

ఆరోగ్యదర్శిని

సామాజిక ఆరోగ్య పక్షపత్రిక

సంపుటి : 12 | 01-15 ఫిబ్రవరి, 2026 | సం.విక : 06

గౌరవ సంపాదకులు : **పెరుమాండ్ల వెంకట్**

L.L.B., M.C.J., M.L.I.Sc. N.I.S., (Ph.D.) సూర్యారావు
వరంగల్ ప్రెస్ క్లబ్ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి

ఎడిటర్ & పబ్లిషర్ :

డా॥ పావశెట్టి 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,
ఫైర్ స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్ క్లబ్ కాంప్లెక్స్,
వరంగల్ లార్డన్ - 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 షేజి & DTP:

పిట్ట బాబు

విడి ప్రతి రూ. 15/-

పత్రిక సంవత్సర చందారూ. 300/-

ఆరు నెలలకు చందారూ. 150/-

పత్రిక చందాను సైన్ తెలిపిన కార్యాలయం
చిరునామాకు M.O చేయగలరు

లోపలి పేజిల్లో..



గౌట్ నుండి విముక్తి ఎలా ? - 5లో



వేధించే భుజం నొప్పి - 7లో



గృహ చిట్కా - 13లో



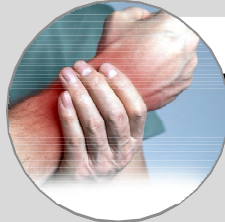
వేధించే మెడనొప్పి - 15లో



అధిక ఋతుస్రావం - 21లో



సందేహాలు-సమాధానాలు -24లో



వేధించే మనికట్టునొప్పి- 27లో



సయాటికా - 35లో



పద్మాసనం - 41లో



సంక్షిప్త సమాచారం - 48లో

సంపాదకీయం

జీవిత గమ్యాన్ని నిర్దేశించేది మన ఆలోచనలే

మనం నిత్యం ఎలాంటి ఆలోచనలు చేస్తే అవే మన జీవితం పై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. నిత్యం చెడు మాట్లాడటం, చెడు వినడం, చెడు చేయడం చేస్తే అతని నడవడి, జీవితం అదే విధంగా ఉంటుంది. చివరకు వచ్చే ఫలితం కూడా చెడుగానే ఉంటుంది. మన సంస్కారమే మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది. మంచి ఆలోచనలు, పనులను నిత్యం చేయడం వల్ల వచ్చే ఫలితాలు కూడా సానుకూలంగానే వస్తుంటాయి. వేప విత్తనం నాటితే చెట్టుకు తీపి పండ్లు రావు... చెడు ఫలాలనే ఇస్తుంది. అలాగే మన మనసులో నాటే ఆలోచనలే మన జీవిత గమ్యాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. అందుకే మంచి ఆలోచనలతో మనసును నింప గలిగితే ఆనందమయ జీవితం మన సొంతమవుతుంది.

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 అభిమాన కోసమే అని గమనించగలరు. వ్యాధుల తీవ్రతను బట్టి డాక్టర్ల సలహా తీసుకోవడానికి ఈ సమాచారం తొడ్డడుతుందని 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



ఈ మధ్య చాలామంది కీళ్ళ నొప్పులతో బాధ పడటం చూస్తుంటాం. కీళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధులను ఆర్థరైటిస్ అంటారు. అనగా కీళ్ళలో వాపుతో పాటు నొప్పి అధికంగా ఉండి కదలలేక పోవటం. ఆర్థరైటిస్ వయస్సును బట్టి, కారణాలను బట్టి శరీరంలో వివిధ బాగాలు ఆర్థరైటిస్ కు గురవుతున్నాయి. ఆర్థరైటిస్ లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. అందులో ముఖ్యంగా 'గౌట్' వ్యాధి చాలా మందిని వేధిస్తుంది.

గౌట్

నుండి విముక్తి ఎలా?



ఈ వ్యాధి మొదలు కాలి బొటన వేలుతో మొదలై తరువాత మోకాళ్ళు, 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 మొనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజెన్ తగ్గిపోయాక కనిపిస్తుంటుంది.

గౌట్ కు కారణాలు:

- ◆ యూరిక్ యాసిడ్ మెటబాలిజం చక్కగా జరుగక రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరగడం వల్ల సంభవిస్తుంది.
- ◆ యూరిక్ యాసిడ్ కొందరిలో కీళ్ల మధ్యన చేరి రాయి (క్రిస్టల్)లా గట్టిగా మారిపోయి కీలును దెబ్బ తీస్తుంది.
- ◆ మాంసాహారం, ఆల్కాహోలు ఎక్కువగా తీసుకునే వారిలో ఈ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరగడం వలన.
- ◆ కొన్ని ఇన్సెక్షన్స్ వచ్చినప్పుడు.
- ◆ స్థూలకాయం, డైరాయిడ్ 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.

నిర్ధారణ పరీక్షలు:

- ◆ ఈఎస్ఆర్, ఆర్ఎ-ఫ్యాక్టర్, సీరం యూరిక్ ఆసిడ్, వీటీఆర్ ఎల్, సీబీసీ.
- ◆ ఎక్స్రేలు (అయా కీళ్లకు సంబంధించినవి) .

శాంతి మనసులోనే ఉదయిస్తుంది దాని కోసం బయట వెతకొద్దు. - గౌతమ బుద్ధుడు.



జాగ్రత్తలు:

- ◆ ముఖ్యంగా ఉప్పు,వంటలలో నూనెను తగ్గించాలి.
- ◆ మాంసాహారం, ఆల్కహాల్,స్మోకింగ్ (అలవాటు ఉన్నవారు) వెంటనే మానివేసే ప్రయత్నం చేయాలి.
- ◆ అధిక బరువు ఉన్నవారు బరువు తగ్గడానికి వాయ్యమం, 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.
- ◆ వాయ్యమం, నడక, సైక్లింగ్ మొదలైనవి. చేయడం వల్ల నొప్పులు కొద్దిగా ఎక్కువ అనిపించినా కూడా ప్రతిరోజు కొద్దిసేపు వాయ్యమం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి.
- ◆ నొప్పి తీవ్రత తగ్గించుకోవటానికి అతిగా పెయిన్ కిల్లర్స్ ను 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:

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

బెంజోయిక్ యాసిడ్: గౌట్ కోసం వాడదగిన ఔషధాలలో ఇది ప్రత్యేకం. గౌట్ లో కనిపించే అన్ని లక్షణాలను ఇది పరశోషణం. కిడ్నీ సరిగ్గా పనిచేయకపోవడం (రీనల్ ఇన్ ఫిషియెన్సీ), 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 ఔషధం.


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 నీళ్లు 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 బద్దకముతో బాధ పడుతుంటారు. మలము గట్టిగా వచ్చును. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఇంటిపైనే ఎక్కువగా బెంగపెట్టుకొని ఉంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

ఈ మందులే కాకుండా రస్టాక్స్, రూటా, కాలేరియా ఫాస్, కాలిక్మ్, గయుయకం, లైకోపోడియం, అక్టియోస్ట్రేకేట వంటి మందులను వ్యాధి లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకొని ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన గౌట్ నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on 
Youtube//Pavushetty Sreedhar

క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో అక్కరకు వచ్చేవి ధైర్యం, వివేకం, సాహసం - మహాత్మ గాంధీ



వేధించే.. భుజం నొప్పి

నేడు చాలా మంది భుజం నొప్పితో బాధ పడుతున్నారు. నిత్య జీవితంలో ఏ పని చేయాలన్న భుజములోని కీలు కదలికతోనే చేయవల్సి ఉంటుంది. భుజము కీలులో మార్పు రావడంతో నొప్పి ఆరంభమై పనులు చేయుట కష్టంగా మారును. భుజము నిర్మాణము చూసినట్లయితే చేతి పై ఎముక (హ్యూమరస్) చివర భాగం బాల్ లా గుండ్రముగా (కార్టిలేజ్) ఉంటుంది. ఇది భుజపుటెముక (స్కాప్యూలా) చివరగా ఉండే ఒక సాకెట్ లా ఉండే గ్లీనాయిడ్ లో అమలి ఉంటుంది. ఈ కప్ లాంటి అమలిక తో చేయి కీలు అన్ని ప్రక్కలకు సులువుగా కదులుతూ ఉంటుంది. ఈ నిర్మాణము లో భుజపుటెముక (స్కాప్యూలా) స్థిరంగా ఉండి కండరాలు, టెండన్స్ సహాయంతో చేయి కీలును గట్టిగా పట్టి ఉంచుతూ భుజం కదలికకు సహకరిస్తుంది.

భుజం నొప్పికి కారణాలు :

- భుజము పై చేయి కీలు (హ్యూమరస్) లోని 'కార్టిలేజ్' లో మార్పు రావటం.
- భుజం కప్ ప్రాంతములో చీలిక రావటం.
- భుజపు టెముక ఇన్ ఫెక్షన్ కు గురి కావడం.
- అనుకోకుండా భుజానికి దెబ్బ తగలటం వంటి కారణాల చే భుజం నొప్పి వచ్చును.

లక్షణాలు :

- భుజము కదలిక కష్టంగా మారును. చేయిని పైకి ఎత్త లేకపోవడం.
- చేయితో వస్తువులను పట్టుకోవాలన్న, వ్రాత వ్రాయాలన్న భుజం నొప్పి వచ్చును.
- కంప్యూటర్స్ కీ బోర్డ్ వాడాలన్న నొప్పి వచ్చును.
- నొప్పి భుజం నుండి మొదలై చేతి లోకి వ్యాపించును.
- రాత్రి పూట నిద్రలో కూడా నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండును.

జాగ్రత్తలు :

- భుజము నొప్పి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు ఆటలు ఆడటం, బరువులు ఎత్తడం చేయకూడదు.
- నొప్పి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు సుమారు ఒక వారం పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవడం వలన నొప్పి తీవ్రత తగ్గును.
- భుజం నొప్పి తగ్గడానికి పెయిన్ కిల్లర్స్ అతిగా వాడకూడదు.
- చేయి కదలికలకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు 'ఫిజియోథెరపీ' వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి.

పరీక్షలు :

ఎక్స్రే, ఎమ్.ఆర్.ఐ లాంటి పరీక్షలు భుజము నొప్పి తీవ్రతను తెలుపుతాయి.

చికిత్స :

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

నిన్ను, నీవు జయించినట్లయితే ప్రపంచ విజేతవు నీవే. - స్వామి వివేకానంద

మందులు :

మెర్కుసాలి: గనేరియా, సిఫిలిస్ ల్ని అణగదొక్కడం వల్ల కీళ్ల సమస్యతో పాటు భుజం నొప్పి వచ్చి నప్పుడు ఈ మందు బాగా పని చేయును. భుజం నొప్పి రాత్రి వేళలో ఎక్కువగా ఉండటం గమనించదగిన లక్షణం.

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

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


హైపరికం : భుజపుటెముక మధ్య సులువుగా కదిలేందుకు ఉపయోగపడే కార్బిలేజ్ లో వచ్చే మార్పుల వలన నాడులు ఒత్తిడికి గురై వచ్చే భుజం నొప్పికి, అలాగే ఎడమ చేతికి లేదా కుడి చేతికి వ్యాపించి బాధించే కండరాల నొప్పికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

ఆర్మికా : పడటం వలన భుజం ప్రాంతములో దెబ్బలు తగలటం, బెణకటం వల్ల నొప్పి ఉంటే ఈ మందు వాడుకోదగినది. అలాగే శారీరక శ్రమ అనంతరం భుజం నొప్పి వేధిస్తుంటే ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

ఈ మందులే కాకుండా రూటా, కాలేరియాకార్బ్, సల్బర్, కాలికార్బ్, కోలోసింత్, మాగ్ ఫాస్, సింపైటినిం వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల భుజంనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్ : 9440229646

Watch also on 
Youtube//Pavushetty Sreedhar



వివేక వాణి

ఆరోగ్యము-ఆధ్యాత్మికత

- ఆత్మవిశ్వాసం ద్వారా సర్వం సాధించగలం. ఈ విషయం స్వీయ జీవితంలో నాకు అనుభవానికి వచ్చింది.
- లక్ష్యంపై ఉన్నంత శ్రద్ధాసక్తుల్ని, లక్ష్య సాధనలో సైతం చూపించాలి. విజయ రహస్యమంతా ఇదే.
- అత్యున్నతమైన లక్ష్యాన్ని చేపట్టండి, దాన్ని సాధించేందుకు మీ జీవితాన్నంతా ధారపోయండి.
- సత్యం, పవిత్రత, నిస్వార్థం, భూనభోంతరాల్లోని ఏ శక్తి, ఈ సుగుణాలతో జాజ్యల్యమానంగా ప్రకాశించే వారి నీడనైనా తాకలేదు. విశ్వమంతా ఒక్కటై ఎదిరించినా, వారు ప్రతిఘటించగలరు.
- ఎదుగుదలను నిరోధించే ప్రతికూల పరిస్థితుల మధ్యలో వికసించి, పెంపొందడమే జీవితం!
- ఆటపాటల్లో, వేషభాషల్లో, సుఖదుఃఖాల్లో, అన్ని ధైర్యం అలవాట్లలో నీతి తప్పని ధీరులై జీవించండి. అలాంటి ఆదర్శంతో జీవితాన్ని నిర్మించుకుంటే ఇతరులు కూడా మిమ్మల్ని అనుసరిస్తారు.
- బలాన్ని సృష్టించడమే బలహీనతల నుంచి బయటపడే మార్గం, కానీ బలహీనులమని బాధపడడం కాదు.
- వేయి ఓటములనైనా ఓర్చుకొని, పట్టువదలకుండా ప్రయత్నించినప్పుడే సద్గుణాలను శీలసంపత్తిని సమకూర్చుకోగలం.
- మీలో దాగి ఉన్న శక్తిలో మీకు తెలిసింది చాలా తక్కువ అవధుల్లోని సముద్రంలా వ్యాపించిన అనంతమైన శక్తి, దివ్యత్వాలు, మీకు ఆధారంగా ఉన్నాయి.
- పరాజయాలను పట్టించుకోకండి, అవి సర్వ సాధారణం, అవే జీవితానికి మెరుగులు దిద్దేవి. ఓటములే లేని జీవితం ఉంటుందా?
- నిత్యం వికాసమే జీవనం, సంకుచిత్యమే మరణం, సుఖాలకై ఆరాటపడుతూ స్వలాభమే పరమావధిగా సుప్తావస్థలో జీవించే స్వార్థపరుడికి సరకంలోనైనా స్థానం లేదు.

- స్వామి వివేకానంద

కోపం, ధ్వేషం మనిషికి శత్రువులు అవి మనల్ని అవివేకుల్ని చేస్తాయి. - మహాత్మ గాంధీ

చెర్రీ వండ్రు



- ఈ వండ్రు నిద్రలేమి నమస్యకు బాగా ఉపయోగపడుతాయి.
 - ఒల్లు నొప్పలకు, కీళ్ళ నొప్పలను తగ్గించుటలో చెర్రీ వండ్రు సహాయపడుతాయి.
 - రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు వండ్రును తీసుకోవచ్చును.
 - ఆ వండ్రులో అంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండుటం వల్ల పలు రకాల నొప్పలు తగ్గటం, చర్మ నమస్యలకు తగ్గించటంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతాయి.
 - జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగు పరుచడంలో, లావు తగ్గించటంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతాయి.
 - ఈ వండ్రు జీర్ణశక్తి మెరుగు పరుస్తాయి.
 - గుండె సంబదిత వ్యాధులకు అధిక కొలెస్ట్రాల్ నమస్యలను నివారించుటలో ఈ వండ్రు తోడ్పడుతాయి.
 - విటమిన్ బి6, ధయోమిన్, విటామిన్ 'సీ' ఉంటాయి.
- గమనిక : వీటిని ప్రతి రోజు తీసుకోకుండా కొద్దిరోజులు తీసుకొని మరల కొన్ని రోజులు తినకుండా అపాల్పి ఉంటుంది.

ANJANA HOMOEOPATHY CARE



ఆస్తమా

దగ్గుతో తెమడ రావటం
చాతిలో పెల్లికూతల్లాంటి
శబ్దాలు రావడం
శ్వాస సరిగా ఆడకపోవడం
పడుకుంటే శ్వాస
కష్టంగా మారుతుండటం

Dr. Sreedhar's

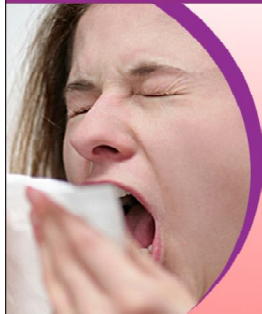
అంజనా హోమియో కేర్

Cell: 9959638214, Ph: 0870-2420118



హన్మకొండ బస్టాండ్ దగ్గర, ఫైర్ స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్క్రిప్ట్ కాంప్లెక్స్, హన్మకొండ.

ANJANA HOMOEOPATHY CARE



ఎలర్జీ

ముక్కు దురద పెట్టుట
ముక్కు కళ్ల నుంచి నీరు కారటం
శ్వాస సరిగా ఆడకపోవటం
తుమ్ములు రావటం,
వాసన పనిగట్టలేకపోవుట,
తలనొప్పి

Dr. Sreedhar's

అంజనా హోమియో కేర్

Cell: 9959638214, Ph: 0870-2420118



హన్మకొండ బస్టాండ్ దగ్గర, ఫైర్ స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్క్రిప్ట్ కాంప్లెక్స్, హన్మకొండ.

