

విశాఖ సమాచారము

బుధవారం 16-10-2024

శ్రీరామునిలో ఉన్న 16 గుణాలు...

దశరథ రాముడు... కేదంబ రాముడు... జానకి రాముడు... ప్రజలందరికీ ఆదర్శప్రాయుడు శ్రీరాముడు. మానవ జీవితంలో విదదయరాని బంధాన్ని విధ్వంసం చేసే మహాకావ్యం 'శ్రీరామాయణం'. విన్నపార్థ చదివినా, విన్నపార్థాన్ని కొత్తగా అనివీక్షించు.

మానవుల జీవితానికి అత్యంత సన్నిహితంగా మెలిగిన ఆకారం శ్రీరామాకారం. రాముడు పరిపూర్ణమైన మానవుడు ప్రవర్తించాడు. ఈ ప్రపంచంలో మంచి గుణములు కలిగిన మానవుడు ఎవరు? అని నారద మహర్షిని వాటిల్లి మహర్షి ప్రశ్ని చేసినప్పుడు 'మహాచరు గుణములు కలిగిన పరిపూర్ణమైన మానవుడు రామచంద్రమూర్తి' అని నిర్ణయించాడు. మనుష్య జీవితంలో శ్రీరాముడి జీవితం మమేకమైపోయింది. ఆయన మానవుడిగా పుట్టాడు... మానవుడిగా పెరిగాడు... మానవుడు పడిన కష్టాలను పడ్డాడు. మానవుడిగానే అవతారం వహించాడు. ఆయన సత్యముతో లోకాలను, దర్శనంతో సమస్తాన్ని జుట్టడంతో గురువులను, దాన గుణముతో దీనులను గెలిచాడు. అలాగే, తన పౌరుష పరాక్రమములతో శత్రువులను గెలిచాడు. పరిపూర్ణమైన మానవ అవతారమే రామవతారం.

కొన్ ఆస్యన్ సాంధ్యం లోకే గుణవాన్ కశ్యపిష్టవాన్

దర్శణకృత కృతజ్ఞత సత్యకావ్యో ద్యుతప్రథః
చారిత్రణ చ కో యుజ్యః సర్వభూతేషు కో హితః
విద్యాన్ కః కః సమర్థకృ కః ఏక ద్రియందర్శనః
అత్యన్వాన్ కో జితక్రోధో ద్యుతిమాన్ కోనసూయకః

కన్య విభక్తి దేవాళ్ళ ఆకర్షణస్వ సంయుగ్మ
 దర్శనము తప్పకుండా మనిషి అవగాహన ఇలా జీవించాలి అని చూపించిన వాడు శ్రీరాముడు. 16 గుణములు పుష్పలంకా కలిగి ఉన్నవారా రాముడు. అతే..

1. గుణవంతుడు, 2. వేర్వేరుతుడు, 3. దయాకరుడు, 4. కృతజ్ఞతాభావం కలిగినవాడు, 5. సత్యం పలికేవాడు, 6. దృఢమైన సంకల్పం కలిగినవాడు, 7. చారిత్రము కలిగినవాడు, 8. అన్ని ప్రాణుల మంచి కోరినవాడు, 9. విద్యావంతుడు, 10. సమధ్యుడు, 11. విన్నపార్థ చూసినా ఇంకా చూడాలనిపించేంతటి స్థాందర్శనము కలిగిన వాడు, 12. దైర్ఘ్యవంతుడు, 13. క్రోధాన్ని జయించిన వాడు, 14. తెలుసుకోగలిగినవాడు, 15. ఎందుకొకరిలో మంచిని చూసేవాడు, 16. అవసరమైనప్పుడు కోపాన్ని తెచ్చుకోగలిగినవాడు.

రాధానీ కేంద్రానికి రేపంట్ రక్తి సహకరించారు: రాజ్ నాథ్ సింగ్ అభినందన

పీఠవిధి స్నేహనకు శంకుస్థాపన చేయడం చాలా అనందంగా ఉందని, తెలంగాణ నీచం రేపంట్ రక్తి ఆస్తి నిధులుగా సహకరించారు, అందుకు ఆయనకు అభినందనలు తెలుపుతున్నామని కేంద్ర కక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ అన్నారు. విశాఖలో జిల్లాలో పీఠవిధి కమ్యూనికేషన్ కార్యక్రమం రాధానీ కేంద్రానికి సహకరించే రక్తి కేంద్ర కక్షణ కమిటీ సభ్యులుతో శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... పాల్గొని వేసినప్పుడీ దేశ ఆభివృద్ధిలో అందరూ కలిసి ముందుకు సాగాలని సూచించారు.

రక్షణ ఉప పరిశాల తయారీలో హైదరాబాద్ కు మంచి సేవ ఉందని సెల్ఫోన్లను, డిజిటలైజేషన్, డిజిటలైజేషన్ పాత్ర కీలకంగా మారినట్లుగా, అబ్దుల్ కలాం కార్యక్రమం ఇలాంటి కార్యక్రమం చేపట్టేందుకు అనందంగా ఉందన్నారు. దేశ భద్రతకు పీఠవిధి స్నేహనీ కీలకమని, కమ్యూనికేషన్ విషయంలో ఈ కమిటీ సెంటర్ ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుందన్నారు. దేశ రక్షణకు ఇది అనేక విధాలుగా ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చన్నారు.

