డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ సంపాదకత్వంలో..

(Empanelled by I&PR, Govt of TS)

ఆరోగ్యదర్శిని

16-31 జనవరి, 2026

సంపుటి : 12 - సంచిక : 05   వెల: రూ 15/-

ఆరోగ్య సామాజిక పక్షపత్రిక

ఆధునిక జీవనంలో
ఆరోగ్య మార్గదర్శి

www.arogyadarshini.com

ANJANA
HOMOEO CARE

ఆరోగ్యదర్శిని పాఠకులకు మేడారం జాతర శుభాకాంక్షలు

ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 11వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

ఆరోగ్యదర్శిని 11 సంవత్సరాల ప్రయాణాన్ని ఆదరించి అభిమానిస్తున్న పాఠకులకు ధన్యవాదాలు

ఆరోగ్యదర్శిని

సామాజిక ఆరోగ్య పక్షపత్రిక

సంపుటి : 12 | 16-31 జనవరి, 2026 | సంచిక : 05

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

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

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

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

RNI TELTEL/2015/61261

ఆరోగ్యదర్శిని ఈ-మెయిల్
aarogyadarshini@ gmail.com

మరిన్ని వివరాలకు
ఎడిటర్ సెల్ నం : 94402 29646

న్యాయ సలహాదారులు :
మంగినపల్లి సదాశివుడు

వివాదాలన్నీ వరంగల్ సంబంధిత కోర్టులు, ఫోరమ్‌ల ప్రత్యేక పరిధిలోకి మాత్రమే వస్తాయి.

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

www.arogyadarshini.com

కవర్ పేజీ & DTP :
పిట్ల బాబు

విడి ప్రతి రూ. 15/-

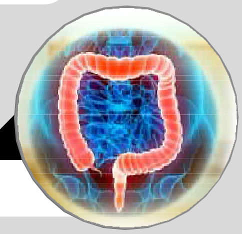
పత్రిక సంవత్సర చందా రూ. 300/-
ఆరు నెలలకు చందా రూ. 150/-
పత్రిక చందాను పైన తెలిపిన కార్యాలయం చిరునామాకు M.O చేయగలరు

లోపలి పేజీల్లో..

పిల్లల్లో చిగుర్ల సమస్య - 5లో

మలబద్ధకం - 7 లో

గృహ చిట్కా - 13 లో


కడుపులో గడబిడ - 15 లో

వైట్ డిశ్చార్జ్ సమస్యకు చెక్ - 21లో

సందేహాలు-సమాధానాలు -24లో

పిల్లల్లో అస్తమా- 27లో

అలెర్జీ నుండి విముక్తి ఎలా ?- 35లో

హలాసనం - 43లో

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

సంతోషమే ఆరోగ్యం

నేడు మనిషి సకల భోగాలను అనుభవిస్తున్న సంతోషంతో జీవించ లేక పోతున్నారు. నిత్యం ఏదో తెలియాని మానసిక రుగ్మతలకు లోనై మధన పడుతున్నారు. మనోబలం లేనిది అష్టఐశ్వర్యాలున్న ఆనందంగా ఉండలేరు. మనసు ఆనంద స్థితిని పొందుతేనే మనిషి జీవితం సంతోషంగా సాగుతుంది. మనిషికి ఆనంద స్థితి అంత తేలికగా దొరకదు. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక దానిలో ఆనందాన్ని వెతుక్కోకవటానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. కాని సంతోషం అంత తేలికగా దొరకదు. నిత్యం మన వెంటే ఉండాలంటే నిస్వార్థ ప్రేమ, ఇతరులకు తోచినంత, సహాయం చేయటం అలవాటుగా మార్చుకుంటే దానిలో ఉన్న సంతోషం, తృప్తి, మరెందులో ఉండదు. ఇదే సత్యాన్ని లేదని మధర్‌థెరిసా, అబ్దుల్ కలాం వంటి ఎందరో మహానుబావులు ఆచరించి చూపించారు. మహనీయులు చూపిన మార్గంలో ముందుకు పోతే అతిచిన్న జీవితాన్ని ఆనందంగా ఆరోగ్యంగా గడపవచ్చును.

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

పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

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

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

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

పిల్లల్లో.. చిగుళ్ళ సమస్య

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది చిన్న పిల్లలు చిగుళ్ళ, దంత సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. పెద్దలు పిల్లల దంతాల విషయంలో తగు శ్రద్ధ తీసుకోక పోవటంచే అతి చిన్న వయస్సులోనే పిల్లల దంతాలు సరియైన పలు వరుస లేక వంకర టొంకరగా మారుతున్నాయి. పిల్లల ముఖానికి అందాన్నిచ్చే చక్కని ముత్యాల్లాంటి పలు వరుస నేడు చాలా మంది పిల్లల్లో చూడ లేక పోతున్నాము. తల్లిదండ్రులు పిల్లలపై తగినంత శ్రద్ధ పెట్టకపోవడం వల్ల చిగుళ్ళ, దంత, నోటి దుర్వాసన సమస్యలు తీవ్రంగా బాధిస్తున్నాయి.

మన జీవన విధానంలో ఉదయం లేచిన దగ్గర నుంచి పడుకునే వరకు దంతాలను ఏదో విధంగా వాడుతుంటాము. నిత్య జీవితంలో ఎంతో ప్రాధాన్యత గల పళ్లను నిర్లక్ష్యం చేయటం. పళ్లను సరిగా శుభ్రపరచక పోవడంచే కొన్ని రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్స్ తోడై నోటి నుంచి దుర్వాసన , చిగుళ్ళ, దంత సమస్యలు వస్తుంటాయి. ఈ సమస్య వల్ల ఆత్మన్యూనతకు లోనై పిల్లలు ఎవరితో సరిగా మాట్లాడక పోవటం, లోలోన మధన పడుతూ ఉంటారు.

ఒకప్పుడు వయసు మళ్ళిన వారిలో కనిపించే నోటి దుర్వాసన సమస్య, నేడు మారిన ఆధునిక జీవనశైలి విధానాల వల్ల పట్టుమని పది సంవత్సరాలు నిండని చిన్నారులు సైతం నోటి దుర్వాసన సమస్యతో బాధించ బడుతున్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణం చాక్లెట్స్, బేకరీ ఐటమ్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం. ఈ అలవాట్లను పెద్దలు నివారించ లేక పోవటంతో పిల్లలు దంతాల సమస్యతో తల్లడిల్లి పోతున్నారు. సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండ ప్రారంభ దశలోనే డాక్టర్ సలహా మేరకు మందులు వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

కారణాలు :

- దంతాలు శుభ్రంగా ఉంచుకోక పోవడం, దీర్ఘకాలిక బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్,
- పిప్పిపళ్ల సమస్య, చిగుల్ల సమస్యతో బాదపడటం
- అతి చల్లని – అతి వేడి పదార్థాలు తీసుకోవడం, చాక్లెట్స్ అతిగా తినడం.
- జీర్ణకోశ వ్యాధులతో బాధ పడే పిల్లల్లో సైతం ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది

లక్షణాలు :

- నోటి నుంచి దుర్వాసన వస్తుంది, అలాగే దంతాలు నొప్పిగా ఉండి నమలడం కష్టంగా మారును.
- పంటి చిగుళ్లు వాపుతో కూడి ఉండి రక్తం కారుతూ ఉండును.

మంచితనమనే పెట్టుబడి ఎప్పటికి లాభాలనే పంచుతుంది. - స్వామి వివేకానంద

- అతి చల్లని – అతి వేడి పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు దంతాలు జివ్వున లాగును.
- ఇన్‌ఫెక్షన్స్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పంటి నొప్పితో పాటుగా జ్వరం కూడ వచ్చును.
- ఇతరులతో మాట్లాడాలంటే భయ పడటం, దూరంగా ఉ ండి మాట్లాడటం చేస్తుంటారు

జాగ్రత్తలు :

- పిల్లలు దంతాలను రోజుకు రెండు సార్లు శుభ్రపరుచుకునే విధంగా పెద్దలు చూసుకోవాలి. 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 వేడైనా పదార్థాలు కూడా తీసుకోకూడదు.
- పిల్లలకు బ్రష్షుల్లో హార్డ్ రకం బ్రష్షులను ఉపయోగించి ఎక్కువగా బలంగా తోమడం చేయకూడదు.
- పిల్లలు పండ్ల రసాలు, కూల్‌డ్రింక్స్, స్వీట్లు తీసుకున్న వెంటనే నీరును పుక్కిలించి దంతాలను శుభ్ర పరుచుకునే విధంగా పెద్దలు చూసుకోవాలి.
- దీర్ఘకాలికంగా చిగుళ్ల వ్యాధితో బాధపడుతున్న పిల్లల్ని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టరుకు చూపించాలి. డాక్టర్ సలహా లేకుండా రకరకాల టూత్‌పేస్ట్‌లను, టూత్ పౌడర్స్ వాడకూడదు.

మందులు :

చిగుళ్ళ, దంతసమస్య నివారణకు హోమియో వైద్యంలో మంచి మందులు ఉన్నాయి. అందులో కొన్ని ముఖ్యమైన మందులను ఈక్రింద పొందుపర్చడం జరిగింది.

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

మెర్కసాల్: 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 లక్షణాలున్న పిల్లలకి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

ప్లాంటాగో: చిగుళ్ళ, దంత సమస్యతో బాధ పడే వారికి ఈ మందు చాలా బాగా పని చేయును. ఈ మందు మాతృద్రావణమును దూదిపై రెండు లేదా మూడు చుక్కలు వేసి నొప్పి ఉన్న పంటిపై ఉంచి అదిమి పడితే 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 పుచ్చిపోయి నోటి నుంచి దుర్వాసన వస్తుంటే ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును. వీరు చల్లటి పదార్థాలు తీసుకొనిన దంతాలు జువ్వున లాగును. అలాగే పంటి చిగుళు వాపుతో కూడి ఉండి రక్తం కారుతూ ఉండును. ఇలాంటి లక్షణాలున్నపిల్లలకి ఈ మందును వాడి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

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

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

మలబద్ధకం

CONSTIPATION

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

శాంతి అంతరంగం నుండే వస్తుంది. దాన్ని బైట కోరకు. - గౌతమ బుద్ధుడు

నిత్యం చేయాలి.

చికిత్స :

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

మందులు

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

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

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

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

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

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

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646

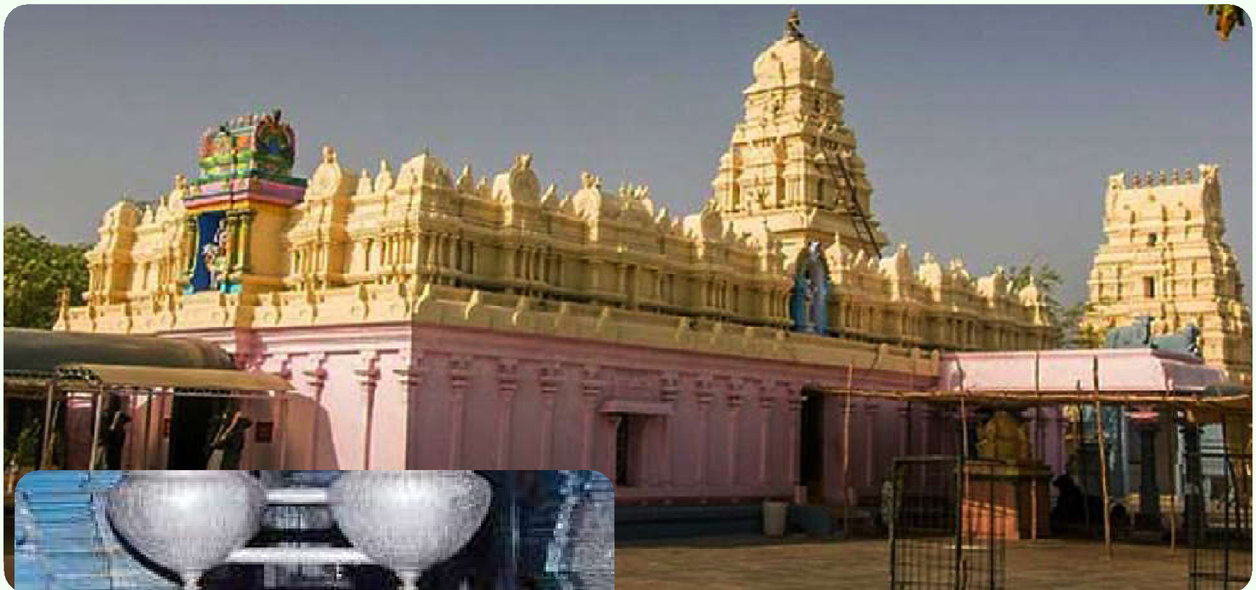
Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

చేతులు పరిశుభ్రం

- చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవటంవల్ల అనేక రోగాలు దరిచేరకుండా చూసుకోవచ్చును.
- తినేముందు విధిగా చేతులు శుభ్రపరుచుకోవాలి.
- వంట చేసిన అనంతరం చేతులు కడుక్కోవాలి.
- చంటి పిల్లల్ని ఎత్తుకునే ముందు తప్పని సరిగా చేతులు శుభ్రం చేసుకోవటం వల్ల పిల్లలకు వ్యాధులు రాకుండు ఉండును.
- మలవిసర్జన, టాయిలెట్‌కు వెళ్ళిన అనంతరం చేతులు శుభ్రం చేసుకుంటే అమీబియాసిస్, విరే చనాలు, లాంటి వ్యాధులు రాకుండ ఉండును.
- ఇంటిని శుభ్రం చేసిన, ఇంట్లో పెంపుడు జంతు వులను తాకిన దెబ్బలు తగిలిన గాయాలను చేతితో తాకిన ఎడల చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

ఆలయ దర్శనం

శ్రీకాళేశ్వర ముక్తీశ్వర స్వామి ఆలయం



మన దేశంలో గల 12 జ్యోతిర్లింగాలలో కాళేశ్వర ఆలయం ఒకటి. ద్రాక్షరామం, శ్రీశైలం, కాళేశ్వర ఆలయాలను త్రిలింగాలుగా వ్యవహరిస్తారు. కాళేశ్వర ఆలయానికి దక్షిణంగా గోదావరి నది అర్ధచంద్ర ఆకారంలో ప్రవహిస్తుంది. ప్రాణహిత, సరస్వతి, గోదావరి నదుల్లో కలిసి త్రివేణి సంగమం వద్ద 12 సంవత్సరాలకు ఒకసారి ఇక్కడ పుష్కరాలు జరుగుతుంటాయి.

గర్భ ఆలయంలో కాళేశ్వర, ముక్తీశ్వర లింగాలు ఒకే పానపట్టంపై ఉండడం విశేషం. ముక్తీశ్వర లింగాపై రెండు నాసిక రంధ్రాలు ఉన్నాయి. ముక్తీశ్వరస్వామికి అభిషేకం చేసిన పవిత్ర జలం అంతర్ వాహినిగా ప్రవహించే త్రివేణి సంగమంలో కలుస్తుంది. ఆలయం నాలుగు ద్వారాల ముందు నందీశ్వరులు ముక్తి మార్గం చూపిస్తుడటం విశేషం. ఆలయానికి నాలుగు దిక్కులలో నాలుగు రాజగోపురాలు ఉన్నాయి. ఆలయంలోని యమకోణం ద్వారా బయటకు వెళ్ళితే నరకబాధలు తప్పుతాయి అని భక్తుల నమ్మకం. ఆలయ ప్రాంగణంలో సూర్యదేవాలయం, పార్వతిదేవి, సరస్వతి అమ్మవారుల ఆలయాలు మరికొన్ని ఉప ఆలయాలు ఉన్నాయి.

13 వ శతాబ్దంలో కాకతీయరాజు రుద్రమదేవుడు ఆలయన్ని దర్శించి అభివృద్ధి చేశారని చరిత్ర ఆధారాలు తెలుపుతున్నాయి. రుద్రదేవుడు మంత్రి ఎల్లంకి గంగాధర్‌డు 1370లో ఇక్కడ విశ్వేశ్వరలింగాన్ని ప్రతిష్ఠించారని నానుగురు శాసనం ద్వారా తెలుస్తుంది. గణపతిదేవా చక్రవర్తి గురువు విశ్వేశ్వరచార్యులు ఇక్కడ 1116 లింగాలు ప్రతిష్ఠించి పూజించరన్ని కొణిపాక శాసనం తెలుపుతుంది. శ్రీకృష్ణ దేవరాయలు ఈ ఆలయాన్ని సందర్శించారని చరిత్ర ఆధారాలు తెలుపుతున్నాయి.

కాశీక్షేత్రంతో సమానమైన కాళేశ్వరఆలయాన్ని దర్శించుకుంటే సర్వపాపలు తొలగిపోయి ముక్తి లభిస్తుందని భక్తుల నమ్మకం. ఇక్కడికే వచ్చిన భక్తులు గర్భలయంలోకి నేరుగా ప్రవేశించి ముందుగా కాళేశ్వరుని అభిషేకించి ముక్తీశ్వరస్వామికి అభిషేకం చేస్తారు. మహాశివరాత్రి సందర్భంగా ఇక్కడ ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తారు.

కాళేశ్వర ఆలయం జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కేంద్రానికి 52 కి.మీ కరీంనగర్ నుంచి130 కి.మీ, వరంగల్ నుంచి 120 కి.మీ, హైదరాబాద్ నుంచి 260 కి.మీ. దూరంలో ఉంది.

✍.. మండ భవాని

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

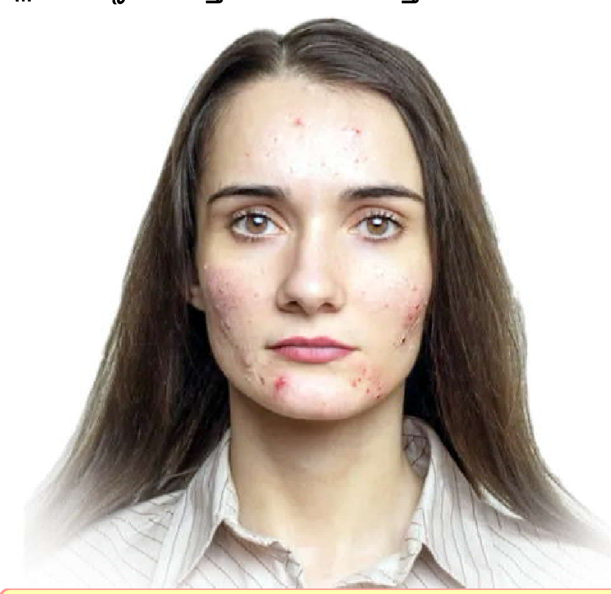
అనీరోజ్ క్రిస్టియన్‌తో
వనితా ఆరోగ్యం ప్రత్యేక సంచిక ఆవిష్కరణ

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

మొటిమలు బాధపెడుతున్నాయా..?

