



డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ సంపాదకత్వంలో..

(Empanelled by I&PR, Govt of TS)

ఆరోగ్యదర్శిని



01-15 మార్చి, 2026

సంపుటి : 12 - సంచిక : 08 వెల: రూ 15/-

ఆరోగ్య సామాజిక పక్షపత్రిక

ఆందోళన TENTION

33



35

క్రీడాకారులకు
హోమియో కిట్



బరువు.. పొట్ట
తగ్గాలంటే

?

43

రంగుల కళ.. ఆనంద హోలీ

26



ఆధునిక జీవనంలో
ఆరోగ్య మార్గదర్శి



www.arogyadarshini.com



11 సంవత్సరాలుగా ఆదరిస్తున్న ఆరోగ్యదర్శిని పాఠకులకు 'హోలీ' సుభాకంక్షలు

ప్రథమ సంవత్సరంలో వెలువడిన సంచికలు



ద్వితీయ సంవత్సరంలో వెలువడిన సంచికలు



మూడవ సంవత్సరంలో వెలువడిన సంచికలు



నాలుగవ సంవత్సరంలో వెలువడిన



ఐదో సంవత్సరంలో వెలువడిన సం



6వ సంవత్సరంలో వెలువడిన సం



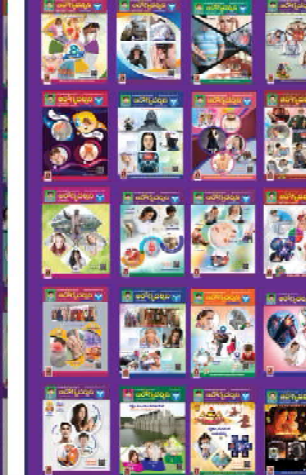
ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 7వ వార్షికోత్సవ సంచికలు



ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 8వ వార్షికోత్సవ సంచికలు



ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 9వ వార్షికోత్సవ సం



ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 10వ వార్షికోత్స



ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 11వ వార్షికోత్సవ సంచికలు



ఆరోగ్యదర్శిని

సామాజిక ఆరోగ్య పక్షపత్రిక

సంపుటి : 12 | 1-15 మార్చి, 2026 | సంఖిక : 08

గౌరవ సంపాదకులు : **పెరుమాండ్ల వెంకట్**

L.L.B.,M.C.J.,M.L.I.Sc. N.I.S.,(Ph.D) (సీనియర్ జ్యురిస్టు)

వరంగల్ ప్రెస్ క్లబ్ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి

ఎడిటర్ & పబ్లిషర్ :

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్

B.Sc.,B.L.I.Sc.,B.H.M.S.,M.C.J.

Cell : 9440229646

email : dr.p.sreedhar@gmail.com

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

కారిక్చరేట్ కార్యాలయం :

ఇ.నం. 7-1-99/C, షట్టర్ నం. 3,
హన్మకొండ న్యూ బస్టాండ్ దగ్గర,
ఫైర్ స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్ క్లబ్ కాంప్లెక్స్,
వరంగల్ లల్లన్ - 506001, తెలంగాణ స్టేట్.

RNI TELTEL/2015/61261

ఆరోగ్యదర్శిని ఈ-మెయిల్
aarogyadarshini@ gmail.com

మరిన్ని వివరాలకు
ఎడిటర్ సెల్ నం : 94402 29646

న్యాయ సలహాదారులు : మంగినపల్లి సదాశివుడు

వివాదాలన్నీ వరంగల్ సంబంధిత కోర్టులు,
ఫోరమ్ల ప్రత్యేక పరిధిలోకి మాత్రమే వస్తాయి.

సలహాదారులు :

డా॥ ఎం. ఆదిశేషు B.H.M.S.

డా॥ వి. కరుణాకర్ M.D.(Hom)

డా॥ ఆర్. విద్యాసాగర్ B.A.M.S.

డా॥ ఇ. లక్ష్మీనారాయణ M.Sc.,Ph.D.,M.Li.Sc.

కత్తెర పూర్ణచందర్ M.A. (Telugu), M.C.J

www.arogyadarshini.com

కవర్ పేజి & DTP :

పిట్ట బాబు

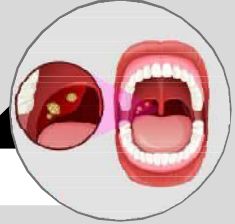
విడి ప్రతి రూ. 15/-

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

లోపలి పేజిల్లో..



స్కూలు పిల్లల్లో నొప్పి- 5లో



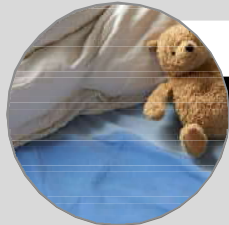
టాన్సిలైటిస్- 11 లో



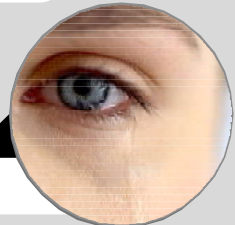
గృహ చిట్కా- 13 లో



మీజిల్తో జాగ్రత్త - 15 లో



పిల్లల్లో పక్కతడిపే అలవాటు - 21లో



సందేహాలు-సమాధానాలు -24లో



డయేరియా విముక్తి ఎలా?- 27లో



క్రీడాకారులకు హోమియో కిట్- 35లో



నౌకాసనం - 46లో



సంక్షిప్త సమాచారం - 49లో

సంపాదకీయం

ఇప్పిమైన రంగాన్ని ఎంచుకుంటే ఆందోళన దూరం

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది తమకు తెలియకుండానే అందోళన అశాంతికి గురవుతున్నారు. నిత్యం నాలుగు గోడల మధ్య ఉంటూ బయట ప్రపంచం తెలియకుండా ఇంట్లో పని లేకుండా టీవీలకు అతుక్కుపోయే వారే ఎక్కువ ఆందోళన చెందుతున్నారు. నిరంతరం ఆందోళన చెందే వ్యక్తిలో భయం, ధ్వేషం, ఈర్ష్య, అసూయ లక్షణాలు ఎక్కువై సంతోషకరమైన ఆలోచనలు దూరమవుతుంటాయి.

ఆసక్తి ఉన్న రంగంపై దృష్టి పెట్టి నిత్యం పనిలో ఉండే విధంగా చేసుకునే వారి జీవితం సంతోషంగా ఉంటుంది. అలాగే రోజులు గడిస్తే చాలు, అని ఏ ప్రయోజనం లేకుండా గడిపేవారు తమ జీవితాలను ఆందోళన దుఃఖంతో గడుపుతుంటారు. అందుకే మనకు ఏ రంగంపై ఆసక్తి ఎక్కువగా ఉన్నదో గమనించి అదే పనిని నిత్యం చేస్తే చిరాకు అనేది దరిచేరకుండా ఉంటుంది. పైగా ఎంచుకున్న రంగం అభివృద్ధి పథంలో నడుస్తుంది.

ఆందోళనకు చెక్ పెట్టాలంటే నిరంతరం ఆసక్తి ఉన్న పనిలో నిమగ్నమై ప్రతి క్షణం ఆనందంగా గడిపితే జీవితం సుఖమయంగా ఉంటుంది.

ఎడిటర్

డాక్టర్ పావశెట్టి శ్రీధర్

B.H.M.S., M.C.J.

**పాఠకులకు విజ్ఞప్తి**

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



స్కూలు పిల్లల్లో.. తలనొప్పి

ప్రస్తుత తరుణంలో క్షణం తీరుక లేని జీవనం, నిత్యం పరుగులు, సమయానుకూలంగా నిద్ర, అహారం లేక .. నిలకడ లేని ఆలోచనలతో పిల్లలు యంత్రలతో పరిగెడుతూ.. చదువు భారం ఎక్కువై తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురై వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. మానసిక ఒత్తిడి వలన వచ్చే వ్యాధుల్లో ముఖ్యమైనది తల నొప్పి. నేడు తల నొప్పితో ఎక్కువగా బాధపడుతున్నవారిలో అధికం స్కూలు పిల్లలే దీనికి గల కారణం అంతర్గత మానసిక ఒత్తిడితో పాటు చదువుల్లో పాటీ తత్వం పెరిగి పోవడం. రాత్రిల్లు ఎక్కువ సేపు మేల్కోని చదవడం. నిద్ర సరిగా లేక పోవడం వల్ల తలనొప్పి రావడం. తలనొప్పి వల్ల ఏపని సరిగా చేయలేక అంతర్గతంగా మధన పడి మానసిక వ్యాధులకు సైతం గురిఅవుతున్నారు. పిల్లలకు తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి.

కారణాలు :

- అధిక మానసిక ఒత్తిడి వలన మెదడులో కొన్ని రసాయనిక మార్పులు జరిగి తలనొప్పి వస్తుంది.
- మెదడు కణాలలో కణుతులు ఏర్పడటం వల్ల కూడా తలనొప్పి వస్తుంది.
- తలకు గాయాలు తగలడం గాని కొన్ని సందర్భాల్లో మెదడులో వచ్చే ఇన్ ఫెక్షన్స్ వల్ల కూడ తలనొప్పి వస్తుంది.
- కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల సైతం తలనొప్పి వచ్చి వేధించును.

లక్షణాలు :

- పిల్లలకు తల నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చిరాకు, కోపం ఎక్కువగా ఉండును..
- దీంతో పాటుగా వాంటికి వచ్చినట్లుగా అనిపించడం, శబ్దాలు భరించలేక పోవటం.
- పిల్లలు వెలుతురును సరిగా చూడలేక పొవుట, కళ్లకు చీకటి వచ్చినట్లుగా అనిపించుట.
- అహారం సరిగా తీసుకోక పోవటం వంటి లక్షణాలతో బాధ పడుతుంటారు.
- కొందరి పిల్లల్లో తలనొప్పి ఒకే వైపునకు వచ్చి వేధించును. ఇలాంటి తల నొప్పిని పార్శ్వపు నొప్పి (మైగ్రేన్) అంటారు. ఈ నొప్పి తీవ్రత క్రమంగా పెరిగి క్రమంగా తగ్గును. నొప్పి భరించ లేకుండా వుండి తల దిమ్ముగా ఉంటుంది.

జాగ్రత్తలు :

- మొదటగా మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు యోగా, మెడిటేషన్, ప్రాణాయామము వంటివి పిల్లలకు నేర్పించి నిత్యం చేపిస్తే మానసిక ప్రశాంతత కలిగి తలనొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుంది.
- తలనొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పిల్లలను చదవమని దబాయించ కూడదు. పిల్లలకు తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.
- పిల్లలకు నిత్యం ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, వేపుళ్లు పెట్టకుండా పౌష్టికరమైన ఆహారం ఇవ్వాలి.

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



- ఆకు కూరలకు, వెజిటేబుల్స్, తాజా పండ్లు పిల్లకు ఇవ్వటానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.
- పిల్లలు నీరు అధికంగా తీసుకోవాలి, వేలకు ఆహారం తీసుకుంటూ, సమయానికి నిద్ర పోతూ ఉండాలి.
- ప్రతి రోజూ వేకుమజామున లేచి 45నిముషాలు పాటు నడవటం లేదా ఏదైనా వ్యాయామం చేసుకోవటం అలవాటు చేసుకోవాలి తద్వారా రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి తల నొప్పి తీవ్రత తగ్గును.

చికిత్స:

తలనొప్పి కదా అని వైద్యం తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తే తీవ్రపరిణామాలకు దారి తీయును. హోమియోవైద్యంలో పిల్లల్లో వచ్చే తల నొప్పికి మంచి చికిత్స కలదు. ఈ వైద్య విధానంలో మందును ఎన్నుకునే ముందు వ్యక్తి యొక్క మానసిక లక్షణాలను, శారీరక లక్షణాలను, అలవాట్లను పరిగనలోకి తీసుకొని మందును ఎన్నుకోవడం జరుగుతుంది. కావున వ్యాధి నివారణ సమూలంగా జరుగుతుంది.

మందులు :

కాల్చేరియాఫాస్: బడికి వెళ్లే ఆడపిల్లలు బడి నుండి తిరిగి రాగానే తల నొప్పి అంటారు. పిల్లలు సుష్కించి పోయి ఉంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న పిల్లలకు ఈ మందు బాగా పని చేయును.

జెల్మియం: పిల్లల్లో మానసిక ఒత్తిడి తీవ్రత పెరిగి నప్పుడు టెన్షన్ కు గురై తల నొప్పి వెనుక నుండి ప్రారంభమై ముందుకు వస్తున్నప్పుడు ఈ మందు ఆలోచించ దగినది. పరీక్షలంటేనే వణుకు, దడ, తలనొప్పి మొదలవుతుంది. మూత్ర విసర్జన అనంతరం తలనొప్పి తగ్గిపోవుట ఈ రోగి యొక్క మరొక విచిత్ర విశిష్ట లక్షణం. ఇలాంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

నైట్రోమార్: పిల్లలకు సుత్తితో తల మీద కొట్టినట్టుగా తల నొప్పి ఉండును. ఈ నొప్పి ఉదయం 11 గం|| నుండి మధ్యాహ్నం 3గం|| ల వరకు ఉండును. తిరిగి సాయంత్రం వరకు తగ్గిపోవుట ఈ మందు యొక్క ముఖ్య లక్షణం. వీరు భయంతో దిగులుగా కనిపిస్తారు. చిన్న చిన్న విషయాల పట్ల కూడా ఉ

ద్రేకపడుతారు. వీరు ఓదార్పు ను ఇష్టపడరు. జాలి చూపిస్తే కోపం తెచ్చుకునే వాళ్లకు ఈ మందు ఆలోచించదగినది. ఇటువంటి సందర్భాలలో ఈ మందు ప్రయోజనకారి.


సాంగ్వినేలియా: పిల్లల్లో కుడి వైపు వచ్చే తల నొప్పికి ఇది మంచి మందు. తల నొప్పి పోట్లతో కూడి భరించలేకుండా ఉండును. తలనొప్పి వెనుక నుండి ప్రారంభమై ముందుకు వచ్చి తల కుడివైపు భాగములో ఎక్కువగా ఉండును. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

స్ట్రెజిలియా: పిల్లల్లో ఎడమ వైపు వచ్చే తల నొప్పికి ఇది మంచి మందు. తల నొప్పి నుదిటి, కంటి భాగాల్లో పోట్లతో కూడి భరించలేకుండా ఉండును. తలనొప్పి వెనుక నుండి ప్రారంభమై ముందుకు వచ్చి తల ఎడమ వైపు కణతల భాగములో ఎక్కువగా ఉండును. తలనొప్పి కదిలిన, కుదిపిన ఎక్కువగుట గమనించ దగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

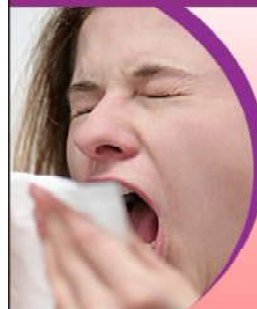
ఈ మందులే కాకుండా కాలేరియా కార్బ్, గ్రొనైన్, బ్రయోనియా, సెలీషియా, కాలీబైక్, సెపియా, వంటి మందులను వ్యాధి లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకొని ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన పిల్లల్లో వచ్చే తలనొప్పి నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on  Youtube//Pavushetty Sreedhar

ANJANA HOMEO 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, ప్రెస్టేజ్ కాంప్లెక్స్, హన్మకొండ.

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



గర్భిణీల్లో పైల్స్

పైల్స్ సమస్య మహిళల్లో గర్భం దాల్చిన తరువాత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. గర్భం దాల్చక ముందు లేని సమస్య గర్భం దాల్చిన తరువాత రావటానికి గల కారణం హారోజీనుల ప్రభావం, బరువు పెరుగుట, గర్భాశయం పరిమాణం పెరుగుట.

గర్భిణీల్లో సాధారణంగా ప్రొజెస్టోజెన్ హార్మోన్ ఎక్కువగా ఉండి శరీరంలోని రక్త నాళాలు కొద్దిగా వ్యాకోచం చెంది ఉంటాయి. ఇలాగే మల ద్వారం వద్ద ఉన్న రక్త నాళాల పరిమాణం పెరిగి అవి ఉబ్బినట్లు అయి పైల్స్ (మొలలు)కు దారి తీయును. గర్భిణీల్లో గర్భాశయం పరిమాణం పెరుగుట వలన అంతర్గత ఒత్తిడి మూలాలన మలబద్దకం ఏర్పడుతుంది. దీంతో మలవిసర్జనకు బలవంతంగా ప్రయత్నం చేయుట వలన కూడ పైల్స్ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. ఇంతగా బాధించే పైల్స్ సమస్యను బయటకు చెప్పుకోలేక చాలా మంది లోలోన మధన పడుతుంటారు. ప్రారంభ దశలోనే ఈ వ్యాధిని గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవడం ఉత్తమం.

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

లక్షణాలు :

మల విసర్జన సాఫీగా జరుగకా తీవ్రమైన నొప్పి, మంట వుంటాయి. అప్పుడప్పుడు రక్తంపడుతుంటుంది. మల విసర్జన అనంతరం కూడా కొందరిలో నొప్పి, మంట రెండు గంటల వరకు ఉంటుంది. మల విసర్జన సమయంలో మొలలు (పైల్స్) బయటకు పొడుచుకొని వచ్చి బాధిస్తాయి.

జాగ్రత్తలు :

పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి (కనీసం రోజుకు 4నుడి 5 లీటర్లు). రోజు మల విసర్జన సాఫీగా జరుగునట్లుగా చూసుకోవాలి. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ వేపుల్లు , మాంసాహారం, చిరుతిడ్లు తినటం మానుకోవాలి. సాత్విక ఆహారం తీసుకోవాలి.

