

మరో ఉదయం

TELUGU DAILY & NEWS CHANNEL

సంపుటి : 09

సంచిక : 27

పేజీలు : 08, వెల రూ. 5రూ/

ఆదివారం- 20 - జూలై- 2025

సాంకేతిక సమస్యతో

ఎయిరిండియా విమానం రద్దు



పవర్ లిఫ్టింగ్‌లో ప్రతిభ కనబరుస్తున్న యువతి

రాష్ట్ర జాతీయ స్థాయిలో 100కు పైగా పతకాలు

స్ట్రాంగ్ ఉమెన్ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ టైటిల్ కైవసం

ఎవరో ఏదో అంటున్నారని ఆగిపోలేదు

పట్టుదలతో సత్తా చాటిన చంద్రిక

ధీర్ఘ : ఈ తరం అమ్మాయిలు సాఫ్ట్‌వేర్, టీచింగ్ వంటి రంగాల్లో ఏదో ఒక ఉద్యోగం సంపాదించాలనే కలతో సన్నద్ధం అవుతుంటారు. సంపాదనే లక్ష్యంగా ముందుకెత్తుంటారు. కానీ పీటన్నింటికి భిన్నంగా క్రిడా రంగంలో **మిగతా..2లో**



పవర్ లిఫ్టింగ్‌లో పంతం
స్ట్రాంగ్ ఉమెన్ ఏపీ టైటిల్ సాంతుం

త్వరలో దుర్గగుడికి రూ.100 కోట్లు!

రూ.100 కోట్లు ఇస్తే అపురూపమే

- ప్రసాద్ పథకం అమలుకు అడుగులు

దుర్గమ్మ దర్శనానికి వచ్చే భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాల కల్పనకు “ప్రసాద్” పథకం కింద నిధులు రప్పించేలా అధికారులు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేశారు. రూ.100 కోట్లు కేటాయించాలని కేంద్రాన్ని కోరుతున్నారు. ఆ నిధులతో ఏపి సౌకర్యాలు కల్పించనున్నారనే రూల్‌మ్మాప్ సిద్ధం చేశారు. ప్రసాద్ నిధులు త్వరలో దుర్గగుడికి రానున్నట్లు సమాచారం. ఇటీవల దుర్గగుడి అభివృద్ధిపై సమీక్షలోనూ చర్చించారు. ఎంపీ కేకేసేని చిన్ని కూడా ఇప్పటికే **మిగతా..2లో**



వానాకాలం పంటలకు

నీటి విడుదలకు గ్రీన్ సిగ్నల్

కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన మీదట అటు

వానాకాలం ఇటు యాసంగి పంటలకు ప్రణాళికా

వానాకాలం పంటలకు నీటి విడుదలపై రూట్ మ్యాప్ రూపొందించుకుని తక్షణమే అమలులో పెట్టాలన్నారు

నీటి విడుదల విషయమై నీటిపారుదల శాఖ మొత్తం దృష్టి కేంద్రీకరించి చివరి ఆయకట్టు వరకు నీరు అందేలా చూడాలన్నారు

పునరుద్ధరణ విషయంలో అయ్యో వ్యయం విషయంలో వెనక్కి తగ్గేది లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు



వానకాలం పంటలకు సమృద్ధిగా నీరు అందించేందుకు కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర నీటిపారుదల,పౌర సరఫరాల శాఖామంత్రి కెపిఎస్ ఎస్.ఉత్తమ్ కుమార్ **2లో..**

కళ్లు ఉంటే చూడండి.. చెవులుంటే వినండి..

ప్రజల చిరకాల కోరిక అయిన కాజీపేట

రైల్వే కోచ్ ను ప్రధాని సరేంద్ర మోడి

నెరవేర్చారని కేంద్రమంత్రి

సుమారు 40 ఏళ్లుగా వరంగల్ జిల్లాలో

రైల్వే కోచ్ ఫ్యాక్టరీ ఏర్పాటు చేయాలని

ప్రజల డిమాండ్ ఉందని గుర్తుచేశారు.

అసంతరం ప్రధాని మోడి స్వయంగా

ఇక్కడికి వచ్చి భూమిపూజ చేశారు



భారత్ ను ఊహించని దెబ్బ కొట్టిన పాక్..



ఏప్రిల్ 22 వహల్గా ఉగ్రదాడి జరిగినప్పటి నుంచి భారత్- పాకిస్తాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. ఉగ్రదాడి అసంతరం భారత్ ఆపరేషన్ సింధూర్ చేపట్టింది. పాకిస్తాన్, పాక్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్ లోని 9 కీలక ఉగ్రస్థావరాలపై డ్రిఫ్టులతో విరుచుకుపడింది. భారత్ దెబ్బకు దాదాపు 200 మంది ఉగ్రమూకలు హతం అయినట్లు కేంద్ర రక్షణశాఖ గతంలో పేర్కొంది. అంతేకాక పాకిస్తాన్ ఆర్థిక మూలాలపైనా భారత్ దెబ్బ కొట్టింది. ఇరు దేశాల మధ్య వాణిజ్యం నిలిపివేత, అటార్- వాఘా బోర్డర్ మూసివేత, సింధూ జలాల పంపిణీ నిలిపివేత, ఇలా కలిసి చర్యలు చేపట్టింది.

కపిలేశ్వరాలయాన్ని

సందర్శించిన సీఎం

నేడు తిరుపతిలో సీఎం చంద్రబాబు పర్యటన

ఆలయానికి వచ్చిన ఆయన అధికారులు, అర్చక స్వాములు సంప్రదాయబద్ధ స్వాగతం పలికారు.

ఆలయ పరిసరాలను శుభ్రం చేసిన వైసం

శ్రీ కపిలేశ్వరాయంలో సీఎం చంద్రబాబు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.



అమరావతి : ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేడు తిరుపతిలో పర్యటిస్తున్నారు. చంద్రబాబు ఇక్కడి కపిలేశ్వరాలయాన్ని కూడా

సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన పారిశుధ్య కార్మికుడి అవతారమెత్తారు. ఆలయ పరిసరాలను స్వయంగా శుభ్రపరిచారు. చీపురుతో ఊడ్చి, అసంతరం

హైదరాబాద్‌లో పలు చోట్ల

భారీ వర్షం..

భాగ్య నగరంలో పలు చోట్ల భారీ వర్షం కురుస్తోంది.

కొత్తపేట, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, చంపాపేట, సర్కార్‌నగర్, సహా పలు ప్రాంతాలు జలమయం అయ్యాయి.

రంగారెడ్డి, వికారాబాద్, ములుగు, భద్రాద్రి, జయశంకర్ జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వెల్లడించింది.



హైదరాబాద్: భాగ్య నగరంలో పలు చోట్ల భారీ వర్షం కురుస్తోంది. ముఖ్యంగా గ్రేటర్ లో మరోసారి కుండపోతగా వర్షం వరుస్తోంది. జీడిమెట్ల, కొంపల్లి, సుచిత్ర, బాలానగర్, బోయినపల్లి, ఆల్వాల్, మల్వాజ్‌గిరి, మౌలాలి, బేగంపేట్, మలక్‌పేట్, చార్మినార్, ముస్సోరాబాద్, అబిడ్స్, కోటి, హిమాయత్ నగర్, కాచిగూడ, లక్ష్మీకాపూల్, ఖైరతాబాద్, అమీర్ పేట్, అశోక్ నగర్, సికింద్రాబాద్,

42 దేశాలు తిరిగొచ్చారు కానీ, ఇంతవరకు

మణిపూర్ కు వెళ్లేలేదు

మణిపూర్ లో కొంతకాలంగా హింస

గిరిజన సమస్యలు, రాజకీయ అస్థిరత

సొంత దేశంలో సమస్యలు పరిష్కరించాలని మోదికి ఖర్చే హితవు



ధీర్ఘ : కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడిపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. 42 దేశాలను

2లో..

మోడి సొంత దేశంలోని సమస్యలను పరిష్కరించడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని,

సందర్శించిన ప్రధాని మోడి, అనేక సమస్యలతో కొట్టుమిట్టాడుతున్న మణిపూర్ రాష్ట్రాన్ని మాత్రం ఇప్పటివరకు సందర్శించలేకపోయారని ఎద్దేవా చేశారు. మణిపూర్‌లో గత కొంతకాలంగా హింసాత్మక సంఘటనలు, గిరిజన సమస్యలు, రాజకీయ అస్థిరతలు కొనసాగుతున్నాయని, అయినప్పటికీ కేంద్ర ప్రభుత్వం దీనిపై తగిన శ్రద్ధ చూపడం లేదని ఆయన ఆరోపించారు. దేశ ప్రధానమంత్రిగా

రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధి ప్రభుత్వ ధ్యేయం.

సుపరిపాలన తొలి అడుగు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మంత్రి సునీత .



నల్లమాడ, : నల్లమాడ : పుట్టపర్తి నియోజకవర్గం నల్లమాడ మండల కేంద్రంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే పద్మ సిందూర రెడ్డి, మాజీ మంత్రివర్గపు పద్మై రఘునాథ్ రెడ్డి గారు తో కలిసి సుపరిపాలన తొలి అడుగు కార్యక్రమం భాగంగా ఇంటింటికీ వెళ్లి సంక్షేమం అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను వివరించారు .ప్రభుత్వ అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు పై ప్రజలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.ఇంటింటికీ వెళ్లి సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను వివరించారు.ఈ

సందర్భంగా మంత్రి సునీత గారు మీడియా తో మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఏడాదిలోనే ఇచ్చిన హామీలను నెరవేరుస్తున్నామన్నారు.ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలపై ప్రజల్లో హద్దం వ్యక్తమవుతోంది తెలిపారు.ముఖ్యంగా తల్లికి వందనం, పింఛన్లపై ప్రజలు సంతోషంగా ఉన్నారు.మా పెద్ద కొడుకులా చంద్రబాబు అడుకుంటున్నారని వృద్ధులంటున్నారన్నారు.ఏ రాష్ట్రంలో ఇప్పటి వరకూ వృద్ధులకు 4,000 వేల పెన్షన్ అందచేస్తున్నామని ఏకటాంగలకు 3000 పెన్షన్ నీ 6000 అందిస్తున్నామన్నారు. ఒకటో తేదీ ఆదివారం వస్తే ముందు రోజే అందజేస్తున్నామన్నారు. దీపం 2 పథకం కింద సంవత్సరానికి 3 ఉచిత సిలిందర్లు అందచేస్తున్నమని, తల్లికి వందనం కింద సుమారు పదివేల కోట్ల రూపాయలు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఖాతాలో జమ చేశామన్నారు. ఉచిత ఇసుక అందజేశామని అదే విధంగా అన్న క్యాంపిన్ ఏర్పాటుచేసి నీరుపేదల పొట్ట నింపుతున్నామన్నారు.రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సుమారు లక్షకు పైగా మహిళలకు ఉచిత కుట్టు తీక్షణ అందిస్తున్న మన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గోకులం పెద్ద నిర్మాణం పూర్తి చేశామని అదేవిధంగా ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి పెండింగ్లో ఉన్న బీడీ రోడ్డు సీని రోడ్డు కూడా పూర్తి చేశామన్నారు.ఆగస్టు 15 నుండి మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, త్వరలో చేతులకు అన్నదాత సుఖీభవ పథకం కింద ఏడాదికి ఒక్కొక్కరికి 20 వేల రూపాయలు వేస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కూటమి నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామగిరి ఇప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉంది..

దాన్ని చెడగొట్ట వద్దు

మీ నాయకుడి మాటలు విని కేసుల్లోకి ఇరుక్కోవద్దు

వైసీపీ నాయకులకు రామగిరి టీడీపీ నాయకుల సూచన

ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీతపై నిందలు వేయడమే మీ పనా..?



రాష్ట్రాని నియోజకవర్గం, రామగిరి మండలంలో గత ఐదేళ్ల పాటు కక్షలు కార్యక్రమాల రేపాలన.. ఇప్పుడు కాస్త ప్రశాంతంగా ఉందని మండల టీడీపీ నాయకులు అన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రకాష్ రెడ్డి చెప్పినట్లు విని వైసీపీ నాయకులు కేసుల్లో ఇరుక్కోవద్దని వారికి సూచించారు. మండల టీడీపీ కార్యాలయంలో నాగు మీడియాతో మాట్లాడుతూ గత ఐదేళ్లలో టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలపై ఎన్నో అక్రమ కేసులు పెట్టారన్నారు. కనీసం సోషల్ మీడియాలో చిన్న పోస్టు పెట్టినా.. కేసులు పెట్టింది అరిష్టలు చేయించారన్నారు. టీడీపీ సానుభూతిపరులకు పథకాలు కూడా దక్కుతుందా చెబారన్నారు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చా దాటలు జరుగుతున్నాయంటూ అబద్ధపు ప్రచారాలు చేస్తున్నారన్నారు. ఎంపీపీ ఎన్నిక నేపథ్యంలో మారణాయుధాలు చూపారంటూ గొడవలు చేశాంది మీరు కూడా అంటూ నిలదీశారు. జగన్ రెడ్డి వచ్చినప్పుడు మీరు ఎలా ప్రవర్తించారో అందరూ చూశారన్నారు. మీకు ధైర్యం లేక ఎంపీపీ ఎన్నికకు రాలేదన్నారు. మేము దాడులు చేయాలనుకుంటే.. పరిస్థితి వేరేలా ఉంటుందన్నారు. మా ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత.. గ్రామాల్లో ప్రశాంతంగా ఉండాలని మొదటి నుంచి నూచిస్తున్నారన్నారు. మేము ఎప్పుడైనా అవేశానికి లోనైనా ఆమె మందరిస్తుంటారన్నారు. అక్రమ కేసులు పెట్టింది.. దాడులు చేయాలనుకుంటే గ్రామల్లో మీరు ఇంత ప్రశాంతంగా ఉండలేరని టీడీపీ నాయకులు అన్నారు.

