

ඩීසිංජිනේරු

ខ្មែរ យស់បានធុលា

మక్కలారం

13-08-2021

కొత్త జీల్లాల ఏర్పాటు చేస్తూ జీవో జారీ

మొదటిపేజి తరువాయి

►కృతజ్ఞతలు తెలిపిన మంత్రి ఎరువైని. ►రేండు జిల్లాల్లో సంబరాలు.

జిల్లాగా నిర్వించడం జరిగింది.జిల్లాల పేర్లు మార్పుతూ మండలాల మార్పు, చేర్పులపై ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన ప్రతిపాధనలపై ఇరు జిల్లాల ప్రజల నుంచి అభ్యంతరాలు, సూచనలు కోరింది.ఇరు జిల్లాల్లోని ప్రజల నుండి 133 సూచనలు అభ్యంతరాలు వచ్చాయి. ప్రజల నుంచి అభ్యంతరాల పై బుధవారం రాష్ట్ర పంచాయితీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా శాఖామంత్రి ఎరబెల్లి దయకర్రావు, రాష్ట్ర గిరిజన, స్థిరశివ సంక్షేమ శాఖామంత్రి సత్యవతి రాధోడ్లు వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ చీఫ్ వివ్ ధాస్యం వినయ్ భాస్కర్, స్టేషన్ పూర్వీ ఎమ్మెల్యే, మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి డా.టి.రాజయ్, వరకాల ఎమ్మెల్యే చల్లు ధర్మార్థెడ్, వరంగల్ అర్ఘన్ జిల్లా పరిషత్ పైర్స్ట్రీస్ డా.సుధీర్కుమార్, వరంగల్ అర్ఘన్, రూరల్ జిల్లాల కలెక్టర్లు రాజీవ్‌గాంధి హనుమంతు, హారితలతో సమావేశపై ప్రజల నుంచి వచ్చిన సూచనలు, అభ్యంతరాలపై సుధిర్ఘంగా చర్చించారు. ప్రజల నుంచి సూచనలు, అభ్యంతరాలను పరిగణలోకి తీసుకునిప్రజాభిప్రాయం వేరకు నిర్ణయం తీసుకునేందుకు చర్చలు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు.ఈ మేరకు హనుమకొండ, కాళీపేట, ఐనవోలు, హన్నవర్తి, వేలేరు, ధర్మసాగర్, ఎల్కుతుర్తి భీమధేవరపల్లి, కమలాపురం, వరకాల, నడికుడ, దామెరు, ఆత్మకూరు, శాయంపేట (14) మండలాలను కలుపుతూ హనుమకొండ జిల్లా గాను, వరంగల్, భిలావరంగల్, సంగించి గీసుగొండ, వర్ధన్‌పేట, పర్వతగిరి, రాయవర్తి, నర్సుపేట, చెన్నావుపేట, నల్బెల్లి, దుగ్గొండి, భానాపురం, నెక్కొండ (13) మండలాలను కలుపుతూ వరంగల్ జిల్లాను ఏర్పాటు చేసుకూరువారం ప్రభుత్వం తుది జీవేసు విడుదల చేసింది. పరిపాలనా

సౌలభ్యంతో పాటు, కాకతీయుల పాలనతో వరంగల్, హనుమకొండకు ఉన్న ప్రాశస్యాన్విభవిష్యత్తో తరాలకు అందించేందుకు చిరకాలం నిలిచిపోయే విధంగా ఉండేందుకు ప్రభుత్వం వరంగల్ ఆర్ధన్వేషణ వరంగల్ రూరథ జిల్లాల పేర్లను మార్చి వరంగల్, హనుమకొండ జిల్లాలుగా నామకరణం చేస్తూ నిర్ణయం తీసుకోని జీవో విదుదల చేయడాన్ని స్వీగతిస్తూ.. ముఖ్యమంత్రి కేసిఆర్కి మంత్రులు ఎర్రబెల్లై దయాకర్తావు, సత్యవతి రాథోడ్ లు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కొత్త జిల్లాల ఏర్పాటుతో ఇరు జిల్లాల్లో సంబంధాలు జరుపుకున్నారు. సుభేదారిలోని హనుమకొండ జిల్లా కల్పక్ర కార్యాలయం మందు ప్రభుత్వం వివ్ దాస్యం వినయ్భాస్కర్ ఆద్వర్యంలో జరిగిన సంబంధాల్లో మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్తావు పాల్గొని సియం కేసిఆర్ చిత్తపటానికి కీర్తాభీషేకం చేశారు.

