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

ఆరోగ్యదర్శిని

16-31 ఆగస్టు, 2026
సంపుటి : 12 - సంచిక : 19 వెల: రూ 15/-
ఆరోగ్య సామాజిక పక్షపత్రిక

యువత సవాళ్లను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలి
- ప్రధాని మోదీ
48

థైరాయిడ్‌కు ఆదిలోనే చెక్
17

భుజంనొప్పి పోయేదెలా..?
7

సయాటికా సమస్యకు చెక్
21

ఆధునిక జీవనంలో ఆరోగ్య మార్గదర్శి

www.arogyadarshini.com

ANJANA
HOMOEO CARE

11 సంవత్సరాలుగా ఆదరిస్తున్న ఆరోగ్యదర్శిని పాఠకులకు 'రాఖీ పౌర్ణమి' శుభాకాంక్షలు

ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక
11వ
వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు
ప్రథమ సంవత్సరంలో వెలువడిన సంచికలు
ద్వితీయ సంవత్సరంలో వెలువడిన సంచికలు
మూడవ సంవత్సరంలో వెలువడిన సంచికలు
నాలుగవ సంవత్సరంలో వెలువడిన
ఐదో సంవత్సరంలో వెలువడిన సం
6వ సంవత్సరంలో వెలువడిన సం
ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 7వ వార్షికోత్సవ సంచికలు
ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 8వ వార్షికోత్సవ సంచిక
ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 9వ వార్షికోత్సవ సం
ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 10వ వార్షికోత్
ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక 11వ వార్షికోత్సవ సంచికలు
ఆరోగ్యదర్శిని 11 సంవత్సరాల ప్రయాణాన్ని ఆదరించి అభిమానిస్తున్న పాఠకులకు ధన్యవాదాలు

ఆరోగ్యదర్శిని

సామాజిక ఆరోగ్య పక్షపత్రిక

సంపుటి : 12 | 16-31 ఆగస్టు, 2026 | సంచిక : 19

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 సలహదారులు :
మంగినపల్లి సదాశివుడు
వివాదాలన్నీ వరంగల్ సంబంధిత కోర్టులు, ఫోరమ్‌ల ప్రత్యేక పరిధిలోకి మాత్రమే వస్తాయి.

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

www.arogyadarshini.com

కవర్ పేజి & DTP :
పిట్ట బాబు

విడి ప్రతి రూ. 15/-

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

లోపలి పేజిల్లో..

సోరియాసిస్‌తో ఎలా..? - 5లో

భుజం నొప్పి పోయేదెలా ? - 7 లో

గృహ చిట్కా - 13 లో

పిల్లల్లో పక్కతడిపే సమస్య - 15 లో

సయాటికా సమస్యకు చెక్ - 21లో

సందేహాలు-సమాధానాలు -24లో

ఆందోళన దూరం ఇలా - 27లో

వృద్ధుల్లో డయేరియా - 35లో

హలాసనం - 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

సంతోషమే ఆరోగ్యం..

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

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

పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

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

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

మానసిక, శరీర ఒత్తిడి నేటి నవీన యుగంలో ఎక్కువ కావడంతో 'సోరియాసిస్' వంటి చర్మ వ్యాధుల బారిన చాలా మంది పడుతున్నారు. మొదట్లో చర్మ వ్యాధే కదా! అని నిర్లక్ష్యం చేయటం డాక్టర్ సలహా తీసుకోకపోవటం వలన ఈ వ్యాధి మరింత జఠిలమై మానసికంగా బాధిస్తుంది. సోరియాసిస్‌ను నిర్లక్ష్యం చేయకుండ ఆరంభంలోనే హోమియో చికిత్స తీసుకొని ఉపశమనం పొందవచ్చును.

ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా ముంజేతి వెనుక భాగం, మోకాలు ముందు భాగం, తల, వీపు, ముఖం, చేతులు, పాదాల దగ్గర ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

కారణాలు :

కొన్ని రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వలన, వంశపారపార్యంగా, మానసిక ఒత్తిడి వలన, చర్మం పొడి బారడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం వలన, అధికంగ ఆల్కహాలు, పొగ త్రాగడం, వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గి సోరియాసిస్ వచ్చును.

లక్షణాలు :

- ఈ వ్యాధి సోకిన వారిలో చర్మం పొలుసుల మాదిరిగా రాలిపోతుంది.
- చర్మం దళసరిగా మారడం, నొప్పి రావడం జరుగును.
- నీటి బుడగల వంటి పొక్కులు వచ్చి నీరు వంటి ద్రవం కారుతూ ఉండును.
- దురద, మంట రాత్రి వేళల్లో అధికంగా ఉండును.
- కొందరిలో ఎండ తీవ్రత, ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు 'సోరియాసిస్' తీవ్రత ఎక్కువగా అనిపించును.
- కొందరిలో శీతాకాలంలో చర్మం పొడిబారి పోయి పొలుసులుగా రాలిపోతూ మంట, దురదగా అనిపించును.

జాగ్రత్తలు :

- ఆల్కహాలు, పొగత్రాగటం, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, ఆయిల్‌ఫుడ్స్, తీసుకోవటం మానివేయాలి.
- పౌష్టిక ఆహారము తీసుకోవాలి.
- తాజా కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా విటమిన్ 'సి' ఉన్నవి తీసుకోవాలి.
- వ్యాయామము, యోగ నిత్యం చేస్తూ మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి.
- మంచి నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కనీసం రోజుకు

నాలుగు లీటర్లు తీసుకోవటం వలన చర్మం పొడిబారకుండ ఉండి, పొలుసులు రాలకుండ ఉండును.

చికిత్స :

సోరియాసిస్ లాంటి చర్మ వ్యాధులకు హోమియో వైద్యం ఒక వరం లాంటిది. హోమియో వైద్యంలో వ్యక్తి యొక్క శారీరక మానసిక లక్షణాలను మరియు వ్యాధి లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకొని చికిత్స చేయడం జరుగుతుంది. కావున ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా సులభంగా జరుగును.

మందులు :

గ్రాఫైటీస్: చర్మం పొడి బారిపోయి, పగుళ్లు దళసరిగా మారడం, చర్మం నలుపు రంగులోకి మారడం, దురద ఎక్కువగా ఉండి నీరులాంటి రసి కారుతూ ఉండును. వీరు మల బద్ధకంతో బాధపడుతుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలుండి ఊబకాయం తోడైన వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

సల్ఫర్: సోరియాసిస్ కు ఇది ప్రధానమైన మందు. ఇది గొప్ప "యాంటిసోరిక్" రెమిడీ. చాలా రోజుల నుండి వ్యాధితో బాధపడుతుండే వారికి ఈ మందు వాడిన ప్రయోజనం. వీరి చర్మం పొడిబారిపోయి, దురద, మంటగా ఉంటుంది. వీరు చర్మం నుండి రక్తం కారుతున్నా కూడా గోకడం మాత్రం ఆపరు. దురద తీవ్రత ఉదయం వేళ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీరు చర్మ వ్యాధితో పాటుగా మలబద్ధకంతో బాధ పడుతుంటారు. వీరు చర్మ వ్యాధులకు పూత మందులు ఎక్కువగా వాడుతారు. వీరి మానసిక స్థాయి లక్షణాలను గమనించినట్లు అయితే వీరికి స్నానం మంటే చిరాకు, స్నానం చేసిన వీరికి హాయిగా ఉ ఒడదు. ఇంకా బాధలు ఎక్కువ అయినట్లు అనిపించును. వీరు ఉదయం అల్పాహారం తీసుకున్నా మరల 11 గంటలకే ఆకలి బాధతో నిరసించి పోవుట గమనించదగిన లక్షణం, బాధలు తగ్గి తిరిగి మాటి మాటికి కనిపిస్తున్నట్లు అయితే ఈ మందు బాగా పని చేయును.

నైట్రోమోర్ : ఈ మందు రోజూ వాడుకునే ఉప్పు నుండి తయారవుతుంది. శరీర పోషణలో ఉప్పు ప్రధాన ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంటుంది. ఉప్పు తక్కువతే శరీర పోషనలో మార్పు వస్తుంది. ఎక్కువ తీసుకుంటే ఒంటికి నీరు పడుతుంది. నిరాశ, నిరుత్సాహానికి గురైన వారికి ఇది మంచి మందు. దు:ఖం మూలంగా అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు ఈ మందు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. మానసిక స్థాయిలో వీరు దు:ఖంతో కృంగిపోయి ఒంటరిగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. ఓదార్పును వీరు సహించలేరు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉండి "సోరియాసిస్‌తో" బాధపడే వారికి ఈ మందు ముఖ్యమైనది.

లైకోపోడియం : చర్మం పొడిబారిపోయి దురదగా మంటగా ఉంటుంది. ఈ రోగికి సాయంత్రం వేళలో బాధలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీరు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటారు. వీరికి దాహం ఎక్కువ. వీరు చూడటానికి సన్నగా ఎండుకుపోయినట్లు కనిపిస్తారు. అజీర్తి, గ్యాస్, ఎసిడిటి, మూత్రావయవాల వ్యాధులకు తరుచూ బాధపడుతుంటారు. వీరి మానసిక స్థాయి లక్షణాలను గమనించినట్లయితే నిజ జీవితంలో ఆచితూచి అడుగు వేస్తారు. సామర్థ్యం ఉన్నా నిర్ణయం సరిగా తీసుకోలేరు. పనులను తటపటాయిస్తూ వాయిదా వేస్తూ కాలక్షేపం చేస్తారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉండి సోరియాసిస్‌తో బాధపడే వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

ఆర్సినికమ్ ఆల్బ్: చర్మం పొడిబారి పోయి ఉంటుంది. దురద, మంట ఎక్కువగా వచ్చును. చలికాలంలో మరియు మద్య రాత్రిలో వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండును. వీరి మానసిక స్థాయిలో తన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా మరియు ఒక వరుస క్రమంలో ఉండాలనుకుంటారు. వీరికి వేడి నీటితో స్నానం చేసిన ఉపశమనంగా ఉంటుంది. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

అలాగే పెట్రోలియం, సెపియా, రస్‌టాక్స్, సైలీషియా, హెపార్‌సల్ఫ్, థైరాయిడినం వంటి మందులను లక్షణ సముదాయమును అనుసరించి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడుకొని "సొరియాసిస్" నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

శాంతి మనసులోనే ఉదయిస్తుంది దాని కోసం బయట వెతకొద్దు. - గౌతమ బుద్ధుడు

నేడు చాలా మంది భుజం నొప్పితో బాధ పడుతున్నారు. నిత్య జీవితంలో ఏ పని చేయాలన్న భుజములోని కీలు కదలికతోనే చేయవల్సి ఉంటుంది. భుజము కీలులో మార్పు రావడంతో నొప్పి ఆరంభమై పనులు చేయుట కష్టంగా మారును. భుజము నిర్మాణము చూసినట్లయితే చేతి పై ఎముక (హ్యూమరస్) చివర భాగం బాల్‌లా గుండ్రముగా (కార్టిలేజ్) ఉంటుంది. ఇది భుజపుటెముక (స్కాప్యూలా) చివరగా ఉండే ఒక సాకెట్ లా ఉండే గ్లినాయిడ్ లో అమరి ఉంటుం ది. ఈ కప్ లాంటి అమరిక తో చేయి కీలు అన్ని ప్రక్కలకు సులువుగా కదులుతూ ఉంటుంది. ఈ నిర్మాణము లో భుజపు టెముక (స్కాప్యూ లా) స్థిరంగా ఉండి కండరాలు, టెండాన్స్ సహాయంతో చేయి కీలును గట్టిగా పట్టి ఉంచుతూ భుజం కదలిక కు సహకరిస్తుంది.

భుజం నొప్పికి కారణాలు :

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

లక్షణాలు :

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

జాగ్రత్తలు :

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

పరీక్షలు :

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

చికిత్స :

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

మందులు :

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

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

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

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

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

ఈ మందులే కాకుండా రూటా, కాల్కేరియాకార్బ్, సల్ఫర్, కాలికార్బ్, కోలోసింత్, మాగ్‌ఫాస్, సింఫైటినం వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల భుజంనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్ : 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

ఓం శాంతి

- మంచిగా ఆలోచిస్తే సరిపోదు మంచి పనులు కూడా చేయాలి.
- మన మాటలు అమృతపు జల్లులుగా, పూలబాటగా వుండాలి.
- ఆనందము వస్తువులలో వుండదు, మనసులో వుంటుంది.
- ప్రవర్తన అద్దం లాంటిది, మనసు ప్రతిబింబం అందులో కనిపిస్తుంది.
- స్వయం పరివర్తనతో పరమాత్ముని ప్రేమ ప్రాప్తిస్తుంది. సత్యమనే సూర్యుడిని అసత్యమనే మేఘాలు కప్పజాలవు. మనోవికారాలకు వశమైన వ్యక్తి మనసు, బుద్ధిపై నియంత్రణ కోల్పోతాడు.
- సహనం చేదుగా వున్నా ఫలితం తియ్యగా వుంటుంది. నీ సంబంధాలు భగవంతునితో వుంటే నీ విజయాలు అనేక రెట్లవుతాయి.
- చరిత్ర చదవటం కాదు చరిత్రవంతులుగా కావాలి. భగవంతుడు యిస్తాడు, క్షమిస్తాడు మనిషి పొందుతాడు, మరిచిపోతాడు.
- మంచి ఆలోచన కలిగిన వేళే మంచి ముహూర్తం.
- ఆశయం లేని జీవితం దీపంలేని ఇంటితో సమానం.
- వారధి కట్టండి, కాని అడ్డు గోడ కాదు.
- స్వయం జాగృతితో జగత్తు ప్రకాశిస్తుంది.
- సత్యమననే శక్తి, సేవ అనే సంపదలున్న వారు సర్వోత్తములు.
- సకల వేదాల సారం సర్వమానవ కళ్యాణం. కొన్ని సమయాలలో నీవు చేయదగిన గొప్ప సహాయం గౌరవించటమే.
- ఇతరులతో వ్యతిరేక స్థితి వున్నప్పుడు వెనుతిరగక దైవ సాన్నిధ్యము వలన లాభము కలిగి వుండు.
- వ్యక్తుల మనసుల మధ్య వెల్లి విరిసే ఐక్యత సమైక్య సమాజములో ప్రతిబింబిస్తుంది.

- బ్రహ్మకుమారీస్

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

యోగా...ముద్రలు...ధ్యానం..ఆరోగ్యం

వ్యానముద్ర

- చూపుడు వేలును, మధ్యవేలిని మడచి వాని చివరిలతో బొటనవేలి చివరను సున్నితంగా నొక్కి ఉంచినట్లయితే 'వ్యానముద్ర' అందురు.
- ఇది 'హస్తముద్ర' రకమునకు చెందిన తత్వముద్ర, అసంయుక్త, హస్తముద్ర, ప్రాణాయామము వంటి యోగశాస్త్రానికి సంబంధించిన ముఖ్యమైన ముద్ర.
- ముద్రను రెండుచేతులతో వేయాలి. చేతులను కాళ్ళపైకి చాచి వెల్లికిలాతిప్పి పెట్టండి.
- 'వ్యానముద్ర' సాధనను ఒక స్థిరమైన ఆసనములో కూర్చొని వెన్నెముక నిటారుగా, తలను చక్కగా, కళ్ళుమూసుకొని మనస్సును దీర్ఘంగా శ్వాసను తీసుకోవడం వదలడం పైన ఉంచిసాధన చేసిన మంచి ఫలితాలుండును.
- వ్యానముద్రను సాధన చేయుటద్వారా రక్తపోటు సమంగా ఉండడం జరుగును.
- ఈ ముద్రసాధనలో వేళ్ళ చివరల నుంచి చిన్న విద్యుత తరంగము దేహంతో గల 'వ్యానవాయువు'తో కలిసి తిరిగుతుండటాన్ని గమనించవచ్చును.
- సాధనలో భాగంగా దీర్ఘశ్వాసలపైన మనస్సును లగ్నం చేయుట వల్ల మంచి ధ్యానముతో పాటు నాభి క్రింది భాగంలో 'స్వాదిష్టాచక్రము' పైన దృష్టిని నిలిపి శ్వాసను ఒక లయబద్ధముగా, నిధానముగా కనీసము 30నిముషాలు చేసిన మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చును.
- హస్తాముద్రలు అన్నియు దాదాపుగా రక్తప్రవాహన్ని సజావుగా ఉండేలా చేస్తాయి. హృదయం భద్రంగా ఉంటుంది. ముఖ్యముగా వ్యానముద్ర త్రిదోషాల సమతత్వాన్ని కాపాడే ముద్ర.

