







# ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు మొక్క కాయలను వ్యక్తి! మొహం మొక్కాన్ని మాయం చేసి ఈ వ్యాధి గురించి తెలుసా?

సంవత్సరాల గడిచేకొద్దీ, కొత్త రకాల వ్యాధులు మానవాళిని వీడించడం ప్రారంభించాయి. 5, 10 ఏళ్ల క్రితం లేని ఎన్నో వ్యాధులు ఇప్పుడు ప్రపంచాన్ని నిలదీశారు. ముఖ్యంగా వైరల ద్వారా వ్యాపించే కొత్త కొత్త వ్యాధులు కనిపిస్తుంటున్నాయి.



మూడు నాలుగు సంవత్సరాల క్రితం కుమార్తెను కలిపి వైరస్ దీనికి ఉదాహరణ. కోవిడ్ తర్వాత, దానితో పాటు ఆ నేత ఉంటున్నాయి కనిపించాయి. ముఖ్యంగా, ఫంగల్ తనివీటి మరియు నల్ల అమ్మ సమస్య కూడా కనిపించాయి. ఇలా లోపాలు గడుస్తున్న కొద్దీ కొత్త రోగాలు కూడా మనల్ని పట్టే సీనియర్లు. అదే విధంగా ఇక్కడ కూడా కొత్త రకం వచ్చి ముఖ్యం చేతులకుంది.

మరియు నొప్పి వస్తుంది. ఈ పరిస్థితి జలుబు, దగ్గు, రక్తక్రమం సమస్య, గుండె సమస్య మరియు ఇతర తీవ్రమైన సమస్యల వంటి అంటు వ్యాధులకు గ్రహణశీలతను పెంచుతుంది. అప్రాక్టి అనిమియా యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడానికి చికిత్సలు ఉన్నాయి. కానీ స్టైమి సెల్ ట్రాన్స్ఫెరేజీ మాత్రమే నివారణ. దీనిద్వారా మీకు తేలికపాటి బలము ఉంది, అది అనువృత్తి వ్యక్తులందరినీ సయం కాదు. అదనంగా, ముక్కల్లో సంక్రమణ సంభావ్యత పెరుగుతుంది.

**వ్యాధి సంతకాలు మరియు లక్షణాలు ఏమిటి?**  
అప్రాక్టి అనిమియా సంతకాలు మరియు లక్షణాలు కరమగా వారాలు మరియు నెలల్లో కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. కాబట్టి మీరు మీ శరీరంలో తక్షణ మార్పులను గమనించడం ముఖ్యం. అయితే, మీరు లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు. **వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు నిరుపచితం**  
దీర్ఘకాలిక అలసట, సాధారణం కంటే ఎక్కువ రక్తక్రమం మరియు గాయాలు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, సాధారణ కంటే పొలిపోయిన చర్మం రంగు, పైకము నిరంతరం తలనొప్పి, జ్వరం.

**అప్రాక్టి అనిమియాలో కారణమేమిటి?**  
మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ మీ ఎముక మళ్లీ దాడి చేయడం ప్రారంభించినప్పుడు ఈ పరిస్థితి సాధారణంగా సంభవిస్తుంది. నిపుణులు అంటువ్యాధులు, కాలెక్టి ఇది కొత్త మూలకణాలను తయారు చేయడం. ఇది కొన్ని క్యాన్సర్ కారకాలకు గురి కావచ్చును కూడా పెంచుతుంది, ఇది అప్రాక్టి అనిమియాను అభివృద్ధి చేసే ప్రధాన దాని అవుతుంది. **అప్రాక్టి అనిమియా ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలు:**  
లూపస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు, HIV వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, పరిశోధనలో **సాక్రలోలి హిమోగ్లోబిన్ సూపర్** - మీ ఎల్ రక్త కణాలు చాలా త్వరగా విచ్ఛిన్నం అయినప్పుడు సంభవించే వ్యాధి గర్భం.

ముఖ్యం చేతులకుంది. అయినై సమయం దిగ్విమోచి కలిగించే సందర్భంలో, 31 ఏళ్ల షిల్డెర్ వ్యక్తి తన ముఖాన్ని మొత్తం ప్రాణాంతక చేయడం ప్రారంభించిన ప్రాణాంతక ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను గుర్తించి తర్వాత అతని ముక్కలను తొలగించమని వైద్యులు చెప్పారు. అతను ఒక మిలియన్ జనాభాలో ఇబ్బంది మాత్రమే వచ్చే వైరల్ ఫీవర్లో భాగమవుతున్నాడు. అయితే ముక్కలు ఇన్ఫెక్షన్ సోకడంలో దాన్ని తొలగించాల్సి వస్తుంది వైద్యులు తెలిపారు. అతనికి మొదట్లో జ్వరం వచ్చింది, అది ఒక వారంలో తర్వాత కళ్ళకు మరియు అతని అతని మొదడుకు వ్యాపించింది. **అంటువ్యాధులు**  
క్రాంతి దీనిని చిన్న ప్లా ఆని క్లాబ్ పాకెటాకు, దానిని చాలా సీనియర్లకు తీసుకోవచ్చు. కానీ కాలక్రమేనా పరిస్థితులు మరియు దీనిని తగ్గించాలి. అతని ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది ఉంది. అతనికి తీవ్రమైన అప్రాక్టి అనిమియా అనే ఆటో ఇమ్యూన్ పరిస్థితి ఉందని వైద్యులు