ఏడిఎ శ్రీనివాసరావును సస్వంద్ చేయాలి

భానాపురం నేటిధాత్రి: అభిలపక్ష రైతు సంఘాల ఆధ్వర్యంలో నర్సుంపేట వ్యవసాయ శాఖ ఎదివ శ్రీనివాసరావు అవినీతి అక్షమాలపై విచారణ జరిపి నస్సెండ్ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ భానాపురం మండలం మనుబోతుల గడ్డ లో అర్థసగ్గ ప్రదర్శన చేసి అనంతరం జరిగిన సమావేశంనంద్యేంచి తెలంగాణ రైతు కూలీ సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి కాప్రైడ్ ఈర్ల పైడి ఏటకెంవెన్ జిల్లా నాయకులు గట్టి కృష్ణ తెలంగాణ రైతు కూలీ సంఘం దివిజన్ కార్యదర్శి కాప్రైడ్ రామ్ చంద్ర మాటలుడుతూ నర్సుంపేట వెదివ శ్రీనివాస రావు , గత ఏడు సంవత్సరాలుగా నర్సుంపేటలో విధులు నిర్వహిస్తున్న సమయంలో, ప్రథమం ద్వారా వచ్చిన సభీడ్ ట్రాక్టర్ విషయంలో, రైతుల వద్ద లక్షల రూపాయలు లంచముగా తీసుకొని వారికి ట్రాక్టర్ మంజారు చేయడం జరిగింది, అలాగే ట్రాక్టర్ యాజమాన్యాలతో ఒప్పందం కుదుర్కొని లక్షల రూపాయల అవినీతికి పెల్పిడి నాడు, స్టీల్లెజర్ షెవ్ యజమానలు ప్రతి సంవత్సరం తమ షాపలు రెస్యూవర్ల చేయించుకోవటం కోసం అనుమతి పొందాలంటే, వెదివ కి షాప్ కు 15 వేల నుండి 20 వేల రూపాయలు చెల్లించిన వారికి మాత్రమే రెస్యూవర్ల చేయటం జరుగుతుంది, అందులో ఏమాత్రం జాప్పాన్ జరిగినను అనేక కుంబిసాకులతో యాజమాన్యాలను వేధింపులకు గురి చేసేవాడు, అలాగే ప్రభుత్వం ద్వారా వచ్చిన సభీడ్ పరికరాలు రైతులకు ఇచ్చే విషయంలో కాంట్రాక్టర్ తో ఒప్పందం కుదుర్కొని నాయకు ప్రమాణాలు లేని పరికరాలను రైతులకు అంట కట్టాడు, అలాగే దివిజన్ వ్యాప్తంగా కట్టి విత్తనాలు పురుగుమందులు అమ్మిన వ్యాపారుల నుండి లక్షల రూపాయలు లంచం తీసుకొని వారిపై ఎలాంటి కేసులు లేకుండా చేయడం జరిగినది, గత సంవత్సరం రుగ్గొండి మండలం తిమ్మంపేట గ్రామంలో రైతుల అంగీకారంతో యితర ప్రాంతం నుంచి మిర్చి నారు తీసుకొకూని అమ్ముకుంటున్న వారిని పట్టుకొని ఆ మిర్చి నారు నకిలీదని వారి వద్ద రెండు లక్షల రూపాయలు నగదును తీసుకొని పోయి వారిని నానా ఇఖ్యానులకు గురి చేసి మళ్ళీ వారి వద్ద అదనంగా రెండు లక్షల రూపాయలు తీసుకొవడం గత సంవత్సరంనుర కితం రాష్ట్ర ప్రథమం రైతుల మొత్కోస్తులు మార్కెట్ ద్వారా కొనుగోలు చేసే సందర్భంలో గ్రామాలలో సెంటర్ లు ఏర్పాటు చేసి కొనుగోలు చేయడం జరిగినది ఈ సందర్భంగా రైతులకు రావలసిన గోనే సంచుల డబ్బులు కొండరి రైతులకు మాత్రం చెల్లించి మిగతా రైతుల డబ్బులు మెజార్ట్ గా తమ ఎకెంట్లో జమ చేసుకున్నాడు అలాగే రవాణా చాస్టీలు మొత్తం కాంట్రాక్టర్ ద్వారా తమ ఎకెంట్లో జమ చేసుకొని ఏ ఒక్క రైతుకు కూడా రవాణా చాస్టీలు డబ్బులు చెల్లించలేదు ఇట్టి డబ్బులు సుమారుగా రెండునుర కోట్ల రూపాయలును తమ ఎకెంట్లో జమ చేసుకొన్నాడు ఈ మద్కాలంలో లో

కేంద్ర మంత్రిగా కలసిన బాగ్దరెడ్డి



హుజుర్గుర్, నేతీధాత్రి: పులిచింతల ప్రాజెక్టు సుంది మట్టపల్లి స్వయంభూ
యోగ నరసింహ స్వామి వారి దేవస్థానం వరకు బోలీంగ్ ఏర్పాటు
చేయాలని కేంద్ర టూరిజం మరియు కల్పర్ల డెవలప్మెంట్ శాఖ
మంత్రివర్యులు కిషన్ రెడ్డి ని ధీర్ఘీల్ కల్పసి వినతివప్తం అందజేసిన బిషప్పే
సూర్యాపేట జిల్లా అధ్యక్షులు మరియు హుజుర్గుర్ ఇంచార్జ్ బోట్చు భాగ్యారెడ్డి
మరియు రాష్ట్ర నాయకులు ఒర్సు వేలంగి రాజు, జిల్లా ప్రధాన కార్బూర్డరీ
యశంత్, ఓ బి స్టి జిల్లా ఆధ్యక్షులు నరేం పొలానారు.

