

మహాబాబ్ నగర్ | మెడక్ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు



వృద్ధురాలిని కాపాడిన క్షేత్రస్థాయి అధికారి సాయి

నారాయణపేట, ఏప్రిల్ 7 (పుడయం ప్రతినది): నారాయణపేట జిల్లా కేంద్రం లో గురి ముల్లా సత్యమ్మ భర్త గోపాల్ రెడ్డి అనే వృద్ధులు రోడ్డుపై ఒంటరిగా తిరుగుతున్నట్లు గమనించిన స్థానిక ట్రాఫిక్ పోలీస్ ఎస్సై ఆమెను సురక్షితంగా మంగళ వారం ఆర్టీఓ కార్యాలయాల కి తీసుకువెళ్లారు. ఆర్టీఓ వృద్ధురాలి వివరాలు తెలుసుకొని వెంటనే క్షేత్ర స్థాయి అధికారి సాయికి సమాచారం అందింది. అనంతరం ఆర్టీఓ ఆదేశాల మేరకు వృద్ధురాలిని వయో

ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా సంగారెడ్డిలో 5కే రన్ నిర్వహణ



సంగారెడ్డి, ఏప్రిల్ 7 (పుడయం): ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం 5కే రన్ కార్యక్రమాన్ని ఖమ్మం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఎమ్మెల్యే అంజి రెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రావీణ్య జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. మెడికల్ కాలేజీ నుంచి బయటకు వచ్చిన కొంతమంది, ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రావీణ్య మాట్లాడుతూ, ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యచరణలో భాగంగా ఆరోగ్య శాఖ



ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచించినట్లుగా సమతుల్య ఆహారం, వ్యాయామం, పరిశుభ్రత, మానసిక ప్రశాంతత ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనవి తెలిపారు. యువత ఈ అంశాలను పాటించి భవిష్యత్ తరాలకు ఆదర్శంగా నిలవాలని కోరారు. ఎమ్మెల్యే అంజి రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ప్రతి వ్యక్తి శారీరకంగా, మనసికంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరారు. భవిష్యత్ తరాల కోసం వైద్యులు సరైన జీవనశైలిని మార్గదర్శకంగా ఉండాలని సూచించారు.



త్వరితగతిన జిల్లా పరిషత్ భవన నిర్మాణ పనులు పూర్తి చేయాలి

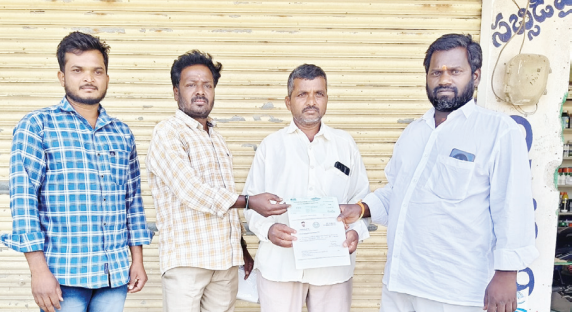
వికారాబాద్ : (పుడయం ప్రతినది): జిల్లాలో పరిపాలన సేవలను మరింత సమర్థవంతంగా అందించేందుకు జిల్లా పరిషత్ భవన నిర్మాణ పనులు వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ దీపక్ తివారీ అన్నారు. మంగళవారం జిల్లా పరిషత్ భవన నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ భవనం నిర్మాణం ద్వారా అన్ని విభాగాలను ఒకే చోట సమీకరించి ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు అవకాశం ఉంటుందని, నిర్మాణ పనులు పూర్తిగతిన సమీక్షిస్తూ, పనులు నాణ్యతతో పాటు నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశించారు. భవనంలో అనుకూల సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు భవనం నిర్మాణంలో భద్రతా ప్రమాణాలను కచ్చితంగా పాటించాలని, అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాల విద్యుత్, నీటి సరఫరా, పారింగ్ వసతులు కల్పించాలని అన్నారు. ఈ భవనం పూర్తయిన తరువాత ప్రజలకు పరిపాలనా సేవలు వేగవంతంగా, సులభంగా అందుతాయని అన్నారు. మొదటి అంతస్తు పనులు పూర్తి అయిన వాటికి పేపర్లో పనులు పూర్తి చేయాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. కలెక్టర్ గారి తో పాటు జడ్జి పి సి ఐ. సుధీర్, ఉమ్మడి కుమార్, డిప్యూటీ ఐ ఐ త్రినిదను, సంబంధిత అధికారులు ఉన్నారు.



ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటేనే అనుకున్న లక్ష్యాలు సాధిస్తాం

జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్

గద్వాల, ఏప్రిల్ 7 (పుడయం ప్రతినది): ప్రతి మనిషి జీవితంలో ఆరోగ్యాన్ని ఉండడం ప్రధానమని, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటేనే ఎవరైనా సరే సామర్థ్యం అనుకున్న లక్ష్యాలు సాధించగలుగుతామని జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్ అన్నారు. మంగళవారం పరల్వో హాల్ డి సందర్భంగా ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించిన ఆరోగ్య వారోత్సవాల నేపథ్యంలో వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో గద్వాల పాఠశాలలో హాల్లో కార్యాలయం వద్ద గద్వాల శాసనసభ్యులు బండ్ల కృష్ణ మోహన్ రెడ్డి తో కలిసి కలెక్టర్ హాల్ డి ర్యాపిన్ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ప్రభుత్వ మెడికల్, నర్సింగ్ కళాశాలల విద్యార్థులతో పాటు ముఖ్య అధికారులు, వైద్య సిబ్బంది ర్యాపిల్లో పాల్గొని పాఠశాల వద్ద డి.ఎం.ఎం. కృష్ణమోహన్ రెడ్డితో కలిసి కలెక్టర్ హాల్ డి ర్యాపిన్ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. జిల్లాలోని ప్రభుత్వ వైద్యశాలలలో ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడమే



మైనర్ బాలిక వేధింపులు పాత నేరస్థుడు అరెస్ట్

నిల్లిపేట టూ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ బి. ఉపేందర్ నిల్లిపేట, ఏప్రిల్ 07 (పుడయం ప్రతినది): ప్రేమ పేరుతో మైనర్ బాలికను వేధిస్తూ, సాక్షులను బెదిరింపులకు గురిచేస్తున్న వ్యక్తిని నిల్లిపేట టూ టౌన్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ కు తరలించారు. మంగళవారం టూ టౌన్ సీఐ ఉపేందర్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం నిల్లిపేట పట్టణంలోని హనుమాన్ నగర్ కు చెందిన బర్మా వెంకటేశ్వర్ గారితో ఒక మైనర్ బాలికతో ఇన్స్ట్రామ్ ద్వారా పరిచయం అయినట్లు తెలిపారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా మహిళలను, ముఖ్యంగా మైనర్ బాలికలను వేధించే వీడియో కలిపి చర్చలు నడపాడు కాగా, నిందితుడు జైలుకు కూడా వెళ్లి వచ్చాడు. జైలు నుండి విడుదలైన తర్వాత కూడా అతని ప్రవ

గురుకుల బాలికల పాఠశాలను తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

రిజాన్ బాషా షేక్ అలంపూర్, ఏప్రిల్ 07 (పుడయం ప్రతినది): గురుకుల విద్యాలయాల్లో ప్రభుత్వం విద్యార్థులకు అనేక సౌకర్యాలను కల్పిస్తుందని వాటిని విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకునేలా సంబంధిత అధికారులు చొరవ తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్ అన్నారు. మంగళవారం ఉండవెల్లిలోని ప్రభుత్వ మైసూరి బాలికల గురుకుల పాఠశాలను జిల్లా కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల పరిసరాలు, వంటగది, భోజనశాల, నిల్వ గది, తరగతి గదులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వంట గదిలో ఎల్లప్పుడూ శుభ్రతను పాటించి, ఆరోగ్యానికి అనుకూలమైన వాతావరణం ఉండేలా నిర్బంధించాలని, ప్రభుత్వం తగిన మోతాదులో నిల్వ ఉంచాలని, ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన మెనూ ప్రకారం విద్యార్థులకు పోషకాహారం అందించాలని ఆదేశించారు. తరువాత విద్యార్థులతో మాట్లాడిన కలెక్టర్ భోజనం, క్రీడా సమయం, తరగతులు, మరుగుదొడ్ల పరిశుభ్రత, ఆరోగ్య సంరక్షణపై వివరాలు తెలుసుకోగా, విద్యార్థులు సంతోషంగా సమాధానాలు ఇచ్చారు. విద్యార్థులను బాగా చదివి రాబోయే పరీక్షల్లో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలని కలెక్టర్ ఆశంకించారు. చదువులో పాటు క్రీడలపై దృష్టి పెట్టాలన్నారు. విద్యార్థులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి వారికి అవసరమైన మార్గదర్శనం అందించాలని ఉపా



