

# డ్రగ్స్ తో జీవితాలను నాశనం చేసుకోవద్దు



- ప్రాణాలు పణంగా పెట్టి డ్రగ్స్ ముతాల వేట
- డ్రగ్స్ కేసుల్లో ఎంతటి వారైనా ఉపేక్షించం
- చట్టాలున్నా సమాజంలో పరివర్తన రావాలి
- సిసీ నటుల సందేశం యువతకు బలం!

## 'ఈగల్ ఫార్మ్' సదస్సులో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

హైదరాబాద్, జూన్ 26 (పుడయం) : ప్రజా ప్రభుత్వం కోసం విలువైన జీవితాలను డ్రగ్స్ మహమ్మారికి బలిచేసి నాశనం చేసుకోవద్దని తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క హితవు పలికారు. సగరంలోని శిల్పకళా వేదికలో పునంగా నిర్వహించిన 'ఈగల్ ఫార్మ్' యాంట్ డ్రగ్స్ అవగాహన సదస్సుకు ఆయన ము

ఖ్యతిగా హాజరై ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, డిజిపి సీపీ ఆనంద్ తో పాటు సిసీ ప్రముఖులు రామ్ పోతన్న, మీనాక్షి చౌదరి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడుతూ.. "కంటికి రెప్పలా పెంచుకున్న పిల్లల భవిష్యత్తు డ్రగ్స్ వల్ల అంద కారమకుండా తల్లిదండ్రులు ఎంతగానో తపిస్తారు. ఈ

ప్రజా ప్రభుత్వం కూడా అదే బాధ్యతతో యువతను కాపాడుకునేందుకు కంకణం కట్టుకుంది. సమాజ శ్రేయస్సు కోసం పోలీసులు తమ ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి, ఎన్నో ఒడుదొడుకులు ఎదుర్కొంటూ డ్రగ్స్ ముతాల గుట్టు రట్టు చేస్తున్నారు. మాదకద్రవ్యాల కేసుల్లో ఎంతటి వారున్నా ఉపేక్షించే ప్రసక్తి లేదు. చట్టం తన పని తాను చేసుకుపోతుంది" అని హెచ్చరించారు. డ్రగ్స్ కట్టడి కోసం ఏర్పడిన ఈగల్ ఫార్మ్ కు ప్రభుత్వం సుంచి అన్ని రకాల వసతులు, ఛార్జి స్వేచ్ఛ కల్పించామని, అవసరమైతే మరిన్ని కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణలో షట్టి పెరగడం అంటేనే ఒక సురక్షితమైన భరోసా అనే వాతావరణాన్ని తీసుకొస్తామన్నారు. కేవలం చట్టాలతోనే మార్పు సాధ్యం కాదని, సమాజంలో పరివర్తన రావాలి.. ఈ విషయంలో సిసీ నటులు ఇచ్చే పిలుపు యువతపై బలంగా పనిచేస్తుందని భట్టి విక్రమార్క ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

## వెనెజువెలాలో 589కి చేరిన మరణాలు భూకంప ప్రళయం



కారణం : వెనెజువెలాను భారీ భూకంపం అతలాకుతలం చేసింది. ప్రకృతి సృష్టించిన ఈ ప్రళయ విలయంలో మృతుల సంఖ్య అంతంతకూ పెరుగుతూ... ఇప్పటి వరకు 589కి చేరడం తీవ్ర విషాదం నింపింది. ఈ భూకంప ధాటికి మూడు వేల మందికి పైగా తీవ్రంగా గాయపడిన ట్లు ఆ దేశ తాత్కాలిక అధ్యక్షురాలు దెల్సీ రోడిగ్నో అధికారిగా ప్రకటించారు. భూకంప ప్రభావం అత్యంత తీవ్రంగా ఉన్న 'లా గువేరా' ప్రావిన్సులో యుద్ధ ప్రాతిపదికన సహాయక చర్యలు చేపట్టేందుకు ప్రభుత్వం సైన్యాన్ని రంగంలోకి దింపింది. మరోవైపు, కుప్పకూలిన వందలాది భవనాల శిథిలాల కింద ఇంకా వేలాది మంది చిక్కుకుపోయి ఉంటారని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. భూకంపం కారణంగా గల్లంతైన వారి వివరాల కోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యేక వెబ్ సైట్ ను ప్రారంభించింది. తమ వారి ఆహూతి కోసం అందలో ఇప్పటివరకు డాదాపు 50 వేల మంది పేర్లు నమోదు చేసుకోవడం అక్కడి పరిస్థితి తీవ్రతకు అద్దం పడుతోంది. ఒక్క 'లా గువేరా' నగరంలోనే 100కు పైగా బహుళ అంతస్తుల భవనాలు భూమట్టుయ్యాయి. శిథిలాల కింద ప్రాణాలతో కొట్టు మిట్టాడుతున్న వారిని కాపాడేందుకు రెస్క్యూ బృందాలు రేయింబవళ్లు శ్రమిస్తున్నాయి. వెనెజువెలా సైన్యంతో పాటు రంగంలోకి దిగిన పలు విదేశీ రెస్క్యూ బృందాలు కూడా సహాయక చర్యల్లో పాలుపంచుకుంటున్నాయి.

