



**మట్టి గణపతులను పూజిద్దాం
పర్యావరణాన్ని కాపాడుదాం**
- అర్జున్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్.

మేనుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, సెప్టెంబర్ 6:

ధన్ పాల్ లక్ష్మీ బాయ్, విరల్ గుప్తా చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో కిసాన్ పాపింగ్ మార్ట్ ఎదుట మట్టి గణపతులను అర్జున్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్య నారాయణ శుక్రవారం పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ధన్ పాల్ మాట్లాడుతూ, ధన్ పాల్ లక్ష్మీ బాయ్ , విరల్ గుప్తా చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో గత పదిహేను ఏళ్ల నుండి మట్టి గణపతుల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరుగుతుంది అన్నారు. కాలుష్య నివారణకు భావి తరాలకు కాలుష్య రహిత సమాజాన్ని బహుమతి అందించే లక్ష్యంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. ఇందులో మండపం నిర్వాహకులు కూడా దయచేసి పీఠీ పీ విగ్రహాలు కాకుండా వీలైనంత వరకు మట్టి గణపతులను పూజించి పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించాలని అన్నారు. కాలుష్య నివారణకు తన వంతు సహకారంగా ఈ సంవత్సరం వెయ్యి మట్టి గణపతులను మండపాలకు ఉచితంగా పంపిణీ చేయడం జరిగిందని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఇందూరు నగర ప్రజలందరికీ వినాయక చవితి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ధన్ పాల్ లక్ష్మీ బాయి విట్టల్ గుప్తా ట్రస్ట్ సభ్యులు, బీజేపీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

9న మధ్యాహ్న భోజన కార్మికుల ధర్నాలు.
- సమస్యలు పరిష్కరించాలని ఓబిటియూసీ డిమాండ్.



మేనుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, సెప్టెంబర్ 6:

మధ్యాహ్న భోజన కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఈ నెల 9 న చేపట్టే ధర్నాలను జయప్రదం చేయాలని ఓబిటియూసీ నాయకులు కోరారు. ఈ మేరకు ఓబిటియూసీ జిల్లా కార్యాలయంలో శుక్రవారం ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఓబిటియూసీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి వై. ఓమయ్య మాట్లాడుతూ, మధ్యాహ్న భోజన కార్మికుల తొమ్మిది నెలల పెండింగ్ బిల్లులు చెల్లించాలని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సూత్రంగా తేవాలని చూస్తున్నా. సెంట్రలైజ్డ్ కిచెన్ విధానాన్ని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎన్నికల హామీలో భాగంగా పదివేల రూపాయల వేతనాన్ని అమలు చేయాలని, జిల్లాకు రావలసిన మూడు కోట్ల రూపాయల బకాయి బిల్లులు చెల్లించాలని అన్నారు. కార్మికులకు పీఎఫ్ ,ఈఎఫ్ఐ, ఇన్సూరెన్స్ సౌకర్యాలను కల్పించాలని, వంటగ్యాస్, కోడిగడ్డ, నిత్యవసర వస్తువులను ప్రభుత్వమే సరఫరా చేయాలని అన్నారు. మెసూ ప్రకారం ఒక విద్యార్థికి 25 రూపాయల స్టాల్ టీనును అమలు చేయాలని తదితర డిమాండ్లతో ఈ నెల 9న పాత కలెక్టర్ కార్యాలయం దగ్గర గల ధర్నా చౌక్ లో ఓబిటియూసీ తెలంగాణ రాష్ట్ర మధ్యన భోజన పథకం పర్సన్ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో ధర్నా నిర్వహిస్తున్నాం అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని మధ్యాహ్న భోజన కార్మికులందరూ పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై జయప్రదం చేయాల్సిందిగా కోరారు. ఈ ప్రెస్ మీట్ లో యూనియన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చక్రపాణి, నాయకులు రాధా కుమార్, ఇప్రాన్ అలీ, సాయిలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**జిల్లా ప్రజలకు
వినాయక చవితి శుభాకాంక్షలు : కలెక్టర్.**

మేనుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 :

వినాయక చవితి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని కలెక్టర్ రాజీవ్ గాంధీ హనుమంతు జిల్లా ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. విఘ్నాలు తొలగించే ఆది దేవుడైన గణేశ్ చతుర్థి ఉత్సవాలను శాంతియుత వాతావరణంలో ఆనందోత్సాహాలతో జరుపుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. వినాయక చవితి పండుగ ప్రతి ఇంటా సుఖ సంతోషాలు నింపాలని, గణనాథుడి కృపాకటాక్షాలతో ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ఆశాభావం వెలిబుచ్చారు. పర్యావరణానికి హాని కలుగని విధంగా మట్టి విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేసుకుని భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించాలని సూచించారు. పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడుకునే బాధ్యత మన అందరిపై ఉందని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ గుర్తు చేశారు.



ఉన్నత లక్ష్యంతో ఉత్తమ పాఠశాలగా ఎదగాలి.
- “సత్యశోధక్” ప్రిన్సిపాల్ ఆర్. నర్సయ్య.



