

విశాఖ సోమోచారణి

RNI No.52722/90 సంపుటి : 32 సం-చిత : 240 విశాఖపట్నం, 08 జూలై 2023 శనివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

ఫలక్ నుమా రైలుకు అగ్నిప్రమాదం



వేగంగా ప్రయాణిస్తున్న రైల్లో ఒక్క సారిగా మంటలు చెలగేరాయి. ప్రయాణికులు హాహాకారాలు చేశారు. చైన లాగంటి ప్రయాణికులంతా కిందకు దిగేసారు. ఏకంగా బయ బోగలు మంటల్లో చిక్కుకున్నాయి. పూర్తిగా దహనమయ్యాయి. మరో అరగంటలో గమ్యస్థానానికి చేరుకుంటామనే నమయంలో ఈ ప్రమాదం జరిగింది.

ప్రయాణికులు సురక్షితం

త్రుటిలో ప్రాణాపాయం తప్పింది. పగలు సమయం కావటంతో ప్రమాదం గుర్తించారు. : హోరా సుంది సికింద్రాబాద్ వస్తున్న ఫలక్ నుమా ఎన్టీ రైస్ లో హోర ప్రమాదం జరిగింది. మరో అరగంటలో సికింద్రాబాద్ చేరుకోవాలన్న నమయంలో ఒక్క సారిగా బోమ్మాయపట్టి - పగడిపల్లి వద్ద రైలులో మంటలు చెలగేరాయి. ఒక్క సారిగా పాగ అలముకుంది. దీంతో ప్రయాణికులు నిం బయగుతుండే అర్థం కాలేదు. వెంటనే చైన లాగి రైలును ఆపటంతో వెంటనే అందరూ కిందకు దిగేసారు.

ఈదయం సమయం కావటంతో ప్రయాణికులు బయగుతున్న ప్రమాదాన్ని వెంటనే పసి గట్టారు. కిందకు దిగి ప్రాణాలు కాపాడుకున్నారు. రైలులోని

(యస్ఎస్ 2లో)

డిజైన్ థింకింగ్ సదస్సు ప్రారంభించిన కేంద్రమంత్రి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): న్యూనాతక ఆలోచనలతో సమర్థిగా పనిచేయాలని శేంద్ర సామాజిక న్యాయ, సాధికారత కాఖ సహాయ మంత్రి ఏ.నారాయణ స్వామి అన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యాలయం డ్రాఫ్ట్ డిస్టిన్బరీ హబ్, డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ చైర్ సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న డిజైన్ థింకింగ్ సై రెండు రోజులు జారీయ చేసేసమయం ఆయన ముఖ్య అతిథిగా వచ్చునల్ విధానంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి వారాయణస్వామి మాట్లాడుతూ డిజైన్ థింకింగ్ మైండ్ సెట్ అలవాటు చేసుకోవాలన్నారు. భవిష్యత్తులో డిజైన్ థింకింగ్ బలమైన సాధనంగా మారుతుంది అంటూ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. విభిన్న శాస్త్ర అంశాలను మిశ్రితం చేస్తూ సదస్సు నిర్వహణ చేపట్టడం పట్ల సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. సామాజిక న్యాయం విజేతగా డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ నిలుస్తారన్నారు. ప్రతి వ్యక్తి తన సామర్థ్యాలను రుజువు చేసుకునే వేదికలుగా ఇటువంటి కార్యక్రమాలు నిలుస్తున్నాయన్నారు.



ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యాలయాన్ని అభివృద్ధి చేస్తున్న విధానం పట్ల శేంద్ర మంత్రి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. దాట్రినకతతో పనిచేస్తున్న వీటి ఆచార్య పి.వి.జె.డి ప్రసాద్ రెడ్డిని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఇటువంటి నాయకత్వం ప్రగతి చేదకంగా నిలుస్తుందన్నారు. జ్ఞానానికి ఉన్నత వేదికగా ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యాలయం నిలుస్తున్న విధానం

(యస్ఎస్ 2లో)

ఎన్టీసీకి విశ్వవాప్త గుర్తింపు : వై.వి.నుబ్బారెడ్డి

తిరుపతి, (విశాఖ సమాచారం): వాలుగేళ్ల తమ భర్యకర్తల మండలి హయాంలో శ్రీ వేంకటేశ్వర భక్తి ఛానల్ కు ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపు లభించిందని టీటీడీ షార్ట్ నెట్ శ్రీ వై.వి.నుబ్బారెడ్డి చెప్పారు. లాలోం రోజుల్లో ఎన్టీసీని ద్వారా మరింత విస్తృతంగా దర్శనప్రదార కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లామని తెలిపారు.



