

నీట్ ఫలితాల్లో ఆకాష్ బైజాన్ విద్యార్థుల ప్రభంజనం



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): బైజాన్ లోని ఆకాష్ బైజాన్ విద్యార్థులు మరొక్క దేశ మరియు బైజాన్ మహాశ్వేత ప్రతిష్టాత్మకమైన జాతీయ ప్రవేశ పరీక్ష (NEET) ఆందోళన గ్రామ్యుయట్ 2022 ఫలితాల్లో వరుసగా AIR 117 మరియు AIR 331 ని సాధించడం ద్వారా సంతోషం గర్వకారణంగా నిలిచారు. ప్రస్తుతంలోనే అత్యంత కష్టతరమైన ప్రవేశ పరీక్షగా పరిగణించబడే నీట్ ని చేదించడానికి రెండు సంవత్సరాల తరగతి గది కార్యక్రమంలో మరొకటి మరియు బైజాన్ బైజాన్ లో చేరారు. "ఆకాష్ బైజాన్ మూడు రెండు దేశీయ సహాయం చేసినందుకు మేము కృతజ్ఞులు. కానీ ఆకాష్ బైజాన్ నుండి కంపెనీ మరియు కొద్దిగా కోసం, మేము అత్యున్నత వ్యవధిలో వివిధ సమస్యలను అనేక భావనలను గ్రహించాము, "అని వారు చెప్పారు.

ఇతర విద్యార్థులను అధిసంపదించి, ఆకాష్ బైజాన్ మనెజింగ్ డైరెక్టర్ శ్రీ ఆకాష్ చౌదరి మాట్లాడుతూ, "మరొకటి మరియు బైజాన్ వారి వ్యవస్థాపక డైరెక్టర్ మరియు మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ మొత్తం 18 లక్షల మంది విద్యార్థుల నీట్ 2022కి హాజరయ్యారు. వారి పునరే వారి కృషి మరియు అంకితభావంతో పాటు వారి అత్యున్నత మద్దతును తెలియజేశారు. అతని సహాయంతో ప్రయత్నాలకు మేము శుభాకాంక్షలు తెలియజేశాము. " "మే విద్యార్థులకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండేలా మేము మా డిజిటల్ అకాడమీని పెంచాము. మేము స్టూడెంట్ మెంటరింగ్ మరియు కృషిని బ్యాంకలను ఆన్లైన్లో యాక్సెస్ చేసేలా చేశాము. భారతదేశంలోని ప్రభుత్వ మరియు ప్రైవేట్ సంస్థలలో ఆందోళన గ్రామ్యుయట్ మెంబర్ (MBBS), డెంటిస్ట్ (BDS) మరియు ఆయుర్వేద (BAMS, BUMS, BHMS, మొదలైనవి) కోర్సులను అభ్యసించేందుకు విద్యార్థులకు అర్హత పరీక్షగా నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడిసిన్ నీట్ నిర్వహిస్తుంది.

లోన్ యాప్ ఆగడాలుపై జగన్ సీరియస్

ఏనీలోని రాజమండ్రిలో లోన్ యాప్ వేదికలకు దంపతులు బలయ్యారు. లోన్ తీసుకుంటే తిరిగి కట్టలేకపోవడంతో వేధింపులు మొదలయ్యాయి. ఇవి తక్షణమే ఆగజేయాలని జగన్ సీరియస్ అనాధలయ్యారు. ఈ ఘటన రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కలకలం రేపేయింది.



సంరక్షణకు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశాలు ఇచ్చారు. ఆ దివ్యారంబంలో లోన్ యాప్ ఆగడాలుపై ప్రభుత్వం సీరియస్ అయింది. రిజర్వ్ బ్యాంకు అనుమతి లేని యాప్ లపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నారని జగన్ ఆదేశాలు ఇచ్చారు. డింకో అధికారులు ఈ వ్యవహారంలో దృష్టిపారించారు. రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే లోన్ యాప్ ఆగడాలు ఇంజనీర్ల ఎంకో మంది

బలపరుస్తున్నారు. అయినా ప్రభుత్వం వ్యతిరేకంగానే లేదనే విషయం తెలుసుకున్నారు. డింకో లోన్ యాప్ నిర్వాహకులు విజిగా మారారు, మాజీ మంత్రులనే బెదిరించే స్థాయికి వచ్చారు. గతంలో మంత్రి కానావే పాటు మాజీ మంత్రి అనిల్ కుమార్ యాదవ్ ను ఇలాగే బెదిరించిన ఘటనపై పోలీసులు స్పందించి అప్పటికప్పుడు చర్యలు తీసుకున్నారు. కానీ సాధారణ ప్రజలకు వరుసగా ఇబ్బందులు తెచ్చాలనే ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదనే విషయం తెలుసుకున్నారు. ఈ వేదధర్మంలో ఏమి జగన్ ఇవారే కఠిన చర్యలకు ఆదేశించారు.

నిర్మాణపు పనులు ఆగిపోతే కాంట్రాక్టర్ల తొలగింపు

పాడేడు, (విశాఖ సమాచారం): ఏపీసీఆర్ భవన నిర్మాణపు పనులు మధ్యలో నిలుపుడం చేసిన కాంట్రాక్టర్లను తొలగించి వేరే కాంట్రాక్టర్లను నియమించాలని వేరే బిడింగ్ పి.ఓ. రోజున గోపాల శ్రీనివాస ఆదేశించారు. గ్రామ సభ తీర్మానం చేసి కాంట్రాక్టర్లను తొలగించాలని గురువారం బిడింగ్ సమావేశ సందర్భంలో పెదవయ్యల, ముందంగి పుట్ల మండలాల పంచాయతీ రాజ్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, గ్రామ సర్పంచులు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో సలహా జరిపా తేలారు. గ్రామ సచివాలయం నీటిపారుదల, హెల్త్ క్లినిక్ లు, డిజిటల్ లైబ్రరీల పనుల పురోగతిపై సచివాలయాల వారిగా సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కాంట్రాక్టర్లకు చెల్లించిన వరకు బిల్లులు రెండు, మూడు రోజుల్లో కాంట్రాక్టర్లకు