ధ్యాయులకు సూచించారు. మరుగుదొడ్ల రోజుకు కనీసం రెండు సార్లు శుభ్రం చేయాలని, పాత వస్తువులను తొలగించి పాఠశాల పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలన్నారు. అనుమతి లేని వ్యక్తులను పాఠశాల

జనగణన 2027 ప్రక్రియను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి

వనపర్తి ఏప్రిల్ 7 (ఉడయం ప్రతినది): జన గణన 2027 ప్రక్రియలో భాగంగా హోస్పిట్ లింగ్ భాక్ (హెచ్ బి) లను గుర్తించడం అత్యంత కీలకమని, కాబట్టి హెచ్ బి లను జాగ్రత్తగా తయారు చేయాలని ఆదేశించారు. హెచ్ బి లను రూపొందించే ప్రక్రియలో ఒక్క ఏరియా కూడా మిస్ కాకూడదని సూచించారు. అన్ని ఏరియాలకు కచ్చితమైన లెక్కలు ఉండాలని ఆదేశించారు. హెచ్ బి లను గుర్తించడం అత్యంత కీలకమని, కాబట్టి హెచ్ బి లను జాగ్రత్తగా తయారు చేయాలని ఆదేశించారు. హెచ్ బి లను రూపొందించే ప్రక్రియలో ఒక్క ఏరియా కూడా మిస్ కాకూడదని సూచించారు. అన్ని ఏరియాలకు కచ్చితమైన లెక్కలు ఉండాలని ఆదేశించారు. హెచ్ బి లను గుర్తించడం అత్యంత

విద్యార్థిని కప్పపడి చదవాలి

విద్యార్థిని కలిసి భోజనం చేసిన కలెక్టర్ కుప్పా గుప్పా మహబూబ్ ఖాన్, ఏప్రిల్ 7 (పుడయం ప్రతినది): విద్యార్థులు వారి మంచి భవిష్యత్తు, ఉన్నతమైన వృత్తి సాధన కోసం కష్టపడి చదవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఖమ్మం గుప్పా సూచించారు. హన్మంతుల మండల కేంద్రం లోని హన్మంతుల మహాత్మా జ్యోతి బాషా హాల్ తెలంగాణ బి.సి. సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాలను సందర్శించి కలెక్టర్ మంగళవారం సందర్శించి తనిఖీ చేశారు. తొలుత హాల్లో మహాత్మా జ్యోతి బాషా హాల్ బి.సి. సంక్షేమ బాలికల కేంద్రం పాఠశాలను తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా 7వ తరగతి విద్యార్థినులతో మాట్లాడుతూ ఇప్పటి నుంచే



విద్యార్థులను అడిగి తెలుసుకున్నాడు. ఎస్.ఎస్. సి పబ్లిక్ పరీక్షలు విద్యార్థుల జీవితంలో ముఖ్యమైన తొలి మైలురాయి అని, అందుకు విద్యార్థులు కష్టపడి చదవాలని అన్నారు. పరీక్షలను భయం లేకుండా ఆత్మ విశ్వాసంతో రాయాలని సూచించారు. విద్యార్థులను ఆరోగ్య పరీక్షించి గురించి కూడా కలెక్టర్ వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నాడు. హామ్లెట్ లోని స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షిస్తున్నారా అని అడిగారు. మంచి ఆరోగ్యానికి ఆకుకూరలు, గడ్డు పంటి పోషకాహారం తీసుకోవాలని,

ఆరోగ్యకరమైన సమాజాన్ని నిర్మించాలి

ఖమ్మం ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవ వేడుకలు

ఆరోగ్యం అనేది కేవలం వ్యాధుల లేమి మాత్రమే కాకుండా శారీరక, మానసిక, సామాజిక సంక్షేమం కలిగి ఉండే లక్ష్యం. సామాజిక ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన జీవితంలో సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, నియమిత వ్యాయామం చేయడం, పరిశుభ్రత పాటించడం వంటి అలవాట్లను అలవచనం చేయాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా పాస్చుల్, బెజిల్ ఫుడ్ వినియోగాన్ని తగ్గించి, మెడికల్ ఆహారం, పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడానికి వదిలివేయకూడదని, ఒత్తిడి, అందోళనలను తగ్గించుకోవడానికి యోగా, ధ్యానం వంటి పద్ధతులను అనుసరించాలని

గుమ్మడిదల సర్వే నెంబర్ 109 రైతులకు వంద గజాల స్థలం ఇవ్వాలి

అన్నారం రైతుల భూములు లాక్కుంటే ఉద్యమమే.. ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి..