ప్రభుత్వం ధనాస్కి బాలీ గండి

ଗ୍ରେନ୍ ଗୋପାଳ ପ୍ରେସରଙ୍ଗୁଣ ଚିନ ପେଟ୍

ଶ୍ରୀ କ୍ଷେତ୍ର ମେଲ୍ ପ୍ରେସରଙ୍ଗୁଣ ଚିନ ପେଟ୍

ଭାନ୍ଦାପୁରର ନେଟି ଧାତ୍ରି: ମଂଦଳମ ରାଗଙ୍କେ
ନଂଦୁ ନୂଆତନଂଗା ଏର୍ବାଟୁଲୁଚେହିନ ଶ୍ରୀ । ଏ
ଜଂଡେନ୍ ଗ୍ରାମୀନ ବିତ୍ରକ୍ (ଜଂଡେନ୍
ପିଟ୍ରିବ୍ୟାଟର୍) ବାରି ଗ୍ରାନ୍ ଗୋଦାନ୍ ନୁ
୦ଚିନ ନର୍ପଂପେଟ ଏମ୍ବେଲ୍ୟୁ ପେଟି ନୁଦର
ଅନୁନ୍ତରଣ କୋତ୍ତା ରିଜିସ୍ଟର୍ ଚେନ୍ସକନ୍ୟ ବା
ନିଲିଂଦର, ପ୍ରତିଷ୍ଠନ ଅଂଦ ଚେଯଦଂ
ଦି. ଅନୁନ୍ତରଣ ଗୋଦାନ୍ ଅଵରଣୀଲୋ ହାରିତ
ଭାଗିନୀ ମେଲକୁଲୁ ନାଟଦ ଜିରିଗ
କାର୍ଯ୍ୟକମଣଳେ ମଂଦଳ ଏପିପି, ପ୍ରକାଶ
ମୁଖ୍ୟପତ୍ର ଶୈର୍ଣ୍ଣ ଗୁଣତି ରଜନୀ କିହନ୍ ପ୍ରେସର
ମୁନି ଗଲ ପେଂକଟ ରେଡି ଇ ଜେପ୍ରିଟେସି ସ୍ପ୍ରାଷ୍ଟୁ
କାନ୍ଫିଲର୍ଦ୍ଦ ମେଲ୍ପୁର୍ବାଂଦ ପଢୁରାଜୁ ନାଗବିନୀ
ନାରାଯଣ ଗୋଦ ମଂଦଳ ଶ୍ରୀନିବାନ୍ଦୀ
ବିଦାସାଗରିଦି କାମଗେନି ଶ୍ରୀନିବାନ୍ଦୀ ଦେ

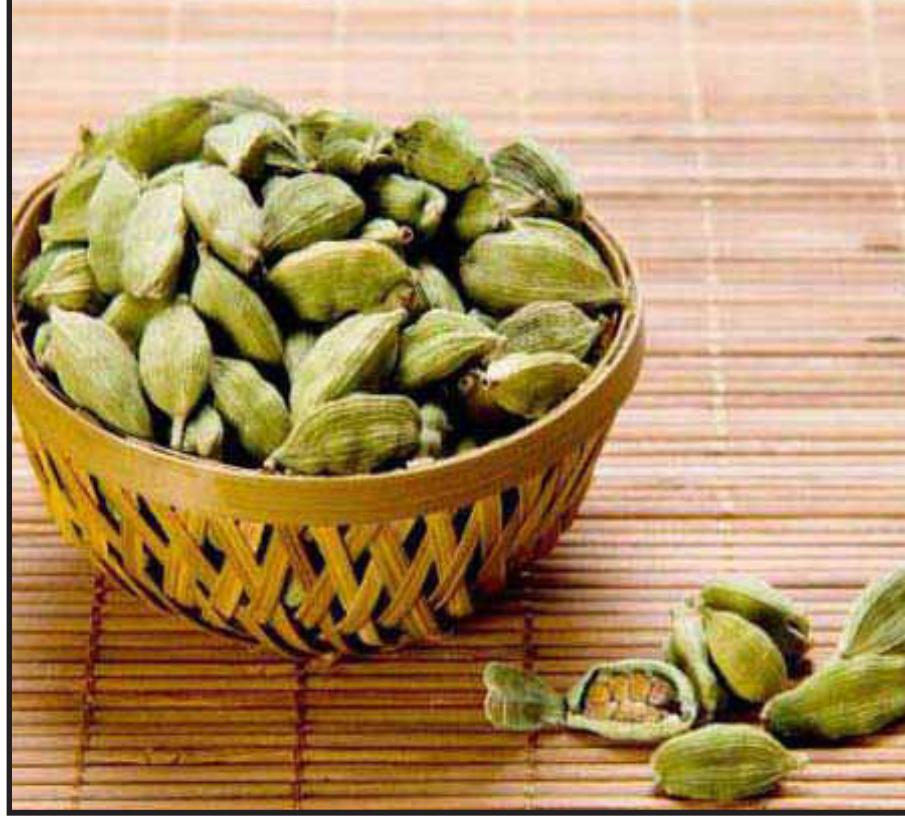


జిందయన గ్రాన్ గొడాం ప్రాణింభంచన వమ్మెల్చు వాడ్

ఎలాంటి క్రైరాబ్యం సమస్య అయినా ఈ ఆవీరం తింటే మట్టావు !

