

తెలంగాణలో 117 సీట్లు

గెలవడమే కాంగ్రెస్ లక్ష్యం



వంగవల్లి జూలై 12 (పురయం) :

అలేరు నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే బీర్ల బలయ్యకు మంత్రి పదవి ఇప్పించే బాధ్యత తనదని రాష్ట్ర మంత్రి కోమలిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి ప్రకటించారు. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వంగవల్లిలో చేపట్టిన రోడ్డు పనుల శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, అలేరును అన్ని విధాలా అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని ని స్పష్టం చేశారు. దేశంలో జమిలి ఎన్నికలు వచ్చే అవకాశం ఉందని, అయితే తెలంగాణలో రేపంట్ రెడ్డినే పూర్తిస్థాయిలో ఐదున్నర ఏళ్ల పాటు ముఖ్యమంత్రిగా కొనసాగుతారని మంత్రి ధీమా వ్యక్తం చేశారు. రానున్న నియోజకవర్గాల పునర్విభజనలో

సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, అలేరును అన్ని విధాలా అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని ని స్పష్టం చేశారు. దేశంలో జమిలి ఎన్నికలు వచ్చే అవకాశం ఉందని, అయితే తెలంగాణలో రేపంట్ రెడ్డినే పూర్తిస్థాయిలో ఐదున్నర ఏళ్ల పాటు ముఖ్యమంత్రిగా కొనసాగుతారని మంత్రి ధీమా వ్యక్తం చేశారు. రానున్న నియోజకవర్గాల పునర్విభజనలో

ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ స్థానాలు పెరుగుతాయని, వచ్చే ఎన్నికల్లో తెలంగాణలో 117 స్థానాలను కైవసం చేసుకోవడమే కాంగ్రెస్ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ పై విమర్శలు గత పదేళ్ల పాలనలో కేసీఆర్ రాష్ట్రాన్ని అప్పుల పాలు చేశారని మంత్రి మండిపడ్డారు. లక్షల కోట్లు ఖర్చు పెట్టి కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టు కట్టినా, అలేరుకు కనీసం రెండు కాలువలు కూడా అందించలేదని విమర్శించారు. కొండపో చమ్మ, మల్లన్న సాగర్ రిజర్వాయర్లు నిండుకుండలా ఉన్నా అలేరును విన్న రించారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. యాదగిరిగుట్టకు పదిసార్లు వచ్చిన కేసీఆర్.. కొండ పైన అభివృద్ధిని చూసి మురిశారో తప్ప, కొండ కింద ఉన్న ప్రజల కష్టాలను పట్టించుకోలే



దని, అందుకే ప్రజలు ఆయన్ను ఓడించారని వ్యాఖ్యానించారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమమే ధ్యేయం ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో నిధుల కొరత ఉన్నప్పటికీ, సంక్షేమ పథకాలను నిరాటంకంగా అమలు చేస్తున్నామని, త్వరలోనే బస్సాపురం, గండమళ్ల రిజర్వాయర్లను పూర్తి చేసి అలేరును ఉచిత కరెంటు వంటి హామీలను నెరవేరుస్తున్నామని చెప్పారు. విద్యా

ధుల భవిష్యత్తు కోసం రూ. 20 వేల కోట్లతో ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూళ్ల నిర్మాణాన్ని చేపడుతున్నామన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణలో భాగంగా జిల్లా కేంద్రం నుంచి మండల కేంద్రానికి డబుల్ రోడ్డును నిర్మిస్తున్నామని, త్వరలోనే బస్సాపురం, గండమళ్ల రిజర్వాయర్లను పూర్తి చేసి అలేరును సస్యశ్యామలం చేస్తామని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు.

రైతుల కోసం ప్రాణాలైనా ఇస్తాం



హైదరాబాద్ జూలై 12 (పురయం) :

అంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వంపై బీఆర్ఎస్ పర్మిట్ ప్రైవేట్ కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. 'ఎక్స్' (టీవీట్) వేదికగా ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయ వర్గాల్లో కలకలం రేపాయి.