పటాన్చెరు (పుడయం): రైతు ప్రభుత్వం అంటూ ప్రగల్భాలు పలుకుతున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.. గుమ్మడిదల, అన్నారం రైతుల విషయంలో పక్కా పత్రాలను మోపారం చేయకపోతే, వారి పాలిటా ఆకలిపాతంగా మారుతుందని పటాన్చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి విమర్శించారు. గుమ్మడిదల మున్సిపల్ కేంద్రంలోని సర్వే నంబర్ 109 లో గల 140 మంది రైతులకు సంబంధించిన 160 ఎకరాలను గత సంవత్సరం TGIC కి ప్రభుత్వం కేటాయించింది. ఆ సమయంలో స్వచ్ఛందంగా పాలిటా 100 గజాల ఇళ్ల స్థలం కేటాయించామని హామీ ఇచ్చిన.. నేటి వరకు అమలుకావ



దం లేదంటూ మున్సిపల్ చైర్మన్ కుమార్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో రైతులు మంగళవారం పటాన్చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డిని కలిసి వినిపింపడం అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ మాట్లాడుతూ భూములు సేకరించే సమావేశంలో అప్పటి అప్పటి ఇచ్చిన హామీ మేరకు భూములు కోల్పోయిన 140 మంది రైతులకు 100 గజాల

స్వయంగా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకున్న కలెక్టర్ జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతిమా సింగ్ పుడయం, మెడక్ (పుడయం): ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మంగళవారం హాచే లిఫ్టు హాల్ మండలంలోని సరైన ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో వేడుకలు పునంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతిమా సింగ్ కేంద్రాన్ని సందర్శించి, పలు ఆరోగ్య పరీక్షలు స్వయంగా చేయించుకున్నాడు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ "Together for Health - Stand With Science" అనే థీమ్ ను ప్రస్తావిస్తూ, ప్రజలు శాస్త్రీయ దృక్పథంతో ఆరోగ్య పరీక్షణకు కట్టబడి ఉండాలని సూచించారు.

తెలిపారు. సీజనల్ వ్యాధులు, జీవనశైలి సంబంధిత వ్యాధులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యంత అవసరమని పేర్కొన్నారు. అలాగే లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే సమీప ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులను సంబంధించాలని, ఆరోగ్య పరీక్షలను నిర్వహించేందుకు అవకాశం సూచించారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఉచిత వైద్య సేవలు, ఆరోగ్య పథకాలను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రతి కుటుంబం అరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టి, ఆరోగ్యకరమైన సమాజ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్, స్టాండ్ సర్పంచ్, పిహెచ్ఐ అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డిసినీ ఉపాధ్యక్షులుగా ఎన్నుకుంటున్నాం

కలెక్టర్, ఏప్రిల్ 7 (పుడయం): జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ ఉపాధ్యక్షులుగా వెల్లం లో గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ నాయకులు భూపతిరెడ్డి, కార్యదర్శిగా మోతీలాల్ నాయక్, శరణ్ నాయక్ లు ఎన్నికయ్యారు. ప్రతి కుటుంబం అరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టి, ఆరోగ్యకరమైన సమాజ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్, స్టాండ్ సర్పంచ్, పిహెచ్ఐ అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మజిగ తాగితే మంచిదా!



చక్కని ఆరోగ్యం



పెరుగు, మజిగ... దాదాపు ఒకే రకమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, ఈ రెండింటిలో ఏది మంచిది అనే సందేహం చాలా మందికి కలుగుతుంది. కేవలం పెరుగుకు నీళ్లు కలపడం ద్వారా దానిని మజిగగా మార్చవచ్చు. కానీ అలా చేయడం వల్ల పెరుగు గుణాలు కూడా మారుతాయా? సమాధానం అవును. వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి పెరుగు, మజిగ రెండూ మంచివే అయినప్పటికీ, వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోవడానికి ఏది ఉత్తమ మో మాదా. ఎండలు మండిపోతున్న వేళ మన ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు చేసుకోవడం చాలా అవసరం. వేసవిలో చల్లదనం కోసం అందరూ పెరుగు లేదా మజిగను ఆశ్రయిస్తారు. అయితే ఈ

