

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

విశాఖ సమచారము

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

RNI No.52722/90 సంపుటి : 33 సంచిక : 287 విశాఖపట్నం, 01 సెప్టెంబరు 2023 గురువారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

మహిళా ఎస్ బి అభ్యర్థులకు దేహదారుడ్య పరీక్షలు



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): రెండు సంవత్సరాల కాలంగా ప్రారంభించిన అభ్యర్థులకు దేహదారుడ్య పరీక్షలు (ఫిజికల్ మెజర్మెంట్ & ఫిజికల్ ఎఫ్ టెస్టు) పరీక్షలు క్రైలాగరి ఆఫీస్

08:30 నుండి మొదలైంది. విశాఖపట్నం రెండు డివిజన్లలో వి.హరికృష్ణ డివిజన్, విజయనగరం జిల్లా ఎస్ బి క్రీడలకు దీనికే పాల్గొని పాల్గొన్న ప్రత్యేక పరీక్షలకు లో పరీక్షలు జరిగాయి. ఈ రోజు మొత్తం 685 మంది మహిళా అభ్యర్థులకు గాను, 539 మంది హాజరయ్యారు. దేహదారుడ్య పరీక్షలకు హాజరవుతున్న అభ్యర్థులు తప్పనిసరిగా పుట్టిన తేదీకి సంబంధించిన, కనీస విద్యార్హతలకు సంబంధించిన, కుల డ్రమిటికరణకు సంబంధించిన, ఓ.బీ.నాన్ క్రీమిటియన్ అయితే రిట్రాక్టివ్ నోట్ బుక్ కేవలం తప్పక తీసుకువచ్చి నాన్ క్రీమిటియన్, అభిజన్ ఎస్ బి అయితే వాటికి సంబంధించిన అన్ని డివిజన్లకు సంబంధించిన అప్లైడ్ డివిజన్లకు తప్పనిసరిగా

(మౌనం 2లో)

సెప్టెంబర్ 2 నుంచి కళా భారతి జాతీయ సంగీత నాటకోత్సవాలు



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): మహిళా అభ్యర్థులకు దేహదారుడ్య పరీక్షలు జరిగిన సందర్భంగా సెప్టెంబర్ 2 నుండి 7 వరకు ప్రఖ్యాతి గాంచిన సంగీత కళాభారతి ప్రదర్శనలు జరుగుతాయి.

ఈ సంవత్సరం వార్షికోత్సవాలను పురస్కరించుకుని జాతీయ సంగీత, నాటక ప్రదర్శనలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. జాతీయ పురస్కారం గా బహుమతి లక్ష రూపాయల నగదు పురస్కారం, ప్రతీసా పత్రం మాత్రం వస్త్రాలు, వాటిలో పాటు రూ. 2 లక్షలు విలువ చేసే స్వర్ణ కమలు, ప్రతిష్టాకృష్టమైన "నాద విద్యా భారతి" బిరుదుతో వారిని సత్కరించడం జరుగుతుంది. సెప్టెంబర్ 2 వ తేదీ శనివారం సాయంత్రం 6 గంటల 15 నిమిషాలకు జరుగుతుంది. గత 9 దశాబ్దాల కు పైగా నేలడి మంది శిష్యు ప్రతిష్టలకు తయారు చేసి, సంగీత సరస్వతికి దేశ, విదేశాల్లో సేవలను

(మౌనం 2లో)

కనకమహాలక్ష్మి ఆలయ ఈఓ శిలీషకు ఘనసన్మానం



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): సుమారు మూడేళ్ళ కాలంగా కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారికి భక్తులు స్వయంగా అర్పించు చూపుతున్న భక్తిని కల్పించిన దేవస్థానం విశాఖపట్నం లోని కనకమహాలక్ష్మి చిల్లర వద్దకు సుమారు ఘనంగా సన్మానించబడింది. జంధ్యాల పార్లమెంట్ సందర్భంగా గురువారం మధ్యాహ్నం దేవస్థానం కార్యాలయంలో శిలీషకులు శిలీష కాలావా, పూలవారిలో సన్మరణం మిలయాలలు నివసించారు. ఈ