కార్యాలయంలో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎన్టీసీని వై.వి.నుబ్బారెడ్డి మాట్లాడుతూ కలరా

ఆధ్వర్యంలో భక్తులను ఆకట్టుకునేలా చక్కటి కార్యక్రమాలను రూపొందించి ప్రసారం చేశారని చెప్పారు. ఎన్టీసీని ద్వారా ప్రసారం అయిన సుందరకావల, భగవద్గీత లాంటి పాఠానుభావ ఇతర అధ్యైత్వ కార్యక్రమాలు భక్తులను విశేషంగా ఆకర్షించాయి. తద్వారా ఛానల్ కు ప్రపంచవ్యాప్తంగా కేట్రాడి మంది వీక్షకులు పెరిగారని, ఎన్టీసీని యూట్యూబ్, ఆన్లైన్ రేడియో కూడా

(యస్ఎస్ 2లో)

పల్లెల రాకతా మాలిన జగన్ షెడ్యూల్



అనుచారితో వైఎస్సార్ కుటుంబం లో వివేధాలు మరోసారి బయటపడ్డాయి. శనివారం (8వ తేదీ) ఇడుపులపాయలో వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి జయంతి సందర్భంగా ఆయనకు నివాళులర్పించే కార్యక్రమంలో అన్న సీఎం జగన్ సోదర పల్లెలవిడి విడిగా

కార్యక్రమంలో పాల్గొననున్నారు. గతంలో ఇద్దరూ కలిసి నివాళు లర్పించినా ముఖావంగా కనిపించేవారు. అయితే ఈసారి మాత్రం వేర్వేరు సమయాల్లో తండ్రి సమాధి దర్శనం చేశారున్నారు. కుట్రవారి రాల్ పల్లెల తన తల్లి విజయలక్ష్మి తో కలిసి ఇడుపులపాయలో చేరుకోవచ్చు. శనివారం ఉదయం వైఎస్ కు నివాళులర్పించి హైదరాబాద్ కు తిరిగి బయలుదేరనున్నారు. కాగా పల్లెల రాకతా జగన్ తన షెడ్యూల్ మార్చుకున్నట్లు

(యస్ఎస్ 2లో)

శానిటరీ ఇన్ స్పెక్టర్ కు కమిషనర్ క్లాస్



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): పొరుగుప్రదేశ్ నిర్వహణపై నిర్దేశం వహించడానికే జరిపిన కమిషనర్ సి.ఎం.సాయికాంత్ పర్య ఆధికారులను ఆదేశించారు. ఈ క్రమంలో ఆయన క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో బాగంగా మూడు,

నాలుగు తోనల్ పరిధిలోని జగదాంబ జంక్షన్, పూర్వ మార్కెట్, ప్రధాన రోడ్డు, పాత పార్క్ ఆఫీస్, పార్కు రోడ్డు, పాత మున్సిపల్ ఆఫీస్, ఫిషింగ్ హార్బర్, సత్వం జంక్షన్, హెచ్.బి.కాలనీ, వెంకటేశ్వరం తదితర ప్రాంతాల్లో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ పగరంలో పొరుగు ప్రదేశ్ నిర్వహణపై నిర్దేశం వహించడానికే ప్రతి ప్రాంతంలో వ్యర్థాలు అధికంగా కనిపిస్తున్నాయని, ముఖ్యంగా ఫిషింగ్ ఆర్బర్ ప్రాంతంలో చెత్త ఎక్కువగా ఉందని శానిటరీ ఇన్ స్పెక్టర్ పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ వెంటనే చెత్త తొలగించాలని ఆదేశించారు. ఫిషింగ్ హార్బర్ ప్రాంతంలో చెత్త ఎక్కువగా పడుతున్నందున ఆ ప్రాంతంలో డంపర్ బిన్ ని ఏర్పాటు చేయాలని తోనల్ కమిషనర్ను ఆదేశించారు. త్వరలో స్వచ్ఛ సర్వేక్స్-2023 బృందం రానున్న దృక్పథ ప్రతి ప్రాంతం మీ ప్రంగా కనిపించేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఇరుకుగా ఉన్న గట్టి ప్రాంతంలో

(యస్ఎస్ 2లో)

రూ.2వేల నోట్ల మార్పిడి ఘటన



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): విశాఖలో రూ.2వేల నోట్ల మార్పిడి మూత వద్ద డబ్బు కాజేసిన ఏకైక