భారత్ ఆపన్న హస్తం : ఈ ఘోర వివస్మకర పరిస్థితుల్లో వెనెజువెలాకు భారతదేశం అందంగా నిలిచింది. మానవతా దృక్పథంతో ఆ దేశానికి తక్షణ సహాయాన్ని ప్రకటించింది. భారీ ఎత్తున అత్యవసర ఔషధాలు, అత్యాధునిక వైద్య పరికరాలతో పాటు రెస్క్యూ ఆపరేషన్ లో సహాయపడేందుకు ప్రత్యేక సైనిక (డ్రెడ్జ్) బృందాన్ని భారత్ వెనెజువెలాకు తరలించింది.

## ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో నమ్మకద్రోహం రూ. 12 వేల కోట్ల రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలు

- తులం బంగారం కాదు కదా.. తులం ఇనుము కూడా ఇవ్వరు
- పరిగి బిఆర్ఎస్ సమావేశంలో కేటీఆర్ విమర్శలు

పరిగి, జూన్ 26 (పుడయం) : పంద రోజుల్లోనే ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేస్తామని చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలను నిలుపునా మోసం చేసిందని బీఆర్ఎస్ పర్సెంటివ్ ప్రెసిడెంట్ కల్వకుంట్ల తారక రామారావు (కేటీఆర్) తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి నియోజకవర్గ కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన బీఆర్ఎస్ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తల విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. ముఖ్యమంత్రి రేపం తోరెడ్డి రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఒక్క సంక్షేమ పథకాన్ని కూడా తీసుకురాలేకపోయారని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో విద్యా ర్థులకు చెల్లింపాలిని ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలు రూ. 12 వేల కోట్లకు చేరాయని, సకాలంలో నిధులు విడుదల చేయకుండా పేద విద్యార్థులను ఉన్నత చదువులకు దూరం చేస్తున్నారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ఎన్నికల ముందు కోటి మంది మహిళలను చేతులెత్తారని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తే తులం బంగారం ఇస్తామని చెప్పిందని.. ఇప్పుడు బంగారం కాదు కదా, కనీసం తులం ఇనుము కూడా ఇచ్చే పరిస్థితి లేదంటూ ఎద్దేవా చేశారు. కాంగ్రెస్ నమ్మకద్రోహి పాలనపై క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల్లోకి వెళ్లి పోరాడాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు.

## అటు కేబినెట్.. ఇటు పార్టీ

యూపీ కార్యవర్గం మార్పు తర్వాత కేంద్ర కేబినెట్ పునర్ నిర్మాణం

యూపీ కార్యవర్గం మార్పు తర్వాత కేంద్ర కేబినెట్ పునర్ నిర్మాణం. కేంద్ర రాజకీయం మరోసారి వేడి క్రింది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర మంత్రివర్గంలో శ్వేతనీయ వర్గాల సమాచారం. ఈ వారంలోనే కేంద్ర కేబినెట్ పునర్ నిర్మాణం ప్రతిపాదనలు ఉపయోగించుకుంటూ టెక్నో డిజిటీ వేదికగా రాజకీయ సమీక్షలూ శరవేగంగా మారుతున్నాయి. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా గురువారం రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముతో భేటీ కావడం రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర ఉత్కంఠ రేపిస్తోంది. కేబినెట్ విస్తరణకు సంబంధించిన వివరాలను రాష్ట్రపతికి వివరించడానికి ఈ భేటీ జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. మరోవైపు, కేంద్ర ప్రభుత్వంతో పాటు అటు భారతీయ జనతా పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణంలోనూ భారీ మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. కొత్త టీమ్ ను ఎన్నుకునే పనిలో పద్మ బిజెపీ జాతీయ ధ్యక్షుడు నిలిచినట్లు.. పార్టీ పదవుల భర్తీ, మార్పులపై ఇప్పటికే ముమ్మరంగా చర్చలు, సంప్రదింపులు జరుపుతున్నారు. ఈ నెలఖరకట్టా పార్టీ అంతర్గత నియామకాలు ఛార్జి కానున్నాయి. కాగా, కేబినెట్ మార్పుల చేర్పులపై కొందరు కేంద్ర మంత్రులతో కూడా పార్టీ

**L RK Skinglow Clinics**

చర్మ, హెయిర్ కి సంబంధించిన అన్ని రకాల సమస్యలపై సంప్రదించండి. ప్రముఖ చర్మవైద్య నిపుణులు

