

ఈ 20 రకాల ఆహారాలతో అద్భుతమైన ఆరోగ్యం ఏం నొంతం



జిది నివారిస్తుంది. విప్రరక్త కణల సంభ్య పెరుగుతుంది. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి. విటమిన్ సి కూడా వీటిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎముకల్నీ దంతాలను ఇవి దృఢంగా ఉంచుతాయి. రోజూ ఓ ఉడికించిన దుంప తీసుకుంటే ఎంతో మేలు. 10. దగ్గుకు మంచి బొషుధండ ల్యిపాయ రసం, తేనె రెండింటిని సమఖగంలో తీసుకొని రెండూ బాగా మిక్కు చేసి తీసుకోవడం వల్ల గొంతు నోపి, దగ్గు, ఇతర ఇష్టమును నివారిస్తుంది. ఉల్లిపాయను రెండుగా కటచేసి ఒక బేబుల్స్సాన్ బ్రోన్ ముగర్ అప్పటి చేయాలి. ఇలా ప్రతీ లేయర్కు అప్పటి చేసిన తర్వాత రెండు భాగాలను క్లోజ్ చేయాలి. దానిని ఒక జార్లో పెట్టాలి. ఒక గంట తర్వాత బయటకు 11. దోసకాయదోసకాయలో విటమిన్ బీ, మినరల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రోడ్రైట్స్ గా ఉంచుతుంది. అలాగే దోసకాయలు తింటే ఎందీ అరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. కేవలం 15 నిమిషాల పొటూ కళ్ళపై, తాజా దోసకాయ ముక్కలను ఉంచితే చాలు. మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు, దోసకాయ రసాన్ని తాగితే మంచిది. బరువు తగ్గించడానికి కూడా దోసకాయ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. దోసకాయను రోజు తింటే జుట్టు బాగా పెరుగుతుంది. 12. రక్తఫీసనతశరీరంలో భ్లాద్ కౌంట్ తక్కువైతే ఎనీమియా అంటే రక్తఫీసనత ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఐరసపాథ్లు లేకపోవడం, విటమిన్ డఫిషియెస్ పవల్ ఇది ఏర్పడుతుంది. తోటకూర, గోంగూర, పాలకూర, మెంతి కూర లంటివి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల రక్తఫీసనత రాకుండా చూసుకోవచ్చ. బాదం, జీడిపప్పు, ఎండు ఖర్జూరాలు వంటి పదార్థాల్లో కూడా ఇనుము పుష్పలంగా లభిస్తుండ్యులకెత్తిన పవ్పుధాన్యాలు, విటమిన్ సి ఎక్కువగా వుండే నిమ్మ ఉసిరి, జామ లాంటివి తీసుకోవాలి. బీట్ రూట్ ఆకులలో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి బీట్ రూట్ రోజూ తినే ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవాలి. నువ్వులను పాలలో నానబెట్టి లేదా బెల్లంతో కలిపి తింటే రక్తఫీసనత తగ్గుతుంది. అరటిపండ్లు, ద్రాక్ష స్ట్రాబెరీ, కిన్నమిన్, ఉల్లి, క్యార్ట్, ముల్లంగి, టొమాటోలు తీసుకోవాలి. 13. నట్లి వలయాలక్క కింది వలయాలను ఈ విధంగా తొలగించుకోవచ్చ. టమాట మన ఇంట్లో ఉండే నిత్యపనసర మస్తువు. ఒక టమాట, ఒక టేబుల్ ముల్లాలు, చిలికిడు పెనర లేదా శెనగిపిండి, చిలికిడు పసుసు వేసి మెత్తగా పేస్తే చేసుకోవాలి. ఈ చిక్కులే పేస్తే ను మిం కళ్ళు మట్టు అప్పె చేయాలి. 