

ఈ మొక్క ధూర రూ. 150.. కనెష్టా తర్వాత వాటి ధూర రూ. 3 నుంచి 5 లక్షలు



సాగు చేయడం ప్రారంభించాడు. తన 1 ఎకరా భూమిలో 400 గంభు చెట్లను కర్పాటక నుంచి తెచ్చించి నాటాడు. శ్రీగంధం సాగు క్రమంలో, 7-8 ఏళ్ల పాటు పండించుకోవచ్చి తెలిపారు. శ్రీగంధం చెట్లు పూర్తిగా పెరిగి, మార్కెట్లోకి వచ్చేందుకు నుమారు 15 నుంచి 20 ఏళ్ల పట్టవచ్చు. ఆ నుమయంలో ఒక్కి చెట్లును రూ.3 నుంచి 5 లక్షల వరకు అమ్ముకోవచ్చు. అంటే, రైతు ఇతర పంటలతో పాటు చందనం సాగు చేసే 15-20 ఏళ్లలో మంచి లాఘాలు ఉండవచ్చు. అతేకాక, ఈ సాగులో ప్రత్యేక సాయన ఎరువుల అవసరం లేకపోవడం వరులకు బాగా కలసివచ్చుంది. స్థానిక ఎరువులు ఆత్మమే చందనం చెట్లు సరిపోతాయి. కుశార్ న చెట్ల రకణ కోసం భీషిష్టులో నీసేనీటిప్పి

కిష్కిలలో రాళ్నను కంగించే ఇంది చట్టాలు..!



స్వాన్ తులని ఆకుల రసంలో అంతే
 ఆచాదులో తేన కలిపి రోజు ఉదయాన్నే
 తాగాలి. కనీసం 6 నెలల పాటు ఇలా చేసే
 కీఫ్లోని రాళ్లను కరిగించుకోవచ్చు. వేపాకులను
 విచి బాడిద చేయాలి. దీన్ని ఒక రోజు అలాగే
 ల్యు ఉంచాలి. తరువాత ఒకదిన్నిర గ్రాముల
 దినిని తీసుకుని ఒక గ్రాన్ నీటిలో కలిపి తాగాలి.
 ఉండు పూర్తట ఇలా తాగుతుంటే రాళ్ల
 కిరిపోతాయి. అలాగే కొత్తమీర ఆకులను నీటిలో
 ఉంటే మరిగించి ఆ నీళను రోజుకు ఒకసారి
 తాగుతుండి కిట్టోల్లో ఉండే స్టోన్స్ కరిపోతాయి.
 సర కట్ట.. పొర్చు తిరుగుదు చెట్టు వేళ్ల పొడి
 పు తీస్వాన్ తీసుకుని ఒక గ్రాన్ మజ్జగలో
 ఉపాలి. ఇలా రోజుకు ఉండు సార్చు తాగుతుంటే
 ఉపితం ఉంటుంది. అరకేజీ పెనర పుష్పను
 ఉర్క మంచినీళలో కలిపి కాచి తరువాత పైన
 కద్దుల్ని రాళ్ల కరిగిపొతాయి.
 కిప్పిలను అరోగ్యంగా ఉంచడంలో
 పుచ్చకాయలు ఆద్యతంగా
 పనిచేస్తాయి. పుచ్చకాయల్లో
 పొట్టాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది
 కిప్పిలకు మేలు చేస్తుంది. పుచ్చకాయను తింటే
 శరీరంలోని యాసిడ్ లెవర్స్ నియంత్రణలోకి
 పస్తాయి. దీంతో కిద్దోల్ని రాళ్ల సులభంగా
 కరిగిపోతాయి. నిమ్మరుసం.. నిమ్మకాయ రసంలో
 సిట్రిక్ యాసిడ్ సమ్మధిగా ఉంటుంది. అలాగే ఈ
 రసంలో ఏఖమిన్ ని ఉంటుంది. ఇవి క్యాలియుం
 ఆధారిత కిట్టోల్లోను కరిగించడంలో ఎంతగానో
 సహాయపడతాయి. కనుక ఒక గ్రాన్ నీటిలో కాస్ట్
 నిమ్మరుసం కలిపి రోజు ఏదో ఒక సమయంలో
 తాగుతుండాలి. గ్ర్యాన్ బ్రుబుల్ క్షుపారు
 ఉదయం పరగడుపున కాకుండా వేరే ఏపైనా
 సమయంలో ఈ నీళను తాగాలి. దీంతో ఫలితం
 ఉంటుంది. ఇలా పలు సహజిస్టుపున చిట్టులను
 పాటించి కిప్పి స్టోన్సు కరిగించుకోవచ్చు.