ఆరోగ్యదర్శిని

పక్షపత్రికలో

అన్నిరకాల ప్రకటనల

(అడ్వర్టైజ్మెంట్స్) కొరకు

Cell: 9959638214

ఆరోగ్యదర్శిని పత్రిక కోసం సంప్రదించగలరు

Ph: 0870-2420118

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

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



2023

త్రిపుర రాష్ట్ర గవర్నర్ నల్లు ఇంద్రసేనారెడ్డితో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



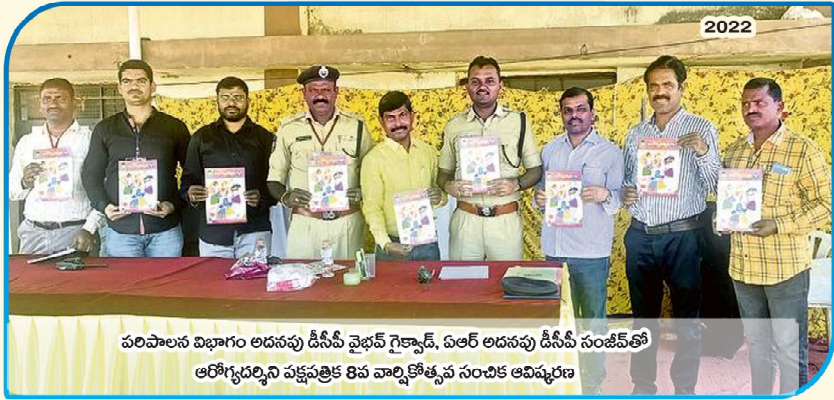
2023

అడిషనల్ కలెక్టర్ మహేందర్జితో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



2022

జయశంకర్ జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ స్వర్ణలతతో ఆరోగ్యదర్శిని 8వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



2022

పరివాలన విభాగం అదనపు డీసీపీ వైభవ్ గొక్నాడ్, ఏఆర్ అదనపు డీసీపీ సంజీవ్ తో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 8వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



2020

తెలంగాణ రాష్ట్ర టిజెపీ అధ్యక్షుడు, కఠినగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్ తో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక దసరా సంచిక ఆవిష్కరణ



2021

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



2017

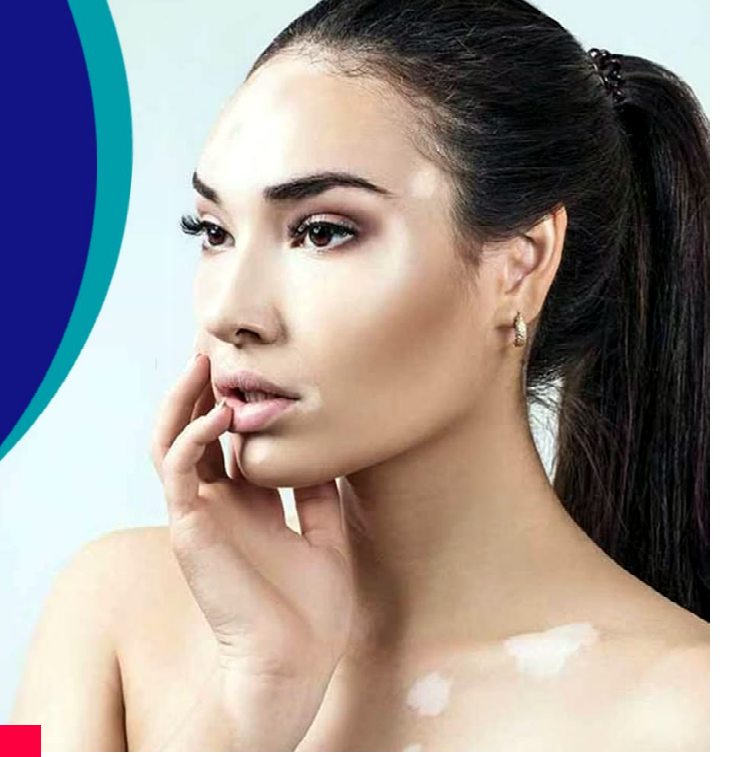
హెల్త్ యూనివర్సిటీ వీసీ డాక్టర్ ఆరుణాకర్ రెడ్డితో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 3వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



2022

హనుమకొండ డిపీఆర్ డి లక్ష్మణ్ మరయు సీనియర్ జర్నలిస్టులతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 8వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

హార్మోన్ల లోపంతో.. తెల్ల మచ్చలు



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

కారణాలు :

- ఎంజోకైన్ హార్మోన్ల లోపం వల్ల వంశపారంపర్యం, మెలనిన్ లోపం వల్ల మధుమేహం, డైరాయిడ్ వంటి సమస్యలున్నప్పుడు
- అమీబియాసిస్, బద్దెవురుగులు వంటి పరాన్నజీవుల వల్ల
- జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా లేకపోవడం.
- డిప్రెషన్, ఆందోళన వంటి భావోద్వేగల తీవ్రత వల్ల
- ఆటోఇయ్యునిటీ, తగ్గటం వల్ల
- కల్తీ ఆహారం, వాతావరణ కాలుష్యం, దీర్ఘకాలికంగా యాంటీబయోటిక్స్ మందులు వాడటం వంటి కారణాలచే తెల్ల మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశముంది.

జాగ్రత్తలు :

- హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడటానికి, మానసిక ఒత్తిడిని

నివారించటానికి నిత్యం యోగా, ప్రాణాయామం చేయటం.

- విటమిన్ లోపం ఏర్పడకుండా తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు తీసుకోవాలి.
- తెల్లమచ్చలే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి.
- ఫాస్ఫోఫుడ్, ఎక్కువ రోజులు నిలువ ఉంచిన ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవటం మానాలి.
- మద్యం, సోకింగ్ అలవాట్లు, ఎక్కువగా టీ, కాఫీలు, తీసుకోవటం, సమయాపాలన లేకుండా ఆహారం తీసుకోవటం చెయ్యకూడదు.
- రోజుకు కనీసం 5 నుంచి 7 గంటల నిద్ర ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.

చికిత్స :

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

మందులు :

ఆర్మినో సల్ఫోప్రీవన్ : తెల్లమచ్చలకు ఈ మందు చాలా బాగా పనిచేయును తెల్లమచ్చలు దురదగా ఉండుట, దదుర్లు రావటం, ఆయసం వంటి లక్షణాలున్నప్పుడు ఈ మందు

క్షమించలేకపోవడం పెద్ద బలహీనత, క్షమించడం మంచివారి సహజ లక్షణం - గాంధీజీ

వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

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

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

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

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


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

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

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

డా॥ పావశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్ : 9440229646

Watch also on 
Youtube//Pavushetty Sreedhar



ఓం శాంతి

- 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.
- ఇతరుల వ్యక్తిత్వాన్ని గౌరవించు, వారిలోని లోపాలను క్షమించు.
- ప్రేమ, స్వచ్ఛత పరస్పర పూరకాలు సుఖ శాంతులకు అవే ఆలయాలు.
- పూర్తి కాని పని ఫలితాన్ని ఆశించటమనేది పిందె తియ్యగా వుండాలనుకోవటం లాంటిది.
- మన వినయానికి ఇతరులు ఇచ్చే బహుమానము - ప్రేమతో సహకారము.
- ధైర్యంతో, పట్టుదలతో ఏదైనా సాధించవచ్చు కానీ, సత్యానికి కట్టుబడి సాధించే వారు మహనీయులు.
- నిజమైన అధికారమంటే తనని తాను నియంత్రించుకొనుటయే.
- శుభ భావనతో నిండిన మాటలు వజ్రవైడూర్యాల కంటే విలువైనవి.
- సర్వ ప్రాప్తులను సహజ ఉపాయము మానసిక ఏకాగ్రత.
- సత్యమనే సూర్యుడిని అసత్యమనే మేఘాలు కప్పజాలవు.
- మనోవికారాలకు వశమైన వ్యక్తి మనసు, బుద్ధిపై నియంత్రణ కోల్పోతాడు.
- సహనం చేదుగా వున్నా ఫలితం తియ్యగా వుంటుంది.

- బ్రహ్మకుమారీస్

సమస్యలొచ్చినా, సవాళ్లు ఎదురైనా నిలిచి పోరాడితేనే విజయం దక్కుతుంది - స్వామి వివేకానంద

గృహ చిట్కా



- కరివేపాకు చిగుళ్ళు, పసుపు, వేపాకు కలిపి నూరి మొటిమలకు పెడితే నయమవుతాయి.
- లవంగాలను పొడి చేసి నీళ్ళలో తడిపి ఆ ముద్ద వాసన పీలిస్తే సైనస్ నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- అల్లం ముక్కలను బాగా ఎండబెట్టి పొడిలా చేసుకుని దాన్లో కాస్త జీలకర్రా కొంచెం తేనె కలిపి తీసుకుంటే దగ్గు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- కీరదోస గుజ్జులో పాలు బాదం మిశ్రమం, చెంచా నిమ్మరసం కాస్త సెనగపిండి కలుపుకుని ఒంటికి పట్టించాలి ఇలా చేస్తే చర్మంపై పేరుకున్న మురికి పోతుంది.

— పి. వనిత



- చంటి పిల్లలకు స్నానం చేయించేటప్పుడు చెవిలోకి, ముక్కులోకి, నీళ్లు పోకుండా జాగ్రత్త పడాలి. స్నానం అనంతరం తలని మెత్తటి తువ్వాలతో తుడవాలి.
- సాంబ్రాణి పొగలు ఎక్కువ వేసి పిల్లలను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయద్దు.
- న్యాపికిన్లను త్వరత్వరగా మార్చుతూ ఉండాలి. లేనిచో గాలి ఆడక మల, మూత్రాలలో ఉండే తెమ వల్ల ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దురద లాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమగును.
- పిల్లలు నిద్రలో ఉన్నప్పుడు, మత్తుగా ఉన్నప్పుడు తినిపించటం, నీరు తాగించటం చేయకూడదు. పిల్లలు నిద్రలో ఉన్నప్పుడు తినిపిస్తే ఆహారము అన్న వాహికలోకి కాకుండా ఊపిరితిత్తులలోకి పోయి పిల్లలు హఠాత్తుగా ఉక్కిరి బిక్కిరికి గురై ఇబ్బందిపడుతారు.
- చంటి పిల్లలు శ్వాస సరిగా తీసుకోక ఆయాసముతో ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు వెంటనే వైద్యుల సలహాకు వెళ్లాలి.

చంటి పిల్లల పెంపకంలో జాగ్రత్తలు

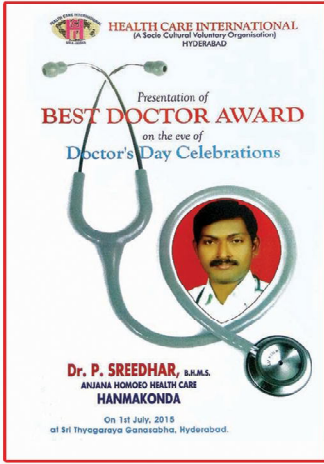


అన్నింటికీ మించిన తప్ప అన్యాయం, అక్రమాలతో రాజు పడటమే - నేతాజీ

మాతృ దేవో భవః - పితృ దేవో భవః

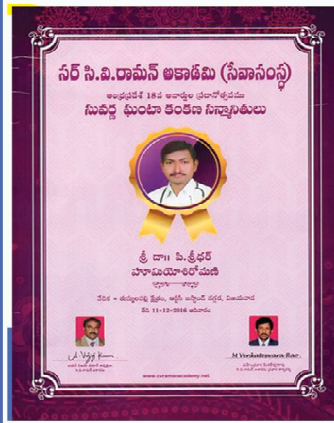


శ్రీమతి.శ్రీ. (కీ.శే.పావుశెట్టి సమ్మయ్య)-రమణమ్మ గార్ల ఆశీస్సులతో



హెల్త్ కేర్ ఇంటర్నేషనల్
బెస్ట్ డాక్టర్ అవార్డు

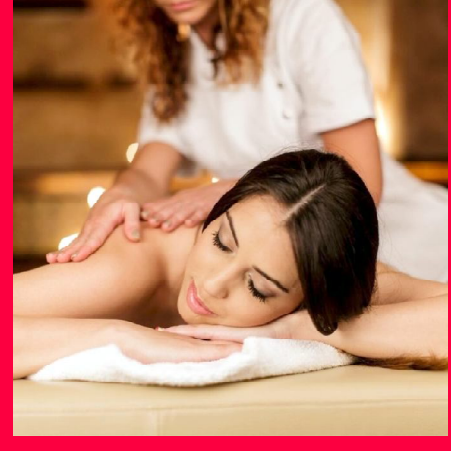
హెల్త్ కేర్ ఇంటర్నేషనల్ వారి "డా. ఎ.పి.జె. అబ్దుల్ కలాం ఎక్స్ లెగ్సి అవార్డును" రాష్ట్ర మాజీ చీఫ్ సెక్రటరీ డి. రమాకాంత్ రెడ్డి గారి చేతుల మీదుగా అందుకుంటున్న డా. పావుశెట్టి శ్రీధర్



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



చిన్న మసాజ్ తో లాభాలేన్నో...

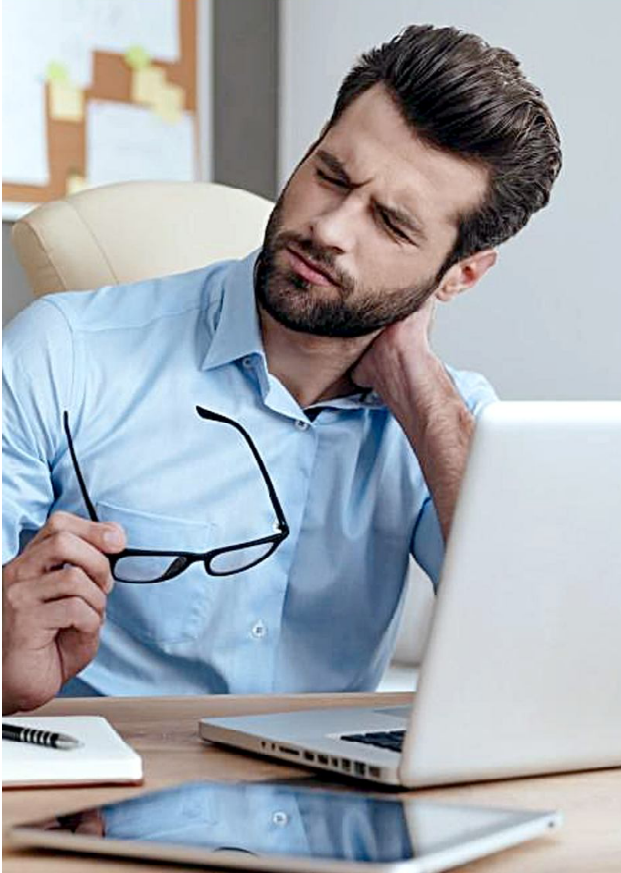


- ◆ కనుబొమ్మల మధ్య 45 సెకన్లు చిన్న మసాజ్ చేయడం వల్ల పలు సమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది.
- ◆ ఇలా చేయడం వల్ల తలనొప్పి, ఒత్తిడి, నిద్రలేమిని, అలసట దూరం అవుతుంది.
- ◆ శరీరంలో రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మెరుగుపడి కండరాలనొప్పులు తగ్గుతాయి.
- ◆ కంటికి మసాజ్ చేయడం వల్ల నిత్యం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వారికి కంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.
- ◆ జ్ఞాపక శక్తిని మెరుగుపరచడంలో, నోటిసంబంధిత వ్యాధులకు, ఉబ్బసానికి మంచి మందు తులసి. చర్మ వ్యాధులకు ఈ ఆకురసం మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.
- ◆ ప్రతీరోజు 6 నుంచి 10 ఆకులు నమిలితే నోటి దుర్వాసన ఉండదు. ప్రతీరోజు క్రమంగా పది ఆకులను తిన్నా లేక ఒక చెంచా రసం పరగడుపున తాగినా ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఒక మంచి తల్లి వంద మంది ఉపాధ్యాయులతో సమానం - రామకృష్ణ పరమహంస



వేధించే.. మెడనొప్పి



ఈ రోజుల్లో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్య మెడనొప్పి. ఒకప్పుడు వృద్ధులలో మాత్రమే కనిపించే సర్వికల్ స్పాండిలోసిస్ ఇప్పుడు వయసుతో నిమిత్తము లేకుండా ఇటీవల యుక్తవయస్సులో ఉన్నవారు సైతం ఎదుర్కొంటున్నారు. దీనికి గల కారణం మారుతున్న జీవన శైలి విధానమే. మెడనొప్పే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయడంతోనే ఈ సమస్య ఇంకా తీవ్రమవు తుంది. అలా కాకుండా వ్యాధి తొలి దశలోనే చికిత్స తీసుకుంటే సమస్య త్వరగా నయమవుతుంది.

మెడ వెనుక భాగంలో తలనుండి మొదలయ్యే మొదట ఏడు వెన్నుపూసల మధ్య సులువుగా కదిలేందుకు కార్టిలేజ్ (గ్ల్యుకులాస్టిన్) అనే మెత్తని ఎముక ఉంటుంది. వెన్నుపూస సులువుగా కదలడానికి కార్టిలేజ్ తోడ్పడుతుంది. ఈ ఎముక ఒక్కోసారి పెరిగి అస్టియోఫైట్స్ ఎర్పడుతాయి. ఇలా కార్టిలేజ్ లో వచ్చే మార్పుల వలన తీవ్రమైన మెడనొప్పితో వేధించబడుతారు ఇలాంటి సమస్యనే సర్వికల్ స్పాండిలోసిస్ అంటారు.

మెడ నొప్పికి కారణాలు :

ఈ సమస్య ముఖ్యంగా వెన్నుపూసల మధ్య ఉన్న కార్టిలేజ్ క్షీణించి, ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటం వలన వస్తుంది. స్పాండిల్ లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీలలో అసంబద్ధ భంగిమలలో కూర్చోవడం.

