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

ఆరోగ్యదర్శిని

01-15 ఆగస్టు, 2026
సంపుటి : 12 - సంచిక : 16 వెల: రూ 15/-
ఆరోగ్య సామాజిక పక్షపత్రిక

తెలంగాణ సంస్కృతికి ప్రతీక బోనాల ఉత్సవాలు

- మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ 48

మహిళలను వేధించే మెడనొప్పి

15

మతిమరుపు బాధిస్తుంటే..

35

ఆధునిక జీవనంలో
ఆరోగ్య మార్గదర్శి

www.arogyadarshini.com

ANJANA
HOMOEO CARE

11 సంవత్సరాలుగా ఆదరిస్తున్న ఆరోగ్యదర్శిని పాఠకులకు 'స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ' శుభాకాంక్షలు

ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 11వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

ఆరోగ్యదర్శిని 11 సంవత్సరాల ప్రయాణాన్ని ఆదరించి అభిమానిస్తున్న పాఠకులకు ధన్యవాదాలు

ఆరోగ్యదర్శిని

సామాజిక ఆరోగ్య పక్షపత్రిక

సంపుటి : 12 | 01-15 ఆగస్టు, 2026 | సంచిక : 18

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

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

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

కార్పోరేట్ కార్యాలయం :

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

RNI TELTEL/2015/61261

ఆరోగ్యదర్శిని ఈ-మెయిల్
aarogyadarshini@ gmail.com

మరిన్ని వివరాలకు
ఎడిటర్ సెల్ నం : 94402 29646

న్యాయ సలహాదారులు :
మంగినపల్లి సదాశివుడు

వివాదాలన్నీ వరంగల్ సంబంధిత కోర్టులు, ఫోరమ్‌ల ప్రత్యేక పరిధిలోకి మాత్రమే వస్తాయి.

సలహాదారులు :

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

www.arogyadarshini.com

కవర్ పేజీ & DTP :
పిట్ల బాబు

విడి ప్రతి రూ. 15/-

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

లోపలి పేజీల్లో..

పార్శ్వపు తలనొప్పి - 5లో

నిత్యం జలుబుతో బాధ - 7 లో

గృహ చిట్కా - 13 లో

మహిళల్ని వేధించే మెడనొప్పి - 15 లో

పిల్లల పొట్టలో పురుగులు - 21లో

సందేహాలు-సమాధానాలు -24లో

ఆస్టియోపోరోసిస్ సమస్య- 27లో

పి.సి.ఓ.డి.తో సంతానలేమి - 33లో

వ్యాయామం - 45లో

సంక్షిప్త సమాచారం - 48లో

Edited, Printed, Published & Owned by. **Dr Pavushetty Sreedhar**
Printed at Sharada Offset Printers, 3-5-97, Tailor street Hanamkonda, Warangal -506001, Telangana State
published at 6-1-135/1, Lashkar Bazar, Hanamkonda, Warangal - 506001, Telangana State **Editor: Dr. Pavushetty Sreedhar , RNI NO TEL TEL / 2015 / 61261**

సంపాదకీయం

సమయపాలనతో ఒత్తిడి దూరం

నేడు చాలామంది సమయపాలన పాటించకపోవడంతో మానసిక ఒత్తిడికి గురై వైద్యులకే అంతుపట్టని రోగాలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఎక్కువ సమయాన్ని సెల్‌ఫోన్లు, ఇంటర్‌నెట్, టీవీలతో తీరిక లేకుండా గడుపుతూ ఉండటం వల్ల శారీరక మానసిక రుగ్మతలకు లోనవుతున్నారు. నేటి ఆధునిక సమాజంలో మనిషి ఎన్ని సౌకర్యాలు అనుభవిస్తున్నాడో కదలిక లేక అంత బద్ధకస్తుడుగా తయారగుచు న్నారు. దీంతో చిన్న వయసులోనే బీపీ, షుగర్ వ్యాధులు చుట్టు ముడు తున్నాయి. సమయాన్ని సక్రమంగా వాడుకుంటూ ఏ పనిని ఎంత సమయం కేటాయిస్తున్నాం అన్న విషయం స్పృహలో ఉంచుకొని సమయపాలన ప్రకారం పనులు చేస్తుంటే అలసట, ఒత్తిడి దూరం అవుతుంది.

మానసికోల్లాసానికి, యోగా, మెడిటేషన్‌కు కొంత సమయం కేటాయించుట వల్ల శరీరం కొత్త శక్తి పుంజుకుంటుంది. చైనా సామెత చెప్పినట్టు 'కొండంత బంగారం పిసరంత కాలాన్ని కూడా కొనివ్వలేదు' అందుకే కాలం చాలా విలువైంది. సమయాన్ని సక్రమంగా సద్వినియోగం చేసుకొంటూ ముందుకు పోతే ఆరోగ్యంగా, ఆనందంతో ఒత్తిడి లేని జీవితం గడపవచ్చును.

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

పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

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

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

ప్రస్తుత తరుణంలో క్షణం తీరుక లేని జీవనం, నిత్యం పరుగులు, సమయానుకూలంగా నిద్ర, ఆహారం లేక.. నిలకడ లేని ఆలోచనలతో యంత్రలతో పరిగెడుతూ.. తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గుర్తై మానవుడు వ్యాధుల భారిన పడుతున్నాడు. ఇలాంటి ఒత్తిడి వలన వచ్చే వ్యాధుల్లో ముఖ్యమైనది పార్శ్వపు నొప్పి దీనినే వైద్య పరిభాషలో మైగ్రేన్ అంటారు. నేడు పార్శ్వపు నొప్పితో ఎక్కువగా బాధపడుతున్న వారిలో అధికం మహిళలే దీనికి గల కారణం అంతర్గత మానసిక ఒత్తిడితో పాటు అధిక పని భారం. పార్శ్వపునొప్పి వల్ల ఏపని సరిగా చేయలేక అంతర్గతంగా మధన పడి మానసిక వ్యాధులకు సైతం గురిఅవుతున్నారు.

కొందరిలో తలనొప్పి ఒకే వైపునకు వచ్చి వేధించును. ఇలాంటి తల నొప్పిని పార్శ్వపు నొప్పి (మైగ్రేన్) అంటారు. ఈ నొప్పి తీవ్రత క్రమంగా పెరిగి క్రమంగా తగ్గును. నొప్పి బరించ లేకుండ వుండి తల దిమ్ముగా ఉంటుంది.

లక్షణాలు :

తల నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చిరాకు, కోపం ఎక్కువగా ఉండి ఏ పని చేయడం కుదురదు. దీంతో పాటుగా వాంతికి వచ్చినట్లుగా అనిపించడం, శబ్దాలు భరించలేక పోవటం, వెలుతురును సరిగా చూడలేక పొవుట, కళ్లకు చీకటి వచ్చినట్లుగా అనిపించుట వంటి లక్షణాలతో బాధ పడుతుంటారు.

కారణాలు :

- అధిక మానసిక ఒత్తిడి వల్ల మెదడులో కొన్ని రసాయనిక మార్పులు జరిగి మైగ్రేన్ నొప్పి వస్తుంది.
- మెదడు కణాలలో కణుతులు ఏర్పడటం వల్ల కూడా మైగ్రేన్‌నొప్పి వస్తుంది.
- తలకు గాయాలు తగలడం గాని కొన్ని సందర్భాలల్లో మెదడులో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వల్ల కూడ మైగ్రేన్‌నొప్పి వస్తుంది.
- కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల సైతం మైగ్రేన్‌నొప్పి వచ్చి వేధించును.

జాగ్రత్తలు :

- మొదటగా మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు యోగా, మెడిటేషన్, ప్రాణాయామము నిత్యం చేయాలి ఇలా చేస్తే మానసిక ప్రశాంతత కలిగి మైగ్రేన్‌నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుంది.
- మైగ్రేన్‌నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శబ్దాలు లేని చీకటి గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, వేపుల్లకు స్వస్తి పలికి పౌష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.
- ఆకు కూరలకు, వెజిటేబుల్స్, తాజా పండ్లు తీసుకోవటునికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

ఆత్మ విశ్వాసం అలవరుచుకోవాలి. అద్భుతాలను సాధించడానికి అదే మూలము...స్వామి వివేకానంద

- నీరు అధికంగా తీసుకోవాలి, వేలకు ఆహారం తీసుకుంటూ, సమయానికి నిద్ర పోతూ ఉండాలి.
- ప్రతి రోజూ వేకుమజామున లేచి 45నిముషాలు పాటు నడవటం అలవాటు చేసుకోవాలి తద్వార రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి మైగ్రేన్‌నొప్పి తీవ్రత తగ్గను.

చికిత్స :

పార్శ్వపు తలనొప్పే కదా అని వైద్యం తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తే తీవ్రపరిణామాలకు దారి తీయును. హోమియోవైద్యంలో పార్శ్వపు తల నొప్పి(మైగ్రేన్)కి మంచి చికిత్స కలదు. ఈ వైద్య విదానంలో మందును ఎన్నుకునే ముందు వ్యక్తి యొక్క మానసిక లక్షణాలను, శారీరక లక్షణాలను, అలవాట్లను పరిగనలోకి తీసుకొని మందును ఎన్నుకోవడం జరుగుతుంది. కావున వ్యాధి నివారణ సమూలంగా జరుగుతుంది.

మందులు :

సాంగ్వినేరియా : కుడి వైపు వచ్చే పార్శ్వపుతల నొప్పికి ఇది మంచి మందు. తల నొప్పి పోట్లతో కూడి భరించలేకుండా ఉండును. తలనొప్పి వెనుక నుండి ప్రారంభమై ముందుకు వచ్చి తల కుడివైపు భాగములో ఎక్కువగా ఉండును. తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు వీరు చీకటి గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోవటం వల్ల ఉపశమనం పొందుట గమనించ దగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

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

కాలీబైక్ : తలనొప్పి ముక్కు మొదట భాగంలో ప్రారంభమవుతుంది. తలనొప్పి వచ్చే ముందు చూపు మసక బారుతుంది, తరుచుగా జలుబు చేయడం వలన ఇటువంటి పార్శ్వపు తలనొప్పి వస్తుంది. సైనసైటీస్‌తో బాధ పడే వారిలో ఈ నొప్పి ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

సైలీషియా : తల వెనుక భాగంలో నొప్పి ప్రారంభమై తల మీదుగా కుడి నుదుటి కంటి భాగంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండి తల పగిలి పోతున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. తలనొప్పి వచ్చే ముందు చూపు మసక బారి వస్తువులు సగం వరకే కనిపించుట, అరి కాల్లలో అరి చేతులలో చెమటలు ఎక్కువగా ఉండుట గమనించ దగిన లక్షణం. నొప్పి ఇంకా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శబ్ధాలు భరించలేరు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక వాడుకోదగినది.

ఈ మందులే కాకుండా బ్రయోనియా, జెల్సిమియం, సెపియా, నైట్రోమోర్, కాల్కేరియా ఫాస్ వంటి మందులను వ్యాధి లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకొని ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన పార్శ్వపు నొప్పి(మైగ్రేన్) నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

శాంతి మనసులోనే ఉదయిస్తుంది దాని కోసం బయట వెతకొద్దు. - గౌతమ బుద్ధుడు

ఈ సీజన్‌లో చాలామంది జలుబుతో వేధించబడు తుంటారు. జలుబు అనేది అంటువ్యాధి జలుబు చేసిన వ్యక్తి తుమ్మినప్పుడు సుమారు ఆరు గజాల దూరం వరకు ఉన్న వ్యక్తులకు కూడ అంటుకుంటుంది. జలుబు అప్పడప్పుడు చేయడం సహజం. అలాకాకుండా సంవత్సరం పొడువునా కాలంతో సంబంధం లేకుండా దీర్ఘకాలికంగా జలుబుతో బాధపడేవారు ఎక్కువగా 'సైనసైటీస్' కు గురికావడం జరుగుతుంది.

కారణాలు :

జలుబుకు ముఖ్య కారణం వైరస్ క్రిములే. కొందిరికి జలుబు దుమ్ము, ధూళి, వాసనలు, స్ప్రేలు, చల్లని పదార్థాల పడనందున తేలికగా జలుబుకు గురికావడం జరుగుతుంది.

లక్షణాలు :

- అస్తమానం ముక్కునుండి నీరుకారడం, తుమ్ములు రావడం.
- కోపం, చిరాకు, కళ్లు మంటలతో కూడి నీరు కారడం.
- తలనొప్పిగా, ఒళ్ళు వేడిగా ఉండటం, తల ముందుకు వంచితే బరువుగా అన్పించడం.
- శ్వాస సరిగా ఆడక ముక్కు దిబ్బడ వేసినట్లు ఉండటం, కనుబొమ్మల మధ్య నొప్పి రావటం.
- ముక్కులో మంట దురదగా ఉండటం, వాసనలు తెలియక పోవడం.
- శరీరం వేడిగా జ్వరం లాగా ఉండటం, గొంతులో నొప్పిగా ఉన్నట్లు అనిపించటం.

జాగ్రత్తలు :

- వ్యాధి ఆరంభంలోనే వైద్యుల దగ్గరకు వెళ్లటం వల్ల వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండ జాగ్రత్త పడవచ్చును.
- శీతల పానీయాలు, చల్లటి పదార్థాలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, కేక్స్ తీసుకోవడం మానివేయాలి.
- దుమ్ము, ధూళి పరిసర ప్రాంతాలలోకి వెళ్ళకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి ఒక వేళ వెళ్ళవలిసి వస్తే మాస్కు తప్పని సరిగా దరించాలి.
- సరిపడని పదార్థాలను గుర్తించి వాటిని కొద్ది రోజులు తినకుండా ఉండాలి.
- వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరగటానికి పౌష్టికాఆహారం నిత్యం తీసుకోవాలి.
- ప్రతి రోజు వ్యాయామం, బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు చేయడం వలన వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది.

చికిత్స :

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

కష్టాలు అనుభవించాక వచ్చే విజయాలు ఎంతో తృప్తినిస్తాయి - అబ్దుల్ కలాం

మందులు :

కాలిబైక్రోమికం: ముక్కు పైభాగంలో తీవ్రమైన నొప్పి, ముక్కు పొడి ఆరిపోయి ఉంటుంది. ముక్కునుండి చిక్కని జిగురుతో కూడిన స్రావాలు, తీగలుగా సాగుతుంటాయి. స్రావం తెల్లగా, పసుపుగా, ఆకుపచ్చగా కారుతుంటాయి. తల ముందుకు వంచితే నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రధానమైనది.

