0933520440
09305978486
09794359502
PRAYAG TEERTH PUROHIT
KRISHNA SHASTRI
AND HIS SON
ORGD : BY BHAIYAN SHASTRI (BABU GARU)
32, Daragani Near Police
station PRAYAGARAJ.
GANGARAM PRABHAULALJI & SONS

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM

Postal License No. VSP / 96/ 2021 - 23
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

Sugar Free
Fitearly
రెండుపూటలా సేవించండి.
శక్తివంతంగా జీవించండి.
వివరములకు
8247526179
డీలర్లు కావలెను.

RNI No.52722/90 సంపుటి : 32 సంచిక : 224 విశాఖపట్నం, 19 జూన్ 2023 సోమవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

బ్రాహ్మణులు సంఘటిత శక్తిగా మారాలి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): బ్రాహ్మణులు సంఘటిత శక్తిగా ఏర్పడి తమను తాము పరిరక్షించుకుంటూ సమాజంలోని అట్టడుగు వర్గాలకు తగిన సేవలు అందించాలని రాజ్యసభ సభ్యులు జి.వి.ఎల్ నరసింహారావు పిలుపునిచ్చారు. శనివారం సాయంత్రం నగరంలోని విశాఖ సమాచారమ్ సమావేశ మందిరంలో బ్రాహ్మణ ఐక్యవేదిక సభ జరిగింది. ఈ సభకు నగరంలోని అన్ని బ్రాహ్మణ సంఘముల ప్రతినిధులు హాజరై నగరంలో బ్రాహ్మణులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను గురించి ప్రస్తావించారు. యువతకు ఉద్యోగం మరియు ఉపాధి అవకాశాలపైన, దేవాలయాల లో అర్చకులు పడుతున్న ఇబ్బందుల గురించి, వృద్ధులైన పురోహితుల ఆర్థిక ఇబ్బందుల గురించి, వేదం నేర్పేవారి ఆర్థిక ఇబ్బందుల గురించి ఈ సమావేశంలో చర్చించారు.

సమావేశానికి ప్రధాన అతిథులుగా జి.వి.ఎల్. నరసింహారావు, చెరువు రామకోటయ్య, కె.సుహాసిని ఆనంద్ హాజరయ్యారు. సభకు ప్రధాన నిర్వాహకుడిగా వ్యవహరించిన విశాఖ సమాచారమ్ అధినేత సూరంపూడి వీరభద్రరావు అందరిని స్వాగతిస్తూ నగరంలోని బ్రాహ్మణ సంఘాలన్ని ఏకత్రాటిపైకి వచ్చి అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు రచించాలని కోరారు. సర్వేజనా సుఖినోభవంతు అనే బ్రాహ్మణ ఆశీర్వాదం వలన సమాజంలోని అన్నివర్గాలు ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండేందుకు బ్రాహ్మణులంతా యథావిధిగా పూజలు, క్రతువులు నిర్వహించాలని, ఆర్థిక సమస్యల నుండి గట్టెక్కాలని ఆకాంక్షించారు. బ్రాహ్మణ కార్పొరేషన్ నానాటికీ తీసికట్టుగా తయారవుతుందని, ప్రారంభ నిర్దేశాలను విస్మరిస్తున్నారని, ప్రయోజనం పొందేవారు ఈ మధ్యకాలంలో ఎవరూ కనబడలేదని అన్నారు.

సభకు ఆత్మీయ అతిథిగా విచ్చేసిన ప్రధాన వక్త జి.వి.ఎల్.నరసింహారావు మాట్లాడుతూ బ్రాహ్మణులు చేతకానివారని, దౌర్జన్యం చేస్తే భయపడి పారిపోతారని కొంతమంది భావిస్తూ ఉంటారని, చులకనగా మాట్లాడతారని, ఇటువంటి వారికి తీవ్రమైన స్థాయిలో జవాబు చెప్పే స్థితిలో నేటి బ్రాహ్మణులు ఉన్నారని, అవసరం వస్తే రుజువు చేయడానికి కూడా సిద్ధంగా ఉన్నారని అన్నారు. బ్రాహ్మణులకు ఎవరైనా అన్యాయం తలపెడితే వారికి వ్యతిరేకంగా జరిపే పోరాటంలో తాను ముందుండి బాధితులకు న్యాయం జరిగేంత వరకు వెనక్కి తగ్గనని అన్నారు. సమాజంలో ఎంతటి బలవంతుడైనా తాము ఎదిరిస్తామని, బ్రాహ్మణులకు ఇబ్బందులు కలిగించినా, అన్యాయం చేసినా, అవమానపరిచినా సహించేది లేదని ఆయన హెచ్చరించారు.

మనదేశానికి శతాబ్దాలుగా బ్రాహ్మణులు ఎంతో సేవ చేశారని, తమ పాండిత్యంతో, ఆధ్యాత్మిక శక్తి సామర్థ్యాలతో ప్రజలను అనేకమార్లు ఆపదల నుండి రక్షించారని, అటువంటి బ్రాహ్మణుల ఆస్థులను కొందరు దుష్టులు కొల్లగొడుతున్నారని, ప్రశ్నిస్తే దౌర్జన్యానికి దిగుతున్నారని తనకు కొందరు ఫిర్యాదు చేశారని, ఇప్పుడు వారి పనిపట్టేందుకు సమాయత్తమయ్యామని అన్నారు.

బ్రాహ్మణ సంఘాల నాయకులు చెరువు రామకోటయ్య మాట్లాడుతూ నగరంలో రెండులక్షల పైగా బ్రాహ్మణులు ఉన్నారని, వీరిలో దాదాపు లక్షమంది దాకా సంఘాలలో సభ్యులుగా ఉన్నారని, వీరంతా ఇప్పుడు ఏకైక సంఘంగా రూపుదిద్దుకొని ఒక మహాసంఘాన్ని ప్రతిష్టించాలని కోరారు. రాజ్యసభ సభ్యులు జి.వి.ఎల్.నరసింహారావు ప్రధాని మోదీ ఆశీస్సులతో విశాఖపట్నం లోక్‌సభ స్థానానికి పోటీచేయనున్నారని, అందుబాటులో ఉన్న లక్ష మంది బ్రాహ్మణులు ఒక్కొక్కరూ తమ స్నేహితులు మరియు పరిచయస్థులలో పదిమంది చొప్పున ఓటర్లను ప్రభావితం చేసి జి.వి.ఎల్.నరసింహారావు పదిలక్షల ఓట్లు సాధించేలా కృషి చేయాలని కోరారు.

బీజేపీ అధికారిక వక్త శ్రీమతి సుహాసిని ఆనంద్ మాట్లాడుతూ బ్రాహ్మణ మహిళలు ఈరోజు విమానాలు నడిపే స్థాయికి కూడా ఎదిగారని పారిశ్రామిక రంగంలోనూ, వాణిజ్య రంగంలోనూ, విద్యా రంగంలోనూ, గృహ ఆహార ఉత్పత్తులలోనూ తమదైన శైలితో దూసుకుపోతున్నారని, వీరిలో ఎవ్వరికైనా ఆర్థికంగా ఏదైనా ఇబ్బందులు ఎదురైతే తన సలహాలతో వాటిని పరిష్కరించుకోవచ్చని, ఆర్థికరంగ నిపుణుల ద్వారా తాను బ్రాహ్మణ మహిళల ఆర్థిక ఇబ్బందులు తొలగించేందుకు అందుబాటులో ఉన్నానని అన్నారు. యువతులు, బాలికలు ఎటువంటి జంకు, గొంకు లేకుండా ధైర్యంగా తమ విద్యాభ్యాసాన్ని, అలాగే విధి నిర్వహణను నిర్వర్తించుకోవాలని, ఏదైనా సమస్య ఎదురైతే వెంటనే సంఘ సభ్యుల లేదా పెద్దల దృష్టికి తీసుకురావాలని, వారి వైపు కనెత్తి చూసేందుకు దుష్టులు భయపడాలని అన్నారు. మహిళలు సంఘటితంగా అనేక విజయాలు సాధిస్తున్నారని, బ్రాహ్మణ మహిళలంతా ప్రత్యేక విభాగాలు ప్రాంతాల వారీగా ఏర్పాటు చేసుకొని సంయుక్త ప్రణాళికలతో పరస్పర ప్రగతికి ముందుకు రావాలని కోరారు.

సంఘ గ్రామీణ ప్రాంత కన్వీనర్ గంటి రవికుమార్ మాట్లాడుతూ బ్రాహ్మణులు ఎటువంటి సమస్యలకు గురైనా తమకు తెలియజేస్తే వెంటనే హాజరై వారికి సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని తెలిపారు. మెడికల్ విభాగం కన్వీనర్ వైద్యుల గోపాలరావు మాట్లాడుతూ ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు వచ్చినప్పుడు తాము సేవలు అందిస్తామని, తమను సంప్రదించాలని కోరారు. పారిశ్రామిక విభాగం కన్వీనర్ బీజేపీ మూర్తి మాట్లాడుతూ పారిశ్రామిక వేత్తలకు కావలసిన సలహాలు, సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని తెలిపారు. నిర్మాణరంగ కన్వీనర్ పరిమి నాగేంద్ర మాట్లాడుతూ భవన నిర్మాణములకు సంబంధించిన, మరమ్మత్తులకు సంబంధించిన ఎటువంటి ఉచిత సలహాలకైనా తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని నిర్మాణానికి సంబంధించి తమనుండి సూచనలు పొంది తక్కువ ధరకు నాణ్యమైన నిర్మాణాలు చేసుకోవలసిందిగా పిలుపునిచ్చారు. ఉత్తర భారత ప్రాంతం నుండి విశాఖకు వలసవచ్చిన హిందీ మాతృభాషీయుల ప్రతినిధి రాఘవేంద్రమిశ్రా మాట్లాడుతూ విశాఖ ప్రజలు ఎంతో మంచివారని, ప్రాంతీయ భేదభావాలు లేకుండా అందరినీ ఆదరిస్తారని తమ వర్గంలో సుమారు 50వేల మంది హిందీ మాతృభాషీయులు జి.వి.ఎల్.నరసింహారావును తమ ఓట్లతో గెలిపించగలరని హామీ ఇచ్చారు.

వివిధ రంగాలకు చెందిన యువకులు, నగరంలోని ముఖ్యమైన బ్రాహ్మణ శాఖా సంఘములకు చెందిన కార్యవర్గసభ్యులు తమతమ ప్రోత్సాహాన్ని ప్రకటించారు. సోషల్ కౌన్సిలర్ శ్రీమతి మాధవీలత మాట్లాడుతూ దిశా పోలీస్‌స్టేషన్లలో తాను కొన్నివేల మందికి ఇప్పటివరకు సమస్యల పరిష్కారం చేశామని, బ్రాహ్మణ యువతీ యువకులు ఎటువంటి ఘర్షణ భావాలను పెంపొందించుకోకుండా స్థిమితంగా ఉండాలని, అవసరమైతే తాము ఉచితంగా కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించి వారి మధ్య సయోధ్య నెలకొల్పుతామని తెలిపారు.