'వ్యానముద్ర' శరీరములో వాయువు, అగ్ని, ఆకాశ తత్వముల మధ్య మంచి సమన్వయమును కాపాడుతుంది.

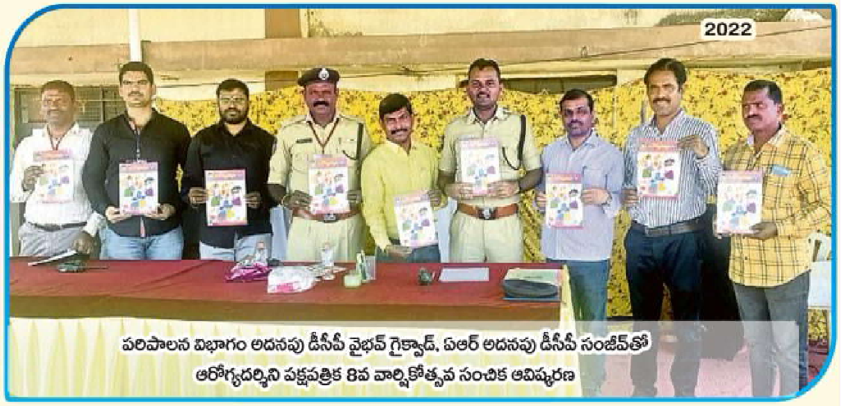
ఉల్లోజు రమేష్
M.A(Eng)., M.Sc(Bot)., M.LI.Sc., M.Ed., M.C.J.
సెల్: 9440338424

ప్రముఖులతో ఆరోగ్యదర్శిని పక్ష పత్రిక వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

త్రిపుర రాష్ట్ర గవర్నర్ నల్లు ఇంద్రసేనారెడ్డితో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

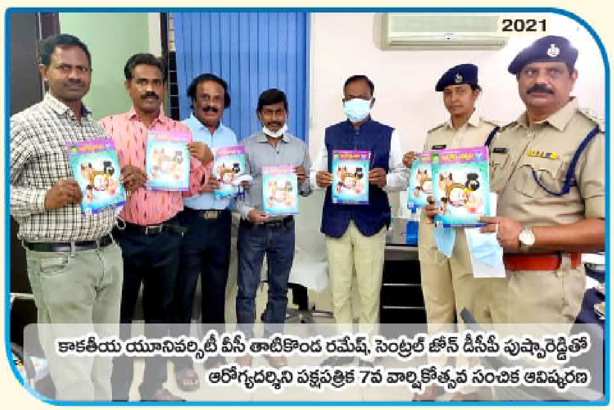
అడిషనల్ కలెక్టర్ మహేందర్‌జీతో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక తొమ్మిదో వార్షికోత్సవ సంచిక ఆవిష్కరణ

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

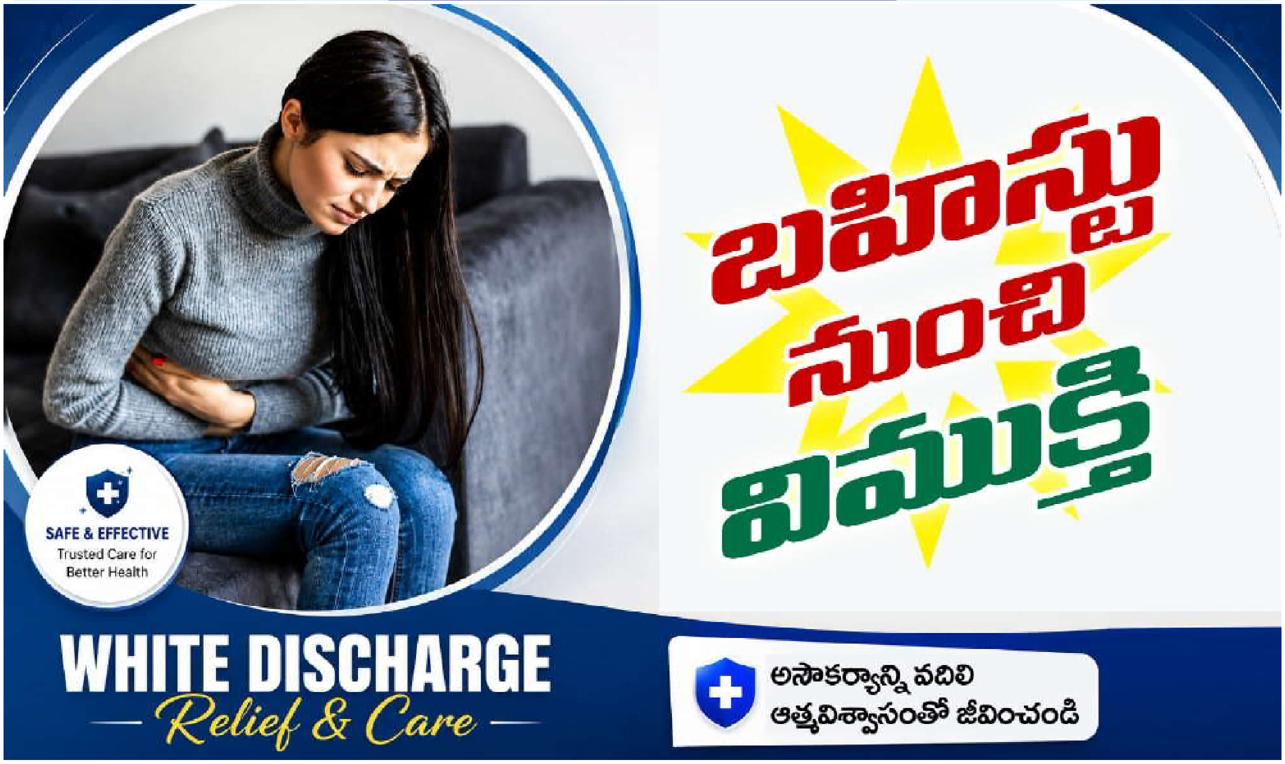
తెలంగాణ రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షుడు, కరీంనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్‌తో
ఆరోగ్యదర్శిని పక్షపత్రిక దసరా సంచిక ఆవిష్కరణ



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



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

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

లక్షణాలు :

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

చికిత్స :

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

మందులు :

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

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

నిజాయితీతో కూడిన ప్రార్థన పర్వతాలను సైతం కదిలిస్తుంది. - గాంధీజీ

సెపియా: వీరికి తెల్లటి పాలవంటి స్రావాలు గాని కొందరిలో పచ్చటి స్రావాలుగాని ఉండును.స్రావాలు పలుచగా ఉండి దురద మంటగా ఉండవచ్చును మరికొందరిలో ఉండక పోవచ్చును. నెలసరి చాలా ఆలస్యంగా రావడం, రుతుస్రావం చాలా తక్కువగా అవ్వడం లేదా నెల పూర్తవకుండానే అధిక రక్తస్రావం జరగడం, జననాంగ ప్రదేశం నొప్పి ఉండి, గర్భాశయం కిందకి జారి పోతుందేమోనన్న భయం, దేనిపైనా శ్రద్ధ పెట్టలేకపోవడం, పిల్లలు, సంసార భారంతో కుంగిపోయి, ఒత్తిడితో అలిసి పోయిన స్త్రీలకు ఈ మందు భాగా పని చేస్తుంది. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఎక్కువగా చికాకుగా ఉ ంటూ, భర్త పిల్లల ఎడ అనురాగం చూపించక పోవడం చేస్తుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

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

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

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

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

సైకిల్ సవారీతో జబ్బులు పరార్...

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

గృహ చిట్కా

పసుపుతో ప్రయోజనాలెన్నో ..

- ♦ ముఖంపై నల్ల మచ్చలు, మొటిమలు వస్తే, పసుపు, చందనం, వేపాకులను నూరి లేపన ంగా రాస్తే, సమస్య నివారింపబడి, ముఖం కాంతులీనుతూ ఉంటుంది.
- ♦ పసుపు, ఉప్పు, కొంచెం ఆవ నూనెని కలిపి, వేలితో ప్రతిరోజూ చిగుళ్లని రుద్దితే నోటి దుర్గంధం, దంత రోగాలు నివారణ అవుతాయి.
- ♦ ఒక చెంచాడు పసుపు తీసుకుని ప్రతిరోజూ 1 గ్లాసు వేడి పాలలో కలిపి తాగితే శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి వృద్ధి అవుతుంది. చలి, 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.

మంచి నిద్ర కోసం

- ♦ రాత్రిపూట భోంచేసిన తర్వాత అరటిపండు లేక తేనెను తీసుకోవడం వల్ల మంచి నిద్ర వస్తుంది.
- ♦ పడుకునే గదిలో మరీ వేడిగా లేకుండా మరీ చల్లగా లేకుండా, ఎటువంటి శబ్దకాలుష్యం లేకుండా చూసుకోవాలి.
- ♦ ఎక్కువ సేపు బొక్కబోర్లా ఎక్కువ సేపు వెల్లకిలా పడుకోకుండా ఏదైనా ఒక ప్రక్కకు తిరిగి పడుకోవడం మంచిది.
- ♦ రోజూ నిద్రించడం, నిద్రలేవడం ఒకే సమయాన అలవాటు చేసుకోవాలి.
- ♦ ఎక్కువగా కాఫీ, టీలు తాగకూడదు.

పరాజయాలే విజయానికి పునాది వేస్తాయి. - స్వామి వివేకానంద

అర్ధరాత్రి తినడం అనారోగ్యం

- మారిన జీవనశైలిలో అర్ధరాత్రి తినడం చాలా మందికి అలవాటై అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి.
- బరువు పెరగడానికి కారణం అవుతుంది.
- రక్తప్రసరణపై ప్రభావం చూపుతుంది.
- రాత్రి అలస్యంగా తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్, రక్తంలో షుగర్ స్థాయి పెరుగుతుంది.
- శరీరంలో మెటబాలిజం వ్యవస్థ నియంత్రణకు కోల్పోతుంది.
- తిన్నది సరిగా జీర్ణంకాక నిద్రకు ఆటంకం ఏర్పడును. నిద్ర సరిగా లేకపోవడం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి పెరుగును.

శక్తి శరీర దారుఢ్యం నుంచి రాదు. చెరిగిపోని సంకల్పబలం నుంచి వస్తుంది. మహాత్మగాంధీ

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

సాధారణంగా చిన్న పిల్లలు మూడు నుంచి నాలుగు సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ అప్రయత్నంగా పక్క తడుపుతుంటారు. **అలా కాకుండా ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నప్పుడు వెంటనే దాక్టర్‌ను సంప్రదించి సలహాలు తీసుకోవాలి.**

కారణాలు :

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

జాగ్రత్తలు :

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

చికిత్స :

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

మందులు :

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

ఈ మందు ముఖ్యమైనది.

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

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

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

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

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

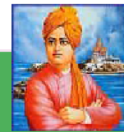
ఈక్విజటం: భయంకరమైన కలల వల్ల అప్రయత్నంగా మూత్రం పోసే అలవాటు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

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

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

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar



వివేక వాణి

ఆరోగ్యము-ఆధ్యాత్మికత

- మనస్సు శాంతితో, ఏకాగ్రతతో ఉన్నప్పుడే మన శక్తి అంతా ఉత్తమ కార్యసాధనలో వినియోగపడగ లదు. ఈ ప్రపంచంలో ప్రభవించిన ఉన్నతమైన కార్యశీలర జీవి తచరిత్రను చదివితే వారంతా అసాధారణమైన స్థిరచిత్తులని గ్రహించగలరు.
- మనసు ఎంత నిర్మలమైతే, దాన్ని నిగ్రహించడం అంత సులభమవుతుంది. మనసు నిగ్రహించాలను కుంటే చిత్త శుద్ధికి తప్పకుండా ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.
- పరమ పుజ్యుడు, నిస్సంగుడు అని నువ్వు భావించే ఒక పవిత్ర పురుషుని, ఒక మహాత్ముని లేదా ఒక పుణ్య పురుషుని హృదయాన్ని భావించు. ఆ రాగరహితమైన హృదయాన్ని ధ్యానించడం వల్ల మనసు శాంతిని పొందుతుంది.
- పాపం అనేది ఏదైనా ఉంటే ఇది ఒక్కటే – నీవు దుర్బలుడవని లేదా ఇతరులు దుర్బలురని అనడం.
- బలమే జీవితం, దౌర్బల్యమే మృత్యువు. బలమే ఆనందమయమైన, అమరమైన, అనంతరమైన జీవితం. దౌర్బల్యం నిరంతర శ్రమ, దు:ఖం. దౌర్బల్యమే మృత్యువు.
- మిమల్ని బలవంతులుగా చేసే ప్రతి ఆశయాన్ని స్వీకరించండి. బలహీనపరిచే ప్రతి ఆలోచననూ తిరస్కరించండి.
- ఘనకార్యాలను సాధించడానికే భగవంతుడు మనల్ని ఎన్నుకొన్నాడని విశ్వసించి, ఉత్సాహంగా ఉండండి. మనం వాటిని సాధించే తీరుతాం.
- మనిషిలో దైవత్వం దాగివుంది. అతడు దాన్ని వెలికితీసి, తన ప్రవర్తనలో వ్యక్తపరచడం సాధ్యమే. అదే మానవజీవిత లక్ష్యం.

- స్వామి వివేకానంద

కర్తవ్యం మనకు గుర్తుంటే జరగాల్సిన పనులు అవే జరిగిపోతాయి. - స్వామి వివేకానంద

థైరాయిడ్‌కు ఆదిలోనే చెక్

థైరాయిడ్ గ్రంథి మానవ శరీరంలో అతి ప్రధానమైనది. థైరాయిడ్ గ్రంది శరీరంలోని జీవక్రియలన్నింటిపై ప్రభావం చూపుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి నాలుకకు మోదట్లో గొంతు భాగంలో సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో ఉంటుంది. ఈ గ్రంథి పిట్యూటరీ గ్రంథి ఆధీనంలో ఉంటుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి ముఖ్యంగా మూడు హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. అవి థైరాక్సిన్, ట్రైఐడో థైరోనిన్ మరియు కాల్సిటోనిన్. ఈ హార్మోన్లు శరీరంలోని జీవక్రియల సమతుల్యతను కాపాడుటలో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. థైరాయిడ్ గ్రంథిలో ముఖ్యంగా రెండు తేడాలు చోటు చేసుకుంటాయి. ఒకటి టీ3, టీ4 తగ్గి, టీ.ఎస్.హెచ్ పెరగడం దీనినే ప్రమరీ హైపోథైరాయిడిజమ్ అంటారు. అలాగే టీ.ఎస్.హెచ్ తగ్గడం లేదా నార్మల్‌గా ఉండి టీ3, టీ4 తగ్గడం దీనినే సెకండరీ హైపోథైరాయిడిజమ్ అంటారు. రెండవది టీ3,టీ4 పెరగడం వల్ల హైపర్ థైరాయిడిజమ్ వస్తుంది.