నైట్రోమోర్ : ' జలుబు ' తీవ్రత ఉదయం 10 గంటల నుంచి 11 గంటల మధ్య సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. నీరసంతో అలిసిపోయినట్లుగా ఉండి ముక్కునుంచి నీరు కారడం, తుమ్ములు, ముక్కు లోపలి భాగంలో స్రావాలు పొడి ఆరిపోయి ఉంటాయి.

వీరు మానసిక స్థాయిలో కుంగిపోయి ఉంటారు. దు:ఖం పొర్లుకు వస్తుంది. నలుగురిలో కాకుండా వీరు ఒంటరిగా ఉండుటకు ఇష్ట పడుతారు. ఓదార్పు మాటలు సహించలేకుండట గమనించ దగిన ప్రత్యేక లక్షణం. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

హెపార్‌సల్ఫ్: వీరు చాలా సున్నిత స్వభావులు. తేలికగా ' జలుబు ' బాధకు గురవుతారు. చల్లగాలి సోకగానే బాధలు మొదలగును. ముక్కునుంచి చిక్కని జిగురుతో కూడిన స్రావాలు ఉండి దుర్వాసన వస్తుంటాయి. మాట బొంగురు పోతుంది. పొడి దగ్గు వస్తుంది. గొంతులో ముల్లు గుచ్చుతున్నట్లుగా అనిపించి మింగినప్పుడు విపరీతమైన నొప్పి వచ్చుట గమనించదగిన ప్రత్యేక లక్షణం. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రధానమైనది.

ఆర్సినికం ఆల్బం : ఈ మందు ' జలుబు ' కు తప్పక ఆలోచించ దగినది. ముక్కునుండి మంటలతో కూడిన నీరు కారడం, వీరికి మధ్యాన్నం అర్ధరాత్రి బాధలు ఎక్కువగా ఉండుట గమనించ దగిన ప్రత్యేక లక్షణం. ' జలుబు ' తో పాటు కళ్ల నుండి నీరు కారడం, ఒంటిపై దద్దుర్లు, విపరీతమైన నీరసం, తరుచుగా దాహం, ఒళ్ళు నొప్పులు ఉంటాయి .మానసిక స్థాయిలో ఆందోళన భయం వంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

పల్సటిల్లా : ' జలుబు ' బాధలకు గురైనప్పుడు ముక్కునుంచి చిక్కటి పసుపు పచ్చని, ఆకుపచ్చని స్రావాలు కారుతుంటాయి. జలుబు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు రుచి వాసన తెలియదు. వీరు మృధు స్వభావులు. చిన్న విషయానికి కూడా కంటతడి పెడుతారు. కంటతడి పెట్టకుండా ఏవిషయాన్ని చెప్పలేక పోవడం గమనించదగిన లక్షణం. ఇటువంటి వారికి ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది.

ఈ మందులే కాకుండా రస్‌టాక్స్, టుబర్కులినం, ఎల్లియం సెఫా, ఫెర్రంఫాస్, కాలిమోర్, లేకసిస్, కాల్కేరియా కార్బ్, సల్ఫర్, వంటి కొన్ని మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడుకుని ' జలుబు 'బాధ నుం ఉపశమనం పొందవచ్చును.

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

Voice of eminent persons about Homoeopaty

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

Dr. S. Radha Krishnan

Former President of India, well known

ఒక మంచి తల్లి వంద మంది ఉపాధ్యాయులతో సమానం - రామక్రిష్ణ పరమహంస

ఆరోగ్యాన్నిచే అలవాట్లు

♦ ప్రతిరోజు తప్పని సరిగా 3 నుంచి 5 లీటర్ల నీరు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. శరీరరానికి సరిపడినంత నీరు తీసుకోవటం వల్ల మూత్ర సంబంధిత వ్యాధులు, కిడ్నీరాళ్లు, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చును.

♦ రోజు తీసుకునే ఆహారం సరిగా ఉంటేనే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఫాస్ట్‌ఫుడ్, కూల్‌డ్రింక్స్, మద్యం సేవించటం వంటి అలవాట్లను మానుకొని సాత్విక ఆహారం తీసుకోవటం మంచిది. మొలకెత్తిన గింజలు, పాలు, గ్రుడ్లు, తాజా ఆకు కూరలు, కాయ గూరలు, తినడం అలవాటు చేసుకుంటే చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చును.

♦ వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకుంటే చాలా వరకు వ్యాధులు ధరిచేరకుండ ఉంటాయి. బీపీ, డయాబెటీస్, అధిక బరువు లాంటి సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చును. ప్రతి రోజు 30 నిమిషాల నుంచి 45 నిమిషాల వరకు శారీరక వ్యాయామం చేస్తే మంచిది.

♦ ప్రతిరోజు లేచిన దగ్గర నుంచి పడుకునే వరకు విరామం లేని ఆలోచనలతో మనసును ఇబ్బంది పెట్టకుండా కాస్త విశ్రాంతి ఇవ్వటం అవసరం. మానసికగా శాంతి కొరవడటం వల్ల నేడు చాలా మంది మానసికంగా జబ్బులు బారిన పడుతున్నారు.

♦ శరీరానికి మనసుకు ప్రశాంతతను చేకూర్చే ధ్యానం, యోగా చెయ్యటం, తగినంత నిద్ర పోవడం (రోజుకు కనీసం 5 నుంచి 7 గంటలు) అలవాటు చేసుకోవాలి. ప్రతిరోజు మల, మూత్రములు సాఫీగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి. శరీ ధర్మాలకు అనుసారంగా నిత్యం ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటిస్తూ జీవనం సాగిస్తే ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది.

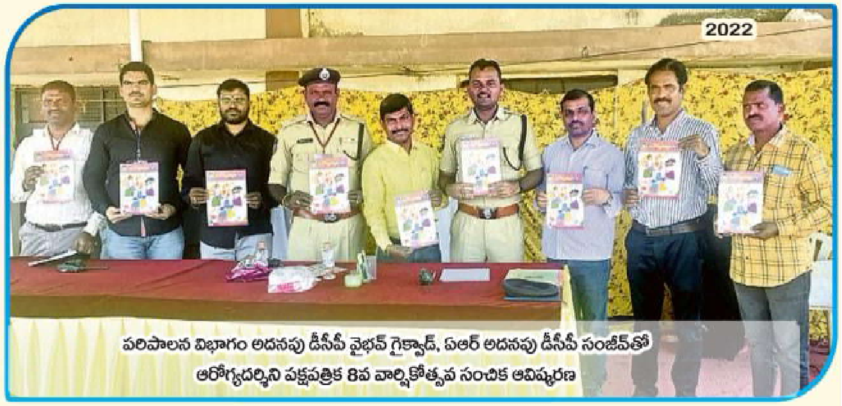
ద్వేశాన్ని దూరం చేయగలిగేది ప్రేమే తప్ప ద్వేషం కాదు.- గౌతమ బుద్దుడు

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

త్రిపుర రాష్ట్ర గవర్నర్ నల్లు ఇంద్రసేనారెడ్డితో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

అడిషనల్ కలెక్టర్ మహేందర్‌జీతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

జయశంకర్ జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ స్వర్ణలతతో
ఆరోగ్యదర్శిని 8వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ



పరిపాలన విభాగం అదనపు డీసీపీ వైభవ్ గైక్వాడ్, ఏఆర్ అదనపు డీసీపీ సంజీవ్‌తో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 8వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

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

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

హెల్త్ యూనివర్సిటీ వీసీ డాక్టర్ కరుణాకర్‌రెడ్డితో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 3వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

హనుమకొండ డీపీఆర్ఓ లక్ష్మణ్ మరియు సీనియర్ జర్నలిస్టులతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 8వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

పిల్లల్లో.. టాన్సిలైటీస్

టాన్సిల్స్ అనేవి గొంతులో ఇరు ప్రక్కల ఉండి మన శరీరానికి రక్షకభటులులాగా పనిచేయును. బయటనుండి వచ్చే సూక్ష్మక్రీములను, కాలుష్య కారక పదార్థాలను శరీరంలోకి రాకుండా నివారించుటలో ప్రముక పాత్ర వహించును. ఇంతగా ఉపయోగ పడుతున్న టాన్సిల్స్‌ను శస్త్రచికిత్స చేసి తొలిగించకుండా సమస్య వచ్చినప్పుడు హోమియో మందులను వాడి శస్త్రచికిత్స లేకుండానే సమస్య నుండి విముక్తి పొంది టాన్సిల్స్ సైజు కూడా పెరుగకుండా చూసుకోవచ్చును.

ఈ సీజన్‌లో చాలా మంది చిన్న పిల్లలు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. టాన్సిల్స్ సైజు పెరిగి వాపు(టాన్సిలైటీస్) రావడం వలన గొంతునొప్పి, జ్వరంతో బాధ పడుతుంటారు. గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ కారక సూక్ష్మక్రీములు ఎక్కువ కావడం వలన టాన్సిల్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు 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 ఫారన్‌హీట్‌ల వరకు ఉండును. అహారం మింగటం, నీరు తాగటం, గాలీ పీల్చటం, బాగా మాట్లాడటం కష్టంగా మారును. నోరు బొంగురు పోవడం, గొంతు తడారిపోయి 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 పెరగకుండ ఉండును. చల్లటి పానీయాలను, ఐస్‌క్రీమ్‌లను, బేకరీ ఫుడ్స్ తీసుకోకూడదు. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చన్నీళ్ల స్నానం చేయకూడదు. వ్యాధి తీవ్రత హెచ్చుగా ఉన్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండ వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి.

చికిత్స :

టాన్సిలైటీస్‌కు 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 టాన్సిలైటీస్ సమస్యను నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు :

హెపార్‌సల్ఫ్: టాన్సిల్స్ సైజు పెరిగి గొంతు నొప్పి చల్లగాలి సోకగానే మొదలగును. వీరికి నొప్పితో బాటు గొంతులో ఉండబెట్టినట్లుగా, టాన్సిల్స్‌లో 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.

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

బెల్లడోనా : 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.

ఎకోనైట్ : 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

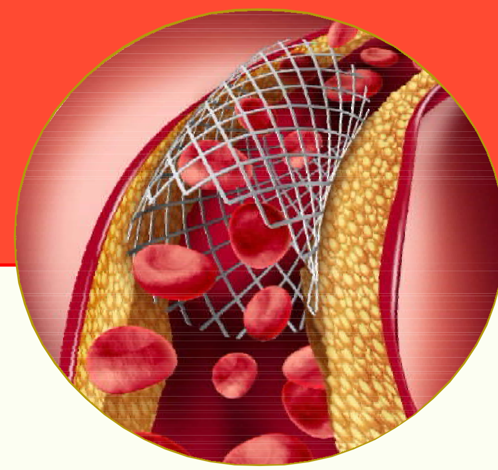
మెర్కుసాల్ : టాన్సిల్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురై సైజు పెరిగి గొంతునొప్పి మొదలవుతుంది. గొంతు నొప్పి రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. నోరు దుర్వాసన కొడుతుంది, నాలుక పెద్దదై నాలుక చివర పళ్ల అచ్చులు కనబడుట ఈ మందు ప్రత్యేక లక్షణం. వీరికి జలుబు చేసినప్పుడల్ల గొంతు నొప్పితో బాధపడుతుం టారు. జ్వరంతో పాటుగా చెమటలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించ దగినది.

జెల్సిమియం: వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ మూలంగా వచ్చే టాన్సిలైటీస్‌కు ఈ మందు బాగా పని చేయును. టాన్సిల్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు 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, బెరైటామోర్, కాలిమోర్, మెగ్‌ఫాస్, లేకసిస్, కాల్కేరియా కార్బ్, సల్ఫర్, ఎపిస్ వంటి మందులను లక్షణ సముదాయమును బట్టి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడుకుని టాన్సిలైటీస్ సమస్యను నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

చెడు కొలెస్ట్రాల్ కు చెక్



జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించుకొని హృదయ సంబందిత వ్యాధులు రాకుండ చూసుకోవచ్చును.

నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో ఓట్సు తీసుకుంటే రక్తపోటు నియంత్రిస్తాయి.

- ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తినటం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- సీజన్ వారిగా ఫ్రూట్స్ తీసుకోవాలి.
- ఆహారంలో నూనే శాతం తగ్గించాలి.
- ఉప్పు బాగా తగ్గించాలి.
- విధిగా తప్పని సరిగా నిత్యం వ్యాయమం చేయాలి.

నేడు చాలా మంది కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా గుండె జబ్బుల భారిన పడుతున్నారు. యుక్త వయసులు సైతం గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలతో నేడు బాధపడటం చూస్తున్నాం.

విజ్ఞాన తృష్ణ లేని మనిషి జీవితం ఎండిన నది వలె నిరర్ధకం - సి. వి రామన్

♦ లేత కొబ్బరిని ప్రతిరోజు ముఖానికి రాసుకుని మాలిష్ చేస్తే ముఖం మీద ఉన్న మొటిమల మచ్చలు, ముడుతలు క్రమంగా తగ్గును.

♦ పెనానికి జిడ్డు బాగా పట్టుకుని, ఉంటే పెన్నాన్ని వేడి నీళ్లల్లో రెండు మూడు గంటలు ఉంచి తర్వాత నిమ్మ చెక్కతో రుద్దలి.

♦ ఆలుగడ్డ ముక్కలను మజ్జిగలో పది నిమిషాలు ఉంచి.. ఆ తర్వాత వేయిస్తే ముక్కలు రుచికరంగా ఉంటాయి.

♦ కాకరకాయలు చిన్న ముక్కలగా విరిచి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిడితే ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటాయి.

♦ ఫ్రిజ్‌లో ఉన్న నిమ్మకాయను.. ఒక పది నిమిషాలు వేడి నీటిలో ఉంచి కోసినచో రసం బాగా వస్తుంది.

♦ రోజ్ వాటర్, రసం కలిపి చేతులకు రాసుకుని పది నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చేతులపై ఉండే మృతకణాలు తొలగిపోతాయి.

♦ పాలుమాడు వాసన వస్తే రెండు తమలపాకులు వేసి పాలను కొద్దిసేపు వేడి చేస్తే మాడు వాసన పోతుంది.

♦ కూరలోకి ఉల్లిగడ్డలు లేనప్పుడు అల్లం రసంలో కొద్దిగా ఇంగువ కలిపి వాడితే రుచిగా ఉంటుంది.

♦ ప్రతి రోజు రాత్రి నిద్రించే ముందు పాదంలకు కొబ్బరి నూనె కానీ వెన్న కానీ రాసీ మసాజ్ చేసుకుంటే పాదాలు మృదువుగా ఉంటాయి.