చెల్లించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ మేరకు ఎన్ ఓలు జనరేట్ చేయడం జరిగిందన్నారు. బిల్లులు తీసుకుని పనులు చేయమంటే ఆటంకం పడక కాంట్రాక్టర్లను పోలీసుల్లో పెట్టి భవిష్యత్తులో కాంట్రాక్టర్ల పనులు చేయమంటామన్నారు. చైతం భరోసా తీసుకుంటామన్నారు. చైతం భరోసా తేలారు. గ్రామ సచివాలయం నీటిపారుదల నిర్మాణం వాటికి పూర్తి చేస్తామని ఇంజనీరింగ్ అధికారులు భవన ఇచ్చారు. ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత పనుల నిర్మాణాలు త్వరలోనే పూర్తి చేయడానికి ఎంపిడి ఓలు చొరవ చూపాలన్నారు. సర్పంచులు ముందుగా

తండ్రి పనులు పూర్తి చేయించాలని సూచించారు. భవన నిర్మాణాలకు సమాధి కారితే లేదన్నారు. పెదవయ్యల మంజులం మారుమూల గిరిజన గ్రామాలలోని పనులను, బావిగూడ గ్రామంలో ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత భవన నిర్మాణాలకు భూమి పూజ చేసి కంకరను వేస్తామని చెప్పారు. స్వీకరించిన సమయానికి పనులు పూర్తి చేయాలన్నారు. తుదిస్థాయి నిర్మాణాలు పూర్తి చేసే అన్ని భవనాలను పూర్తి చేసి అప్పగించాలని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో పంచాయతీ రాజ్ 22 ఇన్ ఛార్జ్ వద్దల పెదవయ్యల, ముందంగిపుట్ల మండలాల ఎంపిడి ఓలు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, సర్పంచులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ అర్హతాన్ని అందించే సందర్భంగా విజేతలకు బహుమతులు ప్రదానం చేసిన శంకర్ ఫౌండేషన్ గోకూడ



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): ఈరోజు అంతర్జాతీయ అక్షరాస్యత తాదిని పునః సందర్శన ముగింపు పురస్కారాలను

లో పుస్తక బలాపక హై స్కూల్ స్టూడెంట్స్ ప్రెజెంట్ లో అవినీతి, మదనమదన గారు వినిమిదవ తరగతి, తామిడు తరగతి, పదవ తరగతి విద్యార్థులకు అంకితమిచ్చిన కలెక్షన్ ప్రదర్శన పై వ్యాఖ్యలు చేసారు. విద్యార్థులు విద్యార్థులు. ఈ పాఠశాలలో రెండు వందల మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. తరగతి నుండి ప్రదర్శన, ద్వితీయ, తృతీయ స్థానం విద్యార్థులకు గుర్తింపులు.

కే.వి.వి. మహిమల ప్రసంగిస్తూ విద్యార్థులలో ప్రతిభను అభినందించారు. అందుకు ముందుగా ఎడగాని ఆకాష్ చౌదరి, తామిడు మంజులం ప్రధానమంత్రి చేసారు. విజేతల వివరాలు చదువుకు: ఎనిమిదవ తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో కరణం సురేంద్ర శ్రీ, ద్వితీయ స్థానము లో షేక్ అబ్దుల్, తృతీయ స్థానము లో కుమార్ సుధాకర్. తామిడు తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో మల్లపల్లి రవిశాఖ సాయి, ద్వితీయ స్థానము లో పెనుమతి చంద్రా, తృతీయ స్థానము లో ఇరుకుమర్తి అమలయ్య. పదవ తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో దున్ను పావన, ద్వితీయ స్థానము లో మధు హనుని, తృతీయ స్థానము లో లక్ష్మణ్ బోస్ పాల్గొన్నారు.

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు) ప్రపంచంలో ఐదో అతిపెద్ద శిక్షణా భారత్

అవతలింపడం సాధారణమైన ఘనత కాదు కుటుంబాలకు శుభం నిచ్చే అందుతున్నాయి. సీనియర్ కెనెల్ సహాయ నిధి కింద రూ.2లక్షల కోట్లను చైతం భారత్లో వేసామన్నారు.

తప్పనిసరి మదనమదన ఆచారం కాదు, రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 25 ప్రకారం మత స్వేచ్ఛ సహజమైన వదితుతులకు అవకాశం ఉంటుంది కానీ పేర్లు, మతం విద్యార్థులను క్యాంపస్ లో హాజరులు దరించడాన్ని నిషేధించి కట్టడం ప్రభుత్వం అక్షరాలను జారీ చేయడంలే విద్యార్థులు కోర్టును ఆశ్రయించారు.

వారితో పాటు సేవకరణ సీనియర్ సహాయ నిధి కింద రూ.2లక్షల కోట్లను చైతం భారత్లో వేసామన్నారు. అందుకు ముందుగా ఎడగాని ఆకాష్ చౌదరి, తామిడు మంజులం ప్రధానమంత్రి చేసారు. విజేతల వివరాలు చదువుకు: ఎనిమిదవ తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో కరణం సురేంద్ర శ్రీ, ద్వితీయ స్థానము లో షేక్ అబ్దుల్, తృతీయ స్థానము లో కుమార్ సుధాకర్. తామిడు తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో మల్లపల్లి రవిశాఖ సాయి, ద్వితీయ స్థానము లో పెనుమతి చంద్రా, తృతీయ స్థానము లో ఇరుకుమర్తి అమలయ్య. పదవ తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో దున్ను పావన, ద్వితీయ స్థానము లో మధు హనుని, తృతీయ స్థానము లో లక్ష్మణ్ బోస్ పాల్గొన్నారు.

