

డిజిటల్ జనగణన తొలిదశ ప్రారంభం

-స్వయంగా వివరాలను నమోదుచేసిన రాష్ట్రపతి, ఉప రాష్ట్రపతి, ప్రధాని
 దిల్లీ: జన గణన-2027 తొలి దశలో భాగంగా దిల్లీ సహా 8 రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో డిజిటల్ పద్ధతిలో స్వీయ నమోదు ప్రక్రియ మొదలైంది. రాష్ట్రపతి భవన్ లో జరిగిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము స్వయంగా జనగణన పోర్టల్లో తన కుటుంబ వివరాలను నమోదు చేశారు. 15 రోజులపాటు ఈ పోర్టల్ లేదా యాప్ సంబంధిత కేంద్రపాలిత, రాష్ట్రాల ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఉపరాష్ట్రపతి సి.పి.రాధాకృష్ణన్, ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా కూడా తమ గృహ వివరాలను డిజిటల్ ప్రక్రియలో నమోదు చేశారు. "నేను నా వివరాల నమోదు ప్రక్రియను పూర్తి చేశాను. భారత ప్రజలు కూడా తమ గృహ వివరాలను నమోదు చేసి ఈ కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకోవాలి" అని ప్రధాని 'ఎక్స్'లో



పేర్కొన్నారు. ఈ సారి జనగణన ప్రక్రియలో తొలిసారి స్వీయ నమోదును ప్రవేశపెట్టారు.

ప్రజలు మళ్లీ గుణపాఠం చెబుతారు

-ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్
 అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించడాన్ని జీర్ణించుకోలేక విషం విముతసు వారికి రాబోయే రోజుల్లో ప్రజలు మరింత బలమైన గుణపాఠం చెబుతారని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ హెచ్చరించారు. అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పిస్తూ లోక్ సభ తీర్మానం చేయడంపై ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా హార్షం వ్యక్తం చేశారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, హోంమంత్రి అమిత్ షా, బిల్లుకు మద్దతు తెలిపిన పక్షాలు, ఎంపీలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సీఎం చంద్రబాబు అపార అనుభవంతో భావితరాల అభివృద్ధికి అమరావతి కేంద్రంగా నిలవనుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. "ప్రజలంతా సంకోషంగా ఉన్నారు. వారు గర్వించే క్షణాలివి. ఈ చట్టబద్ధతతో అమరావతి శాశ్వత రాజధానిగా నిలుస్తుంది" అని పేర్కొన్నారు.



ప్రత్యేక హోదా కూడా ఇవ్వాలి

-మాణికం రాగూర్, కాంగ్రెస్ ఎంపీ
 దిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధానిగా అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించే బిల్లుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ సంపూర్ణ మద్దతు పలికింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్ట సవరణ బిల్లుపై ఆ పార్టీ తరపున తమిళనాడు ఎంపీ, ఏపీ కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల బాధ్యుడు మాణికం రాగూర్ లోక్ సభలో చర్చను మొదలుపెడతూ అమరావతి బిల్లును స్వాగతించుకుంటూ చెప్పారు. విభజన కారణంగా హైదరాబాద్ ను కోల్పోయినప్పటికీ రాష్ట్ర ప్రజలు పార్లమెంటు చేసిన చట్టాన్ని గౌరవించి ప్రయాణం మొదలుపెట్టారని, అలాంటి వారికి న్యాయం చేయాల్సిన బాధ్యత కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన అయిదు డిమాండ్లు వినిపించారు. జాతీయ ప్రాజెక్టుగా అమరావతిని గుర్తించి పూర్తిస్థాయిలో నిధులివ్వాలి. విభజన చట్టంలోని సెక్షన్ 94ని తూచా తప్పుకుండా అమలుచేయాలి. ఏపీకి తక్షణం ప్రత్యేక రాష్ట్ర హోదా ఇవ్వాలి. పారిశ్రామిక ప్రోత్సాహకాలు, పెట్టుబడులు కల్పించాలి. ఆంధ్రప్రదేశ్ పార్లమెంటును నమ్మి తన రాజధానిని వదిలేసి విభజనను అంగీకరించింది. చట్టసభలో చేసిన వాగ్దానాలను నమ్మింది... ఇప్పుడు న్యాయం కోరుతోంది.



అందువల్ల దానికి పూర్తి న్యాయం చేయాలి. తాము ఈ బిల్లును సమర్థిస్తూనే జవాబుదారీతనం, న్యాయం, ప్రత్యేక రాష్ట్ర హోదా కోసం డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు.

'మావిగన్'ను రాజధానిగా ప్రకటించండి

-అసింజ్ లో తీర్మానం ద్రామా వాళ్లు సవరణ చేస్తే మళ్లీ మార్చలేరా -అమరావతి గురిబండ -డబ్లం తా అక్కడే పెడితే మిగిలిన ప్రాంతాలు ఏం కావాలి - మాజీ సీఎం జగన్ విమర్శలు -అమరావతికి తాము వ్యతిరేకం కాదని వ్యాఖ్య