పాల్గొని, గుర్రాల దళ సమితి ఆ స్థాయికి వెళ్లాలి
 కమ్యూనికేషన్ రంగంలో మన పాల్గొని, గుర్రాల దళ కమిటీ ఇక్కడి వరకు వెళ్లాలన్నారు. తొలిగా వ్యవస్థను అనేక విధాలుగా వినియోగించుకున్నామని కేంద్రమంత్రి అన్నారు. ఇప్పుడీలా అందరికీ యంగ్ మెన్, క్రీడాకారుల సహకారం ప్రయోజనకరం చేయాలి అన్నారు. సహకారం వ్యవస్థ అంటే దేశాభివృద్ధికి దగ్గర చేస్తుంది సెల్ఫోన్లను, విద్య, వైద్య రంగాల్లో సహకారం వ్యవస్థ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది తెలిపారు. ఇంట్లో కూర్చోని అనేక కార్యక్రమాలు చేయవచ్చన్నారు తెలిపారు.

రాధానీ స్నేహనీ 2,900 ఎకరల భూమి అప్పగించారు
 ఇది భారత వాణిజ్యానికి సంబంధించిన సెల్ లో డివైజన్ (పీఠవిధి) రాధానీ స్నేహనీ అబ్దుల్ కలాం పాత్ర పోషిస్తుంది మొదటి ప్రారంభం అవ్వాలి అన్నారు.

రాధానీ స్నేహనీ నిర్మాణం కోసం ఇక్కడి అభివృద్ధి కమిటీ 2,900 ఎకరలను తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆరు నెలల క్రితం విశాఖపట్నం కేంద్రంగా పేద వేస్తున్నట్లు తెలిపి మంజూరు అప్పగించింది. రాధానీ స్నేహనీ సాఫ్ట్ వేర్ మంజూరు చేసింది. ఇందులో స్మార్ట్ ఫోన్లు, పాల్గొని, బ్యాంకు, నిర్మాణ ఖర్చు తదితర సదుపాయాలు ఉండవచ్చన్నారు.

ఈ డౌన్ డివైజన్ 3,000 మంది వరకు నివసించే అవకాశం ఉంటుంది. ఉద్యోగాలు, నిష్పంద 600 మందికి పైగా ఉంటాయి. ఈ పీఠవిధి కేంద్రాన్ని 2027 లోగా పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు.

దేశం గర్వించదగ్గ మహిళాత్మక వ్యక్తి డాక్టర్ అబ్దుల్ కలాం: రత్నాకర్



అవకాశం, (విశాఖ సమాచారము): సట్లైట్ గల మాజీ రాష్ట్రపతి, భారతరత్న డాక్టర్ పీవీజీ అబ్దుల్ కలాం జయంతి సందర్భంగా అబ్దుల్ కలాం సేవా సంస్థ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు ఆళ్ళ ప్రతిష్ట కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి దాదీ రత్నాకర్ పాల్గొని డాక్టర్ పీవీజీ అబ్దుల్ కలాం విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి పునంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రత్నాకర్ మాట్లాడుతూ అబ్దుల్ కలాం సేవాసంస్థ మధ్యతరగతి కుటుంబంలో పుట్టి దేశం గౌరవం దగ్గ అభ్యుదయ స్థాయికి చేరుకుని శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో విప్లవకార్యక్రమాలను మార్చుతున్నామని తెలుపుతున్నామని అన్నారు. కలాం గారి విప్లవసంఘం అత్యంతా ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పటికీ ప్రతిభా ఆదయానే లేని పేషన్లను వేరుకుని మద్యాపహం వ్యా నాస్తిగారి టీ దుకాణం సహాయకునిగా ఉంటూ చదువుకునే వారిని అన్నారు. శాసన కలం కోసం ఎంతో కృషి చేసిన వారిని అన్నారు. కలాం కు విద్యార్థులు ఆంధ్ర ఆవిష్కరణ ఇష్టమని వారి మన దేశ భవిష్యత్తును నిర్వహించాలని తెలుసుకుని ప్రతి విద్యార్థి అతని నడవడికతో ఉన్నతమైన విద్యను అభ్యసించాలని అన్నారు. ఆయన ఆరోగ్య శాసన పంతులు విద్యార్థులతోనే గడిపారని అన్నారు.