♦ 1/2 చెంచడు పసుపుని కొద్దిగా వేయించి తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే, గొంతు పట్టేసినట్టు ఉండడం, లేదా దగ్గు రావడం వంటివి నయమవుతాయి.

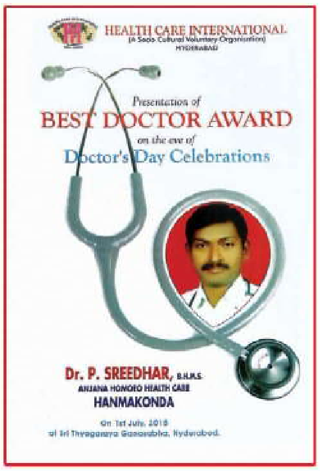
మొలకెత్తే విత్తనాలలో పోషక విలువలు

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

పువ్వులో సువాసన, మనిషిలో ప్రతిభ ఎంత దాచిన దాగవు - జవహర్‌లాల్‌నెహ్రూ

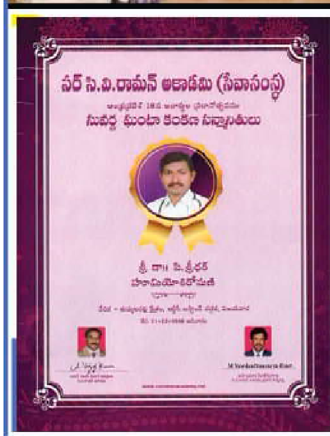
మాతృ దేవో భవ: - పితృ దేవో భవ:

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



హెల్త్‌కేర్ ఇంటర్ నేషనల్
బెస్ట్ డాక్టర్ అవార్డు

హెల్త్‌కేర్ ఇంటర్నేషనల్ వారి "డా॥ ఎ.పి.జె. అబ్దుల్ కలాం ఎక్స్‌లెన్సీ అవార్డును"
రాష్ట్ర మాజీ చీఫ్ సెక్రటరీ పి. రమాకాంత్ రెడ్డి గారి చేతుల మీదుగా అందుకుంటున్న డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్



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

లోపాలను గుర్తుచేసే విటమిన్లు

- శరీరమంత నీరసంగా ఉండటం, అరచేతుల్లో, పాదాలు తిమ్మిర్లు రావడం, పాదాల్లో పోట్లు రావడం విటమిన్ బీ-6 లోపం వల్ల జరుగుతుంది.
- రక్తహీనత ఏర్పడటం, అయోమయంగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు బీ - 12 లోపం వల్ల ఏర్పడును.
- చర్మం పాలిపోవడం, మాటలు తడబడటం విటమిన్ బీ - 9 తగ్గటం వల్ల ఏర్పడును.
- కండరాలు పట్టేయడం, గుండెలయ తప్పి కొట్టుకోవడం తేలికంగా భావోద్వేగాలకు లోనుకావడం వంటి లక్షణాలు మెగ్నీషియం తగ్గిపోవడం వల్ల కలుగుతాయి.
- కండరాల, నరాల బలహీనత, అలసట, మలబద్ధకం వంటి లక్షణాలు పొటాషియం లోపంతో ఏర్పడును
- ఎముకల బలహీనతగా ఉండటం, దెబ్బలు తగిలినప్పుడు ఎముకలు తేలికగా విరిగిపోవడం వంటివి కాల్షియంలోపం వల్ల జరుగును.
- లక్షణాలకు అనుగుణంగా పోషక పదార్థాలు, విటమిన్స్‌తో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల విటమిన్స్ లోపం పూరించబడి ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చును.

మహిళలను వేధించే మెడనొప్పి

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

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

మెడ నొప్పికి కారణాలు :

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

- కంప్యూటర్స్ ముందు ఎక్కువసేపు కదలకుండ కూర్చుని విధులను నిర్వర్తించడం. ఒకే చోట గంటల తరబడి కదలకుండ పని చేయడం. నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కాల్షియం, విటమిన్స్ లోపించటం.

లక్షణాలు :

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

జాగ్రత్తలు :

- మెడనొప్పితో వేధించ బడేవారు సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కనీసం 3 వారాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే సమస్య తీవ్రత తగ్గుతుంది.
- వాహనము నడిపేటప్పుడు, కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు నడుము నిటారుగా ఉండే విధంగా సరియైన స్థితిలో కుర్చోవాలి. బరువులు ఎక్కువగా లేపరాదు. నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బెడ్‌రెస్టు తీసుకోవడం తప్పనిసరి బల్లమీదగాని, నేలమీదగాని పడుకోవాలి.
- తల కింద ఎత్తైన దిండ్లు వాడకూడదు. మెడను ఒకే సారి

అకస్మాత్తుగా తిప్పు కూడదు. మెడనొప్పి ఉన్నప్పుడు స్వల్ప వ్యాయామాలు డాక్టర్ సలహా మేరకు మాత్రమే చేయాలి.

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

చికిత్స :

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

మందులు :

బ్రయోనియా: మెడ కదిలించుటం వల్ల నొప్పి అధికమగును, విశ్రాంతి వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది. వీరు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటారు, దాహం అధికంగా కలిగి ఉండి నీరు ఎక్కువగా తాగుతారు. మానసికంగా వీరికి కోపం ఎక్కువ వీరిని కదిలించ కూడదు. కదలికల వల్ల వీరికి బాధలు ఎక్కువగుట గమనించ దగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.
హైపరికం: నొప్పి మెడ, భుజకండరాలలో తీవ్ర స్థాయిలో ఉంటుంది. కదలికలు కష్టంగా మారును.
స్పైజీలియా: నొప్పి మెడ నుంచి మొదలై ఎడుమ భుజములో ఎక్కువగా ఉండి వేధించే వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.
కాల్మియా : నొప్పి మెడ నుంచి మొదలై కుడి భుజములో ఎక్కువగా ఉండి వేధించే వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.
కోనియం : మెడ నొప్పితో పాటు కళ్ళు తిరిగినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మెడ అటు ఇటు త్రిప్పినప్పుడు వస్తువులు గుండ్రముగా తితుగుతున్నట్లుగా అనిపించును. వృద్ధులలో వచ్చే మెడ నొప్పికి ఈ మందు తప్పక వాడదగినది.

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

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

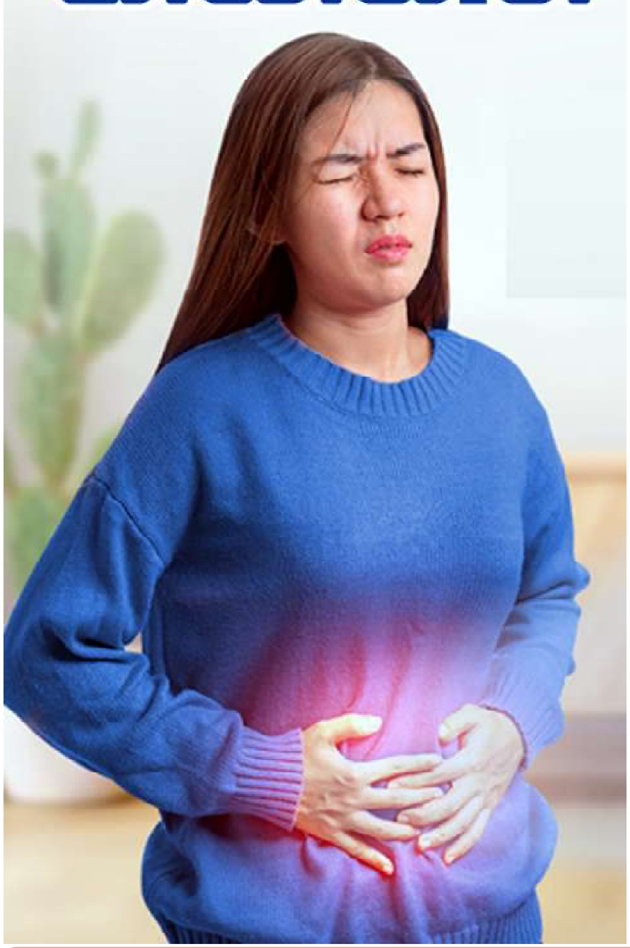
ఓం శాంతి

- ఆచరణకు ముందు నిశితముగా ఆలోచించు, ఖచ్చితమైన నిశ్చయముతో ఆచరించు.
- అన్ని వ్యవహారాలలో నిజాయితీగా వున్నట్లయితే భయపడే అవసరం లేదు.
- ఇతరుల తప్పులను లెక్కించకు వాటిని తొలగించుకొనేందుకు వారికి సహకరించు.
- సంకెళ్ళు తెంచినంత మాత్రాన బానిసత్వము పోదు, సంకుచిత భావాలు పోనిదే స్వేచ్ఛ రాదు.
- నిజాయితీపరుడు తనకు తాను తృప్తిగా వుంటూ యితరులు తృప్తి పడేటట్లు చేస్తాడు.
- విజయం ధైర్యంతో సాధ్యం, ధైర్యము పరమాత్మ సాంగత్యముతోనే లభిస్తుంది.
- శుభ భావనతో నిండిన మాటలు వజ్రవైడూర్యాల కంటే విలువైనవి.
- సర్వ ప్రాప్తులను సహజ ఉపాయము మానసిక ఏకాగ్రత.
- ఎంత కోల్పోయినప్పటికి భవిష్యత్తు మిగిలే వుంటుంది.
- కావున జీవితములో నిరాశ చెందకు.
- విఘ్నాల పని రావటం, విఘ్న వినాశకులుగా కావటం మీ పని.
- ఇతరులను మెప్పించటం కోసం జీవించకు, పరమాత్మకు సంతృప్తి కలిగేలా జీవించు.
- ధర్మం గురించి విడమర్చి చెప్పేవారు గొప్పవారు అవుతారు. ధర్మాన్ని ఆచరించే వారు ధన్య జీవులవుతారు.
- జీవితం ఒక అపూర్వ వరం చరితార్థం చేసుకుందాం మనందరం.
- స్వార్థం పోయినప్పుడే మనలో పరమార్థం జాగృతం అవుతుంది.
- జీవనోపాధితో పాటు జీవిత పరమావధి కూడా కావాలి.
- నీ పవిత్ర ఆలోచనలను మాటలలో కర్మలలో వ్యక్తపరుచు.
- హృదయాన్ని ఇతరులకు యిస్తే వారు దానిని గాయపర్చవచ్చు. కానీ దైవపరం చేస్తే అది ఇంకా దృఢమవుతుంది.

- బ్రహ్మకుమారీస్

కోరికలు తీర్చుకోవడం కంటే వాటిని జయించడంలోనే ఎక్కువ ఆనందం ఉంటుంది - గౌతమబుద్ధుడు

కడుపులో గడబిడ ఐ.బి.ఎస్.



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

కారణాలు :

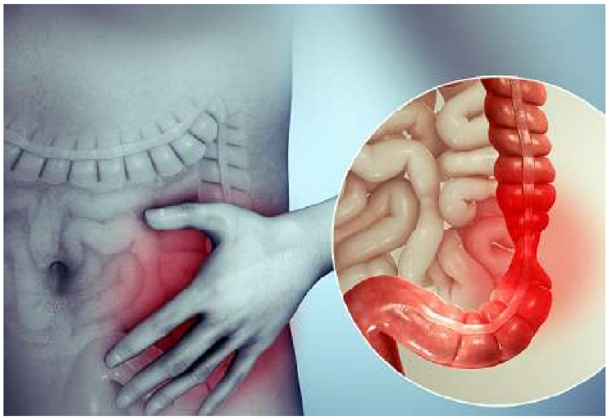
దీనికి కారణం మారిన జీవనశైలి విధానాలే అని చెప్పవచ్చు. క్షణం తీరిక లేక కాలంతో పరుగులు, వేళకు తీసుకోని ఆహారం, చీటికి మాటికి చిరాకు, కారణం లేకుండానే కోపం, వీటితో పాటు నిత్యం ఎదుర్కొనే రకరకాల మానసిక ఒత్తిళ్ళు తోడు కావడంతో ఐబిఎస్ సమస్య తీవ్రరూపం దాలుస్తున్నది. ఇంతగా వేదిస్తున్న ఈ వ్యాధిని నివారించటానికి హోమియో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

లక్షణాలు :

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

జాగ్రత్తలు :

- ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ఆయిల్‌ఫుడ్స్, మసాలాలు, వేపుళ్ల మానివేయాలి. ఆల్కహాలు మానివేయాలి.



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

మందులు :

లైకోపోడియం: వీరు మలబద్ధకంతో బాధ పడుతుంటారు. మల విసర్జన సాఫీగా జరుగక ముక్కలు ముక్కలుగా వస్తుంటుంది. వీరు కొంచెం తినగానే పొట్ట ఉబ్బినట్లుగా అనిపిస్తుంది. వీరికి బాధలన్ని సాయిత్రం 4 గంటల నుండి 8 గంటల మధ్యలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. మానసిక స్థాయిలో వీరు మేక పోతు గాంభీర్యాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. వీరికి లోపల భయం ఉన్నా పైకి మాత్రం భయం లేనట్లుగా వ్యవహరిస్తారు. వీరికి అహంభావం ఎక్కువగాఉంటుంది. వీరు సమాజంలో లీడర్లాగా ఉండాలనుకుంటారు ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

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

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

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

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

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

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

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

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

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్:9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

చిన్న తప్పులైనా సరిదిద్దుకోకుండా వదిలేస్తే పెద్ద ఇబ్బందులు తెచ్చిపెడతాయి - స్వామి వివేకానంద

అరటిపండుతో అలసట మాయం

♦ నీరసంగా ఆలసటగా అనిపించినప్పుడు ఒక అరటిపండును తీసుకుంటే నీరసం తగ్గి ఉత్సాహం వెంటనే వస్తుంది.

♦ అరటిపండులో ఉండే పోషకాలు ఐరన్, జింక్, కాల్షియం, పొటాషియం మాసంకృత్తుల వంటి పోషక ఆహార విలువలు అరటిపండులో ఉంటాయి.

♦ మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు అరటిపండును తీసుకోవడం వల్ల ఆ బాధ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

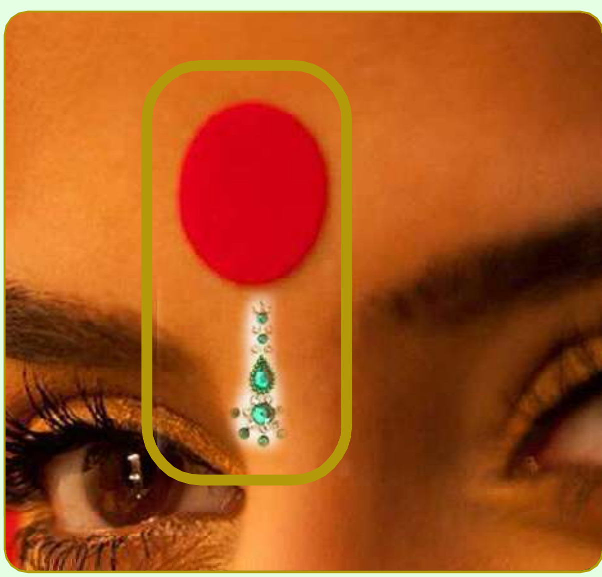
♦ రక్త హీనతతో బాధ పడే వారు అరటిపండును తీసుకోవడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ శాతం పెరుగుతుంది.