కుక్కా శాఖ మంత్రిత్వోద్యోగి జీవితం బోధించే

మరియు ప్రతికూల మార్కెట్ పరిస్థితుల కారణంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటుంది జీవితం పేర్కొన్నారు. అయితే, కృషిపాతకం, అభివృద్ధిపాతకం విశాఖ కుక్క... ఏకీ రాష్ట్ర అత్యున్నత మూల స్థలం వంటిది పేర్కొన్న జీవితం, స్వీట్ వార్డు యొక్క సమర్థవంతమైన మరియు అభివృద్ధిపాతకం జాతీయ ప్రాధాన్యతను ముందుకు తెచ్చారు.

'యంత్రసేవ' పరికరాలు రైతులకు అందుబాటులో ఉండాలి

మహిళల్లో ఆర్థిక స్వావలంబన జరుగుతుందన్న సీనియర్ అమూల్, అలాగా లాంటి కంపెనీలో భాగస్వామ్యం వల్ల లబ్ధిదారులైన మహిళలకు ఆర్థికంగా ప్రయోజనం పొందేలా చూడాలన్న సీనియర్ అమూల్ పాటు సేవకరణ సీనియర్ సహాయ నిధి కింద రూ.2లక్షల కోట్లను చైతం భారత్లో వేసామన్నారు. అందుకు ముందుగా ఎడగాని ఆకాష్ చౌదరి, తామిడు మంజులం ప్రధానమంత్రి చేసారు. విజేతల వివరాలు చదువుకు: ఎనిమిదవ తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో కరణం సురేంద్ర శ్రీ, ద్వితీయ స్థానము లో షేక్ అబ్దుల్, తృతీయ స్థానము లో కుమార్ సుధాకర్. తామిడు తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో మల్లపల్లి రవిశాఖ సాయి, ద్వితీయ స్థానము లో పెనుమతి చంద్రా, తృతీయ స్థానము లో ఇరుకుమర్తి అమలయ్య. పదవ తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో దున్ను పావన, ద్వితీయ స్థానము లో మధు హనుని, తృతీయ స్థానము లో లక్ష్మణ్ బోస్ పాల్గొన్నారు.

20వ తేదీ వరకు సికింద్రాబాద్-గుంటూరు-సికింద్రాబాద్ ఇంటర్ సిటీ రైల్వే రద్దు

అనెల 10, 12 తేదీల్లో మధ్యపూం 3.508 బయలుదేరి మురుసినీ రోజు ఉదయం 3.358 గుంటూరుకు చేరుకుంటుందన్నారు. ప్రజా సేవకు యాత్రకు నిబంధనలకు చేద్దాం మత్స్య కొండ బాబు, గిరిజన మోర్తా రాష్ట్ర కార్యదర్శి సభలను పాంగి రామయ్య, జిల్లా కార్యదర్శి సభలను రాయలరాజు మత్స్య రాజు, వారిని అధికారులు, గిరిజన మోర్తా మండల అధ్యక్షులు పనుగు కల్ల బాబు, ఆర్. మత్స్యరాజు, నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

67 శాతం మంది రైతులు ఇన్సెన్సిటీ సమయం

పాల్గొన్న మనం, (విశాఖ సమాచారం): జిల్లాలో 67 శాతం మంది రైతులు ఇన్సెన్సిటీ సమయం చేయించుకున్నారు జిల్లా వ్యవసాయ శాఖలో రిజిస్ట్రేషన్ పాతకం తెలిపారు. ఈ మేరకు గురు వారం ఒక ప్రకటన జారీ చేశారు. జిల్లాలో 1,19,127 మంది రైతులు ఇన్సెన్సిటీ సమయం చేయించి ఉండగా 79,920 మంది రైతులు సమయం అయ్యారని చెప్పారు.

అరెస్టు చేసిన కుక్కా శాఖ మంత్రిత్వోద్యోగి జీవితం బోధించే

అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారం): అనెల 10వ తేదీన అనకాపల్లి నివాసం దివ్యారం పురస్కారాలను అనకాపల్లి డి.వి.సి సునీల్ తేజస్వర్థి అనకాపల్లి పట్టణ పోలీసులు అత్యున్నత నివాస అధికారుల సహాయ నిధి కింద రూ.2లక్షల కోట్లను చైతం భారత్లో వేసామన్నారు. అందుకు ముందుగా ఎడగాని ఆకాష్ చౌదరి, తామిడు మంజులం ప్రధానమంత్రి చేసారు. విజేతల వివరాలు చదువుకు: ఎనిమిదవ తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో కరణం సురేంద్ర శ్రీ, ద్వితీయ స్థానము లో షేక్ అబ్దుల్, తృతీయ స్థానము లో కుమార్ సుధాకర్. తామిడు తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో మల్లపల్లి రవిశాఖ సాయి, ద్వితీయ స్థానము లో పెనుమతి చంద్రా, తృతీయ స్థానము లో ఇరుకుమర్తి అమలయ్య. పదవ తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో దున్ను పావన, ద్వితీయ స్థానము లో మధు హనుని, తృతీయ స్థానము లో లక్ష్మణ్ బోస్ పాల్గొన్నారు.