అమరావతి: మచిలీపట్నం-విజయవాడ-గుంటూరు మధ్యనున్న 110 కి.మీ.ల జాతీయ రహదారికి రెండువైపులా ఉన్న ప్రాంతాన్ని రాష్ట్ర రాజధాని ప్రాంతంగా "మావిగన్" పేరుతో ప్రకటించాలని మాజీ సీఎం, వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ డిమాండ్ చేశారు. "మచిలీపట్నంలోని ఎంపి, విజయవాడలో వీఐ, గుంటూరులో జీయాఎన్ ఇలా తొలి ఆంగ్ల అక్షరాలను కలిపి 'మావిగన్' అని పేరు పెట్టండి. గన్ అంటే మీకు నచ్చదు, జగన్ గుర్తుకొస్తాడనుకుంటే వేరే పేరు పెట్టండి.. విజయవాడలో 20 లక్షలు, గుంటూరులో 10 లక్షలు, మచిలీపట్నంలో 4లక్షలు మొత్తమ్మీద 35లక్షల మంది జనాభా ఉన్న ఈ ప్రదేశంలో ఖర్చు పెడితే అది మహానగరంగా, గ్రోత్ ఇంజనీగా ఎదుగుతుంది" అని పేర్కొన్నారు. తమ హయాంలో చేసిన మూడు రాజధానులను ఈ ప్రభుత్వం రద్దు చేసింది కాబట్టి, తాము ఇచ్చిన ఈ ఫ్లాన్-బి 'మావిగన్'ను అమలు చేయాలన్నారు. ఆయన తన కాంగ్రెసు కార్యాలయంలో విలేకరులతో మాట్లాడారు. ఆమరావతిపై అసెంబ్లీలో చేసిన తీర్మానం ద్రామా అని విమర్శించారు. "భవిష్యత్తులోనూ రాజధానిని ఎవరూ మార్చకుండా చట్టం తెస్తున్నామని చంద్రబాబు చెబుతున్నారు.. అసెంబ్లీలో వీళ్లు చేయగా లేనిది, అదే అసెంబ్లీలో మళ్లీ సవరణ చేయలేరా చట్ట సవరణ గురించి



తెలిసి కూడా తానేదో కొత్తగా, విప్లవాత్మకంగా తీసుకువస్తున్నట్లు చంద్రబాబు బిల్లు ఇచ్చారు" అని వ్యాఖ్యానించారు. రాజధానితో కేంద్రానికి సంబంధం లేదు... దేశానికి మాత్రమే రాజధాని అని ఉంటుంది తప్ప, రాష్ట్రాలకు రాజధాని గురించి రాజ్యాంగంలో ఎక్కడా లేదని జగన్ అన్నారు. "రాష్ట్రాల రాజధానుల నిర్ణయం పూర్తిగా ఆయా రాష్ట్రాలదే. ఇదే విషయాన్ని గతంలో ఏపీ హైకోర్టులో కేంద్రం సమర్పించిన అఫిడవిట్ లోనూ పేర్కొంది. ఉత్తరాఖండ్, రూర్కండ్, ఛత్తీస్ గఢ్ రాష్ట్రాలను ఏర్పాటు చేసినపుడు వాటికి రాజధానులను కేంద్రం నిర్ణయించలేదేం ఆయా రాష్ట్రాల్లో నిర్ణయించుకున్నాయి" అని చెప్పారు.

అమరావతికి ఆమోదం.. ఆంధ్రులకు దక్కిన గౌరవం

-భవిష్యత్తులో ఒక్క అంగుళమైనా కదల్చలేరు -శ్రీవాణ్ణి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా వింజమూరులో సీఎం చంద్రబాబు
 నెల్లూరు: ప్రజా రాజధాని అమరావతి బిల్లు లోక్ సభలో చట్టబద్ధంగా ఆమోదం పొందడం ఆంధ్రులకు దక్కిన గౌరవమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అభివర్ణించారు. దీంతో అమరావతి భవిష్యత్తుపై ఉన్న సందిగ్ధతకు శాశ్వతంగా తెరవడిందన్నారు. ఇందుకు సహకరించిన ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా లకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. రాబోయే రోజుల్లో రాజధానిని విశ్వనగరంగా తీర్చిదిద్దడామని స్పష్టం చేశారు. శ్రీవాణ్ణి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా వింజమూరులో జరిగిన ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ పంపిణీ, 'పేదల సేవలో' కార్యక్రమాల్లో ఆయన ప్రసంగించారు. 'కూటమి ప్రభుత్వంలోని ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు అందరం పేదల సేవలోనే ఉంటున్నాం. ప్రతి నెలా పింఛన్ కోసం రూ.2,750 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నాం. పొరుగున తమిళనాడులో రూ.1000 మాత్రమే పింఛను ఇస్తున్నారు. గత ఏడాది తల్లికి వందనం కింద ఆర్థిక సహకారం అందించాం. జూన్ లో ఆడబిడ్డల ఖాతాల్లో మళ్లీ ఈ నిధులు వేస్తాం. దీపం 2.0 కింద మూడు ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు ఇస్తున్నాం. త్వరలోనే పైవే



ద్వారానూ ఇంటింటికి గ్యాస్ అందిస్తాం. దీన్ని తీసుకున్న వారికి ఏడాదికి రూ.2400 సబ్సిడీగా ఇస్తాం" అని చంద్రబాబు వివరించారు. ప్రజలే నిధులు సమకూర్చుకుని వింజమూరులోని పాతూరు చెరువును అభివృద్ధి చేయడం అభినందనీయమన్నారు. వచ్చే అక్టోబరులోపు సోమశిల కాలువ నుంచి చెరువుకు నీరు తీసుకొచ్చే బాధ్యత తీసుకుంటానని చెప్పారు. పోలవరానికి కేంద్రం రూ.1300 కోట్లను అడ్వాన్స్ గా ఇచ్చిందని.. గోదావరి పుష్కరాల్లోపు దాన్ని పూర్తి చేసి జాతికి అంకితం ఇస్తామని ముఖ్యమంత్రి ప్రకటించారు.