దేశంలోనే అత్యంత స్వచ్ఛమైన గాలి టీచే నగరాలివే..



దీపావళి పండగ తరువాత దేశ వ్యాప్తంగా వాయు కలాప్యం భాగీగా పెరిగింది. ముఖ్యంగా దేశ రాజభాని ఫీలీలో ఎయిర్ క్వాలిటీ ఇండ్సైట్(ఎక్యూస్) 400 డాలింది. ఇది చాలా ప్రమాదకర స్థాయి. ఒక్క ఫీలీలోనే కాదు.. చాలా నగరాల్లో ఇదే వరస్తితి నెలకొంది. కాలుష్యహరితమైన గాలిలో ప్రజలు జీవించాలిన వరస్తితి నెలకొంది. అయితే, దేశంలోనే అత్యంత ప్రాంతం టావ్ 1 లో నిలిచింది. చన్నరాయవట్టంలోనీ సోమవారం ఉదయం 8 గంటలకు 8 పాయింట్స్గా నమోదైంది. బిష్టుశ్వర్.. పరిష్కారమైన గాలి ఉన్న నగరాల జాలిశాలో పశ్చిమ బంగాల్లోని బిష్టుశ్వర్ రెండో స్టానంలో ఉంది. సోమవారం ఉదయం 8 గంటలకు బిష్టుశ్వర్ ఏక్యూస్ 10 పాయింట్స్ నమోదైంది. ఈ 3 నగరాల్లో అస్సాంకు చెందిన

రక్తప్రసరణ బగ జరిగి.. తెర్మాన్‌ని ఉండాలంటే.. ఆలా చెయిండి..!



ఉంటాయి. రక్తపుసరణ ని ఇది పెంచుతుంది. క్రూషాలలకు భలాన్ని ఇవ్వడంతో పాటుగా, మమస్తో థలకం ఏర్పడున్ని కూడా ఇది స్తుపుస్తుంది. నొప్పిని తగ్గిచే క్రీమస్తో కూడా విషయాలను వాడడం జరుగుతుంది. రక్తసాఖాల దళ్లో ఉండే చిన్న కండరాలని సడలింపడం వ్యాపారా, రక్తాన్ని శిరలు ధమసుల ద్వారా మరింత లంబంగా ప్రవహించేట్టు చూస్తుంది. దానిమ్మండ్లు కూడా, అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు ఎటువంటి వాణిని తీసుకోవాలి అనేది. ఇలా, మీరు ఈ ఆపోర పదార్థాలని టైట్ లో తీసుకున్నట్టుటే, కచ్చితంగా రక్తపుసరణ బాగా జరుగుతుంది. అనేక సమస్యలను దూరంగా ఉండోచ్చు, దాల్చిన చెక్క కూడా రక్తప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తపుసరణ దాల్చినతో మెరుగుపరుతుంది. దాల్చిన చెక్క బెరదు సారాన్ని ప్రతి రోజు 8 వారాల పాటు తీసుకుంటే, హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండోచ్చు.

పుస్తి, గురిడి జబ్బులు కున్నవాళ్కు వర్ణ.. ముల్లంగి..!