రాష్ట్ర రైతాంగం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై కాంగ్రెస్ వైఖరిని ఆయన తప్పుబడుతూ, పూటైన పదజాలంతో విమర్శలు గుప్పించారు. తెలంగాణ సమాజంపై కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఉన్న పాత కక్షలను కేటీఆర్ ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. "60 ఏళ్లు తెలంగాణ నెత్తురు తాగినా ఆ పార్టీకి ఇంకా రక్ష దాహం తీరలేదా?" అని ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో ప్రాణత్యాగాలకు కాంగ్రెస్ పాలనే కారణమని ఆరోపించిన ఆయన, ఆ పార్టీ రక్తస్రవం తెలంగాణ బిడ్డల నెత్తురే మరకలు ఉన్నాయని

తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. "తెలంగాణ సాధన కోసం ఉద్యమించిన వాళ్లం మేము. ఇప్పుడు రైతుల ప్రయోజనాల కోసం ఎంతటి పోరాటానికైనా సిద్ధమే" అని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. "మీకు మా రక్షం ఎంత కావాలంటే అంత తీసుకోండి. మీ రక్షదాహం తీర్చుకోండి. కానీ, రైతన్నలను మాత్రం ఆదుకోండి...సాగునీరు అందించండి" అంటూ ఆయన సవాల్ విసిరారు. రాష్ట్రంలోని రైతుల పట్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై బీఆర్ఎస్ పోరాటం కొనసాగుతుందని ఆయన సంతకాలిచ్చారు.



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 INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY
www.gradsuniverse.com +91 6301726400

ముంబయిలో పవన్ కల్యాణ్ ను పరామర్శించిన సీఎం చంద్రబాబు

■ భుజం సర్దరిపై ఆందోళనలో అభిమానులు



ముంబయి జూలై 12 (పురయం) :

అంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ను ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదివారం ముంబయిలో పరామర్శించారు. ఇటీవల పవన్ కల్యాణ్ తన కుడి భుజానికి సగరంలోని ఒక ప్రముఖ ఆసుపత్రిలో శస్త్రచికిత్స (సర్జరీ) చేయించుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం ఆయన అక్కడ కోలుకుంటున్నారు. కొద్దిసేపటి క్రితమే ముంబయిలోని ఆసుపత్రికి చేరుకున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, నేరుగా పవన్ కల్యాణ్ వద్దకు వెళ్లారు. ఆయనతో దాదాపు అరగంట పాటు మాట్లాడి, సర్జరీ వివరాలను, ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. పవన్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఈ సందర్భంగా సీఎం ఆకాంక్షించారు. బాబు వెంట పలువురు ముఖ్య నాయకులు కూడా ఉన్నారు.

కట్టతో కనిపించిన పవన్.. ఫ్యాన్స్ ఆందోళన ముఖ్యమంత్రి పరామర్శిస్తున్న సమయంలో పవన్ కల్యాణ్ కుడిచేతికి పెద్ద ఎత్తున సర్కిల్ కట్టు (బ్యాండ్ జీలు) కట్టి ఉండటం కనిపించింది. ఈ భేటికి సంబంధించిన విజువల్స్ బయటకు రావడంతో జనసేన శ్రేణులు, పవన్ కల్యాణ్ అభిమానులు సోషల్ మీడియా వేదికగా తీవ్ర భావోద్వేగానికి లోనవుతున్నారు. తమ ప్రయత్నమే నాయకుడు త్వరగా కోలుకోవాలంటూ ట్వీట్స్ (X), ఇన్స్టాగ్రామ్ లలో పెద్ద ఎత్తున పోస్టులు పెడుతున్నారు. గత కొంతకాలంగా భుజం నొప్పితో బాధపడుతున్న పవన్, పెద్దయల్ ప్రకారం ఈ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో ఆయన మరికొన్ని రోజులు ముంబయిలోనే విశ్రాంతి తీసుకోనున్నారు.