అటువంటి వ్యక్తి యొక్క జీవితాన్ని ఆదర్శంగా తీసుకుని విద్యార్థులందరూ ఉన్నత శిఖరాలను ఆదిరచించాలని అన్నారు. కృషి పట్టుకోవాలి అంటూ విద్యార్థులకు ఆత్మిక ఇబ్బందులు ఎదురైనట్లయితే ప్రభావం చూపలేదని కలాం జీవితం ఒక నిదర్శనమని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివిఎస్ కార్యకర్త సైనికల్ కోరుతిర్లి రమేష్, బొట్లా నిలయ, యల్లపల్లి శ్రీనివాసరావు, నిలవరెడ్డి బాబి, దాడి అశ్వరథం, కామరాజు, వామల శాశి, కృష్ణ గోపి, పలకా శాసనులు, దొడ్డి రమణ, రావి దేవులక్ష్మి, పాపవరెడ్డి విజయ కుమార్, దాడి శ్రీనివాస, ధారణ, బొట్ల గోవిందరాజు, ముగడ ఆపారాధి, కొయల నాగు, రేచేర ఇంద్ర కుమార్, దాడి శ్రీనివాస, ఉప్పల శాసనులు, పులకా శివారెడ్డి, పెండ్లకల సాయిబాబు, నారాయణరాజు, గాజుల రాజులు, బుద్ధ శేఖర్, అబ్దుల్ కలాం సేవా సంఘం సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శాఖీ కార్డుల సమస్యలపై స్పందించండి



వింతభర్తి, (విశాఖ సమాచారము): శాఖీ కార్డుల సమస్యల మీద శాఖీ యాజమాన్యం స్పందించ కుంటే సమస్య తప్పదు, శాఖీ కార్డుల సమస్యల జిల్లా అధ్యక్షులు అయిన, కనకలక్ష్మి అన్నారు. శాఖీ కార్డులు, కేంద్రాలు నిర్బంధితో కలిసి మంగళవారం పివిఎస్ కీలక చింతకర్త దివిజనల్ మేనేజర్ కార్యాలయానికి వెళ్లి మేనేజర్ అందుబాటులో లేకపోవడంతో ఆఫీస్ నిర్బంధిత దిమాంధితో కూడిన వివేచనార్థిని, శాఖీ కార్డుల సమస్యల జిల్లా గ్రామీణ బాధులు, గడుతుంటే సత్కారాలను లో కలిసి సమర్పించారు, యాజమాన్యం స్పందించాలని, కనకలక్ష్మి సత్కారాలను దిమాంధితో చేశారు, సెరుకున్న దరలకనుగుణంగా లోకావారీ కమిటీ ప్రమాణానికి పివీ ఎఫ్ఐసి ఇష్టమని శాఖీ సరిపాటులో లేదని అభిప్రాయపడ్డారు. శాఖీ కార్డులు చాలా బలహీనంగా ఉన్నాయి, కేలకు సంరక్షణ కమిటీ యాజమాన్యం నడుం దిగివారిని కారణం, ఈ కార్యక్రమంలో ప్రత్యేకంగా నిర్బంధించి, పూర్తిచేసే వచ్చును, గానీ సత్కారం, పాపారాధి, మోలి గిరి, ఇవ, హోగోలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విన్నూరులకు క్రమం తప్పకుండా పాస్టికాహారం అందించాలి



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): గర్భిణులకు, విన్నూరులకు క్రమం తప్పకుండా పాస్టికాహారం అందించాలని జనసేవ అధికారులు, నిర్బంధించి జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హంపిలి ప్రమాణం ఆదేశించారు. స్థానిక సేవనాపాలిటెలిలో ఆ గ్రామానికి కేంద్రాన్ని మంగళవారం ఉదయం ఆనకట్టగా అందజేసారు. విన్నూరుల హాజరు శాఖిని, సరకుల నిల్వలను పరిశీలించారు. పిల్లల నేపథ్యం పరిశీలించారు. ఈ క్రమంలో శాఖీ విన్నూరులకు ముచ్చటించారు. వారిలో సరదాగా గడిపారు.

శనివారం భాగంగా నిర్బంధించి ముచ్చటించి ఆయన పలు అంశాలపై మాహావనం చేశారు. నెలవారీ సరకులు, టీచానల్, కేంద్రానికి వచ్చిన విన్నూరులకు అందిస్తున్న అంశాల తదితర అంశాలపై విన్నూరులకు అందజేశారు. లోపాల తిరస్కారం సరకులను అందజేయాలని, అందించాలి, గర్భిణులకు క్రమం తప్పకుండా పాస్టికాహారం అందాలి చర్చలు చేసుకుంటూ ఆక్షేపించిన ఆదేశించారు.

సీట్ల డ్రాన్ రకంపై రైల్వే తాత్కాలికంగా పింజిడి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారము): పండుగ సినీజీలో అందుకోవచ్చి చేసిన ప్రయాణాలకు అదనపు రైల్వే క్రియం చేయడానికి, దిగువ ప్రయోజనం విధంగా అదనపు కోట్ల అందజేయాలి అంటూ ఆళ్ళి క్లియర్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

1. రైలు నెం. 18117 హర్షా-గుణాభరణి రాజ్ నాథ్ ఎక్స్ ప్రెస్ 16.10.2024 నుండి 19.10.2024 వరకు ఒక స్టేషన్ క్లియర్ కోట్ల అందజేయాలి విషయం ఆరుగురు దిశలో రైలు నెం. 18118 గుణాభరణి - రుద్రా రాజ్ నాథ్ ఎక్స్ ప్రెస్ 16.10.2024 నుండి 19.10.2024 వరకు ఒక స్టేషన్ క్లియర్ కోట్ల అందజేయాలి విషయం ఆరుగురు దిశలో రైలు నెం. 18117 హర్షా-గుణాభరణి రాజ్ నాథ్ ఎక్స్ ప్రెస్ 16.10.2024 నుండి 19.10.2024 వరకు ఒక స్టేషన్ క్లియర్ కోట్ల అందజేయాలి విషయం ఆరుగురు దిశలో రైలు నెం. 17.10.2024, 18.10.2024 నుండి 20.10.2024 వరకు స్టేషన్ క్లియర్ కోట్ల.
- ఈ సేవలను ప్రజలు వినియోగించుకోవాలి కోరుతారు.