అతిత్వరలోనే ఆయా ప్రాంతముల బ్రాహ్మణ సంఘముల ప్రతినిధులు 98 వార్డులలోనూ పర్యటించి బ్రాహ్మణ సభ్యుల నుండి సభ్యత్వాలు నమోదు చేస్తామని, ఈలోగా ఎవరైనా వాట్సాప్ ద్వారా తమ సభ్యత్వాలు నమోదు చేసుకోవాలంటే 8247526179 నెంబరుకు తమ ఆధార్‌కార్డు, ఓటరు గుర్తింపు కార్డు ఫొటో తీసి పంపాలని ప్రధాన కన్వీనర్ వీరభద్రరావు కోరారు.

సర్వ రోగ నివారిణి యోగా .. బి.కె.రామేశ్వరి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): యోగా సర్వ రోగ నివారినిగా పనిచేస్తుందని ప్రజా పిత బ్రహ్మ కుమారీస్ ఈస్వరీయ విద్యాలయం ప్రతినిధి రామేశ్వరి అన్నారు డాబా గార్డెన్స్ లో గల ప్రెస్ క్లబ్ లో నిర్వ హించిన మీడియా సమావేశంలో రామేశ్వరి మాట్లాడారు ఈనెల 21 జరిగే అంతర్జాతీయ యోగా దినో త్సవం పురస్కరించుకొని అవ గాహన కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నా యన్నారు విశాఖలో 9 కేంద్రాలు ద్వారా రాజ యోగా ధ్యానంలో శిక్షణ ఇస్తున్నారుని గుర్తు చేశారు నిర్లుగానంద ప్రస్తుత పరిస్థితులలో అన్ని వయస్సుల వారికి ఆరోగ్య సమస్యలనేవి శారీరిక,మానసిక రుగ్మతలు అనేకరకాలుగా వస్తున్నా యన్నారు ప్రతి

(మిగతా 8లో)

విశాఖ కలెక్టరుకు స్వరూపానందేంద్ర స్వామీజీ ఆశీస్సులు

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): విశాఖ జిల్లా కలెక్టరు ఎ మల్లికార్జున ఆదివారం విశాఖ శ్రీ శారదాపీఠాన్ని సందర్శించారు. రాజశ్యామల అమ్మవారిని దర్శించుకుని పీఠాధిపతులు స్వరూపానందేంద్ర స్వామిని కలిసారు. చాతుర్మాస్య దీక్ష చేపట్టేందుకు రిషికేష్ వెళుతున్న పీఠాధిపతుల నుంచి కలెకరు మల్లికార్జున ఆశీస్సులు

(మిగతా 8లో)

విజయవంతంగా బిల్డర్స్ అసోసియేషన్ ఎగ్జిబిషన్

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): లక్షలాది మందికి ఉపాధిని ఇచ్చే నిర్మాణ రంగాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం వుందని రాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మరియు ఉపముఖ్య మంత్రి బూడి ముత్యాల నాయుడు పిలుపు నిచ్చారు. ది బిల్డర్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో ఎంవిపి కాలని అప్పుఘర్ గాదిరాజు ప్యాలస్ లో గత మూడు రోజుల నుంచి నిర్వహిస్తున్న కాంటెక్ ఎక్స్పో-2023 లో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం నిర్మాణ రంగంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం బాగా పెరిగిందని, దీన్ని సమర్థవంతంగా అందిపుచ్చుకొని నిర్మాణ రంగ వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేసుకోవాలన్నారు. తాను సుమారు 30 సంవత్సరాల క్రితమే ఈ రంగంలోకి వచ్చి అంచె లంచెలుగా ఎదిగి, ప్రస్తుతం రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి స్థాయికి చేరుకున్నానన్నారు. ఎంతో మందికి ఇది ఉపాధిని, ఆసరాను ఇస్తోందన్నారు. మూడు సంవత్సరాల క్రితం ప్రపంచాన్ని చుట్టుముట్టిన కరోనా వల్ల నిర్మాణ రంగం కుదేలయిందన్నారు. మరల ఇప్పుడిప్పుడే ఈ రంగం గాడిన పడుతోందన్నారు. నిర్దిష్టమైన నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటిస్తూ వినియోగదారులకు నిర్ణీత సమయానికే నిర్మాణాలను అందిస్తే వారివద్ద మంచి పేరు రావడమే కాకుండా వ్యాపారాభివృద్ధి కూడా జరుగుతుందన్నారు.

బిల్డర్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా మాజీ ప్రెసిడెంట్ సిహెచ్. రామ కోటయ్య మాట్లాడుతూ విశాఖ దేశంలోనే సుందర నగరమని ప్రముఖ క్రికెటర్, టీమ్ ఇండియా మాజీ కెప్టెన్ మహేంద్ర సింగ్ ధోనీ కొనియాడారన్నారు. ఈ మంచి పేరును నిలబెట్టుకోవడానికి నిర్మాణ రంగ ప్రముఖులంతా కలిసి కట్టుగా కృషి చేయాలన్నారు. ఈ ఎక్స్పో జరిగిన మూడు రోజులూ నిర్మాణ రంగ ప్రముఖులంతా ఒక చోట చేరి తమ సాధక బాధకాలపై చర్చించామన్నారు.

(మిగతా 8లో)

01. పూరీకి తేది : 20.06.2023న ప్రత్యేక రైళ్లు (గుండిచ యాత్ర)

స్టేషన్ నుండి పూరీకి	రైలు నెం.	ప్రత్యేక రైలు పేరు	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు సమయం	పూరీ చేరు సమయం	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు తేది
విశాఖపట్నం	08901	విశాఖపట్నం-పూరీ	1430	0115	19 & 27.06.23
జగదల్‌పూర్	08057	జగదల్‌పూర్-పూరీ	1000	0400	19 & 28.06.23
బరంపురం	08023	బరంపురం-పూరీ	0400	0920	20.06.23
పలాస	08549	పలాస-పూరీ	0400	1000	20.06.23
గుణుపూర్	08029	గుణుపూర్-పూరీ	0200	1130	20.06.23
బరంపురం	08025	బరంపురం-పూరీ	0730	1330	20.06.23

02. పూరీ నుండి తేది : 20.06.2023న ప్రత్యేక రైళ్లు (గుండిచ యాత్ర)

పూరీ నుండి గమ్యస్థానం	రైలు నెం.	ప్రత్యేక రైలు పేరు	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు సమయం	పూరీ చేరు సమయం	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు తేది
గుణుపూర్	08030	పూరీ-గుణుపూర్	1645	2240	20.06.23
పలాస	08550	పూరీ-పలాస	1830	0100	20.06.23
జగదల్‌పూర్	08058	పూరీ-జగదల్‌పూర్	2130	1200	20 & 29.06.23
విశాఖపట్నం	08902	పూరీ-విశాఖపట్నం	2255	0730	20 & 28.06.23
బరంపురం	08024	పూరీ-బరంపురం	1545	2030	20.06.23

03. పూరీ నుండి తేది : 21.06.2023 నుండి 27.06.2023 & 30.06.2023 ప్రత్యేక రైళ్లు

స్టేషన్ నుండి పూరీకి	రైలు నెం.	ప్రత్యేక రైలు పేరు	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు సమయం	పూరీ చేరు సమయం	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు తేది
బరంపురం	08026	పూరీ-బరంపురం	0030	0445	21.06.23

04. పూరీకి తేది : 28.06.2023న ప్రత్యేక రైళ్లు (బహుదా యాత్ర)

పూరీ నుండి గమ్యస్థానం	రైలు నెం.	ప్రత్యేక రైలు పేరు	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు సమయం	పూరీ చేరు సమయం	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు తేది
బరంపురం	08023	బరంపురం-పూరీ	0400	0920	28.06.2023
పలాస	08549	పలాస-పూరీ	0400	1000	28.06.2023
గుణుపూర్	08029	గుణుపూర్-పూరీ	0200	1130	28.06.2023
బరంపురం	08025	బరంపురం-పూరీ	0730	1330	28.06.2023

గమనిక : పలాస మీదుగా పూరీకి వెళ్లు మరియు వచ్చు రైళ్లు అన్నియు అరుగుల్-హరిపురం మార్గంలో ఖుర్దా రోడ్డు బైపాస్ ద్వారా ప్రయాణించును.

05. పూరీ నుండి తేది : 28.06.2023న ప్రత్యేక రైళ్లు (బహుదా యాత్ర)

పూరీ నుండి గమ్యస్థానం	రైలు నెం.	ప్రత్యేక రైలు పేరు	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు సమయం	పూరీ చేరు సమయం	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు తేది
బరంపురం	08024	పూరీ-బరంపురం	1545	2030	28.06.23
గుణుపూర్	08030	పూరీ-గుణుపూర్	1645	2240	28.06.23
పలాస	08550	పూరీ-పలాస	1830	0100	28.06.23
బరంపురం	08026	పూరీ-బరంపురం	0030	0445	29.06.23

06. పూరీకి తేది : 29.06.2023న ప్రత్యేక రైళ్లు (సున వేష)

స్టేషన్ నుండి పూరీకి	రైలు నెం.	ప్రత్యేక రైలు పేరు	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు సమయం	పూరీ చేరు సమయం	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు తేది
బరంపురం	08023	బరంపురం-పూరీ	0400	0920	29.06.23
పలాస	08549	పలాస-పూరీ	0400	1000	29.06.23
గుణుపూర్	08029	గుణుపూర్-పూరీ	0200	1130	29.06.23
బరంపురం	08025	బరంపురం-పూరీ	0730	1330	29.06.23

07. పూరీ నుండి తేది : 29.06.2023న ప్రత్యేక రైళ్లు (సున వేష)

పూరీ నుండి గమ్యస్థానం	రైలు నెం.	ప్రత్యేక రైలు పేరు	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు సమయం	పూరీ చేరు సమయం	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు తేది
బరంపురం	08024	పూరీ-బరంపురం	1545	2030	29.06.23
గుణుపూర్	08030	పూరీ-గుణుపూర్	1645	0140	29.06.23
పలాస	08550	పూరీ-పలాస	1830	0100	29.06.23
బరంపురం	08026	పూరీ-బరంపురం	0030	0445	29.06.23

08. తేది : 18.06.2023, 19.06.2023 & 21.06.2023లలో ప్రత్యేక రైళ్లు

గమ్యస్థానం వైపు	రైలు నెం.	ప్రత్యేక రైలు పేరు	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు సమయం	పూరీ చేరు సమయం	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు తేది
మాలతిపట్‌పూర్	07058	సికింద్రాబాద్-మాలతిపట్‌పూర్	2105	1815	18.06.2023
ఖుర్దారోడ్డు	07063	నాందేడ్-ఖుర్దారోడ్డు	1420	1630	19.06.2023
మాలతిపట్‌పూర్	07069	కాచిగూడ-మాలతిపట్‌పూర్	0400	1000	21.06.2023