రెండింటిలో ఏది ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుందో తప్పక తెలుసుకోవాలి. పెరుగు, మజిగ రెండూ పాల ఆధారిత ఉత్పత్తులే. ఒకే కూర్పును కలిగి ఉంటాయి. దాదాపు ఒకే రకమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, ఈ రెండింటిలో ఏది మంచిది అనే సందేహం చాలా మందికి కలుగుతుంది. కేవలం పెరుగుకు నీళ్లు కలపడం ద్వారా దానిని మజిగగా మార్చవచ్చు. కానీ అలా చేయడం వల్ల పెరుగు

పిల్లలు బ్రష్ చేసేటప్పుడు మింగేస్తున్నారా? అయితే ఇది కు చేయ వార్తే.. మనం మామూలుగా

పిల్లలు టూత్ పేస్ట్ మింగేస్తున్నారా!

తీసుకునే ఈ చిన్న విషయం, పిల్లల మేల్కోశ క్రింద తగ్గించడమే కాకుండా.. వారి ఎముకలను కూడా బలహీనపరుస్తుంది. శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. చిన్న పిల్లలకు బ్రష్ చేయించడం అనేది తల్లిలకు ఒక పెద్ద యుద్ధం లాంటిదే. రంగురంగుల ప్యాకింగ్లు, తీపి రుచులతో వచ్చే టూత్ పేస్ట్లను చూసి పిల్లలు వాటిని మింగేయడానికి ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. ఏదో ఒకసారి పొరపాటున మింగితే పర్వాలేదు కానీ ఇది అలవాటగా మారితే మాత్రం వారి భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. టూత్ పేస్ట్లలో దంతాల రక్షణ కోసం వాడే ఫ్లోరైడ్, పరిమితికి మించితే విషతుల్యంగా మారుతుంది. దీర్ఘకాలం పాటు పేస్ట్ను మింగే అలవాటు ఉన్న పిల్లల్లో ఈ ఫ్లోరైడ్ ఎక్కువగా శరీరంలోని ఇతర అవయవాలలోనూ పేరుకుపోతుంది. దీనివల్ల రెండు ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తతాయి. స్ట్రెబిల్ ఫ్లోరోసిస్: ఇది మరంత ప్రమాదకరమైనది. ఎముకలు పెరుగుతూ మారి, చిన్న చెబ్బలకే విరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. భవిష్యత్తులో కీళ్ల నొప్పులకు ఇది దారితీస్తుంది. ఇటీవలి పరిశోధనలో తేలిస మరో



మాట్ ప్రెస్ నర్సు: అత్యవసరమైతే తప్ప చిన్న పిల్లలకు మాట్ వాడే అలవాటు లేదా ప్రెస్ నర్సు వాడకపోవడమే మంచిది. ఫ్లోరైడ్ రహిత పేస్ట్: చిన్న పిల్లలకు ప్రారంభంలో ఫ్లోరైడ్ ఓ టూత్ పేస్ట్లను అలవాటు చేయడం ఉత్తమం. పర్మినెంట్: పిల్లలు బ్రష్ చేస్తున్నంత సేపు వారిపై నిఘా ఉంచాలి. పేస్ట్ను ఉమ్మివేయడం వారికి నేర్పించాలి. తియ్యని రుచులకు దూరంగా: మరీ ఎక్కువ తీపి లేదా ఫ్రూట్ ఫ్లేవర్స్ ఉన్న పేస్ట్ల కంటే తక్కువ రుచి ఉన్న వాటిని ఎంచుకుంటే వారు తిన చేయించేటప్పుడు వారి తల కొంచెం ముందుకు వంగి ఉండేలా చూస్తే పేస్ట్ పాలికి వెళ్లే అవకాశం తగ్గుతుంది. పిల్లల చిరునవ్వులను అభివృద్ధి చేయడానికి ఆరోగ్యానికి హానికరంగా మారవచ్చు. అలాంటి అంతకంటే ముఖ్యం, పేస్ట్ రుచిగా ఉండని వారు తింటుంటే ముప్పట్ల దడుండా, దానివల్ల కలిగే అనర్తా లాగుగ్రహణ దడడి.