విద్యుల్లో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే కలిసిన చర్యలు



పాదె, (విశాఖ సమాచారము): అధికారులు విద్యుల్లో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే కలిసిన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.ఎన్. దివేనీ కుమార్ హెచ్చరించారు. కలెక్టరేట్ నుండి పంచాయితీ అధికారులు, సిడి సి, గ్రూపు నిర్మాణ శాఖ, విద్యా శాఖ, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధికారులతో ఆయన సమన్వయ భాగాలు అమలుపై మంగళవారం వారంతా పీఠి ద్వారా శాస్త్రసభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాలో పారిశుధ్య కార్యక్రమాల పక్కాగా అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. కార్మికుల జాబ్ కల్పన అందజేస్తే మెట్రోలో గ్రామంలో పారిశుధ్య పనులు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. పిల్లల నడిపడం తయారీ కేంద్రాలను, పుష్టిక పుష్టిక పనియోగం తీసుకుని రావాలని సూచించారు. సైట్ లైట్లను పక్కాగా అమలు చేయాలని చెప్పారు. పారిశుధ్య పనుల్లో వ్యాధి సంస్థల యజమానులను భాగస్వామ్యం చేయాలని చెప్పారు. దుశకార పరిసరాలను సంబంధిత యజమానులతో కుట్రం చేయించాలని అన్నారు.

సచివీ ఎన్ సేవల్లో గణనీయమైన పురోగతి సాధించాలని భారతీ సంరక్షకుల పట్టికమైన చర్యలు చేపట్టాలని సచివీని ఆదేశించాలని ఆదేశించారు. దేశ సేవారీ చేస్తున్న పక్కా పనితో చేయాలని సూచించారు. అవార పిల్లలు ఉంటే తగిన చర్యలు చేపట్టాలని వారలకు సందేశం వేసినట్లు అన్నారు. బలహీనంగా ఉన్న విద్యులకు అదనపు పోషకాలను అందించాలని అన్నారు. విన్నూరులకు తప్పని సరిగా అంగవ్యాధుల తీసుకుని రావాలన్నారు. విద్యుల్లో ఉన్న లోపాలను తీసుకుని అవగాహన కల్పించి పోషకాలను అంది విధంగా సూచనలు చేయాలని సూచించారు. సిడి సి లు నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే సమస్య దేవులను హెచ్చరించారు. బ్యాంకు వివాహం నిర్వహించి లక్ష్యాన్ని సాధించాలని అన్నారు. సమాచార నిర్వహణను ప్రతిపాదించి చేయాలని చెప్పారు.

ఎం.డి.డి లు బాధ్యతలను బాధ్యత వహించాలి అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వివిధ టీలు వారానికి వాలూరు సచివాయలను సందర్శించి తనిఖీ చేయాలని చెప్పారు.

అండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫిట్నెస్ లో "FIT INDIA FREEDOM RUN 5.0"



గత ఏడాదిలో ఆన్ ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫిట్నెస్ లో "FIT INDIA FREEDOM RUN 5.0" ప్రారంభం చేసినట్లుగా తెలుసుకుంటున్నాం. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా ఇన్స్టిట్యూట్ రిజిస్ట్రార్ రాంపాల్ దివేనీ అలాగే ప్రత్యేకతరులుగా డాక్టర్ గోపాల్ అయ్యల ప్రసారం చేశారు.

గత ఏడాదిలో ఆన్ ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫిట్నెస్ లో "FIT INDIA FREEDOM RUN 5.0" ప్రారంభం చేసినట్లుగా తెలుసుకుంటున్నాం. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా ఇన్స్టిట్యూట్ రిజిస్ట్రార్ రాంపాల్ దివేనీ అలాగే ప్రత్యేకతరులుగా డాక్టర్ గోపాల్ అయ్యల ప్రసారం చేశారు.

కల్పించాలి సెంటర్ గవర్నమెంట్ అధికారి, ఈ కార్యక్రమం పాటు నిర్వహించాలి అని అన్నారు. ప్రాంతీయ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫిట్నెస్ లో "FIT INDIA FREEDOM RUN 5.0" ప్రారంభం చేసినట్లుగా తెలుసుకుంటున్నాం. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా ఇన్స్టిట్యూట్ రిజిస్ట్రార్ రాంపాల్ దివేనీ అలాగే ప్రత్యేకతరులుగా డాక్టర్ గోపాల్ అయ్యల ప్రసారం చేశారు.