09. తేది : 19.06.2023, 20.06.2023 & 22.06.2023లలో ప్రత్యేక రైళ్లు

నుండి	రైలు నెం.	ప్రత్యేక రైలు పేరు	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు సమయం	పూరీ చేరు సమయం	అసలు స్టేషన్ నుండి బయల్దేరు తేది
మాలతిపట్‌పూర్	07059	మాలతిపట్‌పూర్-సికింద్రాబాద్	2300	2000	19.06.2023
ఖుర్దారోడ్డు	07064	ఖుర్దారోడ్డు-నాందేడ్	1830	2130	20.06.2023
మాలతిపట్‌పూర్	07070	మాలతిపట్‌పూర్-కాచిగూడ	2300	2220	22.06.2023

ప్రత్యేక ఛార్జీలతో ప్రయాణించు రిజర్వు అకామిడేషన్ ట్రైన్లు మినహా మిగిలిన అన్ని రథయాత్ర ప్రత్యేక రైళ్లు అన్ రిజర్వ్ స్పెషల్ రైళ్లుగా పూరీకి మరియు పూరీ నుండి నడుచును

అన్ని వివరముల కొరకు ఈకోఆర్ రథయాత్ర మొబైల్ యాప్ "ఈసీఓఆర్ పైలట్‌రీట్" సందర్శించండి.
గూగుల్ ప్లే స్టోర్ నుండి ఈ యాప్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోండి
డౌన్‌లోడ్ కొరకు దిగువ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి
ఈకో యాత్ర యాప్
రైల్ సహాయ హెల్ప్‌లైన్ 139
ఏదైనా విచారణ/సందేహాలు/మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ, ఆహారం మరియు క్యాటరింగ్, కోచ్ నిర్వహణ, దుప్పట్లు, రైలు నిర్వహణ, పిఎన్ఆర్ స్థితి, రైలు వచ్చుట/ బయల్దేరుట & ప్రయాణికుల భద్రత-చిరాకు పరచు స్థితిని రైలు ప్రయాణంలో ఫిర్యాదు చేయుట వగైరాల కొరకు.
మొబైల్ యాప్‌పై యుటిఎస్
డౌన్‌లోడ్ కొరకు దిగువ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి
PR-D-7/23
తూర్పు కోస్తా రైల్వే
Website: eastcoastrail.indianrailways.gov.in
www.facebook/@EASTCOASTRailway1 www.twitter/@EastCoastRail www.instagram.com/cproecor

కాళ్లు నొప్పిగా ఉంటున్నాయా..

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ పురుషులలో వచ్చే రెండవ అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం, 2020లో 10 మిలియన్ల మంది ప్రజలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కారణంగా మరణించారు. అదే ఏడాది, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1.41 మిలియన్ల మంది వ్యక్తులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారని అంచనా. ఇది ప్రపంచంలో నాల్గవ అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్‌గా గుర్తించారు. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌లో 60 శాతం కేసులు 65 ఏళ్లు దాటిన వ్యక్తులలోనే గుర్తించారు. యువకులకూ ఈ క్యాన్సర్ ముప్పుకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మొదటి స్టేజ్‌లో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కానీ, అది పెరుగుతున్న కొద్దీ కొన్ని లక్షణాలు గమనించవచ్చు. ప్రోస్టేట్ కేన్సర్‌ను ఎంత ముందుగా గుర్తిస్తే అంత ఎక్కువగా ట్రీట్మెంట్ విజయవంతం అయే అవకాశాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు.

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ : ప్రోస్టేట్ గ్రంధి వాల్‌నట్ పరిమాణంలో ఉంటుంది. పురుషులలో పునరుత్పత్తికి ప్రోస్టేట్ గ్రంథే కీలకం. టెస్టిస్ స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి చేస్తే.. అవి తేలికగా ఈదుతూ వెళ్లేందుకు అవసరమైన లిక్విడ్ ప్రోస్టేట్ గ్రంధి ఉత్పత్తి చేస్తుంది. స్పెర్మ్.. ఎగ్ దగ్గరకు వెళ్లే వరకు అవి చనిపోకుండా ప్రొటీన్లూ, ఎంజైములూ, గ్లూకోజూ, కాస్తంత కొవ్వుల సాయంతో ఈ లిక్విడ్ కాపాడుతుంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలోని కణాలు నియంత్రణలో లేనప్పుడు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. హెరిడిటరీ కారణాలు, ఊబకాయం ఉన్న వ్యక్తులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ రావడానికి స్పష్టమైన కారణాలు లేవు. మేయో క్లినిక్ ప్రకారం, ప్రోస్టేట్‌లోని కణాల్లో డిఎన్‌ఎ మార్పులు జరిగినప్పుడు ఇది వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇలా అసాధారణంగా పేరుకుపోయిన కణాలు కణితిని ఏర్పరుస్తాయి, ఇది మొదట సమీపంలోని కణజాలంపై దాడి చేస్తుంది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయ్..

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు స్ప్రెడ్ అయినప్పుడు ఎముకల నొప్పి, విపరీతమైన అలసట, అనారోగ్యంగా ఉన్నట్లు అనిపించడం, విపరీతంగా బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొంతమంది క్యాన్సర్ వ్యాపించిన ప్రాంతంలోనూ కొన్ని లక్షణాలు అనుభవిస్తారు. ఈ లక్షణాలు క్యాన్సర్ సెల్స్ వ్యాప్తి ద్వారా లక్ష్యంగా ఉన్న స్థానాన్ని బట్టి మారవచ్చు. క్యాన్సర్ రీసెర్చ్ యుకె ప్రకారం, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ లింఫ్ నోడ్స్‌కు వ్యాపిస్తే.. కాళ్ల వాపు వస్తుంది. ఆ ప్రాంతంలో ద్రవం పేరుకుపోవడం వల్ల కాళ్లలో వాపు రావచ్చు. ఈ వాపును లింఫోడెమా అంటారు.

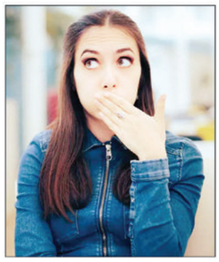
ఈ భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది..

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్.. ప్రోస్టేట్, లింఫ్ నోడ్స్‌కు మాత్రమే పరిమితం కాదు. ఇది ఎముకలు, ప్రేగులు, లివర్, ఊపిరితిత్తులకు కూడా వ్యాపిస్తుంది. కానీ కాళ్ల వాపు వస్తే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ అని నిర్ధారించుకోకండి. ఇతర ఆరోగ పరిస్థితుల కారణంగానూ కాళ్ల వాపు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఈ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు..

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ సాధారణంగా మూత్ర లక్షణాలను చూపిస్తుంది. వీటిలో తరచుగా మూత్రవిసర్జన, తరచుగా మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వచ్చినపుడు మూత్రంలో మంట, మూత్ర విసర్జనకు చాలా సమయం పట్టడం, రాత్రివేళ ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జనకు లేవడం, ధార తగ్గిపోవడం, సలనం కష్టం, మూత్రాశయం మీద ఒత్తిడి, మూత్రం లేదా వీర్యంలో రక్తం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ఇలా చేస్తే ఎక్కిళ్ళు క్షణాల్లో తగ్గిపోతాయి



ఎవరికైనా ఎక్కిళ్ళు ఏదో ఒక సందర్భంలో రావడం సహజమే కొంత మందికి ఎక్కిళ్ళు వస్తే ఎంతో సమయం వరకు అవి తగ్గవు. కానీ మరి కొందరికి వెంటనే రిలీఫ్ వస్తుంది మరి ఎక్కువ సమయం బాధ పడుతుంటే ఏం చేయాలి...? ముఖ్యంగా అహారాన్ని తీసుకునేటప్పుడు, బాగా కారంగా ఉండేటువంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్న సమయంలో మరియు అల్కహాల్ తాగడం వంటి ఇతర సందర్భాలలో ఎక్కిళ్ళను ఎదుర్కొనే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఎటువంటి సందర్భాలలో ఎక్కిళు వస్తాయనేది మనం చెప్పలేం అవి హఠాత్తుగా వస్తూ ఉంటాయి.

చాలా మంది ఎక్కిళ్ళు వచ్చినప్పుడు ఎవరో తలచుకుంటున్నారు లేక వారి గురించి ఆలోచిస్తున్నారు అని భావిస్తూ ఉంటారు. అయితే నిజానికి డయాఫ్రంలో వాలంటరీ కాంట్రాక్షన్ జరిగినప్పుడు బ్రీథింగ్‌కు అవసరం అయ్యేటువంటి మజిల్ చెస్ట్ భాగం నుండి అబ్డోమెన్‌ని సపరేట్ చేస్తుంది.

ఈ విధంగా ఇన్ వాలంటరీ కాంట్రాక్షన్ జరగడంతో వోకల్ కార్డ్స్ పై ప్రభావం ఎక్కువ ఉంటుంది, దాని వల్ల కొద్దిగా శబ్దం కూడా అవుతుంది అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా ఎక్కిళ్ళు వచ్చినప్పుడు వాటిని ఆపడానికి ప్రయత్నించి ఫెయిల్ అయ్యారా ?

ఎక్కువ శాతం మంది ఎక్కిళ్ల తో బాధ పడే వారిని భయ పెట్టడం వంటి పనులు చేస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల రిలీఫ్ ఉంటుంది అనే అందరూ భావిస్తారు. అయితే మంచి నీళ్లు తాగడం అనేది ముందుగా అందరూ చేసే పనే.

ఎక్కిళ్లు అనేవి చాలా సహజంగా జరుగుతాయి మరియు వాటిని కంట్రోల్ చేయడం చాలా కష్టం ఎందుకంటే మనుషులకు వాటి పై కంట్రోల్ ఎంతో తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా ఎక్కిళ్లు ఎక్కువగా వస్తున్నప్పుడు డయాఫ్రమ్ ఎక్స్పాండ్ అవడం వలన చాలా అన్ కంఫర్టబుల్‌గా ఉంటుంది. అందుకే ఎక్కువ శాతం మంది ఎక్కిళ్ల వలన ఎంతో ఇబ్బంది పడతామని చెబుతూ ఉంటారు. కాబట్టి వాటిని ఎదుర్కొని బాధపడడం కంటే తగ్గించడానికి ప్రయత్నిస్తే మేలు.

ఎక్కిళ్ళను తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు : ఒక గ్లాసు వేడి నీళ్ళు తీసుకుని దానిలో చిన్న స్పూన్ యాలుకుల పొడి వేసి కలపాలి. ఇలా చేసిన తర్వాత 15 నిమిషాలు ఇదే విధంగా ఉంచి, తరువాత దాన్ని గోరు వెచ్చగా తాగాలి.