20నిమిషాల తర్వాత చల్లబీ నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా వారంలో మూడు సార్లు చేస్తే తప్పకుండా ఘలితం కనిపిస్తుంది. అలాగే కీరదోస రసం, నిమ్మరసం, టమాట జ్యాస్ అన్నిటినీ కలిపి వలయాల చుట్టూ రాసి, 15 నిమిషాల తర్వాత కడికితే సరిపోతుంది. అలాగే ఒక చెంచా తాజా నిమ్మకాయ రసం మరియు టమాట రసాన్ని కలపండి. ఈ మిశ్రమానికి ఒక చెంచా శనగపిండిని కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా కలిపి, కళ్ళ కింద పూసి కనీసం 10 నుండి 15 నిమిషాల వరకు వేచి ఉండండి. కొన్ని రోజులలోనే గమనించతగ్గా మార్పులను గమనిస్తారు. 14. గొంతులో గరగాగొంతులో గరగా అనిపించడం లేదంటే గొంతులో కాస్త ఇబ్బందిగా అనిపించినా కొన్ని చిట్టాలు పాటిస్తే చాలు. కప్ వేడి నీరు తీసుకోండి. పేబుల్ స్పూన్ ఉప్పు తీసుకోండి. స్పూన్ పసుపు తీసుకోండి. పీటన్నిచినీ మిక్కు చేయండి. ఆ మిశ్రమాన్ని నోట్లో పోసుకుని పుక్కలంచి ఉమ్మి వేయండి. మింగకండి. తాగకండి. అయితే దీని తర్వాత అరగంట వరకు ఏమి తినకండి. తాగకండి. ఇలా చేయడం వల్ల ఈ రెమిడీ బాగా పని చేస్తుంది. మిారు ఒక రోజులో పలుమార్లు ఇలా చేస్తూ ఉంటే చాలు సమస్య పరిష్కారముపడుతుంది. 15. చెవినొప్పిమిారు చెవినొప్పితో బాధపడుతూ ఉంటే ఒక చుక్క వెల్లుల్లి రసాన్ని చెవిలో వేసుకోండి. ఇది మంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. వెల్లుల్లిరసం ఇందుకు చాలాబాగా పని చేస్తుంది. 16. దుర్వాసన పోతుండిబేకింగ్ సోడా, నిమ్మ రసాన్ని సమప్పాళల్లో కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని మిం చంకల్లో పూసుకోవడం వల్ల శరీర దుర్వాసన అన్నేది ఉండదు. మిం మంచి సుపాసన వెడజల్లుతుంది. 17. సోంపునీళలో కొన్ని సోంపు గింజలను వేయండి. ఆ నీళను తక్కువ మంటపై ఐదు నిమిషాల పాటు మరిగించండి. తర్వాత చల్లగయ్యాక ఆ మిశ్రమాన్ని తాగకండి. అలాగే తాజా సోంపు ఆకులను నమలపడ్చ. దీనివల్ల గ్యాన్, ఇబ్బం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కొన్ని నీళలో సోంపు ఆకులు వేసి, ఆ నీళ్ళు సంగం అయ్యే వరకూ మరిగించాలి. చల్లలీన తర్వాత ఆ నీటితో అప్పుడప్పుడు కళ్ళను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. 18. నిమ్మకాయనిని లో 'విటమిన్ సి' పుష్పలంగా ఉంటుంది. రోజూ ఉదయం వేడి నీటిలో కాస్తంత నిమ్మరసం పిండుకుని తాగితే జీర్ణప్పవస్త పరిపుత్రుపుపుతుంది. అలాగే రోగనిర్ధిధక శక్తిని పెంచుతుంది. గ్లూసు నిమ్మరసం తాగితే ఘ్రూ, జలబుల నుంచి ఉపశమనం పొందచ్చ. అలాగే, రక్తాన్ని శుభ్రికరించడమే కాకుండా శరీరంలోని విషతుల్య ద్రవాన్ని బయటకు విడుదల చేయడంలోనూ దోహదపడుతుంది. నిమ్మతో చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి. 19. హ్యంగోవర్ అరబి మిల్క్ పేక్ లో తేనె కలుపుకుని తాగడం వలన హ్యంగోవర్ బారి నుంచి అతి తొందరగా కోలుకోవచ్చ. అరబి మిం శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. తేనె రక్తంలో చక్కర శాత్రున్ని సమపాళల్లో ఉంచుతుంది. పాలు మిం శరీరాన్ని రీప్రోడ్రైట్ చేయాలి. 20. దగ్గుతులసి రసంలో కాస్త తేనె, వెల్లుల్లి రసాన్ని కలపాలి. దాన్ని ఒక చీసుకోవాలి. దీంతో దగ్గు మట్టుమాయం అవుతుంది. రోజులో ఎన్నిసార్లు పీలైట్ అన్నిసార్లు ఇలా చేయాలి. పదకొండు తీసుకుంటారు.