ఉప్పాల హరికతు పరామర్శించిన బీసీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు దేవేంద్ర



కూడేరు : కృష్ణాజిల్లా జెడ్పీ చైర్ పర్సన్ ఉప్పాల హరిక దంపతుల పై జిల్లవల టీడీపీ మూకలు దాడి చేసిన విషయం తెలిసిందే. శనివారం వైఎస్సార్ సిపి టీసీ సెల్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి నవీన్ కుమార్, జిల్లా అధ్యక్షుడు జబ్బిపల్లి కురుబ దేవేంద్ర కృష్ణా జిల్లా వెళ్లి జడ్పీ చైర్పర్సన్ ఉప్పాల హరికను కలిసి పరామర్శించారు. ధైర్యంగా ఉండాలని తామంతా అందంగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా బీసీ సెల్ జిల్లా

అధ్యక్షుడు దేవేంద్ర మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వంలో మహిళలకు, మహిళా ప్రజాప్రతినిధులకు రక్షణ కరువైందన్నారు.. ఒక జిల్లా ప్రథమ పౌరులాలకే రక్షణ లేకపోతే ఇక సామాన్యమైన మహిళలకు ఎలాంటి రక్షణ ఉంటుందో ఇట్టే అర్థమవుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో సింగనమల నియోజకవర్గ టీసీ సెల్ అధ్యక్షుడు చిన్ని కృష్ణ పాల్గొన్నారు.

అటవీరియా ఫార్మాలో ఘనంగా స్వర్ణ ఆంధ్ర

- స్వచ్ఛ ఆంధ్ర (ఎస్ఎఎస్ఎ) కార్యక్రమం



రణస్థలం : పర్యావరణ పరిరక్షణ మరియు కార్మిక భద్రత పట్ల తమ కట్టుబాటును మరోసారి చాటుకుంటూ, అటవీరియా ఫార్మా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ 4వ యూనిట్ లో “స్వర్ణ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర (ఎస్ఎఎస్ఎ) కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర స్వాక్షరీల విభాగ డైరెక్టర్ శ్రీ

డి. చంద్రశేఖర్ వర్మ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ముఖ్య అతిథులతో పాటు జాయింట్ డైరెక్టర్ అఫ్ ఫ్యాక్టరీస్ శ్రీ జి. శివ శంకర్ రెడ్డి, ఫ్యాక్టరీ మేనేజర్ శ్రీ ఎస్. మదన్ కుమార్ మరియు ఈ హెచ్ ఎస్ హెడ్ ఈ. సంపత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ

కార్యక్రమంలో ఫ్లాస్టిక్ కాలుష్య నిర్మూలనపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరి పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమని వారందరికీ తెలియజేశారు.ఈ సందర్భంగా భద్రతా పోటీలు కూడా నిర్వహించబడ్డాయి, వాటిలో ఉద్యోగులు,



కార్మికులు మరియు పిల్లలు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. విజేతలకు బహుమతులు అందజేసి వారిని అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా అటవీరియా ఫార్మా తన పర్యావరణ బాధ్యత మరియు కార్మిక భద్రతా కట్టుబాటును చాటిచెప్పింది.

అబద్ధపు హామీలతో అధికారంలోకి కాంగ్రెస్ మోసాలను ఎండగడుదాం..

గులాబీ జెండా ఎగరేద్దాం..

చల్లా ధర్మారెడ్డి,మాజీ ఎమ్మెల్యే పరకాల.

అత్యుక్తార్ / : వచ్చే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో గులాబీ జెండా ఎగురవేద్దామని బీఆర్ఎస్ శ్రేణులకు పరకాల మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి పిలుపునిచ్చారు.శనివారం అత్యుక్తార్ మండలం ఆగ్రంపాడే గ్రామ శివారులోని జీఆర్ఎస్ గార్డెన్స్ లో అత్యుక్తారు మరియు దామెర మండలాల ముఖ్యకార్యకర్తలతో నిర్వహించిన సమావేశానికి వారు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా కార్యకర్తలకు దిశానిర్దేశం చేశారు.అనంతరం మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి



మాట్లాడుతూ.. అబద్ధపు హామీలతో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్, ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయకుండా ప్రజలను మోసం చేసినదని



విమర్శించారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో ప్రజలే ఆ పార్టీకి గుణపాఠం చెబుతారని అన్నారు.స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు ఎప్పుడొచ్చినా సిద్ధంగా ఉండాలని కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు.బీఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థుల గెలుపుకోసం ప్రతి కార్యకర్త క సైనికుడిలా పని చేయాలని కోరారు. కాంగ్రెస్కు ఎన్నికల్లో అభ్యర్థులు దొరకడంలేదని, ఇతర పార్టీల నుండి అభ్యర్థుల కోసం వెతుకులాట మొదలు పెట్టారని అన్నారు.పార్టీ మారకుంటే అక్రమ కేసులు పెట్టి భయభ్రాంతులకు గురుచేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.మీ అక్రమకేసులకు,జెడిపింపులకు భయపడే వారు ఎవరైతేకదా అని హెచ్చరించారు. కేసీఆర్ పాలనలో జరిగిన అభివృద్ధిని ఇంటింటా వివరించాలని, ఇరువై నెలల పాలన లో

తలమానికంగా నిలిచిన కాశీభగం ప్రాజెక్టుపై దుష్ప్రచారాలు చేసి వ్యవసాయానికి సాగునీరు అందివ్వలేదు.రైతుభీమ రాం.., రాం.., రైతుబంధు ఎగ్గెట్టే.కల్వాలాక్షి తులం బంగారం ఇవాళే..,పరికి పంటకు బోసన్ బోగసే..,మహిళాక్షి పథకానికి మంగళం.., విద్యార్థులకు స్కూటీలు ఇవ్వలేదని విమర్శించారు.మళ్ళీ వచ్చేది బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమే..అప్పటివరకు కార్యకర్తలు సమన్వయంతో ఉండాలి.మీకు అందగా మీ కష్టసుఖాల్లో నేను ఉంటానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అత్యుక్తారు,దామెర మండలాల మాజీ ప్రజాప్రతి నిధులు,బీఆర్ ఎస్ నాయకులు,కార్యకర్తలు, యూత్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తల్లిదండ్రులు వయోవృద్ధుల సరంక్షణ చట్టం పై అవగాహన కల్పించాలి. ఆర్ డి ఓ కే. నారాయణ.

పరకాల : వయో వృద్ధుల వివిధ రకాల అవసరాలు తీర్చేందుకు భారత ప్రభుత్వం తల్లిదండ్రులు, వయో వృద్ధుల పోషణ, సరంక్షణ చట్టం 2007 అమలులోకి తీసుకొచ్చింది ,ఈ చట్టం ద్వారా వయో వృద్ధుల ప్రాణానికి, ఆస్తులకు చట్టబద్ధత కల్పించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూపొందించిన వయో వృద్ధుల పోషణ సంక్షేమ చట్టం నియమావళి 2011 ఎడల అందరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని పరకాల రెవెన్యూ డివిజన్లో అధికారి కే. నారాయణ అన్నారు. వయోవృద్ధులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు పరిష్కార మార్గాలు అనే అంశంపై శనివారం పరకాల ఆర్డీవో కార్యాలయంలో సమావేశం జరిగింది. పరకాల వయోవృద్ధుల సంక్షేమ సంస్థ అధ్యక్షుడు రేపాల సరసింహారాములు అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో పరకాల ఆర్డీఓ కే. నారాయణ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. చట్టబద్ధత కలిగిన ఈ చట్టం నియమావళి ప్రకారం తల్లిదండ్రులు వయోవృద్ధుల ప్రాణానికి ఆస్తులకు సరంక్షణ, పోషణతో పాటు భరణం అడిగి హక్కు కల్పిస్తుంది అన్నారు. ఈ చట్టం అమలు చేయడంలో భాగంగా ఆర్డీఓ అధ్యక్షులతో పరకాల వయోవృద్ధుల సంక్షేమ సంస్థకు చెందిన ముగ్గురు సభ్యులతో ట్రిబ్యునల్ ఏర్పడింది. దీని ద్వారా పరకాల రెవెన్యూ డివిజన్ పరిధిలోని ఐదు మండలాలకు చెందిన వయోవృద్ధుల నుండి స్వీకరించిన ఫిర్యాదులను పరిశీలించి వయోవృద్ధులకు న్యాయం జరిగి విధంగా కృషి చేస్తున్నామన్నారు. జిల్లవల పచ్చిన ఫిర్యాదుల నుండి ఇప్పటి వరకు 26 కేసులు పరిష్కరించ బడ్డాయని, మరో 24 కేసులు విడతలవారీగా పరిష్కరిస్తున్నామని ఆయన వివరించారు. ప్రతి బుద్ధ, శని వారాల్లో ఫిర్యాదులు స్వీకరిస్తూ వారి పిల్లలకు నోటీసులు పంపి కౌన్సిలింగు ద్వారా తీర్పులు ఇవ్వబడుతున్నా యన్నారు. ఈ సమావేశానికి అతిథిగా విచ్చేసిన వయోవృద్ధుల సంక్షేమ సంస్థ విద్యాఅభ్యుపగ్రహ హనుమకొండ అధ్యక్షుడు విశ్వానాథ డిఎస్సీ దామెర సర్పంచి మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రులు వయోవృద్ధుల పోషణ, సరంక్షణ



చట్టం అందరూ సద్వినియోగ పరచు కోవాలన్నారు. వృద్ధులు ఎదుర్కొంటున్న వివిధ సమస్యల గురించి ఆయన వివరించారు. పరకాల ఐసిడిఎస్ సిడిపిఓ స్థాని మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రులు, వయోవృద్ధుల పోషణ సరంక్షణ చట్టం 2007 గురించి వివిధ గ్రామాల్లోని ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు అంగన్వాడీ కేంద్రాల ద్వారా నడన్సులు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. వయోవృద్ధుల సంక్షేమ సంస్థ పరకాల అధ్యక్షుడు రేపాల సరసింహారాములు మాట్లాడుతూ వయో వృద్ధుల పోషణ సంక్షేమ పాథాన్ని జరగాలంటే వృద్ధులతో పాటు యువత, యువకులు, విద్యార్థులకు తల్లిదండ్రుల పోషణ, సరంక్షణ చట్టం పట్ల అవగాహన కల్పించేందుకు సంస్థ కృషి చేస్తుందన్నారు. 2017 సంవత్సరంలో ఏర్పడిన పరకాల వయోవృద్ధుల సంక్షేమ సంస్థ చేపట్టిన పలు కార్యక్రమాలను ఆయన

వివరించారు. హస్తాక్షోద సంస్థ ప్రధాన కార్యదర్శి తీరాల యుగంధర్ మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రులు వయోవృద్ధుల సంక్షేమ చట్టం 2007 గురించి వివరించారు. పరకాల ఆర్డీఓ ట్రిబ్యునల్ సభ్యులు భూషి ప్రకాశ్ రెడ్డి, కోడిపాక సమన్వయ్య, సుంకర రామన్న లతో పాటు వృద్ధ మిత్ర సభ్యులు ముదురుకోళ్ల సంపత్ వివిధ ఫిర్యాదుల పరిష్కారాల గురించి వివరించారు. ఈ సమావేశంలో హనుమకొండ సంస్థ సభ్యులు నాగులదాం నరసయ్య, మార్కె రవిందర్ గౌడ్, లక్ష్మీనారాయణతో పాటు పరకాల సంస్థ సభ్యులు వడ్డే సుధాకర్, రాఘవరెడ్డి, గుర్రం నదానందం, నర్సింగరావు, ఎస్ శ్రీనివాసారావి బి. మొగిలయ్య, ఏకు సారస్వతి, ఐసిడిఎస్ సూపర్వైజర్ రోజా రాణి, ఆర్డీవో కార్యాలయ అసిస్టెంట్ సైలజలు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధికి కాదు అవినీతికి మేము వ్యతిరేకం

నగర అభివృద్ధికి మంజూరై రద్దైన 211

పనులకు బాధ్యులు ఎవరు.

ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటిని ప్రశ్నించిన మేయర్

మహమ్మద్ వసీం

అనంతపురం, నగరపాలక సంస్థ. : నగర అభివృద్ధికి కాదు అవినీతి,అక్రమాలకు మేము వ్యతిరేకమని నగర మేయర్ మహమ్మద్ వసీం స్పష్టం చేశారు. తన క్యాంపుకార్యాలయంలో శనివారం నగర మేయర్ మహమ్మద్ వసీం విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అర్ధసర్ ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ యేదాది పాలనలో చెప్పుకోవడానికి చేసినది ఏమి లేక పదే పదే అసత్య ప్రచారాలతో కాలం గడుపుతున్నారని విమర్శించారు.టీడీపీ నిర్వహిస్తున్న సుపరిపాలన తొలి అడుగు కార్యక్రమంలో ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలపై ప్రజలు ప్రశ్నిస్తారన్న భయంతో ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ నగర అభివృద్ధికి మేయర్ అధ్యక్షుడుతున్నారంటూ కొత్త రాగం అందుకున్నారన్నారు.కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత తమ పాలకవర్గం నగర అభివృద్ధికి కోసం రూ.59 కోట్లతో 450 పనులకు ఆమోదం తెలిపిందని,మీరు నగరంలో భూమి పూజలు చేస్తున్న పనులు కూడా మేము ఆమోదం తెలిపినవేనని గుర్తించాలన్నారు.నగర పాలక సంస్థలో 50 మంది సభ్యులు ఉంటారని మీరు ఎక్కి అఫిడెయో సభ్యులు



మాత్రమేనన్నారు.అదే విధంగా రూ.19.06 కోట్లతో 211 పనులకు బెందర్లు విలిచి అగ్రిమెంట్ కూడా అయిన పనులను కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే రద్దు చేశారని వీటికి బాధ్యులు ఎవరని ఎమ్మెల్యే ను ప్రశ్నించారు. నగర ప్రజలు వన్నుల రూపంలో చెల్లిస్తున్న ప్రతి రూపాయి పూర్తి కాకుండా బాధ్యతాయోతంగా ఖర్చు చేయాలన్నదే మా పాలకవర్గం లక్ష్యం అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.నగర అభివృద్ధితోపాటు డివిజన్ ల పరిధిలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఎప్పుడూ ముందుంటామని మీ పార్టీలో చేరిన 3 కార్పొరేటర్లను అడిగినా చెప్పేతారన్నారు.నేటి స్టాండింగ్ కమిటీ సమావేశంలో సైతం నగర అభివృద్ధికి సందంబించి రూ.9.29 కోట్లతో చేపట్టనున్న 39 పనులతోపాటు నగరంలో లో వోల్టేజీ సమస్య పరిష్కారం కోసం 3 చోట్ల నగర పాలక సంస్థ స్థలాలను విద్యుత్ శాఖకు కేటాయించేందుకు సమావేశంలో ఆమోదించామన్నారనిఇప్పటికైనా ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ అసత్య



ప్రచారాలు మాని అభిరుద్ధిపై దృష్టి సారించాలని ఆయన సూచించారు. ఎస్సీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షులు సరసింహులు ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ నగర అభిరుద్ధి కోసం నగర పాలక సంస్థ సమరణ నిధులు కాకుండా ఒక్క రూపాయ రాష్ట్ర నిధులు తీసుకువచ్చారా అని ప్రశ్నించారు. వైసీపీ హయాంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే అనంత అధికారి అయిందన్నారు.అయితే ప్రస్తుతం అత్యధ దంపింగ్ యార్డ్ ఏర్పాటుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతుంటే స్థానికులు వ్యతిరేకిస్తుంటే వారితో ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతుంది పోయి మాజీ ఎమ్మెల్యే అనంత వెంకటరామిరెడ్డి అధ్యక్షులున్నారని టీడీపీ నేతలు మాట్లాడటం సమంజసం కాదన్నారు.సమావేశంలో కార్పొరేటర్లు రహంతుల్లా, శ్రీనివాసులు,కమల్ భూషణ్,వైసీపీ నాయకులు కాకర్ల శీరా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సత్యవేడు నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే కోనేటి ఆదిమూలం

ఆదేశాల మేరకు స్వర్ణాంధ్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం

బత్తలపల్లం పంచాయతీలో స్వర్ణాంధ్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర ఎంపీడివో. ప్రసాద్ పంచాయతీ సెక్రటరీ.

యూసఫ్ ఖాన్ పిల్లలతో కలసి ర్యాలీ నిర్వహణ గ్రామ ప్రజలకు అవగాహన సదస్సు



వరదయ్యపాలెం :మంచి ఆలోచనలు, ఆలోగ్రహంతమైన శరీరం, స్వచ్ఛమైన వాతావరణం, ఇంటి దగ్గర, పనిచేసే చోట శుభ్రతలతో మన రాష్ట్రాన్ని స్వర్ణ ఆంధ్రంగా, స్వచ్ఛ ఆంధ్రంగా తీర్చిదిద్దకుండాం సత్యవేడు ఎమ్మెల్యే కోనేటి ఆదిమూలం, వరదయ్యపాలెం మండలం బత్తలపల్లం గ్రామం పంచాయతీలోని జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ స్కూల్ పిల్లలతో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వర్ణాంధ్ర ర్యాలీని నిర్వహించారు మనము మన పరిసరాల పరిశుభ్రత కొరకు ప్రతిరోజు కొంత సమయాన్ని కేటాయించాలని ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని పరిశుభ్ర ఆంధ్ర ప్రదేశ్ సాధించే వరకు సంతక్యానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని తెలిపారు.గ్రామస్థులకు స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వర్ణాంధ్ర ద్వారా గ్రామాలు ఎలా అభివృద్ధి చెందతాయో ఎంపీడివో. ప్రసాద్ పంచాయతీ సెక్రటరీ. యూసఫ్ ఖాన్ తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో బత్తలపల్లం జడ్పీ హై స్కూల్ హెచ్ఎం జయసుధ పీఠీ మాన్య కుమార్ మరియు సత్యాలయం సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

“స్వర్ణ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర” కార్యక్రమం

నిర్వహించిన జిల్లా పోలీసులు..



భాగంగా శనివారం రోజు జిల్లా వ్యాప్తంగా.. పోలీసు అధికారులు నిబ్బంది కలిసి.. జిల్లా పోలీసు ప్రధాన కార్యాలయం, సబ్ డివిజన్ అధికారుల కార్యాలయాలు, సబ్స్టే ఇన్స్పెక్టర్ కార్యాలయాలు, అన్ని పోలీస్ స్టేషన్లలో శ్రమదాం చేసి పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచారు. జిల్లా పోలీసు ప్రధాన కార్యాలయం, జిల్లాలోని పోలీసు అధికారుల కార్యాలయాలు, పోలీసు స్టేషన్ల పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉన్న చెత్త, వ్యర్థాలను తొలగించి పరిసరాలు పరిశుభ్రం చేశారు. గుణపాం, పోరలు చేతబట్టి పిప్పి మొక్కలు తొలగించారు. చెత్తకు పాదులు తీసి నీరు పోశారు. “స్వర్ణ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర” కార్యక్రమం ప్రతి నెలా మాడో శనివారం జిల్లా వ్యాప్తంగా నిర్వహించబడుతుంది. పరిసరాల పరిశుభ్రత గురించి, ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం వంటివి ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశాలు. ముఖ్య కూడళ్లలో మానవహారంగా ఏర్పడి స్వర్ణ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం గురించి అవగాహన కల్పించారు. పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకునేలా ప్రతీక్ష చేపించారు. అన్నమయ్య జిల్లా పోలీసులు “స్వర్ణ ఆంధ్ర-స్వచ్ఛ ఆంధ్ర” కార్యక్రమాలు ప్రశాంతంగా, విజయవంతంగా జరగడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు.

తెలంగాణ బోనాల స్పెషల్ మటన్ కర్రీ రెసిపీ.. ఇలా చేస్తే ముక్క మిగలదు.

తెలంగాణ పండుగల విందుల్లో మటన్ కర్రీకున్న స్పేస్ గురించి అందరికీ తెలుసు. బోనాల లాంటి శుభ సందర్భాల్లో ఇంట్లో ఘుమఘుమలాడే మసాలా మటన్ వండటం అనేది ఓ ట్రెడిషన్ లాంటిది. ఈ స్పెషల్ డేస్ లో రెగ్యులర్ గా కాకుండా ఇంకాస్త టేస్టీగా, అదిరిపోయేలా మటన్ కర్రీ తయారు చేసుకోవాలంటే.. ఈసారి ఇలా ట్రై చేసి చూడండి.తెలంగాణ పండుగలంటేనే బంధుమిత్రులతో సందడి, దావత్, మసాలా ఘుమఘుములు. ఫంక్షన్ అనే మాట వినగానే మటన్ లేని దావత్ అసంపూర్ణగా అనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా బోనాల సమయంలో అయితే ప్రతి ఇంట్లోనూ మటన్ వండాల్సిందే. ఆ మటన్ మసాలా వాసన ఊరంతా పరచుకుంటుంది. మరి అలాంటి ఈ స్పెషల్ డేస్ లో మటన్ కర్రీని రోటీస్ గా కాకుండా ఇంకాస్త టేస్టీగా ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.మటన్ కర్రీకి కావాల్సిన పదార్థాలుమటన్¹ %-% 500 గ్రాములునూనె² %-% 2 టేబుల్ స్పూన్లుజీలకర్ర³ %-% 1 టీ స్పూన్పచ్చిమిర్చి⁴ %-% 2 (తరిగినవి)కరివేపాకు⁵ %-% 1 టీ రెబ్బాఉల్లిపాయలు⁶ %-% 2 (మధ్య సైజు, తరిగినవి)అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్⁷ %-% 2 టేబుల్ స్పూన్లకొత్తిమీర⁸ %-% 1 చిన్న కట్టపుదీనా⁹ %-% 10 ఆకులుమసాలా కోసం కావాల్సిన పదార్థాలుపసుపు¹⁰ %-% 1 టీ స్పూన్ఉప్పు¹¹ %-% 1 రుచికి సరిపడాకారం¹² %-% 1 టీ స్పూన్ (కారం ఎక్కువ తినేవాళ్లు పెంచుకోవచ్చు)నిమ్మరసం¹³ %-% 1 టీ స్పూన్సూన లేదా నెయ్యి¹⁴ %-% 1 టేబుల్ స్పూన్గ్రేవీ పేస్ట్ కోసం కావాల్సిన పదార్థాలుతురిమిన కొబ్బరి



%-% 2 టేబుల్ స్పూన్లుదాల్చినచెక్కె¹⁵ %-% 2 ఇంచుల ముక్కఅనాసపువ్వు¹⁶ %-% 1%యాలకులు¹⁷ %-% 2లవంగాలు¹⁸ %-% 4బిర్యానీ ఆకు¹⁹ %-% 1%విరియాల²⁰ %-% 1 టీ స్పూన్ధనియాలు²¹ %-% 2 టీ స్పూన్సుగసగసాలు²² %-% 1 టీ స్పూన్సవవ్వులు²³ %-% 2 టీ స్పూన్లుజీడిపప్పు²⁴ %-% 5మటన్ మారినేషన్.. ముందుగా మటన్ ముక్కలను శుభ్రంగా కడిగి, పసుపు, ఉప్పు, కారం, నిమ్మరసం, సూనె వేసి బాగా కలిపి కనీసం 30 నిమిషాలు పక్కన పెట్టేయాలి. ఇలా చేస్తే మసాలా మటన్ కు పట్టేసి పర్ఫెక్ట్ టేస్ట్ వస్తుంది.మిక్సీ జార్ లో కొబ్బరి తురుము, దాల్చినచెక్కె అనాసపువ్వు, యాలకులు, లవంగాలు, బిర్యానీ ఆకు, మిరియాలు,

ధనియాలు, జీలకర్ర, గసగసాలు, సువ్వులు, జీడిపప్పు, ఎండు మిర్చి వేసి కొద్దిగా నీళ్లు పోసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేయాలి.కుక్కర్ వేడయ్యాక సూనె వేసి జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు వేసి వేయించాలి. ఆ తర్వాత ఉల్లిపాయలు వేసి బంగారు రంగు వచ్చే వరకు ఫ్రై చేయాలి. తర్వాత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి మంట తగ్గించి మరికొంత వేయించాలి. మారినేట్ చేసిన మటన్ ను కుక్కర్లో వేసి బాగా కలపాలి. మూత పెట్టి 10 నిమిషాలు ఉడికించాలి. మధ్యలో ఒకసారి కలుపుతూ ఉండాలి. తర్వాత కొత్తిమీర, పుదీనా వేసి కలపాలి.ముందుగా తయారు చేసుకున్న మసాలా పేస్టును కుక్కర్లో వేసి బాగా కలిపి 5 నిమిషాల పాటు మసాలా నుంచి సూనె పైకి తేలే వరకు ఉడికించాలి. తర్వాత కావలసినంత నీళ్లు పోసి ఉప్పు సరిపోయిందో లేదో చూసుకోవాలి. ఇప్పుడు కుక్కర్ మూత పెట్టి 8 నుంచి 10 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. (ప్రజర్ పూర్తిగా తగ్గిన తర్వాత మూత తీసి టేస్ట్ చేయాలి. వేడిగా ఉండగానే అన్నం లేదా రోటీతో లాగించేయడమే. ఈ మటన్ కర్రీని నెయ్యితో తయారు చేస్తే రుచి మరింత అదిరిపోతుంది. ఈ రుచికరమైన బోనాల స్పెషల్ మటన్ కర్రీని మీ ఇంట్లో ఒకసారి ట్రై చేయండి. ఒక్కసారి తింటే మళ్ళీ మళ్ళీ తినిాలనిపిస్తుంది.