మేనుచుక్క న్యూస్, సిరిసిల్లా, సెప్టెంబర్ 6:

నేటి విద్యార్థులే రేపటి సమాజ నిర్మాతలని, విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యంతో విద్యాసభ్యునించి ఉత్తమ పాఠశాలగా ఎదగాలని, లక్ష్యంలేని చదువు గమ్యంలేని ప్రయాణంతో సమానమని సత్యశోధక్ పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆర్. నర్సయ్య అన్నారు. సత్యశోధక్ పాఠశాలలో స్వయం స్వపరిపాలన దినోత్సవంను శుక్రవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ ఆర్. నర్సయ్య మాట్లాడుతూ, జీవిత గమనంలో పాఠశాల స్థాయి విద్య లక్ష్య సాధనకు ప్రధాన అంశమని, విద్యార్థులలో అంతర్గతంగా నిగూఢమైన నైపుణ్యాలను వెలికితీసేందుకు ఉపాధ్యాయులు సర్వదా ధ్యేయంగా భావించాలన్నారు. ఆదియుగం నుంచి ఆధునికయుగం వరకు విద్యార్థుల జీవన



వికాసానికి, సమాజ హితానికి నిజమైన వారధి విద్యా బుద్ధులు నేర్పే గురువులని అన్నారు. అందుకే మన సమాజంలో అమృతాన్నుల తర్వాత స్థానం గురువులకు ఇచ్చారన్నారు. విద్యార్థులు ఒకరోజు ఉపాధ్యాయ వృత్తిని

నిర్వహించడం వలన భవిష్యత్తులో ఎంచుకునే లక్ష్యం పట్ల అవగాహనతో పాటు బాధ్యతాయుతమైన వృత్తి నిబద్ధతను తెలుసుకుంటారన్నారు. ఈ సందర్భంగా 56మంది విద్యార్థులు చాత్రోపాధ్యాయులుగా

నిధులు నిర్వహించారు. ఉత్తమ బోధనను గావించిన ఉత్తమ విద్యార్థి ఉపాధ్యాయులకు బహుమతులను ప్రధానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయ సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

కలెక్టరేట్ లో మట్టి గణపతుల పంపిణీ.

మేనుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, సెప్టెంబర్ 06

సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయం (న్యూ కలెక్టరేట్) లో శుక్రవారం సాయంత్రం ఆదనపు కలెక్టర్లు అంకిత్, కిరణ్ కుమార్ ఉద్యోగులకు మట్టి గణపతులు పంపిణీ చేశారు. వినాయక చవితి వేడుకను పురస్కరించుకుని జిల్లా రెవెన్యూ ఎంప్లాయిస్ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ ద్వారా కొనసాగుతున్న హెల్పింగ్ హాట్లీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో మట్టి గణపతులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆదనపు కలెక్టర్లు మాట్లాడుతూ, పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం మట్టితో తయారు చేసిన వినాయక ప్రతిమలను ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తుండడం గొప్ప విషయమని ఫౌండేషన్ నిర్వాహకులను అభినందించారు. పర్యావరణ సమతుల్యత



కోసం మట్టి విగ్రహాలను ప్రతిష్ఠించాలన్నారు. కాలుష్య నియంత్రణ మండలి ఆధ్వర్యంలోనూ ప్రభుత్వవరంగా మట్టి గణపతులను ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తున్నారని తెలిపారు. ప్లాస్టర్ ఆఫ్ ప్యారిస్, ఇతర రసాయనిక రంగులతో రూపొందించిన విగ్రహాల కారణంగా జల వనరులు కలుషితం అయ్యే ప్రమాదం ఉందన్నారు. ప్రజలందరూ మట్టి గణపతులను ప్రతిష్ఠించి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు దోహదపడాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిజామాబాద్ ఆర్డీఓ రాజేంద్రకుమార్, రెవెన్యూ ఎంప్లాయిస్ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు రమన్ రెడ్డి, కలెక్టరేట్ ఓ.ఓ. ప్రసాద్, వివిధ శాఖల అధికారులు, ఉద్యోగులు, హెల్పింగ్ హాట్లీ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

**బీసీసీసీ చీఫ్ గా
మహేష్ కుమార్ గాడ్.**
అధికారికంగా
ప్రకటించిన కాంగ్రెస్
అధిష్ఠానం.
ఆశలు పెట్టుకున్న
సీనియర్లకు ముండి
చెయ్యే

మేనుచుక్క న్యూస్, ప్రతినిధి కుంచె వెంకటేశ :