విహారయాత్రలో గుండెపోటుతో హైదరాబాద్ మహిళ మృతి



వికారాబాద్, జూలై 12 (పురయం) :

విహారయాత్రలో అపశ్రుతి భూమి చేసుకుంది. కుటుంబసభ్యులతో కలిసి ఉల్లాసంగా గడిపేందుకు వెళ్లిన ఓ మహిళా ఉపాధ్యాయురాలు గుండెపోటుతో అకస్మాత్తుగా మృతిచెందింది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న కుటుంబసభ్యులు ఆందోళనతో ఆమెను వెంటనే నాలుగు కిలోమీటర్ల దూరంలోని వికారాబాద్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అయితే, ఆమెను పరిక్షించిన వైద్యులు అప్పటికే మృత్యుచెందినట్లు ప్రకటించారు. ఆమెకు గుండెపోటు రావడమే మరణానికి కారణమని వైద్యులు ప్రాథమికంగా నిర్ధారించారు. అప్పటి వరకు తమతో సరదాగా గడిపిన ప్రయాణం, నివిషాల వ్యవధిలోనే విగత జీవిగా మారడంతో కుటుంబసభ్యులు కన్నీరుమున్నీరయ్యారు. అనంతరం మృతదేహాన్ని హైదరాబాద్ కు తరలించారు. ఈ ఘటనపై ఇప్పటివరకు తమకు ఎలాంటి ఫిర్యాదు అందలేదని స్థానిక పోలీసులు తెలిపారు.

దోహాపై ఇరాన్ క్షిపణుల వర్షం...

అప్రమత్తమైన పొరుగు దేశాలు



■ వాణిజ్య నౌకలను నిలిపేసిన ఖతార్

■ పశ్చిమాసియాలో ముదురుతున్న ఉద్రిక్తతలు

పశ్చిమాసియాలో దాడులు, ప్రతిదాడులు పతాక స్థాయికి చేరాయి. కీలకమైన హర్యాజ్ జలసంధిని మూసివేస్తున్నట్లు ఇరాన్ ప్రకటించడం, నౌకలపై చర్యల దాడులకు తెగబడుతుండటంతో ఆ ప్రాంతంలో తీవ్ర ఉత్కంఠ నెలకొంది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో ఖతార్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రజా భద్రత దృష్ట్యా, సముద్ర కార్యకలాపాలను తక్షణమే నిలిపివేయాలని వాణిజ్య నౌకల యాజమాన్యాలను ఆదేశించింది. తదుపరి ఉత్తరాలు ఇచ్చే వరకు వాణిజ్య, విహార నౌకలతో పాటు చేపల వేట బోట్లను కూడా సముద్రంలోకి అనుమతించ

కూడదని స్పష్టం చేసింది. దోహాపై క్షిపణి దాడులు మరోవైపు, ఇరాన్ దుందుడుకు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇవాళ ఉదయం ఖతార్ రాజధాని దోహాను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇరాన్ బాలిస్టిక్ క్షిపణులను ప్రయోగించింది. ఖతార్ రక్షణ వ్యవస్థ కొన్ని క్షిపణులను గాలిలోనే కూల్చి వేసినట్లు సమాచారం. ఈ దాడుల్లో పలువురు పౌరులు తీవ్రంగా గాయపడినట్లు స్థానిక మీడియా వెల్లడించింది. ఎటువంటి విపత్తు పరిస్థితులనైనా ఎదుర్కొనేందుకు తమ సాయుధ బలగాలు పూర్తి సన్నద్ధంగా ఉన్నాయని ఖతార్ ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. బాహ్యతారాహిత్యమైన చర్య: ఒమన్

