- బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్‌కు మద్దతుగా..
- సామాజిక మాధ్యమాల్లో అభిమానుల ట్వీట్లు
- అండగా ఉంటామంటూ సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రకటన

"ఐటీ ఉద్యోగి అయిన ప్రభుదాస్... ఉద్యోగం కోసం హైదరాబాద్‌లో స్థిరపడ్డారు. ఇన్నాళ్లు బీఆర్ఎస్ పాలనలో కేసీఆర్, కేటీఆర్ చేసిన అభివృద్ధి పనులు ఆయన్ను ఆ పార్టీకి అభిమానిని చేశాయి. ముఖ్యంగా ఐటీ రంగంలో 20 ఏళ్ల అనుభవం ఉన్న ఆయన.. ఐటీలో వచ్చిన మార్పులను కళ్లారా చూశారు. ఈసారి బీఆర్ఎస్ ఎన్నికల్లో ఓడిపోవడం, ముఖ్యంగా విదేశీ కంపెనీలను తీసుకురావడంలో ఐటీ మంత్రిగా కేటీఆర్ చూపిన చొరవ ప్రభుదాస్‌కు ఎంతగానో నచ్చింది. ఇదే విషయాన్ని తన తోటి ఉద్యోగులతో పంచుకుంటూ మదనపడ్డారు."

" యువతకు రోల్ మాడల్‌గా నిలిచిన కేటీఆర్ ఇన్నాళ్లు ఐటీ మంత్రిగా చేసిన పనులను గుర్తు చేసుకుంటూ... తెలంగాణ యువత నిన్ను చాలా మిస్ అవుతున్నారు అన్నా.. నా వయస్సు 23 ఏళ్లు. ఇప్పటివరకు నేను ఒక్కసారి కూడా ఏడవలేదు. కానీ ఈ రోజు ఆటోమేటిగ్గా కన్నీళ్లు వచ్చేస్తున్నాయి" అంటూ బరువెక్కిన గుండెతో ట్వీట్ చేశారు.

"దశాబ్ద కాలంలో రాష్ట్రాన్ని అద్భుతంగా పాలించిన కేసీఆర్, కేటీఆర్ గారు.. మీకివే మా ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు. ఇదీ నమ్మ శక్యంగా లేదు, హృదయ విధారకరమైన విషయం"

అధినేత వెన్నంటే ఉంటాం

సిటీబ్యూరో, డిసెంబర్ 4 (నమస్తే తెలంగాణ): ప్రజాతీర్పును శిరసావహిస్తూనే... బీఆర్ఎస్ అధినేత కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్‌రావుకు, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీ రామారావుతోపాటు పార్టీ అధిష్ఠానానికి వెన్నంటి ఉంటామని బీఆర్ఎస్ అభిమానులు పేర్కొంటున్నారు. ఆపద సమయంలోనే అండగా ఉంటామని చెబుతూ... సామాజిక మాధ్యమాల్లో వెల్లువలా మద్దతు తెలుపుతున్నారు. సోషల్ మీడియాలో వేదికగా బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు, అభిమానులు తమ అభిప్రాయాలను ట్వీట్ల ద్వారా తెలియజేస్తున్నారు. ఆరునూరైనా మీకు అండగా ఉంటామంటూ సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రకటనలు వెలువడుతున్నాయి. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో చావునోట్లో తలపెట్టి రాష్ట్రాన్ని సాధించిన బీఆర్ఎస్ అధినేతతో పాటు వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌కు అండగా ఉండాల్సిన బాధ్యత, సమయం ఆసన్నమైందంటూ పోస్టులు పెడుతున్నారు.

అభివృద్ధి, సంక్షేమం కొనసాగాలి..