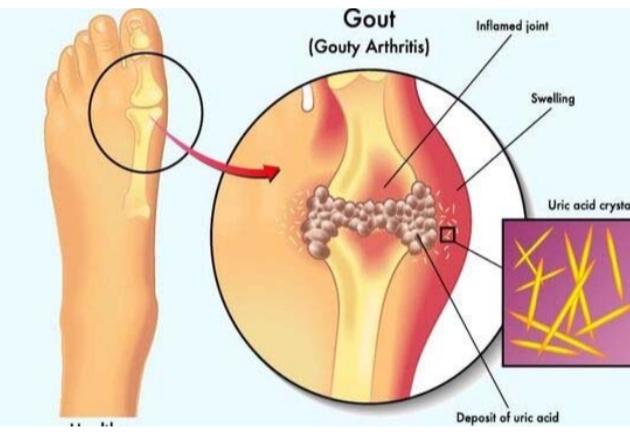
కెమెరాలను కూడా ఏర్పాటు
 చేయాలనుకుంటున్నట్టు తెలిపారు. యూట్యూబ్
 ద్వారా ప్రేరణ దైతు కుశాల్ చౌహన్, స్థానిక
 వార్తా ఛానెల్ 18కి మాట్లాడుతూ 400 గంభురు
 చెట్టును నాటినట్లు తెలిపారు. ఒక్కట్ట గంభు
 రుముక్క ఖరీదు సుమారు రూ. 150.
 యూట్యూబ్లో చందనం సాగు పద్ధతులను
 చూసిన కుశాల్, మంచి పంట పండించి మంచి
 లాభం పొందే లక్ష్మీంతో ఈ ప్రణాళికను
 ఆవరణలో పెట్టాడు. మారెట్లో చందనం కిలో
 ధర సుమారు రూ. 15,000 సుంచి 20,000
 పరకు ఉంది. కుశాల్ చౌహన్ ఇంతకుమందు
 చెరకు, ఘూల పంటలను సాగు చేశాడని, ఇప్పుడు
 చందనం పంటతో పెట్టు, మరో 7-8 ఏక్క పెట్టు
 ఇతర పంటలను కూడా హాయిగా సాగు
 చేసుకోవచ్చని తెలిపారు.

అన్నం ప్రజర్ కుక్కర్ లిం అన్నలు వండకూడా?



అధారవదుతూ ఉంటారు. కానీ, ఈ ప్రెజర్ కుక్కర్ లో అన్ని రకాల వంటలు వండకూడదట. నిపుణుల ప్రకారం, మనం నార్చల్ గా వంట చేసిన దాని కంటే.. [ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వంట చేయడం వల్ల ఆ ఆహిరంలోని న్యూట్రియంట్స్, పోషకాలు తగ్గిపోతాయట. కొన్ని పుస్తకాలు అయితే పొరపాటున కూడా కుక్కర్ లో వండకూడదట. మరి, అవేంబో తెలుసుకుండా.. 1.అన్నం మనలో చాలా మంది ప్రెజర్ లో అన్నం వండుతూ ఉంటారు. నఱు అన్నాన్ని ప్రెజర్ కుక్కర్ లో డడదట. ఎందుకంటే కుక్కర్ లో వంట దాని ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వంట చేయడం వల్ల ఆ ఆహిరంలోని న్యూట్రియంట్స్, పోషకాలు తగ్గిపోతాయట. కొన్ని పుస్తకాలు అయితే పొరపాటున కూడా కుక్కర్ లో వండకూడదట. మరి, అవేంబో తెలుసుకుండా.. 1.అన్నం మనలో చాలా మంది ప్రెజర్ లో అన్నం వండుతూ ఉంటారు. నఱు అన్నాన్ని ప్రెజర్ కుక్కర్ లో డడదట. ఎందుకంటే కుక్కర్ లో అన్నం వంట దాని ప్రెజర్ కారణంగా వల్ల దాని ప్రెజర్ కారణంగా వల్ల చేప ఆకారం పాడవ్వడమే కాదు, అందులో నుంచి బ్యాస్టీరియా బయటకు వచ్చి మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతిస్తుందట. అందుకే ఒక పొరపాటు చేయకూడదు. చేపలోని పోషకాలు కూడా తగ్గిపోతాయి, చేపలు మాత్రమే కాదు కి పుట్టి ఏమి. కుక్కర్ లో వండకూడదు. 5 పాస్‌ను కూడా ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వండకూడదు ఎందుకంటే.. పాస్‌లో కూడ స్టోర్చు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే.. దీనిని కుక్కర్ లో వంఁచి తినడం వల్ల.. చాలా రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ఆవకాశం ఉంటుంది 6.బంగాళ దుంపలు.. మీరు కనుక బంగాళ దుంపలను పెంచి ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వండుతున్నట్టుయితే.. అలవాటును పెంటనే మార్పుకోవాలి. ఎందుకంటే.. కుక్కర్ లో వండటం వల్ల దానిలోని పోషకాల అవుతుందట. జది వివహారితంగా మారుతుందట. 3.సూడిల్స్.. సూడిల్స్ కూడా ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వండకూడదట. ఎందుకంటే విలీలో స్టోర్చు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ స్టోర్చు బయటకు వెల్లిపోవాలి. ఇది అరుగుద సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి జూగ్గుత్తగా ఉండాలి. 4.చేపలు.. చేపలను కూడా ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వండకూడదు. ఇలా వండట వల్ల చేప ఆకారం పాడవ్వడమే కాదు, అందులో నుంచి బ్యాస్టీరియా బయటకు వచ్చి మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతిస్తుందట. అందుకే ఒక పొరపాటు చేయకూడదు. చేపలోని పోషకాలు కూడా తగ్గిపోతాయి, చేపలు మాత్రమే కాదు కి పుట్టి ఏమి. కుక్కర్ లో వండకూడదు. 5 పాస్‌ను కూడా ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వండకూడదు ఎందుకంటే.. పాస్‌లో కూడ స్టోర్చు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే.. దీనిని కుక్కర్ లో వంఁచి తినడం వల్ల.. చాలా రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ఆవకాశం ఉంటుంది 6.బంగాళ దుంపలు.. మీరు కనుక బంగాళ దుంపలను పెంచి ప్రెజర్ కుక్కర్ లో వండుతున్నట్టుయితే.. అలవాటును పెంటనే మార్పుకోవాలి. ఎందుకంటే.. కుక్కర్ లో వండటం వల్ల దానిలోని పోషకాల

