

మంగళవారం

20 అగస్టు 2024

ఎడిటర్:
నాగశ్శు చంద్రబేహర్సంపుటి: 8
సంచిక: 105
పేజీలు: 6
వెల: 3/-

శుభ తెలుగుభాషణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రానే తెలుగు దినపత్రిక

మేడ్యూల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



మరీసాల విదేశీ
పర్యటనకు
ప్రధాని మోదీ

- ఈ నెల 23న జిల్లెన్ స్టోర్స్ కీలక భేటి
- రేపు, ఎల్లండి పోలెండ్లో పర్యటించున్న మోదీ
- అనంతరం ఉక్రైయన్లో పర్యటన
- 30 ఏళ్ళ తర్వాత ఉక్రైయన్ కు భారత ప్రధాని

క్రీడలకు కేంద్ర జందువుగా

తెలుగురాణ

ప్రతి లోకసభ నియోజకవర్గం పరిధిలో క్రీడా పారశాల

ప్రతి క్రీడలో మన క్రీడాకారులు పతకాలు దక్కలా వారిని తీర్చిదిద్దాలి
అందులో మన స్వేచ్ఛ యూనివరిటీ క్రీడాకారులు కచ్చితంగా ఉండాల్చినే
ఫోర్మ సిటీలో స్వేచ్ఛ యూనివరిటీ ఏర్పాటుపై సమీక్ష

భవిష్యత్తులో ప్రాదర్శాబాద్ను ఒలింపిక్స్కు వేదికగా మార్చాలన్న సీఎం

పుట్ట తెలంగాణ ప్రాదర్శాబాద్ సమావేశము యూర్లు. దీశ క్రీడా రంగానికి కేంద్ర బిందువుగా తెలంగాణ ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి దేవంత రెడ్డి ఆకాంక్షించారు. ఇందుకు అవసరమను అన్ని చర్చలు తీసుకోవాలని ఆయన అభిభూతమును అంచించారు. ముఖ్యమంత్రి దేవంత రెడ్డి సౌమయారం సిలివాలయంలో ఉన్నతాధికారులతో భేటి అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా స్వేచ్ఛ యూనివరిటీ పై విధంగా ఉండాలనే అంశంతో అభిభూత అయిన ఈ నుండి చేయున్న యంగి అందియా ముఖ్యమంత్రి దేవంత రెడ్డి అయిన ఈ నుండి చేయున్న యంగి అందియా - మగతా3లో



పొద్దాను ఆపేదెలా?

- గండిపేటలో కూబీవేతతో ప్రముఖుల్లో గుబులు
- దూకుడును ఆపేందుకు ఉన్నతసాధ్య చర్చలు!
- మంత్రులు, అధికారుల పద్ధతు అక్రమార్థులు
- సివసో కమిషనర్ ఏపి రంగనాథ్ భేటి
- జలాశయాల్లో కూబీవేత విపరాల సమర్పణాలు
- ఒకప్రిందు రోజుల్లో రెండో విడత అపరేషన్

రుణమాఫీపై శ్యేత పత్రం విడుదల చేయాలి



- కేంద్ర ప్రాంతాభింబ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్
- రుణమాఫీ విషయంలో కాంగ్రెస్ చేస్తున్న ప్రచారానికి, వాస్తవానికి పొంతన లేదు
- కాంగ్రెస్ ప్రజల గురించి పట్టించుకో వడం మానేసిది పాలనసు గాలికి వదిలేసింది

పుట్ట తెలంగాణ కరీంపగడ

కరీంపగడ విద్యార్థి అగస్టు 19: రుణమాఫీపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి చిత్తశ్వరీ ఉంటే వెంటనే శ్యేత పత్రం విడుదల చేయాలని కేంద్ర ప్రాంతాభింబ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ దీపించి చేశారు. కరీంపగడ రెలోని తన నిపాసు వద్ద ఆధిపతి విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. రుణమాఫీ విషయంలో కాంగ్రెస్ చేస్తున్న ప్రచారానికి, వాస్తవానికి పొంతన లేదని, సినియాంగి పుట్టిన రేళు రైతులంరికి రుణమాఫీ చేస్తున్న పట్టి కొండరికి మాఫీ చేశారని అరేపించారు. రూ.40వేల - మగతా3లో



వాన.. వరదై..