అభివృద్ధి, సంక్షేమం కొనసాగాలని ఆకాంక్షించారు. తెలంగాణ ఏర్పాటు అనంతరం అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాలను వేగవంతంగా అమలు చేసిన ఘనత రాష్ట్ర ప్రభుత్వానిదేనని వివరించారు. కొనసాగిన అభివృద్ధి, అమలైన సంక్షేమ పథకాల వివరాలను పోస్టుల్లో పేర్కొంటున్నారు. ఆపద సమయంలో అండగా ఉండాలని ప్రకటించారు. 'తెలంగాణను నిజంగా ప్రేమించే నాలాంటి వారెందరో కలలో కూడా ఊహించని ఈ చేదు నిజాన్ని జీర్ణించుకోవడం చాలా కష్టంగా ఉంది' అని ఓ యువకుడు పోస్టు చేస్తూనే.. రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం పెద్దసారుకు దన్నుగా నిలుద్దాం అని రాసుకొచ్చాడు. 'హుందాతనంతోని మీరు ప్రజా ఆదేశమని గౌరవిస్తున్నారు. బాధపడకండి, మనం తెలంగాణ రాష్ట్ర బాగు కోసం ఎప్పటికీ పోరాడుతూనే ఉందాం. పోరాటాలు, ఉద్యమాలు మనకేం కొత్త కాదు' అని మరో యువకుడు తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నాడు.

కోల్పోయింది ధైర్యాన్ని కాదు..

'ఓడిపోయింది అభ్యర్థులు మాత్రమే.. కానీ ఆ అభ్యర్థుల ధైర్యాలు ఏమాత్రం కాదు'.. ఈ రోజు ఓటమి.. రేపటి గెలుపునకు నాందిగా నిలుస్తుంది అని ఓ యువతి ధైర్యాన్ని మద్దతుగా ఇచ్చింది. 'నిరంతరం శ్రమతో నూతన ఆలోచనలతో నా తెలంగాణ కోటి రతనాల వీణ అని చెప్పుకున్న స్థితిలో నిలబెట్టిన నేతకు అండగా ఉండాలి', నిజం తెలుసుకోవాలని అంటూ తమ, తమ అభిప్రాయాలను సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రకటించారు. 'ప్రాణమున్నంత వరకూ గులాబీ జెండా వదిలేదే.. లేదు. మీరు మీ శాయశక్తులా పోరాడిన తీరు అమోఘం, నేను చాలా దగ్గరగా మిమ్మల్ని అనుసరించాను. మీ పనితనం గ్రేట్' అంటూ మరొకరు ట్వీట్ చేశారు. 'గెలుపోటములు సహజమే అయినా.. ఉద్యమ నాయకులు కేసీఆర్, కేటీఆర్‌లకు అండగా ఉండాల్సిన సమయమిది.

ప్రాంతాలకతీతంగా మద్దతు

గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో యాక్టివ్‌గా ఉండే నెటిజన్లు కూడా ప్రాంతాలు, పార్టీలకతీతంగా బీఆర్ఎస్ ఓటమిని జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారు. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్‌లో అందుబాటులోకి వచ్చిన కంపెనీలు, జరిగిన అభివృద్ధి, కేటీఆర్ లాంటి డైనమిక్ లీడర్ పనితీరు జనాలకు ఎంతగానో నచ్చింది. దీంతో స్వచ్ఛందంగా పార్టీకి మద్దతు తెలుపుతూ పార్టీతో, నేతలతో ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ నెట్టింట్లో పంచుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా బీఆర్ఎస్ నేతలకు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. పార్టీ ఓటమిని తమ ఓటమిగా భావించి మదనపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా కేటీఆర్ విషయంలో యువత స్పందిస్తున్న తీరు... సాధారణ ఓటర్లను కూడా పునరాలోచనలో పడేలా చేస్తోంది.

