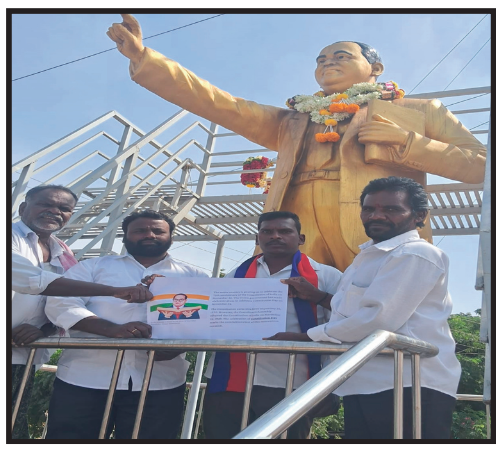
శ్రీ మహాత్మా జ్యోతిబా పూలేకి ఘన నివాళులు అర్పించిన రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రివర్యులు శ్రీ పయ్యావుల కేశవ్

శింగనమల, నవంబర్ 28 (అనంత ప్రభ)
శ్రీ మహాత్మా జ్యోతిబా పూలే 134వ వర్ధంతి సందర్భంగా.గురువారం అనంతపురంలోని జిల్లా ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయం ఆవరణంలో ఉన్న శ్రీ మహాత్మ జ్యోతిబా పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించిన గౌరవ రాష్ట్ర ఆర్థిక %ఁ% ప్రణాళిక, వాణిజ్య పన్నులు మరియు శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రివర్యులు పయ్యావుల కేశవ్.ప్రభుత్వ విప్ మరియు రాయదుర్గం ఎమ్మెల్యే కాలవ శ్రీనివాసులు, జడ్పీ చైర్మన్ బోయ గిరిజమ్మ, అనంతపురం ఎమ్మెల్యే దగ్గుబాటి వెంకటేశ్వర ప్రసాద్, సింగనమల ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ, ఏపీఎస్ఆర్టీసీ కడప జోన్ చైర్మన్ పూల నాగరాజు, డిఆర్ఓ ఏ.మాలోల, తదితరులు

ఘనంగా 75 వ రాజ్యాంగ దినోత్సవ వేడుకలు

శింగనమల, నవంబర్ 28 (అనంత ప్రభ)
శింగనమల నవంబర్ ,బుక్కరాయసముద్రం మండల కేంద్రంలో 75 రాజ్యాంగ దినోత్సవ వేడుకలను మాదిగ హక్కుల పరిరక్షణ సమితి బుక్కరాయసముద్రం మండలఅధ్యక్షులు గడుగు మనోహర్, ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మాదిగ హక్కుల పరిరక్షణ సమితి నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు చీమల నల్లప్ప, రాప్తాడు నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు పుల్లన్న హాజరై వారుమాట్లాడుతూ

రాజ్యాంగం అంటే కేవలం రాత ప్రతిక కాదు ఒక జాతి జీవన విధానం నిరంతర చైతన్య స్ఫూర్తి అనే నీ నాదం నినాదముని డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ ముందుకు కొనసాగుతామని రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించేందుకు 1947లో ముసాయిదా కమిటీ ఏర్పడింది ఇందుకు డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ అధ్యక్షుడిగా ఉన్నారు ఏడుగురు సభ్యులతో కూడి ఈ కమిటీ రాజ్యాంగం ప్రగతిని రూపొందించింది రెండు సంవత్సరాల వ్యవధిలో కమిటీ 11 సమావేశాలలో నిశితంగా చర్చలు జరిపింది వివిధ వర్గాల నుంచి అభిప్రాయాలను అభ్యంతరాలను సైతం స్వీకరించింది రాజ్యాంగ రచన పూర్తి కావడానికి మొత్తం రెండు



సంవత్సరాలు 11 నెలల 18 రోజులు పట్టిందన్నారు 1949లో నవంబర్ 26న రాజ్యాంగ ఆమోదం పొందింది ఆ తర్వాత 1950 జనవరి 26 భారత రాజ్యాంగం సంపూర్ణంగా అమలులోకి వచ్చిందని వారు తెలిపారు. భారత రాజ్యాంగం చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పాలాభిషేకం నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో
విశ్వనాథ్, నాగరాజు, తదితరులు ఉన్నారు

జిల్లా టీడీపీ సమన్వయ కమిటీ సమావేశంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ

శింగనమల, నవంబర్ 28 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం జిల్లా ఇంచార్జ్ మంత్రి టీజీ భరత్ మరియు ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ అధ్యక్షతన జరిగిన జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టి సమన్వయ కమిటీ సమావేశానికి తోటి ఎమ్మెల్యేలు నాయకులతో కలిసి హాజరైన శింగనమల ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ .ఈ కార్యక్రమంలో రాయదుర్గం ఎమ్మెల్యే కాలవ శ్రీనివాసులు అనంతపురం ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి వెంకటేశ్వర ప్రసాద్ ,జిల్లా టీడీపీ కమిటీ అధ్యక్షులు వెంకట శివుడు యాదవ్ జిల్లా నాయకులు,తదితరులు హాజరయ్యారు.

ముఖ్యమంత్రి సభ ను అడ్డుకుంటాం

కణేకల్, నవంబర్ 28 (అనంత ప్రభ)
రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎస్సీ, ఎస్టీ బీసీ మైనారిటీ వసతి గృహాలు 2733 ఉన్నాయి. వీటిలో మూడు లక్షల 13,695 మంది విద్యార్థులు విద్యను అభ్యసిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభమై ఆరు నెలలు పూర్తి కావస్తున్న వీరికి ప్రభుత్వం నుంచి రావాల్సిన మెస్ చ్చార్జీలు నేటి వరకు విడుదల కాలేదన్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో నిత్యవసర సరుకుల ధరలు ఆకాశాన్ని అంటుంతున్న నేపథ్యంలో, నెల నెల ప్రభుత్వం నుంచి రావాల్సిన మెస్ బిల్లులు విడుదల కాకపోవడంతో ప్రతి నెలా అప్పులు చేసి హాస్టల్స్ నిర్వహించడం వార్డెన్లకు భారంగా మారుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అలాగే గత విద్యా సంవత్సరం మూడు నెలల వరకు కొన్ని హాస్టల్స్ కు బిల్లులు విడుదల కాలేదని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం చలికాలం ప్రారంభమవుతున్న నేపథ్యంలో హాస్టల్లో చదువుతున్న ప్రతి విద్యార్థికి బెడ్ సీట్లు, మూడు జతల యూనిఫాము, ప్లేట్లు పెట్టెలు, బకెట్లు,జెగ్గులు కూడా అందించాలని, హాస్టల్ ల నిర్వహణకు ప్రత్యేక బడ్జెట్ కేటాయించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే పక్కా రాష్ట్రం తెలంగాణలో లాగా ధరలకు అనుగుణంగా హాస్టల్ విద్యార్థులకు 2500 మిస్ చార్జీలు పెంచి

గత ఆరు నెలలుగా పెండింగ్ లో ఉన్న మెస్ బిల్లు వెంటనే విడుదల చేసి హాస్టల్ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్లకు అప్పుల బాధలనుండి ఉపశమనం కల్పించాలని కోరారు. లేని పక్షంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రగతి శీల ప్రజాస్వామ్య విద్యార్థి సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రగతి శీల ప్రజాస్వామ్య విద్యార్థి సంఘం అనంతపురం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మల్లెల ప్రసాద్ రాయలసీమ విద్యార్థి యువజన సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి శాంతరాజ్ పీడీఎస్యూ కణేకల్ మండలం అధ్యక్షులు బాబాపకృద్దీన్ కార్యదర్శి మహీంద్రా గంగరాజు, ఆనంద్ రాజు, విజయ్ శర్మస్ వలీ తదితరులు పాల్గొన్నారు,

మట్టి అక్రమ తవ్వకాలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించిన అధికారులు