వాహనాలను ముంచేసి..

- ప్రాదర్శాబాద్లో 2 గంటలపాటు కుండపోత
- మునిగిన కార్పు.. కొట్టుకెళ్లిన బైక్లు
- గంటలకొఱ్సీ ట్రాఫిక్ జాం.. ప్రజల తిప్పలు
- విమానాశ్రయం టెర్మినల్లోకి నీరు
- రాష్ట్రంలోని పలుచోట్ల భారీ పర్మం
- నిజమాబాద్లో వరదలో ఆటీచీ బస్సు
- భీంగల్లలో 10.6 సె.మీ పర్మాతం
- వేర్పురు చోట్ల పిడగుపడి ఇచ్చరి మృతి
- మరో రెండు రోజుల పాటు వర్షాలే!

అప్రమత్తంగా ఉండాలి



- మంగళిప్పిక్కు సిలివాలయంలో దామోదర రాజు పరిషించి సమీక్ష
- తెలంగాణ కేసులు నమోదు కాలేజు అభిభూతులు
- అయినప్పటికే అప్రమత్తంగా ఉండాలని మంత్రి సూచించాడు
- అప్రమత్తున పెడికర్ కిట్స్, మండలు అందుబాటులో ఉండాలని సూచించాడు
- గాంధి, ఫీడర్ అప్పుపత్రులో ప్రెష్ట్ వార్డులు చేయాలన్న మంత్రి

కేసులు నమోదుయాయి. ఈ నేపట్టుండు ఆయన అభిభూతులతో ఇప్పటి వరకు ఒక్క కేసు కూడా నమోదు కాలేదని అభిభూతులు... మంత్రి దృష్టి - మగతా3లో



సీఎం సిద్ధరాముయ్యకు తాత్కాలిక ఉపసమావేశం

- గవర్నర్ అదేశాలను నిపిపుంచా అప్రాప్యానికి విధానాలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనుమతించాలని చేసిన పాఠ్యములు, అందుకు అధికారులు దక్కలా వారిని తీర్చిదిద్దాలి
- అందులో మన స్వేచ్ఛ యూనివరిటీ క్రీడాకారులు కచ్చితంగా ఉండాల్చినే ఫోర్మ సిటీలో స్వేచ్ఛ యూనివరిటీ ఏర్పాటుపై సమీక్ష
- భవిష్యత్తులో ప్రాదర్శాబాద్ను ఒలింపిక్స్కు వేదికగా మార్చాలన్న సీఎం

రుణమాఫీ కాలేదన్న

రైతులను అరెస్టులు చేస్తారా?



- ప్రణామాల అని ప్రచారం చేసుకుంటూ అప్రాప్యానికి విధానాలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనుమతించాలని చేసిన పాఠ్యములు, అందుకు అధికారులు దక్కలా వారిని తీర్చిదిద్దాలి
- ప్రభుత్వం అప్రాప్యానికి విధానాలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనుమతించాలని చేసిన పాఠ్యములు, అందుకు అధికారులు దక్కలా వారిని తీర్చిదిద్దాలి
- ప్రభుత్వం అప్రాప్యానికి విధానాలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనుమతించాలని చేసిన పాఠ్యములు, అందుకు అధికారులు దక్కలా వారిని తీర్చిదిద్దాలి
- ప్రభుత్వం అప్రాప్యానికి విధానాలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనుమతించాలని చేసిన పాఠ్యములు, అందుకు అధికారులు దక్కలా వారిని తీర్చిదిద్దాలి



చారు, రుణమాఫీ కాలేదని డిలాబార్, జీల్లా తలమహులు లో నిరసన తెలిచేస్తున్న రైతులను అరెస్టులు చేయడం వార్షికంగా విధానాలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనుమతించాలని చేసిన పాఠ్యములు, అందుకు అధికారులు దక్కలా వారిని తీర్చిదిద్దాలి - మగతా3లో

సీజన్ వ్యాధుల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి..