♦ అరటిపండు లో విటమిన్ “బి 6” ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆందోళన, తలనొప్పి, ఇర్రెగ్యులర్ పీరియడ్స్‌తో బాధపడే వారికి ఇది తీసుకోవడం వల్ల ఉపయోగం ఉంటుంది.

♦ ఎసిడిటి సమస్యతో బాధ పడే వారు నిత్యం అరటిపండు తీసుకోవడం వల్ల ఉపయోగం ఉంటుంది.

కాబట్టి నిత్యం తప్పక అరటిపండు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

స్టిక్కర్ బొట్లతో చర్మ వ్యాధులు



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

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

గుణగణలు పుట్టుకతో రావు. అంచెలచెలుగా మనమే పెంపొందించుకోవాలి - స్వామి వివేకనంద

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని పుస్తకావిష్కరణలు

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

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

తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి స్పీకర్ సిరికొండ మధుసూదనాచారితో
ఆరోగ్యజ్యోతి పుస్తక ఆవిష్కరణ

ధన్యానుకరణ సామ్రాట్ పద్మశ్రీ నేరెళ్ళ వేణుమాధవ్‌తో
కీళ్ళ నొప్పులకు హోమియో చికిత్స పుస్తక ఆవిష్కరణ

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

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

వరంగల్ నగర మేయర్ నన్నపునేని నరేందర్‌తో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక సంచిక ఆవిష్కరణ

ప్రెస్ అకాడమీ చైర్మన్ అల్లం నారాయణతో
"ఆరోగ్యదర్శిని" పక్షపత్రిక ఆవిష్కరణ

పిల్లల పొట్టలో.. పురుగులు

నేడు చాలామంది పిల్లల పొట్టలో ఏదో ఒక రకమైన క్రిము లతో బాధపడుతున్నారు. ఏకకణ జీవులు మొదలుకుని నులి పురుగులు వరకు అనేకరకాలుగా ఉంటాయి. సాధారణం గా చిన్న పిల్లల్లో నులిపురుగుల సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అరు దుగా పెద్దల్లో కూడా కనిపిస్తుంటాయి. కొంతమందిలో నులి పురుగులు పడ్డ తర్వాత ఏళ్ల తరబడి బయటకు ఎలాంటి లక్షణా లు కనిపించక పోవచ్చు అయితే దీర్ఘకాలికంగా కడుపులో పురు గులు ఉన్నపుడు లక్షణాలు ఏవీ కనిపించక పోయినా వాళ్లకు అవసరమైన కొన్ని పోషకాలు అందకపోవడము ఫలితం గా పిల్లలు బలహీనంగా కనిపించడం జరుగుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండేవారిలోఈ సమస్య ఎక్కువగా చూడవచ్చును.

కారణాలు :

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

వ్యాప్తి : కలుషితమైన ఆహారం, నీటిద్వారా ఇవి ఒకరినుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంటాయి.

లక్షణాలు :

- పిల్లలు మలద్వారం దగ్గర దురదగా ఉంటుంది అనడం.
- పళ్ళు రాత్రి పూట కొరుకుతూ ఉండటం.
- ఎంత తిన్న కూడ పిల్లలు బరువు పెరుగకపోవడం.
- పిల్లలు క్రమ క్రమంగా బరువు తగ్గిపోవడం
- కడుపులో నొప్పి తరుచుగా రావడం
- తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణంకాకపోవడం
- మానసికంగా, శారీరకంగా అస్థిమితంగా ఉండటం.
- మలవిసర్జన అనంతరం చూసినట్లయితే చిన్న చిన్నగా పురుగులు అగుపడటం.
- మలబద్ధకం, వికారము వాంతులు, కడుపులో గ్యాస్ పెరుకున్నట్లు అనిపించడము
- రాత్రి సరిగా నిద్ర పట్టకపోవటం, శరీరమంతా రక్తహీనత ఏర్పడటం
- పిల్లల్లో శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ ఎదుగుదల లోపించడం జరుగును.

జాగ్రత్తలు :

పిల్లలు ఉండే పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం. సరిగ్గా ఉడికించిన ఆహారాన్ని పిల్లలకు ఇవ్వడం. ముఖ్యంగా మాంసము బాగా ఉడికిన తరువాత పెట్టాలి. పరిశుభ్రమైన నీళ్లు త్రాగించాలి. పిల్లలు ఆరుబయట మలమూత్ర విసర్జన చేయకుండా చూడాలి, ఇంట్లోకి ఈగలు ఇతర పురుగులు రాకుండా చూడటం, కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న తర్వాత, ఆహారం తీసుకునే ముందు పిల్లలు చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం నేర్పించాలి. పిల్లలు నోటిలో చేతులు పెట్టుకోవడం, గోళ్లు కోరుకడం లాంటివి చేయనియ్యకపో వడము, బయట చిరు తిండ్లు మానివేయాలి. చిన్న పిల్లల్లో పురుగులు ఉన్నాయని అనుమానం వచ్చిన వెంటనే వైద్యుణ్ణి సంప్రదించాలి.

తొందరపాటుతనం, ఆవేశం, ఎన్నో అనర్థాలకు దారితీస్తాయి. - గౌతమబుద్ధుడు

చికిత్స :

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

మందులు :

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

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

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

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

స్పైజీలయా : పాలిన ముఖం, కళ్లచుట్టు నీలవలయాలు, కడుపునొప్పి, మూర్ఛ ఉన్నపుడు పిల్లలకు ఈ మందు వాడవలెను.

ఈ మందులే కాకుండ ఇంకా సబాడిల్లా, స్టానమ్‌మెట్, కుప్రంమెట్, కాల్కేరియా, నేట్రంఫాస్, సల్ఫర్ వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల చిన్న పిల్లల్లో నులి పురుగుల సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

ఆరోగ్యము-ఆధ్యాత్మికత

♦ మనిషితో, మనిషికి మధ్య గల భేదం, విశ్వాసంలో ఉన్న భేదమే తప్ప వేరేమీ కాదు. ఒక వ్యక్తిని ఉన్నతుణ్ణి గాను, మరొకన్ని దుర్బలుని గాను, అధముని గాను చేసేది ఈ విశ్వాసమే!

♦ మానవ చరిత్రను పరికిస్తే : ఉన్నతులైన స్త్రీ పురుషుల జీవితాల్లో అన్నింటికంటే ఎక్కువగా సామార్థ్యాన్ని ఇచ్చిన మూల శక్తి వారి ఆత్మవిశ్వాసమే! వాళ్ళు ఉన్నతులు కాగలరనే విశ్వాసంతో జన్మించారు, ఉన్నతులే అయ్యారు.

♦ నా ధీర యువకులారా! మీరందరూ మహత్కార్యాలు సాధించడానికై జన్మించారనే విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉండండి. కుక్కపిల్లల అరుపులు మిమ్మల్ని భయపెట్టకుండు గాక! అంతే కాదు, ఆకాశం నుండి పిడుగులు పడ్డా కూడా చలించకుందురు గాక! లెండి, కార్యోన్ముఖులు కండి!

♦ లేచి నిలబడు, ధైర్యం వహించు, బలవంతుడివి కా! బాధ్యతనంతా నీ భుజాలపైనే వేసుకుని, నీ విధికి నీవే కర్తవని తెలుసుకో, నీకు కావలసిన బలం, సహాయం అంతా నీలోనే ఉంది. అందుకే నీ భవితవ్యాన్ని, నీవే నిర్మించుకో.

♦ మనం మార్పు చెందితే ఈ ప్రపంచం కూడా మార్పు చెందుతుంది. మనం పరిశుద్ధులమైతే ఈ లోకం పరిశుద్ధమౌతుంది.

♦ వేచి ఉండు. ప్రయోజనకారి అయ్యేది డబ్బు కాదు, పేరు కాదు, పాండిత్యం కాదు. ప్రయోజనకారి అయ్యేది. ఒక్క ప్రేమే! దుర్భేద్యాలైన గోడలలాంటి కష్టాలను ఛేదించగలగేది ఒక్క సౌశీల్యమే.

♦ సుఖం, దు:ఖమనే కిరీటాన్ని ధరించి మానవుని వద్దకు వస్తుంది. సుఖానికి స్వాగతం చెప్పేవాడు దు:ఖానికి కూడా స్వాగతం చెప్పి తీరవలసిందే!

♦ నిజమైన విజయానికి, నిజమైన సుఖానికి గొప్ప రహస్యం ఇది: ఎవరు ప్రతిఫలాన్ని ఆశించిరో, ఎవరు పూర్తిగా నిస్వార్థపరులో వారే అందరికంటే ఎక్కువగా విజయవంతులు కాగలరు.

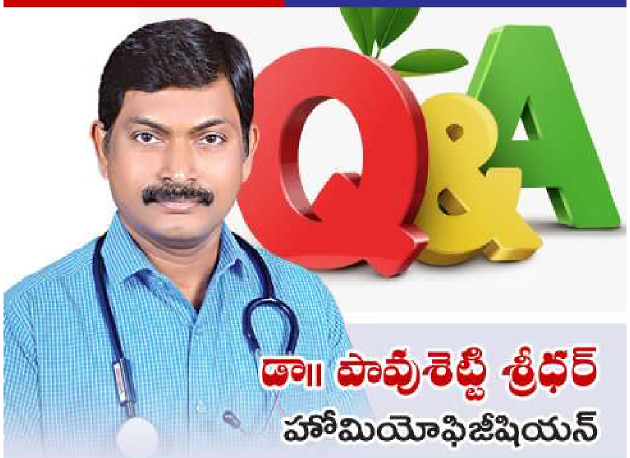
- స్వామి వివేకానంద

చిరుధాన్యాలతో ఆరోగ్యం

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

... పి.రజిని

సందేహాలు-సమాధానాలు



సెల్ : 9440229646

కళ్ల చుట్టూ ఉండే నలుపు తగ్గలంటే

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

- ఓ సోదరి, ఖమ్మం

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

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

నడుమునొప్పితో బాధ

ప్ర: నా వయస్సు 22 సంవత్సరాలు, నేను బండి మీదినుండి పడటం వలన నడుము ప్రాంతములో కముకు దెబ్బలు తగలటం జరిగింది. అలాగే శారీరక శ్రమ అనంతరం నడుము నొప్పి వస్తుంది. నడుమునొప్పి తీవ్రంగా ఉండి నడుము ఎటువైపు కదల్చిన వంగినా, కూర్చున్న నడిచినా నొప్పి తీవ్రత పెరుగుతుంది. దగ్గరలో ఉన్న ఆసుపత్రికి వెల్లగా స్కానింగ్, ఎక్స్‌రేలు తీసి ఏమి కాలేదన్నారు. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపగలరు.

- రాము, నిర్మల్

జ: మీ సమస్యకు '**అర్నికా.**' అనే మందు సరిపోతుంది

ఈమందును 200 పోటేన్సీలో మీరు వారం రోజులకు ఒక్కసారి ఉదయం ఒకడోసు , సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున ఒక నెల పాటు వాడగలరు. అలాగే నడుమునొప్పి సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కనీసం 3 వారాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే సమస్య తీవ్రత తగ్గుతుంది. వాహనము నడిపేటప్పుడు, కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు నడుము నిటారుగా ఉండే విధంగా సరియైన స్థితిలో కుర్చోవాలి.బరువులు ఎక్కువగా లేపరాదు. నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బెడ్‌రెస్టు తీసుకోవడం తప్పనిసరి బల్లమీదగాని, నేలమీదగాని పడుకోవాలి. ముఖ్యంగా స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీల్లో సరియైన

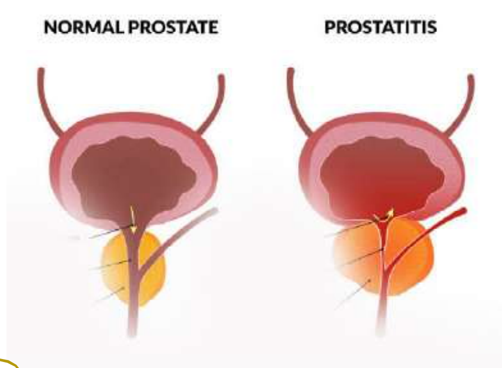
స్థితిలో కుర్చోవాలి. అసంబద్ద బంగిమలలో కూర్చోవడం మానుకోవాలి.

ఇలా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొని పై మందును వాడితే నొప్పి చాలా వరకు తగ్గి పోతుంది.

మూత్రానికి ఎక్కువ సార్లు వెళ్లాల్సి వస్తుంది

ప్ర: నాకు 58 ఏళ్లు, సుమారు నాలుగు నెలల నుంచి మూత్రం సరిగా రాకపోవడం , మూత్రం పోసినప్పుడు మూత్రం పూర్తిగా రాక ఇంకా మిగిలి ఉన్నట్లుగానే అనిపిస్తుంది. మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లినప్పుడు ఎక్కువ సేపు కూర్చోవలసి వస్తుంది. మూత్రానికి కూడా ఎక్కువ సార్లు వెళ్ల వలిసి వస్తుంది . నా సమస్యకు సలహ ఇవ్వగలరు.

సూర్యపేట



జ: మీరు రాసిన లక్షణాలను బట్టి చూస్తే, మీ సమస్య ప్రొస్టేట్ గ్లాండే ఎన్‌లార్జిమెంట్‌తో బాధ పడుతున్నట్లుగా తెలుస్తుంది. మీ వయసు వారిలో ఈ సమస్య రావడం సర్వ సాధరణం. మీ సమస్యకు 'కోనియం-200' అనే మందును ఉదయం, సాయంత్రం ఒక డోసు చొప్పున రెండు రోజులు వేసుకోగలరు. అలాగే ఒక వారం తర్వాత 'కాస్టికం-200' అనే మందును ఉదయం, సాయంత్రం ఒక డోసు చొప్పున రెండు రోజులు వేసుకోగలరు. మరల ఒక 15 రోజుల తర్వాత పై విధంగా మందులను రిపీట్ చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

తరుచుగా దగ్గు

ప్ర: నా వయసు 22సం॥ నేను కొంతకాలంగా గొంతునొప్పితో బాధపడుతున్నాను. తరుచుగా దగ్గు వస్తోంది. దగ్గుతూ ఉంటే జీర పోతుంది. మాట కూడా సరిగా రావడంలేదు. అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. నాకు ఐస్‌క్రీం లాంటివంటే చాలా ఇష్టం. దయచేసి హోమియో మందును సూచించగలరు.