ఇందులో భాగంగా రిజిస్ట్రార్ రాంపాల్ దివేనీ మాట్లాడుతూ "FIT INDIA FREEDOM RUN 5.0" కార్యక్రమాన్ని కల్పించాలి అని అన్నారు. ప్రాంతీయ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫిట్నెస్ లో "FIT INDIA FREEDOM RUN 5.0" ప్రారంభం చేసినట్లుగా తెలుసుకుంటున్నాం. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా ఇన్స్టిట్యూట్ రిజిస్ట్రార్ రాంపాల్ దివేనీ అలాగే ప్రత్యేకతరులుగా డాక్టర్ గోపాల్ అయ్యల ప్రసారం చేశారు.

పాలెబ్బినీ పసుపు కలిపి తాగితే ఏం జరుగుతుంది?



పసుపు కలిపిన పాలు లేదా పోర్టీ పాలు దాని కారణం అయిపోవడంలో ఉపయోగపడే బడుతుంది ఒక ప్రసిద్ధి పోషకం. దీన్ని తెలుగు ప్రజలు ఎక్కువగా "పసుపు పాలు" అని పిలుస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీన్ని విశేషమైన ఔషధం గాను, ఆరోగ్యానికి సహాయకంగా ఉపయోగిస్తారు. పసుపులోని కుర్కుమిన్ అనే ముఖ్యమైన పదార్థం శరీరానికి అనేక రకాలను ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పసుపు పాలను రోజూవారీ జీవితంలో తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

- వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరుగుదల:** పసుపు పాలు వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. పసుపులోని కుర్కుమిన్ శరీరానికి శక్తిని, రోగనిరోధక శక్తిని ఇచ్చే లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. కిరాకాలంలో లేదా వీరపాపాలు, బలము వంటి సమస్యలను వచ్చినప్పుడు పసుపు పాలు తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధులను తగ్గించి ఆధిగమించవచ్చు. ఇది శరీరాన్ని సైరెయిలు, బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ లను వంటి రక్తింజంబంలో సహాయపడుతుంది.
- యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు:** పసుపు పాలు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. శరీరంలో ఏర్పడే వాపులను, నొప్పులను తగ్గించడంలో పసుపు పాల వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. కీళ్లనొప్పులు, సాయింపానైటిస్, ఇతర ఎముకలకు సంబంధించిన నొప్పులు ఉన్నప్పుడు పసుపు పాలు తీసుకోవడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది, నొప్పి నివారణలో ఉంటుంది.
- ఆంతర్గత గాయాల సహజ చికిత్స:** పసుపు పాలను ఆంతర్గత గాయాలకు ఒక సహజ చికిత్సగా వాడుతారు. గాయాల నుంచి తగ్గగా కోలుకోవడానికి పసుపు పాలలో ఉండే కుర్కుమిన్ సహాయపడుతుంది. ఇది శరీర కణజాలాలను పునరుద్ధరించి, గాయాల నుండి దీనిని తొలగించుతుంది.
- ఎలక్ట్రిక్ నియంత్రణ:** పసుపు పాలను శరీరంలో ఎలక్ట్రిక్, చర్మ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. పసుపులో ఉండే కుర్కుమిన్ శరీరంలో అల్ప ప్రభావాలను నివారించడంలో ఉంటుంది.
- ఎలక్ట్రిక్ నియంత్రణ:** పసుపు పాలు ఆరోగ్యాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.
- గుండె ఆరోగ్యం:** పసుపు పాలలో ఉండే కుర్కుమిన్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని

మెరుగుచేస్తుంది. ఇది రక్తంలో కొద్ది నిల్వలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగు చేస్తుంది. ఇది ఆడియో రక్షణను, హార్టాల్ కు ఎదుర్కొనే శక్తిని పెంచుతుంది. గుండె సమస్యలలో పసుపు పాలు కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.

- చర్మ ఆరోగ్యం:** పసుపు పాలు చర్మానికి అద్భుతమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది. పసుపులోని యాంటీబ్యాక్టీరియల్, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. చర్మంలోని వ్యాధులు, మొటిమలు, గరదలు వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. పసుపు పాలు తీసుకోవడం వల్ల చర్మం మెరుగుతుంది, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
- నిద్రను సహాయం:** పసుపు పాలు నిద్రలేమి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పసుపు, పాలలో ఉండే సేదతీర్చే లక్షణాలు సరాలను, మెదడును ప్రభావితం చేస్తాయి. రాత్రిపూట ఒక గ్లాసు పసుపు పాలు తాగడం వల్ల మంచి నిద్ర పొందవచ్చు.
- స్ట్రెస్ తగ్గింపు:** పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది. పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది. పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది. పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది. పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది. పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది. పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది. పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది. పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది. పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది. పసుపు పాలు డిప్రెషన్ ను మెరుగుచేస్తుంది.

ఒక్క కౌఠిలితో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు?



కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది. కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది. కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.

- ఆక్సిజన్ విడుదల:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- స్ట్రెస్ తగ్గింపు:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- రక్తపోటు తగ్గింపు:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- ఇన్ఫ్లూంజా నివారణ:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- నిద్రను సహాయం:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.

