

ఇన్డిజెట్‌లో ధాన్యం

కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభం

వాస్తవ తెలంగాణ న్యాస్ పుల్కుల్ రిపోర్టర్ రవికుమార్ పుల్కుల్ మండలంలోని ఇసోజిపేటతో పాటు గొంగులూరు ,మిన్సుప్పుర్ ,ముద్దాయిపేట ,పోచారం ,గ్రామాలలో బుధవారం సీ.సీ.ఎం.ఎస్ . మరియు పి.ఎ.సి.ఎస్ . కొనుగోలు కేంద్రాలను పుల్కుల్ తాసిల్దార్ వంశీకృష్ణ ప్రారంభించారు , ఆయన మాట్లాడుతూ వానాకాలం సీజన్ కు సంబంధించి .వి .గ్రేడ్ రకం ధాన్యాన్నికి రూ , 2320 సాధారణ రకానికి 2300 మద్దతు ధర చెల్లిస్తున్నట్లు తెలిపారు , సన్న ధాన్యాన్నికి అదనంగా రూ,500బోన్స్ ఇవ్వసున్నట్లు పేర్కొన్నారు , రైతులు దళారులను నమ్మవద్దని కోరారు , ప్రభుత్వ ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల లోనే రైతులకు గిట్టుబాటు ధర లభిస్తుందని పుల్కుల్ తాసిల్దార్ అన్నారు , దళారులను ఆశ్రయిస్తే ము తరుగు పేరుతో కోతలు విధిస్తారని కొనుగోలు కేంద్రాల్లో మాలిక వసతులు కల్పిస్తామని తెలిపారు , సన్న వద్దకు ప్రత్యేక కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి కొనుగోలు చేస్తామన్నారు , సన్న వద్దకు ప్రభుత్వం సూచించిన విధంగా క్రింటాలుకు 500 అదనంగా బోన్స్ లభిస్తుందన్నారు , రైతు పండించిన ప్రతి గింజను కొనేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు , ఇంతే కాకుండా సెంట్రల్ ను పర్యవేక్షించార్జీలు రైతులకు ఎలాంటి జబ్బందులు పెట్టవద్దని అలాగే సెంట్రల్లో ఎలాంటి లైఫ్ , రైతుల కోసం అతి త్వరలోనే అనేక సంక్లేషు పథకాలు చేసి తీరుతామన్నారు , ఈ కాకమితీ డైరెక్టర్ నాయకుని గోవర్ధన్ , పుల్కుల్ ఆర్ ఐ , ఎంటిం వంశీ , చెర్ల దశరథిరద్ది సెంటర్ ఇంచ్ మున్సుప్పుర్ మాటిక్యం , డీ.సీ.ఎం.ఎస్ సెంట్రల్ ఇంచ్ ర్జ్ నర్సింలు , వెంకటపురం గౌండ్ర , నాగరాజుగౌండ్ర గౌండ్ర , మల్లేశం గౌండ్ర , సదాశివుడు , కమ్మరి గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు



సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యాస్ సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట తారా ప్రభుత్వ కళాశాల ఎన్ ఎన్ ఎన్ యూనిట్ల ఆధ్వర్యంలో జాతీయ సమైక్యత దినోస్తవాన్ని పురస్కరించుకొని హోష్టీ దీపావళి -మై భారత్ కార్బూక్షమంలో భాగంగా జిల్లా ఆసుపత్రిలో రోగులకు పళ్ళను పంపిణీ చేయడం జరిగిందని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ తెలిపినారు. కేంద్ర యువజన వ్యవహరాలు క్రీడల మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో భారతదేశ ఉక్కుమనిషిగా పేరుగాంచిన సద్గార్ వల్బాయ్ పట్టే జన్మదినాన్ని ఏక్తూ దివస్ పేరుతో జరుపుకుంటామని, ఈ సంపత్తురం హోష్టీ దీపావళి మై భారత్ కార్బూక్షమంలో భాగంగా ఏక్తూదివస్ పురస్కరించుకొని సంగారెడ్డి జిల్లా ఆసుపత్రిలో రోగులకు పళ్ళను పంచడం జరిగిందని తెలిపినారు. విద్యార్థులలో సమాజము పట్ల అవగాహన కల్పించుటకు ఇటువంటి సేవా కార్బూక్షమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయం అని జిల్లా వైద్య విభాగం సూపర్రైట్ డాక్టర్ అనిల్ కుమార్ తెలిపినారు. విద్యార్థులలో సామాజిక అవగాహనను పెంపాందించుటకు, సేవా దృక్పథాన్ని కల్పించుటకు ప్రజల పట్ల విద్యార్థులకు సరిటైన అవగాహనను కల్పించుటకు ఈ కార్బూక్షమాన్ని నిర్వహించడం జరిగిందని తెలిపినారు. ఈ కార్బూక్షమంలో జిల్లా ఆసుపత్రి సూపర్రైట్ డాక్టర్ అనిల్ కుమార్, ఎయిట్ నివారణ కౌన్సిలర్ కే సురేష్ బాబు, కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ జగదీశ్వర్ ఎన్ ఎన్ అధికారి డాక్టర్ సదయ కుమార్, ఎన్వెస్ ఎన్ వాలంటీర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ଆଲ୍ଲାଙ୍କ ନୁ ନନ୍ଦା ନିଂଚିନ ରୈତୁଳୁ