ఇరాన్ వ్యవహారశైలిపై ఒమన్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. అమెరికా స్థావరాల లక్ష్యంగా దాడులు చేస్తూ, తమ భూభాగంపై బాంబులు వేయడాన్ని తప్పుబట్టింది. ఈ మేరకు ఒమన్ లోని ఇరాన్ రాయబారికి సోషల్ మీడియా వేదికగా తమ నిరసనను తెలియజేసింది. "ఇరాన్ తీరు అత్యంత బాధ్యతారాహిత్యంగా ఉంది. దేశ సార్వభౌమాధికారం, అంతర్జాతీయ నిబంధనలను గౌరవించడం ప్రతి దేశానికి బాధ్యత" అని ఒమన్ ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. హర్యాజ్ జలసంధి అంతంపై చర్చించేందుకు ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రిని అహ్మద్ నగర్ ముసనీ రోజ్, ఈ దాడులు జరగడం గమనార్హం.

రియాద్-హైదరాబాద్ మెయిల్ ద్వారా బాంబు హెచ్చరిక విమానానికి బాంబు బెదిరింపు

శంషాబాద్ జూలై 12 (పురయం) :

హైదరాబాద్ లోని రాజ్ షేక్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం పరిధిలో ఆదివారం తీవ్ర ఉద్రిక్తత నెలకొంది. రియాద్ నుంచి హైదరాబాద్ కు బయలుదేరిన అంతర్జాతీయ విమానంలో బాంబు ఉందని గుర్తు తెలియని ఘటనకు పాల్పడ్డారు. రియాద్ నుంచి ప్రయాణికులతో బయలుదేరిన విమానం గగనతలంలో ఉండగా, ఎయిర్ పోర్ట్ కస్టమర్ సెంటర్ విభాగానికి ఆ గుర్తు తెలియని వ్యక్తి మెయిల్ పంపాడు. విమానం శంషాబాద్ లో ల్యాండ్ అవుతానే పేల్చేస్తామని అందులో హెచ్చరిక ఉందని తెలుసుకున్నారు.

చూరించారు. ఈ సమాచారం అందగానే భద్రతా సంస్థలు అప్రమత్తమయ్యాయి. విమానం శంషాబాద్ లో దిగగానే అధికారులు అత్యవసర తనిఖీలు చేపట్టారు. క్షుణ్ణంగా సోదాగా నిర్వహించిన అనంతరం, అందులో ఎటువంటి పేలుడు పదార్థాలు లేవని తేలడంతో అంతా ఊపిరి పీలుచున్నారు. ఈ ఘటనపై జేపీఎచ్ఐఎల్ అధికారులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు అధిష్ట పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈమెయిల్ పంపిన అగంతకుడు ఎవరన్నది గుర్తించేందుకు సైబర్ క్రిమినల్ విభాగం



సహకారంతో దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశారు. ఇటీవల వరుసగా వస్తున్న ఇటువంటి ఫేక్ బాంబు బెదిరింపుల నేపథ్యంలో, భద్రతా బలగాలు అప్రమత్తంగా ఉండి ప్రయాణికుల భద్రతకు భరోసా కల్పిస్తున్నాయి.



Arogya Hospital
Multi-specialty | Trauma | Critical care

We care about your health. In any emergency, call us.