థైరాయిడ్ సమస్యల్ని గుర్తించనట్లయితే స్థూలకాయం, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, మానసిక ఆందోళన, ఆత్రుత, వెంట్రుకలు ఊడటం, సెక్సువల్ డిస్‌ఫంక్షన్, సంతానలేమి తదితర ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చిపడే అవకాశం ఉంటుంది. థైరాయిడ్ హార్మోన్స్ వల్ల పిల్లల్లో గుండె, మెదడు పెరుగుదల మామూలుగా ఉంటుంది. సరియైన సమత్యులత– శరీర పెరుగుదలకు థైరాయిడ్ గ్రంథి అవసరం చాలా ఉంటుంది.

కొన్ని కారణాల వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథిలో వాపు, ఇన్‌ఫ్లమేషన్ హార్మోన్స్ ఎక్కువ కావడం లేదా తక్కువ కావడంవలన థైరాయిడ్ గ్రంథిలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి.

థైరాయిడ్ జీవక్రియలకు అవసరమైన ముఖ్యమైన గ్రంథి. ఎప్పుడైతే థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయదో అది శరీరంలోని ప్రతీ జీవక్రియపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. ముఖ్యంగ బరువు, మానసిక ఆందోళన, శక్తి స్థాయిలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది.

హైపర్ థైరాయిడిజమ్ :

థైరాయిడ్ హార్మోన్స్ ఎక్కువ అయినప్పుడు దానిని హైపర్‌థైరాయిడిజమ్ అంటారు.

లక్షణాలు :

- ఆకలి బాగా ఉంటుంది కానీ, బరువు తగ్గుతారు. స్త్రీలలో ఋతుక్రమం తప్పుట, వెంట్రుకలు రాలపోవుట.
- నిద్రలేక పోవడం , గుండెలో దడలాగా అనిపించటం.
- థైరాయిడ్ గ్రంథి భాగం వాచి నొప్పి ఉన్నప్పుడు థైరోటాక్సికోసిస్ అంటారు. దీనినే అటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్ అంటారు. ఇది ముఖ్యంగా 30 సంవత్సరాలు పై బడిన స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.
- కోపం, చికాకు, నీరసం, అలసట, ఉద్రేకం, నాడీ వేగం పెరగటం, కాళ్లు, చేతులు వణుకుట, ఎక్కువ వేడిని భరించలేకపోవుట, చెమటలు పట్టుట, నీటి విరేచనాలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ఎదుటివారి నుంచి ఏమి ఆశించకుండా చేసేదే నిజమైన సాయం. - కందుకూరి విరేశలింగం

- ఆహారం మామూలుగా తీసుకున్నా, ఎక్కువగా తీసుకున్నా బరువు కోల్పోవడం అనేది హైపర్ థైరాయిడిజమ్‌కు సూచన.

హైపోథైరాయిడిజమ్ :

టీ3, టీ4 హార్మోన్ల ఉత్పత్తి కొన్ని కారణాల వల్ల తగ్గిపోతుంది. దీనిని హైపోథైరాయిడిజమ్ అంటారు.

లక్షణాలు :

- నీరసం, బద్ధకం, బరువు పెరగటం, ముఖం వాచినట్లుండటం, జుట్టు రాలడం, స్త్రీలలో ఋతుక్రమం తప్పటం, చర్మం పొడిబారినట్లుండటం, మలబద్ధకం, గొంతు బొంగురుపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.
- కొలెస్ట్రరాల్ సాధారణ స్థాయి కంటే ఎక్కువగా ఉండటం, ఆహారం తగ్గించినా, వ్యాయామం చేసినా, కొలెస్ట్రరాల్ తగ్గించే మందులు ఉపయోగించినా కూడా సాధారణ స్థాయికి రాకపోవడం హైపోథైరాయిడిజమ్‌కి సూచనగా భావించవచ్చు.
- వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం అనేది థైరాయిడ్ సమస్యలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణం.
- చర్మము మందంగా, ఎండిపోయినట్లుగా అవుతుంది.
- కండరాలు, కీళ్ల నొప్పులు, చేతుల్లో నీరసం, చేతిలో కార్పల్ టన్నెల్, కాళ్లలో టార్సల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్‌లు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ అవడం.
- మెడ వాచినట్లుగా అనిపించడం, టర్టిల్‌నెక్స్ లేక నెకెటిస్‌తో పాటు అసౌకర్యంగా, గొంతు బొంగురుపోవుట, థైరాయిడ్ గ్రంథి బయటకు కనిపించే విధంగా పెద్దగా అవడం.
- మలబద్ధకం, విరేచనాలు, ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ ఎక్కువగా హైపర్ థైరాయిడిజమ్‌లో ఉంటాయి.
- తక్కువ కొవ్వు పదార్థాలున్న, క్యాలరీలున్న ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు తగిన శారీరక వ్యాయామం చేస్తున్నప్పటికీ బరువు కోల్పోకపోవడం లేక బరువు పెరగకపోవడం జరుగుతుంది.

నిర్ధారణ :

రక్త పరీక్షలు చేయడం ద్వారా టీ3, టీ4, టీఎస్‌హెచ్ లెవెల్స్ తెలుసుకోవచ్చు. థైరాయిడ్ యాంటీబాడీస్, థైరాయిడ్ స్కానింగ్, అల్ట్రాసౌండ్ వంటి పరీక్షలు చేయడం ద్వారా రోగనిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు.

చికిత్స :

హోమియోవైద్యంలో థైరాయిడ్‌కి మంచి చికిత్స కలదు. వ్యాధి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తి మానసిక, శారీరక లక్షణాలను, పరిగణలోకి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన థైరాయిడ్ నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును. హోమియోపతి చికిత్స ద్వారా థైరాయిడ్ హార్మోన్ సమస్యలను సరిచేసే వీలుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథిని ప్రేరేపించడం ద్వారా హార్మోన్స్‌ను రెగ్యులేట్ చేస్తారు. హార్మోన్స్ నార్మల్ అయిన వెంటనే ఊబకాయం, నిద్రలేమి, ఆత్రుత, ఆందోళన తగ్గిపోతాయి. శారీరక, మానసిక సమస్యలు సర్దుకుంటాయి.

మందులు :

ముఖ్యంగ ఐయోడిన్, లైకోపోడియం, ఎడ్రినలిన్, థైరాయిడినమ్, కాల్కేరియా కార్బ్, ట్యుబర్కులినం, బ్రోమియం, కోనయం, కాల్కేరియా ఫ్లోర్, స్పాంజియా, లేపిస్ ఆల్బా, కార్బో అనిమాలిస్ మరియు సెపియా వంటి కొన్ని మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల థైరాయిడ్ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

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

పండ్లతో దీర్ఘాయువు

ఆరోగ్యానికి ఎండు ద్రాక్ష

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

ధూమపానం నియంత్రణ అవసరం

- ధూమపానం చేయడం వల్ల శరీరంలో తేమ క్రమంగా తగ్గిపోవడం, చర్మం పొడిబారి, ముడుతలతో కళ తప్పుతోంది. పెదాలు నల్లగా మారుతాయి, దగ్గు, ఆయసం వస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి.
- పొగలో ఉండే "నికోటిన్" మూలంగా రక్త నాళాలు కుంచించుకపోతాయి.
- పొగ తాగడం తాత్కాలిక ఆనందాన్ని ఇచ్చినా భవిష్యత్‌ను అందకారంగా మారుస్తుంది.
- సిగరేట్ ఎవరు వెలిగించినా దాని పర్యావసానం ఎలా ఉంటుందో తెలిసిన వారు చెప్పే ప్రయత్నం చేయడం వల్ల కొంత వరకైనా వారిలో మార్పువచ్చి ధూమపాన నియంత్రణ జరుగుతుంది

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

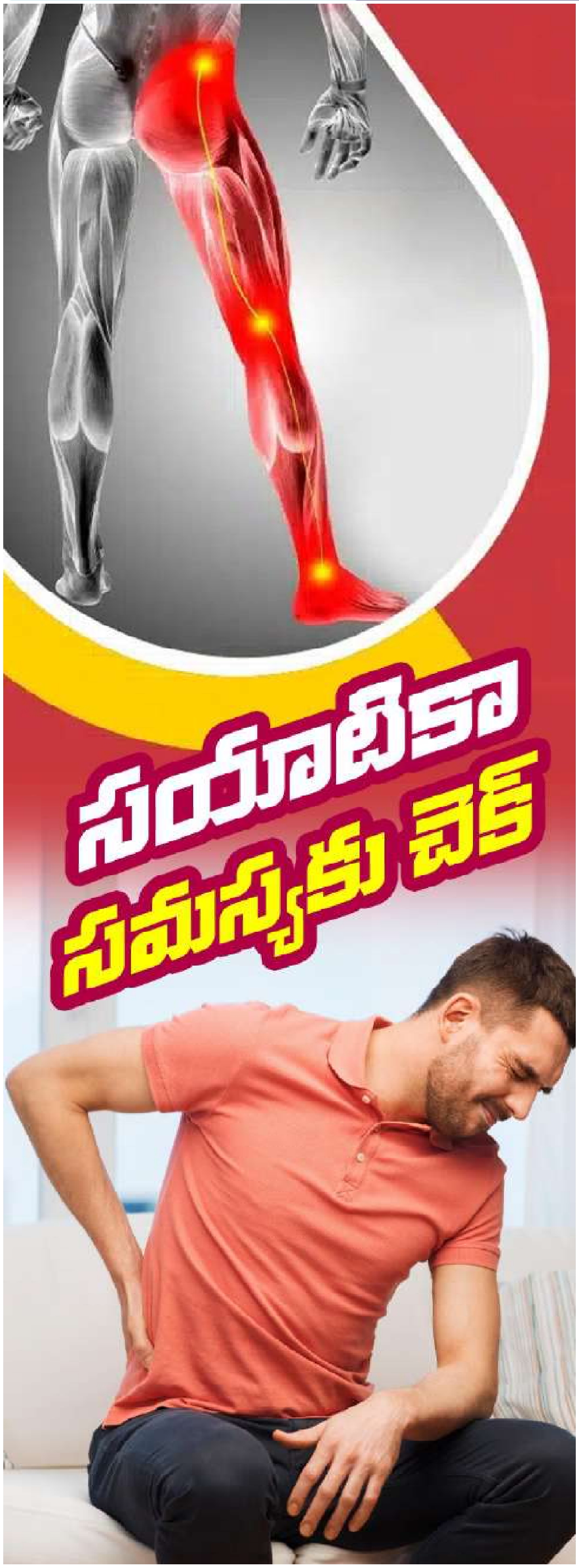
ధన్యానుకరణ సామ్రాట్ పద్మశ్రీ నేరెళ్ళ వేణుమాధవ్‌తో
కీళ్ళ నొప్పులకు హోమియో చికిత్స పుస్తక ఆవిష్కరణ

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



ఈ రోజుల్లో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్య సయాటికా. వయసుతో నిమిత్తము లేకుండా ఇటీవల యుక్తవయసులో ఉన్నవారు సైతం ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు.దీనికి గల కారణం మారుతున్న జీవన శైలి విధానమే. దీనికి ఆధునిక వైద్య విధానంలో శస్త్రచికిత్స ఒకటే మార్గమని చెబుతారు. అయితే అది కూడా తాత్కాలిక ఉపశమనానికి మాత్రమే. 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 ఉండును. 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 సలహ మేరకు మాత్రమే చేయాలి. సయాటికా నొప్పి రాకుండా ఉండటానికి పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ నిత్యం వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, యోగా చేయాలి. స్థూల కాయం ఉన్నవారు వెంటనే బరువు తగ్గించుకోవటానికి ఆహార నియమాలు పాటించాలి. వేపుల్లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, జింక్‌ఫుడ్స్ తీసుకోవడం మానుకోవాలి.

చికిత్స :

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

మందులు :

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

పొట్ట తెప్పిస్తున్న చిరుతిండ్లు

ప్రతి ఇంటిలో పిల్లల కోసం రకరకాల రుచికరమైన ఏవో చిరుతిండ్లు చేస్తుంటారు. నోరు ఊరుంచే చిరుతుండ్లు ఇంట్లో ఉండేసరికి పిల్లల కంటే పెద్దల వల్లే నోట్లో వేసుకుంటూ కాలక్షేపం చేయటం వల్ల బరువు పొట్ట పెరిగిపోతుంది. పిల్లలకు తయారు చేసే చిప్స్, పిజ్జా, బర్గర్లు, ఐస్క్రీం, కేకులు, బిస్కెట్లు, స్వీట్లలో అత్యధిక క్యాలరీల శక్తి ఉండటంతో పెద్దలు బరువు పెరగడానికి కారణమవుతున్నాయి. పిల్లలకు తయారు చేసే పదార్థాల్లో ఉప్పు, ఆయిల్, కొవ్వు, ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి జంక్ఫుడ్స్నే పిల్లలు ఇష్టపడుతారు. వారి ఇష్టాన్ని కొదవలేక పిల్లలకు గారాబముతో వారు కోరినవి చేసి పెడుతుంటారు. అదే ఆహారం పెద్దలు తీసుకోవటంతో ఊబకాయం అతి సులువుగా వస్తుంది.

ఇలాంటి జంక్ఫుడ్స్ పిల్లలు అడిగిందే తడవుగా పెద్దలు చేసిపెట్టడం అటుపిల్లలకు, ఇటు పెద్దలకు శ్రేయస్కరం కాదు.

Voice of eminent persons about Homoeopaty

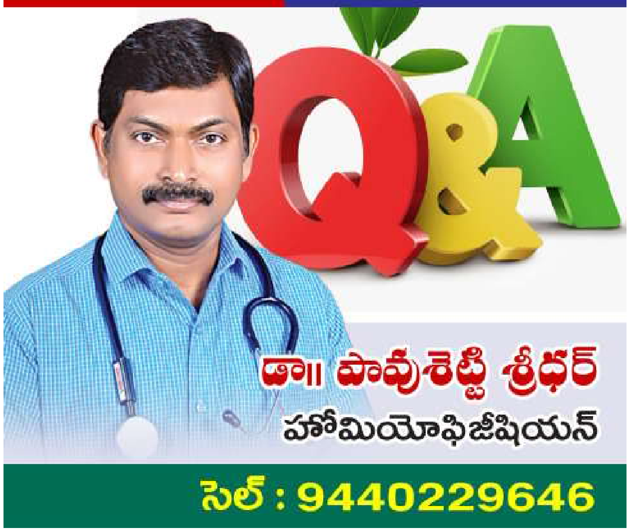
Homoeopathy, unaided by the state, has wonderful progress to its credit. its cheapnes, its simplicity is remarkable, The cures it has affected are no less remarkable. I have no doubt; therefore, that it deserves state patronage as any other system of medicine.

Shri jaiprakash Narayan

Indian Socialist Statesman

ఒక పనిలో విజయం సాధించాలంటే ముందు దాన్ని ప్రేమించాలి - మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య

సందేహాలు-సమాధానాలు



పొట్టలో నొప్పి - త్రేన్పులతో ఎలా

ప్ర: నా వయసు 28 ఏళ్లు, నాకు పొట్టలో నొప్పి ఉండి త్రేన్పులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తిన్న తర్వాత పొట్టలో నొప్పి ప్రారంభమవుతుంది. నేను మానసిక స్థాయిలో ఆందోళన చెందుతుంటాను. ఎక్కడికైనా వెళ్లాల్సి వచ్చినా ఎవరైనా వస్తున్నారని తెలిసినా ఏదైనా పని తలపెట్టినా గందరగోళంలో పడిపోతాను. నా సమస్యకు సరైన సలహ ఇవ్వగలరు.