ఒక స్పూన్ పంచదారను తీసుకుని నెమ్మదిగా తినేయాలి.

కొద్దిగా మిరియాల పొడి తీసుకుని దాన్ని వాసన చూడాలి. ఈ విధంగా మిరియాల పొడిని వాసన చూడడం వల్ల తుమ్ములు వస్తాయి, ఇలా తుమ్ములు రావడంతో ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతాయి.

ఒక స్పూన్ పంచదార కలిపిన పెరుగును పిల్లలకు ఇవ్వడం వల్ల చాలా త్వరగా రిలీఫ్ వస్తుంది.

ఒక చిన్న ముక్క అల్లంను తీసుకొని నెమ్మదిగా నమలాలి.

నోటిని పుక్కిలించడం లేక నీటిని తాగడం వంటివి చేయాలి.

సూర్య నమస్కారాలు మరియు ప్రాణాయామం చేయడం వలన ఎక్కిళ్ళు నుండి విముక్తి పొందవచ్చు.

సాధారణంగా ఎక్కిళ్ళు కొద్దిసేపటి తర్వాత వాటంతట అవే మాయమవుతాయి. కానీ తక్కువ శాతం మంది మాత్రమే బాగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. అప్పుడు మెడికల్ ఎమర్జెన్సీని కూడా ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది.

ఆయుర్వేదిక్ డాక్టర్ను సంప్రదించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. ఎక్కిళ్లను ఎదుర్కొన్న మూడు గంటల తర్వాత కూడా అవి తగ్గకపోతే మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అంతే కాకుండా కొంత మంది ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి బాగా ఇబ్బంది పడతారు మరియు నిద్రపోయే సమయంలో కూడా ఎక్కిళ్ళు వచ్చి ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. అలాంటప్పుడు కూడా డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే మేలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బాదంతో థైరాయిడ్ వస్తుందా, బాదం ఎవరు తినకూడదు ?

డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. డ్రై ఫ్రూట్స్ పేరు వినగానే గుర్తొచ్చేది బాదం. అయితే బాదం అందరికీ మంచిది కాదంటున్నారు.

బాదంలో ఫైబర్, ప్రొటీన్, విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, కాపర్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే ఎముకలకు పటిష్ఠత, బరువు అదుపులో ఉండటం, మానసికంగా సమతుల్యత, గుండె జబ్బులు, కేన్సర్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. అందుకే మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం బాదం తీసుకోవాలని చెబుతారు.

అయితే బాదం ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదైనా సరే..మితిమీరి తీసుకుంటే మాత్రం చాలా సమస్యలు తలెత్తుతాయంటున్నారు.

బాదంతో దుష్పరిణామాలు: బాదం పరిమితికి మించి అధికంగా తీసుకుంటే మినరల్స్, న్యూట్రియంట్స్ పరిమితి పెరిగి వాంతులు రావడం, కడుపులో అసౌకర్యం, విరేచనాలు, పేగు అనారోగ్యం వంటి జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అందుకే మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. నట్స్ అలర్జీ ఉన్నవారు బాదం పాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లాక్టోస్ అలర్జీ ఉన్నవారు కూడా బాదం పాలకు దూరంగా ఉంటే మంచిది. ఆవుపాలలో కంటే బాదం పాలలో చక్కెర స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే డయాబెటిస్ సమస్యతో బాధపడేవారు బాదం తక్కువ తీసుకోవాలి.

బాదంతో థైరాయిడ్ వస్తుందా : బాదం పాలను గోయిట్రోజెనిక్ ఆహారంగా పరిగణిస్తారు. అంటే థైరాయిడ్ సమస్యకు బాదం పాలు కారణమవుతాయి. బాదం పాలను పరిమితికి మించి తీసుకుంటే థైరాయిడ్‌కు హాని కల్గించే రసాయనాలు విడుదలయ్యేందుకు కారణమవుతాయి. బాదంపాలను కొంతమంది అవగాహన లేక..తల్లిపాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తుంటారు. కానీ బాదం పాలు పిల్లలకు అంత మేలు చేసేది కానే కాదు.

పాలలో ఈ గింజలు కలిపి తాగితే ఆ సమస్యలు మటుమాయమే

పాలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచింది. పాలలోని పోషకాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అయితే.. పాలను అవిసె గింజలతో కలిపి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి రెట్టింపు ప్రయోజనం చేకూరుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అవిసె గింజల్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, కొవ్వులు ఉన్నాయి. అవిసె గింజలో కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే.. అవిసె గింజలను పాలలో కలిపి తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

ఎలా తాగాలి.. పాలలో ఒక చెంచా అవిసె గింజలు వేసి ఉడికించాలి. బాగా మరిగిన తర్వాత పాలలో అవిసె గింజల గుణాలు మరింత పెరుగుతాయి. అనంతరం గింజలను వడపోసి వేరు చేసి పాలు తాగొచ్చు.. లేదా అలానే వాటిని తినొచ్చు. అవిసె గింజలకు బదులుగా దాని పొడిని కూడా కలపుకుని తాగవచ్చు. ఈ పాలను రాత్రి వేళ పడుకునే ముందు తీసుకుంటే శరీరానికి చాలామంచిది.

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: ఫ్లాక్స్ సీడ్‌లో ఫైబర్ గణనీయమైన మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అవిసె గింజలను పాలలో మరిగించి తాగితే జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. అవిసె గింజలు ప్రేగులకు చాలా మేలు చేస్తాయి. దీంతో ఉదర సంబంధిత సమస్యలకు కూడా దూరమవుతాయి.

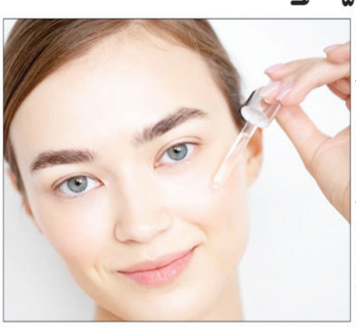
చక్కెర నియంత్రణ: అవిసె గింజలు మధుమేహ బాధితులకు చాలా మేలు చేస్తాయి. అవిసె గింజలను పాలలో మరిగించి రోజూ తాగితే ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇలా తాగడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది.

బరువు తగ్గుతారు: అవిసె గింజల్లో ఉండే పీచు బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు అధిక బరువు ఉన్నట్లయితే.. ప్రతిరోజూ అవిసె గింజలను తినవచ్చు. అవిసె గింజలు-పాలు రోజంతా శక్తితో ఉంచుతాయి. ఇంకా కొవ్వును కరిగించి బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

నొప్పి నుంచి ఉపశమనం: అవిసె గింజలు-పాలు రెండింటిలో కాల్షియం, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అవిసె గింజలను పాలలో మరిగించి తీసుకుంటే కీళ్ల నొప్పులు, వెన్నునొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు, కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి.

హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది: యాంటీఆక్సిడెంట్లు-ఒమేగా -3 కొవ్వు అమ్లాలు అవిసె గింజలలో ఉన్నాయి. ఇవి గుండెకు మేలు చేస్తాయి. అవిసె గింజలు- పాలు తీసుకోవడం వల్ల గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు దూరమవుతాయి.

రోజూ అందంగా, మెరుస్తూ కన్పించాలంటే..



ఆరోగ్యం ఎంత ముఖ్యమో చర్మ సంరక్షణ కూడా అంతే అవసరం. ఉదయం లేవగానే ముఖ సంరక్షణ ఉంటే రోజంతా హాయిగా..ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ ఎప్పుడూ హెల్తీగా ఉండాలి. అలా ఉంటేనే రోజంతా మెరుగైన ఆరోగ్యంతో పాటు ఫిట్‌నెస్ ఉంటుంది. ఆరోగ్యంపై ఎలా శ్రద్ధ పెడతామో..అలానే చర్మ సంరక్షణ కూడా ఉండాలి. ఉదయం లేవగానే ముఖ సంరక్షణ ఉంటే రోజంతా ఫ్రెష్‌గా, అందంగా కన్పిస్తారు. రోజూ ఎంత బిజీగా ఉన్నా..ఓ 10 నిమిషాలు మీ ముఖ సంరక్షణ లేదా ముఖ అందం కోసం కేటాయించాలి. మీ ముఖానికి రోజూ ఆ పదార్థంరాస్తే..రోజంతా హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. స్కిన్ కేర్ ఎలా ఉండాలి,

ఉదయం లేవగానే ముందుగా మీ ముఖాన్ని క్లీన్సర్ సహాయంతో క్లీన్ చేయాలి. దీనివల్ల ముఖంపై పేరుకున్న వ్యర్థాలు, డెడ్‌స్కిన్, ధూళి తొలగిపోతాయి. దాంతోపాటు ఫ్రెష్‌నెస్ కలుగుతుంది. మీ స్కిన్‌ను బట్టి క్లీన్సర్ ఎంచుకోవాలి. మీ స్కిన్ సెన్సిటివ్ అయితే.. క్యామిల్ ఫ్రీ క్లీన్సర్ మంచిది. స్కిన్ ఆయిలీ అయితే ఆయిల్ ఫ్రీ క్లీన్సర్ వాడాలి. ఉదయం లేవగానే క్లీన్సర్ తప్పకుండా వాడాలి.

పసుపు, చందనం అనేది అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు. ఇవి ముఖానికి తక్షణం నిగారింపు ఇస్తాయి. ముఖానికి గ్లో వచ్చేందుకు పసుపు,చందనం ఫేస్‌ప్యాక్ అప్లై చేస్తుంటారు. దీనికోసం 2 చెంచాల చందనం పౌడర్ తీసుకుని కొద్దిగా పసుపు, గులాబీ ఆకులు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖంపై రాసి 20 నిమిషాలుంచాలి. ఆ తరువాత నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. రోజూ ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం మరింత అందంగా, నిగారింపుగా మారుతుంది.

చాలామంది రాత్రి వేళ సీరమ్ రాస్తుంటారు. కానీ ఉదయం వేళ కూడా సీరమ్ రాయడం చాలా మంచిది. అవసరం కూడా. ఉదయం వేళల్లో ముఖానికి సీరమ్ రాస్తే..చర్మ సురక్షితంగా ఉంటుంది.

కీళ్ల నొప్పులు పెరుగుతున్నాయా?

యూరిక్ యాసిడ్ ఏర్పడటం అనేది అసహజమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య మొదలవుతుంది. ఆహారంలో ప్యూరిన్ ఆహారాలు తీసుకోవడం, అధిక బరువు, మధుమేహ వ్యాధి కారణంగా, మూత్రవిసర్జన మాత్రలు తీసుకోవడం, ఎక్కువ మద్యం సేవించడం వల్ల శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరుగుతుంది. శరీరంలో ఉన్న టాక్సిన్స్‌ను మూత్రపిండం తొలగించలేనప్పుడు యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం అనే సమస్య వస్తుంది.

