

భారతశక్తి

VOICE OF INDIAN

Published from Hyderabad, Kadapa, Guntur, Kurnool, Khammam, Vijayawada & Warangal

సంపుటి : 21

సంచిక : 32

హైదరాబాద్

సోమవారం, జులై 6, 2026

పేజీలు : 12

వెల : 1.00

ముంబైకి రెడ్ అలర్ట్

ప్రజలు ఇళ్లలోనే ఉండాలన్న బీఎంసీ!

రాజధాని ముంబైని భారీ వర్షాలు ముంచెత్తాయి. శనివారం రాత్రి నుంచి ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న కుండపోత వానలతో నగరం అతలాకుతలమైంది. దీంతో భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎంఐ) ముంబైకి 'రెడ్ అలర్ట్' జారీ చేసింది. రానున్న గంటల్లోనూ అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం



3లో..

సెలబ్రిటీ జాడు

- ▶ శామీర్పేట్ 'సెలబ్రిటీ రిసార్ట్' భూ కుంభకోణం?
- ▶ లక్షమాల పుట్ట పగులుతోంది!
- ▶ ప్రభుత్వ శిఖం భూముల కబ్జాపై రెవెన్యూ, అవినీతి నిరోధక శాఖల కొరడా
- ▶ నకిలీ పత్రాలు, లికార్లుల మార్కెట్లో భారీ దగా..
- ▶ కొనుగోలుదారుల్లో ఆందోళన
- ▶ అనుమతుల రద్దుపై పార విమానయాన, పట్టణాభివృద్ధి సంస్థల సమాలోచనలు?
- ▶ చర్యలకు ఉపకమిస్తున్న మేడ్చల్ కలెక్టర్



శామీర్పేట్ 'సెలబ్రిటీ రిసార్ట్' వేదికగా సాగిన దశాబ్దాల భూ దగా భాగోతం ఎట్టతలకు బద్దలైంది. వీల అసైన్డ్ భూములు, ప్రభుత్వ ల్యాండ్ సీరింగ్ స్థలాలు, చెరువు శిఖం భూములను నకిలీ పత్రాలు, లికార్లుల ట్యాంపరింగ్తో మింగేసిన కబ్జాకోరుల అక్రమాల పుట్ట పగులుతోంది. రెవెన్యూ, ఏసీబీ జరిపిన నిఘాలో విస్తుపోయే నిజాలు వెలుగుచూడటంతో అవినీతి అధికారుల గుండెల్లో రైళ్ళు పరిగెడుతున్నాయి. వాచ్మన్లను అనుమతుల రద్దు, అసైన్డ్, కాలివేతలకు రంగం నిర్ణయం కావడంతో కోట్ల కుమ్మరిలను కొనుగోలుదారుల్లో తీవ్ర గుబులు మొదలైంది. ఈ భారీ కుంభకోణంపై మేడ్చల్ కలెక్టర్ కొరడా ఝుకంబుచున్నారు.

2లో..

మెట్రో ఫేజ్-2పై కేంద్రమంత్రులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి లేఖ

హైదరాబాద్ : కేంద్రమంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్లకు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి లేఖ రాశారు. ఈ లేఖలో పలు అంశాలను ప్రస్తావించారు. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ మెట్రో ఫేజ్-2 గురించి వివరించారు. మెట్రో ఫేజ్-2కు కేంద్రం ఆమోదం వేగవంతం చేయాలని అభ్యర్థించారు. మెట్రో ఫేజ్-1 స్వాధీనం ప్రక్రియ త్వరగా పూర్తి చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎస్బీఐ క్యాపిటల్స్ కు వెంటనే బాధ్యతలు అప్పగించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. జాప్యంతో మెట్రో ఫేజ్-2 వ్యయం పెరిగే ప్రమాదం అవకాశం ఉందని వెల్లడించారు. కేంద్రం జోక్యంతో ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని కిషన్ రెడ్డిని కోరారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. అలాగే, కేంద్రమంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ కు ముఖ్యమంత్రి లేఖ రాశారు. హైదరాబాద్ మెట్రో ఫేజ్-2కు కేంద్రప్రభుత్వం తక్షణ ఆమోదం ఇవ్వాలని సీఎం విజ్ఞప్తి చేశారు. హైదరాబాద్ మెట్రో

ఫేజ్-1 స్వాధీనం, ఫేజ్-2 విస్తరణపై కేంద్రంతో రాష్ట్రం చర్చలు జరిపిందని చెప్పారు. మెట్రో ఫేజ్-1 విలువ నిర్ధారణకు ఎస్బీఐ క్యాపిటల్స్ ను నియమించాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిందని తెలిపారు. ఫేజ్-1 రీపై నాన్ గ్రాంట్ అవకాశాలను కూడా ఎస్బీఐ క్యాపిటల్స్ పరిశీలించడంపై వివరించారు. హైదరాబాద్ మెట్రో ఫేజ్-2కు దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక ప్రణాళిక రూపొందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. మెట్రో ఫేజ్-1, ఫేజ్-2 అంశాలను సమగ్రంగా పరిశీలించాలని కోరారు



2లో..

కన్నెపల్లి పంపు దగ్గరకెళ్లి కేటీఆర్ నాటకమాడుతున్నారు - మంత్రి ఉత్తమ్ సెలైర్లు



హైదరాబాద్, : పదేళ్లలో తెలంగాణ ప్రజల జీవితాలను బీఆర్ఎస్ తాకట్టు పెట్టడంపై మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పదేళ్లలో నీటి పారుదల శాఖను నాశనం చేశారని ధ్వజమెత్తారు. బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఏది ముట్టుకుంటే అది నాశనమని విమర్శించారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాక ఇరిగేషన్ శాఖను చక్కదిద్దామని వ్యాఖ్యానించారు. ఈరోజు (ఆదివారం) కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై మంత్రి ఉత్తమ్ సచివాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడారు. అధిక శాతం లోన్న తీసుకొచ్చి బీఆర్ఎస్ నాయకుల లాభం కోసం కాళేశ్వరం కట్టారు తప్ప.. తెలంగాణ ప్రజల కోసం కాదని చెప్పాల్సివచ్చింది. 1.81లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేసి నామమాత్రపు ఆయకట్టు ఇచ్చారని మంత్రి ఉత్తమ్ తెలిపారు. ఆ ప్రాజెక్టులు అన్ని అసంపూర్ణంగా ఉన్నాయని అన్నారు. తాము అధికారంలో వచ్చాక ఇరిగేషన్ శాఖను చక్కదిద్దామని వివరించారు. ఉల్టా చోర్ కొత్తాల్కు దండే అన్నట్లుగా బీఆర్ఎస్ నేతల తీరు ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కట్టింది కేసీఆర్ హయాంలోనే.. కూలిపోయింది వాళ్ల హయాంలోనే అని ఇంజనీర్లు రిపోర్ట్ ఇచ్చారని ప్రస్తావించారు. కన్నెపల్లి పంపు దగ్గరకు పోయి ప్రాజెక్టు పంపు ఆన్ చేసి నీళ్లు ఇవ్వాలంటూ మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ నాటకాలు ఆడుతున్నారని వ్యంగ్యంగా అన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు సరిగ్గా కడితే ఈ పరిస్థితి వచ్చేది కాదని చెప్పాల్సివచ్చింది. బీఆర్ఎస్ పల్లె కాళేశ్వరం నీళ్లు ఉపయోగించలేకపోతున్నామని అన్నారు.

2లో..

ప్రజాధనం స్వాహా

డిజిల్ మాఫియా గుట్టరట్టు



- వాహనాలు తిరగలేదు... - మైలేజీ పెరగలేదు...
- కానీ వందల లీటర్ల ఇంధనం మాయం!
- వాహనాలు నడవకపోయినా బిల్లులు మంజూరు ఎలా సాధ్యం..!
- మూడేళ్ల రికార్డులపై విజిలెన్స్ నజర్.. - ఫోరెన్సిక్ ఆడిట్ కు డిమాండ్..
- రంగంలోకి దిగిన అవినీతి నిరోధక సంస్థ!
- డి.కె వివేక్ భూషణ్, ఫోర్ మెన్ ఫారూఖ్ అవినీతిలో ప్రధాన సూత్రధారులే..!
- కవాడిగూడ నుండి చార్జీలార కు దొంగ డీజిల్ కాపన్లు ఇప్పుడు చేస్తున్న ఫోర్ మెన్ ఫారుఖ్ పై జపాంచీలని కమిషనర్ ఆర్డీ, కర్ణాటక చర్యలు ఎక్కడ..!
- వాహనం ఎంట్రి క్లెయిమ్ లో లాక్ షీట్, జోహోర్ నగర్ డివిజన్ యార్డ్, తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ అవినీతి బట్టబయలు,
- జపాంచీలని విజిలెన్స్ ఏసీబీ విభాగాలు అవినీతిపరుల అటా కట్టించాలి..!
- జపాంచీలని కమిషనర్ ఆర్.వి. కర్ణాటక, మున్సిపల్ సెక్రెటరీ జయష్ రంజన్, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దృష్టి సారించాలి.

(ఫారం ఫర్ యాంటీ కరప్షన్ హ్యామన్ రైట్స్ అందిస్తున్న పరిశోధనాత్మక కథనం..)

2లో..

రాజకీయ డ్రామాలు వద్దు

- ప్రజల ప్రాణాలు ముఖ్యం మంత్రి సీతక్క



ములుగు జిల్లా ప్రతినధి, జులై 05 (భారత శక్తి): మేడిగడ్డ బ్యారీజీ పై రాజకీయ డ్రామాలు వద్దు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ప్రజల ప్రాణాలు కాపాడడమే తమ ఏకైక లక్ష్యమని పంచాయితీరాజ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి శేష సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క స్పష్టం చేశారు. జిల్లా కేంద్రంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఆదివారం విలేకరుల సమావేశం ఏర్పాటు చేసి మంత్రి మాట్లాడారు. కేంద్ర నేషనల్ డ్యాం సేఫ్టీ అథారిటీ స్పష్టమైన సూచనలు ఇచ్చిన తర్వాత కూడా బీఆర్ఎస్ నాయకులు ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నం చేయడం అత్యంత బాధ్యతారాహిత్యమని మండిపడ్డారు. మేడిగడ్డ బ్యారీజీలో నీటిని నిల్వ చేయడంపై, కన్నెపల్లి పంపు హోస్ నిర్మాణంపై వివరించిన విషయంలో అత్యంత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని నిపుణులు హెచ్చరించారని గుర్తు చేశారు.

3లో..

చంద్రబాబు హయాంలో పోలీసు వ్యవస్థ ప్రమాదకర దిశలో పయనిస్తోంది: జగన్



అమరావతి (భారత శక్తి) ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వంలో పోలీసు యంత్రాంగం అత్యంత ప్రమాదకరమైన దిశగా పయనిస్తోందని చైసీపీ అధినేత జగన్ ఆరోపణ వ్యక్తం చేశారు. ఆదివారం ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా చంద్రబాబు పాలనపై తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. తనను ప్రస్థించిన వారిని, రాజకీయంగా వ్యతిరేకించే వారిని అణచివేసేందుకు చంద్రబాబు పోలీసు వ్యవస్థను ఒక సాధనంగా మార్చుకుంటున్నారని, ఇది రాష్ట్రాన్ని పెను ప్రమాదంలోకి నెడుతోందని ఆరోపించారు. "చంద్రబాబు గారు... రాష్ట్రానికి కావాల్సింది 'రాడీ పోలీసింగ్' కానీ, 'ఇంగిల్ రాజ్' కానీ కాదు. ప్రజలకు భద్రత కల్పించే పరిపాలన, బాధితులకు న్యాయం చేసే వ్యవస్థ,

2లో..

బోనాల వైభవం.. చేతివృత్తుల సంబరం!

- జులై 16 నుంచి హైదరాబాద్ మైదానంలో రాష్ట్రస్థాయి వస్తు ప్రదర్శన, అమ్మకాల మేళా - సాంప్రదాయ వృత్తులకు దక్కనూర్ పెద్దపేట: ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేసే కళాకారులను ప్రోత్సహించాలని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పిలుపు



హైదరాబాద్, జులై 5: భారత శక్తి తెలంగాణ సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలకు నిలువెత్తు రూపంగా నిలిచే ఆషాఢ బోనాల మహోత్సవాల వేళ నగరంలో ఒక అద్భుతమైన వేదిక రూపుదిద్దుకుంటోంది. గ్రామీణ కళలు, సాంప్రదాయ కులవృత్తుల వైభవానికి అద్దం పడుతూ.. జులై 16 వ తేదీ నుంచి హైదరాబాద్ లోని హుస్సేన్ సాగర్ పక్కన ఉన్న హైదరాబాద్ నగర అభివృద్ధి సంస్థ (హెచ్ఎంఐఏ) మైదానంలో (పెద్ద అంబేద్కర్ విగ్రహం సమీపంలో) రాష్ట్రస్థాయి చేతివృత్తి కళాకారుల వస్తు ప్రదర్శన,

2లో..

కన్నెపల్లి పర్యటన కేటీఆర్ కాన్వాయ్ ను అడ్డుకున్న పోలీసులు



హైదరాబాద్, జులై 5: భారత శక్తి బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ కాన్వాయ్ కు జనగామ జిల్లాలో పోలీసుల నుంచి అడ్డంకి ఎదురైంది. కన్నెపల్లి పంపులోని పర్యటనకు భారీ కాన్వాయ్ బయలుదేరిన ఆయనను పెండ్లి వద్ద పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. దీంతో అక్కడ కొద్దిసేపు ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది. ఆదివారం మధ్యాహ్నం కేటీఆర్ తన పర్యటనలో భాగంగా భారీ సంఖ్యలో వాహనాలతో కూడిన కాన్వాయ్ తో కన్నెపల్లికి బయలుదేరారు. అయితే, ఇంత పెద్ద కాన్వాయ్ కు అనుమతి లేదని పోలీసులు పెండ్లి వద్ద వాహనాలను నిలిపివేశారు. దీనిపై బీఆర్ఎస్ నేతలు, కార్యకర్తలు పోలీసులతో వాగ్వాదానికి దిగారు. ఈ క్రమంలో కేటీఆర్ జోక్యం చేసుకుని, తన కాన్వాయ్ లోని

3లో..

సంపాదకీయం



పోదుపు బాటలో

40 దేశాలు

ఒక ఏడాది పాటు ఖర్చులు తగ్గించుకోండి. బంగారం కొనుగోలు చేయకండి. విలాసవంతమైన వస్తువుల కొనుగోలు ఉపబంధం పెంచండి.. ఇటీవల హైదరాబాద్ సభలో దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఇచ్చిన పిలుపు ఇది. సమాజంగానే ప్రధానమంత్రి పిలుపునకు వ్యక్తిగతాలు చేసేస్తుంది కాంగ్రెస్ పార్టీ. ఇప్పుడు కూడా అదే పని చేసింది.. వాస్తవానికి పాదుపు అనేది మన జీవితంలో ఒక భాగం అయితే అది చాలా బాగుంటుంది.. ఉదాహరణకు మనకు జ్వరం వస్తే డాక్టర్ మాంసాహారం తినవద్దని చెబుతుంటారు. దానివల్ల ఆరోగ్యానికి ఇబ్బంది కలుగుతుందని డాక్టర్ పరోక్షంగా హెచ్చరికలు జారీ చేస్తారు. దానిని మనం సానుకూలంగా తీసుకోవాలి. అంతేతప్ప వ్యతిరేకంగా తీసుకుంటే మన ఆరోగ్యమే పాడవుతుంది. ఇదే విషయాన్ని నరేంద్ర మోడీ పరోక్షంగా చెప్పారు. దేశ ప్రధాని సూచించిన పాదుపు మంత్రాన్ని మనలో చాలామంది వ్యతిరేకంగా చూస్తున్నారని గాని.. మన మాదిరిగానే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 40 దేశాలు పాదుపు మంత్రాన్ని పాటిస్తున్నాయి. పచ్చిమాసియా సంక్షోభం ఇప్పుడు ప్రపంచానికి కొత్త పాదాలు నేర్పుతోంది. అయితే దీని నుంచి తేరుకోవడానికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 40 దేశాలు పాదుపు చర్యలను పాటిస్తున్నాయి.. ఇంతకీ ఆ జాబితాలో ఎటువంటి దేశాలు ఉన్నాయంటేమన పక్కనే ఉన్న బంగ్లాదేశ్, శ్రీలంక, పెరు వంటి దేశాలు పాదశాలలకు సంబంధించిన పని దినాలను పూర్తిగా తగ్గించాయి. లిమోజీ లెర్నింగ్ విధానాన్ని పెంచేశాయి.. శ్రీలంకలో అయితే బుధవారాలలో కార్యాలయాలకు సెలవులు ప్రకటిస్తున్నారు. జోర్డాన్, పాకిస్తాన్ దేశాలలో ప్రభుత్వ అధికారులకు సంబంధించిన అంతర్జాతీయ ప్రయాణాలను పూర్తిగా నిషేధించాయి. విదేశాలకు సంబంధించిన ప్రతినిధులకు ఆతిథ్యం ఇవ్వడాన్ని జోర్డాన్ పూర్తిగా తగ్గించింది. ప్రభుత్వ భవనాలలో ఏసీల వినియోగాన్ని కూడా తగ్గించాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. బంగ్లాదేశ్లో ప్రభుత్వ కార్యాలయాల, బ్యాంకులు, మసీద్ ప్రాంతాలలో ఏసీల వినియోగాన్ని కనీసం 25% లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతకు సెట్ చేయాలని బంగ్లాదేశ్ ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. శ్రీలంక, మలేషియా, థాయిలాండ్ ప్రాంతాలలో కూడా ఇటువంటి ఆదేశాలు అమలులో ఉన్నాయి. ఆస్ట్రేలియాలో ఎవరీ లిటిల్ బీట్ హెల్త్ ప్రచారం మొదలైంది. ఇది ఇంధన వీడియో గాని స్వచ్ఛందంగా ప్రోత్సహిస్తున్నా ఉంటుంది. బ్రిటన్ దేశంలో చిన్న చిన్న వ్యాపారులు ఎలక్ట్రిక్ హీటింగ్ విధానానికి మారిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. దానికోసం ఆర్థిక సహాయం పొందడానికి బాయిల్ ఆఫ్ గ్రేడ్ పథకాన్ని ఇటీవల మొదలుపెట్టారు.. విద్యుత్ వినియోగాన్ని తగ్గించడానికి శ్రీలంక ప్రభుత్వం జిల్లా స్థాయిపై లైట్లు ఆపివేస్తోంది. ఫిలిప్పీన్స్, పాకిస్తాన్ దేశాలలో ప్రభుత్వ అధికారులకు నాలుగు రోజుల పని దినాలు అమలులో ఉన్నాయి. ఇందులో 50% లిమోజీ వర్క్ విధానాన్ని అక్కడి ప్రభుత్వాలు అందుబాటులో తీసుకోవచ్చాయి. ఇండోనేషియాలో ప్రభుత్వ సంస్థలలో పనిచేసే ఉద్యోగులు శుక్రవారం ఇంటి వద్ద నుంచి పనిచేస్తున్నారు.. మయన్మార్ దేశంలో బుధవారం లిమోజీ వర్క్ విధానం అమలులో ఉంది. వియత్నాం కూడా ఇదే విధానాన్ని అమలు చేసే పనిలో ఉంది. మరో వైపు బంగారం ఎలా అయితే మెరుస్తుందో.. దీని ఆధారంగా సాగే రంగాలు అదే స్థాయిలో దూసుకుపోతుంటాయి. అయితే బంగారం వినియోగం స్థాయిలో ఉత్పత్తి లేకపోవడంతో భారత్ లాంటి దేశం దిగుమతుల మీద ఆధారపడుతూ ఉంటుంది.