నీవితో సహా 4గురు అరెస్ట్ : సీవీ ఇన్ స్పెక్టర్ స్వర్ణలత సహా మరో ఇద్దరు హైరాం గార్డులను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. కేసు విచారణను సీవీ త్రివిక్రమవర్మ మీడియాకు వెల్లడించారు. "విశ్రాంత నానెల్ అధికారులు కొద్ది క్రిమీ, క్రిడర్ తమ వద్దనున్న రూ.2 వేల నోట్లు మార్చుకునేందుకు సూరిబాబు అనే మద్యకర్షిని ఆశ్రయించారు. రూ.90 లక్షల విలువైన రూ.500 నోట్లు ఇస్తూ రూ.కోటి విలువైన రూ.2000 నోట్లు ఇస్తామని ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు. అయితే, నగదు మార్పిడిలో ఇబ్బంది రాకుండా ఉండేందుకు సూరిబాబు.. ఇన్ స్పెక్టర్ స్వర్ణలత వద్ద హైరాం గార్డులను పని చేస్తున్న శ్యామ్ సుందర్, క్రిమీలను ఆశ్రయించారు" అని సీవీ తెలిపారు. ఆ తర్వాత కథ అర్థం తిరిగింది. హైరాం గార్డులు సూరిబాబునే జైదీరించి.. రూ.10 లక్షల ఒప్పందాన్ని రూ.20 లక్షలకు తీసుకెళ్లారు. ఆ మొత్తాన్ని స్వర్ణలత సహా అందరూ పంచుకున్నారు. వివరం

(యస్ఎస్ 2లో)

మంగళాశాసనములు

శ్రీమాన్ రేజేబి శ్రీరామాచార్యులు గారు

ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల అర్చక పురోహితుల

ఆత్మీయ సదస్సు

వేదిక : ఎస్.ఎన్.ఆర్. భంక్షన్ హాల్, సింహాచలం

తేది : 08-07-2023, శనివారం

ముఖ్య అతిథి

శ్రీ జీవీఎల్ నరసింహారావు గారు
గౌ. రాజ్యసభ సభ్యులు

శుభాకాంక్షలతో

విశాఖ సోమోచారణి

తెలుగు దినపత్రిక

ఫోన్ : 9393949345

అర్ధరైటీస్ ఉంటే వ్యాయామం చేయవచ్చా..? ఈ 5 స్టెప్పులతో ముఖం మెరుస్తుంది



అర్ధరైటీస్, రుమటాయిడ్ అర్ధరైటీస్ అని రెండు రకాలు ఉంటాయి. వ్యర్థస్థంలో మోకాలు, తుంటి కీళ్ల అరగటం వల్ల అర్ధరైటీస్ అర్ధరైటీస్ వస్తుంది. రుమటాయిడ్ అర్ధరైటీస్ లో రోగినోడకక్టిక్ ఎదురు తిరగడంవల్ల కీళ్ల దగ్గరున్న కణాలన్నీ ఇన్ఫ్లేమేషన్ గుర్త వాటివాయి. చెటలూ వేళ్ల ముతకట్టు కాళ్ళూ... ఇలా కీళ్ల బాగాలతోపాటు శరీరంలోని ఇతర కణజాలాలూ కండరాలమీదా దీని ప్రభావం ఉంటుంది. దాంతో బిల్డప్రయం, ఉపరితలతల సమస్యలతోపాటు రక్తహీనత, లో థీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఇన్ఫ్లేక్షన్ కారణంగా సోరియాటిక్, ప్సొరియాటిక్, థంబ్... వంటి ఇతరత్రా అర్ధరైటీస్ వ్యాధులూ వస్తుంటాయి. పంజాబ్ ప్రాంతం గానీ, ఆటలు ఆడేటప్పుడు తగిన గాయాలతో, ఊబకాయం కారణంగా కీళ్లమీద బరువు ఎక్కువ పడటం, పాపకాహర లోపం, శారీరక శ్రమ, కాలియం లోపం, నిద్రలేపి, జీవనశైలితోపాటు, ఒత్తిడి, డిప్రెషన్... ఇలా అనేక కారణాల వల్ల అర్ధరైటీస్ సమస్యలు వస్తుంటాయి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా మంది అర్ధరైటీస్ సమస్యలో బాధపడుతున్నారు. కానీ చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే దీని గురించి తెలుసు. అర్ధరైటీస్ అంటే... కీళ్ల నొప్పి, సాధారణంగా ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కీళ్ల దగ్గర నొప్పి వాపు, ఆది గట్టిగా (స్టిఫ్) మారతాయి. ఆయం కీళ్లలో కదలికలు తగ్గదాన్ని 'అర్ధరైటీస్'గా చెప్పవచ్చు. ఈ సమస్యల తీవ్రత సాధారణంగా ఉదయం పూట ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని మొదట్లో గుర్తిస్తే... అదుపులో ఉంచుకోవడం సాధ్యం. ఏ మాత్రం నిద్రలేపుతే చేసినా శరీర వైకల్యాలు రావచ్చు. మన దేశంలో 180 మిలియన్లకు పైగా అర్ధరైటీస్ సమస్య ఉన్నాయి. దయాబిటీస్, ఎయిడ్స్, క్యాన్సర్ సహా ఇతర వ్యాధుల కంటే అర్ధరైటీస్ సమస్య తీవ్రంగా ఉండనే చెప్పకోవాలి. అర్ధరైటీస్ సమస్య ఇంత ఎక్కువగా ఉన్నా... ప్రజలలో దీనిపై ఎన్నో అపోహలు ఉన్నాయి.

