

ఘనంగా మత్స్యకారుల దినోత్సవ వేడుకలు



జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 21 : జగిత్యాల పట్టణ గట్ల గంగపూత్ర బక్ష్మిల సమగ్ర సహాయ కార్యక్రమం సహాయనిధి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ మత్స్యకార దినోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొని జెండా ఆవిష్కరణ చేసిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్. అనంతరం ఎమ్మెల్యేకు చేపలు అందజేసిన గంగ పూత్ర సంఘం సభ్యులు . ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. గంగపూత్రులకు ప్రభుత్వం అందగా ఉంటుంది అలాగే ప్రజలు మానసం విషయంలో చేపలు ప్రధానంగా తీసుకోవాలని విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నటువంటి చేపలను తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారని గురువారం అంతర్జాతీయ మత్స్యకార దినోత్సవం సందర్భంగా ఆయన ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో గట్ల గంగపూత్ర బక్ష్మిల సంఘం సహాయనిధి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యం వహించి, జగిత్యాల వాణి నగర్ కౌన్సిలర్ రాజ్ కుమార్ గంగపూత్ర బక్ష్మిల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు(జగిత్యాల జిల్లా డి.ఎఫ్.సీ.ఎస్ చైర్మన్, పల్లికొండ ప్రవీణ్, చైర్మన్ అర్జుల వవన్ ఉపాధ్యక్షులు బద్దెల గంగ రాజ్యం జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు అర్జుల ఉమేందర్ చిట్టాల నారాయణ శ్రీనివాస్ పల్లికొండ రవి వర్మ కోండ్ల ప్రమోద్ వెలగూర్ ఫిషర్ మెన్ మండల అధ్యక్షులు గుమ్మల వెంకటేశ్, సంఘం సభ్యులు, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇద్దరికీ తీవ్ర గాయాలు



ముఖోల్ (మన వెలుగు) నవంబర్ 21 : రాంపూర్ గ్రామంలో గురువారం సాయంత్రం రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. బంధన గ్రామానికి చెందిన నందన్ గ్రామానికి చెందిన ఉన్న స్వామి (48) పనులు ముగించు కొని బైక్ పై ఇంటికి వెళ్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో రాంపూర్ గ్రామానికి 61వ జాతీయ రహదారి పై నిర్మల్ నుంచి బైరాన్ వెళ్తున్న కదం దీపక్ బైక్ తో వెనుక నుంచి టీ కాన్డలో సంఘీభావం తీవ్ర ప్రమాదాలు కాగా, స్వామికి స్వల్ప గాయాలై నట్లు స్థానికులు తెలిపారు వెంటనే అతడికి ఆసుపత్రికి తరలించారు.