ఈ దిగుమతులే ఇప్పుడు భారత్ కు గుదిబండ లాగా మారిపోయాయి.. అందువల్లే భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ బంగారం వల్ల తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురవుతోంది. అంతర్జాతీయంగా ఏర్పడిన పరిస్థితుల వల్ల బంగారం ధరలు స్థిరంగా ఉండటం లేదు. అయినప్పటికీ బంగారం దిగుమతులు మనదేశంలో తగ్గడం లేదు. బంగారం దిగుమతికి అధికంగా ఫార్వేర్డ్ నిల్వలను ఖర్చు చేయడం వల్ల ఇబ్బంది ఏర్పడుతోంది. దీంతో భారత్ సుంకం పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకుంది. సుంకం పెంచడం వల్ల మనదేశంలో ఉన్న బంగారం, వెండి ధరలు పెరుగుతాయి. పాత బంగారం లిక్విడ్ గా కు పచ్చేస్తూ ఉంటుంది. దీనివల్ల దిగుమతులు చాలా వరకు తగ్గుతాయి. అదే సమయంలో పన్నులు అధికంగా ఉన్నప్పుడు.. అక్రమ మార్గంలో బంగారం దేశానికి దిగుమత అయ్యే ప్రమాదం లేకపోవడం.. దీనిని ఏ విధంగా అడ్డుకుంటారనేది తెలియాల్సి ఉంది. ఇప్పటికే మన దేశంలో ఉన్న ప్రధాన విమానాశ్రయాలలో ప్రతిరోజూ కస్టమ్స్ అధికారులు విదేశాల నుంచి అక్రమంగా వస్తున్న బంగారాన్ని పట్టుకుంటున్నారు. అయితే ఇప్పుడు బంగారం మీద సుంకం పెంచిన నేపథ్యంలో.. అధికారులు దాడులను మరింత తీవ్రం చేసే అవకాశం ఉంది. ఇక మనదేశంలో బంగారం మీద సుంకం విధించడం ఇదే తొలిసారి కాదు. 2022లో బంగారం మీద సుంకం 10.75 శాతం ఉండేది. అప్పుడు దానిని 15% కి పెంచారు. 2024 లో మనదేశంలో ఆభరణాల పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించేందుకు సుంకం మొత్తాన్ని ఆరు శాతానికి తగ్గించారు.. మధ్య ఆసియా ప్రాంతంలో యుద్ధం వల్ల సుంకం మొత్తాన్ని ఆరు శాతం నుంచి 15% పెంచారు. 2012 కంటే ముందు కూడా బంగారం పై దిగుమతి సుంకం ఉండేది. అయితే బంగారం విలువతో సంబంధం ఉండేది కాదు. 10 గ్రాములకు కేవలం 300 రూపాయలు చొప్పున సుంకం వసూలు చేసేవారు. అంతర్జాతీయంగా బంగారం ధరలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో వ్యాపీ అనే విధానాన్ని కేంద్రం తీసుకోవచ్చింది.

అప్పుడు బంగారం విలువలో రెండు శాతం కస్టమ్స్ టాక్స్ విధించేవారు. దీంతో నాడు బంగారం మీద ఒక శాతంగా ఉన్న దిగుమతి సుంకం డబుల్ అయింది. బడ్జెట్లో అయితే దానిని నాలుగు శాతం పెంచేశారు. 2013లో రూపాయి విలువ దారుణంగా పతనమైంది. విదేశీ మారక ద్రవ్య నిల్వలు దారుణంగా పడిపోయాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆ సంవత్సరం ప్రభుత్వం ఏకంగా మూడుసార్లు సుంకాన్ని పెంచేసింది. 2013లో జనవరిలో నాలుగు శాతం నుంచి ఆరు శాతానికి పెంచింది. జూన్ నెలలో ఏకంగా 6 నుంచి 8 శాతానికి పెంచింది. ఆగస్టులో 8 నుంచి 10 శాతానికి పెంచింది. 2014 అంటే నరేంద్ర మోడీ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత 2018 వరకు దాదాపు 10 శాతం దిగుమతి సుంకం మాత్రమే వసూలు చేసేవారు. 2019లో 12.5% పెంచేశారు. 2021 కేంద్ర బడ్జెట్లో 12.5% నుంచి 10.75% తగ్గించారు. తాజాగా 15% సుంకం పెంచిన నేపథ్యంలో.. దాని విలువలను కేంద్రం బయటపెట్టింది. 10 శాతాన్ని ప్రాథమిక కస్టమ్స్ డ్యూటీగా.. ఐదు శాతం ఆర్థికల్లర్నాక్షన్ల అండ్ డెవలప్మెంట్ సెస్ గా ప్రకటించింది.

జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఐక్యంగా పోరాడాలి

- ఏపీయూడబ్ల్యూజే నాయకులు



శ్రీకాకుళం, భారత శక్తి ప్రతినిధి, జూలై 5: శ్రీకాకుళం రెవెన్యూ గెస్ట్ హౌస్ లో ఆంధ్రప్రదేశ్ యూనియన్ ఆఫ్ వర్కర్స్ జర్నలిస్టు (ఏపీయూడబ్ల్యూజే) జిల్లా స్థాయి విస్తృత సమావేశం ఘనంగా నిర్వహించారు. జిల్లాలోని పలు ప్రాంతాల నుంచి జర్నలిస్టులు, సంఘం నాయకులు ఈ సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సంఘం రాష్ట్ర నాయకుడు సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ, జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని కోరారు. అక్రిడిటేషన్ కార్డుల జారీ, ఆరోగ్య బీమా, గృహ స్థలాలు, సంక్షేమ పథకాల అమలు, ప్రమాద బీమా, పెన్షన్ వంటి అంశాలపై ప్రభుత్వం



తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రజల సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకువస్తూ ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణలో జర్నలిస్టులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని, వారి భద్రత, సంక్షేమం ప్రభుత్వ బాధ్యత అని అన్నారు. జర్నలిస్టుల హక్కుల సాధన కోసం సంఘం నిరంతరం ప్రయత్నం కొనసాగిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా నాయకులు, సీనియర్ జర్నలిస్టులు తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించి, జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఐక్యంగా కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం పలు తీర్మానాలను సమావేశం ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించింది. ఈ కార్యక్రమం లో ఏపీయూడబ్ల్యూజే రాష్ట్ర

ఓటర్ల జాబితా సవరణపై ప్రత్యేక శిక్షణ

- బేగంపేట్ సర్కిల్ కార్యాలయంలో బూత్ స్థాయి ప్రతినిధుల అవగాహన సదస్సు విజయవంతం

బేగంపేట్, జూలై 5: భారత శక్తి ఎన్నికల ప్రక్రియను అత్యంత పారదర్శకంగా, నిష్పక్షపాతంగా నిర్వహించడమే లక్ష్యంగా బేగంపేట్ సర్కిల్ కార్యాలయంలో ఆదివారం బూత్ స్థాయి ప్రతినిధులకు (బిఎల్ఏ) ప్రత్యేక అవగాహన, శిక్షణ కార్యక్రమం విజయవంతంగా జరిగింది. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జిహెచ్ఎంసీ) పరిధిలోని సర్కిల్-16 ఎన్నికల విభాగం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ సదస్సుకు సర్కిల్ ఉప కమిషనర్ కృష్ణయ్య హాజరై, సిబ్బందికి కీలక మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు.



పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని శిక్షణను విజయవంతం చేశారు.

అవగాహన కల్పించారు. “ప్రతి ఓటరును వ్యక్తిగతంగా సంప్రదించి, దరఖాస్తుల పూర్తి విశేషణతో నివేదికలు సిద్ధం చేయాలి. అర్హులైన ఏ ఒక్క ఓటరుకూ అన్యాయం జరగకూడదు.” కృష్ణయ్య, ఉప కమిషనర్ - అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు ప్రజలకు సేవలను మరింత సులభతరం చేయాలని ఉప కమిషనర్ అధికారులను ఆదేశించారు. మరణించిన ఓటర్ల గుర్తింపు, నివాసాలు మారిన వారి వివరాలు, బేగంపేట్ పరిధిలోకి వచ్చిన కొత్త ఓటర్ల సంక్షిప్త సవరణ దరఖాస్తుల నకలు ప్రతులను అత్యంత జాగ్రత్తగా భద్రపరచాలని సూచించారు. ఎన్నికల విధుల్లో ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు, పర్యవేక్షకులు, బూత్ స్థాయి ప్రతినిధులు

శ్రీ షిరిడి సాయిబాబా సంస్థాన్ ట్రస్ట్ నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక



ఎన్నికల సందర్భంగా శ్రీ షిరిడి సాయిబాబా ఆలయం 2026--28 కాలానికి డా. కె. లింగయ్య చైర్మన్ గా, పూర్వ సరసింహగుప్తా, పి. వీరప్ప వైస్ చైర్మన్లుగా ఎంపికయ్యారు. అలాగే జనరల్ సెక్రటరీగా వివి రవికుమార్, ఫైనాన్స్ సెక్రటరీగా బి. కిరణ్ కుమార్ తో పాటు జాయింట్ సెక్రటరీలుగా కోడి రాజశేఖర్, పి. కృష్ణవేణి, ఎగ్జిక్యూటివ్ సభ్యుల నలుగురి ఎన్నికల పూర్తి చేసినట్లు ఎన్నికల కమిటీ చైర్మన్ ఎస్. శివారెడ్డి తెలిపారు.

పీపుల్స్ సర్వీస్ ఆధ్వర్యంలో...

41 రోజుల ఉచిత టైలరింగ్ శిక్షణ పూర్తి.

- నిర్వాహకులు సారథి, హేమలత, దీపిక, సంతోషి సారధ్యంలో నాల్గవ బ్యాచ్ విజయవంతం
- శిక్షణ తీసుకున్న వారికి సర్టిఫికేట్లు అందజేసిన కిక్కర గోపీ శంకర్ యాదవ్



ఎన్నికల సందర్భంగా శ్రీ షిరిడి సాయిబాబా ఆలయం 2026--28 కాలానికి డా. కె. లింగయ్య చైర్మన్ గా, పూర్వ సరసింహగుప్తా, పి. వీరప్ప వైస్ చైర్మన్లుగా ఎంపికయ్యారు. అలాగే జనరల్ సెక్రటరీగా వివి రవికుమార్, ఫైనాన్స్ సెక్రటరీగా బి. కిరణ్ కుమార్ తో పాటు జాయింట్ సెక్రటరీలుగా కోడి రాజశేఖర్, పి. కృష్ణవేణి, ఎగ్జిక్యూటివ్ సభ్యుల నలుగురి ఎన్నికల పూర్తి చేసినట్లు ఎన్నికల కమిటీ చైర్మన్ ఎస్. శివారెడ్డి తెలిపారు.

రాజకీయ డ్రామాలు వద్దు

అయినప్పటికీ కేటీఆర్, కేసీఆర్లు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ప్రజల ప్రాణాలతో చెలాటం ఆడుతున్నారని విమర్శించారు. కాలేజీల్లో ప్రాజెక్టు తెలంగాణకు వరంగా కాకుండా బీఆర్ఎస్ అవినీతికి ప్రతికూల మారందని మంత్రి సీతకృష్ణ ఆరోపించారు. మేడిగడ్డ కుంగిపోవడం, పంపులు మునిగిపోవడం, వేల కోట్ల రూపాయల ప్రజాధనం పుణ్య కావడం బీఆర్ఎస్ పాలనలో జరిగిన అవినీతికి శాశ్వత సాక్ష్యాలు అన్నారు. ఇది సీట్ ఎత్తిపోతల పథకం కాదని, నిధుల ఎత్తిపోతల పథకమని తెలంగాణ ప్రజలు ఇప్పటికే తీర్పు ఇచ్చారని వ్యాఖ్యానించారు. కేటీఆర్ ఒక మాట, కేసీఆర్ మరో మాట మాట్లాడుతున్నారని, నిజంగా తమ మాటలపై విశ్వాసం ఉంటే ఢిల్లీలోనే నేషనల్ డ్యాం సృష్టి ఆధారిత ఏదురు తమ వాదనను నిరూపించాలని సవాల్ విసిరారు. మీడియా కెమెరాల ముందు డ్రామాలు చేయడం కంటే నిపుణులు ముందు నిలబడి సమాధానం చెప్పాలని అన్నారు. మేడిగడ్డ పిల్లల్లో కుంగిన తర్వాత కూడా అధికారంలో ఉన్న బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వేయలేదని, అప్పుడు మరమ్మతులు చేయని బాగు ఇప్పుడు దైతులపై ప్రేమ నటించడం రాజకీయ కపటత్వానికి నిదర్శనమని విమర్శించారు. జనంగా వద్ద రైతులు ప్రశ్నిస్తారనే భయంతోనే వారి యాత్ర విఫలమైందని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం స్వయం ప్రకటిత ఇంజనీర్ల మాటలు వినడని, నిపుణులు సూచనల మేరకే ముందుకు సాగుతుందని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. మేడిగడ్డను శాశ్వతంగా ఎలా భద్రపరచాలి, కస్టోడియన్ల పంప్ హౌస్ ను ఎలా సురక్షితంగా వినియోగంలోకి తీసుకురావాలి, ప్రజాధనాన్ని ఎలా కాపాడాలి అనే అంశాలపై నిపుణులతో చర్చలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రజల ప్రాణాలను పణంగా పెట్టే రాజకీయాలు కాంగ్రెస్ చేయడం, తెలంగాణ ప్రజల భద్రత తమ ప్రభుత్వానికి అత్యున్నత ప్రాధాన్యమని మంత్రి సీతకృష్ణ స్పష్టం చేశారు. అవినీతిని కాపాడేందుకు కాదు, ప్రజల ప్రాణాలను కాపాడేందుకే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని, నిజాలు ఎప్పటికైనా గెలుస్తాయని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పైదాకుల అశోక్, జిల్లా గ్రాంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ బానోత్ రవిచంద్ర, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ రేగా కళ్యాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కన్నెపల్లి పర్యటన

అన్ని వాచనాలను అనుమతించాల్సిందేనని పట్టుబట్టారు. కాన్వాయను నిలిపివేయడంపై ఆయన పోలీసు అధికారులతో మాట్లాడారు. కొద్దిసేపటి చర్చల తర్వాత పోలీసులు వెనక్కి తగ్గడంతో, కేటీఆర్ కాన్వాయ యథావిధిగా కన్నెపల్లి పవన్ హౌస్ వైపు తన పర్యటనను కొనసాగించింది.