ప్రభావాలను అందిస్తుంది. ఆ హార్ట్ కు శరీరంలో నిద్రకు సంబంధించిన హార్ట్ ను సమస్యలను చేస్తుంది. ఇది నిద్ర సమస్యలను మంచి ఉపచారం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కౌఠిలి తగ్గిన వ్యక్తులు మరింత శారీరక అలోగ్యం, మానసిక శాంతి, సామాజిక అనుబంధం వంటి విలువలను అందిస్తాయి. కౌఠిలి ఎంతో ఉపకారం చేస్తుంది. కాలమ్, సైమన్, ఆస్ట్రోనాట్ ఇచ్చే కౌఠిలి నుండి జీవనంలో ఒక అందమైన, ఆరోగ్యకరమైన అనుభవాన్ని అందిస్తుంది.

- వ్యక్తిగత శ్రమలను మెరుగు చేయడం:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- హృదయ ఆరోగ్యం:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- మానసిక శాంతి:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- నిద్రను సహాయం:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.
- బ్లడ్ సుగర్ నియంత్రణ:** కౌఠిలి వాని సాధారణమైన చర్యగా కనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దాని విశిష్టత ఉంటాయి. ఇది ఒక ఆయుర్వేదిక, ఆయుర్వేదికలో సహాయకంగా ఉంటుంది.

విటమిన్ "ఎ" లోపిస్తే వచ్చే సమస్యలు

విటమిన్ ఎ శరీరానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన విటమిన్ లలో ఒకటి. ఇది శరీరంలో మల ప్రాథమిక చర్యలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. దృష్టి, ఇన్ఫ్లూంజా, చర్మ సంబంధిత మరియు కణజాల రుగుణాల కోసం ఇది అవసరం. విటమిన్ ఎ లోపం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. వాటిలో కొన్ని సీరియస్ గా మారవచ్చు.

- కంటి సమస్యలు:** విటమిన్ ఎ లోపం ఎక్కువగా కనపడే ప్రాథమిక సమస్యలలో ఒకటి. కంటి సంబంధిత వ్యాధులు, ప్రధానంగా నైట్ బ్లైండినెస్ (నగ్నాక్షయ) లేదా రాత్రిపూట కంటి చూపు మందగించడం విటమిన్ ఎ లోపంలో ఉత్పన్నమవుతుంది. ఇది కంటి యొక్క చిట్టలను లోపి పెట్టడం అవసరమైన తీవ్రమైన సమస్య. కంటి ప్రాథమిక ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది, ఫలితంగా చిక్కటి చూడడం కష్టమవుతుంది. దీని మరొక తీవ్ర స్థాయి లోగ్ నైట్ బ్లైండినెస్. ఇది కంటిలో సరియైన పట్టు కంటి చిట్టలన్నింటిని కలిగిస్తుంది. కంటి కరువను ప్రభావించే వ్యాధి, ఫలితంగా కంటి క్రాంతిని సర్దుచూర్ వాటిని, తీవ్ర దృష్టి సమస్యలు, చక్కాంత లేదా పూర్తిగా అందర్యం కూడా వస్తుంది.
- ఇన్ఫ్లూంజా తగ్గుదల:** విటమిన్ ఎ లోపం శరీరంలో లోపం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. కంటి ప్రాథమిక ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది, ఫలితంగా చిక్కటి చూడడం కష్టమవుతుంది. దీని మరొక తీవ్ర స్థాయి లోగ్ నైట్ బ్లైండినెస్. ఇది కంటిలో సరియైన పట్టు కంటి చిట్టలన్నింటిని కలిగిస్తుంది. కంటి కరువను ప్రభావించే వ్యాధి, ఫలితంగా కంటి క్రాంతిని సర్దుచూర్ వాటిని, తీవ్ర దృష్టి సమస్యలు, చక్కాంత లేదా పూర్తిగా అందర్యం కూడా వస్తుంది.



విటమిన్ ఎ లోపం శరీరంలో లోపం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. కంటి ప్రాథమిక ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది, ఫలితంగా చిక్కటి చూడడం కష్టమవుతుంది. దీని మరొక తీవ్ర స్థాయి లోగ్ నైట్ బ్లైండినెస్. ఇది కంటిలో సరియైన పట్టు కంటి చిట్టలన్నింటిని కలిగిస్తుంది. కంటి కరువను ప్రభావించే వ్యాధి, ఫలితంగా కంటి క్రాంతిని సర్దుచూర్ వాటిని, తీవ్ర దృష్టి సమస్యలు, చక్కాంత లేదా పూర్తిగా అందర్యం కూడా వస్తుంది.