ప్రౌదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎస్): మన గొంతు దగ్గర మన గాలి గొట్టునికి సీతాకోక చిలక అకారంలో ఆనుకుని ఉండేదాన్ని త్రైరాయిడ్ గ్రంథి అంటారు. శరీరం మొత్తం దీని కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. దీని బాధ్యత కొస్త పెడ్దదే. ఈ గ్రంథి విడుదల చేసే హోర్స్‌న్స్ ద్వారానే శరీరానికి చురుకుదనం వస్తుంది. మన శరీర అవసరాలకు అనుగుణంగా త్రైరాయిడ్ గ్రంథి రెండు రకాల హోర్స్‌న్స్ ను విడుదల చేస్తుంది. అవే తీ3, తీ4. వీటి ఇపి శరీరానికి సరిపోతున్నాయా లేకుంటే వీటి అవసరం ఇంకా ఎక్కువ ఉండా అని గమనిస్తూ... అందుకు తగ్గట్టగా త్రైరాయిడ్ గ్రంథిని ప్రేరేపించే హోర్స్‌న్స్ ను మరోటి మెదడులోని పిట్టుటరీ గ్రంథిలో విడుదల అవుతుంది. దీనేవీ త్రైరాయిడ్ శ్యిమ్యులేబింగ్ హోర్స్‌న్స్ - టీఎస్ పేచ్ అంటారు. అయితే చాలామందిలో త్రైరాయిడ్ కు సంబంధించి ప్రౌపోత్త్రైరాయిడిజిమ్, ప్రౌపర్టోత్త్రైరాయిడిజిమ్ వంటి సమస్యలు ఏర్పడుతంటాయి. ప్రౌపోత్త్రైరాయిడిజిం అనేది సర్వసాధారణంగా కనిపించే త్రైరాయిడ్ సమస్య. శరీరంలో త్రైరాయిడ్ హోర్స్‌న్స్ కావలసిన దానికంబే తక్కువ మోతాదులో ఉత్సృతి చేయడం వల్ల ఇది వస్తుంది. ఇక ప్రౌపర్టోత్త్రైరాయిడిజిం సమస్య శరీరంలో త్రైరాయిడ్ హోర్స్‌న్స్ అవసరాన్ని మించి ఎక్కువ మొత్తంలో ఉత్సృతి అయితే తలెత్తుతుంది. గొంతు కింద ఉండే త్రైరాయిడ్ గ్రంథి అనుమాజంగా వాపునకు గురి కావడాన్నే గాయటర్ అంటారు. ముఖ్యంగా ఇది అయాడిన్ లోపం వల్ల వస్తుంది. అలాగే కొన్నిసార్లు త్రైరాయిడ్ గ్రంథి వాపు వస్తూ హోతుంటుంది ((ట్రాస్పింట్ త్రైరాయిడైబిస్)). వాపు ఉన్నప్పుడు త్రైరాయిడ్ హోర్స్‌న్స్ తగ్గపోతాయి. వాపు తగ్గినపుడు తిరిగి మామూలు స్థాయికి వచ్చేస్తాయి. కొందరిలో వాపు అలాగే ఉండిపోవచ్చు కూడా. ఇలాంటి వారిలో శాశ్వతంగా ప్రౌపోత్త్రైరాయిడిజిమ్ తలెత్తుతుంది. ప్రౌపోత్త్రైరాయిడిజిమ్, ప్రౌపర్టోత్త్రైరాయిడిజిమ్ వంటివాటిని కొన్ని అపరాటు తీసుకోవడం వల్ల తగ్గించుకోవచ్చు. మరి ఆ అహరాలు ఏమిటో ఒక్కసారి చూద్దామా. ఎలాంటి త్రైరాయిడ్ సమస్య అయినా ఈ ఆహారం తింటే మటావ్ ! 1. అయాడైజ్ ఉపుతుండు త్రైరాయిడ్ అసీసియేషన్ ప్రకారం, త్రైరాయిడ్ హోర్స్‌న్స్ ఉత్సృతికి అయాడిన్ అవసరమపుతుంది. అయాడిన్ లోపం వల్ల ప్రౌపోత్త్రైరాయిడిజిం, గాయటర్ వంటి సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. కొందరిలో సహజంగా అయాడిన్ ఉత్సృత్తును కాదు. అందువల్ల అయాడిన్ బాగా ఉన్నటువంటి అపరాస్తి తీసుకోవాలి. అయాడైజ్ ఉపుతుండు తీంటే త్రైరాయిడ్ సమస్యల్ని ఎలర్హోవచ్చు. 2. బ్రైజిల్ నట్టుబ్రైజిల్ నట్టు లో మినరల్స్, సెలీనియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. త్రైరాయిడ్ హోర్స్‌న్స్ బాగా విడుదల కావడానికి ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. బ్రైజిల్ నట్టు త్రైరాయిడ్ హోర్స్‌న్స్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తుందని పలువురు పశించేధనల్లోనూ తేలింది. ఇందులోని సెలీనియం వాపును తగ్గిస్తుంది. అలాగే క్యూస్పర్ కణాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాదుతుంది. రోజుకు 8 బ్రైజిల్ నట్టు ను తీంటే మంచింది. వీటిని మోతాదుకు మించి తింటే వికారం, అతిసారం, వాంతులతో ఇబ్బందులుపడాల్చి వస్తుంది. 3. చేపలుచేపల్లి ఒమేగా -3 ఫ్యాటీ యాసిష్ట్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. సెలీనియం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒమేగా -3 ఫ్యాటీ యాసిష్ట్ ఎలీఎల్ కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిచేందుకు ఉపయోగపడుతాయి. అలాగే సెలీనియం త్రైరాయిడ్ హోర్స్‌న్స్ ను పెంచేందుకు తోడ్డుతుంది. సాల్సోన్, సాల్సెన్ ట్యూన్సా వంటి సమయప్రశ్న చేపలును ఎక్కువగా తింటూ ఉండండి. 4. హోన్ ట్రోతెఱ్జిడి కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వీటిలో ఆమైనో అమ్మలు, స్టైన్, ప్రోలిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి ప్రౌపోత్త్రైరాయిడిజిం సమయస్న పరిపురించగలవు. అందువల్ల రెగ్యులర్ గా బోన్ ట్రోతెఱ్జిడి తీసుకుంటూ ఉండండి. 5. కూరగాయాలు, పండ్లుతాజా అకుకారలు, కూరగాయాలు, పండ్లులో భానిజాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిలో విటమిన్స్, అమ్మజనకాలు, ప్లైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ప్రౌపోత్త్రైరాయిడిజిమ్ నయం చేస్తుంది. అలాగే దీనిలో అయాడిన్, బీ విటమిన్స్ రిబోఫ్లోవిన్, పాంటోథెనిక్ వంటివి ఉంటాయి. త్రైరాయిడ్ హోర్స్‌న్స్ ఉత్సృతికి ఈ ప్రుష్ బాగా ఉంటుంది. వీటి రోజుకు 150 ఎంసీస్ వరకు సీ వీడ్ తీసుకోవచ్చు. 7. పాల పదార్థాలఘోర్ట తక్కువగా ఉండే పాలు, యోగార్ట, బీజ్ వంటివి ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. వీటిలో అయాడిన్, సెలీనియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులోని అమైనో యాసిష్ట్