**Dr. L RATNA KISHORE MD (DVL) Skin Specialist**  
Dermatologist, Cosmetologist

**L RK SKIN CLINIC**  
Metro Pillar No. B 1083, Musheerabad, Hyderabad. 9182312754/ 7337014757

## లోహగడ్ కోట మర్డర్ మిస్టరీ



పుణె : మహారాష్ట్రలో సంవలనం సృష్టించిన ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త కేతన్ లోహగడ్ హత్య కేసు మిస్టరీ వీడుతోంది. ఈ కేసు దర్యాప్తులో రోజుకో పీడకల లాంటి నిజం వెలుగులోకి వస్తోంది. లోహగడ్ కోటపై కేతన్ అంతమొందించే లా సియా గోయల్ ను ఆమె ట్రియల్ చేసిన తరువాత తీవ్రంగా ప్రేరేపించినట్లు పోలీసుల విచారణలో తెలిసింది. ఒకవేళ తన మాట వినకపోతే.. గతంలో (జూన్ 14న) కేతన్ ను చంపేందుకు తాము చేసిన విఫలత్వాన్ని అందరికీ బయటపెడతామని కేతన్ ఆమెను ఖాక్ మెయిల్ చేసి నట్లు వెల్లడైంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ముందస్తు ప్లాన్ ప్రకారమే సియా తన భర్త కేతన్ ను లోహగడ్ కోటలోని ఒక ప్రమాదకరమైన కొండ అంచు వద్దకు తీసుకెళ్లింది. అక్కడకు చేరాక ఆమె తన స్త్రీయము చేతన్ ను సైగ (సంకేతం) చేసింది. పొంచి ఉన్న చేతన్ వెంటనే వెనక నుంచి వచ్చి కేతన్ ను లోయలోకి నెట్టేసి హతమార్చాడు. అయితే, సియాను లొంగతీసుకోవడానికి చేతన్ వారిద్దరూ వ్యక్తిగత (ప్రైవేట్) పోలీసులు, కార్ రికార్డింగ్ లను వాడుకుని వెదికింపులకు పాల్పడ్డారా?

అనే కోణంలోనూ పోలీసులు ఆరా తీస్తున్నారు. నిందితుల ఆర్థిక లావాదేవీలను కనిపెట్టేందుకు వారి బ్యాంక్ ఖాతాలను సైతం అధికారులు పరిశీలిస్తున్నారు. కాగా, హత్యకు ముందు రోజు సియా, చేతన్ ను ఓ కేస్ లో కుప్పొంగి కులు పన్నుతున్న దృశ్యాలు సిసిటివి కెమెరాల్లో లభ్యమవడంలో సియా మరింత బలపడింది. ఈ కేసులో సియా నోచరుడిని కూడా పోలీసులు సుదీర్ఘంగా విచారిస్తున్నారు.

కూతురిపై తల్లి సంవలనం వ్యాఖ్యలు : మరోవైపు ఈ ఉదంతంపై సియా తల్లి మీడియా ముందు సంవలనం వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఆ రోజు నా కుమార్తెకు కోటుకు వెళ్లడం అస్సలు ఇష్టం లేదు. కేతన్ తల్లి బలవంతం చేయడం తోనే ఆమె ట్రిక్కింగ్ కు వెళ్లాలి, వచ్చింది. నా కూతురు ఇంతటి దారుణానికి ఒడిగడుతుందని నేను నమ్మడం లేదు. ఒకవేళ విచారణలో సియానే ఈ పాపానికి ఒడిగట్టినట్లు తెలితే.. ఆమెకు మరణశిక్ష విధించండి. లేదంటే ఏ కోట పైనుంచి అయితే అల్లుడిని నెట్టేశారో.. అదే కోట పైనుంచి నా కూతురిని కూడా కిందకు తోసేయండి" అంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