ముంబైకి రెడ్ అలర్ట్



ఉందని హెచ్చరించింది. ఆదివారం ఉదయం 8 గంటల వరకు నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో 200 మిల్లీమీటర్లకు పైగా వర్షపాతం నమోదైంది. అత్యధికంగా విత్కోలి వెస్ట్లో 310.6 మి.మీ. వర్షం కురగా. కాకాళా పంపింగ్ స్టేషన్ వద్ద 306.6 మి.మీ., టాగోర్ నగర్లో 301.8 మి.మీ. వర్షపాతం నమోదైంది. దీంతో లోతట్టు ప్రాంతాలన్నీ జలమయమయ్యాయి. పలుచోట్ల ఇళ్లు కూలగా, చెట్లు విరిగిపడ్డాయి. రోడ్లు, రైల్వే ట్రాక్లపైకి నీరు చేరడంతో రవాణా వ్యవస్థకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. సబర్బన్ రైల్వే ఆలస్యంగా నడుస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో భూపాన్ మంత్రి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (బీఎంసీ) ప్రజలను అప్రమత్తం చేసింది. అత్యవసరమైతే తప్ప ఎవరూ ఇళ్ల నుంచి బయటకు రావద్దని సూచించింది. సహాయం కోసం 1916 హెల్ప్ లైన్ నంబర్ ను సంప్రదించాలని తెలిపింది. ఆదివారం మధ్యాహ్నం 3:22 గంటలకు సముద్రంలో 4.19 మీటర్ల ఎత్తున అలలు ఎగిసిపడే అవకాశం ఉందని, తీర ప్రాంత ప్రజలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని అధికారులు హెచ్చరించారు. గంటకు 55 నుంచి 65 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. థాన్, నవీ ముంబై, బెల్గర్ వంటి సమీప ప్రాంతాల్లోనూ ఇదే పరిస్థితి నెలకొంది.

ఈ మొక్కలు మీ ఇంట్లో ఉంటే...

చక్కటి ఆరోగ్యం, మెలిసే అందం మీ వెంటే..!

శతాబ్దాల కాలం నుంచి మన ఆయుర్వేదంలో ఎన్నో రకాల మొక్కలను పలు రకాల చికిత్సలకు మెడిసిన్ గా వాడుతున్నారు. ఇవన్నీ మన శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. అటువంటి వాటిలో కొన్నింటిని మనం ఇంట్లో కూడా పెంచుకోవచ్చు. ప్రకృతిలో లభించే అనేక రకాల మొక్కలు, చెట్లు ఆయుర్వేద ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయి. శతాబ్దాల కాలం నుంచి మన ఆయుర్వేదంలో ఎన్నో రకాల మొక్కలను పలు రకాల చికిత్సలకు మెడిసిన్ గా వాడుతున్నారు. ఇవన్నీ మన శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. అటువంటి వాటిలో కొన్నింటిని మనం ఇంట్లో కూడా పెంచుకోవచ్చు. పుదీనా: పుదీనా ఆకులు.. వీటి వాసన చూస్తేనే మూడ్ అంతా రిఫ్రెష్ అయిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. వంటల్లోనూ మంచి రుచి, వాసన అందించడానికి పుదీనాను వాడుతుంటారు. పుదీనా వంటల బేస్ పంచడానికే కాదు.. మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ కొన్ని పుదీనా ఆకులు మన ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా డి, సాస్, స్పీట్లు మొదలైన వాటికి రుచి, సువాసన కోసం దీన్ని కలుపుతారు. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది. కలివేపాకు: పప్పు, సాంబారు వంటి అన్ని వంటకాల్లో కలివేపాకు వాడతారు. కలివేపాకు ఆకులలో క్యాలియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, జింక్, పీచు పోషకాలతోపాటు విటమిన్-సి, విటమిన్-బి, విటమిన్-ఇలు అధికం. రోజూ దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు పొందుతారు. మధుమేహులకు ఇది సరైన ఆహారం. నాడినంబంధిత వ్యాధుల్ని, క్యాన్సర్లని అడ్డుకుంటుందట. ఇందులో ఐరన్, యాంటిఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. లెమన్ గ్రాస్: సువాసనతో కూడిన మొక్క లెమన్ గ్రాస్. దీన్ని డి, సూప్, థాయ్ వంటకాల్లో వాడతారు. ఈ మొక్క ఔషధ గుణాలతో నిండి ఉంది. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఫంగల్. ఇన్ఫెక్షన్, బ్యాక్టీరియా నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా లభిస్తాయి. రక్తంలో బ్యాడ్ కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఈ లెమన్ గ్రాస్ లో అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి



శరీరంలోని ఇమ్యూనిటీ వ్యవస్థను పటిష్ట పరుస్తుంది. వ్యాధులు, రోగాలతో పోరాడి శక్తిని ఇస్తాయి. గిల్లోయ్: రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందినది గిల్లోయ్. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. తిప్పతిగి లో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని మెడిసిన్ తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. తిప్పతిగి ఆకులను రోజూకు రెండు తిండం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని బాగా పెంచి ఎక్కువ వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది. దయాబెటిక్ సమస్యలు ఉన్నవారు తిప్పతిగి చూర్ణం ప్రతి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే షుగర్ లెవల్స్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు. తులసి: హిందూ మతంలో తులసికి ప్రత్యేక

ప్రముఖత ఉంటుంది. వారిలో దాదాపు ప్రతి ఒక్కరి ఇంటి ముంగిట తులసి చెట్టు కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే తులసి చెట్టును లక్షీదేవి స్వరూపంగా భావిస్తారు. అందుకే ప్రతిరోజూ తులసి చెట్టుకు నీరు పోసి ఉదయం, సాయంత్రం దీపాలు వెలిగిస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల లక్షీదేవి అనుగ్రహం లభిస్తుందని చాలా మంది నమ్ముతారు. అయితే, తులసి మొక్క కేవలం మతపరమైన ప్రాముఖ్యతలకు మాత్రమే కాదు.. పుష్కలమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుందని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. తులసికి అనేక ఔషధ గుణాలున్నాయి. ఇది మీ శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, దగ్గును తగ్గిస్తుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

గుండెపోటు.. వృధాన కారణం

ఆహారమేనా?



ప్రస్తుతం చాలా మంది గుండె పోటుతో మరణిస్తున్నారు. దీంతో వైద్యులు మంచిపోషకాలు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే రోజూ వారి ఆహారపు అలవాట్లే గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని నిశ్చలంగా పెంచుతున్నాయని చెబుతున్నారు కార్డియాలజిస్ట్ నిపుణులు. కాగా, గుండెపోటు రాకుండా ఉండాలంటే? మనం ప్రతి రోజూ తీసుకునే ఆహారమే మన గుండెపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుందంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ముఖ్యంగా జింక్ ఫుడ్, ప్రాసెస్ చేసినటువంటి ఆహారపదార్థాల వలన తెలియకుండానే మనమే గుండె సమస్యలను కొనితెచ్చుకుంటున్నామంటుంది. మరీ ముఖ్యంగా అధిక ఉప్పు, అధిక చక్కెరలు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతున్నట్లు కార్డియాలజిస్ట్ నిపుణులు చేసిన ఓ సర్వేలో వెల్లడైనట్లు తెలుపుతున్నారు. కాగా ఏ ఆహారాలకు దూరం ఉండాలంటే? అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్, భోజనం గట్ బ్యాక్టీరియాను అంతరాయం కలిగిస్తాయంటుంది. అంతే కాకుండా ఇది గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్ తినడం వలన జబ్బులు, జీవక్రియ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయని అందుకే సాధ్యమైనంత వరకు వీటికి దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎర్ర మాంసం, గుడ్లను కూడా ఎక్కువగా తీసుకోవడం ద్వారా ఈ ఆహారాలు ఎక్కువగా స్థాయిలను పెంచుతాయి, దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిపోయి, గుండెకు రక్తప్రవాహం సరిగా జరగడం. అందువలన ఇది గుండెపోటుకు కారణం అయ్యే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉన్నందున, వీలైనంత వరకు ఈ రకం ఆహారపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. కొంత మంది ఆహారంలో ఉప్పును ఎక్కువగా తీసుకుంటుంటారు. అయితే ఇలా తీసుకోవడం ఏమాత్రం మంచిది కాదు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవడం వలన ఇది రక్తపోటు పెరగడానికి కారణం అవుతుందంటుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి అన్నలే మంచిది కాదని, వీలైనంత వరకు మాంసంపరంబ, లేదా ఎలొంటిఆహార పదార్థాలు తిన్న అందులో ఉప్పు అధిక మొత్తంలో లేకుండా చూసుకోవాలంటుంది. స్విట్స్ తినడం ఎవరికీ ఇష్టం ఉండదు. చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా స్విట్స్ తింటుంటారు. ఇక చాలా మంది రాత్రి డిన్నర్ చేసిన తర్వాత స్విట్స్ తినడానికి ఎక్కువ ఇంట్రెస్ట్ చూపుతారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీని వలన రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు విపరీతంగా పెరుగుతారంటుంది. అంతే కాకుండా దీని వలన త్వరగా బరువు పెరిగి ఛాన్స్ ఉన్నదంటుంది.

రక్తదానం చేయాలనుకుంటున్నారా?



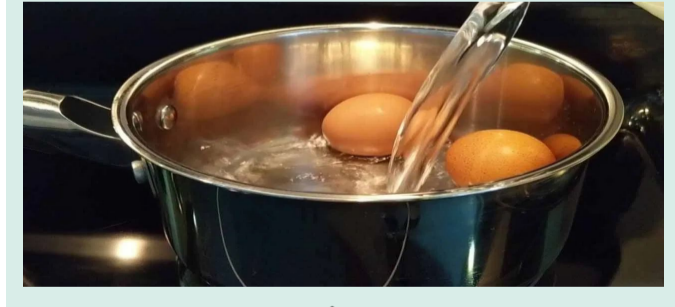
రక్తదానం ఓ గొప్ప దాతృత్వ కార్యం. ఒక రక్తపు మక్క విలువైన ప్రాణాన్ని కాపాడుతుంది. అందుకే అవసరమైన సమయాల్లో రక్తదానం చేసేందుకు లక్షలాది మంది ముందుకొస్తుంటారు. అయితే మీరు కూడా రక్తదానం చేస్తారా? రక్తదానం చేసే ముందు కొన్ని ఆహారాలు తప్పక తినాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తదానం ఓ గొప్ప దాతృత్వ కార్యం. ఒక రక్తపు మక్క విలువైన ప్రాణాన్ని కాపాడుతుంది. అందుకే అవసరమైన సమయాల్లో రక్తదానం చేసేందుకు లక్షలాది మంది ముందుకొస్తుంటారు. అయితే మీరు కూడా రక్తదానం చేస్తారా? రక్తదానం చేసే ముందు కొన్ని ఆహారాలు తప్పక తినాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బీట్ రూట్ లో వైట్ బెర్రీస్, ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తిని పెంచి రక్తాన్ని ఆరోగ్యంగా చేస్తాయి. అందువల్ల రక్తదానం చేసే ముందు బీట్ రూట్ తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే సిట్రస్ ఫలం లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో ఇనుము శోషణను పెంచుతుంది. ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. రక్త ప్రసరణను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. గుడ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్, విటమిన్ బి12 వీటిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. రక్తదానం చేసిన తర్వాత వచ్చే అలసట, నీరసాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. పాలకూరలో ఐరన్, ఫోలేట్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే రక్తదానం చేయడానికి ఒకటి లేదా రెండు రోజుల ముందు పాలకూర తీసుకోవడం మంచిది. బాదంలో ప్రోటీన్, ఐరన్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి రక్తదానం చేసిన తర్వాత అలసటను నివారిస్తాయి. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. మన శరీరంలో సగం రక్తం నీటితో తయారవుతుంది. రక్తదానం ప్రక్రియలో మీరు కొంత ద్రవాన్ని కోల్పోయినప్పుడు, రక్తపోటు తగ్గవచ్చు. దీనివల్ల తల తిరుగుతున్నట్లు అనిపించవచ్చు.



గుండెను కాపాడుతున్న వెల్లుల్లి..?

వెల్లుల్లి లేదా వంటిల్లే ఉండదు. చాలా వరకు ప్రతి ఒక్కరి ఇంట్లో వెల్లుల్లి ఉంటుంది. ఇది వంట్లో వేయడం వలన ఆహారపదార్థాలకు మంచి రుచిని ఇవ్వడమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. మరీ ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి ఎక్కువగా తినడం వలన ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుందంటుంది. వెల్లుల్లి లేదా వంటిల్లే ఉండదు. చాలా వరకు ప్రతి ఒక్కరి ఇంట్లో వెల్లుల్లి ఉంటుంది. ఇది వంట్లో వేయడం వలన ఆహారపదార్థాలకు మంచి రుచిని ఇవ్వడమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. మరీ ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి ఎక్కువగా తినడం వలన ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుందంటుంది. వెల్లుల్లి రక్తపోటును తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అధిక రక్తపోటు గుండెపోటు, స్ట్రోక్ లకు ప్రధాన ప్రమాద కారకం. దీని వల్లనే చాలా మంది గుండె పోటుకు గురి అవుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం లేదా సప్లిమెంట్ రూపంలో తీసుకోవడం వలన ఇది రక్తనాళాల నుంచి రక్తప్రవాహాన్ని మెరుగు పరిచి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుందంటుంది. వెల్లుల్లిలోని సారం, సిస్టోలిక్, దయాస్టోలిక్ రక్తపోటును తగ్గిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వెల్లుల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడమే కాకుండా, మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. అంతే కాకుండా ఇది ధమనులను మృదులపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందువలన ప్రతి ఒక్కరూ, ప్రతి రోజూ తమ ఆహారంలో వెల్లుల్లిని చేర్చుకోవడం వలన ఇది గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచిని పెంచేది మాత్రమే కాదు, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే ఔషధ గుణాలకు కూడా ప్రసిద్ధి చెందింది. వెల్లుల్లిలోని అల్లిసినే వంటి ఐయోయాక్విన్ సమ్మేళనాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడానికి రక్తపోటును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందుకే వెల్లుల్లిని తప్పని సరిగా తీసుకోవాలి. వెల్లుల్లి ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన ఇది హృదయ సంబంధ వ్యాధులను దూరం చేయడమే కాకుండా, ఇందులో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పోషకాల కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వెల్లుల్లిలో విటమిన్లు సి, బి6, మాంగనీస్, సెలీనియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవన్నీ మెరుగైన రోగనిరోధక వనితీరుకు దోహదం చేస్తాయి. వెల్లుల్లిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల జలుబు, పుణ్ణ వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది.

గుడ్లను ఉడకబెట్టేటప్పుడు పగిలిపోకుండా ఉండాలంటే..!



సాధారణంగా చాలా సందర్భాలలో గుడ్లు ఉడకబెడుతున్నప్పుడు అవి పగిలిపోతుంటాయి.. అలా పగిలిపోవు గుడ్లు వృధా అయిపోతుంది. సరిగ్గా ఉడకకదు. అలా కాకుండా ఉండాలంటే.. గుడ్లని ఉడకబెట్టేటప్పుడు కొన్ని నింపుల్ లో పాటిస్తే సరిపోతుంది. ఇలా చేస్తే పెంకు నులుపుగా రావడమే కాదు గుడ్లలో అవసరమైన పోషకాలు చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయి. దీనికి అద్భుతమైన రుచి ఉంటుంది. గుడ్లు ఉడకబెట్టేటప్పుడు వాటికి సరిపడా పెద్ద సైజు గిన్నెను తీసుకోవాలి. గిన్నెలో గుడ్లు మొత్తం మునిగేవిధంగా నీరు పోయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గుడ్లు ఒకదానికొకటి తగలకుండా ఉంటాయి. దాంతో పగలకుండా ఉంటాయి. మీరు గుడ్లు ఉడకబెడుతున్న గిన్నెలోని నీటిలో ఒక టీస్పూన్ ఉప్పు వేయాలి. ఇలా చేస్తే గుడ్లు పగలకుండా ఉంటాయి. ఇలా ఉప్పు నీటిలో గుడ్లను ఉడకబెట్టడం వల్ల వాటి పెంకు తీయటం సులభంగా ఉంటుంది. అలాగే, చాలా మంది కోడిగుడ్లను ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేస్తుంటారు. నేరుగా వంటకు ఉపయోగిస్తారు. అలా ఎప్పుడు చేయకూడదు. మొదటగా వాటిని గది ఉష్ణోగ్రతకు తీసుకురావాలి. ఆ తర్వాత వాటిని ఉడకబెట్టాలి. మీరు చల్లటి గుడ్లను నేరుగా వేడి నీటిలో ఉడకబెట్టినట్లయితే అవి పగిలిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గిన్నెలో నీరు మరుగుతుండగా గుడ్లు ఎప్పుడు అందులో వేయకూడదు. అలాచేస్తే గుడ్లు నీటిలోనే పగిలిపోతాయి. ఒక గిన్నెలో 3-4 గుడ్ల ఉంటే ఎక్కువ ఉడకబెట్టకూడదు. ఇలా కూడా అవి పగిలిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఇకపోతే, గుడ్లు ఉడకబెట్టేటప్పుడు ఎక్కువ వేడి మీద ఉడికించొద్దు. మీడియం వేడి మీద మరగించాలి. మీరు ఇలా చేస్తే, అది పగలకుండా ఉంటుంది. సుమారు 15 నిమిషాలు ఉడికిన తర్వాత గ్యాస్ ఆఫ్ చేయాలి. ఇప్పుడు గుడ్లను వేడి నీటిలో నుంచి తీసి చల్లటి నీటిలో వేయాలి. సుమారు 10 నిమిషాల తరువాత వాటి పెంకులు తీయాలి. గుడ్లు పగలకుండా ఈజీగా వచ్చేస్తుంది.

రోమ్ము క్యాన్సర్ ను ముందుగానే గుర్తించండి..!