ఒక వారం యాలకులు నీళ్ళలో మరిగేంచి
తండీ చూడండి, మార్పు వీఏ తెలుస్తుంది..



କାଳ, ମାତ୍ର କାହିଁଲୁଣନ୍ତି ଅଂଗ୍ରେ
ପ୍ର ଯୋଜନାଲାନୁ କାର୍ଯ୍ୟ
ଅନିଷ୍ଟୁଣ୍ଡି. ଯୁଦ୍ଧକଳୁ ହର୍ଷ ବର୍ଣ୍ଣ,
ପ୍ରେଗ୍ ସମସ୍ତୁଲନୁ, ଆଲ୍ପିଣ୍ଟ୍‌ବୁଲ୍ ବୋର୍
ସିଂଟ୍ରୋମ୍, ଗ୍ରେନ୍, ମଲବଦ୍ଧକ୍ରତ୍ତଂ,
ଲିପର୍, ମରିଯୁ ଗାର୍ ଭ୍ଲାଦର
ସମସ୍ତୁଲନୁ ନିଵାରିଂଚଦଂଳୀ ଗ୍ରେଟ୍
ଗା ସହେଯପଦତୁଣ୍ଡି. ଅଂଦୁକ
ରୋଝାହାରି ପାଂଟକାଲ୍ଲୋ ବିଦିନି
ପାଦଟଂ ଲାଭ ରୋଧିତ
ଏବେ... ଯୁଦ୍ଧକଳ୍ଲୋ ମିନିରଲ୍ସ୍,
ପୋଟାଫିଯଂ, କ୍ୟାଲିଥିଯଂ, ସଲ୍ଫର,
ମରିଯୁ ମାଂଗନେନ ଲୁ ଅଧିକଂଗା
ଉଣ୍ଟନ୍ତାଯି. ଇଂକା ଯାଂଠି ସେପିକ୍,
ଯାଂଟିଆକ୍ରିଡେଂଟ୍, କାର୍ବିନେଟିଵ,
ଦୈଜେପିକ୍ସିଵ୍, ଡ୍ୱାରିଯାଟିକ୍, ଏକ୍ସି
ପକ୍ଷେରିଂଟ୍, ସ୍ଥିମ୍ୟୁଲେଟିଵ୍, ମରିଯୁ
ଟାନିକ୍ ଲକ୍ଷ୍ମଣାଲୁ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
ଉଣ୍ଟନ୍ତାଯି. ଯୁଦ୍ଧକଳୁ ନାହିଁପାପଥ୍ର
ଯେତ୍କୁ ଅର୍ଗ୍‌ଗ୍ରେନ୍ ମେଂଗୁପର