సమయంలో మూడేళ్ళ కాలంగా కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారికి భక్తులు స్వయంగా అర్పించు చూపుతున్న భక్తిని కల్పించిన దేవస్థానం విశాఖపట్నం లోని కనకమహాలక్ష్మి చిల్లర వద్దకు సుమారు ఘనంగా సన్మానించబడింది. జంధ్యాల పార్లమెంట్ సందర్భంగా గురువారం మధ్యాహ్నం దేవస్థానం కార్యాలయంలో శిలీషకులు శిలీష కాలావా, పూలవారిలో సన్మరణం మిలయాలలు నివసించారు. ఈ

(మౌనం 2లో)

మాతృ మరణాలను తగ్గించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలి



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎ జి.ఎల్. మాతృ మరణాలను తగ్గించడానికి మల్టీకార్యకర్మ ప్యానెల్ గురువారం ఆవహించిన అన్ని రకాల చర్యలు ఉదయం జిల్లా

(మౌనం 2లో)

భారత్ లోనే ల్యాప్ టాప్ల తయారీ



కొత్తగా 32 విదేశీ కంపెనీలు 75 వేల ఉద్యోగాలు
దరఖాస్తులు వచ్చాయని ఆయన ట్వీట్ ద్వారా తెలియజేశారు. దరఖాస్తు చేసుకునే విదేశీ బుధవారం ముగియడం. అక్టోబర్ 2023 ట్వీట్ చేస్తూ, ప్రధానమంత్రి 'మేక ఇన్ ఇండియా' విజన్ పై మీ నిబద్ధత, విశ్వాసం కోసం బట్టి హార్టెడ్ పరిశ్రమకు చాలా ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

భారత్ దేశంలో ల్యాప్ టాప్ల తయారీ చేసేందుకు విదేశీ కంపెనీలు ముందుకొస్తున్నాయని కేంద్ర బట్టి మంత్రి అశ్వినీ చౌదరి తెలిపారు. ప్రముఖ కంపెనీలు హెచ్.ఐ. టెక్, లెవో, ఏసర్, థామ్సన్ సహా మొత్తం 32 విదేశీ కంపెనీలు ఇప్పటికే దరఖాస్తు చేసుకున్నాయని అన్నారు. అయితే, యు.ఎల్ కంపెనీ సుందర్ దరఖాస్తు అందలేదని.. ఈ కంపెనీలు ఉత్పత్తి ప్రారంభిస్తే కొత్తగా 75 వేల ఉద్యోగాలు సృష్టించును. హార్టెడ్ ప్రాజెక్టు లింక్ ఇన్ ఇండియా ప్లాన్ (పిఎల్ఐ) కింద రానున్న రోజుల్లో 75,000 ఉద్యోగాలు కల్పించబడుతున్నట్లు కేంద్ర బట్టి శాఖ మంత్రి అశ్వినీ చౌదరి కింక సమాచారం అందించారు. ఇప్పటి వరకు 40

కంపెనీలను విదేశీ స్థానం అక్టోబర్ 2023 ట్వీట్ చేస్తూ, ప్రధానమంత్రి 'మేక ఇన్ ఇండియా' విజన్ పై మీ నిబద్ధత, విశ్వాసం కోసం బట్టి హార్టెడ్ పరిశ్రమకు చాలా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కంపెనీలను విదేశీ స్థానం అక్టోబర్ 2023 ట్వీట్ చేస్తూ, ప్రధానమంత్రి 'మేక ఇన్ ఇండియా' విజన్ పై మీ నిబద్ధత, విశ్వాసం కోసం బట్టి హార్టెడ్ పరిశ్రమకు చాలా ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

(మౌనం 2లో)

తెలుగు రాష్ట్రాలకు ఇటీవల వానల వానలు



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం): వర్షాలకు అందంగా వందల వేల పుట్టిస్తున్నాయి. అలసత్వంగా వచ్చిన రుతుపవనాలు ఆశించినంతగా ప్రభావం చూపలేదు. వాతావరణ పరిస్థితులు వేపకంబం వర్షాలు అంతగా కురవలేదు. ఉత్తరాది ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో అయితే ప్రస్తుతం వర్షాలు పడుతున్నప్పటికీ.. ఉత్తరం తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎండలు కొనసాగుతున్నాయి. అయితే ఈ సందర్భం మండ్లి రోజుల్లో మారబోతుంది అని వాతావరణ శాఖ నిపుణులు. సెప్టెంబర్ మొదటి వారంలో మళ్ళీ వర్షాలు మొదలుపెట్టాయని బి.వి.ఓ. అంచనా వేస్తుంది. రుతుపవనాలు బలపడతాయి. వాయువ్య దిశ నుంచి పొడి గాలులు తీస్తున్నాయి.