- ఖమ్మం, సురేందర్

జ: మీ సమస్యకు '**అర్జెంటం నైట్రికం**-200' అనే మందును రోజుకు 3 సార్లు చొప్పున ఒక మూడు రోజులు వాడగలరు. తరువాత రెండు వారాల పాటు 'ప్లాసిబో 30 ' అనే మందును ఉదయం, సాయంత్రం 6 గోళీల చొప్పున వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.అలాగే ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ఆయిల్ఫుడ్స్, మసాలాలు, వేపుళ్లు మానివేయాలి.ఆల్కహాలు అలవాటు ఉంటే మానివేయాలి. నిలువ ఉంచిన పచ్చళ్లు తినడం మానాలి. వేళకు ఆహారం తీసుకోవాలి.నీరు సరిపడినంతగా తాగాలి. మానసిక ఒత్తిడిని నివారించడానికి యోగా,మెడిటేషన్ వంటివి చేయాలి.టీ,కాఫీలు మానివేయాలి.

కడుపు నొప్పితో..

ప్ర: నా వయస్సు 21 సంవత్సరాలు. నేను టీచర్గా పని చేస్తున్నాను. నాకు కొంత కాలంగా మెన్సెస్ రాకముందే పొత్తి కడుపులో నొప్పి రావడం, కదలిక వల్ల నొప్పి అధికమగుట, మెన్సెస్ ముందుగా రావటం, రక్త స్రావాలు ఎక్కువగా అవుతుంటాయి. దయచేసి నా లక్షణాలకు సరైన మందును సూచించి, పరిష్కారం చూపగలరు.

- నిజామాబాద్, ఓ సోదరి

జ: మెగ్నిషియంఫాస్ బహిస్టు నొప్పికి ఇది అత్యంత ప్రయోజనకరమైన మందు. మీ భాదలకు మెగ్నిషియంఫాస్ అనే మందు సరిపోతుంది ఈమందును 200 పోటేన్సీలో మీ 4 రోజుల పాటు ఉదయం ఒకడోసు , సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున వాడగలరు. అనంతరం ప్లాసిబో 30 అనే మందును ఉదయం 8, సాయంత్రం 8గోళీల చొప్పున 15 రోజుల పాటు వాడాలి.

హార్మోనుల సమతుల్యతను కాపాడటానికి పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పాలు, కొడి గుడ్లు, పండ్లు , కాయగూరలు మొదలైనవి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అధిక బరువు ఉన్నట్లు అయితే బరువు తగ్గటానికి ప్రయత్నించాలి. నొప్పి తీవ్రత, రక్తస్రావం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించి సలహా తీసుకోవాలి. ఇలా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే సమస్య త్వరగా నయమవుతుంది.

సామర్థ్యం పెరుగాలంటే..

ప్ర: నా వయసు 40 సం॥లు. నేను ఒక కంపనీలో ఉద్యోగిగా పనిచేస్తున్నాను. నాకు కొంత కాలంగా లైంగిక సమస్యతో బాధ పడుతున్నాను. నాకు లైంగిక వాంఛ అధికం. కాని సంభోగించు శక్తిని త్వరగా కోల్పోయి, లైంగిక వాంఛ మాత్రం మిగులుతుంది. మానసిక స్థాయిలో నాది సున్నిత స్వభావం. ఎదుటి వారి సానుభూతిని కోరుకుంటాను. ప్రతి దానికి తేలికగా ఆకర్షితున్నవుతాను. భయం, ఆందోళన ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపగలరు.

– నగేష్, నిర్మల్

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

మీ సమస్యకు **'ఫాస్పొరస్'** .అనే మందును 200 పోటేన్సీలో మీరు 15 రోజులకు ఒక్కసారి ఉదయం ఒకడోసు , సాయంత్రం ఒకడోసు చొప్పున మూడు నెలల పాటు వాడగలరు. అలాగే కాల్కేరియా ఫాస్ 6ఎక్స్ అనే మందును రోజుకు 4 మాత్రలు 3 సార్లు చొప్పున 2నెలలు వాడ గలరు.

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

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

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

మిమిక్రీ జోక్స్

జైలర్ : అంత ప్లాన్ చేస్కొని జబర్దస్తీగా దొంగతనం చేసినారు బాగుంది. మరి మా పోలీసులకు ఎలా దొరికారు.

దొంగ : దొంగిలించిన సొమ్ము ఒక పాడుబడ్డ బిల్డింగ్‌లో పంచుకుంటున్నాం అందరం. తీరా చూస్తే అది " పోలీస్ స్టేషన్ ".

పోలీస్ : నీ బైక్ కి లైట్ లేదు ? ఎందుకు ?

అబద్దాలరావు : సార్ చుట్టూ బోలెడంత వెలుతురు ఉంది నా వయస్సు జస్ట్ 25 సంవత్సరాలు. కంటి చూపుకూడా చక్కగా ఉంది అందుకని లైట్ పోయినా పట్టించుకోలేదు.

పోలీస్ : "అతి తెలివి వద్దు" అంటు టైర్‌లో గాలి తీసేశారు పోలీసు.

అబద్దాలరావు : గాలి ఎందుకు తీసేశావు.

పోలీస్ : నీ చుట్టూ బోలెడంత గాలి ఉంది. ఇక టైర్లలో మాత్రం ఎందుకనీ తీసేశా !

దొంగనోట్లు ముద్రించే ముఠా 500 నోట్స్ ముద్రించే ప్రయత్నంలో పొరబాటు 150 నోట్స్ ముద్రించారు.

దొంద : రాజు.. ఏంద కాదురా! వరంగల్లులో ఈజీగా చలామణి చేయవచ్చు. పదా! అంటూ వెళ్లి పాన్‌షాప్‌లో 150కి చిల్లర ఇవ్వండి అన్నారు.

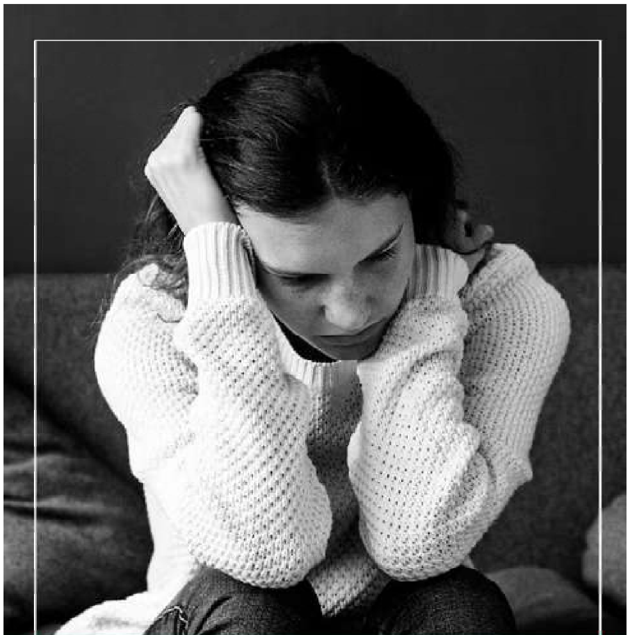
పాన్‌షాప్ : వెంటనే రెండు 75 నోట్లు ఇచ్చాడు.

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

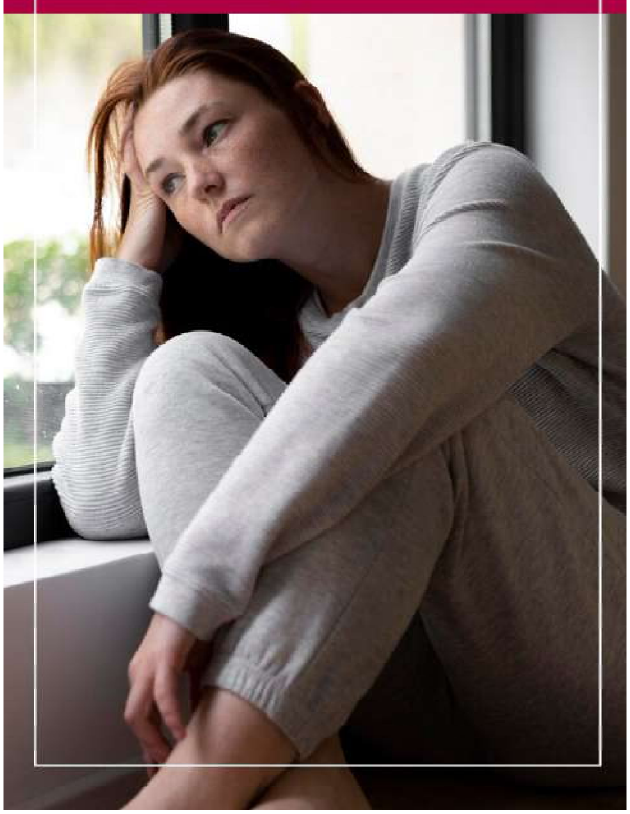
'వాము' వల్ల లాభాలు

జంతికల తయారీలో ముఖ్యపాత్ర పోషించే ఈ వాము గింజలు. వాము చెట్టుకు గుత్తులు గుత్తులుగా పూసే పువ్వులలోని విత్తనాలు. ఇవి మన శరీరంలోని వాతాన్ని తొలగించి శూలాన్ని తగ్గించి, జీర్ణశక్తిని పెంచగలవు. ఇవి వాంతులను కూడా అరికట్టగలవు. కీళ్ళ నొప్పులను మాన్పించడంలో ఇవి చక్కని ప్రతిభ కనబరచగలవు. అలాగే గుండెకు కూడా చక్కని రక్షణ కలిగించగలవు. ఇలా ఈ వాము గింజలు ఆరోగ్యధామాలుగా ఉంటూ మనకెంతో లబ్ధి చేకూరుస్తున్నాయి.

- వాము దగ్గు, జలుబు, తలనొప్పి బాధలకు వాడుకోదగినది.
- వాములో ప్రొటీన్ పీచు పదార్థాలు, విటమిన్స్, ఆంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి.
- వాము చర్మ వ్యాధులను అరికట్టడంలో తొడ్పడుతాయి.
- వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందిచడంలో వాము ఎంతగానో తొడ్పడుతుంది.
- శరీరంలో పేరుకొని పోయిన కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గించటంలో కూడా 'వాము' తోడ్పడుతుంది.
- అజీర్ణ సమస్యను తగ్గించటంలో వాము ఉపయోగపడుతుంది.



ఆందోళన దూరం ఇలా..



నేటి నవీన యుగంలో మానవుడు క్షణం తీరిక లేని జీవనంతో నిత్యం పరుగులు తీస్తూ, సమయానుకూలంగా నిద్ర, ఆహారం కొరవడి, నిలకడ లేని ఆలోచనలతో యంత్రాలతో పరిగెడుతూ.. తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడి (డిప్రెషన్) భారిన పడుతున్నాడు. డిప్రెషన్ వలన అందమైన భవిష్యత్ ఉన్న వారెందరో క్షణికావేశాలకు లోనై ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. మనిషి మానసికంగా కుంగిపోయి నప్పుడు లేదా ఉద్రేకం చెందినప్పుడు శరీరంలో జరిగే కొన్నిమార్పుల చర్యల ఫలితంగా డిప్రెషన్ గురి కావడం జరుగుతుంది. ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న వారిని ముందుగానే గుర్తించి వారికి హోమియో చికిత్స అందించి నట్లు అయితే వారి మానసిక స్థితి బాగుపడుతుంది.

కారణాలు :

మెదడులోని కొన్ని న్యూరోట్రాన్స్ మీటర్ల స్థాయి తగ్గటం, బాహ్య పరిస్థితుల ప్రభావం వలన డిప్రెషన్ మెదలవుతుంది. దీనికి తోడు ప్రవర్తనలో లోపాలు, అసహజ వాంఛలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, ఆత్మన్యూనత భావన, పర్సనాలిటి వ్యాధులు, అనుమానాలు, జన్యుపరమైన కారణాలు, శారీరక సమస్యలు మొదలైన అనేక అంశాలు 'డిప్రెషన్ ' ఉత్పన్నం కావడానికి దోహదపడుతున్నాయి.

ఇలా గుర్తించాలి :

వీరు సమాజంలో స్నేహితులతో, బంధువులతో కలువకుండ ఒంటరిగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అలాగే వీరి ప్రవర్తన బాధ్యతా రహితంగా ఉంటుంది. చిరాకు, ద్వేషం, కోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఏ పనిపై శ్రద్ధ పెట్టకపోవడం, పనులను వాయిదా వేయటం, ఏకాగ్రత లోపించటం, ఆకలి తగ్గి పోవటం, మౌనంగా ఉండడం, దేనిపై ఆసక్తి లేక పోవడం, చదువుపై శ్రద్ధ తగ్గడం, మాట్లాడటానికి ఇబ్బందిగా అనిపించటం, తమలో తామే బాధ పడటం వంటి లక్షణాలతో ఉంటారు.

ఇలా బయట పడాలి :

డిప్రెషన్ తో బాధ పడేవారు తమ చుట్టూ ప్రశాంత వాతావరణం ఉండేలా చూసుకోవాలి, మనసుకు నచ్చిన సంగీతం వినటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. ఒంటరిగా ఉ ండకుండా మిత్రులతో గడపటం, నచ్చిన పర్యాటక ప్రాంతాలకు మిత్రులతో కలిసి వెళ్ళాలి. అంతర్మథనాలకు దూరంగా ఉండడం, భావోద్వేగాలను, ఆలోచనలను, అభిప్రాయాలను అణిచిపెట్టకుండా

ఒక మంచి తల్లి వంద మంది ఉపాధ్యాయులతో సమానం - రామక్రిష్ణ పరమహంస

ఎప్పటికప్పుడు ఆత్మీయులతో పంచుకోవడం వంటివి చేస్తే డిప్రెషన్ నుంచి తొందరగా బయటపడవచ్చు. అలాగే హార్మోనుల సమతుల్యతను కాపాడటానికి మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు నిత్యం యోగా, మెడిటేషన్ తో పాటు ఒత్తిడి లేని మంచి జీవన విధానమును అలవరుచుకునుటకు ప్రయత్నం చేయాలి.

చికిత్స :

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

మందులు :

నక్స్‌వామికా : ఆధునిక జీవన విధానమునకు అలవాటు పడిన వారికి ఈ మందు ప్రత్యేక మైనది. శరీర శ్రమ లేకుండ కూర్చుండే విధులను నిర్వర్తిస్తూ, వ్యాపార లావాదేవీలతో నిత్యం తలమునుకలయ్యే వారు డిప్రెషన్ కు గురైతే ఈ మందు ఆలోచించదగినది. వీరు మానసిక శ్రమను మరిచిపోవడానికి అన్నిరకాల వ్యసనాలకు బానిసలవ్వుతారు, విలాసవంతమైన జీవనం గడుపుతూ రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రకు ఉపక్రమిస్తారు. కోపం, విసుగు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉండి ' డిప్రెషన్ ' తో బాధపడే వారికి ఈ మందు అమోఘంగా పని చేయును.