చికిత్స :

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

ఏ తప్పు చేయనివారు ఎవరికి భయపడరు. - స్వామి వివేకానంద

మందులు :

నక్స్ వామికా : శారీరక శ్రమ లేకుండా, మలబద్ధకంతో బాధ పడుతూ తరుచుగా మలబద్ధకం నివారణ మాత్రలు వాడే వారికి ఈ మందు ఆలోచించ దగినది. అలాగే తరుచుగా మల విసర్జన చేయాలనిపించడం, తీరా మలవిసర్జనకు వెళితే మలం సాఫీగా జరుగక బాధగా అనిపిస్తుంది. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

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

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


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

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

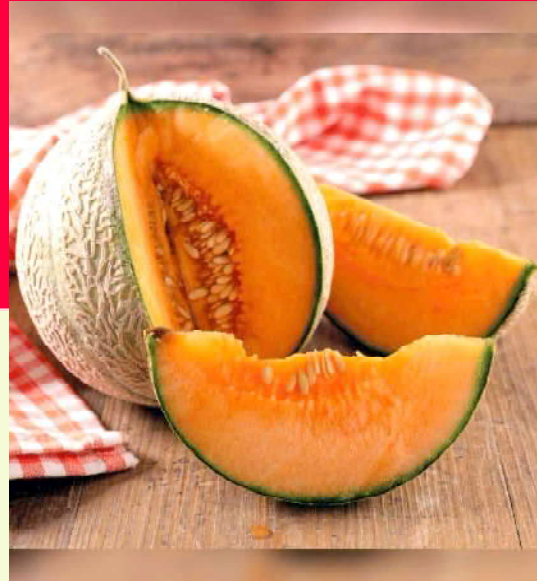
ఈ మందులే కాకుండా పైల్స్ తో బాధ నివారణకు నైట్రిక్ ఆసిడ్, అలోస్, మ్యూరాటిక్ ఆసిడ్, గ్రాఫాయిటీస్, మెర్కుసాల్, ఫాస్పారస్ వంటి మందులను వ్యాధి లక్షణాల ఆదారంగా వాడుకొని గర్భిణీలు పైల్స్ సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on 
Youtube://Pavushetty Sreedhar

కర్బూజలో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



- వేసవిలో ఎక్కువగా దొరికే కర్బూజ ఎండ తీవ్రత వల్ల వచ్చే సమస్యలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.
- ఇందులో పొటాషియం అధికంగా ఉండి రక్తపోటును నియంత్రించుటలో సహాయపడుతుంది.
- కర్బూజలో ఎ, బి, సి విటమిన్లు, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజలవణాలు అధికంగా ఉంటాయి.
- వేసవిలో మూత్రాశయ సమస్యలు, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా ఈ పండు ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.
- దీనిలో కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉండి, పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండి మలబద్ధక సమస్య రాకుండా ఉండును.

మంచి పుస్తకం దగ్గరుంటే మంచి మిత్రులు వెంటలేనిలోటు కనిపించదు - గాంధీజీ

తులసి చేసే మేలు

- ◆ జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో, నోటిసంబంధిత వ్యాధులకు, ఉబ్బసానికి మంచి మందు తులసి. చర్మవ్యాధులకు ఈ ఆకురసం మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.
- ◆ గాయాలకు, దెబ్బలకు, విషజంతువులు కరిచినపుడు ఆ ఆకురసాన్ని పూసినా, వాడినా సత్వరం ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- ◆ ప్రతిరోజూ 6-10 ఆకులు నమిలితే నోటి దుర్వాసన ఉండదు. ప్రతిరోజూ క్రమంగా పదిఆకులను తిన్నా లేక ఒక చెంచా రసం పరగడుపున తాగినా ఆరోగ్యానికి మంచిది.
- ◆ ఆకురసం, కొంచెం తేనె, ఒక చెంచా అల్లం రసం రంగరించి వాడితే జీర్ణకోశ సమస్యలుండవు.
- ◆ తులసిరసంతో కొంచెం మిరియాలు చూర్ణాన్ని కలిపి రెండు చెంచాలు తింటే గొంతు బొంగురుపోవటాన్ని, నీటిలో మరిగించి వడగట్టి తీసుకుంటే గొంతు గరగర, జలుబు, దగ్గు ఉన్నపుడు కఫం బయటకు వచ్చేటట్లు చేస్తుంది.
- ◆ దోమకాటు వలన వచ్చే మలేరియా వ్యాధికి ఇది మంచి ఔషధం.
- ◆ ఇంటి ఆవరణలో ఈ చెట్లంటే దోమలను పారదోలుతుంది. క్రిమిసంహారిగా కూడా పనిచేస్తుంది.
- ◆ ఆధునికి పరిశోధనలో క్షయవ్యాధికి కారణమయ్యే బేసిల్లస్ ట్యూబర్క్యులోసిస్ అను బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను అరికట్టి సరింపజేస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు వెల్లడించారు.
- ◆ పత్రాలలోని సూక్ష్మమైన తైలగ్రంథులల్లోని తైలంలో

యూజినాల్, యూజినాల్ మిథైల్, ఈథర్, కార్వసిరాల్, అను రసాయనాలచే సువాసనకు, సూక్ష్మజీవులను నశించేట్లు చేస్తాయి.

- ◆ తులసిరసం, బెల్లం కలిపి తయారుచేసే తులసి సుధ అనే పానీయం రక్తశుద్ధిని, వ్యాధినిరోధక శక్తిని అభివృద్ధి చేస్తుంది.
- ◆ ఈ ఆకుల రసంతో చేసిన టీ జలుబు, దగ్గును, ఉదరకోశ రుగ్మతలకు బాగా పనిచేస్తుంది. తులసి వనాలు వాతావరణ కాలుష్యాన్ని నివారిస్తాయి.

...పి.వనిత



Cell: 9849485560



Agent Code No. 5924651

పసుల వెంకటస్వామి

LIC AGENT

వరంగల్ -1 బ్రాంచ్

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

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



2023

త్రిపుర రాష్ట్ర గవర్నర్ నల్ల ఇంద్రసేనారెడ్డితో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



2023

అడిషనల్ కలెక్టర్ మహేందర్జితో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



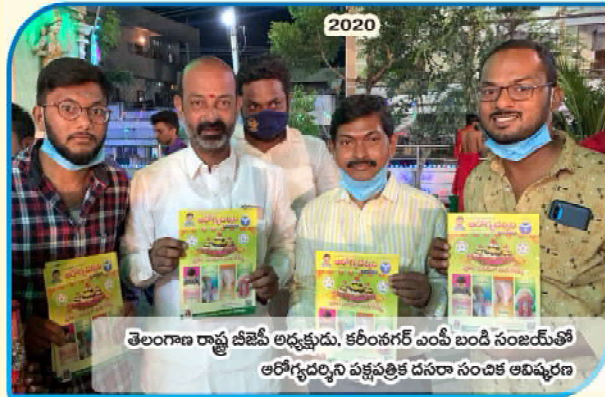
2022

జయశంకర్ జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ స్వర్ణలతతో ఆరోగ్యదర్శిని 8వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



2022

పరిపాలన విభాగం అదనపు డీసీవీ వైభవ్ గైక్వాడ్, ఏఆర్ అదనపు డీసీవీ సంజీవ్ తో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 8వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



2020

తెలంగాణ రాష్ట్ర చిజిపి అధ్యక్షుడు, కరీంనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్ తో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక దసరా సంచిక ఆవిష్కరణ



2021

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



2017

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



2022

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



టాన్సిల్స్ అనేవి గొంతులో ఇరు ప్రక్కల ఉండి మన శరీరానికి రక్షకభటులులాగా పనిచేయును. బయటనుండి వచ్చే సూక్ష్మక్రీములను, కాలుష్య కారక పదార్థాలను శరీరంలోకి రాకుండా నివారించుటలో ప్రముఖపాత్రవహించును. ఇంతగా ఉపయోగ పడుతున్న టాన్సిల్స్ ను శస్త్రచికిత్స చేసి తొలగించకుండా సమస్యవచ్చినప్పుడు హోమియో మందులను వాడి శస్త్రచికిత్స లేకుండానే సమస్య నుండి విముక్తి పొంది టాన్సిల్స్ సైజు కూడా పెరుగుకుండా చూసుకోవచ్చును.

ఈ సీజన్ లో చాలా మంది చిన్న పిల్లలు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. టాన్సిల్స్ సైజు పెరిగి వాపు(టాన్సిలైటిస్) రావడం వలన గొంతునొప్పి, జ్వరంతో బాధ పడుతుంటారు. గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ కారక సూక్ష్మక్రీములు ఎక్కువ కావడం వలన టాన్సిల్స్ ఇన్ఫెక్షన్ కు గురై గొంతునొప్పి మొదలవుతుంది. అలాగే చల్లటి పానీయాలు, చల్లటి తేమ గాలి సరి పడకపోవడం వల్ల సైతం టాన్సిల్స్ సమస్య వేధించును.

లక్షణాలు :

టాన్సిల్స్ ఎర్రగా వాపుగా కన్పించును. గొంతు నొప్పి, చెవినొప్పి తలనొప్పి జలుబుతో జ్వరం 101డిగ్రీల నుండి 103డిగ్రీల ఫారన్ హీట్ ల వరకు ఉండును. అహారం మింగటం, నీరు తాగటం, గాలి పీల్చటం, బాగా మాట్లాడటం కష్టంగా మారును. నోరు బొంగురు పోవడం, గొంతు తడారపోయి గొంతు ఎర్రబారడం, నోరు దుర్వాసన వస్తుంది. నీరసం, చికాకు వంటి లక్షణాలుండును.

జాగ్రత్తలు :

చల్లటి గాలిలో తిరుగ కూడదు. కలుషిత నీటిని తాగ కుండ, కాచి వడపోసిన నీటిని తీసుకోవటం వలన వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండా ఉండును. చల్లటి పానీయాలను, ఐస్ క్రీమ్ లను, బేకరీ ఫుడ్స్ తీసుకోకూడదు. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చస్తీళ్ల స్నానం చేయకూడదు. వ్యాధి తీవ్రత హెచ్చుగా ఉన్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి.

చికిత్స :

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

మందులు :

హెఫార్ సల్ట్ : టాన్సిల్స్ సైజు పెరిగి గొంతు నొప్పి చల్లగాలి సోకగానే మొదలగును. వీరికి నొప్పితో బాటు గొంతులో ఉండబెట్టినట్లుగా, టాన్సిల్స్ లో చీముతో పాటుగా తీవ్ర జ్వరం ఉండును. గొంతులో ముల్లు గుచ్చుతున్నట్లుగా అనిపించి మింగినప్పుడు విపరీతమైన నొప్పి వచ్చుట గమనించ దగిన ప్రత్యేక లక్షణం. వీరికి చల్లదనం గిట్టదు, వేడి పదార్థాలు తీసుకుంటే వీరికి బాగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రధానమైనది.

బెర్రెటాకార్న్: టాన్సిల్స్ సమస్య వలన ప్రధానంగా పిల్లలలో ఎదుగుదల లోపించినట్లు అయితే ఈ మందును వాడుకొని ప్రయోజనం పొంద వచ్చును.

బెల్లెడోనా: టాన్సిల్స్ వాపుతో పాటు గొంతునొప్పి, జ్వరం అకస్మాత్తుగా మొదలగును. గొంతు నొప్పి కుడివైపు ఎక్కువగా ఉంటుంది. గొంతు పొడారిపోయి మింగటం కష్టంగా మారును. గొంతుకలో ఎర్రబారి ఉంటుంది. వీరికి స్థానం చేసిన అనంతరం బాధలు ఎక్కువగును. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

ఎకోవైట్: చల్ల గాలిలో తిరుగడం వలన టాన్సిల్స్ సైజు పెరిగి గొంతు నొప్పి వెంటనే ప్రారంభమవుతుంది. ఇలాంటి కారణంచే గొంతు నొప్పి ప్రారంభమై, మింగటం కష్టంగా మారి గొంతు మంటమండుతుంది. దాహం విపరీతంగా ఉండి జ్వరంతో బాధ పడుతుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది


మెర్సుసోల్: టాన్సిల్స్ ఇన్ ఫెక్షన్ కు గురై సైజు పెరిగి గొంతునొప్పి మొదలవుతుంది. గొంతు నొప్పి రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. నోరు దుర్వాసన కొడుతుంది, నాలుక పెద్దదై నాలుక చివర పళ్ల అచ్చులు కనబడుట ఈ మందు ప్రత్యేక లక్షణం. వీరికి జలుబు చేసినప్పుడల్ల గొంతు నొప్పితో బాధపడుతుంటారు. జ్వరంతో పాటుగా చెముటలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించ దగినది.

జెల్మియం: వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్ మూలంగా వచ్చే టాన్సిలైటిస్ కు ఈ మందు బాగా పని చేయును. టాన్సిల్స్ ఇన్ ఫెక్షన్ కు గురై సైజు పెరిగి గొంతునొప్పి మొదలవుతుంది. గొంతు నొప్పి మూలంగా ద్రవ పదార్థాలు సైతం మింగడం కష్టంగా మారును. జ్వరంతో నీరసంగా, అస్తిమితంగా ఉంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొంద వచ్చును.

ఈ మందులే కాకుండా ఫెర్రంఫాస్, సైలీషియా, బెర్రెటామోర్, కాలిమోర్, మెగ్ ఫాస్, లేకసిస్, కాల్యేరియా కార్బ్, సల్ఫర్, ఎపిస్ వంటి మందులను లక్షణ సముదాయమును బట్టి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడుకుని టాన్సిలైటిస్ సమస్యను నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on  Youtube//Pavushetty Sreedhar

కలబంద



- ప్రకృతి ప్రసాదించిన అత్యంత విలువైన ఔషధమొక్క కలబంద. దీనినే అలోవిరాగా పిలుస్తారు.
- చర్మరోగాల నివారణకు, చర్మ సౌందర్యానికి దీనినే ఉపయోగిస్తారు.
- జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పనిచేయక పోవటం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవటం, శరీరంలో ని పోషకాల లోపాలు వంటి సమస్యలను అధిగమించడానికి అలోవిరా వాడటం వల్ల మంచి గుణం కనబడుతుంది.
- మన శరీరానికి అవసరమైన 8 అమినో ఆమ్లాలతో పాటు ఇతర ఖనిజాలు ఏ, బి1, బి2, బి3, బి5, బి6, బి12, సి, డి, ఇ వంటి విటమిన్లు లభిస్తాయి.
- కండరాల నొప్పులు, కొలస్ట్రాల్, మలబద్ధకం, శరీరంలో గడ్డలు, అధిక రక్తపోటు, మూత్రపిండ సమస్యలు, కడుపులో మంట, రక్తహీనత సమస్యలకు అలోవిరా చాలా మంచిది.

చదువుకి క్రమశిక్షణ తోడైతే బంగారానికి పరిమళం అజ్ఞనట్లుంటుంది - సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ

గృహ చిట్కా



- ◆ ముఖంపై నల్ల మచ్చలు, మొటిమలు వస్తే, పసుపు, చందనం, వేపాకులను నూరి లేపనంగా రాస్తే, సమస్య నివారించబడి, ముఖం కాంతులీనుతూ ఉంటుంది.
- ◆ పసుపు, ఉప్పు, కొంచెం ఆవ నూనెని కలిపి, వేలితో ప్రతిరోజూ చిగుళ్లని రుద్దితే నోటి దుర్గంధం, దంత రోగాలు నివారణ అవుతాయి.
- ◆ ఒక చెంచాడు పసుపు తీసుకుని ప్రతిరోజూ 1 గ్లాసు వేడి పాలలో కలిపి తాగితే శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి వృద్ధి అవుతుంది. చలి, జలబు వంటివి దరిజేరవు. ఒక నొప్పులు, బాధలు, గాయాలు వంటివి నయమవుతాయి.
- ◆ 1/2 చెంచాడు పసుపుని కొద్దిగా వేయించి తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే, గొంతు పట్టేసినట్టు ఉండడం, లేదా దగ్గు రావడం వంటివి నయమవుతాయి.

- ◆ ఎక్కడైనా గాయమైనా, కాలినా, పసుపుపొడిని అద్దితే, రక్త ప్రావం ఆగిపోతుంది. కాలిన గాయం బొబ్బగా మారదు.
- ◆ మూడుటేబుల్ స్పూన్ల చక్కెర, ఒక టేబుల్ స్పూన్ పాలపొడి, ఒక స్పూన్ తేనీ తీసుకొని పేస్టులా చేసుకుని మొటిమలున్న చోట రాసి పావుగంట తర్వాత కడిగేసుకోవాలి.
- ◆ వంటింట్లో ఉండే దాల్చిన చెక్క నిత్యం తీసుకోవడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అంతే కాకుండా బీపీ, షుగరు నియంత్రణలో ఉంటుంది.
- ◆ పసుపు యాంటీబ్యాక్టీరియల్ గా పని చేస్తుంది. కాబట్టి ముఖం మీద రాసుకోవటం, కాలుకి పెట్టడం వల్ల చర్మంపై ఎలాంటి మచ్చలు లేకుండా, చర్మం కాంతివంతముగా కనిపిస్తుంది.
- ◆ టొమాటో గుజ్జును ముఖానికి రాసుకుని 20 నిమిషాల తర్వాత నీటితో కడిగేసుకోవాలి.
- ◆ ప్రతి రోజు రాత్రి నిద్రించే ముందు పాదాలకు కొబ్బరి నూనె కానీ, వెన్న కానీ, రాసి మసాజ్ చేసుకుంటే పాదాలు మృదువుగా ఉంటాయి.

పి. వనిత



ఉదర సమస్యలకు ఉపశమనం ఇలా

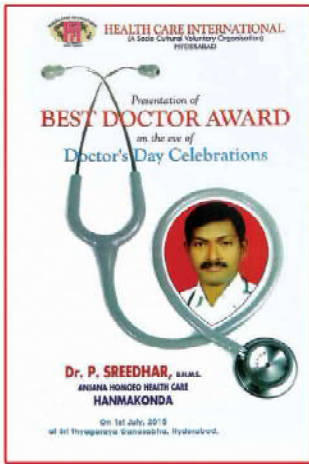


- ◆ పరిమితి మించి తిండి తినకూడదు.
- ◆ స్త్రాతో పానియాలు తాగడం మానివేయాలి. స్త్రాతో తాగడం వల్ల పొట్టలో వాయువు ఎక్కువగా చేరును.
- ◆ కొవ్వు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తక్కువగా తినడం మంచిది.
- ◆ భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రకు ఉపక్రమించకుండా కొద్ది సేపు అటూ ఇటూ నడవటం మంచిది.
- ◆ భోజనం అనంతరం పడుకోవడానికి మధ్య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

అందరితో కలిసి సామరస్యంగా జీవించేలాగా చేసేదే ఉన్నత విద్య - రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్

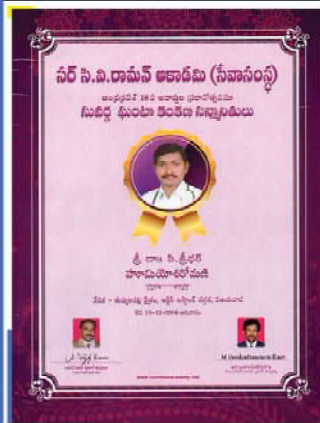
మాతృ దేవో భవః - పితృ దేవో భవః

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



హెల్త్ కేర్ ఇంటర్ నేషనల్
బెస్ట్ డాక్టర్ అవార్డు

హెల్త్ కేర్ ఇంటర్ నేషనల్ వారి "డా|| ఎ.పి.జె. అబ్దుల్ కలాం ఎక్స్ లెగ్స్ అవార్డును" రాష్ట్ర చూడ చీఫ్ సెక్రటరీ పి. రమణాంత్ రెడ్డి గారి చేతుల మీదుగా అందుకుంటున్న డా|| పావుశెట్టి శ్రీధర్



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



తెలుసుకుండాం



- ఆల్కాహాల్, నాన్ వెజ్, ఎక్కువగా తీసుకోవటంలో వల్ల ఫైల్స్, ఫిస్టులా, ఫిషర్స్ వంటివి అధికమగుతాయి.
- వీటి నివారణ కోసం నీరు ఎక్కువగా నీరు తాగటం, పీచు పదార్థాలు తీసుకోవడం మలవిసర్జన సాఫీగా జరిగేటట్లు చూసుకోవాలి.
- జంక్ ఫుడ్స్, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, మసాలాలను ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.
- ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేస్తూఉండాలి.
- ఎక్కువగా అదే పనిగా కుర్చుని విధులను నిర్వర్తించకుండా మధ్యలో విరామం తీసుకోవాలి.
- ఫైల్స్, ఫిషర్స్, ఫిస్టులా వంటి సమస్యలు బాధించకుండా ఉండటానికి ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవటం శ్రేయస్కరం.