(మౌనం 2లో)

రైల్వే బోర్డు తొలి మహిళా సీనియర్ గా జయవర్మ సిన్హా



దిల్లీ: రైల్వే బోర్డు సీ.ఎ. చైర్మన్ గా జయవర్మ సిన్హాను కేంద్ర ప్రభుత్వం నియమించింది. ఆమె నియామకానికి కేబినెట్ నియామకాల కమిటీ ఆమోద ముద్ర వేసింది. ఈ బాధ్యతలు చేపట్టుతున్న తొలి మహిళా అధికారి జయవర్మనే కావడం విశేషం. ఇండియన్ రైల్వే మేనేజ్మెంట్ సర్వీస్ అధికారి అయిన జయవర్మ.. ప్రస్తుతం రైల్వే బోర్డు సభ్యురాలిగా (అసోసియేట్ అండ్ జినిస్ తెలవని తెలవని) ఉన్నారు. సెప్టెంబర్ 1 నుంచి 2024 ఆగస్టు 31 వరకు లేదా తమిళం ఆచారాలు వచ్చే వరకు సీ.ఎ. బాధ్యతల్లో కొనసాగునున్నారు. వేటి వరకు రైల్వే బోర్డు సీ.ఎ. అధికారి కుమార్ లాహోటి కొనసాగును. ఆలంబాద్ విశ్వవిద్యాలయం పూర్వ విద్యార్థి అయిన జయవర్మ.. 1988లో ఇండియన్ రైల్వే ప్రొఫెసర్ సర్వీస్లో చేరారు. ఉత్తర, ఆగ్రా, తూర్పు రైల్వే జి.ఎ.లో ఆయా హోదాల్లో విద్యలు నిర్వహించారు. బంగళూర్ లాహోటి లాహోటి లాలో హైకమాండ్ లో రైల్వే సలహాదారుగా నాలుగేళ్లపాటు పనిచేశారు. ఆ సమయంలోనే కోల్ కతా నుంచి డాక్టరేట్ పుట్టి ఎక్స్ ప్రెస్

(మౌనం 2లో)

కళావేదిక
కల్పరత్ & ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్
అధ్యక్షులలో

డా॥ నండూరి రామకృష్ణ పిరజితి

సామాజిక నిత్య హితోక్తులు - 2
వచన కవితా సంపుటి

పుస్తక ఆవిష్కరణ

పౌర గ్రంథాలయం, హాల్ నెం.1, ద్వారకానగర్, విశాఖపట్నం.
తేది 03-09-2023 ఆదివారం, 6:00 గం॥లకు

ముఖ్య అతిథి : **గౌ॥ శ్రీ. జి.వి.ఎల్. సరసింహారావు గారు**
మంబర్ అఫ్ పార్లమెంట్, రాజ్యసభ

ప్రధమ ప్రతి స్వీకార గ్రహీత : **Wr. శ్రీ. ఎ.హెచ్.ఎన్. వెంకటరావు గారు**
ప్రముఖ పారిశ్రామిక వేత్త, వాకర్స్ ఇంటర్నేషనల్ పూర్వపు అధ్యక్షులు

పుస్తక సమీక్షకులు : **ఆచార్య కోలవెన్ను మలయవాసిని గారు**
విశ్రాంత తెలుగు శాఖాధిపతి, ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం
ఆచార్య కోలవెన్ను విరలముర్తి గారు
విశ్రాంత ఆచార్యులు, ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం

విశిష్ట అతిథులు : **ఆచార్య జె. అచ్యూరావు గారు**
తెలుగు శాఖాధిపతి, ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం
భాషా ప్రణితి శ్రీ మల్లాది సోమేశ్వర్ శర్మ గారు
తెలుగు విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులు

అందరూ ఆహ్వానితులే

డా॥ డి. రజనీ : శ్రీ ఆరుణం : శ్రీమతి శ్రీమతి
సంయుక్త కార్యదర్శి : నిర్వాహకులు : కార్యదర్శి

తలకి దెబ్బతగిలిందా? బ్రెయిన్ డ్రై దాని ప్రభావమేంటి?



