



ధర్మ రక్షతి రక్షితః

లవారి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు



టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సంపుటి : 01 | సంచిక : 216

మంగళవారం | 4 ఆగస్టు 2026

పేజీలు : 4 | వెల : ₹ 5/-

దగ్గు, జలుబు సమస్యలకు ఇంటి చిట్కాలు

వర్షాకాలం ప్రారంభమైన వెంటనే జలుబు, దగ్గు, ఘా వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఉష్ణోగ్రత ఒక్కసారిగా తగ్గిపోవడం వల్ల వైరస్లు వేగంగా వ్యాపించే అవకాశం ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు ఈ ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన సులభంగా పడతారు. ఘా వల్ల ప్రతి ఏడాది ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నట్లు నివేదికలు తెలియజేస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని సహజ ఆహార పదార్థాలు జలుబు, దగ్గు లక్షణాలను తగ్గించడంలో కొంతవరకు సహాయపడతాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.



వెల్లుల్లి - సహజ యాంటీవైరల్

వెల్లుల్లిలో యాంటీ వైరల్, యాంటీ బయోటక్, యాంటీ సేప్టిక్ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పచ్చి వెల్లుల్లిని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుంటే ముక్కు దిబ్బడ తగ్గడంతోపాటు కఫం బయటకు రావడంలో సహాయపడుతుంది.



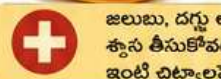
ఉల్లిపాయ, కొబ్బరి నూనె..

ఉల్లిపాయలో యాంటీ మైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. టీలో ఉల్లిపాయ వేసుకుని తాగితే గొంతు మంట, దగ్గు ఉపశమనం కలుగుతుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు ఉండటంతో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.



తేనె - దగ్గుకు ఉపశమనం

తేనె సహజంగా దగ్గును తగ్గించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరం. ఒక టీస్పూన్ ఉల్లి రసంలో ఒక టీస్పూన్ తేనె కలిపి తీసుకుంటే గొంతు మంట, దగ్గు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.



జలుబు, దగ్గు లక్షణాలు ఎక్కువ కొబ్బరి పాటు కొనసాగినా, అధిక జ్వరం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా ఇతర తీవ్రమైన లక్షణాలు కనిపించినా ఇంటి చిట్కాలపై మాత్రమే ఆధారపడకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించండి.



తెలుగు పంచాంగం

4 ఆగస్టు 2026 (మంగళవారం)



సంవత్సరం : శ్రీ విశ్వావసు నామ సంవత్సరం
ఆయనం : దక్షిణాయనం
ఋతువు : వర్ష ఋతువు
మాసం : ఆషాఢ బహుళ పక్షం



తిథి : షష్ఠి (రాత్రి సుమారు 10:03 వరకు)
అనంతరం సప్తమి ప్రారంభం



నక్షత్రం : రేవతి (రాత్రి సుమారు 9:54 వరకు)
అనంతరం అశ్విని



యోగం : సాభాగ్య యోగం
(తదుపరి యోగం అనంతరం ప్రారంభం)



కరణం : తిథి మార్పు ప్రకారం మారుతుంది

శుభ - అశుభ సమయాలు

రాహుకాలం	3:48 PM - 5:24 PM
యమగండం	9:11 AM - 10:47 AM
గుళిక కాలం	12:23 PM - 1:59 PM
అభిజిత్ ముహూర్తం	12:00 PM - 12:54 PM (సుమారు)



సూర్యోదయం
5:44 AM



సూర్యాస్తమయం
6:39 PM

(ప్రాంతానుసారం స్వల్ప తేడా ఉండవచ్చు)



శుభమస్తు



హెర్బల్ టీలు.. రోజూ తీసుకుంటే ఎంతో మేలు..



ఒత్తిడి, ఆందోళన నేటి జీవనశైలిలో సర్వసాధారణ సమస్యలుగా మారాయి. సహజ మూలికలతో తయారుచేసిన హెర్బల్ టీలు మనసుకు ప్రశాంతతను అందించడంలో, ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒక కప్పు వేడి హెర్బల్ టీ శరీరంతో పాటు మనసుకు కూడా సేదశీరే అనుభూతిని కలిగిస్తుంది.

గ్రీన్ టీ



ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. పాలివిటాన్ ఆందోళనను తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి.

రోజ్ టీ



నరాలను ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. రాత్రి నిద్రకు మంచి తీసుకుంటే మంచి నిద్రకు దోహదపడుతుంది. గులాబీ రేకులను వరిగించి తయారు చేసుకోవచ్చు.

వ్యాషన్ ఫ్లవర్ టీ



ప్రేవలెన్ టైఫస్ అనే పదార్థం ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. ప్రశాంతమైన నిద్రకు తోడ్పడుతుంది. ఎండవెచ్చిన ప్యాషన్ ఫ్రుట్‌ను వరిగించి వడగట్టాలి.

క్యామోమైల్ టీ



నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి అత్యంత ప్రయోజనకరం. తలనొప్పి, ఆందోళనను తగ్గించి శరీరాన్ని, లిలాక్స్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

లెమన్ బామ్ టీ



కార్డిఫోల్ హెర్బల్ స్పృలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మానసిక ఉల్లాసాన్ని పెంచుతుంది. పుదీనా కుటులూనిక్ చెందిన ఈ మూలికతో తయారు చేస్తారు.

పెప్పర్ మింట్ టీ



మెంథాల్ సహజ కండ్రాల సదబింపంగా పనిచేస్తుంది. శరీరానికి విశ్రాంతిని అందిస్తుంది. కెఫైన్ లేకపోవడం వల్ల మంచి నిద్రకు తోడ్పడుతుంది.



తీవ్రమైన ఒత్తిడి, ఆందోళన లేదా నిద్రలేమి సమస్యలు ఎక్కువకాలం కొనసాగితే ఇంటి చిట్కాలపై మాత్రమే ఆధారపడకుండా వైద్యులను లేదా మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించండి.

