 చేసిన గౌట్ సమస్యను నయము చేయవచ్చును.

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

మందులు:

ఆర్నికా: గౌట్ కు ఇది ఒక మంచి ఔషదం. కాళ్లలోనూ, నడుంలోనూ నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కింద పడుకున్నప్పుడు నడుము గట్టిగా అనిపించి నొప్పి వచ్చును, నడుము భాగంలో నొప్పి ఉండటం ములాన 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 పరశోషదం. 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.

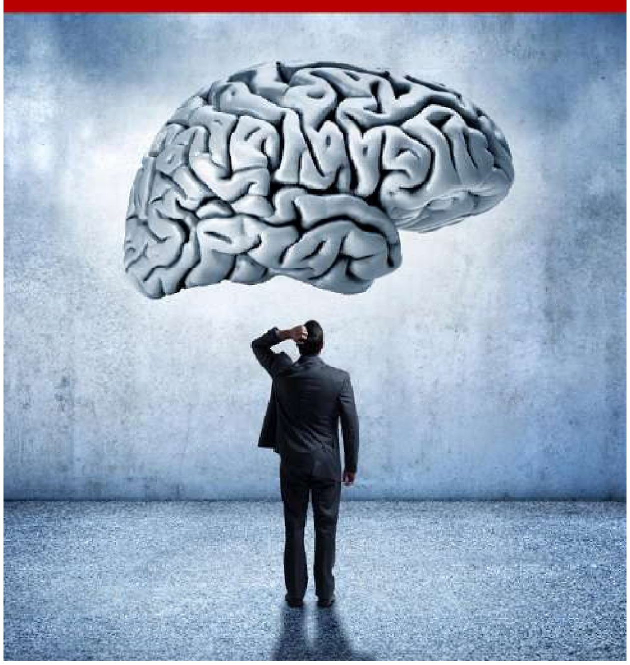
లెడంపాల్: రక్తంలో యూరిక్ ఆసిడ్ స్థాయి పెరగడం వలన నొప్పి మొదట పాదాలలో ప్రారంభమై పిక్కలలోకి వ్యాపించును, తరువాత తొడలలోకి పాకుతుంది. వీరికి కాలి బొటన వేలు,పాదాలలో నొప్పి ఎక్కువగా ఉండి వాపుతో కూడి ఉంటుంది. వీరికి వేడి కాపును భరించలేరు. చల్లని నీల్లు కాళ్ళకు తాకిన నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందే వారికి ఈ మందు తప్పక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

ఈ మందులే కాకుండా రస్‌టాక్స్, రూటా, కాల్కేరియా ఫాస్, కాల్చికమ్, గయుయకం, లైకోపోడియం, అక్టియోస్పైకేట వంటి మందులను వ్యాధి లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకొని ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన గౌట్ నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

జ్ఞాపకశక్తి లోపించకుండా



జ్ఞాపకశక్తి అనేది మన నిత్య జీవితంలో ప్రతి పనికి అవసరం. ఇది లోపిస్తే ప్రతి పనికి అంతరాయం. ఏదైనా విషయం గుర్తుంచుకున్నప్పుడు వెంటనే గుర్తుకు రాకపోవడాన్ని జ్ఞాపకశక్తి లోపంగా వ్యవహరిస్తారు. మనం పుట్టినప్పటినుంచి చనిపోయేంత వరకు జరిగే సంఘటనలు మెదడులోని న్యూరాన్లలో నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. అవసరమైనప్పుడు ఆ విషయాన్ని బయటకు వెంటనే తేవడమే జ్ఞాపకశక్తి.

కారణాలు :

- సరియైన పోషక ఆహారం తీసుకోకపోవటం
- మెదడులో కణుతులు ఏర్పడటం వల్ల మెదడుకు సోకే ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వల్ల.
- థయామిన్ లోపం వల్ల
- మెదడుకు ఆక్సీజన్ మరియు గ్లూకోజ్ సరిగా అందని పరిస్థితుల్లో
- తలకు బలమైన గాయాలు తాకడం వల్ల
- కొన్ని రకాల మత్తు మత్తుపదార్థాలను అధికంగా వాడటం వల్ల (ఆల్కహాలు వంటివి)
- థైరాయిడ్ లోపం
- మానసిక ఒత్తిడికి అధికంగా గురికావడం

లక్షణాలు :

- సరియైన సమయంలో చదివింది గుర్తుకు రాకపోవటం.
- వస్తువులు ఎక్కడ పెట్టామో గుర్తుకు రాకపోవటం.
- కొందరు కొన్ని విషయాలు ఒకటి రెండు రోజులు తర్వాత నే మరచి పోవడం.
- కొంత మంది గృహిణిలు బజారుకు వెళ్లిన తర్వాత ఇంటికి తాళం వేసామో, లేదో, గ్యాస్ ఆఫ్ చేసామో లేదో అని ఆందోళన పడటం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు తమకు జ్ఞాపకశక్తి లోపించిందేమో అని ఆందోళన చెందడం సహజం, అలా కాకుండ చేసే పని మీద దృష్టి సారించి ఏకాగ్రతతో చేయుట భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోవటం వలన మానసిక ఒత్తిడి లేకుండా జీవనాన్ని కొనసాగించే ప్రయత్నం చేస్తే 'జ్ఞాపకశక్తి' మెరుగు పడుతుంది.

చికిత్స :

హోమియోలో జ్ఞాపకశక్తి లోపాన్ని నివారించడానికి అద్భుతమైన మందులు ఉన్నాయి. ఈ మందులను ఎన్నుకునే

ముందు వ్యక్తి మానసిక, శారీరక అలవాట్లను పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. అలాగే జ్ఞాపకశక్తి లోపానికి గల కారణాలైన భయం, మానసిక ఒత్తిడి, నెగటీవ్ ఆలోచనలు ఉంటే వాటి నుండి బయట పడేందుకు కౌన్సిలింగ్ ఇప్పించాలి.

మందులు:

ఎనకార్డియం: జ్ఞాపకశక్తి లోపానికి ఈ మందు బాగా పని చేయును. పిల్లలు చదివింది పరీక్షలకు ముందు గుర్తుకు రాక బాధ పడుతుంటారు. ఇటువంటి వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

బెరైటాకార్బ్: ముసలి వారు మరియు ఎక్కువ బలహీనంగ ఉన్న వారు మతి మరుపుతో బాధ పడుతుంటారు, వీరికి మానసిక వికాసం తక్కువ. అలాగే జ్ఞాపకశక్తి లోపంతో పాటు పిల్లలలో ఎదుగుదల లోపించి మరుగుజ్జుగా ఉనట్లు అయితే ఈ మందును వాడుకొని ప్రయోజనం పొంద వచ్చును.