శరీరంలో టాక్సిన్స్ పెరగడం వల్ల కీళ్లలో పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. శరీరంలో ఈ విషపదార్థాల పరిమాణం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, అవి స్ఫటికాల రూపంలో శరీరంలోని కీళ్లలో చేరి నొప్పిని కలిగిస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుదల కారణంగా.. చేతులు, కాళ్ళ కీళ్ళలో నొప్పి మొదలవుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణలో ఉంటే, ఈ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

కొన్ని మూలికలు యూరిక్ యాసిడ్‌ను నియంత్రించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్‌ను వేగంగా నియంత్రించే అటువంటి ఆయుర్వేద మూలికలలో గుడుచి లేదా తిప్పతీగ ఒకటి. ఈ మూలికను ఉపయో గించడం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ లక్షణాల నుంచి ఉప శమనం పొందడంలో కూడా సహాయ పడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్‌ను నియంత్రించడంలో తిప్పతీగ వినియోగం ఎలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం.

తిప్పతీగ యూరిక్ యాసిడ్‌ని ఎలా నియంత్రిస్తుంది: తిప్పతీగని గిలోయ్ అని కూడా అంటారు. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఈ హెర్బ్ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని రుజువు అయ్యింది. బ్లడ్ షుగర్ ని కంట్రోల్ చేయడంతో పాటు యూరిక్ యాసిడ్ ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. గుడుచి తీసుకోవడం ద్వారా యూరిక్ యాసిడ్ వేగంగా నియంత్రించబడుతుంది. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్న గుడుచి యూరిక్ యాసిడ్ లక్షణా లను తగ్గిస్తుంది. దీనిని ఉపయోగించడం ద్వారా, శరీరంలో వాపు, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

గుడుచి ఎలా తీసుకోవాలి: యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణకు గుడుచి ఆకులను ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టండి. ఈ నీళ్లను ఉదయాన్నే సగం వరకు ఉడికించాలి. ఈ నీటిని ఫిల్టర్ చేసి తర్వాత తాగాలి. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ అదుపులో ఉంటుంది.

గుండెపోటు బారిన యువకులు.. అసలు కారణాలు ఇవే

బిజీ జీవనశైలితో ఆహారం సరైన సమయానికి తినకపోవడంతోపాటు, నిద్ర కూడా సరిగ్గా పోకపోవడం వల్ల ఎన్నో రోగాల బారిన పడతాం. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీంతో వృద్ధులే కాకుండా యువకులు కూడా వీటి బారిన పడుతున్నారు. ఈ విషయాలన్నింటినీ దృష్టిలో ఉంచుకుని, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 29న వరల్డ్ హార్ట్ డే 2022 ని నిర్వహిస్తుంటారు. ఇటీవల గుండెపోటుతో కొందరు ప్రముఖులు మరణించడం మనం వినే ఉంటాం. అందుకే పెద్దవారికే గుండెపోటు వస్తుందన్న అపోహ ఇప్పుడు తొలగిపోయింది. ఏ వయసు వారైనా గుండె జబ్బులతో బాధపడవచ్చు. గుండె జబ్బులకు కొన్ని ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి, ముఖ్యంగా ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు ఇవి యువతలో వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. చెడు జీవనశైలి అలవాట్లు గుండె జబ్బులకు ప్రధాన కారణంగా నిలుస్తున్నాయి.

గుండె జబ్బులు కేవలం మూడు కారకాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి.. అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ధూమపానం. కాబట్టి ఈ మూలకాల నుంచి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి ప్రయత్నించడం అవసరం.

కౌమారంలో.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ప్రస్తుతం స్థూలకాయం, అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా యువతలో ఎక్కువగా ఉన్నాయి. చాలా మంది యువకులు జంక్ ఫుడ్, అధిక నూనెతో చేసిన వాటిని తినడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఇది వారి ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం.

ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. చిన్న వయస్సులోనే గుండెపోటుతో మరణించే అవకాశాలను పెంచుతోంది.

గుండె జబ్బులకు దూరంగా ఉండాలంటే..

ధూమపానం మానేయండి- ధూమపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే కాదు, గుండెకు కూడా హానికరం. మీరు ధూమపానం చేసే వారైతే, ఈ అలవాటును మానుకోండి.

మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి- మీరు అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఊబకాయం వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలతో బాధపడుతుంటే, నిపుణులైన వైద్యుడిని సంప్రదించి చికిత్స పొందండి. తద్వారా గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే సమయానికి మందులు వేసుకోవాలి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి. మీ ఆహారంలో గుండె-ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను మాత్రమే చేర్చండి. ఉదాహరణకు ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పులు, బీన్స్, గింజలు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులను ఉపయోగించవచ్చు.

రోజూ ఉదయం ఈ జ్యూస్ తాగితే.. హైబీపీ తగ్గుతుంది..!

హైపర్‌టెన్షన్‌ను లెంట్ కిల్లర్ అని కూడా అంటారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా మరణాలకు హై బీపీ కారణమవుతోందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బిజీబిజీ లైఫ్‌స్టైల్, ఒత్తిడి, చెడు ఆహార అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల హైపర్‌టెన్షన్ సమస్య ఈ రోజుల్లో ఎక్కువైంది. చాలా సందర్భాలలో, హైపర్‌టెన్షన్ పేషెంట్స్ ఈ సమస్యను లైట్‌గా తీసుకుని సరైన చికిత్స తీసుకోరు. హైబీపీని కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోకపోతే హార్ట్ ఎటాక్, పెరిఫెరల్ వాస్కులర్ డిసీజ్, కిడ్నీ వ్యాధి, గర్భధారణ సమయంలో సమస్యలు, కంటి చూపు కోల్పోవడం, స్ట్రోక్, వాస్కులర్ డిమెన్షియా వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. 80/120 %ఎఎంత్ర% ఉంటే.. హైపర్‌టెన్షన్ నార్మల్‌గా ఉన్నట్లు. జీవనశైలి మార్పులు చేసుకుని, మంచి డైట్ ఫాలో అయితే.. హైపర్‌టెన్షన్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రముఖ డైటీషియన్ శ్వేతా షా హై బీపీని కంట్రోల్ చేసే ఎఫెక్టివ్ హోం రెమెడీని చెప్పారు. ప్రతి రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో బీట్‌రూట్ రసం తాగితే హైపర్‌టెన్షన్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుందని శ్వేతా షా సూచించారు.

రోజూ బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగితే.. సిస్టోలిక్ బ్లడ్ ప్రెజర్ యావరేజ్‌గా 4 నుంచి 5 పాయింట్లు తగ్గుతుంది. 2012లో అధ్యయనాన్ని గుర్తు చేస్తూ.. శ్వేతా షా ఈ ఎఫెక్టివ్ రెమిడీ మనతో పంచుకున్నారు. బీట్‌రూట్‌లో నేచ్యురల్‌గా . నైట్రేట్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోకి వెళ్లి నైట్రిక్ ఆక్సైడ్‌గా మారుతాయి. నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ సహాయంతో.. రక్తాన్ని మోసే సిరలు రిలాక్స్ అవుతాయి. దీంతో హైపర్‌టెన్షన్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది.

ఎప్పుడు తాగాలి..?

బీట్ రూట్ జ్యూస్‌ను ఎప్పుడైనా తాగొచ్చు. కానీ, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో, బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌కు ఒక గంట ముందు బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే మంచి రిజల్ట్ పొందవచ్చు. బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే.. హైపర్‌టెన్షన్ కంట్రోల్ అవడంతో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. హెల్త్‌లైన్ ప్రకారం, బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే.. స్టామినా పెరుగుతుంది. డిమెన్షియా, అధిక బరువు, కొలెస్ట్రాల్, లివర్ సమస్యలు దూరం అవుతాయి.

ఈ నూనె వాసన చూస్తే.. మెనోపాజ్ సమస్యలకు చెక్ పడుతుంది..!

మెనోపాజ్.. చాలా సంవత్సరాల పాటు క్రమం తప్పకుండా వచ్చిన నెలసరి ఆగిపోయే టైమ్. వరుసగా 12 నెలలు అంటే ఒక సంవత్సరం పాటు పీరియడ్స్ రాని స్త్రీలను మెనోపాజ్‌కు చేరుకున్నట్లు పరిగణిస్తారు. స్త్రీ పునరుత్పత్తి వయసు అయిపోయిందనడానికి ఇది సూచన. మెనోపాజ్ సాధారణంగా 47 నుంచి 53 సంవత్సరాల లోపు ఈ ప్రక్రియ జరుగుతుంది. మెనోపాజ్ యావరేజ్ వయసు 51 సంవత్సరాలు. మెనోపాజ్‌కి 5-7 సంవత్సరాలకు ముందు నుంచే మహిళల శరీరంలో కొన్ని మార్పుల వస్తూ ఉంటాయి. హార్మోన్ల స్థాయి కూడా నెమ్మదిగానే తగ్గుతుంది. ఆ సమయంలో పిట్యూటరీ గ్లాండ్ నుంచి గొనడోట్రోపిన్ లాంటి హార్మోన్ల విడుదల ఎక్కువై, శారీరకంగా మార్పులు జరుగుతాయి. అండాశయాల నుంచి హార్మోన్ల విడుదల ఆగిపోవడం, ముఖ్యంగా ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయి తగ్గడం వల్ల కొన్ని సమస్యలు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ సమయంలో హార్మోన్లలో వచ్చే తేడాల కారణంగా శారీరక మార్పులు, మానసిక ఒత్తిడి, మూడ్ స్వింగ్స్, ఇతర సమస్యల వల్ల అలసట, నీరసం.. వంటివి తలెత్తుతాయి. ఈ సమయంలో శరీరం నుంచి వేడి ఆవిర్లు, రాత్రి సమయాల్లో చెమటపట్టి నిద్రకు దూరంకావడం వంటి సమస్యలూ ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలు వారి రోజూ వారీ పనితీరును ప్రభావితం చేస్తాయి.

మెనోపాజ్ లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్ మెనోపాజ్ లక్షణాలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నూనెలు హార్మోన్లను సమతుల్యం చేయడంలో, కార్టిసాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అమెరికన్ ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్ నిపుణుడు డాక్టర్ జోసెఫ్ మెర్కోలా మెనోపాజ్ లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం ఇచ్చే కొన్ని ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్‌ను మనతో పంచుకున్నారు. మెనోపాజ్ దశకు చేరుకున్న మహిళలు, ఈ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్ వాసన చూస్తే మంచిదని అన్నారు.

క్లారీ సేజ్ ఆయిల్ PMS నొప్పిని, వేడి ఆవిర్లను తగ్గిస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి, మూడ్ స్వింగ్స్ కంట్రోల్ చేస్తుంది. క్లారీ సేజ్ ఆయిల్ వాసన చూస్తే హార్మోన్ల సమతుల్యతను మెరుగుపడుతుంది. మీరు మెనోపాజ్ లక్షణాలతో ఇబ్బంది పడుతుంటే.. మీరు స్నానం చేసే నీళ్లలో 2 లేదా 3 చుక్కలు క్లారీ సేజ్ ఆయిల్ వేసుకుని స్నానం చేస్తే మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయి.