నర్సాపూర్, వాస్తవ తెలంగాణ// నర్సాపూర్, శివంపేట్ మండలాల రైతులు బుధవారం నర్సాపూర్ ఆర్ద్రీక మహిపాల్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులు మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వం మొదలు పెట్టిన కొండపోవమ్మ సాగర్ కాలువ రిచ్ 2 నిర్మాణాన్ని రద్దు చేయాలని కోరామని తెలిపారు .వ్యవసాయం పైననే ఆధారపడి జీవనం కొనసాగిస్తున్న మమ్మల్ని అదుకొని నిర్మాణ వనులను రద్దు చేయాలని కోరారు. నిర్మాణ వనులను నిలపాలని రిల్ నిరాపారదీక్షలు చేసిన విషయాన్ని ఆర్ద్రీక కు తెలిపామని అన్నారు. అందుకు ఆర్ద్రీక సానుకూలంగా స్పందించారని రైతులు తెలిపారు. ఈ కార్బూకమంలో లోక్కుత్తా నర్సాపూర్ అధ్యక్షుడు మిర్యాల చంద్రశేఖర్, నర్సాపూర్, శివంపేట్ మండలాల రైతులు నరసింహ రెడ్డి, మహేష్ గౌడ్, నారాయణ, రామకిషన్, శ్రీకంత రెడ్డి, శ్రీనివాస్, రాజవోళి, అంజా గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యాన్ సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట తారా ప్రభుత్వ కళాశాల ఎన్వెన్సెన్ యూనిట్ ఆధ్వర్యంలో హ్యాపీ దీపావళిటై భారత మరియు స్వచ్ఛత ఈ సేవ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఎన్వెన్సెన్ వాలంటీర్లు సంగారెడ్డి లోని రైతు బజార్ పరిసర ప్రాంతాలను పుట్టం చేయడం జరిగిందని డాక్టర్ కె ఎన్ ఎన్ రత్న ప్రసాద్ తెలిపినారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ యువజన వ్యవహారాలు క్రీడల మంత్రిత్వ దీపావళి ఉత్సవాలలో భాగంగా ఆయా ప్రాంతాలలో రైతు బజార్లలో స్వచ్ఛభారత కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం, ట్రాఫిక్ నిబంధనల గురించి ప్రజలకు తెలియజెప్పడం, ఆనువత్రులలో సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం వంటి కార్యక్రమాలను చేపట్టిందని, అందులో భాగంగా కళాశాల ఎన్వెన్సెన్ వాలంటీర్లో మరియు ప్రజలలో పరిసరాల పరిశుభ్రత పై అవగాహన కల్పించుటకు, అంటు వ్యాధులు, వాతావరణ కాలువ్యాస్సు నిర్మాలించుటకు ప్రతిష్టత్వకంగా స్వచ్ఛభారత్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి అమలు పరుస్తన్నరుని తెలిపినారు. అందులో భాగంగా తమ కళాశాల ఎన్వెన్సెన్ వాలంటీర్లు సంగారెడ్డి లోని రైతు బజార్ దాని పరిసర ప్రాంతాలలో స్వచ్ఛభారత కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి చెత్తాచెదారాన్ని తొలగించడం జరిగిందని, ఇందులో మార్కెట్ అధికారులను కూడా భాగస్వాములను చేయడం జరిగిందని తెలిపినారు.