సల్ఫర్ : వీరు పేర్లను మరిచి పోతారు. వీరికి మనసిక శక్తి తక్కువ, బద్ధకస్తులు. వీరు మతి మరుపుతో పాటు, చర్మ వ్యాధి, మలబద్ధకంతో బాధ పడుతుంటారు. వీరికి పరిశుభ్రతపై పట్టింపు ఉండదు, అపరిశుభ్రంగా ఉంటారు. వీరు చూడటానికి సన్నగా ఉంటారు. కుదురుగా ఒక చోట నిలబడలేరు, వంగి నడుస్తుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

ఎకోనైట్ : వీరు తేదీలను మరిచి పోతారు. మానసిక ఒత్తిడి వల్ల, టెన్షన్స్ వల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గి నట్లు అయితే ఆరంభ దశలో ఈ మందు బాగా పని చేయును. అలాగే వీరు చల్ల గాలిలో తిరుగడం వలన ముక్కు బిగుసుకొనిపోయి, తుమ్ములు , గొంతు నొప్పి వెంటనే ప్రారంభమవుతుంది. వీరికి ఆందోళన, దాహం విపరీతంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉండి జ్ఞాపకశక్తి లోపంతో బాధ పడే వారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది.

సిక్యుట విరోస : వీరు మందమతులు వీరి పేరును సైతం మరిచిపోతారు, చివరకు తమ ఇంటి నంబరును, ఫోన్ నంబరును కూడా మరిచిపోతారు. ఇలాంటి వారికి ఈ మందు బాగా పని చేయును.

ఈ మందులే కాకుండా ఎతూజ, ఎసిటిక్ ఆసిడ్, స్టాఫిసాగ్రియా, కాల్కేరియాఫాస్, కాలిఫాస్ వంటి మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

పండ్లతో దీర్ఘాయువు

జామ పండుతో ఆరోగ్యం

అన్ని కాలాల్లో సులువుగా పుష్కలంగా దొరికే మధురమైన పండు 'జామ'. ఇది చూడడానికి అందంగా ఉండడమే కాదు, వీటిలో చాలా ఔషధ విలువలు కూడా ఉన్నాయి. జామ పండులో 100 నుంచి 260 మీ.గ్రా. సీ విటమిన్ ఉంటుంది. జామ పండు మాత్రమే కాకుండా దాని పువ్వు, చెక్క, ఆకులు కూడా ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయి. అందుకే ఇది తెలంగాణా పెరటి చెట్టుగా ప్రసిద్ధికెక్కింది.

జామలో దాగిన ఔషధ గుణాలు..

జామ ఆకు రసాన్ని గాని, జామ ఆకు డికాషన్‌ను గాని పుక్కిట పడితే నోటిపూత, పళ్ల కదలడం, పంటి వాపు, సలుపులు తగ్గిపోతాయి. డికాషన్‌తోనే పుండ్లు కడిగితే తొందరగా మానుతాయి. ఆకు రసంలో తేనె కలిపి, నాకితే వాంతులు తగ్గుతాయి. ఆకులో కొంచెం చింత పండు, తేనె గాని రాసి నమిలితే నాలుకకు పోయిన రుచి వస్తుంది. జామ చెక్క గంధాన్ని తీసి తేలు కాటుపై రాస్తే చల్లబడి, బాధ తగ్గుతుంది. కొందరు వెక్కిళ్లతో నిత్యం బాధపడుతుంటారు. ఇటువంటి సమస్య ఉన్నవారు జామపండు తింటే వెక్కిళ్లు తగ్గుతాయి. కళ్ల కలక తగ్గాలంటే జామ పువ్వును పన్నీరుతో నూరి, తీసిన రసాన్ని కంటి చుక్కలుగా వాడాలి. రక రకాల చర్మవ్యాధులు రాకుండా జామలో ఉండే విటమిన్ సీ తోడ్పడుతుంది.

వేధించే.. మణికట్టునొప్పి

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

మణికట్టు నొప్పికి కారణాలు :

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

లక్షణాలు :

- మణికట్టు (రిస్ట్ జాయింట్) కదలిక కష్టంగా మారును.
- చేయితో వస్తువులను పట్టుకోవాలన్న , రాత రాయాలన్న మణికట్టు నొప్పి వచ్చును.
- కంప్యూటర్ కీ బోర్డ్స్ వాడాలన్న నొప్పి వచ్చును.
- నొప్పి మణికట్టు నుండి మొదలై చేతి భుజం లోకి వ్యాపించును.
- రాత్రి పూట నిద్రలో కూడా నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండును.

జాగ్రత్తలు :

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

పరీక్షలు :

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

చికిత్స :

మణికట్టు 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

ఓం శాంతి

- ఇతరులతో మెలిగే సామర్థ్యం లేని ఫలితమే ఒంటరితనం.
- తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ప్రాప్తి పొందండి.. పొదుపును అలవర్చుకోండి.
- ఒకసారి దైవానుభూతిని పొందావంటే అంత కంటే మిన్నయైన దానికోసం వెతికే అవసరం లేదు.
- మహా పురుషులు సమస్యలను చూసి ఆగిపోరు, ముందుకు వెళ్తారు.
- నా ఆత్మ గౌరవాన్ని పెంపొందించుకొనక పోయినట్లయితే నేను ఎప్పటికి మరొకరి కింద వుండి పోవలసిందే!
- అత్యాశను ముందునుంచే జయించకపోతే అది వృద్ధాప్యములో చాలా ప్రమాదకరము.
- స్వ పరివర్తనమే విశ్వ పరివర్తన.
- అందరిని పరమాత్మ ఒడిలోకి చేర్చు అదే గొప్ప సహాయము.
- స్థూల ధన సాధనాలు కాలిపోవచ్చు, దోచుకుపోవచ్చు, జ్ఞాన ధనం కాలదు, దొంగలింపబడదు.
- ప్రేమ భావంతో చేసిన పని తక్షణ తృప్తినిస్తుంది.
- నా ప్రతి పని భగవంతుడి కోసం అనుకుంటే చేసే ప్రతి పని ఒక ఆనందానుభూతి.
- సుఖము, శాంతి ప్రాపంచిక సాధనాలలో లేవు, మీ సత్య స్వరూపాన్ని గుర్తించడం ద్వారా లభిస్తాయి.
- గతాన్ని తవ్వి నీ శక్తి వృథా చేసుకోకు, వర్తమానములో జీవించే వారే వివేకవంతులు.
- ఇతరుల దురదృష్టాన్ని చూసి నవ్వుతున్నావంటే నీ అజ్ఞానాన్ని ప్రదర్శించటమే.
- తనలో వున్న శాంతినే కనుగొనలేనప్పుడు బాహ్యప్రపంచములో శాంతిని పొందగలడా!

- బ్రహ్మకుమారీస్

మ్యూచువల్ ఫండ్స్ నుంచి వచ్చే లాభాలపై పన్ను

ప్రతి ఆర్థిక సంవత్సరానికి ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్ (ఐటీఆర్) దాఖలు చేయడానికి చివరి తేదీ జూలై 31, పన్ను చెల్లింపుదారులు ఈక్విటీ మ్యూచువల్ ఫండ్ పెట్టుబడుల ద్వారా వచ్చే ఆదాయంతో సహా తమ ఆదాయ వనరులన్నింటినీ ఐటీఆర్లో నివేదించాల్సి ఉంటుంది.