సాధారణంగా యుక్తవయస్సు వచ్చిన యువతీ యువకుల్లో కొవ్వు పదార్థం చేరిన చిన్న చిన్న మొటిమలు ముఖంపై ఎక్కువగానూ, ఛాతీ, వీపులపై తక్కువగానూ రావడం జరుగుతుంది. ఇలా యుక్త వయస్సులో మొటిమలు రావడం సహజమే అయినప్పటికీ, మొటిమలు ఏర్పడగానే తాము అందవిహీనులవుతున్నామని వారు భావిస్తారు.

అంతేకాకుండా, మార్కెట్‌లో లభించే రకరకాల క్రీములను, లోషన్‌లను రాసుకోవడం, మొటిమలను గిల్లడం మొదలైనవి చేయడం వల్ల మొటిమలు తగ్గకపోగా ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురై చీము కారడం మచ్చలు ఏర్పడటం, గుంటలు పడటం జరుగుతుంది. మొటిమలు 12 సంవత్సరాల వయస్సు నుంచి 24 సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ వస్తుంటాయి. కాని కొందరిలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి వల్ల స్త్రీలలో బహిష్టులు సక్రమంగా లేకపోవడం వల్ల, కొన్ని రకాల మందుల దుష్ప్రభావాల వల్ల వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా ఇవి వస్తుంటాయి.



నివారణకు జాగ్రత్తలు

- మొదటగా మొటిమలను గిల్లడం, గిచ్చడం చేయకూడదు.
- గోరువెచ్చని నీటితో రోజుకు 4నుండి 6 సార్లు శుభ్రపరుచుకోవాలి.
- డాక్టర్ సలహా లేకుండా రకరకాల క్రీములను, లోషన్‌లను వాడకూడదు.
- సున్నిపిండితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం చాలా మంచిది.
- రోజుకు సరిపోయేంతగా నిద్రపోవాలి. కనీసం 6 గంటలు నిద్రపోవాలి.
- ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ఆయిల్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, నిలువ ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తినకూడదు.
- ప్రకృతి సిద్ధమైన పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలి. మొలకెత్తిన విత్తనాలను, ఆకుకూరలు, పండ్లు, కాయగూరలు మొదలైనవి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి.
- ప్రతిరోజూ విధిగా కొంత సమయం యోగా, వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

మందులు

మొటిమలకు హోమియో వైద్యంలో మంచి మందులు ఉన్నాయి. అందులో కొన్ని ముఖ్యమైన మందులను ఈక్రింద పొందుపర్చడం జరిగింది.

కాలిబ్రోమేటం: మొటిమలకు ఇది ముఖ్యమైన మందు. టీనేజ్‌లో వచ్చే అన్ని రకాల పింపుల్స్‌ను ఈ మందు తగ్గిస్తుంది. మొటిమలుముఖంపై, ఛాతీపై వచ్చి చీము ఉండటం, దురదగా అనిపించటం ఈ మందులో గమనించదగిన లక్షణం.

అదుపులేని ఆలోచనలు శత్రువు కన్నా ప్రమాదకరం - గౌతమ బుద్ధుడు

బెర్బెరిస్ ఆక్విఫోలియం : ఈ మందును మదర్ టించర్ రూపంలో దూదితో తీసుకుని మొటిమలపై పూతగా రాయాలి. అలాగే పొటెన్సీ రూపంలో లోనికి తీసుకోవడం వల్ల గరుకుగా ఉన్న చర్మం నునుపుగా మారుతుంది. పింపుల్స్ త్వరగా తగ్గుతాయి.

ఆర్సినికం బ్రోమేటం : ఈ మందు కూడా యుక్తవయస్సులో వచ్చే పింపుల్స్‌కు బాగా పనిచేస్తుంది. పింపుల్స్ ఎక్కువగా ముక్కుపై రావడం, ఎక్కువగా స్ప్రింగ్‌సీజన్‌లో వస్తాయి. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

కార్బోవెజ్: ఆరంభదశలో వచ్చే పింపుల్స్‌కు ఈ మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

ఎఖినిషియా : పింపుల్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురై భాధిస్తున్నప్పుడు ఈ మందు మాతృద్రావణాన్ని దూదితో తీసుకొని పైపూతగా రాయడం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది. ఈ మందు ఆంటిసెప్టిక్‌గా పని చేసి ఇన్‌ఫెక్షన్ త్వరగా తగ్గిస్తుంది.

సైలీషియా కాల్కేరియా ఫ్లోర్ : మొటిమల వల్ల ఏర్పడిన మచ్చలను ఈ మందులు తొలగిస్తాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్ కూడా నివారిస్తాయి. ఈ మందులే కాకుండా రస్‌టాక్స్, తూజా, బెల్లడోనా, లైకోపోడియం తదితర మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి వాడిన పింపుల్స్ బాధ నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

ఆరోగ్యము-ఆధ్యాత్మికత

- 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.
- 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 బయటపడే మార్గం, కానీ బలహీనులమని బాధపడడం కాదు.
- వేయి ఓటములనైనా ఓర్చుకొని, పట్టువదలకుండా ప్రయత్నించినప్పుడే సద్గుణాలను శీలసంపత్తిని సమకూర్చుకోగలం.
- లక్ష్యంపై ఉన్నంత శ్రద్ధాసక్తుల్ని, లక్ష్య సాధనలో సైతం చూపించాలి. విజయ రహస్యమంతా ఇదే.
- పరాజయాలను పట్టించుకోకండి, అవి సర్వ సాధారణం, అవే జీవితానికి మెరుగులు దిద్దేవి. ఓటములే లేని జీవితం ఉంటుందా?

- స్వామి వివేకానంద

చెడ్డ వారితో స్నేహం ఎప్పటికైనా ముప్పు తెస్తుంది - రమణ మహర్షి

ముఖం అందానికి గోరువెచ్చని నీళ్ళు

- ఏ రుతువులోనైనా మరీవేడిగా కాకుండా మరీ చల్లగా కాకుండా గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవడం శ్రేయస్కరం.
- మనం వాడే సబ్బులలో గాఢత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాని వల్ల చర్మం బిరకగా మారే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల పదే పదే సబ్బుతో కాకుండా అప్పుడప్పుడు కేవలం గోరువెచ్చని నీళ్ళతో మాత్రమే కడగాలి.
- ముఖానికి మేకప్ వేసుకున్నప్పుడు, ఇతర క్రిములు రాసుకున్నప్పుడు ముందుగా దూదితో క్లెన్సర్‌ను లేదా రిమూవర్‌ను ఉపయోగించి మేకప్‌ను పూర్తిగా తొలగించి తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి పొడిగుడ్డతో మృదువుగా తుడుచుకోవాలి.

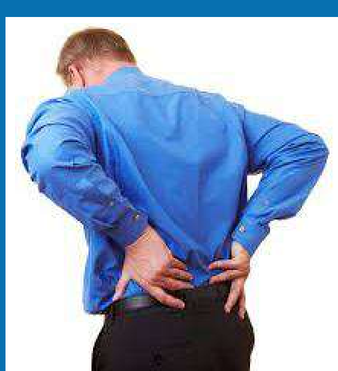
గృహ చిట్కా

- రోజు అదే పనిగా ముఖాన్ని కడగరాదు. దానివల్ల పొడిబారి నిర్జీవంగా తయారవుతుంది. కడిగేటప్పుడు గట్టిగా రుద్దరాదు. ఎందుకుంటే ముఖంపై చర్మం చాలా మృదువుగా ఉంటుంది. కనుక మునివేళ్లతో మాత్రమే మర్దన చేసుకోవాలి.
- మూడుటేబుల్ స్పూన్ల చక్కెర, ఒక టేబుల్ స్పూన్ పాలపొడి, ఒక స్పూన్ తేనే తీసుకొని పేస్టులా చేసుకుని మొటిమలున్న చోట రాసి పావుగంట తర్వాత కడిగేసుకోవాలి.
- టొమాటో గుజ్జును ముఖానికి రాసుకుని ఇరవై నిమిషాల తర్వాత నీటితో కడిగేసుకోవాలి.
- ఒక స్పూన్ కలబంద రసం, పసుపు కలిపి పేస్టులా చేసి మొటిమలు, మచ్చలు ఉన్న దగ్గర రాసి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి.
- అరచెక్క నిమ్మరసంలో రెట్టింపు గ్లిజరిన్‌ను వేసి పేస్టులా చేసి దాన్ని మొటిమలు ఉన్న ప్రదేశంలో రాసి పది నిమిషాల తర్వాత నీటితో కడిగేయాలి.

ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తే మంచి ఫలితాలు చూడగలరు

- పి. వనిత

నడుము నొప్పి ఎక్కువగా ఉందా..



- నడుము నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మందులు వాడుతూ బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకుంటే నడుమునొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది.
- నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటే ఏ పనులు చేయకుండ ఒక వారం పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవడం వల్ల నడుము నొప్పి నుంచి ఉపశమనం త్వరగా లభిస్తుంది.
- పడుకునే పుస్తకాలు చూడటం మానివెయ్యాలి
- ఎక్కువ సేపు వంగి చూస్తుండటం, మెడను ఒక ప్రక్కకు త్రిప్పి చూస్తుండటం చేయకూడదు.

విజయానికి తొలిమెట్టు మనపై మనకు విశ్వాసం ఉండడమే - స్వామి వివేకానంద

ఆకు కూరల్లో పీచు ఎక్కువ

♦ మనం తీసుకునే ఆహారంలో పీచు పదార్థాలకు శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే లక్షణాలున్నాయి.

♦ ఆకుకూరల్లో ఉండే పీచు పదార్థాలు మలవిసర్జనను సులభం చేసి పైల్స్ రాకుండా నివారిస్తాయి.

♦ ఆకుపచ్చని పసుపు పచ్చని కూరగాయాల్లో ఉండే బీటా కెరోటిన్ సమర్థవంతమైన యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.

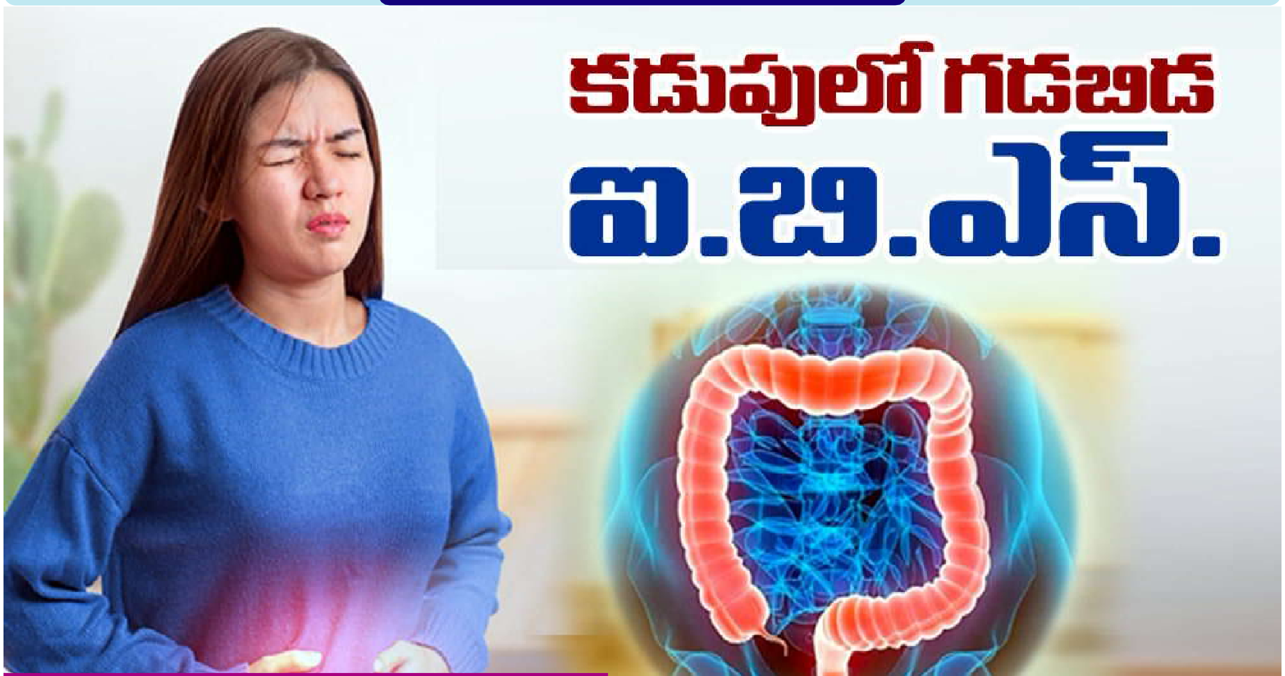
♦ మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బుల వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తాయి.

♦ పెరటి తోటల్లో, పూల కుండీలలో కూడా వాటిని పెంచవచ్చు.

♦ పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర, మునగ ఆకులు, ముల్లంగి, ఆకుల వంటి ఆకుకూరలు రోజూ తినే ఆహారంలో తప్పక చేర్చాలి.

♦ పిల్లల పెరుగుదలకు అవసరమైన పోషక పదార్థాలెన్నో ఆకుకూరల నుంచి లభిస్తాయి.

కడుపులో గడబిడ ఐ.బి.ఎస్.



కడుపు మొత్తం గ్యాస్‌తో ఉబ్బి ఉండి, కడుపులో నొప్పిగా ఉంటుంది. విరేచనము వచ్చినట్లుగా ఉంటుంది కాని రాదు. ఒక వేళ విరేచనం అయితే వరుసగా అవుతుంటాయి. లేదంటే విరేచనం అసలే కాదు.. ఇది ఏమి వ్యాది అబ్బా అని.. పరీక్షలన్నీ చేపించినా అన్ని నార్మల్‌గానే వస్తాయి. కాని వ్యాధి మాత్రం వేధిస్తునే ఉంటుంది. ఈ నవీనయుగంలో చాలా మందిని బాధిస్తున్న ఈ సమస్యనే వైద్యపరిభాషలో 'ఐ బి ఎస్' (ఇర్రిటేబుల్ బోవెల్ సింగ్రోమ్) అంటారు.

కారణాలు :

దీనికి కారణం మారిన జీవనశైలి విధానాలే అని చెప్పవచ్చు. క్షణం తీరిక లేక కాలంతో పరుగులు, వేళకు తీసుకోని ఆహారం, చీటికి మాటికి చిరాకు, కారణం లేకుండానే కోపం, వీటితో పాటు నిత్యం ఎదుర్కొనే రకరకాల మానసిక ఒత్తిళ్ళు తోడు కావడంతో ఐబిఎస్ సమస్య తీవ్రరూపం దాలుస్తున్నది. ఇంతగా వేదిస్తున్న ఈ వ్యాధిని నివారించటానికి హోమియో వైద్యంలో మంచి మందులు ఉన్నాయి. వ్యక్తి శరీరక, మానసిక లక్షణాలను మరియు అలవాట్లు జీవనవిధానంను క్షుణం పరిశీలించి వైద్యం చేసిన మంచిపలితం ఉంటుంది

లక్షణాలు :

- కడుపు నొప్పి స్వల్పంగా గాని, మెలిపెట్టినట్టుగా గాని ఉంటుంది.
- తేన్పులు ఎక్కువగా ఉండటం.
- గ్యాస్‌తో పొట్ట మొత్తం ఉబ్బినట్లుగా ఉండటం.
- కడుపులో గడబిడలతో పుల్లటి తేన్పులు రావడం.
- మల విసర్జన సరిగా పూర్తిగా కాదు.
- కొన్ని సందర్భాలలో భోజనం చేసిన వెంటనే మల విసర్జనకు వెళ్ళాలనిపించటం.
- నీరసంగా ఉండటం. ఏకాగ్రత లోపించటం.
- నీళ్ళ విరోచనాలు కాని, జిగట విరోచనాలు గాని కనిపిస్తాయి.
- తిన్నది సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం, వాంతులు కావడం.
- జీవన విధానం సక్రమంగా జరుగక ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడి పెరుగును.

జాగ్రత్తలు :

- ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ఆయిల్‌ఫుడ్స్, మసాలాలు, వేపుళ్ల మానివేయాలి. ఆల్కహాలు మానివేయాలి.
- నిలువ ఉంచిన పచ్చళ్లు తినడం మానాలి. వేళకు ఆహారం తీసుకోవాలి.
- నీరు సరిపడినంతగా తాగాలి. టీ,కాఫీలు మానివేయాలి.
- మానసిక ఒత్తిడిని నివారించడానికి యోగా, మెడిటేషన్ వంటివి చేయాలి. .

మందులు :

లైకోపోడియం: వీరు మలబద్దకంతో బాధ పడుతుంటారు. మల విసర్జన సాఫీగా జరుగక ముక్కలు ముక్కలుగా

వస్తుంటుంది. వీరు కొంచెం తినగానే పొట్ట ఉబ్బినట్లుగా అనిపిస్తుంది. వీరికి బాధలన్ని సాయిత్రం 4 గంటల నుండి 8 గంటల మధ్యలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. మానసిక స్థాయిలో వీరు మేక పోతు గాంభీర్యాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. వీరికి లోపల భయం ఉన్నా పైకి మాత్రం భయం లేనట్లుగా వ్యవహరిస్తారు. వీరికి అహంభావం ఎక్కువగాఉంటుంది. వీరు సమాజంలో లీడర్‌లాగా ఉండాలనుకుంటారు ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

నైట్రోమోర్: వీరికి మలం పెంటికల లాగా అవుతుంటుంది. వీరు తల నొప్పితో బాధపడుతుంటారు. వీరికి ఉప్పు చాలా ఇష్టం. వీరికి బాధలన్ని ఉదయం 10 గంటల నుండి 11 గంటల మధ్యలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీరు ఓదార్పును ఇష్టపడరు. అలాగే వీరు దుఖ భారంతో కుంగి పోయి ఉంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

నక్స్‌వామికా: విరేచనం ఒకేసారి కాకుండ మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తూ ఉంటుంది. పొట్టలో గ్యాస్‌తో సతమతమవుతుంటారు. మసాలాలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, కాఫీలు ఎక్కువగా సేవించడం, శారీరకశ్రమ తక్కువగా ఉండి, మానసిక శ్రమ ఎక్కువ, ఎప్పుడు పని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది. మానసిక స్థాయిలో వీరికి కోపం ఎక్కువ. శబ్దాలు, వెలుతురు భరించలేరు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది.

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.

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.

ఎనాకార్డియం: వీరికి పొట్టలో నొప్పి ఏదైనా తిన్న తరువాత తాత్కాలికంగా తగ్గుతుంది. మళ్లీ నొప్పిరెండు గంటల తరువాత మొదలవడం గమనించదగిన లక్షణం. వీరు మానసికస్థాయిలో మతిమరుపు ఎక్కువగా ఉండి, దుర్భాషలాడే స్వభావంతో ఉంటారు. ఇటువంటి వారికి ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది.