- మలేషం, రంగారెడ్డి

జ: మీ సమస్యకు తగిన మందు "ఫాస్పరస్-200" మీరు ఈ మందును వారానికి ఒకరోజు ఉదయం ఒకడోసు సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున నాలుగు వారాల పాటు వాడగలరు. దీనితో పాటు చల్లటి పదార్థాలు, కూల్‌డ్రింక్స్ తీసుకోవడం మానివేయడం వల్ల మీ సమస్య తగ్గుతుంది.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

YouTube WATCH US ON YOUTUBE // PAVUSHETTY SREEDHAR

వికాసం LEAD LIFE

ప్రసార మాధ్యమాల ప్రభావం

భారతీయ స్వాతంత్రోద్యమాన్ని గమనించినట్లు అయితే అనేక మంది జాతీయ నాయకులు ప్రసార మాధ్యమాల ప్రాముఖ్యతను గమనించి అనేక వార్తా పత్రికలు స్థాపించారు. సుభాస్ చంద్రబోస్ రేడియోల ద్వారా స్వంతంత్రోద్యమ భావాలను ప్రచారం చేయాలని భావించి ప్రయత్నించాడు. దీంతో అనేక మంచి జాతీయ స్థానిక నాయకులు తయారీకావడంలో త్యాగ నిరతి దేశభక్తికి తోడ్పడింది. దీనిని బట్టి ఒక వ్యక్తిని అమితంగా ప్రభావితం చేసే అంశాలలో ప్రసార మాధ్యమాలు కీలకమైనవని గమనించవచ్చు. పటిష్టమైన భాషను, భావవ్యక్తీకరణను వీటి ద్వారా సాధించవచ్చు. వ్యక్తి వికాసంలో భావ వ్యక్తికరణ చాలా ముఖ్యమైనది తన భావాలను ఆలోచనలను ఇతరులకు అర్థమయ్యేరీతిలో వ్యక్తీకరించే స్థాయికి ఈ మాధ్యమాలు తోడ్పడుతాయి. వ్యక్తి వికాసం భావ వక్తీకరణలో నిక్షిప్తం అయి ఉంటుంది. ఇందుకు గాను వార్తా పత్రికలు ఇతర ప్రసార మాధ్యమాలు వ్యక్తి నడవడిని మలచటంలో తోడ్పడుతాయి. ఆ మాధ్యమాలు వ్యక్తిని పురోగతి వైపు మాత్రమే కాక అధోగతి పాలు కూడా చేస్తాయి.

మాధ్యమాలు రెండువైపుల పదునున్న కత్తి లాంటివి కావున వీటిని జాగ్రత్తగా వాడుకున్నట్లు అయితే మంచి పౌరుడిగా ఉన్నతమైన స్థితిలో ఉండటానికి ఇవి దోహదపడుతాయి.

ఆధునిక సమాజంలో ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు తాము ఎంచుకున్న రంగానికి కావలిసిన సమాచారమంత నేడు ప్రసార మాధ్యమంలో విరివిగా దోరుకుతుంది. దీనిని పూర్తి స్థాయిలో సానుకూల దృక్పథంతో వాడుకున్నట్లు అయితే విద్యార్థులు విజయ పథంలో రానించవచ్చును.

ప్రొఫెసర్ రామానుజరావు,
మాజీ డిప్యూటీ రిజిస్ట్రార్
కాళోజీ నారాయణరావు హెల్త్ యూనివర్సిటీ.

ఆస్టియోఫోరోసిస్ సమస్య

వయసు పెరిగే కొద్ది ఎముకలు గుల్లబారి సులువుగా విరిగి పోవడాన్ని" ఆస్టియోపోరోసిస్" అంటారు. ఈ వ్యాధి శరీరములో సైలెంటుగా ఉండి, రోగ లక్షణాలు ఏమి అగుపడకుండనే చిన్న దెబ్బలకే ఎముకలు విరిగి పోవడం జరుగుతుంది. ఒకప్పుడు "ఆస్టియోఫోరోసిస్" వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే వచ్చే సమస్యగా భావించేవారు. కానీ, మారిన జీవనశైలి విధానం వల్ల సరియైన పోషకాహారం తీసుకోక, వ్యాయామం చేయటానికి వీలు కాక, ఎక్కువ సేపు కదలకుండానే విధులను నిర్వర్తించవలసి రావటంతో.. ఊబకాయం కూడా తోడై "ఆస్టియోఫోరోసిస్" సమస్య ఈ రోజుల్లో యుక్త వయసులోనే వస్తోంది.

ఎముకలు పలుచబడి బోన్ మినరల్ డెన్సిటీ తగ్గి ఎముక పటుత్వాన్ని కోల్పోయి తేలికగా ఎముకలు విరగడం జరుగుతుంది. ఈ ఫ్రాక్చర్స్ ఎక్కువగా మణికట్టు (రిస్ట్), తొంటి (హిప్స్), వెన్ను ఎముకల దగ్గర ఎక్కువగా జరుగుతుంటాయి. ప్రతి సంవత్సరం ఎముకలు విరిగిన వారిలో 80 శాతం మంది ఆస్టియోఫోరోసిస్ వల్లననే ఎముకలు విరుగుతున్నాయి. వీరిలో మహిళలే అధికంగా ఉన్నారు.

ఎముకల పటుత్వం సాధారణంగా 25 నుంచి 40 సంవత్సరముల వరకు బాగా ఉండును. 40 సంవత్సరముల తర్వాత ఎముకల పటుత్వం తగ్గి పోవుట ప్రారంభమగును. సుమారుగా 70 సంవత్సరముల వయసు కలిగిన వారిలో ఎముక పటుత్వ చాలా తగ్గి పోవును. ఈ వయసులోనే చిన్న చిన్న దెబ్బలకే ఎముకలు విరిగి పోతుంటాయి. పురుషుల కంటే స్త్రీలు ఎముక పటుత్వం తక్కువగా కోల్పోయి ఉంటారు. కావున వయసు మళ్లిన ఆడ వారిలో ఫ్రాక్చర్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎందుకనగా వీరిలో బహిస్టులు ఆగిన అనంతరం ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి తగ్గి పోవటం వలన ఎముకలు పటుత్వం తగ్గి పోతుంది.

కారణాలు :

- కాల్షియం, విటమిన్ డి తక్కువ కావడం.
- అధిక బరువు, వ్యాయామం లేక పోవడం.
- మద్యపానం , దూమపానం అధికంగా సేవించడం.
- కొన్ని వా7్యధులకు వాడే స్టిరాయిడ్స్ వలన.

రోగ నిర్ధారణ : చిన్న చిన్న దెబ్బలకే ఎముకలు విరగడం. తరుచుగా ఎముకలు నొప్పిగా ఉండటం, నడుము నొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు ఉండటం.

పరీక్షలు :

బోన్ మినరల్ డెన్సిటి ఎస్టి మేషన్, ఎక్స్‌రేలు మరియు రక్త పరీక్షలు.

జాగ్రత్తలు :

- కాల్షియం, విటమిన్ డి అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి.
- మధ్యపానం, దూమపానం మాని వేయాలి.
- బరువున్న వారు బరువు తగ్గటానికి ప్రయత్నించాలి.
- పెద్ద పెద్ద బరువులు మోయడం మానివేయాలి.
- సరైనా పాద రక్షలు వాడాలి (హై హీల్స్ వాడటం తగ్గించాలి)
- వయసు పై బడిన వారు చేతి కర్రను ఉపయోగించాలి.
- అధిక బరువు వ్యాయామాలు చేయకూడదు. సాధారణ వ్యాయామాలు మత్రమే నిత్యం చేయాలి.
- ఇంటి ఆవరణలు , బాతురూములు జారుడు స్వభావం లేకుండా చూసుకోవాలి.
- సూర్య రశ్మి తగిలేటట్లుగా ఉదయం ఎండలో నడువటం చేయాలి.

చికిత్స :

హోమియోవైద్యంలో **"ఆస్టియోఫోరోసిస్"** కి మంచి చికిత్స కలదు. వ్యాధి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తి మానసిక, శారీరక లక్షణాలను, పరిగణలోకి తీసుకొని వ్యాది ప్రారంభ దిశలోనే మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన **"ఆస్టియోఫోరోసిస్"** నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు :

ఫాస్పారస్: ఎముకలు పటుత్వం కొల్పోయి ఆస్టియోఫోరోసిస్ సమస్యను ఎదుర్కునే వారికి ఈ మందు బాగా ఉపయోగపడును. వీరు చూడటానికి బలహీనంగా పొడువుగా వంగిపోయి చాతి పలుచగా అగుపడుతారు. మానసికంగా మాత్రం చురుకుగా ఉంటారు. వీరు తేలికగా ఆందోళన పడిపోతుంటారు. సున్నిత మనష్కులు. ఇటువంటి శరీరక, మానసిక లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది.

కాల్కేరియా కార్బ్ : ఆస్టియోఫోరోసిస్ సమస్య వలన వీరు కుర్చీలో సరిగా కూర్చోలేరు. కీళ్ళ నొప్పులు, క్రాంప్స్ రాత్రి పూట ఎక్కువగా ఉండును. వీరు చూడటానికి లావుగా ఉ ంటారు. వీరి పొట్ట ముందుకు పొడుచుకొని వచ్చి బోర్లించిన మూకుడు లాగా ఉంటుంది. తల పెద్దదిగా ఉంటుంది. చూడటానికి లావుగా కనిపిస్తారు కాని ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ ఏ మాత్రం ఉండరు. మందకొడి తనం, బద్దకంతో ఉంటారు. వీరికి తల మీద చెమటలు ఎక్కువగా వస్తుండటం గమనించదగిన లక్షణం. తలక్రింద తలగడ పెట్టుకుంటే దిండు మొత్తం తడిగా మారుతుంది.వీరు మలబద్దకం సమస్యతో బాధ పడుతుంటారు. ఇటువంటి శరీరక, మానసిక లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

కాల్కేరియాఫాస్: కాల్షియం లోపం ఎక్కువగా ఉండి నడుము నొప్పితో బాధ పడే వారికి ఈ మందు బాగా ఉపయోగ పడును. వీరికి వెన్ను నొప్పి చిన్న చిన్న కదలికలకే ఎక్కువగును. వీరు చూడటానికి శుష్కించినట్లుగా అగుపడుతారు. ఎముకలు విరిగితే సరిగా త్వరగా అతుక్కోక ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి. అలాగే ఈ మందు ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచడానికి దొహద పడుతుంది.

కాల్కేరియాఫ్లోర్: వీరికి ఎముకలలో కంతులు ఏర్పడుతుంటాయి. అలాగే దీర్ఘకాలికంగా నడుము నొప్పితో బాధ పడే వారికి ఈ మందు బాగా ఉపయోగపడును. వీరికి కదలికలు నొప్పుల నుంచి ఉపశమనమిస్తాయి.

మెర్కుసాల్: గనేరియా, సిఫిలిస్‌ల్ని వ్యాధులను అణగదొక్కడం వల్ల ఆస్టియోఫోరోసిస్ వస్తే ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

థైరాయిడినం : ఆస్టియోఫోరోసిస్ సమస్యను ఎదుర్కోంటు న్నప్పుడు ఈ మందు వాడుట వల్ల కాల్షియం, ఫాస్పారస్ మెటబాలిజం సరిగా ఉండి, బోన్ డెన్సిటీ తగ్గ కుండ సక్రమంగా ఉండే విధంగా కాపడును.

ఈ మందులే కాకుండా సైలీషియా, నైట్రోమోర్, రూటా, కాల్కేరియాకార్బ్, సల్ఫర్, హైపరికం, మాగ్‌ఫాస్, సింఫైటినం, లైకోపోడియం వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల **"ఆస్టియోఫోరోసిస్"** నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

ద్వేశాన్ని దూరం చేయగలిగేది ప్రేమే తప్ప ద్వేషం కాదు. - గౌతమ బుద్ధుడు

విటమిన్ 'ఏ' తో కంటికి మేలు

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

విటమిన్లు ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. అవి –కొవ్వులో కరిగే విటమిన్లు , నీటిలో కరిగే విటమిన్లు. విటమిన్ ఏ,డీ,ఈ,కే కొవ్వుతో కరుగుతాయి. బీ కాంప్లెక్స్, సీ విటమిన్లు నీటిలో కరుగుతాయి.

విటమిన్ల లోపం వల్ల అనేక రకాలైన ఆరోగ్య సమస్యల ఉత్పన్నమవుతాయి.

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

విటమిన్ 'ఏ' వీటిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది: తోటకూర, పాలకూర, మునగాకు మొదలైన ఆకుకూర ల్లోను, మామిడి, బొప్పాయి వంటి పండ్లలోనూ విటమిన్ 'ఏ' ఉంటుంది. ఆకుకూరల్లో కెరొటిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. అది ఏ విటమిన్‌గా మారుతుంది. అలాగే వెన్న, నెయ్యి, పాలు, కోడిగుడ్లలోని పచ్చనిసొన మొదలైన వాటిలో కూడా విటమిన్ ఏ సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

పసుపుతో ప్రయోజనాలెన్నో

- ముఖంపై నల్ల మచ్చలు, మొటిమలు వస్తే, పసుపు, చందనం, వేపాకులను నూరి లేపన ంగా రాస్తే, సమస్య నివారింపబడి, ముఖం కాంతులీనుతూ ఉ ంటుంది.
- 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, జలుబు వంటివి దరిజేరవు. ఒళ్లు నొప్పులు, బాధలు, గాయాలు వంటివి నయమవుతాయి.
- 1/2 చంచాడు పసుపుని కొద్దిగా వేయించి తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే, గొంతు పట్టేసినట్టు ఉండడం, లేదా దగ్గు రావడం వంటివి నయమవుతాయి.
- ఎక్కడైనా గాయమైనా, కాలినా, పసుపుపొడిని అద్దితే, రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది. కాలిన గాయం బొబ్బగా మారదు.