- చర్మ సంబంధిత సమస్యలు:** విటమిన్ ఎ చర్మం మరియు ఇతర కణజాల ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని లోపం వల్ల చర్మం పొడిగావు, చర్మంపై బొజ్జలు (లేఫ్ స్పాట్స్), స్కిన్ డిస్కాస్ ల వంటి సమస్యలు వస్తాయి. స్కిన్ సెంటర్లో, చర్మం పరిరక్షణకు అవసరం ఉంది. ఇది అనేక రకాల చర్మ సంబంధిత సమస్యలను ప్రోత్సహించే క్రమంలో సహాయపడుతుంది.
- దృష్టిని తగ్గించడం:** విటమిన్ ఎ పుష్కలతను ముఖ్యమైన పోషకం. దీని లోపం వల్ల దృష్టిని తగ్గించడం ముందుకు వెళ్లవచ్చు. విటమిన్ ఎ తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి, ఫలితంగా కంటి చూపు మందగించడం కలిగిస్తుంది.
- గర్భావధి సమస్యలు:** గర్భిణీ స్త్రీలలో విటమిన్ ఎ లోపం ఉండటం వల్ల, గర్భిణీ శిశువు ఎదుగుదల తక్కువగా ఉండవచ్చు, పుట్టిన బిడ్డలకు కనరాని సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. పాతకోసం కూడా ఈ విటమిన్ లోపం బిడ్డలకు పెరుగుదల పని చేస్తుంది. ఇది పుట్టిన సమయంలో కొంత మంది బిడ్డలకు దిగువ వచ్చి, దిగువ వచ్చి, అలాగే పుట్టిన తర్వాత వచ్చి అలాగే ఉంటుంది.
- అల్బుమిన్ లోపం:** విటమిన్ ఎ లోపం శరీర కణజాల పునరుద్ధరణకు ముందుకు వెళ్లవచ్చు. ఇది కంటి ప్రాథమిక ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది, ఫలితంగా చిక్కటి చూడడం కష్టమవుతుంది. దీని మరొక తీవ్ర స్థాయి లోగ్ నైట్ బ్లైండినెస్. ఇది కంటిలో సరియైన పట్టు కంటి చిట్టలన్నింటిని కలిగిస్తుంది. కంటి కరువను ప్రభావించే వ్యాధి, ఫలితంగా కంటి క్రాంతిని సర్దుచూర్ వాటిని, తీవ్ర దృష్టి సమస్యలు, చక్కాంత లేదా పూర్తిగా అందర్యం కూడా వస్తుంది.
- విటమిన్ ఎ లోపం:** విటమిన్ ఎ లోపం ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలను కలిగిస్తుంది.
- విటమిన్ ఎ లోపం:** విటమిన్ ఎ లోపం ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలను కలిగిస్తుంది.
- విటమిన్ ఎ లోపం:** విటమిన్ ఎ లోపం ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలను కలిగిస్తుంది.
- విటమిన్ ఎ లోపం:** విటమిన్ ఎ లోపం ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలను కలిగిస్తుంది.
- విటమిన్ ఎ లోపం:** విటమిన్ ఎ లోపం ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలను కలిగిస్తుంది.
- విటమిన్ ఎ లోపం:** విటమిన్ ఎ లోపం ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

కొబ్బరినూనె తో ఆరోగ్యంతో పాటు ఆదం

మన ఆరోగ్యానికి, ఆహారానికి దోహదం చేసే వాటిలో కొబ్బరినూనె ఒకటి. కొబ్బరి నూనెలో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, సౌందర్య రహస్యాలను ఉన్నాయి. ప్రతి ఒకరి ఆరోగ్యాన్ని ఉపయోగించే కొబ్బరి నూనె చాలా అత్యంతగా సమస్యలను తగ్గించడంలో కీలక భూమి పోషిస్తుంది. కొబ్బరినూనె మునుపటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుస్తకమే చెప్పాలి. మనకు వ్యవస్థపై



చాలయి నుండి కాపాడి యున్నట్లుగా ఉంచడంలో కూడా కొబ్బరి నూనె కీలక భూమి. కొబ్బరి నూనెతో పుల్ ఆరోగ్యం కొబ్బరినూనె శరీరంలో వాపులు, నొప్పులు తగ్గడానికి, శరీరంలో పెరుగుతాయిన్న తగ్గుతున్న తగ్గించడానికి, ఉపకారము బాధించిన దీనిని ఔషధం పని చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట రెండు స్పూన్ల కొబ్బరి నూనె తాగితే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు మలుముముప్పుతాయిని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతి రోజూ రాత్రి కొబ్బరి నూనెను ఫేస్ కు మరొక చేసుకుని ఉదయంపై ఫేస్ వాడి తేలికగా ముగ్గు వస్తుంది చెప్పాలి.

వంటలో కొబ్బరి నూనె, కొల్లెడలో కు

చేక ఒక స్పూన్ కొబ్బరి నూనెను మనం వండుకునే ఆస్తులో చేసి వండుకున్నప్పుడు తేలికగా కొబ్బరి నూనెలో ఉండే మంచి కొవ్వు పదార్థాలు మనం ఆస్తుల తిన్న సమయంలో మన ఆకలిని తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. మన ఇంట్లో వండుకునే ఆహార పదార్థాలను కొద్దిగా కొబ్బరి నూనె చేర్చి వంట చేసుకుంటే పొట్ట మట్టా ఉన్న కొవ్వు తగ్గగా తగ్గిపోతుంది చెబుతున్నారు. శరీర బరువు తగ్గించడంలో కొబ్బరి నూనె ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది చెబుతున్నారు.

కొబ్బరి నూనెతో నొప్పులు, వాపులకు చెక
ఇక కొబ్బరి నూనెను కొద్దిగా చేర్చి వంట పావులు, నొప్పులు ఉన్నట్లు రాని మర్దన చేసినట్లుయితే నొప్పులు నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది చెప్పాలి. కొబ్బరి నూనె తలక రోసుకుని మర్దన చేసుకోవడం వల్ల శరీరంపై చర్మ సంబంధిత తగ్గుతుంది, మానసిక ఇబ్బందులు తగ్గి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి చెబుతున్నారు. జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది కూడా కొబ్బరినూనె ఉపయోగపడుతుంది.