జెరేనియం ఆయిల్.. జెరేనియం ఆయిల్.. హార్మోన్లను సమతుల్యం, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. ప్రీమెనోపాజ్ సమయంలో నెలసరి సక్రమంగా వచ్చేలా చేస్తుంది. మీకు ఒత్తిడి నుంచి వెంటనే రిలీఫ్ రావాలంటే.. మీ కర్చీఫ్‌లో రెండు చుక్కల జెరేనియం ఆయిల్ వేసుకుని పీల్చండి.

లావెండర్ ఆయిల్.. మెనోపాజ్ సమయంలో సంభవించే హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల నిద్ర సమస్యలు, డిప్రెషన్ ఎక్కువ అవుతాయి. లావెండర్ ఆయిల్ నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది, మిమ్మల్ని రిలాక్స్ చేస్తుంది. లావెండర్ ఆయిల్ హార్మోన్లను సమతుల్యం చేయడానికి, ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. లావెండర్ ఆయిల్ వాసన పీలిస్తే.. మెనోపాజ్ వల్ల వచ్చే తలనొప్పి, గుండె దడ తగ్గుతాయి.

పైన్ ఆయిల్ ఎముకల నష్టాన్ని తగ్గించడానికి, ఆస్టియోపోరోసిస్ సమస్య నుంచి రక్షిస్తుంది. పైన్ బెరడు సారం ఆక్సిడేషన్ ఒత్తిడి, వేడి ఆవిర్లను తగ్గిస్తుంది.

రోజ్ ఆయిల్.. ఈ నూనె గర్భాశయాన్ని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. రోజ్ ఆయిల్ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. వేడి ఆవిర్లను తగ్గిస్తుంది. ఈ నూనె హైపర్‌టెన్షన్‌ను తగ్గించడంలోనూ సహాయపడుతుంది. మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. రోజ్ ఆయిల్ వాసన చూస్తే.. మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపడుతుంది.

జుట్టు రాలడం అసాధారణంగా మారుతుంది

జుట్టు రాలడం అనేది ప్రతి ఒక్కరికీ వస్తుంది. అయితే ఇది మామూలుగా మారకముందే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సాధారణ పరిస్థితుల్లో రోజుకు 50 నుంచి 100 వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. ఉదయం లేదా స్నానం చేసిన తర్వాత మీ దిండుపై కొంత వెంట్రుకలు కనిపించడం సాధారణం. మీరు కోల్పోయే జుట్టు మొత్తం దాని పొడవు మరియు మందంపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు మీరు పడుకునే దిండు కూడా తరచుగా జుట్టు రాలడానికి దోహదం చేస్తుంది.

అయితే జుట్టు రాలడం సాధారణం కంటే ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం జాగ్రత్త పడాలి. ఇది మిమ్మల్ని ప్రమాదకరమైన పరిస్థితిలో ఉంచుతుంది. కాబట్టి చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి. జుట్టు ఆరోగ్య సమస్యలకు పరిష్కారాలను కనుగొనడానికి ఏమి చూడాలో చూద్దాం. అంతేకాదు, మీ జుట్టు రాలడం విపరీతంగా ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి మనం కొన్ని విషయాలు వెతకవచ్చు.

ఒకసారి చూడు మీరు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా రాలిపోతుంటే చెప్పడానికి ఒక మార్గం ఏమిటంటే మీ జుట్టు పట్టుకుని మెల్లగా లాగడం. మీరు సరైన మొత్తంలో జుట్టును కోల్పోతే, 3 కంటే ఎక్కువ వెంట్రుకలు రాలవు. కానీ మీకు అసాధారణంగా జుట్టు రాలిపోతే జుట్టు రాలిపోయే సంఖ్య చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మీకు మరింత ప్రమాదాలను కలిగిస్తుంది. ఈ స్థితిలో, జుట్టును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం ద్వారా మాత్రమే జుట్టు రాలడాన్ని నివారించవచ్చు.

షవర్ తర్వాత జుట్టు మీరు స్నానం చేసిన తర్వాత బాత్రూంలో ఎంత జుట్టు పడి ఉందో మీరు చూడవచ్చు. తలస్నానం చేస్తే కొన్ని వెంట్రుకలు రాలిపోవడం సహజం. కానీ ఆ తర్వాత దువ్వెన మరికొన్ని కోల్పోవచ్చు. కానీ మీరు మీ బాత్రూమ్ ఫ్లోర్‌లో చాలా జుట్టును నిరంతరం గమనిస్తే, అది అధిక జుట్టు రాలడానికి సంకేతం కావచ్చు. ఈ విషయాలను పెద్దగా పట్టించుకోకపోవడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే మీలో ఎక్కువ సమస్యలు మరియు ఒత్తిడి ఉన్నాయన్నది నిజం.

మీకు అధిక జుట్టు రాలుతుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి మరొక మార్గం ఏమిటంటే, మీ జుట్టును 60 సెకన్ల పాటు బ్రష్ చేయండి మరియు రాలిపోయే వెంట్రుకల సంఖ్యను లెక్కించండి. దాదాపు 10 వెంట్రుకలు రాలడం సాధారణం, మరియు మీకు ఎన్ని వెంట్రుకలు వచ్చినా, మీరు అధిక జుట్టు రాలడం గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ఇది తరచుగా మరిన్ని సవాళ్లను సృష్టిస్తుంది.

పోనీటైల్ మీరు మీ జుట్టును కట్టుకునే విధానం కూడా మీ జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని తెలియజేస్తుంది. జుట్టు పల్చబడటం అనేది మీరు డాక్టర్‌ని సంప్రదించవలసిన సంకేతాలలో ఒకటి. గణనీయమైన వ్యత్యాసం ఉన్నంత వరకు మీరు దానిని గమనించనప్పటికీ, ఇది గణనీయమైన జుట్టు రాలడాన్ని సూచిస్తుంది. పోనీటైల్‌ని చూసి జుట్టు మందాన్ని చెప్పవచ్చు.

బట్టతలని గమనించండి బట్టతల అనేది పురుషులలోనే కాదు స్త్రీలలో కూడా వస్తుంది. ముందుగా చేయవలసినది బట్టతల కోసం మీ స్కాల్ప్ చెక్ చేసుకోవడం. మీరు క్రమం తప్పకుండా జుట్టు రాలడాన్ని అనుభవిస్తే, మీరు మీ తలపై బట్టతల కూడా కావచ్చు. మీరు సన్నబడటానికి పాచెస్ గమనించినట్లయితే, ఇది జుట్టు రాలడానికి మొదటి సంకేతాలలో ఒకటి కావచ్చు. కాబట్టి తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే దానిని ఎప్పుడూ పెద్దగా పట్టించుకోకూడదు.

దిండుపై శ్రద్ధ వహించండి నిద్రపోతున్నా 5 నుంచి 20 వెంట్రుకలు రాలడం సహజం. ముఖ్యంగా మీరు కాటన్ దిండుపై పడుకుంటే జాగ్రత్తగా ఉండండి. అవి మీ జుట్టు నుండి తేమను గ్రహిస్తాయి. ఇది జుట్టును పొడిగా మరియు పెళుసుగా చేస్తుంది. కానీ మీరు ఉదయాన్నే మీ దిండుపై చాలా వెంట్రుకలను చూడటం ప్రారంభిస్తే, మీరు అధిక జుట్టు రాలడాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారనే సంకేతం కావచ్చు. కాబట్టి మీరు పైన పేర్కొన్న ఏవైనా లక్షణాల ద్వారా ప్రభావితమైతే, మీరు దానిని గుర్తించి, నివారణను కనుగొనాలి.

ఈ ఆహారాలను చాలా మితంగా తీసుకోండి

ఆర్థరైటిస్, ఇన్ఫ్లమేటరీ జాయింట్ డిజార్డర్.. కీళ్లు, ఇతర కణజాలాలపై ప్రభావం చూపుతాయి. భరించలేని నొప్పికి కారణం అవుతుంది. ఆర్థరైటిస్‌కు చికిత్స లేనప్పటికీ.. ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడే టిప్స్ చాలానే ఉన్నాయి. ఈ సంవత్సరం ప్రపంచ ఆర్థరైటిస్ డే థీమ్ 'ఇది మీ చేతుల్లోనే ఉంది, చర్య తీసుకోండి'. ఈ నినాదంతో ఆర్థరైటిస్ సమస్యపై పోరాటం మీ చేతుల్లోనే ఉందని, తక్షణమే ఆర్థరైటిస్ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని నినదించింది డబ్ల్యూహెచ్ఓ. ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు, వారి సంరక్షకులు, కుటుంబాలు, ఇతరులను వారి జీవనశైలిని మెరుగుపరచడానికి చర్య తీసుకునే విధంగా ప్రతీ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకునేలా ప్రోత్సహించడమే దీని లక్ష్యం. ఆర్థరైటిస్ వ్యాధి నివారణకు మంచి పోషకాహారం తీసుకోవడంతో పాటు, శారీరక శ్రమ కూడా చాలా ముఖ్యం. హానీకరమై ఆహారాలకు దూరంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వలన కీళ్ల నొప్పుల సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు.

కొన్ని ఆహారాలు, డ్రింక్స్ ఆర్థరైటిస్ సమస్యను, తీవ్రతను తగ్గిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. జీవన ప్రమాణాన్ని కూడా పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. అదే సమయంలో మరికొన్ని ఆహారాలు ఆర్థరైటిస్ సమస్యను మరింత తీవ్రం చేస్తాయని అనేక అధ్యయనాల్లో తేలింది. మరి హానీ తలపెట్టే ఆహారాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

ఆర్థరైటిస్ బాధితులు తినకూడదని ఆహారాలు..

షుగర్.. ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడేవారు చక్కెరతో చేసిన పదార్థాలను తక్కువగా తినాలి. స్వీట్స్, ఐస్‌క్రీమ్, సోడా మొదలైన వాటికి దూరంగా ఉండాలి.

ఫ్రై చేసిన పదార్థాలు.. ఫ్రై చేసిన ఆహారాలు, వేయించిన మాంసం, చల్లబడిన ఆహార పదార్థాలు, కాల్చిన ఉత్పత్తులు, ప్యాక్ చేసిన ఆహారం, చిరుతిళ్లు ఆర్థరైటిస్ సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. వీలైనంత వరకు వీటికి దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం.. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం రెడ్ మీట్, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం ఆర్థరైటిస్ సమస్యను మరింత తీవ్రం చేస్తుంది. ప్రాసెస్ చేసిన పాలు, పాల ఉత్పత్తులలోని ప్రొటీన్ కీళ్ల చుట్టూ ఉన్న కణజాలానికి ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. రెడ్ మీట్‌లో ఉండే సంతృప్త కొవ్వులు వాపును మరింత పెంచుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి.