రోమ్ము క్యాన్సర్ ఒక ప్రాణాంతక వ్యాధిగా ఉన్నప్పటికీ.. ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స విజయవంతం అవుతుంది. ప్రతి మహిళా తన శరీరంలో జరిగే మార్పులను గమనించడం ఎంతో అవసరం. రోమ్ము క్యాన్సర్ కు సంబంధించి కనిపించే ముఖ్యమైన లక్షణాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. రోమ్ము క్యాన్సర్ అనేది మహిళల్లో సర్వసాధారణంగా కనిపించే ఆరోగ్య సమస్య. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎంతో మందిని ఇది ప్రభావితం చేస్తోంది. లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించి.. సరైన వైద్య సహాయం తీసుకుంటే చికిత్స విజయవంతమయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే ప్రతి మహిళా తన శరీరంలో జరిగే మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ ఉండాలి. రోమ్ము క్యాన్సర్ కు ముందు కనిపించే కొన్ని ముఖ్యమైన లక్షణాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. రోమ్ముల్లో ఎటువంటి స్పష్టమైన కారణం లేకుండా చిన్న చిన్న వాపులు కనిపించడం సాధారణం కాదు. ఇలాంటి అసాధారణ మార్పు కనిపిస్తే వెంటనే వెంటనే సు కలవడం మంచిది. రోమ్ము చర్మం సాధారణంగా సాఫీగా ఉండాలి. కానీ ఒక్కసారిగా చర్మం లోపలికి లాగబడటం, చిన్న గుంటలుగా మారడం కనిపిస్తే అది హెచ్చరిక కావచ్చు. ఇలాంటి మార్పులు గమనిస్తే వెంటనే డాక్టర్ కి చూపించాలి. అప్పుడప్పుడు వచ్చే నొప్పి సాధారణమే అయినా.. నెలసరి సమయం కాకుండా రోమ్ముల్లో ఏదైనా ప్రత్యేకమైన భాగంలో అనుకోని నొప్పి వస్తుంటే అది ముఖ్యమైన విషయం. ఇది రోమ్ము క్యాన్సర్ కు సూచన కావచ్చు. రోమ్ముల్లోని ముఖ్యమైన భాగం నిపుల్. క్యాన్సర్ సందర్భాల్లో ఇది లోపలికి అదుంతుకుపోవడం. ఆకారం మారడం వంటి మార్పులు వస్తే అవి సాధారణంగా కనిపించకపోవచ్చు. అలాంటి మార్పులను గుర్తించిన వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ఇన్ఫెక్షన్ లేనప్పటికీ రోమ్ము చర్మంపై ఎరుపు రంగు రావడం, పొడిబారడం కూడా రోమ్ము క్యాన్సర్ సూచన కావచ్చు. ముఖ్యంగా ఇవి నిపుల్ చుట్టూ గానీ.. రోమ్ముపై గానీ కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. బిడ్డకు పాలు పట్టినప్పుడు కాకుండా



లేదా ప్రసవం జరిగిన మహిళల్లో కూడా నిపుల్ నుంచి ఏదైనా ద్రవం లేదా రంగుతో కూడిన ప్రావం వస్తే.. అది తీవ్రమైన సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. ఇలాంటి మార్పు గమనించిన వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. ఒకవేళ రోమ్ము లోపల గడ్డలా ఉండటం గానీ లేదా చుంక భాగంలో గడ్డిగా ఉండే మార్పు కనిపిస్తే కూడా అది ఒక ప్రాథమిక సంకేతం కావచ్చు. అన్ని గడ్డలు క్యాన్సర్ కు సూచన కావు.. కానీ నిర్లక్ష్యం కోసం వైద్య పరీక్షలు అవసరం. రోమ్ము క్యాన్సర్ పై అవగాహన పెరగాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రతి మహిళా నెలకు ఒక్కసారిగా స్వయంగా తన శరీరంలో మార్పులు గమనిస్తూ ఉండాలి. ఏదైనా అనుమానం కలిగితే వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. మొదటి దశలోనే ఈ వ్యాధిని గుర్తిస్తే సయం అయ్యే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి.

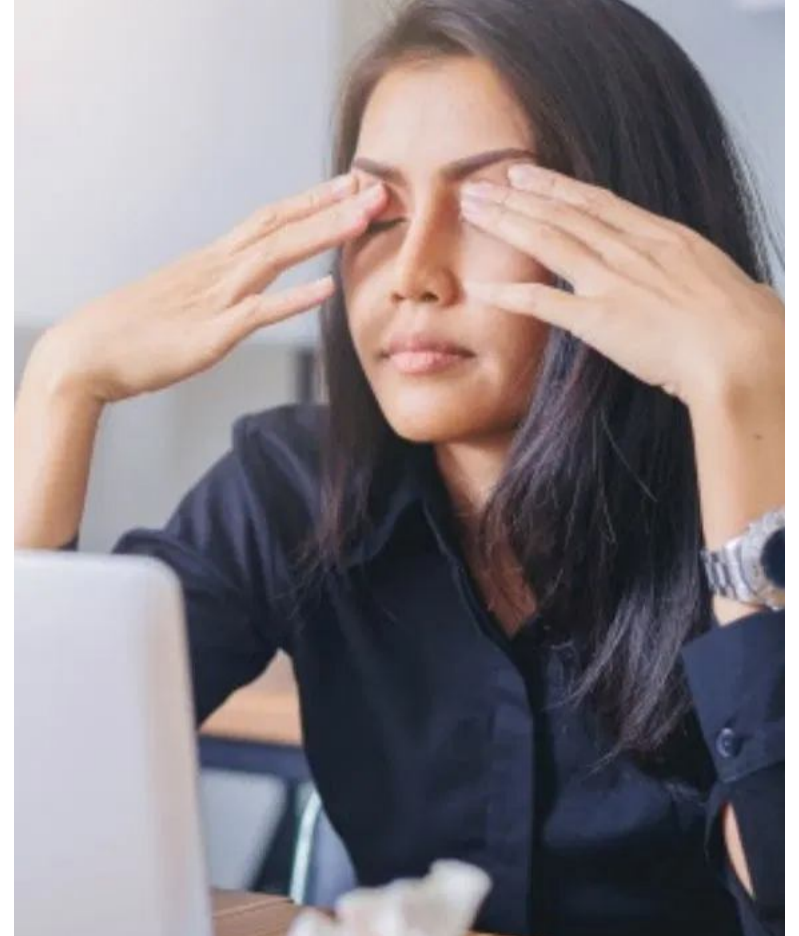
ఈ డ్రింక్ నిద్రకి బెస్ట్ ఫ్రెండ్..

ఉరుకులు వరుగుల జీవితం, ఒత్తిడి, ఆందోళనతో చాలామంది సమయానికి నిద్రపోరు.. నిత్యం అసంపూర్ణంగా నిద్రపోతూ.. పలు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడతారు. జీవితంలో చాలా విషయాలను తగిన సమయానికి చేయలేకపోవడం వల్ల మనకు చిరాకు వస్తుంది. అలానే.. 8 గంటలపాటు నిద్ర లేకపోయా.. రోజులో తగినంత నిద్ర పోకపోయినా చికాకు, ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది. ప్రస్తుత కాలంలో చాలామంది నిద్ర లేమి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అలాంటి వారు కొన్ని చిట్కాలను అనుసరించడం ద్వారా సులభంగా హాయిగా నిద్రపోవచ్చుంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. చిన్నతనంలో చాలామంది తల్లులు హాయిగా నిద్రపోయేందుకు.. కొన్ని సార్లు పసుపు, మరికొన్నిసార్లు పిల్లలకు కుంకుమపువ్వు పాలు ఇస్తారు. అయితే ఇంకొంతమంది బెల్లం పాలను కూడా తాగుతారు. వాస్తవానికి, ఈ పద్ధతులన్నీ మంచి నిద్ర కోసం మాత్రమే అవలంబిస్తారు. ఈ రోజు మనం అలాంటి పానీయం గురించి వివరించబోతున్నాం.. ఈ రెసిపీని పాలతో కాకుండా బాదం పాలతో తయారు చేస్తారు. అంటే పడుకునే ముందు బాదం పాలతో చేసిన దీక్ష డ్రింక్.. మీ మూడేని మరింత మెరుగ్గా మార్చి సమయానికి నిద్రపోయేలా చేస్తుంది. కావలసిన పదార్థాలు: ఒక కప్పు బాదం పాలు, 2 చిటికెల దాల్చిన చెక్క పొడి, 1/4 టీస్పూన్ పసుపు పొడి, కొంచెం అశ్వగంధ పొడి, రెండు చిటికెల యాలకుల పొడి, 1 స్పూన్ కొబ్బరి నూనె, 1 టీస్పూన్ తేనె, 1 చిటికెడు సల్ఫ మిరియాల పొడి పానీయం తయారీ విధానం: తక్కువ మంట మీద పాలను వేడి చేయండి. పాలు బాగా వేడిగా మరిగిన తర్వాత తేనె తప్ప మిగిలిన అన్ని అందులో చేసి కాసేపు మరిగించి ఉంచండి. ఇప్పుడు మంటను ఆపి, పాలు



గోరువెచ్చగా మారేలా ఉంచండి. పాలు కొద్దిగా వెచ్చగా అయినా తర్వాత జల్లెడ పట్టి తేనెను జోడించండి. ఆ తర్వాత ఆ పాలను తాగండి. అనంతరం బ్రష్ చేసి నిద్రపోతే పళ్లు పసుపు రంగులోకి దృష్టిలో చల్లని లేదా వేడి నీటితో స్నానం చేస్తే నిద్ర ఎక్కువగా వస్తుంది. నిద్రపోయే ముందు తలకు మసాజ్ చేస్తే శరీరం రిలాక్స్ అయ్యి నిద్ర త్వరగా వస్తుంది.

కంటి చూపు బలంగా ఉండాలంటే..!



మన కళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా చాలా ముఖ్యం. విటమిన్ లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు ఉన్న ఆహారాలు చూపు ను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మన కళ్ల ఆరోగ్యం బాగా ఉండాలంటే.. వాటికి కావాల్సిన పోషకాలతో నిండిన ఆహారాన్ని రోజూ తినడం చాలా అవసరం. ప్రతి రోజూ సరైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే.. కళ్లకు అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. ఇప్పుడు కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ముఖ్యమైన ఆహారాల గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం. కార్టెల్ లో ఎక్కువగా ఉండే బీటా కెరోటిన్ విటమిన్ ు, చూపు శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి కంటి తడిని నిలబెట్టడంలో సాయపడతాయి. కనుక వారానికి కనీసం నుంచి 4సార్లు క్యారెట్ తింటే మంచి ఫలితాలు చూడవచ్చు. ఈ ఆకుకూరలో విటమిన్ ు, జ తో పాటు ల్యూటీన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది కళ్లను వాపుల నుంచి కాపాడుతుంది. పాలకూరను ఉడకబెట్టినా, పప్పుల్లో కలిపినా.. దాని గుణాలు శరీరానికి లభిస్తాయి. టమాటాలో ఉండే లైకోపీన్ అనే పదార్థం కంటి కణాలను హానికరమైన రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తుంది. టమాటా పచ్చిగా లేదా వంటల్లో ఉపయోగించడం ద్వారా దీనిలోని గుణాలు కళ్లకు మేలు చేస్తాయి. విటమిన్ ు ఎక్కువగా ఉండే ఈ దుంపలు రాత్రిపూట చూపు బలాన్ని పెంచుతాయి. కొంతమందిలో ఉండే రాత్రి దృష్టి సమస్యలకు ఇది సాయపడుతుంది. ఉడకబెట్టి లేదా స్టీమ్ చేసి తినవచ్చు. ఈ పండు శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లతో పాటు విటమిన్ జ ను ఇస్తుంది. ఉసిరికాయ రసాన్ని ఉడయం తీసుకుంటే కంటి కణాలు పెరిగి విధానం మెరుగువుతుంది. బీటా కెరోటిన్, విటమిన్ జ, జ తో పాటు చాలా రకాల యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇందులో ఉంటాయి. ఇది కళ్లకు వెలుతురు సహించని సమస్యను తగ్గిస్తుంది. పండుగా తినడమే కాకుండా జ్యూస్ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఒకేసారి 3 ఫ్లావీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉండే ఈ గొంజలు కంటి కణాలకు తడిని అందిస్తూ.. మాక్యులార్ డిజెనరేషన్ లాంటి సమస్యలను రాకుండా ఆపగలవే. విటమిన్ జ తో నిండిన నారింజ పండ్లు కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సాయపడతాయి. కంటి లోపల వాపులను తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. గుడ్లలో ఉండే ల్యూటీన్ జింక్ కంటి మధ్య భాగంలోని కణాలను రక్షిస్తూ వృధావృ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తాయి. రోజుకు ఒక గుడ్డు తినడం ద్వారా మంచి అభయం ఉంటుంది. బాదంలో విటమిన్ జ శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చూపు బలాన్ని మెరుగుపరచడంలో సాయపడతాయి. రోజుకు 5 నుంచి 7 బాదం తినడం చాలా.

గోరువెచ్చని పాలలో నెయ్యి కలిపి తాగితే..?

నెయ్యి, పాలలో ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించే అంశాలు ఉంటాయి. ఇది మానసిక అలసట నుండి ఉపశమనం కలిగించడానికి, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి, ఏకాగ్రతను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రి పడుకునే 30 నిమిషాల ముందు, ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో 1 టీస్పూన్ దేశీ నెయ్యి కలుపుకుని టీ లాగా నెమ్మదిగా తాగాలి. మీకు కావాలంటే, రుచి కోసం మీరు దీనికి కొద్దిగా పసుపు లేదా తేనె కూడా వేసుకోవచ్చు. రోజువారీ జీవితంలోని పాదాండి, ఒత్తిడి మధ్య, మీరు మీ శరీరం, మనస్సు రెండింటికీ విశ్రాంతినిచ్చే అలవాటు కోసం చూస్తున్నట్లయితే, రాత్రిపూట నెయ్యి కలిపిన గోరువెచ్చని పాలు తాగడం మీకు సరైన ఎంపిక అంటున్నారు ఆరోగ్యనిపుణులు. ఆయుర్వేదంలో నెయ్యి, పాలు రెండింటినీ పూర్తి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా పరిగణిస్తారు. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. నెయ్యి, పాలు కలయిక జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. నెయ్యిలో ఉండే బ్యూటీర్ యాసిడ్ పేగు వాపును తగ్గిస్తుంది. మంచి బ్యూటీరియాను ప్రోత్సహిస్తుంది. మరోవైపు, పాలు జీర్ణక్రియను ఉపశమనం చేస్తాయి. దీనిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం, గ్యాస్, ఆమ్లత్వం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నిద్రలేమి లేదా రాత్రి తరచుగా మేల్కొనడం వంటి సమస్యలతో మీరు ఇబ్బంది పడుతుంటే రాత్రి పడుకునే ముందు నెయ్యి కలిపిన పాలు తాగడం ప్రారంభించండి. ఇందులో ఉండే ట్రిప్టోఫాన్, మెలటోనిన్ వంటి అంశాలు మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచి గాఢ నిద్ర పొందడానికి సహాయపడతాయి. పాలలో సహజంగా లభించే విటమిన్ ఎ, డి, నెయ్యిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు చర్మాన్ని లోపలి నుండి పోషిస్తాయి. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది. చర్మం మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఏజింగ్



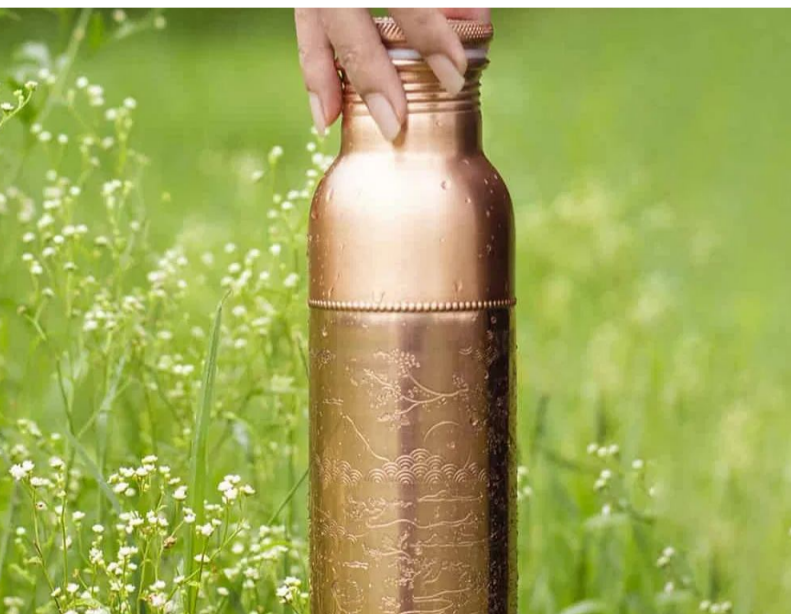
విజెంటోగా కూడా పనిచేస్తుంది. నెయ్యి, పాలు రెండూ శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. నెయ్యి యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. పాలు కాల్షియం, విటమిన్ డి మంచి మూలం. ఇవి కలిపి శరీరాన్ని వెల్లెట్ ఇన్ఫ్లెక్షన్లు, కాలానుగుణ వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి. ఈ మిశ్రమంలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు జుట్టు మూలాలను పోషిస్తాయి. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. జుట్టుకు సహజమైన మెరుపు వస్తుంది. నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. పాలతో కలిపి తీసుకుంటే, ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. రోజులోని అలసటను తొలగిస్తుంది. నెయ్యి, పాలలో ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించే అంశాలు ఉంటాయి.