కంప్యూటర్స్ ముందు ఎక్కువసేపు కదలకుండా కూర్చుని విధులను నిర్వహించడం. ఒకే చోట గంటల తరబడి కదలకుండా పనిచేయడం. నిత్యం తీసుకునే అహారంలో కాల్షియం, విటమిన్ లోపించటం.

లక్షణాలు :

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

జాగ్రత్తలు :

సెర్వికల్ స్పాండిలోసిస్ తో వేధించ బడేవారు సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కనీసం 3 వారాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

ఒక విజయాన్ని చూసి మురిసిపోవద్దు, అది ఒక అడుగు మాత్రమే కానీ గమ్యం కాదు - అబ్దుల్ కలాం

ఇలా చేస్తే సమస్య తీవ్రత తగ్గుతుంది. వాహన ము నడిపేటప్పుడు, కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు నడుము నిటారు గా ఉండే విధంగా సరియైన స్థితిలో కుర్చీవాలి. బరువులు ఎక్కువగా లేవరాదు. నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బెడ్‌రెస్టు తీసుకోవడం తప్పనిసరి బలమీదగాని, నేలమీదగాని పడుకోవాలి. తల కింద ఎత్తైన దిండ్లు వాడకూడదు. మెడను ఒకే సారి అకస్మాత్తుగా తిప్ప కూడదు. మెడనొప్పి ఉన్నప్పుడు స్వల్ప వ్యాయామాలు డాక్టర్ సలహా మేరకు మాత్రమే చేయాలి. మెడనొప్పి రాకుండా ఉండటానికి పౌష్టిక అహారాన్ని తీసుకుంటూ నిత్యం వ్యాయామం, ప్రాణాయామము, యోగా చేయాలి.

చికిత్స:

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

మందులు:

బయోలియా: మెడ కదిలించుటం వలన నొప్పి అధికమగు ను, విశ్రాంతి వలన నొప్పి తగ్గుతుంది. వీరు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటారు, దాహం అధికంగా కలిగి ఉండి నీరు ఎక్కువగా తాగుతారు. మానసికంగా వీరికి కోపం ఎక్కువ వీరిని కదిలించకూడదు. కదలికల వలన వీరికి బాధలు ఎక్కువగుట గమనించ దగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్న

వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

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

స్ట్రెజిలియా: నొప్పి మెడ నుండి మొదలై ఎదుమ భుజములో ఎక్కువగా ఉండి వేధించే వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.


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

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

ఈ మందులే కాకుండా కాక్యులస్, రస్‌టాక్స్, ఆర్నికా, రూటా, కాలేరియాకార్బ్, సల్పర్, కాలికార్బ్, వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల 'సెర్వికల్ స్పాండిలోసిస్' (మెడ నెప్పి) నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్ : 9440229646

Watch also on  Youtube//Pavushetty Sreedhar



జంక్‌ఫుడ్‌తో కాలేయ సమస్యలు

- నేడు చాలా మంది కాలేయ సమస్యలతో బాధ పడుతున్నారు. తరచుగా 'జాండిస్' కావడం జరుగుతుంది.
- అధికంగా చికెన్ బిర్యాని, మటన్ బిర్యానిలు, కూల్‌డ్రింక్స్ జంక్‌ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ సమస్యలు వచ్చును.
- కాలేయ సమస్యలున్నప్పుడు చేతినొప్పి, కడుపునొప్పి, నీరసం వంటి లక్షణాలుండును.
- పరిశుభ్రంగా లేని ఆహారము నిరంతరం తినడం వల్ల కూడ కాలేయ సమస్యలు ఉత్పన్నమగును.

చదువుతోపాటు సంస్కారం ఉన్న వ్యక్తినే సమాజం గౌరవిస్తుంది - రమణ మహర్షి



చాలా మంది వృద్ధాప్యంలో మతి మరుపుకు గురి అవుతుంటారు. ఇది సహజమే అయినప్పటికీ జీవనశైలిని చక్కగా తీర్చిదిద్దుకున్నట్లయితే వృద్ధాప్యంలో కూడ మతిమరుపు సమస్యను అధిగమించవచ్చును. వృద్ధాప్యం లక్షణాలు అగుపడగానే మానసిక ఒత్తిడికిలోనై తాము దేనికి పనికి రాకుండా అయిపోతామని భావించకుండా ఆశావాద దృక్పథాన్ని ఏర్పరుచుకుని ముందుకు పోతే వృద్ధాప్యం కూడ ఆనందంగా సాగిపోతుంది.

పదైనా విషయం గుర్తుంచుకున్నప్పుడు వెంటనే గుర్తుకు రాకపోవడాన్ని మతిమరుపుగా జ్ఞాపకశక్తి లోపంగా భావిస్తాం. మనం పుట్టినప్పటి నుంచి 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 ఇన్ ఫెక్షన్స్ వల్ల.
- ◆ థయామిన్ లోపం వల్ల
- ◆ మెదడుకు ఆక్సిజన్ మరియు గ్లూకోజ్ సరిగా అందని పరిస్థితుల్లో
- ◆ తలకు బలమైన గాయాలు తాకడం వల్ల

- ◆ కొన్ని రకాల మతుపదార్థాలను అధికంగా వాడటం వల్ల (ఆల్కహోలు వంటివి)
- ◆ డైరాయిడ్ 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 కాకుండా 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

శ్రమలో ఉన్న ఆనందాన్ని గుర్తించిన వారు జీవితంలో అనుకున్నది సాధిస్తారు. - మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య

తీసుకోవాలి. అలాగే జ్ఞాపకశక్తి లోపానికి గల కారణాలైన భయం, మానసిక ఒత్తిడి, నెగటివ్ ఆలోచనలు ఉంటే వాటి నుండి బయట పడేందుకు కౌన్సిలింగ్ ఇప్పించాలి.

మందులు:

ఎనకార్బయం: జ్ఞాపకశక్తి లోపానికి ఈ మందు బాగా పని చేయును. పిల్లలు చదివింది పరీక్షలకు ముందు గుర్తుకు రాక బాధపడుతుంటారు. 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 ఉన్నట్లయితే ఈ మందును వాడుకొని ప్రయోజనం పొంద వచ్చును.

సల్ఫర్: వీరు పేర్లను మరిచి పోతారు. వీరికి మానసిక శక్తి తక్కువ, బద్ధకస్తులు. వీరు మతి మరుపుతో పాటు, చర్మ వ్యాధి, మలబద్ధకంతో బాధ పడుతుంటారు. వీరికి పరిశుభ్రతపై పట్టించు 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, టెన్షన్ వల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గి నల్లు 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.

సిక్యూట 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, కాలేరియాఫాస్, కాలిఫాస్ వంటి మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

డా॥ పావశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on 
Youtube//Pavushetty Sreedhar

బంగాళాదుంప



ప్రపంచంలో అందరూ ఇష్టంగా తింటున్న బంగాళాదుంపలో ఎన్నో పోషక విలువలు ఉన్నాయి.

పోషక విలువలు

ప్రతి వంద గ్రాముల బంగాళాదుంపలో ప్రోటీన్లు 16 గ్రా, 22.6 గ్రా కార్బోహైడ్రేట్లు 11 మి.గ్రా కాల్షియం, 150 మి.గ్రా పొటాషియం, 32 మి.గ్రా ఫాస్ఫరస్, 78 మి.గ్రా క్లోరిన్, 24 మి.గ్రా మెగ్నీషియం, 17 మి.గ్రా విటమిన్ సి, నియోసిన్ 1.2 మి.గ్రా ఇంకా కెరోటిన్, కాపర్, ఫాస్ఫరస్ లు లభిస్తున్నాయి. బంగాళాదుంపని ఉడకబెట్టే కొద్దీ జీర్ణమయ్యే లక్షణం పెరుగుతుంది. తొక్కతో ఉడికిస్తే దీని సుగుణాలు అందుతాయి. అందుచేత ఉడికించాకే తొక్కతీసేయాలి.

వైద్యసుగుణాలు

తాజాబంగాళాదుంప రసం కడుపులో అల్సర్లను తగ్గించడమే కాక మంట, ఎసిడిటీలనూ ఉపశమింపజేస్తుంది. కీళ్ళ నొప్పులను తగ్గించడంలోనూ బంగాళాదుంప ఉపయోగపడుతుంది. వీటి తొక్కలతో కషాయం కాచి రోజుకు రెండు సార్లు తాగితే కీళ్లనొప్పులు తగ్గుతుంది. కండారాలు, కీళ్ల వాపులపై బంగాళాదుంప రసం రాస్తే వాపులు తగ్గుతాయి. మంటపై కాల్చిన దుంపలు తినడం ద్వారా మూత్రంలో నొప్పిని నివారించవచ్చు. ఉడికించిన దుంపను పాలలో కలిపి కాల్చిన గాయాల బాధకు వాడితే ఉపశమనం కలుగు తుంది. స్థూలకాయలు దీనిని తీసుకుంటే మరింత లావు అవవచ్చు.

తను చేసింది ఎవరూ కనిపెట్టలేరు అన్నప్పుడు మరిషి ఎలా ప్రవర్తిస్తాడో అదే అతని వ్యక్తితం - థామస్ మెకాలే

యోగా...ముద్రలు...ధ్యానం..ఆరోగ్యం

మానవదేహం - పంచకోశాలు

యోగసాధనలో - యోగశాస్త్రము మానవదేహంలోని పంచకోశములను నవివరముగా చర్చిస్తుంది.

పంచకోశములను శుద్ధి చేయుటకు యోగసాధన చాలా ఉపయోగపడును. ఒక్కొక్క కోశముపైన మనసు నిలిపి “ధ్యానము” చేయడం వల్ల

ఆయాకోశములలోని మాలిన్యములు తొలగి శుద్ధి జరుగుతుంది. యోగ సాధన వల్ల భౌతిక శరీరమేగాక, శరీరాంతరంగాలు కూడా శక్తిని సంతరించుకుంటాయి. మానవ శరీరంలో అదృశ్యముగా ఉండే పంచకోశాలు, సప్తచక్రాలు,

వివాళగ్రంధులు కూడా శక్తివంతమగుటయే కాక క్రియావంతముగా ఉండును. యోగ సాధనలో అన్నమయకోశము, ప్రాణమయకోశము, మనోమయకోశము, విజ్ఞానమయకోశము, ఆనందమయకోశము... ఈ పంచకోశాలు ఏ విధముగా శక్తివంతమగునో ‘తైత్తిరీయోపనిషత్’లో చెప్పారు.

అన్నమయ కోశము : ఆహారముపైన ఆధారపడిదే కనుక సరి అయిన ఆహారము తీసుకోవటం ద్వారా అన్నమయ కోశపు సమతుల్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చును. పచ్చని ఆకుకూరలు, తాజా పండ్లు, మొలకెత్తుచున్న ధాన్యపు గింజలు, తక్కువ పరిమాణంలో వప్పుదినుసులు, పాలు, వెన్నతీసినపెరుగు, పీచుపదార్థాలు, ఎక్కువగా ద్రవపదార్థాలు, నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అన్నమయకోశమును ఆరోగ్యవంతముగా ఉంచుకోవచ్చును. సాత్విక ఆహారము సముచితమైనది.

ప్రాణమయకోశము: నాడీకోధన, కపాలభాతి, భస్మిక వంటి ప్రాణాయామాల సాధన ద్వారా ప్రాణమయకోశ మును

శుద్ధి చేయగలము. నేతి, దౌతి క్రియల ద్వారా మరింత మేరుగుపరుచుకోవచ్చును. శుద్ధమైన గాలిపీల్చుకోవడము మంచిది.

మనోమయకోశము : మానసిక ఆరోగ్యము, మానసిక ప్రశాంతత పొందుటకు సమస్యలను ఎల్లప్పుడు వరిష్కార మార్గము వైపు తీసుకోనివెళ్ళే ఉత్తమ లక్షణముగా ఉండాలి. మనస్సు లో చెడు ఆలోచనలు, వ్యతిరేక భావనలు ఉండకూడదు. శాంతిదాయక ప్రాణాయామములు - ఉజ్జవా, భ్రామరీ, అనులోమవిలోమ మరియు ధ్యానము వల్ల మనోమయకోశము శుద్ధి జరుగును.

విజ్ఞానమయకోశము : జ్ఞానసముపార్జన చేయుట, కోరికలను త్యజించుట, ఉత్తమ గ్రంథపఠనము, విద్యావంతులు, ఉన్నతులతో స్నేహము, సద్గురు సాంగత్యము “విజ్ఞానమయ కోశము” ను తేజోవంతం చేస్తాయి.

స్వాధ్యాయము, ధ్యానము, కర్మయోగము, జ్ఞానయోగము వల్ల విజ్ఞానకోశము వికసిస్తుంది.

ఆనందమయ కోశము : మానవుని అత్యున్నత మానసిక స్థితి అతడిని ఆనందమయకోశ స్థాయికి చేర్చుతుంది. శారీరక మానసిక ఆరోగ్యములను పరిరక్షించుకోని ఏకాగ్రతను సాధించి, దైహికవాంఛలను వినర్షించాలి. తనలోకి తాను ప్రవేశించాలి. అన్ని కోశాల ఆవరణలను దాటి ఆనందమయకోశంలోకి ప్రవేశించాలి. ఇది సమాధి స్థాయిలో సాధ్యమవుతుంది.

ఉల్లోజ రవేష్

M.A(Eng.), M.Sc(Bot), M.Li.Sc., M.Ed., M.C.J.

ఫోన్ : 9440338424

గమ్యాన్ని చేరడానికి రెండే మార్గాలు. ఒకటి స్వశక్తి, రెండు పట్టుదల - అబ్దుల్ కలాం

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని పుస్తకావిష్కరణలు



2019

మహా సహస్రాబ్దాని శ్రీ గరికపాటి సరసింహారావుతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 5వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



2016

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



2014

తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి స్పీకర్ సిరికొండ మధుసూదనాచారితో ఆరోగ్యదర్శిని పుస్తక ఆవిష్కరణ



2017

ధన్యనుకరణ సొమాట్ పద్మశ్రీ నేరేళ్ళ వేణుమూర్ధన్తో కీళ్ళ నొప్పులకు హోమియో చికిత్స పుస్తక ఆవిష్కరణ



2019

తెలంగాణ రాష్ట్ర జిజీవీ అధ్యక్షుడు, కలీంనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్ తో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక దసరా సంచిక ఆవిష్కరణ



2014

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



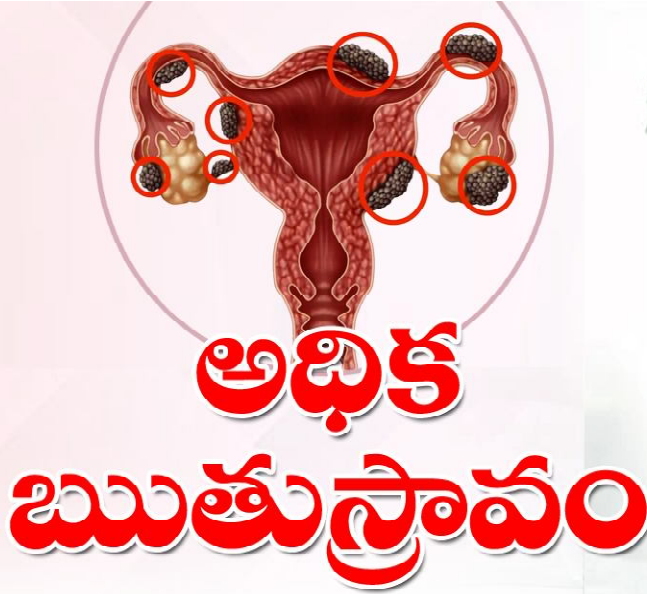
2018

పరంగల్ నగర మేయర్ సస్వపునేని సరేందర్ తో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక సంచిక ఆవిష్కరణ



2015

ప్రెస్ అకాడమీ చైర్మన్ అల్లం నారాయణతో "ఆరోగ్యదర్శిని" పక్షపత్రిక ఆవిష్కరణ



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

కారణాలు :

మానసిక ఒత్తిడి, గర్భకోశంలో పైబ్రాయిడ్స్ ఏర్పడుట వలన, జన్యులోపాలు, ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోనుల అసమతుల్యత.

లక్షణాలు :

- రుతు స్రావాలు ముందుగానే రావడం, ఎక్కువ రోజులు



కావడం. బహిష్టు సమయంలో రక్తస్రావం ఎక్కువ ఉండి బాదించడం.

- గర్భాశయంలో పైబ్రాయిడ్స్ పెద్దగా ఉన్నప్పుడు బహిష్టు సమయంలో కాకుండా మధ్య మధ్యలో రక్తస్రావం ఎక్కువ కావడం.
- కొన్ని సందర్భాలలో రక్తస్రావం ఎక్కువ కావడం వలన గర్భం ధరించినా గర్భస్రావం జరిగిపోవటం జరుగును.
- పొత్తి కడుపులో నొప్పి తీవ్రంగా ఉండును. పిరియడ్స్ సక్రమంగా రాకపోవటం జరుగును.
- బరువు పెరుగుట, మానసికంగా చికాకుగా ఉండటం.

జాగ్రత్తలు :

- హార్మోనుల సమతుల్యతను కాపాడటానికి మంచి ఆహారము ను అనగా తాజాకూరగాయలు, పండ్లు మెలకెత్తిన విత్తనాలు, ఆకుకూరలు వంటివి నిత్యం తీసుకోవాలి.
- ఒత్తిడి లేని మంచి జీవన విధానమును కొనసాగించుటకు ప్రయత్నించాలి. ముఖ్యంగా మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించటానికి యోగ, మెడిటేషన్, వ్యాయామం నిత్యం చేయాలి.
- బరువున్న వారు క్యాలరీలు తగ్గించుకునేటటువంటి వ్యాయామాలు నిత్యం చేయాలి.