తెలంగాణ పీసీసీ సూత్ర సభ అధ్యక్షుడి నియామకంపై కొనసాగుతున్న సస్పెన్స్ కు కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం తెరదించింది. తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీ పగ్గాలను బీసీ బిడ్డకే అప్పగిస్తూ, కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. బీసీ సామాజికవర్గం నుంచి ప్రస్తుతం పర్సన్ డెవలప్మెంట్ కు ఉన్న ఎమ్మెల్యే మహేష్ కుమార్ గాడ్ ను బీసీసీసీ కొత్త అధ్యక్షునిగా కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ నియమించింది. దీంతో.. గత కొంతకాలంగా కాంగ్రెస్ శ్రేణుల్లో కొనసాగుతున్న ఉత్సాహం తెరదించినట్లుంది. గత కొంతకాలంగా బీసీసీసీ కొత్త అధ్యక్షునిగా ఎవరు నియామకమవుతారన్న చర్చ కాంగ్రెస్ పార్టీలో జోరుగా సాగుతుండగా.. మహేష్ కుమార్ గాడ్ తో పాటు మాజీ ఎంపీ మధుయాష్మి గాడ్ పేరు, ఎస్సీ సామాజికవర్గం నుంచి ధర్మపురి ఎమ్మెల్యే ఆద్యక్షుల లక్ష్మణ్ కుమార్, మాజీ ఎమ్మెల్యే సంపత్ కుమార్, ఎస్సీ సామాజిక వర్గం నుంచి ఎంపీ బలరాం నాయక్ పేర్లు చర్చకు వచ్చాయి. అయితే.. తెరమీదికి వచ్చిన పేర్లన్నింటిలో మహేష్ కుమార్ గాడ్ పేరే ముందు వరసలో ఉండటంతో పాటు మాజీ పీసీసీ చీఫ్, సీఎం రేపంత్ రెడ్డి కూడా ఆయనకే మొగ్గు చూపటంతో.. పగ్గాలు అప్పజెప్పు కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. అయితే.. బీసీసీసీగా మహేష్ కుమార్ గాడ్ పేరును ప్రకటించటంతో.. ఈ పదవిపై ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్న సీనియర్లకు ముండి చెయ్యే మిగిలినట్లుంది. కాగా.. ముందు నుంచి

బీసీసీసీ కొత్త అధ్యక్షుని రేసులో మధుయాష్మి గాడ్, సంపత్ కుమార్, బలరాం నాయక్ పేర్లు గట్టిగా వినిపిస్తుండగా.. మరోవైపు కోమటిరెడ్డి సోదరులు, జగ్గారెడ్డి లాంటి కీలక నేతలు కూడా ఈ పదవి కోసం అధిష్ఠానం స్థాయిలో తెరవెనుక ప్రయత్నించినట్లుగా వార్తలు వచ్చాయి. మొత్తంగా.. ఈ సీనియర్ నేతలందరినీ కాదని.. మహేష్ కుమార్ గాడ్ పేరు ప్రకటించటంపై ఇప్పుడు సర్వత్రా చర్చ నడుస్తోంది.