పుదీనా చట్టితో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..



చేసే వంటకాలు, ముఖ్యంగా పుదీనా చట్టిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యం, చల్లదనం లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు నమ్మిస్తున్నారు. అలాగే పుదీనా పానీయాలు వేసవిలో మన శరీరానికి ఉపకరమనం కలిగిస్తాయి. పుదీనా ఆకుల్లో అదాప్టోజెన్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి వేసవిలో శరీరాన్ని చల్ల బరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. పుదీనాలోని శీతలీకరణ శక్తి శరీరంలోని వేడిని తగ్గించ

చేసుకోవడం చాలా సులభం. ముందుగా పుదీనా ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి నీటిలో నానబెట్టి, ఆపై వడకట్టి బాగా కడగాలి. ఆ తర్వాత ఒక బ్లెండర్ తీసుకుని అందులో పుదీనా ఆకులు, మూడు వెల్లుల్లి రెబ్బలు, ఒక అంగుళం అల్లం, రెండు పచ్చిమిర్చి చేసే మెత్తగా పేస్ట్ చేయాలి. చాల్ మసాలాతో పాటు ఉప్పు, పుదీనా చట్టిలో విటమిన్-సి, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఈ సాంప్రదాయ చట్టి తయారీలో ఉపయోగించే మూలికలు, సుగంధ ద్రవ్యాల మిశ్రమం పేగు ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంట్లో పుదీనా చట్టిని తయారు చేయాలి. అయితే పుండ్ల అందరికీ మేలు.. వేసవి తీవ్రంభవమైంది. పండ్ల రాజు మామిడి. వేసవిలో మాత్రమే దొరికే మామిడి పండ్లు పెరగ తొలగిపోతాయి. పండ్ల రాజు మామిడి. వేసవిలో మాత్రమే దొరికే మామిడి పండ్లు పెరగ తొలగిపోతాయి. పండ్ల రాజు మామిడి. వేసవిలో మాత్రమే దొరికే మామిడి పండ్లు పెరగ తొలగిపోతాయి.

కూడా మారుతాయా? సమాధానం అవును. 1. ప్రాజెప్టెస్: మజిగలో దాదాపు 90 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఎండల వల్ల శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు మజిగ తాగడం వల్ల తక్షణమే శక్తి వస్తుంది. పెరుగు చిక్కగా ఉండటం వల్ల అది శరీరానికి నీటిని అందించడంలో మజిగ అంత ప్రభావవంతం కాకుండా ఉండదు. 2. జీర్ణక్రియ : పెరుగు జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఇది కొన్నిసార్లు వేసవిలో కడుపులో బాధాన్ని కలిగిస్తుంది. మజిగ తేలికగా జీర్ణం కావడమే కాకుండా, మనం తిన్న ఆహారం త్వరగా అరగడానికి సహాయపడుతుంది. మజిగలో కొద్దిగా జీలకర్ర పొడి, అల్లం కలిపితే జీర్ణక్రియ అవుతుంది. 3. శరీర ఉష్ణోగ్రత: ఆయుర్వేదం ప్రకారం, పెరుగు స్వభావరీత్యా కొంత వేడిని కలిగిస్తుంది. కానీ దానిని చిలికి మజిగలా మార్చినప్పుడు అది శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని ఇస్తుంది. అందుకే వేసవిలో పెరుగు కంటే మజిగ తాగడం వల్ల శరీరం చల్లబడుతుంది. 4. బరువు నియంత్రణ: పెరుగులో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు లేదా క్యాలరీలను తగ్గించుకోవాలనుకునే వారు మజిగను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఇందులో ప్రోటీన్లు ఉన్నప్పటికీ క్యాలరీలు చాలా తక్కువ. 5. పోషక విలువలు: ఎముకల బలానికి, దంతాల ఆరోగ్యానికి అవసరమైన క్యాల్షియం పెరుగులో ఉన్నప్పుడంటే మజిగలో ఉంటే పెరుగు మంచిది. కానీ ఎండల నుండి ఉపశమనం కావాలంటే మాత్రం మజిగనే మేలు. మొత్తానికి