పుశాంతత ఉంటే అన్నీ సంపదలున్నట్టే. - రమణ మమల్ని

- అధిక ప్రోటీన్ ఉండే ఆహారమును తీసుకోవాలి. రక్తస్రావం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి సలహా తీసుకోవాలి.

చికిత్స:

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

మందులు:


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

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


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

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

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

డా॥ పావశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్
 సెల్ : 9440229646
 Watch also on 
 Youtube//Pavushetty Sreedhar

ఎక్కువ రోజులు నిలువ ఉండాలంటే



- ◆ ఉల్లిపాయలు గ్రౌండ్ చేసే ముందు కొద్దిగా నూనెలో వేయిస్తే ఎక్కువ సేపు తాజాగా ఉంటుంది.
- ◆ టొమాటో తొడిమలు కిందవైపుకు ఉంచితే తొందరగా పాడవకుండా ఉంచుకోవచ్చును.
- ◆ అరటి పండు, క్యారెట్లను ఎక్కువ రోజులు నిలువ ఉండటానికి గాలిదూరని కవర్లో ఉంచి ఫ్రిజ్లో ఉంచాలి.
- ◆ సాంబారు, రసం పొడులను డీప్ ఫ్రీజర్లో ఉంచితే ఎక్కువరోజులు వాసన పోకుండా తాజాగా ఉండును.

ANJANA HOMEO CARE



చుండ్రు

నిత్యం
 జుట్టు రాలుట..
 చుండ్రు సమస్య..
 భావిస్తుంటుందా..

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

సంతృప్తి సాధనలో ఉండదు, ప్రయత్నంలో ఉంటుంది.- మహాత్మాగాంధీ



సబ్బ గింజల్లో.. ఆరోగ్య గుణాలన్నో

- సబ్బను నానబెట్టిన నీటిని రాత్రిపూట తాగటం వల్ల ఊబకాయం తగ్గించుకోవచ్చును.
- ఈ నీరు తాగడం వల్ల టైపు2 మధుమేహం అదుపులో ఉండటానికి సహకరిస్తుంది.

చిరుధాన్యాలతో ఆరోగ్యం

- వేసవిలో డీ హైడ్రేషన్ రాకుండా చూడటంలో ఈ నీరు తోడ్పడుతుంది.
- సబ్బగింజలు నీటిలో నానబెట్టి తాగటం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య తగ్గును.
- ఇందులో విటమిన్ ఈ అధికంగా ఉండి వేసవిలో చర్మ వ్యాధులు రాకుండా తోడ్పడుతుంది.
- వేసవిలో ఇంట్లో తయారు చేసుకునే ప్రతిజ్యూస్ లో సబ్బగింజలు వేసుకొని తాగటం చాల మంచిది.
- గ్యాస్ట్రబుల్ కడుపులో మంట,ఎసిడిటి వంటి సమస్యలను సబ్బ గింజలు తీసుకోవడం వల్ల దూరమగును.
- వేసవి కాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమవరుచుటలో సబ్బ గింజలు తోడ్పడుతాయి.
- వేసవిలో వచ్చే మూత్ర సంబంధిత వ్యాధుల నివారణకు ఇవి ఉపయోగ పడుతాయి.

...పి.వనిత

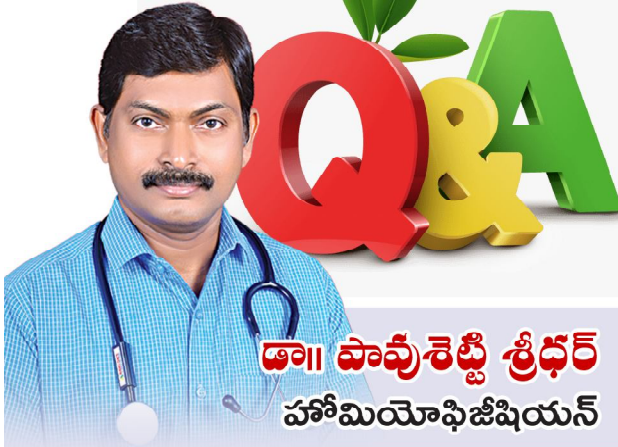
- మద్యం ఇతర మత్తుపానీయాలు సేవించకూడదు తీ, కాఫీలు మానేయాలి.
- మాంసాహారం తగ్గించాలి.
- పొగాకు ఉత్పత్తుల వినియోగం ధూమపానం త్యజించాలి.
- ఫాస్ఫేపుడ్స్, మసాలాలు నూనెపదార్థాలు ఉప్పు ఎక్కువగా వాడటం వంటివి తగ్గించాలి వీటిని వీలైతే పూర్తిగా మానుకుంటే మంచి ప్రయోజనం పొందవచ్చును.
- సాత్వికాహారం తీసుకోవాలి.
- తగినంత నీరు తాగాలి. కనీసం రోజుకు 4లీటర్ల నీరు తాగాలి.
- ద్రవపదార్థాలు పండ్లు తాజా కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

మూత్రంలో మంట నివారణకు



పూర్తి స్థాయిలో ప్రయత్నిస్తే విజయం కూడా పూర్తి స్థాయిలో అందుతుంది - మహాత్మాగాంధీ

సందేహాలు-సమీక్షాగాలు



డా॥ పావ్లెట్టి శ్రీధర్
హోమియోఫిజీషియన్

సెల్ : 9440229646

చర్మం పొడి బారిపోయి ఉంటుంది

ప్ర: నా వయసు 38 సంవత్సరాలు. నేను కొంత కాలంగా ఒక ప్రైవేటు ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. ఈ మధ్య కాలంలో నాకు ఉన్నట్టుండి చర్మ వ్యాధి మొదలైంది. చర్మం పొడి బారిపోయి పగుళ్ళు దళసరిగా మారడం చర్మం నలుపు రంగులోకి మారడం, దురద ఎక్కువగా ఉండి నీరు లాంటిది కారడం వంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. నా సమస్యకు సరైన మందును సూచించగలరని మనవి.

- అనిత, నిర్మల్



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

పౌష్టికాహారం, తాజా కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా విటమిన్ “సీ” ఉన్నవి తీసుకోగలరు.

తలనొప్పి

ప్ర: నా వయసు 28 సంవత్సరాలు. నేను ఒక ప్రైవేటు కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. నేను కొంత కాలంగా తల నొప్పితో బాధ పడుతున్నాను. ఇప్పటి వరకు చాలా మందులు వాడిన నా సమస్య తగ్గలేదు. నాకు తల నొప్పి ఎక్కువ ఎడమవైపు వస్తుంది. తల నొప్పి నుదిటి కంటి భాగాల్లో పొట్లతో కుడి భరించ లేకుండా ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో తలనొప్పి వెనుక నుంచి ప్రారంభమై ముందుకు వచ్చి తల ఎడమవైపు కణతల భాగంలో ఎక్కువగా ఉండును. తలకదలిన, కుదిపిన తల నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. నా సమస్యకు సరియైన మందును సూచించగలరు.

- ఓ సోదరి, సికింద్రాబాద్



జ: మీ సమస్యకు సరియైన మందు “స్ట్రెజీలియా” 200 పొటెన్సీలో వారానికి ఒక రోజు ఉదయం ఒకడోసు సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున మూడు వారాల పాటు వాడాలి. తల నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శబ్దాలు లేని గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ప్రతి రోజు నీరు అధికంగా తీసుకోవాలి. వేళకు ఆహారం తీసుకుంటూ సమయానికి నిద్రపోవాలి. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి యోగా, మెడిటేషన్, ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల తల నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుంది.

నడుమునొప్పి

ప్ర: నేను వృత్తిరీత్యా కంప్యూటర్ జాబ్ చేస్తున్నాను. నా వయసు 41 సం॥, నేను కొద్దికాలంగా నడుము నొప్పితో బాధపడుతున్నాను. ఈ సమస్యను నివారించుకోవటానికి దగ్గరలో ఉన్న హాస్పిటల్ కి వెళ్ళగా వారు ఎక్స్ రే తీసి లంబార్ స్పాండలైటిస్ అని నిర్ధారించారు. అనంతరం కొన్ని నొప్పుల మాత్రలు రాశారు. ఈ మాత్రలు మింగినప్పుడు మాత్రమే బాధ తగ్గుతుంది. తర్వాత మళ్ళీ మొదలవుతుంది.

నడుము నొప్పి ఉదయం నిద్రలేచిన పుడు మొదటి కదలికలో ఎక్కువగా ఉండి. తర్వాత నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుంది. నడుము నొప్పి రాత్రి పూట ఎక్కువగా ఉంటుంది. చల్లటి తేమతో కూడిన వాతావరణం ఉన్నపుడు నడుము నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దయచేసి నా సమస్యకు సరియైన పరిష్కారం చూపగలరని మనవి.

- సత్యం, కలీంసగర్



జ: మీ సమస్యకు సరియైన మందు “రస్టాక్స్” ఈ మందును 200 పొటెన్సిలో వారానికి ఒక రోజు ఉదయం ఒకడోసు సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున నాలుగు వారాలు వాడగలరు. దీనితో పాటుగా సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నపుడు కనీసం ఒక వారం పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వాహనాలు నడిపేటపుడు, కుర్చీలో కూర్చున్నపుడు నడుము నీటరుగా ఉండే విధంగా సరియైన స్థితిలో కూర్చోవాలి. నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నపుడు బరువులు ఎక్కువగా లేవకూడదు ముఖ్యంగా స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీలో సరియైన స్థితిలో కూర్చోవాలి అసంబద్ధభంగిమలలో కూర్చోవాలి మానుకోవాలి ఇలా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మీ సమస్య తగ్గిపోతుంది.

కాళ్ళలో నరాలు ఉబ్బి నొప్పి పెడుతున్నాయి

ప్ర: నా వయసు 36సం॥రాలు నేను సాఫ్ట్వేర్ కంపెనీలో ఉద్యోగినిగా పనిచేస్తున్నాను. కాళ్ళలో నరాలు ఉబ్బి నొప్పి పెడుతున్నాయి. దీనితో పాటు కొన్ని సంవత్సరాలుగా పైల్స్ తో బాధపడుతున్నాను. నాకు మానసికంగా త్వరగా కృంగిపోయే మనస్తత్వం. ప్రతి దానికి భయపడుతుంటాను. నా సమస్యకు దయచేసి సరైన మందు సూచించగలరు.

-ఓ సోదరి, హైదరాబాద్



జ: మీ సమస్యకు సరైన మందు “కాల్సేరియాఫ్లోర్-30” అనే మందును వారానికి ఒకరోజు ఉదయం ఒకడోసు సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున ఆరు వారాల పాటు వాడాలి. దీనితో పాటుగా మానసిక ఒత్తిడిని నివారించడానికి ప్రాణాయామము, యోగా, మెడిటేషన్ నిత్యం చేయడం వల్ల సమస్య నుంచి త్వరగా విముక్తి పొందుతారు.

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

డ్రైస్కిన్ పోయేదెలా?
 DRY SKIN TREATMENT
Dr. PAVUSHETTY SREEDHAR

SCAN QR CODE for More **YouTube** VIDEOS

మొకాళ్ళ నొప్పి మొకాళ్ళ వాపు
 సమస్య పోయేది ఎలా..
 Knee joint pain - Swelling
Dr. PAVUSHETTY SREEDHAR

ముక్కుకారుట తగ్గాలంటే..?
 ALLERGIC RHINITIS TREATMENT
Dr. PAVUSHETTY SREEDHAR

వేధించే ముక్కుదిబ్బడ-గురక
 సమస్యకు మందులు
 NOSE BLOCK-SNORING MEDICINES
Dr. PAVUSHETTY SREEDHAR

పులిపిర్లు తగ్గాలంటే..?
 WARTS TREATMENT
Dr. PAVUSHETTY SREEDHAR



చర్మవ్యాధులు రాకుండా ఉండాలంటే..

మానవ శరీరంలో చర్మం ఎంతో ప్రధానమైనది. భావ్య పరిసరాలనుంచి వచ్చే అధిక వేడిమిని, తీవ్ర చలిని నుంచి నిత్యం చర్మం కాపాడుతుంది. ఎంతో మేలు చేస్తున్న చర్మంను శుభ్రంగా ఉంచటంలో నిర్లక్ష్యం చేయడంతో అనేక చర్మ వ్యాధులకు గురికావడం జరుగుతుంది.

చర్మంలో విసర్జకావయవముగ పని చేసే ముఖ్యం భాగం స్వేద గ్రంథులు. ఇవి మెలికలు తిరిగిన సన్నని నాళాలుగా ఉంటాయి. ఇవి అంతశ్చర్మం నందుండి బాహ్య చర్మంపై వెలుపలికి తెరుచుకొని వుంటాయి. ఈ గ్రంథులలో ఉండే కణాలు నీటిని, యూరియాను లవణాలను రక్తం నుంచి వేరు చేసి బహిష్కరించటానికి తోడ్పడతాయి. వేసవిలో మనకు ఎక్కువ చెమట పోస్తుంది. ఆ చెమట ఆవిరి అయినప్పుడు శరీరంలోని వేడిని గ్రహిస్తుంది. అందుకే శరీరం

చల్లబడుతుంది. చలికాలంలో, వర్షాకాలంలో ఉష్ణం ఎక్కువ ఉండదు. కాబట్టి చెమట ఎక్కువగా రాదు. శరీరంలోని మాలిన్యాలు ఎక్కువగా మూత్రం ద్వారా బహిష్కరించబడతాయి. వర్షాకాలంలో చలికాలంలో ఎక్కువ మూత్రం విసర్జన అవడానికి ఇదే కారణం. వేసవిలో ఎక్కువగా చెమట ద్వారా ఒక్కోసారి శరీరంలోని లవణాలు ఎక్కువగా బహిష్కరితమై బలహీనత ఏర్పడి సొమ్మసిల్లడం సంభవిస్తుంది. దీనినే వడదెబ్బ అంటారు. ఇన్ని విధాలుగా మనకు తోడ్పడే చర్మాన్ని శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

సబ్బులను ఎక్కువగా వాడడం, అందం కోసం పౌడర్లు, స్నోలు ఎక్కువగా వాడటం ఆరోగ్యానికి అంతగా మంచిది కాదు.

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



వేధించే.. మనికట్టునొప్పి

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

మనికట్టు నొప్పికి కారణాలు :

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

లక్షణాలు :

- మనికట్టు (ప్రిస్ట్ జాయింట్) కదలిక కష్టంగా మారును.

- చేయితో వస్తువులను పట్టుకోవాలన్న , రాత రాయాలన్న మనికట్టు నొప్పి వచ్చును.
- కంప్యూటర్ కీ బోర్డ్ వాడాలన్న నొప్పి వచ్చును.
- నొప్పి మనికట్టు నుండి మొదలై చేతి భుజం లోకి వ్యాపించును.
- రాత్రి పూట నిద్రలో కూడా నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండును.

జాగ్రత్తలు :

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

పరీక్షలు :

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

తొందరపాటుతనం, ఆవేశం, ఎన్నో అనర్థాలకు దారితీస్తాయి. - గౌతమబుద్ధుడు



చికిత్స:

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

మందులు:

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

రస్టాక్స్: మనికట్టు నొప్పి మొదటి కదలికలో అధికంగా ఉండి తరువాత కదలికలో నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతూ ఉండుట గమనించ దగిన ముఖ్య లక్షణం. వీరికి రాత్రి పూట బాధలు

ఎక్కువగా ఉంటాయి. చల్లటి, తేమతో కూడిన వాతావరణం వీరికి సరిపడదు. అనుకోకుండా బెణుకుట వలన వచ్చే మనికట్టు నొప్పికి ఈ మందు బాగా పని చేయును.


హైపరికం: మనికట్టు ఎముక మధ్య సులువుగా కదిలేందుకు ఉపయోగపడే కార్బిలేట్‌లో 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, ఆక్టియో సైక్లేట్, అగారికస్, కాలేరియాకార్బ్, సల్ఫర్, కాలికార్బ్, కోలోసింత్, మాగ్నెసియం, సింపైటిసం వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల మనికట్టునొప్పి నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on 
Youtube//Pavushetty Sreedhar

Voice of eminent persons about Homoeopathy

I believe homoeopathy as a system of cure has great scope in a poor country like India and deserves encouragement.

Dr. Rajendra prasad
First President of India



అందరితో కలిసి సామరస్యంగా జీవించేలాగా చేసేదే ఉన్నత విద్య.. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్

గర్భిణులు జాగ్రత్తలు

- ◆ తొలిసారి గర్భంతో ఉన్నప్పుడు రక్తస్రావం అవుతుంటే వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. లేదంటే అబార్షన్ కి దారి తీయవచ్చు.
- ◆ గర్భిణులు తీసుకనే ఆహారంలో పోషక విలువలు అధికంగా ఉండేటట్లు చూసుకుంటే పుట్టే బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.
- ◆ తీసుకునే ఆహారంలో ఎక్కువగా పళ్ళు ఉండేటట్లుగా చూసుకోవాలి.
- ◆ చిప్స్ వేపుడు కూరలు, బేకరీ ఐటమ్స్ లాంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.
- ◆ ఉడికి ఉడకని మాంసహారం తినకూడదు.
- ◆ ఒకే సారి ఆహారం పెద్దమొత్తంలో తీసుకోకుండా కొద్ది మొత్తంలో నాలుగు నుంచి ఐదు సార్లు తీసుకోవడం మంచిది.
- ◆ ఎప్పటికప్పుడు వైద్యులను సంప్రదిస్తూ క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడాలి.