# బిర్యానీ ఆకులని తింటే ఈ సమస్యలన్నీ దూరం



జీర్ణమవుతుంది. మలబద్ధకం, అశర్మం, వికారం, వాతతులు, ఆపానవాయువు, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు దూరమై జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

**ఇన్ఫెక్షన్ల దూరం**  
బిర్యానీ ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ లక్షణాలు మన బాడిలో ఎదురయ్యే బ్యాక్టీరియా, వైరల్, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను సులభం చేస్తాయి. వ్యాధిని దీని వల్ల ఇమ్యూనిటీగా మారుతుంది.

**క్యాన్సర్**  
ముందుగా చెప్పినట్లు బిర్యానీ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉన్నాయి. దీని వల్ల క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడే శక్తి వీటికి ఉంది. డ్రై రాడికల్స్ తో పోరాడే ప్రైలీకెమికల్ ఇంధుల్లో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వీటిని మన జీర్ణంలో యాంటీ చేస్తే ప్రాణాంత క్యాన్సర్లను సులభం రక్షించుకోవచ్చు. అయితే, గర్భిణీలు తినే ముంది డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

**మగ్గల పీచుబద్ధకం**  
ఈ ఆకులు తీసుకోవడం వల్ల మగ్గల కంట్రోల్ అవుతుంది అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. వీటిని పొడి చేసి, క్యాన్సర్లకు రూపంలో కూడా మార్కెట్లో దొరుకుతాయి. వీటిని తీసుకుంటే మన బాడిలో ఇన్ఫ్లేమేటరీ సెల్లను తగ్గించుతుంది. ఇన్ఫ్లేమేటరీ కంట్రోల్ చేసి మగ్గల, ఇన్ఫ్లేమేటరీ నిరోధకత ఉన్నవారు దీనిని వాడొచ్చు. **ఎలా తీసుకోవచ్చు?**  
ఈ ఆకులను ఎలా యినా తీసుకోవచ్చు. టీ, చైన్ బాక్, విజిటిబుల్ బాక్, కూరల్లో వాడడం ఇలా ఎలా అయినా చేయడంలో పని చేస్తాయి. దీని వల్ల ఆహారం త్వరగా

మనం వాడే మసాలాలో ఎన్నో బెదర గుణాలు ఉన్నాయి. వాటి గురించి అందరికీ పెద్దగా తెలియదు. ముందు కాలంలో చాలా మంది ఏ ఆరోగ్య సమస్యలూ చెప్పి నుంచే బెదరదాని వాడే వారు. దాని వల్ల సమస్యలు తగ్గేవి. ఇతర ఇబ్బందులు కూడా ఉండేవి కావు. ఆ సమస్యల్లోనే బిర్యానీ ఆకులని వాడడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు దూరమవుతాయో తెలుసుకుంటే.  
**జీర్ణ సమస్యలకు.**  
సలాబ్ ఆకుల్లో లెఫ్టోల్ అనే యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది వాపు, నొప్పి, కీళ్ల దుబ్బతల్యం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఉంటుంది. ఇది మన ఎముకల సమస్యల దూరం చేస్తుంది.  
**జీర్ణ సమస్యలు**  
ఈ ఆకుల్ని తింటే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ ఆకులు జీర్ణ రోగాలను ఉత్తమి చేయడంలో పని చేస్తాయి. దీని వల్ల ఆహారం త్వరగా

**గిరి సమస్యలకు ఖర్చులూ తగ్గించుకోవడం**  
ఖర్చులు. వీటిని రాత్రిపూట పాలతో కలిపి తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కండకాల శక్తిని పెంచుకోవడం, క్షీణిస్తున్న పుష్కలంను నిర్మూలన చేయడం, రక్తపోషణ చేయడం ప్రయోజనాలతో పాటు ఇంకా ఏమేమి పుష్కలం తెలుసుకుందాము.  
**రక్తపోషణ:** ఖర్చులూ తినడం వల్ల బహుశా సమయంలో వెన్నునొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.  
**ఇన్ఫ్లేక్షన్లు:** చిల్లలు ఇతర మూత విసర్జన చేస్తుంది ఖర్చులతో పాటు పాలు ఉండవచ్చు.  
**రక్తపోషణ:** ఖర్చులతో కానీ పాలు ఉండవచ్చు. సాయంత్రం లాగే కొద్ది లోపల్లోనే తక్కువ రక్తపోషణ నుండి