## 'ఆపరేషన్ సిందూర్'లో వీరమరణం

మృత్యు : పహాళా ఉగ్రదాడికి భారత సైన్యం గతేడాది పాకిస్తాన్ పై ఘాతకరమైన ఆపరేషన్ సిందూర్ లో వీరమరణం పొందిన అమరజవాన్ వివరాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం అధికారికంగా ప్రకటించింది. దేశ రక్షణ కోసం ప్రాణాలను పణంగా పెట్టిన ఆ ఆరుగురు రణవీరుల పేర్లను 'నేషనల్ వార్ మెమోరియల్' (జాతీయ యుద్ధ స్మారకం) అధికారిక వెబ్ సైట్ లో తాజాగా పొందుపరిచారు. ఈ ఆపరేషన్ లో అమరులైన యోధుల వివరాలను కేంద్రం వెల్లడించడం ఇదే తొలిసారి కావడం గమనార్హం. భారత సార్వభౌమత్వాన్ని కాపాడేందుకు జరిగిన ఈ ఘోరాహోర పోరులో ఐదుగురు ఆర్మీ అధికారులతో పాటు ఒక అగ్నివీర శత్రువులతో పోరాడుతూ వీరస్వర్గం అలంకరించారు. ఈ అమరవీరుల త్యాగానికి గుర్తుగా దేశ రాజధాని దిల్లీలోని ఇండియా గేట్ సర్కిల్లో ఉన్న జాతీయ యుద్ధ స్మారకం వద్ద ప్రత్యేక శిలాఫలకంపై వీరి పేర్లను శాశ్వతంగా చెక్కనున్నారు. కాగా, ఈ వీరులలో రైఫిల్ మ్యాన్ సునీల్ కుమార్ అత్యంత సాహసోపేతమైన పోరాటాన్ని గుర్తించిన కేంద్రం. ఆయనకు మరణసంతకం దేశ మాజీ అత్యున్నత యుద్ధ పురస్కారమైన 'వీర చక్ర'ను ప్రకటించింది. ఆలాగే, సాగ్ లోల సురేంద్ర కుమార్ ను 'వాయు సేన మెడల్' తో సత్కరించింది.

**STUDY MBBS ABROAD**

Quality Education Global Recognition

Course Fee Per Year **3 Laks only**

USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA

**Grads Universe**  
www.gradsuniverse.com +91 6301726400

**KONICA MINOLTA**  
Authorised Distributor

**R.V. DIGITAL SOLUTIONS Pvt. Ltd.**

**TONER FREE**

- Colour Copiers
- B/W Digital Copiers
- Sales & Service
- Rentals
- Consumables
- Spares

#2-1-390/B/1, Sri Nilayam, Opp. Fever Hospital, Nallakunta, Hyderabad -44  
Ph: +91 73311 82569, 98493 03489, Email: rvkm2016@gmail.com













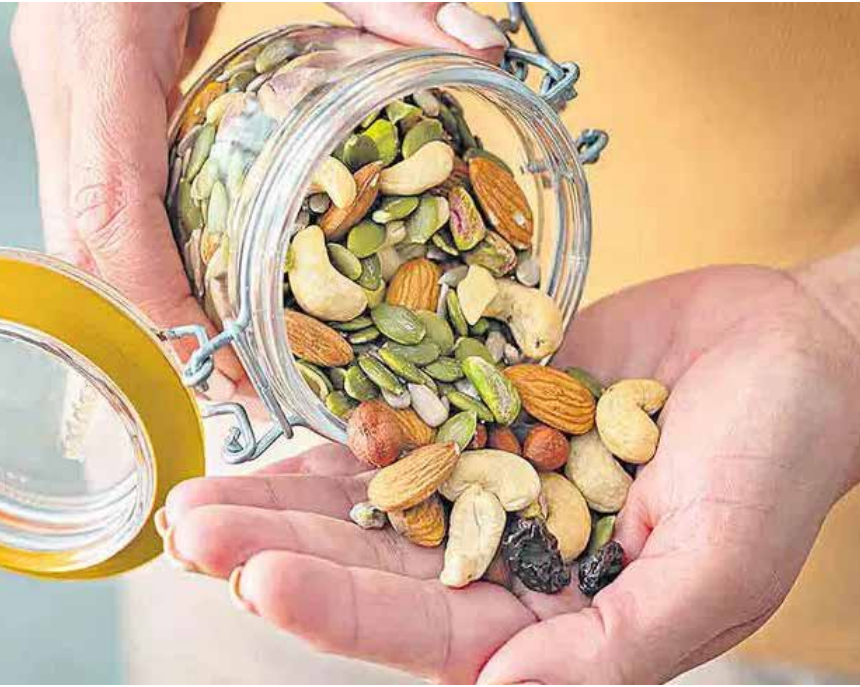




# ఓ గుప్పెడు చాలు..!

సాయంత్రం స్నాక్స్.. ఓ ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అయితే, చాలామంది సూపర్ మార్కెట్లలో దొరికే బిస్కెట్లనే ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. వీటి వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతంత మాత్రమే! అందుకే, స్నాక్స్ గా

స్నాయి. అదే.. నట్స్ లో ఒకే-3 లాంటి శరీరానికి మేలుచేసే ఫ్రూట్ యానిస్ట్ లభిస్తాయి. ఇవి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి, చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండెను మరింత పటిష్టంగా మారుస్తాయి.