అమరావతికి అండగా నిలిచిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు.. హోం మంత్రి అనిత

-ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కృషి వల్లే ఇదంతా సాధ్యమైంది -అమరావతి రైతుల తరపున సీఎం చంద్రబాబుకు కృతజ్ఞతలు
 విశాఖపట్నం: అమరావతి చట్టబద్ధత బిల్లుకు లోక్ సభ ఆమోదం తెలిపినందుకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి హోంమంత్రి అనిత ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కృషి వల్లే ఇదంతా సాధ్యమైందన్నారు. అమరావతి రైతుల తరపున సీఎం చంద్రబాబుకు హోంమంత్రి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. అమరావతిపై పోరాడి విజయం సాధించిన రైతులకు అభినందనలు తెలిపారు. అమరావతికి అండగా నిలిచిన ప్రతి ఒక్కరికీ పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఇది రైతుల త్యాగాలకు, శాంతియుత పోరాటానికి దక్కిన ఫలితమన్నారు. అమరావతిని అంగుళం కూడా వేరొకరు కదిపి పరిస్థితి లేకుండా కట్టుదిట్టంగా చట్టాలు, శాసనాలతో ఏర్పాటు చేసిన ఘనత కూటమి ప్రభుత్వం సొంతమన్నారు. ఆంధ్రుల ఆత్మగౌరవ రాజధానిగా అమరావతిని పునఃప్రతిష్ఠించిన కేంద్ర ప్రభుత్వానికి,



మద్దతుగా నిలిచిన అన్ని పక్షాలకు హోంమంత్రి అనిత ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

విశాఖ అభివృద్ధికి.. ప్రజల సంక్షేమానికి కంకణబద్ధుడినై పనిచేస్తా...



-బాధ్యతలు స్వీకరించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్
 విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం జిల్లా అభివృద్ధికి, ప్రజల సంక్షేమానికి కంకణబద్ధుడినై పని చేస్తానని, ప్రతి పథకం నిజమైన లబ్ధిదారులకు చేరేలా, అభివృద్ధి ఫలాలు అందరికీ అందేలా కృషి చేస్తానని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ పేర్కొన్నారు. నూతన కలెక్టర్ గా తన ఛాంబర్లో బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. జిల్లా సమగ్ర అభివృద్ధి తన ప్రాధాన్యతగా ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. విశాఖపట్నం రాష్ట్రానికి మాత్రమే కాకుండా దేశానికి కూడా కీలకమైన ఆర్థిక, పారిశ్రామిక, ఐటీ కేంద్రంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నగరమని అన్నారు. జిల్లాలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను మరింత వేగవంతం చేయడానికి కట్టుబడి ఉన్నానన్నారు. ముఖ్యంగా ఐటీ, పరిశ్రమలు, డేటా సెంటర్లు, టూరిజం రంగాల్లో మరింత పెట్టుబడులను ఆకర్షించే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటానని చెప్పారు. మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, ఉపాధి అవకాశాల సృష్టి, పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల సమతుల్య అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారినన్నారు. ప్రజల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ధ్యేయమని, ఆ దిశగా శాయశక్తులా పని చేస్తానని ఉద్ఘాటించారు. ప్రజలతో నేరుగా మమేకమై, వారి సమస్యలను తెలుసుకుని వేగంగా పరిష్కరించడం తన ప్రధాన బాధ్యతగా భావిస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. జిల్లాలోని ప్రతి ప్రాంతాన్ని సందర్శించి, స్థానిక అవసరాలకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి ప్రణాళికలు రూపొందిస్తానని చెప్పారు. భోగాపురం విమానాశ్రయం ప్రారంభం, పోర్టు ఆధారిత అభివృద్ధి, పరిశ్రమల



విస్తరణ వంటి అంశాలు విశాఖపట్నం అభివృద్ధికి కొత్త దిశను తీసుకువస్తాయని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ అవకాశాలను సమర్థంగా వినియోగించుకుని జిల్లాను రాష్ట్ర అభివృద్ధికి మార్గదర్శకంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తానన్నారు. జిల్లా యంత్రాంగంతో సమన్వయంతో పనిచేస్తూ పారదర్శకత, సమర్థతతో పరిపాలన అందించేందుకు కట్టుబడి ఉంటానని పేర్కొన్నారు. ఈ అభివృద్ధి ప్రయాణంలో ప్రజల సహకారం అత్యంత కీలకమని, అందరూ కలిసి విశాఖపట్నాన్ని మరింత ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లేందుకు భాగస్వామ్యం కావాలని విలువునిచ్చారు. తాను ఆంధ్రవాడినేనని, తన స్వస్థలం నెల్లూరు అని, అమ్మానాన్నా ఇద్దరూ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులే అని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు వివిధ హోదాల్లో సేవలందించానని, తూర్పు గోదావరి, ప్రకాశం జిల్లాల్లో నవీ కలెక్టర్ గా, ఐటీడీపీ పీవోగా, మున్సిపల్ కమిషనర్ గా, జాయింట్ కలెక్టర్ గా పని చేసినట్లు వివరించారు. అలాగే అన్నమయ్య జిల్లా కలెక్టర్ గా, పైనాన్స్, కమిర్సియల్ టాక్స్, ఇండస్ట్రీస్ విభాగాల్లో సేవలందించానని చెప్పారు. విశాఖ జిల్లాకు రావటం అనందంగా ఉందన్నారు. ముఖ్యమంత్రికి, ప్రభుత్వానికి ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నా అని అభిషిక్తి కిశోర్ అన్నారు. నూతన కలెక్టర్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఆయనకు జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టెళ్ల విద్యాధరి, జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్, వీఎంఆర్ కమిషనర్ తేజ్ భరత్, ఇతర అధికారులు పుష్కగుచ్చాలు అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారని వీటిని వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణధాన్యాలలో గుమ్మడి గింజలకు కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒకసారి ఈ సూపర్ ఫుడ్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం. బరువు నియంత్రణ.. గుమ్మడి గింజలలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతే కాదు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మీ బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రించడంలో ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. భోజనం తర్వాత ఈ గుమ్మడి గింజలను తింటే కడుపు నిండుగా మారి అతిగా ఆహారం తినరు.మెండుగా మెగ్నీషియం.. ఇందులో మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరులో మెగ్నీషియం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల సంకోచాలను, న్యూరోట్రాన్సిమిట్ ఓ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిల్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు..



పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు. తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలో ఓ సారి చూసేద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడి చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నామని అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు పీచు పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. సమితి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు



తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి. ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగుతారు. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగి అనిపిస్తే ఒక స్విప్ తాగి చదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ డొరకవేమో అన్నట్టుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్



మాత్రమే తీసుకోండి అంటూ సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఇక తిన్న వెంటనే నడస్తుంటారు కొందరు. నడకను కూడా పరుగులా చేస్తుంటారు. ఇలా కూడా చేయవద్దట. తిన్న తర్వాత నడవకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయట. అయితే తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ తెలిసి తెలియక చేసే తప్పుల వల్ల ఆహారం జీర్ణం అవదు. అందులోని ఒక మిస్టేక్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్జెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్విప్ చేయండి.

చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది. కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్నెక్షన్ కు గురి అయినట్టే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్టే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్నెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్నెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే.. చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా నబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా దివ్య తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి దివ్య దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేషియన్ ట్యూబ్ లను చికాకు పెడతాయి. దీని వల్ల చెవి ఇన్నెక్షన్ కు గురి అవుతుంది. పిల్లలకు న్యూమోకాకల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్నెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి



మధుమేహాలు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ, వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో, అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు. మామిడిపళ్ళను చిన్నపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మామిడి కాయను పండ్లకే రాగాజు అని ఊరికే అంటారు. కానీ దయాబెటిస్ బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా.. వద్దా.. అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్ల తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని, సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాలి వస్తుంది. ఏ వండులో అయితే గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో, ఆ పండ్లను నిర్మాణ-మాటంగా, నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు. ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు. సాధారణంగా మామిడి పండుకు గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది. ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును



తీసుకోవడంతో, వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే, పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ వర్ణంలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికీ హాని కలిగిస్తాయి. మరి ముఖ్యంగా మధుమేహాలు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. మరియు జ్యూస్ రూపంలోను, చక్కర వేసిన ముక్కలు అన్నలే తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలు..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్టికరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్ గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ



సీజన్లో మీ ఆహారంలో పెరుగును తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. విటమిన్లు : మంచి మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్ గా ఉంటుంది. విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కాల్షియం, మినరల్స్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాలి న విషయమిది

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సింది. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటిషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్టిఫైడ్ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సిన్మా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైంది. ముఖం, ముక్కు పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ



క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్టిఫైడ్, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ప్రామిస్ సెల్ కార్సిన్మా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్టిఫైడ్ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

పిల్లల పాడర్తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్మమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ... ఎలుకల్లో ఇలా జరుగుతుందని, మనుషుల్లోనూ జరగవచ్చని అభిప్రాయపడింది. అయితే పూర్తి ఆధారాలు మాత్రం ఇంకా సేకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పింది. కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చోట్ల దొరికే ఈ ఖనిజం.. బేబీ పాడర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పాడర్ వాడే వారిలో అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్మమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిష్కరణ కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది. అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారూ ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ



జనాలను తప్పుదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్మ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్ట్రోకింగ్ గన్ కాదని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు చెప్పాయన్నారు.

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహారం ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు, రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రొసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాష్ లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిథాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్ధరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది. అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. కెఫిన్, ఉత్తేజకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు అటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది మీకు నిద్రపోవడం లేదా రాత్రంతా నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. సాయంత్రం పూట కాఫీ, టీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ , చాక్లెట్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి. ఈ ఆహారాలకు బదులుగా, గ్రీకు పెరుగు, కాటేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాబ్జిజిమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమోమిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫిన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రిములు (ఫేస్ క్రిమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్వచ్ఛమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎండుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాబ్జిజిమ్, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు శ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డిన్స్, సాల్మన్, మాకరెల్, చిరు విత్తనాలు, వాల్ నట్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేట్ చేయడం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్లైకో ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ కు పూర్వకములు, ఈ ప్రోటీన్లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌరీక్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్మూలించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా పేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు. ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనిశురుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల వర్ధిండుకు, శనిశురుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరువు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనిశురుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్టభూవాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



గ్రహాలలో, శని లేదా శని దోషం ఒక వ్యక్తిపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేద జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, శని కర్మ ఫలితాలను ఇచ్చే వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతుంది. అన్ని రాశుల వారు తమ జీవితంలో శని దోషాన్ని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఏలి నాటి శని ప్రభావం నుంచి బయటపడడానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదోకటి తింటూ ఉంటాం. ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదోక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకిటిక్ మందులు, యాంటీ పిన్సామైడ్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి. అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలేనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకోవాలి.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినప్పుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోథైరీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి. సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ కార్టిసోల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ లైఫ్లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరువు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, కార్టిసోల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతరం చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం



మీద మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీరు ఈ మొటిమల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే, మీరు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి, తగినంత నిద్ర పొందాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మొటిమలకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. అందుచేత రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

సూప్లతో పూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అనలు సూప్లలో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రక్తకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, వినరక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. చిట్టచివరకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ఘ్టలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్, సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాక్ ఆధారిత సూప్లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్లకు పసీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రోటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్ ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివి ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డి-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తిస్తున్న మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12



పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్రమంగా బలపడుతుంది. ఒకవేళ ఈ లోపం ఎక్కువగా వస్తే రుచి వాసన వంటివి కోల్పోతారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో జ్ఞాపకశక్తి కూడా కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. మాంసాహారంలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుందట. ముఖ్యంగా మేక, గొర్రెలలో ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది. అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్దకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పని చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక నరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను



బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిష్కరణ కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా.. చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంటుంది. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ సూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయి. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంటుంది. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన



గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరి ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉంటున్నారని నిపుణులు.

ఎండలు మండుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ వండ్ర రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరుకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూస్తే. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినిలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావటం, చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్షయం చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్ళే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి నలహా మేరకు ఈ చెరుకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రిడియెంట్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు. వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం ర్భుష్టా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్ను పదే పదే తెరిచి



మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శీలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సికరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పులు టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాల పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోవ్స్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా



ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెల్లెటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచితో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు.



మామిడి తొక్కలో పైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, బర్సెన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ పైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, పైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి ధర్మజైనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు. చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది.



నాన్ ఆల్కహాలిక్ ష్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యవస్థానిక దారి తీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటిల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ జేస్ట్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. వ్యూహరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైఫ్ సైకిల్ లో 2-6 గ్రాముల బరువు ఉంటుండగా.. మగ కీటకం 35-75 మిమీ పొడవు, ఆడ కీటకం 30-50 మిమీ పొడవు ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖ్యంగా జూపాన్ లో ఈ పురుగు తమకు అద్భుతమైన తెచ్చి పెడుతుందని నమ్ముతారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని విశ్వసిస్తారు. కానీ అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరీ సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ



క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి డబ్బులు సంపాదించేందుకు షాడో చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటిల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైచేయి. కాగా బీందలబ్యా, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అద్భుతమైనదిగా వివరించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

రక్తపోటు (బిపీ) అనేది మన ఆరోగ్యంలో కీలకమైన అంశం. ఎందుకంటే, ఇది మన ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు 120/80 mmHg ఉంటుంది. అయితే రక్తపోటు ఈ సాధారణ పరిధి నుండి పక్కకు వెళ్లే సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్), అధిక రక్తపోటు (హైపర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్చ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలను లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిప్రెషన్, కొన్ని మందులు, అంతర్గత వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా వుప్పులగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేషన్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే, ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు



యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, స్వాస ఆడకపోవడం ఇంకా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం వంటివి గమనించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు తరచుగా గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించదు కాబట్టి మీ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యవసరం. మొదట పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ మధ్యపానాన్ని పరిమితం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంకా సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిస్టెండ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది. ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో



జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం. నేటి యువతరం ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, వండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్టలేసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టంగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరివైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి బలహీన పడినప్పుడు శరీరంలో వైరస్ దాడి చేస్తుంది. అంటే తిరిగి శరీరానికి బలాన్ని అందించాలి. జ్వరం వస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మందగిస్తుంది. కాబట్టి తేలికగా జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి అని డాక్టర్ల సలహా. అయితే కూరలు తినడం మానేసి కొందరు రసం అన్నం తింటారు. కానీ రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండకాని తినవచ్చు అని సలహా ఇస్తున్నారు వైద్యులు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావటం. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు, వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ నూనెతో మసాలాలు లేకుండా వండకాని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, పైబార్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైనా పరవాలేదు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్ళు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చుచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లెనెల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా సాల్ఫిడ్స్ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా షాపింగ్ బ్యాగ్లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంట్రాట్రీయా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశారు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంగ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగులు చాలా రోజుల పాటు సాల్ఫిడ్స్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్దారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యూహాల్లో డైకాల్, ఆల్కహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంతోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిన తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమూర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని. తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అసర్ధాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మరి,



వీరించాలూ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అలర్జీ సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయట. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలు తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను పడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి. ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్చి పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్ళు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి. అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.



87వ వార్డులో ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ పంపిణీ కార్యక్రమం

- ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు పల్లా శ్రీనివాసరావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డ్ పరిధి వడ్లపూడిలో ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గాజువాక నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు పల్లా శ్రీనివాసరావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం జగన్ పాల్గొని లబ్ధిదారులకు పెన్షన్లు అందించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం గ్రామ/వార్డు సచివాలయాల ద్వారా పెన్షన్ లబ్ధిదారుల ఇంటికే వెళ్లి నేరుగా అందిస్తున్నారన్నారు, పేదల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ పథకాల ప్రయోజనాలు అందేలా కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ పథకం ద్వారా వృద్ధులు, వికలాంగులు, నిరుపేదలకు ఆర్థిక భరోసా కల్పిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డ్ అధ్యక్షులు



విజయరామరాజు, మాజీ హాస్పిటల్ అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ రాజన్ రాజు, డీపీ అప్పారావు, ప్రగడ దానయ్య, పావడ రమణమూర్తి, కళ్లపల్లి శ్రీనివాసవర్మ, జాన్ రమేష్ భాగ్య లక్ష్మికళ్యాణ్ చెక్కవర్తి, గండేపల్లి రాము, సచివాలయం సిబ్బంది పవన్ కుమార్, గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు..