తొందరపాటుతనం, ఆవేశం, ఎన్నో అనర్థాలకు దారి తీస్తాయి. - గౌతమబుద్ధుడు



Measles Symptoms

Coughing

Pink Eyes

Red Spots

Loss Appetite

Runy Nose

High Fever

మీజిల్స్ తో జాగ్రత్త

సాధారణ జలుబు లాగానే మీజిల్స్ (తట్టు) వైరస్ కారణంగానే వస్తుంది. తట్టు అనేది అంటువ్యాధి. ఐదు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలకు ఎక్కువగా వస్తుంది. తట్టు వ్యాధితో పిల్లలు బాధ పడుతున్నప్పుడు బ్రాంకైటిస్, న్యూమోనియా వంటి ఇతర వ్యాధులు నిర్లక్ష్యం చెయ్యకుండా వెంటనే డాక్టర్ నలహా తీసుకోవాలి.

కారణాలు :

జలుబు, దగ్గుతో మొదలవుతుంది. బుగ్గలోపల తెల్లటి మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఈ మచ్చలనే “కోప్లిక్స్ స్పాట్స్” అంటారు. శరీరంపై దద్దుర్లు ఏర్పడుతుంది. మొదట మెడ, చెవుల వెనుకభాగంలో కనిపించి, తర్వాత శరీరం అంతటా వస్తాయి. పిల్లలకు జ్వరం ఎక్కువగా వస్తుంది. 104 నుండి 105 డిగ్రీల ఫారెన్ హీట్ వరకు కూడా ఉండవచ్చు. మెడ దగ్గరి లింఫ్ గ్రంథులు వాచి ఉంటాయి. ఆకలి తగ్గిపోతుంది. చెవిలో నొప్పి, పొట్టలో నొప్పి వాంతులు విరేచనాలు కనిపిస్తాయి.

చికిత్స :

వ్యాధి లక్షణాలు పిల్లల ప్రవర్తన తీరును అనుసరించి మందులను ఎంపిక చేసి చికిత్స చేసినచో మీజిల్స్ (తట్టు) వ్యాధి నివారణ జరుగును.

మందులు :

ఎకోనైట్: జ్వరం అకస్మాత్తుగా వచ్చును. విపరీతమైన చలి దాహం ఉండును. పిల్లలు అస్థిమితంగా ఉంటారు. శరీరంపై దురద ఉండును. చెమటలు ఎక్కువగా ఉండును. ముఖం కందినట్లుగా కనిపిస్తుంది. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందును వాడుకోవాలి.

బ్రయోనియా: జ్వరం, జలుబు, దగ్గు ఉండును. ఖంగు ఖంగున దగ్గు ఉండును. నాలుక మీద తెల్లటి కోటింగ్ ఉండును. రాత్రి విపరీతమైన దగ్గు ఉండి నిద్రలో నుండి లేచి కూర్చోవలసి వస్తుంది. వాంతి కూడా చేసుకుంటారు. అమితమైన దాహం ఉంటుంది. నీళ్ళు ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందును వాడుకొనిన ప్రయోజనం కలుగును.

కిందపడ్డా ప్రయత్నం కొనసాగిస్తే విజయ వరిస్తుంది. - అబ్దుల్ కలాం

జెళ్ళమియం : జ్వరంతో కనురెప్పలు బరువెక్కినట్లుగా ఉంటుంది. నీరసం, నిస్త్రాణతో పాలిపోయి ఉంటారు. పొడిదగ్గు ఉంటుంది. ముక్కుకారుతూ దాహం తక్కువగా ఉంటుంది. చర్మం పొడి బారి దద్దుతో ఉంటుంది. ఇలాంటి లక్షణాలున్న పిల్లలకు ఈ మందు తప్పక వాడుకోదగినది.


పల్నాటిల్లా : మీజిల్స్ వ్యాధికి ముఖ్యమైన మందు పల్నాటిల్లా వీరికి దాహం తక్కువగా ఉంటుంది. శరీరంపై దద్దుర్లు ఏర్పడి ఉంటాయి. సాయంత్రం వేళల్లో దద్దుర్లు ఏర్పడి ఉంటాయి. సాయంత్రం వేళల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి.

దగ్గు ముక్కునుండి నీరు కారటం జ్వరం, చెవి నొప్పితో బాధపడుతుంటారు. చెవి నొప్పి ఎక్కువగా రాత్రి సమయంలోనే వస్తూ ఉంటుంది. పసుపు పచ్చని చీము కారుతూ ఉంటుంది. వీరు మానసిక స్థాయిలో బుజ్జగిస్తే ఊరుకుంటారు. వీరు ఏదైనా అడిగితే సమాధానము నోటితో చెప్పకుండా తలను ఊపుతారు. ఇలాంటి లక్షణాలున్న పిల్లలకు ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

మూర్చిలైసం : ఈ మందు ఒకడోసు వాడుకొనిన మీజిల్స్ వ్యాధి నిరోధించవచ్చును. ఈ మందులే కాకుండా బెల్లడోస్, ఆర్సనికంఆల్బం, సల్ఫర్, ఎపిస్, యుప్రేషియా వంటి మందులను లక్షణాలకనుకూలంగా ఎంపిక చేసుకొని వాడిన మీజిల్స్ వ్యాధి నివారణ జరుగును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on  Youtube//Pavushetty Sreedhar

ఆధునిక జీవనంలో ఆరోగ్య మార్గదర్శి

ఆరోగ్యదర్శిని

చదవండి.. చదివించండి..

ఆనందంతో కూడిన ఆరోగ్య జీవనానికి ఉపయోగపడే మరిన్ని సూచనల్ని వచ్చే సంబంధిత తెలుసుకుందాం..

మీ సలహాలను, సూచనలను
సెల్: 9440229646 కు
ఎస్.ఎం.ఎస్ ద్వారా పంపగలరు.

ANJANA HOMOEOPATHY CARE



ఆస్తమా

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

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

ANJANA HOMOEOPATHY CARE



చుండ్రు

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

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

ANJANA HOMOEOPATHY 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
హస్తకొండ బస్టాండ్ దగ్గర, ఫైర్ స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్క్రిప్ట్ కాంప్లెక్స్, హస్తకొండ.



వేధించే.. మడిమ నొప్పి



ప్రస్తుత కాలంలో చాలామంది మడిమ నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. మారిన జీవన శైలి విధానం వల్ల సరైన పోషక ఆహారం తీసుకోక ఊబకాయం తోడై మడిమ నొప్పిని అతి చిన్న వయస్సులోనే ఎదుర్కొంటున్నారు. నిత్య జీవితంలో ప్రతి కదలిక మడిమలోని కీలు సహాయంతో జరుగుతుంది. మడిమ ఎముకలో మార్పు రావటం వలన మడిమ నొప్పితో కదలికలు కష్టంగా మారును.

మడిమ నొప్పికి కారణాలు :

మడిమ కింది భాగంలో ఉండే ఎముక (కాల్కేనియస్) పడునుగా పెరుగుతుంది. ఫలితంగా పాదం అడుగు భాగంలో నొప్పి కలుగుతుంది.

లక్షణాలు :

- ఉదయం నిద్రలేచిన తరువాత మొదట కదిలిక విపరీతమైన నొప్పి ఉండును. కొద్ది దూరము నడిచిన తరువాత నొప్పి తీవ్రత తగ్గును.
- మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు, దిగేటప్పుడు పాదము అడుగు భాగాన నొప్పి వచ్చును.
- పరిగెత్తేటప్పుడు మడిమ నొప్పి తీవ్రత పెరుగును.
- ఎక్కువ సేపు కింద కూర్చొని పైకి లేచినప్పుడు పాదము అడుగు భాగములో నొప్పి వచ్చి వేధించును
- మడిమ భాగము వాపుతో కూడి ఉండి నొప్పిగా ఉండును. కాలి మడిమకు కింది భాగాన అనుకోకుండా ఏదైన ఒత్తినట్లయితే నొప్పి భరించ లేకుండా ఉండును.

జాగ్రత్తలు :

- మడిమ నొప్పికి నాటు వైద్యం, పచ్చబొట్లు లాంటివి చేపించరాదు.
- నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పాదమున వేడి నీళ్ళలో ఉంచి అడుగు భాగమును నెమ్మదిగా ప్రెస్ చేయాలి.
- కాలి పాదమును కుడి నుండి ఎడమకు, ఎడమ నుండి కుడికి తిప్పుతూ నెమ్మదిగా వ్యాయామం చేయాలి.
- వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు ఫిజియోథెరఫీ వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవాలి.
- నొప్పి ఉన్నప్పుడు అతిగా 'పెయిన్ కిల్లర్స్' వాడకుండా డాక్టర్ సలహా మేరకు హోమియో మందులను వాడుకోవాలి.
- అధిక బరువు ఉన్నవారు బరువు తగ్గుటకు ప్రయత్నించాలి.
- నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు బరువులు ఎత్తుట,

పరిగెత్తుట, మెట్లు ఎక్కుట, మెట్లు దిగుట చేయకూడదు.

పరీక్షలు: ఎక్స్రే- వలన మడిమ నొప్పి తీవ్రత తెలుస్తుంది.

చికిత్స:

మడిమ నొప్పి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు పరిగణలోకి తీసుకొని హోమియో మందులను ఎన్నుకోని చికిత్స చేయడం వలన మడిమ శూల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

మందులు:

లెడంపాల్: వీరికి కాలి పాదాలలో నొప్పి ఎక్కువగా వాపుతో కూడి ఉంటుంది. వీరు వేడి కాపును భరించలేరు. చల్లని నీళ్లు కాళ్ళకు తాకిన మడిమనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందే వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

బ్రయోనియా: వీరికి కదలికల వల్ల పాదము అడుగు భాగాన నొప్పి 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.

ఆర్షికా: పడటం వలన పాదం అడుగు ప్రాంతంలో ఎముకకు దెబ్బలు తగలటం, బెణకటం వలన నొప్పి ఉంటే ఈ మందు వాడుకోదగినది. అలాగే శారీరక శ్రమ అనంతరం పాదం నొప్పి వేధిస్తుంటే ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

కాల్కేరియా కార్బ్: పాదం అడుగు భాగంలో ఎముక


(కాల్కేనియస్) పెరుగుదల వలన నొప్పి వచ్చేవారికి ఈ మందు బాగా పనిచేయును. వీరు చూడటానికి లావుగా ఉంటారు. వీరి పొట్ట ముందుకు పొడుచుకొని వచ్చి బోర్లించిన మూకుడు లాగా ఉంటుంది. తల పెద్దదిగా ఉంటుంది. వీరికి తల మీద చెమటలు ఎక్కువగా వస్తుండటం గమనించదగిన లక్షణం. వీరు మలబద్ధకం సమస్యతో బాధ పడుతుంటారు. ఇటువంటి శారీరక, మానసిక లక్షణాలున్న వారికి మడిమ నొప్పి తగ్గించటానికి 'కాన్సిట్ట్యూషనల్' మందుగా కాల్కేరియా కార్బ్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

రస్టాక్స్: మడిమ నొప్పి 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 సరివడదు. అనుకోకుండా బెణుకుట వలన వచ్చే మడిమ నొప్పికి ఈ మందు బాగా పని చేయును.

ఈ మందులే కాకుండా రూటా, సల్ఫర్, కాలికార్బ్, కోలోసింత్, మాగ్ ఫాస్, సింపైటిసం, సైక్లోమిన్, కాలేరియాఫ్లోర్, కాలీవోర్ వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల మడిమ నొప్పి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

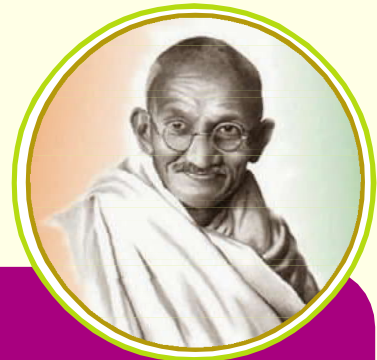
డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on 
Youtube//Pavushetty Sreedhar

Voice of eminent persons about Homoeopathy

Homoeopathy.. cures a larger percentage of cases than any other method of treatment and is beyond doubt safer and more economical and most complete medical science



Mohandas Karamchand Gandhi
Father of the Nation

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



ఇలా చేస్తే ఒత్తిడి మాయం

తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయట పడటానికి కొన్ని మార్గాలు

- ఆత్మీయులైన వ్యక్తులతో బయటకు రావటం, అంటే మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవడం.
- మన చుట్టూరా ఉన్న వ్యక్తుల్లో కనీసం ఒక్కరినైనా పూర్తి స్థాయిలో నమ్మటం.
- మనకు వచ్చిన, నచ్చిన వనిని ఏకాగ్రతతో చేయటం.
- ఉదయాన్నే వ్యాయామం, జాగింగ్ లకు ఉపక్రమించటం.
- నచ్చిన సంగీతాన్ని మనసారా వినడం.
- గతాన్ని పూర్తిగా గతానికే వదిలేసి ప్రతి రోజూ స్వేచ్ఛగా జీవితాన్ని ఆనందంగా గడవటం. నిజాయితీగా జీవించగలగటం.
- సాధారణ జీవితంలోనే స్వేచ్ఛ, ఆనందం ఉందని నమ్మటం.
- మన అభిరుచులు మనమే గుర్తించి, వాటిని ఆచరించటం, వాటికి సంబంధించిన నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవటం.
- గొప్పవాళ్ళ జీవిత చరిత్రలు చదవడం.
- సమాజ సేవకు ఉపక్రమించటం.



- నచ్చిన వ్యక్తులతో, కుటుంబాలతో విహారానికి వెళ్లడం.
- ఆరోగ్యంగా, శుభ్రంగా ఉండటం.
- వృత్తిపరమైన కష్టాలను అధిగమించడానికి సరిపోయే నైపుణ్యాలకు మెరుగు పెట్టుకోవడం.
- నిత్య జీవితంలో అనేక కోణాల్లో ఎదురయ్యే ఒత్తిళ్ళను మనసుంచి బయటకు తరిమేయాలంటే దాదాపుగా ఇవన్నీ ఆచరించితీరాలి.

చిన్న జీవితాన్ని హాయిగా గడిపేందుకు ఇవన్నీ దోహదపడతాయి.



డాక్టర్ ఇప్పకాయల లక్ష్మీ నారాయణ
M.Sc., Ph.D
కెమిస్ట్రీ ప్రొఫెసర్, అమరాగ్ యూనివర్సిటీ, హైదరాబాద్.



ఆరోగ్యానికి ఎండు ద్రాక్ష నీరు

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

ధనవంతులుగా జీవించడం కన్నా ప్రశాంతంగా బతకడమే మేలు - రమణ మహర్షి

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని పుస్తకావిష్కరణలు



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



తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి వజీం మంత్రి నాయని నరసింహారెడ్డితో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 2వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి స్పీకర్ సిరికొండ మధుసూదనాచారితో ఆరోగ్యకోశి పుస్తక ఆవిష్కరణ



ధన్యనుకరణ సామ్రాట్ పద్మశ్రీ నేరేళ్ళ వేణమాధన్ తో కీళ్ళ నొప్పులకు హోమియో చికిత్స పుస్తక ఆవిష్కరణ



తెలంగాణ రాష్ట్ర టీజీఎం అధ్యక్షుడు, కఠింనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్ తో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక దసరా సంచిక ఆవిష్కరణ



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



పరంగల్ నగర మేయర్ నవ్వునేని నరేందర్ తో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక సంచిక ఆవిష్కరణ



ప్రెస్ అకాడమీ చైర్మన్ అల్లం నారాయణ తో "ఆరోగ్యదర్శిని" పక్షపత్రిక ఆవిష్కరణ



పిల్లల్లో పక్కతడిసే అలవాటు

కొంతమంది పిల్లల్లో తమకు తెలియకుండానే పక్క తడిసే అలవాటు ఉంటుంది. దీనిని వైద్యపరిభాషలో 'ఎన్యూరెసిస్' అంటారు. అరుదుగా కొంతమంది పెద్దవారిలో కూడా ఈ సమస్య కనిపిస్తుంటుంది. దీని వల్ల వారు అభద్రతాభావంతో, తీవ్రమానసిక ఒత్తిడికి గురై కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లాలంటే జంకుతారు. వీరు పక్కవారి తో కూడా పూర్తిస్థాయిలో తమ భావనలను పంచుకోలేక, సమస్యను ఎవరికీ చెప్పకోలేక వారిలో వారే అంతర్గతనానికే లోనౌతుంటారు. సాధారణంగా చిన్న పిల్లలు మూడు నుంచి నాలుగు సంవత్సరాల వయసు వరకూ అప్రయత్నంగా పక్క తడుపుతుంటారు. అలా కాకుండా ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నప్పుడు వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి సలహాలు తీసుకోవాలి.

కారణాలు :

మూత్రకోశంలోని కండరాలు పటుత్వం లోపించి నాడీ వ్యవస్థ ఆధీనంలో లేకపోవడం, కొన్ని రకాల మూత్రవయవాల వాధ్యులవల్ల, ఉద్యేగపరమైన సమస్యల వల్ల, ప్రేవుల్లో వురుగులవల్ల, అజీర్ణ సమస్యల వల్ల పిల్లలు పక్క తడుపుతుంటారు.

జారత్తులు :

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 :

కాఫ్ఫికం : పడుకున్న తరువాత అర్ధరాత్రికి ముందు మూత్రం

చదువుతోపాటు సంస్కారం ఉన్న వ్యక్తినే సమాజం గౌరవిస్తుంది - రమణ మహర్షి

అప్రయత్నంగా పోసే పిల్లలకు ఈ మందు ఆలోచించదగినది. అలాగే మూత్రాశయం కండరాలు పటుత్వం కోల్పోడం 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.