పంకోధకుల ప్రకారం: తలకి మూడు సార్లు చిన్నపాటి ప్రమాదం, దెబ్బలు తగిలితే, ఒకసారి తీవ్రమైన దెబ్బ తగిలిన వారికి ఈ ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. ఈ కారణంగా ఆటలు ఆడుతున్నప్పుడు, యాక్టివ్లీ నడుచుకుంటూ తగిన దెబ్బల కారణంగా డెమెన్షియా వస్తుందని చెబుతున్నారు.

దెబ్బలు తగిలడాన్ని బట్టి: జీవితంలో మీకు ఎన్నిసార్లు బ్రెయిన్ దెబ్బ తగిలుతుందో మీ బ్రెయిన్ పనితీరు కూడా అంతే ఇబ్బందిగా ఉంటుంది పరిశోధన చేసిన డాక్టర్ వెన్నా రేమాండ్ చెప్పారు. చిత్రవైకలానికి తల గాయాలు ప్రధాన ప్రమాదకారకం అని చెబుతున్నారు ఈయన. కొన్నిసార్లు చిన్న ప్రభావం కూడా బ్రెయిన్ దెబ్బతగిలితే డెమెన్షియా రావడానికి కారణమవుతుందని ఆధారాలు చెబుతున్నాయి.

అత్యధిక అధ్యయనం ప్రకారం వ్యక్తులకి ఎన్నిసార్లు తలకి దెబ్బ తగిలిందో తెలుసుకుని వారి బ్రెయిన్ ఎగ్జామ్ స్కిర్టింగ్ పరిశీలించారు. వీటిని బట్టి దెబ్బల ఆధారంగా డెమెన్షియా వస్తుందని చెబుతున్నారు. ఈ వివరాలు బర్లర్ ఆఫ్ న్యూరోట్రామాలో ప్రచురించారు.

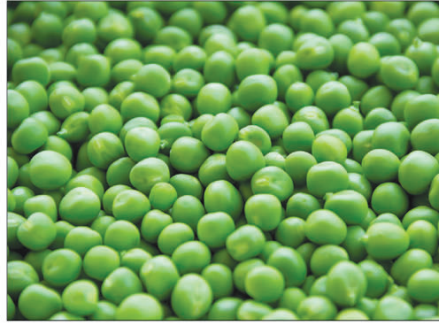
నెమ్మదిగా ప్రభావం: తలకి తగిలిన దెబ్బలు నెమ్మదిగా ఎక్స్పాన్డ్ చేస్తాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇలా తలకి దెబ్బ తగిలిన వారు ఎక్కువగా ఆలోచించలేరు. పరిశోధకుల ప్రకారం ముఖ్యమైన పుటలు అనేవి బ్రెయిన్ పై ఎక్స్పాన్డ్ చేస్తాయి.

టీవీఐ: బ్రెయిన్ పై ఎక్కువగా దెబ్బ తగిలడాన్ని ప్రామాణిక బ్రెయిన్ ఇంజనీరింగ్ అంటారు. దీని వల్ల సాధారణ బ్రెయిన్ పనితీరు ఆపాడుతారు. స్పీడ్ నవోలీ Umea యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు చేసిన మరో అధ్యయనం కూడా టీవీఐ డెమెన్షియాకి కారణంగా మారుతుందని చెబుతున్నారు. దెబ్బ తగిలిన మొదటి సంవత్సరంలో డెమెన్షియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని అధ్యయనం చెల్లడించింది.

డెమెన్షియా లక్షణాలు: డెమెన్షియా వస్తే ముందు కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వాంతులు, మతిమరపు, తీవ్రమైన తలనొప్పి వంటి వాటిని గమనించాలని చెబుతున్నారు.

ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: మీకు తలకు ఏదైనా దెబ్బ తగిలితే వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళాలి. ఆపే విధంగా ఎంపిక చేసేటప్పుడు ఆరోగ్యవైకాపా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

పచ్చబఠాణీలను ఏడాది పాటు పాడవుకుండా దాచుకోండిలా!