-జిల్లా కైదు ఆరోగ్యకాథ అధికారి డాక్టర్ పాలవ్స్

వికారాద్, పుభ తెలంగాణ: సీజన్ వ్యాధుల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా కైదు ఆరోగ్యకాథ అధికారి డాక్టర్ పాలవ్స్ సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రస్తుతం ముఖ్యంగా దోషుల ద్వారా వ్యాధి చేందే వ్యాధుల గురించి తెలుసుకోవలసిన అవసరం అవసరం కోరారు. దోషుల ద్వారా వ్యాధించే వ్యాధుల మరేయా, ప్రైలీర్యూ, దెంగ్స్, మెరదు వాపు వ్యాధి, చిక్క గుర్తు పంచి వ్యాధుల వాపుస్తుయా. ఈ వ్యాధులు మన ఇబ్బు, పరిసరాలలో సాధారణంగా పెరిగే అనాఫిలన్, క్స్టాల్క్స్ మరియు ఏడిన్ దోషుల ద్వారా వ్యాధి చేందుతాయి. ముఖ్యంగా ఈ సీజన్ అక్షాదుకు తరచూ మరేయా, దెంగ్స్ కేసులు నవొదు అవుతున్నాయి.

మరేయా

చలి, వమకులో కూడిన జ్యోతము వస్తునంది. ప్రాథమిక దశలోనే కౌశిని గుర్తించి చికిత్స చేసుకొండి మరేయా వ్యాధి తీవ్రత పెరగుటంగా జగ్గత్త పడవచ్చు లేనియుదల కొస్టిపార్టు నెలల తరచి బాధపడాల్సి వస్తుని. మరేయా ఛాన్సీపేరం కేసులలో తగు చికిత్స సీనుకోవాలే ప్రాణాంతకగా మరచుచు దోషు కాటు లేకుండా మరేయా వ్యాధి కాదు. దెంగ్స్: దెంగ్స్ వ్యాధి ఏడిన్ దోషు కాటు వలన ఒకరి నుండి మరికరికివ్యాధి చేందుతంది.

దోషుల ద్వారా లక్షణాలు:

- 1) ఎముకలు కండూలు కీళ్ల నొపులతో కూడిన తీవ్రమైన జ్యోతము
- 2) తీవ్రమైన తలనొప్పి
- 3) చర్పలైపు దర్శను
- 4) కట్టలో నొప్పి
- 5) వాంచి వచ్చిన అనుభూతి కలగడం
- ప్రైలీర్యూలలో ఏ రెండు లక్షణాలు కనిపించినా వెంటనే దెంగ్స్ నిర్మారణ పరీక్ష చేయించుకొని చికిత్స పొందాలి.

స్వికర్కు రాఖీ కట్టిన మంత్రి సీతక్కా.



వికారాద్, పుభ తెలంగాణ: రాష్ట్ర ప్రాముఖ్యంగా తెలంగాణ శాసనసభాపతి గడ్డం ప్రసార్ కుమార్ కు రాష్ట్ర పంచాయితీరాట్ శాఖ మంత్రి సీతక్కా శాసనసభలోని స్వికర్ హాంబర్ లో రాష్ట్ర కట్టారు. మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

చికిత్సకు మంత్రి కట్టిన మంత్రి సీతక్కా పాటుగా స్వికర్ ప్రసార్ కు నారాయణపేట, సత్కుపల్లి శాసనసభల్లు చిట్టం వచ్చికారిగీ గారు, మట్ట రాగులు కట్టారు.

</

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు పన్నిరు తింటున్నారా.