ఆర్సినికం ఆల్బం: ఈ మందు జీర్ణాశయ వ్యాధులకు తప్పక ఆలోచించ దగినది. కడుపులో గడబిడలతో తేన్పులు రావడంతో పాటు వాంతికి వచ్చినట్లుగా అనిపించడం, నీళ్ళ విరోచనాలు , జిగట విరోచనాలు, తరుచుగా దాహం, ఒల్లు నొప్పులు, మానసిక స్థాయిలో ఆందోళన భయం వంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

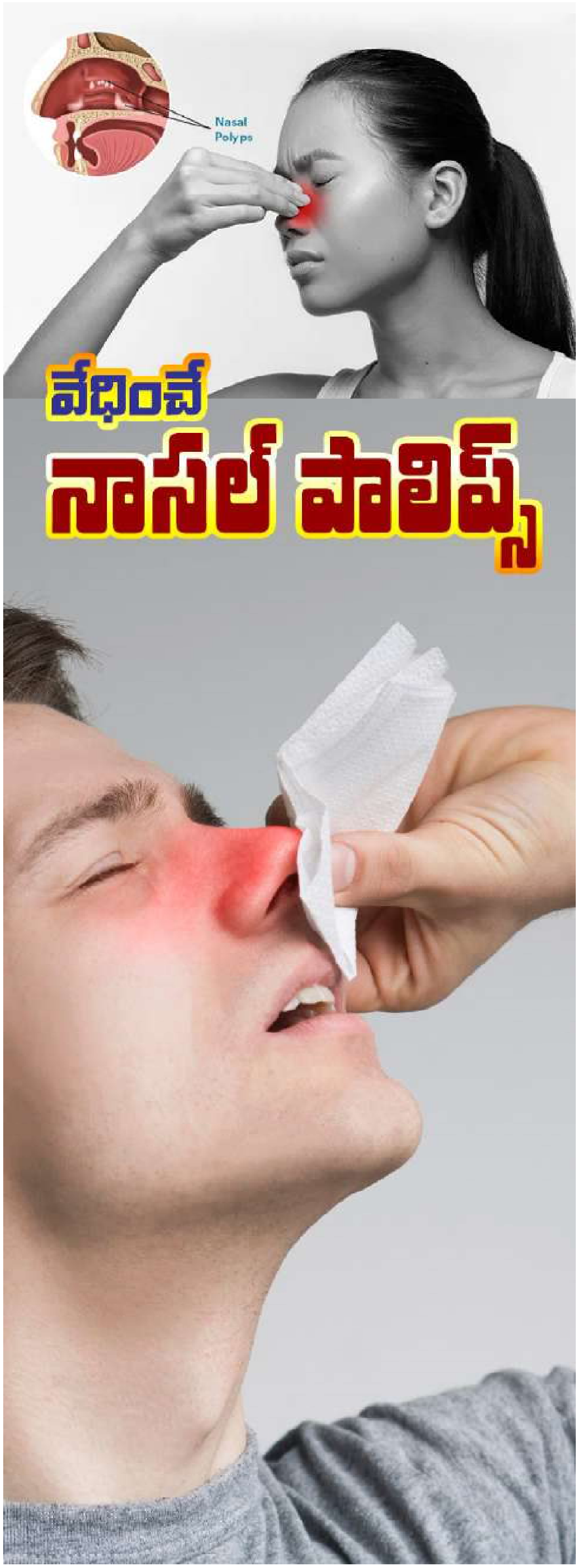
ఫాస్ఫరస్: పొట్టలో అల్సర్ ఉండి వీరికి రక్తం కూడా పడుతుంటుంది. విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. చల్లటి పదార్థాలు ఐస్‌క్రీమ్‌లు తింటే నొప్పి ఉపశమిస్తుంది. వీరు మానసిక స్థాయిలో భయస్థులు ఉరుములు మెరుపులు అంటే భయపడతారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

ఈ మందులే కాకుండా గ్రాఫైటీస్ ఇపికాక్, బ్రయోనియా , సల్ఫర్, కార్బోవెజ్, చైనా, వంటి మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి వాడితే కడుపులో గడబిడల నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

వేధించే నాసల్ పాలిప్స్



మానవ శరీర నిర్మాణంలో ముక్కుకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంది. మనము నిత్యం శ్వాస తీసుకోవటం, వదలటం ముక్కు ద్వారానే చేస్తుంటాము. ముక్కులో ఎటువంటి అడ్డంకి లేనంత వరకు ప్రతీ ఒక్కరు శ్వాసను తేలికగా తీసుకోగలుగుతారు. కానీ కొంత మందిలో ఇన్‌ఫెక్షన్స్, ఇతరత్ర కారణాల వల్ల ముక్కులోని మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ ఉబ్బికాయలాంటి నిర్మాణాలు ఏర్పడి ముక్కు శ్వాసకి అడ్డంకిగా మారుతున్నాయి. ఇటువంటి కాయల వంటి నిర్మాణాలనే వైద్యపరిభాషలో 'పాలిప్స్' అంటాము.

పాలిప్స్ ముక్కులో ఉండుట వల్ల ఊపిరి సరిగా ఆడకుండ ఉండి, ఏదో అడ్డుపడినట్టుగా ఉంటుంది. జలుబు అప్పుడప్పుడు చేయడం సహజం. అలాకాకుండా సంవత్సరం పొడువునా కాలంతో సంబంధం లేకుండా దీర్ఘకాలికంగా జలుబుతో బాధపడే వారు ఎక్కువగా "పాలిప్స్' సమస్యను ఎదుర్కుంటున్నారు. ఈ సమస్యను సకాలములో గుర్తించి హోమియోవైద్య చికిత్స తీసుకోవటం వల్ల 'పాలిప్' సమస్యను శస్త్రచికిత్స లేకుండనే నివారించ వచ్చును.

కారణాలు :

- తరుచుగా నాసల్ ఎలర్జీ ఇన్‌ఫెక్షన్, లేదా వైరస్-బాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వలన
- దీర్ఘకాలికంగా జలుబుతో బాధపడటం వల్ల.

లక్షణాలు :

- ముక్కులోని సబ్‌మ్యుకోసా జిగురు పొరలు ఉబ్బి ముక్కులు దిబ్బడ వేసి రాత్రి పడుకున్నప్పుడు ఊపిరాడకుండ ఉండును.
- తుమ్మినప్పుడు కొన్ని సందర్భాలల్లో రక్తం పడుచుండును.
- శ్వాస సరిగా ఆడకపోవటం వల్ల, నోటితోని గాలి తీసుకోవటం వల్ల గురకవచ్చును.
- వాసన తెలియకుండ ఉండును. పలుచని స్రావాలు ముక్కు నుంచి కారుతుండును.
- మాట ముక్కుతో మాట్లాడుతున్నట్లుగా ఉండును.
- ముక్కులో మంట, దురదగా ఉండటం.
- శరీరం వేడిగా జ్వరం లాగా ఉండటం, గొంతులో నొప్పిగా ఉన్నట్లు అనిపించటం.

జాగ్రత్తలు :

- వ్యాధి ఆరంభంలోనే వైద్యుల దగ్గరకు వెళ్లటం వల్ల పాలిప్స్ పెరగకుండ జాగ్రత్త పడవచ్చును.

పరాజయాలే విజయానికి పునాది వేస్తాయి. - స్వామి వివేకానంద

- శీతల పానీయాలు, చల్లటి పదార్థాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, కేక్స్ మానివేయాలి.
- ధుమ్ము, ధూళి ఉన్న పరిసర ప్రాంతాలలోకి వెళ్ళకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. ఒక వేళ వెళ్లాలిసి వస్తే మాస్కు తప్పని సరిగా ధరించాలి.
- సరిపడని పదార్థాలను గుర్తించి వాటిని కొద్ది రోజులు తినకుండా ఉండాలి.
- వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరగటానికి పౌష్టికాహారం నిత్యం తీసుకోవాలి.
- ప్రతి రోజు వ్యాయామం, బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు చేయడం వలన వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది.

చికిత్స :

హోమియోవైద్యంలో పాలిప్స్ కు మంచి చికిత్స కలదు. వ్యాధి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తి మానసిక, శారీరక లక్షణాలను, పరిగణలోకి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన ‘ పాలిప్స్ ’ నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు:

ట్యూక్రియం మారంవీరం: ముక్కులో కాయల వంటి నిర్మాణాలు ఉండి పురుగులు పాకుతున్నట్లుగా అనిపించును. ముక్కులు దిబ్బడ వేసి ఊపిరాడకుండ ఉండును. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

లెమ్నామైనర్: ముక్కులో కాయలు ఏర్పడి ముక్కు ఉబ్బి ఉండును. ముక్కు నుండి నొప్పి చెవి వరకు వ్యాపించి ఉండును. శరీరం వేడిగా జ్వరం లాగా ఉండటం, గొంతులో నొప్పిగా ఉన్నట్లు అనిపించును. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

తూజా : ముక్కులో కాయలవంటి నిర్మాణాలుండి ఊపిరాడకుండ ఉండును. అలాగే తలనుండి తెల్లటి పొట్టు రాలుతూ, శరీరం పై “వార్ట్స్ ” (పులిపిరికాయలు) ఉండి డెండ్రాఫ్‌తో బాధపడే వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

కాలిబైక్రోమికం: ముక్కులో పాలిప్స్ ఉబ్బి ఉండి ముక్కు పైభాగంలో తీవ్రమైన నొప్పి, ముక్కు పొడి ఆరిపోయి ఉంటుంది. ముక్కునుండి చిక్కని జిగురుతో కూడిన స్రావాలు, తీగలుగా సాగుతుంటాయి. స్రావం తెల్లగా, పసుపుగా, ఆకుపచ్చగా కారుతుంటాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రధానమైనది.

ఈ మందులే కాకుండా కాల్కేరియాఫ్లోర్, టుబర్కులినం, ఫెర్రంఫాస్, కాలిమోర్, లేకసిస్, కాల్కేరియా కార్బ్, సల్ఫర్, వంటి కొన్ని మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడుకుని ‘పాలిప్స్ ’ బాధనుండి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

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

ANJANA HOMOEO CARE

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

ఆయుష్షుపెంచే ఆహారం

ఖర్జూర

♦ శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసేవారు ఖర్జూర వాడటం వల్ల శ్రమ తెలియకుండా ఉండును.

♦ పొటాషియం, సోడియంలు తగిన మోతాదులో ఉండి శరీరంలో నీటి స్థాయి సమంగా ఉండేటట్లు చేస్తాయి.

♦ దేహానికి అవసరమైన కొన్ని రకాల విటమిన్ల తయారీలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

♦ ఖర్జూరాలో గ్లూకోజ్, ఐరన్ అధికంగా ఉండి శరీరానికి ఉత్తేజాన్నిస్తుంది.

♦ దీనిలో విటమిన్ 'ఏ' ఉండటం వల్ల కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులు రాకుండా తోడ్పడుతుంది.

♦ పిల్లల ఎదుగుదలకు ఉపయోగపడే బి1, బి2, బి6 విటమిన్లు ఉంటాయి.

♦ కాంతివంతమైన చర్మానికి ఉపయోగపడే విటమిన్ 'సీ' నియాసిన్ దీనిలో ఉండి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

♦ అత్యధిక పోషక విలువలున్న ఖర్జూర తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావలిసినన శక్తి తక్షణమే అందుతుంది.

... పి.రజిని

పాలు చేసే మేలు

♦ పాలల్లో ఉండే కాల్షియం ఎముకల ధృడత్వా నికి తోడ్పడుతాయి.

♦ ఎముకలకు సంబంధించిన వ్యాధులు రాకుం డా ఉండును.

♦ మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించి ఉత్సాహంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి.

♦ రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

♦ గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు దరిచేరకు ండా ఉండును

♦ దంతాలు బలంగా ఉండటానికి పాలు తోడ్పడు తాయి.

♦ పాలు తాగటం వల్ల శరీరానికి ప్రోటీన్స్, మినరల్స్ అందుతాయి.

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

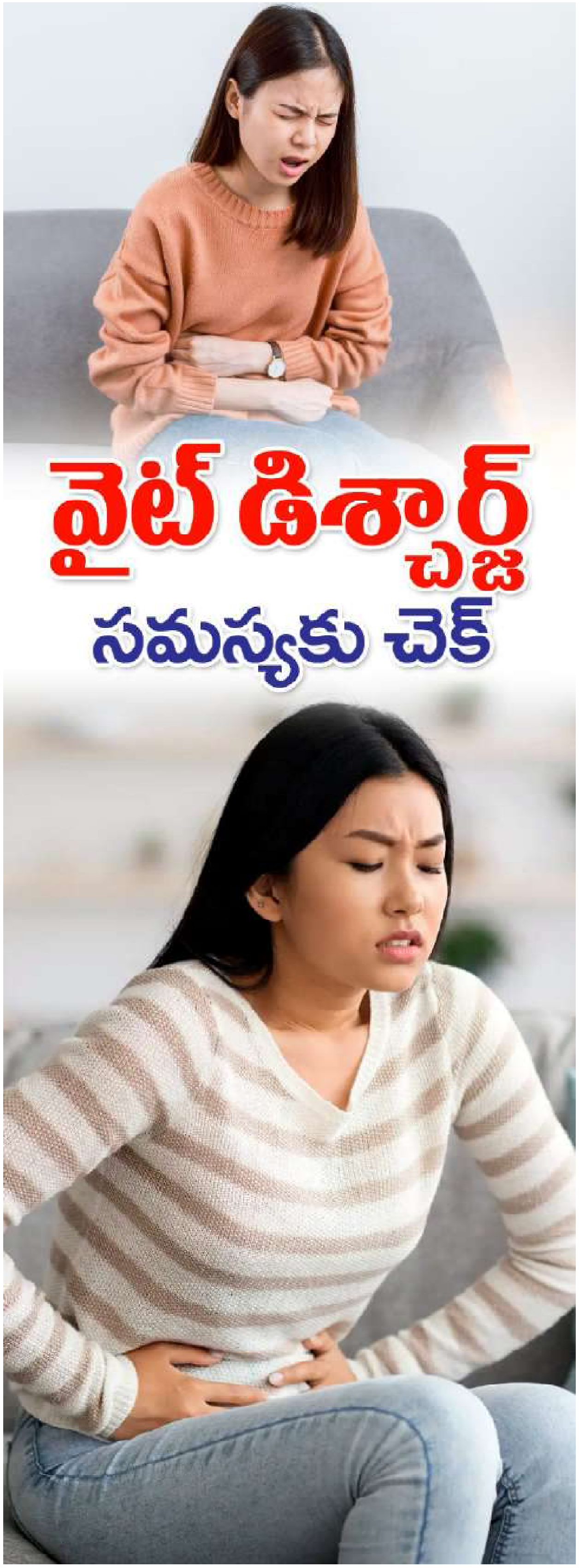
తెలంగాణ రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షుడు, కరీంనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్‌తో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక దసరా సంచిక ఆవిష్కరణ

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

వైట్ డిశ్చార్జ్ సమస్యకు చెక్



ఈరోజుల్లో చాలా మంది స్త్రీలలో తెల్లబట్ట (కుసుమ వ్యాధి) సమస్య బాధిస్తుంది. సుమారు 70 నుండి 80 శాతం మంది స్త్రీలు ఈ గైనకాలాజికల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇటువంటి సమస్యను వైద్య పరి భాషలో 'ల్యుకోరియా ' అంటారు. బహిస్టు కనపడిన తర్వాత కొందరిలో రెండు, మూడు వారాలవరుకు ఈ సమస్య ఉ ఒడును. మరి కొందరిలో మరల బహిస్టు కనపడేవరుకు అప్పడప్పడు తెల్లని స్రావాలు కనబడుతూ ఉండును. దీంతోపాటుగా పొత్తి కడుపులో నొప్పి రావడం జరుగను.

ఈ సమస్య రావటానికి గల ప్రధాన కారణం గర్భకోశంలో గాని జననాంగాలలో ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి కావడం. అలగే అపరిశుభ్రత కూడా ఈ సమస్యకు దారి తీయవచ్చును. కొందరు స్త్రీలు ఈ వైట్‌డిశ్చార్జ్ సమస్యను ఎవరికి చెప్పుకోక, వైద్యుల సలహా తీసుకోక నిర్లక్ష్యం చేయుట వలన జననాంగాలకు సంబందించిన రకరకాల సమస్యలను ఎదుర్కుంటున్నారు.

లక్షణాలు :

- స్రావాలు చిక్కగా , పసుపు పచ్చగా, వేడినీళ్లు పారుతున్నట్లుగా, ఆకుపచ్చగా, కొడిగుడ్డు సొన లాగా తీగలుగా సాగుతున్నట్టుగా ఉండును.
- జననాంగాలలో దురదగా, మంటగా ఉండును.
- కొందరిలో స్రావాలు దుర్వాసన కలిగి ఉండును.
- నడుము నొప్పి మరియు పొత్తి కడుపులో నొప్పిగా ఉండును.
- మానసిక స్థాయిలో చిరాకు, కోపం ఎక్కువగా ఉండును.

చికిత్స :

హోమియోవైద్యంలో తెల్లబట్ట (కుసుమ వ్యాధి) సమస్యకి మంచి చికిత్స కలదు. వ్యాధి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తి మానసిక, శరీరక లక్షణాలను, పరిగణలోకి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన తెల్లబట్ట (కుసుమ వ్యాధి) సమస్యనుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు :

క్రియోసోటినం: జననాంగాలలో వీరికి దురదగా, మంటగా ఉండును. కొందరిలో స్రావాలు దుర్వాసన కలిగి ఉండును. వీరికి నెలసరి ముందు తరువాత సమస్యలు ఎక్కువగా అనిపిస్తాయి. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక వాడుకోదగినది.

బోరాక్స్: వీరికి స్రావాలు చిక్కగా , పసుపు పచ్చగా, వేడినీళు

పారుతున్నట్లుగా, ఆకుపచ్చగా, కొడిగుడ్డు సొన లాగా తీగలుగా సాగుతున్నట్టుగా ఉండును. వీరికి సమయ తీవ్రత నెల వచ్చిన 3వ వారము నుండి మొదలగును. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

సెపియా: వీరికి తెల్లటి పాలవంటి స్రావాలు గాని కొందరిలో పచ్చటి స్రావాలుగాని ఉండును.స్రావాలు పలుచగా ఉండి దురద మంటగా ఉండవచ్చును మరికొందరిలో ఉండక పోవచ్చును. 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 స్త్రీలకు ఈ మందు భాగా పని చేస్తుంది. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఎక్కువగా చికాకుగా ఉంటూ, భర్త పిల్లల ఎడ అనురాగం చూపించక పోవడం చేస్తుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

మెర్కుసాల్: వీరికి స్రావాలు రాత్రి పూట ఎక్కువగా ఉండి బాధించును. వీరికి జననాంగాలు దురద మంట ఉండి మూత్రం తాకినా కూడా మంటగా ఉండును. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి వైట్‌డిచ్చార్జ్ సమస్య నివారణకు ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

పల్సటిల్లా: హోమియోలో ఈ మందు స్త్రీల ఔషధంగా పేరొందింది. వీరిలో బాధలు ఒకే సారి పెరిగి ఒకే సారి తగ్గుతాయి. వీరికి స్రావాలు ఒక సారి చిక్కగా ఒక సారి పలుచగా ఉంటాయి. వైట్‌డిచ్చార్జ్ సమస్యతో పాటుగా వీరికి నెలసరి ఆలస్యం అవుతుంటుంది. జననాంగలలో దురదగా, మంటగా ఉండును. వీరికి బహిష్టు సమయంలో పొత్తి కడుపు నొప్పి బాధిస్తుంది. వీరు మానసికంగా చాలా సున్నిత స్వభావులు. చూడటానికి శాంతంగా ఉండి తేలికగా ఏడుస్తారు. వీరు ఏడువకుండా ఏసమస్యను చెప్పలేరు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక వాడుకోదగినది.