వరినారు.. సస్యరక్షణ చర్యలు

జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఆరోగ్యవంతమైన పంట

తెగుళ్ల నుంచి రక్షణకు మెళకువలు

పాటించాలంటున్న వ్యవసాయాధికారులు

ఇబ్రహీంపట్నం రూరల్, డిసెంబర్ 4 : రైతులు యాసంగి సాగుకు సన్నద్ధమవుతున్నారు. ప్రస్తుతం చలి తీవ్రత పెరుగుతుండడంతో వరినారు ఎదుగక పంటకు తెగుళ్లు సోకే అవకాశముంటుంది. కానీ, కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఆరోగ్యవంతమైన పంట పొందవచ్చునని వ్యవసాయాధికారులు సూచిస్తున్నారు. గత వర్షాకాల పంటలకంటే యాసంగిలో రైతులు వరిపంటను అధికంగా సాగు చేసే అవకాశమున్నందున వరి పంటలను సాగు చేసే రైతులు లైసెన్స్ కలిగిన దుకాణాల నుంచే విత్తనాలు కొనుగోలు చేయాలి. కొనుగోలు చేసిన రసీదును భద్రపర్చుకోవాలి. విత్తనాలు మొలకెత్తే సమయంలో సమస్యలు వస్తే దుకాణదారుపై చర్యలు తీసుకోచ్చు.

నారుమడిలో రక్షణ చర్యలు..

- నారు పోసిన నాలుగైదు రోజులు తరువాత నారుమడిలో కిలో యూరియా, 2కిలోల డీఏపీ, కిలో పొటాష్‌ను చల్లాలి. చలి తీవ్రతతో నారుమడి ఎరుపు రంగులోకి మారి చనిపోతుంది. దీని నివారణకు 2గ్రాముల జింక్ సల్ఫేట్‌ను లీటర్ నీటిలో కలిపి పిచికారీ చేయాలి.
- నారుమడిలో ఆకుపచ్చ తెగుళ్లు కనిపిస్తే కార్బండిజం 1.5 గ్రాములను లీటర్ నీటిలో కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి. మళ్లీ నాలుగైదు రోజుల వ్యవధిలో నారుమడి ఎరుపు రంగులోనే ఉంటే ఫార్ములా–4, ఫార్ములా–5ను రెండుసార్లు పిచికారీ చేయాలి. దీంతో సూక్ష్మదాతు లోపాన్ని నివారించవచ్చు.
- గడిచిన వానకాలం సీజన్ అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈసారి వరిపై కాండం తొలుచు పురుగు ప్రభావం ఉంటుంది. కాబట్టి నారుమడి వేసిన 15 రోజులకోసారి కిలో కార్బోఫ్యూరాన్ 3జీ గుళికలను చల్లాలి. రెండో విడుతగా నాటువేసే వారం రోజుల ముందు మరోసారి చల్లాలి.

రసాయనాలతో విత్తన శుద్ధి..

- తడి పద్ధతి విధానంలో లీటర్ నీటికి 1.5 గ్రాముల కార్బండిజం పొడిని కలిపి 30 కేజీలకు సరిపడే ద్రావణాన్ని తయారుచేయాలి. ఈ ద్రావణంలో 12 నుంచి 24 గంటల వరకు విత్తనాలను నానబెట్టాలి.
- పొడి విధానంలో 3 గ్రాముల కార్బండిజం పొడిని కిలో విత్తనానికి బాగా పట్టించాలి.

సేంద్రియ పద్ధతిలో విత్తన శుద్ధి..

- ఐదు గ్రాముల సూడోమోనాస్ పొడిని కిలో విత్తనానికి ఒక లీటర్ నీటిచొప్పున కలుపుతూ 30 కిలోల విత్తనానికి సరిపడే ద్రావణాన్ని తయారు చేయాలి. ఈ ద్రావణంలో విత్తనాలను 12 నుంచి 24 గంటలపాటు నానబెట్టాలి.
- ఒకవేళ కొత్త విత్తనాలు వేయదలిస్తే మొలకశాతం పెరగడానికి నత్రికామ్లం 30 మిల్లీ లీటర్లను 50 లీటర్ల నీటిలో కలిపి 12గంటలు నానబెట్టాలి.
- ఈ సీజన్‌లో చలి తీవ్రత అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మామూలు విధానం కంటే పొలంలో 10 సెంటీమీటర్ల ఎత్తులో బెడ్డును ఏర్పాటు చేసి నారు పోయాలి. దీంతో చలి నుంచి కొంత మేర రక్షించవచ్చు.

నాటువేసే సమయంలో..