నారింజపండు



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



పవిత్రమూ, బల సంపన్నమూ అయిన మసన్నే అతి శక్తివంతమైనది - స్వామీ శివానంద

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని సంచిక ఆవిష్కరణ



2019

పంచాయతీరాజ్ శాఖా మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్‌రావుతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక సంచిక ఆవిష్కరణ



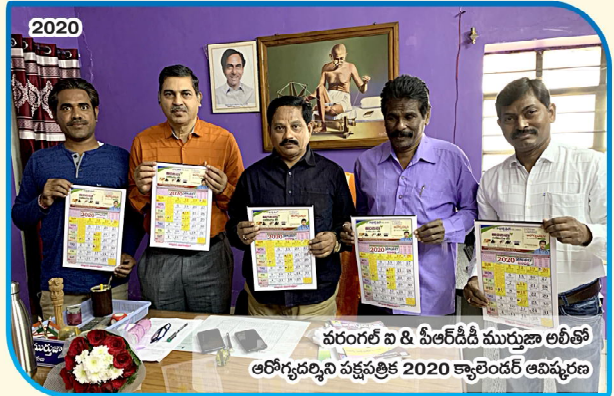
2021

హస్తకొండ డిపీఆర్‌వో లక్ష్మణ్‌తో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 7వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



2012

కలెక్టర్ రామూల్ బొజ్జాతో హోమియోతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ప్రత్యేక సంచిక ఆవిష్కరణ



2020

వరంగల్ ఐ ఓ పీఆర్‌డీడి మురుజా అలీతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 2020 క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ



2015

పైసలకాడమి చైర్మన్ అల్లం నారాయణ్‌తో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక ఆవిష్కరణ



2021

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



2016

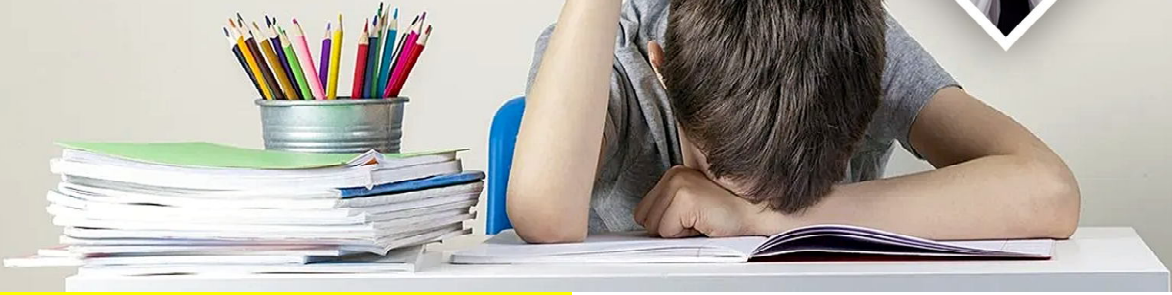
అనీరోజ్ క్రెస్టెయన్‌తో వసతి ఆరోగ్యం ప్రత్యేక సంచిక ఆవిష్కరణ



2019

వరంగల్ ఐ ఓ పీఆర్‌డీడి వెంకటేశ్వర్లుతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 4వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

పరీక్షల సమయంలో.. భయం



బాగా చదివినప్పటికీ పరీక్షల సమయంలో సహజంగానే ఎక్కువ మంది మానసిక ఒత్తిడికి గురై పరీక్షలు సరిగా రాస్తామో లేదో అని భయపడుతుంటారు. పరీక్షహాలులోకి వెళ్ళగానే కొందరు ప్రశ్నా పత్రము చూడకముందే ఆందోళనతో చెమటలు వచ్చి భయపడిపోతుంటారు. ఇలా పరీక్షలంటే భయపడే వారికి హోమియోలో మంచి మందులున్నాయి. మందులతో పాటు వీరిలో ఆత్మ విశ్వాసం పెంపొందించటానికి కౌన్సెలింగ్ లాంటివి ఇస్తే 'భయాన్ని' అభిగమించి పరీక్షలు సక్రమంగా రాయగలుగుతారు.

భయానికి కారణాలు :

నెగెటివ్ ఆలోచన విధానముతో పరీక్షలంటే భయం ఏర్పడుతుంది. చదివినవి వస్తాయో రావో... చదివినవి వచ్చినా సరిగా రాస్తానో లేదో... అన్ని గుర్తుకు వస్తాయో రావో... మంచి మార్కులు రాసిన వాటికి వేస్తారో లేదో... తక్కువ మార్కులు వస్తే ఎలా....? అని పరీక్ష రాయకముందే ఆలోచన చేస్తూ భయపడుతుంటారు.

కొందరు సరైన ప్రణాళికతో పరీక్షలకు సిద్ధం కాకపోవడం. పరీక్షల సమయానికి కొన్ని సబ్జెక్ట్స్ పూర్తిగా చదవకపోవడం. ఆయా సబ్జెక్ట్స్ కు చెందిన స్టడీ మెటీరియల్ పరీక్షల సమయానికి అందుబాటులో లేక పోవడం.

భయం - లక్షణాలు :

- చమటలు పట్టడం, కాళ్ళు చేతులు వణుకు రావడం.
- ఆకలి తగ్గి ఆహారం సరిగా తీసుకోక పోవడం.

- ఆలోచనలతో నిద్ర పట్టకపోవడం.
- మాటలు తడబడటం. ఎవరితో సరిగా మాట్లాడలేక పోవడం.
- చదువు మీద శ్రద్ధ లేకపోవడం, ఆత్మ విశ్వాసం కోల్పోవడం.
- వీరి ప్రవర్తన భాద్యతా రహితంగా ఉంటుంది.
- చిరాకు, ధ్వేషం, కోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- ఏ పనిపై శ్రద్ధ పెట్టకపోవడం, పనులను వాయిదా వేయటం,
- ఏకాగ్రత లోపించడం, తలనొప్పి రావడం.
- తమలో తామే భాదపడటం వంటి లక్షణాలతో ఉంటారు.

తల్లిదండ్రులు ఏం చేయాలి ?

మానసిక ఒత్తిడికి లోనై భయపడే పిల్లలను గుర్తించాలి. వారి భయానికి కారణాన్ని తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. చిరాకు పడకుండా పరీక్షల భయాన్ని తొలగించడానికి ప్రయత్నించాలి. అవసరమైతే వైద్యుల దగ్గరికి తీసుకెళ్ళి కౌన్సెలింగ్ లేదా సలహాలను ఇప్పించాలి. పరీక్షల సమయంలో పిల్లలకు మంచి పోషక ఆహారం అందించాలి. పరీక్షలకు అవసరమైన అన్ని విషయాలకు సంబంధించి ఉత్తమాలు పిల్లలకు అందుబాటులో ఉండే విధంగా చూడాలి.

పరీక్షల సమయంలో తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో స్నేహంగా ఉండాలి. వారిని భయపెట్టి చదివించే ప్రయత్నం చేయకూడదు. వారికి చదువు మీద శ్రద్ధ కలిగించే ఆదర్శవంతమైన మంచి మాటలు చెప్పి చదివించే ప్రయత్నం చేయాలి.

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



ఇలా బయట పడాలి :

పరీక్షల భయం తో బాధ పడేవారు తమ చుట్టు ప్రశాంత వాతావరణం ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఒంటరిగా ఉండకుండా మిత్రులతో గడపటం, అంతర్గతనాలకు దూరంగా ఉండడం, భావోద్వేగాలను, ఆలోచనలను, అభిప్రాయాలను అనిచిపెట్టకుండా ఎప్పటికప్పుడు ఆత్మీయులతో, తల్లిదండ్రులతో పంచుకోవడం వంటివి చేస్తే భయం నుంచి తొందరగా బయటపడవచ్చు. అలాగే హార్మోనుల సమతుల్యతను కాపాడటానికి మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిడి, పరీక్షల భయం నివారణకు నిత్యం యోగా, మెడిటేషన్ తో పాటు సరైన ప్రణాళికతో పరీక్షలకు సిద్ధం కావాలి. నెగెటివ్ ఆలోచన విధానాన్ని విడనాడి ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంపొందించుకొని మంచి జీవన విధానమును అలవరుచుకునుటకు విద్యార్థులు ప్రయత్నం చేయాలి.

చికిత్స :

వీరిని వెంటనే గుర్తించి నలుగురితో కలిసి ఉండే విధంగా కౌన్సెలింగ్ ఇప్పించాలి. పరిసరాలను మార్చడం వంటివి చేస్తూ హోమియో మందులను వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును. హోమియో వైద్యవిధానంలో ప్రతి ఔషధం మానసిక లక్షణాలతో కూడి ముడిపడి ఉంటుంది. కావున మానసిక రుగ్మతలకు హోమియో ఒక వరం. మందుల ఎంపికలో కూడా మానసిక శారీరక తత్వాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని మందులను సూచించడం జరుగుతుంది కనుక సమూలంగా రుగ్మతలను నయము చేయడం సాధ్యం అవుతుంది.

మందులు :

ఎకోనైట్ : పరీక్షలకు ముందు 'టెన్షన్' పడేవారికి ఈ మందు తప్పక అలోచించదగినది. వీరికి మానసిక స్థాయిలో ఆందోళన, అస్తిమితం, ఉద్వేగపూరితమైన భయానికి

లోనవుతారు. వీరికి నాడి వేగంగా, బలంగా కొట్టుకుంటుంది. వీరు భయంతో చనిపోతామన్న భావనకు గురవుతారు. వీరికి జన సమూహం, చీకటి అన్న ఎక్కువగా భయం. భయంతో వీరు నిద్రలేమితో భాదపడుతుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

జెల్మియం : విద్యార్థులు పరీక్షలంటేనే భయపడిపోతారు. పరీక్ష హాలుకు వెళ్లాలంటే తత్తరపడిపోతారు. తత్తర పాటుతో విరేచనాలు కావడం ఈ రోగి యొక్క గమనించదగిన ప్రత్యేక లక్షణం. పరీక్షలంటేనే వణుకు, దడ, తలనొప్పి మొదలవుతుంది. మూత్ర విసర్జన అనంతరం తలనొప్పి తగ్గిపోవుట ఈ రోగి యొక్క మరొక విచిత్ర విశిష్ట లక్షణం. ఇలాంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.


ఆర్థెంటం వైట్రికం : వీరికి ఏ పని తలపెట్టాలన్న గందర గోళం పడిపోతుంటారు. రేపు పరీక్షలంటే ఈ రోజు రాత్రి వీరికి నిద్రపట్టదు. పరీక్ష హాలుకు ఒక గంట ముందే వెళ్లి కూర్చోవాలనిపిస్తుంది. వీరు పరీక్షకు వెళ్లే ముందు విరేచనానికి వెళ్తారు. 'ఎగ్జామినేషన్ ఫంక్' కి ఇది మంచి ఔషధం. మానసిక స్థాయిలో ఈ రోగికి పంచదార, తీపి అంటే ప్రాణం. వీరు లిఫ్టలో వెళ్లాలన్న రోడ్డు మీద నడవాలన్న, వంతెన దాటాలన్న భయాందోళనకు గురైపోతారు. ఇటువంటి లక్షణాలతో పరీక్షలంటే భయపడే వారికి ఈ మందు బాగా పనిచేయును.

వైట్రోమోర్ : వీరు భయంతో దిగులుగా కనిపిస్తారు. చిన్న చిన్న విషయాల పట్ల కూడా ఉద్వేగపడుతారు. వీరు ఓదార్పును ఇష్టపడరు. జాలి చూపిస్తే కోపం తెచ్చుకునే వాళ్లకు ఈ మందు అలోచించదగినది. తల నొప్పితో బాధ పడే పిల్లలకు ఈ మందు ముఖ్యమైనది. జ్ఞాపక శక్తి తగ్గి మతి మరుపుతో బాధపడుతుంటారు. వీరు మౌనస్వభావులు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

ఈ మందులే కాకుండా కాలేరియాఫాస్, జెన్సింగ్, సెఫియా, ఫాస్ఫారస్, బెల్లడొనా, కాలేరియాకార్బ్, సల్ఫర్, జింకంవెట్, ఆరంవెట్ వంటి మందులను లక్షణ సముదాయంను అనుసరించి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడుకోని పరీక్షల భయం నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్ : 9440229646

Watch also on  Youtube//Pavushetty Sreedhar

ఎదుటివారి నుంచి ఏమి ఆశించకుండా చేసేదే నిజమైన సాయం. - కందూకూరి విరేశలింగం



పిల్లల్లో..

పక్కతడిపే అలవాటు పోయేదెలా?

కొంతమంది పిల్లల్లో తమకు తెలియకుండానే నిద్రలో మూత్ర విసర్జన చేసే అలవాటు ఉంటుంది. దీనిని వైద్యపరిభాషలో 'ఎన్యూరెసిస్' అంటారు. అరుదుగా కొంతమంది 18 సంవత్సరములు నిండిన పెద్దవారిలో కూడా ఈ సమస్య కనిపిస్తుంటుంది. దీని వల్ల వారు అభద్రతాభావంతో, తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురై కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లాలంటే జంకుతారు. వీరు పక్కవారితో కూడా పూర్తిస్థాయిలో తమ భావనలను పంచుకోలేక, సమస్యను ఎవరికీ చెప్పకోలేక వారిలో వారే అంతర్బద్ధనానికి గురవుతుంటారు.

సాధారణంగా చిన్న పిల్లలు మూడు నుంచి నాలుగు సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ అప్రయత్నంగా పక్క తడుపుతుంటారు.

కారణాలు :

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

జాగ్రత్తలు :

పిల్లల్లో మానసికపరమైన సమస్యలు ఏదైనా ఉంటే వాటిని ముందుగా పరిష్కరించాలి. వారిలో ఏమైనా భయాందోళనలను

ఏర్పడి ఉంటే వాటిని రూపుమాపే ప్రయత్నం చేయాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు పిల్లలకు నీరు తక్కువగా తాగించాలి. మూత్ర విసర్జన చేయించి పడుకోబెట్టాలి. పెద్దవారు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొన్నట్లయితే మొదట మానసిక ఒత్తిడిని నివారించాలి. యోగా, మెడిటేషన్, వ్యాయామం చేయాలి. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వైద్య సలహా పొందాలి.

చికిత్స :

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

మందులు :

క్రియోసోటినం: కొంత మంది పిల్లలు మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నట్లు కల కంటారు ఆ సమయంలో వీరు నిజంగానే మూత్రం అప్రయత్నంగా పోసేస్తారు. పక్క తడిసిపోయినా కూడ వీరికి మెలుకవ రాదు. అలాగే వీరు పంటి సంబంధిత వ్యాధులతో బాధ పడుతుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ముఖ్యమైనది.

కాలం కంటే విలువైనది ఏదీ లేదు. దాన్ని దుర్వినియోగం చెయ్యకూడదు - రామకృష్ణ పరమహంస

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

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

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

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

కాంథారిస్: పగలు అప్రయత్నంగా మూత్రం పోసే అలవాటు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.


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

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

ఇవేకాకుండా కాంథారిస్, ఫెస్కారిస్, ఫెర్రంఫెస్, సల్ఫర్ వంటి మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

డా॥ పావశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్ : 9440229646

Watch also on 
Youtube//Pavushetty Sreedhar

సైకిల్ సవాల్తో జబ్బులు పరార్...



- సైక్లింగ్ చేయటం వల్ల శ్వాసక్రియ మెరుగు పడును, శరీరదారుధ్యం పెరుగును.
- నిత్యం సైక్లింగ్ చేయటం వల్ల గుండె కండరాలు బలపడుతాయి. గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు రాకుండా ఉండును.
- సైక్లింగ్తో కీళ్ళల్లో కదలికలు ఉండి ఎముకలు గట్టిపడుతాయి. కీళ్ళకు సంబంధించిన కండరాలు బలపడుతాయి.
- సైక్లింగ్తో శరీరంలో పేరుకపోయిన అధిక కొవ్వు నివారించబడును. తద్వారా జీవక్రియలు మెరుగుపడును.
- స్థూలకాయం ఉన్నవారు బరువు తగ్గటంలో సైక్లింగ్ ఉపయోగపడుతుంది.
- బీపీ, అస్తమా, డయాబెటిస్, పక్షహతం, గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు రాకుండా ఉండును.

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



ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఉద్యోగినిల్లో, గృహిణిల్ని వేధిస్తున్న సమస్య సయాటికా. వయసుతో నిమిత్తము లేకుండా ఇటీవల యుక్తవయసులో ఉన్నవారు సైతం ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. దీనికి గల కారణం మారుతున్న జీవన శైలి విధానమే. దీనికి ఆధునిక వైద్య విధానంలో శస్త్రచికిత్స ఒకటే మార్గమని చెబుతారు. అయితే అది కూడా తాత్కాలిక ఉపశమనానికి మాత్రమే. కొంతకాలం తర్వాత ఈ నొప్పి మళ్లీ తిరగబెట్టే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ హోమియోలో సయాటికా కు మంచి చికిత్స కలదు. సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా 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 అరిగిపోవుటం వలన లేదా డిస్కులు పక్కకు తొలగటంవలన పూసల మధ్య 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 కుర్చీలలో అనబద్ధ భంగిమలలో కూర్చోవడం. ప్రమాదాలలో వెన్నుపూసలు దెబ్బ తినడం లేదా ప్రక్కకు తొలగటం. కంప్యూటర్స్ ముందు ఎక్కువసేపు కదలకుండా కూర్చుని విధులను నిర్వర్తించడం. ప్రతి రోజు దూర ప్రయాణాలు చేయడం. అనుకోకుండా ఎప్పుడైనా కాస్త ఎక్కువ బరువు ఎత్తడం. ఒకే చోట గంటల తరబడి కదలకుండా పని చేయడం. కాళ్లకు మరి ఎత్తయిన హీల్స్ ధరించడం. నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో 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 ఉండును. హఠాత్తుగా వంగినా, బరువులు ఎత్తినా, నడుము వంచినా తీవ్రమైన నొప్పి తొంటి నుంచి కాలి వేళ్ల దాకా ఎక్కడైనా కనిపించవచ్చును.