General Medicine

General Medicine

General & Laparoscopic Surgery

Gynaecology

Critical Care

Trauma

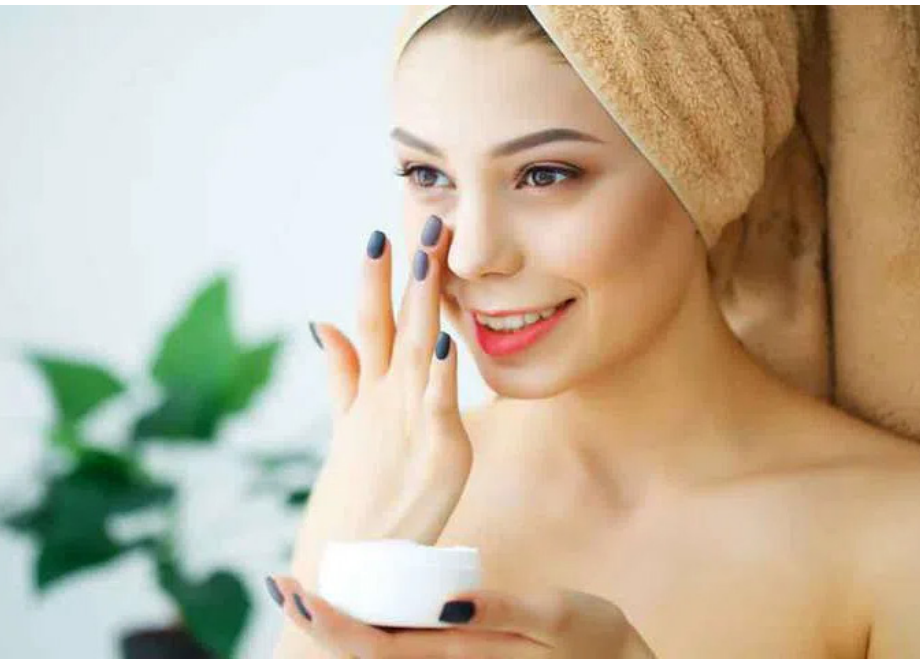
24/7 EMERGENCY SERVICES

+91 79933 01302

www.arogyahospital.net

Beside Dominos Pizza Store Opp. Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancherla-504208

చర్మం ఆరోగ్యానికి ఇవి కూడా అవసరమే..



చర్మం ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా ఉండాలంటే కేవలం ఖరీదైన స్కిన్ కేర్ ఉత్పత్తులు వాడటం మాత్రమే సరిపోదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మంపై రాసుకునే క్రిములు, సీరమలతోపాటు రోజువారీ ఆహారంలో ఉండే పోషకాలు కూడా చర్మ ఆరోగ్యంపై కీలక ప్రభావం చూపుతాయి. సరైన పోషకాహారం చర్మానికి లోపలి నుంచి పోషణ అందించి సహజమైన మెరుపును తీసుకురావడంలో సహాయపడుతుంది. ఇటీవలి పరిశోధనల ప్రకారం మనం తీసుకునే ఆహారం శరీరంలోని వాపు (ఇన్ ఫ్లెక్షన్) జబ్బులకు కొలెస్ట్రాల్ ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి కాని అదే ఒక్క కారణం కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ధూమపానం, తగినంత నిద్ర లేకపోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపో

ఇవ్వాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సాల్విన్స్ చేపట్టాలి, అవకాశో కలయిక ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. సాల్విన్స్లో ఒకటి - 3 ప్యాంటీ యాసిడ్స్ (EPA, DHA) సమృద్ధిగా ఉండటంతో ఇవి శరీరంలోని వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా చర్మ కణాల ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ప్రోటీన్, విటమిన్ - డి, సెలీనియం కూడా ఇందులో లభిస్తాయి. అవకాశోలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన మెనో ఆస్నోకామ్యరేబెట్ కొవ్వులు చర్మ రక్షణ పొరను బలపరచడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో చర్మం తేమను ఎక్కువసేపు నిల్వ చేసుకుని పొడిబారకుండా ఉంటుంది. అలాగే ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కాలుష్యం, సూర్యకిరణాలు వంటి పర్యావరణ ప్రభావాల నుంచి చర్మ కణాలను రక్షించడంలో దోహదపడతాయి. చర్మం బిగుతుగా, మృదువుగా, కాంతివంతంగా కనిపించేందుకు కూడా ఇవి ఉపయోగపడతాయి. సాల్విన్స్, అవకాశో కలయిక ఒకే సమయంలో శరీరంలోని వాపును నియంత్రించడంతోపాటు చర్మ రక్షణ వ్యవస్థను బలోపేతం చేసే పోషకాలను అందిస్తుంది. అందుకే చర్మ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టే వారు ఈ ఆహారాలను తమ డైటో చేర్చుకోవడం ప్రారంభించాలి. అయితే ఒక్క ఆహారం తీసుకోవడం మాత్రాన రాత్రికి రాత్రే చర్మం మెరుగుందని భావించకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పోషకాలు అధికంగా ఉండే

ఆహారాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం, తగినంత నీరు తాగడం, సరైన నిద్ర, వ్యాయామం వంటి ఆరోగ్య కరమైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా మాత్రమే చర్మం దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యంగా, సహజమైన కాంతితో కనిపించే అవకాశం ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు.