అందరూ స్వచ్ఛభారత ని ఒక సేవా దృక్పదంగా భావిస్తే పర్యావరణాన్ని కాపాడగలుగుతామని భవిష్యత్తు తరలకు ఇది ఎంతో ఆవసరమని తెలిపినారు. రైతు బజార్ మార్కెట్ కమిటీ సెక్రటరీ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు రైతు బజార్లో స్వచ్ఛతా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడము అభినందనీయమని తెలిపినారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ సెక్రటరీ శ్రీనివాస్, మార్కెట్ యార్డ్ సిబ్బంది రమేష్, మల్లికార్ణున్, సలీం, శంకర్, కళాశాల వైన్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ జగదీశ్వర్, ఎన్వెన్సెన్ అధికారి డాక్టర్ సదయకుమార్, సీనియర్ వాలంటీ రంజిత్ రెడ్డి ఇతర వాలంటీర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ស៊ីមិត្តធម៌ និរាយការណ៍ យុវជនដែលបានពាក្យ



సంగారెడ్డి వాస్తవతెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి మాణిక్యం. సంగారెడ్డి జిల్లాలో వివిధ శాఖలలో పనిచేస్తున్నటువంటి ముఖ్యంగా పోలీస్ శాఖలో పనిచేస్తున్నటువంటి వారికి రిటైర్మెంట్ అనేది ఉంటుందని ఆయన తెలిపారు. సంగారెడ్డి లోని ఎస్పి కార్యాలయంలో రామావు ఆధ్వర్యంలో తీసుకోవడం జరిగినది. అలాంటప్పుడు ఎస్పి మాట్లాడుతూ ప్రతి మనిషికి ప్రతి ఉద్యోగాన్నికి రిటైర్మెంట్ అనేది ఉంటుందని ఆయన తెలిపారు. రిటైర్మెంట్ పొందిన తర్వాత ఆయన వచ్చి బెనిఫిట్స్ గాని ఆయన పిల్లలకు వచ్చే బెనిఫిట్స్ గాని చూసుకుని విధిగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ప్రతి మనిషి జీవితంలో. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటారని నేను చెప్పేది కూడా ప్రతి మనిషి జీవితంలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలని తెలియజ్ఞున్నాను

ಮೇಡ್‌ಲ್ ರೂರ್‌ಲ್ ಲೋ ಜಿಲ್ಲಾ ಬಿಜೆಪಿ ಸಭ್ಯತ್ವ ಸಮಿಕ್ಷೆ ಸಮಾವೇಶಂ

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యాస్ ఈరోజు
నాగారం మనిషపర్ పరిధిలో బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు
పట్టోళ్ల వికమ్ రెడ్డి ఆధ్యర్యాంలో సభ్యుత్వ నమోదు
పరిశీలన కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి
ముఖ్యాంతిథిగా ఉప్పర్ మాజీ ఎమ్మెల్చే ఎస్సీవెన్సెన్
ప్రభాకర్ హోజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగాఅయినా
మాట్లాడుతూ బిజెపి పార్టీ తన పాత రికార్డులను తానే
తిరిగి రాశ్యు ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద పార్టీగా గుర్తింపు
పొందింది. స్వచ్ఛందంగా కార్యకర్తలు బీజెపీ సభ్యుత్వ
నమోదు చేసుకోవడం అందులో క్రియాలీక సభ్యుత్వం
పొందిన నాయకులు కూడా భారతీయ జనతా పార్టీ
లోనే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎక్కువమంది సభ్యులు కలిగి
ఉన్నారు. తెలంగాణలో చూసినట్లయితే మొదటి
స్థానంలో మేడ్చర్ జిల్లా ఉంది.అందులో నాగారం

మున్నిపాలిటీ ముందంజలో ఉండ
తెలియజేయదం జరిగింది..నాగారం మున్నిప
చైర్స్‌న్ మాట్లాడుతూ ఇతర మున్నిపాలిటీల క
మొదటి స్థానంలో సభ్యుత్వ నమోదు చేసేందు
కార్బూక్రలతో కలిసి ముందంజలో ఉంటావ
తెలిపారు.





ರಂಡು ಹೀಗೆಡ್ಲಹೀನೆ

ಈ ತಪ್ಪ ನೇಮಿಲಿ ತಿನ್ನಂಡಿ..