ಇಂಳ್ಳೆ ಪಾರ್ಶ್ವ ಉನ್ನಾ ಲೆದೆ ವಿದೈನೆ ಸೈಪಲ್ ತಿನಾಲನ್ನು ಮಂದುಗಾ ಗುರುಕುವಪವೆಚ್ಚೆದಿ ಪನೀರ್ತೋ ಚೇಸಿನ ಅನೇಕ ರಕಾಲ ವಂಟಕಾಲು. ಅನೇಕ ಇಂಡಿಯನ್ ಫ್ಯಾಮಿಲೀಲ್ ಪನೀರ್ ಬಿಟ್ಟೆನ್ ಕು ಮಂಬಿ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತ ಇಸ್ತುಂಟಾರು. ಇಂದುಲ್ಲೋ ಕ್ಯಾಲೀಥ್ಯಂ, ಸೆಲೀನಿಯ್ ಎಂಬ ಫಾಸ್ಟರ್ನ್, ಅಧಿಕಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ದೀನ್ನಿ ತಿನಡಂ ವಲ್ಲ ಎಮುಕಲು ಬಿಲಪಡಾಯಿ. ಇಕ ಪೋತೆ ವಲಾಂಟಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಲೇನಿ ವಾರು ಪ್ರತಿರೋಜು ಪನೀರ್ ತಿನಡಂ ವಲನ ವಲಾಂಟಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಲು ತತ್ತ್ವ. ಕಾನೀ ಕೊನ್ನಿನ್ ಅರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಲು ಉನ್ನವಾರು ದೀನ್ನಿ ತಿನಡಂ ವಲನ ಮರಿಂತ ಅನಾರೋಗ್ಯಂ ಪಾಲವ್ಯಕ ತಪ್ಪದಂತುನಾರು ನಿವಣಲು. ಮರಿ ಅ ವಿವರಾಲೆಂಟ್ ಇಪ್ಪುದು ತೆಲುಸುಕುಂದಾಂ. ರಕ್ತಪೋಟು ಸಮಸ್ಯೆ.. ಅಧಿಕ ರಕ್ತಪೋಟು ಕೋಸಂ ತಪ್ಪಂ ತಪ್ಪಕುಂಡಾ ಮಂದುಲು ಹೇಸುಕುನೇ ವಾರು ಪನ್ನೀರ್ ನು ಅವಿತ್ತಾಚಿ ತೀಸುಕೋವಾಲಿ. ಎಂದುಕಂಬೇ ಇಂದುಲ್ಲೋ ಎಕ್ಕುವಶಾತಂಲ್ಲಿ ಕೊವ್ವೆ ಉಂಟುಂದಿ. ದೀನಿ ಅಧಿಕಂಗಾ ವಿನಿಯೋಗಿಂಬಡಂ ವಲ್ಲ ಕೊಲ್ಪೊಲ್ ಪೆರುಗುತುಂದಿ. ಕೊಲ್ಪೊಲ್ ಪೆರಿಗಿತೇ ರಕ್ತನಾಳಾಲು ಮೂಸುಕುಪೋಯ ಬೀಪ್ಪಿ ಪೆರುಗುತುಂದಿ. ಜೀರ ಸಮಸ್ಯೆಲು.. ಕಡುಹುಲ್ಲೋ



బోడకాకర కాయ బొపద గుణలు.

వర్షాకాలంలో లభించే బోడకాకర కాయ (కంబోలా) ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఏడాదిలో రెండు మూడు నెలలు మాత్రమే లభించే ఈ సీజనల్ వెజిబెల్ ఔషధ గుణాల కారణంగా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. బోడ కాకరకాయ గుండ్రుండా బరుకుగా ఉంటుంది. ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలకు చాలా ప్రయోజనసరంగా పరిగణిస్తారు. ఎందుకంటే ఇందులో షైబర్ పుష్టిలంగా ఉంటుంది. ఆయుష్ మెడికల్ అఫీసర్ తెలివిన వివరాల ప్రకారం బోడకాకరకాయ తినడం వల్ల కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం, ఇతర కడుపు సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతే కాదు అనేక రకాల పోషకాలు, ఖనిజాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇవి శరీర పోషణ, అభివృద్ధికి సహాయపడతాయి. ఈ కూరగాయ ముఖ్యంగా మధుమేహం, రక్తపోటుతో బాధపడేవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. బోడకాకరకాయని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహం నియంత్రణలో ఉంటుండంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఇది వర్షాకాలంలో సులవుగా దొరుకుతుంది. కాబట్టి దాని ఔషధ గుణాలను పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవడానికి దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఈ కూరగాయలు శరీరానికి పోషకాలు ఇవ్వడవే కాకుండా తీవ్రమైన వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడతాయి.