- 25 నుంచి 30రోజుల నారును మాత్రమే నాటుకోవాలి.
- నాటువేసే సమయంలో నారు చివరి ఆకులను తుంచి నాటితే మంచిది.
- నాటువేసే ముందు క్లోరోపైరిపాస్ 2.5మి.లీ మందును లీటర్ నీటికి కలిపి 50లీటర్ల ద్రావణాన్ని తయారు చేయాలి. ఈ ద్రావణంలో నారును నానబెట్టి నాటుకోవాలి. దీంతో రసం పీల్చే పురుగులను అరికట్టవచ్చు.

చలినుండి కాపాడేందుకు..

రాత్రి వేళల్లో నారుమడిలో నీటిని తీసి వేసి ఉదయాన్నే వెచ్చని బోరునీటిని పెట్టాలి.

ఎత్తైన నారుమడిపైనే నారును పెంచాలి..

మంచు ప్రభావంతో నారుమడి చనిపోతుంది. కాబట్టి, నారుమడిచుట్టూ కొంత ఎత్తులో కట్టెలను కట్టి వాటిపై పాతబట్టలను కాని, పాలిథిన్ కవర్లను కాని కప్పాలి.

- సూక్ష్మ పోషకాల నివారణకు జింకు సల్ఫేట్ ఫార్ములా 4, 5లను పిచికారీ చేసుకోవాలి. పై జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఆరోగ్యకరమైన నారుమడితో అధిక దిగుబడి పొందవచ్చు.

జాగ్రత్తలు పాటించాలి..

యాసంగిలో ముఖ్యంగా వరినార్లు వేసుకునే రైతులు చలి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నందున ముందుగా వ్యవసాయాధికారులను ఆశ్రయించి సరైన జాగ్రత్తలు పాటించాలి. మొలకెత్తే దశలోనే తెగుళ్లు సోకే అవకాశమున్నందున రైతులు ముందస్తుగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
– శ్రవణ్‌కుమార్, వ్యవసాయశాఖ ఏఈవో

పెరుగు

ఇది ఆరోగ్యానికి చాలామేలు చేస్తుంది. ప్రోటీన్లతో పాటు క్యాల్షియం, బి–విటమిన్ కూడా పెరుగు ద్వారా పుష్కలంగా లభిస్తుంది. నిత్యం పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల ఆహార సంబంధ ఎలర్జీలను చాలా వరకు నివారిస్తుంది. వారానికి కనీసం మూడు నుంచి ఐదుసార్లు పెరుగు తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి.

మొలల వ్యాధికి కాకర దివ్యౌషధం..

మొలల వ్యాధితో బాధపడే వారికి కాకరకాయలు దివ్యౌషదం. కప్పు కాకరకాయ రసంతో చెంచా తేనె కలిపి నాలుగునెలలపాటు తాగితే బహిష్టు నొప్పులు, కీళ్లనొప్పులు, ఆయాసం తదితర సమస్యలు చాలావరకు తగ్గుతాయి. కాకర నుంచి రసం తీసి అందులో కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి పడిగడుపున తాగితే రక్తగడ్డలు, తామర, గజ్జి, దురద మొదలైన వ్యాధులు నయమవుతాయి.

బెర్రీపండ్లు..

స్ట్రాబెర్రీ, బ్లాక్‌బెర్రీ, రాస్‌బెర్రీ, క్యాన్‌బెర్రీలు ఈ కోవకు చెందుతాయి. బెర్రీ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్‌ను నిరోదించడమే కాకుండా వివిధ రకాల వ్యాధుల బారి నుంచి రక్షిస్తాయి. వారంలో కనీసం మూడు నాలుగుసార్లు బెర్రీపండ్లు తినడం చాలా మంచిది.