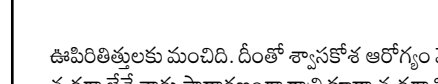
ప్రొటాల్స్ ను తీసుకుంటే మంచిదని అంటున్నారు నిపుణులు. కనీసం 30 రోజులపాటు బిస్కెట్లను వక్కన పెట్టి, ఓ గుప్పెడు నట్స్ తింటే శరీరంలో అద్భుతమైన మార్పులు వస్తాయని చెబుతున్నారు. బిస్కెట్లలో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వినిస్కెట్లను.. కడుపు నిండిన భావన ఉండదు. అదే, నట్స్ తిన్నప్పుడు.. అందులోని ఫైబర్, ప్రోటీన్ వల్ల కడుపు త్వరగా నిండుతుంది. దాంతో, ఎక్కువ సమయం ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. ఫలితంగా రోజూ తీసుకునే క్యాలరీల పరిమాణం తగ్గి, ఫ్యాట్లు మట్టా ఉండే కొవ్వు కరగడానికి సహాయపడుతుంది. బిస్కెట్లలో మైదా, పంచదార ఎక్కువగా ఉంటుంది. అవి తిన్న వెంటనే శక్తి వచ్చినట్లు అనిపించినా.. అంత వేగంగా బ్లడ్ సుగర్ పదిపోయి మళ్లీ నీరసం తగ్గుతుంది. బిస్కెట్లలో 'ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్' (చెడు కొవ్వులు) ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు హాని కలిగి

బిస్కెట్లలోని రిఫైన్డ్ ఫుగర్.. చర్మంపై మెలిమలు, ముదతల్ని పెంచుతుంది. కానీ, నట్స్ లో ఉండే విటమిన్ ఇ, జింక్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మానికి మంచి ఫోషణను అందిస్తాయి. కేవలం ఒక నెలలోనే చర్మాన్ని మరింత ఆరోగ్యంగా, కాంతిమంతంగా మార్చేస్తాయి. బిస్కెట్లలోని మైదా వల్ల మలబద్ధకం వస్తుంది. అదే నట్స్ తీసుకోవడం వల్ల.. వాటిలోని ఫీవర్ పదార్థం పేగుల కదలికలను మెరుగుపరుస్తుంది. గ్యాస్, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. నట్స్ ఆరోగ్యానికి మంచివి.. కానీ, అతిగా తీసుకోవడం.. రోజుకు ఒక గుప్పెడు సరిపోతుంది. ఇక ఒకే రకమైనవి తీసుకోకుండా.. మిక్స్డ్ నట్స్ కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. బాదం, పిస్టా, వాల్ నట్స్, వేరుశనగలు.. ఇలా అన్నిటిని కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. అందులోనూ మార్కెట్ల దొరికే సాద్రెక్ (ఉప్పుతో వేయించిన), మసాలా నట్స్ మాత్రం వద్దు. సహజమైన నట్స్ మాత్రమే ఎంచుకోవాలి.

# చక్కని ఆరోగ్యం

## ఉదయాన్నే నిద్రలేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలు

రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయి, ఉదయాన్నే త్వరగా లేవడం మంచి అలవాటు అని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల రోజువారీ పనులను ప్రశాంతంగా పూర్తి చేసుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఆలస్యంగా నిద్రపోయి, ఆలస్యంగా లేస్తున్నారు. ఈ అలవాటు బద్ధకాన్ని పెంచడమే కాకుండా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుంది. జీవనశైలిలో చిన్న మార్పు చేసి, త్వరగా నిద్రపోయి త్వరగా లేవడం అలవాటు చేసుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఉదయం ఆలస్యంగా లేస్తే పనుల్ని తొందరపాటుగా చేయాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కానీ త్వరగా నిద్రలేస్తే పనులను ప్రశాంతంగా, సమయానికి పూర్తి చేసుకోవచ్చు. ఇది మనసును తాజా గా ఉంచి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే లేవడం వల్ల వ్యాయామానికి సమయం దొరుకుతుంది. ఉదయం చేసే వ్యాయామం శరీరానికి శక్తిని అందించడంతో పాటు బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఆ సమయంలో వాకింగ్ లేదా వ్యాయామం చేస్తూ లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడం



ఉపరితిత్తులకు మంచిది. దీంతో శ్వాసకోశ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఉదయాన్నే త్వరగా లేచే వారు సాధారణంగా రాత్రి కూడా త్వరగా నిద్రపోతారు. దీంతో వారి నిద్ర సమయానికి పూర్వపడలో పాటు నిద్ర నాణ్యత కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఉదయాన్నే లేచి ద్వాసం, సడత లేదా ప్రశాంతంగా గడపడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడే సానుకూల అలోచనలు పెరుగుతాయి. ఉదయాన్నే త్వరగా నిద్రలేవడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా మనసు కూడా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. రోజును ఉత్సాహంగా ప్రారంభించడానికి ఈ అలవాటు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