వెన్నునాపీతీ బాధపడుతున్నారా..

వయను పెరిగే కొద్ది వచ్చే సాధారణ నమస్క వెన్నునోపీ. ఇది ఈ రోజుల్లో యువతతో కూడా కనిపిస్తుంది. రోజువారీ శారీరక త్రమల నమయంలో కూడా ఈ నమస్క మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. వృద్ధయం కాకుండా, బిరువు ఎత్తదం, నిర్గా కూర్చోకపోవడం, అధిక బిరువు లేదా చెడు జీవనశైలి వంటి అనేక ఇతర కారణాలతో ఈ నమస్కలు ఉండవచ్చు. ఈ సాధారణ కారణాల వల్ల వెన్నునోపీ వచ్చినట్లుయైతే, కన్ని ఇంటి నివారణలు రానిని నయం చేయడానికి చాలా ప్రభావపంతంగా ఉంటాయి. వైద్యుల మందులతో పాటు ఈ ఇంటి నివారణలను కూడా పాటించవచ్చు. వెన్నునోపీ నుండి ఉపశమనం కలిగించే 5 ఇంటి నివారణల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుండా. నువ్వుల నూనె, వెల్లిల్లి.. నువ్వుల నూనె, వెల్లిల్లి వెన్నునోపీకి చాలా మేలు చేస్తాయి. నువ్వుల నూనె వేడి చేసి అందులో కన్ని వెల్లిల్లి రెబ్బలు వేయాలి. ఈ నూనెతో మీ సదుమును నున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇలా చేయడం ద్వారా వెన్నునోపీ తగ్గిపోతుండంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. పసుపు, పాలు.. పసుపులో కర్మమ్మిన్ అనే సహజ శోధ నిరోధక సమేకనం ఉంటుంది. ఇది వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే రాత్రి పడుకనే ముందు పసుపు పాలు తాగాలని చెబుతున్నారు. అల్లం టీ.. వెన్ను నొప్పికి అల్లం టీ చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది శోధ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది నొప్పి, వాపు నుండి ఉపశమనం అందిస్తుంది. ఉసిరి, తేనె.. ఉసిరి పాడి, తేనె తీసుకోవడం వల్ల వెన్నునోపీ నుండి గొప్ప ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీనికి ఉసిరి పాడిలో తేనె మిక్క చేసి తిఱాలి. తులసి టీ.. తులసి ఒక ఆయుర్వేద మాలిక, ఇది ఔషధ గూటాలకు ప్రసిద్ధి. మీరు వెన్నునోపీలో తులసి టీ నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు ఎందుకంటే ఇది యాంటీ ఇష్టమేటరీ, అనాలైసిక్ అని పిలిచే నొప్పిని తగ్గించే లక్షణాలను కూడా ఇది కలిగి