పల్కటిల్లా : వీరు చాలా సున్నిత స్వభావం కలిగినవారు. ముఖ్యంగా ఆడపిల్లలు తెలియకుండానే మూత్రవిసర్జన చేసే వారికి ఇది తప్పక ఆలోచించదగిన మందు. వీరు తేలికగా ఏడుస్తారు. ఏదైనా సమస్య ఎదురైతే ఏడవకూండా చెప్పలేరు. ఇలాంటి లక్షణాలు కలిగిన వారికి ఈ మందు ఉపకరిస్తుంది.


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

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

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

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

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్
సెల్ : 9440229646

Watch also on 
Youtube//Pavushetty Sreedhar

యోగా-ముద్ర-ధ్యానం-ఆరోగ్యం

రక్త ప్రసరణ ముద్ర



- ◆ ఏదైన ఒక స్థిరమైన ఆసనములో కూర్చోని, తల, వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి శ్వాసపైన ధ్యానము నిలిపి, మధ్యవేలుని మరియు ఉంగరపువేలుని వంచి అరచేతి మధ్యలో గుచ్చిపెట్టి, మిగతా మూడు వేళ్ళను నిటారుగా ఉంచిన అది 'రక్త ప్రసరణముద్ర' అగును.
- ◆ ఈ ముద్రలో ఆకాశతత్వానికి ప్రతినిధి అయిన మధ్యవేలునూ, పృథ్వీతత్వమునకు ప్రతినిధి అయిన ఉంగరపు వేలునూ ఉ పయోగించడం వల్ల పృథ్వీతత్వం శరీరంలోని మాంసం, కండరాలు రక్తప్రసరణలను నిర్దేశిస్తూ ఉంటుంది. ఆకాశత త్వం విస్తరణకు తోడ్పడుతుంది. కాబట్టి పృథ్వీతత్వము మరియు ఆకాశతత్వములు కలసి రక్తప్రసరణ అడ్డంకులను తొలగిస్తూ సక్రమంగా రక్తప్రసరణ జరుగును.
- ◆ ఈ ముద్ర వల్ల రక్తపోటు (బీపీ) నియంత్రించు కోవచ్చును.
- ◆ హై బీపీని మా మూల స్థితికి కొన్ని నిముషాల్లో ఈ ముద్ర సాధన ద్వారా సాధించవచ్చును.
- ◆ ఈ రక్తప్రసరణ ముద్రను ఒకేసారి 20-25 నిమిషాలుకాని లేదా ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం కనీసము 10 నిమిషాలు చొప్పున అయిన సాధన చేయుట ద్వారా ఉత్తమ ఫలితాన్ని పొందవచ్చును.

ఉల్లోజా రమేష్

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

సెల్ : 9440338424



మెన్మెన్ ముందు టెన్షన్

మెన్మెన్ ముందు సుమారు వారం రోజుల నుంచే విసుగు, కోపం, దిగులు, ఆందోళనలు, అమితమైన కోపం లాంటి లక్షణాలు కొందరిలో కనిపిస్తుంటాయి. దీనినే వైద్యవర్గాలలో 'ప్రీమెన్స్ ట్రవల్ టెన్షన్' (పి.ఎమ్.టీ) అంటారు. ప్రీమెన్స్ ట్రవల్ టెన్షన్ అనేది 30 నుంచి 40 సంవత్సరాలున్న వారిలో ఎక్కువగా ఉంది. యుక్త వయస్కులలో అనగా 20 నుంచి 30 సంవత్సరాలున్న యువతుల్లో తక్కువగా ఉంటుంది.

కారణాలు :

- హార్మోన్ల సమతుల్యత లోపించటం
- విటమిన్ లోపించుట ముఖ్యంగా బి6 విటమిన్ తక్కువగా ఉండుట.
- రక్తంలో సోడియం, పొటాషియం లవణాలు హెచ్చుతగ్గులు

లక్షణాలు :

- శరీరంలో నీరు పేరుకొనిపోయి బరువెక్కుడం, కోపం, చిరాకు ఎక్కువగా ఉండి దురుసుగా ప్రవర్తించటం.
- మానసికంగా కుంగిపోవుట.
- సోమరితనంగా ఉండుట.
- స్నానాలు బరువెక్కి బాధించటం, ఒళ్లంతనొప్పులుగా ఉండటం వంటి లక్షణాలుంటాయి.

చికిత్స :

వ్యక్తుల మానసిక శారీరక లక్షణాలు పరిగనలోకి తీసుకొని చికిత్స చేసినచో మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

మందులు :

సెసియా : స్త్రీల జననేంద్రియాల బాధలకు 'సెసియా' ప్రధానమైనది. పీరియడ్స్ కు ముందు నీరసం, చిరాకు, నడుం దిగువ భాగంలో నొప్పులు, కోపం, అసహనం, కుంగిపోయిన ఉంటారు. వీరికి జననేంద్రియాలు కిందికి జారుతున్నట్లుగా ఉండును. ఈ లక్షణం వారిలో ప్రత్యేకమైనది. ఇలాంటి లక్షణాలున్నప్పుడు ఈ మందు వాడుకొందగినది.


పల్సటిల్లా : ఈ మందు కూడ మహిళలకు ప్రత్యేకమైనది. వీరిలో పీరియడ్స్ వచ్చే ముందు బాధలన్ని ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. మాట్లాడక పోవడం, కంటతడిపెట్టడం, తలనొప్పి, వికారం వాంటికి వచ్చినట్లుగా అనిపించటం జరుగును. పీరియడ్స్ వీరికి

ముందుగా కొన్నిసార్లు, ఆలస్యంగా కొన్ని సార్లు వస్తుంటుంది. వీరు మానసికంగా చంచల స్వభావులు అంతలోనే సంతోషం, అంతలోనే దుఃఖం తేలికగా కంట తడిపెట్టడం వంటి లక్షణాలు కల్గిఉంటారు. ఇలాంటి వారికి ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

కాల్కేరియాకార్బ్ : వీరు చూడటానికి బొద్దుగా, లావుతత్వం గలవారు పీరియడ్స్ వచ్చే ముందు చెమటలు, ఎక్కువగా పస్తాయి. ఒళ్ళు చల్లగా ఉంటుంది. వికారం, ఆకలి లేకపోవడం, చాతిలో నొప్పి తాకితే ఓర్పుకో లేక పోవడం, పీరియడ్స్ క్రమం తప్పి రావటం వంటి లక్షణాలున్నవారు ఈ మందు వాడుకోదగినది. ఈ మందులే కాకుండా నైట్రోమోర్, సెబైనా, లేకసిన్, బ్రయోనియా, కాల్కేరియాఫాస్ వంటి మందుల లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసిన "ప్రీమెన్స్ ట్రవల్ టెన్షన్" (పి.ఎమ్.టీ) సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on  Youtube//Pavushetty Sreedhar

మంచితనమనే పెట్టుబడి ఎప్పటికీ లాభాలనే పంచుతుంది. - స్వామి వివేకానంద

సందేహాలు-సమాధానాలు



సామర్థ్యం పెరుగాలంటే..?



ప్రశ్న: నా వయసు 40 సం॥లు. నేను ఉద్యోగిగా పని చేస్తున్నాను. నాకు కొంత కాలంగా లైంగిక సమస్యతో బాధ పడుతున్నాను. నాకు లైంగిక వాంఛ అధికం. కాని సంభోగించు శక్తిని త్వరగా కోల్పోయి, లైంగిక వాంఛ మాత్రం మిగులుతుంది. మానసిక స్థాయిలో నాది సున్నిత స్వభావం. ఎదుటి వారి సానుభూతిని కోరుకుంటాను. ప్రతిదానికి తేలికగా ఆకర్షితుడిని అవుతాను. భయం, ఆందోళన ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపగలరు.

-విజయవోల్, నిజామాబాద్

జవాబు: లైంగిక సమస్యలను రూపుమాపే శక్తి వంతమైన ఔషధాలెన్నో హోమియో వైద్యంలో కలవు. వ్యక్తి యొక్క మానసిక, వ్యక్తిత్వ, శారీరక లక్షణాలను ఆధారం చేసుకొని వైద్యం చేసినచో లైంగిక సమస్యలను త్వరగా నివారించవచ్చును.

మీ సమస్యకు 'ఫాస్ఫారస్' అనే మందును 200 పోటేన్సీలో మీరు 15 రోజులకు ఒక్కసారి ఉదయం ఒక డోసు , సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున మూడు నెలల పాటు వాడాలి. అలాగే కాలేరియా ఫాస్ 6ఎక్స్ అనే మందును రోజుకు 4 మాత్రలు 3 సార్లు చొప్పున 2నెలలు వాడాలి. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు అలవరుచుకోవాలి. బాదం, ఖర్జూర, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పాలు, కోడి గుడ్డు, తాజా ఆకుకూరలు తీసుకోవాలి. కీర దోసకాయ, క్యారెట్, బీట్ రూట్ తో తయారు చేసిన జ్యూస్ ను రోజు ఉదయం ఒక గ్లాసు తీసుకోవాలి. యాపిల్, జామ, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, నేరేడు, పుచ్చకాయ వంటి తాజా పండ్లు తీసుకోవాలి.

మధ్య పానం సేవించుట, స్మోకింగ్, గుట్కాలు, పాన్ పరాగ్, నార్కోటిక్స్ తీసుకోవటం వంటి వ్యసనాలను వదిలి వేయాలి. తక్షణ లైంగిక సామర్థ్యం కోసం 'స్టిరాయిడ్స్' నిత్యం వాడటం వల్ల లైంగిక పటుత్వం క్రమేపి తగ్గి పోవును. ఇలా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొని మందులు వాడుకుంటే లైంగిక పటుత్వం తగ్గకుండా ఉంటుంది.

కళ్ల నుంచి నీరు కారుతుంది

ప్రశ్న: నా వయసు 24 సంవత్సరాలు. నాకు కొంత కాలంగా



ముక్కు నుంచి నీరు కారడం, దగ్గు, జ్వరంతో పాటు కళ్ల నుంచి నీరు కారడం, ఒంటిపై దద్దుర్లు, చర్మం పొడిగా మంటగా అనిపించటం జరుగుతుంది. నా సమస్యకు సరైన మందు సూచించగలరు

-ఓ సోదరి, ఖమ్మం

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

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

మలబద్ధకంతో బాధ



ప్ర||నా వయసు 48 సంవత్సరాలు. శారీరక శ్రమ లేకుండా, మలబద్ధకంతో బాధపడుతూ తరుచుగా మలబద్ధకం నివారణ మాత్రలు వాడుతుంటాను. అలాగే తరుచుగా మల విసర్జన చేయాలనిపించడం, తీర మలవిసర్జనకు వెళితే మలం సాఫీగా

జరుగక బాధాకరంగా అనిపిస్తుంది. దగ్గరలో ఉన్న సర్జన్‌ను సంప్రదించగా ఫైల్స్ అని చెప్పారు. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపగలరు.

- రమేష్,మెదక్

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

డా|| పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on Youtube//Pavushetty Sreedhar

డ్రైస్కిన్
పోయేదెలా?
DRY SKIN TREATMENT
Dr. PAVUSHETTY SREEDHAR

వర్క్యూప్ హోమ్తో పెరిగిన
తలజరుగుడు
మెడనొప్పి
సమస్య తగ్గిది ఎలా...
డా||పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియోఫిజిషియన్
Vertigo - Neck pain Treatment
Dr.PAVUSHETTY SREEDHAR

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

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

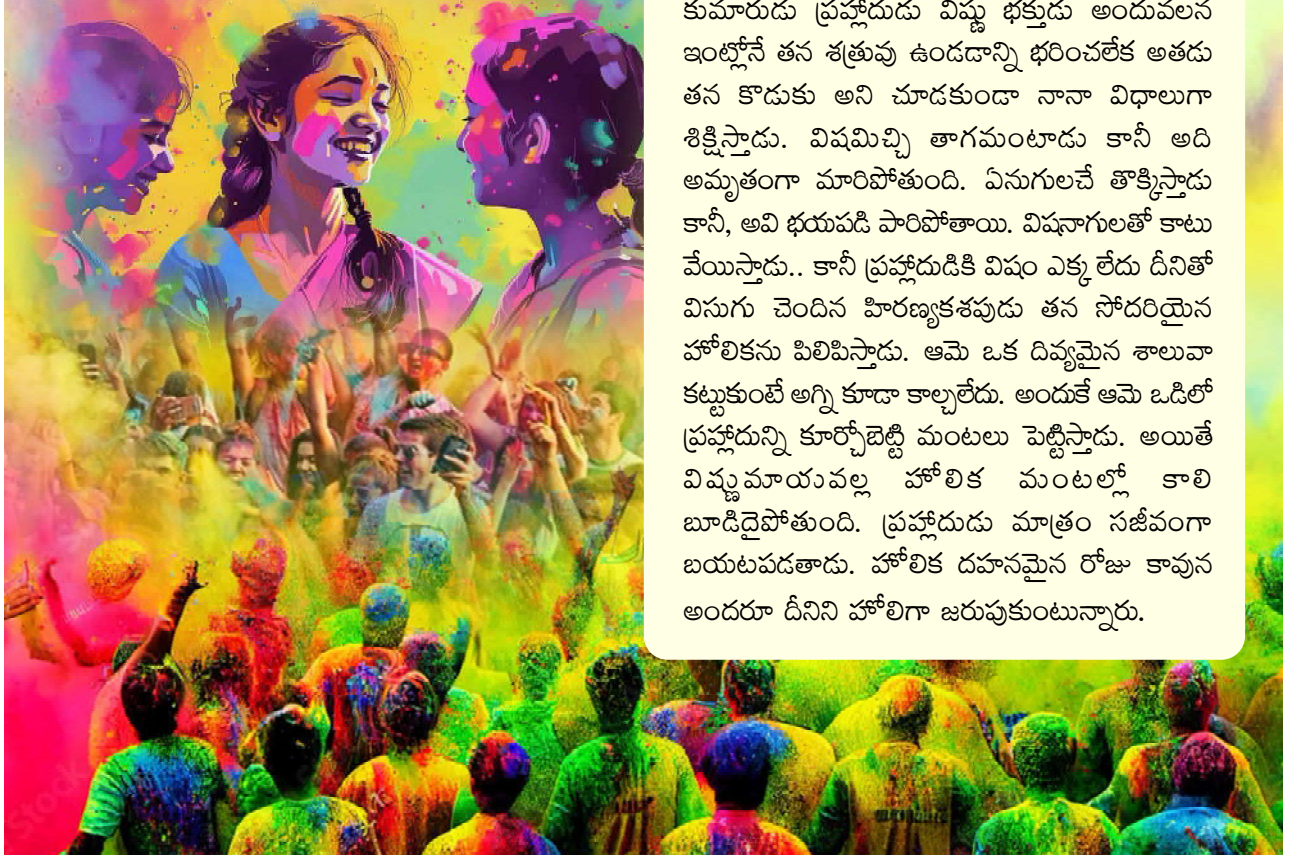
వేధించే
ముక్కుతిట్టడం-గుర్రం
సమస్యకు మందులు
NOSE BLOCK-SNORING MEDICINES
Dr. PAVUSHETTY SREEDHAR

పులిపిర్లు
తగ్గాలంటే..?
WARTS TREATMENT
Dr. PAVUSHETTY SREEDHAR

WATCH US ON YOUTUBE // PAVUSHETTY SREEDHAR

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

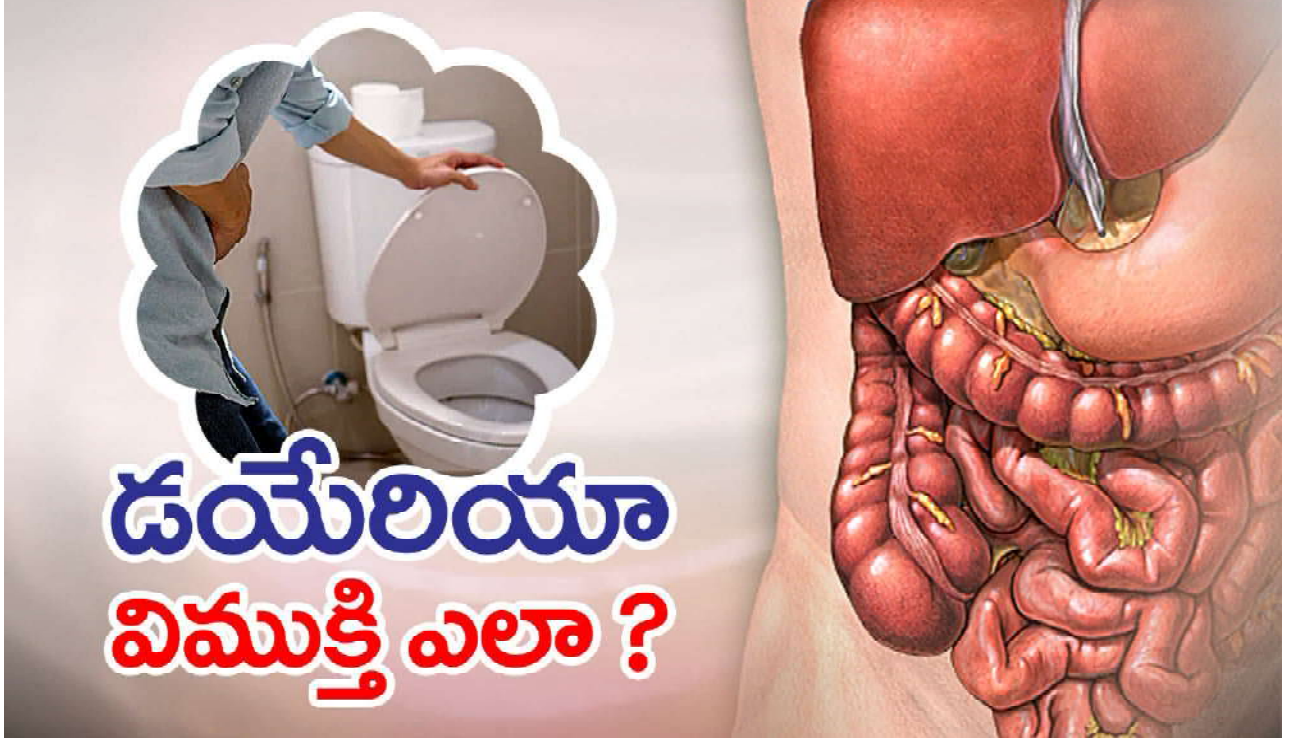
రంగుల కళ.. ఆనంద హోళ



దేశమంతా ఆనందోత్సాహాలతో సంబరాలు అంబరాన్ని అంటేలా జరుపుకునే పండుగ హోళి. ఈ హోళి ప్రతి సంవత్సరం ఫాల్గుణ, శుక్లపక్ష పూర్ణిమానాడు వస్తుంది. అందుకే దీనికి ఫాల్గుణోత్సవం అనే పేరు కూడా కలదు. ఈ పండుగకు సంబంధించి ఒక కథ ప్రచారంలో కలదు.