జామ ఆకులను నేరుగా బాగా శుద్ధం చేసి తినాలి. పరగడుపున తీసుకోవడం వల్ల మెరుగైన ఘలితాలు లభిస్తాయి. ఆకులను తినడం వల్ల జ్వరం, తలనొప్పి, కీళ్ళ నొప్పులనుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జామ ఆకుల టీ తాగడం వల్ల దయేరియాను తగ్గించుకోవచ్చు దయేరియాతో బాధపడేవారు రోజుా ఈ టీ తాగితే ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. జామ ఆకుల్లో అనేక విటమిన్లు, ఫలిజాలు, సూక్ష్మ, స్వాల పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్రిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటర్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలతో పాటు ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, గల్ల్యూక్ యాసిడ్ పుష్టలంగా ఉన్నాయి. జామ ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఈ నీటిని ఉదయం ఖాలీ కడుపుతో సేవిస్తే అద్భుతమైన అరోగ్యప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. జామ ఆకుల టీ తాగడం వలన బీఫీ లెవెర్సును కంట్రోల్లో ఉంచుకోవచ్చు. దాతో పాటు శరీరంలో మెంబాలిజిం ఉట్టు కూడా పెరుగుతుంది. జామ ఆకులు గర్జ్యాణలు, పాలు ఇచ్చే తల్లులు తీసుకోకూడదు. జామ ఆకుల్లో యాంటీ ప్లైక్రోబియల్ యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటర్, యాంటీ ఆక్రిడెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. జామ ఆకులు తింట రక్తంలో చెక్కర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. జామ ఆకులను నీటిలో వేసి బాగా మరిగించాలి. ఆ తర్వాత ఇందులో నిమ్మకాయ, తేనె వేసి తీసుకోవాలి. జామ ఆకుల టీ తాగితే చర్చ అరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జామ ఆకుల్లో ముఖంపై ఉండే మష్పలు పోగొట్టే విటమిన్-సి అధికంగా ఉంటుంది. ఆది చర్చాన్ని మెరినేలా చేస్తుంది. ఈ టీ తాగడంతో జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. జామ ఆకులను నీటిలో మరిగించి ఆ నీటితో జుట్టు కుదుర్కు మసాజ్ చేయాలి. దీంతో కుదుర్కు బలంగా మారుతాయి.

సల్వార్ అలా వట్టుకుంటే.. డమెన్సియా వచ్చే ప్రమాదం ఉందా?

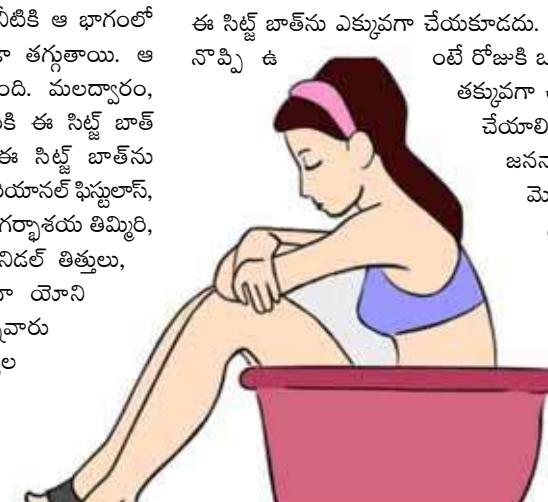


ప్రస్తుతం రోజుల్లో మొబైల్ వాడని వాళ్ల ఉందరు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దవాళ్ల వరకు అందరూ కూడా మొబైల్కి బొగా ఎడిక్క అయిపోయారు. ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి నిరపోయే వరకు మొబైల్ వాడటమే కొందరి పని. ప్రస్తుతం అయితే ఇన్సెస్టోలో రీల్స్ చూస్తూ రోజంతా టైమ్ పాన్ చేస్తుంటారు. పొద్దున్న లేచిన వెంటనే రీల్స్ చూడటం స్టార్ట చేస్తారు. ఇక రోజంతా అదే పని. ఇలా మొబైల్ ఎక్స్ప్రెస్ చూడటం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. అలాగే ఒక్కిడి పెరిగి మానసికంగా కూడా ఇఖ్యంది పడతారు. ఈ విషయాలు తెలిసిన కూడా మొబైల్ చూడటం మాత్రం మానరు. అయితే మొబైల్ పట్టుకునే పొజిషన్ వల్ కూడా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొందరికి ఎలా పట్టుకోవాలో తెలియక నచ్చినట్టుగా మొబైల్ పట్టుకుని గంటల తరబడి రీల్స్ చూసారు. దీనివల డిమెన్షనీయా వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇంతకీ డిమెన్షనీయా అంటే ఏమిలి? దీనివల్ల ఆరోగ్యానికి ఏదైనా నష్టం వాటిల్లుతుందా? పూర్తి వివరాలు స్టోరీలో తెలుసుకుండాం. కొందరు మొబైల్ లేదా ల్యాప్టాప్ చూసినప్పుడు తల, చేతుల భంగిమలను మార్చి పెడుతుంటారు.