పిల్లలు ఏట గుర్తుంచుకోవడం లేదా..?



పిల్లలు ఎంత చదివినా, మరుసటి రోజు మర్చిపోతారు. పరీక్షకు ముందు ఎంత బాగా చదివినా, పరీక్ష రాసేటప్పుడు తాము చదివినవన్నీ మర్చిపోతారు. దీనికి కారణం జ్ఞాపకశక్తి ఎక్కువ లేకపోవడమే. తల్లిదండ్రులు పిల్లలు బాగా చదవాలని, మంచి మార్కులు సాధించాలని, చురుగ్గా ఉండాలని కోరుకుంటారు. దాని కోసం వారిపై ఒత్తిడి చేస్తారు. కానీ కొంతమంది పిల్లలు ఇంట్లో, పాఠశాలలో ఎంత చదివినా ప్రతిదీ మర్చిపోతారు. ముఖ్యంగా ఎగ్జామ్ రోజున, చాలా మంది పిల్లలు తాము చదివినవన్నీ మర్చిపోతారు. దీనికి కారణం జ్ఞాపకశక్తి లేకపోవడం. అటువంటి పరిస్థితిలో తమ పిల్లలను కొట్టడం, తిట్టడం కంటే తల్లిదండ్రులు ఈ కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం ద్వారా తమ పిల్లల జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చు. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి ఏమి చేయాలి? ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.. సరైన నిద్ర: పిల్లల మెదడు సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి తగినంత విశ్రాంతి అవసరం. పిల్లలకు రోజుకు కనీసం 8 నుండి 10 గంటల నిద్ర అవసరం. రాత్రి నిద్ర మెదడు పగటిపూట నేర్చుకున్న వాటిని గుర్తుంచుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే నిద్ర శ్రద్ధను మెరుగుపరుస్తుంది. కాబట్టి ముందుగా మొబైల్, టీవీ, ల్యాప్టాప్ వాడకాన్ని తగ్గించి, సరైన సమయంలో నిద్రపోయే అలవాటును పిల్లల్లో పెంపొందించుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం: పిల్లలకు అల్పాహారం చాలా ముఖ్యం. ఇది మెదడుకు అవసరమైన పోషకాలు, శక్తిని అందిస్తుంది. ఉదయం పాఠశాలకు వెళ్లాలనే తొందరలో, చాలా మంది పిల్లలు అల్పాహారం తినకుండా పాఠశాలకు వెళతారు. కానీ ఇది శరీరానికి, మనసుకు హానికరం. అందువల్ల పిల్లలకు అల్పాహారంగా తృణాహారాలు, పండ్లు, పాలు వంటి పోషకమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. ఇది వారిని తరగతి గదిలో చురుకుగా, ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. చదివే అలవాటు: మొబైల్, టీవీ, ల్యాప్టాప్ వాడకాన్ని తగ్గించండి. పిల్లలకు కథల పుస్తకాలు, వార్తాపత్రికలను అలవాటు చేయండి. వారు రోజుకు కనీసం 20 నిమిషాలు చదివే అలవాటు చేసుకుంటే, వారి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. లేకపోతే తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు కథలు చెప్పవచ్చు. ఇది వారి జ్ఞాపకశక్తిని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఆటలు: పజిల్స్, సుడోకు, ఖాస్, మెమరీ కార్డులు వంటి ఆటలు ఆడండి. ఇది సరదా ఆట మాత్రమే కాదు, మెదడుకు వ్యాయామం కూడా ఇస్తుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తిని కూడా పెంచుతుంది. ఈ సందర్భంలో మొబైల్, టీవీకి బదులుగా పిల్లల కోసం ఇటువంటి ఆటలు ఆడండి. ఇటువంటి ఆటలు పిల్లల ఆలోచన, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి.

కాపర్ బాటిల్ వాడకంలో ఈ రూల్స్ పక్కా. లేదంటే తొక్కిపడేస్తారు..



ఈ మధ్య కాలంలో కాపర్ బాటిల్స్ బాగా ట్రెండ్ అవుతున్నాయి. వీటితో ఉన్న ప్రయోజనాలు కారణం చాలామంది ఇవి వాడుతున్నారు. ఇది కేవలం సీళ్లు పోసి వాడుకోవడం కాదు. రాగి ఒక రియాక్టివ్ మెటల్. దానిని జాగ్రత్తగా వాడాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దానిని వాడి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి కొన్ని రూల్స్ ఉన్నాయి. మరీ ఆ రూల్స్ ఏంటి? నీరు తప్ప మరేదైనా మచ్చల పర్చిడి ఉన్నప్పుడు గుర్రవుతుంది. ఇది అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అందుకే కాపర్ బాటిల్స్ ని ఉప్పు, చింతపండు వంటి వాటితో క్లీన్ చెయ్యండి. కడిగిన తర్వాత తడిగా ఉంచవద్దు. మూసి ఉన్న రాగి సీసా లోపల తేమ, గాలి రంగు మారడాన్ని వేసవంతం చేస్తుంది. వాసనకు దారితీస్తుంది. కడిగిన తర్వాత మూత తెరిచి ఉంచి బాటిల్స్ ను పూర్తిగా గాలితో ఆరనివ్వండి. ఈ ఒక చిన్న అలవాటు మీ బాటిల్స్ ను తాజాగా ఉంచుతుంది. లేదంటే తర్వాత వాడినప్పుడు అనారోగ్యానికి కారణం అవుతుంది. ఇందులో నీరు అతిగా తాగకండి: అవును, రాగి బాటిల్స్ తో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ దీనిలో నీరు ఎక్కువగా తాగడం సరైనది కాదు. కానీ తాగితే వికారం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో రాగి విషప్రభావం కూడా చూపించవచ్చు. కాపర్ బాటిల్స్ రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల నీరు సరిపోతుంది.

డైట్లో వెల్లుల్లి యాడ్ చేస్తే ఆ సమస్యలపై దండయాత్రే..



వెల్లుల్లి రుచిని అందరూ ఇష్టపడతారు. కానీ దాని వాసనని మాత్రం కొంతమంది ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే దీనిని తిన్న తర్వాత నోటి నుంచి దుర్వాసన వస్తుంది. అయితే దానిని వదిలించుకోవడానికి చిట్కాలు ఉన్నాయి. కానీ వెల్లుల్లి తినడం మానేస్తే శరీరానికి మాత్రం చాలా సొందర్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది : వెల్లుల్లి మీ చర్మాన్ని అందంగా, యువ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని కారణంగా చర్మం మెరుగ్గా ఉంటుంది. వెల్లుల్లిలో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా మచ్చలు లేకుండా చేయడంలో సహాయపడతాయి. అధిక రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది : వెల్లుల్లి అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. మీకు రక్తపోటుకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉంటే తప్పనిసరిగా ఆహారంలో వెల్లుల్లిని చేర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే దీన్ని తినడం వల్ల రక్తనాళాలు రిలాక్స్ అవుతాయి. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. జుట్టు రాలడాన్ని నిరోధిస్తుంది : ఈ విషయం మీకు ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించవచ్చు. కానీ మీరు జుట్టు రాలడం సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంటే రోజువారీ ఆహారంలో వెల్లుల్లిని తీసుకుంటే మంచిది. దీంతో పాటు వెల్లుల్లి మొగ్గలను పేస్ట్ చేసి జుట్టు మూలాలపై అప్లై చేయాలి. దీనిని పెరుగు లేదా తేనెతో కలిపి అప్లై చేయవచ్చు. ఇది జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుంది. మొటిమలని నివారిస్తుంది : మొటిమలు, కురుపుల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆహారంలో వెల్లుల్లిని చేర్చుకోవడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు పొందుతారు. వెల్లుల్లిలో అద్భుతమైన బెంజో గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి ముఖంపై ఏర్పడిన సల్ఫిడ్ మచ్చలను తొలగించడానికి సహాయపడతాయి.





దోమల బెడదను

నివారించే వంటింటి చిట్కాలు..

వర్షాకాలం వచ్చిన వెంటనే ఇళ్లలో దోమల బెడద కూడా మొదలవుతుంది. దోమలతో రాత్రులు నిద్ర ఉండదు. కుడితే దురద, మంట, జ్వరం వంటి తీవ్ర ఇబ్బందులను కలిగించడమే కాకుండా డెంగ్యూ, మలేరియా వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. సాధారణంగా ప్రజలు దోమలను తరిమికొట్టడానికి కాయిల్స్ లేదా ద్రవాలను ఉపయోగిస్తారు. కానీ వాటిలో ఉపయోగించే రసాయనాల కారణంగా ఇతర అనారోగ్యాలను కొని తెచ్చుకోవాల్సి వస్తుంది.. అందుకే ప్రజలు సహజ పద్ధతులను వెతుకుతుంటారు. పాత రోజుల్లో దోమలను తరిమికొట్టడానికి వేప ఆకులతో పొగబెట్టేవారు. కానీ దానికి అలవాటు లేని వారు ఈ పొగతో సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. అటువంటి పరిస్థితిలో, వేపను ఎలా ఉపయోగించాలో మరిన్ని మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఇది దోమలను వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. పొగ వంటి సమస్య కూడా ఉండదు. దోమలను వదిలించుకోవడానికి ఇది సులభమైన మార్గం . మీరు కొన్ని వేప ఆకులను తీసుకొని నీటిలో బాగా మరిగించాలి. నీటి రంగు మారి ఆకులు మృదువుగా మారినప్పుడు, నీటిని చల్లబరిచిన తర్వాత ఫిల్టర్ చేయండి. ఇప్పుడు ఈ ద్రావణాన్ని (స్రే బాటిల్లో నింపి ఇంటి మూలల్లో, కర్మిలలో, దోమలు ఎక్కువగా కనిపించే ప్రదేశాలలో (స్రే చేయండి. దోమలు దాని వాసన కారణంగా పారిపోతాయి. వేప ఆకులను ఉంచడం వల్ల దోమలు ఇంట్లోకి రాకుండా నిరోధించడానికి సహజ అవరోధంగా పనిచేస్తుంది. తాజా వేప ఆకులను తీసుకొని వాటిని మెషి చేసిన కిటికీలు, తలుపులు లేదా వెంటిలేషన్ ఉన్న ప్రదేశాలపై వేలాడదీయండి లేదా ఉంచండి. వేప వాసన దోమలు ఇంట్లోకి రాకుండా నిరోధిస్తుంది. మీకు కావాలంటే, మీరు వాటిని బాట్రూమ్ కిటికీపై కూడా ఉంచవచ్చు. వేప పేస్ట్ తయారు చేసుకుని చర్మానికి అప్లై చేసుకోవటం వల్ల చర్మాన్ని దోమల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. తాజా వేప ఆకులను గ్రైండ్ చేసి పేస్ట్ తయారు చేసుకోండి. మీకు కావాలంటే, మీరు దానికి కొంచెం కొబ్బరి నూనె కూడా యాదీ చేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు ఈ పేస్ట్ను పడుకునే ముందు చేతులు, కాళ్ళు, మెడపై రాయండి. దీని బలమైన వాసన దోమలు మీ దగ్గరికి రానివ్వదు, ఇది పిల్లలకు కూడా సురక్షితం. పొగతో ఇబ్బంది లేకుంటే.. వేప ఆకులను కాల్చడం వల్ల ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఒక చిన్న గిన్నెలో లేదా ఏదైనా మట్టి కుండలో కొన్ని వేప ఆకులను కాల్చండి. దీనివల్ల చాలా తేలికపాటి పొగ వస్తుంది. ఇది దోమలను తరిమికొట్టడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది ఎలాంటి సమస్యను కలిగించదు. అయితే, పిల్లలు, పెంపుడు జంతువులను దాని నుండి దూరంగా ఉంచండి. ఇంట్లో దోమలను వదిలించుకోవడానికి మీరు వేప ఆకులతో తయారు చేసిన నీటితో షోర్ క్లీన్ చేసుకోవచ్చు. మీరు (స్రే ద్రావణాన్ని తయారు చేసినట్లైతే, దానిలో నీటి పరిమాణాన్ని పెంచి చల్లబరచండి. మీరు ఇంటిని తుడుచుకున్నప్పుడు ఈ నీటిని కలపండి. ఇది దోమలు, నేలపై నివసించే గుడ్లను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. వేప వాసన కారణంగా దోమలు పారిపోతాయి. మీరు కావాలనుకుంటే వేప నూనెను కూడా వాడుకోవచ్చు.

పసుపు, ఆకుపచ్చ, తెలుపు...

ఏ గుమ్మడికాయ ఆరోగ్యానికి మంచిది..?



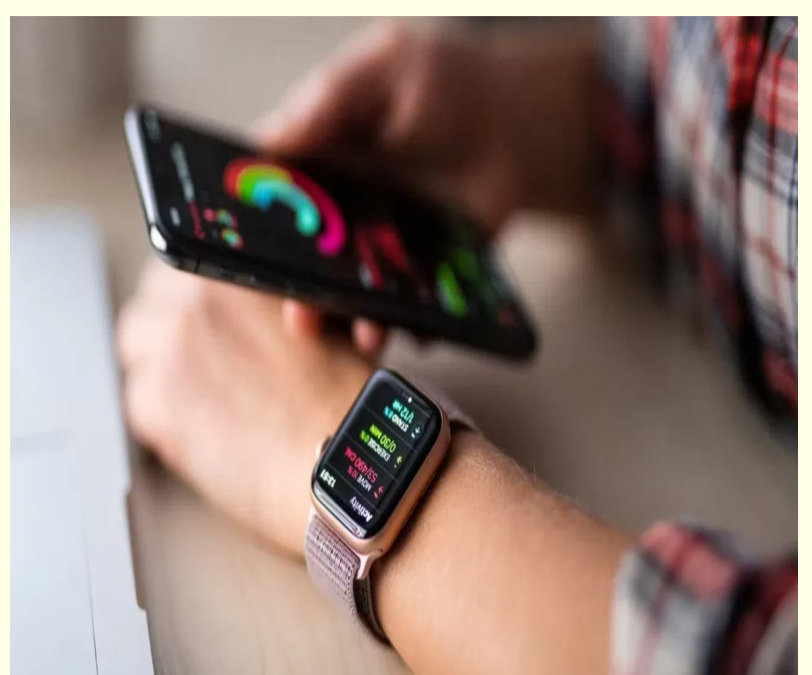
ఆకుపచ్చ, పసుపు, తెలుపు రంగులలో ఉండే గుమ్మడికాయలన్నీ ఒకటే అయినప్పటికీ, మూడింటికి వేర్వేరు రంగులు, ఆకారాలు ఎందుకు ఉన్నాయి? సాధారణంగా మనం దీనిపై దృష్టి పెట్టము. మార్కెట్లో మనం చూసేది కొంటాము. కానీ, నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, వివిధ రంగులు, రూపాల్లో కనిపించే ఈ కూరగాయల జెడధ గుమ్మడికాయలను మార్కెట్లో లభించే తెలుపు, పసుపు, ఆకుపచ్చ గుమ్మడికాయలు రూపాన్ని బట్టి మాత్రమే కాకుండా రుచి, లక్షణాలలో కూడా భిన్నంగా ఉంటాయి. ఈ మూడింటి మధ్య తేడా ఏమిటి..? ఎవరు ఏ గుమ్మడికాయను కొనాలి..? ప్రతి దాని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే. ఒక్కో రంగు గుమ్మడి కాయలో ఒక్కో రకమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఆయా అవసరాలను బట్టి వాటిని వాడుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అందుకే పసుపు, ఆకుపచ్చ లేదా తెలుపు.. ఏ గుమ్మడికాయ ఆరోగ్యానికి మంచిది? ఆకుపచ్చ, పసుపు, తెలుపు గుమ్మడికాయల మధ్య తేడా ఏమిటి అనే ప్రశ్న తరచుగా చాలా మంది మనస్సులో తలెత్తుతుంది. గుమ్మడికాయలు అయినప్పటికీ, మూడింటికి వేర్వేరు రంగులు, ఆకారాలు ఎందుకు ఉన్నాయి? సాధారణంగా మనం దీనిపై దృష్టి పెట్టము. మార్కెట్లో మనం చూసేది కొంటాము. కానీ, నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, వివిధ రంగులు, రూపాల్లో కనిపించే ఈ కూరగాయల జెడధ గుమ్మడికాయలను మార్కెట్లో లభించే తెలుపు, పసుపు, ఆకుపచ్చ గుమ్మడికాయ తక్కువగా పండించిన అంటున్నారు. ఆకుపచ్చ, గుండ్రని గుమ్మడికాయ రకం పసుపు, పొడవైన గుమ్మడికాయ కంటే కొద్దిగా భిన్నంగా ఉంటుంది. దీని రుచి కూడా కొద్దిగా భిన్నంగా ఉండటానికే ఇదే కారణం. పసుపు గుమ్మడికాయ పరిమాణంలో చాలా పెద్దది. కొంచెం పొడవుగా ఉంటుంది. సాంకేతికంగా, ఇది ఆకుపచ్చ గుమ్మడికాయ పండిన రూపం. ఇది పండిన తర్వాత ముదురు పసుపు లేదా నారింజ రంగులోకి మారుతుంది. ఇది రుచిలో కొద్దిగా తీపిగా ఉంటుంది. తెల్ల గుమ్మడికాయ విషయానికొస్తే, దీనిని హిందీలో పెగా అని, ఇంగ్లీషులో ఆప్ గార్డ్ అని పిలుస్తారు. ఇది కూడా కొంచెం గోరింటాకులా కనిపిస్తుంది. ఆకుపచ్చ, పసుపు గుమ్మడికాయ కంటే తెల్ల గుమ్మడికాయలో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. ఆయుర్వేదచార్య ప్రకారం, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం, భాస్వరం, బెరన్, ఫోలేట్, నియాసిన్, థియామిన్ వంటి పోషకాలు తెల్ల గుమ్మడికాయలో మంచి పరిమాణంలో కనిపిస్తాయి. అందుకే పసుపు, ఆకుపచ్చ గుమ్మడికాయ కంటే తెల్ల గుమ్మడికాయ ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది.