ନ୍ତରିଂଦି. ଇନ୍ଦ୍ରିୟପଦ୍ମାଗାଲନ୍ତୁ ଯୁଦ୍ଧକଳନୁ ନୀତିଶ୍ଵରୀ ମରିଗଲୁ
ଲାଭାଲନ୍ତୁଯାନ୍ତି ତେଲମୁକୁଂଦା..... 1. ଜୀର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି
ପଦ୍ମାଗିଂଚିକେପଚ୍ଛ. ରୋଝ କାର୍ଦମମ୍ ପାଟର୍ ତାଗଦଂ ପା
ତକଲି, ମଲବଦ୍ଧକଳୁ ପାଂବି ସମସ୍ତୁଲକ ବିରୁଦ୍ଧଗା ପନିଚେ
ଦୈତ୍ୟ ଲୋ ଚେର୍ବୁକ୍‌ପଦଂ ପଲ୍ କିମ୍ବୁଲୁ, ଶରୀରଲୋନୀ ଵ୍ୟାର୍ଦ୍ଦା
ତାଗମନ ନିପୁଣିଲୁ ସୂଚିତ୍ସନ୍ତାର. 3. ଦ୍ୱାରୀଯାଟିକ୍-ର୍
ଶରୀରନୁ ଡିଟାକ୍ରିପ୍ଟ୍ ଚେଯଦଂ ମାତ୍ରମେ କାଢି, ଇଂଦୁଲୋ
ଇଦି ଯୁଦ୍ଧନିର୍ମି ଟ୍ରାକ୍ଟ୍ ନୁ କ୍ଲିନ୍ ଚେତ୍ତୁଣ୍ଡି, ଭ୍ଲାଦର, କିମ୍ବୁଲନୁ
ଏକ୍ସି ପାଟର୍, ଲାକ୍ସିନ୍ ତୋଲିଗିଂଚି ଜେନ୍ଦ୍ରାକ୍ସିନ୍ ନୁ ନିଵା
ପାଟର୍ ତାଗଦଂ ପଲ୍ ଦିପ୍ରିପନ୍ କୁ ଵ୍ୟତିରେଖିଂଗା ପୋରାଦ
ପନିଚେତ୍ତୁଣ୍ଡି. 5. ଟିରଲ ପୋଲ୍-କାର୍ଦମମ୍ ପାଟର୍ ରୋଝା ଲେ
ପାଟି. ଗୋତୁ ନୋପି ତର୍ଗ୍ରହତୁଣ୍ଡି. 6. କୋର୍ଟ୍ ମରିଯୁ
କଲିଗିଂଚଦଂ କାର୍ଦମମ୍ ପାଟର୍ ବ୍ୟେକ୍ ପିଂକ୍
7. କ୍ୟାନ୍ସର୍-କ୍ୟାନ୍ସର୍ ସେଲ୍ ପେରଗକୁଂଦା, କ୍ୟାନ୍ସର୍ କୁ
ପନିଚେତ୍ତୁଯିନି ଚାଲା ପରିଶେଳନଲ୍ଲୀ କମ୍ବର୍ଗନ୍ତାର. 8. ଭ୍ଲାଦର
ଗୁଣାଲୁ ଉଂଦଟଂ ପଲ୍ ପଲ୍ ଭ୍ଲାଦର ପିଂକ୍ ପାଟର୍ ଲେପନ୍ ନୁ ତର୍ଗ୍ରହତୁ
: ଯୁଦ୍ଧକଳ୍ଲୋ ଉଂଦେ ପିମିନ୍ସ୍, ପ୍ଲେଟ୍ରୋ ନ୍ୟୂଟ୍ରିଟ୍‌ଯାନ୍ଟ୍, ଏ
ଶରୀରଲୋ ପ୍ରୋଟ୍ରୁଲକ କାର୍ବାମମ୍ୟୁ ପ୍ରିରାକିଟର୍ ନୁ ନା
ବିଲାଷେନ ଆଯାର୍ ଗୁଣାଲ ପଲ୍ ପ୍ଲେଟ୍ରୋ, ବ୍ୟୋମିର୍ଯ୍ୟ, ଫଂଗ୍