16 - 5

గిలోయ్ (తిప్పుతీగ)ను ముఖ్యమైన ఔషధంగా పరిగణిస్తారు. ఎందుకంటే ఆ అకును వినియోగిస్తే అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆయుష్మాన్ వైద్య నివృత్తిలు చెబుతున్నారు. రానీ రుచి చేదుగా ఉన్నపుట్టికీ ఎన్నో దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నివారిస్తుంది. కరోనా కాలంలో, చాలా మంది ప్రజలు గిలోయ్ని ఇంటి ఔషధంగా వినియోగించారు. గిలోయ్ను అమ్యత, విస్మర్థహ అని కూడా ఫిలుస్తారు. దీని ఆకులు సరిగ్గా తమలపాకులానే ఉంటాయి. చీజిడ్ ఏలో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం తిప్పుతీగలో యాంటీఆస్టిడెంట్, యాంటీ ఇస్ట్రోమేటర్ లక్ష్మణాలు కనిపిస్తాయి. అంతే కాకుండా గిలెన్, పెనోస్ట్రోర్స్, పెనోస్ట్రోర్క్ యాసిడ్, ఐరన్, పామేరియన్, ఫొస్సరన్, కాపర్, కాల్బియం, జింక్ మొదలైన పోషకాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. కొంతమంది తిప్పుతీగను జ్యోన్ రూపంలో తీసుకుంటే, కొంతమంది దాని పొడిని తీసుకుంటారు. గిలోయ్ తినడం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి పెరగుతుంది. ఈ తిప్పుతీగ అనేక రకాల వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. ఇది రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఎంతగానో కృషి చేస్తుంది. వాతావరణంలో మార్పు వల్ల కలిగే సమస్యలు, అల్లెర్జీలు లేదా జన్మఫ్లాష నుండి రక్కించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. కడుపు సంబంధిత సమస్యలు ఉంటే, మీరు తిప్పుతీగ తీసుకోవడం ద్వారా ఉపశమనం పొందవచ్చు. కడుపు ఉఖ్యరం, మలబర్ధకం, అసిడిటీ మొదలైన అనేక వ్యాధులకు ఇది దివోషధం. భూతీ కడుపుతో గిలోయ్ జ్యోన్ తాగడం వల్ల జీర్ణికియ మొగుపడుతుంది. ఇది కడుపుని సరిగ్గా శుభ్రపరుస్తుంది. ఇతర వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ముఖం మీద మొటిమలు, శరీరంలోని ఇతర భై దద్దుర్లు, కరుపులు మొదలైన వాటి విషయంలో కూడా గిలోయ్ ఉపయోగించవచ్చు. దీనితో బ్లౌడ్ డిజార్ట్, అనేక రకాల చర్చనమస్యలు నయమవుతాయి. ఇది యాంటీ ఎజింగ్ లక్ష్మణాలను కలిగి ఉన్నందును, ఇది



ఆకుతో 100 కంటే ఎక్కువ స్ట్రయోజనాలు..

ముదతలు,
పైన్ లైన్స్, డార్క్ స్టోర్లను కూడా తగ్గిస్తుంది. గలోయ్
ముఖానికి సహజమైన మెరువును తెచ్చుంది. ఆస్తమా రోగులు తిప్పుతీగ జ్యోతి
తాగడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అంతే కాకుండా దీని వేరును
నమలడం వల్ల కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ధాతీ బిగుతు, దగ్గు, శాప్సు

శరీరానికి సరిపడా నీళ్లు తాగడం లేదా..

శరీరం ఫిల్టగా ఉండాలంటే ఆపోరం ఎంత ముఖ్యమో నీళ్లు కూడా అంతే ముఖ్యం. ముఖ్యంగా కిస్తిలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తగిన మొత్తాదులో నీళ్లు తాగడం చాలా ముఖ్యం. నిజానికి ఒక వ్యక్తి ఆపోరం కంటే కూడా నీళ్లి పై ఎక్కువగా ఆధారపడతాడు. తిన్న తర్వాత నీళ్లు తాగితేనే ఆకలి, దాహం పూర్తిగా తీరుతాయి. ఆపోరం జీర్ణం కావడానికి నీళ్లు కూడా సహాయపడుతుంది. రోజు మొత్తంలో తక్కువ నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. అదే శరీరానికి సరిపడా నీళ్లు తాగడం వల్ల ముఖం కాలినిపుట్టాడా తీంట్టాడనొట్టామాగు