హిరణ్యకశపుడు రాక్షసరాజు... విష్ణుదేవ్విషి... నరసింహవ తారానికి కారకుడు... విష్ణువు పట్ల పగసాధించుకోవడం కోసం బ్రహ్మదేవుని గురించి ఘోరమైన తపస్సుచేసి తనకు రాత్రిపూటగాని, పగటివేళగాని, ఇంట్లోగాని, బయటగాని భూమ్మీదగాని, ఆకాశంలోగాని, మనిషిచేతగాని, మృగంచేతగాని, అస్త్రంచేతగాని, శస్త్రంచేతగాని తనకు మరణం ఉండకుండా వరం కోరుకున్నాడు. అందుకు బ్రహ్మదేవుడు హిరణ్య కశపుడిని అను గ్రహిస్తాడు. అయితే వరం పొందిన పిమ్మట హిరణ్య కశపుడు వర గర్వంతో చెలరేగి పోతాడు. విష్ణువు అంటే గిట్టనివాడు కానీ అతని కుమారుడు ప్రహ్లాదుడు విష్ణు భక్తుడు అందువలన ఇంట్లోనే తన శత్రువు ఉండడాన్ని భరించలేక అతడు తన కొడుకు అని చూడకుండా నానా విధాలుగా శిక్షిస్తాడు. విషమిచ్చి తాగమంటాడు కానీ అది అమృతంగా మారిపోతుంది. ఏనుగులచే తొక్కిస్తాడు కానీ, అవి భయపడి పారిపోతాయి. విషనాగులతో కాటు వేయిస్తాడు.. కానీ ప్రహ్లాదుడికి విషం ఎక్క లేదు దీనితో విసుగు చెందిన హిరణ్యకశపుడు తన సోదరియైన హోళికను పిలిపిస్తాడు. ఆమె ఒక దివ్యమైన శాలువా కట్టుకుంటే అగ్ని కూడా కాల్చలేదు. అందుకే ఆమె ఒడిలో ప్రహ్లాదున్ని కూర్చోబెట్టి మంటలు పెట్టిస్తాడు. అయితే విష్ణుమాయవల్ల హోళిక మంటల్లో కాలి బూడిదైపోతుంది. ప్రహ్లాదుడు మాత్రం సజీవంగా బయటపడతాడు. హోళిక దహనమైన రోజు కావున అందరూ దీనిని హోళిగా జరుపుకుంటున్నారు.

క్షిప్త పరిస్థితుల్లో అక్కరకు వచ్చేవి ధైర్యం, వివేకం, సాహసం. - మహాత్మ గాంధీ



డయేరియా విముక్తి ఎలా ?

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

ప్రధాన కారణాలు :

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

వ్యాధి లక్షణాలు :

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

జాగ్రత్తలు :

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

చికిత్స :

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

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

నిన్ను, నీవు జయించినట్లయితే ప్రపంచ విజేతవు నీవే. - స్వామి వివేకానంద

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


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

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

ఈ మందులే కాకుండా చైనా, ఇపికాక్, నక్స్ వామిక, మెర్కోసాల్, సల్పర్, కార్బోవెజ్ వంటి మందులు వాడుకొని డయేరియా సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on  Youtube//Pavushetty Sreedhar

ANJANA HOMOEOPATHY CARE



అధిక బరువు

అధికబరువుతో
కీళ్ల నొప్పులు,
నడువాలంటే
ఆయాసం

Dr. Sreedhar's

అంజనా హోమియో కేర్

Cell: 9959638214, Ph: 0870-2420118

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



వివేక వాణి

ఆరోగ్యము-ఆధ్యాత్మికత

- ◆ పరిస్థితులు అనేవి మనిషి ఆధీనంలో లేనివి. కానీ మనిషి ప్రవర్తన మాత్రం అతని స్వశక్తిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టి ఎవరి ప్రవర్తనకు వారే బాధ్యులు.
- ◆ శక్తి అంతా మీలోనే ఉంది!... దీనిని విశ్వసించండి. బలహీనులమని భావించకండి!... లేచి నిలబడి మీలో అంతర్లీనంగా ఉన్న శక్తిని ప్రకటించండి!
- ◆ పవిత్రత లోపించిన ఆలోచన, అపవిత్రమైన కార్యంతో సమానమైనదే. కోరికల్ని అదుపుచేస్తే, ఉన్నత లక్ష్యాలను చేరవచ్చు. లైంగిక శక్తిని ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి మరల్చండి.
- ◆ సమస్త గ్రంథాలలోని ఉన్న జ్ఞానమంతా నీలోనే ఉంది. అంతకంటే వేయిరెట్లు ఎక్కువగా ఉంది.
- ◆ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఎన్నడూ కోల్పోవద్దు. ఈ విశ్వంలో నీవు దేన్నైనా సాధించగలవు. ఎన్నడూ దౌర్బల్యానికి లోనుగాకు. సమస్త శక్తి నీదే.
- ◆ వేల అవరోధాలను అధిగమించినప్పుడే సౌశీల్య నిర్మాణం సాధ్యమౌతుంది.
- ◆ ధనం కాదు, కీర్తి ప్రతిష్ఠలు కాదు, విద్యత్తు (ప్రాండిత్య) ముఖ్యం.
- ◆ నీవేది కాగోరితే అది కాగలవు. నీవు దీనుడవని తలిస్తే దీనుడవే అవుతావు. బలాధ్యుడనని తలిస్తే బలాధ్యుడవే కాగలవు.
- ◆ మనపై మనకు విశ్వాసాన్ని చేకూర్చే ఆదర్శం మనకు అత్యంత ప్రయోజనకరం. మానవ చరిత్ర అంతటిని పరిశీలిస్తే, ఘనకార్యాలను సాధించిన స్త్రీ పురుషుల జీవితాలలో అన్నింటికంటే అధిక సామర్థ్యాన్ని ఇచ్చిన మూలశక్తి వారి ఆత్మవిశ్వాసమే అని తెలుస్తుంది.
- ◆ ఈ ప్రపంచం ఒక గొప్ప వ్యాయామశాల. ఇక్కడికి మనం రావడం మనల్ని మనం బలవంతులుగా చేసుకోవడానికే.
- ◆ పేదలకై పరితపించే హృదయం ఉన్నవాడినే మహాత్ముడు అని నేనంటాను. అది లోపిస్తే వాడు దురాత్ముడే.

- స్వామి వివేకానంద

కోపం, ధ్వేషం మనిషికి శత్రువులు అని మనల్ని అనివేకుల్ని చేస్తాయి. - మహాత్మ గాంధీ

సైకిల్ సవాల్ తో జబ్బులు పరార్...



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

ఋఋక్రే జోక్స్

ఇద్దరు పొరుగింటివాళ్ల సంభాషణ

రాధమ్మ : మావాడు ఇదివరకు ఏ పని చెబితే అది చేసేవాడు. కాని ఇప్పుడసలు నా మాటే వినడం లేదు.

లచ్చమ్మ : అలాగా వదిన ! ఏమైందంటావ్ మీ వాడికి..

రాధమ్మ : మొన్న తొమ్మిదో తారీఖున “పెళ్ళి” అయ్యింది వదిన. అంటూ బోర్న ఏద్యేసింది.

శ్రీను : నా మొదటి భార్య చాలా మంచిదిరా.

రమేశ : అంత మంచిది అయినప్పుడు రెండో పెళ్లి ఎందుకు చేస్తావురా!

శ్రీను : దాన్ని చెప్పాంటేనే కదా ఇది ఎంత మంచిదో తెల్సింది.

శ్రీను : సార్.. పెళ్లిలో జీలకర బెల్లం పెట్టాక ఒకరి తలపై ఒకరు చేతులు ఎందుకు పెట్టిస్తాడు అయ్యారు.

లాయర్ : అంటే నీ జుట్టు నా చేతిలో, నా జుట్టు నీచేతిలో ఉంది అని చెప్పడానికి.

తాత : ఏరా శ్రీను మీ పెళ్లి చాలా విచిత్రంగా ఇంటర్నెట్ ద్వారా జరిగిందని విన్నాను. మరి శోభనం ఎలా జరుపుకుంటారు ?

మనవడు : ఈమెయిల్ ద్వారా తాతగారు..

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



సలహాలు అందరు వింటారు. కాని వివేకావంతులే వాటి వల్ల లబ్ధిపొందుతారు. - స్వామి వివేకానంద

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని సంచిక ఆవిష్కరణ



2019

పంచాయతీరాజ్ శాఖా మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావుతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక సంచిక ఆవిష్కరణ



2021

హనుకొండ డి.పీ.ఆర్.హో. లక్ష్మణ్ తో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 7వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



2012

కలెక్టర్ రామలీల బొజ్జతో పోమియాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ప్రత్యేక సంచిక ఆవిష్కరణ



2020

వరంగల్ ఐ డి. పీ.ఆర్.డి.డి. ముర్తుజా అలీతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 2020 క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ



2015

ప్రెసెంటేషన్ ఛైర్మన్ అల్లం నారాయణ్ తో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక ఆవిష్కరణ



2021

హెల్త్ యూనివర్సిటీ పీసీ డాక్టర్ కరుణాకర్ రెడ్డితో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 6వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



2016

అసోసియేట్ కమిషనర్ తో పనితీరు ఆరోగ్యం ప్రత్యేక సంచిక ఆవిష్కరణ



2019

వరంగల్ ఐ డి. పీ.ఆర్.డి.డి. వెంకటేశ్వర్లుతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 4వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



మానవ శరీరంలో అతి ప్రధానమైన పెద్దదైన గ్రంథి కాలేయం. కాలేయపైత్యరస వాహికలో (లివర్ డక్ట్) పసరు రాళ్లు లేదా క్రిములు ఏర్పడటం వల్ల ఈ వాహికలో అంత రాయం ఏర్పడి మూతపడును ఫలితంగా ఈ వాహిక సమీపంలో ఉన్న అవయవాలు పెద్దవై వాహికపై ఒత్తిడిని కలిగి స్థాయి. ఈ ఒత్తిడి ఎక్కువ కావడం వల్ల పైత్యరసం చిన్న ప్రేవుల్లోకి ప్రవేశించడానికి బదులు రక్తంలోకి చేరుతుంది. దీని వల్ల రక్తంలో సీరం బిలిరూబిన్ శాతం పెరిగి కామెర్ల వ్యాధి వస్తుంది.

లక్షణాలు :

ఉదర కుహరం పైభాగం కుడివైపు నొప్పి మూత్రం, కళ్లు, గోళ్లు, ముఖం పచ్చగా మారడం, మలం తెల్లగా లేదా బూడిద రంగులో ఉండటం, జ్వరం, వాంతి, వికారం, నీరసం మొదలైన లక్షణాలు ఉంటాయి.

పరీక్షలు :

సీరం బిలిరూబిన్, ఎల్.ఎఫ్.టి. సి.యు.ఇ. వంటి పరీక్షల ద్వారా దీనిని నిర్ధారించవచ్చు. కామెర్ల వ్యాధి సోకిన వారిలో సీరం బిలిరూబిన్ శాతం పెరుగుతుంది.

జాగ్రత్తలు :

ఆరోగ్యాన్ని అస్తవ్యస్తం చేసే అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి. మద్యం సేవించడం, మాంసాహారం, నూనెలు, కొవ్వు పదార్థాలు తినడం మానేయాలి. ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించి వాడుకోవాలి. ఆకుకూరలు, పండ్లు రసాలు, కొబ్బరి నీరు, బార్లీ గంజి తాగాలి. రోగికి తగినంతగా విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. కలుషితంకాని ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి.

చికిత్స :

హోమియో వైద్యంలో కామెర్లకు మంచి చికిత్స ఉంది. రోగి శారీరక లక్షణాలను, మానసిక లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని మందును ఎంచుకుని వాడిన మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

మందులు :

సెలితోనియం మేజిస్ : ఈ మందు కామెర్ల వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైనది. కుడిరెక్క గూడ కింద అంచు వద్ద నొప్పి రోజూ ఉంటుంది. ఈనొప్పి అక్కడినుంచి వీపువైపు వ్యాపిస్తుంది. కళ్లు, ముఖం, శరీరం పచ్చగా ఉంటాయి. ఇటువంటి లక్షణాలలో ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది.

బైనా : కుడివైపు ఉదరంలో పైభాగం (కాలేయం ఉన్నవైపు) నొప్పి ఉంటుంది. చర్మం, ముఖం, చేతులు పచ్చగా ఉంటాయి.

శాంతి మనసులోనే ఉదయిస్తుంది దాని కోసం బయట వెతకొద్దు. - గౌతమ బుద్ధుడు

నిస్త్రాణ అధికంగా ఉంటుంది. ఉదరభాగం ఆపాన వాయువుతో నిండి ఉండటం ఈ మందు ప్రత్యేకత.

మెర్కసాల్ : కామెర్ల వ్యాధికి మరొక ముఖ్యమైన మందు మెర్కసాల్. కాలేయం వాపుతో కుడిపక్కకు తిరిగి పడుకోలేని రోగులకు ఈ మందు ముందుగా ఆలోచించదగినది, పొట్ట తాకితే నొప్పిగా ఉంటుంది. ఈ రోగులు చలిని, వేడిమిని తట్టుకోలేరు.

ఆర్బిఎన్ ఆల్ఫ్ : నిస్త్రాణ అధికంగా ఉంటుంది. కాలేయం నొప్పి, జ్వరం, కాళ్లు చేతులు వాయడం, తరచుగా నీళ్లు తాగడం వంటి లక్షణాలుంటాయి. ఈ రోగి బాధలు అన్నీ అర్ధరాత్రి, మిట్ట మధ్యాహ్నం అధికం కావడం ప్రధానంగా గమనించదగ్గ లక్షణం.

బ్రయోనియా : కాలేయం బాధ కదిలితే అధికం అవుతుంది. మలబద్ధకం, కుడివైపు తిరిగి పడుకుంటే ఉపశమనం. అధిక దాహం కలిగి ఉండటం ప్రత్యేకత.

ఫాస్ఫరస్ : కాలేయం మొత్తం ఇన్ ఫెక్షన్ కు గురై ఉంటుంది. ముందు కాలేయం పెరిగిన తరువాత కుంచించుకు పోతుంది. జ్వరం, పొట్టఉబ్బరం ఉంటాయి. మల విసర్జనలో రక్తంపడు తుంది. వాంతులవుతాయి. చల్లని నీరు, చల్లటి పదార్థాలు ఇష్టపడతారు.


లైకోపోడియం : పొట్టలో గ్యాస్ ఎక్కువగా ఉండి, పొట్ట ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. కాలేయం తీవ్రంగా దెబ్బ తింటుంది. వీరికి కుడివైపు బాధలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నిటారుగా నిలబడుతాయి. కాలేయ భాగంలో దెబ్బ తగిలినట్లు నొప్పి వస్తుంది. వేడి పదార్థాలు ఇష్టపడుతారు.

కామోమిల్లు : చిన్న పిల్లల్లో కామెర్ల వ్యాధికి ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది.

వీటితోపాటు సక్స్ వామికా, నైట్రమ్ సల్ఫ్, కాలీమోర్ అనే మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి వాడుకుంటే సత్ఫలితాలు ఉంటాయి. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వైద్య సలహా మేరకు మందులు వాడాలి.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on 
Youtube//Pavushetty Sreedhar

మొలకెత్తే విత్తనాలలో పోషక విలువలు



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

ఆత్మ విశ్వాసం అలవరుచుకోవాలి. అద్భుతాలను సాధించడానికి అదే మూలము - స్వామి వివేకానంద

ఆందోళన

TENTION



ఆధునిక యుగంలో నేడు ఎక్కడ చూసినా హత్యలు, ఆత్మహత్యలు పెరిగి పోతున్నాయి. చిన్న చిన్న కారణాల వలన ఇవి జరగడానికి కారణం మానసిక రుగ్మతలే. అందమైన భవిష్యత్తు ఉన్నవారెందరో క్షణికావేశాలకు లోనై ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. మనిషి మానసికంగా కుంగిపోయినప్పుడు లేదా ఉద్రేకం చెందినప్పుడు శరీరంలో జరిగే మార్పులు, చర్యల ఫలితంగా హత్య, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు పుడుతాయి. దీనినే వైద్య పరిభాషల “ఫిట్ అండ్ ఫైట్” మెకానిజం అంటారు.

ఈ చర్య అనేది వెంటనే ప్రారంభం కావచ్చు లేదా నిధానంగా జరిగే పరిణామం కావచ్చు. మనిషి విరుద్ధ పరిస్థితులకు, లేదా వాతావరణానికి గురైనప్పుడు మెదడు నుంచి కొన్ని రసాయనాలు విడుదలై వాటి ప్రభావం బాహ్య శరీరంపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. అదే ఇలాంటి ఆలోచనలకు ప్రేరణ అవుతుంది. ఇలాంటి మానసిక పరిస్థితి కలిగిన వారిని ముందుగానే గుర్తించి వారికి హోమియో చికిత్స అందించినట్లయితే వారి మానసిక స్థితి బాగుపడుతుంది.

కారణాలు :

ప్రవర్తనలో లోపాలు, అసహజ వాంఛలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, ఆత్మన్యూనత భావన, పర్సనాలిటీ వ్యాధులు, అసుమానాలు, మానసిక ఒత్తిళ్లు, జన్మపరమైన కారణాలు, శారీరక సమస్యలు మొదలైన అనేక అంశాలు మానసిక

సమస్యలు ఉత్పన్నం కావడానికి దోహదపడుతున్నాయి.

ఇలా గురించాలి :

వీరు సమాజంలో స్నేహితులతో, బంధువులతో కలువకుండ ఒంటరిగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అలాగే వీరి ప్రవర్తన బాధ్యతారహితంగా ఉంటుంది. చిరాకు, ద్వేషం, కోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఏ పనిపై శ్రద్ధ పెట్టకపోవడం, మౌనంగా ఉండడం, తమలో తామే భాధ పడటం వంటి లక్షణాలతో ఉంటారు.