ఈ ఐదు సులువైన దశలను పాటించడం ద్వారా జంటల్నే అత్యద్యుతమైన ఫ్లాయర్ చేసుకోవచ్చు



వల్ల మించుటం పై ఉన్న పైట్ హెడ్జ్ మరియు
 పైట్ తొలగిపోతాయి. దీనిని మెదిములు లేదా వర్షం జి
 ప్రదేశాల్లో చేయకూడదు. ఈ భూక్ హెడ్ తీసివేసే పరికర
 పరిశుభ్రతలో భాగంగా వినియోగించిన తర్వాత మించు
 ఉపట తో శుభ్రంగా తుడువుకోలి. ఇక ఇష్టుడు మింకు ఇష్టు
 ప్రూత్ టోనర్ ని దూడితో మించుటంపై రాసుకోండి
 చివరిగా ముఖానికి మాస్ట్ వేసుకోవాలి: ముఖానికి టో
 ప్రక్రియ పూర్తి అయిన తర్వాత ఇంట్లో చేసుకునే ఫేమి
 చివరిది మరియు చివరాభరిది అయిన దశ ఏమిటంటే,
 మాస్ట్ ను రాసుకోవడం. ఫేన్ మాస్ట్ ను రాసుకోవడానికి వి
 ఇష్టువున బ్రాండ్ ను ఎంచుకోవచ్చు లేదా మించ్యానికి సం
 వ్యాపారం విద్యుత్ గుజ్జు తో కూడిన పండుని ఎంచుకోవచ్చు. ఇం
 మందమైన ఫేన్ ప్యాట్ ని తయారుచేసుకొని మించు
 బాగా రాసుకోండి. ఇరవైనిమిషాలు పొటు అల్సే ఉండండి
 మాస్ట్ విద్యుత్ మించుటం పై రాసుకుంటారో దానిని వి
 కడిగివేసే ముందు అది పూర్తిగా ఎండిపోవాల్సి ఉంది. పూ
 అది ఎండిన తర్వాత నీటి తో శుభ్రంగా కడుక్కోండి
 తర్వాత కొణ్ణిగా రోష్ వాటర్ ని మించుటం పై చిలకరించ
 ఈ దశలన్నించిని చేయడం ద్వారా ఇంట్లో ఫేమి
 చేసుకోవడం అనే ప్రక్రియను సఫలిక్కుతం చేయవచ్చు.
 చేసిన తర్వాత 24 గంటల సమయం వేచి ఉండండి
 తర్వాత ఫలితాన్ని మించే చూస్తారు.