## తలస్నానానికి ఇటాలియన్ చిట్కా!

ప్రతి ఇంట్లోనూ తరవాతి తరవాతికి కొన్ని చిట్కాలు, జాగ్రత్తలు వారసత్వంగా అందిస్తుంటారు కదా! అలా ఇటాలియన్లు చిన్నప్పటినుంచీ కేక సంరక్షణను అలవాటు చేస్తారు. అందులో ప్రధానమైనది తలస్నానం ఎలా చేయాలన్నదే! అందులో కుతుల శుభ్రత, ఆక్సిజనైజ్డ్ సాల్ట్స్, బలమైన కుదుళ్ల మీద ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు. ప్రత్యేకంగా షాంపూని చేస్తారు. తలస్నానానికి గోరువెచ్చని నీటికి విళ్ల పి... షాంపూని మొదట పాకిట్లో, ఆపై మూడు మధ్యలో, కుడి, ఎడమ పక్కల చివర్లో ముద్దిళ్లలో పట్టిస్తారు. నూనెతో చేసినట్లు షాంపూని మృదువుగా మర్చనా చేస్తారు. గట్టిగా రుద్దకూడదు. అలాగే గోళ్లతో కాకుండా మునివేళ్లతోనే మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముక్తో సన్యులేషన్, ఆక్సిజనేషన్ జరుగుతాయి. దీంతో మూడు చర్మం ఆరోగ్యంగా తయారవుతుంది అంటారు ఆకర్మి అమ్మాయిలు. అలాగే ప్రతినాటి తలను రెండుసార్లు అంటారు. తొలిసారి ఎక్కువ పరిమాణంలో షాంపూ ఉపయోగించాలి. తరువాతిసారి మాత్రం బాదం గింజ పరిమాణాన్ని మించకూడదు. తొలిసారి తలలోకి చేరిన దుమ్ము, నూనెలు వదిలితే... రెండోసారి లోతైన క్లియింగ్ సాధ్యమవుతుంది అంటున్నారు. అలాగే షాంపూని రుద్ది వెంటనే నీళ్లు పోసేయకూడదు. కొద్ది నిమిషాలు వదిలితే తలలో అప్పుడే లోతైన శుభ్రత సాధ్యమని చెబుతున్నారు. తరవాత మస్కూ, కందిపనల్ వంటివి రాసినా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి అంటున్నారు. అయితే ప్రతినాటి షాంపూని రాసి వదిలేసే సమయం ఉండదు. జబ్బు పొడిబారుతుంది అనిపిస్తే వారానికోసారి అయినా అలా చేయమంటారు. బలమైన కుతులు ఆరోగ్యకరమైన మారుతోనే సాధ్యమేదీ ఇటాలియన్లు నమ్ముతారు. కాబట్టి, షాంపూ ప్రత్యేకంగా వీల్చిత ప్రాధాన్యమిస్తుంటారు. అది వాళ్లకు చాలా సాయపడుతుంది కూడానట. మీరూ ఓసారి ప్రయత్నించి చూడండి మరి.



మారుతున్న జీవనశైలి మహిళల్లో అనేకరకాల వ్యాధులకు కారణం అవుతోంది. మూడు పదులు దాటక ఒక్క దీర్ఘకాలిక వ్యాధి వచ్చినా... కాలక్రమంలో దానికి రెండు మూడు రోజులపాటు నిద్రపోవచ్చు. ఇలా వచ్చే వ్యాధుల్లో అధికరక్తపోటు, దయా బీటీసీ, గుండెజబ్బులు ముఖ్యమైనవి. ఇవి మీ జీవితంలో భాగం కాకూడదన్నా, ఇప్పటికే వీటి బారిన పడినవారై నియంత్రణలోకి తెచ్చుకోవాలన్నా 'డాష్ డైట్'ని పాటో అవ్వాలి అంటున్నారు నిపుణులు. డాష్ అంటే అధిక రక్తపోటును అపదానికి వీలైన ఆహార పదార్థాలు (డైటరీ అప్రోప్రియేట్ ఫుడ్స్ హైపర్ లిమిటెడ్) అని అర్థం. దీనిలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే సంపూర్ణ ఆహారానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. సోడియం, కొవ్వులు, అదనపు చక్కెరను తగ్గిస్తూ పోషకాలు, అనిజాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడమే దీని ప్రత్యేకత. దీనిలో కెలోరీలను లెక్కించాలి అవసరం లేదు. అయితే సాధారణ బియ్యం కంటే... బ్రెడ్, పాస్టా, ఓట్స్, హోట్ వీట్ బ్రెడ్ వంటి వాటిపై దృష్టి పెట్టాలి ఉంటుంది. పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. రక్తపోటు నియంత్రణకు ఉపయోగపడే పండ్లూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పాలు, పెరుగు, జిన్న పండ్ల వివిధ రకాల తీసుకోవాలి. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అలివీ నూనెను వాడాలి అని సాధారణంగా చెబుతారు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలోనూ ఈ డైట్ సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గి అవకాశాలూ ఎక్కువే. పొటాషియం, క్యాలియం, మెగ్నీషియం వంటివి సమృద్ధిగా ఉండటం