**వైద్యపరచారు.**  
మలబద్ధకం: ఉదయం, సాయంత్రం మూడు ఖర్చులూ తిన్న తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.  
**మధుమేహం:** తీపి పదార్థాలు, చక్కెర మొదలైనవి నివారించడానికి మధుమేహ రోగులు పరిమిత పరిమాణంలో ఖర్చులూ తీసుకోవచ్చు.  
**గాయాలు:** ఖర్చులూ ముద్దలను కాల్చి బాడికి చేయండి. ఈ భోజనాన్ని గాయాలపై పూస్తే గాయాలు మాగుతాయి.  
**దగ్గు :** ఎండు ఖర్చులను నొయ్యిలో చేయించి లోపలకు 2-3 సార్లు తీసుకుంటే దగ్గు నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. **పేను:** ఖర్చులూ పొడిని నిల్వలో సూరి కలకు పట్టించడం వల్ల కలలో పేను సజీవం.

# మీ ముఖంలో కాంతిని తీసుకురావడానికి, ఈ చిట్టాగా ఫేస్ మసాజ్ చేవలం 5 నిమిషాలు చేయండి



మన శరీరంలో చర్మం కూడా చాలా తబ్బుకుంటుంది. కొన్నిసార్లు కాల్యం ప్రభావం, కొన్నిసార్లు దుమ్ము మరియు ధూళి. కొన్నిసార్లు మేకం మరియు చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులతో ఉండే రసాయనాలు తబ్బుకావాలి మరియు UV కిరణాల హాని. వీటిని తగ్గించేందుకు చర్మం వల్ల చర్మంలోని సహజమైన మెరుపు పొందుతుంది. చర్మం వాడిపోయి కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. స్కిన్ కేర్ రోటీన్ పాటించిన వారి చర్మంలోని గ్లో త్వరగా మారుమైపోతుంది మ్యాజీ నిపుణులు అంటున్నారు.  
చర్మం యొక్క మెరుపును పెంచడానికి, రక్త ప్రసరణను మెరుగుచేయడం అవసరం. చర్మంలో రక్త ప్రసరణ పెరిగిన వెంటనే చర్మంలో మెరుపు కనిపిస్తుంది. చర్మకాంతి పెరగించే ముఖాన్ని కేవలం 5 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేస్తే సరిపోతుంది. 5 నిమిషాల ఫేసియల్ మసాజ్ అనేది అయితే సహాయంతో చేసే ఒక రకమైన ఫేస్ మసాజ్. ఈ ఫేసియల్ మసాజ్ చేసే విధానం మరియు ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి.

గుర్తుంచుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల మీ ముఖం మెరిసిపోవడమే కాకుండా మీ ముఖం కూడా అందంగా మారుతుంది. అలాగే రాత్రిపూట మాత్రమే మాత్రమే ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కండరాలు సక్రమంగా రిలాక్స్ అవుతాయి.

**గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం ఫింగర్ టిప్స్ ఉపయోగించండి**  
ఫేస్ రోల్ తో పాటు, ముఖం కండరాలను సడలించడానికి మీరు మీ వేళ్లను కూడా ఉపయోగించవచ్చు మరియు మెరుపు. మెరుపు తోపాటు చేయడం మాత్రమే ఉపయోగించాలి నిర్ధారించుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల చేతుల ఒత్తిడి ముఖాన్ని తేలికగా ఉంటుంది. అదనంగా, మీ చర్మం కణాలు కూడా మరమ్మత్తులు చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫేస్ మసాజ్ కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వేళ్ల చిట్టాలను ఉపయోగించండి. మసాజ్ చేసే ముందు, ఫేస్ మాయిస్చరైజింగ్ ఉపయోగించాలి నిర్ధారించుకోండి.

**ఫేస్ అయితే:** ఫేస్ అయితే మీ ముఖాన్ని పైకి లేపడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మీకు తెలుసా. అలాగే, ఇది మీ ముఖానికి సహజమైన కాంతిని తీసుకురావడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖానికి మసాజ్ చేసేటప్పుడు ఫేస్ అయితే అమ్మ చేర్చు చర్మం ఎప్పుడూ నిరంతరం ఉంటుంది. అలాగే చర్మం సాగే గుణం అలాగే ఉంటుంది. దీని కోసం మీరు ఎల్లప్పుడూ ముఖాన్ని ముఖ సూచన ఉపయోగించవచ్చు. మీకు కావాలంటే, మీరు చేతి అయితే కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

**ఫేస్ పై స్కిన్ రివైవల్ టిప్స్**  
ముఖ మసాజ్ చేయడానికి, ఈ చర్యలను అనుసరించండి - మీ కళ్ళు మూసామిన లోపై శ్వాస తీసుకోండి. ముఖానికి నిరంతరం సూచనను సూచించండి. చేతుల సహాయంతో ముఖంపై సూచన రాని తడపాటి. మెడపై నూనె కింది నుంచి పై వరకు మసాజ్ చేయండి.