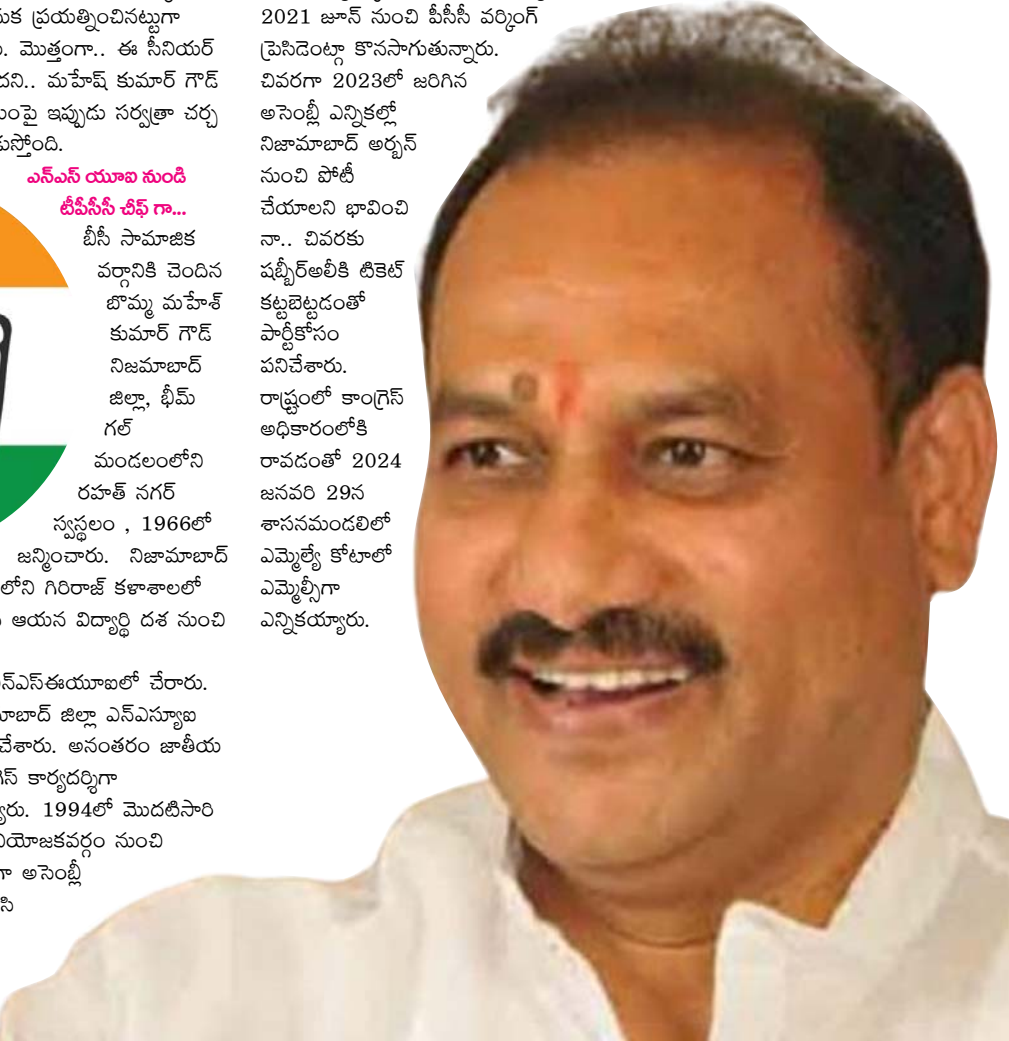
ఎన్ఎస్ యూట నుండి

బీసీసీసీ చీఫ్ గా...

బీసీ సామాజిక వర్గానికి చెందిన బొమ్మ మహేశ్ కుమార్ గాడ్ నిజామాబాద్ జిల్లా, భీమ్ గల్ తరహాలోని రహత్ నగర్ స్వస్థలం , 1966లో జన్మించారు. నిజామాబాద్ నగరంలోని గిరిరాజ్ కళాశాలలో

గిడ్డంగుల సంస్థ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ గా పని చేశారు. 2014లో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో నిజామాబాద్ అర్బన్ నియోజకవర్గం నుంచి పోటీచేసి ఓటమి పాలయ్యారు. తదనంతరం పీసీసీ కార్యదర్శిగా నియమితులయ్యారు. 2021 జూన్ నుంచి పీసీసీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా కొనసాగుతున్నారు. చివరగా 2023లో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో నిజామాబాద్ అర్బన్ నుంచి పోటీ చేయాలని భావించి నా.. చివరకు షర్మీరీఅలీకి టికెట్ కట్టబెట్టడంతో పార్టీకోసం పనిచేశారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రావడంతో 2024 జనవరి 29న శాసనసమండలిలో ఎమ్మెల్యే కోటలో ఎమ్మెల్సీగా ఎన్నికయ్యారు.

డిగ్రీ పూర్తి చేసిన ఆయన విద్యార్థి దశ నుంచి రాజకీయాలపై ఉన్న ఆసక్తితో ఎన్ఎస్ఆర్ యూనిట్లో చేరారు. 1986లో నిజామాబాద్ జిల్లా ఎన్ఎస్ఆర్ అధ్యక్షుడిగా పనిచేశారు. అనంతరం జాతీయ యువజన కాంగ్రెస్ కార్యదర్శిగా నియమితులయ్యారు. 1994లో మొదటిసారి అప్పటి డిప్యూటీ నియోజకవర్గం నుంచి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోటీచేసి ఓడిపోయారు. అనంతరం 2013-14 వరకు రాష్ట్ర



బ్లడ్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు...



క్యాన్సర్ అనే మాట వినగానే చాలా మంది భయపడతారు. ఎంతగా అవగాహన కల్పిస్తున్నప్పటికీ రోజురోజుకీ ఈ నమస్వ వేరుగుతోంది. బ్లడ్ క్యాన్సర్ అత్యంత సాధారణ రకం క్యాన్సర్. బ్లడ్ క్యాన్సర్ అనేది రక్తకణాలు, ఎముక మజ్జలని ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్. ఇది తెల్ల రక్తకణాల అసాధారణ ఉత్పత్తి వల్ల వస్తుంది. పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుందాం. లుకేమియా అంటే.. అసాధారణ తెల్ల రక్త కణాలు నియంత్రణ లేకుండా విభజించబడి, వివరికీ సాధారణ తెల్ల రక్త కణాలని భర్తీ చేస్తాయి. లుకేమియా సమస్య దాని ప్రధాన లక్షణాలు, చికిత్స గురించి హైదరాబాద్ యశోద హాస్పిటల్లోని సీనియర్ కన్సల్టెంట్ మెడికల్ అంకలజిస్ట్ %౧౬% హెమటో ఆంకలజిస్ట్ డా. సిఖిర్ ఎన్ ఘోషల్ పాటిల్ పూర్తి విషయాలు చెబుతున్నారు.