లైకోపోడియం : ఈ మందు యువకుల్లో వచ్చే ' డిప్రెషన్ ' కు ముఖ్యమైనది. వీరు మానసిక స్థాయిలో దిగులుగా , ఎప్పుడు ఏదో ఒకటి ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. ద్వేషం, అహం, పిరికితనం కలిగి ఉంటారు. ముసలితనం ముందుగానే వచ్చినట్లుగా నుదిటిపై ముడుతలు పడుతాయి. ఎవరైనా కృతజ్ఞతలు తెలిపితే వెంటనే కంట తడి పెడుతారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు డిప్రెషన్ నివారణ కొరకు ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

ఫాస్పరస్ : మానసిక స్థాయిలో వీరు సున్నిత స్వభావులు. ఎదుటి వారి సానుభూతిని కోరుకుంటారు. ప్రతి దానికి తేలికగా ఆకర్షితులవుతారు. భయం, ఆందోళన ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉండి డిప్రెషన్ తో బాధపడేవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

ఆరంమెటాలికం : డిప్రెషన్ తో ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని ప్రయత్నించే వారికి ఈ ఔషధం ముఖ్యమైనది. మనసు నిత్యం ఆత్మహత్య ఆలోచనతోనే ఉంటుంది. గర్భాశయ వ్యాధులు, కాలేయ, తలనొప్పి వ్యాధులతో బాధపడుతూ తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి లోనైన వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

అర్జెంటం నైట్రికం : వీరు ఎక్కడికైనా వెళ్లవలిసి వచ్చినా, ఎవరైనా వస్తున్నారని తెలిసినా, ఏదైన పని తలపెట్టినా మానసిక స్థాయిలో గందరగోళంలో డిప్రెషన్‌కు గురై ఆందోళన చెందుతారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

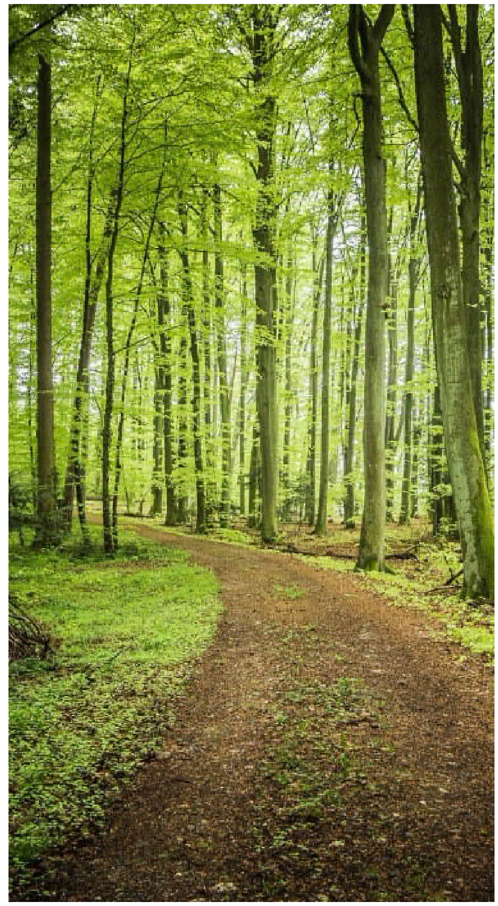
సెపియా : పిల్లలు, సంసార భారంతో కుంగిపోయి, ఒత్తిడితో అలిసి పోయిన స్త్రీలకు కలిగే ' డిప్రెషన్ 'కు ఈ మందు భాగా పని చేస్తుంది. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఎక్కువగా చికాకుగా ఉంటూ, భర్త పిల్లల ఎడ అనురాగం చూపించక పోవడం చేస్తుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

ఇవే కాకుండా ఇగ్నిషియా, సల్ఫర్, నైట్రోమోర్, లేకసిస్, పల్సటిల్లా, జెల్సీమియం, కాస్టికం, కాల్కేరియాకార్బ్, కాలీఫాస్ వంటి కొన్ని మందులను డాక్టర్ సలహ మేరకు వాడి మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయట పడి మంచి జీవనం కొనసాగించవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

తెలుసుకుందాం..



- ఒక చెట్టు సంవత్సరానికి 27కేజీల కాలుష్యాన్ని గాలి నుంచి వేరు చేయగలదు.
- మనకన్నా గుర్రానికి 18 ఎముకలు ఎక్కువ ఉంటాయి.
- పాములు కనురెప్పలు మూయలేవు.
- అన్ని పులుల ఒంటిపై చారలు ఒకేలా ఉండవు. మనిషి వేలు ముద్రల్లాగే ఒక్కోపులికి ఒక్కో విధంగా ఉంటాయి.
- టైమ్ జోన్ లేని ఏకైక ఖండం అంటార్కిటికా
- అమేజాన్ నది పరీవాహక ప్రాంతం విస్తీర్ణం 3,817,704 చదరపు మైళ్ళు. ప్రపంచంలో అతి పెద్ద విస్తీర్ణం ఉన్న నది ఇదే.
- భూమి మీద ఉన్న చాలా చెట్లు ఉడుతలు ఆహారం కోసం దాచుకున్న గింజలు, పండ్ల నుంచి పుట్టెనవే.

తెలుసుకుందాం

- ప్రసవం తర్వాత పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని రక్షించేందుకు తల్లులు తీసుకునే ఆహారం పిల్లలపై ఎటువంటి దుష్ఫలితాలను ఇవ్వకుండా చూసుకోవాలి.
- ప్రసవం అనంతరం బ్రెస్ట్‌ఫీడింగ్ అనేది అతి ముఖ్యమైనది. బేబికి ఎక్కువ శాతం పోషక ఆహారం తల్లిపాల ద్వారానే సమకూరుతుంది.
- కొన్ని సందర్భాల్లో బ్రెస్ట్‌ఫీడింగ్‌కు బదులుగా బాటిల్ ఫీడింగ్ ఇస్తుంటారు. దీని వల్ల పిల్లలకు గ్యాస్ట్రబుల్ సమస్య ఉత్పన్నమగుతుంది.
- బాటిల్‌ఫీడింగ్‌కు వివిధ రకాల ఫీడింగ్ బాటిల్స్‌ను ఉపయోగించటం ద్వారా పెదవులు, దంతాలు, నోటి అమరికల్లో కొన్ని మార్పులు చోటు చేసుకొనే అవకాశం ఉంటుంది. బాటిల్‌ఫీడింగ్ కంటే బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ మేలు.

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

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

మహిళల్లో నడుమునొప్పి

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది వర్కింగ్ విమెన్స్‌లో నడుము నొప్పి సమస్య పెరిగి పోతుంది. లైఫ్‌స్టయిల్‌లో తేడాలు రావడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే నడుమునొప్పి(లంబార్ స్పాండైలోసిస్) సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. నడుము నొప్పే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయడంతోనే ఈ సమస్య ఇంకా తీవ్రమవుతుంది. అలా కాకుండా సమస్య తొలి దశలోనే చికిత్స తీసుకుంటే సమస్య త్వరగా నయమవుతుంది.

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

నడుము నొప్పికి కారణాలు :

- కంప్యూటర్ల ముందు ఎక్కువసేపు కదలకుండ కూర్చుని విధులను నిర్వర్తించడం.
- ఒకే చోట గంటల తరబడి కదలకుండ పని చేయడం.
- ఈ సమస్య ముఖ్యంగా వెన్నుపూసల మధ్య ఉన్న కార్టిలేజ్ క్షీణించి, ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటం వల్ల వస్తుంది.
- స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీలల్లో అసంబద్ద బంగిమలలో కూర్చోవడం.
- ప్రమాదాలలో వెన్నుపూసలు దెబ్బ తినడం లేదా పక్కకు తొలగటం.
- ప్రయాణాలు నిత్యం ఎక్కువగా చేయడం
- నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కాల్షియం, విటమిన్లు లోపించటం వల్ల నడుము నొప్పి వస్తుంది.

లక్షణాలు :

- నడుమునొప్పి తీవ్రంగా ఉండి నడుము ఎటువైపు కదల్చిన వంగినా, కూర్చున్న నడిచినా నొప్పి తీవ్రత పెరుగును.
- నాడులు ఒత్తిడికి గురి కావడం వల్ల నొప్పి ఎడమ కాలు లేదా కుడి కాలుకు వ్యాపించి బాధించును.
- నడుము కింది భాగం మరియు ఎడమ కాలు లేదా కుడి కాలుకు తిమ్మిర్లు ఎక్కువగా ఉండును.
- హఠాత్తుగా వంగినా, బరువులు ఎత్తినా, నడుము వంచినా తీవ్రమైన నడుమునొప్పితో బాధించబడుతారు.

జాగ్రత్తలు :

- నడుము నొప్పితో వేధించబడేవారు సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కనీసం 3 వారాలు విశ్రాంతి తీసు కోవాలి. ఇలా చేస్తే సమస్య తీవ్రత తగ్గుతుంది.

ధనవంతులుగా జీవించడం కన్నా ప్రశాంతంగా బతకడమే మేలు - రమణ మహర్షి

- వాహనము నడిపేటప్పుడు, కూర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు నడుము నిటారుగా ఉండే విధంగా సరియైన స్థితిలో కూర్చోవాలి.
- బరువులు ఎక్కువగా లేపరాదు. నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బెడ్‌రెస్టు తీసుకోవడం తప్పనిసరి బల్లమీదగాని, నేలమీదగాని పడుకోవాలి.
- ముఖ్యంగా స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీల్లో సరియైన స్థితిలో కుర్చోవాలి. అసంబద్ధ బంగిమ లలో కూర్చోవడం మానుకోవాలి.
- నడుమును ఒకే సారి అకస్మాత్తుగా తిప్పడం, వంచడం చేయకూడదు.
- నడుమునొప్పి ఉన్నప్పుడు స్వల్ప వ్యాయామాలు డాక్టర్ సలహా మేరకు మాత్రమే చేయాలి.
- నడుమునొప్పి రాకుండా ఉండటానికి పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
- స్థూల కాయం ఉన్నవారు వెంటనే బరువు తగ్గించు కోవటానికి ఆహార నియమాలు పాటించాలి.
- వేపుల్లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, జంక్‌ఫుడ్స్ తీసుకోడం మానుకోవాలి.
- నడుమునొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పాదరక్షలు సౌకర్యవంతంగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.

చికిత్స :

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

మందులు :

గ్రాఫయిటీస్ : వీరికి నడుమునొప్పి పిరియడ్స్ అవుతున్నపుడు, పిరియడ్స్ తరువాత రాత్రి వేళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీరికి పిరియడ్స్ ఆలస్యంగ వస్తాయి, రక్త స్రావం తక్కువగా ఉంటుంది. వైట్‌డిచ్చార్జ్ సమస్య ఉంటుంది. వీరు లావుగా ఉండి పొట్ట పెద్దగా ఉంటుంది. వీరు మలబద్ధకంతో, చర్మ వ్యాధులతో బాధపడుతుంటారు. వీరి పిరికి మనస్తత్వం, బద్దకస్తులు ఏ పని చేయటం చేతకాదు. ఏ నిర్ణయాన్ని త్వరగా తీసుకోలేరు డోలాయమన మనస్తత్వం. వీరి నోటి మూలల్లో, చనుమొనల్లో పగుళ్లు ఉంటాయి. కాలి గోళ్లు, చేతి గోళ్లు, మందంగా ఉండి ఆకారాన్ని కోల్పోతాయి. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉండి లావుగా ఉన్న వారికి ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

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

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

రస్టాక్స్ : నడుము నొప్పి ఉదయం నిద్ర లేచిన మొదటి కదలి కలో 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.

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

ఆర్నికా: పడటం వల్ల నడుము ప్రాంతములో కముకు దెబ్బలు తగలటం, బెణకటం వల్ల నొప్పి ఉంటే ఈ మందు వాడుకోదగి నది. అలాగే శారీరక శ్రమ అనంతరం నడుము నొప్పి వేధిస్తుంటే

ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

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

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

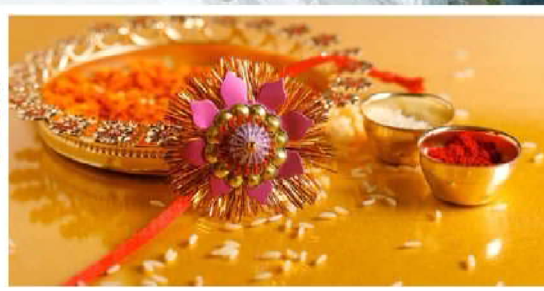
ఈ మందులే కాకుండా రూట, సల్ఫర్, కాలికార్బ్, కోలోసింత్, మాగ్‌ఫాస్, సింఫైటినం వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల నడుమునొప్పి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

బెండతో జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి

- బెండకాయ జిగురుగా ఉంటుందని కొందరు దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు.కాని ఈ జిగురుతో విరోచనాలు,గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్లు నివారించడానికి ఉపయోగించే మందులో దీనిని వినియోగిస్తారు.
- లేత బెండకాయలు రక్తశుద్ధికి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి.
- బెండ గింజలనుంచి తీసే నూనెతో అయోడిన్,విటమిన్ ఎ లభిస్తాయి.
- ధయామిన్,0.1 మి.గ్రా రిబోఫ్లేవిన్0.6 మి.గ్రా నయాసిన్,105మైక్రో గ్రా.పోలిక్ ఆమ్లం,13మి.గ్రా విటమిన్ 'సి' ఇస్తూ జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుతుంది.
- బెండకాయలతో చేయదగ్గ కూరల వల్ల మెదడు యొక్క శక్తి పెరుగుతుంది.
- బాగా ముదిరిన బెండ గింజలనుంచి వంట నూనె కూడ తీయవచ్చు.
- బెండ ఆకులను నూరి ముద్దగా చేసి శరీర అవయవాల మంటలకు వాడితే ఇది నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.
- బెండకాయ పైత్యాన్ని తగ్గిస్తూ,వాతాన్ని నివారిస్తూ వీర్య వృద్ధికి కూడ తోడ్పడుతుంది.
- బెండకాయలతో ఎన్నో రకాల కూరలు,పచ్చళ్ళు కూడా చేసుకోవచ్చు.

రాఖీ పండుగ



ఒకప్పుడు ఉత్తరాది సాంప్రదాయమైన రాఖీపండుగ ఇప్పుడు యావత్‌భారత్ దేశం వైభవంగా జరుపుకుంటున్నారు. సోదరీలు తమ అన్నదమ్ములకు ప్రేమ సూచకంగా వారి క్షేమం కోసం భగవంతుడి ప్రార్థిస్తూ పవిత్ర దారం (రాఖీ) కడతారు. చెల్లి, అక్క ఎక్కడవున్న వారికి నా అన్న, తమ్ముడు ఉన్నాడు అన్న దీమాను కలిగిస్తారు. అది బాధ్యతగా తీసుకుని ప్రతిక్షణం తమ తోబుట్టువులకు అండగా నిలవాలనుకుంటారు. అదే రక్తసంబందంలోని గొప్పదనం అక్కా, చెల్లెళ్లు రాఖీ కట్టిన సందర్భంగా సోదరులు వారికి బహుమతులు ఇవ్వడంతో పాటు సోదరీల రక్షణ బాధ్యతను తమ విధిగా భావించడం ఈ పండుగలోని ఆంతర్యం. ఒకరి సుఖాన్ని, ఉజ్వల భవిష్యత్‌ను మరొకరు కాంక్షించి ఆనందాన్ని పంచు కుంటారు.

తోబుట్టువులు లేకపోయిన మమతానురాగాలు పంచుకునే స్త్రీ, పురుషులు తమ తోబుట్టువులుగా భావించి రాఖీ కడతారు.

రక్షాబంధన్ విశిష్టత, సోదర, సోదరిణుల మధ్య గల బంధాన్ని తెలియజేయడానికి నేడు పలు విద్యాసంస్థల్లో చిన్నారులతో ఈ వేడుకను జరిపిస్తున్నారు. అలా వారికి భారతీయ విలువల, బంధాలు, ఆప్యాయతలు తెలుసుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

- పి.వనిత

వృద్ధులలో డయేరియా..