ఆవిరామం తీసుకోవాల్సిందే..! ఆమె చాలా ధైర్యవంతురాలు. పట్టుదల ఎక్కువ, ఆనుకున్నది చేసే వరకూ నిడ్రపోదు, శ్రమించేతప్పకూడా ఎక్కువే ఇలాంటి కిరాణిలు మహిళల జీవితంలో చాలానే వినిపిస్తుంటాయి కదా! ఇవి మనలో అత్యధికంగా నింపుతాయి. తదుపరి కార్యచరణకు ఉత్సాహాన్ని నింపుతాయి. కానీ దీర్ఘకాలంలో ఇవే మహిళలను బలహీనుల్ని చేస్తున్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే... అయ్యో ఇప్పటి వరకూ నన్ను బలమైన మహిళగా చూశానే... నేను ఉన్నట్టుంది విరామం తీసుకుంటే ఏమనుకుంటాలో? నా బలహీనతను బయటకు చెప్పుకోనట్లే కదా!

వేసవిలో మజిగ సంపూర్ణ పానీయం. పెరుగు తినాలనుకుంటే మధ్యాహ్నం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిది. రాత్రి పూట పెరుగు తినడం వల్ల శ్లేష్మం పెరిగి అవకాశం ఉంది. ప్రతిరోజూ కనీసం రెండు గ్లాసుల వలచని మజిగ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉంటుంది.

ఆపిల్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన సంగతి మనందరికీ తెలిసిందే. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 7,500 రకాల ఆపిల్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఒక సాధారణ పరిమాణంలో ఉండే ఆపిల్ మన శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో పోషకాలను అందిస్తుంది. ఇందులో 52 కేలరీలు, 13.8 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. 2.4 గ్రాములు ఉండే పైబర్ జీర్ణక్రి

ఆపిల్ తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..?

వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కడుపులోని జీర్ణరసాలు పలచబడతాయి. దీనివల్ల ఆహారం సరిగ్గా అరగకపోవడంతో పాటు కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, జీర్ణ రుగ్మతలు, గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయి. ఆపిల్ తిన్న తర్వాత కనీసం 30 నుండి 60 నిమిషాల వరకూ నీళ్లు తాగక ప్రయోజనం ఉత్తమం. ఒకవేళ తప్పనిసరి అయితే కేవలం ఒక గుక్కెడు నీరు మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆపిల్ పండు ఇప్పుడే పుట్టింది కాదు.. దీనికి వేల ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. వ్యక్తశాస్త్ర వేత్తల ప్రకారం.. ఆపిల్ మొట్టమొదట మధ్య ఆసియాలోని కజకిస్తాన్లో క్రీ.పూ. 10,000 ప్రాంతంలో కనిపించింది. ప్రాచీన భారతీయ వైద్య గ్రంథం చరక సహితో కూడా ఆపిల్ ప్రస్తావన ఉంది. మన పూర్వీకులు దీనిని శరీరాన్ని చల్లబరచే పండుగా గుర్తించారు. నల్ల బజాక్ న్యూటన్ తలపై ఆపిల్ పడటం తోనే ఆయన



యను మెరుగుపరుస్తుంది. విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగనీసియం, రాగి వున్నట్లుగా ఉంటాయి. ఇందులోని ట్రిప్టోఫాన్ నిద్రలేపి, ఒళ్లు నొప్పిలను తగ్గించి మానసిక ప్రశాంతతను ఇస్తుంది.

దీనివల్ల తదుపరి అవకాశాలు చేజారుకుంటా నేమా అన్న ఆలోచనలో విరామాలికి వెనకా దురుతున్న మహిళలు ఎక్కువగా ఉన్నారు. అధ్యయనాలు. డాక్టర్ వాళ్ల ఆలోచనలో సమస్యల్ని పక్కన పెట్టి మరీ ఉద్యోగంలో కొనసాగుతున్నారు. ఇది సస్పెన్షన్, ఉద్యోగం పట్ల తమకున్న నిబద్ధత, బాధ్యత అంటూ తమని తాము మోసం చేసుకుంటున్నట్లుగా ఎక్కువ. దీనివల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన, అనుకున్నది జరగనప్పుడు బాధ, అది కాస్త ఎక్కువైతే డిప్రెషన్..