పట్టించుకోకపోతే ప్రాణాలు పోతాయి.. ఇవి కూడా హార్డ్ అటాక్ సంకేతాలే..

గుండెపోటు సంకేతాలు, లక్షణాలపై అవగాహనతో ఉండటం చాలా ముఖ్యం.. దీనిద్వారా.. సకాలంలో చికిత్స పొంది గుండెపోటు, గుండె జబ్బుల నుంచి బయటపడ్డొచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండె సమస్య మొదటి సంకేతం కాళ్ళలో కనిపిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు ఈ లక్షణాలను విస్మరిస్తే.. ప్రాణాంతకం కావొచ్చు.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి తనిఖీ చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.ప్రస్తుత కాలంలో హార్డ్ అటాక్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి.. ఇలాంటి తరుణంలో గుండెపోటు సంకేతాలు, లక్షణాలపై అవగాహనతో ఉండటం చాలా ముఖ్యం.. దీనిద్వారా.. సకాలంలో చికిత్స పొంది గుండెపోటు, గుండె జబ్బుల నుంచి బయటపడ్డొచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండె సమస్య మొదటి సంకేతం కాళ్ళలో కనిపిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు ఈ లక్షణాలను విస్మరిస్తే.. ప్రాణాంతకం కావొచ్చు.. మీ పాదాలలో జరుగుతున్న మార్పులను మీరు గమనించినట్లయితే, గుండె జబ్బులను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే గుండెప గుండె అని కూడా పిలుస్తారు. గుండె సిరలు నేరుగా పాదాలకు అనుసంధానించబడి ఉంటాయి.ముఖ్యంగా, దూడ కండరాలు (%షియట్రిట ఎబంఎత్రివం%), కాళ్ళలోని సిరలు (%జవఱఅంట్) శరీరంలో రక్త ప్రసరణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. గుండె రక్తాన్ని శరీరమంతా పంపిన తర్వాత, కాళ్ళలోని సిరలు.. దూడ కండరాలు ఆ రక్తాన్ని తిరిగి



గుండెకు పంపడానికి సహాయపడతాయి.. అందుకే.. కాళ్లు రెండవ గుండెలా పనిచేస్తాయని చెబుతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో, గుండెలో సమస్య ఉన్నప్పుడు, దాని ప్రభావం పాదాలపై కూడా కనిపిస్తుంది. ఈ రోజు మనం అలాంటి కొన్ని సంకేతాల గురించి మీకు ఈ కథనంలో చెబుతున్నాం.. వీటిని మీరు గమనించినట్లయితే.. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి.. చికిత్స పొందడం మంచిది.కాళ్ళలో నొప్పి, తిమ్మిరి లేదా గుంజడం : ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో కాళ్ళలో నిరంతర నొప్పి లేదా నడవడంలో ఇబ్బంది ఉండటం గుండె జబ్బులకు సంకేతం కావచ్చు. ఇది కాళ్లకు రక్త ప్రసరణ

తగ్గడం వల్ల వస్తుంది.పాదాల రంగులో మార్పు : పాదాల రంగు పసుపు, బురద లేదా నీలం రంగులోకి మారితే, అది కూడా గుండె జబ్బులకు సంకేతం కావచ్చు. ఇది రక్త ప్రసరణ సమస్యల ఫలితం కూడా.పాదాలపై త్వరగా నయం కాని పుండ్లు : పాదాలపై గాయం ఉండి, అది ఆలస్యంగా నయం అవుతుంటే లేదా పునరావృతమవుతుంటే, ఇది రక్త ప్రసరణ సమస్యకు సంకేతం కూడా కావచ్చు. ఈ సమస్య మధుమేహం ఉన్న రోగులలో కూడా కనిపిస్తుంది.. ఇది గుండె జబ్బులకు ప్రమాద కారకం..కాళ్ళపై వెంట్రుకలు తగ్గడం : కాళ్లపై వెంట్రుకలు తగ్గడం లేదా రాలడం అనేది శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు తగినంత రక్తం చేరడం లేదని సంకేతం కావచ్చు. ఇది నెమ్మదిగా హృదయ స్పందన లేని కారణంగా కావచ్చు.కాల్ గోళ్ళ పెరుగుదల మందగించడం: కాల్ గోళ్ళ నెమ్మదిగా పెరుగుతుంటే లేదా వాటి రంగు మారుతుంటే, ఇది రక్త ప్రసరణ సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు.. ఇది గుండె సరిగ్గా పనిచేయడం లేదని సూచిస్తుంది.ఇలాంటి లక్షణాలను గమనిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి చికిత్స పొందండి.మరిన్ని హెల్త్ వార్తల కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి..

ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే ఈ పనులు చేశారంటే.. మీ జీవితం అల్లకల్లోలమే!

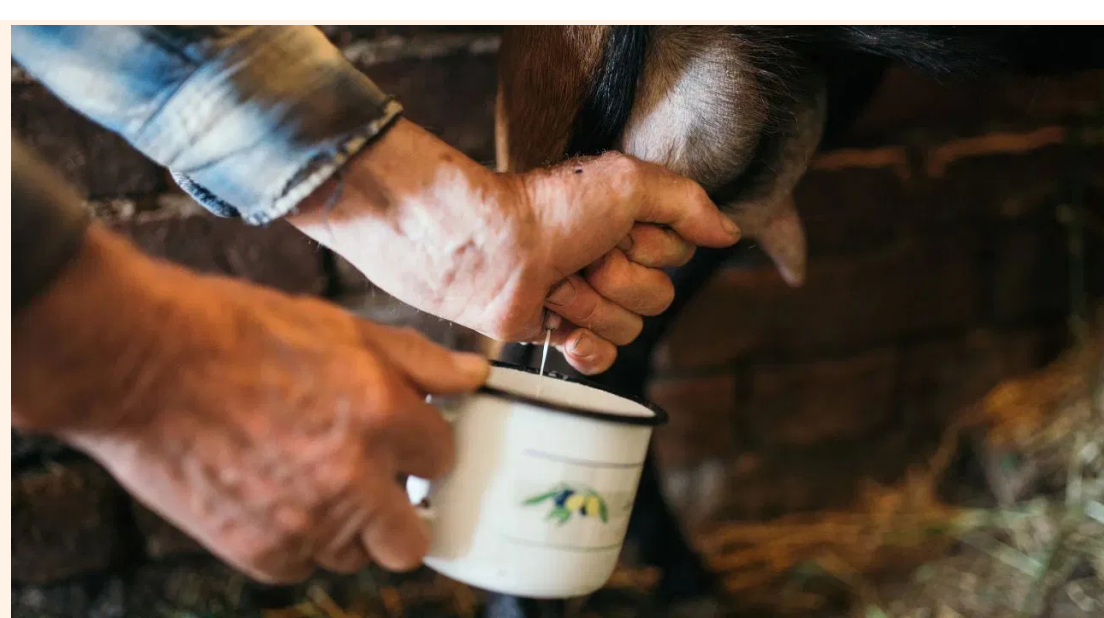
రోజంతా ఎలా ఉంటుందనేది మన ఉదయం దినచర్యపై ఆధారపడి ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. రోజు సానుకూలతతో ప్రారంభమైతే ఆ రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. ఐతే నేటి జీవనశైలి కారణంగా మన ఉదయపు అలవాట్లతో కొన్నిసార్లు రోజంతా అప్సెట్ అవుతుంటుంది. ప్రతి రోజు సానుకూలంగా ప్రారంభంకావాలంటే ఈ కింది అలవాట్లను పదులుకోవాలి..ప్రతి ఉదయం బాగుంటే.. ఆ రోజంతా హరివిల్లులా ఉంటుంది. అందుకు నిద్రలేచిన వెంటనే చేయకూడని కొన్ని పనులు ఉన్నాయి. అవును.. రోజంతా ఎలా ఉంటుందనేది మన ఉదయం దినచర్యపై ఆధారపడి ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. రోజు సానుకూలతతో ప్రారంభమైతే ఆ రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. ఐతే నేటి జీవనశైలి కారణంగా మన ఉదయపు అలవాట్లతో కొన్నిసార్లు రోజంతా అప్సెట్ అవుతుంటుంది. ప్రతి రోజు సానుకూలంగా ప్రారంభంకావాలంటే ఈ కింది అలవాట్లను పదులుకోవాలి. అంటే ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ఉదయం పూట ఈ పనులు చేయకూడదు. రోజును నాశనం చేసే ఆ ఉదయం అలవాట్లు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..ఉదయం నిద్ర లేచగానే ఫోన్ చెక్ చేసుకోవడంచాలా మందికి ఉదయం నిద్ర లేచగానే తొలుత ఫోన్ చెక్ చేసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే.. ఇలాంటి వారికి ప్రతి రోజు ఫోన్తోనే ప్రారంభమవుతుంది. కాబట్టి మీరు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ

ఉదయం నిద్ర లేచగానే మీ ఫోన్ చెక్ చేసుకోకూడదన్నమాట. ఈ అలవాటు మీ మెదడుపై భారాన్ని పెంచుతుంది. దీనివల్ల మీరు మీ పనిపై దృష్టి పెట్టడం కష్టమవుతుంది. మరో విషయం ఏమిటంటే.. ఉదయం నిద్ర లేచగానే మీ మొబైల్ చెక్ చేసి చెరు వార్తలు చూస్తే మీ రోజంతా ఎందుకో ముభావంగా ప్రారంభమవుతుంది. కాబట్టి, ఈ అలవాటును పదులుకోండి.అల్పాహారం తినకపోవడంచాలా మంది కాలేజీకి లేదంటే ఆఫీసుకు వెళ్లేటప్పుడు అలస్యం అవుతుందని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తుంటారు. ఉదయం తినకుండా ఆకలితో ఉండటం హానికరం. ఇది మెదడు శక్తిని తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ వికాగ్రత, మానసిక స్థితి రెండింటినీ ప్రభావితం చేస్తుంది.ఇవి కూడా చదవండివాటు చేసుకోవాలి. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని కోసం ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగాలి. ఉదయం నీరు త్రాగడం పల్ల మెదడు కణాలు చాలా చురుగ్గా ఉంటాయి.ఉదయం అలస్యంగా నిద్రలేవడంఉదయం అలస్యంగా నిద్రలేవడం కూడా మంచిది కాదు. ఇలా అలస్యంగా నిద్రలేస్తే, రోజంతా జడత్వంలో నొండిపోతుంది.



మీరు రోజంతా ఉత్సాహంగా, చురుగ్గా ఉండాలనుకుంటే ఉదయాన్నే నిద్రలేవడం అలవాటు చేసుకోండి.సమస్యల గురించి ఆలోచించడంచాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత కొంతసేపు మందం మీద కూర్చుని తమ వ్యక్తిగత సమస్యల గురించి ఆలోచించే అలవాటు ఉంటుంది. ఇది మనశ్శాంతిని దెబ్బతీస్తుంది. ఇది రోజంతా చిరాకు తెచ్చుస్తుంది. కాబట్టి రోజును సానుకూల ఆలోచనలతో ప్రారంభించండి.

ఆవు, గేదె కాదు.. ఈ పాలు తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!



రోగ్య నిపుణులు మేక పాలు ఆవు పాల కంటే మంచిదని అంటున్నారు. ఇందులో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఆవు పాలతో పోలిస్తే, మేక పాలలో కొంచెం ఎక్కువ ప్రోటీన్ కంటెంట్ ఉంటుందట. దాని నిర్మాణం కూడా భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈ పాలు తల్లి పాలతో సమానమైన బలాన్ని కలిగి ఉంటాయి..ఆవు పాలు, గేదె పాలు తాగడం సాధారణమే. కానీ మీరు ఎప్పుడైనా మేక పాలు ప్రయత్నించారా? చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే మేక పాలు తాగుతారు. నిజానికి, ఈ పాలల్లో అనేక విషకాలు ఉంటాయి. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు మేక పాలు ఆవు పాల

కంటే మంచిదని అంటున్నారు. ఇందులో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఆవు పాలతో పోలిస్తే, మేక పాలలో కొంచెం ఎక్కువ ప్రోటీన్ కంటెంట్ ఉంటుంది. దాని నిర్మాణం కూడా భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈ పాలు తల్లి పాలతో సమానమైన బలాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ పాలు తాగడం పల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..మేక పాలలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇందులో కాల్షియం, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అందువల్ల ఈ పాలను క్రమం తప్పకుండా తాగడం

వల్ల అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. మేక పాలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. అంతే కాదు ఈ పాలు తక్కువ అలెర్జిని కలిగిస్తాయి.మేక పాలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలుగుండె ఆరోగ్యానికి మేలుగుండెపోటు, ప్రోక్ట్, ఇతర వాన్యూల్ వ్యాధులను నివారిస్తుంది. మేక పాలలో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.ఇవి కూడా చదవండిమేక పాలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. ఎలాంటి అసౌకర్యాన్ని అయినా తగ్గిస్తాయి.రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందిమేక పాలలో సెలీనియం, జింక్, విటమిన్లు ఎ, సి ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడమే కాకుండా ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించడంలో కూడా సహాయపడతాయి.చర్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదిమేక పాలలో అల్పా హైడ్రాక్సీ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని కాంతివంతం చేయడానికి, రక్షణకు ఉపయోగపడతాయి. అంతే కాదు చర్మాన్ని మృదువుగా చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.మెదడుకు పోషణ అందిస్తుందిమేక పాలలో ఒమీగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి మెదడు అభివృద్ధికి, జ్ఞాపకశక్తికి చాలా మంచివి.ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలుకాల్షియం, విటమిన్ డి ఆధికంగా ఉండే మేక పాలు ఎముకల బలాన్ని పెంచుతాయి. ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి శరీర సమస్యలను నివారిస్తాయి.కోళ్ల నిరోధక లక్షణాలుమేక పాలలో శరీరంలో మంటను తగ్గించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది పిత్త సమస్యలను తొలగిస్తుంది. మేక పాలలో కాల్షియం, విటమిన్లు ఎ, బి6 పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పాలు తాగడం వల్ల గుండె, ఎముకల ఆరోగ్యం పెరుగుపడుతుంది. అంతే కాదు ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది. ఆంధోళనను తగ్గిస్తుంది. రక్తహీనత సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

వర్షాకాలం కోసం చెప్పులు షాపింగ్

చేస్తున్నారా?.. జారిపడకుండా ఉండాలంటే ఇవే బెస్ట్!