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

ప్రధాన కారణాలు:

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

వ్యాధి లక్షణాలు :

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

వర్షాకాలంలో కలుషిత నీటి ద్వార డయేరియా ఎదురైతే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

జాగ్రత్తలు :

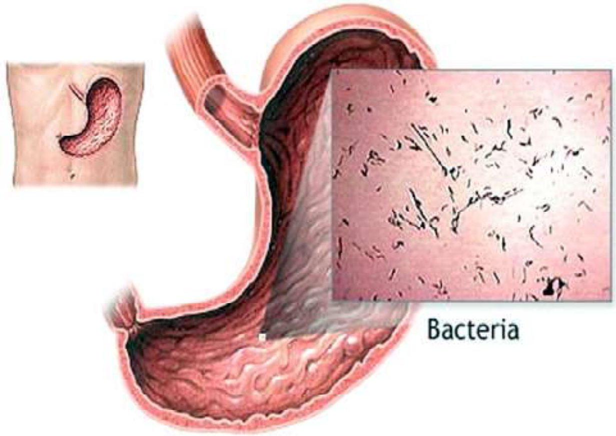
- డయేరియా వ్యాధి వల్ల శరీరం నీటిని, లవణాలను అత్యధికంగా కోల్పోతుంది. కనుక విరేచనాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వెంటనే రోగికి ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వాలి.
- కొబ్బరి నీరు, ఓ ఆర్ ఎస్, మజ్జిగ మొదలైనవి ప్రారంభం నుంచి ఇవ్వటం వల్ల డీహైడ్రేషన్ స్థితి ఏర్పడకుండ చూసుకోవచ్చును.
- నోటితో ద్రవపదార్థాలు తీసుకోలేని స్థితిలో ఇంట్రావీనస్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

చికిత్స :

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

మందులు :

పోడోఫైలం: ఇది డయేరియాకు అతి ప్రధానమైన మందు విరేచనాలు త్వరత్వరగా అవుతుంటాయి. ఎప్పటికి విరేచనం వస్తుంది అన్న భావన కలుగుతుంది. బెడ్ మీది నుంచి లేచి బాత్‌రూముకి వెళ్ళే లోపే విరేచనం అయిపోవును. కడుపులో శబ్దాలు ఎక్కువగా అవుతుంటాయి. దాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చల్లటి నీళ్ళు తాగాలని రోగి కోరుకొనుట గమనించదగిన లక్షణం. విరేచనాలతో పాటు కొన్ని



సందర్భాల్లో వాంతులు కూడా అగును. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందును వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

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

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

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

ఈ మందులే కాకుండా చైనా, ఇపికాక్, నక్స్‌వామిక, మెర్క్‌సాల్, సల్ఫర్, కార్బోవెజ్ వంటి మందులు వాడుకొని దయేరియా సమస్యనుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

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

హెన్నాతో కురులకు అందం

- సహజ సిద్ధంగా తయారు చేసుకున్న హెన్నాను నెలకు రెండు నుంచి మూడు సార్లు పెట్టడం వల్ల కురులు బలంగా, మృధువుగా ఉంటాయి.
- చుండ్రు సమస్యతో బాధపడేవారు హెన్నా వాడటం మంచిది.
- గోరింటాకు పొడితో తయారు చేసుకున్న పొడిని వాడటం వల్ల శిరోజాల తేమ బయటకు పోకుండా ఉండును.
- రసాయనాలతో తయారు చేసిన హెన్నా వాడటం జుట్టుకు శ్రేయస్కరం కాదు.

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

పిల్లల్ని బాధిస్తున్న సైనసైటీస్

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది పిల్లలను సైనసైటీస్ వ్యాధి ఎక్కువగా భాదిస్తుంది. మారిన జీవన విధానంతో ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, చాక్లెట్స్, ఐస్‌క్రీమ్స్ ఎక్కువగా అలవాటు పడి పోయి జలుబు సైనసైటీస్ వంటి వ్యాధులను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. తల్లి తండ్రులు పిల్లలు ఏది అడిగితే అది వెంటనే కోనించి పరోక్షంగా వారి ఆరోగ్యం చెడిపోవటానికి కారణ మవుతున్నారు. అలాగే దుమ్ము, ధూళి ఏ కొంచెం సోకినా, చల్ల గాలిలొ తిరిగినా చాలా మంది పిల్లలకి వెంటనే తుమ్ములు రావడం జలుబు చేయటం జరుగుతుంది. జలుబు అప్పుడప్పుడు చేయడం సహజం. అలాకాకుండా సంవత్సరం పొడువునా కాలంతో సంబంధం లేకుండా దీర్ఘకాలికంగా జలుబుతో బాధపడే వారు ఎక్కువగా 'సైనసైటీస్' కు గురికావడం జరుగుతుంది. వర్షాకాలం, శీతాకాలంలో ఈ వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

'సైనస్' అంటే :

కపాలం లోపలి భాగాలలో గాలితో నిండిన కవాటాలనే 'సైనస్'లు అంటారు. ఈ'సైనస్' లోపలి భాగాలు జిగురు పొరతో కప్పబడి ఉంటాయి. ఇవి నాసికా రంధ్రాల లోపలికి తెరుచుకొంటాయి.

ప్రతి మనిషికి నాలుగు జతల 'సైనస్'లు ఉంటాయి. వీటిని ఫ్రంటల్, ఇత్మాయిడల్, మాక్సిల్లరీ, స్ఫినాయిడల్ సైనస్‌లు అంటారు.

సైనస్‌లు నిర్వహించే ధర్మాలు ముఖ్యంగా పుర్రె ఎముక బరువు తగ్గించటం, మెడపై మోయాల్సిన భారాన్ని సమతుల్యంగా ఉంచడం, పీల్చే గాలిలో ఉండే దుమ్ము, ధూళి కణాలను క్రిములను ఊపిరితిత్తులలోకి పోకుండా చూడటానికి ఉపకరిస్తాయి. 'సైనస్'లు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి కావటం వలన 'సైనసైటీస్' రావడం జరుగుతుంది.

'సైనసైటీస్'-రకాలు :

'సైనసైటీస్'ను రెండు రకాలుగా చెప్పుకొనవచ్చును.

ఒకటి అక్యూట్ సైనసైటీస్

రెండవది క్రానిక్ సైనసైటీస్.

సూక్ష్మ క్రిముల వలన సంక్రమించే ఇన్‌ఫెక్షన్, ఫ్లూజ్వరం వచ్చి తగ్గిన తర్వాత, దంతాలు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి కావటం వలన అక్యూట్ 'సైనసైటీస్' కు గురికావడం జరుగుతుంది. ఇది సుమారు రెండు వారాల్లో తగ్గుతుంది. ఇది వైరస్ వల్ల వస్తుంది. అలాగే సాధారణ జలుబు, సహజ రోగ నిరోధక శక్తి లోపించడం వల్ల వస్తుంది.

క్రానిక్ సైనసైటీస్‌ను ఎలర్జీ వ్యాధులతో తరుచుగా బాధపడుతున్న వారిలోనూ, తరుచుగా జలుబుకు గురయ్యే వారిలోనూ, ఉద్వేగపరమైన ఒత్తిడికి గురవుతుండే వారిలోనూ

చిన్న తప్పులైనా సరిదిద్దుకోకుండా వదిలేస్తే పెద్ద ఇబ్బందులు తెచ్చిపెడతాయి - స్వామి వివేకానంద

ఎక్కువగా గుర్తించడం జరుగుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలికంగా బాధిస్తుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు : టోమోగ్రఫి (సి.టి), ఎక్స్‌రే

కారణాలు :

జలుబుకు కారకాలైన వైరస్ క్రిములే 'సైనసైటీస్'కు మూలకారణం. మరికొందరికి దుమ్ము, ధూళి, చల్లని పదార్థాల వలన, జలుబు దీర్ఘకాలికంగా ఉండటం వలన ' సైనసైటీస్ ' కు గురికావడం జరుగుతుంది.

లక్షణాలు :

పిల్లలకు అస్తమానం ముక్కునుండి నీరుకారడం, తుమ్ములు రావడం, కోపం, చిరాకు, కళ్ళ మంటలతో కూడి నీరు కారడం, తలనొప్పిగా, ఒల్లు వేడిగా ఉండటం, తల ముందుకు వంచితే పిల్లలకు తల 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 :

పిల్లలను వ్యాది ఆరంభంలోనే డాక్టర్ల దగ్గరకు తీసుక వెళ్లటం వలన వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండ జాగ్రత్త పడవచ్చును. పిల్లలకు శీతల పానీయాలు, చల్లటి పదార్థాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, కేక్స్ కోనివ్వటం మానివేయాలి. దుమ్ము, ధూళి పరిసర ప్రాంతాలలోకి వెల్లకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి ఒక వేళ వెళ్లవలిసి వస్తే పిల్లలు మాస్కు తప్పని సరిగా దరించాలి. సరిపడని పదార్థాలను గుర్తించి వాటిని కొద్ది రోజులు తినకుండా ఉండేలా చూడాలి. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరగటానికి పౌష్టికాఅహారం నిత్యం పిల్లలకు ఇవ్వాలి. ప్రతి రోజు వ్యాయామం, బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు చేయడం నేర్పడం వలన వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది.

చికిత్స :

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

మందులు :

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

నైట్రోమోర్ : పిల్లల్లో 'సైనసైటీస్' బాధ ఉదయం 10 నుంచి 11 గంటల మధ్య సమయంలో ఎక్కువగా బాధ పడుతుంటారు. వీరు నీరసంతో అలిసిపోయినట్లుగా ఉండి ముక్కునుండి నీరు కారడం, తుమ్ములు, ముక్కు లోపలి భాగంలో స్రావాలు పొడి ఆరిపోయి ఉంటాయి.

పిల్లలు 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 : ఈ రకం పిల్లలు చాలా సున్నిత స్వబావులు. తేలికగా 'సైనసైటీస్' బాధలకు గురవుతారు. చల్లగాలి సోకగానే బాధలు మొదలగును. ముక్కునుండి చిక్కని జిగురుతో కూడిన స్రావాలు ఉండి ధుర్వాసన వస్తుంటాయి. మాట బొంగురు పోతుంది. పొడి దగ్గు వస్తుంది. గొంతులో ముల్లు గుచ్చుతున్నట్లుగా అనిపించి మింగినప్పుడు విపరీతమైన నొప్పి వచ్చుట గమనించ దగిన ప్రత్యేక లక్షణం. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రధానమైనది.

ఆర్సినికం ఆల్బం : ఈ మందు చిన్న పిల్లల్లో 'సైనసైటీస్' కు తప్పక ఆలోచించ దగినది. ముక్కునుండి మంటలతో కూడిన నీరు కారడం, వీరికి మధ్యాహ్నం అర్ధరాత్రి భాదలు ఎక్కువగా ఉండుట గమనించ దగిన ప్రత్యేక లక్షణం. 'సైనసైటీస్' తో పాటు కళ్ళ నుండి నీరు కారడం, ఒంటిపై దద్దుర్లు, విపరీతమైన నీరసం, తరుచుగా దాహం, ఒల్లు నొప్పులు ఉంటాయి .పిల్లల మానసిక స్థాయిలో ఆందోళన భయం వంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

పల్సటిల్లా : పిల్లలు 'సైనసైటీస్' 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 గమనించ దగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్న పిల్లలు 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 సలహ మేరకు వాడుకుని చిన్న పిల్లల్లో వచ్చే 'సైనసైటీస్' బాధలనుండి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ హోమియో ఫిజీషియన్
సెల్: 9440229646

Watch also on YouTube
Youtube//Pavushetty Sreedhar

సబ్జ గింజల్లో ఆరోగ్యం

- సబ్జను నానబెట్టిన నీటిని రాత్రిపూట తాగటం వల్ల ఊబకాయం తగ్గించుకోవచ్చును.
- ఈ నీరు తాగడం వల్ల టైపు2 మధుమేహం అదుపులో ఉండటానికి సహకరిస్తుంది.
- వేసవిలో డీ హైడ్రేషన్ రాకుండా చూడటంలో ఈ నీరు తోడ్పడుతుంది.
- సబ్జగింజలు నీటిలో నానబెట్టి తాగటం వల్ల మలబద్దకం సమస్య తగ్గును.
- ఇందులో విటమిన్ ఈ అధికంగా ఉండి వేసవిలో చర్మ వ్యాధులు రాకుండా తోడ్పడుతుంది.
- వేసవిలో ఇంట్లో తయారు చేసుకునే ప్రతిజ్యూస్ లో సబ్జగింజలు వేసుకొని తాగటం చాల మంచిది.
- గ్యాస్ట్రబుల్ కడుపులో మంట,ఎసిడిటి వంటి సమస్యలను సబ్జ గింజలు తీసుకోవడం వల్ల దూరమగును.
- వేసవి కాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమపరుచుటలో సబ్జగింజలు తోడ్పడుతాయి.
- వేసవిలో వచ్చే మూత్ర సంబంధిత వ్యాధుల నివారణకు ఇవి ఉపయోగపడుతాయి.

-పి.రజిని

కోరికలు తీర్చుకోవడం కంటే వాటిని జయించడంలోనే ఎక్కువ ఆనందం ఉంటుంది - గౌతమబుద్ధుడు

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 ఫిజీషియన్
హన్మకొండ న్యూబస్టాండ్ దగ్గర, ఫైర్ స్టేషన్ ఎదురుగా, ప్రెస్‌క్లబ్ కాంప్లెక్స్, హన్మకొండ - 506001.
సెల్ : 9959638214, 9440229646, ఫోన్: 0870-2420118
/Dr. Pavushetty Sreedhar
www.arogyadarshini.com

ఒత్తిడి జయించే ఆహారం

♦ తీసుకునే ఆహారం కూడా సాత్వికంగా ఉండేటట్లుగా చూసుకోవాలి. నేడు విరివిగా దొరుకుతున్న ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ మసాల వంటి పదార్థాలు తీసుకోకపోవడం వల్ల జీర్ణకోశ వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చును.

♦ పొట్టుతో ఉన్న ఆహారమును ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఉపయోగం.

♦ ఉదయమే లేవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. సూర్య నమస్కారం లాంటి వ్యాయమం చేయడం వల్ల రక రకాల వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవాలి.

♦ ఉదయం పూట నిమ్మరసం, చిటికెడు పసుపుతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఆరోగ్యం వస్తుంది.

♦ భోజనానికి ముందు అరగంట, భోజనం చేసిన 45 నిమిషాల తర్వాత నీరు తాగడం మంచిది. భోజనం చేసేటప్పుడు నీటిని ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తిన్నది సరిగా జీర్ణం కాదు..

♦ ఒత్తిడి లేని జీవన విధానానికి యోగా, మెడిటేషన్ సమయపాలన ముఖ్యం.

♦ నిత్యం భగవత్ చింతన చేయడం వల్ల మానసిక ప్రశాంత ఉంటుంది.

♦ 45 ఏండ్లు పైబడిన వారు వరి అన్నము తగ్గించి.. పండ్లు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, సజ్జలు రాగులతో చేసిన ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది.

♦ అనవసర విషయాల గురించి ఆలోచిస్తూ మానసిక వేధనకు గురికాకుండా ఉంటూ.. దైవచింతన చేసినట్లైయితే జీవనం సంతోషంగా సాగిపోతుంది.