వానకాలం కళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..



వర్షాకాలంలో కంటి సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాంటి సమయంలో ముందుగానే కొన్ని రెమెడీస్ తీసుకోవడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల వర్షం వేళ మీ కళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కంటి సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. వర్షాకాలంలో సూక్ష్మక్రిములు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, చేతులు తరచుగా కడుక్కోవడం, కళ్ళు తుడుచుకోవడానికి శుభ్రమైన వస్త్రం ఉపయోగించడం ముఖ్యం. ఈ కాలంలో కంటి ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కళ్ళు దురదగా అనిపిస్తే లేదా ఎర్రగా మారితే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. కంటి చుక్కల మందులు లేదా ఇతర కంటి సంబంధిత మందులను వాడే ముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం చాలా ముఖ్యం. కంటి అలంకరణ వస్తువులను ఇతరులతో పంచుకోవడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కంటి అలంకరణ వస్తువులను ఎవరితోనూ పంచుకోవద్దు. కళ్ళు తుడుచుకోవడానికి వేప ఆకులను ఉపయోగించవచ్చు. లండన్లో వర్షం కారణం వాటిపై సూక్ష్మక్రిములు చేరి కంటి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే అవకాశం ఉంది. కుదిరితే కాంటాక్ట్ లెన్స్ పెట్టుకున్నప్పుడు చేతులకు గొజులు వాడటం మంచిది. కళ్ళపై భారంగా ఉన్నట్లయితే ఓ గుడ్లను గోరువెచ్చని నీటిలో ముంచి కాళ్ళపై మెల్లగా మసాజ్ చేయండి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు కళ్ళు మూసుకుని ఉండేలా చూసుకోండి. దీనితో పాటు, మీరు కళ్ళలో పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే, వాటిని రిఫ్రెష్ చేయడానికి డాక్టర్ సలహా మేరకు కళ్ళలో రోజ్ వాటర్ లేదా ఐ డ్రాప్స్ ఉపయోగించవచ్చు. కంటికి సంబంధించిన ఏదైనా సమస్యలు వస్తే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. లేదంటే ఇవి తీవ్రమై కంటి చూపుట ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే సమస్యను ముందే గుర్తించి చికిత్స తీసుకొని జాగ్రత్త పడటం మంచిదిని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చేతికి స్మార్ట్ వాచ్ వాడుతుంటే ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..



చేతికి స్మార్ట్ వాచ్ వాడుతున్నప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. ముఖ్యంగా, ఛార్జింగ్ చేసేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాచ్ కిందపడే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే, వాచ్ ని మణికట్టు నుండి తీసి ఛార్జింగ్ పెట్టెట్టుకున్నప్పుడు కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ప్రస్తుతం దాదాపు అందరి చేతికి స్మార్ట్ వాచ్ కనిపిస్తుంది. ఇందులో నడిచే అడుగులను లెక్కించడంతో పాటు హార్ట్ రేట్, స్లీప్ మోనిటర్స్ చెక్ చేసుకోవచ్చు. అలాగే మీ స్మార్ట్ ఫోన్ కి కనెక్ట్ చేసుకొని మెసేజులు చూడవచ్చు, వాట్సాప్ నోటిఫికేషన్స్ చెక్ చేయవచ్చు, కాల్స్ కూడా మాట్లాడవచ్చు. అయితే ఇన్ని ఫీచర్స్ ఉన్న స్మార్ట్ వాచ్ వాడడం విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కొంతమందికి స్మార్ట్ వాచ్ వల్ల చర్మ సమస్యలు రావచ్చు. వాచ్ ని చాలా గట్టిగా కాకుండా, కొంచెం వదులుగా ఉండేలా కట్టుకోవడం మంచిది. కొందరు స్మార్ట్ వాచ్ ల నుండి వచ్చే రేడియేషన్ వల్ల తలవొప్పి లేదా వికారం లాంటి సమస్యలు వస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాంటి సమస్యలు ఉంటే వాచ్ ని వాడటం తగ్గించాలి లేదా పూర్తిగా మానేయాలి. స్మార్ట్ వాచ్ వాడడం వల్ల కొందరికి నిద్రలేమి సమస్యలు వస్తున్నాయని కూడా చెబుతున్నారు. కాబట్టి నిద్రపోయే ముందు స్మార్ట్ వాచ్ ని తీసివేయడం మంచిది. స్మార్ట్ వాచ్ లు కొన్ని నీటి నిరోధకత కలిగి ఉన్నప్పటికీ, వాటిని ఎక్కువసేపు నీటిలో ఉంచడం మంచిది కాదు. అందుకే వీటిని నీటికి దూరంగా ఉంచండి. వాచ్ ని ఛార్జింగ్ పెట్టెట్టుకున్నప్పుడు, అది ఎక్కువ వేడెక్కుతుందో లేదో గమనించాలి. వేడెక్కుతుంటే, ఛార్జింగ్ ఆపేయడం మంచిది. స్మార్ట్ వాచ్ లో అనేక ఫీచర్లు ఉన్నప్పటికీ, అన్ని ఫీచర్లను ఉపయోగించకపోవచ్చు. కాబట్టి, మీకు అవసరమైన ఫీచర్లను మాత్రమే ఉపయోగించడం మంచిది. స్మార్ట్ వాచ్ కేవలం బరువు తగ్గడానికి మాత్రమే ఉపయోగపడదు. ఇది మీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక విషయాలను ట్రాక్ చేస్తుంది. అయితే దీన్ని జాగ్రత్తగా వాడటం ముఖ్యం అంటున్నారని నిపుణులు. లేదంటే అనారోగ్య సమస్య పెరిగి అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఈ హాయిర్ ష్యాక్స్ తో చుండ్రు సమస్యకి వుల్ స్టాప్



ప్రస్తుతకాలంలో చుండ్రు సమస్య సర్వసాధారణం అయిపోయింది. దీనికి కారణం మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు కావచ్చు. చుండ్రు సమస్య తీవ్రమైతే జుట్టు రాలడానికి కారణం అవుతుంది. ఉండుకే దీని ముందే తగ్గించుకోవాలని అంటున్నారు నిపుణులు. నిమ్మరసం, కొబ్బరి నూనె: 2-3 చెంచాల కొబ్బరి నూనెను వేడి చేసి, సమాన మొత్తంలో నిమ్మరసంతో కలపండి. దీన్ని మీ తలకు పట్టించి, 30 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువసేపు ఉంచండి. తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. నిమ్మరసం చుండ్రును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నూనె మీ జుట్టును తేమగా ఉంచుతుంది. దీంతో చుండ్రు సమస్య దూరం అవుతుంది. అరటిపండు, తేనె, నిమ్మకాయ: అరటిపండు, తేనె, నిమ్మకాయ కలిపి ఒక మిశ్రమాన్ని తయారు చేయండి. దీన్ని మీ తలకు పట్టించి, 30 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయండి. అరటిపండు చుండ్రును తగ్గిస్తుంది. అలాగే జుట్టును మృదువుగా చేస్తుంది. తద్వారా వెంట్రుకలు రాలడం కూడా తగ్గి జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేప: వేపాకులను మెత్తగా నూరి, పేస్ట్ లా చేసి తలకు పట్టించండి. 15-20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయండి. వేపలో యాంటీ-ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చుండ్రును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇలా కొన్నిరోజులు చేస్తే మీ జుట్టు చుండ్రు పూర్తిగా తగ్గి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెంతులు: మెంతులను రాత్రూం నానబెట్టి, ఉడయానికి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టించి, 30 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయండి. మెంతులు చుండ్రును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. జుట్టు రాలడాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. దీంతో కుదుళ్ళ బలపడి జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

స్పెషల్ మక్కజొన్న రెసిపీలు..!

వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు.. వేడి వేడి టిఫిన్లు, స్నాక్స్ తినాలని ప్రతి ఒక్కరికీ అనిపిస్తుంటుంది. ముఖ్యంగా మక్కజొన్నతో తయారయ్యే వంటకాలు ఈ సీజన్ లో చాలా స్పెషల్ గా ఉంటాయి. హెల్త్, టేస్ట్ రెండూ కలిపి ఇచ్చే ఈ మక్కజొన్న రెసిపీలు మీకు సచ్చే తీరుతాయి. మసాలా కార్న్.. కొద్ది సేపటిలో సులభంగా తయారయ్యే ఒక హాట్ అండ్ స్పెసీ స్నాక్ ఇది. ఉడికించిన మక్కజొన్న గింజల్లో బటర్ వేసి కొద్దిగా నిమ్మరసం పిండి చాట్ మసాలా, కారం జతచేస్తే చాలు.. టేస్టిగా, వేడిగా సిద్ధం అవుతుంది. వర్షం పడుతుండగా ఓ కప్పు టీతో కలిసి తినడానికి చాలా బాగుంటుంది. మక్కజొన్న పకోడీ .. వర్షంలో వేడి వేడి పకోడీలే అదిరిపోయే కాంబినేషన్. మక్కజొన్న ముద్ద, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, శనగపిండి, మిర్చి, ఉప్పు వంటి మసాలాలతో కలిపి అయిల్లో డీప్ ఫ్రై చేయాలి. గోధుమ రంగులో క్రీస్తీగా వస్తే ప్లేట్ లో వేసుకుని టీతో కలిసి తింటే చిరుతిండికి పర్ఫెక్ట్ చాయిస్ ఇది. స్వీట్ కార్న్ సూప్.. ఇదొక ఇండియన్ టవ్ ఉన్న చైనీస్ సూప్. మక్కజొన్నతో పాటు క్యారెట్, బీన్స్, మిరియాల పొడి వంటివి వేసి మరిగించి వేడి వేడి సూప్ తయారు చేస్తారు. చల్లదనాన్ని పోగొట్టే ఈ సూప్ వర్షాకాలంలో శరీరానికి వెచ్చదనం ఇస్తుంది. హెల్తీగా, లైట్ గా ఏదైనా తాగాలనిపిస్తే ఇదే టెస్ట్. కార్న్ థేట్ .. ఇది వీధిలో దొరికే థేట్ తు ఆరోగ్యవంతమైన ప్రత్యామ్నాయం. ఉడికించిన మక్కజొన్నలో ఉల్లిపాయలు, టవంటాలు, కొంత నిమ్మరసం, తక్కువ మిరియాల పొడి, కొంచెం చల్లీలు కలిపితే హెల్తీ అండ్ టేస్టి



స్నాక్ రేడి అవుతుంది. బరువు తగ్గలనుకునే మక్కజొన్నను చీజ్ తో కలిపి కొంచెం వారికి కూడా ఇది మంచి ఆప్షన్. కార్న్ చీజ్ మిరియాల పొడి, ఉప్పు, హార్మ్స్ వేసి ట్రెడ్ పై వేసి గ్రైల్ చేస్తే.. గోల్డెన్ టోస్ట్ పెద్దవాళ్ళకూ సచ్చే టైమ్. ఉడికించిన తయారవుతుంది. ఇది ట్రాడిషన్, ఇది.



ఘనంగా ప్రారంభమైన

నార్మే నితిన్ కొత్త సినిమా

యంగ్ టైగర్ ఎన్టీఆర్ బావమంది, యువ హీరో నార్మే నితిన్ తన కొత్త చిత్రాన్ని అధికారికంగా ప్రారంభించారు. ఇంకా పేరు పెట్టని ఈ సినిమాకు చివరి పేరు వర్సింగ్ టైటిల్తో హైదరాబాద్లో ఆదివారం పూజా కార్యక్రమాలకు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ చిత్రంలో నితిన్ సరసన ఇద్దరు హీరోయిన్లు నటిస్తున్నారు. 'బుట్టబొమ్మ' ఫేమ్ అనిఖా సురేంద్రన్, కన్నడ నటి మేఘా శెట్టి కథానాయికలుగా ఎంపికయ్యారు. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తుండగా, రాధా కృష్ణ రెడ్డి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. యూటీవీలో రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఈ సినిమా తెరకెక్కుతుంది. ముహూర్తం పాట్లకు నిర్మాణ

వెంకట్ కె. నారాయణ్ క్లాప్ కొట్టగా, ప్రముఖ సినిమాలోగ్రాఫర్ కె.కె. సెంథిల్ కుమార్ కెమెరా స్విచ్ ఆన్ చేశారు. కళ్యాణ్ శంకర్ తొలి షాట్కు గౌరవ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రానికి వివేక్-మెర్సిన్ సంగీతం అందిస్తుండగా, 'బాహుబలి', 'ఆర్ఆర్ఆర్' వంటి చిత్రాలకు పనిచేసిన సెంథిల్ కుమార్ సినిమాలోగ్రాఫర్గా వ్యవహరించనుండటం విశేషం. పూజా కార్యక్రమాల అనంతరం చిత్ర యూనిట్ త్వరలోనే మరన్ని అవేదీట్స్ అందిస్తామని ప్రకటించింది. ఈ వేడుకకు పలువురు సినీ ప్రముఖులు హాజరై చిత్ర బృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

'శ్రీనివాస మంగాపురం'పై భారీ అంచనాలు



ఘట్టమనేని కుటుంబం నుంచి మరో హీరో సినీ ప్రేక్షకులకు పరిచయం కాబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఘట్టమనేని జయకృష్ణ హీరోగా రూపొందుతున్న శ్రీనివాస మంగాపురంపై రోజురోజుకూ ఆసక్తి పెరుగుతోంది. లెజెండరీ సూపర్ స్టార్ కృష్ణ మనవడు, దివంగత నటుడు ఘట్టమనేని రమేష్ బాబు కుమారుడైన జయకృష్ణ హీరోగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని విభిన్న కథలను ఎంచుకుని తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న దర్శకుడు అజయ్ భూపతి ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమాపై సినీ వర్గాల్లో మంచి అంచనాలు నెలకొనగా, తాజాగా వినిపిస్తున్న ఓ వార్త మరింత ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. జూలై 30, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ చిత్రాన్ని భారీ స్థాయిలో విడుదల చేయడానికి నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. రిలీజ్కు ఇంకా కొన్ని వారాలు ఉండగానే సినీమా ఫస్ట్ కాపీ సిద్ధమైతే సమాచారం. ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు కూడా తుది దశకు

చేరుకున్నాయని, చిత్రబృందం విడుదలకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లలో బిజీగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. సినీ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, వచ్చే వారంలో ఘట్టమనేని కుటుంబ సభ్యుల కోసం ప్రత్యేకంగా ఒక ప్రైవేట్ స్ట్రీటింగ్ ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఈ సెషన్లో పోలో కుటుంబ సభ్యులు మాత్రమే కాకుండా చిత్ర యూనిట్కు అత్యంత సన్నిహితులు కూడా పాల్గొనే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. ఈ ప్రదర్శనకు సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు కుటుంబ సభ్యులు కూడా హాజరయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని టాక్ వినిపిస్తోంది. అయితే ప్రస్తుతం మహేష్ బాబు తన పాస్-వరల్డ్ ప్రాజెక్ట్ 'వారణాసి' షూటింగ్లో బిజీగా ఉండటంతో, ఆ రోజున ఆయన ఈ ప్రత్యేక ప్రదర్శనకు హాజరయ్యే అవకాశం తక్కువగా ఉందని సమాచారం. అందుకే మహేష్ బాబు కోసం మరో ప్రత్యేక షోను వేరుగా ఫ్లాన్ చేస్తున్నారని సినీ వర్గాల్లో చర్చ సాగుతోంది. ఆ ప్రత్యేక ప్రదర్శనకు హీరో జయకృష్ణతో పాటు చిత్రంలోని ప్రధాన తారాగణం, దర్శకుడు అజయ్ భూపతి కూడా హాజరుకానున్నారని సమాచారం. 'శ్రీనివాస మంగాపురం' సినీమా సాధారణ కమర్షియల్ కథ కాదు. తిరుపతి ప్రాంతం, ముఖ్యంగా తిరుమల శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం చుట్టూ సాగే కథాంశంతో ఈ చిత్రం రూపొందినట్లు తెలుస్తోంది. విష్ణుమూర్తి స్వయంభువుగా అవతరించిన పవిత్ర క్షేత్రంలో జరిగిన ఒక విశేష సంఘటన ఆధారంగా ఈ కథ సాగుతుందని, భక్తి, మిస్టరీ, భావోద్వేగాలు, డ్రిల్లింగ్ అంశాల సమ్మేళనంగా దర్శకుడు అజయ్ భూపతి ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించినట్లు సమాచారం



అవకాశాల కోసం రాజీ పడొద్దు యువ నటులకు కాజల్ హితవు

సినీ పరిశ్రమలో అవకాశాల కోసం ఆత్మగౌరవాన్ని పణంగా పెట్టవద్దని, వ్యక్తిగత హద్దులను దాటవద్దని యువ నటీనటులకు సీనియర్ నటి కాజల్ అగర్వాల్ హితవు పలికారు. తన తాజా చిత్రం 'ది ఇండియా స్టోరీ' ప్రమోషన్లలో భాగంగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె తన రెండు దశాబ్దాల సినీ ప్రస్థానంలోని అనుభవాలను పంచుకున్నారు. "అవకాశాల కోసం ప్రతిదానికి 'యస్' చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. మనకు నచ్చని లేదా అసౌకర్యంగా అనిపించే విషయాలకు ధైర్యంగా 'నో' చెప్పడం నేర్చుకోవాలి" అని కాజల్ స్పష్టం చేశారు. తన కెరీర్లోనూ ఇబ్బందికరంగా అనిపించిన బికినీ నన్నివేళాల్సినా, శృతిమించిన శృంగార దృశ్యాలను తిరస్కరించానని.. వ్యక్తిగత గౌరవాన్ని కాపాడుకోవడం అత్యంత ప్రధానమని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా కారణంగా యువ నటీనటులు విపరీతమైన ఒత్తిడిని, అవాస్తవిక సౌందర్య ప్రమాణాలను ఎదుర్కొంటున్నారని కాజల్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "వారిని చూస్తుంటే బాధగా ఉంది. ఈ ఒత్తిళ్లను తట్టుకుని వారు పరిశ్రమలో నిలదొక్కుకోవాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను" అని పేర్కొన్నారు. తన కెరీర్ ఆరంభంలో బరువు పెరగడం, తగ్గడం వంటి అంశాలపై కొన్ని సూచనలు ఎదురైనప్పటికీ, ప్రస్తుత పరిస్థితులతో పోలిస్తే నాటి ఒత్తిడి చాలా తక్కువనని ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు. 'ది ఇండియా స్టోరీ' చిత్రం కోసం చేసిన పరిశోధన ద్వారా దేశంలోని అహోర భద్రత సమస్యలపై తనకు అవగాహన పెరిగిందని, ఆ ప్రభావంతో తన కుటుంబ జీవనశైలిలోనూ కొన్ని మార్పులు చేసుకున్నారని కాజల్ వివరించారు.