వర్షాకాలంలో బయటకు వెళ్లడం అంటే చాలా చిరాగ్గా ఉంటుంది. ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుని కానీ బయటకు రాలేం. గోడుగు పెట్టుకోవాలి, లేదా రెయిన్ కోట్ వేసుకోవాలి. ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా ఓ విషయంలో మాత్రం చాలా మంది పొరపాట్లు చేస్తుంటారు. వర్షాకాలంలో సరైన చెప్పులు వాడరు. ఈ కారణంగానే రోడ్డుపైన నడుస్తున్నప్పుడో, మెట్లు ఎక్కుతున్నప్పుడో ఉన్నట్టుండి జారి పడిపోతారు. దీని వల్ల తీవ్ర గాయాలయ్యే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది.వర్షాకాలంలో రోడ్లు తడిగా, జారిపోయే అవకాశం ఉన్నందున, సరైన పాదరక్షలు ధరించడం చాలా అవసరం. ప్రమాదాలను నివారించడంతో పాటు, మీ పాదాలను సురక్షితంగా ఉంచడానికి వర్షాకాలంలో ఎలాంటి చెప్పులు ఎంచుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఎంపికలో ముఖ్యమైన అంశాలు: వర్షాకాలంలో చెప్పులు కొనేటప్పుడు అవి త్వరగా ఆరుతున్నాయో లేదో గమనించాలి. కొన్ని చెప్పులు తేమను ఎక్కువసేపు పట్టి ఉంచి దుర్వాసనకు, క్రిములకు కారణమవుతాయి. కాబట్టి, వాటర్ప్రోఫ్ లక్షణాలున్న ఫుట్వేరేను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. వర్షంలో నడిచేటప్పుడు సౌకర్యంగా ఉండే ఫ్లిట్ఫాషిలు లేదా లైట్ వెయిట్ చెప్పులు మంచివి, ఇవి తడిసినా పెద్దగా అసౌకర్యాన్ని కలిగించవు.పట్టు, సౌకర్యం: బురద లేదా తడి నేలపై నడిచేటప్పుడు జారిపడకుండా ఉండేందుకు చెప్పుల కింది భాగంలో (సోల్) మంచి పట్టు (గ్రీప్) ఉండేలా చూసుకోవాలి. మరి ఫ్లాట్ గా ఉన్న చెప్పులు తడి ప్రదేశాల్లో జారిపోయే అవకాశం ఉంది. యాంటీ-స్లిప్ సోల్స్ ఉన్న చెప్పులు సరైన ఘర్షణను అందించి, జారిపడటాన్ని నివారిస్తాయి. తరచుగా ప్రయాణించేవారైతే, సోల్ ఫ్లెక్సిబిలిటీగా ఉండటంతో పాటు, పాదాలకు ఎలాంటి హాని చేయని విధంగా ఉండాలి. కొన్నిసార్లు తడి నేలపై నడవడం వల్ల కాళ్లు బెబుకుతాయి. కాబట్టి యాంటిల్ సపోర్ట్ ఉండే చెప్పులను ఎంచుకోవడం మంచిది. గాలి తగిలేలా: వర్షాకాలంలో ఫుట్వేరేను శుభ్రంగా, పొడిగా ఉంచడం కష్టం. అందుకే, త్వరగా ఆరిపోయేది, సులువుగా శుభ్రం చేయగలిగేవి ఎంచుకోవాలి. వాటర్ప్రోఫ్ అయినప్పుడీకీ, చెప్పులు లేదా షూస్ గాలి తగిలేలా (బ్రితబుల్) ఉండాలి. సరైన వెంటిలేషన్ లేకపోతే లోపల తేమ పేరుకుపోయి దుర్వాసన, ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. రబ్బర్ లేదా సిలికాన్ వంటి జారే స్వభావం లేని మెటీరియల్స్ చేసిన ఫుట్వేరే సురక్షితం. లెదర్ లేదా స్కైడ్ వంటివి వర్షానికి త్వరగా పాదవుతాయి. స్టైల్ కు ప్రాధాన్యత ఇస్తూనే, వర్షాకాలానికి అనుగుణంగా మంచి గ్రీప్, సౌకర్యవంతమైన, త్వరగా ఆరిపోయే పాదరక్షలను ఎంచుకోవడం వల్ల సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

వర్షం కురుస్తుంటే వేడి వేడి

ఆంధ్ర స్టైల్ కట్ మిర్చి.. ఈ స్టఫింగ్తో తింటే ఆ మజానే వేరు



నగరంలో చెదర్ ఒక్కసారిగా చల్లగా మారిపోయింది. ఉక్కపోతకు గుర్తే బై చెబుతూ ఒక్కసారిగా తొలకరి వానలు పలకరిస్తున్నాయి. ఈ టైమ్ లో వేడి వేడిగా ఏదైనా తింటే ఆ మజానే వేరు. మరి ఇంకెందుకు అలస్యం వెంటనే ఈ పక్కా ఆంధ్ర స్టైల్ మిర్చి బజ్జీని చేసుకుని ఓ పట్టు పట్టేయండి. ఈ రెసిపీ ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, బజ్జీలను రెండు సార్లు వేయించడం వల్ల అవి మరింత కరకరలాడుతూ ఉంటాయి. లోపల చింతపండు, శనగపిండి స్టఫింగ్ తో రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది.వర్షాకాలం వచ్చిందంటే వేడి వేడి, కరకరలాడే చిరుతిళ్ళు తినాలనిపిస్తుంది. అందులోనూ మిర్చి బజ్జీ ఉంటే మరింత అద్భుతంగా ఉంటుంది. మామూలు బజ్జీలు కాకుండా, కాస్త కొత్తగా, మరింత రుచిగా ఉండేలా ఈసారి క్రిస్పీ ఆంధ్ర కట్ మిర్చిని ప్రయత్నించండి. బయట క్రిస్పీగా, లోపల పుల్లపున్న చింతపండు స్టఫింగ్తో నోరూరించే ఈ రెసిపీని ఎలా తయారు చేయాలో చూద్దాం.కావాల్సిన పదార్థాలు:మిరపకాయల కోసంబజ్జీ మిరపకాయలు (లావుగా, కారం తక్కువగా ఉండేవి) %-% 6-8శనగపిండి %-% 1 కప్పువాము %-% 1 టీస్పూన్ (చేతితో సలిపే వేస్తే మంచి సువాసన వస్తుంది)పసుపు %-% 1 టీస్పూన్ఉప్పు టీస్పూన్నీరు %-% 1 కప్పు (చిక్కగా కలుపుకోవాలి)బేకింగ్ సోడా %-% 1 చిటికెడు (వేయించిన కొద్దిసేపటి ముందు కలపాలి)గార్నిష్ కోసం:ఉల్లిపాయలు (సన్నగా తరిగినవి) %-% 1 కప్పుచాట్ మసాలా %-% 1 టీస్పూన్కొత్తిమీర (సన్నగా తరిగినవి) %-% 2 టేబుల్ స్పూన్లువేయించడానికి:సూనె %-% 1 సరిపడాతయారీ విధానం:ముందుగా బజ్జీ మిరపకాయలను శుభ్రంగా కడిగి, పొడి గుడ్డతో తుడుచుకోవాలి.ప్రతి మిరపకాయను నిలువుగా మధ్యలోకి కట్ చేసి, ఒక చిన్న స్పూన్ ఉపయోగించి లోపల ఉన్న గింజలు, నాలను జాగ్రత్తగా తీసివేయాలి. కారం ఇవ్వడేదారు కొన్ని గింజలను ఉంచవచ్చు.స్టఫింగ్ తయారీ:ఒక గిన్నెలో చింతపండు గుజ్జు, శనగపిండి (స్టఫింగ్ కోసం), జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు తగినంత నీటిని కలిపి చిక్కటి పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి.ఈ పేస్ట్ ను కట్ చేసుకున్న మిరపకాయ ముక్కల లోపల సమానంగా నింపాలి.బజ్జీ పిండి (బ్యాటర్) తయారీ:ఒక పెద్ద గిన్నెలో శనగపిండి (బ్యాటర్ కోసం), వాము, పసుపు, ఉప్పు మరియు నీరు వేసి ఉండల లేకుండా చిక్కగా కలుపుకోవాలి. పిండి మరి పల్లగా ఉండకూడదు. అవసరాన్ని బట్టి నీటిని కొద్దికొద్దిగా కలుపుకోవాలి.బజ్జీలు వేయించడానికి కొద్దిసేపటి ముందు మాత్రమే బేకింగ్ సోడా వేసి బాగా కలపాలి.స్టవ్ వెలిగించి, కదాయి పెట్టి డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా సూనె వేసి బాగా వేడి చేయాలి.సూనె వేడికన్న తర్వాత, స్టఫ్ చేసిన మిరపకాయలను ఒక్కొక్కటిగా బజ్జీ పిండిలో పూర్తిగా ముంచి, వేడి సూనెలో వేయాలి.మిరపకాయలు లేత బంగారు రంగు వచ్చేవరకు (సగం వేగినట్లు) మీదయం మంట మీద వేయించి బయటకు తీసి, ఒక ప్లేట్లో వక్కన పెట్టుకొని చల్లారనివ్వాలి.కట్ చేసి, రెండోసారి వేయించడంమొదటిసారి వేయించిన మిరపకాయలు చల్లారిన తర్వాత, వాటిని 1 నుండి 2 అంగుళాల ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి (వీటినే కట్ల అంటారు).ఇదే సూనెలో తిరిగి వేడి చేసి, ఈ కట్ చేసిన మిర్చి ముక్కలను సూనెలో వేసి, మరిచి బంగారు రంగు వచ్చి కరకరలాడే వరకు వేయించాలి. ఇది బజ్జీలకు అదనపు క్రిస్పీనెస్ ఇస్తుంది.వేగిన తర్వాత సూనె నుండి తీసి టిష్యూ పేపర్పై వేస్తే అదనపు సూనె పీల్చుకుంటుంది.సర్వింగ్ కోసం..వేడి వేడి క్రిస్పీ కట్ మిర్చి ముక్కలను ఒక సర్వింగ్ ప్లేట్లోకి తీసుకోండి. పైన సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, చాట్ మసాలా, మరియు సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర చల్లి వేడి వేడిగా వడ్డించండి.చిట్టాలు:మిరపకాయలు లోపలి వరకు సరిగ్గా మేలాలంటే, లావుగా, కారం తక్కువగా ఉండే బజ్జీ మిరపకాయలను ఎంచుకోండి. శీపిత్ మిరపకాయలు ఈ రెసిపీకి చాలా అనుకూలం.బజ్జీ పిండిని మరి పల్లగా చేయకుండా, చిక్కగా ఉండేలా చూసుకోండి.

వర్షాకాలంలో కాళ్ళకు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్.. ఈ టిప్స్ తో సమస్య దూరం..



వర్షాకాలంలో మీరు నడుస్తున్న సమయంలో ఒక్కోసారి బురద వంటి ప్రదేశాల్లో కాళ్ళు పెట్టాల్సి వస్తుంది. దీని కారణంగా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. మీ కాళ్ళను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ను నివారించడానికి వాటిని శుభ్రంగా, పొడిగా ఉంచడం చాల ముఖ్యం. వర్షం వేళా కాళ్ళని ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి కాపాడటానికి ఉపయోగపడే చిట్కాలు గురించి ఈరోజు తెలుసుకుందామా మరి..

కాళ్ళను శుభ్రపరచడం: ప్రత్యేకించి వర్షంలో తడిసిన తర్వాత ప్రతిరోజూ తేలికపాటి సబ్బు, గోరువెచ్చని నీటితో మీ కాళ్ళను కడగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఇతర సమస్యలు రాకుండా మీ కాళ్ళను కాపాడవచ్చు.