ఉదయాన్నే తీసుకునే ఆల్టాహారం రోజంతా శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సమృద్ధిగా ఉండే ట్రైక్ ప్యాస్ తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా ఉండటంతోపాటు కండరాల ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. అయితే బిజీ జీవితంలో చాలామంది ఆల్టాహారాన్ని వదిలేయడం లేదా పోషకాలు తక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటుంటారు. అలాంటి వారికి ముందురోజే నిద్రం చేసుకునే

అందులో గింజలు తీసిన ఖర్జూరాలను చేసి సుమారు ఐదు నిమిషాలు రెండు వైపులా తిప్పుతూ వేయించాలి. అవి మెత్తగా మారి తేనె పాకం పూతలా పట్టే వరకు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు ఒక సర్కింగ్ బోల్ లో మిగిలిన గ్రీక్ యోగర్ట్ వేసి, దానిపై ఒక బేబుల్ స్పూన్ కాఫీ చియూ పుడ్డింగ్ ను వేసి

స్నాక్స్ లా పనిచేసే అద్భుతమైన పోషకాహారం ఇది..

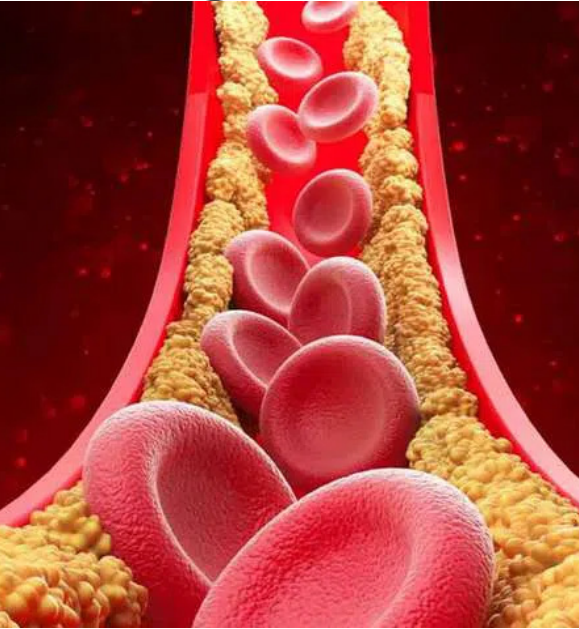
కాఫీ చియూ యోగర్ట్ బోల్ మంచి ఎంజికగా ఉంటుంది. ఈ రెసిపీలో చియూ గింజలు, గ్రీక్ యోగర్ట్, కాఫీ, ఖర్జూరాలు వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉండే పదార్థాలను ఉపయోగిస్తారు. ఇవి ప్రోటీన్, ఫైబర్ తోపాటు శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించి ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తాయి. ఆల్టాహారంగా మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన డెజర్ట్ గా కూడా దీన్ని తీసుకోవచ్చు. ఈ రెసిపీ తయారు చేయడానికి కాఫీ చియూ పుడ్డింగ్ కోసం 2 బేబుల్ స్పూన్స్ (20 గ్రాములు) చియూ గింజలు, 1 టీస్పూన్ ఇన్ స్టంట్ బ్రాక్ కాఫీ లేదా కప్పుచిస్ పౌడర్, 2 నిండుగా బేబుల్ స్పూన్స్