“పేదల సేవలో” కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇంటింటికీ పంపిణీ

- ఎమ్మెల్యే గణబాబు మరియు జివిఎస్ కమిషనర్

విశాఖపట్నం పశ్చిమ నియోజకవర్గ పరిధిలోని 57వ వార్డు ఆశివానిపాలెం, దుర్గానగర్ మరియు సాకేత్ పురం ప్రాంతాల్లో “పేదల సేవలో” కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా శాసనసభ్యులు పీ.జీ.వీ.ఆర్ నాయుడు (గణబాబు) మరియు జివిఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ సాయుక్తంగా పాల్గొని లబ్ధిదారుల ఇంటి వద్దకే వెళ్లి ఎన్టీఆర్ భరోసా పంపిణీను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గణబాబు మాట్లాడుతూ, ప్రతి పేదవాడికి ప్రభుత్వ పథకాల ఫలాలు అందాలనే లక్ష్యంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు తెలిపారు. జివిఎస్ కమిషనర్ శ్రీ కేతన్ గార్డ్ మాట్లాడుతూ, పంపిణీ ప్రక్రియ అత్యంత పారదర్శకంగా, లబ్ధిదారులకు ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా నేరుగా వారి ఇంటి వద్దకే చేర్చాలి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని పేర్కొన్నారు. వార్డులోని ప్రతి వీధి పర్యటిస్తూ వృద్ధులు, దివ్యాంగుల యోగక్షేమాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అందిస్తున్న ఈ ఆర్థిక భరోసా పట్ల



ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ పంపిణీ కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ హేమావతి, గవర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ పెంటకోట అజయ్ బాబు మరియు సచివాలయ సిబ్బంది, వార్డు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

జనహితమే యూజేఎఫ్ అభిమతం

-హ్యూండ్ బుక్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో

యూజేఎఫ్ అధ్యక్షులు డా.ఎం.ఆర్.ఎన్ వర్మ.

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: జనహితమే లక్ష్యంగా నిర్వహించే శబల భోజనాల పండగలాంటి కార్యక్రమాలకు జర్నలిస్టుల సమూహంగా ఉత్తరాంధ్ర జర్నలిస్ట్స్ ఫ్రంట్ (యూజేఎఫ్) తమ వంతు సహకారాన్ని అందిస్తుందని యూజేఎఫ్ అధ్యక్షులు డా. ఎం. ఆర్. ఎన్. వర్మ అన్నారు. సింహాచలం గోశాల లో ప్రారంభమైన శబల భోజనాల పండుగ కార్యక్రమంలో యూజే ఎఫ్ హ్యూండ్ బుక్ 2026-27 ను విజయనగరం శాసనసభ్యులు పూసపాటి అదితి విజయలక్ష్మి గణపతి రాజు, నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంకర్రాజ్ బాగ్గి, వి ఎం ఆర్ డి ఏ మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్ తేజ్ భరత్, సీఎ్ సంస్థ వ్యవస్థాపకులు విజయరాం, సింహాచలం దేవస్థానం ఈవో జి.వెంకటరావు తదితరులు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా యూజేఎఫ్ అధ్యక్షులు డా. ఎం. ఆర్. ఎన్ వర్మ మాట్లాడుతూ సమాజ హితం కోరి నిర్వహించే శబల భోజనాలు పండుగ లాంటి కార్యక్రమాలకు ప్రచారం కల్పించడంలో యూజేఎఫ్ తనవంతుగా కృషి చేస్తోందన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి కోసం జర్నలిస్టులుగా సామాజిక బాధ్యతతో పనిచేస్తున్న సంఘం యూజేఎఫ్ అని వివరించారు. కార్యక్రమంలో వక్రలు



ప్రసంగిస్తూ యూజేఎఫ్ సేవలను కొనియాడారు. యూజే ఎఫ్ హ్యూండ్ బుక్ ఉపయోగంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూజేఎఫ్ విశాఖపట్నం శాఖ అధ్యక్షులు, ఏపీయూడబ్ల్యుజే విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు కే రాము,సంకల్ప కళా గ్రామం వ్యవస్థాపకులు ఆకుల చలపతిరావు, తులసి నేపరుల్స్ సత్యనారాయణ, మిల్టెల్స్ రాంబాబు, గ్రీన్ క్వెమేట్ జి.వి.రత్నం,యూజేఎఫ్ సమన్వయకర్త డి. ఎస్. ఎస్. ఎస్. కే.హరనాథ్, సీనియర్ జర్నలిస్టులు యూ.వి.బి.భాస్కర్, జర్నలిస్ట్ సంఘాల నాయకులు కోయిలాడ పరుశురాం, పి. సత్యనారాయణ, శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాయలచెరువు సమగ్ర అభివృద్ధి కి ‘పల్లా’ కృషి చేయాలి



- పలు అభివృద్ధి పనులను పూర్తి చేయాలని కోరిన కూటమి నాయకులు బీజేపీ జిల్లా నాయకులు, అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు బొండా యల్లాజీరావు..