కాళ్ళను ఆరద్రుణ్ణం: మీ కాళ్ళు, పాదాలను, ముఖ్యంగా కాల్ వేళ్ళ మధ్య, మృదువైన టవల్ ఉపయోగించి పూర్తిగా ఆరద్రుణ్ణం. ఇలా చేస్తే కళ్ళలో నీరు నిలిచిపోకుండా ఉంటుంది. దీంతో ఫంగల్



ఇన్ఫెక్షన్ ముందుగానే అరికట్టవచ్చు.

మాయిశ్చరైజింగ్: మీ

చర్మాన్ని హైడ్రేట్ గా

ఉంచడానికి తేలికైన, జిడ్డు

లేని మాయిశ్చరైజర్

రాయండి. ముఖ్యంగా మీకు

చెమట పట్టే పాదాలు ఉంటే,

అదనపు తేమను పీల్చుకోవడానికి యాంటీ

ఫంగల్ పౌడర్ వాడండి.

గోళ్ళ సంరక్షణ: మీ కాల్ గోళ్ళ కింద మురికి, చెత్త

పేరుకుపోకుండా ఉండటానికి వాటిని క్రమం తప్పకుండా

కత్తిరించండి. ఇలా చెయ్యకపోతే గోళ్ళలో మురికి పేరుకుపోయి



కాళ్ళలో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ సమస్యలు కారణం అవుతుంది.

చెప్పులు లేకుండా నడవకండి: తడి ప్రాంతాలలో చెప్పులు

లేకుండా నడవకండి, ఎందుకంటే ఇది మీ పాదాలకు శీలీంధ్రాలు,

బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోతుంది. ఏవైనా కోతలు లేదా గీతలు ఉంటే

వెంటనే యాంటీసెప్టిక్, బ్యాండ్ తో సరిచేయండి.

రోజు రాత్రి నిద్రకు ముందు రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తిన్నారంటే..

వర్షా కాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడానికి మనం ముందుగానే సిద్ధంగా ఉండాలి. లేదంటే ఆస్త్రుతల చుట్టూ తిరగవల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయాల్లో మాత్రలను ఆశ్రయించే బదులు, ఇంట్లో లభించే పదార్థాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అటువంటి ఆహారాల జాబితాలో వెల్లుల్లి.. వర్షాకాలంలో వివిధ రకాల సీజన్ల వ్యాధులు దాడి చేస్తాయి. ఇలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడానికి మనం ముందుగానే సిద్ధంగా ఉండాలి. లేదంటే ఆస్త్రుతల చుట్టూ తిరగవల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయాల్లో మాత్రలను ఆశ్రయించే బదులు, ఇంట్లో లభించే పదార్థాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అటువంటి ఆహారాల జాబితాలో వెల్లుల్లి ఆగ్రస్థానంలో ఉంటుంది. ఈ సీజన్లో దీనిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం శరీరానికి చాలా మంచిది. దీనిలోని జిప్సర గుణాలు అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాదు ప్రతి రాత్రి రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తినడం వల్ల చెప్పలేనన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. అలాగే వ్యాధులు దగ్గరకు రావు. కాబట్టి వెల్లుల్లి తినడం వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

వెల్లుల్లిలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్లు %డి6, జ%, మాంగనీస్, సెలీనియం, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ప్రతి రాత్రి రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు పచ్చగా తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది వివిధ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. రోజూ వెల్లుల్లి రెబ్బలు తినడం వల్ల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు, జుట్టు రాలడం సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. వెల్లుల్లి రెబ్బలు తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ ఉదయం రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలను



సమలడం మంచిది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలో ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తి మెరుగుపడుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తినాలి. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా, ఇది బరువును అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇందులో ఉండే సెలీనియం మంచి నిద్రకు

సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లి రెబ్బలు కొలెస్ట్రాల్ ను కలిగించి గుండెకు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారిస్తుంది. వెల్లుల్లి రెబ్బలు తినడం వల్ల కాలేయం శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపుతుంది. ఇది కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వెల్లుల్లిలోని పోషకాలు నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతపరుస్తాయి. దీనివల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

డయాబెటీస్ వచ్చే ముందు శరీరం ఇచ్చే ప్రారంభ సంకేతాలివే!



ఈ రోజుల్లో చాలా మంది డయాబెటీస్ బారిన పడుతున్నారు. తీసుకుంటున్న ఆహారం, జీవన శైలి కారణంగా, అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువ అవుతున్నాయి. ఇక రక్తంలో (గ్లూకోజ్) చక్కెర స్థాయి ఎక్కువ స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు డయాబెటీస్ వస్తుంది. ఇది శరీరంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. అందువలన డయాబెటీస్ ప్రాథమిక స్థాయిలో ఉన్నప్పుడే తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే దీని వలన ఎలాంటి సమస్య ఉండదంటే. ఇక డయాబెటీస్ వచ్చే ముందు

శరీరం కొన్ని సంకేతాలను ఇస్తుందంటే. అవి ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం గతంలోకంటే, ప్రస్తుతం ఎక్కువగా ఆకలి, ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి తినాలనిపించే కోరిక డయాబెటీస్ ను సంకేతం కావచ్చు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఇన్నులినీ ఉత్పత్తి తక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం గ్లూకోజ్ ను సరిగ్గా తీసుకోలేకపోతుంది. దీని వలన కణాలకు తగిన శక్తి లభించక నిరంతరం ఆకలి అవుతుందంటే. డయాబెటీస్ వచ్చే ముందు కనిపించే ప్రాథమిక

సంకేతం ఇది.

డయాబెటీస్ వచ్చే ప్రారంభంలో విపరీతమైన ఆలసట, నీరసం ఉంటుందంటే. ఎందుకంటే శరీరం గ్లూకోజ్ ను సమర్థవంతంగా తీసుకోకపోవడం వలన శరీరంలో శక్తి నశిస్తుంది. దీని వలన చాలా వరకు ఆలసట, నీరసం, ఏ పని చేయలేకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయంటే. అయితే మీకు ఉన్నట్లుండి, ఒక్కసారిగా తీవ్ర ఆలసటకు గురి అవుతే ఇది డయాబెటీస్ ప్రారంభ లక్షణమేనంటే.

డయాబెటీస్ ఉన్న వారిలో రోగనిరోధక శక్తి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందువలన వీరు చాలా త్వరగా ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడుతుంటారు. మరీ ముఖ్యంగా, జ్వరం, తరచుగా జలుబు, శ్వాసకోశ సమస్యలు లేదా మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్లు వంటి వస్తుంటాయి. ఇలాంటి సమస్యలు పడే పడే ఎదురవుతుంటే కూడా ఇది డయాబెటీస్ ప్రారంభ లక్షణమేనంటే.

గాయం అయిన త్వరగా మానకపోతే, చిన్న గాయం అయినా సరే అది మానడానికి చాలా సమయం పట్టడం కూడా డయాబెటీస్ ప్రారంభ హెచ్చరిక సంబంధం. ఎందుకంటే మధుమేహం ఉన్న వారిలో రోగనిరోధక శక్తి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందువలన అది శరీరంలోని ఏ ప్రక్రియనైనా రే త్వరగా పూర్తి చేయలేదంటే. దీనికారణంగా గాయాలు త్వరగా మానిపోవంటే.

రక్తంలో అధిక మొత్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఉన్నప్పుడు మూత్ర విసర్జనలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. డయాబెటీస్ ఉన్న వారిలో మూత్ర విసర్జన అనేది పెరుగుతుందంటే. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జన చేయాల్సి వస్తే వారు ఆల్బర్ట్ అవార్డులందే, ఇది డయాబెటీస్ ప్రారంభ సంకేతం అంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు.

ఘనం.. పీచు వనం



జిప్సర గుణాల అవిన అవిన చెట్టును ఇట్టే గుర్తుపట్టవచ్చు. ఇది మధ్యప్రదేశ్ పెరిగే మొక్క. దీని పూలు తెలుపు, ఎరుపు రంగుల్లో ఎగిరే పిట్ట ఆకారాన్ని పోలి ఉంటాయి. కాయలు ముసగకాయలా పొడవుగా ఉంటాయి. ఆకుల అమరిక, పూలు, కాయలు చూడగానే అవిన చెట్టుని గుర్తించవచ్చు. అవిన గింజలు నల్లగా, నువ్వులు ఆకారంలో, గట్టిగా ఉంటాయి. వీటిని ఆంగ్లంలో 'ఫ్లైక్స్ పీట్స్' అంటారు. అవిన గింజల పొడిని కూరల్లో వాడతారు. ఈ పొడికి ఎటువంటి రుచి లేకపోయినా 90% అనేక జిప్సర గుణాలు ఉండటం వల్ల వంటకాల్లో వాడతారు. అవిన ఆకులను దంచి, రసం తీసి జిప్సరంగా ఉపయోగిస్తారు. కడుపులో నలిపురుగుల బాధ నివారణకు ఇది దివ్యోషధం. సైన్ సైటిస్ వల్ల కలిగే నొప్పిని ఈ ఆకు రసం తగ్గిస్తుంది. అవిన పూల కషాయంతో రేచీకటిని నివారించవచ్చు. చతువుల మేతకు ఈ అవిన చెట్టు ఆకులను వేయడం వల్ల చతువులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. పల్లెల్లో ఎక్కువ చూసినా ఈ అవిన చెట్టు విరివిగా కనిపిస్తాయి. ఈ మధ్య పట్టణాల్లో కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. అవిన గింజల్లో పీచు పదార్థాలు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. వీటిని కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే గింజలని కూడా పిలుస్తారు. వీటిలో ఒకేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో మన ఆరోగ్యానికి హామీ లభిస్తుంది. అవిన గింజలు శరీరంలోని గ్లూకోజ్ ని అదుపులో ఉంచుతాయి. కేక సౌందర్యాన్ని పెంపొందిస్తాయి. అవిన గింజలను మానవులు వేల సంవత్సరాల నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారని చరిత్ర ఆధారంగా తెలుస్తున్నది. జీవక్రియలను సరి చేయడంతోపాటు గుండె జబ్బులు, శ్వాస్కోర వ్యాధులను నిరోధించే శక్తి అవిన గింజలకు ఉంది. రోజూ ఒక చెండా అవిన గింజలు బాగా నమిలి తినడం వల్ల అనేక రుగ్మతలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఈ అవిన గింజలను మొదటిసారి 'అమెరికా మార్కెట్'లో చూశాను. దానిమీద లేబుల్ చదివాను. హైదరాబాద్ రాగానే ఈ చెట్టుని చూసి నివ్వెరపోయాను. దీనిని అనేకసార్లు చూశాను. అన్నిచోట్లా అత్యంత సులభంగా పెరుగుతుంది. అందుకే జిప్సర మొక్కను గుర్తించడం గొప్ప కళ. మా పీచు జిప్సర వనంలో పది అవిన చెట్లు ఉన్నాయి. వాటిజ్వరంగానూ ఈ చెట్టును పెంచవచ్చు.

రోజూ ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో వీటిని తినండి.. మీకు

ఎప్పటికీ అసలు హార్ట్ ఎటాక్ రాదు..!

ప్రస్తుత తరుణంలో చాలా మంది ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తున్నారు. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తింటున్నారు. వ్యాయామం కూడా చేస్తున్నారు. అయితే గుండె ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం లేదు. దీంతో ఎన్ని వ్యాయామాలు చేసినా, పొజ్టికాహారం తీసుకున్నా కొందరు సడెన్ గా హార్ట్ ఎటాక్ బారిన పడుతున్నారు. ప్రాణాలను కోల్పోతున్నారు. కనుక గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ అందుకు తగిన ఆహారం తీసుకోవాల్సిన అవశ్యకత ఏర్పడింది. ఈ క్రమంలోనే గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించే ఆహారాలు మనకు అనేకం అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఓట్స్ చాలా ప్రధానమైనవని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఓట్స్ ను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని, ముఖ్యంగా గుండె పోటు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు.

పోషకాలు లభికం..

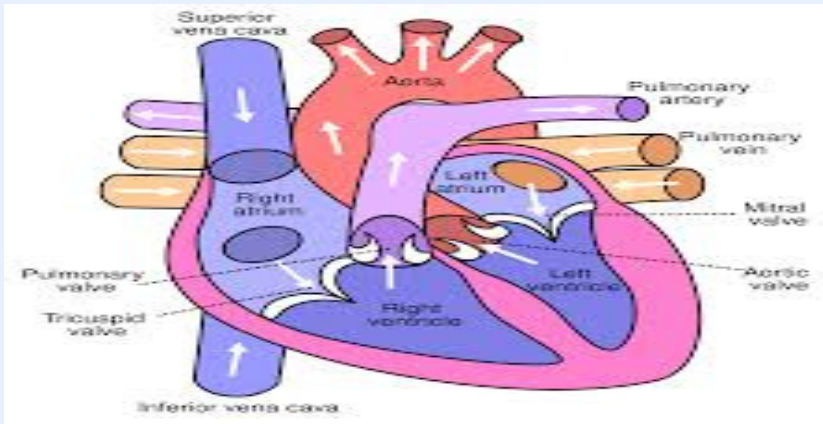


ఓట్స్ ను రోజూ ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. వీటిని ఉప్పులా తయారు చేసి తినవచ్చు. లేదా పాలు కలిపి తినవచ్చు. ఓట్స్ ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఓట్స్ తోపాటు పండ్లను కూడా కలిపి తినవచ్చు. 100 గ్రాముల ఓట్స్ ను తింటే సుమారుగా 390 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. పిండి పదార్థాలు 68 గ్రాములు, ఫైబర్ 11 గ్రాములు, ప్రోటీన్లు 17 గ్రాములు, కొవ్వులు 7 గ్రాములు లభిస్తాయి. ఓట్స్ లో అనేక రకాల వి విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు బి1, బి3, బి5, బి6, బి9లతోపాటు విటమిన్ ఇ కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. కనుక ఓట్స్ ను తింటే పోషకాహార లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు. శరీరానికి పోషణ లభిస్తుంది. ఓట్స్ లో మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, కావర్, బరన్, జింక్, సెలీనియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ మనకు రోగాలు రాకుండా చూస్తాయి. శరీర మెటబాలిజం ప్రక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడేలా సహాయం చేస్తాయి.

హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా..

ఓట్స్ ను తినడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే ఓటా గ్లూకోజ్ అనే సాల్యుబల్ ఫైబర్ మన శరీరంలో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ కు అశుక్కుని దాన్ని బయటకు పంపిస్తుంది. దీని వల్ల రక్త నాళాల్లో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. ఫలితంగా రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో ఓట్స్ ఎంతగానో సహాయం చేస్తాయి. ఓట్స్ ను తినడం వల్ల క్యాలరీలు అధికంగా లభిస్తాయి. కానీ వీటి గైసిమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువ. కారణం వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ అని చెప్పవచ్చు. ఓట్స్ ను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగవు. పైగా వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు షుగర్ లెవల్స్ ను తగ్గిస్తాయి. అందువల్ల ఓట్స్ ను తింటే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గి డయాబెటీస్ అదుపులో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..



జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి కూడా ఓట్స్ మేలు చేస్తాయి. ఇవి ప్రీబయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఇరిటబుల్ బొల్స్ సిండ్రోమ్ ఉన్నవారు ఓట్స్ ను తింటుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఓట్స్ ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి చేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గించడకు సహాయం చేస్తుంది. అధిక బరువును తగ్గించుకోవాలనుకునే ప్రజాశీతల్లో ఉన్నవారు ఓట్స్ ను తింటుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఓట్స్ లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో అల్ట్రైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఇలా ఓట్స్ ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.



చెమటలు పట్టడం ఆరోగ్యానికి మంచిదా? కాదా?

రాత్రిపూట చెమటలతో ఎన్నో జబ్బులు - జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణుల నూచన



పని, వ్యాయామాలు ఎక్కువ చేసినా, వేడి ప్రదేశాల్లో ఉన్నా చాలా మందికి చెమట పడుతుంటుంది. మరికొద్దిమందికి వెడర్ చల్లగా ఉండి ఫ్యాన్?, ఏసీ?లో ఉన్నప్పటికీ రాత్రుళ్లు నిద్రలో విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటాయి. అయితే ఇలా చెమట పట్టడం వల్ల రెండూ రకాలుగా అంటే లాభాలు, నష్టాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి ముఖ్యంగా రాత్రుళ్లు నిద్రలో చెమట పట్టడాన్ని చిన్న సమస్యే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయొద్దంటున్నారు. ఎందుకంటే ఇది వివిధ అనారోగ్యాలకు సంకేతం కావచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పూర్తి వివరాలు ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం!

చెమట పట్టడం వల్ల కలిగే లాభాలు:

డీటాక్స్ : ప్రస్తుతం మైక్రో ప్లాస్టిక్స్, కాలుష్యం వల్ల శరీరం మీద ఎన్నో విషపదార్థాలు పేరుకుపోతున్నాయి. క్రమం తప్పకుండా స్నానం చేయడం ద్వారా కొన్నింటిని వదిలించుకోవచ్చు. ఇది బయట వరకు ఓకే, మరి చర్మంలోకి చొచ్చుకుపోయిన వాటి సంగతింటి? అయితే చెమట వీటిని డీటాక్స్ చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. చెమట అనేది సీసం, పాదరసం, కాడ్మియం, అర్సెనిక్ లాంటి విషపదార్థాల్ని ప్లాస్టిక్ రసాయనాల్ని చర్మం లోతుల్లోంచి తొలగిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. క్రమం తప్పకుండా చెమట పట్టడం అనేది ఇతర రకాల ముఖ్యమైన హెమియోస్టాటిక్ విధులకు బాధ్యత వహిస్తుందని, వీటిలో అధిక సూక్ష్మజీవకాాలు, జీవక్రియ ప్రక్రియల వ్యర్త ఉత్పత్తులు, శరీరం నుంచి విషపదార్థాల తొలగిస్తుందని అధ్యయనంలో పేర్కొంది. చర్మం నిగిరింపు కోసం : మూసుకుపోయిన చర్మ రంగ్రాహు తెరుచుకునేందుకూ చెమట ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా స్కిన్ థ్రీడింగ్ ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుందని తెలిపారు. పొడవైన చర్మంతో బాధపడేవారికి చెమట మంచి ఉపశమనమని వివరిస్తున్నారు. ఈ రకంగానైనా చర్మానికి తేమ అంది హైడ్రేటెడ్?గా ఉంటుందని, చర్మం వుప్పుడుపూగా కనపడేందుకూ ఇది సహకరిస్తుందని తెలుపుతున్నారు. వాకింగ్, యోగా, వ్యాయామాలు చేసినప్పుడు చెమట పట్టడం వల్ల రక్తప్రసరణ వేగవంతమై, ఆక్సిజన్ సరఫరా కూడా పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తద్వారా చర్మం నిగిరిస్తుందని పేర్కొన్నారు. అయితే చెమట ఆరోగ్యానికి ఒకరకంగా మంచిదే అయినా, రాత్రుళ్లు నిద్రలో పడుతున్నాయంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు కారణం కావచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఈ సమస్య తీవ్ర రూపం దాల్చుక ముందే మేల్కొని సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. ఆ సమస్యలు ఏంటంటే, థైరాయిడ్ జబ్బు : థైరాయిడ్ గ్రంథి జీవక్రియలతో పాటు ఇతర శారీరక విధులు నిర్వహించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తుందంటున్నారు. అయితే ఇది ఆత్మతం చురుగ్గా మారినప్పుడు హైపర్ థైరాయిడిజం) బారిన పడతామని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఫలితంగా శరీరం వేడికి తట్టుకోలేక రాత్రుళ్లు చెమటలు పడుతుంటాయని పేర్కొన్నారు. హైపర్?థైరాయిడిజమ్ వారిలో ఆకలి ఎక్కువగా వేయటం, బరువు తగ్గటం, గుండె దడ, అలసట, విరేచనాలు, చేతులు వణకటం, శరీరం వేడిగా అనిపించటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. మీలో “ఈ లక్షణాలు” కనిపిస్తున్నాయా? - బ్రెయిన్? స్ట్రోక్? అవకాశమంటున్న నిపుణులు! ఒత్తిడి : నిద్ర సమయంలో కొంతమంది ఉన్నట్టుండి ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురవతుంటారు. అయితే దీని ప్రభావం మెదడు, శరీరంపై పడుతుందని, ఫలితంగా నిద్రలో చెమటలు పడుతుంటాయని చెబుతున్నారు. మౌనానికి దుర్గుతలు : కొన్ని రకాల మౌనానికి దుర్గుతలు ఉన్నప్పుడు చూసేసరిలో ఒక రకమైన యాంప్లీడ్, అదౌతన మొదలవుతుంటాయని, ఇవి నిద్రలో చెమటలు పట్టేలా చేస్తాయని వివరిస్తున్నారు. మెనేపాజ్ : 40 దాకైన మహిళల్లో రాత్రుళ్లు నిద్రలో చెమటలు పడుతున్నాయంటే, వారు మెనేపాజ్?కు చేరువవుతున్నారనడానికి సంకేతమని %ఎత్రివజవత్రిఫఅఎత్రిఅఅఅ% అధ్యయనంలో పేర్కొంది.వీటి వల్ల కూడా : అంతేకాకుండా కొన్ని రకాల మందులు వాడడం వల్ల కూడా నిద్రలో చెమటలు పడుతుంటాయని %ఎఫుఎఫ్ఎత్రిఅఅఅ% అధ్యయనంలో పేర్కొంది. కాఫీ లేదా టీలను మితిమీరి తీసుకోవడం వల్ల కూడా రాత్రుళ్లు చెమటలు పట్టే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ జాగ్రత్తలు : రాత్రిపూట నిద్రలో చెమటలు పట్టడమనేది తరచూ తలెత్తినా, ఆస్థికర్మంగా అనిపించినా అలస్యం చేయకుండా డాక్టర్లను సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తద్వారా సమస్యలతో తెలుసుకొని చికిత్స తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటించడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని సూచిస్తారు. : ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

మీ గుండెకు మీరే శత్రువు కావాద్దు” - పరిశోధనలు ఏం చెప్తున్నాయంటే!

ఆరోగ్యకరమైన గుండె కోసం - నిపుణులు సూచిస్తున్న అలవాట్లు ఇవే! శరీరంలోని అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాల్లో గుండె ఒకటి. ఇది నిరంతరం పనిచేస్తూ శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటం నుం మొత్తం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. కానీ, మారిన జీవనశైలి ఆహారపు అలవాట్లు కారణంగా రోజురోజుకీ గుండె సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పాటించాల్సిన రోజువారీ అలవాట్లు గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! రోజువారీ అలవాట్లు, చర్మలు సాధారణంగా పూర్వద సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని, ముఖ్యంగా కరోనరీ హార్ట్ డిసీజీను శక్తివంతంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమ, మంచి పోషకాహారం, బరువు నిర్వహణ, సిగరెట్లు తాగకపోవడం అన్నీ కరోనరీ హార్ట్ డిసీజీ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తాయని అధ్యయనంలో పేర్కొంది. ధూమపానం అవసరం, వ్యాయామం చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, తగినంత నిద్రపోవడం, ఆరోగ్యకరమైన బరువును కలిగి ఉండటం ద్వారా గుండె జబ్బులకు కొన్ని ప్రమాద కారకాలను తగ్గించవచ్చని అధ్యయనంలో పేర్కొంది. శారీరక శ్రమ : ప్రస్తుతం శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల దయాబెటిస్, ఒబెసిటీ, గుండె జబ్బులు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు ప్రధాన కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఆకాల మరణాలకు, గుండె సంబంధిత సమస్యలకు కారణమనిపించి హెచ్చరిస్తున్నారు. శారీరక శ్రమ చేసే వారిలో శరీరం దృఢంగా ఉండడంతో పాటు పూర్వద సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుందని వివరించారు.

ఘనగిరి లెవల్స్?ను ఎప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి? తెలుసా? - అధ్యయనాలు ఏం చెబుతున్నాయంటే! టెల్లి ఫ్యాట్ తగ్గించుకోవడం : నడుం చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు, చర్మం కింద ఉండే కొవ్వు అనేవి పూర్వద సంబంధ వ్యాధులతో ముడిపడి ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ కొవ్వు నిల్వలను తగ్గించడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంతో పాటు మొత్తం శరీర అభివృద్ధి మెరుగుపరుస్తుందని పేర్కొన్నారు. వ్యాయామం : క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల పూర్వద సంబంధ వ్యాధుల సమస్య తక్కువగా ఉంటుందని పలు అధ్యయనాల్లో తెలిసింది. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వేగంగా నడవడం, క్షైతిగ్గి, సిమ్మింగ్ లేదా డ్యాన్స్ వంటి ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు గుండె కండరాలను బలోపేతం చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం అనేది ఇన్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని, సాధారణ రక్తపోటు స్థాయిలను ప్రోత్సహిస్తుందంటున్నారు. ధూమపానం మానేయడం : సిగరెట్లలోని నికోటిన్ రక్తపోటు, పూర్వద స్పృందన లేటును పెంచుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఇందులో ఉన్న రసాయనాలు రక్తనాళాల లోపలి పొరను చెబ్బిస్తాయని, రక్తనాళాలు గడ్డిపడటానికి, ఇరుకుగా మారడానికి దారితీస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఫలితంగా గుండెకు రక్తం సరఫరా సరిగా జరగదని వివరించారు. ధూమపానం మానేయడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని సూచిస్తున్నారు. ధూమపానం కరోనరీ హార్ట్ డిసీజీ, హైపర్టెన్షన్తో సహా వివిధ పూర్వద సంబంధ వ్యాధులతో దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటుందని, ధూమపానం చేయని వారితో పోలిస్తే, ధూమపానం చేసేవారికి పూర్వద సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదం 1.6 రెట్లు పెరుగుతుందని అధ్యయనంలో తెలింది.