ఒమేగా-6.. ఒమేగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలు అతిగా తీసుకోవద్దు. మొక్కజొన్న, కుసుమ, పొద్దుతిరుగుడు, వేరుశెనగ, సోయా నూనెలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పుల సమస్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది.

సంతృప్త కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు.. సంతృప్త కొవ్వులు, అడ్వాన్స్‌డ్ గ్లైకేషన్ ఎండ్ ప్రొడక్ట్స్.. మయోన్నైస్, వనస్పతి, క్రీమ్ చీజ్, వెన్న, చీజ్‌లలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటికి దూరంగా ఉండటం మంచిది. వీటి వినియోగం పరిమితంగా ఉండాలి. లేదంటే ఆర్థరైటిస్ సమస్య మరింత పెరిగే ఛాన్స్ ఉంది.

ఆల్కహాల్.. ఆల్కహాల్ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఈ కారణంగా ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలు ఉన్నవారు మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గుడ్లు అధికంగా తినొద్దు.. సాధారణంగా గుడ్లు తింటే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందనేది మనందరికీ తెలిసిందే. అయితే, ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడేవారు గుడ్లను అధికంగా తినొద్దని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. గుడ్డు సొనలో అధిక స్థాయిలో అరాకిడోనిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది కీళ్లలో మంట కలిగిస్తుంది. అందుకే కొడిగుడ్లను మితంగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

ఉప్పు తగ్గించాలి.. ఆహారాలలో ఉప్పు వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. చీజ్, క్యాన్డ్ సూప్, రొయ్యలు, పిజ్జా, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలలో ఉప్పు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

నిద్రపోయే ముందు ఈ పాలు తాగితే.. చలికాలంలో వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు..!

కొన్ని రోజుల్లో చలికాలం స్టార్ట్ అవుతుంది. ఈ కాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలూ ఎక్కువనే చెప్పాలి. వింటర్‌లో జలుబు, దగ్గు, ఆస్తమా.. ఇలా రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. దీంతో ఏ పనీ చేయకముందే అలసట, నీరసం దరిచేరతాయి. ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టడానికి.. ఇమ్యూనిటీని పెంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. శీతాకాలంలో అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా.. ఓ ఆయుర్వేద డ్రింక్ మనల్ని రక్షిస్తుందని ఆయుర్వేద డాక్టర్ అపర్ణ పద్మనాభం అన్నారు. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుందని చెప్పారు. ఈ డ్రింక్‌కు డాక్టర్ అపర్ణ పద్మనాభం 'స్పైసీ మిల్క్' అని పేరు పెట్టారు. దీన్ని రాత్రిపూట నిద్రపోయే ముందు తాగితే.. ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుందని, శరీరంలో వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తుందని అన్నారు.

'స్పైసీ మిల్క్' తయారు చేసుకోవడానికి, ముందుగా మసాలా సిద్ధం చేసుకోవాలి. దీన్ని తయారు చేయడానికి ఐదు పదార్థాలు అవసరం. దీనికి 200 ml నెయ్యి, 300 గ్రాముల పసుపు, , 50 గ్రాముల శొంఠి పొడి, 25 గ్రాముల నల్ల మిరియాల పొడి, 15 గ్రాముల దాల్చిన చెక్క పొడిని తీసుకోవాలి. దీన్ని ప్రిపేర్ చేయడానికి, ఒక మందపాటి గిన్నె తీసుకుని స్టౌ మీద పెట్టండి. దానిలో నెయ్యి వేసి, చిన్న మంట మీద వేడి చేయాలి. దానిలో పసుపు వేసి మూడు నిమిషాలు తిప్పండి. ఆ తర్వాత మిగిలిన మసాలా పొడులు వెయ్యండి. పసుపు వాసన పోయేంత వరకు, దాని రంగు మారే వరకు ఈ మిశ్రమాన్ని వేయించాలి. ఆ తర్వాత ఫ్లేమ్ ఆపేయండి.

ఎలా తీసుకోవాలి.. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఈ 1 టీస్పూన్ మిశ్రమాన్ని గోరువెచ్చని పాలలో వేసుకుని తాగాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రతి రోజూ ఈ పాలు తాగితే ఇమ్యూనిటీ పెరుగు తుందని అంటున్నారు. ఈ ఇమ్యూనిటీ బూస్టింగ్ డ్రింక్ ఒక నెల రోజుల పాటు తాగితే.. చలికాలంలో వచ్చే వ్యాధులు మనల్ని యటాక్ చేయలేవని అన్నారు.

ప్రతిరోజూ ఈ 'స్పైసీ మిల్క్' తాగితే.. జలుబు, అలెర్జీలు, శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

30 ఏళ్లు దాటాయా? ముఖం డల్‌గా మారుతోందా..?

30 ఏళ్ల తర్వాత చర్మ సంరక్షణ: 30 ఏళ్ల తర్వాత చర్మం కాంతి తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. అందుకే ఈ వయసు తర్వాత చర్మానికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. ఈ వయసులో మహిళలు చర్మంపై పెద్దగా శ్రద్ధ చూపరు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో 30 ఏళ్ల తర్వాత చర్మంలో లూజ్‌నెస్ ఏర్పడుతుంది, దాని వల్ల ముఖం అందం తగ్గిస్తుంది. 30ఏళ్లు పై బడినప్పుడు.. ముఖంపై ఫైన్ లైన్లు, రంధ్రాలు, డార్క్ పిగ్మెంట్లు, చర్మం నిస్తేజంగా కనిపిస్తుంది. చర్మం ఉత్పత్తి చేసే చర్మంలో నూనె లేదా సెబమ్ లేకపోవడంతో చర్మం పొడిబారిపోతుంది. ఇది చర్మంలో తేమ కారణంగా కూడా జరగవచ్చు. దానిని హైడ్రేట్ గా ఉంచడం చాలా అవసరం. దవడపై డార్క్ స్పాట్స్ మరియు మొటిమలు ఏర్పడుతుంటాయి. హార్మోన్ల వైవిధ్యాలు లేదా పెరిగిన ఒత్తిడి స్థాయిలు సెబమ్ అధిక ఉత్పత్తికి కారణమవుతాయి, దీని ఫలితంగా దవడ లైన్ మొటిమలు ఏర్పడతాయి. అప్పుడే మీరు మీ చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం ప్రారంభించాలి. అందువలన ఈ సమయంలో చర్మం కోసం ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం.

మాయిశ్చరైజర్ వాడకం- 30 ఏళ్ల తర్వాత చర్మాన్ని మాయిశ్చరైజింగ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. మాయిశ్చరైజర్ చర్మానికి పోషణనిచ్చి చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. మీ చర్మ రకాన్ని బట్టి మాయిశ్చరైజర్‌ని ఎంచుకోండి. మాయిశ్చరైజర్‌ని ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంలో తేమ అలాగే ఉంటుంది. ఇది ముడతల సమస్యను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.

టోనర్ చర్మంపై టోనర్ ఉపయోగించడం చాలా ముఖ్యం. టోనర్ వాడకం వల్ల చర్మం లోపల ఉండే మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. చర్మం యొక్క pH స్థాయిని కూడా నిర్వహిస్తుంది. టోనర్ వాడకంతో చర్మం పొడిబారడం అనే సమస్య కూడా తొలగిపోతుంది. టోనర్ చర్మాన్ని శుభ్రపరచడం ద్వారా మెరిసేలా చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

సీరం- సీరమ్ అప్లై చేయడం ద్వారా చర్మ కణాలు బాగుపడతాయి. రాత్రిపూట సీరమ్‌ను ఉపయోగించడం వల్ల అనేక చర్మ సమస్యల నుండి బయటపడవచ్చు. సీరమ్ చర్మానికి పోషణనిచ్చి మెరుస్తుంది.

సన్‌స్క్రీన్ ఉపయోగించండి- ముఖ సంరక్షణ కోసం సన్‌స్క్రీన్ ఉపయోగించడం అవసరం. సన్‌స్క్రీన్ ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం దెబ్బతినకుండా చేస్తుంది.

సర్వ రోగ నివారిణి యోగా .. బి.కె.రామేశ్వరి

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

ఒక్కరు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మానసిక రుగ్మతలు ఎదుర్కుంటున్న ఈ నేపథ్యంలో ఈ మెడిటేషన్ ద్వారా నిత్య జీవితంలో అందరుమ్మఖత ఏకాగ్రత,సహనశక్తి, నిర్ణయశక్తి వంటి ఎనిమిది శక్తులను పొందవచ్చని తెలియజేసారు వివిధ రంగాలలో ఉచితంగ యోగా శిక్షణ నిర్వహిస్తూ అనేక మందికి అనేక రకాల రోగాలనుంచి పరిష్కారము ఇస్తున్నామని గురూజీ సుబ్బారావు తెలిపారు తాము ప్రభుత్వ రంగా లలోగృహిణిలకు,ఉద్యోగ, వ్యాపార స్థులకు,విద్యార్థులకు యోగా శిక్షణ ద్వారా శారీరక,మానసిక క్రమ శిక్షణ వుంటే ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్య లురావని,యోగా చేసుకోవాలని గురూజి రమేష్ కొరారు ఓం యోగా కేంద్రం సులువుగా అభ్యాసం చేసేందుకు ఆరు ముఖ్య మైన యోగాసనాలు, రెండు రకాల ప్రాణా యామాలు గురించి వివరించారు అతిథులను యోగాడే పురస్క రించుకొని జ్ఞాపికలతో సత్క రించారు సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి సభ్యుడు, జాతీయ జర్నలిస్ట్ ల సంఘం కార్య దర్శి,విజేఎఫ్ ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ ఈ నెల 21 న అమెరికాలో జరిగే యోగా దినోత్సవంలో 180 దేశాలకు చెందిన ప్రతినిధులు పాల్గొంటారన్నారు. యోగా ద్వారా ఆరోగ్య పరిరక్షణ సాధ్యపడుతుందని పేర్కొన్నారు ఆరోగ్యం మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుంది అన్నారు ఓంయోగా కేంద్రం గురూజీ రమేష్, శాంతియోగ కేంద్రం గురూజి సుబ్బా రావు ప్రపంచ యోగా దినోత్సవము ప్రాముఖ్యత వివరించారు మీడియా సమావేశంలో బ్రహ్మకుమారిస్ సంస్థ ప్రతినిధులు లలితాదేవి,వేణు, పాల్గొన్నారు అనంతరం యోగా మాస్టర్ వేణు నమస్కారం,దండ, అష్టాంగ, భుజంగ,పర్వత, అశ్వ సంచాన,హస్త విత్త,ప్రణవ్ తదితర ఆసనాలు విద్యార్థుల ద్వారా ప్రదర్శించారు.