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం జీవీఎస్ 86వ వార్డులో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలలో కూటమి ప్రభుత్వ నాయకులు ఏర్పాటు చేసిన సభ కు డి పి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు. దువ్వూడ పై ఓవర్ బ్రిడ్జి క్రింద 4 కోట్ల ఖర్చుతో అదునాతన కంట్రీనర్ షాపింగ్ క్యాంప్లెక్స్ నిర్మాణం భూమి పూజ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వం విధ్వంసకర విధానాలు వలన రాష్ట్రము తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నప్పటికీ ఈవేళ అభివృద్ధి, సంక్షేమం జోరేడై బండి పరి డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ కూటమి ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని, దీనిలో భాగంగానే ఎన్నికలు ముందు మనం ఇచ్చిన హామీలన్నీ అమలు చేస్తానే ఇటువంటి అదనపు సౌకర్యాలు కూడా కల్పిస్తున్నామని పల్లా అన్నారు. ఈ సందర్భంగా బీజేపీ నాయకులు బొండా యల్లాజీరావు మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే, అటు



రాష్ట్ర అధ్యక్షులుగా కూటమి నాయకులను సమన్వయము చేసుకుంటూ ఇటు నియోజకవర్గం అభివృద్ధికి నిరంతరం శ్రమిస్తున్నారని పల్లా కు ఈ సందర్భంగా అభినందనలు తెలిపారు. గతంలో మీ పూయంలోనే రాయలచెరువును సర్వాంగ సుందరంగా తీర్చి దిద్దారని, ప్రస్తుతం ప్రాజెక్టు మొత్తం “ఈనాటి నక్కల పాలు” అన్న చందంగా పూర్తిగా నిర్లభ్యం అయిపోయిందని, వీలున్నంత త్వరగా జీవీ మెయింటెనెన్స్, గ్రీనరీకి నీరు పెట్టడం, చెరువు పూడికతీత, లైట్లు పునరుద్ధరణ, ముఖ్యంగా యుద్ధ ప్రాతిఫదికన యోగ కేంద్రం నిర్మాణం చేపట్టాలని కోరారు. ఈ విషయం పై ఎమ్మెల్యే సానుకూలంగా స్పందించారు. కార్యక్రమంలో డి పి డి గాజువాక సమన్వయ కర్త ప్రసాదుల శ్రీను, వార్డు నాయకులు నల్లూరు సూర్యనారాయణ, వేగుంట శ్రీను, చదరం తులసిరామ్, లోపబాబు, తలారి వెంకటరమణ, బొడ్లపల్లి అప్పారావు, బీజేపీ నాయకులు మోతూరు బాబురావు, అశోక్, జనసేన నాయకులు గంధం వెంకటరావు, కాదా శ్రీను, జి వి ఎం సి అధికారులు, పెద్ద ఎత్తున వార్డు ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మూడు కాలాల్లో సాగే కథ

‘ఇండియాలో తొలి మోటోక్రాస్ ఫిల్మ్ ‘బైకర్’. చాలా కొత్తకథ. దర్శకుడు అభిలాష్ ఫ్రెష్ కంటెంట్తో ఈ సినిమాను తెరకెక్కించాడు. ఇది హై అడ్రినలిన్, హై ఆక్షన్ ఫిల్మ్ ఇది నాకు వినగానే నచ్చిన కథ. అందుకే రిజర్వ్ కోసం ఎక్సైట్గా ఉన్నాను’ అని కథానాయిక మాళవిక నాయర్ అన్నారు. శర్వానంద్ కు జోడీగా ఆమె నటించిన చిత్రం ‘బైకర్’. డా.రాజశేఖర్ కీలక పాత్ర పోషించిన ఈ చిత్రానికి అభిలాష్ రెడ్డి దర్శకుడు. యూపీ క్రియేషన్స్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈనెల 3న విడుదల కానుంది. మాళవిక నాయర్ బుధవారం హైదరాబాద్ లో విలేజరులతో మాట్లాడారు. ‘కథకు వంతులలాంటి పాత్రలో నేను కనిపిస్తాను. ఈ కథ మూడు కాలాల్లో సాగుతుంది. ప్రతి కాలంలోనూ నా పాత్ర ఇన్స్పైర్మెంట్ ఉంటుంది’ అని చెప్పింది మాళవిక నాయర్. ఇందులో తండ్రికొడుకుల ఎమోషన్ ప్రత్యేకంగా ఉంటుందని, అభ్యుతమైన ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ ఉన్న సినిమా ఇదని మాళవిక పేర్కొన్నారు. సాంకేతికంగా అన్ని విధాలా ‘బైకర్’ ఆకట్టుకుంటుందని, ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే స్పూర్తినిచ్చే ఉత్సాహభరిత చిత్రం ‘బైకర్’ అని మాళవిక నాయర్ అన్నారు.



1950 నాటి రాజకీయం

మలయాళ అగ్ర హీరో టావిన్ థామస్, కయూడు లోహర్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న పీరియాడిక్ చిత్రం ‘పల్లెవట్టంబి’ ఈ నెల 10న పాన్ ఇండియా స్టాయిల్ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. డిజో జోన్ ఆంటోని దర్శకుడు. ఈ సందర్భంగా బుధవారం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో చిత్ర నాయకానా యుకుల టావిన్ థామస్, కయూడు లోహర్ విలేజరులతో మాట్లాడారు. సోషియో పాలిటికల్ ఎలిమెంట్స్ తో ఈ సినిమా తెరకెక్కిందని, 1950 నాటి పరిస్థితులకు అద్దం పడుతుందని తెలిపారు. టావిన్ థామస్ మాట్లాడుతూ ‘1950 దశకంలో కేరళలో జరిగిన సంఘటనల ఆధారంగా తెరకెక్కిన ఫిక్షన్ల స్టోరీ ఇది. అప్పటి సామాజిక పరిస్థితులను చూపించాం. అన్నింటికంటే మానవత్వం ముఖ్యమనే అంశాన్ని ఈ సినిమాలో ఆవిష్కరించాం. ఎక్కడా మతాల ప్రస్తావన ఉండదు. చర్చి నేపథ్యంలో కొన్ని సన్నివేశాలుంటాయి’ అన్నారు. ఈ సినిమాలో తాను రెబెకా అనే ఇంటెలిక్చువల్ మహిళ పాత్రలో కనిపిస్తానని, తన కెరీర్ ను మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లే క్యారెక్టర్ ఇదని తెలిపింది. తన పాత్రలో సహజత్వం కోసం ఎంతో పరిశోధన చేశానని, కొన్ని పుస్తకాలను కూడా చదివానని కయూడు లోహర్ పేర్కొన్నది.