ఆహారం ఆహారం : గుండె జబ్బులను నివారించడంలో పోషకాహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండెను బలోపేతం చేయడానికి, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు. తాజా కూరగాయలు, పండ్లు, కాఫీ, పాల ఉత్పత్తులు, అవకాదోలు, గింజలు, కొవ్వొ చేపలు, అలివీ నూనె వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు.సరిపడినంత నిద్ర : గుండె ఆరోగ్యానికి సరైన నిద్ర చాలా అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాత్రి 8 గంటలు నిద్రపోయే వారిలో కంటే 4 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయే వారిలో గుండె జబ్బులు మూడు రెట్లు ఎక్కువగా వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వివరించారు. నిద్రలేచే ముందు ముందుగా ఆధిక రక్తపోటు, అలసట, పెరిగిన పూర్వద సంబంధ సమస్యలకు దోహదం చేస్తాయని పేర్కొన్నారు.

నిద్ర మధ్యం : మిగతా మధ్యం సేవించడం వల్ల స్ట్రోక్, హైపర్?టెన్షన్, కార్డియోమయోపతి వంటి కొన్ని పూర్వద సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం : దీర్ఘకాలిక మానసిక ఒత్తిడి అనేది పూర్వద సంబంధ వ్యాధులతో ముడిపడి ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో కరోనరీ హార్ట్ డిసీజీ, కార్డియోమయోపతి, మయాక్యాలియల్ ఇన్ఫిమియా ఉన్నాయని, దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి నిర్వహణ చాలా ముఖ్యమైనదని పేర్కొన్నారు.

లో జీపీ” లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి? - నిపుణులు సూచిస్తున్న పరిష్కారాలు

మీకు ‘లో జీపీ’ ఉందా? - ఈ సింపుల్ టీప్స్‌తో వెంటనే నార్మల్ అవుతుందంటున్న నిపుణులు!

శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం, సరైన వ్యాయామం లేకపోవడం, సమతుల్యహారం తీసుకుపోవడం! ఇలా కారణాలేమైనా బీపీ బాధితులు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నారు. ఈ క్రమంలో హైబీపీ ప్రమాదకరమని, లోబీపీ వల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రావాని అనుకుంటే పొరపాటి! లో బీపీ వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. హై బీపీ లాగానే, లో బీపీని కూడా అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని, ఇది ప్రాణాంతకంగా మారే అవకాశం కూడా ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో లోబీపీ ఉంటే ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయో, ఎటువంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి? తెలుసుకుందాం! లో బీపీ అనేది శరీరంలో రక్త ప్రసరణ సరిగా జరగకపోవడాన్ని సూచిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా ఆరోగ్యంగా ఉండే వ్యక్తుల్లో రక్తపోటు అనేది 120/80 %ఎఎఎస్% ఉండాలని, 90/60 %ఎఎఎస్% లేదా అంతకంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు దానిని లో బీపీ అంటారు పేర్కొన్నారు. లో బీపీ వల్ల కలిగే కొన్ని సాధారణ సమస్యలు, తీవ్రమైన పరిణామాలు ఉంటాయని పేర్కొన్నారు.

మీలో “ఈ

లక్షణాలు”



కనిపిస్తున్నాయా?

- బ్రెయిన్? స్ట్రోక్?కు

అవకాశమంటున్న నిపుణులు!

ప్రకారం తక్కువ రక్తపోటు లక్షణాలు :

తల తిరగడం, మూర్చిపోవడం అలసట, నీరసం వికారం, వాంతులు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం ఛాతీ నొప్పి శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది చర్మం పొలిపోవడం మూత్రపిండాల సమస్యలు మనక దృష్టి ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే సంబంధిత డాక్టర్లను సంప్రదించడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. లో బీపీ ఉన్నప్పుడు రక్తపోటును సాధారణ స్థాయికి తీసుకురావడానికి, లక్షణాలను తగ్గించడానికి కొన్ని ఆహార పదార్థాలు చాలా సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి12, ఖాల్సీడ్, హైడ్రోషేమ్సు మెరుగుపరచడం, సోడియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందని వివరించారు. ఎందు ద్రాక్షలు : ఇవి అత్యంత గ్రంధుల పనితీరుకు మద్దతు ఇవ్వడంతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుద్రాక్షలను రాత్రితా నానబెట్టి, చురునటి రోజు ఉదయం నీటితో కలిపి తీసుకుంటే మంచిదంటున్నారు.

చివరూట్

తరచూ నోటి పుండ్లతో బాధపడుతున్నారా?

మీలో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా? - నిపుణులు ఏమంటున్నారంటే?

చాలా మందికి నోటిలో తరచూ పుండ్లు ఏర్పడుతుంటాయి. అయితే కొన్ని రోజుల్లోనే చాలా మందిలో అవి తగ్గిపోతుంటాయి. బీకాంపెక్స్ లోపం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ, ప్రమాదకరమైన నోటి క్యాన్సర్? వల్ల కూడా ఇలా నోటిలో పుండ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం చాలామంది ఖైన్, గుట్టా, పాన్ మసాలా వంటివి సములుతూ ఉన్నారు. ముఖ్యంగా యువత ఈ మత్తు పదార్థాలకు బాధితులుగా మారుతున్నారు. ఈ అలవాట్లు చాలా ప్రమాదకరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటి వల్ల దీర్ఘకాలంలో నోటిలో పుండ్లు ఏర్పడతాయని, చివరకు అవి నోటి క్యాన్సర్?గా మారే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా పొగుతూ ఉత్పత్తులు తల, మెద, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్?కు ప్రధాన కారణమని చెబుతున్నారు. మనదేశంలో 85-90% నోటి క్యాన్సర్?లు పొగుతు, మధ్యం మొదలైన దురలవాట్లతోనే వస్తున్నాయని పలు అధ్యయనాల్లో తెలింది.

వరి అన్నం తింటే ఘనగిరి వస్తుందా? -

అధ్యయనాలు ఏం చెబుతున్నాయంటే!

నోటిలో పుండ్లు రావడం : సాధారణంగా నోటి క్యాన్సర్ అనేది పుండుగానే మొదలవుతుందని అధ్యయనంలో పేర్కొంది. ఈ పుండ్లు రెండు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటాయని, అపోకర్మంగా కూడా ఉంటుందని తెలిపారు. అయితే చాలా మంది ఈ నోటి పుండ్లను పెద్దగా పట్టించుకోకుండా, అదే తగ్గిపోతుంది అని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారని పేర్కొన్నారు. రెండు వారాలకు మించి ఉంటే వైద్యులను



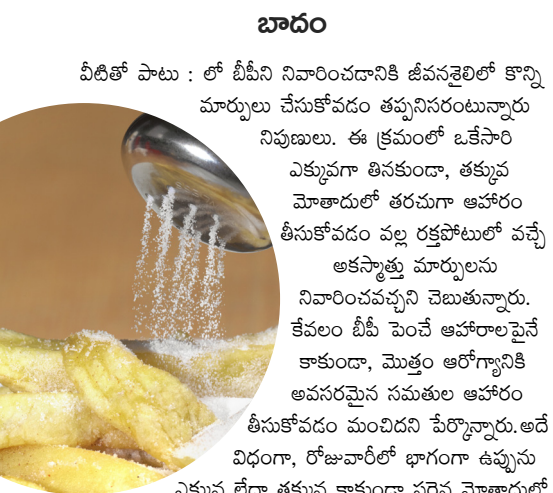
బీటరూట్ : ఇందులో వైట్లెట్ల సమృద్ధిగా ఉంటాయని, ఇవి రక్తనాళాలను వ్యాకోచింపజేసి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బీటరూట్ రసం లేదా కూరగా తీసుకున్న మంచి ఫలితం ఉంటుందని తెలిపారు. పాలు, బాదం: రాత్రిపూట నానబెట్టిన బాదం పప్పులను ఉదయం మెత్తగా చేసి, పాలతో కలిపి తాగడం వల్ల బీపీ నార్మల్?కి వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



ప్రయోజనం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. శరీరానికి తగినంత నీరు, ఇతర ద్రవాల అందేలా చూసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. కాబట్టి, రోజుకు 8 నుంచి 10 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలని చెబుతున్నారు. నీరు రక్త పరిమాణాన్ని పెంచుతుందని, దీహైడ్రేషన్ నివారించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనంలో పేర్కొంది.

వెల్లుల్లి

వెల్లుల్లి : ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజువారీ ఆహారంలో వెల్లుల్లిని భాగంగా తీసుకోవాలని లేదా రాత్రి పడుకునే ముందు 1 వెల్లుల్లి రెబ్బ తినవచ్చని సూచిస్తున్నారు. ఇది మృదువైన కండరాల సదలింపు, వానోడైలేషన్సు కలిగించడం ద్వారా రక్తపోటు చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని పేర్కొంది.ఈ క్రమంలో లో బీపీ ఉన్నప్పుడు కాఫీ, చాక్లెట్, అరటిపండు, కివి లాంటివి తీసుకోవడం కూడా మంచిదంటున్నారు.



తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. రోజు తేలికపాటి వ్యాయామాలు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయని చెబుతున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

ఘనగిరి లెవల్స్?ను ఎప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి? తెలుసా?

రక్తంలో చక్కెరను ఎప్పుడు పరీక్షించాలి? - ఎంత ఉండాలంటే? : ప్రస్తుతం చాలామందిని వేధిస్తున్న సమస్యల్లో దయాబెటిస్ ఒకటి. ఈ వ్యాధిని నయం చేయడం చాలా కష్టం. కానీ జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు ద్వారా దీన్ని నియంత్రించవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో దయాబెటిస్ లక్షణాలను గుర్తించడానికి, నిర్వహించడానికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయడం ముఖ్యం. మానవ శరీరం పనిచేయడానికి రక్తంలో చక్కెర అవసరం. కానీ, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నా లేదా చాలా తక్కువగా ఉన్నా లేదా నియంత్రించబడకపోతే అది తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందువల్ల దయాబెటిస్ లోగాలని ఎప్పుడొకప్పుడు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను చెక్ చేయించుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఇది వ్యక్తి ఆరోగ్య స్థితిని అంచనా వేయడానికి డాక్టర్లకు సహాయపడుతుందని తెలిపారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తనిఖీ చేయించుకునేందుకు అనువైన సమయం ఏదైనా చాలా మందికి సందేహంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో ఏ సమయంలో ఘనగిరి టెస్ట్ చేయించుకుంటే మంచిదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! కాలంతో

సంబంధం లేకుండా వేడి నీటితో స్నానం చేస్తున్నారా? - నిపుణులు సమాచారమిదే! ఎప్పుడంటే : ఉదయం రక్తంలో ఘనగిరి టెస్ట్ చేయించుకోవడానికి ఉత్తమమైన సమయం. ఉదయం ఏదైనా తినడానికి లేదా తాగడానికి ముందు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తనిఖీ చేయించుకోవాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఇది ఇన్సులిన్ మోతాదులను తీసుకోవడంలో సహాయపడుతుందని పేర్కొన్నారు. దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి, ముఖ్యంగా ఇంటర్మీడియట్ లేదా లాంగ్-యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్ ఉపయోగిస్తే అల్ట్రాసోడానికి ముందు, కొన్నిసార్లు రాత్రి భోజనానికి ముందు లేదా నిద్రచేతలో మాత్రమే పరీక్షించాల్సి రావచ్చని %ఎఫుఎఫ్ఎత్రిఅఅఅ% అధ్యయనంలో పేర్కొంది. ఒకవేళ ఏదైనా ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే, తిన్న రెండు గంటల తర్వాత రక్తంలో చక్కెరను పరీక్షించుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఒకవేళ మీరు దయాబెటిస్?తో బాధపడుతుంటే ఏ ఆహార తినాలనో, ఏ ఏ పదార్థాలు తినకూడదో తెలుసుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలు కూడా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని ప్రభావితం చేస్తాయని పేర్కొన్నారు. దయాబెటిస్ లక్షణాలు : రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అధికంగా పెరిగితే అలసట, టెన్షన్, తలనొప్పి, అస్పష్టమైన దృష్టి, బరువు తగ్గడం, దృష్టి కేంద్రీకరణలేకపోవడం,

తరుచూ మూత్రవిసర్జన, ఎక్కువగా దాహం వేయడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని %ఎఎఎత్రిఅఅఅఅఅఅఅ% అధ్యయనంలో పేర్కొంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి మోతాదుకు మించి ఉంటే గుండెపోటు, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్, కీడ్నీ ఫెయిల్యూర్, మిలిపుల్ అర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వ్యాయామం చేసే ముందు, తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తనిఖీ చేసుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే వ్యాయామం అనేది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గిస్తుందని వివరించారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి ఎప్పుడు ఎలా ఉండాలి : దయాబెటిస్ లేని పెద్దలకు, ఉపవాసం చేసే వారిలో సాధారణంగా 70-100 % మధ్య ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి 100 నుంచి 125 వరకు ఉంటే ప్రీదయాబెటిస్? కండిషన్?గా పరిగణిస్తారని పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో భోజనం చేసే ముందు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు సాధారణంగా 80-130 మధ్య ఉండాలని, భోజనం చేసిన 2 గంటల తర్వాత 180 కంటే తక్కువగా ఘనగిరి లెవల్స్ ఉండాలని అధ్యయనంలో పేర్కొంది . సాధారణంగా ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులకు ఇది వర్తిస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తనిఖీ చేసే ట్రీక్స్? వ్యక్తి చికిత్సా ప్రణాళిక, దయాబెటిస్ రకాన్ని బట్టి