మీరు ఇన్వెస్ట్ చేసే ఇతర ఆస్తుల మాదిరిగానే మ్యూచువల్ ఫండ్స్ కూడా పన్ను పరిధిలోకి వచ్చినప్పటికీ, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ యూనిట్ల అమ్మకంపై పన్ను, మ్యూచువల్ ఫండ్ రకం, హోల్డింగ్ పీరియడ్, మూలధన లాభాలు, డివిడెండ్లు మరియు ఆదాయ పంపిణీ వంటి వివిధ అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. డెట్ ఆధారిత,ఈక్విటీ ఆధారిత మ్యూచువల్ ఫండ్స్ రెండింటిపైనా పన్ను విధిస్తున్నారు. అయితే మ్యూచువల్ ఫండ్ రకాన్ని బట్టి పన్ను రేట్లు,నిబంధనలు మారుతూ ఉంటాయి. మ్యూచువల్ ఫండ్స్లో ఈక్విటీ, నాన్ ఈక్విటీ ఫండ్స్ అనే రెండు కేటగిరీలు ఉన్నాయి. ఈక్విటీ సాధనాల్లో 65% లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పెట్టుబడి ఉన్న మ్యూచువల్ ఫండ్లను ఈక్విటీ ఫండ్స్ అంటారు. మీ ఈక్విటీ ఫండ్ హోల్డింగ్ పీరియడ్ 1 సంవత్సరం లేదా అంతకంటే తక్కువగా ఉంటే, అది స్వల్పకాలిక మూలధన లాభాలుగా STCG (Short Term Capital Gains)పన్ను విధించబడుతుంది. “మీకు వర్తించే స్లాబ్ రేటుతో సంబంధం లేకుండా, స్వల్పకాలిక మూలధన లాభాలపై 20% ఫ్లాట్ మీద పన్ను విధించబడుతుంది”.

మీ ఈక్విటీ ఫండ్ హోల్డింగ్ పీరియడ్ 1 సంవత్సరం కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, మీ పెట్టుబడి అమ్మకంపై వచ్చే లాభం దీర్ఘకాలిక మూలధన లాభాలకు (LTCG - Long Term Capital Gains) దారితీస్తుంది అయితే రూ.లక్ష ఇరవై ఐదు వేల వరకు LTCG పన్ను మినహాయింపు ఉంది. ఈ LTCG పై సంవత్సరానికి 12.5% rate (plus surcharge and cess) if they reach Rs. 1.25 lakh in a fiscal year., ఎటువంటి ఇండెక్సేషన్ ప్రయోజనం ఉండదు.

డెట్ ఫండ్స్ యొక్క పన్ను :

65% కంటే ఎక్కువ డెట్ కాంపోనెంట్ ఉన్న మ్యూచువల్ ఫండ్లను డెట్ ఓరియెంటెడ్ ఫండ్స్ లేదా హైబ్రిడ్ ఫండ్స్ అంటారు. 3 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ కాలానికి డెట్ ఫండ్లను కలిగి ఉంటే, వాటి నుండి వచ్చే లాభాలను స్వల్పకాలిక మూలధన లాభాలుగా పరిగణిస్తారు. ఈ స్వల్పకాలిక మూలధన లాభాలు మదింపుదారు యొక్క మొత్తం ఇతర ఆదాయానికి జోడించబడతాయి మరియు వర్తించే స్లాబ్ రేట్ల వద్ద పన్ను విధించబడతాయి”

ఫైనాన్స్ యాక్ట్ 2023 అమలుకు ముందు, డెట్ ఫండ్లను 3 సంవత్సరాలు ఉంచిన తర్వాత వాటిని విక్రయించడం ద్వారా వచ్చే లాభాలను %లాజ+% గా పరిగణించేవారు మరియు ఇండెక్సేషన్ ప్రయోజనం తర్వాత ఫ్లాట్ 20% రేటుతో పన్ను విధించేవారు. మీరు సంబంధిత ఆర్థిక సంవత్సరంలో డెట్ ఫండ్లను విక్రయించినట్లయితే, ఆ ఆర్థిక సంవత్సరానికి ఐటీఆర్లో పైన పేర్కొన్న లాభాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు.

ఐటీఆర్ లో మ్యూచువల్ ఫండ్స్ నుండి వచ్చే లాభాలపై పన్నును ఎలా చూపించాలి. ఈక్విటీ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ అమ్మకం ద్వారా మీకు కొంత లాభాలు వస్తే ఐటీఆర్ దాఖలు చేయాలి. ఐటీఆర్ దాఖలు చేసేటప్పుడు ఫారం 26ఏఎస్/ఏఐఎస్/టీఐఎస్, ఫారం 16, వడ్డీ సర్టిఫికేట్, క్యాపిటల్ గెయిన్స్ స్టేట్మెంట్లు చేతిలో సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. అలాగే, డివిడెండ్ ఆదాయం త్రైమాసికం వంటి తగిన ఫారాన్ని ఎంచుకోండి, ఇది ఐటీఆర్ ఫారంలోని ‘షెడ్యూల్ ఆఫ్ అదర్ సోర్స్’లో వెల్లడించబడుతుంది. అదేవిధంగా ఈక్విటీ ఆధారిత మ్యూచువల్ ఫండ్స్ నుంచి వచ్చే దీర్ఘకాలిక మూలధన లాభాలపై పన్నును నివేదించాలంటే ‘షెడ్యూల్ 112ఏ’లో చూపించాలి. మీకు స్వల్పకాలిక మూలధన లాభాలు ఉంటే, దానిని షెడ్యూల్ సిజిలో చూపించాలి.

చివరగా, మీరు మీ రిటర్నులను గడువు తేదీకి ముందే దాఖలు చేయడానికి ప్రయత్నించాలి, ఎందుకంటే అలా చేయకపోతే జరిమానాలకు దారితీస్తుంది. మీరు ఆదాయపు పన్ను పోర్టల్ లేదా టాక్స్ ఫైలింగ్ కంపెనీల ద్వారా ఐటీఆర్ దాఖలు చేయవచ్చు, ఇక్కడ పన్ను నిపుణులు ప్రతి దశలో మీకు మార్గనిర్దేశం చేస్తారు మరియు అవసరం అయితే మీ పొదుపును పెంచమని సలహా కూడా ఇస్తారు...

- కె.ప్రభాకర్ రావు
సీనియర్ ఆర్థిక సలహాదారుడు
సెల్ : 9885261726

మిమిక్రీ జోక్స్

భార్య : ఏమండీ ! మీ మేనేజర్ గారు వచ్చి వెళ్లారు ?
భర్త : కొంపదీసి ఏం చేస్తున్నానో చెప్పావా ఏంటి ?
భార్య : నా బట్టలు ఉతుకుతున్నారని చెబితే బాగుండదని వంట చేస్తున్నారని చెప్పానండి.

కొడుకు : నాన్నా ! పెళ్లిలో పెళ్లికొడుకును గుర్రం ఎందుకు ఎక్కిస్తారు ?
తండ్రి : పారిపోవడానికి చివరి అవకాశం ఇస్తార్రా!