ఎదుటివారి నుంచి ఏమి ఆశించకుండా చేసేదే నిజమైన సాయం. - కందుకూరి వీరేశలింగం

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని సంచిక ఆవిష్కరణ

పంచాయతీరాజ్ శాఖా మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్‌రావుతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక సంచిక ఆవిష్కరణ

హన్మకొండ డీపీఆర్వో లక్ష్మణ్‌తో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 7వ వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

కలెక్టర్ రాహుల్ బొజ్జాతో
హోమియోతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ప్రత్యేక సంచిక ఆవిష్కరణ

వరంగల్ ఐ & పీఆర్‌డీడీ ముర్తుజా అలీతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక 2020 క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ

ప్రెస్‌అకాడమీ చైర్మన్ అల్లం నారాయణతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక ఆవిష్కరణ

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

అనీరోజ్ క్రిస్టియన్‌తో
వనితా ఆరోగ్యం ప్రత్యేక సంచిక ఆవిష్కరణ

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

వేధించే.. నడుము నొప్పి

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామందికి ఉదయం లేవగానే నడుము పట్టేసినట్లుగా ఉండి కదలికలు కష్టంగా మారుతున్నాయి. కొద్దిసేపు వ్యాయామం చేసిన తర్వాతగాని, వాకింగ్ చేసిన తర్వాత మరల మాములు స్థితికి వచ్చి సులువుగా కదలడం జరుగుతుంది. ఈ సమస్య నేడు యువతి, యువకుల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఈ సమస్యవల్ల ఒక్కోసారి వెన్నెముక, తొడ ఎముకలపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. కాబట్టి జాయింటుల్లో కదలికలు ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవడం వలన సమస్య తీవ్రత పెరుగకుండా చూసుకో వచ్చును. సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది.

శరీరానికి ఊతమిచ్చే కీలకమైన భాగం 33 వెన్నుపూసలతో తయారైన వెన్నుముక మనం వంగినా, లేచినా వెన్నుపూసల మధ్యలో ఉండే డిస్కులే తోడ్పడుతాయి. నడుము ప్రాంతంలో ఉండే డిస్కులు అరిగి పోవుటం వలన లేదా డిస్కులు ప్రక్కకు తొలగటం వలన నడుము పట్టేసినట్లుగా అవుతుంది.

వెన్నుపూసల మధ్య సులువుగా కదిలేందుకు కార్టిలేజ్ (మృధులాస్థి) అనే మెత్తని ఎముక ఉంటుంది. వెన్నుపూస సులువుగా కదలడానికి కార్టిలేజ్ తోడ్పడుతుంది. ఈ ఎముక ఒక్కోసారి పెరిగి అస్టియోఫైట్స్ ఎర్పడుతాయి. ఇలా కార్టిలేజ్‌లో వచ్చే మార్పుల వలన నడుముకు సంబందించిన సమస్యలతో వేధించబడుతారు.

నడుము బిగుసుపోవటానికి కారణాలు :

క్రానిక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఆర్థరైటీస్.

స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీలల్లో అసంబద్ధ బంగిమలలో కూర్చోవడం.

ప్రమాదాలలో వెన్నుపూసలు దెబ్బ తినడం లేదా ప్రక్కకు తొలగటం.

కప్యూటర్స్ ముందు ఎక్కువసేపు కదలకుండ కూర్చుని విధులను నిర్వర్తించడం.

ఒకే చోట గంటల తరబడి కదలకుండ పని చేయడం.

నిత్యం తీసుకునే అహారంలో కాల్షియం, విటమిన్స్ లోపించటం వలన నడుము బిగుసుకుపోయే సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

లక్షణాలు :

- నడుము తొంటి భాగంలో నొప్పిరావటం. నొప్పి తీవ్రంగా ఉండి నడుము ఎటువైపు కదల్చిన వంగినా, కూర్చున్న నడిచినా నొప్పి తీవ్రత పెరుగును.

కష్టాలు అనుభవించాక వచ్చే విజయాలు ఎంతో తృప్తినిస్తాయి - అబ్దుల్ కలాం

- హఠాత్తుగా వంగినా, బరువులు ఎత్తినా, నడుము వంచినా తీవ్రమైన నడుమునొప్పితో బాధించబడుతారు

జాగ్రత్తలు :

- వ్యాయామం చెయడం, స్విమ్మింగ్ వంటి ఎక్సర్ సైజులు ఉపకరిస్థాయి.
- నడుము బిగుసుకుపోయి వేదించ బడేవారు సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే సమస్య తీవ్రత తగ్గుతుంది.
- వాహనము నడిపేటప్పుడు, కుర్చిలో కుర్చున్నప్పుడు నడుము నిటారుగా ఉండే విదంగా సరియైన స్థితిలో కుర్చోవాలి. బరువులు ఎక్కువగా లేపరాదు. నడుము పట్టేసి నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బెడ్‌రెస్టు తీసుకోవడం తప్పనిసరి బల్లమీదగాని, నేలమీదగాని పడుకోవాలి.
- నడుమును ఒకే సారి అకస్మాత్తుగా తిప్పడం, వంచడం చేయకూడదు.
- నడుము బిగుసుకు పోయి నొప్పి ఉన్నప్పుడు స్వల్ప వ్యాయామాలు డాక్టర్ సలహ మేరకు మాత్రమే చేయాలి. పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ నిత్యం వ్యాయామం, ప్రాణాయామము, యోగా చేయాలి.
- స్థూల కాయం ఉన్నవారు వెంటనే బరువు తగ్గించుకోవటానికి ఆహార నియమాలు పాటించాలి.
- వేపుల్లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, జింక్‌ఫుడ్స్ తీసుకోడం మానుకోవాలి.

చికిత్స :

హోమియోవైద్యంలో నడుముబిగుసుకొని పోవటాన్ని నివారించటానికి మంచి చికిత్స కలదు. వ్యాధి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తి మానసిక, శారీరక లక్షణాలను, పరిగణలోకి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన నడుమునొప్పి నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు :

ఆర్నికా : పడటం వలన నడుము ప్రాంతములో కముకు దెబ్బలు తగలటం, బెణకటం వలన నడుముబిగుసుకొని పోతే ఈ మందు వాడుకోదగినది. అలాగే శారీరక శ్రమ అనంతరం నడుము నడుముబిగుసుకొని పోయి వేధిస్తుంటే ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

హైపరికం: వెన్నుపూసల మధ్య సులువుగా కదిలేందుకు ఉపయోగపడే కార్టిలేజ్‌లో వచ్చే మార్పుల వలన నాడులు ఒత్తిడికి గురై వచ్చే నడుము నడుముబిగుసుకొని పోతే, అలాగే ఎడమ కాలు లేదా కుడి కాలుకు వ్యాపించి బాధించే కండరాల నొప్పికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

బ్రయోనియా :నడుమును కదిలించినా, వంగినా, నడిచినా, నడుముబిగుసుకొని పోయి నొప్పి అధికమగును, విశ్రాంతి వలన నొప్పి తగ్గుతుంది. వీరు మలబద్దకంతో బాధపడుతుంటారు, దాహం అధికంగా కలిగి ఉండి నీరు ఎక్కువగా తాగుతారు. మానసికంగా వీరికి కోపం ఎక్కువ వీరిని కదిలించ కూడదు. కదలికల వలన వీరికి బాధలు ఎక్కువగుట గమనించ దగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

రస్టాక్స్ : నడుముబిగుసుకొని పోయి 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.

ఈ మందులే కాకుండా రూటా, కాల్కేరియాకార్బ్, సల్ఫర్, కాలికార్బ్, కోలోసింత్, మాగ్‌ఫాస్, సింఫైటినం వంటి మందుల ను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకితీసుకొని వైద్యం చేసిన యెడల నడుముబిగుసుకొని పోవటాన్ని నివారించవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజిషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

పి.సి.ఓ.డి. తో సంతానలేమి

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

పి,సి.ఒ.డి కారణాలు :

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

లక్షణాలు :

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

జాగ్రత్తలు :

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

చికిత్స :

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

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

మందులు :

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

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

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

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

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

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

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

జంక్‌ఫుడ్‌తో కాలేయ సమస్యలు

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

మతిమరుపు బాధిస్తుంటే..

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

కారణాలు :

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

లక్షణాలు :

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

జాగ్రత్తలు :

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

ధనవంతులుగా జీవించడం కన్నా ప్రశాంతంగా బతకడమే మేలు - రమణ మహర్షి

చికిత్స :

హోమియోలో జ్ఞాపకశక్తి లోపాన్ని నివారించడానికి అద్భుతమైన మందులు ఉన్నాయి. ఈ మందులను ఎన్నుకునే ముందు వ్యక్తి మానసిక, శారీరక అలవాట్లను పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. అలాగే జ్ఞాపకశక్తి లోపానికి గల కారణాలైన భయం, మానసిక ఒత్తిడి, నెగటీవ్ ఆలోచనలు ఉంటే వాటి నుండి బయట పడేందుకు కౌన్సిలింగ్ ఇప్పించాలి.

మందులు :

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

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

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

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

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

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

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

నారింజపండు

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

చదువుతోపాటు సంస్కారం ఉన్న వ్యక్తినే సమాజం గౌరవిస్తుంది – రమణ మహర్షి

మానవ శరీర నిర్మాణంలో ముక్కుకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంది. మనము నిత్యం శ్వాస తీసుకోవటం, వదలటం ముక్కు ద్వారానే చేస్తుంటాము. ముక్కులో ఎటువంటి అడ్డంకి లేనంత వరకు ప్రతి ఒక్కరు శ్వాసను తేలికగా తీసుకోగలుగు తారు. కాని కొంత మంది పిల్లల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్స్, ఇతరత్ర కారణాల వల్ల ముక్కులోని మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ ఉబ్బి కాయలాంటి నిర్మాణాలు ఏర్పడి ముక్కు శ్వాసకి అడ్డంకిగా మారుతున్నాయి. ఇటువంటి కాయల వంటి నిర్మాణాలనే వైద్యపరిభాషలో 'పాలిప్స్' అంటాము.

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

కారణాలు :

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

లక్షణాలు :

- ముక్కులోని సబ్‌మ్యూకోసా జిగురు పొరలు ఉబ్బి ముక్కులు దిబ్బడ వేసి రాత్రి పడుకున్నప్పుడు ఊపిరాడకుండ ఉండును.
- తుమ్మినప్పుడు కొన్ని సందర్భాలల్లో రక్తం పడుచుండును.
- శ్వాస సరిగా ఆడక పోవటం వల్ల, పిల్లలు నోటితోని గాలి తీసుకోవటం వలన గురక వచ్చును.
- పిల్లలు వాసనలు గుర్తించకపోవుట పలుచని స్రావాలు ముక్కునుండి కారుతుండును.
- మాట ముక్కుతో మాట్లాడుతున్నట్లుగా ఉండును.
- ముక్కులో మంట, దురదగా ఉండటం.
- శరీరం వేడిగా జ్వరం లాగా ఉండటం, గొంతులో నొప్పితో ఆహారం మింగలేక పోవటం.

జాగ్రత్తలు :

- వ్యాధి ఆరంభంలోనే వైద్యుల దగ్గరకు వెళ్లటం వలన పాలిప్స్ పెరగకుండ జాగ్రత్త పడవచ్చును.
- శీతల పానీయాలు, చల్లటి పదార్థాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, కేక్స్ పిల్లలకు ఇవ్వటం మానివేయాలి.
- దుమ్ము, ధూళి ఉన్న పరిసర ప్రాంతాలలోకి పిల్లలు వెళ్ళకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి ఒక వేళ వెళ్లవలిసి వస్తే మాస్కు తప్పని సరిగా ధరించాలి.
- సరిపడని పదార్థాలను గుర్తించి వాటిని కొద్ది రోజులు పిల్లలకు పెట్టకూడదు.

ద్వేశాన్ని దూరం చేయగలిగేది ప్రేమే తప్ప ద్వేషం కాదు. - గౌతమ బుద్ధుడు

- వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరగటానికి పౌష్టికాహారం పిల్లలు తీసుకోవాలి.
- ప్రతి రోజు వ్యాయామం, బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు చేయడం వల్ల పిల్లలకు నేర్పించటం వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది.

చికిత్స :

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

మందులు :

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

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

తూజా : ముక్కులో కాయలవంటి నిర్మాణాలుండి ఊపిరాడకుండ ఉండును. అలాగే తలనుండి తెల్లటి పొట్టు రాలుతూ, శరీరం పై "వార్ట్స్ " (పులిపిరికాయలు) ఉండి డెంద్రాఫ్‌తో బాధపడే పిల్లలకు ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

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

ఈ మందులే కాకుండా కాల్కేరియాఫ్లోర్, టుబర్కులినం, ఫెర్రంఫాస్, కాలిమోర్, లేకసిస్, కాల్కేరియా కార్బ్, సల్ఫర్, వంటి కొన్ని మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడుకుని పిల్లల్లో వచ్చే పాలిప్స్ సమస్యను నివారించవచ్చును.

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

వెజిటెబుల్ సూప్‌తో ఒబెసిటికి చెక్

- ప్రతిరోజు స్నాక్స్ బదులుగా కూరగాయల సూప్‌ను రోజు రెండు సార్లు తీసుకుంటే అధిక బరువు తగ్గను.
- వెజిటెబుల్ సూప్ బరువు తగ్గించటమే కాకుండా శరీరానికి అవసరమైన పోషక విలువలు అందించును.
- అజీర్ణ సమస్యను తగ్గించును.
- అలసట నీరసము రాకుండా ఉండును.
- వెజిటెబుల్ సూప్‌లో ఆయిల్ వేయకుండా తీసుకున్నట్లయితే చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని పొందుతూ అధిక బరువు సమస్యను అధిగమించవచ్చును.

పులిపిర్లు

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

కారణాలు :

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

లక్షణాలు :

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

చికిత్స :

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

మందులు :

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

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

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

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

అంటిమెనిక్రూడం : పులిపిర్లు పాదాల ప్రాంతములో అరచేతిలో వస్తున్నప్పుడు ఈ మందును వాడుకోవచ్చును.