ఘనంగా ప్రపంచ మత్స్యకారుల దినోత్సవం

ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించిన

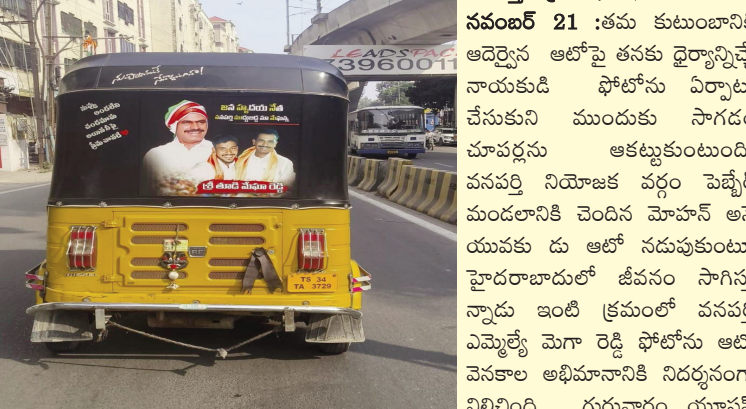
బిఆర్ఎస్ అధికార ప్రతినిధి



వనపర్తి ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 21 : సామాజిక కార్యకర్త నగనమోని.మన్నెం ఆధ్వర్యంలో రాజీవ్ చౌక్ ప్రీమ్ బైల్డ్ షాపు నందు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న వాకిటి శ్రీధర్ మత్స్యకారుల దినోత్సవం సందర్భంగా మత్స్యకారులకు తెలుగు జాతికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలోని మత్స్యకారులను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని వారిని బిసిడి గ్రూప్ నుండి బిసిపి జాబితాలోకి చేర్చాలని అడివిధంగా వారి వాటా ప్రకారం చట్టసభలలో ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు.ముదిరాజ్(తెలంగాణ) సోద రులు సమాజ సేవలో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. నాగనమోని మన్నెం చిరు వృత్తి చేస్తూ పేదరికంలో ఉన్న సుదీర్ఘ కాలము నుండి సమాజ సేవలో ఉన్నారు, సమాజములో ఉన్న రుగ్మతల, మూఢనమ్మకాల వల్ల ప్రజలలో అవగాహన పరుస్తూ కార్యక్రమాల నిర్వహిస్తూ న్యూస్, అదే విధంగా రోడ్ ప్రమాదాలు నివారించడానికి సాంత ఖర్చులతో హెల్మెట్ల వంటి ఆదర్శంగా నిలుస్తూ ఇతరులకు స్ఫూర్తి కలిగిస్తున్నందుకు మన్ననలను సన్మానించి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా మత్స్య కార్మిక పారిశ్రామిక సంఘం డిప్టీ ప్రమోటర్ పుట్ల బాలా జి.ఆ.యస్.పేట, శ్రీమ.గంగం, నాగరాజు కురుమయ్య లక్ష్మయ్య కొండన్నా బాలెమ్మయ్య , నారాయణ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభిమానానికి అవధులేవు

అనడానికి ఆటో వాలా నిదర్శనం



వనపర్తి ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 21 : తమ కుటుంబానికి ఆదర్శన ఆటోపై తనకు ధైర్యాన్నిచ్చే నాయకుడి ఫోటోను ఏర్పాటు చేసుకుని ముందుకు సాగడం చూపడం ఆకట్టుకుంటుంది. వనపర్తి నియోజక వర్గం పెట్టిర్ మండలానికి చెందిన మోహన్ అనే యువకుడు ఆటో నడుపుకుంటూ హైదరాబాదులో జీవనం సాగిస్తున్నాడు ఇంటి క్రమంలో వనపర్తి ఎమ్మెల్యే మోగ రెడ్డి ఫోటోను ఆటో వెనకాల అభిమానానికి నిదర్శనంగా నిలిపింది. గురువారం యూసెఫ్ గూడాలో వెళ్లే క్రమంలో ఆటోపై వనపర్తి ఎమ్మెల్యే మేఘారెడ్డి ఫోటో కనిపించడంతో కొందరు యువకులు ఆ ధైర్యాన్ని ఫోటో తీసి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేస్తూ వరల్డ్ చేశారు. దాంతో ఆ యువకుడికి తన నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే పై ఉన్న అభిమానానికి నెటిజన్లు ఫిదా అయ్యి ఆ యువకుడిని అభినందించారు.