ఈ మందులే కాకుండా నైట్రోమోర్, సెబైనా. లేకసిస్, కాల్కేరియాకార్బ్, హైడ్రాస్టిసిస్ వంటి మందుల లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసిన వైట్‌డిచ్చార్జ్ సమస్య నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

తెలుసుకుందాం

- ఆల్కాహాల్, నాన్‌వెజ్, ఎక్కువగా తీసుకోవటంలో వల్ల ఫైల్స్, ఫిస్టులా, ఫిషర్స్ వంటివి అధికమగుతాయి.
- వీటి నివారణ కోసం నీరు ఎక్కువగా నీరు తాగటం, పీచు పదార్థాలు తీసుకోవడం మలవిసర్జన సాఫీగా జరిగేటట్లు చూసుకోవాలి.
- జంక్‌ఫుడ్స్, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, మసాలాలను ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.
- ప్రతి రోజు వ్యాయామం చేస్తూ ఉండాలి.
- ఎక్కువగా అదే పనిగా కుర్చుని విధులను నిర్వర్తించకుండా మధ్యలో విరామం తీసుకోవాలి.

- ఫైల్స్, పిషర్స్, ఫిస్టులా వంటి సమస్యలు బాధించకుండా ఉండటానికి ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవటం శ్రేయస్కరం.

సామర్థ్యం తగ్గ కుండ ఉండాలంటే

మంచి ఆహారపు అలవాట్లు అలవరుచు కోవాలి. బాదం, ఖర్జూర, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పాలు, కోడిగుడ్లు, తాజా ఆకు కూరలు తీసుకోవాలి. కీర దోసకాయ, క్యారెట్, బీట్‌రూట్‌తో తయారు చేసిన జ్యూస్ ను రోజు ఉదయం ఒక గ్లాసు తీసుకోవాలి. యాపిల్, జామ, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, నేరేడు, పుచ్చకాయ వంటి తాజా పండ్లు తీసుకోవాలి.

మద్య పానం సేవించుట, స్మోకింగ్, గుట్కాలు, పాన్‌పరాగ్, నార్కోటిక్స్ తీసుకోవటం వంటి వ్యసనాలను వదిలి వేయాలి. తక్షణ లైంగిక సామర్థ్యం కోసం ' స్టిరాయిడ్స్ ' నిత్యం వాడటం వల్ల లైంగిక పటుత్వం క్రమేపి తగ్గి పోవును.

తీవ్ర మానసిక ఒత్తిళ్లు హర్మోన్ల పై ప్రభావం చూపి లైంగిక సామర్ధ్యంను తగ్గించును. కావున మానసిక ఒత్తిడి నివాణకు నిత్యం యోగా, మెడిటేషన్ తో పాటు ఒత్తిడి లేని మంచి జీవన విధానమును అలవరుచుకునుటకు ప్రయత్నం చేయాలి. ప్రతి రోజు ఉదయం వేకువ జామున 30ని॥ నుంచి 45ని॥ ల వరకు నడువటం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడి ఒత్తిళ్లను అధిగమించవచ్చును.

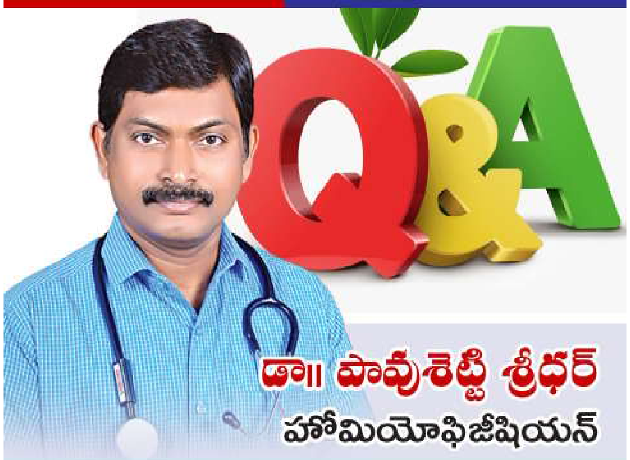
తెలుసుకుందాం

నిత్యం చేసే పనుల్లో కాస్త జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే అనారోగ్యాల బారిన పడకుండ చూసుకోవచ్చును.

ప్రతి ఒక్కరి దిన చర్యలో ఏదో ఒక రకంగా కరెన్సీ నోట్లను లెక్కించటం తప్పనిసరి అవుతుంది. ఇలా నోట్లను లెక్కించే ముందు మధ్య మధ్యలో నాలుక మీద ఉన్న ఉమ్మితో చేతి వేళ్ళను తడపుతూఉంటారు.ఇలా చేసేటప్పుడు నోట్లలో రోగకారక క్రీములున్నట్లు అయితే వ్యాధులు బారిన పడాల్సి వస్తుంది. ఎందుకంటే కరెన్సీ నోట్లు ఎన్నో చేతులు మారుతూ ఉంటాయి. ఇలా మారే క్రమంలో నోట్లు లెక్కించే వారి చేతులు శుబ్రంగా ఉండే అవకాశం కూడ తక్కువే, ఏ వృత్తిలో ఉంటారో వారు అ పని చేసుకుంటూ నోట్లను లెక్కించడం సహజంగానే జరిగిపోతుంది. కావున నోట్లను లెక్కించే ముందు చేతులను నోట్లో పెట్టుకోవడం చేయకూడదు.

కరెన్సీ నోట్ల లెక్కింపు అనంతరం చేతులను సుబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. వీలైతే యాంటీసెప్టిక్ లోషన్‌తో చేతులను శుభ్రం చేసుకుంటే సుమారు నూటికి ఎనభైశాతం వ్యాదులు రాకుండ కాపాడుకోవచ్చును.

సందేహాలు-సమాధానాలు

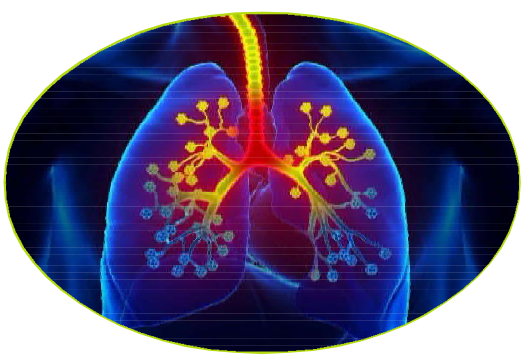


సెల్ : 9440229646

ఆస్తమా

ప్ర: నా వయస్సు 35 సంవత్సరాలు నేను కొంత కాలంగా ఆస్తమా తో బాధ పడుతున్నాను. చాతిలో తేమడ చేరి బయటకి రాకుండా ఊపిరి ఆడకుండా ఉంటుంది. చాతిలో నుంచి గురుగురు శబ్ధాలు వస్తున్నాయి. చల్లటి వాతావరణంలోకి వెళ్లినప్పుడు ఆయాసం ఎక్కువ అవుతుంది. ఈ లాంటి లక్షణాలతో బాధ పడుతున్నాను. నా సమస్యకు హోమియో వైద్యంలో ఏదైనా మందును సూచించగలరు.

- రవీందర్ ఖమ్మం



జ: మీ సమస్యకు **"యాటీంటార్ట్"** అనే మందు సరిపోతుంది ఈ మందును 200 పోటేన్సిలో వారానికి ఒక రోజు ఉదయం ఒకడోసు సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున ఒక రెండు వారాలు వాడగలరు. అలాగే చల్లగాలిలో బయటకు వెళ్లేటప్పుడు తప్పనిసరిగా మాస్క్ ధరించాలి. దుమ్ము, ధూళి, వాహనాల కాలుష్యానికి, పారిశ్రామిక కాలుష్యానికి దూరంగా ఉండాలి. చల్లగాలిలో వెక్కువ జామునే తిరగకుండ కొందిగా ఎండ వచ్చిన తర్వాత బయటకు రావడం మంచిది ఇలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మీ సమస్యకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది.

నిద్రలేమి

ప్ర: నా వయస్సు 45 సంవత్సరాలు నేను కొంత కాలంగా నిద్రలేమి తో బాధ పడుతున్నాను. నిద్రకు ఉపక్రమించిన తర్వాత కొద్ది సేపటికే నిద్ర నుంచి మేలుకుంటున్నాను నాకు భయంకరమైన కలలు వస్తున్నాయి. మధ్యలోనే నిద్ర నుంచి మేలుకువ వచ్చి మరల ఎంత ప్రయత్నం చేసిన నిద్ర పటడం లేదు. మానసిక స్థితి స్థాయిలో కోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నాకు కాఫీలు, మసాలలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ లాంటివి ఎక్కువ తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతాను. నా సమస్యకు సరైన మందు సూచించగలరు అని మనవి.

- సురేందర్, హైదరాబాద్

జ: మీ సమస్యకు సరైన మందు " **నాక్స్‌వామిక** " అనే మందు సరిపోతుంది. ఈ మందును 200 పోటీన్సీలో ఒక వారం రోజుల పాటు ప్రతిరోజు సాయంత్రం వేసుకోగలరు . అలాగే మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు యోగా, మేడిటేషన్, ప్రాణాయామం నిత్యం చేయాలి. ఇలా చేస్తే మానసిక ప్రశాతంత కలిగి నిద్రలేమి తీవ్రత తగ్గుతుంది. పడుకోవడానికి రెండు గంటల ముందుగానే మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ మసాలా పదార్థాలు వేపుళ్ళకు స్వస్తి పలికి పౌష్టిక ఆహారం తీసుకోవాలి. వేళకు ఆహారం తీసుకుంటూ సమయానికి నిద్రపోతూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

గొంతు నొప్పి

ప్ర: నా వయస్సు 26 సంవత్సరాలు నేను కొంత కాలంగా గొంతు సమస్యతో బాధ పడుతున్నాను. గొంతు నొప్పి కుడివైపు ఎక్కువగా ఉంటుంది. గొంతు పొడి అరిపోయి మింగటం కష్టంగా మారుతుంది. అకస్మాత్తుగా జ్వరం వస్తుంది. గొంతు

ఎర్రబారి ఉంటుంది. ఇలా ప్రతి నిత్యం గొంతు నొప్పితో బాధపడుతున్నాను. నా సమస్యకు పరిష్కారం సూచించగలరు.

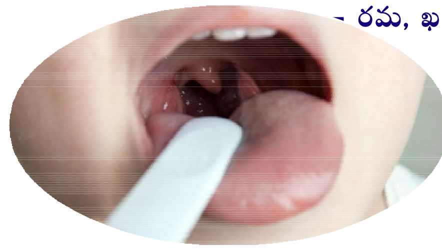
- సురేష్, ఆదిలాబాద్

జ: మీ సమస్య కు **"బెల్లడోన"** అనే మందు సరిపోతుంది. ఈ మందును 200 పోటేన్సీలో వారానికి ఒక రోజు ఉదయం ఒకడోసు, సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున ఒక రెండు వారాలు వాడగలరు. అలాగే కలుషిత నీటిని తాగకుండ ఉండాలి. కాచివడబోసిన నీటిని తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధి తొందరగా తగ్గుతుంది. చల్లటి పానీయాలు, ఐస్‌క్రీమ్‌ల వంటి పదార్థాలు తీసుకోకూడదు. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చన్నీళ్ల స్నానం చేయకూడదు. ఇలా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే గొంతు నొప్పి సమస్య నుంచి త్వరగా విముక్తి పొందవచ్చును.

మింగాలంటే కష్టంగా ఉంది

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

- రమ, ఖమ్మం



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

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

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

ఇలా చేస్తే.. ఒత్తిడి మాయం

తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయట పడటానికి కొన్ని మార్గాలు.

- ఆత్మీయులైన వ్యక్తులతో బయటకు రావటం, అంటే మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవడం.
- మన చుట్టూరా ఉన్న వ్యక్తుల్లో కనీసం ఒక్కరినైనా పూర్తి స్థాయిలో నమ్మటం.
- మనకు వచ్చిన, నచ్చిన పనిని ఏకాగ్రతతో చేయటం.
- ఉదయాన్నే వ్యాయామం, జాగింగ్‌లకు ఉపక్రమించటం.
- నచ్చిన సంగీతాన్ని మనసారా వినడం.
- గతాన్ని పూర్తిగా గతానికే వదిలేసి ప్రతి రోజూ స్వచ్ఛగా, స్వేచ్ఛగా జీవితాన్ని ఆనందంగా గడపటం. నిజాయితీగా జీవించగలగటం.
- సాధారణ జీవితంలోనే స్వేచ్ఛ, ఆనందం ఉందని నమ్మటం.
- మన అభిరుచులు మనమే గుర్తించి, వాటిని ఆచరించటం, వాటికి సంబంధించిన నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవటం.
- గొప్పవాళ్ళ జీవిత , చరిత్రలు చదవడం.
- సమాజ సేవకు ఉపక్రమించటం.
- నచ్చిన వ్యక్తులతో, కుటుంబాలతో విహారానికి వెళ్లడం.
- ఆరోగ్యంగా, శుభ్రంగా ఉండటం.
- వృత్తిపరమైన కష్టాలను అధి గమించడానికి సరిపోయే నైపుణ్యాలకు మెరుగు పెట్టుకోవడం.
- నిత్య జీవితంలో అనేక కోణాల్లో ఎదురయ్యే ఒత్తిళ్ళను మనసుంచి బయటకు తరిమేయాలంటే దాదాపుగా ఇవన్నీ ఆచరించితీరాలి.
- చిన్న జీవితాన్ని హాయిగా గడిపేందుకు ఇవన్నీ దోహదపడతాయి.

గొప్ప లక్ష్యాన్ని ఎంచుకోవడమే నిన్ను పెద్దవాడిని చేస్తాయి. జవహర్‌లాల్‌నెహ్రూ

పిల్లల్లో.. ఆస్తమా

ఆస్తమా అన్ని వయసుల వారిలో వస్తుంది. ఊపిరి ఆడకుండా ఉండి, శ్వాస తీయుట కష్టంగా మారుటనే ఆస్తమా అంటారు. దుమ్ము, ధూళి, వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల నేడు అధిక శాతం మంది ఆస్తమా బారిన పడుతున్నారు.

కారణాలు :

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

లక్షణాలు :

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

జాగ్రత్తలు :

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

మందులు :

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

ఇపికాక్: ఛాతిలో బరువుగా ఉండి, ఊపిరి ఆడకుండా అనిపించును. అలాగే వాంతికి వచ్చినట్లుగా అనిపించును. వీరికి కదలికల వల్ల బాధలు ఎక్కువగును. ఇలాంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

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

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

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

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

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

ఓం శాంతి

- ప్రేమ, స్వచ్ఛత పరస్పర పూరకాలు సుఖ శాంతులకు అవే ఆలయాలు.
- పూర్తి కాని పని ఫలితాన్ని ఆశించటమనేది పిందె తియ్యగా వుండాలనుకోవటం లాంటిది.
- మన వినయానికి ఇతరులు ఇచ్చే బహుమానము - ప్రేమతో సహకారము.
- ఒక చిరునవ్వు ఎంతటి కష్టమైన పనినైన తేలిక చేస్తుంది.
- ఇతరుల కోసం ఎదురు చూసే అలవాటు నిన్ను వెనుకబడేటట్లు చేస్తుంది.
- ధైర్యంతో, పట్టుదలతో ఏదైనా సాధించవచ్చు కానీ, సత్యానికి కట్టుబడి సాధించే వారు మహనీయులు.
- నిజమైన అధికారమంటే తనని తాను నియంత్రించుకొనుటయే.
- ఇతరులలో చూడవలసినవి ప్రత్యేకతలు, వదలివేయవలసినవి బలహీనతలు.
- జలం జ్వాలను ఆర్పుతుంది.. ప్రేమ పదజాలం క్రోధాగ్నిని ఆర్పుతుంది.
- అన్నివేళల వినయముతో వుండేవారే గొప్పవారు.

స్వచ్ఛమైన మనసు కలవారు ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందుతారు.

- కపటికి ఎన్నటికి మనశ్శాంతి వుండుదు కుతంత్రాలే అతనిని కట్టిపడేసే బంధనాలు.
- ఒక చిరునవ్వు ఎంతటి కష్టమైన పనినైన తేలిక చేస్తుంది.
- ఇతరుల కోసం ఎదురు చూసే అలవాటు నిన్ను వెనుకబడేటట్లు చేస్తుంది.
- నిన్ను అవమానపరచిన వారిని కూడా చిరునవ్వుల పుష్పాలతో అభినందించు.
- జీవితమాధుర్యాన్ని చవిచూడాలంటే నీకు గతాన్ని మరిచిపోయే శక్తి వుండాలి.
- మంచిని సదా స్వాగతించు చెడును ధైర్యముగా ఎదురించు.

- బ్రహ్మకుమారీస్

క్షమించలేకపోవడం పెద్ద బలహీనత, క్షమించడం మంచివారి సహజ లక్షణం - గాంధీజీ

చిరుధాన్యాలతో ఆరోగ్యం

రాగులు

♦ శరీర పోషణకుకావల్సిన మాంసకృత్తులు, పిండి పదార్థాలు, ఖనిజ లవణాలు, విటమిన్లు అన్నీ రాగులలో ఉంటాయి.

♦ వీటిలో కాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది కావున అన్ని వయసుల వారు రాగులను తీసుకోవటం మంచిది.

♦ వయసుపైబడిన వాళ్లలో కీళ్ళ వ్యాధులు రాకుండ ఉండటానికి, ఎముకల గట్టితనానికి రాగులు వాడటం శ్రేష్ఠం.

♦ చిన్న పిల్లల్లో పళ్లు పుచ్చిపోకుండ ఉండటానికి, పళు బలంగా ఉండటానికి పిల్లల ఎదుగుదలకు ఇవి తోడ్పడుతాయి.

♦ దీనిలో పీచు పదార్థం ఎక్కువ ఉండుట వల్ల మలబద్దకం సమస్య నివారణ అగును.

♦ వీటిలో విటమిన్ 'సీ' ఉండటం వల్ల చర్మ వ్యాధుల నివారణలో తోడ్పడును.

♦ నిత్యం తీసుకుంటున్న వరి, గోధుమ వంటి ఆహార పదార్థాలకంటే రాగులు ఎంతో మేలైన ఆహారం.