పచ్చ బఠాణీలను నిల్వ చేయడానికి, ముందుగా, బఠాణీలను ఒదిచి గింజలు చేయవలసింది. వీటిలో నుంచి తేలికగా ఉన్న బఠాణీలు, చిన్న ఉన్నవాలిని వేరు చేయండి. వీటి వల్ల మిగిలిన దెబ్బలతో అవకాశం ఉంది. మీరు పెద్దగా, మురిసినవి పెట్టకపోతే చివరకొంది. ఇప్పుడు ఈ బఠాణీలపై 1 టీస్పూన్ ఆపా సూర్య వేని బాగా కలపండి. వీటిని పాలిథిన్ బ్యాగ్లో వేసి బ్రెడ్ గా తగ్గులు బ్యాగ్ లో లాక్ చేయండి. ఈ బ్యాగ్ ను బ్రెడ్ లో ఉంచండి. ఇలా చేస్తే బఠాణీలు ఏడాది పాడవుతూ నిల్వ ఉంటాయి.

ఉడకబెట్టండి
పచ్చ బఠాణీలను ఎక్కువ కాలం స్టోర్ చేయడానికి ఇది సులభమైన పద్ధతి. మీరు నిల్వ చేయాలి బఠాణీలు వేసి 2 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి. ఆ తర్వాత పడకట్టండి. వీటిని వెంటనే వస ముక్కలు చేసి నీటిలోకి డ్రాస్ట్రాఫర్ చేయండి. బఠాణీలను పచ్చబఠాణీల తర్వాత నింపండి. పుట్టెముకలను క్లెన్ చేయండి. రుచి అలా వరకు ఉంచండి. ఆ తర్వాత వీటిని యియర్ లైట్ బ్యాగ్ లో వేసి జటి లాక్ చేయండి ఇలా చేస్తే బఠాణీలు ఏడాది పాటు నిల్వ ఉంటాయి.

సెల్ ఫోన్ ప్యాకెట్ లో
పచ్చ బఠాణీలను రుచిలో తీసుకుంటారు. ఇవి ఏడాది పాడవుతూ ఉంటాయి. ఇవి ఏడాది పాడవుతూ ఉంటాయి. సెల్ ఫోన్ బఠాణీల దానికి చాలా ఇష్టపడతారు ఉంటారు. గింజలలో పొడి పదార్థం తక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి త్వరగా పాడవుతూ ఉంటాయి.

సెల్ ఫోన్ బఠాణీలు వాడండి
సెల్ ఫోన్ బఠాణీలను రుచిలో తీసుకుంటారు. ఇవి ఏడాది పాడవుతూ ఉంటాయి. సెల్ ఫోన్ బఠాణీల దానికి చాలా ఇష్టపడతారు ఉంటారు. గింజలలో పొడి పదార్థం తక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి త్వరగా పాడవుతూ ఉంటాయి.

అవ నూనె రాముడి
ప్రాణం బఠాణీ అన్ని సీజన్ లో దొరుకుతుంది కదా అని అనుకుంటున్నారా? ప్రాణం బఠాణీలు నిల్వపెట్టేందుకు వెమికల్స్ వారుతుంటారు. అవి ఎక్స్ట్రాక్ట్ కనిపించడానికి ఆకుపచ్చ రంగు చేస్తాయి. అవి తినడం వల్ల మేలు కంటే కీడే ఎక్కువని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ కాలంలో బఠాణీలు మేలు ఎక్కువగా కొని స్టోర్ చేసి సమగ్రలోనూ ఉంచవచ్చు చేయండి.

దాని మందికి చిన్నతనంలో కానీ, పెద్దగా ఆయాళ్ళు కానీ, ఆటలాడుతున్నప్పుడు, జర్నీ చేసినప్పుడు తలకి దెబ్బ తగిలుతుంటుంది. దీనిని కొంతమంది ఆలా వదిలేస్తారు. కానీ, దీని వల్ల భవిష్యత్లో బ్రెయిన్ పై ఎక్స్పాన్డ్ చేయవచ్చు. దెబ్బలు తగిలడం వల్ల నరాలు, రక్తనాళాలపై ఎక్స్పాన్డ్ చేసి... బ్రెయిన్ పై కొన్ని మార్పులు జరుగుతాయని చెబుతున్నారు. దీని వల్ల బ్రెయిన్ పనితీరు ఆయాళ్ళకి కూడా మార్పు చెందుతుంది. కొన్నిసార్లు దెబ్బ తీవ్రతను బట్టి కాళ్ళకంటే కూడా బ్రెయిన్ పని చేయదు.

దెబ్బ తగిలినప్పుడు: ఏదైనా దెబ్బ తగిలిన మొదట్లో అంతగా ఇబ్బంది ఉండదు. దీనికి ఆపటికప్పుడు ఏదైనా ట్రీడిమెంట్ తీసుకుంటారు. కానీ, రోజులు, దినం గడిచే కొద్దీ ఈ సమస్య పెరిగి తీవ్రత పెరుగుతుంది. ఇది డెమెన్షియాకి కారణంగా కూడా మారుతుంది.