అర్ధరైటీస్ ఎన్ని రకాలు..
అర్ధరైటీస్ ఎవమకలూ, వాటి కణజాలాలకు సంబంధించిన సమస్య. అర్ధరైటీస్లో 100కు పైగా రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఇందులో అర్ధరైటీస్ అర్ధరైటీస్, రుమటాయిడ్ అర్ధరైటీస్, యాంక్లెలోసాన్ స్పాండ్లెల్ అర్ధరైటీస్, గాల్, జూవైల్ అర్ధరైటీస్, అర్ధరైటీస్ (పిల్లల్లో వచ్చే అర్ధరైటీస్), లూపస్, సోరియాటిక్ అర్ధరైటీస్ వంటివి కొన్ని. **అర్ధరైటీస్ ఎందుకంటే వస్తుంది..** అర్ధరైటీస్లో ప్రధానంగా అర్ధరైటీస్

కనిపిస్తుంటుంది. ఇది కీళ్లను కాళ్ళలాగా దెబ్బతీస్తుంది. **అర్ధరైటీస్ కారణంగానే..?** స్పాయిటిస్, కాపు తిత్తుల వాపు, ఇతర వేసే కణజాల గాయాలతో సహా అనేక వ్యాధులు కీళ్ల నొప్పిలకు కారణమవుతాయి అర్ధరైటీస్ మాదిరిగానే నొప్పి వస్తాయి. మీకు ఏ రకమైన నొప్పి వస్తుందో... సరిగ్గా నిర్ధారించుకోండి. **కీళ్లనొప్పి వాటికే తగ్గుతాయా..?** అర్ధరైటీస్ మొదట్లోనే గుర్తించి, చికిత్స తీసుకుంటే మంచిదని డాక్టర్ బీనెస్ నాదకర్ణి అంటున్నారు. రుమటాయిడ్ అర్ధరైటీస్ నిర్ధారణ చేస్తే కారణంగా గుండె, రక్తనాళాలు, మెదడు, చర్మం, కళ్ళు, ఉపరితలతల దెబ్బతీస్తుంది. స్ట్రెస్ సమయంలో చికిత్స తీసుకుంటే... దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలను నివారించవచ్చు.

అర్ధరైటీస్ ఉంటే వ్యాయామం చేయవచ్చా..? అర్ధరైటీస్ ఉన్నవారు వ్యాయామం చేయవచ్చని డాక్టర్ బీనెస్ నాదకర్ణి అన్నారు. వ్యాయామం వాపు, అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. కదలికలకు, కీళ్ల బలాన్ని, ప్రెక్సిలెటివ్ పెంచుతుంది. మీకు శారీరక శ్రమ లేకపోతే... లక్షణాలు అధ్యాస్థంగా మారే అవకాశం ఉంది. ఏ వ్యాయామం చేసినా... మీ తిండిలో తెలుసుకోవడం మంచిది. లైసెన్ పర్వకేణులో వ్యాధులూ చేయండి. **హీల్ ప్యాడ్స్ నొప్పి తగ్గుతాయి..?** మన లైసెన్ ప్యాడ్స్ కొన్ని మార్పులు చేసుకున్నా... అర్ధరైటీస్ లక్షణాలు సులభం ఉండటం సాధ్యమని డాక్టర్ బీనెస్ నాదకర్ణి అన్నారు. రోజూ వ్యాయామం చేస్తూ, పాపకాహరం తీసుకుంటే మంచిదని అన్నారు.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.. మన లైసెన్ ప్యాడ్స్ కొన్ని మార్పులు చేసుకున్నా... అర్ధరైటీస్ లక్షణాలు సులభం ఉండటం సాధ్యమని డాక్టర్ బీనెస్ నాదకర్ణి అన్నారు. రోజూ వ్యాయామం చేస్తూ, పాపకాహరం తీసుకుంటే మంచిదని అన్నారు.