శుక్రవారం 9-9-2022 శుభశక్తి నామ సంవత్సరము దక్షిణాయానం పర్వ రుతువు భాద్రపద మాసం

తది : శు. చతుర్దశి రా. 06.10 నక్షత్రం : ధనిష్ఠ ఊ. 11.36 వర్షం : సా. 06.12 ల 07.40 వ

సమస్యలలో సంతోషం వచ్చే సాధనం సహాయం కోరుకు మలు. బ్రహ్మశ్రీ హనుమాద్వై స్యామీశీ గారు ప్రస్తుతం చెన్నై నగరంలో ఉన్నారు. సెల్ : 9440537607

మానోయిస్టుల భారీ డంప్ స్వాధీనం



పాడేడు, (విశాఖ సమాచారం): అల్లూరి సీతారామబాబు స్వాధీనం మానోయిస్టులు పెట్టిన భారీ డంప్ను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఏటీఎల్ మానోయిస్టుల విప్లవ సామ్రాజ్యం, గన్ పాడర్, సిల్వర్ రాష్ట్ర... తదితర 21 లక్షల వస్తువులు అప్పట్ను గుర్తించారు. డంప్ మొత్తం పెదవయ్యల, కోరకొండ, గాదికొండ ప్రాంతాలకు చెందిన మానోయిస్టులదిగా గుర్తించిపట్టి జిల్లా పిన్సీ తెలిపారు. ముందస్తు సమాచారంతో సిఆర్పిఎస్ డాలా సాయంతో డంప్ స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు పిన్సీ సీడీఐ కుమార్ తెలిపారు.

విశాఖపట్నం (విశాఖ సమాచారం): మాజీ రాష్ట్రపతి డా. నర్సయ్య రాజకృష్ణ జయంతి పురస్కారాలను అందించారు



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): మాజీ రాష్ట్రపతి డా. నర్సయ్య రాజకృష్ణ జయంతి పురస్కారాలను అందించారు

67 శాతం మంది రైతులు ఇన్సెన్సిటీ సమయం

పాల్గొన్న మనం, (విశాఖ సమాచారం): జిల్లాలో 67 శాతం మంది రైతులు ఇన్సెన్సిటీ సమయం చేయించుకున్నారు జిల్లా వ్యవసాయ శాఖలో రిజిస్ట్రేషన్ పాతకం తెలిపారు. ఈ మేరకు గురు వారం ఒక ప్రకటన జారీ చేశారు. జిల్లాలో 1,19,127 మంది రైతులు ఇన్సెన్సిటీ సమయం చేయించి ఉండగా 79,920 మంది రైతులు సమయం అయ్యారని చెప్పారు.

అనకాపల్లి నివాసం దివ్యారం పురస్కారాలను అనకాపల్లి డి.వి.సి సునీల్ తేజస్వర్థి అనకాపల్లి పట్టణ పోలీసులు అత్యున్నత నివాస అధికారుల సహాయ నిధి కింద రూ.2లక్షల కోట్లను చైతం భారత్లో వేసామన్నారు.

అనకాపల్లి నివాసం దివ్యారం పురస్కారాలను అనకాపల్లి డి.వి.సి సునీల్ తేజస్వర్థి అనకాపల్లి పట్టణ పోలీసులు అత్యున్నత నివాస అధికారుల సహాయ నిధి కింద రూ.2లక్షల కోట్లను చైతం భారత్లో వేసామన్నారు. అందుకు ముందుగా ఎడగాని ఆకాష్ చౌదరి, తామిడు మంజులం ప్రధానమంత్రి చేసారు. విజేతల వివరాలు చదువుకు: ఎనిమిదవ తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో కరణం సురేంద్ర శ్రీ, ద్వితీయ స్థానము లో షేక్ అబ్దుల్, తృతీయ స్థానము లో కుమార్ సుధాకర్. తామిడు తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో మల్లపల్లి రవిశాఖ సాయి, ద్వితీయ స్థానము లో పెనుమతి చంద్రా, తృతీయ స్థానము లో ఇరుకుమర్తి అమలయ్య. పదవ తరగతి నుండి ప్రదర్శన స్థానము లో దున్ను పావన, ద్వితీయ స్థానము లో మధు హనుని, తృతీయ స్థానము లో లక్ష్మణ్ బోస్ పాల్గొన్నారు.

గ్యాస్ స్టవ్ ను ఈజిన్ ఎలా క్లీన్ చేయాలి



జడ్డును వదిలిస్తుంది. మీరు ఈ తీర్మానను ప్రతి రోజూ గ్యాస్ స్టవ్ క్లీన్ చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. గ్యాస్ బర్నర్లను క్లీన్ చేయడానికి వైట్ వెనిగర్ వాడకూడదు. వాటిని యాసిక్ సైడర్ వెనిగర్తో శుభ్రం చేస్తే మిమిల మెరుగుతుంది.

వైట్ జెన్ పెరాక్సైడ్, బేకింగ్ సోడా.. మీ ఇంట్లో వైట్ జెన్ పెరాక్సైడ్, బేకింగ్ సోడా ఉంటే.. గ్యాస్ స్టవ్ ను తరతరాలింపవచ్చు. దీనికోసం.. స్టవ్ ట్యాప్ బేకింగ్ సోడా చల్లాలి, దాని మీద వైట్ జెన్ పెరాక్సైడ్ వేసి ఆలా వదిలేయండి. ఇది గ్యాస్ స్టవ్ పేరుకున్న జడ్డును తొలగిస్తుంది. ఆ మిశ్రమం పూర్తిగా ఆరిన తర్వాత స్టవ్ ను నీటితో శుభ్రం చేయండి. ఆ తర్వాత మెత్తడి క్లాత్ తో స్టవ్ ను శుభ్రం చేయండి. ఎంత మొండి మరకర్చినా ఇట్టే వదిలిపోతుంది. మీ స్టవ్ కత్తెదానిలా మెరిసిపోతుంది.

సాల్ట్, బేకింగ్ సోడా.. ఉప్పు, బేకింగ్ సోడా.. ఈ రెండింటినీ చెదగా చొప్పున తీసుకొని మిక్స్ చేయండి. దీనికీ క్రొవ్వుగా నీరు కలిపి పేస్ట్ లాగా చేయండి. దీనితో ఒక క్లాత్ ముంచి గ్యాస్ స్టవ్ మొత్తం యర్లు. మిగిలిన పేస్ట్ నూ దానిపై రాయాలి. కొంచెం సేపు దానిని వదిలేస్తే.. ఆరిన తర్వాత మంచి నీటితో శుభ్రం చేయండి. ఇలా చేస్తే స్టవ్ కి అంటుకున్న జడ్డు, ముంకి ఇట్టే తొలగుతుంది.