చికిత్స :

వీరిని వెంటనే గుర్తించి నలుగురితో కలిసి ఉండే విధంగా కౌన్సిలింగ్ ఇప్పించాలి. పరిసరాలను మార్చడం వంటివి చేస్తూ హోమియో మందులను వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును. హోమియో వైద్యవిధానంలో ప్రతి ఔషధం మానసిక లక్షణాలతో 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.

హోమియోపతి సిద్ధాంత రీత్య మూడు రకాల తత్వం గల వ్యక్తులు ఉంటారు. ఆ స్వభావాలనే సోరా, సైకోసిస్, సిఫిలిస్ అంటారు.

సంతృప్తితో నిద్రపోవాలంటే ప్రతి ఉదయం దృఢ నిర్ణయంతో నిద్రలేవాలి - స్వామి శివానంద

లక్షణాలు :

సోరా : ఈ స్వభావం గలవారు హత్యలు, ఆత్మహత్యల గురించి ఆలోచించరు. సూచనలు మాత్రము చేస్తారు.

సైకోసిస్ : ఈ స్వభావం గల వారు హత్యలు, ఆత్మహత్యలు చేస్తారు. నేరస్తులు అందరూ ఈ స్వభావం కలవారై ఉంటారు.

సిఫిలిస్ : ఈ స్వభావం కలవారు నిశ్చలంగా చనిపోతారు. వీరు ఉన్నట్లుండి ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతారు.

మందులు :

ఆరంమెటాలికం : ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని ప్రయత్నించే వారికి ఈ ఔషధం ముఖ్యమైనది. మనసు నిత్యం ఆత్మహత్య ఆలోచనతోనే ఉంటుంది. వీరు ఎత్తు నుండి దూకి గాని, తుపాకితో పేల్చుకొని గాని, నీటిలో మునిగి (బావిలో, చెరువులో) చనిపోవాలని అనుకుంటారు. గర్భాశయ వ్యాధులు, కాలేయ, తలనొప్పి వ్యాధులతో బాధపడుతూ ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని అనిపించే వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

అర్థెంటం వైట్రికం : ఎత్తైన ప్రదేశాల మీదినుండి దూకి చనిపోవాలని అనుకుంటారు. వీరు ఎక్కడికైనా వెళ్లవలసి వచ్చినా, ఎవరైనా వస్తున్నారని తెలిసినా, ఏదైన పని తలపెట్టినా మానసిక స్థాయిలో గందరగోళంలో పడిపోతారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు వాడాలి.

ఆంటిమోనియం క్రూడం : భావోద్ద్రేకాలతో కూడిన ఉన్మాదంతో ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని అనుకుంటారు. తాము అనుకున్నది జరగడం లేదని, ఇక జరుగబోదని కోపంలో తుపాకితో కాల్చుకుని గాని నీటమునిగి గాని ఆత్మహత్య

చేసుకుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

సెపియా : పిల్లలు, సంసార భారంతో కుంగిపోయి, ఒత్తిడితో అలిసి పోయిన మహిళలకు కలిగే ఆత్మహత్య ఆలోచనకు ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఎక్కువగా చికాకుగా ఉంటూ, భర్త పిల్లల ఎడల అనురాగం చూపించక పోవడం చేస్తుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.


ఐడిన్ : ఎటువంటి బలమైన కారణం లేకుండానే ఎవరినో ఒకరిని చితుక బాదాలని ఆలోచించే వారికి, ఇంటి నుంచి దూరంగా పారిపోవాలనే వాంఛ ఉన్న వారికి ఈ మందు ముఖ్యమైనది.

హెపార్సల్ఫ్ : వీరు అతి సున్నిత స్వభావులు. చిన్న చిన్న విషయాలకే ఉద్రేకపడి ఎదుటివారి పీకను కత్తితో కోయాలని అనుకుంటారు. వీరికి కత్తిని చూడగానే హత్య లేదా ఆత్మహత్య చేయాలనే ఆలోచన కలుగుతుంది. ఇలాంటి స్వభావులకు ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

ఇవే కాకుండా నేట్రంసల్ఫ్, ఇగ్నిషియా, ఏగ్గుస్ కాక్టస్, ప్లాటీనా, కాలేరియా కార్బ్, కెన్నాబీస్ సెటైవా, వంటి కొన్ని మందులను డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడి మానసిక రుగ్మతల నుంచి బయట పడి మంచి జీవనం కొనసాగించ వచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on 
Youtube//Pavushetty Sreedhar

పుదీనాతో లాభాలు..

- కడుపులో వికారం అనిపిస్తే పుదీనా వాసన చూడటం వల్ల తగ్గుతుంది.
- తల నొప్పికి పుదీనా ఆకులు ముద్దగా చేసి నుదటిపై ఉంచితే ఉపశమనంగా ఉంటుంది.
- పుదీనా రసాన్ని నీటిలో కలిపి తీసుకోవటం వల్ల నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది.
- జలుబు చేసినప్పుడు వేడి నీటిలో కొంచెం పసుపు, పుదీనా వేసి ఆవిరిపడితే త్వరగా ఉపశమనం ఉంటుంది.



ఎవడు మహాబలశాలి అయినప్పటికీ, కోమల హృదయం కలిగి ఉంటాడో అతడు నిజమయిన మానవుడు. భీరుడు - వివేకానంద



క్రీడాకారులకు హోమియో కిట్

క్రీడాకారులు ఆటలు ఆడేటప్పుడు అనుకోకుండా దెబ్బలు తాకుతుంటాయి. ఇలాంటప్పుడు వెంటనే లక్షణాలను బట్టి హోమియో మందులు వాడుకొని చిన్న చిన్న గాయాల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చును. ఆటలు ఆడేవారు కొన్ని రకాల హోమియో మందులు దగ్గర ఉంచుకోవడం వల్ల ప్రమాదాల నుంచి బయటపడవచ్చును. ఈ మందులను క్రీడాకారులే కాకుండా ప్రతీ ఒక్కరు తమ గృహంలో ఉంచు కొని చిన్న చిన్న ప్రమాదాలకు వాడుకోవచ్చును.

హోమియోపతి మందులు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకే పరిమితమని ప్రజలల్లో ఒక ఆలోచన ఉన్నది. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమే. హోమియోపతి మందులు తరుణ వ్యాధులలో సైతం చాలా సమర్థవంతముగా పని చేస్తాయి.

స్పోర్ట్స్ మెన్ దగ్గర ఉండవలసిన ముఖ్యమైన హోమియో మందులు : ఆర్పికా, హైపరికం, లెడంపాల్, బ్రయోనియా,

రస్టాప్స్, క్యాలెండులా, ఆర్పికా ఆయింట్ మెంట్స్ మరియు వేసవిలో నైట్రోమోర్ 6X అనే మందు అతి ముఖ్యమైనది.

మందులు :

అవి వాడే విధానం..

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

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

లెడంపాల్ 30: ఆటలు ఆడు సమయంలో మేకులు, గాజువక్కలు గుచ్చుకున్నప్పుడు ఈ మందును వాడుకోవాలి ఈ మందును 15 నిముషాలకు ఒక సారి 10 మాత్రల చొప్పున సుమారుగా 4 నుండి 5 సార్లు తీసుకోవలెను. అలాగే క్యాలెండులా ఆయింట్ మెంట్స్ ను పై పూతగా గాయమైన చోట పూయవలెను. ఇలా చేసినచో నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభించును.

రన్నర్స్, షటిల్ బ్యాడ్ మింటిన్, వాలీబాల్, టెన్నిస్, బాస్కెట్ బాల్, క్రికెట్ ఆడే క్రీడాకారులలో వచ్చే మడిమ నొప్పికి ఈ మందు బాగా ఉపయోగ పడుతుంది.

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

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

బ్రయోనియా 30 : క్రీడాకారులకు కదలికల వల్ల బాధలు ఎక్కువై, విశ్రాంతి వల్ల భాధలు తగ్గుతున్నప్పుడు ఈ మందు వాడుకోని ప్రయోజనం పొందవచ్చును. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఇంటిపైనే ఎక్కువగా బెంగపెట్టుకొని ఉంటారు.

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

క్రీడాకారులు స్పోర్ట్స్ హాస్పిటల్ లో ఉంటు ఎప్పటికీ ఇంటికి పోవాలని ఆలోచించే వారికి ఈ మందు బాగా పని చేయును.

ఫైబరికం 30: ముఖ్యంగా నాడులు గాయ పడి నప్పుడు. వేళ్ళ చివర్లు నలిగి పోయినప్పుడు, ముల్లు మేకులు గుచ్చుకున్నప్పుడు ఈ మందు వాడుకోవాలి ఈ మందును 15 నిముషాలకు ఒక సారి 10 మాత్రల చొప్పున సుమారుగా 4 నుండి 5 సార్లు తీసుకోవలెను. అలాగే క్యాలెండ్రులా ఆయింట్ మెంట్ ను పై పూతగా గాయమైన చోట పూయవలెను.

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

ఈ మందులే కాకుండా రూటా, సింపైటిసం, బిల్లిస్ పెరా, కాలేరియా ఫాస్. స్టాఫీ సాగ్రియా వంటి మందులను సైతం లక్షణాలను బట్టి వాడుకోవచ్చును.


క్రీడా మైదానంలో తాత్కాలికంగా ఈ మందులు వాడుకొని తదుపరి నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలి.

జాగ్రత్తలు :

- ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవాలి. కార్బియం ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి. పాలు, గుడ్లు, పెరుగు వంటివి తీసుకోవాలి.
- క్రీడాకారులు నొప్పులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వాటి తీవ్రత తగ్గించుకోవటానికి అతిగా పెయిన్ కిల్లర్స్ ను వాడకూడదు
- క్రీడాకారులు వేసవిలో ఎక్కువగా నీరు తీసుకోవడం వలన సన్ స్ట్రోక్ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చును.
- వేసవిలో క్రీడాకారులు ఆయిల్ ఫుడ్స్ తీసుకోకుండా తాజా కూరగాయలు, ఫ్రూట్ జ్యూస్, నిత్యం ఆహారంలో ఉండే విధంగా తీసుకొవాలి.
- వేసవిలో క్రీడామైదానానికి క్రీడాకారులు ఒక లీటరు బాటిల్ లో నీటిలో 5చెంచాల చెక్కర ఒక చిటికడు ఉప్పు కలిపిని నీటిని లేదా ఓ.ఆర్.ఎస్ కలిపిన నీటిని తీసుక పోవటం వలన వేసవి తీవ్రతను తట్టుకో వచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on 
Youtube//Pavushetty Sreedhar

జ్యూస్ తో వ్యాపే



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

పవిత్రమూ, బల సంపన్నమూ అయిన మనస్సే అతి శక్తివంతమైనది - స్వామీ శివానంద



ఉద్యోగినుల్లో.. నడుము నొప్పి

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది వర్కంగ్ విమెన్స్ లో నడుమునొప్పి సమస్య పెరిగి పోతుంది. లైఫ్ స్టైల్ లో తేడాలు రావడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే నడుమునొప్పి ('లంబార్ స్పాండైలోసిస్') సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. నడుమునొప్పి కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయడంతోనే ఈ సమస్య ఇంకా తీవ్రమవుతుంది. అలా కాకుండా సమస్య తొలి దశలోనే చికిత్స తీసుకుంటే సమస్య త్వరగా నయమవుతుంది.

వెన్నుపూసల మధ్య సులువుగా కదిలేందుకు కార్టిలేజ్ (మృదులాస్థి) అనే మెత్తని ఎముక ఉంటుంది. వెన్నుపూస సులువుగా కదలడానికి కార్టిలేజ్ తోడ్పడుతుంది. ఈ ఎముక ఒక్కోసారి పెరిగి అస్టియోఫైట్స్ ఎర్పడుతాయి. ఇలా కార్టిలేజ్ లో వచ్చే మార్పుల వల్ల తీవ్రమైన నడుమునొప్పితో వేధించబడుతారు ఇలాంటి సమస్యనే 'లంబార్ స్పాండైలోసిస్' అంటారు

కారణాలు :

- ◆ కంప్యూటర్ల ముందు ఎక్కువసేపు కదలకుండా కూర్చుని విధులను నిర్వర్తించడం.
- ◆ ఒకే చోట గంటల తరబడి కదలకుండా పని చేయడం.
- ◆ ఈ సమస్య ముఖ్యంగా వెన్నుపూసల మధ్య ఉన్న కార్టిలేజ్ క్షీణించి, అస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటం వల్ల వస్తుంది.
- ◆ స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీలల్లో అసంబద్ధ బంగిమలలో కూర్చోవడం.

- ◆ ప్రమాదాలలో వెన్నుపూసలు దెబ్బ తినడం లేదా వక్కుకు తొలగటం.
- ◆ ప్రయాణాలు నిత్యం ఎక్కువగా చేయడం
- ◆ నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కాల్షియం, విటమిన్లు లోపించటం వల్ల నడుము నొప్పి వస్తుంది.

లక్షణాలు :

- ◆ నడుమునొప్పి తీవ్రంగా ఉండి నడుము 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 నడుమునొప్పితో బాధించబడుతారు

జాగ్రత్తలు :

- ◆ నడుము నొప్పితో వేధించ బడేవారు సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కనీసం 3 వారాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే సమస్య తీవ్రత తగ్గుతుంది.
- ◆ వాహనము నడిపేటప్పుడు, కూర్చోలో కూర్చున్నప్పుడు నడుము నిటారుగా ఉండే విధంగా సరియైన స్థితిలో కూర్చోవాలి.

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



- ◆ బరువులు ఎక్కువగా లేవరాదు. నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బెడ్‌రెస్టు తీసుకోవడం తప్పనిసరి బలమీదగాని, నేలమీదగాని పడుకోవాలి.
- ◆ ముఖ్యంగా స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీల్లో సరియైన స్థితిలో కూర్చోవాలి. అనంబద్ధ బంగిమలలో కూర్చోవడం మానుకోవాలి.
- ◆ నడుమును ఒకే సారి అకస్మాత్తుగా తిప్పడం, వంచడం చేయకూడదు.
- ◆ నడుమునొప్పి ఉన్నప్పుడు స్వల్ప వ్యాయామాలు డాక్టర్ సలహా మేరకు మాత్రమే చేయాలి.
- ◆ నడుమునొప్పి రాకుండా ఉండటానికి పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
- ◆ న్యూల కాయం ఉన్నవారు వెంటనే బరువు తగ్గించుకోవటానికి ఆహార నియమాలు పాటించాలి.
- ◆ వేపుళ్లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, జింక్‌ఫుడ్స్ తీసుకోడం మానుకోవాలి.
- ◆ నడుమునొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పాదరక్షలు సౌకర్యవంతంగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.

చికిత్స :

హోమియోవైద్యంలో నడుమునొప్పికి మంచి చికిత్స కలదు. వ్యాధి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తి మానసిక, శారీరక లక్షణాలను, పరిగణలోకి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన నడుమునొప్పి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు :

గ్రాఫుయిటీస్ : వీరికి నడుమునొప్పి పిరియడ్స్ అవుతున్నప్పుడు, పిరియడ్స్ తరువాత రాత్రి వేళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీరికి పిరియడ్స్ అలస్యంగా వస్తాయి, రక్త స్రావం తక్కువగా ఉంటుంది. వైట్‌డిచ్చార్డ్ సమస్య ఉంటుంది. వీరు లావుగా ఉండి పొట్ట పెద్దగా ఉంటుంది. వీరు మలబద్ధకంతో,

చర్మవ్యాధులతో బాధపడుతుంటారు. వీరి పిరికి మనస్తత్వం, బద్ధకస్తులు ఏ పని చేయటం చేతకాదు. ఏ నిర్ణయాన్ని త్వరగా తీసుకోలేరు డోలాయమన మనస్తత్వం. వీరి నోటి మూలల్లో, చనుమొనల్లో పగుళ్లు ఉంటాయి. కాలి గోళ్లు, చేతి గోళ్లు, మందంగా ఉండి ఆకారాన్ని కోల్పోతాయి. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉండి లావుగా ఉన్న వారికి ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

బయోనియా : నడుమును కదిలించినా, వంగినా, నడిచినా, నొప్పి అధికమగును, విశ్రాంతి వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది. వీరు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటారు. వీరికి పిరియడ్స్ ముందుగా వస్తాయి, రక్త స్రావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాహం అధికంగా ఉండి నీరు ఎక్కువగా తాగుతారు. మానసికంగా వీరికి కోపం ఎక్కువ వీరిని కదిలించ కూడదు. కదలికల వల్ల నడుము నొప్పి ఎక్కువగుట గమనించ దగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

కాల్కేరియా కార్బ్ : వీరికి నడుమునొప్పి చల్లటి తేమ వాతావరణం ఉన్నప్పుడు ఎక్కువగా అవుతుంది. వీరికి పిరియడ్స్ త్వరగా వస్తాయి, రక్త స్రావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్కువ రోజులు అవుతుంటుందివీరు చూడటానికి లావుగా ఉంటారు. వీరి పొట్ట ముందుకు పొడుచుకొని వచ్చి బోర్లించిన మూకుడు లాగా ఉంటుంది. తల పెద్దదిగా ఉంటుంది. చూడటానికి లావుగా కనిపిస్తారు కానీ, ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ ఏ మాత్రం ఉండదు. మందకొడి తనం, బద్ధకంతో ఉంటారు. వీరికి తల మీద చెమటలు ఎక్కువగా వస్తూండటం గమనించదగిన లక్షణం. తలకింద తలగడ పెట్టుకుంటే దిండు మొత్తం తడిగా మారుతుంది. వీరు మలబద్ధకం సమస్యతో బాధ పడుతుంటారు. ఇటువంటి శరీరక, మానసిక లక్షణాలున్న వారికి లావు తగ్గించటానికి ' కాన్సిల్ట్యూషనల్ ' మందుగా కాల్కేరియా కార్బ్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

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

ఫ్లోపరికం : వెన్నుపూసల మధ్య సులువుగా కదిలేందుకు ఉ

ప్రయత్నించండి. ఆపేక్షించండి. అన్వేషించండి కానీ లొంగిపోకండి. - గాంధీజీ

పయోగపడే కార్టిలేజ్‌లో వచ్చే మార్పుల వల్ల నాడులు ఒత్తిడికి గురై వచ్చే నడుము నొప్పికి, అలాగే ఎడమ కాలు లేదా కుడి కాలుకు వ్యాపించి బాధించే కండరాల నొప్పికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

అర్జికా: పడటం వల్ల నడుము ప్రాంతములో కముకు దెబ్బలు తగలటం, బెణకటం వల్ల నొప్పి ఉంటే ఈ మందు వాడుకోదగినది. అలాగే శారీరక శ్రమ అనంతరం నడుము నొప్పి వేధిస్తుంటే ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.