గంటల తరబడి తప్పుడు భంగిమలో ఉండటం వల్ల శరీరంలో వైకల్యం, మతిమరుపు వంటివి వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీనినే డిమెన్షనీయా వ్యాధి అని అంటారు. ఈ వ్యాధి బారిన పడితే చాలా ప్రమాదమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి మొబైల్ చూసేటప్పుడు వంకరగా కాకుండా స్టైన్ భంగిమలో పట్టుకోవాలి. అప్పుడే ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవు. ఇలా తప్పుడు భంగిమలో మొబైల్ పట్టుకోవడం వల్ మెదడులో రక్త ప్రసరణ కూడా తగ్గుతుంది. దీనివల్ జ్ఞాపక రక్తి తగ్గుతుంది. అలాగే ఇది డిమెన్షనీయా సరాల సంబంధిత నొగ్గులాకు కూడా ఇంగ్లెన్సువుతాగి కొళాతి సద్గు

నీట్జ బాత్ క

నీట్‌జె బాక్ అంటే ఏమిటి?



నిపుణులు చెబుతుంటారు. వేడి నీటికి ఆ భాగంలోన్నాపీ, దురద ఏవి ఉన్నా కూడా తగ్గుతాయి. ప్రదేశం కూడా పుట్టర అవుతుంది. మలద్వారం యొని సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఈ సిట్ట్ బాబాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ సిట్ట్ బాత్సన్ హోమోరాయుడు, ఆనన పగుళ్లు, పెరియానల్ ఫిఫ్యూల్స్ మల శస్త్రచికిత్స, ఎపిసియోటమీ, గర్జాశయ తిమ్మి ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి, పైలోనిడల్ తిత్తలు, మూత్రాశయం, ప్రోస్టేట్ లేదా యొని అంటువ్యాధులు, ఇన్స్పెక్షన్ ఉన్నవారు ఎక్కువగా చేస్తారు. ఈ సమస్యల నుంచి దీర్ఘకాలికంగా బాధపడుతుంటే సిట్ట్ బాత్ ఉపశమనం కల్పిస్తుంది. అయితే

A cartoon illustration of a woman with long dark hair and a pink headband. She is wearing a blue top and is sitting on a large red bucket. She is leaning forward, using her hands to massage her right leg from the knee down towards the foot. Her eyes are closed in a relaxed or focused expression.

Digitized by srujanika@gmail.com

ఎన్ని పేస్తులు మార్చినా
ఎంత సేవు పండుతి
తోమినా సరే దంతాల
తెల్లగా మారడం లేదా
కానీ ఒక చిన్న పండుతి
మీ పచ్చని పక్షను తెల్లగా
మెరిసేలా చేసుకోవచ్చు
కేవలం అరటి తొక్కుత్తి



దానికి కొడ్దిగా నీటు కలిపి పేస్తు
లా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు
అరటి తొక్కుతో బెకింగ్ సోడా
పేస్తు ను కలిపి దంతాలకు
రాస్తే సరిపోతుంది. ఆ తర్వాత
దంతాలను కీల్వ చేసుకోవాలి.
అరటి తొక్కులో ఖనిజాలు
వాయిదా లాంపిపోయా ఇది



ଓଡ଼ିଆ କୋର୍ପ୍ସ ଅମ୍ବାତ୍ତେଣ ଗ୍ରହଣ..!