బేకింగ్ సోడా, నిమ్మకాయ.. మీ గ్యాస్ ట్యాప్ జడ్డు పేరుకుపోతే.. బేకింగ్ సోడా, నిమ్మకాయ మీకు సహాయపడతాయి. వీటి సహాయంతో గ్యాస్ స్టవ్ ను బలంగా క్లీన్ చేసుకోవచ్చు. గుప్పెడు బేకింగ్ సోడా, స్టవ్ ట్యాప్ జడ్డు చల్లాలి. దానిపై నిమ్మరసాన్ని చల్లాలి. దానిని కొంచెం సేపు ఆలా వదిలేయండి. ఆ తర్వాత బాన్సు స్టవ్ శుభ్రం చేయండి.

ఆమెనియా.. గ్యాస్ బర్నర్లను క్లీన్ చేయడానికి ఆమెనియా చాలా బాగా పాల్గొంటుంది. స్టవ్ నిడదొడు ముందు గ్యాస్ బర్నర్లను ఒక జిప్ లాక్ బ్యాగ్ లో వేయండి. తర్వాత దానిలో ఆమెనియా వేయండి. తర్వాత రోజూ ఉదయం మంచి నీటితో బర్నర్లను శుభ్రం చేయండి.

డయాబెటీస్ పేషెంట్స్.. అన్నం తింటే షుగర్ పెరుగుతుందా..?



వర్ష అవ్వారు. బియ్యం గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందన్నారు. ఇందులో పైబల్, అర్రో, సూక్ష్మ పోషకాలు, సాటిసఫాల్టీ తక్కువగా ఉంటాయి. అయినా, అన్నం ఆహారం తీసుకోవచ్చు. కానీ, దాని క్యాంట్ లో, క్యాబోల్ వేయించులో జాగ్రత్త పడాలి.

తక్కువగా తినండి.. మీ డైట్ లో వైస్ క్యాంటిటీ లిమిట్ గా తీసుకుంటే మంచిదని డాక్టర్ డాక్టర్. వైశాల్ వర్ష సూచించారు. అన్నంలో పాలు కూరగాయలు, కూరగాయల సలాడ్, కూరగాయల సూప్ మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మంచిది. కూరగాయలు గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కంట్రోల్ చేయడానికి సహాయపడుతాయి. తృణాహారాలు సమతుల్య ఆహారంలో ఒక భాగం మాత్రమే అని గుర్తుంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీ ఆహారంలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన ఫ్యాట్స్, తక్కువ క్యాల్ కురగాయలు తీసుకోండి.

ట్రైన్ రైన్ మంచిది.. బియ్యం పైసెట్టల్ అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. వైట్ రైన్.. బియ్యంపైనే ఉన్న పోషకాలు పూర్తిగా పొంది చేస్తుంది. దీనివల్ల వైట్ రైన్ పోషకాలు తక్కువగా ఉంటాయి. వైట్ రైన్ లో పైబల్ చాలా వరకు పొందుతుంది. ట్రైన్ రైన్ లో.. పై పానాక్రమే తిన్నా, పూర్తిగా పొంది పేషెంట్లు. ఇందులో పైబల్ ఇతర పేషెంట్లకు, రిఫైన్డ్ పేషెంట్లు, మిసెన్, ఇయంలో వంట పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ట్రైన్ రైన్ లో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, మాంగనీస్ వంటి మినరల్స్ ఉంటాయి. ట్రైన్ రైన్ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుండి 54 మధ్యలో ఉంటుంది. అదే, వైట్ రైన్ లో 64 నుండి 70 మధ్య ఉంటుంది. దీని వల్ల వైట్ రైన్ అంటుకుని మగ్గర్ పేషెంట్లు ట్రైన్ వారి డైట్ లో చేర్చుకుంటే మంచిది.

అన్నం జలా పంపకం.. అన్నాన్ని నమ్మిందిగా ఉడికించాలి. (నైస్) కుక్కరికి బదులు వేరే పాత్రలో అన్నం వండితే మంచిది. అన్నం పంపిస్తుంది దానిలో నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అన్నంలో పాలు.. పైబల్, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటే ఆహారం తీసుకుంటే మంచిది. మగ్గర్ పేషెంట్లు వారి డైట్ లో పప్పులు, దీన్నీ, ఆకు కూరలు, తాజా కూరగాయలు చేర్చుకుంటే.. మగ్గర్ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది.

దయాబెటిక్ పేషెంట్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతూ ఉంటాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్.. మన శరీరంలోని ఇతర ప్రధాన మూలం. ఆ కళ్ళి ఆహారంలో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ నుంచి వస్తుంది. మగ్గర్ పేషెంట్లు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను కంట్రోల్ చేయడానికి కార్బోహైడ్రేట్స్ కిలక పాత్రపాడుతుంది. దయాబెటిక్ పేషెంట్స్ సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అన్నమే ప్రధాన ఆహారం. అన్నంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ స్థూర పాణ్. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే కాదు.. ప్రపంచంలోని నగం జనాభా, ముఖ్యంగా ఆసియాలో అన్నం ప్రధాన ఆహారం. మగ్గర్ పేషెంట్స్ కు అన్నం తినాలా? వద్దా? అనే టాల్ ఉంటుంది. మగ్గర్ పేషెంట్లు ముఖ్యంగా తెల్ల అన్నం తినడానికి సంబంధిస్తారు. అన్నం మెత్తగా, రుచిగా, తేలికగా కల్పించుంట్లు, అధిక కళ్ళినిచ్చే ఆహారం.. దీనిలో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. DI, HCMCT మణితోనే హాస్పిటల్ కన్నులెడ న్యూట్రీషన్ అండ్ డైటెట్స్ కు, డాక్టర్, వైశాల్ వర్ష దయాబెటిక్ పేషెంట్లు అన్నం వల్ల, అయితే వేరకగా తినాలా వివరించారు.