అది నిజం కాదు

తన సినిమాపై సాంఘిక మాధ్యమంలో జరుగుతున్న తప్పుడు ప్రచారంపై కథానాయిక కీర్తి సురేశ్ కౌంటరిచ్చింది. అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో వెంకటేశ్, కల్యాణ్ రామ్ హీరోలుగా రూపొందుతున్న భారీ చిత్రంలో కీర్తి సురేశ్ ఓ హీరోయిన్గా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇందులో ఆమె వెంకటేశ్ జోడీగా నటిస్తుంది. ఈ సినిమా.. మలయాళంలో 2024లో వచ్చిన 'గురువాయూర్ అంబలనారయిల్' చిత్రం రీమేక్గా తెరకెక్కుతున్నదని ఇన్స్టాలో ఎవరో పోస్ట్ పెట్టారు. ఆ పోస్ట్ వైరల్గా మారింది. దానికి కీర్తి సురేశ్ స్పందిస్తూ.. 'అందులో ఏ మాత్రం నిజం లేదు. ఇది కొత్త కథ. అందరూ మెచ్చే కథ' అంటూ కామెంట్ పెట్టింది. దీంతో వెంకీ, కల్యాణ్ రామ్ చిత్రంపై వస్తున్న గాలి వార్తలకు చెక్ పెట్టినట్లుంది. రాయలసీమ నేపథ్యంలో, అనిల్ మార్క్ కామెడీతో యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్గా ఈ సినిమా రూపొందుతున్నది. సంత్రాంతి కాసుకగా విడుదల కానున్న ఈచిత్రానికి 'జనవరి 13న విడుదల' అనే టైటిల్ని కూడా అనుకుంటున్నారు.



చిరకాలం గుర్తుండిపోతుంది



"గుర్తుకొస్తున్నాయి" సిరీస్ కోసం ఏడాదిన్నర పాటు టీమ్ అంతా కష్టపడ్డామని, ఇప్పుడిది ప్రతీ ఒక్కరి ప్యాషన్తో దగ్గర కావడం ఆనందంగా ఉందన్నారు నిర్మాత శరత్ చంద్ర నాయుడు. విరాజ్ అశ్విన్, యశశ్రీ రావు జంటగా నటించిన ఈ సిరీస్కు వినోద్ గాలి దర్శకత్వం వహించారు. ఈటీవీ వినోద్ స్ట్రీమింగ్ అవుతున్నది. ఈ సందర్భంగా శనివారం నిర్వహించిన సక్సెస్ మీట్లో నిర్మాత మాట్లాడుతూ పైవిధంగా స్పందించారు. చాలా ఏళ్ల తర్వాత మంచి సిరీస్ చూశామని అందరూ ప్రశంసిస్తున్నారని, అల్లు అర్జున్ సిరీస్ చూసి టీవీ చేయడం ఆనందంగా ఉందని చెప్పారు. తాను పాత్రల పరంగా కొత్తగా ప్రయత్నిస్తున్న ప్రతీసారి ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తున్నారని, ఈ సిరీస్ చూసి భావోద్వేగానికి గురయ్యామని చాలా మంది ఫోన్లు చేసి చెబుతున్నారని హీరో విరాజ్ అశ్విన్ అన్నారు. ప్రతీ ఒక్కరి జీవితంలోని మధుర జ్ఞాపకాలి తట్టిలేపే సిరీస్ ఇదని దర్శకుడు వినోద్ గాలి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈటీవీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ సాయికృష్ణతో పాటు సిరీస్కు పనిచేసిన టీమ్ అంతా పాల్గొన్నారు.

కొత్త ఆరంభానికి స్వాగతం

జీవితంలో 'మా ఇంటి బంగారం' చిత్రంతో బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ను సొంతం చేసుకుంది అర్చ కథానాయిక సమంత. ఈ సినీమా విజయోత్సాహంలో ఉన్న ఈ భామ టాక్ షో హోస్ట్ గా అద్భుతమైన అవకాశాన్ని దక్కించుకుంది. ప్రముఖ టీటీవీ షోలోని అర్చకారిక సోఫీ లివోలో ఈ టాక్ షో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. త్వరలో అధికారిక ప్రకటన వెలువడనుంది. ఇప్పటిదాకా వచ్చిన టాక్ షోలకు భిన్నంగా దీనిని డిజైన్ చేశారని తెలిసింది. కేవలం మహిళా సిలబ్బల్లో ఈ షోకు గెస్ట్లుగా వస్తారట. సినీరంగాలోని వివిధ విభాగాల్లోని ఫీమేల్ టెక్నిషియన్స్ జీవితాలను, వృత్తిపరంగా వారు ఎదుర్కొనే కష్టాలను ఈ షో ద్వారా అవిష్కరించబోతున్నట్లు సమాచారం. ఈ సరికొత్త ప్రాజెక్ట్ గురించి సమంత సోషల్ మీడియాలో స్పందించింది. 'మార్కుసు స్వీకరించడం, ప్రయాణాన్ని నమ్మడం, కొత్త ఆరంభాలకు స్వాగతం పలకడం వంటి విషయాలను ఈ ఏడాది నాకు గుర్తుచేసింది. సోఫీ లివోతో కలిసి ఈ కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభిస్తున్నందుకు ఆనందంగా ఉంది' అని సమంత పేర్కొన్నది.

బరువు తగ్గేందుకు కలిగిన మైన్ డైట్లు, వ్యాయామాలు అవసరం లేదు



ఇలా చేయాలంటున్న నిపుణులు..

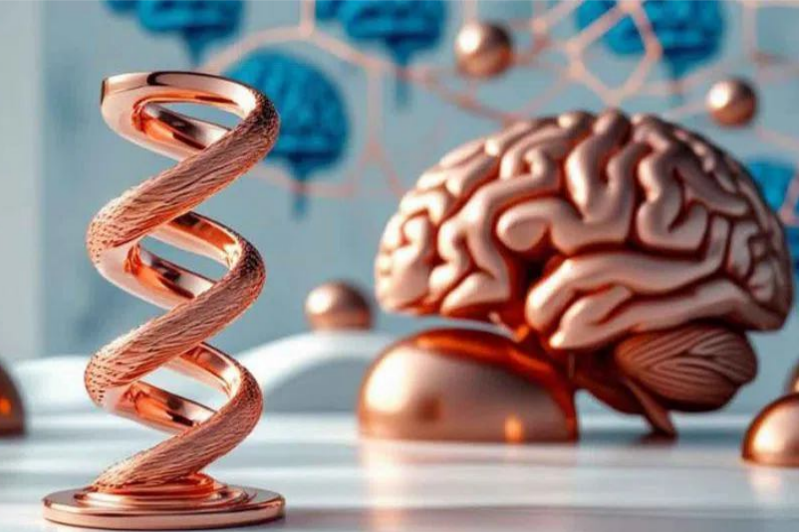
బరువు తగ్గాలంటే కలిగిన మైన్ డైట్లు, గంటల తరబడి వ్యాయామం చేయాల్సిందేనని చాలామంది భావిస్తుంటారు. అయితే శరీరంలో మార్పు తీసుకురావడానికి రహస్యమేమీ లేదని, ప్రతిరోజూ ఒకే విధమైన ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను క్రమం తప్పకుండా పాటించడమే అసలు విజయమని ఫిట్నెస్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గి, మళ్లీ పెరగకుండా ఉండాలంటే తాత్కాలిక పరిష్కారాల కంటే దీర్ఘకాలం కొనసాగించగల జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. రోజూ సుమారు నాలుగు లీటర్ల వరకు నీరు తాగడం వల్ల ఆకలి నియంత్రించుకోవడం ఉండటంతోపాటు జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. వ్యాయామ సమయంలో శరీర మెరుగుపడటమే కాకుండా చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే అనవసరంగా ఏదో ఒకటి తినిపోతే కోరికను

వచ్చులు, శనగలు, పెరుగు వంటి ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను అవసరానికి అనుగుణంగా తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. అయితే రోజూ ఎనిమిది గుడ్లు, 300 గ్రాముల చికెన్ ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం కాదు. వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం, వయస్సు, శారీరక శ్రమను బట్టి ప్రోటీన్ అవసరం మారుతుంది. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ వడ్డు.. చిప్స్, ఇతర అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన చిరుతిళ్లను తగ్గించడం వల్ల చిరుతిళ్లను తగ్గించడం వల్ల అనారోగ్యకరమైన కొవ్వుల అనారోగ్యకరమైన కొవ్వుల వినియోగం తగ్గుతుంది. దీంతో బరువు నియంత్రించుకోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియకు మేలు జరుగుతుంది. ఇందులో ఉండే సహజ పదార్థాలు వాపును తగ్గించడంలో కొంతమందిలో ఆకలి నియంత్రించుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్రను వహిస్తాయి. రోజూ ఒక కుండలూ బలపడతాయి. కొత్తగా ప్రారంభించే వారు తక్కువ సంఖ్యతో మొదలుపెట్టి, శరీరం అలవాటు పడిన తర్వాత క్రమంగా పెంచడం మంచిది. కండరాల సంరక్షణకు, బరువు తగ్గి సమయంలో కండరాల స్వల్ప తగ్గించేందుకు ప్రోటీన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గుడ్లు, చికెన్ బ్రెస్ట్,

వ్యాయామ సామర్థ్యం, స్టామినా పెరగడానికి కొంత మద్దతు లభిస్తుంది. వాకింగ్ ఎంతో మేలు.. రోజూ సుమారు ఏడు కిలోమీటర్లు నడవడం వంటి తక్కువ తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామం క్యాలరీలు ఖర్చు చేయడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, అల్టిమర్స్ వంటి నాడీ సంబంధిత వ్యాధుల్లో మెదడులో విషపూరిత ప్రోటీన్లు పేరుకుపోవడం ప్రధాన కారణంగా భావిస్తారు. ఈ ప్రోటీన్లు మెదడు కణాల మధ్య సమాచార మార్పిడిని దెబ్బతీసి జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా సామర్థ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. తాజా ప్రయోగశాల అధ్యయనంలో నియంత్రిత మోతాదులో కాపర్ ఇవ్వడం వల్ల మెదడు కణాల మధ్య సమాచార ప్రసారం మెరుగుపడటంతోపాటు హానికరమైన ప్రోటీన్ల ప్రభావం తగ్గి పరిశోధకులు గుర్తించారు. కాపర్ శరీరానికి చాలా తక్కువ మోతాదులో అవసరమయ్యే సూక్ష్మ ఖనిజం. ఇది మెదడులో స్యూరోప్లాస్టిక్ పాత్ర వహించే పనితీరును మెరుగుపరచడం, వివిధ ఎంజైమ్ల కార్యకలాపాలకు మద్దతు ఇవ్వడం, అక్విడెటివ్ ఒత్తిడిని తగ్గించడం వంటి కీలక బాధ్యతలు నిర్వహిస్తుంది. అలాగే మెదడు కణాలను రక్షించే స్యూరోప్లాస్టిక్ పాత్ర వహించే పనితీరును సూచిస్తున్నాయి. అయితే శరీరంలో కాపర్ మోతాదు సమతుల్యంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. కాపర్ ఎక్కువైనా, తక్కువైనా మెదడు పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. కాపర్ అసమతుల్యత వల్ల అక్విడెటివ్ ఒత్తిడి పెరిగి మెదడు కణాలు దెబ్బతినడం, న్యూరో ఇన్ఫ్లమేషన్ పెరగడం, కణాల్లో శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే మైటోకాండ్రీయా పనితీరు దెబ్బతినడం.

కాపర్ను తరచూ తీసుకుంటే మెదడు ఆరోగ్యం పబిలం..

మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో పోషకాహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరానికి అవసరమైన సూక్ష్మ ఖనిజాల్లో ఒకటైన కాపర్ (రాగి) మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని ఇప్పటికే తెలిసిన విషయమే. తాజాగా వెలువడిన ఓ ప్రయోగాత్మక అధ్యయనం ప్రకారం, నియంత్రిత మోతాదులో కాపర్ను ఉపయోగించడం వల్ల మెదడులో పేరుకుపోయే హానికరమైన ప్రోటీన్లను తగ్గించే అవకాశం ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అయితే ఈ పరిశోధన ఇంకా ప్రారంభ దశలోనే ఉందని, దీనిని ప్రస్తుతం చికిత్సగా పరిగణించరాదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. అల్టిమర్స్ వంటి నాడీ సంబంధిత వ్యాధుల్లో మెదడులో విషపూరిత ప్రోటీన్లు పేరుకుపోవడం ప్రధాన కారణంగా భావిస్తారు. ఈ ప్రోటీన్లు మెదడు కణాల మధ్య సమాచార మార్పిడిని దెబ్బతీసి జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా సామర్థ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. తాజా ప్రయోగశాల అధ్యయనంలో నియంత్రిత మోతాదులో కాపర్ ఇవ్వడం వల్ల మెదడు కణాల మధ్య సమాచార ప్రసారం మెరుగుపడటంతోపాటు హానికరమైన ప్రోటీన్ల ప్రభావం తగ్గి పరిశోధకులు గుర్తించారు. కాపర్ శరీరానికి చాలా తక్కువ మోతాదులో అవసరమయ్యే సూక్ష్మ ఖనిజం. ఇది మెదడులో స్యూరోప్లాస్టిక్ పాత్ర వహించే పనితీరును మెరుగుపరచడం, వివిధ ఎంజైమ్ల కార్యకలాపాలకు మద్దతు ఇవ్వడం, అక్విడెటివ్ ఒత్తిడిని తగ్గించడం వంటి కీలక బాధ్యతలు నిర్వహిస్తుంది. అలాగే మెదడు కణాలను రక్షించే స్యూరోప్లాస్టిక్ పాత్ర వహించే పనితీరును సూచిస్తున్నాయి. అయితే శరీరంలో కాపర్ మోతాదు సమతుల్యంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. కాపర్ ఎక్కువైనా, తక్కువైనా మెదడు పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. కాపర్ అసమతుల్యత వల్ల అక్విడెటివ్ ఒత్తిడి పెరిగి మెదడు కణాలు దెబ్బతినడం, న్యూరో ఇన్ఫ్లమేషన్ పెరగడం, కణాల్లో శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే మైటోకాండ్రీయా పనితీరు దెబ్బతినడం.



వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇవన్నీ జ్ఞాపకశక్తి, నేర్చుకునే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ప్రమాదం ఉంటుంది. మెదడులోని ప్రోటీన్లు సాధారణంగా నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు అవసరమైనవే. కానీ బీటా-అమిలాయిడ్, టాు వంటి కొన్ని ప్రోటీన్లు అసాధారణంగా పేరుకుపోతే అవి విషపూరితంగా మారి మెదడు కణాల మధ్య సమాచార మార్పిడిని అడ్డుకుంటాయి. అల్టిమర్స్ వ్యాధిలో ఈ ప్రోటీన్లు పేరుకుపోవడం ప్రధాన లక్షణంగా గుర్తించారు. తాజా పరిశోధనలు కాపర్ థెరపీ ద్వారా ఈ ప్రక్రియను కొంతవరకు నియంత్రించే అవకాశాన్ని పరిశీలిస్తున్నాయి. అయితే ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న ఆధారాలు ప్రయోగశాలల్లో జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలకే పరిమితమయ్యాయి. మానవుల్లో ఇదే ఫలితాలు వస్తాయో లేదో నిర్ధారించడానికి మరిన్ని క్లినికల్ అధ్యయనాలు మెదడు పనితీరుపై పరిశోధకులు అధ్యయనాలు చేపట్టారు. అందువల్ల కాపర్ థెరపీని ఇప్పుడే అల్టిమర్స్ లేదా ఇతర మెదడు వ్యాధులకు నిర్ధారిత చికిత్సగా భావించలేమని స్పష్టం చేస్తున్నారు. కాపర్ ను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం కూడా ప్రమాదకరమే.