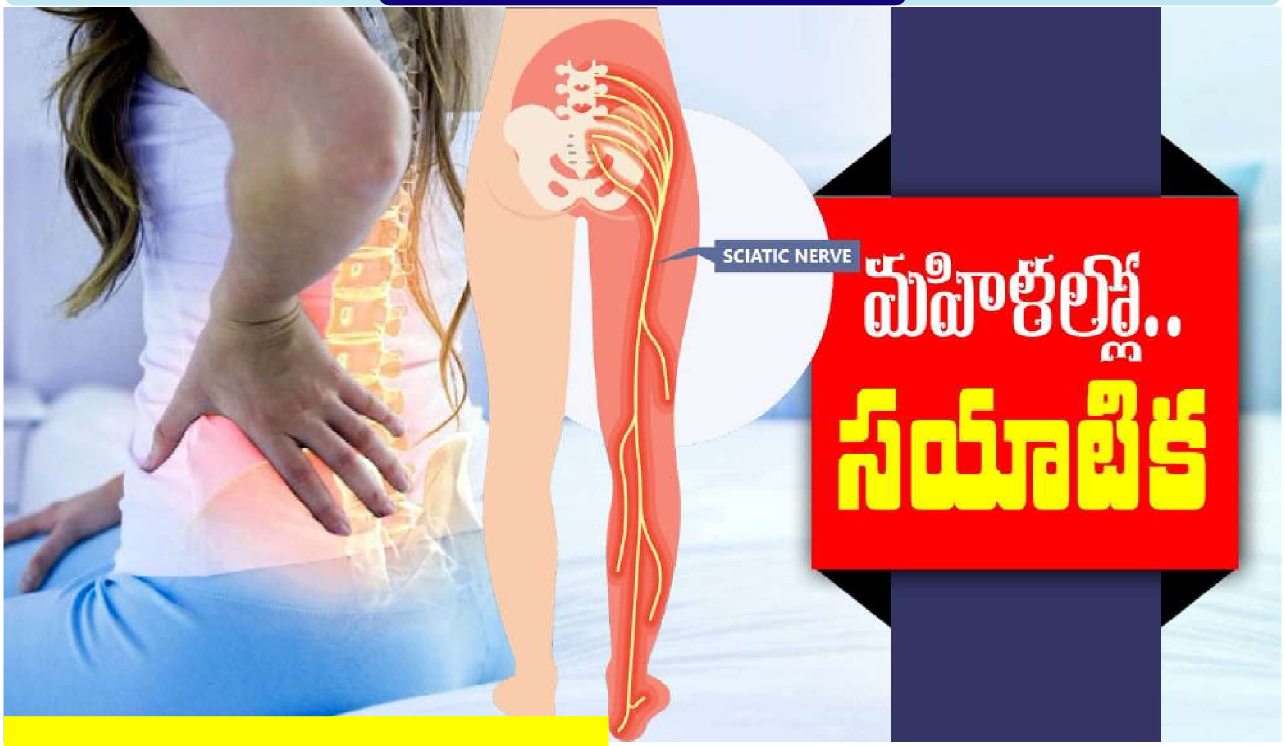
లైకోపోడియం : మెడ చుట్టూ ఉన్న పులిపిర్లకు ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

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

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

కర్తవ్యం మనకు గుర్తుంటే జరగాల్సిన పనులు అవే జరిగిపోతాయి. - స్వామి వివేకానంద

ANJANA HOMOEO CARE
Cell : 9959638214, 9440229646, Phone : 0870-2420118
టాన్సిలైటీస్
అధిక బరువు
అస్తమా
డయాబెటిస్
Dr. Sreedhar's
అంజనా
హోమియో కేర్
Good Health.. Good Life
కిడ్నీ స్టోన్
థైరాయిడ్
మొటిమలు
ఎలర్జీ
డాII పావుశెట్టి 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
/Dr. Pavushetty Sreedhar
www.arogyadarshini.com



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

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

కారణాలు :

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

లక్షణాలు :

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

జాగ్రత్తలు :

సయాటికా నొప్పితో వేధించ బడేవారు సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే సమస్య తీవ్రత తగ్గుతుంది. వాహనము నడిపేటప్పుడు, కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు నడుము నిటారుగా ఉండే విధంగా సరియైన స్థితిలో కూర్చోవాలి. బరువులు ఎక్కువగా లేపరాదు. నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బెడ్‌రెస్టు తీసుకోవడం తప్పనిసరి ముఖ్యంగా స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీలల్లో సరియైన స్థితిలో కుర్చోవాలి. అసంబద్ధ బంగిమలలో కూర్చోవడం మానుకోవాలి. సయాటికా నొప్పి ఉన్నప్పుడు స్వల్ప వ్యాయామాలు డాక్టర్ సలహా మేరకు మాత్రమే చేయాలి. సయాటికా నొప్పి రాకుండా ఉండటానికి పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ నిత్యం వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, యోగా చేయాలి. స్థూల కాయం ఉన్నవారు వెంటనే బరువు తగ్గించుకోవటానికి ఆహార నియమాలు పాటించాలి. వేపుల్లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, జంక్‌ఫుడ్స్ తీసుకోవడం మానుకోవాలి.

చికిత్స :

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

మందులు :

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

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

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

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

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

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

ఫైల్స్ సమస్యకు చెక్

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

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

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

కారణాలు :

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

లక్షణాలు :

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

జాగ్రత్తలు :

సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవటం శ్రేయష్కరం. ఘణపదార్థల కన్నా ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా

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

చికిత్స :

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

మందులు :

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

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

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

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

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

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

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

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

ఆధునిక జీవనంలో ఆరోగ్య మార్గదర్శి
ఆరోగ్యదర్శిని ని
చదవండి.. చదివించండి..
ఆనందంతో కూడిన ఆరోగ్య జీవనానికి ఉపయోగపడే
మరిన్ని సూచనల్ని వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం..
మీ సలహాలను, సూచనలను
సెల్: 9440229646 కు
ఎస్.ఎం.ఎస్ ద్వారా పంపగలరు.

వ్యాయామంతో జబ్బులను తరిమేద్దాం

మానసికోల్లాసానికి, ఆరోగ్య జీవనానికి, శరీర సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవడానికి, బరువు తగ్గటానికి వ్యాయామం ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల సేపు వ్యాయామం చేస్తే చాలా జబ్బుల బారినపడకుండా చూసుకోవచ్చు.

అలాగే నిత్యజీవితంలో పండ్లు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయి. కానీ, మారిన జీవనశైలి విధానం మనిషిని 'ఫాస్ట్‌ఫుడ్' వైపునకు మళ్లించడంతో అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చి కుంటున్నారు. పండ్లను నిత్యం తీసుకోవటం వల్ల వాటిలో ఉండే విటమిన్లు, పీచు, సెల్యులోజ్ వంటి పదార్థాలు ఉండి ఆరోగ్య వంత జీవనాన్ని అందించును. పండ్ల వల్ల మలబద్దకం, గ్యాస్‌ట్రబుల్, ఆజీర్ణ సమస్యలు వంటివి దరి చేరకుండ ఉండును.

పెరుమాండ్ల వెంకట్
ఎంసీజే, ఎన్ఐఎస్,
ఎంఎల్ఐసీ (పీహెచ్‌డీ)

జోక్స్ కార్నర్

ఆనందంతో ఆరోగ్యం

అవే!

భాగ్య : మన పనిమనిషికి దొంగబుద్ధి ఉన్నట్టుంది. కొత్తవి రెండు పళ్ళాలు కనబడటం లేదు.

బంగారయ్య : ఏ పళ్ళాలు?

భాగ్య : అవే మొన్న మనం హోటల్‌కి వెళ్ళినప్పుడు సంచిలో తీసుకొచ్చామే!

అల్లా వెళ్లాలి....

"సార్... సార్.... బార్బర్ షాప్‌కి ఎలా వెళ్ళాలి" అని అడిగాడు ఊరికి కొత్తగా వచ్చిన యాదగిరి ఒక పెద్దమనిషిని.

" ఇలా కాదు. జుట్టు బాగా పెంచుకొని వెళ్ళాలి' చెప్పాడా పెద్దమనిషి.

ఇలా భర్తీ అయింది...

భార్య : చూశావా! నా ఉపవాసాల ఫలితం! ఈ నెల బియ్యం ఖర్చు తగ్గింది. రెండు వందలు మిగిలాయి.

భర్త : అవుననుకో! కాని.... పళ్ళ షాపు వాడికి మాత్రం ఇంకా ఓ వెయ్యి రూపాయలు బాకీ ఉంది.

అనుమానం

" పెళ్లయి పదేళ్ళయినా పిల్లలు లేరని డాక్టర్‌ను కలిశాం" చెప్పింది లక్ష్మి. "ఏమన్నాడు?" ఉత్సాహంగా అడిగింది మాల. " నలభై రకాల పరీక్షలు చేయించాడు. ఆర్నెల్ల మందులు వాడించాడు. అయినా, ఫలితం కనిపించలేదు".

" ఇంతకూ లోపం ఎవరిలో ఉందని నీ అనుమానం?"

"డాక్టర్‌లో ఉందనుకుంటున్నాను" నిమ్మళంగా అన్నది లక్ష్మి.

డప్పు మేళం

ఇద్దరు తాగుబోతు ఫ్రెండ్స్ ఫుల్‌గా మందు కొట్టి ఇలా మాట్లాడుకుంటున్నారు.

రాజేష్ : 'మందుకు, విషానికి తేడా ఏమిట్రా?

గణేష్ : మందు తాగితే నలుగురిలో మనం చిందులేస్తాం, విషం తాగితే ఆ నలుగురు మన చుట్టూ (డప్పు వాయిస్తూ) చిందులేస్తారు.

చివరకు మిగిలింది!

కొడుకు : నాన్నా! ఈ రోజుతో నా చదువు పూర్తయింది అన్ని రకాల కోర్సులూ పూర్తి చేశాను.

తండ్రి : నా ఆస్తి కూడా అయిపోయింది. అన్నిరకాల అప్పులూ చేశాను.

విజిటర్ : ఆ స్కెలిటన్ ఎవరిది ?

గైడ్ : టిప్పు సుల్తానిది.

విజిటర్ : మరీ ఈ పక్కన స్కెలిటన్ ఎవరిది

గైడ్ : టిప్పు సుల్తాన్ చిన్నప్పటిది

విజిటర్ : ఆ........

గుడ్డిలో మెల్ల

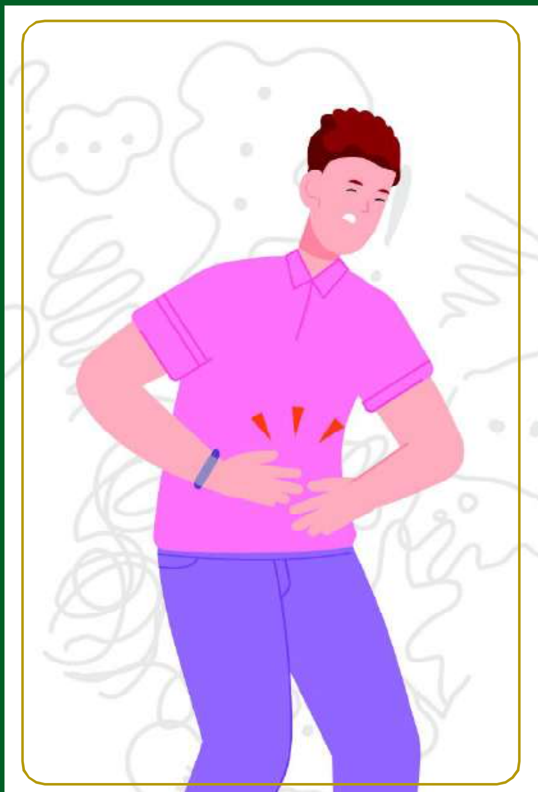
బిచ్చగాడు: గుడ్డివాడిని బాబూ ! ఒక రూపాయి ధర్మం చేయండి.

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

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

వాట్సప్‌లో
ఆరోగ్యదర్శిని
పొందడం ఎలా..?
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రికను వాట్సప్ ద్వారా పొందడానికి మీ ఫోన్ నెంబరును 9959638214 అనే సెల్ నెంబరుకు మెసేజ్ లేదా వాట్సప్ చేస్తే మీకు ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక పీడీఎఫ్ రూపంలో ప్రతీ సంచిక పంపబడును.

మూత్రంలో మంట నివారణకు



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

మిమిక్రీ జోక్స్

మొదటి దొంగ : ఒరేయ్ ! సినిమా చూడకుండా దిక్కులు చూస్తావేరా!

రెండవ దొంగ : మనం వచ్చింది సినిమా చూడటానికి కాదు. ఆమె మెడలో చూడు గొలుసు ఎలా మెరిసిపోతుందో !

తాగుబోతు : తాగన మైకంలో నా భార్యపైకి బండరాయి విసిరాను. నన్ను వెంటనే అరెస్ట్ చేసి సెల్లో తోసేయండి.

ఎస్సై : ఆవేశంలో తప్పు చేసినా నిజం ఒప్పుకున్నందుకు నిన్ను క్షమించేశాను. హ్యాపీగా ఇంటికి వెళ్లిపో..

తాగుబోతు : సార్... నీకు దండం పెడ్త అంతమాట అనకండి. నేను విసిరిన బండరాయి గురి తప్పింది సార్. వెనక్కి చూస్తూ బేలగా..

పోలీస్ : ఎరా ! హెల్మెట్ ఏది ?

సుధాకర్ : అది లేదనే కదా సార్ ! నెట్టుకుంటు వెళ్తున్నాను.

పోలీస్ : తెలుసురా! నన్ను చూచి, బండి దిగి నెట్టుకుంటూ పోతున్నావు. ఈ గల్లీ చివరికి తిరగగానే మళ్లీ బండి ఎక్కిపోతావు !

సుధాకర్ : లేదు సార్ ! తాగినప్పుడు బండి నడుపను. అందుకే నెట్టు కుంటూపోతున్నా ?