భార్య : ఏమండీ.. నన్ను చూసి ఏదో దాచేస్తున్నారు?
భర్త : మన రిజిష్టర్ మ్యారేజ్ సర్టిఫికెట్ !
భార్య : ఎందుకంతా తీక్షణంగా చూస్తున్నావు ?
భర్త : కాదే ! డేటాఫ్ ఎక్స్‌పైరీ ఉందేమోనని చూస్తున్నా..

అత్త : ఇలా పెళ్లి అయ్యిందో లేదో.. మా వాణ్ని కొంగున కట్టేసుకున్నావ్.
కోడలు : మీరే కదా అత్తయ్య " నన్ను చూసి నేర్చుకో " అని చెప్పారు.

ప్రియురాలు : డియర్.. కుక్కలు ఎందుకు పెళ్లి చేసుకోవు...
ప్రేమికుడు : ఎందుకంటే.. అప్పటికే వాటి బ్రతుకు కుక్క బతుకు.. ఇక పెళ్ళి అయ్యాక ఇంకా ఎలాంటి బతుకు బతకాలో అని..

- 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.

'నేరేళ్ళ' జయంతి

కోట్ల స్వరాల కంఠం

డిసెంబర్ 28న జయంతి సందర్భంగా ప్రత్యేక కథనం

తెలంగాణ కీర్తిని విశ్వవ్యాప్తం చేసిన ధ్రువతార ధ్వని అనుకరణ సామ్రాట్ పద్మశ్రీ డాక్టర్ నేరేళ్ళ వేణుమాధవ్ (85) జూన్ 19న వరంగల్‌లోని తన స్వగృహంలో కన్నుమూశారు. ఓరుగల్లు కళా దిగ్గజం డాక్టర్ నేరెళ్ళ మృతితో కళారంగం చిన్నబోయింది. వేణుమాధవ్‌కు భర్య శోభావతి, ఇద్దరు కుమారులు శ్రీనాథ్, రాధాకృష్ణ, ఇద్దరు కుమార్తెలు లక్ష్మీ తులసి, వాసంతి ఉన్నారు.

మిమిక్రీతో దేశ విదేశాలల్లో ప్రదర్శనలు ఇచ్చి పలువురి ప్రముఖుల ప్రశంసలు పొందారు. తన కళ ద్వారా ఓరుగల్లు ఖ్యాతిని దశ, దిశలా విస్తరింపజేశారు. స్వతహాగా నేర్చుకున్న మిమిక్రి కళ తన ఒక్కరికే పరిమితం కాకుండా మరి కొంతమంది కళాకారులకు నేర్పించి వందల మంది శిష్యులను తయారు చేశారు. నేడు వేణుమాధవ్ గారి వద్ద నేర్చుకున్న శిష్యులు సినిమాల్లో, టీవీల్లో, ఇతర సంస్థల్లో మిమిక్రీ కళాకారులుగా అలరిస్తున్నారు. ఇంకా ఏకలవ్య శిష్యులు వేలాది మంది ఈ కళతో అందరిని అలరిస్తున్నారు. అంతేగాకుండా ఈ కళ తనతో ఆగిపోకూడదని దానిని ప్రత్యేక కోర్సుగా రూపొందించారు. మిమిక్రీ నేర్చుకోవాలనుకునే వారి కోసం మిమిక్రీ సెలబస్ తయారు చేశారు. పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయంలో గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఈ కోర్సును బోధిస్తున్నారు.

డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్ రచించిన కీళ్ల నొప్పుల ప్రత్యేక పుస్తకాన్ని అవిష్కరించిన నేరేళ్ల వేణుమాధవ్(ఫైల్)

వేణుమాధవ్ గారి ప్రదర్శనలు ప్రేక్షకులు సమయాన్ని మై మరిచిపోయి తిలకించే విధంగా ఉండేవి. జాన్ ఎఫ్‌కెనడి, సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ, జాతిపిత గాంధీ, పండిత్ నెహ్రూ, నేతాజీ, ఇందిరాగాంధీ, రాజీవ్‌గాంధీ, మహ్మద్ రఫీ, అన్నాదురై, ఎన్టీఆర్, ఏఎన్ఆర్, భానుమతి ఇలా చాలా మంది ప్రముఖులు స్వరాలను తన గొంతులో కళ్లకు కట్టినట్లుగా చూపించడం, షేక్స్‌పియర్, నాటకాల్లో సన్నివేశాలను, సంభాషణలను పాత్రోచితంగా అనుకరించడం ఒక వేణుమాధవ్‌కే సాధ్యమైంది. మెకానస్ గోల్డ్, టెన్ కమాండ్‌మెంట్స్ సినిమాల్లోని నటీనటుల కంఠస్వరాలనే కాకుండా నేపథ్య సంగీతాన్ని అద్భుతంగా అనుకరించేవారు. ఏక కాలంలో అనేక ధ్వనులను తన గొంతులో పలికించడం ద్వారా నిజంగానే కళ్ళ ముందు ఆదృశ్యం కదలాడుతున్నట్లుగా అనిపించే విధంగా ఉండేటట్లు మిమిక్రీ చేయడం ఆయనకే సాధ్యమైంది.

వేణుమాధవ్ పుట్టిన రోజు అయిన డిసెంబర్ 28న భిన్న రంగాల్లో ఉన్న కళాకారులను గుర్తించి సత్కరించాలని తాను నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రతి సంవత్సరం ఒక కళాకారుడికి రూ.15వేల నగదు, శాలువా జ్ఞాపికలతో నేరెళ్ళ పురస్కారాన్ని అందజేస్తారు.

వేణుమాధవ్‌ను వరించిన పలు అవార్డులు

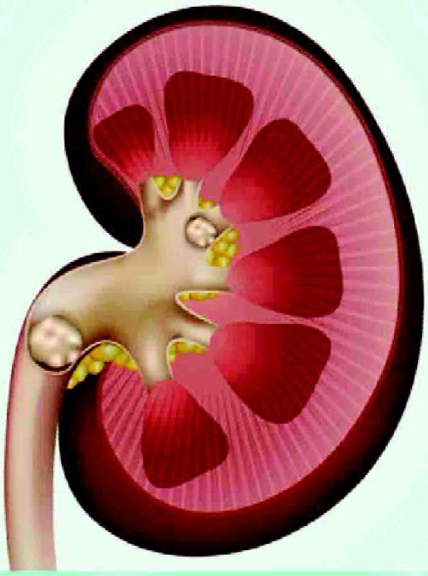
విశ్వ విఖ్యాత ధ్వన్యనుకరణ సామాట్, పద్మశ్రీ లాంటి జాతీయ అవార్డులతో పాటు కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం, ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం, జేఎన్‌టీయూలు గౌరవ డాక్టరేట్లను ప్రదానం చేశాయి. తెలంగాణ ప్రభుత్వం 2018లో జూన్ 2వ తేదీన రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం వేళ మిమిక్రీ కళలో లెజెండ్‌గా గుర్తించి విశిష్ట పురస్కరాలను అందజేసింది.

1958లో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి నీలం సంజీవరెడ్డి స్వయంగా స్వర్ణకంకణ ధారణ చేశారు. నేరెళ్ళ దేశంలోనే కాకుండా విదేశాల్లో సైతం అనేక సత్కారాలు పొందారు.