యాడికి , నవంబర్ 28 (అనంత ప్రభ)
యాడికి మండల కేంద్రంలో మట్టి అక్రమ తవ్వకాలను అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. వైసీపీ మండల కన్వీనర్ బొంబాయి రమేష్ నాయుడు మట్టిని అక్రమంగా వాడినట్లు వచ్చిన ఫిర్యాదుల మేరకు గురువారం క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి విచారణ చేపట్టారు. యాడికి మండల తహసిల్దార్ ప్రతాపరెడ్డి సంబంధిత అధికారులతో కలిసి చందన రోడ్డు, భైరవకొండ మొదలైన ప్రభుత్వ భూములలో మట్టిని అక్రమంగా రవాణా చేసినట్లు వచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు సంబంధిత మైనింగ్, రెవెన్యూ, పంచాయతీ, పోలీస్, ఎండోమెంట్, విద్యుత్ తదితర శాఖ అధికారులతో కలిసి విచారించారు, చందన రోడ్డులోని పెద్దపేట ఆంజనేయస్వామి మాన్యంలో మట్టి తరలింపుతో అక్కడున్న హై టెన్షన్ విద్యుత్ స్తంభం సమీపంలో కూడా మట్టి తవ్వకాలు జరిగినట్లు అధికారులు గుర్తించారు, యాడికి మండల టిడిపి నాయకులు గతంలో జిల్లా కలెక్టర్కు మట్టి అక్రమ తవ్వకాలపై ఫిర్యాదు చేయగా, కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు తహసిల్దార్ ప్రతాప్ రెడ్డి మండల కన్వీనర్ బొంబాయి రమేష్ నాయుడును క్షేత్రస్థాయిలోకి పిలిపించి విచారించగా అక్రమ మట్టి తవ్వకం పై మాకు ఎటువంటి సంబంధం లేదని మీరు ఎప్పుడు పిలిచినా విచారణకు తప్పకుండా వస్తానని ఆయన తెలిపారు, అనంతరం తహసిల్దార్ ప్రతాపరెడ్డి సంబంధిత అధికారులతో తవ్వకాలను పరిశీలించి ఉన్నతాధికారులకు నివేదికలు పంపుతామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇరు వర్గాల నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి అతి దయనీయం. మంత్రి పయ్యావుల

ఉరవకొండ, నవంబర్ 28 (అనంత ప్రభ)
ఏపీలో ప్రస్తుతం రూ.10 లక్షల కోట్ల అప్పు ఉందని ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ తెలిపారు. అప్పులు చెల్లించడానికి కొత్త అప్పులు చేయాల్సిన పరిస్థితి రాష్ట్రంలో ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.పలు సందర్భాల్లో ఏపీలో ఉన్నటువంటి ఆర్థిక పరిస్థితులపై చెప్పడం జరిగిందని అన్నారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై శ్వేత పత్రాన్ని అసెంబ్లీలో పెట్టామని గుర్తుచేశారు. ఆ తర్వాత శాసనసభ, శాసన మండలిలోనూ చెప్పామని అన్నారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి అతి దయనీయమైన పరిస్థితిలో ఉందని అన్నారు. రాష్ట్రంలో ఆర్థిక పరిస్థితి కుప్పకూలడానికి సిద్ధంగా ఉందని చెపారు.

బ్రాండ్ చంద్రబాబు పేరుతో రాష్ట్రాన్ని కాపాడుకోగలుగుతున్నామని చెప్పుకొచ్చారు. చంద్రబాబు కేంద్ర ప్రభుత్వంతో వ్యవహరిస్తున్న తీరుతో రాష్ట్రాన్ని ముందుకు నెట్టగలుగుతున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదాయం 99 శాతం ఉద్యోగుల జీతాలు పెన్షన్లకే సరిపోతుందని అన్నారు. అంతకు ముందు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి వచ్చే ఆదాయం కన్నా ఏడు శాతం ఎక్కువగా ఉద్యోగుల జీతాలు పెన్షన్లకు పెట్టాల్సిన పరిస్థితి ఉండేదన్నారు. ప్రభుత్వ పథకాలు అమలు, అభివృద్ధి పనులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అప్పులు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని తెలిపారు.

అప్పులు చేయడం తప్పు కాదు... చేసిన అప్పులను అభివృద్ధి కోసం ఖర్చు పెట్టి తద్వారా వచ్చిన ఆదాయాన్ని పేదల సంక్షేమం కోసం ఖర్చు పెడతామని చెప్పారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం చేసిన అస్తవ్యస్త విధానాల వల్ల రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి పడిపోతుందని చెప్పారు. రాష్ట్ర ఆదాయాన్ని ఈ విధంగా పెంచుకోవాలనే దానిపైన ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తుందని తెలిపారు. ఎంత పెంచిన జగన్ ప్రభుత్వం చేసిన అప్పులను అధిగమించడానికి చాలా కాలం శ్రమ పడాల్సి వస్తుందన్నారు. అప్పుల మీద వడ్డీని తీర్చడానికి అప్పులు చేయాల్సిన పరిస్థితి రాష్ట్రంలో ఏర్పడిందని అన్నారు. జగన్ ప్రభుత్వం చేసిన అప్పుల వడ్డీని తీర్చడానికి కొత్తగా అప్పులు చేయాల్సి వస్తుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మన పిల్లలకు మంచి భవిష్యత్తును ఇవ్వడం కోసం ఓ ప్రణాళికతో ముందుకు వెళ్తున్నామని ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ పేర్కొన్నారు.