బియ్యం గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్.. ప్రతి 100 గ్రాముల బియ్యంలో దాదాపు 345 కేలరీలు ఉంటాయని డాక్టర్ డాక్టర్. వైశాల్

ప్రిజెన్సి 3 నెలలకు ఒకసారి క్లీన్ చేయండి ఈ సమస్య ఉంటే.. ఆకలి వేయదంటే..!



బోర్డు వద్ద కూడా ఉండే దుమ్మును క్లీన్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల మీ ప్రత్యేక శుభ్రం అవుతుంది పాటు ప్రత్యేక విరియా కూడా ఎంతో క్లీన్ గా ఉంటుంది.

భాగీ చెన్ లోపి భాగాన్ని శుభ్రం : మీ రిజిస్ట్రేటర్ లో ఉండే కూరగాయలు, ఇతర ఆహార పదార్థాలు, వాటర్ బాటిల్స్, మసాలా బాళ్ళులు, సాని బాటిల్స్ మొదలైన అన్ని అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు ముందుగా బయటకు తీసుకోండి. ఇలా తీసిన తర్వాత మీకు అవసరం లేని నాటిన్ లేక పాకెట్ లోని పదార్థాలను వాషర్ లో చేసుకోండి. ఆ తర్వాత ప్రత్యేక ఉండేటమంది ఆఫ్ డైటెట్స్ ను దీని నిజా, ఇతర క్లీన్ చేసే పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా శుభ్రం చేయడానికి గోరువెచ్చని నీటిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ప్రత్యేక ఉండేటమంది లేకుండా వేసుకోవచ్చు. డ్రాస్ లో అన్ని కూడా జడ్డుగా మారుతాయి. కాబట్టి ఆ విధంగా దీని వాషింగ్ లోకి దీనిని క్లీన్ చేయడం వల్ల ఎటువంటి దుమ్ము లేక జడ్డు తప్పదు. ఆ విధంగా పూర్తిగా శుభ్రం చేసిన తర్వాత వాటిని తుడిచి ఆరబెట్టి ఉంచుకోవాలి. ఈ లాప్ మీ రిజిస్ట్రేటర్ లో లోపి భాగాన్ని పైకే పైబల్ క్లీన్ చేయండి ఉపయోగించి తుడవండి. ఒకవేళ దీని ఎక్కువగా ఉండే ఎలాంటి క్లీన్ చేసినా అయినా ఉపయోగించి పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకోండి. కొంత మంది క్లీన్ చేసినా బయటగా వెనిగర్ లేక బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి క్లీన్ చేస్తే ఉంటారు.

బయట భాగాన్ని శుభ్రం : రిజిస్ట్రేటర్ ను క్లీన్ చేస్తున్నప్పుడు కేవలం లోపి భాగం మాత్రమే కాకుండా ప్రత్యేక బయట భాగాన్ని కూడా శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే మన కంటికి నీటిని దాని వల్ల ఎంతో వైశేజ్ బయటకు ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రత్యేక బయట లేక స్టవ్ ను రిమూవ్ చేయడం అవసరమిది చేయాలి.

ఇలా ప్రత్యేక క్లీన్ చేయడంతో పాటు ఎక్స్ డియర్, స్టవ్ భాగాన్ని క్లీన్ చేయడంతో పాటు ఎక్స్ డియర్, స్టవ్

సాల్బుషెన్ ను జోడించి ఒక పైకే పైబల్ క్లీన్ తీసుకుని ఈ సాల్బుషెన్ లో దీనిని రిజిస్ట్రేటర్ బయట భాగాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా బయట భాగం శుభ్రం చేస్తున్నప్పుడు రిజిస్ట్రేటర్ పైభాగాన్ని, ప్రత్యేక యొక్క కాలుష్యం కూడా తుడుచుకోవాలి. ఇలా శుభ్రం చేసుకుంటే తర్వాత పైకే పైబల్ క్లీన్ లేక బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి ఎటువంటి తడి లేకుండా అలాగే తుడిచేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ప్రత్యేక బయట భాగం దృష్ట లేకుండా, తుప్పి పట్టుకుండా ఉంటుంది. ఒకవేళ మీ రిజిస్ట్రేటర్ బయట భాగం స్ప్రెయింగ్ స్ట్రోప్ మెటీరియల్ తో తయారు చేసినట్లైతే.. ఎన్నుకొనే పూర్తిగా మీ రిజిస్ట్రేటర్ ను శుభ్రం చేసుకుంటారా ఆ తర్వాత మీ రిజిస్ట్రేటర్ డ్రాస్ లో వచ్చే దీనిని వేసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల అన్ని ఆహార పదార్థాలు మీ రిజిస్ట్రేటర్ లో పోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మీ రిజిస్ట్రేటర్ బయట భాగం వాషింగ్ ఎక్కువగా వస్తుంది. కాబట్టి ఒక చిన్న తీసుకోవచ్చు. కాబట్టి దీనిని దాంట్ల క్లీన్ చేసి బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల మీ రిజిస్ట్రేటర్ బయట భాగం వెనిగర్ లేక బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి క్లీన్ చేస్తే ఉంటారు.