**మీ శరీరంలో యూటిక్ యూసిడ్ పెలగిందా? అందోళన వడకండి!
తగ్గించడానికి సహాయపడే 8 ఆపోరాలు ఏమిటి?**



ఇలా చెప్పి క్షుణ్ణు రిస్కు తగ్గినట్టి.. డండ మస్త



ప్రస్తుత కాలంలో అందరూ ఇఖ్వింది పెట్టి ననమ్మలు క్యాస్టర్ కూడా ఉక్కి. క్యాస్టర్ వచ్చిందంటే ఒక తకడం చాలా కష్టం. ఇఖ్విందు క్యాస్టర్ నుంచి లియట పడేందుకు ఎన్నో చికిత్సలు వచ్చినా అవి చాలా భిర్దైనవి. కాబట్టి క్యాస్టర్ రాక ముందే ముందు జాగ్రత్తల తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ప్రతి రోజు కొన్ని రకాల పద్ధతుల పాటిస్తే. కేవలం క్యాస్టర్ రిస్క్ మాత్రమే కాదు.. ఇంకా ఎన్నో అనారోగ్య నమస్కల నుంచి బయట పోచ్చుని అరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి అవేంటో ఇఖ్విందు చూడ్చాం. ప్రతి రోజు వ్యాయామం చేయడం వల్ల చాలా పరపక క్యాస్టర్ రిస్క్ తగ్గుతుంది. ఉధయం లేదా సాయంత్రం అయినా వ్యాయమం లేదా వాకింగ్ చేయడం వల్ల క్యాస్టర్ ముప్పును 50 శాతం పరపక తగ్గింపవచ్చుని వివిధ అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. వ్యాయామం చేయడం కుదరని వాళ్ళ యోగా చేసినా మంచిదే. యోగా సయం చేయలేని జబ్బు లేదు. యోగా అనేది శరీరానికి, మనస్సుకు కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజు కొన్ని నిమిషాల పాటు అయినా యోగా చేసే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అదే దింగంగా ఆహారం తీసుకోవడం. మీ శరీర ఆరోగ్యం అనేది 90 శాతం ఆహారం మీదనే ఆధార పడి ఉంటుంది. థాష్ట్ ఫల్ఫల్, జంక్ ఫల్ఫల్, ప్రాసెట్ ఫల్ఫల్ వంటి వాకీకి దూరంగా ఉండటం వల్ల క్యాస్టర్ రాకుండా ఉంటుంది. ఇంటర్వెల్టలో సేకరించిన సమాచారం ఆధారంగా ఈ వివరాలు మీకు అందించటం జరిగింది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే.