వంటిల్లే ఔషధాల గని

ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఉల్లి

♦ జలుబు, జ్వరం, గొంతునొప్పి మొదలగు వాటికి ఉల్లి రసం, అల్లం రసం, నిమ్మ రసం, తేనె సమపాళ్లలో కలిపి ఒకసారి టేబుల్‌స్పూన్ చొప్పున రోజుకు 2-3 సార్లు తీసుకోవాలి.

♦ ఉల్లిపాయలు, మెంతికూర, కొబ్బరి, బెల్లంతో చేసిన కిచిడి తినడంవల్ల బాలింతకు పాలు వృద్ధి చెందితాయి.

♦ పచ్చి ఉల్లిపాయ రోజూ తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గుతుంది.

♦ ఒక టీ స్పూన్ ఉల్లిపాయ రసాన్ని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే గాయిటర్ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

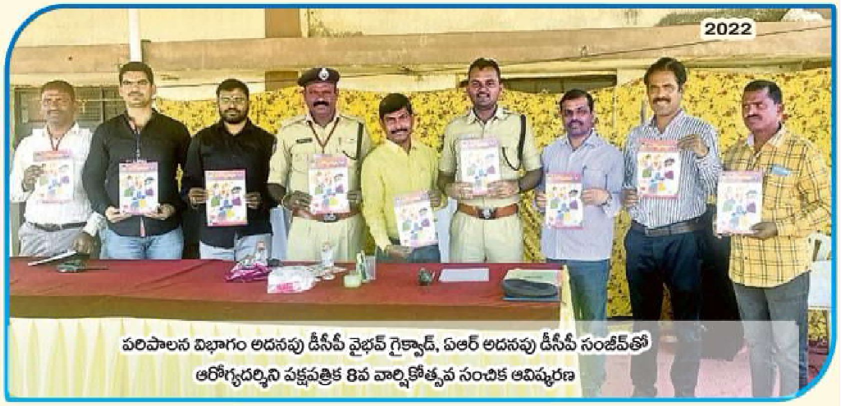
అంకెలతో దేనినైనా నిరూపించవచ్చు... కానీ ఒక్క నిజాన్ని తప్ప - గౌతమ బుద్దుడు

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

త్రిపుర రాష్ట్ర గవర్నర్ నల్లు ఇంద్రసేనారెడ్డితో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

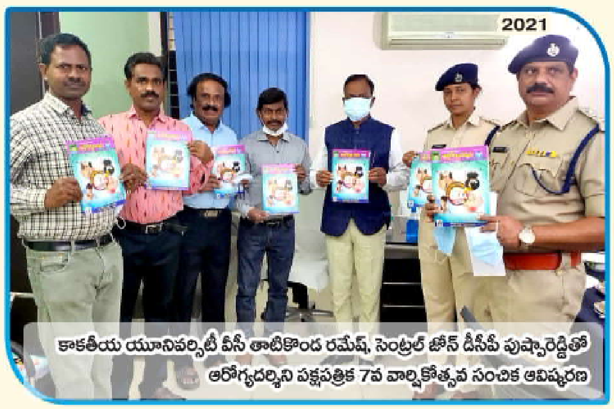
అడిషనల్ కలెక్టర్ మహేందర్‌జీతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

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

డయాబెటీస్‌కు జాగ్రత్తలు..

ఈ ఆధునిక యుగములో మానవుడు క్షణం తీరిక లేక యంత్రాలతో పరుగెడుతూ తన సహజ జీవన శైలిని మరిచి నిలకడలేని ఆలోచనలతో, నిద్రలేక, వేళకు ఆహారం తీసుకోక తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి లోనై వ్యాధుల బారిన పడుతున్నాడు. ఇలాంటి ఒత్తిడుల మూలంగా వచ్చే వ్యాధుల్లో "డయాబెటీస్" ఒకటి.

డయాబెటిస్ అంటే "మధుమేహ వ్యాధి" దీనినే వాడుక భాషలో షుగర్ (చక్కెర) వ్యాధి అంటారు. ఇన్సులిన్ లోపం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరిగి మూత్రంలో షుగర్ అధికంగా కనిపించడం దీని లక్షణం.

వ్యాధి కారణాలు :

మానసిక ఆలోచనలు, వంశపారంపర్యం, స్థూలకాయం, అతిగా తినటం, క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం, ధూమపానం, మద్యపానం, అజీర్ణ కాలేయ వ్యాధులు మొదలగు కారణాల వల్ల ఈ వ్యాధికి గురికావడం జరుగుతుంది. సాధారణంగా 40సంవత్సరాల పైబడిన వారు ఎక్కువగా ఈ వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. కారణం మారిన జీవనశైలి విధానమే.

వ్యాధి లక్షణాలు :

అతి మూత్రం, అమితమైన ఆకలి, అతిదాహం, చర్మవ్యాధులు, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం, పుండ్లు మానకపోవడం, కాళ్లు తిమ్మిర్లు పట్టడం, కంటిచూపు మందగించడం, తలనొప్పి, నీరసం, శరీరం శుష్కించిపోవడం వంటివి.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు :

- ఏమి తినక ముందు : 60 నుంచి 110 ఎం.జి మధ్యలో ఉండవలెను.
- తిన్న తర్వాత : 100 నుంచి 160 ఎం.జి. మధ్యలో ఉండవలెను.
- మూత్ర పరీక్ష ద్వారా కూడా షుగర్ వ్యాధి నిర్ధారణ చేయవచ్చును.

నివారణకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త :

- నడక, వ్యాయామం ద్వారా, ఆహార నియంత్రణ ద్వారా ఎక్కువ శాతం ఈ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చును.
- పంచదార, వరిపిండి, ఆలుగడ్డలు, అరటిపళ్లు, గడ్డకూరలు, స్వీట్స్ వంటి పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- అల్కహాల్, ధూమపానం, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ మానేయాలి.
- వెన్న, నెయ్యి, నిల్వ పచ్చళ్ళు, కాఫీ వంటివి తీసుకోకూడదు.
- మధుమేహంతో బాధపడేవారు ప్రయాణాలలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండవలెను.
- ఇన్సులిన్ వాడేవారు చికిత్స తీసుకోవడంలో జాప్యం చేయరాదు.

ఎదుటివారి నుంచి ఏమి ఆశించకుండా చేసేదే నిజమైన సాయం. - కందూకూరి విరేశలింగం

షుగర్ అదుపులో ఉండాలంటే

డయాబెటీస్‌ను నిర్లక్ష్యం చేస్తే :

చికిత్స తీసుకోవటంలో జాప్యం జరిగితే దుష్పరిణామాలు ఎదురవుతాయి. దాని ఫలితంగా గుండె జబ్బులు రావటం, మూత్ర పిండాలు పనిచేయకపోవటం, కంటి నరాలు దెబ్బతిని అంధత్వం సంభవించవచ్చును. కావున సకాలంలో వ్యాధి నిర్ధారణ చేసుకొని చికిత్స తీసుకోవటం వల్ల డయాబెటీస్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చును.

పాదరక్షలు :

డయాబెటిస్ వచ్చినవారు ఇంటా, బయటా తప్పనిసరిగా పాదరక్షలు ధరించాలి. ఎందుకంటే గాయాలు తగలకుండా పాదరక్షలు ఉపయోగపడతాయి. రకరకాలు చెప్పులు, బూట్లు, షుగర్ పేషెంట్స్ కోసం మార్కెట్‌లో దొరుకుతున్నాయి. నరాల బలహీనత ఉన్నవారికి షుగర్ కూడా ఉంటే పాదాలు పుండ్లు పడే అవకాశం ఉంది కాబట్టి పాదాలకు వేడి తగలకుండా మెత్తగా ఉండే పాదరక్షలు వాడటం ఎంతో మంచిది.

సకాలంలో ఈ వ్యాధిని నిర్ధారణ చేసి చికిత్స తీసుకున్నచో మధుమేహన్ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు

తినవలసినవి :

మొకెత్తినం విత్తనాలు, గోధుమ రొట్టె, రాగి జావ, ఆకుకూరలు, మెంతికూర, కొత్తిమీర, కాకరకాయ.

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు రోజుకు 1500 క్యాలరీలు కంటే ఎక్కువ కాకుండా ఆహారం తీసుకోవాలి.

- ♦ ఆహార నియమాలు పాటించాలి.
- ♦ వ్యాయామము క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. సుమారు రోజు 4 నుంచి 5 కిలో మీటర్లు నడవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- ♦ మందులు క్రమం తప్పకుండా వాడాలి.
- ♦ రక్త పరీక్షలు తరచుగా చేయించుకుంటూ ఉండాలి.
- ♦ షుగరు స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు షుగరు అదుపులోకి వచ్చే వరకు వారానికి ఒక సారి రక్త పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.
- ♦ షుగర్ స్థాయి అదుపులోకి వచ్చిన తర్వాత 3-4 వారాలకు ఒక సారి రక్త పరీక్షలు చేపించాలి.

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

గొప్పతనం అనేది చెప్పే మాటలతో రాదు, చేసే పనుల నుంచి వస్తుంది. - సర్వేపల్లి

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.

ఆర్సెనిక్ ఆల్బ్ : తల పొడి పొడిగా వుండి పొట్టు రాలుతూ ఉ ఒడును, "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 మందు పనిచేయును.

తూజా: వెంట్రుకల 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

దంత క్షయ నివారణ

- దంతాలను రోజుకు రెండు సార్లు శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఉదయం లేవగానే ఒక సారి, పడుకునే ముందు ఒక సారి శుభ్రంగా దంతాలు కడుక్కోవాలి.
- ఐస్ క్రీములు, కూల్‌డ్రింక్స్ వంటివి అతి చల్లని పదార్థాలు తీసుకోవటం మాని వేయాలి. అలాగే కాఫీ, టీ లాంటి అతి వేడైన పదార్థాలు కూడ తీసుకోకూడదు.
- బ్రష్‌ల్లో హార్డ్ రకం బ్రష్‌లను ఉవయోగించి ఎక్కువగా బలంగా తోమడం చేయకూడదు.
- పండ్ల రసాలు, కూల్‌డ్రింక్స్, స్వీట్స్ తీసుకున్న వెంటనే నీరును పుక్కిలించి దంతాలను శుభ్ర పరుచుకోవాలి.దీర్ఘకాలికంగా చిగుళ్ల వ్యాధితో బాదపడేవారు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించాలి.
- డాక్టర్ సలహా లేకుండా రకరకాల టూత్‌పేస్ట్‌లను వాడకూడదు.

పగ సాధింపు చర్యలు ఆపితే నిన్నటి శత్రువులు రేపటి స్నేహితులు కాగలరు - గాంధీజీ

అలర్జీ నుంచి విముక్తి ఎలా..?

ఆధునిక యుగంలో చాలామంది రకరకాల అలర్జీ వ్యాధుల భారిన పడుతున్నారు. కొందరికి ఆహార పదార్థాలు సరిపడకపోవటం, రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండటం వలన, మరికొందరికి దుమ్ము, ధూళి, చల్లని పదార్థాలు మొదలైన వాటి వల్ల అలర్జీ కలుగుతుంది.

ఏ మనిషిలోనైన అలర్జీ కలిగించే పదార్థాలను అలర్జెన్స్ అంటారు. ఒక వ్యక్తి తనకు సరి పడని పదార్థం (అలర్జెన్) తీసుకున్నప్పుడు అతడి శరీరంలోని రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ తేలికగా అతి ఎక్కువగా స్పందించి అలర్జీని కలిగిస్తుంది.

కారణాలు :

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

లక్షణాలు :

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

జాగ్రత్తలు :

శీతల పానీయాలు, చల్లటి పదార్థాలు మానివేయాలి. దుమ్ము, ధూళి పరిసర ప్రాంతాలలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి ఒక వేళ వెళ్లవలిసి వస్తే మాస్కు తప్పని సరిగా దరించాలి. సరిపడని పదార్థాలను గుర్తించి వాటిని కొద్ది రోజులు తినకుండా ఉండాలి. కాస్మోటిక్స్, స్రేలు, పౌడర్లు, డైస్ మొదలైనవి వాడేముందు వైద్యుల సలహా తప్పని సరిగా తీసుకోవాలి. ప్రతి రోజు విధిగా శారీరక వ్యాయామం చేయాలి.

చికిత్స :

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

మందులు :

ఆర్సినికం ఆల్బం : ఈ మందు ఎలర్జీ వ్యాధులకు తప్పక ఆలోచించ దగినది. ముక్కునుండి నీరు కారడం, దగ్గు, జ్వరంతో పాటు వాంతికి వచ్చినట్లుగా అనిపించడం కళ్ల నుండి నీరు కారడం,ఒంటిపై దద్దుర్లు, చర్మం పొడిగా మంటగా అనిపించటం, దురద రావటం, విపరీతమైన నీరసం, తరుచుగా దాహం, ఒల్లు నొప్పులు, మానసిక స్థాయిలో ఆందోళన భయం వంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

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

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

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

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

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube/ /Pavushetty Sreedhar

ఉదర సమస్యలకు ఉపశమనం ఇలా

- పరిమితి మించి తిండి తినకూడదు.
- స్ట్రాతో పానియాలు తాగడం మానివేయాలి. స్ట్రాతో తాగడం వల్ల పొట్టలో వాయువు ఎక్కువగా చేరును.
- కొవ్వు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తక్కువగా తినడం మంచిది.
- భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రకు ఉపక్రమించకుండా కొద్ది సేపు అటూ ఇటూ నడవటం మంచింది.
- భోజనం అనంతరం పడుకోవడానికి మధ్య కనీసం ఒక గంట ముప్పై నిమిషాల వ్యవధి ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.

కార్య సాధన శక్తి కంటే బాధలను సహించగల శక్తి గొప్పది. ద్వేషం కంటే ప్రేమ శక్తి చాలా గొప్పది. - స్వామి వివేకానంద

నవీన యుగంలో పోటీ తత్వం మనిషిని అనుక్షణం తేరుకోకుండా కాలంతో పరుగులు తీయుస్తుంది. పని ఒత్తిడి మనుసు ఎక్కడ కాసేపు నిలకడగా ఉండనీయడం లేదు. ప్రతి క్షణం ఉద్యోగ వ్యాపారాల ద్యాసే. వేగవంత మైన జీవితం, కలుషిత వాతావరణం, సమయ పాలన లేని ఆహారం. దీంతో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ కరువై ఇతర అనారోగ్య సమస్యలతో పాటు ' లైంగికపరమైన ' సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు.

నేడు కనిపిస్తున్న లైంగిక సమస్యల్లో అత్యధిక శాతం మానసిక దుర్భలత్వం, భయం నుంచి వచ్చినవే. దీనికి గల కారణం లైంగిక విషయ పరిజ్ఞానం లేక పోవడం, నిత్య జీవితంలో మానసిక ఒత్తిళ్లను అధిగమించలేక పోవడం.

లైంగిక సామర్థ్యం మానసిక శక్తి మీద ఆధారపడి ఉ ంటుంది. భయం, ఆందోళన, అనుమానాలు, శీఘ్రస్కలనాలు, స్తంభన లోపాలు వంటి సమస్యలు మనిషిని మానసికంగా బలహీన పరిచి లైంగిక సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తున్నాయి. ఇటువంటి వారికి మొదటగా ఆత్మవిశ్వాసం పెంచటానికి కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చి తర్వాత సమస్యకు అనుగుణంగా మందులు ఇవ్వడం వలన లైంగిక వైఫల్యాల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

లైంగిక సామర్థ్యం తగ్గ కుండ ఉండాలంటే....

మంచి ఆహారపు అలవాట్లు అలవరుచు కోవాలి. బాదం, ఖర్జూర, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పాలు, కోడిగుడ్లు, తాజా ఆకు కూరలు తీసుకోవాలి. కీర దోసకాయ, క్యారెట్, బీట్‌రూట్‌తో తయారు చేసిన జ్యూస్ ను రోజు ఉదయం ఒక గ్లాసు తీసుకోవాలి. యాపిల్, జామ, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, నేరేడు, పుచ్చకాయ వంటి తాజా పండ్లు తీసుకోవాలి.

మద్య పానం సేవించుట, స్మోకింగ్, గుట్కాలు, పాన్‌పరాగ్, నార్కోటిక్స్ తీసుకోవటం వంటి వ్యసనాలను వదిలి వేయాలి. తక్షణ లైంగిక సామర్థ్యం కోసం ' స్టిరాయిడ్స్ ' నిత్యం వాడటం వల్ల లైంగిక పటుత్వం క్రమేపి తగ్గి పోవును.

తీవ్ర మానసిక ఒత్తిళ్లు హార్మోన్ల పై ప్రభావం చూపి లైంగిక సామర్థ్యంను తగ్గించును. కావున మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు నిత్యం యోగా, మెడిటేషన్ తో పాటు ఒత్తిడి లేని మంచి జీవన విధానమును అలవరుచుకునుటకు ప్రయత్నం చేయాలి. ప్రతి రోజు ఉదయం వేకువ జామున 30ని॥ నుంచి 45ని॥ ల వరకు నడువటం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడి ఒత్తిళ్లను అధిగమించవచ్చును.

చికిత్స :

లైంగిక సమస్యలను రూపుమాపే శక్తి వంతమైన ఔషదాలెన్నో హోమియో వైద్యంలో కలవు. వ్యక్తి యొక్క మానసిక, వ్యక్తిత్వ, శారీరక లక్షణాలను ఆధారం చేసుకొని వైద్యం చేసినచో లైంగిక సమస్యలను త్వరితంగా నివారించవచ్చును.

నిజంగా రుచిని తెలియచేసేది మనస్సే... అంతేగాని నాలుక మాత్రం కాదు. గాంధీ

మందులు :

ఫాస్పరస్: వీరికి లైంగిక వాంఛ అధికం. కానీ, సంభోగించు శక్తిని త్వరగా కోల్పోయి, లైంగిక వాంఛ మాత్రం మిగులుట గమనించ దగిన లక్షణం. మానసిక స్థాయిలో వీరు సున్నిత స్వభావులు. ఎదుటి వారి సానుభూతిని కోరుకుంటారు. ప్రతి దానికి తేలికగా ఆకర్షితులవుతారు. భయం, ఆందోళన ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

లైకోపోడియం : ఈ మందు యువకుల్లో వచ్చే నపుంసకత్వానికిది ముఖ్యమైనది. అతిగా కామకలాపాల్లో పాల్గొనడం వల్ల, హస్త ప్రయోగానికి గురై లైంగిక సామర్థ్యం కోల్పోయిన వారికి ఈ మందు ప్రత్యేకమైనది. వీరు మానసిక స్థాయిలో దిగులుగా , ఎప్పుడు ఏదో ఒకటి ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. ద్వేషం, అహం, పిరికితనం కలిగి ఉంటారు. ముసలితనం ముందుగానే వచ్చినట్లుగా నుదిటిపై ముడుతలు పడుతాయి. ఎవరైనా కృతజ్ఞతలు తెలిపితే వెంటనే కంట తడి పెడుతారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు లైంగిక సామర్థ్యం కొరకు ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

ఆసిడ్ ఫాస్ : వీరికి నీరసం, నిస్త్రాణ ఎక్కువ శీఘ్రస్కలన సమస్యతో ఎక్కువగా భాదపడుతుంటారు. శీఘ్రస్కలన నివారణకు ఈ మందు బాగా పని చేయును. అలాగే అంగము పూర్తిగా ఉద్రేకం చెందక ముందే గాని, లేదా అంగప్రవేశం అయిన వెంటనే స్కలనం అవుతున్నట్లు అయితే ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

ఎగ్నస్ కాక్టస్: వీరు పూర్తిగా నపుంసకత్వంతో బాధ పడుతూ ఉంటారు. కామ వాంఛ తక్కువగా ఉండి అంగస్తంభన జరుగదు, అలాగే స్కలనం కూడ తెలియకుండనే తరుచుగా జరుగును, వీరికి సంభోగవాంఛ కూడ ఉండకపోవుట గమనించ దగిన లక్షణం. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

అవైనాసెటైవా: నిత్యం మద్యం సేవిస్తూ , సరైనా నిద్ర లేక నరాల బలహీనత ఏర్పడి, సంభోగ శక్తిని కోల్పోయిన వారికి ఈ మందు బాగా ఉపకరిస్తుంది.