మూత్ర విస్థితిన కూడా తగ్గిపుంది. అంత కాదు కడ్డలో రాట్లు, యుటీస్, కిడ్సీ ఫెయల్యార్ ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. మెదడు, కిడ్సీలు సక్రమంగా పనిచేయాలంటే సరైన మొత్తాదులో నీళ్ళ తాగడం చాలా ముఖ్యం అంటున్నారు నివృణులు. జ్యోత్స్, శీతల పాసీయం, మిల్క్ షైక్ లాంటివి కావాల్చినంత తాగ్గచ్చ కానీ నీళ్లు లేకుండా బటకలేం. నీరు సహజ పదార్థం. ఇది మన శరీరానికి చాలా ముఖ్యమైనది. నిత్యం తక్కువ నీళ్లు తాగుతూ ఉంటే అలసట, బలహీనత, ఘైకం వంటి సమస్యలను ఎదురోపులసి వస్తుంది. వేసవి కాలంలో శరీరం శైడ్రేట్ గా ఉండాలంటే నీళ్లు చాలా అవసరమని చెబుతున్నారు నివృణులు. వాస్తవానికి, రోజూ ఎంత నీరు త్రాగాలి అనేది వయస్సు, బరువు, సీజన్, పని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. నివృణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఆరోగ్యకరమైన శరీరం కోసం కసీనం 8

ఈ టీటో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

రోజ్జీరీ తీలో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు పుష్పలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలో ప్రిరాడికట్టు వల్ల కలిగే ఆక్సికరణ ఒత్తిడితో పోరాదుతుంది. కణాల నష్టం, వాపున తగ్గిస్తుంది. రోజ్జీరీ తీని ఖాళీ కడుపుతో తాగడం జీర్ణక్రియను నియంత్రించడం చాలా సహాయపడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం వంటి కడుపు సంబంధిత సమస్యలను కూడా ఇది నివారిస్తుంది. రోజ్జీరీ జ్ఞాపకక్షకి, చురుకుదానాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోనీ యాంటి ఆక్సిడెంట్, యాంటి ఇన్ఫ్లామేబరీ లక్ష్మణాలు మెరదు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. రోజ్జీరీలోని యాంటిప్లైట్రోబయల్ లక్ష్మణాలు రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. టీ తాగడం వల్ల వ్యాధికారక క్రిములతో పోరాదటానికి, శరీరం రక్తం ను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరం సక్రమంగా పనిచేయడానికి ప్రాదేహం చాలా అవసరం. రోజ్జీరీ టీ మీ శరీరంలో తాజాదానాన్ని పెంచుతుంది. శరీరంలో ఆట్రైకరణను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. రోజ్జీరీలో సహజంగా లభించే రసాయనం కంటికి వ్యాధుల నుండి రక్తం కల్పిస్తుందిని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇందులోని యాంటి ఇన్ఫ్లామేబరీ, యాంటిఅక్సిడెంట్ లక్ష్మణాలు కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని మొక్కల సమేళనాలు జీర్ణశయం రక్తంలో చక్కర పెరుగురులను నివారిస్తాయి. రోజ్జీరీలో కార్బోసోల్ పుష్పలంగా పెరుగుదలను తగ్గిస్తుంది. రోగినిరోధక శక్తిని బిలపరుస్తుంది. తిన్న ఆహారం సంఎంజ్మెలు చాలా ముఖ్యమైనవి. రోజ్ మేరిలో ఉండే పోషకాలు జీర్ణ ఎంజ్మెల్లో ప్రేపిస్టాయని నివపులు చెబుతున్నారు. ఈ టీ తీసుకుంటే జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. చాలా మందిని ఇఖ్యందిపెట్టే అశీర్పం, ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్య వంటి వాటిని ఇది క్లియర్ చేస్తుంది.



తీసుకోవడంలో ఇఖ్యందిని తగ్గించడానికి గిలోయ్ నేవింపవచ్చు. గిలోయ్ యాంతీ జన్మమేటరీ లక్ష్మాలతో నిండి ఉంది. అందుకే ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. ఆఫ్స్‌లైన్‌లో బాదపడుతున్నపారు ఉచయం, సాయంత్రం భాషీ కడుపుతో ఈ ఆకులను తినవచ్చు.