బీర్, వైన్, విస్కీ కలిపి తాగుతున్నారా..?



ప్రస్తుత రోజుల్లో సెలవులు, పార్టీలు అంటే చాలా మందికి మద్యం ఒక భాగమైపోయింది. మార్కెట్లో రకరకాల అల్కహాల్ అందుబాటులో ఉండటంతో చాలా మంది దేన్ని ఎంచుకోవాలో తెలియక గందరగోళానికి గురవుతారు. ఒకేసారి బీర్, వైన్, హార్ట్ లిక్కర్ వంటి మద్యం రకాలను కలిపి తాగడం చాలా మంది చేసే పొరపాటు. దీని వల్ల మన ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావాలు ఉంటాయో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మీరు ఏ రకం మద్యం తాగుతున్నారో అన్వేషించండి. ఎంత మోతాదులో తాగుతున్నారో అన్వేషించండి. అసలు సమస్య అంటే మద్యం రకాలను మిక్చి చేయడం వల్ల తరచుగా ఎక్కువ మోతాదులో తాగే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇది తీవ్ర ప్రభావాలకు దారితీస్తుంది. తీవ్ర మత్తు.. వివిధ రకాల మద్యం కలిపి తాగినప్పుడు అది చాలా త్వరగా రక్తంలో కలిసిపోయి మత్తు స్థాయిని పెంచుతుంది. కాల్షియం నిర్దిష్ట మోతాదుకు మించి పని చేయలేదు. డీహైడ్రేషన్.. మద్యం మూత్ర విసర్జనను పెంచుతుంది. బీర్, హార్ట్, విస్కీ వంటి రకాలను కలిపి తాగితే శరీరం త్వరగా నీటిని కోల్పోయి తలనొప్పి, అలసటగా అనిపించవచ్చు. అజీర్ణం, వికారం.. మిక్చి చేసిన అల్కహాల్ కడుపు లోపలి పొరను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది అమ్మత్వం, గ్యాస్, వికారం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అల్కహాల్ పాయిజనింగ్.. మద్యం మోతాదు మించిపోయినప్పుడు అల్కహాల్ పాయిజనింగ్ ఏర్పడి తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు, కొన్నిసార్లు ప్రాణాపాయం కూడా సంభవించవచ్చు. కాల్షియంపై తీవ్ర ప్రభావం.. తరచుగా మద్యం తీసుకోవడం వల్ల ఫ్యాటీ లివర్, హెపటైటిస్, చివరికి లివర్ సిర్రోసిస్ వంటి తీవ్రమైన కాలేయ సమస్యలు మొదలవుతాయి. జీర్ణ సమస్యలు.. మద్యం కడుపు లోపలి పొరను దెబ్బతీస్తుంది. దీని వల్ల అల్సర్లు, శరీరంలో పోషకాల లోపం ఏర్పడవచ్చు, ఫలితంగా శరీరం ఎప్పుడూ అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. మెదడు పనితీరు మందగించడం.. ఎక్కువ కాలం మద్యం తాగితే మేధస్సు శక్తి తగ్గిపోతుంది. జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, విటమిన్ డి 1 లోపం వల్ల వచ్చే వెర్నిక్-కోర్సాకోవ్ సిండ్రోమ్ వంటి లోపాలు వల్ల మెదడు పనితీరు తీవ్రంగా దెబ్బతింటుంది. గుండె సంబంధిత సమస్యలు.. మద్యం ఎక్కువగా తాగే వారు అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదానికి ఎక్కువగా గురవుతారు. మద్యం ఎలా తాగినా ప్రమాదమే ఒకే రకం మద్యం ఎక్కువగా తాగినా.. వివిధ రకాల మద్యం కలిపి తాగినా ఫలితాలు ఒకటే. మొత్తంగా మోతాదు మించి తాగడమే సమస్యలకు ప్రధాన కారణం. కాల్షియం పార్టిల్స్, సెలబ్రెష్టల్లోనే సరదాగా మిక్చి చేసి తాటంటే ఆరోగ్యానికి హానికరమే.

శరీరంలోని వేడిని తగ్గించుకునేందుకు ఈ సూచనలు పాటించాలి

దేశవ్యాప్తంగా వర్షాకాలం సీజన్ ప్రారంభం అయినప్పటికీ ఈ ఏడాది వర్షాలు తక్కువగా ఉంటాయని ఇప్పటికే ఐఎండీ తెలిపిన నేపథ్యంలో ప్రస్తుతం చాలా చోట్ల ఇంకా వేసవి తీవ్రత కొనసాగుతోంది. అనేక ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు అధికంగానే ఉంటుండడంతో వడదెబ్బ, డీహైడ్రేషన్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఇంకా చాలా మందికి వస్తున్నాయి. సాధారణంగా వేడి వల్ల అలసట, వడదెబ్బ ఒకటేనని చాలామంది భావిస్తుంటారు. అయితే ఈ రెండింటి మధ్య స్పష్టమైన తేడా ఉందని, సరైన సమయంలో లక్షణాలను గుర్తించి తక్షణ చర్యలు తీసుకుంటే ప్రాణాపాయం నుంచి రక్షించవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వేడి వల్ల కలిగే అలసట (హీట్ ఎగ్జాస్టన్), వడదెబ్బ (హీట్ స్ట్రోక్) ఒకే సమస్యకు చెందిన రెండు దశలు అయినప్పటికీ, వడదెబ్బను అత్యవసర వైద్య పరిస్థితిగా పరిగణిస్తారు. హీట్ ఎగ్జాస్టన్ సమయంలో అధికంగా చెమటలు పట్టడం, బలహీనత, తలతిరగడం, తలనొప్పి, వికారం, కండరాల పట్టేయడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే బాధితుడు అప్రమత్తంగానే ఉంటాడు. కానీ శరీర ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటినప్పుడు మెదడు పనితీరు దెబ్బతిన గందరగోళం, మాట తడబడటం, అసాధారణ ప్రవర్తన, స్పృహ కోల్పోవడం లేదా ఫిట్స్ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే దానిని వడదెబ్బగా గుర్తించి వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.

వడదెబ్బ వేడి.. వేర్వేరు..
వడదెబ్బ వచ్చిన ప్రతి వ్యక్తికి చెమటలు ఆగిపోతాయని అనుకోవడం కూడా అపోహ. కొంతమందిలో ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమ వల్ల వచ్చే హీట్ స్ట్రోక్ సమయంలో చెమటలు కొనసాగుతాయి. అయితే కొందరిలో శరీరం తీవ్రమైన వేడి, డీహైడ్రేషన్ను తట్టుకోలేక చెమట ఉత్పత్తి ఆగిపోవడంతో చర్మం వేడిగా, పొడిగా మారుతుంది. అయినప్పటికీ చెమటలు లేకపోవడాన్ని మాత్రమే ఆధారంగా తీసుకుని వడదెబ్బను నిర్ధారించకూడదని, మానసిక స్థితిలో మార్పులే అత్యంత కీలక హెచ్చరిక సంతకాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరైనా వడదెబ్బకు గురైనట్లు అనిపిస్తే వెంటనే అంబులెన్సుకు సమాచారం ఇవ్వాలి. ఆ వ్యక్తిని చల్లని లేదా నీటి ఉన్న ప్రదేశానికి తరలించి అనవసర దుస్తులు తొలగించాలి. చల్లని నీటితో శరీరాన్ని తడవడం, తడి టవెల్స్ ఉపయోగం, ఫ్యాన్ గాలి అందించడం లేదా మెడ, చంకలు, తొడల వద్ద ఐస్ ప్యాకెట్లు ఉంచడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. స్పృహలో ఉండి నీళ్లు తాగితే మెదడులోని ప్రోటీన్లు తగ్గిపోవడం వల్ల మెదడు పనితీరు తీవ్రంగా దెబ్బతింటుంది. కాపర్ శరీరానికి చాలా తక్కువ మోతాదులో అవసరమయ్యే సూక్ష్మ ఖనిజం. ఇది మెదడులో స్యూరోప్లాస్టిక్ పాత్ర వహించే పనితీరును మెరుగుపరచడం, వివిధ ఎంజైమ్ల కార్యకలాపాలకు మద్దతు ఇవ్వడం, అక్విడెటివ్ ఒత్తిడిని తగ్గించడం వంటి కీలక బాధ్యతలు నిర్వహిస్తుంది. అలాగే మెదడు కణాలను రక్షించే స్యూరోప్లాస్టిక్ పాత్ర వహించే పనితీరును సూచిస్తున్నాయి. అయితే శరీరంలో కాపర్ మోతాదు సమతుల్యంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. కాపర్ ఎక్కువైనా, తక్కువైనా మెదడు పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. కాపర్ అసమతుల్యత వల్ల అక్విడెటివ్ ఒత్తిడి పెరిగి మెదడు కణాలు దెబ్బతినడం, న్యూరో ఇన్ఫ్లమేషన్ పెరగడం, కణాల్లో శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే మైటోకాండ్రీయా పనితీరు దెబ్బతినడం.

గాలిలో తేమ అధికంగా ఉంటే..
ఉష్ణోగ్రతతోపాటు గాలిలో తేమ కూడా శరీరంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. చెమట అలభ్యమైనప్పుడు దానిని శరీరం చల్లబరుస్తుంది. కానీ తేమ ఎక్కువగా ఉంటే చెమట ఆవిరి కాకపోవడంతో శరీరంలో వేడి పేరుకుపోతుంది. దీంతో సాధారణ ఉష్ణోగ్రతల వద్ద కూడా హీట్ ఎగ్జాస్టన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఉష్ణోగ్రత 32 నుంచి 35 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటడంతోపాటు తేమ కూడా ఎక్కువగా ఉంటే కలిగిన అపారంగా వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిదిని సూచిస్తున్నారు. వడగాల్లుల సమయంలో వ్యాయామం చేయాలనుకునేవారు సూర్యోదయానికి సమీపంలోని సమయాన్ని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. సాయంత్రం కూడా రోడ్డు, భవనాలు రోజంతా నిల్వచేసుకున్న వేడిని విడుదల చేస్తుండటంతో ప్రమాదం పూర్తిగా తగ్గదు. ఈ కాలంలో వ్యాయామం తీవ్రత తగ్గించి, మధ్య మధ్యలో విరామం తీసుకుంటూ తగినంత ద్రవ్యాలు తీసుకోవాలి. తలతిరగడం, తీవ్రమైన అలసట, వికారం లేదా ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలిగితే వెంటనే వ్యాయామాన్ని ఆపాలి. వ్యర్థాలు, విజ్జలు, యువ క్రీడాకారులు, అధిక బరువు ఉన్నవారు, గుండె, మధుమేహం లేదా మూత్రపిండాల వ్యాధులతో బాధపడేవారు, అలాగే కొన్ని మందులు వాడేవారు వేడి ప్రభావానికి త్వరగా గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. వీరిలో దాహం అనిపించే సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం లేదా శరీరం వేడిని అదుపు చేసే ప్రక్రియ సరిగ్గా పనిచేయకపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. దీంతో ఎక్కువగా నీళ్లు తాగాలని సూచిస్తుంటారు. అయితే చెమట ద్వారా కోల్పోయే లవణాలను భర్తీ చేయకుండా తేవలం అధిక మొత్తంలో నీళ్లు మాత్రమే తాగితే రక్తంలో సోడియం స్థాయి ప్రమాదకరంగా తగ్గి హైపోనాట్రీమియా సమస్య తలెత్తుతుంది. దీనివల్ల తలనొప్పి, వికారం, అయోమయం, కండరాల పట్టేయడం, తీవ్రమైన పరిస్థితిలో ఫిట్స్ కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి నీటితోపాటు ఎలక్ట్రోలైట్లు ఉన్న పానీయాలు, సాధారణ ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా సమతుల్య హైడ్రేషన్ను కొనసాగించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎండలో నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే ఐస్ చల్లని నీళ్లు తాగితే శరీరానికి షాక్ వస్తుందనే నమ్మకానికి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



ఆరోగ్యంగా ఉన్న వాళ్లు చాలా మందికి చల్లని నీరు తాగడం సురక్షితమే కాకుండా శరీరంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. చెమట అలభ్యమైనప్పుడు దానిని శరీరం చల్లబరుస్తుంది. కానీ తేమ ఎక్కువగా ఉంటే చెమట ఆవిరి కాకపోవడంతో శరీరంలో వేడి పేరుకుపోతుంది. దీంతో సాధారణ ఉష్ణోగ్రతల వద్ద కూడా హీట్ ఎగ్జాస్టన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఉష్ణోగ్రత 32 నుంచి 35 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటడంతోపాటు తేమ కూడా ఎక్కువగా ఉంటే కలిగిన అపారంగా వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిదిని సూచిస్తున్నారు. వడగాల్లుల సమయంలో వ్యాయామం చేయాలనుకునేవారు సూర్యోదయానికి సమీపంలోని సమయాన్ని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. సాయంత్రం కూడా రోడ్డు, భవనాలు రోజంతా నిల్వచేసుకున్న వేడిని విడుదల చేస్తుండటంతో ప్రమాదం పూర్తిగా తగ్గదు. ఈ కాలంలో వ్యాయామం తీవ్రత తగ్గించి, మధ్య మధ్యలో విరామం తీసుకుంటూ తగినంత ద్రవ్యాలు తీసుకోవాలి. తలతిరగడం, తీవ్రమైన అలసట, వికారం లేదా ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలిగితే వెంటనే వ్యాయామాన్ని ఆపాలి. వ్యర్థాలు, విజ్జలు, యువ క్రీడాకారులు, అధిక బరువు ఉన్నవారు, గుండె, మధుమేహం లేదా మూత్రపిండాల వ్యాధులతో బాధపడేవారు, అలాగే కొన్ని మందులు వాడేవారు వేడి ప్రభావానికి త్వరగా గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. వీరిలో దాహం అనిపించే సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం లేదా శరీరం వేడిని అదుపు చేసే ప్రక్రియ సరిగ్గా పనిచేయకపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. దీంతో ఎక్కువగా నీళ్లు తాగాలని సూచిస్తుంటారు. అయితే చెమట ద్వారా కోల్పోయే లవణాలను భర్తీ చేయకుండా తేవలం అధిక మొత్తంలో నీళ్లు మాత్రమే తాగితే రక్తంలో సోడియం స్థాయి ప్రమాదకరంగా తగ్గి హైపోనాట్రీమియా సమస్య తలెత్తుతుంది. దీనివల్ల తలనొప్పి, వికారం, అయోమయం, కండరాల పట్టేయడం, తీవ్రమైన పరిస్థితిలో ఫిట్స్ కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి నీటితోపాటు ఎలక్ట్రోలైట్లు ఉన్న పానీయాలు, సాధారణ ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా సమతుల్య హైడ్రేషన్ను కొనసాగించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎండలో నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే ఐస్ చల్లని నీళ్లు తాగితే శరీరానికి షాక్ వస్తుందనే నమ్మకానికి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



మధుమేహం బాధితులు తేనె తింటే ఏమాత్రం దోషం తెలుసా..?

షుగర్ కంటే కూడా తేనె తియ్యగా ఉంటుంది. కానీ, చక్కెరలో కంటే తేనెలో అయోర్బిడ్ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయని అయోర్బిడ్ ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. తేనెలో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ ఉంటుంది. విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. తేనెలో రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నప్పటికీ ఇందులో చక్కెరలు అధికంగా ఉంటాయి. తేనెలో ఉండే గ్లైసెమిక్ చక్కెర చక్కెర కంటే తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది. కానీ ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నెమ్మదిగా పెంచుతుంది. కాబట్టి తేనె విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండటం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. తేనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారికి తేనె తినిపిస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది. తేనెలో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా చక్కెర ఉపయోగించే చోట తేనెను మొత్తంలో ఉపయోగించవచ్చు. కానీ తేనె తీసుకునే ముందు, మీరు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే, ఒక రోజుకు ఒక టీస్పూన్ కంటే ఎక్కువ తేనె తీసుకోవద్దని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తేనెలో ఐరన్, కార్బోహైడ్రేట్ పాటు ఇతర పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే బ్యాలెన్స్డ్ డైట్లో చక్కెర కంటే తేనె వాడటం మంచిదిని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ, మధుమేహం బాధితుల్లో తేనె, చక్కెర రెండూ చేటు చేస్తాయి. వీటిని డైట్లో చేర్చుకుంటే రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. తేనె చక్కెర కంటే తియ్యగా ఉంటుందని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. కాబట్టి, షుగర్ బాధితులు దీనిని తక్కువ పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తేనెలోని చక్కెరలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. కాబట్టి, మధుమేహం తీసుకోవడం మానుకోవాలి.