వరకట్న హత్యలను, వేధింపులను అరికట్టాలి



- పోగుల లత హత్యపై సమగ్ర విచారణ చేపట్టండి

- దోషులకు శిక్ష పడేలా చేసి - చిన్నారి బాబుకు న్యాయం చేయండి

- నిర్మల్ జిల్లా ఎస్పీ కి విజ్ఞప్తి చేసిన పోగుల

లత కుటుంబీకులు, ప్రజా సంఘాలు

జగిత్యాల బ్యారో (మన వెలుగు) నవంబర్ 21 : ఈ సమాజంలో జరుగుతున్న వరకట్న హత్యలను, వేధింపులను అరికట్టాలని పోగుల లత న్యాయ పోరాట కమిటీ ఆధ్వర్యంలో గురువారం నిర్మల్ జిల్లా ఎస్పీ డా.జి.జానకి పర్యటించి లత కుటుంబీకులు, మహిళా, ప్రజా, హక్కుల సంఘాల నాయకులు కలిసి విజ్ఞప్తి చేశారు. జగిత్యాల జిల్లా సారంగాపూర్ మండలం రేచపల్లికి చెందిన పోగుల (సంధ) లత నిర్మల్ జిల్లా దస్తూరాబాద్ మండలం రేచపల్లి లో ఈనెల 8న హత్య జరిగిన సంగతి తెలిసింది.. ఈ హత్యపై సమగ్ర విచారణ చేపట్టి, దోషులకు చట్టపరంగా శిక్ష పడేలా చేసి - లత కొడుకు అయిన 18 నెలల చిన్నారి బాబు కు న్యాయం చేయాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ తో పాటు డిఎస్పీ ఎ.గంగారెడ్డి లకు వేర్వేరుగా ప్రత్యేక వినతి పత్రాలు అందజేశారు. నిర్మల్ జిల్లా దస్తూరాబాద్ మండలం రేచపల్లి లో ఈ నెల 8న జరిగిన అదనపు వరకట్న వేధింపుల హత్యలో మరణించిన పోగుల లత కేసు పట్ల పూర్తి స్థాయిలో సమగ్ర విచారణ చేపట్టి చట్ట పరంగా సరైన న్యాయం చేయాలని వారు జిల్లా ఎస్పీని కోరారు. పోగుల లత వివాహం జరిగిన నుండి హత్య జరిగిన రోజు వరకు చోటు చేసుకున్న సంఘటనలు, అదనపు వరకట్న వేధింపులు, లత హత్య పై గల అనుమానాలను, ఇతరత్రా విషయాలను ఆ వినతి పత్రాల ద్వారా జిల్లా ఎస్పీ కి వివరించారు. ఇలాంటి వరకట్న హత్యలు, వేధింపులు, బాల్య వివాహాలు, మహిళలపై అపహాయిత్వాలు చోటు చేసుకోకుండా చూడాలని పోగుల లత న్యాయ పోరాట కమిటీ ఎస్పీ డా.జానకి పర్యటించిన కోరారు.