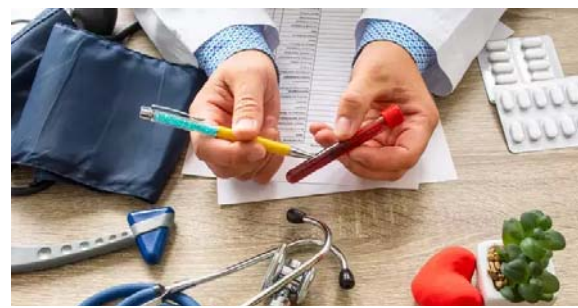
లుకేమియా రకాలు.. లుకేమియాలో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. వీటిలో స్థిరమైన, దీర్ఘకాలిక రకాలైన లుకేమియా, లింఫోమా, మైలోమా, మైలోడిస్ప్లాస్టిక్ సిండ్రోమ్, మైలోప్రోమెలోమెట్ నియోప్లాజమ్(క్రానిక్ మైలోయిడ్ లుకేమియా)లు ఉన్నాయి. అక్కూట్ అంటే స్పీడ్గా డ్రెస్టి అవుతున్న క్యాన్సర్. క్రానిక్ అంటే నెమ్మదిగా పెరిగే క్యాన్సర్. ఏ వయసు వారికైనా



లుకేమియా ప్రభావితం చేసినప్పటికీ, తీవ్రమైన లింఫోసైటిక్ లుకేమియా వంటి కొన్ని రకాల లుకేమియా పిల్లలని ఎక్కువగా ఎఫ్ఓ చేస్తుంది. లక్షణాలు.. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు అనేవి లుకేమియా రకాన్ని బట్టి ఉంటుంది. తీవ్రమైన



రక్త క్యాన్సర్స్ సాధారణ లక్షణాలు అలసట, తిరిగి వచ్చే అంటువ్యాధులు, జ్వరం, రాపెస్, చిగుళ్ళ రక్తంలా నుండి రక్తప్రావం, రక్తహీనత, గడ్డలు, వాపు(లింఫోమాలో కనిపిస్తాయి), ఎముక నొప్పి (మైలోమాలో కనిపిస్తుంది) వీటితో బరువు తగ్గడం వంటివి కూడా ఉంటాయి. దీర్ఘకాలిక లుకేమియా మొదట్లో ఎలాంటి లక్షణాలను చూపించకపోవచ్చు. అయితే, వ్యాధి ముదిరి కొద్ది లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కారణాలు.. లుకేమియా అనేది కుటుంబ చరిత్ర, ధూమపానం, క్యాన్సర్ నిరోధక మందులు వాడడం, క్యాన్సర్ డ్రీట్ మెంట్ రేడియేషన్ వంటి కారకాలు ఓ వ్యక్తికి రక్త క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అలాగే, ఎఫ్ఓ బారీ వైరస్ వంటి కొన్ని వైరస్ లు లింఫోమా

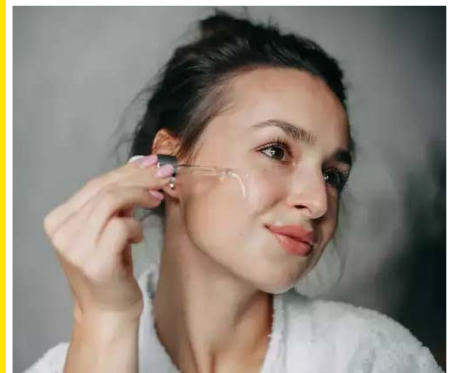
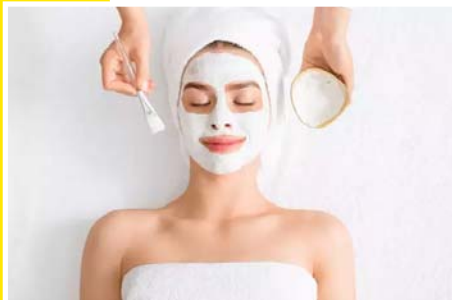


వంటి లుకేమియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వ్యాధిని ఎలా నిర్ధారిస్తారు.. ముందుగా డాక్టర్ శారీరక పరీక్ష, పూర్తి రక్త గణన, ఎముక మజ్జ పరీక్ష వంటి పరీక్షలు చేస్తారు. వీటితో ప్లాస్మెట్, బయాప్సీ, సీటి స్కాన్, వంటి కొన్ని ప్రత్యేక పరీక్షల ద్వారా లుకేమియాని నిర్ధారిస్తారు. డ్రీట్ మెంట్..

లుకేమియా డ్రీట్ మెంట్ వ్యాధి రకం రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అక్కూట్ మైలోయిడ్ లుకేమియా, అక్కూట్

లింఫోబ్లాస్టిక్ లుకేమియా వంటి కొన్ని లుకేమియాలు సాధారణంగా కీమోథెరపీతో డ్రీట్ మెంట్ ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక లింఫోసైటిక్ లుకేమియా, లింఫోమా వంటి లుకేమియాలు, లక్షణం లేనివి అయితే స్టేజెస్ ప్రకారం మందులతో డ్రీట్ మెంట్ చేస్తారు. మైలోయిడ్ లుకేమియా సాధారణంగా ఇమూడినీడ్ వంటి మెడిసిన్ తో డ్రీట్ మెంట్ ఉంటుంది. ఈ డ్రీట్ మెంట్ లో విషవ్యాధుల మార్పులు వచ్చాయి. పేషెంట్స్ నోటి ద్వారా తీసుకునే మెడిసిన్ తో రక్షణ పాలు తీసుకోగలరు. కొన్ని అత్యాధునిక లుకేమియాలుకు ఎముక మజ్జ మార్పిడి, కార్బిడేట్ థెరపీ వంటి కొత్త డ్రీట్ మెంట్స్ ఉంటాయి.