ఉత్తమ చైనీ తర్వాత పాంపెల్యాన్ చిట్టాలు : ఎన్నుకొనే పూర్తిగా మీ రిజిస్ట్రేటర్ ను శుభ్రం చేసుకుంటారా ఆ తర్వాత మీ రిజిస్ట్రేటర్ డ్రాస్ లో వచ్చే దీనిని వేసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల అన్ని ఆహార పదార్థాలు మీ రిజిస్ట్రేటర్ లో పోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మీ రిజిస్ట్రేటర్ బయట భాగం వాషింగ్ ఎక్కువగా వస్తుంది. కాబట్టి ఒక చిన్న తీసుకోవచ్చు. కాబట్టి దీనిని దాంట్ల క్లీన్ చేసి బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల మీ రిజిస్ట్రేటర్ బయట భాగం వెనిగర్ లేక బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి క్లీన్ చేస్తే ఉంటారు.

సాల్బుషెన్ ను జోడించి ఒక పైకే పైబల్ క్లీన్ తీసుకుని ఈ సాల్బుషెన్ లో దీనిని రిజిస్ట్రేటర్ బయట భాగాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా బయట భాగం శుభ్రం చేస్తున్నప్పుడు రిజిస్ట్రేటర్ పైభాగాన్ని, ప్రత్యేక యొక్క కాలుష్యం కూడా తుడుచుకోవాలి. ఇలా శుభ్రం చేసుకుంటే తర్వాత పైకే పైబల్ క్లీన్ లేక బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి ఎటువంటి తడి లేకుండా అలాగే తుడిచేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ప్రత్యేక బయట భాగం దృష్ట లేకుండా, తుప్పి పట్టుకుండా ఉంటుంది. ఒకవేళ మీ రిజిస్ట్రేటర్ బయట భాగం స్ప్రెయింగ్ స్ట్రోప్ మెటీరియల్ తో తయారు చేసినట్లైతే.. ఎన్నుకొనే పూర్తిగా మీ రిజిస్ట్రేటర్ ను శుభ్రం చేసుకుంటారా ఆ తర్వాత మీ రిజిస్ట్రేటర్ డ్రాస్ లో వచ్చే దీనిని వేసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల అన్ని ఆహార పదార్థాలు మీ రిజిస్ట్రేటర్ లో పోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మీ రిజిస్ట్రేటర్ బయట భాగం వాషింగ్ ఎక్కువగా వస్తుంది. కాబట్టి ఒక చిన్న తీసుకోవచ్చు. కాబట్టి దీనిని దాంట్ల క్లీన్ చేసి బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల మీ రిజిస్ట్రేటర్ బయట భాగం వెనిగర్ లేక బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి క్లీన్ చేస్తే ఉంటారు.

ఉత్తమ చైనీ తర్వాత పాంపెల్యాన్ చిట్టాలు : ఎన్నుకొనే పూర్తిగా మీ రిజిస్ట్రేటర్ ను శుభ్రం చేసుకుంటారా ఆ తర్వాత మీ రిజిస్ట్రేటర్ డ్రాస్ లో వచ్చే దీనిని వేసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల అన్ని ఆహార పదార్థాలు మీ రిజిస్ట్రేటర్ లో పోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మీ రిజిస్ట్రేటర్ బయట భాగం వాషింగ్ ఎక్కువగా వస్తుంది. కాబట్టి ఒక చిన్న తీసుకోవచ్చు. కాబట్టి దీనిని దాంట్ల క్లీన్ చేసి బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల మీ రిజిస్ట్రేటర్ బయట భాగం వెనిగర్ లేక బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి క్లీన్ చేస్తే ఉంటారు.

జీవశక్తిని అందించడం అన్ని చేసే పనులు. 'అన్ని' పనితీరుకు అంతం ఏర్పడినప్పుడు మన శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు కనిపిస్తాయి.. మనకు తెలియదు.

నాలర్ బిల్లుగా మారుతుంది.. 'అన్ని' పని తీరుకు అలంకరించే.. కడుపు పొక్కిరింపులు, దాని ప్రభావం వల్ల.. నాలర్ బిల్లు మందపాటి తెల్లటి పూత పేరుకుంటుంది. మీరు వాటి అలాగే గ్యాస్, అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఇలా బయటకు ఉంటుంది. మీ కడుపులో సమస్య ఉంటుంది.

ఆకలి ఎక్కువైతా, తక్కువైతా.. మీ డైట్ విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నా.. మీకు ఆకలి ఎక్కువగా వేస్తున్నా ఆకలిగా తోచుకుంటుంది. 'అన్ని' పని తీరుకు అలంకరించే.. కడుపు పొక్కిరింపులు, దాని ప్రభావం వల్ల.. నాలర్ బిల్లు మందపాటి తెల్లటి పూత పేరుకుంటుంది. మీరు వాటి అలాగే గ్యాస్, అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఇలా బయటకు ఉంటుంది. మీ కడుపులో సమస్య ఉంటుంది.

ఆకలి ఎక్కువైతా, తక్కువైతా.. మీ డైట్ విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నా.. మీకు ఆకలి ఎక్కువగా వేస్తున్నా ఆకలిగా తోచుకుంటుంది. 'అన్ని' పని తీరుకు అలంకరించే.. కడుపు పొక్కిరింపులు, దాని ప్రభావం వల్ల.. నాలర్ బిల్లు మందపాటి తెల్లటి పూత పేరుకుంటుంది. మీరు వాటి అలాగే గ్యాస్, అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఇలా బయటకు ఉంటుంది. మీ కడుపులో సమస్య ఉంటుంది.

మలబద్ధం ఉన్నా.. 'అన్ని' పనితీరు దీనివల్ల అయితే.. కడుపు పొక్కిరింపులు, దాని ప్రభావం వల్ల.. నాలర్ బిల్లు మందపాటి తెల్లటి పూత పేరుకుంటుంది. మీరు వాటి అలాగే గ్యాస్, అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఇలా బయటకు ఉంటుంది. మీ కడుపులో సమస్య ఉంటుంది.