✍.. పావుశెట్టి శ్రీధర్

అంజనా హోమియో కేర్

సెల్ : 9959638214, 9440229646, ఫోన్: 0870-2420118



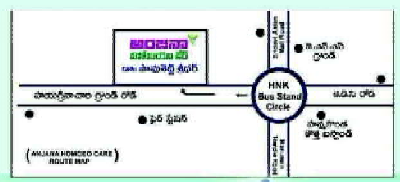
కిడ్నీ స్టోన్స్

కిడ్నీలో రాళ్లు ఉండి నొప్పి రావటం

మూత్రం పోస్తున్నప్పుడు మంట రావటం

మూత్రానికి ఎక్కువసార్లు వెళ్లాలనిపింటం

మూత్రం రక్తంతో కూడి ఉండట



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

కంటిపై ఒత్తిడి పెంచే స్మార్ట్ ఫోన్లు

♦ ఆధునిక జీవన విధానంలో పిల్లలు బయటకు వెళ్లి ఆడుకోకుండా నిరంతరం స్మార్ట్‌ఫోన్‌తో గడపటం చేస్తున్నారు.
♦ తదేకంగా స్మార్ట్‌ఫోన్ కంప్యూటర్స్ స్క్రీన్ కంటికి దగ్గరగా ఉంచి చూడటం వల్ల కళ్ల పొడిబారడం (డ్రై ఐ) జరుగుతుంది. దీంతో కళ్ల మంటలు, కంటి దురదగా ఉండటం వంటి కంటి సమస్యలు ఎదుర్కోవల్సి వస్తుంది.
♦ పెద్దలు ఈ విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని నిత్యం టాబ్‌లు, కంప్యూటర్లు, స్మార్ట్‌ఫోన్లను ఇవ్వడం అలవాటు చేయకపోవడం మంచిది.

వెజిటెబుల్ సూప్‌తో ఒబెసిటీకి 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.

మాటలతో కూడిన హృదయం లేని ప్రార్థన కంటే, మాటలు లేకుండా హృదయంతో చేసే ప్రార్థనే గొప్పది. - గాంధీజీ

జోక్స్ కార్నర్

ఆనందంతో ఆరోగ్యం

♦ **లౌక్యం తెలిసిన భర్త :**
"హీరోయిన్స్ ఎందుకండీ సినిమాల్లో అంత అందంగా కనిపిస్తారు". అని అడిగితే వారు నీలా "పట్టుచీరలు కట్టరుగా" అనేవాడు.

♦ **దేనికదే**
"ఇల్లు ఎలా కట్టావు" "అప్పుచేసి" మరి అప్పు ఎలా తీర్చావు "ఇల్లు అమ్మేసి"

♦ **తెలివైన భార్య**
భర్తకు కోపం వస్తే చేతిలో ఏముందో అది మొహాన కొడతాడని తెలుసుకొని నెల జీతం చేతికి వచ్చినప్పుడు కోపం తెప్పించేది".

♦ **అసలైన ప్రభుత్వోద్యోగి భార్య**
ఏమండి మనం ఈ రోజు ఫంక్షన్ కు వెళ్ళాలి ఆఫీసు నుంచి 4 గంటలకల్లా నిద్రలేచి వచ్చేయండి అని గుర్తుచేసేది.

♦ **మ్యాజిక్ షో చూసి వస్తున్నారా దంపతులు.**
భార్య : "అతను మ్యాజిక్ చాలా భాగా చేసాడు కదండి" ఒక గ్లాసులో నీళ్ళుపోసి అందులో నుంచి పూలు తెప్పించాడు. భలే గొప్పగా ఉంది కదండీ
భర్త : నీకంటేనా ? నువ్వు ఒక కంటి నీటి చుక్కతో డైమండ్ నెక్లెస్ తెప్పించగలిగావు కదా !

♦ **బాలు** : మీ కొత్త కారు పేరేంట్రా ?
గోపి : ఏమోరా... 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 : ఆ........

♦ **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.

♦ **బండళప్ప**
వెంగళప్ప కారులో పోతున్నాడు. ఇంతలో కారుకి కుదుపు వచ్చింది.
ఆయన డ్రైవర్‌తో. ఏంటీ ఏముందీ.
డ్రైవర్. బండ అడ్డు వచ్చింది...
వెంగళప్ప. హారన్ మోగించలేకపోయావా.

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.

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

మలబద్ధకమే కదా అని తేలికగా తీసుకుంటే.. మానవునికి వచ్చే చాలా రకాల వ్యాధులకు 'మలబద్ధకమే' మూలకారణంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకంతో ముఖ్యంగా జీర్ణాశయ వ్యాధులు, హైపర్‌టెన్షన్, ఫైల్స్, ఫిషర్స్, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కలదు. ఆధునిక జీవన విధానంలో కొన్ని మార్పులు చేయుట వలన ' మలబద్ధకం ' 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 సాఫీగా జరుగును.
- ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ఆయిల్‌ఫుడ్స్, మసాలాలు,వేపుళ్ల మానివేయాలి.ఆల్కహాలు మానివేయాలి.
- నిలువ ఉంచిన పచ్చళ్లు తినడం మానాలి. వేళకు ఆహారం తీసుకోవాలి.టీ,కాఫీలు మానివేయాలి.
- నీరు సరిపడినంతగా తాగాలి. రోజుకు కనీసం 3 నుంచి 5 లీటర్ల నీరు తీసుకోవాలి.
- మానసిక ఒత్తిడిని నివారించడానికి యోగా,వ్యాయామము , ప్రాణాయామము,మెడిటేషన్ వంటివి

సంతృప్తితో నిద్రపోవాలంటే ప్రతి ఉదయం దృఢ నిర్ణయంతో నిద్రలేవాలి - స్వామి శివానంద

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 సలహా మేరకు వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

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

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 శబ్దాలకు స్పందించ లేకపోవటం. నిలబడినప్పుడు బ్యాలెన్స్ తప్పి పోవడం వంటి లక్షణాలు గమనించి వెంటనే డాక్టర్ సలహ పొందాలి.

పవన ముక్తాసనం

కడుపులోని గాలి బయటకు పంపించే దానిని పవనముక్తాసనం అని అంటారు.

వేసే విధానం

మొదటగా వెల్లికిలా పడుకుని కాళ్లను చాపి రెండు కాళ్ల మడిమలను కలిపి. రెండు చేతులను ఒక దానితో ఒకటి అల్లి మొకాలు పైన ఉంచి ముక్కు తాకాలి.

ఈ ఆసనంలో మొకాలును ముక్కుకు తాకించేటప్పుడు శ్వాసను బయటకు వదిలాలి. శరీరాన్ని సాధ్యమైనంత దగ్గరగా ముడుచుకోవాలి.

ఉపయోగాలు

- కడుపులో వాయువు ఎక్కువ అగుట వల్ల పొట్ట ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. ఇలా పొట్ట ఉబ్బరాన్ని తగ్గించటంలో ఈ ఆసనం బాగా ఉపయోగపడుతుంది.
- ఈ ఆసనంలో పొట్టను రెండు కాళ్లలో పొట్టపై నొక్కటం వల్ల పొట్టలోని గ్యాస్ బయటకు వెళ్లి, గాభరా తగ్గుతుంది. పొట్ట తేలికగా ఉంటుంది.
- పొట్టలో కొవ్వు పెరగకుండ ఉండును.
- ఊపిరితిత్తులకు, గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు రాకుండ ఉండును.