ఇంట్లోనే తయారు చేయండి..



తయారు చేసిన సీరమ్ ని 15 రోజులు వాడుకోవచ్చు.

చాలా మందికి ముఖంపై మొటిమలు, చ్చులు, పిగ్మెంటేషన్, అనళవేన్ స్పైస్ వంటి సమస్యలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ దూరమవ్వాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అందులో ఒకటి విటమిన్ సి సీరమ్ రాయడం. అయితే, దీనిని చాలా మంది కొంటుంటారు. ఇవి చాలా ఎక్స్ పెన్ సీవ్. అలా కాకుండా ఈ సీరమ్ ని ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. అదెలా? చూద్దాం. కావాల్సిన పదార్థాలు.. విటమిన్ సి క్యాప్సుల్స్ -4, తేనె -ఓ చెంచా, గ్లిజెరిన్ - ఓ చెంచా, అలోవెరా జెల్ - ఓ చెంచా. తయారీ విధానం.. విటమిన్ సి ట్యాబ్లెట్స్ మెడికల్ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వాటిని తీసుకుని మెత్తగా చేయాలి. ఓ గిన్నె తీసుకుని అందులో విటమిన్ సి ట్యాబ్లెట్స్ పొడి, తేనె, గ్లిజెరిన్, అలోవెరా జెల్ వేసి బాగా కలపాలి. అంతే సీరమ్ రేడి. టెస్ట్ ఫిట్స్.. విటమిన్ సి సీరమ్ అనేది స్కిన్ రోడిస్ లో చాలా మంచిది. దీనిని రాయడం వల్ల నెమ్మదిగా చర్మంలోకి చర్మంలోకి చొచ్చుకుపోయి మొటిమలు, మచ్చలు, పిగ్మెంటేషన్ దూరం చేస్తుంది. దీనిని మాస్క్ ఫేస్ ప్యాక్ లో వాడొచ్చు. దీని వల్ల మీ స్కిన్ కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది. ముందుగా ముఖాన్ని క్లీన్ చేశాక ఏదైనా టోనర్ ని కొద్దిగా రాయండి. ఆ తర్వాత విటమిన్ సి సీరమ్ అప్లై రెండు నిమిషాల పాటు బాగా మసాజ్ చేయాలి. వగడి పూట సీరమ్ ని అప్లై చేసి మాయిశ్చరైజర్, సన్ స్క్రీమ్ లోషన్ రాయండి. ఎందుకంటే బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఎండవల్ల రేడియేషన్ రాకుండా. మీరు రాత్రి పూట సీరమ్ అప్లై చేయాలనుకుంటే ముందుగా ముఖాన్ని క్లీన్ చేసి సీరమ్ రాయండి. తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ రాయండి. ఈ సీరమ్ లో గ్లిజెరిన్, తేనె ఉంటుంది. కాబట్టి కాస్తా జిగురుగా అనిపిస్తుంది. కానీ, కచ్చితంగా మంచి రిజల్ట్ ఉంటాయి. సైడ్ ఎఫెక్ట్స్.. ఈ సీరమ్ వాడడం వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఏమైనా ఉంటాయో అని అనుకుంటారు. చాలా వరకూ దీని వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. అయితే, ముందుగా ప్యాస్ టెస్ట్ చేయండి. దీనిని మీరు ట్రిజల్ రోస్టర్ చేసుకోండి.

ఆసనాలు చేస్తే జలుబు, దగ్గు తగ్గుతుంది..

ధ్యానం, యోగా, వర్కౌట్, మంచి ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల బాడిలో ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. దీని వల్ల జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ ఆసనాలు చేస్తే జలుబు, దగ్గు తగ్గుతాయి తగ్గుతుంది.. చాలావరకాలలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా కొన్ని సమస్యలు వస్తాయి. వీటి వల్ల జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. బాడిలో ఇమ్యూనిటీ తగ్గడం వల్లే ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయి. జలుబు, దగ్గు చూడడానికి పెద్ద సమస్యలు కానప్పటికీ ఇవి ఇవి చాలా చిరాకు పట్టిస్తాయి. వీటిని పెద్దగా పట్టించుకోకపోతే దగ్గు సమస్య కష్టంగా మారుతుంది. దీని వల్ల శ్వాస సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా వర్కౌట్ లో.. ఇలాంటివాటికి కేవలం మెడిసిన్ వాడడమే కాకుండా పూర్తిగా సమస్యని దూరం చేయాలంటే కొన్ని యోగాసనాలు హెల్ప్ చేస్తాయి. అవేంటో చూద్దాం. ఈ వర్కౌట్ నం చేయడం వల్ల కూడా జలుబు, దగ్గు తగ్గినదంతో హెల్ప్ చేస్తాయి. ఇందుకోసం ముందుగా సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. ఆ తర్వాత రెండు చేతులని నెమ్మదిగా పైకి లేపాలి. అరచేతులని ఒకదానికొకటి కలపండి.