ఎమీ వేయాలి..? మీకు పైన చెప్పిన లక్షణాలు ఎప్పుడూ ఉంటుంటే.. జీవశక్తిని అందించే అరోగ్యకరమైన పుష్టి పుష్టిని తీసుకోవాలి. తాజా తాగిన అన్నం, అలాగే గ్యాస్, అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఇలా బయటకు ఉంటుంది. మీ కడుపులో సమస్య ఉంటుంది.

ఈ షాంపూతో తలస్నాం చేస్తే జుట్టు బాగా పెరుగుతుంది

ముఖ్యంగా జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోవడం, పల్లగా అయిపోవడం, చుండ్రు మొదలైనవి. అయితే జుట్టు పెరుగుతూ రాలిపోవడం అంటే వెమిచి వల్ల పుష్టి అందుకుంటున్నా ఉపయోగించడం వల్ల. అదే విధంగా కొరవడం, నీటి వాతావరణం లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల కూడా జుట్టు ఆపిపోతూ ఉంటుంది. ఆ మధ్యకాలంలో బాధామంది జుట్టు రాలిపోవడం సమస్యలో చాలావంతులున్నాయి. పైగా జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటంకూ బలపాతా ఉంటుంది. కనుక ఇప్పుడు మళ్ళీ లోపిపో మనం అయిపోవడం అనుసరించే సమయం వచ్చింది. కొన్ని రకాల పాత వద్దతుల ద్వారా మనం తిరిగి మళ్ళీ జుట్టును అందించే మార్పుకోవచ్చు. బలంగా మార్పుకోవచ్చు. మీరు కూడా ఈ సమస్యలో సంతకమవుతుంటే కచ్చితంగా అయిపోవడం దిద్దుట అనుసరించండి. వీటిని ఆరోగ్యంగా పాల్గొనే అవ్వడం వల్ల కురులు బలంగా తయారవుతాయి.

జుట్టురాలిపోవడం మొదలైన సమస్యల నుండి బయట పడవచ్చు. అన్నం గడ్డం పొందడం అంటే దీనితో దీని కన్ను కన్ను ప్రాప్తి గురించి తెలియజేయాలి. వీటిని అనుసరిస్తే, ఖచ్చితంగా అందమైన కురులు సొంతం చేసుకోవచ్చు. నిజంగా ఇవి పాతవి అయినట్లయితే బాగా పని చేస్తాయి. అలానే అందమైన కురులు కూడా తిరిగి మళ్ళీ సొంతం చేసుకోవడానికి అవుతుంది. పైగా వీటి వద్ద ఎక్కువ పనిగా ఉంటుంది. మార్పుకోవచ్చు. బలంగా మార్పుకోవచ్చు. మీరు కూడా ఈ సమస్యలో సంతకమవుతుంటే కచ్చితంగా అయిపోవడం దిద్దుట అనుసరించండి. వీటిని ఆరోగ్యంగా పాల్గొనే అవ్వడం వల్ల కురులు బలంగా తయారవుతాయి.

తీసుకోని మార్పు వల్ల ఉంటుంది. తర్వాత ఒక గంట పాటు అలాగే పనిచేసి షాంపూతో తల స్నాం చేయండి. ఇలా ఈ చిన్న చిన్న మీరు పాల్గొనే అవ్వడం వల్ల జుట్టు రావడం తగ్గుతుంది. జుట్టు బలంగా మారుతుంది. ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. ఎంతో బాగుంటుంది కనుక ఈ నింపుకోవడం పాటించండి. సమస్యల దూరంగా వుండండి.

కుంకుమకాయ : పూర్వకాలం కుంకుమకాయతోనే తలస్నాం చేసే వాళ్ళు. పాంపెల్యాన్ కూడా ఉపయోగించేవారు. కాదు. కుంకుమకాయతో జుట్టు రావడం తగ్గుతుంది. జుట్టు బలంగా కూడా మారుతుంది. అయితే మీరు కుంకుమకాయని ఇలా ఉపయోగిస్తే మీ జుట్టు బాగుంటుంది. పైగా కుంకుమకాయ సలబంధింపాలి లోపాను సమస్యలు కూడా దీంతో తొలగిపోతాయి.

ఈ పాంపెల్యాన్ ప్రాప్తి చేయడానికి మీకు కుంకుమకాయ, శిశుకాయ ఈ మూడింటిని తీసుకోవాలి.

సమస్యలను మనం దూరం చేసుకోవచ్చు. చుండ్రు కూడా తగ్గుతుంది. మీరు ప్రతి పాటికి కచ్చితంగా పాటించండి. జుట్టుకు పట్టింది ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. లేదంటే మీ డైట్ లో కూడా తీసుకోవచ్చు.

మనం ఎలా అయితే శరీరంపై క్రమ వ్యవస్థ అలానే జుట్టుపై కూడా క్రమ వ్యవస్థ. అప్పుడు కచ్చితంగా జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే జుట్టు ఆపిపోవడం అంటే మీ రిజిస్ట్రేటర్ లో అయిపోవడం వల్ల కూడా అవుతుంది. ప్రతి పాటికి జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే జుట్టు ఆపిపోవడం అంటే మీ రిజిస్ట్రేటర్ లో అయిపోవడం వల్ల కూడా అవుతుంది. ప్రతి పాటికి జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ప్రకాశ : అయిపోవడం ప్రకాశం చేస్తుంది. ప్రకాశం అంటే ప్రకాశం చేస్తుంది. అలానే జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే జుట్టు ఆపిపోవడం అంటే మీ రిజిస్ట్రేటర్ లో అయిపోవడం వల్ల కూడా అవుతుంది. ప్రతి పాటికి జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ప్రకాశ : అయిపోవడం ప్రకాశం చేస్తుంది. ప్రకాశం అంటే ప్రకాశం చేస్తుంది. అలానే జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే జుట్టు ఆపిపోవడం అంటే మీ రిజిస్ట్రేటర్ లో అయిపోవడం వల్ల కూడా అవుతుంది. ప్రతి పాటికి జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.