## 'డాష్ డైట్' తెలుసా?



వల్ల మూత్రపిండాలలో రాళ్లు, పక్కవాలం వంటి వాటి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. అయితే ఆహారాన్ని ఎంత మొత్తంలో తినితినా వీలు బరువు, ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ వంటి వాటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

## చిన్నతనంలో కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తాగితే..



చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న సాసీయాలు, ఫ్రూట్ జ్యూస్ లను చిన్న తనంలో అధికంగా తాగిన వారిలో పెద్దయ్యాక రక్తపోటు రిస్క్ ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. యూఎస్ లో దాదాపు 25 వేల మంది పాతికేళ్ల పాటు అధ్యయనం చేసిన అనంతరం ఈ అంశానికి వచ్చారు. ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలు తాజాగా అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కు చెందిన న్యూజెర్సీ జర్నల్ లో ప్రచురితమయ్యాయి. హైబీపీ ఉన్న వారికి స్టాక్, గుండె జబ్బులు ముఖ్య ఎక్కువ వచ్చుతున్నట్లు తెలిసింది. పరిశోధకులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, చిన్నతనంలో రోజుకు రెండు మూడు గ్లాసులకంటే (గ్లాసుకు 333 మిల్లీలీటర్ల డ్రింక్) ఎక్కువగా పుగర్ డ్రింక్స్ తాగే వారిలో హైబీపీ ముప్పు వారానికి మూడు గ్లాసులు తాగేవారిలో పోలిస్ 52 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. ముఖ్యంగా సోడాతో హైబీపీ ముప్పు 23 శాతం పెరిగితే, స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ తో ఈ ముప్పు 36 శాతం మేర పెరిగిందని చెప్పారు.

## ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజూ తాగుతున్నారా..

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ గత రెండు దశాబ్దాలుగా యువతలో విపరీతమైన ఆదరణ పొందాయి. ఇవి కేవలం పానీయాలుగా కాకుండా ఉత్సాహం, వేగం, సాహసానికి ప్రతీకగా ప్రచారం చేయబడటంతో విద్యార్థులు, యువ ఉద్యోగుల్లో వీటి వినియోగం పెరిగింది. పరిశ్రమ కోసం రాత్రిళ్లు మేల్కొని పదివే విద్యార్థులు, ఎక్కువసేపు పని చేసే ఉద్యోగులు తక్షణ శక్తి కోసం వీటిని ఆశ్రయించడం సాధారణమైంది. అయితే తరచూ ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం ఆరోగ్యంపై, ముఖ్యంగా మాత్ర విందా

వాటిలో ఉండే అధిక మోతాదు కెఫెన్, ఇతర ఉత్తేజక పదార్థాలు. తొలిసారి, గ్యాసాల వంటి పదార్థాలు కూడా వీటిలో సాధారణంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాత్కాలికంగా మరుకుగా మార్చినా, అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తపోటును పెంచి మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. దీర్ఘకాలంగా అధిక పరిమాణంలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకునేవారిలో మూత్రపిండాల వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా రక్తపోటు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఇప్పటికే ఉన్నవారిలో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ వల్ల కలిగే మరో ప్రధాన సమస్య డి హైడ్రేషన్. వీటిలోని ఉత్తేజక పదార్థాలు శరీరంలో చేరు



లపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అప్పుడప్పుడు ఒకటి లేదా రెండు ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం సాధారణంగా పెద్ద సమస్య కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ వాటిని రోజువారీ అలవాటుగా మార్చుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన ప్రమాదాలు పెరిగి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తున్నారు. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తాగిన తర్వాత కలిగే ఉత్సాహానికి ప్రధాన కారణం

వడం వల్ల అకసాక్ష్యంగా మూత్రపిండాల గాయం (అక్యూట్ కిడ్నీ ఇంజరీ) బారిన పడిన సంఘటనలు గతంలో చోటు చేసుకున్నాయి. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తక్షణ శక్తిని అందిస్తున్నట్లు అనిపించినప్పటికీ, వాటి ప్రభావం తాత్కాలికమే. అధిక వినియోగం వల్ల గుండె వేగం పెరుగుతూ, రక్తపోటు అధికమవడం, నిద్ర సమస్యలు, అంధోళన వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తితాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అలవాట్లను పాటించడం మంచిది. అకరణీయ రసద్రావణి బదులుగా సరిపాడు నిద్ర, సమతుల్య ఆహారం, తగినంత నీరు తాగడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటించడం మంచిది. అకరణీయమైన ప్రత్యేక ప్రభావితమై ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజువారీ తీసుకోవడం భాగంగా మార్చుకోవడం కంటే, పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