విజయవంతంగా బిల్డర్స్ అసోసియేషన్ ఎగ్జిబిషన్

తమ సమస్యలు, చెల్లింపులు గురించి ప్రభుత్వానికి విన్నవించు కుంటున్నామన్నారు. ఈ ఎక్స్పో లో ఆధునిక యంత్ర పరికరాలు అద్భుత వుత్పత్తులను ప్రదర్శించారన్నారు. టాటా ఐరన్ స్టీల్స్, ఆస్ట్రల్ లిమిటెడ్, వైబ్రంట్ కన్స్ట్రక్షన్ ఎక్విప్మెంట్, మహా మాయా ఇండస్ట్రీస్, బికే స్టీల్స్, ఎస్ఈ కాంక్రీట్ మిక్షర్లు, అల్ట్రా టెక్, బికె టర్బో టిఎంటి ప్రెసిషన్ ప్లాస్టిక్ ఇండస్ట్రీ, సెయింట్ గో బాయిన్ గ్లాస్ ఆఫ్ ఇండియా, గ్రానిటో బెంజ్ తదితర సంస్థలు ఫాల్గొన్నాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ మేయర్ జియ్యాని శ్రీధర్, బిల్డర్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా విశాఖ చాప్టర్ చైర్మన్ లికే.వెంకటేశ్వర్లు,లి అసోసియేషన్ సభ్యులు కుమార్ రాజా, ఎ.కాశీ విశ్వేశ్వర రావు, రవి రాజు ఎం.ఎన్.మూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు. చిన్న వయసులోనే నిర్మాణ రంగంలో డాక్టరేట్ సాధించిన శ్రీకాంత్ ను ఘనంగా సత్కరించారు.

విశాఖ కలెక్టరుకు స్వరూపానందేంద్ర స్వామీజీ ఆశీస్సులు

అందుకున్నారు. జూలై 3వ తేదీన చాతుర్మాస్య దీక్ష ప్రారంభమవుతుంది. ఈ దీక్షను స్వరూపానందేంద్ర, స్వాత్మానందేంద్ర స్వాములు ప్రతి ఏటా రిషికేష్ వద్ద గంగానదీ తీరంలో చేపట్టడం ఆనవాయితీ. దీని కోసం పీఠాధిపతులు 21వ తేదీన విశాఖ నుండి బయలుదేరుతున్నారు

ఈ నెల 20న పూరి రథయాత్ర ప్రారంభం.. అన్నాచెల్లెలతో కన్నయ్య నగర విహారం

ఈ ఏడాది పూరి జగన్నాథుడి రథ యాత్ర 20 జూన్ 2023 మంగళవారం రోజున ప్రారంభం కానుంది. ఈ ప్రయాణంలో జగన్నాథుడు .. తన అన్న బలరాముడు, సోదరి సుభద్రతో కలిసి రథయాత్రను చేస్తాడు. హిందూ మత విశ్వాసాల ప్రకారం ఈ తీర్థయాత్రలో పాల్గొనే ఏ భక్తుడైన సరే అన్ని తీర్థయాత్రల ఫలాలను పొందుతాడు.

హిందూ మతంలో పూరి జగన్నాథుని రథ యాత్ర చాలా పవిత్రమైనది. పుణ్యమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. పంచాంగం ప్రకారం జగన్నాథ యాత్ర ప్రతి సంవత్సరం అషాఢ మాసంలో శుక్ల పక్షం రెండవ తేదీన జరుగుతుంది. ఈ ఏడాది పూరి జగన్నాథుడి రథ యాత్ర 20 జూన్ 2023 మంగళవారం రోజున ప్రారంభం కానుంది. ఈ ప్రయాణంలో జగన్నాథుడు .. తన అన్న బలరాముడు, సోదరి సుభద్రతో కలిసి రథయాత్రను చేస్తాడు. హిందూ మత విశ్వాసాల ప్రకారం ఈ తీర్థయాత్రలో పాల్గొనే ఏ భక్తుడైన సరే అన్ని తీర్థయాత్రల ఫలాలను పొందుతాడు.

హిందూ మత విశ్వాసాల ప్రకారం జగన్నాథుడు విష్ణువు అవతారంగా భావిస్తారు. ప్రతి సంవత్సరం అంగ రంగ వైభవంగా జరిగే ఈ రథయాత్రను శ్రీ జగన్నాథ పురి, పురుషోత్తమ పురి, శంఖ క్షేత్రం, శ్రీ క్షేత్రం అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ యాత్రలో పాల్గొనేందుకు దేశ, విదేశాల నుంచి భక్తులు వస్తుంటారు.

పురాణాల కథనం ప్రకారం శ్రీ జగన్నాథుని సోదరి సుభద్ర ఒకసారి ఈ నగరాన్ని చూడాలనే కోరికను వ్యక్తం చేసింది. ఆ తర్వాత జగన్నాథుడు తన సోదరుడు బలభద్రుడు, సోదరి సుభద్రతో కలిసి రథంపై కూర్చుని నగరమంతా చుట్టి చూపించాడట. అప్పటి నుంచి ఈ రథయాత్ర చేపట్టే సంప్రదాయం కొనసాగుతోందని ప్రతీతి.

రథం నిర్మాణానికి వేపచెట్టు కలపను ఉపయోగిస్తారు. ఈ ప్రత్యేకమైన చెక్కను దారు అంటారు. ఈ కలప ఎంపిక కోసం ఒక ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేస్తారు. ఈ కమిటీ ఎంపిక చేసిన చెట్ల కలపతో రథ నిర్మాణం చేస్తారు.

హిందూ మత పరమైన ఆచారాల ప్రకారం.. జ్యేష్ఠ మాసం పౌర్ణమి రోజున జగన్నాథుడు 108 కుండలతో స్నానం చేస్తారు. అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, స్నానం చేయడానికి నీటిని తీసే బావి సంవత్సరానికి ఒకసారి మాత్రమే తెరవబడుతుంది. అందుకే ఈ యాత్రను స్నాన్ యాత్ర అని కూడా అంటారు. ఈ యాత్ర తరువాత, భగవంతుడు 15 రోజుల తిరోగమనానికి వెళ్తాడు.

పిఠాపురం కాలనీ సమాచారం

త్వరలో వెలువడనున్న పిఠాపురం కాలనీ సమాచారం ప్రత్యేక సంచికలో స్థానికంగా ఉన్న దుకాణదారులు, విద్యా సంస్థలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, హోటళ్ల, వైద్యులు, న్యాయవాదులు, ఆసుపత్రులు, పురోహితులు, దేవాలయాలు, సంగీత పాఠశాలలు తదితర వివరములు అందించబడతాయి. ఈ సమాచారం పూర్తిగా ఉచితంగా ప్రచురించబడుతుంది.

మీ సంస్థకు లేదా దుకాణానికి సంబంధించిన వివరములు నమోదు చేసుకునేందుకు వాట్సాప్ ద్వారా 7013785256 నెంబరుకు మీ వివరములు/విజిటింగ్ కార్డు పంపించండి. ఈ ప్రత్యేక సంచికలో ప్రకటనల కొరకు మరియు ప్రతీరోజు పత్రిక కొరకు సుధాకర్ సెల్: 7981904385, తులసీరామ్: సెల్: 8186030813 నెంబర్లకు సంప్రదించండి.

విశాఖ సమాచారమ్ తెలుగు దినపత్రిక,
9-3-16, పిఠాపురం కాలనీ, విశాఖపట్నం-530003
ఫోన్ : 9393949345

పాఠకులకు హెచ్చరిక

విశాఖ సమాచారమ్ తెలుగు దినపత్రికలో రోజు ప్రచురించే క్లాసిఫైడ్ ప్రకటనలు చదివి, వాటిని నిశితంగా పరిశీలించిన పిదప ప్రతిస్పందించాల్సిందిగా మా పాఠకులను కోరడమైనది. ప్రకటనదారు తెలిపే లేదా క్లెయిమ్ చేసే వాటితో ఈ వార్తా పత్రికకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు. బ్యాంక్ అకౌంట్ల ద్వారా డబ్బులు ట్రాన్స్ఫర్ / డిపాజిట్ చేయవద్దు. పాఠకులు ఈ విషయాన్ని గమనించగలరు.

సెల్: 8186030813

శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ఉపశమనం

- 40 సంవత్సరాలు పైబడిన ప్రతీ ఒక్కరికి రక్తాన్ని సక్రమంగా ప్రసరించేలా చూసుకునే అవసరం ఉంది.
- మీ రక్తం నిర్ణీత వేగంతో శరీరంలోని ప్రతీ భాగానికి అందేలా చూసుకోవాలంటే మీకు వివిధ వన మూలికలతో కూడిన ప్రత్యేక ఔషధం సేవించవలసిన అవసరం ఉంది.

కార్డోరియం ప్లస్

కావల్సిన వారు సంప్రదించండి:

9393949347

మన రక్త ప్రసరణను సమతుల్యం చేయడమే కాకుండా గుండెలోని రక్త నాళములు, మెదడు యందలి రక్త నాళములు మరియు శ్వాసకోశముల యందలి నాడులను ధృఢంగా చేస్తుంది. వీటిలో ఉండే అడ్డంకులను త్వరితంగా అరగదీస్తుంది. ఫలితంగా మీరు గుండెపోటు, పక్షవాతం, ఉబ్బసం వంటి వ్యాధులు రాకుండా నివారించుకోగలుగుతారు. ఇప్పటికే బాధపడుతుంటే సంపూర్ణంగా జయించగలుగుతారు.

అన్ని గ్రామాలలోను, పట్టణాలలోను ప్రైవేట్ ప్రాక్టీస్ నిర్వహించే ఆర్ఎంపీ, పీఎంపీ, డీపీఎంపీ, బీఏఎంఎస్, హోమియో, నేచురోపతి, ఆల్టర్‌నేటివ్ మెడిసిన్, బీపీటీ అర్హతలు కలిగిన వైద్యులు, సాంప్రదాయ మూలికావైద్యం చేయువారు డీలర్‌షిప్ కొరకు సంప్రదించండి.స్వయం ఉపాధి పథకం కింద అలకనందా ఉత్పత్తులు విక్రయించగోరువారు కూడా సంప్రదించండి.

90 రోజుల కోర్సు కేవలం రూ. 2700/- మాత్రమే.
మీరు వాడండి- మిగిలిన వారిచే కూడా వాడించండి.
అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

జనహిత ట్రస్ట్(రి)
9-3-16, పిఠాపురం కోలని,
విశాఖపట్నం- 530003
ఫోన్: 8247526179

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : T.Sirisha , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16, Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345, 9346363839
Hyderabad : Cell : 9030841841, Kakinada : Cell: 7013118088, Simhachalam : Cell: 96660 15921, Paravaada : Cell: 77804 33919, Aarilova : Cell: 97050 51389, Cheedikaada : Cell: 97686 33999, Vsp City : 8186030813.