చక్కని ఆహారం.. ఆరోగ్యం పదిలం

- రోజువారీ మెనూలో పోషకాలు తప్పనిసరి
- ఆకుకూరలు, పాలు, పెరుగుతో కండరాలకు బలం
- వ్యాధులను నివారించేలా అనేక పండ్లు, కూరలు
- జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి అంటున్న వైద్యులు

ఇబ్రహీంపట్నం రూరల్, డిసెంబర్ 4 : మారుతున్న కాలానుగుణంగా మనం తీసుకుంటున్న ఆహారంలో కూడా అనేక మార్పులొచ్చాయి. హడావుడి జీవితం, రోజువారీ పనులతో ఏదో ఒక్కటి తినేసి ఆ పూట గడిస్తే చాల్లే అనుకుంటున్నారు. దీనివల్ల అప్పటికప్పుడు కాకున్నా.. దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తాయని అంటున్నారు. పోషకాహార నిపుణులు, ప్రతిరోజూ మూడు పూటలా ఆహారం తీసుకుంటూనే ఉంటాం. పదార్థాలు తింటూనే ఉంటాం.. అయినా నీరసం వదలదు. వ్యాధుల బారిన పడుతూ ఉంటాం. శరీరాన్ని శక్తివంతంగా చేసుకుని, ఎల్లప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అసలేం తినాలి..? ఈ ప్రశ్న చాలామందికి మెదలుతూనే ఉంటుంది. ఏం తింటున్నాం. ఎంత తింటున్నాం అనేది ముఖ్యమని, దీంతో పాటు పీచు పదార్థం, ఇతర పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్లనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉండగలమని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రస్తుతం అంతుచిక్కని రోగాలు ప్రపంచాన్ని పట్టి పీడిస్తున్నాయి. ఈ తరుణంలో కూడా శరీరం దృఢంగా తయారై వ్యాధులను తట్టుకునే రీతిలో మార్చుకునేందుకు ప్రతిరోజూ చక్కని సంపూర్ణ ఆహారంతో పాటు వ్యాయామం తప్పనిసరి అని పలువురు వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆకుకూరలు..

రోజు మనం తీసుకునే ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఉండాల్సినవి ఆకుకూరలు, వీటి ద్వారా మన శరీరానికి విటమిన్లు, మెగ్నీషియంతో పాటు వివిధ రకాల ఖనిజ లవణాలు, సీ, కే–విటమిన్లు, ఫోలిక్‌యాసిడ్, క్యాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం అందుతాయి. పాలకూర, తోటకూర, చుక్కకూర, బచ్చలికూర, మెంతికూర, ఇలా రోజుకొక ఆకుకూర తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతోమేలు. పాలకూర తినడం ద్వారా కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను నిరోధించవచ్చు. ఆకుకూరలు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడమే కాకుండా గుండెజబ్బులకు దూరంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలోని ఎముకల నిర్మాణంలో ఆకుకూరలు అత్యంత కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అలాగే, పేగుల్లో ఏవైనా గడ్డలు ఉంటే తగ్గుతాయి. కంటి చూపునకు ఆకుకూరలు మించిన ఔషధం లేదని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు.

పొట్టు తీయని గోధుమలు..

గోధుమల పైన ఉండే పొట్టుతీయకుండా పిండిచేసి ఆ పిండితో తయారుచేసే బ్రెడ్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మామూలుగా మార్కెట్‌లో లభించే బ్రెడ్‌తో పోలిస్తే ఈ పొట్టు తీయని గోధుమపిండితో తయారు చేసిన బ్రెడ్‌లో నాలుగున్నర రెట్లు అధికంగా ఫైబర్, ఐదురెట్లు అధికంగా మెగ్నీషియం, నాలుగురెట్లు ఎక్కువగా జింకు, ఏడురెట్లు విటమిన్–బీ ఉంటాయి. అలాగే, పాస్తా, ఓట్‌మీల్, ముడి బియ్యం, నూడిల్స్ ఇవన్నీ కూడా మన ఆహారంలో ఉండాల్సిందే. హృద్రోగాలు, క్యాన్సర్లు, మధుమేహం, హైపర్‌టెన్షన్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా ఇవి మనల్ని కాపాడుతాయి. తక్కువ కేలరీలు ఉండే ఈ ఆహారపదార్థాలను వారంలో కనీసం మూడు నాలుగుసార్లు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఆరోగ్యప్రదాయిని బత్తాయి..