విజయానికి తొలిమెట్టు మనపై మనకు విశ్వాసం ఉండడమే - స్వామి వివేకానంద



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 బెడ్ రెస్టు తీసుకోవడం తప్పనిసరి ముఖ్యంగా స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీలలో సరియైన స్థితిలో కూర్చోవాలి. అసంబద్ధ భంగిమలలో 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, ఫాస్ఫపుడ్స్, జంక్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం మానుకోవాలి.

బకిత్త:

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

మందులు:

గ్లూఫాలియం: సయాటికాకు ఇది మంచి ఔషధం కాని వెంబడి నొప్పి, తిమ్మిరి ఉంటుంది నడిచినా నొప్పి తీవ్రత పెరుగుతుంది. కూర్చున్నప్పుడు నొప్పి తీవ్రత తగ్గును. నొప్పి కాని 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.


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

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

ఈ మందులే కాకుండా రూటా, కాలేరియాకార్బ్, సల్పర్, కాలికార్బ్ రెస్టాక్స్, బ్రయోనియా, మాగ్ఫాస్, సింఫైటీనం వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల ఉద్యోగిణిలో వచ్చే సయాటికా నొప్పి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on  Youtube//Pavushetty Sreedhar

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

కీళ్ళ నొప్పిలు

JOINT PAIN

Discomfort in the joint

.....

ఒకప్పుడు కీళ్ళనొప్పిలు వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే వచ్చే సమస్యగా భావించేవారు. కాని మాలిన జీవనశైలి విధానం వల్ల సరియైన పోషకాహారం తీసుకోక, వ్యాయామం చేయటానికి వీలు కాక, ఎక్కువ సేపు కదలకుండానే విధులను నిర్వహించవలసి రావటంతో.... ఊబకాయం కూడా తోడై కీళ్ళ సమస్య ఈ రోజులలో 20-30 సంవత్సరాల వయసులోనే వస్తోంది.

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

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్: మోకాళ్ళు, మోచేతులు, చీలమండలు, కాలివేళ్లు, మణికట్టు, భుజాలు, నడుము, వెన్నెముక భాగాలు వాపుతో కూడిన నొప్పితో బాధిస్తుంటాయి. ఈ సమస్య మగవారిలో కంటే ఆడవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నప్పుడు జ్వరం రావటం, కదలేకపోవటం జరుగుతుంది. కీళ్ళ ప్రాంతంలో 'నాడ్యుల్స్' అనబడే బొడిపెల వంటి ఎముకలకు ఉబ్బెత్తులు ఏర్పడి ఉంటాయి. ఈ ముఖ్యలక్షణాల ఆధారంగా కూడా రుమటాయిడ్



ఆర్థరైటిస్ గుర్తించవచ్చు. ఈ వ్యాధి శరీరంలోని అన్ని రకాల కీళ్ళకు వస్తుంది.

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

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

నిర్ధారణ పరీక్షలు :

ఇఎస్ఆర్, ఆర్ఎ-ఫ్యాక్టర్, సీరం యూరిక్ ఆసిడ్, విడి ఆర్ ఎల్, సిబిసి. ఎక్స్రేలు(ఆయా కీళ్ళకు సంబంధించినవి) .

జాగ్రత్తలు :

- ముఖ్యంగా ఉప్పు, వంటలలో నూనెను తగ్గించాలి.
- మాంసాహారం, ఆల్కహాల్, సోకింగ్ (అలవాటు ఉన్నవారు) వెంటనే మానివేసే ప్రయత్నం చేయాలి.

తక్కువ సంపాదించే వారి కన్నా తక్కువ పాదుపు చేసేవారికే ఆర్థిక ఇబ్బందులు వస్తాయి. - గాంధీజీ



- అధిక బరువు ఉన్నవారు బరువు తగ్గడానికి వాయ్యమం, యోగా నిత్యం చేయాలి.
- ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవాలి.
- కాల్షియం ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి. పాలు, గుడ్లు, పెరుగు వంటివి తీసుకోవాలి.
- పాదరక్షలు సౌకర్యవంతముగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.
- ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం నివారించుకోవాలి.
- వాయ్యమం, నడక , సైక్లింగ్ మొదలైనవి. చేయడం వల్ల నొప్పులు కొద్దిగా ఎక్కువ అనిపించినా కూడా ప్రతిరోజు కొద్దిసేపు వాయ్యమం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి.
- నొప్పి తీవ్రత తగ్గించుకోవటానికి అతిగా పెయిన్ కిల్లర్స్ ను వాడకూడదు
- నీరు సరిపడినంతగా త్రాగాలి తాజా కూరగాయలు నిత్యం ఆహారంలో ఉండే విధంగా తీసుకోవాలి.

చికిత్స :

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

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

మందులు :

పిసిస్ : కాళ్ళు, చేతులు నీరు పట్టి, నొక్కితే గుంటలు పడుతాయి. కీళ్ళు వాపును కలిగి ఉండి నొప్పి పెడుతాయి. వీరికి చల్లని

వాతావరణం, చన్నీటి స్నానం హాయిగా ఉంటాయి. ఇలాంటి వారికి ఈ ఔషధం ఆలోచించదగినది.

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

లెడంపాల్ : రక్తంలో యూరిక్ ఆసిడ్ స్థాయి పెరగడం వలన నొప్పి మొదట పాదాలలో ప్రారంభమై పిక్కలలోకి వ్యాపించును, తరువాత తొడలలోకి పాకుతుంది. వీరికి కాలి బొటన వేలు, పాదాలలో నొప్పి ఎక్కువగా ఉండి వాపుతో కూడి ఉంటుంది. వీరికి వేడి కాపును భరించలేరు. చల్లని నీళ్లు 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. అయినప్పటికీ మల బద్దకముతో బాధ పడుతుంటారు. మలము గట్టిగా వచ్చును. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఇంటిపైనే ఎక్కువగా బెంగపెట్టుకొని ఉంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

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

బెంజోయిక్ యాసిడ్ : గౌట్ కోసం వాడదగిన ఔషధాలలో ఇది ప్రత్యేకం. గౌట్ లో కనిపించే అన్ని లక్షణాలను ఇది పర మౌషధం. కిడ్నీ సరిగ్గా పనిచేయకపోవడం (రీనల్ ఇన్ సఫిషి యెన్సీ), 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 ఔషధం.

మెర్కసాల్ : గనేరియా, సిఫిలిస్ ల్ని అణగదొక్కడం వల్ల ఆర్థరైటిస్ వస్తే ఇది వాడాలి.

ఆక్రియా స్పెకేటా : ముఖ్యంగా చిన్న కీళ్ళు అంటే.... వేళ్ల మధ్యన ఉండే కీళ్ళు, అరచేతిలో, పాదాలలో ఉండే ఎముకల

మధ్యనుండే కీళ్ళు విపరీతమైన నొప్పితో వాచిపోయి ఉన్నప్పుడు, మణికట్టు కీళ్లు (రిస్ట్ జాయింట్స్) ఎక్కువ నొప్పితో ఉన్నప్పుడు ఈ మందులు ఇచ్చినట్లయితే తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగుతుంది.


కాల్సికమ్ : నొప్పులు ముఖ్యంగా పెద్దకీళ్ళలో వస్తాయి. మోకాళ్ళు, మోచేతులు, భుజాలు, నడుము భాగాలలో నొప్పులు వస్తుంటాయి. యూరిక్ ఆసిడ్ క్రిస్టల్ కీళ్ళలో కాకుండా ఎముకలపై పొరలపై ఏర్పడటం వల్ల కండరాలు నొప్పితో బిగుసుకుపోతాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు ఈ మందులు ఇచ్చినట్లయితే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

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

ఈ మందులే కాకుండా రూటా, కాల్సేరియాకార్బ్, సల్ఫర్, కాలికార్బ్, హైపరికం, మాగ్నెషియం, సింపైటిసం, కాల్సేరియాఫ్లోరైడ్, లైకోపోడియం వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల కీళ్ళ నొప్పుల నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్ : 9440229646

Watch also on 
Youtube//Pavushetty Sreedhar



Cell: 9849485560

 **LIC**
भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA
Agent Code No.
5924651

పసుల వెంకటస్వామి
LIC AGENT

వరంగల్ -1 బ్రాంచ్

తెల్ల జుట్టు తగ్గాలంటే



ఈ రోజుల్లో చాలా మంది యువతీ, యువకుల్లో అతి చిన్న వయస్సులోనే జుట్టు తెల్లపడటం చూస్తున్నాం. ఇలా జుట్టు తెల్లగా మారటంతో రక రకాల 'డైస్' వాడుతున్నారు. కొందరికి జుట్టుకు వేసిన రంగులు పడక 'ఎలర్జీ' వ్యాధులతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. యుక్తవయస్సులోనే తెల్ల జుట్టు రావడంతో యువత మానసిక ఆవేదన చెందుతున్నారు. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే తెల్ల జుట్టు సమస్యను కొంత వరకు అధిగమించవచ్చును.

- తీసుకునే ఆహారంలో ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్స్ ఏ, బీ అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవటం అలవాటుగా మార్చుకోవాలి.
- ఐరన్, కాల్షియం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలను తీసుకోవాలి.
- ఉడుక పెట్టిన గుడ్డులో ఉండే కాల్షియం తెల్లజుట్టును తగ్గిస్తుంది.
- విటమిన్ ఏ అధికంగా ఉండే క్యారెట్ తింటే జుట్టు నలుపురంగు మారుటకు తోడ్పడును. ఇలా మంచి పోషక విలువలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవటం వల్ల జుట్టు తెల్లబడుట సమస్య తగ్గును.

మంచి పుస్తకం దగ్గరుంటే మంచి మిత్రులు వెంటలేనిలోటు కనిపించదు - గాంధీజీ

ANJANA HOMOEOPATHY CARE

Cell : 9959638214, 9440229646, Phone : 0870-2420118

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

హోమియో ఫిజిషియన్

హన్మకొండ న్యూబస్టాండ్ దగ్గర, ఫైర్ స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్కల్బ్ కాంప్లెక్స్, హన్మకొండ - 506001.

సెల్ : 9959638214, 9440229646, ఫోన్: 0870-2420118





పద్మాసనం



ధ్యాననాలలో పద్మాసనం ముఖ్యమైనది. ఏ ఆసనంవేయాలన్నా ముందుగా పద్మాసనమే నాందిగా మొదలు పెడతారు.

కాళ్లు ముందుకు చాపి కూర్చోండి. కుడికాలును మోకాలి దగ్గర మడిచి పాదాన్ని తొడ పైన ఉంచండి. కుడి మోకాలు నేలమీదే ఆనించి ఉంచాలి. తరువాత ఎడమ కాలును

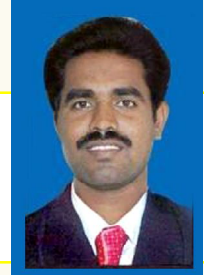
కుడి తొడ మీద ఉంచాలి. వెన్ను వంగిపోకుండా నిటారుగా ఉండండి. దీన్ని అర్థ పద్మాసనం అంటారు. రెండు అరచేతులను మోకాళ్లు పైన ఉంచి చూపుడు వేలును, బొటనవేలును కలిపి పట్టుకుని కూర్చోండి. ఇప్పుడు కళ్లు మూసుకుని ఒక అరనిమిషం పాటు ఉచ్ఛ్వాస నిచ్ఛ్వాసాల మీద దృష్టి ఉంచాలి.

ఉపయోగాలు :

- ◆ జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది.
- ◆ మనసు త్వరగా ఏకాగ్రతను పొందటానికి ఉపయోగపడుతుంది.
- ◆ కాళ్లకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నీ తగ్గుతుంటాయి.
- ◆ వెన్నుముక బలంగా తయారవుతుంది.

పెరుమాండ్ల వెంకట్

ఎల్ఎల్బీ, ఎన్ఐఎస్,
ఎంఎల్ఐసీ, ఎంసీజీ (పీహెచ్ఓ)



DISTRICT SPORTS AUTHORITY-HANUMAKONDA



**LAWN TENNIS
COACHING CENTRE**

Jawaharlal Nehru Indoor Stadium, HNK.



COACH Cell : 9010684926

మనల్ని తీర్చిదిద్దేది మన ఆలోచనలే - స్వామి వివేకానంద



జాక్స్ కార్టూర్

ఆనందంతో
ఆరోగ్యం



◆ వాసు : ఎన్నాళ్ల నుంచో చేద్దామనుకుంటున్న ఒక మంచి పనిని ఈ పండుగ రోజున చేశా...

సూరి : ఏంటది?

వాసు : తలస్నానం!

◆ శ్రీకాంత్ : ఒక కొత్త క్యాలెండర్ ఇవ్వండి..

షాపు యజమాని : ఎలాంటిది ఇమ్మంటారు?

శ్రీకాంత్ : సెలవులు ఎక్కువగా ఉన్నది చూసి ఇవ్వండి!

◆ రంగ : ఇంటి ముందు ఆ చిన్న కన్నం, దాని పక్కనే పెద్ద కన్నం పెట్టావెందుకు?

వెంగ : ఆ చిన్న కన్నం నుంచి పాముల్లాంటివి వచ్చినా... ఆ పెద్ద కన్నం గుండా వెళతాయని!

◆ ఆనంద్ : అగ్గిపెట్టెలు కనిపించడం లేదు. ఎక్కడపెట్టావు? గిరి : ఫ్రెష్గా ఉంటాయని ఫ్రిజ్లో పెట్టా!

◆ భార్య : మీరు అస్తమానం కోపం తెచ్చుకోకండి. మిమ్మల్ని చూసి అబ్బాయి నేర్చుకుంటాడు...

భర్త : అస్తమానం నువ్వు అరవకు నిన్ను చూసి అమ్మాయి నేర్చుకుంటుంది!

◆ రామారావు : ఆరు సంవత్సరాలుగా మా ఆవిడ నాతో మాట్లాడటం లేదు. భరించలేకపోతున్నా...

శ్రీను : అలాంటి భార్యలు ఎక్కడో గానీ దొరకరు. నీ అదృష్టం నీకు అర్థం కావట్లేదు!

◆ భార్య : ఏమండీ ఓ వెయ్యి రూపాయలు అప్పుగా ఇవ్వండి...

భర్త : ఇస్తా గానీ ఎలా తీరుస్తావు మరి?

భార్య : మీ జీతం రాగానే అప్పిస్తే ఇది తీర్చేస్తా!

◆ లత : తప్పిపోయిన మీ అబ్బాయి తిరిగి వచ్చాడట పత్రికలో ప్రకటన చూసి వచ్చాడా?

రాధ : వాడుతిరిగొచ్చింది టీవీలో ఎందుకు ప్రకటన ఇవ్వలేదనే కోపంతో?

◆ రవి : అదేంటి? అతను షేక్ హ్యాండ్ ఇస్తుంటే నువ్వు నమస్కారం పెడుతున్నావు?

హరి : ఎవరి చేతుల్లోనూ మోసపోకూడదని!

◆ సుబ్బారావు : మీ దగ్గర అన్నీ తెల్లటి వస్త్రాలే ఉన్నాయే...

షాపు యజమాని : మాది మచ్చ లేని వ్యాపారమని తెలియడానికి వీటిని అమ్ముతున్నాం!

◆ చిన్నయ్య : ఇక్కడ జేబు దొంగలు ఉంటారు జాగ్రత్త..

వెంగలయ్య : పిచ్చిగానీ జేబుల్ని దొంగలించి వాళ్లం చేసుకుంటారు!

◆ లంబు : ఫాస్ట్ ఫుడ్ హాస్ పక్కనే ఉన్నా ఏ రోజూ నేను వెళ్లి తినలేదు.

జంబు : ఆ పదార్థాలు నచ్చయా? సాత్వికాహారమే ఇష్టమా?

లంబు : అదేం కాదు... రోజూ పార్సెల్ తెప్పించుకుంటా!



వాట్సాప్లో

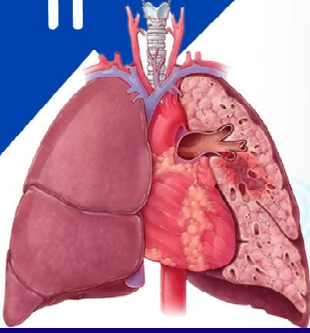
ఆరోగ్యదర్శిని

షాండడం ఎలా..?

ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రికను వాట్సాప్ ద్వారా
షాండడానికి మీ ఫోన్ నెంబరును
9959638214 అనే సెల్ నెంబరుకు
మెసేజ్ లేదా వాట్సాప్ చేస్తే మీకు
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక పీడీఎఫ్ రూపంలో
ప్రతీ సంచిక పంపబడును.

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

పొడిదగ్గు తగ్గేదెలా..?



సాధారణంగా ఋతువులు మారుతున్నప్పుడు అంటే ఒక సీజన్ నుంచి మరో సీజన్ లోకి అడుగు పెడుతున్నప్పుడు, శరీరంలోని రక్షణ వ్యవస్థ త్వరగా వాతావరణ మార్పులకు అనుగుణంగా సర్దుబాటు కాక, తేలికగా ఇన్ ఫెక్షన్ బారినపడే అవకాశ ముంటుంది. ఇలా సీజన్ మారుతున్న సందర్భంలో జలుబు, జ్వరం వంటి సమస్యలతో పాటు చాలా మంది పొడి దగ్గుతో వేధించబడుతుంటారు.