బడుగుల ఆశాజ్యోతి పూలే : సీఐ యుగంధర్.

పామిడి, నవంబర్ 28 (అనంత ప్రభ)
మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే వర్ధంతి సందర్భంగా ముందుగా పామిడి సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ యుగంధర్ జ్యోతిరావు పూలే చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళులు అర్పించారు.అనంతరం పలు కుల సంఘాల, రాజకీయ, ప్రజాసంఘాల నాయకులు జూనియర్ కాలేజ్ దగ్గర ఉన్న మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే మహారాష్ట్రలోని పూణెలో జన్మించాడన్నారు.జ్యోతి రావు తండ్రి గోవింద్ రావు ఒక రైతు మరియు పూల వ్యాపారి మరియు అతని తల్లి చిమ్నా బాయి అతను చిన్నతనంలోనే మరణించాడు.

అతను ప్రాథమిక పాఠశాలలో ప్రకాశవంతమైన విద్యార్థి, కానీ మాలి కమ్యూనిటీకి చెందిన పిల్లలు ఒక నిర్దిష్ట స్థాయికి మించి చదవడం సాధారణం కాదు.కానీ పొరుగువారు పూలే తండ్రిని తన విద్యను పూర్తి చేయమని ఒప్పించిన తర్వాత, అతను స్కాటిష్ మిషనరీ ఉన్నత పాఠశాలలో చేరాడు, అక్కడ అతను విద్యను పూర్తి చేశాడు.

సంస్కర్తగా అతను ఉన్నత కులానికి చెందిన తన స్నేహితులలో ఒకరి వివాహానికి హాజరైనప్పుడు, అతని సామాజిక నేపథ్యం గురించి వధువు బంధువులు అతన్ని అవమానించారు. కుల వ్యవస్థలోని దురాచారాలను సవాలు చేస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేస్తూ వేదిక నుంచి వెళ్లిపోయారు.అతను థామస్ పైన్స్ పుస్తకం ద్వారా ప్రభావితమయ్యాడు, మనిషి యొక్క హక్కులు అనే శీర్షికతో, మరియు మహిళలు మరియు అట్టడుగు కులాల సభ్యుల జ్ఞానోదయం సామాజిక దురాచారాలను ఎదుర్కోవడానికి మాత్రమే పరిష్కారమని నమ్మాడు.

అతను మరియు అతని భార్య వివిధ విభాగాలు, మతాలు మరియు సామాజిక ఆర్థిక నేపథ్యాల నుండి వచ్చిన బాలికలను వచ్చి చదువుకోవడానికి స్వాగతించే మొట్టమొదటి స్వదేశీ పాఠశాలను ప్రారంభించారు.1863లో, అతను తన స్నేహితుడు మరియు భార్యతో కలిసి శిశుహత్య నిరోధక ఈ కార్యక్రమంలో పామిడి సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ యుగంధర్,బీఎస్పీ నాయకులు వెంకట, ఎదురూరు ఓబులేసు, బీసీ నాయకుడు ఓబులేసు యాదవ్,ఏపీ ఎమ్మార్పీఎస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి సాకే ఓబులేసు, అంజి నాయక్, నారాయణమూర్తి,జర్నలిస్టు వాల్మీకి గోపాల్ పాల్గొనడం జరిగింది.

ఈ కాండం రసం తాగితే.. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య తగ్గుతుంది..!