కనిసం నెలకు ఒకసారిగా ఫేషియల్ మీ ముఖానికి మెరుపును అందించడానికి గొప్ప మార్గం. తమ ముఖ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో శ్రద్ధ వహించే వారికి ఫ్రూట్ ఫేషియల్ అంటే చాలా ఇష్టం. బెర్రీస్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు అద్భుతమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది మీ చర్మానికి అద్భుతంగా చేస్తుంది. మీ ముఖాన్ని కాంతివంతం చేయడానికి వివిధ రకాల పండ్లను ఉపయోగించవచ్చు.

చాలా మంది బ్యూటీ పార్లర్లకు బ్యూటీ ట్రీట్మెంట్ కోసం వెళ్తుంటారు. అయితే ఇంట్లోనే మీ ముఖం కోసం కొన్ని పనులు సులభంగా చేసుకోవచ్చు. మీరు ఇప్పుడు ఒక్క పైసా ఖర్చు లేకుండా ఇంట్లోనే ఫ్రూట్ ఫేషియల్ ను నిర్వహించుకోవచ్చు. దాని కోసం ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ దశలు ఉన్నాయి. సెలెక్షన్ ట్రెండ్స్ ముందుకు, మీరు ఇంట్లోనే కొన్ని ఫ్రూట్ ఫేషియల్ ను ప్రయత్నించవచ్చు. మీ చర్మాన్ని అలోగ్గంగా మరలించుకోవడానికి చేయడానికి అలెక్సాన్డ్ ఫ్రూట్ ఫేషియల్ చేయడానికి దశల వారీ మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

ముఖానికి ఫ్రూట్ ప్యాక్ ఉపయోగించడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే పండ్లు మీ చర్మానికి ఉత్కరణ నష్టం జరగకుండా కాపాడతాయి. అలాగే విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉండే పండ్లను తినడం వల్ల మొటిమలను తగ్గించుకోవచ్చు. వాస్తవాలు, పుష్కలంగా ఉండే నిమ్మకాయ వంటి పండ్లలో ఉండే ఎంజైములు క్లిక ఉత్కరణలుగా పనిచేస్తాయి మరియు ముఖాన్ని పునరుత్పాదించేయడంలో సహాయపడతాయి. పండ్లలో తేమ పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి అవి మీ చర్మానికి పోషకంగా ఉంటాయి. పండ్లు మీ చర్మాన్ని స్థిరపరచడం మరియు మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఇది హైడ్రేట్ చేయడానికి మరియు అలదు ముడతల మరియు చర్మం వ్యర్థాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మొటిమలతో పోరాడటానికి గ్రేట్ గా సహాయ పడుతాయి మరియు వాటిలో ఉండే విటమిన్ సి అర్ధరైటీస్ పోషకంగా ఉంటుంది. ఫ్రూట్ ప్యాక్ మరియు కిమ్స్ వంటి పండ్లలో ఉండే యాంటీ-టానిక్ విటెంట్లు సహజంగా అసమాన టాన్ లైస్ను పదిలంచుకోవడానికి సహాయపడతాయి. నేను చర్మం ఫ్రూట్ ఫేషియల్ మీ చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మరలించే శక్తివంతం చేయవచ్చు.

స్టెప్ 1 - సాలతో చర్మాన్ని శుభ్రపరచండి చర్మంపై పేరుకుపోయిన మురికిని తొలగించడానికి లాస్త్రిన్ శుభ్రతతో మీ చర్మాన్ని నిద్దం చేయడం ద్వారా ప్రారంభించండి. మీరు మీ చర్మాన్ని శుభ్రపరచడానికి చల్లని, పచ్చి సాల్ ను ఉపయోగించవచ్చు. ఇది రంధ్రాలను శుభ్రం చేయడానికి బాగా పనిచేస్తుంది. మీ ముఖాన్ని నీటితో కడిగిన తర్వాత, ఒక గిన్నె చల్లని సాల్ ను తీసుకుని, కాలన్ క్లాత్ తో సాల్ ను మీ ముఖం మరియు మెడపై అప్లై చేయండి. దీన్ని 10 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

స్టెప్ 2 - నిమ్మ తొక్కలతో ఎక్స్ఫోలియేట్ చేయండి చర్మంపై మురికిని తొలగించిన తర్వాత మీరు చనిపోయిన చర్మ కణాలను కూడా తొలగించండి. మీ చర్మాన్ని ఎక్స్ఫోలియేట్ చేయడానికి మీకు శుభ్రత అవసరం. ఎండిన నిమ్మ తొక్కలను ఉపయోగించి మీరు సహజ శుభ్రతను తయారు చేసుకోవచ్చు. నిమ్మ తొక్కలను గ్రౌండ్ చేసి, నిచ్చి పానీస్ ప్లై చేయాలి. ఈ పేస్టు మృతకాల కదకలతో మీ కళ్ళ చుట్టూ పుల్ల (ప్రాంతాన్ని) నివారించండి. సుమారు 5 నిమిషాల పాటు ఈ ప్రక్రియను కాపాడుకోవడం మరియు ఇది చనిపోయిన చర్మ కణాలను షాంతముగా తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. మీ ముఖాన్ని మృతీ నీటితో బాగా కడవాలి.