**చిగుత్త నుండి రక్తస్రావం అవుతుంటే
తగ్దానికి వెంటనే ఏం చేయాలి?**

ప్రౌదరాబాద్, (వ.ఎ.ఎవ్): రాత్రి మంచి నిదర్శనాల ఉదయం మంచి మూడ్ తో నిద్రలేవాలి. కానీ ఉదయం నిద్రలేవాగానే మన ముఖం పక్కకు తిప్పుకుని సేరుగా జాత్రామ్ కు వెళ్లి, టూర్ బ్రైఫ్ చేస్తుంటాం. ఇది మనం రోజు చేస్తున్న ఒక ప్రౌద్జీనికి దినచర్య అయితే సద్గా బ్రైఫ్ చేస్తున్నప్పుడు చిగుళ్ల నుండి రక్తప్రావాన్ని చూస్తే భయమేస్తుంది. నిజంగా చెప్పిలంపే చాలా మండికి ఒర్ల ప్లేట్ గుర్తించి చాలా మండికి తెలియదు. మన రోజు బ్రైఫ్ చేసి దంతులకుయం నుండి దంతాలను కాపాడుకుంటాము. మరి చిగుళ్ల సంగతేంటి? ఇంట్లోనే కొన్ని ఓర్ల ప్రౌద్జీనికి రూట్ పాలించకపోవడం వల్ల ఇస్క్యూన్ పెరుగుతాయి. నోట్లో బ్యాక్టీరియా వల్ల చిగుళ్ల వాపు, చిగుళ్ల నుండి రక్తప్రావం జరుగుతుంది. చిగుళ్ల వాపు నోట్లో దంతా మద్య పాచి కట్టడం ద్వారా ఏర్పడుతుంది. రెగ్యులర్ బ్రైఫ్ తో దంతా మద్య పాచిని తొలించకపోవడం వల్ల నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగి, చిగుళ్ల వాపు, రక్తప్రావం జరగుతుంది. బ్రైఫ్ చేసుకునేటప్పుడు చిగుళ్ల మద్య నుండి రక్తం కారండం.. నోరు బంక బంకగా జగటగా తయారపడం.. నోతి దుర్వాసన.. చిగుళ్ల వదులవడం ఇవన్ని చిగుళ్ల వ్యాధి లక్షణాలు. చిగుళ్లవ్యాధిని ప్రాథమిక దశలోనే అంటే చిగుళ్ల నుంచి రక్తప్రావం రావడం గమనించిన తక్షణమై దంత వైయుడిని సంపాదించాలి. స్క్రోంగ్ చేయస్తే ఈ సమస్యను ప్రాథమిక దశలోనే నివారించవచ్చు. ఈ దశలో అలసత్వం వహిస్తే చిగుళ్ల వదులయి పక్క మద్య సందలు రావడం.. ప్రైలా ఆపోరం తిన్నా ఆ హార్మాల్యు పక్క సందల్లో ఇరుకుపోవడతో సమస్య మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లితే కొన్ని యాంటీబియాలీట్స్ ను సూచిస్తారు. అయితే పీటి వల్ల నయం అవుడానికి కొంచెం ఎత్తున సమయం తీసుకుంటుంది. డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లడానికంటే ముందుగా కొన్ని హోం రెమెడీస్ ను ప్రయుక్తిపై చిగుళ్ల వాపు, చిగుళ్ల నుండి రక్తప్రావంను నివారించుకోవచ్చు. కొంత వరకూ ఉపశమనం పొందవచ్చు ఇక్కడ కొన్ని హోం రెమెడీస్ సూచించడం జరిగింది, ఇవి చిగుళ్ల వాపు, మరియు రక్తప్రావం నుండి తక్షణ ఉ పశమనం కలిగిస్తాయి. చిగుళ్ల నుండి రక్తకారుతుంబే వెంటే తగ్గడానికి ఏం చేయాలి. 1) ఉపు నీళ్లతో నోరు పుక్కిలిపఁడం: ఉపు చాలా వరకూ న్యాచరల్ రెపమే. ఇది నోటి ఇస్క్యూన్ తగ్గిస్తుంది. ఇది పవర్ పుల్ యాంటీ ఇస్టమ్స్టీర్ మరియు యాంటీ సెఫ్టీక్ గుణాలు కలది. ఇది బ్యాక్టీరియాను వెంటనే నాశనం చేస్తుంది. చిగుళ్ల వాపు మరియు రక్తప్రావం, నోప్పిని వెంటనే తగ్గిస్తుంది. ఒక టీస్మ్యాన్ ఉపును ఒక గ్లాసు వేడి నీళ్లతో వేసి పోసుకుని గార్డిలింగ్ చేయాలి. కొన్ని సందర్శాల్లో



నిజాల నిష్ట కెంపం-
ఎస్తివాల దృశ్య రూపీం
‘నేటిధాత్రి’ టీవీలో ఏనిచేయటకు
తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తింగా
అన్ని ప్రాంతాల నుండి లిలేకరులు కావేలేను.
జర్నలిజం మీద ఆస్క్రి, అనుభ్వవేజ్యాలైన్ వార్య
సింప్రొఫించేగలరు



కట్టా రాఘువేంద్రరావు
సీఈఎస్-నేటిధాత్రి టీఎస్

8297779999, 9908658888