చర్మ సంబంధిత కొబ్బరినూనె
చర్మ సంబంధిత కొబ్బరినూనె మెరుగుచేస్తుంది. చర్మంపై ఉపయోగించినప్పుడు ముగ్గులను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. చర్మంపై ఉపయోగించినప్పుడు ముగ్గులను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. చర్మంపై ఉపయోగించినప్పుడు ముగ్గులను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

జగన్మాత ఇచ్చింది.. నందిశ్యరుడు లాక్కోబోయాడు

సాధారణమైన ఆవిర్భావం గురించి కంది స్వామిని చెప్పగా ఆనందగిరి స్వామి దానిన శంకరవిజయంలోని ఇతివృత్తం.

క్షీర సాగర మధనం చేశ లోకంలందరూ భయంలో పరమేశ్వరిని శంకం కోరారు. ఆ స్వామిని చిరువక్షిని శంకరమేశ్వరి వలక చూశారు. ఆ భయంకర జ్వాలల నుంచి లోకాలను రక్షించడం కర్మవల్లగా భావించిన ఆనందగిరి తన మునుగులను పిలువమని నమ్మి శంకరను ఆహ్వానించాడు.

సాధారణమైన ఆవిర్భావం గురించి కంది స్వామిని చెప్పగా ఆనందగిరి స్వామి దానిన శంకరవిజయంలోని ఇతివృత్తం.

క్షీర సాగర మధనం చేశ లోకంలందరూ భయంలో పరమేశ్వరిని శంకం కోరారు. ఆ స్వామిని చిరువక్షిని శంకరమేశ్వరి వలక చూశారు. ఆ భయంకర జ్వాలల నుంచి లోకాలను రక్షించడం కర్మవల్లగా భావించిన ఆనందగిరి తన మునుగులను పిలువమని నమ్మి శంకరను ఆహ్వానించాడు.

సాధారణమైన ఆవిర్భావం గురించి కంది స్వామిని చెప్పగా ఆనందగిరి స్వామి దానిన శంకరవిజయంలోని ఇతివృత్తం.

క్షీర సాగర మధనం చేశ లోకంలందరూ భయంలో పరమేశ్వరిని శంకం కోరారు. ఆ స్వామిని చిరువక్షిని శంకరమేశ్వరి వలక చూశారు. ఆ భయంకర జ్వాలల నుంచి లోకాలను రక్షించడం కర్మవల్లగా భావించిన ఆనందగిరి తన మునుగులను పిలువమని నమ్మి శంకరను ఆహ్వానించాడు.



వింతిస్తుంది - 'ఇ 59 క్లోకాలు సుప్రసిద్ధి పొందినాన్ని వా సకలము. కనుకనే ఇలా బరిగింది. మనకే రవియం' అంటూ అమ్మవారి స్వరం వినిపించింది. అమ్మ ఆజ్ఞ పుట్టిన తరువాత పర్యేం శంకరం నుంచి దూకే ఉత్సర్గం గుండువారూ 59 క్లోకాలు శంకరం నాటినుండి విలువనుంది. దేవ ప్రసాదికమైన 41 క్లోకాలు, ఆదిశంకరులు వరికి 59 క్లోకాలు కలిపి సాంధ్యర్యలంగా ప్రసాదికమైన. పరమేశ్వరి ప్రసాదికమైన 5 నృసింకరిగాలు - కందిలో యోగిలంగా. కేదారలో - ముగ్గులంగా, నేపాలలో వరిలంగా. దిగువరంలో మొగ్గులంగా, కృష్ణగిరిలో భోగిలంగా వరితాయి.

అసూయ తో పతనం

ధృతరాష్ట్రుని అల్లరి గాంధారి.. పాపమును సీమంతి కంటిచే వన్నా ముందే గగ్గం దాల్చింది. కానీ సీమంతి వలక దేవతలకు జన్మస్థలమైంది. కురువంశ పరిపరలో పాపములకు ప్రదర్శన సంతానం ధర్మస్థలమైన కుమారుడు జన్మించినంత. ఆ ఖటవార ప్రాకృతమరణం వ్యాధినింది. ఆ సంగతి గాంధారి అంతఃపురానికి కూడా వెళ్లింది. అమి అసూయలో రగిలిపోయింది. ధర్మరాజు



ధర్మరాష్ట్రుని అల్లరి గాంధారి.. పాపమును సీమంతి కంటిచే వన్నా ముందే గగ్గం దాల్చింది. కానీ సీమంతి వలక దేవతలకు జన్మస్థలమైంది. కురువంశ పరిపరలో పాపములకు ప్రదర్శన సంతానం ధర్మస్థలమైన కుమారుడు జన్మించినంత. ఆ ఖటవార ప్రాకృతమరణం వ్యాధినింది. ఆ సంగతి గాంధారి అంతఃపురానికి కూడా వెళ్లింది. అమి అసూయలో రగిలిపోయింది. ధర్మరాజు