విశ్రాంతి తీసుకున్నా.. నీరసం, అలసట తగ్గట్టేదా..?

దీన్నే మైక్రోలిక్ ఎస్సెన్స్ లో మైలిన్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ సమస్య ఉంటే.. వివరించేసిన అలసట ఉంటుంది. విశ్రాంతి తీసుకున్నా అలసట, నీరసం దూరం కావు. ఈ సమస్య కనిపించే ఆరు నెలల పాటు కొనసాగుతుంది. క్రానిక్ ఫేటిగ్ సిండ్రోమ్ రావడానికి గల కచ్చితమైన కారణాలను ఇంకా గుర్తించలేదు, అయితే ఇది వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్, రోగనిరోధక వ్యవస్థ సమస్యలు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ఒత్తిడి వంటి కారణాల వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. క్రానిక్ ఫేటిగ్ సిండ్రోమ్ లక్షణాలు, నివారణ విటామిన్ గురించి ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.



లక్షణాలు.. అలసట, బలహీనమైన జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత తగ్గడం, నిద్ర సరిగ్గా లేకపోవడం, కండరాలు, కీళ్ల నొప్పిలు, తలనొప్పి, గొంతు నొప్పి, విస్తరించిన శోషణ కణుపులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు రోజురోజుకూ తీవ్రం అవుతాయి. నివారణ.. సమతుల్య జీవనశైలి, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం, ప్రశాంతమైన నిద్ర, అధిక శ్రమను నివారించడం వంటి కొన్ని సాధారణ పద్ధతులు క్రానిక్ ఫేటిగ్ సిండ్రోమ్ ను నివారించడానికి సహాయపడతాయి. పని తగ్గించుకోండి.. అధిక శ్రమ కారణంగా.. లక్షణాలు తగ్గుతాయి. అవసరమైనప్పుడు మీ శరీరానికి విశ్రాంతినివ్వండి. లక్షణాలను తగ్గించుకోవడానికి.. ప్రశాంతమైన నిద్ర చాలా అవసరం. స్థిరమైన నిద్ర షెడ్యూల్ ను మెయింటేన్ చేయండి. నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి ధ్యానం, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఒత్తిడి తగ్గించుకోండి.. ఒత్తిడి క్రానిక్ ఫేటిగ్ సిండ్రోమ్ లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మైండ్ ఫుల్ నెస్, యోగా, నచ్చిన పనులు చేయడం వంటివి మీ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.. సమతుల్య ఆహారం మీ ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తుంది. మీ డైట్ లో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణదాణ్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్స్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో సహా పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే డైట్ పై దృష్టి పెట్టండి. సరిపడా నీళ్ళు తాగండి.. డీ హైడ్రేషన్ అలసట, ఇతర లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. సరైన హైడ్రేషన్ స్థాయిలను నిర్ధారించడానికి రోజంతా నీరు పుష్కలంగా త్రాగాలి. కెఫెన్, ఆల్కహాల్ ను పరిమితం చేయండి. ఎందుకంటే.. ఇవి నిద్రకు భంగం కలిగిస్తాయి, డీ హైడ్రేషన్ కు దారితీస్తాయి. సున్నితమైన వ్యాయామాలు చేయండి.. తీవ్రమైన వ్యాయామాలు.. క్రానిక్ ఫేటిగ్ సిండ్రోమ్ లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. ఉన్నావారికి.. సున్నితమైన, తక్కువ ప్రభావవంతమైన వ్యాయామాలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. వాకింగ్, స్విమ్మింగ్, డ్యాన్సింగ్ వంటి వ్యాయామాలు.. మేలు చేస్తాయి.