స్టెప్ 3 - అవరి మరియు ఓవెన్ రంధ్రాలను చర్మ రంధ్రాలను తెరవడం ఖచ్చితమైన దశ. ఎందుకంటే కాలక్రమేణం అక్కడ మురికి తగిలి పుడతాయి. ఫేషియల్ నీమ్స్ అందించడంలో సహాయపడతాయి. పుష్కలంగా మరియు అవకాశ చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడానికి కొన్ని ఉత్కరణ పండ్లు నింజాజి వంటి

మొటిమలతో పోరాడటానికి గ్రేట్ గా సహాయ పడుతాయి మరియు వాటిలో ఉండే విటమిన్ సి అర్ధరైటీస్ పోషకంగా ఉంటుంది. ఫ్రూట్ ప్యాక్ మరియు కిమ్స్ వంటి పండ్లలో ఉండే యాంటీ-టానిక్ విటెంట్లు సహజంగా అసమాన టాన్ లైస్ను పదిలంచుకోవడానికి సహాయపడతాయి. నేను చర్మం ఫ్రూట్ ఫేషియల్ మీ చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మరలించే శక్తివంతం చేయవచ్చు.

స్టెప్ 4 - ఫ్రూట్ ప్యాక్ చేయండి పండ్ల ప్యాక్ తయారు చేయడం చాలా సులభం. అయితే, మీరు మీ చర్మాన్ని బట్టి ప్యాక్ ని నిద్దం చేసుకోవాలి. మీ చర్మం ఆధారంగా మీరు తయారు చేసుకోగల ప్యాక్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ట్రై స్కిన్ - మీకు పేస్ట్ చర్మం ఉంటే అరటిపండ్ల మరియు పేస్ట్ కలిపి ప్యాక్ చేయండి. యాంటీ బిజెం - మీ చర్మం దిగుతుంది మరియు ముడతలు పడినప్పుడు, బోస్టాన్ గుమ్మ మరియు కేసో ప్యాక్ చేయండి. జడ్డుగల చర్మం - మీరు జడ్డుగల మరియు మొటిమలకు గురైనప్పుడు చర్మం కలిగి ఉంటే, బెల్లెలు మరియు నిమ్మకాయతో ప్యాక్ చేయండి. సాధారణ చర్మం ఉన్నవారు ఈ ప్యాక్ లో దేనినైనా ఉపయోగించవచ్చు.

స్టెప్ 5 - ఫ్రూట్ ప్యాక్ ని అప్లై చేయండి మీ చర్మం తర్వాత, మీ ప్యాక్ ను తయారు చేసిన తర్వాత, మీ ప్యాక్ ను మరియు మెడపై స్పృశితంగా అప్లై చేయండి. మీ వేళ్లతో ముఖాన్ని మసాజ్ చేయండి. టైల్ ప్రైజర్ అప్లై చేసి పేస్ట్ మసాజ్ చేయండి. మీ ముఖాన్ని 5 నిమిషాల మసాజ్ చేసిన తర్వాత, ఈ ప్యాక్ ను మరో 10 నిమిషాలు ఉంచండి. మరలతే ప్రెస్డ్ ప్రభావం ఉంటుంది. మీరు మీ కళ్ళను గులకరొక్కతో కప్పికోవచ్చు. దివంగ మీ ముఖాన్ని నీటితో శుభ్రం చేయండి మరియు మీ చర్మాన్ని కడకు మెరుపుని కనిపిస్తుంది. ఉత్కరణ ఫలితాల కోసం నెలకు ఒకసారి లేదా 15 రోజులకు ఒకసారి ఫ్రూట్ ఫేషియల్ చేయండి.