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

జోక్స్ కార్నర్

ఆనందంతో ఆరోగ్యం

♦ **టీచర్** : వేడి వల్ల వస్తువులు వ్యాకోచిస్తాయి అనడానికి ఒక ఉదాహరణ చెప్పు చింటూ!
చింటు : సెలవులు శీతాకాలంలో పదిరోజులే కానీ వేసవికాలంలో రెండు నెలలు వ్యాకోచిస్తాయి సార్!

♦ **తల్లి** : రవీ! తమ్ముడినెందుకు కొట్టావ్?
రవి : వాడు నేనడిగిందానికి జవాబు ఇవ్వటం లేదు మరి...
తల్లి : వాడికింకా మాటలు రాలేదు కదురా...
రవి : మరి ఆ మాట చెప్పొచ్చు కదా మమ్మీ!

♦ **సీతాపతి** : నువ్వెపుడూ డార్క్ కలర్సే వాడతావేంటి?
వెంకటాపతి : డార్క్ కలర్సా.. పాడా! ఇవి ఉతుక్కొని రెండునెలలైంది!

♦ **నిర్మాత** : డైరెక్టర్ గారూ! మన సినిమా వంద రోజులు ఆడుతుందంటారా?
దర్శకుడు : మనిషి వంద సంవత్సరాలు బతుకుతాడంటారా?

♦ **రాజు** : చిన్నప్పటి మన ఫ్రెండ్స్ అంతా ఏమయ్యారు?
రవి : పెద్దయ్యారు!

♦ **రాము** : అర్జెంటుగా బుక్స్ కొనాలి. డబ్బులు పంపండి అని మానాన్నకు ఫోన్‌చేశా. సాయంత్రానికి పంపారు. శీను : అవునా... ఎంత పంపించారు?
రాము : పంపింది డబ్బులు కాదు పుస్తకాలు!

♦ **సుజాత** : పిన్ని అరటిపండుయిచ్చింది కదా! ఇప్పుడు నువ్వు తనకు ఏం చెప్పాలి?
బంటి : పండుకి తొక్క తీసి ఇవ్వమని చెప్పాలి!

♦ **కిట్టు** : నాన్నా! టీ ఖర్చు ఎక్కువా?
నాన్న : లేదే!ఎందుకు
కిట్టు : మరి అమ్మేంటీ పట్టుచీరపై టీ పడిందని కోప్పడుతోంది.

♦ **రోగి** : డాక్టరు గారూ! మీ ఫీజు?
డాక్టర్ : రెండువేలు
రోగి : లోగడ వెయ్యి రూపాయలేగా...
డాక్టర్ : వెయ్యినోటు లేదని ఫీజు మార్చాం!

♦ **భర్త** : పక్కింటాయన అడిగినప్పుడల్లా దినపత్రిక ఇవ్వడం తప్పయిపోయింది.
భార్య : ఏమయ్యిందిప్పుడు?
భర్త : వార్తలు చూసి ఇస్తానని టీవీ కూడా అడుగుతున్నాడు!

♦ **రాము** : నాకు లెక్కల్లో సున్నా మార్కులు వచ్చాయి.
సోము : మేడమ్‌ని అడిగి చేతిరాత మార్కులు అయిదు వేయించుకో మరి!

♦ **లక్ష్మి** : రాత్రి కలలో మీరు నాకోసం పట్టుచీర కొనడం చూశానండీ...
సుమన్ : ఆ బిల్లు మీ నాన్న కట్టడం నేనూ చూశా?

♦ **శీను** : ఎన్ని మార్కులొచ్చాయి.
బిట్టు : మా స్నేహితుడికన్నా నాలుగు మార్కులు తక్కువొచ్చాయి...
శీను : అతనికి ఎన్ని?
బిట్టు : నాలుగు!

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.

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

మెడ వెనుక బాగంలో తలనుండి 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 వలన తీవ్రమైన మెడనొప్పితో వేధించబడుతారు ఇలాంటి సమస్యనే సర్వికల్ స్పాండిలోసిస్ అంటారు.

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 పనిచేయడం. నిత్యం తీసుకునే అహారంలో 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 :

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

ఇలా చేస్తే సమస్య తీవ్రత తగ్గుతుంది. వాహన ము 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 తిప్ప కూడదు. మెడనొప్పి ఉన్నప్పుడు స్వల్ప వ్యాయామాలు డాక్టర్ సలహా మేరకు మాత్రమే చేయాలి. మెడనొప్పి రాకుండా ఉండటానికి పౌష్టిక అహారాన్ని తీసుకుంటూ నిత్యం వ్యాయామం, ప్రాణాయామము, యోగా చేయాలి.

చికిత్స :

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

మందులు :

బ్రయోనియా: మెడ కదిలించుటం వలన నొప్పి అధికమగును, విశ్రాంతి వలన నొప్పి తగ్గుతుంది. వీరు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటారు, దాహం అధికంగా కలిగి ఉండి నీరు ఎక్కువగా తాగుతారు. మానసికంగా వీరికి కోపం ఎక్కువ వీరిని కదిలించకూడదు. కదలికల వలన వీరికి బాధలు ఎక్కువగుట గమనించ దగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

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

స్పైజిలియా: నొప్పి మెడ నుండి మొదలై ఎడుమ భుజములో ఎక్కువగా ఉండి వేధించే వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

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

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

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

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

పాలకూరతో ఆరోగ్యం

- ఒక కప్పు పాలకూరలో 40 కేలరీల శక్తి ఉంటుంది.
- దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి 20 శాతం పీచుపదార్థం లభిస్తుంది.
- దీనిలో కాల్షియం తగినంతగా ఉండి కండరాల పటుత్వానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.
- సలాడ్లు, కూరల రూపంలో పాలకూర తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది.
- పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉ ఒడటం వల్ల మలబద్ధక సమస్య ఏర్పడకుండ ఉంటుంది.

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

హలాసనం

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

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

పెరుమాండ్ల వెంకట్
ఎంసీజే, ఎన్ఐఎస్,
ఎంఎల్ఐసీ (పీహెచ్‌డీ)

మన మీద మనకుండే నమ్మకం శత్రువుని భయపెడుతుంది, మన మీద మనకుండే అపనమ్మకం శత్రువు బలాన్ని పెంచుతుంది - చాణక్యుడు

కల్తీ.. కల్తీ..

కాదేదీ కల్తీకనర్హం అంటు ఉప్పు నుంచి కారం పొడి వరకు ప్రతి సరకు కల్తీ అవుతున్నది. ఉప్పులో కల్తీ, పప్పులో కల్తీ చివరకు పిల్లలు ఇష్టంతో తినే చాక్లెట్లలో కలిపే రంగుల్లోను కల్తీ జరుగుతోంది. ప్రతి దాంట్లో కల్తీ యథేచ్ఛగా రాజ్యమేలుతున్నది. మారుతున్న జీవన పరిస్థితులలో కల్తీ వల్ల రకరకాల ఎలర్జీలు, వ్యాధుల బారీన పడుతున్నారు.

బియ్యంలోను తెల్లని రాళ్ళను కలిపినట్లుగా ఒక్కో వస్తువులో ఒక్కోటి కల్తీ చేసి వినియోగదారులకు కుచ్చుటోపీ పెడుతున్నారు. మార్కెట్లో ప్రతి వస్తువు కొనుగోలులో వినియోగదారులు అప్రమత్తం కావలసిన అవసరం ఉంది. మనం నిత్యం దుకాణాలలో కొనే వస్తువులలో జరిగే కల్తీ గురించి ప్రతీ ఒక్కరు కొంత మేరకు తెలుసుకోవాలి. కల్తీతో రక రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయని డాక్టర్లు తెలుపుతున్నారు. నెయ్యిలో వనస్పతి కలపడంతో కొలస్ట్రాల్ పెరుగుదల, పాలలో నీళ్ళు కలపడంతో ఉదర సంబంధమైన వ్యాధులు, కందిపప్పులో ఎర్ర పప్పు కలపడంతో పక్షవాతం, వంట నూనెలలో ఆర్జిమోన్ ఆయిల్లో కలపడంతో డయేరియా తరచు జ్వరం, ఐస్‌క్రీములలో రంగుల వల్ల లివర్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు వస్తున్నాయంటున్నారు.

పసుపులో మెటానిల్ ఎల్లో కోట్ టార్ డై కలపడం వల్ల లివర్ సంబంధమైన జబ్బులు, తేయాకు పొడిలో వాడేసిన టీ పొడి, కందిపప్పు పొట్టు కలపడంతో చేదుగా మారడం, కారంలో ఇటుక పొడి, ముదురు జేగురు రంగులో ఉన్న రంపపు పొట్టు, కడుపునొప్పి, విరేచనాలు, బ్లీడింగ్ సమస్యలు, కాఫీ పొడిలో చింతగింజల పొడి కాల్షియం పరిమాణాన్ని హరిస్తుంది. చక్కెర పొడిలో వాషింగ్ సోడా కలుపడంతో బీ విటమిన్ లోపం, విరేఛనాలు, బొంబాయి రవ్వలో సన్నని తెల్లని ఇనుప రజను కలపడంతో డయేరియా అబార్షన్లు, కాలేయ జబ్బులు, కొబ్బరి నూనెలో మినరల్ ఆయిల్ కలుపడంతో జుట్టు రాలడం, తెల్లబడడం, ఎలర్జీలు, బెల్లంలో మెటానిల్ ఎల్లో కలపడంతో లివర్ సంబంధిత సమస్యలు వక్కపొడిలో రంపపు పొట్టు ఆర్టిఫిషియల్ కలర్ కలపడంతో ఉదర సంబందమైన వ్యాధులు వస్తున్నాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. కల్తీతో డబ్బు పోయే జబ్బు వచ్చే అన్న చందంగా ఉంది.

ఏదైనా వ్యాధితో ఆస్పత్రి పాలైతే బిల్లులకు వేలాది రూపాయలు చెల్లిస్తు నష్టపోతున్నారు. తొందరగా గమ్యం చేరుకోవాలనే తపనతో కల్తీ వస్తువులను వినియోగదారులు గుర్తించలేకపోతున్నారు. ఏది అసలో ఏది నకిలీయో తెలుసుకో లేక నష్టపోతున్నారు. మహిళల్లో వినియోగ చైతన్యం పెరిగితేనే కల్తీకి అడ్డుకట్ట పడుతుందని అంటున్నారు. అందుకే మహిళలు వినియోగ దారులు తాము కొనుక్కునే వస్తువుల నాణ్యతను అప్పటికప్పుడు కొంత మేర గుర్తించగలగాలి. వస్తువులో కల్తీ ఉంటే వెంటనే వాపసు చేసి నాణ్యత గలిగిన వస్తువును తీసుకోవాలి.

వస్తువుల్లో కల్తీ ఉంటే వెంటనే మనం పరీక్ష చేయించి గుట్టు రట్టు చేసే అవకాశం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పౌరసరాల విభాగం కల్పిస్తోంది రాష్ట్ర వినియోగదారుల సమాచార కేంద్రం హైదరాబాద్‌లోని సోమాజిగూడలో ఉంది. ఇందులో ప్రతీ ఒక్క వస్తువును పరీక్షించి కల్తీని ఇట్టే కనిపెట్టే యంత్రాంగం, వస్తు సామగ్రి అన్ని అందుబాటులో ఉన్నాయి.

... పి.రజిని

ఐశ్వర్య దర్శిని

అనుభవాలే - ఆర్థిక విజయాలకు సోపానాలు

సంపాదన, వ్యయం, పొదుపు, మదుపు, ఇవన్నీ ప్రతీ వ్యక్తి జీవితంలో భాగమే పర్సనల్ ఫైనాన్స్‌కు సంబంధించి సుదీర్ఘ ప్రయాణంలో ఎన్నో అనుభవాలు ఎదురవుతుంటాయి. వీటిల్లో కొన్ని అనుభవాలు ఎన్నో పాఠాలు, గుణపాఠాలు, నేర్పిస్తాయి. వీటిల్లో కొన్ని విలువైన పాఠాలుంటాయి. 'అవసరం అన్నీ నేర్పిస్తుంది' అనేది నానుడి. జేబులో రూపాయి కూడా లేని సందర్భం ఒక్కసారైన తటస్థ పడుతుంది. ఖాళీ జేబే కాదు, జీరో బ్యాంకు బ్యాలెన్స్ అనుభవమే. ఇలాంటి సందర్భాలు మన అనే వ్యక్తులను గుర్తించేందుకు దోహదపడతాయి. రూపాయికి కటకటగా ఉన్న సందర్భంలో దీన సహాయం చేయడానికి ఒక్కరూ ముందుకురాని సమయంలో, అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి పడిన మానసిక వేదనే ఆ తర్వాత కాలంలో విజయానికి సోపానంగా మారుతుంది. అవసరంలో ఆదుకునే వారు కానరాక, సంపాదనకు పడ్డ ఇబ్బందులు అవమానాలే ఆర్థిక స్వాలంభణ సాధించుటకు, లక్ష్యాన్ని సాకారం చేయడానికి బాటలు వేస్తాయి. కసి పెరిగి కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం స్వీయ అనుభావలోకి వస్తుంది. తపన పెరిగి సంపాదన దిశను మారుస్తుంది. దశ మొదలవుతుంది. తనేంటో నిరూపించుకోవాలన్న ద్యాసతో రేయింబవళ్ళు ఆలోచనలకు పదునుపెట్టి. ఆచరణలో సాధన సంపత్తిని మెరుగుపర్చుకోవడం నిత్య నూతమైన ఆవిష్కరణలకు నాంది పలుకుతూ విజయం వైపు విడిచిన బాణం వలె దూసుకుపోతూ దృఢ సంకల్పంతో ధైర్య సాహసాలను ప్రదర్శిస్తూ విజయ శిఖరాలను ముద్దాడుతూ సంపదను సృష్టించి అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించిన వారెందరో మనకు తారసపడుతారు. అందుకే ఆర్థిక ప్రయాణం అన్నది లాభాల రాబడులు, × రేసింగ్ మాదిరిగా ఉండకుండా ఇటుక ఇటుక పేర్చి ఇల్లు కట్టిన చందంగా ఉండాలి. ఏదేని రంగంలో పని తీరు గొప్పగా ఉండాలంటే అందుకు ఏదైన మార్గదర్శనం అవసరం. విద్యార్థికి టీచర్ మాదిరిగా సంపద సృష్టికి ఓ మార్గదర్శకుడు ఎంతో అవసరం. కొంత మంది తమ జీవితంలో ఎంతో మంది మార్గదర్శకుల సాయం పొందుతుంటారు. దానికి మనం మినహాయింపు కాకూడదు. వారి అనుభవాలే మనకు మార్గదర్శనం వారి సూచనలే మనకు దశ దిశను నిర్ధారిస్తాయి. విజయ సోపానాలు అధిరోహించుటకు అత్యుత్తమ వ్యక్తిగా తీర్చి దిద్దుతాయి.

- కె.ప్రభాకర్ రావు
సీనియర్ ఆర్థిక సలహాదారుడు
సెల్ : 9885261726

ఎదుటివారి నుంచి ఏమి ఆశించకుండా చేసేదే నిజమైన సాయం. - కందుకూరి వీరేశలింగం

సంక్షిప్త సమాచారం

యువత సవాళ్లను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలి

- ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

యువత జీవితంలో నిరంతరం నేర్చుకునే తత్వమే విజయాన్ని అందిస్తుందని, సవాళ్లను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలని భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఉన్నారు. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలోని ఐఐటీ క్యాంపస్‌లో నిర్వహించిన 57వ స్నాతకోత్సవానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. నేటి యువతతరం శక్తి సామర్థ్యాలపై నాకు సంపూర్ణమైన విశ్వాసం ఉందని, యువత కేవలం ప్రశ్నల అడగడంతోనే ఆగిపోకుండా వాటి పరిష్కారం కనుగొనాలని కోరారు. ఐఐటీలోకి మరి కొంతమంది మహిళా గ్రాడ్యుయేట్లు రావాలని ఆకాంక్షించారు. ఐఐటి డిగ్రీ కేవలం సిజిపిఏ లేదా అధిక వేతనం ప్యాకేజీలకు మాత్రమే పరిమితం కాకూడదని, సంక్లిష్టమైన సమస్యలను పరిష్కరించగల సామర్థ్యానికి ఈ డిగ్రీ ఒక అంతర్జాతీయ గుర్తింపు అని అభివర్ణించారు.