సెలీనియం : మానసికంగా కామవాంఛ కోరిక ఉన్నా శారీరకంగా అంగస్తంభన జరుగక తెలియకుండనే స్కలనం జరిగిపోవును. స్కలనం అనంతరం తీవ్ర నీరసంతో బాధ పడేవారికి ఈ మందు అలోచించ దగినది.

ఈ మందులే కాకుండా డామియానా, కెలాడియం, ఒనాస్మోడియం, చైనా వంటి మందులను లక్షణ సముదాయమును బట్టి డాక్టర్ గారి సలహా మేరకు వాడుకుని లైంగిక సమస్యలనుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

Voice of eminent persons about Homoeopaty

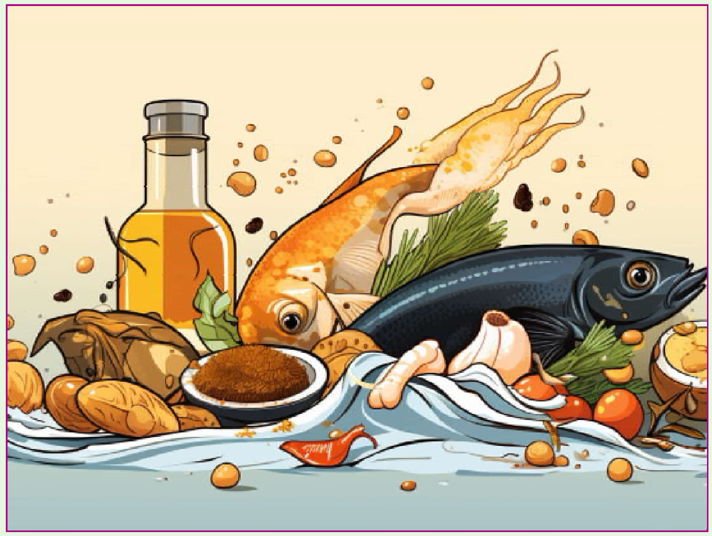
Homoeopathy did not merely seek to cure a disease but treated a disease as a sign of disorder of the whole human organism. This was also recognized in the upnishad which spoke of human organs as combination of body, mind and spirit.Homoeopathy would pay an important part in the public Health of the country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

Dr. S. Radha Krishnan

Former President of India, well known

పవిత్రమూ, బల సంపన్నమూ అయిన మనస్సే అతి శక్తివంతమైనది - స్వామీ శివానంద

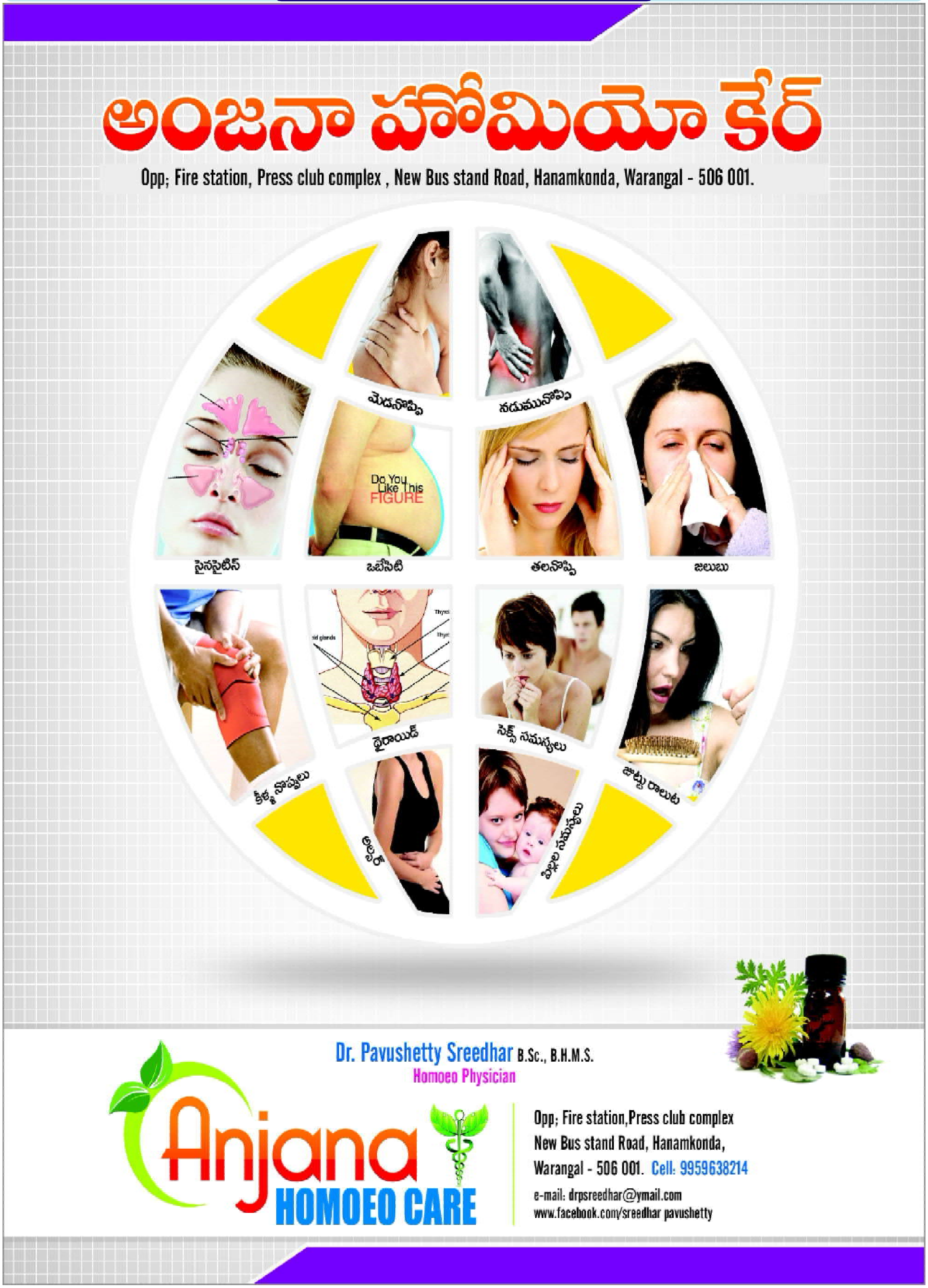
కల్తీ.. కల్తీ..



కాదేదీ కల్తీకనర్హం అంటు ఉప్పు నుంచి కారం పొడి వరకు ప్రతి సరకు కల్తీ అవుతున్నది. ఉప్పులో కల్తీ... పప్పులో కల్తీ చివరకు పిల్లలు ఇష్టంతో తినే చాక్లెట్లలో కలిపే రంగుల్లోను కల్తీ జరుగుతోంది. ప్రతి దాంట్లో కల్తీ యథేచ్ఛగా రాజ్యమేలుతున్నది. మారుతున్న జీవన పరిస్థితులలో కల్తీ వల్ల రక రకాల ఎలర్జీలు, వ్యాధుల బారీన పడుతున్నారు. బియ్యంలోను తెల్లని రాళ్ళను కలిపినట్లుగా ఒక్కో వస్తువులో ఒక్కోటి కల్తీ చేసి వినియోగదారులకు కుచ్చుటోపీ పెడుతున్నారు. మార్కెట్లో ప్రతి వస్తువు కొనుగోలులో వినియోగదారులు అప్రమత్తం కావలసిన అవసరం ఉంది. మనం నిత్యం దుకాణాలలో కొనే వస్తువులలో జరిగే కల్తీ గురించి ప్రతీ ఒక్కరు కొంత మేరకు తెలుసుకోవాలి. కల్తీతో రక రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయని డాక్టర్లు తెలుపుతున్నారు. నెయ్యిలో వనస్పతి కలపడంతో కొలస్ట్రాల్ పెరుగుదల, పాలలో నీళ్ళు కలపడంతో ఉదర సంబంధమైన వ్యాధులు, కందిపప్పులో ఎర్ర పప్పు కలపడంతో పక్షవాతం, వంట నూనెలలో ఆర్జిమోన్ ఆయిల్లో కలపడంతో డయేరియా తరచు జ్వరం,ఐస్క్రీములలో రంగుల వల్ల లివర్ ఇన్ఫెక్షన్లు, పసుపులో మెటానిల్ ఎల్లో కోట్ టార్ డై కలపడం వల్ల లివర్ సంబంధమైన జబ్బులు, తేయాకు పొడిలో వాడేసిన టీ పొడి, కందిపప్పు పొట్టు కలపడంతో చేదుగా మారడం, కారంలో ఇటుక పొడి, ముదురు జేగురు రంగులో ఉన్న రంపపు పొట్టు, కడుపునొప్పి, విరేచనాలు, బ్లీడింగ్ సమస్యలు, కాఫీ పొడిలో చింతగింజల పొడి కాల్షియం పరిమాణాన్ని హరిస్తుంది. చక్కెర పొడిలో వాషింగ్ సోడా కలుపడంతో బీ విటమిన్ లోపం, విరేచనాలు, బొంబాయి రవ్వలో సన్నని తెల్లని ఇనుప రజను కలపడంతో డయేరియా అబార్షన్లు, కాలేయ జబ్బులు, కొబ్బరి నూనెలో మినరల్ ఆయిల్ కలుపడంతో జుట్టు రాలడం, తెల్లబడడం, ఎలర్జీలు, బెల్లంలో మెటానిల్ ఎల్లో కలపడంతో లివర్ సంబంధిత సమస్యలు వక్కపొడిలో రంపపు పొట్టు ఆర్టిఫిషియల్ కలర్ కలపడంతో ఉదర సంబందమైన వ్యాధులు వస్తున్నాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. కల్తీతో డబ్బు పోయే జబ్బు వచ్చే అన్న చందంగా ఉంది. ఏదైనా వ్యాధితో ఆస్పత్రి పాలైతే బిల్లులకు వేలాది రూపాయలు చెల్లిస్తు నష్టపోతున్నారు. తొందరగా గమ్యం చేరుకోవాలనే తపనతో కల్తీ వస్తువులను వినియోగదారులు గుర్తించలేకపోతున్నారు. ఏది అసలో ఏది నకిలీయో తెలుసుకో లేక నష్టపోతున్నారు. మహిళల్లో వినియోగ చైతన్యం పెరిగితేనే కల్తీకి అడ్డుకట్ట పడుతుందని అంటున్నారు. అందుకే మహిళలు వినియోగ దారులు తాము కొనుక్కునే వస్తువుల నాణ్యతను అప్పటికప్పుడు కొంత మేర గుర్తించగలగాలి. వస్తువులో కల్తీ ఉంటే వెంటనే వాపసు చేసి నాణ్యత గలిగిన వస్తువును తీసుకోవాలి. వస్తువుల్లో కల్తీ ఉంటే వెంటనే మనం పరీక్ష చేయించి గుట్టు రట్టు చేసే అవకాశం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పౌరసరాల విభాగం కల్పిస్తోంది రాష్ట్ర వినియోగదారుల సమాచార కేంద్రం హైదరాబాద్‌లోని సోమాజిగూడలో ఉంది. ఇందులో ప్రతీ ఒక్క వస్తువును పరీక్షించి కల్తీని ఇట్టే కనిపెట్టే యంత్రాంగం, వస్తు సామగ్రి అన్ని అందుబాటులో ఉన్నాయి.

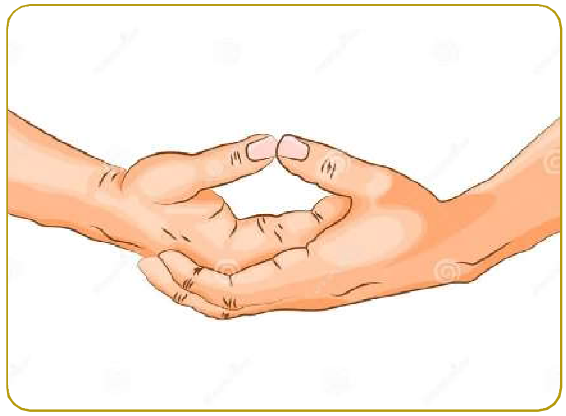
...డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్

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


అంజనా హోమియో కేర్
Opp; Fire station, Press club complex , New Bus stand Road, Hanamkonda, Warangal - 506 001.
మెడనొప్పి
నడుమునొప్పి
సైనసైటిస్
ఒబేసిటి
Do You Like This FIGURE
తలనొప్పి
జలుబు
థైరాయిడ్
సెక్స్ సమస్యలు
కీళ్ళ నొప్పులు
జుట్టు రాలుట
పిల్లల సమస్యలు
Dr. Pavushetty Sreedhar B.Sc., B.H.M.S.
Homoeo Physician
Anjana HOMOEO CARE
Opp; Fire station,Press club complex
New Bus stand Road, Hanamkonda,
Warangal - 506 001. Cell: 9959638214
e-mail: drpsreedhar@ymail.com
www.facebook.com/sreedhar pavushetty

యోగా-ముద్ర-ధ్యానం-ఆరోగ్యం

సమాధి (ధ్యాన) ముద్ర



అనుకూలమైన స్థిర ఆసనములో కూర్చోని (పద్మాసనం, అర్ధపద్మాసనం, సిద్ధాసనము, సుభాసనం) కుడి, ఎడమ చేతుల అరచేతులను కప్పులా అమర్చి కుడి అరచేతిని ఎడమ అరచేతిపై ఉంచి, ఊర్ధ్వముఖముగా ఉంచి, ఒడిలో పెట్టుకోవాలి. కుడి చేతి చూపుడు, మధ్య ఉంగరపు చిటికెన వేళ్ళు, సరిగా ఎడమ చేతిలో వాటికి సంబంధించిన వేళ్ళపై సరిగ్గా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. రెండు చేతుల బొటనవేళ్ళ చివరలు సుమారుగా ఒకదానిలో ఒకటి తాకి ఉండేట్లు ఉంచాలి. ఇదే సమాధి లేదా ధ్యాన ముద్ర. గౌతముడు నిర్వాణం పొంది, బుద్ధుడుగా మారడానికి ఈ ముద్రలో ఉన్నట్లు చెబుతారు. కావున ఈ ముద్ర బౌద్ధముద్ర రకమునకు చెందినది.

ఈ వేళ్ళ అమరిక వల్ల కుడి వైపు ఉన్న శక్తులన్నీ ఎడమ వైపునకి, ఎడమవైపు ఉన్న శక్తులన్నీ కుడివైపునకీ పంపించబడుతుంటాయి. శరీరం కుడి, ఎడమ భాగాలు సమతుల్యం చెందుతాయి. కుడి చేతి ఐదువేళ్ళకు సంబంధించిన తత్వాలు శరీరం ఎడమ భాగంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. అలాగే ఎడమ చేతి ఐదువేళ్ళకు సంబంధించిన తత్వాలు కుడి వైపు శరీర భాగంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఈ సమాధి ముద్ర వల్ల రెండు శరీర భాగాలు, కుడి, ఎడమ మెదడు భాగాలు ఐక్యమవుతాయి శరీర భాగాలన్నీ సమన్వయం చెందుతాయి. ఈ ముద్ర రోజు కనీసం 10 నుంచి 20 నిముషాలు సాధన చేయడం వల్ల ఒక విశిష్టమైన 'శక్తి వలయం' ఏర్పడుతుంది. ధ్యాన సాధనకు, ఆధ్యాత్మికతకు ఒక మహత్తరమైన ముద్రగా చెప్పవచ్చును.

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

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.

జోక్స్ కార్నర్

ఆనందంతో ఆరోగ్యం

♦ **టీచర్** : చింటూ! ప్రపంచంలో మొత్తం ఎన్ని దేశాలున్నాయి?

చింటు : ప్రపంచంలో భారత దేశం ఒకటే ఉంది టీచర్ మిగతావన్నీ విదేశాలే!

♦ **సుబ్బారావు** : ఏంది ఏదో వెతుకుతున్నారు?

అప్పారావు : బబుల్‌గమ్ కింద పడిపోయింది....

సుబ్బారావు : దానికే ఇంతలా వెతకాలా?

అప్పారావు : బబుల్‌గమ్‌కి నా పళ్లసెట్టు కూడా అతుక్కుని ఉంది మరి!

♦ **యజమాని** : ఆ కస్టమర్ ఎందుకని అలా అరుస్తున్నాడు?

సర్వర్ : చికెన్ 65లో అయిదు ముక్కలే ఉన్నాయి. మిగిలిన 60 ముక్కలేవని గొడవ చేస్తున్నాడు సార్!

♦ **రంగయ్య** : పాతబండికి ఇంత ఎక్కువ రేటు చెబుతున్నారేంటి?

సోము : ఇంతవరకూ ఈ బండి సింగిల్ హ్యాండ్ మీద నడిచిందండీ...

రంగయ్య : అవునా? అయితే నాకొద్దు. నేను ఒంటి చేత్తో బండి నడపలేను!

♦ **రాము** : సార్! జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే పుస్తకం ఉంటే ఇవ్వండి...

షాపతను : సార్! మీరిది కొనడం ఈ నెలలో పదోసారి..

రాము : అవునా? అయితే వద్దులే!

♦ **కిట్టు** : బిట్టూ! యాభైఐదు ఎలా రాయాలి?

బిట్టు : ఐదు పక్కన ఐదు రాస్తే సరి...

కిట్టు : ఒక ఐదు రాశా కానీ మరో ఐదు ఏ పక్కరాయాలో తెలియడం లేదు!

♦ **ఇన్‌స్పెక్టర్** : దొంగ ఆ గదిలోకి వెళ్లాడని తెలిపినా ఎందుకు పట్టుకోలేక పోయావు?

కానిస్టేబుల్ : గది బయట 'ఇతరులు లోనికి పోరాదు' అని బోర్డు రాసుంది సార్!