- ఈ ఆసనం వల్ల మహిళల్లో రుతుక్రమం సక్రమంగావచ్చును.
- పురుషుల్లో ఈ ఆసనం వల్ల శీఘ్రస్కలన సమస్యలు అధిగమిస్తారు.
- జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి, గ్యాస్‌ట్రబుల్ సమస్యలు తలెత్తకుండ ఉండును.

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

శాంతి మనసులోనే ఉదయిస్తుంది దాని కోసం బయట వెతకొద్దు - గౌతమ బుద్ధుడు

పులిపిర్లు

WARTS

పులి పిర్లు అనేటివి శరీరంలోని ఎక్కడైన వస్తుంటాయి. ఇవి చూడటానికి కొన్ని మెత్తగా, గట్టిగా ఉంటాయి. కొన్ని శరీరంలో కలిసి పోయినట్లుగా ఉంటాయి. పులిపిర్లనే వైద్యపరిభాషలో ‘వార్ట్’ అని అంటారు. పులిపిర్ల సమస్య వచ్చినప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండ డాక్టర్ సలహా మేరకు మందులు వాడుకుంటే ఈ సమస్య త్వరగా తగ్గుతుంది.

కారణాలు :

వైరస్ కారణంగా పులిపిర్లు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా “హ్యూమన్ పాపిల్లోమ వైరస్” వల్ల పులిపిర్ల సమస్య వస్తుంది. ఇమ్యూనిటీ తగ్గటం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది.

లక్షణాలు :

- పులిపిర్లు దురదగా అనిపించటం కొన్ని సందర్భాలల్లో రక్తం కారటం. తీవ్ర మంటగా అనిపించటం.
- కొన్నిరకాల పులిపిర్లు ఎటువంటి నొప్పి లేకుండా ఉంటాయి.
- మరి కొన్ని పులిపిర్లు దూదిలాగా మెత్తగా ఉంటాయి.

చికిత్స :

పులిపిర్ల సమస్యకు హోమియోవైద్యంలో మంచి మందులు ఉంటాయి. వ్యక్తి శరీరతత్వాన్ని, శారీరక అలవాట్లను దృష్టిలో ఉంచుకొని మందులను ఎంపిక చేసుకొని వాడటం వల్ల ఈ సమస్య తర్వగా నివారణ జరుగుతుంది.

మందులు :

తూజ : పులిపిర్లు పెద్దగా ఉంటాయి. పులిపిర్ల సమస్యకు చాలా ముఖ్యమైన మందు ఇది. శరీరంలో ఏ ప్రాంతములోనైన వచ్చిన పులిపిర్లకు ఈ మందు ప్రధానమైనది. జననంగాల మీద, చాతి వేళ్లకు వచ్చే పులిపిర్లకు ఈమందు వాడుకొని ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చును.

యాసిడ్ నైట్రికం : పులిపిర్లు దురదగా, గుచ్చుతున్నట్లుగా ఉంటాయి. పులిపిర్లను తాకినప్పుడు, లేదా శరీరాన్ని శుభ్రపరుచుకుంటున్న సందర్భంలో రక్తం వస్తుంటాయి. జననేంద్రి యాల మీద వచ్చే పులిపిర్లకు ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగింది.

కాస్టికం : పులిపిర్లు ముఖము మీద, పెదాలమీద, కంటి రెప్పల పైన ముక్కుపైన చిన్న చిన్న పులిపిర్లు వస్తున్నప్పుడు ఈ మందును వాడుకొని ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చును.

డల్కమెరా : ముఖము మీద అనేకమైన పలుచని పులిపిర్లు ఉంటాయి. పులిపిర్లు పెద్దగా, నల్లగా, మెత్తగా ఉంటాయి. వేడి ప్రదేశాల నుంచి చల్లటి ప్రదేశానికి మారినప్పుడు పులిపిర్లు ఎక్కువగా వస్తున్న సందర్భంలో ఈ మందును వాడుకొని ప్రయోజన్నాని పొందవచ్చును.

అంటిమోనిక్రూడం : పులిపిర్లు పాదాల ప్రాంతములో అరచేతిలో వస్తున్నప్పుడు ఈ మందును వాడుకోవచ్చును.

లైకోపాడియం : మెడ చుట్టూ ఉన్న పులిపిర్లకు ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

ఈ మందులే కాకుండా హెక్లావా, కాలీమోర్, నైట్రోమోర్, సైలీషియా, నైట్రంసల్ఫ్ అనే మందులను లక్షణ సముదాయన్ని అనుసరించి ఎన్నుకొని వాడితే పురిపిర్ల సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

ఆత్మ విశ్వాసం అలవరుచుకోవాలి. అద్భుతాలను సాధించడానికి అదే మూలము - స్వామి వివేకానంద

వందేమాతరంతో దేశానికి ప్రేరణ

- ప్రధాని మోదీ

స్వాతంత్ర పోరాట సమయంలో వందేమాతరం మొత్తం దేశానికి ప్రేరణ ఇచ్చిందని భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. వందేమాతరం150వ వార్షికోత్సవాలను పురస్కరించుకొని పార్లమెంటులో ప్రత్యేక చర్చను ప్రధాని మోదీ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మాట్లాడుతూ వందేమాతరం భారతదేశ స్వాతంత్ర ఉద్యమానికి శక్తిని దృఢ సంకల్ప మార్గాన్ని చూపిందని చెప్పారు. వందేమాతరం 150 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న చారిత్రాత్మక సందర్భాన్ని మనం చూస్తూ గర్వకారణంగా ఉందని ఆయన వివరించారు. వందే మాతరం గుర్తుంచుకోవడం అందరికీ గొప్ప గౌరవం అని చెప్పారు. బ్రిటిష్ అణచివేత ఉన్నప్పటికీ వందేమాతరం ఒక శిలలా నిలిచి ఐక్యతను ప్రేరేపించిందని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతము మనకు వందేమాతరం యొక్క గొప్పతనాన్ని పునరుద్ధరించే అవకాశం ఉంది. ఈ అవకాశాన్ని దాటనివ్వకూడదని నేను నమ్ముతున్నాను అని మోదీ అన్నారు. 1857 తిరుగుబాటు తర్వాత బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం అప్రమత్తమై వివిధ రకాల అణచివేతలను అమలు చేస్తున్న సమయంలో వందేమాతరం రాశారు అని చెప్పారు. మహాత్మాగాంధీ వందేమాతరం చాలా ప్రజాదరణ పొందిందని జాతీయ గీతం గా ఉద్భవించిందన్నారు.

వందేమాతరం ద్వారా బంకించంద్రచటోపాధ్యాయ ఉద్యమాలకు గొప్ప బలం అని సంకల్పంతో స్పందించారు అని అన్నారు. 1905లో బ్రిటిష్ వారు బెంగాల్‌ను విభజించారని కానీ, వందేమాతరం ఒక శిలా నిలిచి ఐక్యతను ప్రేరేపించింది అని ఆయన వివరించారు.