దంతాల ఉపరితలాన్ని చేరి పసుపు రంగును పోగొట్టడానికి సహాయం చేస్తుంది. అలాగే బేకింగ్ సోడా నేచురల్ స్ట్రుషన్ గా పనిచేస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పళ్ళపై పూర్లోనీ మచ్చలను పోగొట్టడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు బేకింగ్ సోడాలోని ఆల్కాలీన్ లక్ష్మణాలు దంతాల పసుపు రంగును తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. ఈ చిట్టాలను పాలో అవ్వడం మాత్రమే కాదు దంతాలను క్రమం తప్పకుండా ఖుభ్రతం చేసుకోవడం మర్చిపోవద్దు. రోజుకు రెండుసార్లు బ్రైవ్ చేసుకోవడం మంచిది. మరీ ముఖ్యంగా టీ, కాఫీ, సిగరెట్లు ఎక్కువగా తాగడం మానేయండి. ఎందుకంటే ఇవి మీ పశ్చసు పసుపు రంగులోకి మార్చేస్తుంటాయి. అలాగే దంతాలు తెల్లగా ఉండేందుకు కపీసం 6 నెలలకోసారైనా దంత వైద్యుడి దగ్గరకు వెళ్ళడం మర్చిపోవద్దు.

తిప్పతీగలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్పలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను అరోగ్యంగా మార్చుతాయి. త్రీ రాడికల్స్‌ను, వ్యాధిని కలిగించే క్రైములను అరికట్టడంలో సహాయపడతాయి. తిప్పతీగ రసం తాగితే రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. జ్యారం నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు తిప్పతీగ అక్కలు చాలా బాగా పనిచేస్తాయి. తిప్పతీగను వివిధ రూపాల్లో తీసుకుంటే ఇన్వెక్షన్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. తిప్పతీగ శరీరంలోని టాక్సిమిస్టను తొలగిస్తుంది. రక్తాన్ని పుద్ది చేస్తుంది. యూటీఐ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

ఖూబీ కడ్డపుతరీ ఈ లీ తాగితే..

సర్వరోగాలన్నీ మట్టాప్ప!



భంగిమలో మాత్రమే మొబైల్సు వాడటం అలవాటు చేసుకోండి. కొండరు చేతిలో వెంబైల్ పట్టుకుంటారు. కానీ తల మాత్రం వేరే దగ్గర ఉంటుంది. దీంతో వెదడులోని రక్తనాళాలువై ఒత్తిడి పడుతుంది. దీనివల్ల వెదడులో ఉండే ధమనులు కుంచించుకుని పోతాయి. దీంతో వెదడుకి సరిగ్గా రక్తపుసరణ జరగదు. ఇక మెదడులోని కణాలు బలహీన పడి, డిమెన్సియూ వ్యాధి పసుంది. కాబట్టి తల ఒక దగ్గర, మొబైల్ ఒక దగ్గర పెట్టుకుని కంపార్ట్ లేకుండా వాడవద్దు. ఈ మొబైల్సు ఎక్కువగా వాడటం వల్ల చాలా మంది అల్టీమర్స్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఈ వ్యాధి బారిన పదే వారి సంఖ్య కూడా రోజురోజుకి పెరుగుతుంది. కాబట్టి వెంబైల్ పోన్ వాడే టమ్పుడు తల వంచకూడదు. దీనివల్ల కేవలం డిమెన్సియూ వ్యాధి మాత్రమే కాకుండా ఇతర సమన్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు పోవ్చిరిస్తున్నారు. కాబట్టి మెడ, తలపై ఎలాంటి ఒత్తిడి పడకుండా మొబైల్ చూడటం అలవాటు చేసుకోవడం ఉత్తమం. దీనివల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమన్యలు రాకుండా

వల్ల కొందరు అనారోగ్యం బారిన
ంటారు. ముఖ్యంగా శీతాకాలం
ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్న జలబు,
ంంతు సమస్యలు వెంటాడుతాయి.
ఉడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారం
బయట దొరిక ఛాష్టుడ్ ఎక్కువగా
న్నారు. దీనిప్పల అనారోగ్య సమస్యలు
ఏ వస్తున్నాయి. ఈ సీజన్ వస్తే చాలు
గోగినిరోధక శక్తి కూడా పూర్తిగా
ంంది. దీంతో ఘైర్ల ఫీమర్చ్ ఎక్కువగా
న్నాయి. కాస్త జలబు చేసే చాలు..
రీ, దగ్గ అన్ని వచ్చి ఎన్ని రోజులైన
సగ్గడు. ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు
దా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే
ంండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
గా ఉదయం పూట పోషకాలు ఉ
ంపేసు తీసుకోవాలి. దీనిప్పల ఎలాంటి
ర కూడా నయం అయిపోతాయి.
ఔ ప్రఫేష్ణగా ఉండటానికి కొందరు ఉ
పూట టీ లేదా కాఫీ తాగుతుంటారు.
దులు లవంగాలతో చేసిన టీ తాగితే
భోధకశక్తి పెరిగి ఎలాంటి అనారోగ్య
ల బారిన పడకుండా ఉంటారని
యు చెబుతున్నారు. మరి లవంగాల
తే శరీర ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి
జనాలు ఉంటాయో ఈ సోరీలో
ఉండాం ఇంద్రజిత్ శ్రీకాంచనాలో