సెపియా: వీరికి నడుము నొప్పి పొత్తికడుపులో నుంచి వెనకకు వచ్చును. నడుము నొప్పి పని చేసినప్పుడు తక్కువగా ఉండి విశ్రాంతి తీసుకొన్నప్పుడు ఎక్కువగా ఉండుట గమనించ దగిన లక్షణం. మెన్సేన్ తక్కువగా అవుతాయి. ఒకటి, రెండు రోజులు మాత్రమే మెన్సేన్ అగుపడును. కొన్ని సందర్భాలల్లో రక్తస్రావానికి బదులుగా 'వైట్ డిచ్చార్ట్' అగుపడును. వీరికి తల తిప్పుడు, నీరసం, చెమటలు పట్టడం, పొత్తికడుపులోనొప్పి, ఏపని పట్ల ఆసక్తి లేకపోవటం, రక్తం తక్కువగా ఉండి పాలిపోయినట్లుగా అగుపించే వారికి ఈ మందు బాగా పని చేయును.

పల్లెటిల్లా: వీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటారు. యుక్తవయసులో మహిళలకు వచ్చే నడుము నొప్పి సమస్యలకు ఈ మందు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వీరికి పీరియడ్స్ వచ్చే ముందు బాధలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీరు మానసిక స్థాయిలో చెంచల స్వభావమును కలిగి ఉంటారు అనగా అప్పుడే ఏడుస్తుంటారు. మరళ రెండు మంచి మాటలు చెప్పగానే నవ్వేస్తుంటారు. అలాగే వీరు తమబాధలను చెప్పుకుంటూ ఏడ్చేస్తూంటారు. తేలికగా దుఃఖానికి గురై కంట తడిపెడుతుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉండి నడుము నొప్పితో బాధ పడేవారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

ఈ మందులే కాకుండా రూట, సల్ఫర్, కాలికార్బ్, కోలోసింత్, మాగ్ఫాస్, సింపైటిన్ వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల నడుమునొప్పి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on 
Youtube//Pavushetty Sreedhar

విటమిన్ 'ఏ' తో కంటికి మేలు

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

విటమిన్లు ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. అవి -కొవ్వులో కరిగే విటమిన్లు, నీటిలో కరిగే విటమిన్లు. విటమిన్ ఏ, డీ, ఈ, కె కొవ్వుతో కరుగుతాయి. బీ కాంప్లెక్స్, సీ విటమిన్లు నీటిలో కరుగుతాయి. విటమిన్ల లోపం వల్ల అనేక రకాలైన ఆరోగ్య సమస్యల ఉత్పన్నమవుతాయి.

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

విటమిన్ 'ఏ' వీటిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది: తోటకూర,



పాలకూర, మునగాకు మొదలైన ఆకుకూర ల్లోను, మామిడి, బొప్పాయి వంటి పండ్లలోనూ విటమిన్ 'ఏ' ఉంటుంది. ఆకుకూరల్లో కెరోటిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. అది ఏ విటమిన్ గా మారుతుంది. అలాగే వెన్న, నెయ్యి, పాలు, కోడిగుడ్లలోని పచ్చనిసొన మొదలైన వాటిలో కూడా విటమిన్ ఏ సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

పగ సాధింపు చర్యలు ఆపితే నిన్నటి శత్రువులు రేపటి స్నేహితులు కాగలరు - గాంధీజీ

ANJANA HOMOEEO CARE

Cell : 9959638214, 9440229646, Phone : 0870-2420118

టాన్సిలైటిస్

అధిక బరువు

అస్తమా

డయాబెటిస్

కిడ్నీస్టోన్

మొటిమలు

ఎల్జీ

థైరాయిడ్

Dr. Sreedhar's
అంజనా
హోమియో కేర్
Good Health.. Good Life

డా॥ పావశెట్టి శ్రీధర్ B.Sc., B.H.M.S.

హోమియో ఫిజిషియన్

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

సెల్ : 9959638214, 9440229646, ఫోన్ : 0870-2420118



అరికలు

చిరుధాన్యాలతో ఆరోగ్యం

- రక్తహీనత సమస్యకు అరికలు బాగా ఉపయోగ పడుతాయి.
- రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకొనుటకు అరికలు వాడటం ప్రయోజనకరం.
- లావు శరీర తత్వం కలిగి, గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులతో భాదపడేవారికి అరికలు వాడటం వల్ల మేలు జరుగుతుంది.

- కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు ఉన్నవారికి అరికలు వాడటం వల్ల ప్రయోజనం కలుగుతుంది.
- దీనిలో ఫైబర్ శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మలబద్దకం సమస్య రాకుండా ఉండును.
- వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడంలో అరికలు ఉపయోగపడుతాయి.
- ఎలర్జీ వ్యాధులతో బాధపడే వారికి అరికలు ప్రయోజనకారి.

- పి.రజిని



ఏ వయసులో ఏ ఎక్సర్సైజ్

- దైనందిన జీవితంలో ఎక్సర్సైజ్ అనేది అత్యంత ముఖ్యమైనది క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయటం వల్ల పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుకోవచ్చును.
- వయసును బట్టి ఎక్సర్ సైజ్‌ను ఎన్నుకొవడం మంచిది.
- బాగా బరువులున్న వ్యాయామాలు యుక్త వయసులు చేయడం మంచిది. రన్నింగ్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్, జిమ్ లాంటివి యుక్త వయసులు చేయడం మంచిది.
- మధ్య వయసులు స్పాండిలోసిస్, మోకాళ్ళ

నొప్పులతో బాధపడేవారు వాకింగ్, జాగింగ్ లాంటి లో వెయిట్ ఎక్సర్సైజ్‌లు చెయ్యాలి.

- వయసుపై బడినవారు తీవ్రమైన మోకాళ్ళనొప్పి, నడుమునొప్పి, కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడేవారు శరీరం మీద బరువుపడని స్ట్రెచ్, తేలికపాటి యోగ, స్విమ్మింగ్, నడక లాంటి లోవెయిట్ ఎక్సర్సైజ్‌లు ఎంచుకోవడం మంచిది.
- కండరాల వ్యవస్థ, ఎముకలు, నాడీ వ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉండటానికి వ్యాయామం తప్పనిసరి.

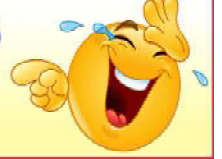


గొప్పతనం అనేది చెప్పే మాటలతో రాదు, చేసే పనుల నుంచి వస్తుంది. - సర్వేపల్లి



జనీక్స్ కార్టూన్

ఆనందంతో
ఆరోగ్యం



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

సూరి : ఏంటది?

వాసు : తలస్నానం!

◆ శ్రీకాంత్ : ఒక కొత్త క్యాలెండర్ ఇవ్వండి..

షాపు యాజమాని : 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 : అగిపెట్టెలు 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 యాజమాని : 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!

◆ భాస్కర్ : ఈ ఓవర్లో విరాట్ ఆరు బంతులకు పది పరుగులు కొట్టాడు....

వెంగళప్ప : ఆరు బంతులు ఎక్కడున్నాయ్? చేతిలో ఉన్నది ఒకటేగా !



వాట్సాప్లో

ఆరోగ్యదర్శిని

పాందడం ఎలా..?

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

కర్తవ్యం మనకు గుర్తుంటే జరగాల్సిన పనులు అవే జరిగిపోతాయి. - స్వామి వివేకానంద

బరువు.. పొట్ట తగ్గాలంటే?



చాలా మంది తాము సన్నగా పొట్ట లేకుండా ఉండాలని అనుకుంటారు. కానీ, ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి పొట్ట బొల్లించిన మూకుడు లాగా ఉండి శరీర ఆకృతిని కోల్పోయి మధన పడుతున్నారు. పొట్ట, బరువు తగ్గటానికి నిర్దిష్టమైన ప్రణాళికతో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పొట్ట తగ్గటం చాలా సులభం. తీసుకునే ఆహారం పైనే పొట్ట పెరుగుదల ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో ఆహారం తీసుకోవటం వల్ల పొట్ట పరిమాణం పెరిగి సాగును. ఇలానే ప్రతిరోజు ఆహారం తీసుకున్నట్లు అయితే పొట్ట పరిమాణం బాగా పెరిగి, ఇంకా ఎక్కువగా ఆహారం తీసుకోవాలనిపిస్తుంది. ఇలాగే తీసుకోవటం వల్ల ఊబకాయం, పొట్ట విపరీతముగా వచ్చును.

అలా కాకుండా రోజుకు ఆహారము మూడు సార్లు ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవడం కంటే రోజుకు కొద్ది మొత్తంలో నాలుగు నుంచి ఐదు సార్లు తీసుకోవటం వల్ల పొట్ట పరిమాణం క్రమంగా తగ్గును. కొందరు త్వరగా బరువు, పొట్ట తగ్గాలని ఆహారం ఒకే పూట తీసుకుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల బరువు, పొట్ట తగ్గక పోగా శరీరం నీరసానికి గురవుతుంది. ఒక పూట ఆహారం మాని తదుపరి పూట తీసుకునేటప్పుడు ఆకలి విపరీతంగా ఉండి ఇంకా ఎక్కువ మొత్తంలో ఆహారం తెలియకుండానే తీసుకోవటం జరుగుతుంది. దీంతో పొట్ట పరిమాణం ఇంకా పెరుగుతుంది.

లక్షణాలు :

- భోజనానికి భోజనానికి మధ్య విరామము లేకుండా ఏదో ఒకటి తినటం.
- పిజ్జాలు, కేకులు, శీతల పానీయాలు, ఎక్కువ కేలరీలు ఉన్న ఆహారమును తీసుకోవడం.
- శారీరక శ్రమ, వ్యాయామము లేక పోవడం. రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రలోకి జారుకోవడం.
- మానసికంగా ఒత్తిడికి గురి అయినప్పుడు తీసుకొనే ఆహారం మోతాదు ఎక్కువ అవుతుంది ఫలితంగా లావు కావడం జరుగుతుంది.
- కొన్ని రకాల మందుల వల్ల కూడా బరువు పెరగవచ్చును.
- హైపోథైరాయిడిజం, గర్భనంచి సర్వరీ ద్వారా తొలగించడం, మానసిక స్థితి ప్రభావము, హార్మోనుల అసమతుల్యత వల్ల స్థూలకాయం రావచ్చును.

నివారణ - జాగ్రత్తలు :

- ప్రతిరోజు వ్యాయామము 30 నుంచి 45 నిముషాలు చేయాలి.
- బరువున్నవారు వ్యాయామము చేసేటప్పుడు మంచి కుషన్ ఉన్న షూస్, స్కిప్పింగ్ చేసేటప్పుడు రబ్బర్ మ్యాట్స్ ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి. లేదంటే కీళ్ళ నొప్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

ఎదుటివారి నుంచి ఏమి ఆశించకుండా చేసేదే నిజమైన సాయం. - కందూకూరి విరేశలింగం



- సైకింగ్, స్విమ్మింగ్, వాకింగ్, జాగింగ్ వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి.
- పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవటం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరిగి ఆహారం త్వరగా జీర్ణమగును.
- పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీగతో పారే కూరగాయలన్నింటిలో అధికంగా ఉంటాయి. (దొండ, సోర, పొట్ల, కాకర, చిక్కుడు మరియు బీరకాయలలో పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి)
- పండ్లు, పచ్చి కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు తీసుకోవాలి.
- మాంసాహారము, వేపుళ్లు, బేకరి ఫుడ్స్, ఐస్క్రీములు, కేకులు, బిర్యాని వంటి 'జంక్' ఫుడ్స్ ను మానివేయాలి.
- భోజనానికి భోజనానికి మధ్య చిరు తిండ్లను మానివేయాలి. అధికంగా ఉప్పు, స్వీట్లను తీసుకోకూడదు.
- భోజనంలో ఎక్కువగా పచ్చి కూరగాయలు తీసుకోవాలి.
- క్యారెట్, కీర, బీట్‌రూట్ వంటి సలాడ్స్‌ను భోజనంతో తీసుకోవాలి.
- తగినంత నీరు తాగాలి. కనీసం రోజుకు 4లీటర్ల నీరు త్రాగాలి.
- యోగ నిత్యం చేయాలి. మంచి గురువు సమక్షంలో అభ్యాసం చేసి, యోగ చేస్తే ఉపయోగంగా ఉంటుంది.
- బరువును ఒక నెలలోనే రెండు నెలల్లోనే తగ్గలనుకోవడం సరైన నిర్ణయం కాదు.
- బరువు-పొట్ట తగ్గడానికి నియమిత ఆహార ప్రణాళిక క్రమ బద్ధమైన జీవన విధానమును

- దీర్ఘకాలికంగా ఉండాలి. బరువు తగ్గము కదా అని వ్యాయామం, ఆహార నియమాలు మానేస్తే మళ్లీ బరువు పెరుగుతుంది గమనించాలి.

అధిక బరువు తెచ్చే సమస్యలు :

మన బరువే మనకు శత్రువుగా మారుతుందన్న విషయాన్ని చాలా మంది గమనించ లేక పోతున్నారు. బరువు పెరుగుతుంటే, వ్యాధుల జాబితా కూడా పెరిగి పోతున్నది. మధుమేహం, హైబీపీ, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుట, గుండెపోటు, పక్షవాతం, అజీర్ణ సమస్యలు, పిత్తాశయంలో రాళ్లు, అండాశయాల్లో నీటి తిత్తులు (పీ.సీ.ఓ.డి), కీళ్లు అరిగిపోయి - కీళ్ల నొప్పులు రావటం, నడుము నొప్పి, సంతాన రాహిత్యం, మానసికంగా కుంగి పోవడం వంటి సమస్యలు స్థూలకాయం వలన వస్తున్నవి.

బికిత్త :

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

మందులు :

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

ఆర్బినికం ఆర్బి : శాఖాహారులకు, లావు పాటి వారికి ఈ మందు సరిపోతుంది. వీరు మానసిక స్థాయిలో విచారం, దిగులు అపరాధ భావన, ఆందోళనతో కూడి ఉంటారు. వీరు

ఒంటరిగా ఉండలేరు. చీకటిలో కూర్చోలేరు. పరిసరాలు శుభ్రంగా క్రమపద్ధతిలో ఉండాలనుకుంటారు. వీరికి ఎంత సేవ చేసిన ఇంకా అసంతృప్తి గానే ఉంటారు. వీరు తలమినహించి ఒళ్ళంతా కప్పుకొంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్న వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

గ్రాఫయిటీస్: వీరు లావుగా ఉండి పొట్ట పెద్దగా ఉంటుంది. వీరు మలబద్ధకంతో, చర్మవ్యాధులతో బాధపడుతుంటారు. వీరికి పిరికి మనస్తత్వం, బద్ధకస్తులు ఏ పని చేయటం చేత కాదు. ఏ నిర్ణయాన్ని త్వరగా తీసుకోలేరు డోలాయామన మనస్తత్వం. వీరి నోటి మూలల్లో, చనుమొనల్లో పగుళ్లు ఉంటాయి. కాలి గోళ్లు, చేతి గోళ్లు, మందంగా ఉండి ఆకారాన్ని కోల్పోతాయి. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉండి లావుగా ఉన్న వారికి ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.


సక్స్ వామికా: నేటి ఆధునిక జీవన శైలికి ఈ మందు ప్రత్యేకమైనది. కదలకుండా కూర్చుని పని చేసి జంక్ ఫుడ్స్ ఇష్టపడే వారికి ఈ మందు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వీరు కాఫీలు, మద్యము, వేపుళ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవటానికి ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. తద్వారా ఊబకాయం వీరికి సులువుగా వస్తుంది. వీరు ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి తింటూ ఉంటారు. వీరికి కోపం ఎక్కువ చిరుబురులాడే మనస్తత్వం. వీరు అజీర్ణ సమస్యలతో, మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ముఖ్యమైనది.

ఫైటోలక్యాబెలి: బరువు తగ్గుటకు ఈ మందు బాగా పనిచేయును. లావుగా ఉండి కీళ్ళ నొప్పులతో బాధ పడే వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది. వీరికి గొంతుకు ఇరువైపుల గ్రంథులు వాసి ఉంటాయి. మింగుట కష్టంగా మారును. వీరికి కీళ్ళ నొప్పులు “కరెంట్ షాక్” లాగా పోట్లతో కూడి ఉంటాయి. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు ఈ మందును వాడుకొని ఊబకాయమును తగ్గించుకోవచ్చును.

ఈ మందులే కాకుండా ధైరాయిడినం, ప్యూకస్ వెస్కులోసిన్, కాలేరియాఫ్లోర్, కాలీమోర్, క్యాలోట్రోఫస్, సెపియా వంటి మందులను డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడుకొని “అధికబరువు - పొట్ట” నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్

సెల్: 9440229646

Watch also on  Youtube//Pavushetty Sreedhar

బరువు పెరగాలంటే



- ప్రతి రోజు తీసుకునే ఆహార పదార్థాలలో డ్రైఫ్రూట్స్, నట్స్ ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయగానే ఏదైనా ఒక ఫ్రూట్ ను తీసుకోవాలి.
- బ్రేక్ ఫాస్ట్ కు లంచ్ కు మధ్యలో స్నాక్స్ తీసుకోవాలి. దీనివల్ల అదనపు కేలరీలు లభిస్తాయి.
- రాత్రి అన్నం తిన్న వెంటనే గ్లాసు పాలు, ఒక ఫ్రూట్ తీసుకోవాలి.
- బరువు పెరగాలనుకునే వారికి రోజుకు ఎనిమిది గంటలు నిద్ర చాలా అవసరం. కంటి నిండా నిద్ర పోతేనే బరువు పెరుగుతారు.
- ప్రతి రోజు చేసుకునే కూరలలో నువ్వుల పొడి, పల్లీల పొడి వేసుకుంటే అదనపు శక్తి లభిస్తుంది.
- పిల్లలకు నువ్వుల లడ్డూలు, పల్లి లడ్డూలు పెడితే ఐరన్ తో పాటు బరువు పెరగటానికి అవసరమైన పోషక పదార్థాలు లభిస్తాయి.
- మొక్కజొన్న, గోధుమ, రాగులు, సజ్జలు తదితర ధాన్యాలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు పెట్టినా బరువు పెరుగుతారు.
- అన్నంలో నెయ్యి వేసుకుంటే అదనపు శక్తి లభిస్తుంది.

గొప్ప లక్ష్యాన్ని ఎంచుకోవడమే నిన్ను పెద్దవాడిని చేస్తాయి. జవహర్ లాల్ నెహ్రూ



నౌకాసనం

ఈ ఆసనం నౌక ఆకారంలో శరీరాన్ని ఉంచుతుంది. కనుక ఈ పేరు వచ్చింది. కడుపు లోపలి భాగాలపై ఒత్తిడి పడి అధికంగా పేరుకు పోయిన కొవ్వును తగ్గించును.