అలసట తగ్గించుకోవడం, పనులను విభజించుకోవడం వంటివి చేస్తే.. లక్షణాలు తగ్గుతాయి. అవసరమైనప్పుడు మీ శరీరానికి విశ్రాంతినివ్వండి. లక్షణాలను తగ్గించుకోవడానికి.. ప్రశాంతమైన నిద్ర చాలా అవసరం. స్థిరమైన నిద్ర షెడ్యూల్ ను మెయింటేన్ చేయండి. నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి ధ్యానం, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఒత్తిడి తగ్గించుకోండి.. ఒత్తిడి క్రానిక్ ఫేటిగ్ సిండ్రోమ్ లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మైండ్ ఫుల్ నెస్, యోగా, నచ్చిన పనులు చేయడం వంటివి మీ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.. సమతుల్య ఆహారం మీ ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తుంది. మీ డైట్ లో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణదాణ్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్స్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో సహా పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే డైట్ పై దృష్టి పెట్టండి. సరిపడా నీళ్ళు తాగండి.. డీ హైడ్రేషన్ అలసట, ఇతర లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. సరైన హైడ్రేషన్ స్థాయిలను నిర్ధారించడానికి రోజంతా నీరు పుష్కలంగా త్రాగాలి. కెఫెన్, ఆల్కహాల్ ను పరిమితం చేయండి. ఎందుకంటే.. ఇవి నిద్రకు భంగం కలిగిస్తాయి, డీ హైడ్రేషన్ కు దారితీస్తాయి. సున్నితమైన వ్యాయామాలు చేయండి.. తీవ్రమైన వ్యాయామాలు.. క్రానిక్ ఫేటిగ్ సిండ్రోమ్ లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. ఉన్నావారికి.. సున్నితమైన, తక్కువ ప్రభావవంతమైన వ్యాయామాలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. వాకింగ్, స్విమ్మింగ్, డ్యాన్సింగ్ వంటి వ్యాయామాలు.. మేలు చేస్తాయి.

ఫ్లేట్ లెట్ట తగ్గటం, రక్తం చిక్కుపడటం, రక్తప్రావం వంటి చిక్కులకు దారితీస్తుంది. డెంగీ జ్వరం ఉంటే.. ఒక్కతా కాలిపోయేంత జ్వరం.. కదిలితే ఎముకలు విరిగిపోయేట్లు నొప్పిలు.. వాంతులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. డెంగీ జ్వరం వచ్చిన కొంతమందిలో ఫ్లేట్ లెట్ట పడిపోతుంటాయి. రక్తంలో ఫ్లేట్ లెట్ట సంఖ్య పెంచడానికి 5 ఆకులు సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. బోప్పాయి ఆకు.. డెంగీ పేషెంట్స్ లో ఫ్లేట్ లెట్ట కొంటే పెంచడానికి బోప్పాయి ఆకుల రసం ఎఫెక్టివ్గా సహాయపడతాయని ఓ అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది. బోప్పాయి ఆకులతో కషాయం తయారు చేసుకుని.. రోజుకు రెండుసార్లు తాగవచ్చు. బోప్పాయి ఆకు రసం తాగితే.. ఫ్లేట్ లెట్ట వేగంగా పెరగడంతో పాటు.. జ్వరంగా కూడా తగ్గుతుంది. వేప ఆకులు.. వేపాకుల్లో యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటి హైపర్ గ్లైసెమిక్, యాంటి అల్బర్, యాంటి మలేరియల్, యాంటి ఫంగల్, యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి వైరల్, యాంటి ఆక్సిడెంట్, యాంటి మ్యుటాజెనిక్, యాంటి క్యాన్సర్ జెనిక్ గుణాలు ఉంటాయి. అల్పాయిడ్స్, రెసిన్స్, గమ్, ఫ్లోరైడ్, నల్లల్, టానిన్స్, ఆయిల్స్, సహిస్సన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, స్టెరాల్స్, కాలియం లాంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది ఫ్లేట్ లెట్ట కొంటే కూడా పెంచుతుంది. డెంగీ పేషెంట్స్ వేప ఆకులను నీటిలో మరిగించి తీసుకుంటే.. మేలు జరుగుతుంది. జామ ఆకులు.. జామ ఆకులు డెంగీని తగ్గించడానికి.. ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ ఆకుల్లో యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఆక్సిడెంట్ గుణాలు మెరుగంగా ఉంటాయి. ఇదు జామఆకులను రెండు గ్లాసుల నీళ్లలో వేసి సగం అయ్యే వరకు మరిగించండి. అవి గోరువెచ్చగా అయిన తర్వాత.. ఒక స్పూన్ తేనె కలిపి తాగండి. ఇలా రోజుకు రెండు మూడు సార్లు తాగితే.. ఫ్లేట్ లెట్ట కొంటే పెరుగుతుంది. నేలవేము.. నేలవేములో డెంగీ నుంచి కోలుకోవడానికి సహాయపడే.. యాంటివైరల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఈ ఆకులు ఇతర వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్స్ పోరాడటానికి రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. డెంగీ పేషెంట్స్ నేలవేము ఆకుల కషాయాన్ని తీసుకుంటే.. మేలు జరుగుతుంది. బిరియాన్ ఆకు.. డెంగీ పేషెంట్స్ బిరియాన్ ఆకును నీటిలో మరిగించి తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది ఫ్లేట్ లెట్ట కొంటేను పెంచుతుంది. అయితే ఎక్స్ పర్టిమెంట్స్ ద్వారా డాక్టర్ ఇచ్చే మందులను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి.

మనం తినే ఈ ఫుడ్స్ పెంపుడు జంతువులకి



ఫ్లేట్ లెట్ట కొంటే పెంచుతాయి..!