మీ చేతులను ముందు నుండి వెనుకకు కదిలించడం ద్వారా మసాజ్ చేయండి.  
ముక్కు నుండి చెవికి కదిలే చెంప ఎముక ప్రాంతాన్ని మసాజ్ చేయండి.

నుడిపై మసాజ్ చేస్తే, వేళ్లను కింది నుంచి పైకి కడపాటి.  
గడ్డం ప్రాంతంలో మసాజ్ చేయడానికి, మొదటి మరియు రెండవ వేళ్లతో 'V' ఆకారాన్ని చేయండి.

గడ్డం మీద ఒక బెల్లును మరియు గడ్డం క్రింద ఒక బెల్లును ఉంచి, పైకి మసాజ్ చేయండి.  
**ముఖ మసాజ్ యొక్క ప్రయోజనాలు**  
పొడి చర్మం నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది. ముఖంలో మెరుపు పెరుగుతుంది. ముఖం వాపు తగ్గుతుంది. మొదటి మరియు అచిల్ల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.  
ముఖం చర్మం యొక్క రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది మరియు ముఖం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

# ప్రతి రోజు ఉదయం ఈ పని చేయండి



దీని వల్ల శరీరానికి విటమిన్ డి అందుతుంది. విటమిన్ డి సూర్యకాంతి నుండి ఉదయం 11 లేదా 11.30 గంటల వరకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది. సూర్యకాంతి బలంగా మారడంతో హానికరమైన UV కిరణాలు శరీరానికి మంచి కంటే ఎక్కువ హాని చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. అందుకే కేవలం 11 గంటలలోపు ఉన్న సూర్యకాంతి మాత్రమే విటమిన్ డికి మంచిదని భావిస్తుంది.

**కనిస దున్నులు ధరించండి**  
సూర్యకాంతి నుండి విటమిన్ డి పొందడానికి తక్కువ దున్నులు ధరించి ఎండలో కూర్చోండి. మీ చేతులు, పాదాలు, శరీరం చర్మాన్ని ఏర్పాటు చేయండి. మెడలో ఉంచండి. అయితే ఇప్పుడు ఎండలో బట్టలు తీసుకుంటే కూర్చోలేని పరిస్థితి ఉంటుంది. అటువంటి సందర్భాల్లో మీరు కేవలం పాదాలు మాదిరిగా ఉన్న దున్నులను వేసుకోవడం తగ్గించుకోండి. అలాగే చేతులు, కాళ్ళు ఎప్పుడూ చేయాలి ఉండే దున్నులను వేసుకోవడం మంచిది.  
**విటమిన్ డి వ్యాధులను దూరం చేయండి**  
శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి విటమిన్ డి చాలా ముఖ్యం. విటమిన్ డి నిముకలను బలపరుస్తుంది. విటమిన్ డి లోపం చిల్లలు, వచ్చుతుంది. విటమిన్ డిని నిపుణుల సలహా ప్రకారం ఉపయోగించండి. వచ్చుతుంది ప్రతిరోజు లోపలను ప్రతిరోజు సూర్యకాంతి గురిచేయండి. ఇది చిల్లలు అనిమియల్ శక్తిని బలపరుస్తుంది. వచ్చుతుంది ప్రతిరోజు లోపలను డి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీనివల్ల ఎముకలు విరగడం, శరీర నొప్పులు, చెన్నునొప్పి తదితర దుర్గుణాలు తగ్గుతాయి.

# కడుపులో మంట తగ్గించుకునేందుకు చిట్టాలు



కడుపులో మంట లేదా ఎసిడిటీ. చాలామంది ఈ సమస్యలో సతమతమవుతుంటారు. అతిగా భుజించడం, వేళతప్పి లోపలం చేయడం, మద్దెసానం, ఎక్కువసేపు నిద్ర మేల్కోవడం వంటి తదితర కారణాల వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. దీన్ని తగ్గించుకునేందుకు చిట్టాలు చిట్టాలు పాటించండి. తగ్గిపోతుంది. అనేమిట్ తెలుసుకుందాము.  
టీన్యూన్ సాంపు పొడరను ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో తీసుకోవడం వల్ల ఎసిడిటీ నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.  
తలకట్టే యేగా సమయం లేదా 1 టీస్పూన్లను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి మరగించి తాగితే ఎసిడిటీ నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.