నిజజీవితంలో ఎదురయ్యే పెద్ద సమస్యలు ఎప్పుడూ సిలబస్‌కు వెలుపల ఉంటాయని, వాటిని సంక్లిష్టంగా భావిస్తే ఎప్పటికీ జీవితంలో ఎదగలేమన్నారు. మనదేశంలో ప్రస్తుతం స్టార్టప్ విప్లవం పొందుతుందని, ఐఐటీ ఢిల్లీ నుంచి ఎందరో ఎంటర్‌ప్రేన్యుర్‌గా ఎదిగారని కొనియాడారు.

ఇప్పుడు చిప్స్ నుంచి షిప్స్ వరకు ప్రతిదీ దేశంలో యువత చేతుల మీదుగా తయారవుతున్నాయని హర్షం వ్యక్తం చేశారు. పరిశోధన రంగాన్ని బలోపేతం చేసేందుకు కేంద్రం ప్రతిష్టాత్మకంగా అనుసంధాన్ నేషనల్ రీసర్చ్ ఫౌండేషన్ ప్రైమ్ మినిస్టర్స్ రిసర్చ్ ఫెలోషిప్ పథకాలను అమలు చేస్తున్నదని వివరించారు. వన్ నేషన్ వన్ సబ్ స్క్రిప్షన్ డ్రైవ్ ద్వారా చిన్న పట్టణాల్లోని విద్యార్థులకు సైతం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా పత్రాలు ఉచితంగా అందుబాటులోకి వస్తున్నాయని వెల్లడించారు. వికసిత భారత్ నిర్మాణంలో యువతదే ముఖ్యపాత్రాన్ని, ప్రతి ఒక్కరూ దేశ శ్రేయస్సు కోసం దోహదపడాలని పిలుపునిచ్చారు. వచ్చే 30 నుంచి 35 ఏళ్లలో యువత ఏం చేయబోతున్నదని వికసిత భారత నిర్ణయిస్తుందని అన్నారు. తొలుత క్యాంపస్‌లోని పరం ప్రజ్ఞ అని ఏఐ ఆధారిత సూపర్ కంప్యూటర్ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. ప్రతిభవంతులైన విద్యార్థులకు రాష్ట్రపతి స్వర్ణ పథకం, డైరెక్టర్ స్వర్ణ పథకం, శంకర్ దయాల్ శర్మ స్వర్ణ పథకాలను ప్రదానం చేశారు.

పకడ్బందీగా పోలీసు ఉద్యోగ నియామకాలు చేపట్టాలి

-సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పోలీసు ఉద్యోగ నియామకాల భర్తీ ప్రక్రియను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పోలీస్ అధికారులను ఆదేశించారు. పోలీసు ఉన్నతాధికారులతో అత్యవసర సమావేశం నిర్వహించిన సందర్భంగా సిఎం మాట్లాడుతూ ఇటీవల విడుదలైన నోటిఫికేషన్‌కు సంబంధించి నియామక ప్రక్రియను పకడ్బందీగా పూర్తిగా పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని తెలిపారు. నియమ నిబంధనలను అనుసరించి ఎలాంటి లోపాలకు ఆస్కారం లేకుండా చూడాలని సీఎం ఆదేశించారు. పోలీసు ఉద్యోగులకు సంబంధించిన ప్రశ్న పత్రాల తయారీ, ముద్రణ రవాణాతో పాటు అన్ని ప్రక్రియలలో అప్రమత్తంగా ఉండి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. పరీక్ష కేంద్రాల భద్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సీఎం చెప్పారు.

కోచింగ్ సెంటర్లపై ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేయాలని నియామక పరీక్షల నిర్వహణపై సోషల్ మీడియా ఇతర మాధ్యమాల్లో ఎలాంటి దుష్ప్రచారం జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఉద్యోగం ఇప్పిస్తానని మోసం చేసే దళారులు నకిలీ వెబ్సైట్లు సోషల్ మీడియా అకౌంట్‌లపై సైబర్ క్రైమ్ విభాగంలో ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం ఆదేశించారు. పరీక్షల నిర్వహణ పూర్తయ్యే వరకు సైబర్ సెక్యూరిటీ ఇంటలిజెన్స్ విభాగం పూర్తి అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని సీఎం అన్నారు. ఈ అత్యవసర సమావేశంలో సీఎం ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ విశేషాద్రి డిజిపి సివి ఆనంద్, హోం శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శిఖా గోయల్, పోలీసు రిక్రూట్మెంట్ బోర్డ్ చైర్మన్ వివి శ్రీనివాసరావు, సిటీ పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జన్నార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెట్టుబడులకు తెలంగాణలో అపార అవకాశాలు

- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

పెట్టుబడులకు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అపార అవకాశాలు ఉన్నాయని అనుకూలమైన వాతావరణం ఉన్నాయని తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం బట్టి విక్రమార్క అన్నారు. అమెరికాలోని షాన్ ఫ్రాన్సిస్కోలో భారత కాన్సిలేటివ్ జనరల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మీట్ అండ్ గ్రీట్ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పరిశ్రమలకు అవసరమైన భూమి, నైపుణ్యం కలిగిన మానవ వనరులు నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు రాష్ట్రంలో ఉన్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. తెలంగాణను దేశంలోనే అత్యంత ఆకర్షణీయమైన పెట్టుబడుల గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని ఆయన చెప్పారు. పారిశ్రామిక కారిడార్ లో పార్కుల్లో తయారీ, ఐటి జీవశాస్త్రం, స్వచ్ఛ ఇంధనం తదితర రంగాల్లో పెట్టుబడులకు అనువైన భూమి అందుబాటులో ఉందని చెప్పారు. పరిశ్రమలకు అవసరమైన నైపుణ్య మానవ వనరులను అందించేందుకు యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీతో పాటు ఇతర విద్యా సాంకేతిక సంస్థలను బలోపేతం చేస్తున్నామని వివరించారు. తెలంగాణలో పరిశ్రమలకు 24 గంటల నాణ్యమైన విద్యుత్ అందించే సామర్థ్యం ఉందని చెప్పారు. సంప్రదాయ విద్యుత్‌తో పాటు పునరుత్పాదక ఇందాక ఇంధనం రంగంలో రాష్ట్రం గరిష్ట ప్రగతిని సాధిస్తుందని చెప్పారు. పెట్టుబడిదారులకు వేగంగా అనుమతులు ఇచ్చేందుకు సింగిల్ విండో విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నామని, ఐటి ఫార్మా గ్రీన్ ఎనర్జీ అధునాతన తయారీ నాలెడ్జ్ ఆధారిత పరిశ్రమలపై దృష్టి సారించి తెలంగాణ ఆర్థిక వ్యవస్థను 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల స్థాయికి తీసుకెళ్లడమే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యం అని వివరించారు. ఈ అభివృద్ధి ప్రయాణంలో తెలంగాణ ప్రవాసులు భాగస్వాములు కావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం మంత్రి డ్రైవర్లెస్ వాహనంలో ప్రయాణించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ ప్రవాసులు, అక్కడి పారిశ్రామిక వేత్తలు, సాంకేతిక నిపుణులు, వృత్తి నిపుణులు పెట్టుబడిదారులు పాల్గొన్నారు.

అత్యాధునిక వైద్య సేవల హబ్‌గా వరంగల్

- రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ

ఉత్తర తెలంగాణ ప్రజలకు అత్యాధునిక వైద్య సేవల హబ్ గా వరంగల్ మారనున్నదని తెలంగాణ రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ అన్నారు. వరంగల్, హనుమకొండ, జనగామ జిల్లాల వైద్య సేవలపై మంత్రి కొండా సురేఖతో కలిసి హైదరాబాదులోని సచివాలయంలో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడారు. వరంగల్ జిల్లాతో పాటు ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల ప్రజలకు ఒకే చోట సమగ్ర వైద్య సేవలు అందించేలా వరంగల్ రీజనల్ కేన్సర్ హాస్పిటల్‌ను అత్యధిక ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చేస్తామని తెలిపారు. ప్రస్తుత నిర్మాణంలో ఉన్న వరంగల్ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్‌ను ఈ ఏడాది చివరి కల్లా ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. ఉత్తర తెలంగాణకు అన్ని రకాల అత్యాధునిక వైద్య సేవలు అందించే ప్రధాన కేంద్రంగా దీనిని తీర్చే దిద్దుతామని చెప్పారు. నిమ్స్ తరహాలో ఎల్‌ఓసిలో మంజూరు చేసి అత్యధిక పరికరాలు నిపుణులైన వైద్యులు అవసరమైన సిబ్బందితో పూర్తిస్థాయిలో సేవలు అందిస్తామని చెప్పారు. ప్రస్తుతము వరంగల్ ఎంజీఎం ఆసుపత్రిలో 29 ప్రత్యేక వైద్య విభాగాలు పనిచేస్తుండగా త్వరలో మరో 9 సూపర్ స్పెషాలిటీ విభాగాలను ప్రారంభించాలని మంత్రి ఆదేశించారు. హనుమకొండ లో ఐవీఎఫ్ సెంటర్‌తో పాటు డ్రగ్ అండ్ ఫుడ్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్‌ను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. రీజనల్ ఐ హాస్పిటల్ లో అత్యధిక కంటి వైద్య సేవలను కూడా అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు చెప్పారు. ఆసుపత్రిలో మానవ వనరులు మౌలిక వసతులు అత్యాధునిక వైద్య పరికరాలు మందులు డయాగ్నస్టిక్ సేవలు అందిస్తూ బలోపేతం చేస్తున్నామని మంత్రి చెప్పారు. సచివాలయంలో జరిగిన సమీక్ష సమావేశంలో ఎమ్మెల్యేలు రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి, కడియం శ్రీహరి, పల్లా రాజేశ్వర రెడ్డి, యశస్వినీ రెడ్డి, కేఆర్ నాగరాజు, నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి ఆరోగ్య శాఖ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

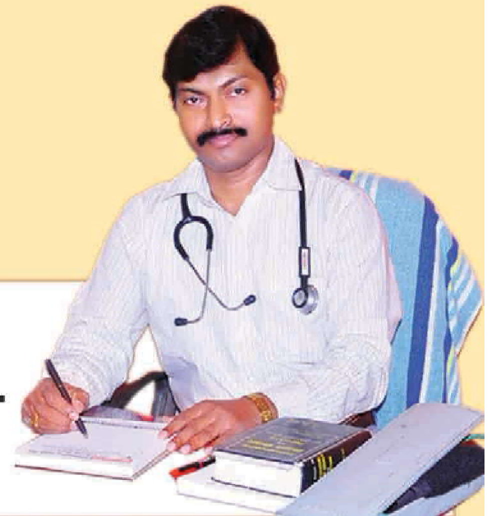
- కాకాని అశోక్
M.A.,M.C.J.
సెల్ : 7013270753

తులసిలో ఆరోగ్య గుణాలు

- జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో, నోటిసంబంధిత వ్యాధులకు, ఉబ్బసానికి మంచి మందు తులసి. చర్మవ్యాధులకు ఈ ఆకురసం మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.
- గాయాలకు, దెబ్బలకు, విషజంతువులు కరిచినపుడు ఆ ఆకురసాన్ని పూసినా, వాడినా సత్వర ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- ప్రతిరోజు 6-10 ఆకులు నమిలితే నోటి దుర్వాసన ఉండదు. ప్రతిరోజు క్రమంగా పదిఆకులను తిన్నా లేక ఒక చెంచా రసం పరగడుపున తాగినా ఆరోగ్యానికి మంచిది.
- ఆకురసం, కొంచెం తేనె, ఒక చెంచా అల్లం రసం రంగరించి వాడితే జీర్ణకోశ సమస్యలుండవు.
- తులసిరసంతో కొంచెం మిరియాలు చూర్ణాన్ని కలిపి రెండు చెంచాలు తింటే గొంతు బొంగురుపోవటాన్ని, నీటిలో మరిగించి వడగట్టి తీసుకుంటే గొంతు గరగర, జలుబు, దగ్గు ఉన్నపుడు కఫం బయటకు వచ్చేటట్లు చేస్తుంది.
- దోమకాటు వలన వచ్చే మలేరియా వ్యాధికి ఇది మంచి ఔషధం.
- ఇంటి ఆవరణలో ఈ చెట్లుంటే దోమలను పారదోలుతుంది. క్రిమిసంహారిగా కూడా పనిచేస్తుంది.
- ఆధునికి పరిశోధనలో క్షయవ్యాధికి కారణమయ్యే బేసిల్లస్ ట్యూబర్క్యులోసిస్ అను బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను అరికట్టి నశింపజేస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు వెల్లడించారు.
- పత్రాలలోని సూక్ష్మమైన తైలగ్రంథులల్లోని తైలంలో యూజినాల్, యూజినాల్ మిథైల్, ఈథర్, కార్వసిరాల్, అను రసాయనాలచే సువాసనకు, సూక్ష్మజీవులను నశించేట్లు చేస్తాయి.
- తులసిరసం, బెల్లం కలిపి తయారుచేసే తులసి సుధ అనే పానీయం రక్తశుద్ధిని, వ్యాధినిరోధక శక్తిని అభివృద్ధి చేస్తుంది.
- ఈ ఆకుల రసంతో చేసిన టీ జలుబు, దగ్గును, ఉదరకోశ రుగ్మతలకు బాగా పనిచేస్తుంది. తులసి వనాలు వాతావరణ కాలుష్యాన్ని నివారిస్తాయి.

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 ఫిజీషియన్

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

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

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

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

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

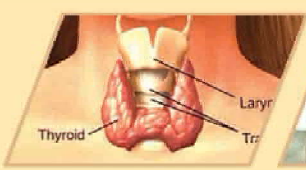
కీళ్ళ నొప్పులు : వాపులు, తిమ్మిర్లు, నడుమునొప్పి, కండరములు బిగుసుకొనపోవుట, స్పాండలైటిస్ (మెడనొప్పులు), సయాటికా

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

జుట్టు రాలిపోవుట : చుండ్రు, పేనుకొరుకుట, తెల్ల వెంట్రుకలు.

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

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



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

తాత్కాలిక, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు సమర్ధవంతమైన హోమియో చికిత్స

RNI TELTEL/2015/61261
AAROGYADARSHINI TELUGU FORTNIGHT
Date of Publication Every Month 11th & 26th : 11-08-2026
Date of Posting Every Fortnight : 1st, 2nd & 16th, 17th
PERIODICAL POST

అంజనా హోమియో కేర్

తల తిరుగుడు

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

మల బద్ధకం

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

జుట్టురాలుట

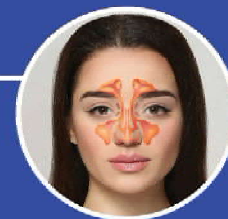
★ నిరంతరం జుట్టురాలిపోవుట
★ చుండ్రుతో దురదగా ఉండుట
★ జుట్టు త్వరగా తెల్లబడుట
★ తలలో చర్మవ్యాధితో వెంట్రుకలు రాలుట

తల నొప్పి

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

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