♦ **సువర్ణ** : పిల్లి పాలు తాగుతుంది, కాస్త చూస్తుండమని చెప్పా కదా. ఎందుకు చూడలేదు?

రాజు : చూశా అమ్మా! నువ్వు చెప్పినట్లే పిల్లి పాలు తాగింది!

♦ **సెలవు సెలవే!**

"మమ్మీ... ఈరోజు పార్కులో మా టీచర్ కనిపించింది" పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చి చెప్పాడు టింకూ.

"మరి హాలో చెప్పావా?" అడిగింది అమ్మ

"లేదు... ఈ రోజు ఆదివారం కదా .. మర్చిపోయావా?" మళ్లీ తుర్రుమన్నాడు టింకూ.

♦ **ఇంతకంటే మార్పా?**

"మీకు ఏ వ్యాధి లేదు. కేవలం కొంత మార్పు ఉంటే సరిపోతుంది" చెప్పాడు డాక్టర్.

"మార్పా... ఈ మూడేళ్లలో నలుగురు భార్యలను, 8 కార్లను, పదిమంది వంటవాళ్లను, 22 మంది పనిమనుషులను మార్చాను... ఇంతకంటే ఏం మార్పు చేసుకోగలను డాక్టర్?" అసహనంగా ప్రశ్నించాడు హీరో చిదానందం.

♦ **రచయిత** : నేను పుస్తకం రాస్తుంటే మావాడొచ్చి పెన్ను మింగేశాడు...

వెంగళప్ప : దానికంత కంగారు పడతవేం? కొత్త పెన్ను కొని రాయి.

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.

హలాసనం

ఆసనం వేసే విధానం : మొదట వెల్లకిలా పడుకోవాలి.. అరచేతులను శరీరానికి దగ్గర ఉంచాలి. అరచేతులు భూమివైపు ఉండాలి. నెమ్మది నెమ్మదిగా కాళ్లను పైకి ఎత్తి తలవైపునకు తీసుకురావాలి.కాళ్లను నెమ్మదిగా భూమికి ఆనించాలి. ఈ స్థితి నడుము భూమి నుంచి పైకి లేస్తుంది. ఈ అసనంలో శరీర ఆకృతి రైతు నాగలి మాదిరిగా ఉంటుంది. కనుక దీనిని హలాసనం అంటారు.

ఉపయోగాలు: థైరాయిడ్, మూత్రపిండాలు, గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది. ఎముకల్లో తగినంత రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. కాళ్లు వేళ్ల నుంచి పిరుదుల వరకు ఉన్న కండరాలన్ని బలన్ని చేకురుతాయి. ఈ అసనం వల్ల ఎక్కువగా పెరుకపోయిన కొవ్వు తగ్గి ఉబకాయం నివారిచడంలో తోడ్పడుతుంది. అలాగే ఈ అసనం మల్లబదకం నివారిచుటకు ఉపయోగాపడుతుంది. పొడువు ఎదగటానికి ఈ అసనం తోడ్పడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు నివారించుటలో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ అసనం వల్ల గొంతులో స్వరంతత్రులు బాగుపడుతాయి. దీని వల్ల గొంతులో నుంచి శబ్ధం స్పష్టంగా వస్తుంది.

పెరుమాండ్ల వెంకట్
ఎంసీజే, ఎన్ఐఎస్,
ఎంఎల్ఐసీ (పీహెచ్‌డీ)

మేడారం మహాజాతర

అపూర్వం.. అద్వితీయం..

తెలంగాణ ప్రాంతంలోని అరణ్య ప్రాంతంలో జరిగే మేడారం సమ్మక్క జాతర అద్వితీయం అపూర్వం ప్రతి రెండు సంవత్సరాలకు ఒకసారి ములుగు జిల్లా తాడువాయి మండలంలోని మేడారం ప్రాంతంలో జరిగే సమ్మక్క జాతరకు కోట్లాదిమంది భక్తులు తరలివస్తారు కోరిన కోరికలు ఈడేర్చే సమ్మక్క సారలమ్మ తల్లుల దర్శనానికి పుట్టిన శిశువు నుంచి ప్రతి ఒకరు తరలి వచ్చి తల్లులను దర్శించుకుని తరిస్తారు. ఈనెల 28 నుంచి మేడారం మహా జాతర ప్రారంభమవుతుంది తొలి రోజున కన్నెపల్లి నుంచి సారమ్మ తల్లి ని ప్రధాన పూజారి కాక సారయ్య తో పాటు మిగతా పూజారులు డప్పు చప్పుల మధ్యన ఊరేగింపుగా మేడారం తీసుకువచ్చి గద్దెపై నెలకొల్పుతారు. ఇదే రోజున సమ్మక్క భర్త పగిడిద్దరాజు, గోవిందరాజులను తీసుకువచ్చి ఊరేగింపు మధ్య ప్రధాన పూజారులు గద్దెలపై నిలుపుతారు తరువాత రోజు జనవరి 29న సమ్మక్కదేవతను పరిసర ప్రాంతంలోనే చిలుకల గుట్ట పైనుంచి భారీ పోలీసు అధికారుల బందోబస్తు, గౌరవ వందనం మధ్యన ప్రధాన పూజారులు మిగతా పూజారులు ఊరేగింపుగా తీసుకుని వచ్చి సమ్మక్క గద్దెపై నిలుపుతారు. ఈ రోజు ప్రత్యేకంగా జిల్లా పోలీసు అధికారి సమ్మక్క రాక సందర్భంగా గాలిలోకి తుపాకీ నీ పేల్చు తారు. ఈ ఘట్టం పూర్వం నుంచి ఆనవాయితీగా వస్తున్నది. వంద లా ది పోలీసుల వెంట రాగా సమ్మక్క దేవత గద్దె కు చేరుతుంది.

తర్వాత రోజు 30న కోట్లాదిమంది భక్తులు సమ్మక్క సారలమ్మ గోవిందరాజు పగిడిద్ద రాజులను దర్శించుకుని బంగారాన్ని, కొబ్బరికాయలను సమర్పించుకొని తనివి తీరా కొలుస్తారు .తెలంగాణ నుంచే కాకుండా ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి కోట్లాదిమంది భక్తులు ఒకరోజు కాకుండా రెండు రోజుల పాటు, మూడు రోజులపాటు విడిది చేసి తల్లులను జాతరను కనుల పండుగ దర్శించుకుంటారు. గద్దెలపై కొలువుదీరిన సమ్మక్క సారలమ్మ పగిడిద్దరాజు గోవిందరాజులను ఈనెల 31న ప్రధాన పూజారులు ఇతర పూజారులు కలిసి తిరిగే వన ప్రవేశము చేయిస్తారు.

మేడారం మహాజాతర

అపూర్వం.. అద్వితీయం..

భక్తుల కోసం ప్రభుత్వం సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నది

వన దేవత సమ్మక్క, సారలమ్మ మహా జాతరలో భక్తుల కోసం ప్రభుత్వం అన్ని సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేస్తోంది. దేవతల దర్శనం పూర్తయిన భక్తులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా ఉండేందుకు ఈసారి క్యూలైన్ల నిర్మాణం వినూత్నంగా చేపడుతున్నారు. పది నుంచి ఇరవై నిమిషాల వ్యవధిలోనే దర్శనం జరిగేలా రూ.3 కోట్లతో జరగుతున్న క్యూలైన్ల నిర్మాణం చేపట్టారు.

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం తరహాలో..

ఇంత వరకు జాతర గద్దెల ప్రాంగణానికి కుడి, ఎడమ, వెనక వైపు క్యూలైన్లు ఉండేవి. కాగా ఈసారి కుడి వైపున్న వరుసలను తొలగించి స్మృతివనం నిర్మిస్తున్నారు. ఎడమ వైపు ఉన్న వాటన్నింటిని తొలగించారు. మొత్తం ఐదు వరుసలను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ వరుసల్లో ప్రవేశించిన భక్తులు సమారు 750 మీటర్లు నడిచి, గద్దె ప్రాంగణానికి చేరుకుంటారు. మధ్య వరుసను పోలీసులు, వాలంటీర్ల కోసం వినియోగిస్తారు. దానికి కుడి వైపు ఉన్న రెండు, ఎడమ వైపు ఉన్న రెండు వరుసల్లో మాత్రమే భక్తులను అనుమతిస్తారు. వీటిపై నీడ కోసం తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం తరహాలో షెడ్లు నిర్మిస్తున్నారు. లైన్లలో వేచి ఉండే భక్తులు ఒత్తిడికి గురి కాకుండా ఉండేందుకు ఫ్యాన్లు, తాగునీటి సౌకర్యం కూడా కల్పిస్తున్నారు. గతంలో భక్తులు ఒక వరుస నుంచి మరో వరుసలోకి వెళ్లేందుకు ఇనుప బొంగుల మధ్య కొంత స్థలం ఉండేది. ఈసారి అలాంటి అవకాశం లేకుండా ఏర్పాట్లు చేశారు.

వీఐపీల కోసం ప్రత్యేకంగా...

దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాలు, ప్రాంతాల గవర్నలు, ముఖ్యమంత్రులు, కేంద్రమంత్రులతో పాటు రాష్ట్రానికి చెందిన వేలాది మంది ప్రముఖులు దేవతలను దర్శించుకొనేందుకు మహా జాతరకు వస్తుంటారు. వీరందరికీ వీఐపీ దర్శనం అందేలా చేయడం అధికారులకు సవాల్గా మారుతోంది. గతంలో వీఐపీల కోసం ప్రత్యేకంగా ఒక వరుస ఉండగా, పైరవీల కారణంగా తొలగించారు. ఈసారి మాత్రం మాస్టర్ ప్లాన్లో ప్రత్యేకంగా వీఐపీ వరుసను పక్కాగా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.

రూ.251 కోట్లతో జాతర ఏర్పాట్లు..

సమ్మక్క-సారలమ్మ గద్దెల ప్రాంగణం పునర్నిర్మాణం జరుగుతోందని, పనులు తుది దశలో ఉన్నట్లు మంత్రి సీతక్క తెలిపారు.

మేడారం మహాజాతర
అపూర్వం.. అద్వితీయం..

వన దేవతల ఘన కీర్తి ప్రపంచానికి చాటి చెప్పాలి

ప్రపంచ చరిత్రలో ప్రత్యేక మైలు రాయిగా మేడారం ఆలయం నిలుస్తుందని గిరిజన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, గొట్టు గోత్రాలు ఆచారాలు ప్రతిబింబించేలా ఆలయ ప్రాంగణ పునరుద్ధరణ జరిగిందని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, మహిళా,హా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క అన్నారు.

వన దేవతల ఘన కీర్తి ప్రపంచానికి చాటి చెప్పాలని,గిరిజన సంస్కృతి సంప్రదాయాలు, గొట్టు గోత్రాలు ఆచారాలు ప్రతిబింబించేలా ఆలయ ప్రాంగణ పునరుద్ధరణ జరుగుతున్నదని, ప్రపంచానికి ఆదివాసులు మూల పురుషులుగా ఉన్నారని మంత్రి వివరించారు. మేడారం అభివృద్ధి పై ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టారని సీతక్క తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రజా ప్రభుత్వం 251 కోట్ల రూపాయల నిధులతో చరిత్రలో కనివిని ఎరుగని రీతిలో మేడారం జాతర నిర్వహించడానికి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

మేడారం జాతర లో శాశ్వత ప్రతిపాదికన జరుగుతున్నా అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయని అన్నారు. భక్తుల కోరిన కోర్కెలు తీర్చే కొంగు బంగారంగా, ఇంటి ఇల వేల్పులుగా సమ్మక్క సారలమ్మ దేవతలు ప్రసిద్ధి చెందారని, ప్రతి రెండు సంవత్సరాలకు ఒకసారి మాఘశుద్ధ పౌర్ణమి వెన్నెల వెలుగులలో గిరిజన సంస్కృతి, సంప్రదాయాల డోలు వాయిద్యాల నడుమ జిల్లా అధికారుల గౌరవ వందనంతో గిరిజన నృత్యాల తో వన దేవతలు గద్దెల పైకి రావడం తో భక్త జనం భక్తి పారవశ్యంతో పులకరిస్తారని పేర్కొన్నారు. ఈ మహాద్భుత ఘట్టం ఆవిష్కృతం కోసం కోట్లాది మంది భక్తులు ఎదురు చూస్తున్నారని తెలిపారు.

ఆలయ పునరుద్ధన విషయం లో గిరిజన పెద్దలతో, పూజారులతో, ఆదివాసి సంఘాలతో ప్రత్యేక సమావేశాలు నిర్వహించి మాస్టర్ ప్లాన్ సిద్ధం చేశామని , అందరి సమ్మతి, సంతకాలతో ముందుకు వెళ్తున్నామని పేర్కొన్నారు. జాతర లో మహిళా సంఘాల సభ్యులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ వారికి బొంగు చికెన్, ఇప్ప పువ్వు లడ్డు ప్రత్యేక దుకాణాలు పెట్టించడం జరిగిందని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా జాతర నిర్వహించడం జరుగుతుందని, జిల్లా యంత్రాంగం సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు.

జాతర లో ప్రస్తుతం 5 వేల మంది సిబ్బంది విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారని, జాతర సమయంలో 30వేల మంది సిబ్బంది, జాతర అనంతరం 5 వేల మంది సిబ్బంది విధులు నిర్వర్తిస్తారని పేర్కొన్నారు. జాతర ప్రాంతాన్ని 8 జోన్స్ గా, 42 సెక్టార్లుగా విభజించి ప్రతి జోన్ లో 8 మంది అధికారులు ఉంటారని అన్నారు. జిల్లా ఎస్పీ రామ్‌నాథ్ కేకన్ మాట్లాడుతూ మేడారం జాతర సమయంలో భక్తుల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని, ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా సమగ్ర ప్రణాళికతో చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు.

ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తకుండా తాడ్వాయి – మేడారం, పసర – మేడారం రహదారుల వెంట ప్రతి 2 కిలోమీటర్లకు ఒక చెక్‌పోస్ట్‌ను ఏర్పాటు

మేడారం మహాజాతర
అపూర్వం.. అద్వితీయం..

చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. జాతర నిర్వహణ కోసం సుమారు 20 మంది ఐపీఎస్ అధికారుల సేవలను వినియోగించుకుంటామని, భక్తులకు సేవలు అందించడానికి స్థానిక యువత సిద్ధంగా ఉన్నారని, వాహనాల పార్కింగ్ లో అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తున్నామని అన్నారు. జాతర పరిసరాలను 450 సీసీ టీవీ, 20 ప్రత్యేక డ్రోన్స్ నిఘా తో పర్యవేక్షణ చేస్తున్నామని, ప్రత్యేకంగా ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్ ద్వారా గద్దెల ప్రాంగణం లో భక్తుల రద్దీని పర్యవేక్షించడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు.

క్రౌడ్ మేనేజ్‌మెంట్ కోసం 20కి పైగా డ్రోన్‌లను ఉపయోగిస్తూ, కమాండ్ అండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు పరిస్థితిని పర్యవేక్షిస్తున్నామని వివరించారు. అధునాతన సాంకేతికతను వినియోగిస్తూ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఆధారిత హీట్ మ్యాప్ టెక్నాలజీ ద్వారా అధిక జనసాంద్రత ఉన్న ప్రాంతాలను ముందుగానే గుర్తించి, అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. దీంతో జన సమూహ నియంత్రణ మరింత సమర్థవంతంగా సాగుతుందని పేర్కొన్నారు.

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

సమ్మక్క సారలమ్మ జాతర గిరిజనుల జాతర

ప్రతి రెండు సంవత్సరములకు ఒకసారి మాఘ శుద్ధ పౌర్ణమికి జరిగే సమ్మక్క జాతర మొదట అతికొద్ది మంది ఆదివాసీలు కోయ ఇతర తెగలకు సంబంధించిన వారు మాత్రమే ఈ జాతర నిర్వహించుకునేవారు అడవులలో జరిగే ఈ జాతరకు గిరిజనులైన కోయలు ఆదివాసీలు ల లంబాడ వంటి గిరిజనులు ఈ జాతరకు వచ్చేవారు. మట్టి గద్దెలు వెదురు బొంగులతోనే ఈ జాతర నిర్వహణ సాధారణంగా ఉండేది. ఈ జాతరలో సమ్మక్క సార్లమ్మ పగిడిద్దరాజు గోవిందరాజు వారిని గిరిజనులు బెల్లం, ఇప్పపువులతో భక్తితో కొలిచేవారు. రెండు రోజులపాటు తన్మయత్వంతో గిరిజనులు ఊగి పోయేవారు. నిండు పున్నమి వెన్నెల మధ్య అడవి లో జాతర జరిగేది. 1950 దశకంలో కేవలం 2000 మంది గిరిజనులే నిర్వహించేవారు అని సమాచారం ద్వారా తెలిసింది. .గిరిజనులు అత్యంత భక్తి శ్రద్దల మధ్య నిర్వహించే ఈ జాతర కాలక్రమంలో బయటి ప్రపంచానికి తెలిసింది. సమ్మక్క సారలమ్మలను కొలిస్తే తమ కోర్కెలను తీరుతాయని నమ్మకంతో తొలుత గ్రామాల నుంచి తర్వాత పట్టణాల నుంచి, నగరాల నుంచి తరువాత ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి సైతం సమ్మక్క సారలమ్మలను దర్శించుకోవడానికి భక్తులు తరలివస్తున్నారు.

నగరికరణ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో అరణ్యంలో జరుగుతున్న ఈ జాతర బయటికి ప్రపంచంతో కాలక్రమేన అభివృద్ధి చెందింది. ఈ జాతరలో భక్తులలో బయటి గ్రామాలు నగరాల, రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చిన భక్తులే ఎక్కువ కనబడుతున్నారు.