డిజిటల్ సేఫ్టీలో.. రోల్ మోడల్‌గా తెలంగాణ

దేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాలకు రోల్ మోడల్‌గా తెలంగాణ ను డిజిటల్ సేఫ్టీలో తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని రాష్ట్ర ఐటీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. హెచ్ఐసీసీలో నిర్వహించిన సొసైటీ ఫర్ సైబరాబాద్ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ కాంక్లేవ్ 2025 ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రైజింగ్ విజన్ 2047 డాక్యుమెంటులోను కాంప్రహెన్సీ రోడ్ మ్యాప్‌ను పొందుపరిచామని చెప్పారు. పౌరుల్లో భాగస్వామ్యంతోనే సైబర్ నేరాలకు అడ్డుకట్ట వేయగలమని చెప్పారు. దేశవ్యాప్తంగా 2025 మిలియన్లకుపైగా సైబర్ దాడులు జరిగాయన్నారు. తెలంగాణలోనే కీలక రంగాలకు చెందిన సంస్థలు కంపెనీలపై గత ఏడాది 17 వేలకు పైగా దాడులు జరిగినట్లు ఓ ప్రముఖ సెక్యూరిటీ సంస్థ అధ్యయనంలో తేలిందని వివరించారు. మోసం జరిగిన తర్వాత కాకుండా ముందే స్పందించి సైబర్ నేరగాలని కట్టడి చేసే వ్యవస్థ అవసరమని చెప్పారు. కటింగ్ ఎడ్జ్ టెక్నాలజీ సదారిత ఇంటిగ్రేటెడ్ డేటా సిస్టమ్స్, రియల్ టైం మానిటరింగ్ ఓపెన్ ఇన్ఫర్మేషన్ లాంటి అధునాతన వ్యవస్థల ద్వారా తమ ప్రభుత్వ పౌరుల డిజిటల్ సేఫ్టీకి చిత్తశుద్ధితో కృషి చేస్తున్నదని వివరించారు. తెలంగాణలో పాఠశాల స్థాయి నుంచే విద్యార్థులకు సైబర్ నేరాలపై అవగాహన కల్పిస్తూ వారిని వారియర్స్‌గా తీర్చిదిద్దుతామని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణను దేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాలకు రోల్ మోడల్‌గా తీర్చిదిద్దాలన్నదే తమ లక్ష్యం అని శ్రీధర్ బాబు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హైదరాబాద్ యూఎస్ కౌన్సిలేట్ కౌన్సిల్ జనరల్ లారా విలియమ్స్, ఏపీ డిజిపి చారు సింహా, సైబరాబాద్ సిపి అవినాష్ మహంతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వారసత్వ అధ్యయనాల్లో తెలంగాణ ముందుండాలి

వారసత్వ అధ్యయనాల్లో తెలంగాణ అగ్రస్థానంలో నిలవాలని తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం బట్టి విక్రమార్క అన్నారు. మర్రి చెన్నారెడ్డి మానవ వనరుల విభాగంలో ఏర్పాటు చేసిన దక్షిణ భారతదేశ నాణేలు, ఆర్థిక వ్యవస్థ అనే అంశంపై ఏర్పాటు చేసిన జాతీయ సెమినార్‌కు ఆయన ముఖ్యంగా అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. వారసత్వ ఆధారిత పరిశోధనకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం పూర్తిగా కట్టుబడి ఉందని అన్నారు. దక్షిణ భారతదేశంలోకి ప్రపంచంలోనే అత్యంత సమృద్ధిగా నాణేల పరంపర ఉందని డిప్యూటీ సీఎం చెప్పారు. శాతవాహనులు ఇక్ష్వాకులు తమ వాణిజ్య నెట్వర్క్‌లో నాణేల ద్వారా విస్తరించగా కాకతీయుల నుంచి విజయనగర సామ్రాజ్యపు వైభవం వరకు మన ప్రాంతపు నాణేలు ఆవిష్కరణ కళాత్మకత నైపుణ్య రాజ్యపాలనకు ప్రతీకగా నిలిచాయని డిప్యూటీ సీఎం వివరించారు. నాణేల వల్ల ఆ కాలపు పన్ను వ్యవస్థలు ముద్రణ సాంకేతికత వాణిజ్య ప్రాధాన్యతలు రాజకీయ దృక్పథం గురించి ఎన్నో విషయాలను మనకు తెలుస్తాయని డిప్యూటీ సీఎం చెప్పారు. ఈ సదస్సు తెలంగాణకే కాకుండా రెండు రాష్ట్రాలకు గర్వకారణం అన్నారు. న్యూ మిస్ మ్యాట్రిక్స్ అంటే చేతిలో పట్టుకునే చిన్నచిన్న లోపు ముద్రల అధ్యయనమే మాత్రమే అనిపించవచ్చు కానీ ఒక నాణెం పైకి చూస్తే అది ఒక చిన్న ప్రపంచమే కనిపిస్తుంది అన్నారు. నాణేలు మన పురాతన కంప్రెస్ట్ డేటా లాంటివి అని తాను తరచూ భావిస్తుంటానని అన్నారు. కొద్ది గ్రాముల లోహంలో ఆ కాలం ఆర్థిక వ్యవస్థ రాజు ఆశయాలు సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వాణిజ్య మార్గాలు ధార్మిక చిహ్నాలు దౌత్య సంబంధాలు అన్ని అందులో నిక్షిప్తం అయి ఉంటాయని అన్నారు. భారత్ డిజిటల్ చెల్లింపులు ఫింటెక్ ఆవిష్కరణలో ప్రపంచాన్ని నడిపిస్తున్న సమయంలో 18 పైసలు కన్నా క్యూఆర్ కోడ్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్న సమయంలో మన ఆర్థిక ప్రయాణం ఇంత దూరం వచ్చిందనీ గుర్తు చేశారు. వారసత్వం అంటే కేవలం వెనక్కి చూసుకోవడం కాదు నేటికీ ప్రభావం చూపుతున్న ఆలోచనల ఒక పెద్ద వలయం అర్థం చేసుకోవడమే అని తెలిపారు. కోటిలింగాలలో పురావస్తు శాస్త్రవేత్తలు ఒక అద్భుతమైన శాతవాహన సీసపు నాణేన్ని కనుగొన్నారని అదే చూడడానికి సీదా సాదాగా కనిపించిన లోతుగా చూస్తే అసాధారణమైనదని అన్నారు. ఒకవైపు ఉజ్జయిని చిహ్నము నాలుగు చిన్న వృత్తాలు క్రాస్ ఆకారంలో విశ్వ నియమం నిరంతరతను సూచించే పురాతన భారత వాణిజ్య నెట్వర్క్‌లో విశుద్ధంగా ఉపయోగించిన చిహ్నం వంటివి ఉన్నాయని అన్నారు.