డెమెన్షియా: డెమెన్షియా గురించి మీకు తెలుసా? ఇది తలలో సమస్య కారణంగా వస్తుంది. ముఖ్యంగా తాజా పరిశోధనల ప్రకారం తలకి దెబ్బలు తగిలడం వల్ల, 3 సార్లు ఏదైనా దెబ్బలు తగిలితే ఈ సమస్య వస్తుందని అత్యధిక అయినవర్సిటీ పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. 50 సంవత్సరాలు, అంతకంటే ఎక్కువ వయసు ఉన్నవారిపై అధ్యయనం చేసిన కాలెక్షన్లు ఈ విషయం గురించి చెబుతున్నాయి.

ఛాతీల భారంగా ఉన్నా, శ్వాసి ఆడకపోయినా ఈ ఆయుర్వేద చిట్టాలతో ఉపశమనం పొందండి!



లక్షణాలు రోగినరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. తులసిలోని యాంటి బాక్టీరియల్, యాంటి వైరల్, యాంటి ఇన్ ఫ్లూమెటరీ గుణాలు శ్వాసకోశ వ్యవస్థకు మేలు చేస్తాయి. బ్రాన్కైటిస్, ఆస్టమా, ఇన్ ఫ్లూఎంజా, దగ్గు, అలలు వంటి సమస్యలు ఉప్పునీరు తులసి ఆకుల రసాన్ని తేనెలో కలుపుతూ తాగితే శ్వాసకోశ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. శ్వాస తీసుకోవడం సులభతరం చేస్తుంది. ఛాతీలను ఏదైనా అవుట్ లైన్ గుణాలు శ్వాసకోశ వ్యవస్థకు మేలు చేస్తాయి. బ్రాన్కైటిస్, ఆస్టమా, ఇన్ ఫ్లూఎంజా, దగ్గు, అలలు వంటి సమస్యలు ఉప్పునీరు తులసి ఆకుల రసాన్ని తేనెలో కలుపుతూ తాగితే శ్వాసకోశ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. శ్వాస తీసుకోవడం సులభతరం చేస్తుంది. ఛాతీలను ఏదైనా అవుట్ లైన్ గుణాలు శ్వాసకోశ వ్యవస్థకు మేలు చేస్తాయి. బ్రాన్కైటిస్, ఆస్టమా, ఇన్ ఫ్లూఎంజా, దగ్గు, అలలు వంటి సమస్యలు ఉప్పునీరు తులసి ఆకుల రసాన్ని తేనెలో కలుపుతూ తాగితే శ్వాసకోశ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. శ్వాస తీసుకోవడం సులభతరం చేస్తుంది.



శ్వాసకోశ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. శ్వాస తీసుకోవడం సులభతరం చేస్తుంది. ఛాతీలను ఏదైనా అవుట్ లైన్ గుణాలు శ్వాసకోశ వ్యవస్థకు మేలు చేస్తాయి. బ్రాన్కైటిస్, ఆస్టమా, ఇన్ ఫ్లూఎంజా, దగ్గు, అలలు వంటి సమస్యలు ఉప్పునీరు తులసి ఆకుల రసాన్ని తేనెలో కలుపుతూ తాగితే శ్వాసకోశ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. శ్వాస తీసుకోవడం సులభతరం చేస్తుంది.

బరువు తగ్గటానికి ఇంట్లోనే నులభంగా తయారు చేసే ఈ జ్యూస్ లు త్రై చేసి చూడండి!!



నేటికాలంలో చాలామంది ఆధిక బరువుతో బాధపడుతున్నారు. మనం జీవనశైలి, ఆహారం అలవాట్లు అధిక బరువుకు కారణం అవుతున్నాయి. బరువు పెరగడం ఈ కారణం. తగ్గడం అంత తేలికైన పనికాదు. అందుకే చాలా కష్టపడాలి. బరువు తగ్గడానికి ప్రత్యేకంగా వ్యాయం చేసి పాటు ఆరోగ్యకరంగా ఆహారం తీసుకోవాలి. బరువు తగ్గడానికి మీరు రోజూ తేనె ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ఉంటుంది. ఇవే కాకుండా బ్రెడ్ లో కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. శరీరం నిర్దిష్టంగా ఉంటుంది. ఈ పానీయాలు త్వరగా బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అంతేకాదు వీటి శక్తిని బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించవచ్చు.