వైరస్, బాక్టీరియా, ఫంగస్, పరాన్నజీవులు వల్ల కలిగిన ఇన్ ఫెక్షన్ మొదట పొడిదగ్గుతోనే ఆరంభమై బాధిస్తుంటుంది. గొంతు, ముక్కులో ప్రారంభమైన ఇన్ ఫెక్షన్, ఊపిరితిత్తుల వరకూ ప్రయాణించి, శ్వాసమార్గాల లోపల ఉండే 'మ్యూకోసా' పొరను దెబ్బ తీస్తాయి. ఫలితంగా పొడిదగ్గు మొదలై సతాయిస్తుంది.

సాధారణంగా ఏ దగ్గు అయినా, వారం రోజులలో తగ్గాలి. వారం దాటినా పొడి దగ్గు వేదిస్తుంటే మాత్రం, ప్రమాదకరమైన సమస్య ఉన్నదని భావించి జాగ్రత్తపడాలి, దగ్గుతోపాటు జ్వరం, తలనొప్పి, ఆయాసం ఉంటే రక్తపరీక్ష, ఊపిరితిత్తుల ఎక్స్ రే, శ్వాసకోశాల పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

జాగ్రత్తలు:

- వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించాలి, చల్లటి పదార్థాలు, కూల్ డ్రింక్స్, స్టీప్స్ తీసుకోకూడదు. చల్లటి గాలికి వెళ్ళేముందు మాస్క్ ధరించాలి.
- ఆల్కహాలు, పొగతాగే అలవాటు ఉన్న వారు వెంటనే మానివేయాలి.
- బ్రీతింగ్, ఎక్స్ ట్రెయిజ్, ప్రాణాయామం, యోగ నిత్యం చేయాలి.

చికిత్స:

వ్యాధి లక్షణములను, ఉద్రేక, ఉపశమనాలనీ, వ్యక్తి శరీర తత్వాన్నీ, దృష్టిలో ఉంచుకొని, చికిత్స చేసిన పొడి దగ్గు నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందవచ్చును.

మందులు:

ఎకోనైట్: చల్లగాలిలో తిరగటం వలన పొడి దగ్గు వస్తుంది. పొడిదగ్గు భరించలేకుండా ఉండి మంచం మీద వెళ్ళికిలా పడుకోలేరు. మూడు, నాలుగు దిండ్లు వేసి ఎత్తుగా పడుకో బెట్టాలి. విపరీతమైన దాహం ఉండి, ఎప్పుడూ చల్లటి పానియాలు కోరడం ప్రత్యేక లక్షణాలు.


అందరితో కలిసి సామరస్యంగా జీవించేలాగా చేసేదే ఉన్నత విద్య - రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్

ఇమికాక్ : రాత్రిల్లు దగ్గు ఎక్కువగా ఉండి, ఛాతిలో గురు గురు శబ్దాలు వస్తుంటాయి, వాంతులు, వికారం ఉంటాయి. వాంతి చేసుకొన్న తర్వాత కూడా, వికారం తగ్గకపోవటం గమనించదగిన లక్షణం. ఈ రోగికి ముక్కులో జిలగాఉండి, తుమ్ములెక్కువగా వస్తుంటాయి. ఈ రోగులలో సాధారణంగా దప్పిక ఉండదు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు తప్పక అలోచించ దగినది.

హెపాటిసైటిస్ : గొంతులో తీవ్రమైన ఇన్ ఫెక్షన్ ఉండి, పుల్ల అద్దవడినట్లుగా అనిపించి, నొప్పిగా ఉంటుంది. ఊపిరి తిత్తులలో నిమ్ము ఉండి, పిల్లి కూతలు వస్తాయి. దగ్గుతో పాటు గా జ్వరం ఉంటుంది. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు తప్పక వాడుకోదగినది.

స్వాంజియా : గొంతు చీరుకుపోతూ, కంగుకంగుమని దగ్గు ఉంటుంది. దగ్గువలన గొంతు బొంగురుపోయి, మాట స్పష్టత ను కోల్పోతుంది. ఈ లక్షణం ఉన్నరోగులకు, ఈ మందు ఆలోచించదగింది.

పై మందులతో పాటు, బ్రనియా, ఆర్చినిక్ ఆల్బ్, బెల్గడొనా, రస్టాక్స్, డల్కమెర, పల్నటెల్లా, ఫాస్ఫరస్, సల్ఫర్ వంటి కొన్ని మందులను లక్షణాలను అనుసరించి డాక్టరు సలహామేరకు వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చు.

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

ANJANA HOMEO CARE

గ్యాస్ట్రబుల్

కడుపులో మంట
 పుల్లటి తేన్నులు రావటం
 తిన్నది సరాగా జీర్ణం
 కాకపోవడం
 గ్యాస్ తో పొట్ట ఉబ్బడం

Dr. Sreedhar's
అంజనా హోమియో కేర్
 Cell: 9959638214, Ph: 0870-2420118

హన్మకొండ బస్టాండ్ దగ్గర, ఫైర్ ఫ్లైషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్ క్లబ్ కాంప్లెక్స్, హన్మకొండ.

మిమిక్రీ జోక్స్

అశోక్ : ఒక పెళ్లి చేయడానికి 100 అబద్ధాలు ఆడతారు కదా! మీరు 99 అబద్ధాలు ఆడి ఈ పెళ్లి చేస్తున్న అన్నారు. మరి ఆ ఒక్క అబద్ధం ఎప్పుడు ఆడతావు!

శ్రీను : మనం ఆడాల్సిన అవసరం లేదు, ఆ ఒక్క అబద్ధం పెళ్లి అయ్యాక నూతన దంపతులే ఆడతారు. దానితో 100 అబద్ధాలు పూర్తి అవుతాయి.

అశోక్ : ఎప్పుడు ?
శ్రీను : అరుంధతి నక్షత్రం కన్పించకున్న “ కన్పించింది ” అని చెప్పినప్పుడు.

శ్రీను : సరితతో నీ పెళ్లి రద్దు అయ్యిందని విన్నాను.
రఘు : అవును. నేను పెద్ద ఆస్తిపరుణ్ణి కాదని ఆమెకు తెల్పింది.

శ్రీను : అయితే ఎందిరా ! మీ అంకుల్ కి పిల్లలులేరు. ఆ ఆస్తి నాకే ఇస్తారు అని చెప్పలేక పోయానా !
రఘు : ఆ విషయం చెప్పినందుకే సరిత ఇప్పుడు నాకు ఆంటి అయ్యింది..

సంధూకి పెళ్లి చూపులు జరుగుచున్నవి.
పెళ్లివారు : సింధూ పాటలు పాడడం వచ్చామ్మా !
సింధూ : ఆ ! వచ్చు.
పెళ్లివారు : ఏది ఒక పాట పాడమ్మ.
సింధూ : అమ్మో... నాకు సిగ్గు.
పెళ్లివారు : మేము బయటికి వెళ్లమనుకొని కళ్లు మూసుకొని పాడమ్మా.
సింధూ : పాడవే సింధూ! ఎలాగూ నీ పాట మొదలు కాగానే ఒకళ్లమీద ఒకరు పడి ఎలాగో బయటికెళ్లిపోతారు.



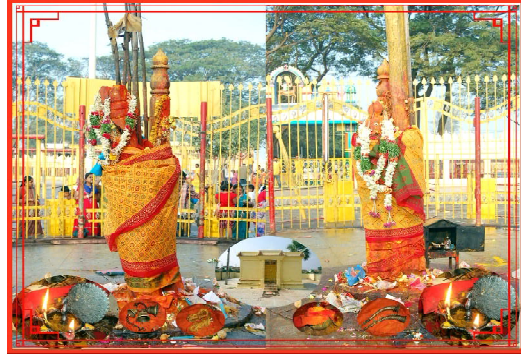
- **బొమ్మ శ్రీనివాస్**
 M.A., B.Sc., B.Ed.
 Limca Book of Record Holder

తొందరపాటుతనం, ఆవేశం, ఎన్నో అనర్థాలకు దారితీస్తాయి. - గౌతమబుద్ధుడు

మేడారం ఆసియాలోనే అతిపెద్ద గిరిజన పండుగ

ఆసియా ఖండంలోనే అతిపెద్ద గిరిజన జాతర తెలంగాణ రాష్ట్ర కుంభమేళాగా పిలువబడే మేడారం మహా జాతర అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమైంది. ప్రతి రెండేళ్లకోసారి జరిగే ఈ మేడారం జాతర కోసం తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసింది. తెలంగాణలో పాటు ఆంధ్ర ప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, చత్తీస్ గఢ్, ఒడిశా రాష్ట్రాల నుంచి భక్తులు కోట్లాదిగా తరలివచ్చి వనదేవతలైన సమ్మక్క సారలమ్మలకు మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. జనం లేని మేడారం

ఒక్కసారిగా జనసంద్రమైంది. కోట్లాదిమంది భక్తులు ఒక్కరోజు విడిది చేసి సమ్మక్క సారలమ్మలను దర్శించు కు నేందుకు తమ పిల్లా పాపాలతో తరలివచ్చారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కోట్లాది రూపాయలతో జాతర ప్రాంగణంతో పాటు ఇతర సౌకర్యాలను సమకూర్చింది. మేడారానికి లక్షలాది మందిగా తరలి వచ్చిన భక్తులు జంపన్న వాగులో పుణ్యస్నానాలు చేశారు. మేడారం సమ్మక్క జాతరలో ఆదివాసి గిరిజన ఆధ్యాత్మిక సంస్కృతి అలరారుతున్నది.



నిండు వెన్నెలలో.. గద్దెకు చేరిన సారలమ్మ తల్లి

తెలంగాణ కుంభమేళాగా ప్రసిద్ధిగాంచిన మేడారం సమ్మక్క సారలమ్మ మహా జాతరలో అత్యంత కీలక ఘట్టం సారలమ్మను గద్దె పైకి చేరే ఘట్టం తొలి ప్రధాన మైలురాయిగా నిలిచింది. అర్ధరాత్రి వరకు జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో మేడారం పరిసరాలు భక్తి ఆ గిరిజన ఆధ్యాత్మిక శోభతో దద్దరిల్లాయి. ఈ ఘట్టానికి ముందు జిల్లా యంత్రాంగం పూజారులు కన్నెపల్లె ఆలయానికి చేరుకున్నారు. ఆలయంలో అమ్మవారికి ఆదివాసి సంప్రదాయాల ప్రకారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. సమ్మక్క సారలమ్మ పూజలు సిద్ధబోయిన వారి ఇంటికి చేరుకొని ఆచార్య కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. కొండాయి

గ్రామం నుంచి గోవిందరాజులు దేవతను కన్నెపల్లికి తీసుకువచ్చి సార్లమ్మ ప్రధాన పూజారి కాక సారయ్యతో పాటు ఇతర పూజలు కలిసి సంప్రదాయ పూజలు నిర్వహించారు. కన్నెపల్లిలో పూజలు అనంతరం సారళమ్మ అమ్మవారు భారీ బందోబస్తు మధ్య కాలి నడకన బయలుదేరారు. కన్నెపల్లి నుంచి జంపన్న వాగు మీదుగా మేడారం వైపు సాగిన సారలమ్మ యాత్రలో దప్పు చప్పుళ్ళు కొమ్ము బూరలు నాదాల మధ్య శివశక్తుల పూనాకాలతో దారి పొడవునా అమ్మవారికి భక్తులు ఘన స్వాగతం పలికారు. తమ్ముడు జంపన్నను మధ్యన పలకరించి తల్లి ముందుకు సాగారు. సారలమ్మ రాకతో మహిళలు భక్తి

కిందపడ్డా వ్రయత్నం కొనసాగిస్తే విజయ వరిస్తుంది. - అబ్దుల్ కలాం

పారవశ్యంలో మునిగారు. ఎదురు కోళ్లను సమర్పిస్తూ కొబ్బరి కాయలు కొడుతూ ఒడిబియ్యం చల్లుతూ భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. రాత్రి 12:30 గంటలకు గద్దెల వద్దకు బయలుదేరారు. అక్కడ గోవిందరాజులు పగిడిధరాజులతో కలిసి అమ్మవారికి కాక సారయ్య తో పాటు పూజారులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. తొలుత రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి అనసూయ సీతక్క,

మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్, జిల్లా కలెక్టర్ టిఎస్ దివాకర్, కన్నెవల్లిలో సారలమ్మకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. సారలమ్మ తల్లిని గద్దెకు చేరే ముందు పూనుగొండ్ల నుంచి పగిడిధర్ రాజు కొండాం నుంచి గోవింద రాజులు మేడారం చేరుకుని సారలమ్మ తల్లికి ఎదురేగి స్వాగతం పలికారు.

సమ్మక్క ఆగమనంతో పులకించిన మేడారం

మేడారం సమ్మక్క మహా జాతరలో ప్రధాన ఘట్టమైన చిలుకల గుట్ట మీద నుంచి సమ్మక్క తల్లి ఆగమనంతో మేడారం భక్తజన సందోహం పులకించిపోయింది. జై సమ్మక్క అంటూ భక్తులు నినాదాలు చేశారు భక్తుల జయ నినాదాలతో డప్పు చప్పుల నడుమ ఆ తల్లి వనం నుంచి జనంలోకి వచ్చింది.

అమ్మవారిని ప్రధాన పూజారి చిలుకల గుట్ట పైనుంచి కిందకు తీసుకురాగానే రాష్ట్ర పంచాయతీ శాఖ గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి సీతక్క, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్, జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్, జిల్లా ఎస్పీ సుధీర్ రామనాథ కేకన్, తదితరులు సమ్మక్క తల్లికి ఘన స్వాగతం పలికారు. తల్లికి గౌరవ సూచకంగా జిల్లా ఎస్పీ సుధీర్ రామ్నాథ్ కేకన్ గాల్లోకి కాల్పులు జరిపారు. సమ్మక్క తల్లికి పోలీసులు గౌరవ వందనం సమర్పించారు. సమ్మక్క ఆగమనం వేల పోలీసులు భారీ భద్రతను ఏర్పాటు చేశారు. భారీ ఎత్తున రోప్ పార్టీ పోలీసులు సమ్మక్కను గిరిజనులు కుంకుమ భరిణి రూపంలో పట్టుకొని గిరిజన పూజారులు కదులుతుండగా భక్త జనం భక్తి పారవశ్యంలో ఉద్వేగబరితమయ్యారు .

సమ్మక్క వస్తున్న వేళ భక్తులు ఉద్విగ్నానికి లోనయ్యారు. శివశక్తుల పూనకాలతో కోయ దొరల నృత్యాలతో అరణ్యం మొత్తం హోరెత్తిపోయింది. భక్తుల



ఉద్వేగంతో నియంత్రించడానికి పోలీసు బలగాలు, రోప్ పార్టీ పోలీసులు అనేక ఇబ్బందులు పడాల్సి వచ్చింది. దారి పొడవునా పోలీసులు రోపూ పార్టీ సహాయంతో సమ్మక్క దేవతను గద్దెపైకి చేర్చడానికి అవస్థలు పడ్డారు. అయితే సమ్మక్క రాక సందర్భంగా తొలుత వనంను తెచ్చి పూజారులు గద్దెపై ప్రతిష్ఠించారు. జాతరలో వనం అంటే వెదురుకు విశిష్టత ఉంది. వెదురును ఆదివాసీ సాంప్రదాయ ప్రకారం సమ్మక్క పూజారులు అందరూ కలిసి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి డోలు వాయిద్యాల మధ్య సమ్మక్క గద్దె వద్దకు తీసుకువచ్చి ప్రతిష్ఠించారు. సమ్మక్క తల్లి గద్దెకు చేరడంతో అప్పటికే

సార్లమ్మ తల్లితో పాటు పగిడిద్దరాజు గోవిందరాజు నాగులమ్మలు గద్దెకు సమ్మక్క సారలమ్మ తల్లులతో పాటు పగిడిద్దరాజు గోవిందరాజులు సైతం గద్దెలకు చేరుడంతో దేవతలు కొలువు తీరారు. తల్లులను

దర్శించుకోవడానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ తో పాటు చతీస్ గఢ్, మహారాష్ట్ర నుంచి భక్తులు పోటెత్తారు. భక్తులు తొలుత జంపన్న వాగులో స్నానాలు ఆచరించిన తర్వాత కొబ్బరికాయలు బెల్లం వనదేవతలకు సమర్పించారు.

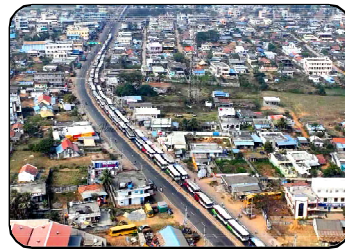
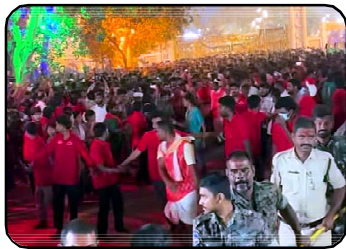
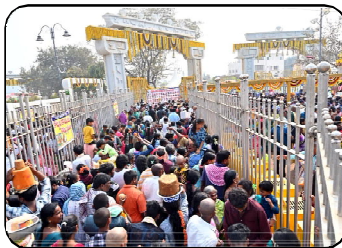
గద్దెలపై కొలువుతీరిన ఆరాధ్య దైవాల..