శాస్త్ర విజ్ఞానం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలి

- మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు

శాస్త్ర విజ్ఞానం ప్రజల ముంగిట చేరాలని భారత ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. హైదరాబాదు నగరంలోని బిఎం బిర్లా సైన్స్ సెంటర్లో నిర్వహించిన ల్యాబ్ సొసైటీ రోల్ ఆఫ్ సైన్స్ కమ్యూనికేషన్ ఇన్ బిల్డింగ్ 2047 కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. సమాజంలో శాస్త్ర సాంకేతికతపై నమ్మకాన్ని పెంపొందించేందుకు శాస్త్రవేత్తలు నిపుణులు బాధ్యత తీసుకోవాలని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. శాస్త్ర విజ్ఞానం నాలుగోడల మధ్య ఆగిపోకూడదని ప్రజలకు చేరువ కావాలని పిలుపునిచ్చారు. విద్యార్థుల్లో సైన్స్‌పై ఉత్సాహం మరింత పెంచేందుకు కృషి చేయాలని కోరారు. మనదేశంలో మేధస్సుకు కొదవలేదని రామానుజం, శకుంతలా దేవి, సివి రామన్ వంటి ప్రముఖులు దేశ కీర్తిని విశ్వవ్యాప్తం చేశారని వెంకయ్య నాయుడు తెలిపారు. అబ్దుల్ కలాం వంటి మహానుభావులు స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో ఉపగ్రహాలు క్షిపణులను తక్కువ ఖర్చుతో అభివృద్ధి చేశారని గుర్తు చేశారు. శాస్త్ర విజ్ఞానంలో అగ్రస్థానంలో భారత్ ఉండాలన్నదే మన లక్ష్యం అని చెప్పారు. మానవ జీవన నాణ్యత పెంచడంలో శాస్త్ర సాంకేతిక పాత్ర చాలా కీలకమైనదని ఈ రంగంలో దూసుకెళ్లేందుకు ప్రైవేటు సంస్థలు చాలా కీలకంగా వ్యవహరిస్తున్నాయని ఆయన వివరించారు. హరిత పితామహుడు ఎమ్మెస్ స్వామినాథన్ కృషివల్లే ఆహార రంగంలో భారత స్వయం సమృద్ధిని సాధించింది అన్నారు. ఏఐ పరిజ్ఞానం వెనుక కీలకపాత్ర పోషించేది డేటా సైన్స్ వివిధ గణాంక నమూనాలకు ఆధారం కల్యంపూడి రాధాకృష్ణన్ రావు కృషి చేశారని తెలిపారు. పరిశోధనల దిశగా మరింత ముందుకు వెళ్లాల్సిన అవసరం ఉందని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి అన్నారు. ఇంకా మానవ మెదడు మొదటి 5 ఏళ్లలో బాగా అభివృద్ధి చెందుతుంది ఆ సమయంలో పోషకాహారం చాలా కీలకమని పిల్లలు యువత పోషకాహార లోపంతో ఉండకూడదని ఆయన అన్నారు. శాస్త్రీయ విజ్ఞానం పట్ల ప్రజల్లో మరింత అవగాహన కలిగితే 20047 వికసితు భారతిలో సైన్స్ పాత్ర కీలకంగా ఉంటుందని అభిప్రాయం చేశారు.

సంక్షిప్త సమాచారం

వచ్చే ఏడాది భారత్‌లో .. బుల్లెట్ ట్రైన్

భారతదేశం తన మొట్టమొదటి బుల్లెట్ ట్రైన్‌లను వచ్చే ఏడాది అందుకునే అవకాశం ఉందని జాతీయ రైల్వే మంత్రి అశ్విన్ వైష్ణవి తెలిపారు. వచ్చే ఏడాది భారత్లో బుల్లెట్ రైళ్లు పరుగులు పెడతాయని 2027లో స్వాతంత్ర దినోత్సవం వరకు బుల్లెట్ రైలు టికెట్ కొనవచ్చు అని దేశానికి మొదటి బుల్లెట్ రైలు రాబోతుందని అన్నారు. వందే భారత్ ఎక్స్ప్రెస్ రైలు దేశ వ్యాప్తంగా విశ్వాసాన్ని నింపాయని చెప్పారు. వందేమాత రైళ్లను దేశవ్యాప్తంగా నడపాలని దేశం నలుమూలల నుంచి అభ్యర్థనలు వస్తున్నాయని అన్నారు. దాదాపు ప్రతి ఎంపీ తన నియోజకవర్గంలో వందే భారత్ కోరుకుంటున్నారని అదే సౌకర్యం భద్రతా ప్రమాణాలతో వందే భారత్ స్లీపర్ రైళ్లను రాత్రిపూట ప్రయాణానికి అనుకూలంగా రూపొందించామని చెప్పారు. ముంబై అహ్మదాబాద్ మధ్య 508 కిలోమీటర్ల విస్తీర్ణంలో బుల్లెట్ ట్రైన్ ప్రాజెక్టు రూపొందిస్తున్నామని రైల్వే మంత్రి వివరించారు. బుల్లెట్ ట్రైన్ రాకతో ఇంటర్సిటీ ప్రయాణంలో విప్లవాత్మక మార్పులు వస్తాయని తెలిపారు. ప్రయాణ సమయం గణనీయంగా తగ్గుతుందని హామీ ఇచ్చారు. భారత్లో ప్రపంచ స్థాయి హైస్పీడ్ రైళ్లు పరుగులు పెట్టనున్నాయని బుల్లెట్ రైలు మార్గం దశల వారీగా ముంబై, హైదరాబాద్ స్పీడ్ రైలు కారిడార్ దశలవారీగా ప్రారంభం అవుతుందని ఆయన వివరించారు. బుల్లెట్ ట్రైన్ దశలవారీగా అహ్మదాబాద్ వడోదర బరోచు సూరత్ వాపి తానే ముంబై వంటి కీలక నగరాలకు క్రమంగా విస్తరిస్తామన్నారు. హైదరాబాద్ బెంగళూరు మధ్య బుల్లెట్టు ట్రైన్ నడపాలని ప్రతిపాదన ఉంది. ఇది సికింద్రాబాద్లో స్టార్ట్ అయి విజయవాడ గుంటూరు మీదుగా బెంగళూరు చేరుకునేలా ప్రణాళికలు చేస్తున్నారు అని అన్నారు వచ్చే ఏడాది అమరావతి హైదరాబాద్ బుల్లెట్ ట్రైన్ కారిడారు ప్రారంభం కావచ్చని రైల్వే వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

రవాణా రంగంలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులు

- రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

హైదరాబాద్ నగరంలోని ఔటర్ రింగ్ రోడ్ లో పరిధిలో దశలవారీగా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా కాలుష్యాన్ని గణనీయంగా తగ్గించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టిందని తెలంగాణ రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, రహదారుల మంత్రి నితిన్ గడ్కరి అధ్యక్షతన న్యూఢిల్లీలోని భారత మండపంలో నిర్వహించిన రవాణా అభివృద్ధి మండలి 43వ సమావేశంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర రవాణా రంగంలో చేపడుతున్న సంస్కరణలను రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ వివరించారు మొదటి దశలో ఓఆర్ ఆర్ పరిధిలో ఆర్టీసీ బస్సులను పూర్తిస్థాయిలో ఎలక్ట్రిక్ బస్సులుగా మార్చ నున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం టాక్సీలు ఆటో రిక్షాలు ఇతర కమర్షియల్ వాహనాలకు ఈ విధానం వర్తింప చేస్తామని చెప్పారు. ఇవి పాలసీతో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు పెరిగాయని తెలిపారు.వాహన స్క్రాపింగ్ పాలసీ రోడ్ సేఫ్టీకి బలం 2024లో తెలంగాణలో వాహన స్క్రాపింగ్ పాలసీ ప్రకటించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. స్క్రాప్ చేయడానికి పన్ను మినహాయింపులు పెనాల్టీ రద్దు వంటి ప్రోత్సాహకాలు ఇచ్చామని చెప్పారు. 15 సంవత్సరాలు దాటిన ప్రభుత్వ వాహనాలను తప్పనిసరిగా స్క్రాప్ చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు చెప్పారు. ప్రైవేటు వాహనాలకు గ్రీన్ టాక్స్ విధించి అనుమతిస్తామని స్పష్టం చేశారు. వాహనాల ఫిట్నెస్ ప్రక్రియలు మానవ ప్రమేయాన్ని తగ్గించేందుకు అధునాతన సాంకేతికతతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 37 ఆటోమేటెడ్ టెస్టింగ్ స్టేషన్ లను ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు. ఫిట్నెస్ లేని వాహనాలను తొలగించి ప్రమాదాలను తగ్గించడంతో పాటు ప్రమాదాలను తగ్గించడంతోపాటు రోడ్డు సేఫ్టీ కాలుష్యం నియంత్రణకు గణనీయమైన ప్రయోజనము కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. డ్రైవింగ్ లైసెన్సులు ఏఐ ఆధారిత పరీక్షలు డ్రైవింగ్ లైసెన్సుల జారీ ప్రక్రియను మరింత కఠిన తరం చేస్తూ మానవ ప్రమేయం లేకుండా కెమెరాలు సెన్సార్లు ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఆధారిత ఆటోమేటిక్ డ్రైవింగ్ టెస్టింగ్ ట్రాక్లను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు మంత్రి వివరించారు. ప్రజా రవాణాలు మహిళలు పిల్లల భద్రత టాక్సీలు బస్సుల వంటి ప్రజా రవాణా వాహనాల్లో ట్రాకింగ్ డివైసెస్ ఏర్పాటు చేసి ఇంటిగ్రేటెడ్ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ ద్వారా పర్యవేక్షణ చేపడుతామని చెప్పారు. డ్రైవింగ్ లైసెన్సులకు సంబంధించి సారథి వ్యవస్థ ఇప్పటికీ అమలులో ఉందని వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్కు సంబంధించి వాహన్ అప్లికేషన్ త్వరలో అందు బాటులోకి వస్తుందని ఏకరీతి రవాణా వ్యవస్థ దేశ వ్యాప్త ప్రయోజనం సారధి వాహనం వ్యవస్థల ద్వారా ఏకరీతి విధా నం అమలవుతుందని చెప్పారు. ఏఐ వ్యవస్థలతో ట్రాఫిక్ ఉ ల్లంఘనలను గుర్తించి అతివేగం హెల్మెట్ సీటు బెల్టు ఉ ల్లంఘనలో ట్రిపుల్ రైడింగ్ మొబైల్ వాడకం అంటే తప్పిదాలను నియంత్రిస్తామని తెలిపారు. రోడ్డు సేఫ్టీ పై విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలను తెలంగాణలో చేపడుతామని చెప్పారు రోడ్డు సేఫ్టీ పై ప్రతి పాఠశాలలో చిల్డ్రన్ ట్రాఫిక్ అవేర్నెస్ పార్కులు కాలేజీల్లో రోడ్ సేఫ్టీ క్లబ్బులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పాంప్లెంట్లు పంపిణీ వంటి కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రపంచ స్థాయి ట్రాన్స్పోర్ట్ అకాడమీ విజన్ భాగంగా తెలంగాణలో రెండు ఐడి టీఆర్ కేంద్రాలు డిస్ట్రిక్టు ట్రైనింగ్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్రానికి వ్యక్తం చేశారు.

పార్టీలకతీతంగా గృహ జ్యోతి పథకం

- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

అన్ని పార్టీలకు అతీతంగా గృహజ్యోతి పథకము అమలు చేస్తూ పేదలకు ఉచితంగా విద్యుత్ సరఫరా చేస్తున్నామని తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం బట్టి విక్రమార్క తెలిపారు అసెంబ్లీలో ఎమ్మెల్యేలు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానంగా డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడారు. గృహజ్యోతి పథకం కోసం కొత్తగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలి అనే వారు మార్పులు చేర్పులు చేయించాలి అనుకునేవారు ఎంపీడీవో కార్యాలయంలోని ప్రజాపాలన అధికారులను కలిసి కొత్తవారు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు.

మార్పులు చేర్పులు చేయించాలి అని అనుకునేవారు పాతవారు వివరాలను అప్డేట్ చేసుకోవచ్చని డిప్యూటీ సీఎం చెప్పారు. రాష్ట్ర ప్రజలకు ఇచ్చిన మాట మేరకు ఈ పథకాన్ని ప్రభుత్వం లోకి తీసుకువచ్చిందని తెలిపారు. ఈ పథకము కింద ఎన్పీడీసీఎల్ పరిధిలో 25 35 560 మంది ఎస్పీడీసీఎల్ పరిధిలో 52 82 498 కుటుంబాలు మొత్తం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1.15 లక్షల కుటుంబాలు ఉ ఒడగా 200 యూనిట్ల వరకు ఉచితంగా విద్యుత్ ఈ పథకము ద్వారా పొందుతున్నారని డిప్యూటీ సీఎం వివ రించారు. ప్రజా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి ఈరోజు వరకు గృహ జ్యోతి లబ్ధిదారుల పక్షాన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 3,593 వేలకోట్లు ఇప్పటివరకు చెల్లిం చిందని తెలిపారు. ఈ పథకం ద్వారా అసిఫాబాద్ నియో జకవర్గంలో 45,995 కుటుంబాలు అచ్చంపేట నియోజ కవర్గంలో 40,555 కుటుంబాలు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ నియోజకవర్గం గజ్వేల్ లో 65862 కుటుంబాలు సిద్దిపేట నియోజకవర్గంలో 50 398 కుటుంబాలు గృహ జ్యోతి పథకం కింద లబ్ధి పొందుతున్నాయి అని తెలిపారు.

మిమిక్రీ జోక్స్

పిల్ల తల్లి : మా అమ్మాయికి నోరు పెద్దది. ఏమన్న అన్నా జాగ్రత్తగా చూస్కోండి వదిన.

పిల్లాడి తల్లి : మరేం ఫరవాలేదు. మా అబ్బాయికి చేతులు పొడుగు. వాడే చూస్కొంటాడు.

పెళ్లి అయిన మార్నాటి రోజు నుండి దిగులుగా ఉంటున్న భర్తను చూసి కొత్తగా కాపురానికి వచ్చిన భార్య అడిగింది.

భార్య : ఏంటండి అలా దిగులుగా ఉంటున్నారు. మా నాన్న మీకు టి.వి., ఫ్రిజ్, మోటార్ సైకిల్ అన్ని ఇచ్చాడుగా

భర్త : అన్నీ ఇచ్చాడు. కాని ఫోటోలో చూపించిన అమ్మాయిని మాత్రం ఇచ్చి పెళ్లి చేయలేదు.

పంకజం : ఎంత మోసం. పెళ్లికి ముందే నీకు పెళ్లయిం దనీ, ఆవిడగారి పేరు రాణి అని చెప్పలేదేం !

రమేశ్ : అదేంటి ! మహారాణిలా చూసుకుంటానని పెళ్లికి ముందు నీతో చెప్పానే !

పెళ్లి చూపుల కార్యక్రమం సాగుతుంది.

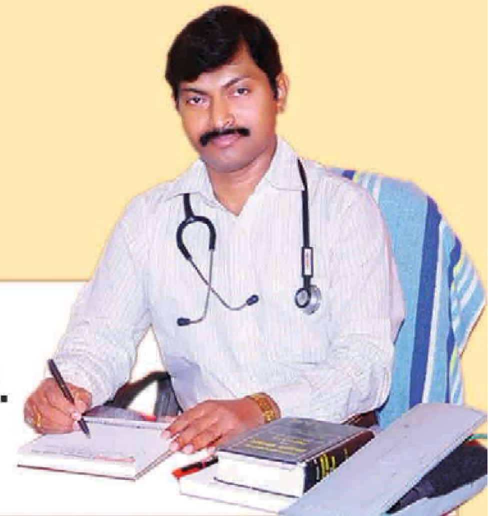
అబ్బాయివారు : ఇంతకీ మీ అమ్మాయికి వంట ఏమాత్రం వచ్చో చెప్పారు కాదు.

అమ్మాయివారు : అమ్మాయికి రాని వంటంటూ లేదండోయ్. కాకపోతే వాటికి పేర్లు మాత్రం మీరే పెట్టుకోవాలి.

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

Edited, Printed, Published & Owned by. **Dr Pavushetty Sreedhar**
Printed at Sharada off set 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**

అంజనా హోమియో కేర్



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

హోమియో ఫిజీషియన్

హన్మకొండ న్యూబస్టాండ్ దగ్గర, ఫైర్ స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్‌క్లబ్ కాంప్లెక్స్, హన్మకొండ - 506001.
సెల్ : 9959638214, 9440229646, ఫోన్: 0870-2420118

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

చర్మవ్యాధులు : మొటిమలు, దురద, దద్దుర్లు, తెల్లమచ్చలు, పులిపిరికాయలు, ఆనెలు, సోరియాసిస్, కాళ్ళపగుళ్ళు, తామర మొదలైనవి.

శ్వాసకోశ వ్యాధులు : అలర్జీ, దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, సైనస్, ఉబ్బసము, టాన్సిల్స్, తుమ్ములు, న్యూమోనియా, టి.బి. మొదలైనవి.

జీర్ణకోశ వ్యాధులు : కడుపు నొప్పి, కడుపులో మంట, అల్సర్, తేన్పులు, చీము మరియు నీళ్ళ విరేచనాలు, అర్షమొలలు, మలబద్ధకము, ఆకలి లేకపోవుట, ఫిషర్స్, అజీర్తి చేయుట, కామెర్లు, అమీబియాసిస్, ఫిస్టులా మొదలైనవి.

కీళ్ళ నొప్పులు : వాపులు, తిమ్మిర్లు, నడుమునొప్పి, కండరములు బిగుసుకొనపోవుట, స్టాండలైటిస్ (మెడనొప్పులు), సయాటికా

మూత్రపిండ వ్యాధులు : అతిమూత్ర వ్యాధి, మధుమేహము, మూత్రంలో మంట, ఇన్‌ఫెక్షన్, మూత్రములో రక్తంపడుట, తెలుపు మరియు ప్రొస్టేట్ గ్రంథి వాపు,

జుట్టు రాలిపోవుట : చుండ్రు, పేనుకొరుకుట, తెల్ల వెంట్రుకలు.

నరముల బలహీనత : లైంగిక వ్యాధులు, డిప్రెషన్, మానసిక వ్యాధులు, గుండెదడ, భయము, ఆందోళన, పక్షవాతము, నిద్రలేమి మరియు ఫిట్స్.

చిన్న పిల్లల వ్యాధులు : జలుబు కోరింతదగ్గు, జ్వరం, చెవిపోటు, ముక్కు నుండి రక్తము కారుట, గొంతు నొప్పి, కడుపులో పురుగులు, దంతాలు వచ్చు సమయంలో వచ్చే బాధలు, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుట, పెరుగుదల, లేకపోవుట మొదలైనవి.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, పైల్స్, ఫిస్టులా, ఫిషర్స్, జీర్ణకోశపుండ్లు, సైనసైటీస్, బరువు తగ్గుటకు, థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపు, మెడనొప్పి, నడుము నొప్పి, కీళ్ళ నొప్పులు, టాన్సిల్స్ సంబంధించిన వ్యాధులకు ప్రత్యేక వైద్యము చేయబడును.

తాత్కాలిక, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు సమర్ధవంతమైన హోమియో చికిత్స

RNI TELTEL/2015/61261
AAROGYADARSHINI TELUGU FORTNIGHT

Date of Publication Every Month 11th & 26th : 11-01-2026
Date of Posting Every Fortnight : 1st, 2nd & 16th, 17th

PERIODICAL POST

అంజనా హోమియో కేర్

తల తిరుగుడు

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

మల బద్ధకం

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

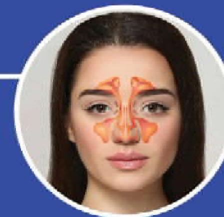
జుట్టురాలుట

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

తల నొప్పి

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

సైనసైటీస్



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

నెలసరి నొప్పి

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

చెవి నొప్పి

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

మూత్రంలో మంట

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

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

Dr. Sreedhar`s
ANJANA HOMOEO CARE

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

Cont. : 0870-2420118, 9959638214, 9440229646

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