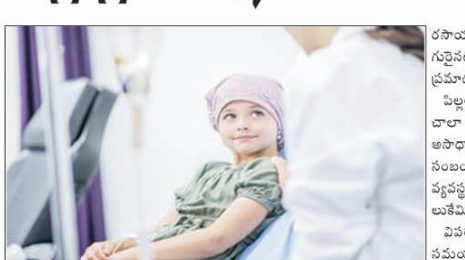
తెరవవచ్చు. మీకు మీ స్వంత ఫేషియల్ స్టీమర్ లేకపోతే, మీరు ఒక గిన్నె నీటిని మురిగించి, దాని నుండి అవరి పట్టుకోవచ్చు. సుమారు 10 నిమిషాల పాటు అవరి పట్టి, అప్లై చేయండి. గుడ్లతో మీ ముఖాన్ని శుభ్రం చేయండి. ఇది బ్లాక్ హ్యాస్ ను తొలగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. స్టెప్ 4 - ఫ్రూట్ ప్యాక్ చేయండి పండ్ల ప్యాక్ తయారు చేయడం చాలా సులభం. అయితే, మీరు మీ చర్మాన్ని బట్టి ప్యాక్ ని నిద్దం చేసుకోవాలి. మీ చర్మం ఆధారంగా మీరు తయారు చేసుకోగల ప్యాక్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ట్రై స్కిన్ - మీకు పేస్ట్ చర్మం ఉంటే అరటిపండ్ల మరియు పేస్ట్ కలిపి ప్యాక్ చేయండి. యాంటీ బిజెం - మీ చర్మం దిగుతుంది మరియు ముడతలు పడినప్పుడు, బోస్టాన్ గుమ్మ మరియు కేసో ప్యాక్ చేయండి. జడ్డుగల చర్మం - మీరు జడ్డుగల మరియు మొటిమలకు గురైనప్పుడు చర్మం కలిగి ఉంటే, బెల్లెలు మరియు నిమ్మకాయతో ప్యాక్ చేయండి. సాధారణ చర్మం ఉన్నవారు ఈ ప్యాక్ లో దేనినైనా ఉపయోగించవచ్చు.

ఈ ఆట పోటీ అగ్ని పీఠితో బిచ్చానికా ఉంటుంది



సాధారణంగా పులాట, బిచ్చాని చేసేటప్పుడు కొన్ని ఎక్స్ట్రా మసాలాలు యాజ్ చేస్తారు. కొన్ని బిచ్చాని మసాలాలని ఇంట్లో చేస్తారు. ఇది ముఖ్యంగా అన్నానికి మరింత రుచిని తీసుకొస్తాయి. అన్నం ప్రతిరోజు చేయడం కానీ, బిచ్చాని ఆకు అయితే వెయ్యివచ్చు. అప్పుడు బిచ్చాని ఆకు అన్నం ఉడికితేప్పుడు వేసే చూడండి. మామూలు అన్నం కంటే రుచి అమాంతం పెరుగుతుంది. దీనిని చేయడం వల్ల రుచి మాత్రమే కాదు. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇందులో బిచ్చాని ఆకులో గొప్ప గుణాలు అలోగ్గనిక ఎంతో మేలు చేస్తాయి. సాధారణంగా బిచ్చాని ఆకులో విటమిన్ ఎ, బి6, విటమిన్ సి వంటి ముఖ్య పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇన్నో కుడా ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచే జీవక్రియను మెరుగు చేస్తాయి. ఇందులోని యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఇన్ఫ్లేక్షన్, అల్సర్లను తగ్గిస్తాయి. డిజిటల్ అల్సర్ వెబ్ సైటులో ప్రచురించిన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం, బిచ్చాని ఆకులో ఫ్లెవికోలిక్ ఆరోగ్యం, ఇ కేబి వంటి బాక్టీరియాల దూరం చేసే గుణాలు ఉంటాయి. దీంతో ఎన్నో సమస్యలు దూరమవుతాయి. అంతేకాకుండా, బిచ్చాని ఆకులో అల్సర్, క్యాన్సర్ కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా హెలికోబాక్టీర్ కూడా పోరాడి గుణాలు ఉన్నాయని తెలిపింది. అంతే కాకుండా వీటిలో గుణాలు ఒత్తిడి, అందోజనన కూడా దూరం చేస్తాయి.

పిల్లలో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా?