మొక్కలు చెల్లించిన భక్తుల జన సందోహం

కోట్లాదిమంది భక్తుల ఆరాధ్య ఆరోగ్య దైవాలయిన సమ్మక్క సారలమ్మ తల్లులు గద్దెపై కొలువుదీరడంతో కోట్లాదిమంది భక్తజన సందోహము తల్లులను దర్శించుకొని మొక్కలు తీర్చుకున్నారు. బంగారం తలపై పెట్టుకుని గద్దెల వరకు లక్షలాది మంది భక్తులు బారులు తీరి మొక్కలు ముట్ట చెప్పారు. మహా జాతరలో ప్రధాన ఘట్టాలు సమ్మక్క సారలమ్మ తల్లులు గద్దెలకు చేరడంతో లక్షలాదిమంది భక్తులు సమ్మక్క సారలమ్మలను దర్శనం చేసుకునేందుకు ఎగిసిపడ్డారు. కొంత మంది భక్తులు తన్మయత్వంలో ఊగి పోయారు. రెండేళ్లకు ఒకసారి జరిగే సమ్మక్క సారలమ్మ జాతరలో తమ కోర్కెలను తీర్చాలంటూ శివసత్తులు మొక్కలు చెల్లించుకున్నారు. సమ్మక్క సారలమ్మ తల్లులను తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్ జిష్ణు దేవ్ వర్మ, రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి బట్టి విక్రమార్క

మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ధనసరి అనసూయ సీతక్క, అల్లూరి లక్ష్మణ్ కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, జ్యూయల్, దేవదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ తదితరులు ప్రజాప్రతినిధులు ఉన్నతాధికారులు తల్లులను దర్శనం చేసుకున్నారు.

లక్షలాదిమంది భక్తులు ఒకరోజు మేడారంలో ఒకరోజు విడిది చేసి వచ్చే జాతర వరకు తమ పిల్లాపాపలను చల్లంగా చూడాలని ఆ తల్లులను వేడుకున్నారు. సమ్మక్క సారలమ్మలను దర్శించుకున్న కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ములుగు ప్రాంతంలో సమ్మక్క సారలమ్మ కేంద్రీయ గిరిజన విశ్వవిద్యాలయం రూ. 890 కోట్లతో కేంద్రం ఏర్పాటు చేస్తున్నదని చెప్పారు. దీనికి సంబంధించిన భూమి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అప్పగించిందని, ప్రస్తుతం ప్రహారీ నిర్మాణ పనులు జరుగుతున్నాయని అన్నారు.



ఒక విజయాన్ని చూసి మురిసిపోవద్దు, అది ఒక అడుగు మాత్రమే కానీ గమ్యం కాదు - అబ్దుల్ కలాం

భారత రాజ్యాంగంతో సమానత్వం స్వేచ్ఛ

- గవర్నర్ జిష్ణు దేవ్ వర్మ

భారత రాజ్యాంగం మనకు స్వేచ్ఛ సమానత్వం ప్రసాదించిందని తెలంగాణ గవర్నర్ జిష్ణు దేవ్ వర్మ అన్నారు. రిపబ్లిక్ దినోత్సవం సందర్భంగా సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్ లో గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకల్లో ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్రాన్ని మూడు ఎకనామిక్ జోన్లుగా విభజించి కీలక రంగాలకు ప్రత్యేకమైన జోన్లు ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని అన్నారు. మేడారం అభివృద్ధి కోసం రూ. 251 కోట్లు కేటాయించామని గత ఏడాది నిర్వహించిన బతుకమ్మ వేడుకలకు గిన్నిస్ బుక్ లో చోటు దక్కిందని వివరించారు. ప్రజా ప్రభుత్వం ఇప్పటి వరకు 62 వేల ఉద్యోగాలు కల్పించిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఐటీఐలను అడ్వాన్సుడ్ టెక్నికల్ సెంటర్లుగా మార్చి తెలంగాణను గ్లోబల్ స్కీల్ హబ్ గా తీర్చిదిద్దాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని చెప్పారు.

తెలంగాణలో 1.30 కోట్లకు కుటుంబాలకు ఉచితంగా సన్నబియ్యం పంపిణీ చేస్తున్నామని, ప్రతి నియోజక వర్గానికి 4.5 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇల్లు నిర్మిస్తామని, చేనేత కార్మికులకు 5 లక్షల బీమా పథకం అమలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. రైతులకు 24 గంటలు నాణ్యమైన ఉచిత విద్యుత్ ఇస్తున్నామని నిరంతరాయంగా ఉచిత విద్యుత్ సరఫరా చేస్తున్నామని గవర్నర్ అన్నారు. ధాన్యం ఉత్పత్తిలో దేశంలోనే తెలంగాణ అగ్రస్థానంలో ఉందని గర్వంగా చెప్పారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో 26 లక్షల మంది రైతులకు ఒక్కొక్కరికి 2 లక్షల వరకు రుణమాఫీ చేశామని చెప్పారు. ఆర్డీసీ బస్సులు ఇప్పటికే 200 కోట్ల మంది మహిళలు ఉచిత ప్రయాణాలు చేశారని చెప్పారు. 2 వేల కోట్లతో 27 ఎకరాల్లో కొత్త ఉస్మానియా ఆసుపత్రి నిర్మాణం చేపట్టిందని గవర్నర్ చెప్పారు. రిపబ్లిక్ వేడుకల్లో గవర్నర్ జిష్ణు దేవ్ వర్మ జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం పోలీసుల గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. రిపబ్లిక్ డే వేడుకలకు డిప్యూటీ సీఎం బట్టి విక్రమార్క మంత్రులు కొమటిరెడ్డి, శ్రీధర్ బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సంక్షిప్త సమాచారం

హైదరాబాద్ ను 24 గంటల సీట్ గా అభివృద్ధి చేస్తాం

- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



హైదరాబాదును దేశంలోనే 24 గంటలు పని చేసే తొలి నగరంగా అభివృద్ధి చేస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. దావోసులో జరిగిన జాయిన్ ది రైజ్ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రైజింగ్ 2047 విజన్ డాక్యుమెంట్ లక్ష్యాలను సీఎం వివరించారు. భవిష్యత్తు అవసరాలకు అనుగుణంగా 30 వేల ఎకరాల్లో భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీని నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. ఇందులో 50 శాతం కంటే ఎక్కువ గ్రీన్ కవర్ ఉంటుందన్నారు. ప్రతి ఏటా జూలైలో హైదరాబాదులో వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం ఫాలోఅప్ సదస్సును నిర్వహించాలని ప్రతిపాదించారు. హైదరాబాదులో ఇటీవల నిర్వహించిన తెలంగాణ రైసింగ్ గ్లోబల్ సమ్మిట్ విజయవంతమైందని అన్నారు. రూ. 5.75కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులను ఆకర్షించామని చెప్పారు. ప్రతి ఏడాది మేము ఎంవోయలపై సంతకాలు చేయడానికి దావోసు వస్తాం అని అన్నారు. హైదరాబాద్ గ్లోబల్ క్యాపబిలిటీ సెంటర్లకు ప్రధాన కేంద్రంగా మారిందని సీఎం అన్నారు. తెలంగాణ ఇన్నోవేషన్ హబ్ తెలంగాణ నెక్స్ట్ జన లైఫ్ సైన్సెస్ పాలసీ 2026 - 2030 సీఎం ఈ సందర్భంగా ఆవిష్కరించారు. మూసీ నది పునరుజ్జీవంతో పాటు రిఫర్ ఫ్రంటు అభివృద్ధి చేసి వైట్ టైం ఎకనమీపై దృష్టి పెడతామని చెప్పారు. ఇంకా సమావేశంలో మెట్రో రైలు విస్తరణ చెరువుల కుంటల పునరుజ్జీవం గేమ్ చేంజర్ ప్రాజెక్టులను వివరించారు. కొత్తగా ప్రతిపాదించిన కోర్ ప్యూర్ రేర్ ఆర్థిక అభివృద్ధి జోనుల ప్రణాళికలను ప్రస్తావించారు. తెలంగాణకు అపారమైన పెట్టుబడులు అవకాశాలు ఉన్నాయని టెక్నాలజీ అనుభవం వైపుణ్యాల పరంగా గ్లోబల్ కంపెనీల సహకారం తీసుకుంటామని తెలిపారు.

క్రీడా సంస్కృతిని పెంపొందించడమే కేంద్రం లక్ష్యం

- కేంద్ర బౌగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి జి కిషన్ రెడ్డి



దేశవ్యాప్తంగా క్రీడా సంస్కృతిని పెంపొందించడమే ధ్యేయంగా కేంద్రం పనిచేస్తుందని కేంద్ర బౌగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. సికింద్రాబాద్ పార్లమెంటు నియోజకవర్గంలో నిర్వహిస్తున్న పీఎం సంసాద్ ఫేల్ మహోత్సవ 2025-26 ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో భాగంగా స్టేడియంలో ఆయన మాట్లాడారు. దేశంలో క్రీడలను ప్రోత్సహించాలనే దృక్పథంతో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ దేశవ్యాప్తంగా అన్ని పార్లమెంట్ నియోజకవర్గాల్లో పీఎం సంస్థలు పేర్లు మహోత్సవం ప్రారంభించారని ఆయన అన్నారు. రానున్న రోజుల్లో భారతదేశంలో క్రీడారంగంలో ప్రపంచ స్థాయిలో రాణించాలని అన్నారు. ప్రభుత్వం క్రీడారంగానికి విశేష ప్రాధాన్యత ఇస్తూ క్రీడాకారులను ప్రోత్సహిస్తున్నదని ప్రధాని

క్రీడాకారులతో ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడి వారిని వెన్ను తట్టి ప్రోత్సహిస్తున్నారని చెప్పారు. భవిష్యత్తులో గొప్ప విజయాల సాధించాలని ప్రేరేపిస్తున్నామని, ఒలంపిక్స్, ఏషియన్ గేమ్స్, కామన్వెల్త్ గేమ్స్ వంటి అంతర్జాతీయ క్రీడల్లో భారతీయ క్రీడాకారులు గణనీయంగా రాణిస్తున్నారని చెప్పారు. క్రీడాకారులకు అవసరమైన శిక్షణ ఫిట్నెస్ సదుపాయాల కోసం కేంద్రం ప్రభుత్వం అనేక విధాలుగా సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నదని ఆయన వివరించారు. అంతేకాకుండా రానున్న రోజుల్లో కామన్వెల్త్ గేమ్స్ భారతదేశంలో నిర్వహించనున్నట్లు కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. క్రీడారంగంలో భారత ముందుండాలనే లక్ష్యంతో అన్ని వర్గాల ప్రజలను క్రీడల్లో భాగస్వాములను చేయడానికి కేంద్రం ప్రభుత్వం నిరంతర ప్రయత్నం చేస్తున్నదని ఆయన చెప్పారు. దేశంలోని ఎంపీలందరికీ క్రీడాకారులు క్రీడాభిమానులను ఏకం చేసి ప్రోత్సహించాలని ప్రధాని మోదీ ఆదేశించారని ఆయన అన్నారు. సికింద్రాబాద్ పార్లమెంటు నియోజకవర్గంలో పీఎం సంసదు ఫేల్ మహోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ క్రీడా పోటీల్లో సుమారు 35 వేల మంది క్రీడాకారులు నమోదు చేసుకున్నారని ఆయన చెప్పారు. క్రీడాకారులు ఉత్తమ నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించి క్రీడలను విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్వాములైన క్రీడాకారులకు వివిధ రంగాల నుంచి సహాయ సహకారాలు అందించి క్రీడ మహోత్సవం విజయవంతం చేయాలని ఆయన కోరారు.

గిరిజనుల వ్యవసాయ భూములకు సాగునీరు అందిస్తాం

- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

గిరిజనులు సాగు చేస్తున్న అటవీ భూములకు హక్కుపత్రాలు ఇచ్చేందుకు, అటవీ భూముల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తున్నదని తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం మల్లు బట్టి విక్రమార్క అన్నారు. అదిలాబాదు జిల్లాలో పర్యటించి పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఇందిరా సౌర జలగిరి వికాస పథకం ద్వారా గిరిజనులు భూములకు సాగునీరు అందిస్తామని చెప్పారు. గిరిజన హక్కుల కోసం పోరాటం చేసిన కుమ్మరం భీము ఆశయ సాధనకు కృషి చేస్తామన్నారు. ప్రత్యేకంగా అదిలాబాద్ జిల్లా అభివృద్ధికి

ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ఇప్పటివరకు ఒక 150 కోట్ల నిధులను మంజూరు చేసినట్లు ఆయన చెప్పారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాన్ని వేగం చేస్తామని పనుల అభివృద్ధిని బట్టి ప్రతి వారం లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో నేరుగా నిధులు జమ చేస్తామని ఆయన చెప్పారు. కాగా కులం కూడా లోనే కొమరం సురు విగ్రహానికి పూలమాలవేసి కుమ్మరి కుంట సమీపంలో 200 కోట్లతో నిర్మిస్తున్న సమీకృత గురుకుల పాఠశాల భవనానికి డిప్యూటీ ముఖ్యమంత్రి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ ఎమ్మెల్యే వేదమ బొజ్జ పటేల్ పాల్గొన్నారు.

చదువుతోపాటు సంస్కారం ఉన్న వ్యక్తినే సమాజం గౌరవిస్తుంది - రమణ మహర్షి

నాసాకు సునీత విలియమ్స్ గుడ్ బై



భారతీయ సంతతికి చెందిన ప్రముఖ నాసా వ్యోమగామి సునితా విలియమ్స్ నాసా నుంచి రిటైర్ అవుతున్నట్లు ప్రకటించారు. 27 ఏళ్ల అంతరిక్ష సేవలకు ఆమె విరమణ ప్రకటించారు సునీత విలియమ్స్ రిటైర్మెంటును నాసా ధ్రువీకరించింది. భారతీయ సంతతికి చెందిన సునీత విలియమ్స్ అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రానికి వెళ్లి అనేక రికార్డులు నెలకొల్పు ఉందని, ఆమె సేవలు అమూల్యమని నాసా కొనియాడింది. సునీత విలియమ్స్ మూడు మిషన్లలో భాగంగా అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రానికి వెళ్లి అనేక రికార్డులు నెలకొల్పిందని, ఆమె సేవలు అమూల్యమని అంతరిక్ష యానంలో సునీత విలియమ్స్ మార్గదర్శకురాలని నాసా జాస్పన్ స్పేస్ సెంటర్ డైరెక్టర్ వెనస్సా వైస్ తెలిపారు. అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రానికి చేసిన విశేష సేవలతో పాటు గోయింగ్ స్టార్ లైసెన్స్ పరీక్ష ప్రయాణంలో ఆమె పాత్ర చరిత్రతృప్తికరమైనదని తెలిపారు. సునీత విలియమ్స్ అంకితభావం భవిష్యత్తు అన్వేషకులకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుందని అన్నారు. అత్యంత తెలివైన వ్యక్తి గొప్ప స్నేహితురాలు అని నాసా ఆస్ట్రోనాట్ ఆఫీస్ చీఫ్ స్కాట్ టింగిల్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా సునీత విలియమ్స్ మాట్లాడుతూ అంతరిక్షం అంటే నాకు ఎంతో ఇష్టమైన ప్లేస్ అని అన్నారు. మూడుసార్లు అంతరిక్షంలోకి వెళ్లే అవకాశం లభించడం గౌరవంగా భావిస్తున్నాను అని నాసాలో గడిపిన 27 సంవత్సరాలు నా జీవితంలో అద్భుతమైన ప్రయాణం అని నాసా భవిష్యత్తు మిషన్లకు చూసేందుకు నేను ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉన్నానని తెలిపారు.

సునీత విలియం మొత్తం 68 రోజులు అంతరిక్షంలో గడిపారు. ఇది నాసా వ్యోమగామిలో అంతరిక్షంలో గడిపిన రెండో అత్యధిక కాలం 9 స్పేస్ వాకులు నిర్వహించి అంతరిక్ష

కేంద్రం వెలుపల 62 గంటల 6 నిమిషాలు గడిపారు. ఈ ఫీట్ సాధించిన మొదటి మహిళా సునీత విలియమ్స్ అని మొత్తం వ్యోమగామిలో నాలుగో స్థానం చివరిసారిగా 2024 జూన్ లో సునీత విలియమ్స్ వ్యోమగామి బొచ్చు వెల్కూర్డ్ కలిసి గోయింగ్ క్రూ షైట్ టెస్ట్ మిషన్ లో భాగంగా స్టార్ లైసెన్స్ అంతరిక్ష నౌకలో ప్రయాణించారు. సునీత విలియమ్స్ నాసాలో అనేక కీలక బాధ్యతలు నిర్వహించారు. 2002లో నాసా ఎక్స్ ఎన్ ఎన్విరాన్మెంట్ మిషన్ అపడేశన్ శభ్యురాలుగా పనిచేశారు. మొదటి మిషన్ తర్వాత నాసా ఆస్ట్రోనాట్ ఆఫీసు డిప్యూటీ చీఫ్ గా సేవలు అందించారు. రష్యాలోని స్టార్ సిటీలో ఆపరేషన్ డైరెక్టర్ గా పని చేశారు. మసాచు సెట్స్ లో జన్మించిన సునీత విలియమ్స్ యూఎస్ నేషనల్ అకాడమీ నుంచి ఫిజికల్ సైన్స్ లో డిగ్రీ చేశారు. ఫ్లోరిడా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ నుంచి ఇంజనీరింగ్ మేనేజ్మెంట్లో మాస్టర్స్ పూర్తి చేశారు. రిటైర్డ్ యూఎస్ నేవీ క్యాప్టెన్ గా అయిన ఆమె 40 రకాల విమానాల్లో 4000 గంటలకు పైగా ఫ్లయింగ్ అనుభవం కలిగి ఉన్నారు



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

ANJANA HOMOEOPATHY CARE

మోకాళ్ల నొప్పి

మోకాళ్లనద్ద నొప్పి రావడం
నాపుతో కూడి ఉండుట,
నడవలేకపోవడం
దగ్గరికి మడవటం
కష్టంగా మారటం
కింద కూర్చోలేక పోవటం

Dr. Sreedhar's

అంజనా హోమియో కేర్

Cell: 9959638214, Ph: 0870-2420118

హన్మకొండ బస్టాండ్ దగ్గర, ఫైర్ స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్ క్లబ్ కాంప్లెక్స్, హన్మకొండ.