ఈ రోజుల్లో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరగడం తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యగా మారుతోంది. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ మోతాదులు పెరిగితే... అది సాధారణంగా కాలి బొటనవేలి ఎముకల మధ్యనో లేదా ఏ మోకాలు ప్రాంతంలోనో ఓ స్ఫటికంగా రూపొందుతుంది. అక్కడి ఎముకలతో ఒరుసుకుపోతూ.. తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. దీన్నే గౌట్ సమస్య అంటారు. మనం తీసుకునే ఆహారంలోని ప్యూరిన్స్ విచ్ఛిన్నం అయినప్పుడు యూరిక్ యాసిడ్ ఏర్పడుతుంది. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తి పెరిగినా, విసర్జన సరిగా జరగకపోయినా అది రక్తంలో నిలిచిపోయి గౌట్‌కు దారి తీస్తుంది. దీర్ఘకాలం యూరిక్ యాసిడ్ మోతాదులు ఎక్కువగా ఉంటే.. గుండె, మూత్రపిండాలు, కాలేయం వంటి అవయవాలపై దుష్ప్రభావం చూపుతుంది.

యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి ప్యూరిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దీని స్థాయిలు తగ్గించడానికి మెడిసిన్స్ కూడా ఉన్నాయి. అయితే, మీరు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి.. ఆయుర్వేద నివారణలు కూడా ప్రయత్నించవచ్చు.

తిప్పతీగ..

ఆయుర్వేదంలో వాడే అద్భుతమైన ఔషధ మొక్క తిప్పతీగ. సంస్కృతంలో దీన్ని అమృతవల్లి అంటారు. అంటే మరణం లేకుండా చేసేదని అర్థం. దీని ఆకులు, కాండం, పువ్వు, వేరు, విత్తనం... ఇలా మొక్క మొత్తం ఔషధగుణాలు నిండి ఉంటాయి. ఇందులో మినరల్స్, లవణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీని ఔషధ గుణాలు చాలావరకు కాండం, ఆకుల్లో ఉంటాయి. ఈ సమర్థమైన యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. రోగనిరోధకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. తిప్పతీగ యూరిక్ యాసిడ్, గౌట్ సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి అద్భుతమైన మూలిక, ఇది శరీరంలో పెరిగిన యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను న్యూట్రల్ చేతుంది.
తిప్పతీగ కాండం నుంచి సేకరించిన రసం.. గౌట్ సమస్యకు అద్భుతమైన ఔషధంలా పనిచేస్తుందని 2017లో జరిపిన ఓ అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది. ఎందుకంటే ఇది శరీరంలో పెరిగిన యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను న్యూట్రల్ చేస్తుంది.

ఈ లాభాలు ఉంటాయి..
తిప్పతీగలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ స్పాస్మోడిక్, యాంటీ అలెర్జిక్, యాంటీ హెచ్ఐవి, యాంటీకాన్సర్ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. కామెర్లు, మూత్ర సమస్యలు, చర్మ వ్యాధులు, మధుమేహం, రక్తహీనత, ఇన్ఫ్లమేషన్, అలర్జీలు.. ఇలా అనేక సమస్యల నివారణలో ఈ తీగని వాడతారు. తిప్పతీగ ఆకులతో చేసిన అరటీస్పూను పొడిని ఉదయం, రాత్రి భోజనం తరవాత నీళ్లలో కలిపి తీసుకుంటే డయాబెటిస్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. దీని ఆకులలో ప్రొటీన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఆల్కలాయిడ్స్ , గ్లైకోసైడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. డెంగీ, అలర్జీతో వచ్చే జ్వరాలన్నింటికీ తిప్పతీగ మంచి మెడిసిన్‌లా పని చేస్తుంది. కాడలతో సహా దీని ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి, నీళ్లలో కలిపి జ్యూస్ / టీ రూపంలో ఖాళీ కడుపుతో తాగితే మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయి.

ఎలా తీసుకోవాలి..?
తిప్పతీగ తాజా ఆకులు, కాండం తీసుకోని వాటిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టండి. ఉదయాన్నే గ్రైండ్ చేసి 1 గ్లాసు నీళ్లలో వేసి సగం అయ్యేవరకు మరిగించాలి. ఆ తర్వాత దీన్ని ఫిల్టర్ చేసి తాగొచ్చు.
తాజా తిప్ప తీగను ఆకులతో పాటు దంచి, రసం తీసి తాగొచ్చు. ఎండించి పొడి రూపంలోనూ తీసుకోవచ్చు. చెంచాడు చూర్ణాన్ని వేడినీటిలో కలిపి గానీ కషాయంగా కాచుకొని గానీ తాగొచ్చు. కాండం, ఆకుల రసమైతే పావు కప్పు నుంచి అర కప్పు వరకు తీసుకోవచ్చు.