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

చెడ్డ వారితో స్నేహం ఎప్పటికైనా ముప్పు తెస్తుంది - రమణ మహర్షి

తెలంగాణ సంస్కృతికి ప్రతీక

బోనాల ఉత్సవాలు

- మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

తెలంగాణ రాష్ట్ర సాంస్కృతిక వైభవానికి ప్రతీకగా ఆషాఢ మాస బోనాల ఉత్సవాలు నిలుస్తాయని హైదరాబాద్ ఇన్‌చార్జ్ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు. జులై 16 నుంచి ఆగస్టు 13వ తేదీ వరకు హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్ నగరాల్లో బోనాల ఉత్సవాలు జరుగుతున్న సందర్భంగా లక్షలాదిమంది భక్తులు ఆలయాలకు తరలివచ్చే అవకాశాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని అన్ని శాఖలు అప్రమత్తంగా పనిచేయాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. బోనాల పండుగ జాతరను అత్యంత వైభవంగా భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని శాఖలతో విస్తృత ఏర్పాట్లు చేపట్టిందని ఆయన వివరించారు. జూలై 16న గోల్కొండ శ్రీ జగదాంబ మహంకాళి ఆలయంలో బోనాల ఉత్సవాలతో ప్రారంభమై జూలై 20, 21,22 తేదీల్లో బల్కంపేట ఎల్లమ్మ కల్యాణం ఉత్సవాలు 20న బల్కంపేట ఎల్లమ్మ వారి ఎదుర్కోలు ఉత్సవం, 21న అమ్మవారి కల్యాణం, 22న రథోత్సవము, అత్యంత వైభవంగా జరుగుతుంది. ఆగస్టు 2న సికింద్రాబాద్ శ్రీ ఉజ్జయిని మహంకాళి దేవాలయంలో బోనాల, ఆగస్టు 3న రంగం కార్యక్రమం, ఆగస్టు 9న హైదరాబాద్ నగరంలోని లాల్‌దర్వాజా సింహవాహిని అమ్మవారి బోనాలతో పాటు నగరంలోని ప్రధాన ఆలయాలలో జరిగే బోనాల ఉత్సవాలకు తగిన ఏర్పాట్లు చేసినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. బోనాల జాతరకు వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా కృషి చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఉత్సవాల కోసం దేవాదాయశాఖ జీహెచ్ఎంసీ పోలీస్ శాఖ రోడ్లు, భవనాల శాఖ హైదరాబాద్ మెట్రో వాటర్ సప్లై అండ్ శివరేజి బోర్డు, ట్రాన్స్‌కో, పౌరసరఫరాలు శాఖ, టీజీఎస్ఆర్టీసీ, రైల్వే సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ, పురవస్తు శాఖలతో పాటు ఇతర అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేస్తున్నాయని అన్నారు. హైదరాబాద్ నగరంలోని దేవాలయాల వద్ద క్యూ లైన్లు, తాగునీటి సౌకర్యము, పారిశుద్ధ్యం, విద్యుత్ సరఫరా, రహదారుల మరమ్మతు, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, వైద్య సేవలు, భద్రతా, ప్రత్యేక బస్సుల నిర్వహణ, పూల అలంకరణలు, విద్యుత్ దీపాల అలంకరణలు వంటి అన్ని ఏర్పాట్లు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించినట్లు మంత్రి తెలిపారు.

పాత జీహెచ్ఎంసీ పరిధిలోని 3,427 ఆలయాలకు ప్రభుత్వ బోనాలు ఉత్సవాల నిమిత్తం 15 కోట్ల 5 లక్షల 41 వేల 150 రూపాయలు దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ ఆధ్వర్యంలో విడుదల చేసినట్లు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ చెప్పారు. హైదరాబాద్ నగరంలోని బోనాల సందర్భంగా గోల్కొండ ఉజ్జయిని మహంకాళి, చిలకలగూడ కట్టమైసమ్మ. పోచమ్మ, హరిబౌలిలోని అక్కన్న మాదన్న ఆలయాలు, కార్వాన్ దర్బార్ మైసమ్మ, లాల్ దర్వాజా శ్రీ సింహవాహిని మహంకాళి, చార్మినార్ శ్రీ భాగ్యలక్ష్మి అమ్మవారి ఆలయం, మీరాల మండిలోని శ్రీ మహంకాళి ఆలయాలతో పాటు నగరంలోని దాదాపు 30 ప్రధాన ఆలయాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున మంత్రులు ఇతర ముఖ్య నేతలు అధికారులు సంప్రదాయ బద్ధంగా పట్టు వస్త్రాలు సమర్పిస్తారని కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

సంక్షిప్త సమాచారం

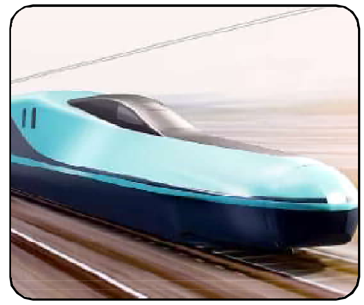
తొందరపాటుతనం, ఆవేశం, ఎన్నో అనర్థాలకు దారితీస్తాయి. - గౌతమబుద్ధుడు

కామన్వెల్త్ క్రీడల్లో భారత్‌కు స్వర్ణం

కామన్వెల్త్ క్రీడల్లో భారత్‌కు చెందిన మీరాబాయి మహిళల వెయిట్ లిఫ్టింగ్ 48 కేజీల విభాగంలో 190 కేజీల బరువు ఎత్తి స్వర్ణ పతకం సాధించారు. నైజీరియాకు చెందిన రూతు అసుక్కో న్యూంగు168 కేజీలు, రజతం, మలేషియాకు చెందిన ఐరన్ జెన్ హెన్రీ 165 కేజీలు కాంస్య పతకాలు సాధించారు. కామన్వెల్త్ క్రీడలలో మీరాబాయిచాకు వరుసగా మూడోసారి గోల్డ్ మెడల్ రావడం విశేషం. స్నాచ్‌లో తొలి ప్రయత్నంలో విఫలమైన చాను రెండో ప్రయత్నంలో 82 కేజీల బరువు లిఫ్ట్ చేసింది. మూడో ప్రయత్నంలో 85 కిలోల బరువు ఎత్తి కామన్వెల్త్ గేమ్స్‌లో స్నాచ్ విభాగంలో సరికొత్త రికార్డు నెలకొల్పింది. క్లీన్ అండ్ జరక్‌లోనూ మొదటి ప్రయత్నంలో మీరాబాయి విఫలమైంది. రెండో ప్రయత్నంలో సునాయాసంగా 105 కేజీల బరువు ఎత్తి సరికొత్త రికార్డు సృష్టించి బంగారు పతకాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఓవరాల్‌గా 190 కిలోల బరువు ఎత్తిన 31 ఏళ్ల మీరాబాయి కామన్వెల్త్ క్రీడల్లో అత్యధిక బరువు ఎత్తిన మహిళ లిఫ్టర్‌గా రికార్డు నెలకొల్పింది.

బుల్లెట్ ట్రైన్స్ హబ్‌గా తెలంగాణ

- కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్



తెలంగాణ బుల్లెట్ ట్రైన్స్ హాఫ్‌గా మారబోతోందని కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ అన్నారు. దేశంలో ఏడు బుల్లెట్ ట్రైన్స్ ప్రకటిస్తే అందులో తెలంగాణకు మూడు దక్కాయని కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కారణంగానే తెలంగాణకు మూడు బుల్లెట్ ట్రైన్స్ కేటాయించబడ్డాయని వెల్లడించారు. తెలంగాణకు బుల్లెట్ ట్రైన్స్ అందుబాటులోకి వస్తే హైదరాబాద్ నుంచి విజయవాడకు కేవలం గంట పది నిమిషాలు, ఇంకా హైదరాబాద్ నుంచి ముంబైకి రెండు గంటల 20 నిమిషాలు, హైదరాబాద్ నుంచి చెన్నైకి రెండు గంటల్లో వెళ్ళవచ్చని చెప్పారు. ప్రయాణ సమయం తగ్గుతుందని చెప్పారు. బుల్లెట్ ట్రైన్ ప్రాజెక్టు దేశంలో పెద్ద మార్పునకు శ్రీకారం చుట్టబోతోందని అన్నారు. బడ్జెట్లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నిధులు కేటాయించారని తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ద్వారా తెలంగాణకు 5 వేల కోట్ల రూపాయలు కేటాయించామని చెప్పారు.

నీటి సంరక్షణను ప్రజా ఉద్యమంగా మార్చాలి -మంత్రి సీతక్క

నీటి సంరక్షణను ప్రజా ఉద్యమంగా మార్చాల్సిన అవసరం ఉన్నదని తెలంగాణ రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క అన్నారు. రాష్ట్రంలో నీటి ఎద్దడి తలెత్తకుండా ఉండేలా ప్రతి వాన నీటి బొట్టును ఒడిసి పట్టాలని ఇందుకు తెలంగాణలోని ఆడబిడ్డలంతా నడుం బిగించాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. దేశవ్యాప్తంగా నెలకొన్న ఎల్‌నీనో పరిస్థితుల దృష్ట్యా వాన నీటిని ఒడిసి పట్టేందుకు ముందుకు రావాలని ఆమె కోరారు. రాష్ట్రంలోని మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు ఈ కార్యక్రమంలో ముందుండి పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని అన్నారు. వర్షపు నీటిని భూమిలోనికి ఇంకెలా చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా భూగర్భ జలాలను పెంచుకోగలమని, రానున్న తరాల కోసం ఇప్పటినుంచే ప్రతీ గ్రామం, ప్రతీ కుటుంబం జల సంరక్షణ బాధ్యతను స్వీకరించాలని కోరారు. మహిళా సంఘాలు గ్రామాల్లో అవగాహన కల్పిస్తూ నీటి సంరక్షణ కార్యక్రమంలో చురుగ్గా పాల్గొనాలని సూచించారు. ప్రతీ ఇంటికి ఇంకుడు గుంత.. ప్రతీ పొలానికి పంట కుంట.. ప్రతీ ఊరికి ఊట కుంట నిర్మించాలనే లక్ష్యంతో అందరూ కలిసి పనిచేయాలని కోరారు. జల సంరక్షణ అనేది ప్రభుత్వ బాధ్యత మాత్రమే కాదని, ప్రతీ పౌరుడి సామాజిక బాధ్యతాన్ని ప్రతి ఒక్కరు నీటిని పొదుపుగా వినియోగించాలని కోరారు. వర్షపు నీటి సంరక్షణకు సహకరించాలని మంత్రి సీతక్క కోరారు.

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

హై బీపీని గుర్తించండి ఇలా

♦ తరుచుగా తలనొప్పిగా అనిపించుట.

♦ తల తిరుగుతున్నట్టుగా ఉండుట.

♦ తేలికపాటి విషయాలకే కోపం రావటం.

♦ నీరసంతో ఏ పని మీద శ్రద్ధ ఉండక పోవటం.

♦ రాత్రి వేళల్లో సరిగా నిద్రపట్టకపోవటం.

♦ హైబీపీని గుర్తించటానికి సంవత్సరంలో రెండు సార్లు అయినా రెగ్యులర్ చెకప్ చేపించుకోవాలి.

♦ బీపీ ఉన్నట్టుగా అనిపిస్తున్నప్పుడు ఒక వారం రోజులు బీపీని వైద్యుడి సమక్షంలో చూపించుకోని బీపీ ఉన్నది లేనిది నిర్ధారణ చేసుకోవాలి.

♦ కుటుంబ సభ్యులల్లో ఎవరికైనా హైబీపీ, పక్షవాతం, హార్ట్‌టాక్, ఒబేసిటీ, డయాబెటీస్, లాంటివి ఉంటే ఆ వ్యక్తులు సంవత్సరంలో 2 నుంచి 3 సార్లు బీపీని చెకప్‌లు చేయించుకోవాలి.

నువ్వుల్లో పోషకాల అధికం

♦ నువ్వుల్లో మాంసకృత్తులు, అమెనోయాసిడ్స్, సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే మెగ్నీషియం కాల్షియం శాతం ఎక్కువగా ఉండి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుటలో తోడ్పడుతాయి.

♦ నువ్వుల నూనె వాడటం వల్ల అధిక రక్త పోటు, రక్తంలో చెక్కర స్థాయి అదుపు చేయబడును.

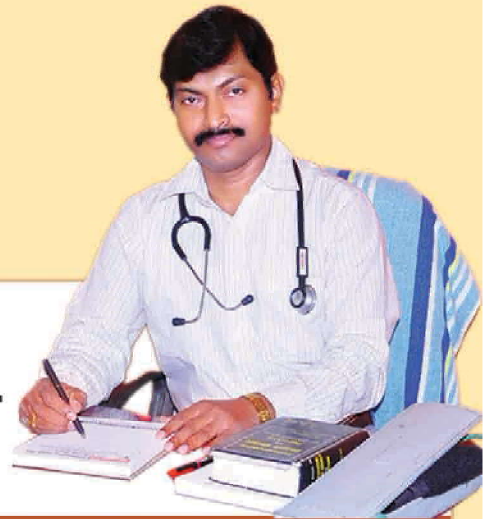
♦ నువ్వులో ఐరన్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కావున రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి ఇవి చాలా ఉపయోగం.

♦ నువ్వులు చర్మంను కాంతివంతంగా ఉంచటానికి, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు రాకుండా ఉండటానికి, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటానికి తోడ్పడుతాయి.

♦ ఎముకలో గట్టితనానికి కీళ్లు సక్రమంగా పని చేయటానికి, శరీరంలో కొవ్వుశాతం తగ్గించటానికి నువ్వులు ఉపయోగపడుతాయి.

Edited, Printed, Published & Owned by. Dr Pavushetty Sreedhar
Printed at Sharada Offset Printers, 3-5-97, Tailor street Hanamkonda, Warangal -506001, Telangana State
published at 6-1-135/1, Lashkar Bazar, Hanamkonda, Warangal - 506001, Telangana State Editor: Dr. Pavushetty Sreedhar , RNI NO TEL TEL / 2015 / 61261

అంజనా హోమియో కేర్



డా॥ పావుశెట్టి 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

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

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

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

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

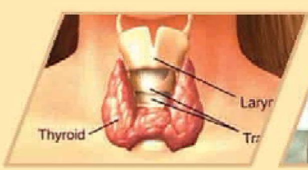
కీళ్ళ నొప్పులు : వాపులు, తిమ్మిర్లు, నడుమునొప్పి, కండరములు బిగుసుకొనిపోవుట, స్పాండలైటిస్ (మెడనొప్పులు), సయాటికా

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

జుట్టు రాలిపోవుట : చుండ్రు, పేనుకొరుకుట, తెల్ల వెంట్రుకలు.

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

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



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

తాత్కాలిక, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు సమర్ధవంతమైన హోమియో చికిత్స

RNI TELTEL/2015/61261
AAROGYADARSHINI TELUGU FORTNIGHT
Date of Publication Every Month 11th & 26th : 26-07-2026
Date of Posting Every Fortnight : 1st, 2nd & 16th, 17th
PERIODICAL POST

అంజనా హోమియో కేర్

తల తిరుగుడు

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

మల బద్దకం

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

జుట్టురాలుట

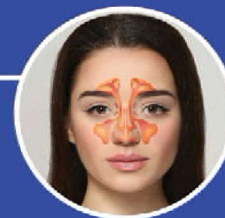
- ★ నిరంతరం జుట్టురాలిపోవుట
- ★ చుండ్రుతో దురదగా ఉండుట
- ★ జుట్టు త్వరగా తెల్లబడుట
- ★ తలలో చర్మవ్యాధితో వెంట్రుకలు రాలుట

తల నొప్పి

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

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

సైనసైటీస్



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

నెలసరి నొప్పి

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

చెవి నొప్పి

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

మూత్రంలో మంట

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

Dr. Sreedhar`s
ANJANA HOMOEO CARE

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

Cont. : 0870-2420118, 9959638214, 9440229646

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