లత హత్యనే ఈ రాష్ట్రంలో చివరి హత్య కావాలని, ఇక ముందు ఇలాంటివి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మరెక్కడా కూడా జరుగుకుండా చూడాలని వారు విజ్ఞప్తి చేశారు. సానుకూలంగా స్పందించిన జిల్లా ఎస్పీ డా. జానకి పర్యటించి మాట్లాడుతూ.. నేను కూడా సాటి మహిళనే అని ఇలాంటి దుర్ఘటన చర్యలను తిప్పి కొట్టి బాధ్యత వాళ్లుపై ఉంచిన అన్యాయం, ఈ కేసు విషయంలో ఈ కేసు విషయంలో ఎలాంటి సందేహాలు పెట్టుకోవద్దని జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారని అన్నారు. ఒక మహిళ గా ఈ సమాజంలో జరుగుతున్న అన్యాయాలను, అక్రమాలను అరికట్టి సమాజానికి నా చుంతు సేవ చేయాలనే తపనతోనే ఉద్యోగంలో చేరానని జిల్లా ఎస్పీ తెలుపడం మాకు గర్వంగా ఉందని మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. నిర్మల్ జిల్లా ఎస్పీని కలిసిన వారిలో పోగుల లత న్యాయ పోరాట కమిటీ కన్వీనర్ అయిన బద్దెల జగిత్యాల జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి వెల్గోండ పద్మ, కో - కన్వీనర్లు గా ఉన్న చైతన్య మహిళా సంఘం రాష్ట్ర నాయకురాలు కే.శ్రీదేవి, ఒటారికారి శ్రీదేవి, సుశీల, పోగుల మల్లేశ్వరి, జల, పౌర హక్కుల సంఘం రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి మాదన కుమార్ స్వామి, లైకు సమస్యల సాధన సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ముని మదుగుల మల్లన్న, మున్సిపల్ కాంట్రాక్టు వర్కర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షులు దేవి సత్యం, భారత నాస్తిక సమాజం ఉమ్మడి అధికారి జిల్లా కన్వీనర్ బొమ్మేన రాజ్ కుమార్, భానాపూర్ బానాస, ప్రజా సంఘాల నాయకులు బొమ్మేన రాజేష్, రజక ఉద్యోగుల సంక్షేమ సంఘం నిర్మల్ జిల్లా అధ్యక్షులు డా. యం.గజ్జారాం, నిర్మల్ జిల్లా సామాజిక కార్యకర్త బాల్గోని అజయ్, మిరసం ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా కన్వీనర్ బాలసాని రాజయ్య, ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా ప్రజా సంఘాల నాయకులు పుట్ల రాజన్న, తెలంగాణ జాయింట్ ఆక్ట్ కమిటీ రాష్ట్ర స్ట్రీంట్ కమిటీ సభ్యులు, జగిత్యాల జిల్లా ఆర్డినెట్ పిఎస్సీ రాజ మల్లయ్య, తెలంగాణ జన సమితి జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు చుక్క గంగారెడ్డి, దళిత లిబరేషన్ ఫ్రంట్ పెద్దపల్లి జిల్లా కన్వీనర్ రామిళ్ళ బాపు, తెలంగాణ ప్రజా ఫ్రంట్ పెద్దపల్లి జిల్లా కో కన్వీనర్ గాంధీ మల్లేశ్వరి, పోగుల తిరుపతి, ఓరంగంబి రమేష్, రంగం మల్లేష్, కాసగంబి నర్మయ్య, పోగుల శ్రీమ, తంగిళ్ళ చంద్ర మోహి, బొద్దాల రాజేశం, బొద్దాల శంకర్, సాతల్ల రమేష్, కాసారపు గణేష్ తదితరులు ఉన్నారు.

జర్నలిస్టుల సమస్యలపై త్వరలో రాష్ట్రవ్యాప్త ఆందోళన



- టీడబ్ల్యుజేఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య

కూకట్లూరి (మన వెలుగు) నవంబర్ 21 : జర్నలిస్టుల పక్షాన నిలిచి ఏకైక జర్నలిస్టుల సంఘం తెలంగాణ పర్సన్స్ జర్నలిస్టు ఫెడరేషన్ (టీడబ్ల్యుజేఎఫ్) అని ఆ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మామిడి సోమయ్య అన్నారు. ట్రేడ్ యూనియన్ గా కార్మిక శాఖలో సమాజ ప్రభుత్వ గర్వింపు పొందిన టీడబ్ల్యుజేఎఫ్ లో సభ్యులు గా చేరే జర్నలిస్టులకు సంఘం అన్ని విధాలుగా అందగా ఉంటుందని అన్నారు. గురువారం మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా కూకట్ పల్లి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో ఫెడరేషన్ సభ్యత్వ సమావేశ కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మామిడి సోమయ్య మాట్లాడుతూ, యూనియన్ లో విన్ను, పెద్ద ఖేదం లేకుండా, ప్రతి జర్నలిస్టుకు సభ్యత్వం, సమాజత్వం కల్పించడం జరుగుతుందని అన్నారు. ప్రభుత్వం ద్వారా పాల్ కార్మిలు, అర్జులైన వారికి ఆర్డీటీఎస్ కార్డులు ఇప్పించేందుకు ఫెడరేషన్ కృషి చేస్తుందని చెప్పారు. ముఖ్యంగా జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాల సాధన కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఫెడరేషన్ పోరాటం చేస్తుందని, జిల్లా, మండల, నియోజకవర్గ