తాగినట్లుంటే ఇందులో ఉండే యాంటి బాక్టీరియల్ లక్షణాలు మీ రోగినరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. ప్రత్యేకంగా పసుపు పాలు తాగినట్లుంటే శరీర కొవ్వు కోల్పోతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

3. నిమ్మ నీరు:
త్వరగా బరువు తగ్గటంనుకునేవారికి వాలర్ డిటాక్స్ చాలా అవసరం. బరువు తగ్గడంలో పాటు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పలు రకాల వాలర్ సేవలను పునరుద్ధరించవచ్చు. శరీరం నిర్దిష్టంగా ఉంటుంది. ఈ పానీయాలు త్వరగా బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అంతేకాదు వీటి శక్తిని బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించవచ్చు.

4. గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీ బరువు తగ్గడంలో పాటు జీవితమును పెంచేందుకు సహాయపడుతుంది. గ్రీన్ టీలో కేఫిన్ వంటి ముఖ్యమైన ఐయో యామ్ల పదార్థాలు, కాఫిన్ వంటి ఒక రకమైన పానీయాలను తయారు చేస్తాయి. ఇవి శరీర శక్తిని తేలును పెంచడంలో సహాయపడతాయి. గ్రీన్ టీ బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ప్రత్యేకంగా ఉపయోగించవచ్చు.

5. అల్మోడి నీరు: బరువు తగ్గటంనుకునే వారు కార్బోమి వల్ల నులభంగా తయారు చేసే ఈ జ్యూస్ లు త్రై చేసి చూడండి!!

ఈ పండ్లను పొరపాటున కూడా కలిపి తినకూడదు



రోజూ పండ్లు తినే అలవాటు చేసి ఏదో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. బలాన్ని కూడా ఉంటుంది. చాలా రకాల వ్యాధులు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. బ్రెడ్ లో నిమగ్నం కూడా చాలామంది ప్రాక్ట్ సలాడ్ తీసుకుంటుంటారు. అయితే ప్రాక్ట్ సలాడ్ లో కలిపి పండ్లు ఎలాంటివి అనేది పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే కొన్ని రకాల పండ్లు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది.

ఆరోగ్యం, క్యాంసర్ క్యాంసర్ అవుతుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఆరోగ్యానికి ఈ రెండింటిని ఒకేసారి తీసుకోవడం వల్ల గుండె మంటలు సమస్య ఏర్పడుతుంది. కిచ్చీలు పొడవైన అవకాశం కూడా ఉంది.

జామ-ఆరటి
జామకాయ, అరటి కలిపి తీసుకోవడం మంచిది కాదు. ఈ క్యాంసర్ అవుతుంది. ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది.

పైసాచి-పాలు
పైసాచిలో ట్రాన్స్ ఫాటీడ్ పదార్థాలుంటుంది. ఇది ఓ రకమైన ఎంజైమ్. పైసాచిలో రసం నుంచి వస్తుంది. దీనిని పాలతో కలిపడం వల్ల గ్యాస్, వాచింగ్ సెన్సేటివ్ బాధ పాలును నిర్మూలించవచ్చు.

చిట్టా-నిమ్మ
చిట్టాను నిమ్మ చాలామందికి పండ్లపై నిమ్మరసం పొందుతుంది. కానీ చిట్టాను పొరపాటున కూడా అలా చేయవచ్చు. అరటి బోస్టాన్ పై నిమ్మరసం పొందుతుంది మంచి కాదు. ఎందుకంటే బోస్టాన్, నిమ్మకాయ అనేది ప్రమాదకరంగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే బోస్టాన్ నిమ్మరసం ఉన్నప్పుడు, నిమ్మరసం వల్ల కనిపిస్తుంది.

వెజిటబుల్స్-కాగంతులు
పండ్లలో కూరగాయలపై కలిపి తీసుకోవడం కూడా మంచిది కాదు. కడుపులో విష పదార్థంగా మారుతుంది. ఫలితంగా ఆరోగ్యం తలచుకుని, నిమ్మకాయ వంటి సమస్యలు వచ్చేవారు వంటి సమస్యలు వచ్చేవారు.