పదుతుంటారు. ముఖ్యంగా కడుపు
మస్యలతో భాధపడుతుంటారు
ఇర్చిర్చియ కూడా దెబ్బతింటుంది
అన్నారు లవంగాల టీని తాగడం వద్ద
స్వీన్స్ నుంచి విముక్తా
రూరు. రోజు ఉదయం పూట
పూటన లవంగాల టీ తాగడం వద్ద
చల్లగా ఉంటుంది. దీంతే
మంట, ఆసిడిటీ తగ్గుతాయి
జీచీర్చియ ఆరోగ్యం కూడా
వడుతుందని నిమణల
నురు. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతు
నీటిని తాగితే జీర్చవ్వప్ప బలంగా
తుంది. అలాగే గ్యాన్స్, ఆసిడిటీ
అజీర్చం వంటి కడుపు వ్యాధుల
యం అవుతాయి. దీనివల్ల జీచీ
ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది
లోని పోపకాలు ఆహారం ఈజీగ్
పుతుంది. దీంతో ఈ సమస్యలు
ముక్కి చెందుతారు. కొండిర బాట
ఉకుండా వేడిగా అవుతుంది. దీంతే
మంట, మలబద్దకం వస్తాయి
శ్వర్యల నుంచి విముక్తి చెందాలంటే
టీను ఉదయం పూట తాగడ
ప్రాచీటగ్గా ఉంటుంది. లవంగా
డీకి చల్లదనం లభిస్తుంది. దీంతే

చ్యాయింగ్ గ్రమ తింటే కోల్గె ప్రయోజనాలు



సాధారణంగా చాలా మంది టైవ్స్‌పాన్క్ చూయింగ్ గమ్ తింటుంటారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, ఉడ్జోగస్తులు, యువకులు అయితే ఎక్కువగా చూయింగ్ గమ్ నములుతుంటారు అయితే చాలామంది దీనిని కేవలం సరదాకి మాత్రమే నములుతుంటారని అనుకుంటారు కానీ ఇలా అనుకుంటే పొరపాటే. ఎందుకంటే చూయింగ్ గమ్ వల్ల బోలెడన్నీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. తినదానికి తీపిగా ఉండే ఆ తర్వాత సాధారణం అయిపోయే చూయింగ్ గమ్ను ఎక్కువగా తింటారు. నోరు దుర్వాసన వస్తుంటే తగ్గడానికి, పురుషుల అయితే మధ్యం సేవించిన తర్వాత వాసన బయటకు తెలియకూడదని చూయింగ్ గమ్ నములుతారు. అలాగే క్రీడాకారులు, ఎక్కువగా శారీరక ప్రమ చేసేపారు చూయింగ్ గమ్ను తింటుంటారు. అయితే ఈ చూయింగ్ గమ్ తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు అంటున్నారు. మరి దీనీ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో చూద్దాం చూయింగ్ గమ్ నములడానికి ఈజీగా ఉంటుంది. దీన్ని నములడం వల్ల నోటిలోస్ దుర్వాసన అంతా పోతుంది. అలాగే దంతాల ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. చూయింగ్ గమ్ నములడం వల్ల లాలాజల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో నోటిలో బ్యాక్టీరియు తగ్గపోతుంది. అలాగే నోటిలో ఉండే కుహరం ఘలకం వందిని కూడా తగ్గే అపకాశాలు ఉంటాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు అయితే మగర్ ఉండే చూయింగ్ గమ్ల కంటే మగర్ లేని చూయింగ్ గమ్లను వాడటా ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఆర్టిఫిషియల్ మగర్ వల్ల రక్తంలో చక్కెర సాథియలు పెరుగుతాయి. కాబ్లో మగర్ ట్రీ చూయింగ్ గమ్లను నములడం మంచిది. చూయింగ్ గమ్ తినడం వల్ల ఒత్తిటి అందోళన తగ్గుతాయి. మెదడు చురుకుడనం కూడా పెరుగుతుంది. దీంతో మానసికంగా కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కొందరు