రాష్ట్రపతి పర్యటనకు తెలంగాణ మంత్రి సీతక్క

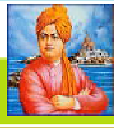
భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము తెలంగాణలో డిసెంబర్ 17 నుంచి 22వ తేదీ వరకు పర్యటించనున్న సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి డాక్టర్ ధనసరి సీతక్క మినిస్టర్ – ఇన్– వైటింగ్‌గా తెలంగాణ ప్రభుత్వం నియమించింది. ఈ మేరకు తెలంగాణ రాష్ట్ర చీఫ్ సెక్రటరీ రామకృష్ణారావు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము తెలంగాణలోని హైదరాబాద్ రంగారెడ్డి జిల్లాల్లో ఏర్పాటు చేసిన పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారని తెలిపారు. ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

నిన్ను, నీవు జయించినట్లయితే ప్రపంచ విజేతవు నీవే. - స్వామి వివేకానంద

టూరిజం హబ్‌గా మారనున్న ఆదిలాబాద్ జిల్లా

రానున్న రోజుల్లో ఆదిలాబాద్ జిల్లా టూరిజం జిల్లాగా మారబోతున్నదని మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు అన్నారు. ఆదిలాబాద్‌ను మినీ కాశ్మీర్ గా మారుస్తామని పర్యాటక రంగాన్ని డెవలప్మెంట్ చేస్తామని కీలక ప్రకటన చేశారు. దీనివల్ల ఆదిలాబాద్‌కు పెట్టుబడులు వస్తాయని, యువకులకు ఉద్యోగాలు వస్తాయని అన్నారు. అంతర్జాతీయ పర్యాటక కేంద్రంగా తెలంగాణ కేంద్రంగా తెలంగాణను తీర్చిదిరితే గొప్ప సంకల్పంతో ముందుకు సాగుతున్నామని ఆయన వివరించారు. అన్ని వర్గాల విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించేందుకు యంగ్ ఇండియా రెసిడెన్షియల్ స్కూల్‌కు పునాది రాయి వేసుకున్నామని వివరించారు. ఆదిలాబాద్‌లో ఎయిర్పోర్టు ఏర్పాటుకు 700 ఎకరాల భూసేకరణ కోసం సీఎం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారని, అంతే కాకుండా 61వేల ఉద్యోగాలను భర్తీ చేశామని, రానున్న రోజుల్లో మరో 40 వేల ఉద్యోగాలను భర్తీ చేస్తామన్నారు. చనక కోరాట బ్యారేజ్ నిర్మాణాన్ని త్వరలోనే పూర్తి చేస్తామని అన్నారు. మహిళలకు ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణం, 200 యూనిట్ల లోపు ఉచిత సబ్సిడీ, గ్యాస్, నూతన రేషన్ కార్డులు, సన్న బియ్యం ,రైతులకు రూ. 21 వేల కోట్లకు పైగా రుణమాఫీ, సన్నాలకు రూ.500 బోనస్ ఇలా అనేక సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నామని జూపల్లి చెప్పారు. క్రీడలు, పర్యాటకం, వాణిజ్యం, పరిశ్రమలు, ప్రకృతి వ్యవసాయం అన్ని రాష్ట్రంలో పాలసీలో భాగంగా ముందుకు వెళుతున్నామని ఆయన వివరించారు. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాను పర్యాటక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దుతామని మంత్రి అన్నారు

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



వివేక వాణి

ఆరోగ్యము-ఆధ్యాత్మికత

- ముందు నీవు పౌష్టికాహారం తీసుకొని దేహ దారుఢ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. అప్పుడే మనస్సు బలంగా ఉంటుంది. శరీరం యొక్క సూక్ష్మరూపమే మనస్సు.
- నేను బోధించే వాటిలో ఇది ప్రధానమైనదిగా నొక్కి చెబుతాను ఆధ్యాత్మిక, మానసిక, శారీరక దౌర్బల్యం కలగించే దేనిని కూడా నీ కాలి బొటన వేలితో అయినా ముట్టవద్దు.
- లేచి నిలబడు, ధైర్యంగా బలిష్టంగా ఉండు. మొత్తం బాధ్యతనంతా నీ భుజస్కంధాల మీదనే వేసుకో నీ భవిష్యత్‌కు నీవే బాధ్యుడవని తెలుసుకో. నీకు కావలసిన బలం, శక్తి... అన్నీ నీలోనే ఉన్నాయి.
- మనం పొందే ఆనందం ఎంత ఎక్కువగా మనలో నుంచే కలిగితే, అంత ఎక్కువ ఆధ్యాత్మికత మనకు కలిగినట్లు. కాబట్టి సుఖాల కోసం ఈ ప్రపంచం మీద ఆధారపడకుండా ఉందాం.
- ఆదర్శంగల వ్యక్తి వెయ్యి తప్పులు చేస్తే, ఏ ఆదర్శం లేని వ్యక్తి ఏభై వేల తప్పులు చేస్తాడనడం నిస్సంశయం. కాబట్టి ఒక ఆదర్శం కలిగివుండడం మంచిది.
- అసత్యమైన దానికి దూరంగా ఉండు. సత్యాన్నే అంటిపెట్టుకొని ఉంటే విజయం సాధించగలం. ఆలస్యమైనప్పటికీ విజయం సాధించే తీరతాం.
- నిరాశ, నిస్పృహ అనేది ఏమైన కావచ్చు కానీ, మతం మాత్రం కాదు. ఎల్లప్పుడూ చిరునవ్వుతో ఆనందంతో ఉండడం అనేది ప్రార్థన కంటే కూడా మరింత దగ్గరగా భగవంతుని సాన్నిత్యం పొందడానికి దోహదపడుతుంది.
- ఆత్మ యొక్క ఈ అనంతశక్తిని భౌతిక ప్రపంచం మీదికి ప్రసరింపజేస్తే అది భౌతిక సంపదలను ఇస్తుంది. ఆలోచనా విధానంపై ప్రసరింపజేస్తే బుద్ధిని వికసింపజేస్తుంది. మనస్సు మీద మనస్సునే పనిచేయిస్తే మనిషి దేవుణ్ణి చేస్తుంది.

- స్వామి వివేకానంద

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 శబ్ధాల వినికిడి లోపం రాకుండ కాపాడుతుంది.

♦ వేసవిలో ఎండ వేడిమి తగలకుండ చూస్తుంది.

♦ చలికాలం చల్లటి గాలి చెవులకు, ముక్కుకు పోకుండ కాపాడుతుంది.

♦ శ్వాసకోశవ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

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.

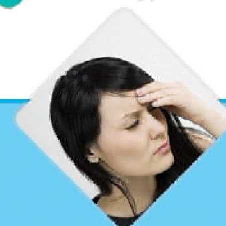
Homoeo Physician

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 : 11-12-2025
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

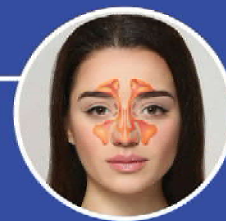
- ★ నిరంతరం జుట్టురాలిపోవుట
- ★ చుండ్రుతో దురదగా ఉండుట
- ★ జుట్టు త్వరగా తెల్లబడుట
- ★ తలలో చర్మవ్యాధితో వెంట్రుకలు రాలుట

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 శబ్ధాలు 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