నాన్న, కార్మిని సాయం పెరిగి ఆనారోగ్యాలా ఎక్కువవుతున్నాయి. అందుకే 'ఈవెన్ స్టాంగ్ ఉమ్మెన్ ఆల్స్ నీడ్ బ్రేక్' అంటూ ఈ మధ్య సోషల్ మీడియాలో హ్యాష్యాగ్గా వైరల్ అవుతున్నాయి. మానసికసమస్యలు దీనివల్ల పుట్టాయి, పని భారం పెరిగిపోతుంది అన్నప్పుడు అత్యవసరమైనవి చక్కటి.. మహిళల్ని ఓ చిన్న బ్రేక్ తీసుకోమంటున్నారని నిపుణులు. వారం నుంచి నెలల వ్యవధి వరకూ ఈ సెలవులు ఉంటున్నాయి. ఇలా విరామం తీసుకోవడం మీ బలహీనత కాదు... మరింత పుంజుకుని అదనపు ఉత్సాహాన్ని జోడించడానికి ఉపయోగపడే సాధనంగా భావించవచ్చు. అంతేకాదు దీన్ని హీయింగ్ బ్రైమ్ గా అభివృద్ధి చేస్తున్నారు. కొన్ని సంస్థలైతే తమ ఉద్యోగులను కనీసం ఈ మామిడి పండ్లు దొరికే తినినా? ఒక రోజులో ఎన్ని మామిడి పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది? మామిడిని సరైన పద్ధతిలో ఎలా తినాలి అనే సందేహాలు మనలో చాలా మందికి ఉంటాయి. మామిడి పండ్లు రుచిగా ఉండటమే కాకుండా వాటిలో విటమిన్లు ఎ, సి, అనేక ఇతర పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి.

వేసవి కాలం పచ్చిపండ్ల వాటం.. ఎండలకో పాటు రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు మనల్ని చుట్టుముడతాయి. ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం వల్ల మన శరీరంలో కూడా వేడి పెరుగుతుంది. ఈ క్రమంలో చాలా మంది ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య 'ముక్కు నుండి రక్తం కారడం'. అకస్మాత్తుగా ముక్కు నుండి రక్తం రావడం చూసి ఎవరైనా భయపడటం సహజం. ఎంతాకాలంలో డీహైడ్రేషన్ సమస్య ఎంత సహజమో ఇది కూడా అంత కాదు. ఇతర సమస్యలతో దీనికి సంబంధం లేదు. ఇది పూర్తిగా వాతావరణ మార్పులు శరీర స్థితిపై ఆధార

మామిడి పండ్లు ఇలా తింటే ఆస్పత్రికి పరుగెత్తాల్సిందే!



పడి ఉంటుంది. ముక్కు లోపలి పొర చాలా సన్నని తంగా ఉంటుంది. పొడి గాలి: వేసవిలో గాలిలో తేమ తగ్గిపోయి, వేడి ఉంటుంది. ప్రయత్నించే మామిడి పండ్లు దొరికే తినినా? ఒక రోజులో ఎన్ని మామిడి పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది? మామిడిని సరైన పద్ధతిలో ఎలా తినాలి అనే సందేహాలు మనలో చాలా మందికి ఉంటాయి. మామిడి పండ్లు రుచిగా ఉండటమే కాకుండా వాటిలో విటమిన్లు ఎ, సి, అనేక ఇతర పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే మామిడి పండ్లు అందరికీ మేలు చేయవు. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి మామిడి పండ్లు తినడం ప్రమాదకరం. బరువు తగ్గాలని



వేసవిలో ముక్కు నుండి రక్తం కారుతోందా?

పెరిగినప్పుడు శరీరంలో కూడా వేడి పెరిగి రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి పడుతుంది. ఇతర కారణాలు: అల్లరి, సైనిక అన్యక్షులు, ముక్కులో వేలు రక్త వడం లేదా గట్టిగా తుమ్మడం వల్ల కూడా రక్త ప్రాసం జరగవచ్చు. అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. నిలబాటు కూర్చోండి: పడుకోవడం కంటే నిలబాటు కూర్చోవడం మంచిది. తలను కొద్దిగా ముందుకు వంచండి (వెనక్కి వంచకండి). ముక్కును నొక్కండి: బోటానీ నవేలు, చూపుడు వేలుతో ముక్కులోని సుమారు 150 నుంచి 200 కేలరీలను అందిస్తుంది. పట్టుకోండి. బస్ పాక్: ముక్కు దీనివల్ల బరువు పెరగవచ్చు. మామిడి పండ్లలో పైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు చేస్తుంది. రక్తనాళాలను సంకోచిస్తుంది. చివరకే రక్తస్రావం ఆపుతుంది.