రసాయనాల అధిక వినియోగానికి గురైనప్పుడే, లుక్మియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. పిల్లలో బ్లడ్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఏమిటి? చాలా మంది పిల్లలకు లుక్మియా అసాధారణ లక్షణాలు లేవు. ఇది రోగినోడక సంబంధిత వ్యాధి. రాజ్ కిషన్ రోగినోడక వ్యవస్థ కలిగిన ఎవరైనా అనుభవించే ప్రతీది లుక్మియా బాధితులలో కూడా కనిపిస్తుంది. వివరించే అలసట: పిల్లవాడు అన్ని సమయాలలో అలసిపోతూ ఉంటే, ఇతర పిల్లలతో అడుతున్నప్పుడు అకస్మాత్తుగా అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తే, ఇది రోగినోడక వ్యవస్థ సమస్యల సూచకం కావచ్చు. పిల్లవాడు విద్యా కార్యక్రమాల సమయం చేయలేకపోవడం, ఎప్పుడు చూసిన బలహీనంగా ఉన్నట్లు తెలిపే దాన్ని తగిన వైద్య పరీక్షలు చేయాలి. రక్తప్రాపం లేదా గాయాలు: పిల్లలకి తరచుగా గాయాలు ఉంటే, అవి త్వరగా సమయమయ్యేలా లేదా సయం కావడానికి చాలా సమయం తీసుకుంటే దీనిని గుర్తించండి. పిల్లలకి రక్తప్రాపం ఉంటే, వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోండి. అన్ని రకాల క్యాన్సర్ల సాధారణ లక్షణం: పిల్లలకి నిరంతరం జ్వరం ఉంటే, జ్వరం చాలా కాలం పాటు ఉత్కరణతో, వెంటనే ఆయా దిద్దులు చేయాలి. ఉంటుంది. మీకు తరచుగా అన్నెక్స్ మరలించు బిచ్చాని ఉంటే, సాధారణ మందులతో సరిగ్గా తగ్గకపోతే, తరచుగా అన్నెక్స్ మరలించాలి. ఉంటుంది. వెంటనే పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. **నిర్ణయ తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, దగ్గు:** మీరు చాలా దూరం లేదా నిరంతరం దగ్గు లేదా క్యాన్ తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటే అంతర్గత క్యాన్ సమస్యలకు సూచకం కావచ్చు. అంతర్గత క్యాన్ ఉంటే, లుక్మియాతో పోరాడుతున్న పిల్లలకి విలక్షణంగా లేని ఇతర లక్షణాలు ఉన్నాయి. వీటిలో చిరకాల సమస్యలు, శరీరంపై దుబ్బులు, వేగంగా బరువు తగ్గడం, బెర్రీలలో విద్యా భాగంలో వాపు, కీళ్ల నొప్పిలు, తిమ్మిళ్లు, తలనొప్పి, నిరంతరం వాంతులు ఉన్నాయి. మన జీవనశైలి గడవడం, మీ పిల్లల కాలం అలోగ్గనిక మరలించండి. పిల్లలకు మరలించాలి ఏ తల్లిదండ్రులైనా మొదటి ప్రాధాన్యతగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా కవీడ అనంతర కాలంలో ఇది సరే తప్పనిసరి.

మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ ఇలా చేయండి



ఉరుకులు పరుగుల జివితంలో జీవనశైలి, చెడు ఆహారపు అలవాళ్ళు కారణంగా గుండె రోగాలు వస్తుంటాయి. గుండె శరీరంలో ఆది ముఖ్యమైన అంగం. తెలిసిన రోగులకు గుండె పరిరక్షించుకోవాలి బాధ్యత ఉంది. తెలిసిన తెలియక చేసే తప్పులు ఆ గుండెను అలలోకానికి గురి చేస్తాయి. రోజూ జీవితంలో చాలా సార్లు అనారోగ్యకరమైన పదార్థాలు తీసుకుంటుంటారు. ఇవి గుండె ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం చూపుతుంటాయి. అందుకే ఇటు గుండె పాటు ఆట శరీరంపై కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. ముఖ్యంగా అధిక కేలరీలు, సోడియం ఉండే ఆహార పదార్థాల దూరం చేయాలి. ఎందుకంటే ఇవి అనారోగ్యకరమైన పదార్థాలు. **కరగాయలు, పండ్లు ఆరోగ్యం:** చాలా మంది, ఇందులో మంచి శరీరానికి కావల్సిన విటమిన్లు, ఖనిజాలు తక్కువగా ఉంటాయి. కరగాయలు, పండ్లతో కేలరీలు తగ్గుతాయి ఉంటాయి. కేలరీలతో ఎక్కువగా ఉంటాయి. కరగాయలు, పండ్లు, కరగాయలు, పండ్లు, ప్లాట్ ఫుడ్స్ గుండె రోగాన్ని నివారించడంలో దోహదపడతాయి. అందుకే మీ జైల్లో ఇక పచ్చని కరగాయల్ని చేర్చండి. **ఇక తృణ దానాల్లో వైద్యం మోతాదు అధికంగా ఉంటుంది.** ఇందులో పోషక పదార్థాలు కూడా తక్కువ. బ్లడ్ ప్రెస్చర్, గుండె పోషక పదార్థాలు తగ్గిస్తాయి. ప్రోస్ట్రో ఫుడ్స్ దూరంగా పెట్టి, ఆస్ట్రోనో తృణ దానాల్లో చేర్చాలి. మీరు తినే ఆహారంలో ఉప్పు విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటుకు గురవుతారు. ఇది గుండెపాటు ముప్పును పెంచుతుంది. ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించడం ద్వారా వ్యాధిని దూరం చేయవచ్చు.