‘పవర్ మార్నింగ్’.. సమంత ఫాలో అయ్యే ఫార్ములా ఇదే

నటి సమంత తాజాగా తన మార్నింగ్ రొటీన్ ను అభిమానులతో పంచుకున్నారు. దీనిని ‘పవర్ మార్నింగ్’ అని పేర్కొన్నారు. ఇది తన జీవితాన్ని ఎంతగానో మార్చిందని చెప్పారు. “ఉదయం ప్రశాంతంగా మొదలైతే మిగిలిన రోజంతా ఉత్సాహంగా గడుస్తుందని నమ్ముతుంటా. ఇప్పటివరకూ ఎన్నో మార్నింగ్ రొటీన్స్ ను ఫాలో అయ్యా. చివరకు ఒక సులభతరమైన ఫార్ములాకు అలవాటు పడ్డా. అది ఉపయోగపడింది. అదే నా పవర్ మార్నింగ్. నిద్రలేచే సమయానికి ఒత్తిడికి గురి చేసే హార్మోన్స్ ఎక్కువ స్టాయిల్ ఉంటాయి. ఇది ఎవరికైనా సాధారణం. కాబట్టి, నిద్ర లేచిన వెంటనే మనం ఏం చేస్తున్నామనేది ముఖ్యం. చాలామంది ఫోన్లు పట్టుకుంటారు. మెయిల్స్ చూడటం, వర్క్ గురించి ఆలోచిస్తారు. దీనివల్ల ఉదయాన్నే మరింత ఒత్తిడికి గురవుతారు” అని సమంత అన్నారు. అనంతరం ప్రశాంతమైన జీవనం కోసం ఫాలో అవుతున్న ఎనిమిది రూల్స్ గురించి తెలియజేశారు. నిద్ర లేచిన తర్వాత ఒక గంట పాటు ఫోన్ వాడకపోవడం, బడు నిమిషాలు ధ్యానం, సూర్యరశ్మి తగిలేలా కూర్చోవడం, గోరువెచ్చటి నీళ్లలో పనుపు, నిమ్మరసం కలిపి తాగడం, ఆరోగ్యకరమైన బ్రేక్ ఫాస్ట్, 11 గంటలలోపే వర్షాల్ని చేయాలన్నారు. ఆ రోజు ఏం



రాసుకోవాలన్నారు. జీవితంలో మార్పు కావాలనుకునేవారు 21 రోజులపాటు దీనిని ఫాలో కావాలని చెప్పారు.

‘నీ ముఖానికి గోల్డ్ చైన్ ఉందా’.. తట్టుకోలేకపోయా: నటి

రంగుల ప్రపంచంలో రాజించాలని ఎంతోమందికి ఉంటుంది. కానీ, కొందరి ఎన్నో కష్టాలను అధిగమించి, ముళ్లదారిపై నడిచి చివరకు అవకాశాలు సాధిస్తారు. నువ్వు యాక్టరేంటి నీకంత సీన్ లేదు అని హేళన చేసేవారికి సీరియల్, సినిమా ఛాన్సులతోనే తగిన బుద్ధి చెప్పారు. అలా తాను కూడా కెరీర్ ప్రారంభంలో ఎన్నో అవమానాలు పడ్డానంటోంది కన్నడ నటి, బిగ్ బాస్ బ్యూటీ రాశిక శెట్టి. రాశిక మాట్లాడుతూ.. నా జర్నీ ప్రారంభంలో ఆడిషన్స్ చాలా కష్టంగా ఉండేవి. ప్రోత్సహించడం పక్కనపెట్టి సూటిపోటీ మాటలతో విమర్శలు ఎక్కువైతేవారు. చాలామాటలనేవారు. అవకాశాలిచ్చేవారు కాదు. ఒకసారి.. నీ ముఖానికి నిజమైన బంగారు గొలుసు వేసుకునేంత సీన్ ఉందా అని ముఖం మీదే అన్నారు. చాలా బాధపడ్డాను, అత్యుత్సాహాన్ని కోల్పోయాను. నావల్ల అవుతుందా అని నాలో నేనే మధనపడ్డాను. అవకాశాలు రాకపోయేవి, వచ్చిన ఒకటిరెండు కూడా చివర నిమిషంలో చేజారేవి. అప్పుడు మరింత కుంగిపోయాను. అయినా సరే వెనకడుగు వేయాలనుకోలేదు. నాకంటూ ఓ రోజు వస్తుందని ఎదురు చూశాను. ఆ సమృతం, ఆశతోనే ఇండస్ట్రీలో అడుగులు వేశాను అని చెప్పుకొచ్చింది. రాశిక శెట్టి. కన్నడ బిగ్ బాస్ 12వ సీజన్ ద్వారా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది.



కన్నడలో రెండు సినిమాలు చేసిన ఈ బ్యూటీ తెలుగులో సందేహం చిత్రంలో యాక్ట్ చేసింది.