టైరోనిన ప్లైపో ఛైరాడిజింపై బాగా పోరాదుతాయి. క్లైరాయిడ్ హరోన్ స్టాయలను ఇవి పెంచుతాయి. రోజు ఒక గ్లౌన్ పాలు, 1/2 కప్పు యోగార్డ్ ? కప్పు జస్తు తినొచ్చు. 8. బీఫ్, చికన్ అవసరమైన మేరకు జింక అందిస్తే క్లైరాయిడ్ పనిశీలును వేగపంతం చేయవచ్చు. ఇది ఎక్కువగా బీఫ్, చికన్ లో ఉంటుంది. క్లైరాక్షిన్ ఉత్పత్తి పెంచడానికి ఈ రెండు బాగా ఉపయోగపడతాయి. అందువల్ల మిారు రెగ్యులర్ గా పీటిని తీసుకోవడం చాలా మంచిది. 9. గుడ్డగుడ్లోనూ అయోడిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్లైపో క్లైరాయిడ్ ను తగ్గించేందుకు ఇవి చాలా మేలు చేస్తాయి. మిారు రోజుకి రెండు గుడ్డను తినొచ్చు. మిాలో కొలాస్టాల్ అధికంగా ఉంటే గుడ్డలోని పచ్చసాన తినకుండా ఉండడం మంచిది. లేదంటే మిారు గుడ్డ మొత్తాన్ని తినొచ్చు. 10. షెల్ఫ్ షెల్ఫ్ కూడా మేలు చేస్తాయి. చిన్సూరొయ్యులు, ఎండ్కాయలు వంటి వాటిని తింటూ ఉండాలి. పీటిలో అయోడిన్, జింక ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇప్పుడ్నే కూడా క్లైరాయిడ్ హరోన్ ను పెంచేందుకు ఉపయోగపడతాయి. అందువల్ల పీటిని రెగ్యులర్ తీసుకుంటూ ఉండాలితివ్వ నూనెతో చేసిన ఆపోరాలు తీసుకుంటే మంచిది. క్లైరాయిడ్ హరోన్ స్టాయల ను పెంచడానికి ఈ అయిల్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అరోగ్యకరమైన కొప్పలను పెంచడానికి ఈ అయిల్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలో పోపకాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే ఆలివ్ నూనె శరీరంలోని ఎల్లీఎల్ కొలాస్టాల్ ను తగ్గిస్తుంది. దీంతో అధిక బరువు సమస్యను అధిగమిస్తారు. అలాగే మిా గుండెను కూడా ఇది అరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మిారు రోజుకు 10 టేబుల్ స్పూన్లు ఆలివ్ నూనెను వంటకోసం ఉపయోగించవచ్చు. 12. అవినె గింజలు అవినె గింజల్లో ఒమేగా -3 ఫ్యాటీ యాసింప్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే జింక, సెలీనియం, అయోడిన్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా మిారు అవినె గింజల నూనెను వంటలు వండుకోవడానికి కూడా ఉపయోగించవచ్చు. అవినె గింజలను రకరకాలు తీసుకోవచ్చు. స్వాతీగా లేదా తృణధాన్యాల మాదిరిగా అల్పాపోరంగా తీసుకోవచ్చు. మిారు రోజుకు 2 నుంచి 3 టేబుల్ స్పూన్ల అవినె గింజల నూనె లేదంటే అవినె గింజల పిండిని ఆపోరంలో భాగంగా చేసుకోండి. 13. లెగ్యాప్స్ ప్లైటిలో అయోడిన్, జింక సమ్మిట్‌గా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా పీటిని తీసుకుంటే గ్లూటెన్-ఫ్రీగా ఉండోచ్చు. మిారు కాయధాన్యాలు, బీన్స్, బీన్ మొలకలు, చిక్ పీన్ మొదలైన వాటిని తినవచ్చు. మిా క్లైరాయిడ్ గ్రండి హరోన్ ను పెంచడానికి ఇవి బగా ఉపయోగపడతాయి. 14. ప్లైబర్ అధికంగా ఉండే పుట్టిప్లైబర్ అధికంగా ఉండే ఆపోరాలు కూడా మిాకు చాలా మేలు చేస్తాయి. మిారు ప్లైపో క్లైరాయిడిజింతో బాధపడుతనుటయితే పీటిని కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ప్లైపో క్లైరాయిడిజిం బారిన పడ్డవారు అజీర్, మలబ్బడకంతో బాధపడుతుంటారు. అందువల్ల ఈ పుట్టి తీసుకోవాలి. బోప్పుయి, అకు కూరగాయాలతో తయారు చేసిన ఆపోరపడార్థాలు, గ్లూటీన్ రహిత తృణధాన్యాలను మిారు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. 15. నీరునీరు ఎక్కువగా తీసుకోవడం చాలా మంచిది. దీంతో మిారు ప్లైట్‌బెడ్ గా ఉంటారు. మిా శరీరంలోని మలినాలు మొత్తం బయటకు వెళ్లాయి. మిా బాడీకి రోజుకు 3 నుంచి 4 లీటర్ల నీరు అవసరం. అందువల్ల మిారు నీరును అధికంగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. 16. ప్లైపో క్లైరాయిడిజిం డైట్ చార్ట్ ఉపయోగించిన కలుపుకుని తాగాలితల్పాపోరం (ఉడం 8:15 - 8:45) - 1 ఉడికించిన గుడ్డ వోట్స్ తయారు చేసిన పడార్థాలు, ఆపీల్, అవినె గింజ పొడి 3 బ్రెజిల్ నట్ లంచ్ (మధ్యాహ్నం 12:00 - 12:30) నీ విడ్ సలాడ్ లేదా రొయ్యలతో తయారు చేసిన పడార్థాలుకషణింగ్ స్పూన్ (సాయంత్రం 4:00) 1 పీఎఫ్ 1 కవ్ కొబ్బరి నీరుడిన్రు సాయంత్రం 7:00) 1 బోన్ బ్రోత్ / లెంటిల్ సూప్ (కూరగాయాలతో వండినది) 17. ప్లైపో క్లైరాయిడిజిం ఉన్న వారు తినకూడని ఆపోరాలుముడి లేదా హోప్ కుక్ ద్ ఆకుకూరలను తినకుండా ఉండాలి. క్యాబ్జెట్, బోక్ చోయ్, ట్రోక్స్‌ల్యూ, కాల్పిప్పర్, పాలకూర, కాలే, మొదలైనవి