ఆసనం వేసే విధానం: పొట్ట ఆధారంగా పడుకోవాలి. చేతులను తలవైపు తీసుకుపోవాలి. వెనుకవైపు కాళి వేళ్ళను, మడిమలను కలుపుతూ కాళ్ళను పైకి ఎత్తి మొత్తం బరువును నాభిపై నిలపాలి. ఇలా వీలైనంత వరకు ఆసనంలో ఉండి తిరిగి యధాస్థితికి రావాలి.

ఉపయోగాలు: చేతులు, భుజాలు, తొడలు, పిక్కలు ఛాతీ బలపడుతాయి.

- ◆ కాలేయం బాగా పనిచేస్తుంది. అజీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి.
- ◆ కడుపు నొప్పి, నడుము నొప్పి తగ్గుతుంది. చురుకు దనాన్ని పొందుతారు. బరువుతో బాధపడేవారు ఈ ఆసనం వేయటం వల్ల లావు తగ్గుతారు.

పెరుమాండ్ల వెంకట్

ఎంసీజీ, ఎన్ఐఎస్,
ఎంఎల్ఐసీ (పీహెచ్డీ)



DISTRICT SPORTS AUTHORITY-HANUMAKONDA



LAWN TENNIS COACHING CENTRE

Jawaharlal Nehru Indoor Stadium, HNK.



COACH Cell : 9010684926



పిల్లల పొట్టలో.. పురుగులు

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

కారణాలు :

- కలుషితమైన ఆహారము తీసుకోవటం వలన చేతులు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోకపోవటం.
 - పూర్తిగా ఉడకని మాంసము తినటం వలన
- న్యాప్తి:** కలుషితమైన ఆహారం, నీటిద్వారా ఇవి ఒకరినుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంటాయి.

లక్షణాలు :

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

ధైర్యం లేకపోతే ఏ రంగంలోనూ విజయం సాధించలేము - స్వామి వివేకనంద

స్వాసతీసుకోవడంలో ఇబ్బంది

- తలనొప్పి, ఒళ్లు నొప్పులు ఉండును.

జాగ్రత్తలు :

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

చికిత్స :

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

మందులు :

సీనా : చిన్నపిల్లలో పురుగులు ఉన్నట్లయితే వారిలో చికాకు, మొండితనం, మలద్వారం దగ్గర దురదగా ఉండును, పాలిపోయిన చర్మం, నిద్రలో పళ్లు కొరకడము, కళ్ల చుట్టు నల్లని వలయాలు, నిద్రలో ఉలికిపడటం, ఆకలి బాగా ఉండి బరువు పెరుగక పోవడము, ఆస్కారిస్ జాతి పురుగులు

ఉన్నప్పుడు ఈ మందును ఇవ్వవలెను. మానసిక స్థాయిలో వీరికి స్వీట్స్ అంటే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

శాంటిస్ : గుదము దగ్గర దురద, పుండు, కడుపులో నొప్పి ఉన్నప్పుడు వాడవలెను.

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

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

స్ట్రెజిలయా : పాలిన ముఖం, కళ్లచుట్టు నీలవలయాలు, కడుపునొప్పి, మూర్చ ఉన్నప్పుడు వాడవలెను.

ఈ మందులే కాకుండా ఇంకా సబాడిల్లా, స్టానమ్మెట్, కుప్రంమొట్, కాల్యెరియా, నేట్రంఫాస్, సల్ఫర్ వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినచో పొట్టలో పురుగుల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on **YouTube**
Youtube//Pavushetty Sreedhar

ANJANA HOMOEOPATHY CARE



సయాటిక

సయాటికాతో నడవాలన్నా.. వంగి విధులు నిర్వర్తించాలన్నా.. బాధ. ఎక్కువసేపు కూర్చోవాలన్నా తీవ్రమైన బాధ.

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

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

ANJANA HOMOEOPATHY CARE



నడుము నొప్పి

నడవాలన్నా, నంగాలన్నా నడుములో నొప్పి ప్రయాణం చేసేటప్పుడు కూర్చోలేనంత నొప్పి చిన్న చిన్న బరువులు సైతం ఎత్తలేకపోవటం కదలిక కష్టంగా మారును.

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

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

దేశానికి ఉపయోగపడని శరీరం, డబ్బు ఎంత పెరిగినా వ్యధానే - స్వామి వివేకానంద

భారత్ బ్రెజిల్ కలిస్తే బలోపేతం

- ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ



అంతర్జాతీయ వేదికపై భారత్ బ్రెజిల్ దేశాలు కలిసి పనిచేస్తే మరింత బలోపేతం అవుతుందని భారత ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ అన్నారు. భారత పర్యటనలో ఉన్న బ్రెజిల్ అధ్యక్షుడు లూయిస్ ఇనోసియో లూలా ద సిలువతో ప్రధాని మోదీ సమావేశం అయ్యారు. ఇరువురు నాయకులు సంయుక్త విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. బ్రెజిల్ లో సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ ఫర్ డిజిటల్ పబ్లిక్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ఏర్పాటు చేయనున్నామని తెలిపారు. లూలా పర్యటన ఇరుదేశాల వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యానికి కొత్త శక్తిని ఇచ్చిందని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. లాటిన్ అమెరికా దేశాల్లో భారత్ కు బ్రెజిల్ అతిపెద్ద వాణిజ్య భాగస్వామిగా ఉందని, రాబోయే ఐదేళ్లలో ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యాన్ని 20 బిలియన్ డాలర్లకు పెంచాలన్నది లక్ష్యం అని చెప్పారు. బ్రెజిల్ తో భారత్ ఎంతో ఉత్సాహంగా చురుగ్గా పనిచేస్తున్నదని, కొన్ని కీలక ఆధునిక రంగాలపై ఇరుదేశాలు దృష్టిపెట్టాయన్నారు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటలిజెన్స్ సూపర్ కంప్యూటర్లు సెమీ కండక్టర్లు బ్లక్ చైన్ టెక్నాలజీలో సహకారాన్ని మరింత పెంచుకోనున్నామని చెప్పారు. సాంకేతికత అందరికీ అందుబాటు ఉండాలని ఉమ్మడి ప్రగతికి వారధిలో మారాలని నేతలు ఆకాంక్షించారు. బ్రెజిల్ అధ్యక్షుడు లూలా ద సిల్వ మాట్లాడుతూ భారత్ డిజిటల్ సూపర్ పవర్ అని బ్రెజిల్ పునరుత్పాదక ఇంజన్ సూపర్ పవర్ అని రెండు దేశాలు అపారమైన జీవ సాంస్కృతిక వైవిధ్యానికి కేంద్రాలు అని ప్రపంచ శాంతిని బౌపాక్షిక విధానాలను రెండు దేశాలు బలంగా విశ్వసిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. మారుతున్న భౌగోళిక రాజకీయాల నేపథ్యంలో భారత్ బ్రెజిల్ పాత్ర చాలా కీలకమని లూలా స్పష్టం చేశారు.

సంక్షిప్త సమాచారం

మహిళల ఆర్థిక సాధికారతకు పెద్దపీట

- మహిళాశిశు సంక్షేమశాఖ మంత్రి సీతక్క

ప్రభుత్వం మహిళల ఆర్థిక సాధికారతకు పెద్దపీట వేస్తున్నదని తెలంగాణ రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ధనసరి సీతక్క అన్నారు. జాతీయ ఆర్థిక సాక్షరత సదస్సులో మహిళా సాధికారతలో తెలంగాణ సాధించిన ఆర్థిక ప్రగతిని అవిష్కరించిన తర్వాత సీతక్క మాట్లాడారు. ఆర్థిక వ్యవస్థలో మహిళలను భాగస్వాములను చేసేందుకు ప్రభుత్వం ఎన్నో రంగాలలో మహిళలను ప్రోత్సహిస్తున్నదని చెప్పారు. 46.68 లక్షల మంది మహిళలు 4.37 లక్షల స్వయం సహాయక బృందాల ద్వారా ఆర్థికంగా ఎదుగుతున్నారని చెప్పారు. మహిళలను ఆర్థిక స్థితి మంతులను చేయడానికి ఇందిరా మహిళా శక్తి పథకాన్ని విజయవంతంగా అమలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ రెండేళ్లలో మహిళా సంఘాలకు రూ.35,435 కోట్ల బ్యాంకింగ్ రుణాలను మంజూరు చేశామని చెప్పారు. ఇందిరా మహిళా శక్తితో 2.05 లక్షల సూక్ష్మ వ్యాపారాలను మహిళా సంఘాలు స్థాపించాయని ఉన్నారు. మహిళా సంఘాలకు రూ. 1121 కోట్లు వడ్డీలను మాఫీ చేశామని, మహిళా స్వయం సహాయక సభ్యులకు లోన్ బీమా, ప్రమాద బీమా పథకాన్ని అమలు చేస్తున్నామన్నారు. ఆర్థిక వ్యాపారాల్లో మహిళా సంఘాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని చెప్పారు. స్వయం సహాయక బృందాలకు స్థిరమైన ఆదాయాన్ని కల్పించేందుకు ఆర్డీసీ అద్దె బస్సులు, పెట్రోల్ బంకులు, సోలార్ ప్లాంట్ మహిళా సంఘాలతో ఏర్పాటు చేస్తున్నామని చెప్పారు.



ముఖం మీద చిరునవ్వు లేకుంటే, అందమైన వస్త్రాలు వేసుకున్న ముస్తాబు పూర్తికానట్లే... మహాత్మ గాంధీ

భారత్ టాక్సీతో క్యాబ్ డ్రైవర్లకు కనీస ఆదాయం



కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన సహకార క్యాబ్ సర్వీస్ భారత్ టాక్సీతో క్యాబ్ డ్రైవర్లకు కనీస ఆదాయం ఉండేలా ప్రతి కిలోమీటర్ కు జేస్ రేటు ఖరారు చేస్తామని కేంద్ర సహకార మంత్రి అమిత్ షా స్పష్టం చేశారు. ఢిల్లీ ఎన్సీఆర్ గుజరాత్ ప్రాంతాలకు చెందిన క్యాబ్ ఆటో డ్రైవర్లతో జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. భారత ట్యాక్సీని దేశంలో విజయవంతమైన సహకార సంస్థగా తీసుకొస్తున్నామని అమిత్ షా వివరించారు. ప్రైవేటు సంస్థల్లో లాభాలు యజమానులకు వెళ్లిపోతే ఇక్కడ మాత్రం సభ్యులకే తిరిగి చేరుతాయని వివరించారు. కేవలం 500 రూపాయలతో షేర్ కొనుగోలు చేసి డ్రైవర్లు కంపెనీలు భాగస్వాములు అవుతారని, లాభాల్లో 80 శాతం డ్రైవర్లకు కిలోమీటర్ల ఆధారంగా పంపిణీ చేస్తారు. మిగిలిన 20 శాతం సంస్థ అభివృద్ధి కోసం నిలువ ఉంచుతామని కంపెనీ బోర్డులో కూడా డ్రైవర్లకు ప్రాతినిధ్యం ఉంటుందని తెలిపారు. డ్రైవర్లకు వాహన రుణాలు సహకార బ్యాంకుల ద్వారా సులభంగా అందిస్తారని భీమా సేవలను ఇఫ్కో టోక్యో జనరల్ ఇన్సూరెన్స్ భాగస్వామ్యంగా తక్కువ ప్రీమియంతో అందించనున్నారు. భారత్ టాక్సీ మాత్రం డ్రైవర్ల నుంచి ఎలాంటి కమిషన్ తీసుకోదని స్పష్టం చేశారు. డ్రైవర్లు తమను తాము డ్రైవర్ గా కాకుండా సారథిగా భావించాలని అమిత్ షా సూచించారు. డ్రైవర్ల ఆదాయం, భద్రత, గౌరవం అనే మూడు అంశాలను కేంద్రంగా చేసుకొని భారత్ ట్యాక్సీ రూపుదిద్దుకున్నదని అన్నారు.

యువత సాధికారతే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- పర్యావరణ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో జీవ వైవిధ్య పరిరక్షణతో పాటు యువత సాధికారతే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని అటవీ పర్యావరణ దేవదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర జీవవైవిధ్య మండలి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ సదస్సు ముగింపు సమావేశంలో పాల్గొని మాట్లాడారు. జీవవైవిధ్య పరిరక్షణ పర్యావరణ సమతుల్యత స్థిరమైన అభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనలో యువత పాత్ర అత్యంత కీలకమని అన్నారు. యువత లో పర్యావరణ అవగాహన పెంపొందించడంతోపాటు ప్రకృతి పరిరక్షణకు సంబంధించిన ఆవిష్కరణలో పరిశోధనలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రోత్సాహం అందిస్తోందన్నారు. జీవ వైవిధ్య సంరక్షణ రంగంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు అంతర్జాతీయ వేదికపై ప్రతిష్టాత్మకంగా నిలుస్తున్నాయని మంత్రి పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తు తరాల కోసం ప్రకృతి సంపదను కాపాడే దిశగా యువత ముందుకు రావాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు.



- కాకాని అశోక్

M.A., M.C.J.

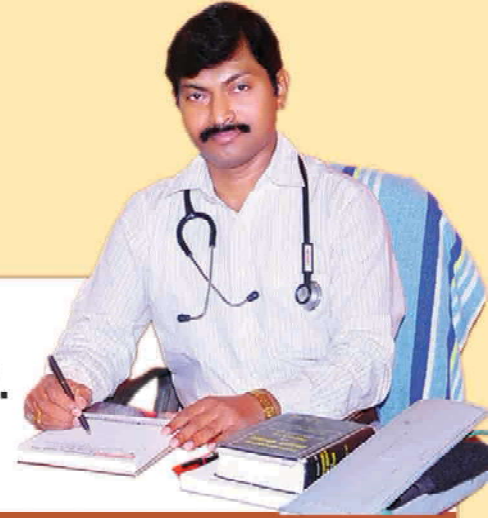
సెల్: 7013270753

ఆరోగ్యదర్శిని
పక్షపత్రికలో
అన్నిరకాల ప్రకటనల
(అడ్వర్టైజ్మెంట్స్) కొరకు

Cell: 9959638214

ఆరోగ్యదర్శిని పత్రిక కోసం సంప్రదించగలరు
Ph: 0870-2420118

అంజనా హోమియో కేర్



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

హోమియో ఫిజిషియన్

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

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

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

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

జీర్ణకోశ వ్యాధులు : కడుపు నొప్పి, కడుపులో మంట, అల్సర్, తేన్పులు, చీము మరియు నీళ్ళ విరేచనాలు, అర్హమొలలు, మలబద్దకము, ఆకలి లేకపోవుట, ఫిషర్స్, అజీర్తి చేయుట, కామెర్లు, అమీబయాసిస్, ఫిస్టులా మొదలైనవి.

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

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

బాట్లు రాలిపోవుట : చుండ్రు, పేనుకొరుకుట, తెల్ల వెంట్రుకలు.

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

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



మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు, ఫైల్స్, ఫిస్టులా, ఫిషర్స్, జీర్ణకోశపుండ్లు, సైనసైటిస్, బరువు తగ్గుటకు, డైరాయిడ్ గ్రంథి వాపు, మెడనొప్పి, నడుము నొప్పి, కీళ్ళ నొప్పులు, టాస్సిల్స్ సంబంధించిన వ్యాధులకు ప్రత్యేక వైద్యము చేయబడును.

తాత్కాలిక, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు సమర్థవంతమైన హోమియో చికిత్స

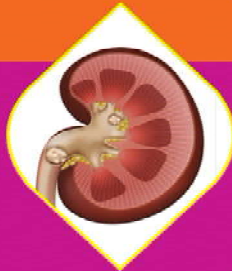
నడుము నొప్పి



నడవాలన్న వంగాలన్న నడుములో నొప్పి ప్రయాణం చేసేటప్పుడు కూర్చోలేనంత నొప్పి చిన్న చిన్న బరువులు సైతం ఎత్తలేకపోవటం కదలిక కష్టంగా మారును.

కిడ్నీ స్టోన్స్

కిడ్నీలో రాళ్లు ఉండి నొప్పి రావటం మూత్రం పోస్తున్నప్పుడు మంట రావటం మూత్రానికీ ఎక్కువసార్లు వెళ్లాలనిపింటం మూత్రం రక్తంతో కూడి ఉండటం



మడిమ నొప్పి



కదలిక కష్టంగా మారుట కాలు కింద పెట్టాలంటేనే నొప్పి నడవాలన్న మెంట్లు ఎక్కాలన్న మడిమలో నొప్పి మడిమ వాపుతో కూడి ఉండి నొప్పివచ్చుట

త్రోస్టెట్

మూత్ర విసర్జనకు ఎక్కువసార్లు వెళ్లటం మూత్రం కొద్ది కొద్దిగా రావటం మూత్రం తరుచుగా వస్తున్నట్లుగా ఉండుటం మూత్రం ఇంకా మిగిలిఉంది అనిపించటం



అంజనా హోమియో కేర్



నోటిలో పుండ్లు



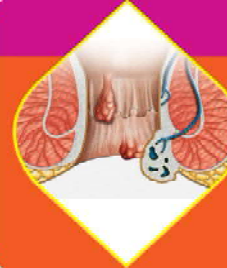
నాలుకపై పుండ్లు ఏర్పడి తినటం కష్టంగా ఉండుట. నోటి నుండి దుర్వాసన రావటం, నోటిలో పుండ్లు దవడలకు, పెదవులకు, నాలుకకు ఇరుప్రక్కల ఉండి మాట తడబడటం జరుగును.

చర్మవ్యాధులు

దురద, దద్దుర్లు రావటం చిన్న చిన్న గుల్లలు చర్మంపై ఏర్పడటం సరిపడుని ఆహారం తిన్నప్పుడు దురద ఎక్కువగుట రాత్రిపూట దురద, మంట ఎక్కువగా ఉండుట



పైల్స్



మల విసర్జన సమయంలో రక్తం పడుట. మల విసర్జన నొప్పి, మంటతో కూడి ఉండుట కూర్చున్నప్పుడు మల ద్వారం పద్ద నొప్పి రావటం మలబద్దకంతో బాధపడటం నడుమునొప్పి వచ్చుట

సయాటిక

సయాటికాతో నడువాలన్నా.. వంగి విధులు నిర్వర్తించాలన్నా.. బాధ. ఎక్కువసేపు కూర్చోవాలన్నా తీవ్రమైన బాధ.



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

Dr. Sreedhar's

ANJANA
HOMEO CARE

Cont. : 0870-2420118, 9959638214, 9440229646

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

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