## గోళ్ల శుభ్రత ఆరోగ్యం



రుగ్మతలు పలకరిస్తాయి. మనదేశంలో అందరం చేస్తో భోజనం చేస్తూ కాబట్టి గోళ్ల శుభ్రం చేసుకోవడం అత్యంత అవసరం. లేదంటే రకరకాల బ్యాక్టీరియా పెరిగిండుకు గోళ్ల స్థానంగా మారిపోతాయి. భోజనం తినే ముందు, తిన్న తర్వాత చేతులతో పాటు గోళ్ల నందులను కూడా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఆరోగ్యవల్ల ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా.. చిన్న చిన్న తప్పులు పెను ముప్పులకు దారితీస్తాయి. ముఖ్యంగా చాలామంది గోళ్ల విషయంలో అజ్ఞత వహిస్తుంటారు. ఈ కారణంగా రకరకాల రుగ్మతలు పలకరిస్తాయి. మనదేశంలో అందరం చేస్తో భోజనం చేస్తూ కాబట్టి గోళ్ల శుభ్రం చేసుకోవడం అత్యంత అవసరం. లేదంటే రకరకాల బ్యాక్టీరియా పెరిగిండుకు గోళ్ల స్థానంగా మారిపోతాయి. భోజనం తినే ముందు, తిన్న తర్వాత చేతులతో పాటు గోళ్ల నందులను కూడా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

## ముఖాన్ని మెరిపించాలంటే..!

కీరాచోస అరకప్పు కీరాచోస గుళ్లు తీసుకుని అందులో గుడ్డునీ తెల్లసాన, చెంచా నిమగ్నం చేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్ లా వేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అరకప్పు పైనాపిల్ ముక్కలు, పాపు కప్పు బోహేయ ముక్కలు తీసుకుని మెత్తని పిస్తాలా చేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో అరచెంచా తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి మార్నీలా వేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరని



వ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ఓసారి, చల్లని నీటితో మరోసారి ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని పొడి వస్త్రంతో తుడుచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. పాలలో కొద్దిగా ఓట్స్ వేసి ఉడికించాలి. తర్వాత ఇందులో కాస్త పెరుగు, తేనె వేసి బాగా కలపాలి. మిశ్రమం కాస్త చల్లబడిన తర్వాత ఛాక్లెట్స్, ఉప్పు చోట అప్లై చేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత మీ చర్మానికి సమ్మేళనంతో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. కోడిగుడ్డులోని తెల్లసాన బాగా గిలకొట్టి, అందులో మెత్తగా చేసుకున్న అరచెంచా అవకాష్ గుళ్లు, రెండు చెంచాల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్ లా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది చర్మంలోని తేమను అధిక సమయం నిలిపి ఉంచేందుకు తోడ్పడుతుంది చెబుతున్నారు నిపుణులు. ముఖానికి ఇవి అప్లై చేసుకున్నాక ఎండలోకి వెళ్లే ముందు సన్ స్క్రీమ్ లోషన్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. లేదంటే ట్యాన్ ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే వీటిని ప్రయత్నించే ముందు ఓసారి ప్యాప్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

## జబ్బుల కాలం.. జరపైలం

పిల్లల ఆటాపాటులు.. కిలకల నవ్వులు.. సరదా సందడిగా ఉంటేనే ఇంటిల్లిపొంది సంతోషంగా ఉండేది. ఒక వేళ అనారోగ్యం తలెత్తే భిన్న పరిస్థితులు చూడాలి ఉంటాయి. స్కూల్ ఓపెన్.. పరీక్షల సీజన్ కొనసాగే తో వారి ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. పోషకాహారం, సరైన నిద్ర తప్పనిసరి అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పరీక్షలకంటే కలుషితమైన ఆహారం, నీటి వల్ల జీర్ణకోశ సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇంటి నుంచీ తీసుకెళ్లిన శుభ్రమైన తాగునీరే ఉపయోగించాలి. వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. డెంగ్యూ పట్ల కూడా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇంటి చుట్టూ పక్కల నీరు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలి. పిల్లలు పూర్తి చేతుల దుస్తులు ధరించేలా చూడాలి. తడి వాతావరణానికి అకస్మాత్తుగా అనుకూలం కాదు. ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రస్తుతం నెలకొన్న వాతావరణంలో ప్లా కేసులు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. ఇందులో ఎక్కువగా దగ్గు, జలుబుకు సంబంధించినవే ఉంటున్నాయి. జ్వరం, తీవ్రమైన ఒళ్లనొప్పులు, తలనొప్పి ఆసాధారణ అలసట వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అలెర్జిక్ లీడా ఆస్మా ఉన్న పిల్లలకు పరీక్షలకంటే ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. తరచూ దగ్గు, తుమ్ములు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.