ఊబకాయం, షుగర్ వ్యాధులతో బాధపడే వారికి బత్తాయి విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఈ పండ్లరసం తాగితే షుగర్ చాలావరకు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తలేమి రుగ్మతులకు బత్తాయి మంచి ఔషధం. గర్భిణులు, బాలింతలకు ఇది మంచి పోషకాహారం.

ద్రాక్షతో క్యాన్సర్ నివారణ..

ద్రాక్షలో ఉండే ఒక రకమైన ఆమ్లాలకు క్యాన్సర్‌ను అడ్డుకునే లక్షణాలు అధికంగా ఉన్నాయి. ఇందులోని రిస్‌వెర్డాల్ అనే పదార్థం గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. రక్తనాళాలు పూడిపోకుండా, గట్టిపడకుండా మేలు కలిగించేందుకు ద్రాక్ష పండ్లు ఎంతో ఉపయుక్తం.

నారింజ రంగులో ఉండే కూరగాయలు..

నారింజ రంగులో ఉండే గుమ్మడి, దోసకాయ, క్యారెట్, స్వీట్ పొటాటోలో తదితర కూరగాయల్లో బీటా – కెరోటిన్ ఉంటుంది. ఇది కణాల పెరుగుదలకు కణ సముదాయంతో ఏర్పడే టీష్యూల పెరుగుదలకు ఉపకరిస్తుంది. అంతేకాదు బీటా కెరోటీన్ ఉన్న కూరగాయలు వివిధ రకాల క్యాన్సర్ల బారి నుంచి కాపాడుతాయి. ప్రతిరోజూ మనం తీసుకునే ఆహారంలో వీటిని చేర్చడం ద్వారా రోగ నిరోధకశక్తి పెంపొందుతుంది. ఫలితంగా చీటికి మాటికి జలుబు, తదితర ఇన్‌ఫెక్షన్లు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. అలాగే, సూర్యరశ్మిలో ఉండే అతినీలరోహిత కిరణాల కారణంగా చర్మానికి హాని జరగకుండా కాపాడుతాయి.

ఆహారంతో ఆరోగ్యం..

ప్రస్తుత హడావిడి జీవితంలో ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు చక్కని ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ భోజనంలో తప్పనిసరిగా పెరుగు తీసుకోవడం మంచిది. తరుచుగా పండ్లు, ఆకుకూరలు, వంటి ఆహారం పదార్థాలు తీసుకోవడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఆయిల్‌ఫుడ్, బేకరీ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ప్రతిరోజూ మంచి ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.
– అభిరామ్, వైద్యాధికారి

అల్సర్, విరేచనాలకు యాపిల్ బెటర్...

తరచూ యాపిల్‌పండు తీసుకుంటుండటం వల్ల అల్సర్, విరేచనాలు రావు, యాపిల్‌లో సి–విటమిన్, సెల్యూలోజ్, చక్కెర, పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు చర్మానికి తేమను అందించి, నిగారింపజేస్తుంది.

కిడ్నీలోని రాళ్లు పోవాలంటే..

కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవాళ్లు కర్బూజ పండ్లు బాగా తింటే రాళ్లు కరిపిపోతాయని వైద్యులు అంటున్నారు. అజీర్తి, ఎగ్జియా, మూత్రంలో మంట, తదితర సమస్యలున్న వారు ఈ పండును తిని తగ్గించుకోవచ్చు. పసిపిల్లలకు పుష్కలంగా పాలు ఉండేందుకు బాలింతలు ఈ పండు తినడం అత్యంత శ్రేయస్కరం.

గొంతునొప్పి తగ్గించే కొత్తిమీర..

ఓ గిన్నెలో కొత్తిమీర తీసుకుని అందులో నీళ్లుపోసి బాగా మరగబెట్టిన తర్వాత వచ్చిన కషాయాన్ని నోట్లో పోసుకుని పుక్కిలించాలి. దీంతో గొంతునొప్పితో పాటు చిగురువాపులు, పంటి నొప్పులు తగ్గుతాయి.