కేంద్రాలలో ఇళ్ల స్థలాల సాధనకు పోరాటం చేయడానికి ఫెడరేషన్ సిద్ధమై పుతుందని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం హయాంలో జర్నలిస్టులకు తీరని అన్యాయం జరిగిందని, ఈ ప్రభుత్వంలో కూడా అలాగే జరిగితే పోరాటం చేయక తప్పదని అన్నారు. అన్ని జిల్లాల్లో ఫెడరేషన్ మహాసభలు త్వరలో పూర్తి చేసి రాష్ట్ర మహాసభలు పెద్ద ఎత్తున జరిపేందుకు సన్న ధ్రువవ్వాలని, అదేవిధంగా రాష్ట్ర కేంద్రంలో పాటు జిల్లా, మండల, నియోజకవర్గ కేంద్రాలలో పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టు లు ఫెడరేషన్ లో సభ్యత్వం తీసుకుని తమ హక్కుల సాధన కోసం జరిగే పోరాటాల్లో భాగస్వాములు కావాలని మామిడి సోమయ్య పిలుపు నిచ్చారు. మేడ్చల్-మల్కాజి గిరి జిల్లాలో ఫెడరేషన్ బలంగా ఉందని, త్వరలో అన్ని నియోజకవర్గాల్లో మహాసభలు పూర్తి చేసి జిల్లా మహా సభను విజయవంతంగా జరపాలని కోరారు. సీనియర్ జర్నలిస్టు కట్టెల మల్లేశం అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి తనీరు శ్రీనివాస్, నేషనల్ కౌన్సిల్ సభ్యుడు పద్దారెడ్డి, జిల్లా కోశాధికారి బెదిరి అశోక్, కుత్బుల్లాపూర్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు గడ్డమిడి అశోక్, శంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్య పారశాల కార్యక్రమం పై సమావేశం నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్



అదిలాబాద్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 21 : జిల్లా పాలనాధికారి రాజ్ కిషోర్ నేతృత్వంలో నిర్వహిస్తున్న ఆరోగ్య పారశాల కార్యక్రమం సందర్భంగా గురువారం కలెక్టరేట్ సమావేశం మందిరంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, స్టూడెంట్ చాంపియన్ లతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 18 మండలాల నుండి ఒక్కొక్క మండలం నుండి ప్రధానోపాధ్యాయులు, స్టూడెంట్ చాంపియన్ , మలేయియా అధికారి శ్రీధర్, %౧౫% సవిత, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఆరోగ్య పారశాల కార్యక్రమం జిల్లాలో 14 నవంబర్ 2024 నుండి కొనసాగుతుంది వారము రోజులు ముగిసిన సందర్భంగా ఈ కార్యక్రమం పై గల అభిప్రాయాలను ప్రతి మండలం నుండి ఒక పారశాల విద్యార్థి ఆ పారశాల యొక్క ప్రధానోపాధ్యాయుడు , మండల విద్యార్థికారి హాజరై వారు గత వారంలో నిర్వహించిన ఆరోగ్య పారశాల కార్యక్రమాలను వివరించారు. వాటి నుండి విద్యార్థులకు కలిగిన లాభాలు , పిల్లలలో కలిగిన మార్పులు అందరితో పంచుకున్నారు. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పిల్లలు సొంతంగా పరిశుభ్రత



అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం మంచి శుభ పరిమణా మన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని సహా పాఠ్యాంశాలలో భాగంగా చిరకాలం ఉండి పోయేలా చూడాలని , మరక విద్యార్థి తెలియకుండానే ఒత్తిడికి గురై ఇబ్బందు తెలిసిన తర్వాత ఒత్తిడికి లోను కాకుండా క్రమ క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవనం కొనసాగిస్తే ఒత్తిడికి లోను కామని అది ఇబ్బందు మాలో క్రమశిక్షణ పెంపొందించినది, అలాగే పిల్లలలో తలచుకు అలవాటు ఎక్కువగా ఉండేది అది ఇబ్బందు తగ్గించి అని ఈ కార్యక్రమం ద్వారా అవగాహన, క్రమశిక్షణ సంతులిత ఆహారము ఉన్నత విలువలతో కూడిన జీవనం మొదలగు విషయాల వల్ల మార్పు కలిగింది మెరుగైన జీవనం కోరుకుంటున్నారని, మరక పారశాలలో విద్యార్థులు గుటుక తినే అలవాటు ను మేము తినము అని వారంతట వారు వచ్చి ప్రేయర్ లో ప్రతిష్ట చేయడం జరిగిందని, ఇది వారిలో కలిగిన గొప్ప మార్పు అని కార్యక్రమం వల్లే అని విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు ఈ కార్యక్రమం పై తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేశారు.

మీరు రోజూ తాగే టీలో వీటిని కలిపి తాగండి.. ఎంతో మేలు చేస్తాయి..!

రోజూ ఉదయాన్నే చాలా మందికి టీ తాగడం అలవాటు ఉంటుంది. ఉదయాన్నే చల్లని వాతావరణంలో వేడిగా గొంతులోకి టీ వెళ్తుంటే వచ్చే మజామే వేరు. చాలా మంది ఉదయం బెడ టీతోనే తమ రోజును ప్రారంభిస్తుంటారు. చాయ్ లవర్స్ చాలా మంది ఉంటారు. మీరు రోజూ బదారు కప్పులను అలవోకగా తాగుతుంటారు. అయితే టీని తయారు చేసేటప్పుడు అందులో ఈ పదార్థాలను కలిపి అనంతరం తయారయ్యే టీని తాగితే ఎన్నో ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. టీ తయారీలో ఈ ఆహారాలను ఉపయోగించడం వల్ల టీని తాగితే ఇంకా ఎక్కువ లాభం ఉంటుంది. ఇక ఆ పదార్థాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మీరు తయారు చేసే టీలో అల్లం కలిపి వాడండి. అల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటరీ గుణాలు కూడా అల్లంలో ఉంటాయి. ఈ క్రమంలోనే అల్లం కలిపిన చాయ్ని తాగితే జీర్ణ క్రియ మెరుగు పడుతుంది. గొంతు సమస్యలు తగ్గుతాయి. గొంతులో నొప్పి, మంట నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శరీర లోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో ఈ సీజన్లో వచ్చే దగ్గు, జలుబు, అస్తమా వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. టీ తయారు చేసేటప్పుడు అందులో కొన్ని యాంతులను కలిపి టీ తయారు చేయండి. ఈ టీలో

ఎన్నో ఎసినియట్లు ఉంటాయి. యాలకుల్లో ఎన్నో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా యాలకుల్లో ఉండే రైబోఫ్లేవిన్, నియోసినోలతో నోటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. నోట్లో వుండ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ టీ చక్కని వాసనను కలిగి ఉండడమే కాదు జీర్ణకక్రిని సైతం పెంచుతుంది. అలాగే అసిడిటీని కూడా తగ్గిస్తుంది. టీ తయారు చేసే సమయంలో అందులో దాల్చిన చెక్కను చేసి కూడా టీ పెట్టుకోవచ్చు. దాల్చిన చెక్కలో సినిమాలిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలిఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవల్స్ ను తగ్గిస్తాయి. దయాబెటీస్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అలాగే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. మీరు తయారు చేసే టీ లో తులసి ఆకులను చేసి కూడా టీ పెట్టుకోవచ్చు. తులసి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే ఈ ఆకుల్లో విటమిన్ సి కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. తులసి ఆకులు చేసి తయారు చేసిన టీని తాగితే ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