తిరిగి వినియోగించే ఇన్స్పెక్షన్ సూచులతో ముంచుకొన్నిన్న ముఖ్య మధుమౌవా వ్యాధి గ్రస్తులకు ఓ హెచ్చరిక

ప్రాదుర్బాధి : గత రెండు దశాబ్దాలలో భారతదేశం దయాబట్టినీ ఉ దంతాల్లో భయంకరమైన పెరుగుదలను చూసింది. 2017 లో 72.9 మిలియన్ కేసులలో దేశం ప్రపంచ దయాబట్టినీ భారంలో 49 శాతాన్ని సూచిస్తుంది, ఈ సంఖ్య 2025 నాటికి రెట్టిపు అయి దాచాపు 134 మిలియన్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. భారతదేశంలో సాంక్రమిత్కర ప్రధాన వ్యాధులలో ఒకటిను

శీసుకోవాలి మరియు రోగులు ప్రతి ఇంజెక్షన్ కోసం కొత్త సూదిని ఎందుకు ఉపయోగించాలో అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రైవాట్ బాద్ లో, ఎవ్వరు మంది రోగులు తమ జన్మశిల్పిన్ సిరంజిలు, పెన్ సూదులను తిరిగి ఉపయోగిస్తున్నారు. చాలా మంది ప్ర్యూడు ఎల్లప్పుడూ కొత్త సూదిని ఎందుకు ఉపయోగించాలో ఆర్థం చేసుకోవాలి. సూదుల పునర్వినియోగం మరియు తప్పుడు ఇంజెక్షన్ పెక్కిక్క అనేవి తీవ్రమైన పరిణామాలకు, చికిత్సలో లోటుపాట్లకు దారి తీసే అవకాశం ఉంది.

ప్రైదరూబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎస్): పౌష్ణ ప్రవంచానికి, హాయిగోలిపే జీవానికి, ప్రశాంతమైన వాతావరణానికి ప్రాణ్ న్నే దేశంపెట్టింది పేరు. ఈ దేశంలో డజస్ కోస్ట్ నగ్రంగా లిరిగేండుకు అనుమతున్న బీచ్లు, స్విమ్మింగ్ పూల్స్ ఉన్నాయి. ఇదీవలే ఒక రెస్టారెంటును పారిస్ లో ప్రారంభించారు. అందులో వింతేముంది అంటారు. ఆక్రమే ఉంది.. ఈ రెస్టారెంట్లో నగ్రంగా తిరగొచ్చు. అలా నగ్రంగా ఉండి తినమని సిబ్బురంది ప్రోత్సహిస్తారు. ఊ లా లా అనాలనిపిస్తుంది కదూ! చాలా మంది పర్యాటకులదీ ఇదే ఉరకతలేనే ఉత్సాహం. నహజంగా ఉంటూ వాళ్ళ ఆహారాన్ని ఎంజాయ్ చేయాలనకనేవారికి ఇది పర్ఫెక్షన్ రెస్టారెంట్ అని చెప్పాచ్చు. ఈ రెస్టారెంట్ గురించి మరిన్ని వివరాలు తెలుసుకుండామా...ఒంటి మిాద నూలుపోిగు లేకుండా తిన్నాచ్చు అకడ్కద! వాళ్ళ కోసమే రూపొందించారుండ న్యాచుర్ల రెస్టారెంట్ అనేది దీని పేరు. ప్రకృతిని అమితంగా ప్రేమించేవారి అభిరుచికి తగినట్టుగా ఉంటుంది. కొత్తగా ఇక్కడికి వచ్చేవారిని ప్రోత్సహించేందుకు ఇదో కొత్త తరహా. బట్టలు లాకర్లో వేసి.. రెస్టారెంట్కు వచ్చే అతిధులకు తమ వస్తువులు, బట్టలు భద్రంగా ఉంచుకునేదంకు బయట లాకర్లను ఏర్పాటుచేశారు. ఒక చిన్న న్యాచికిన్ లాంబిది ఇస్తారు. ఎవరికైనా మరీ తమ వ్యక్తిగత భాగాలు చూపించోద్దు అనుకుంటే దీంతో కప్పుకోవచ్చు. 40 మంది కూర్చోవచ్చు.. ఈ వినూత్త రెస్టారెంట్ లో 40 మంది హాయిగా నగ్రంగా కూర్చొని తిన్నాచ్చు. ఆక్రమ ధరలు 30 యూరోల నుంచి మొదలవుతాయి. ఈ హోటల్కు మంచి పేరు, ప్రతిష్ట ఉంది. బయటివారికి తెలియదులోపల ఏం జరుగుతుందో బయటివారికి కనిపించదు. అనలు లోపల ఉన్నవారి పరిస్థితి ఏమిటో బయటివారికి తెలియకుండా గట్టి బందోబస్తు చేశారు. స్టోనికులు ఇలాంటి ఏర్పాటు వల్ల రిలాక్స్ డ్ గా ఉన్నారు. అందుకే ఇలాంటి థీమ్స్ లో రెస్టారెంట్ ఏర్పాటైనా పెద్దగా గందరగోళం ఏర్పడలేదు.