(90 గ్రాములు) హై ప్రోటీన్ గ్రీక్ యోగర్ట్ అవసరం. క్యారమల్లెట్ ఖర్జూరాల కోసం 1 బేబుల్ స్పూన్ (10 గ్రాములు) తేనె, 1 టీస్పూన్ వెన్న గింజలు తీసిన 2 ఖర్జూరాలు తీసుకోవాలి. అలాగే యోగర్ట్ బోల్ కోసం 4 నిండుగా బేబుల్ స్పూన్స్ (180 గ్రాములు) హై ప్రోటీన్ గ్రీక్ యోగర్ట్, ముందుగా నిద్రం చేసిన 1 బేబుల్ స్పూన్ కాఫీ చియూ పుడ్డింగ్, క్యారమల్లెట్ ఖర్జూరాలు, 10 గ్రాముల డార్క్ చాక్లెట్ తురుము సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. ముందుగా ఒక చిన్న గిన్నెలో చియూ గింజలు, ఇన్ స్టంట్ కాఫీ పౌడర్, రెండు బేబుల్ స్పూన్స్ గ్రీక్ యోగర్ట్ వేసి బాగా కలపాలి. కాఫీ పూర్తిగా కలిసేలా చేసి, మాతవల్లి కనీసం రెండు గంటలు లేదా రాత్రంతా ఫ్రిజ్ లో ఉంచాలి. దీంతో చియూ గింజలు విస్ఫోరించి పుడ్డింగ్ లా తయారవుతాయి. తర్వాత ఒక వాన్ డిస్ పాన్ లో తేనె, వెన్న వేసి చేపి చేయాలి.

సల్బంగా కలపాలి. అనంతరం వేడిగా ఉన్న క్యారమల్లెట్ ఖర్జూరాలను యోగర్ట్ పై అమర్చి, పై నుంచి డార్క్ చాక్లెట్ తురుము చల్లాలి. ఖర్జూరాల వేడి వల్ల చాక్లెట్ కొద్దిగా కరిగి మరింత రుచిని అందిస్తుంది. ఈ కాఫీ చియూ యోగర్ట్ బోల్ ను ఉదయం ఆల్టాహారంగా, సాయంత్రం ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్ గా లేదా తీపి తినాలనిపించినప్పుడు పోషకమిలువలతో కూడిన డెజర్ట్ గా ఆస్వాదించవచ్చు.

గుండె జబ్బులు వచ్చేందుకు కేవలం కొలెస్ట్రాల్ ఒక్కటే కారణం కాదు..



కొలెస్ట్రాల్, ఏపీపీబీ గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే అంశాలే అయినప్పటికీ అవి మాత్రమే ప్రమాదాన్ని నిర్ణయించవని పేర్కొంటున్నారు. రక్తనాళాల లోపలి పొర (ఇంటిమా) దెబ్బ తీసడం వల్లే గుండె జబ్బుల ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. ఈ లోపలి పొర దెబ్బ తీసేప్పుడు కొలెస్ట్రాల్ కణాలు రక్తనాళాల గోడల్లోకి చొచ్చుకుపోయి కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తాయి. ఆ తర్వాత క్రమంగా రక్తనాళాలు ఇరుకుగా మారి గుండెపోటు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. ధూమపానం రక్తనాళాల లోపలి పొరను నేరుగా దెబ్బ తీస్తుంది. అలాగే రక్తపోటు ప్రతి గుండె కొట్టుకునే సమయంలో రక్తనాళాల గోడపై అధిక ఒత్తిడిని కలిగించి వాటిని బలహీనపరుస్తుంది. బ్లైస్ - 2 మధుమేహం లేదా ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ కూడా సంవత్సరాల పాటు నెమ్మదిగా రక్తనాళాలను దెబ్బ తీసే అవకాశం ఉంటుంది. పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయే అంతర్గత కొవ్వు (విస్కెరల్ ఫ్యాట్) శరీరంలో దీర్ఘకాలిక వాపులను పెంచి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని అధికం చేస్తుంది. అదేవిధంగా నిద్ర సరిగా లేకపోవడం కూడా గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ సమస్యల్లో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కలిసి ఉన్నప్పుడు గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. అందువల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించడమే కాకుండా ధూమపానానికి దూరంగా ఉండడం, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నాణ్యమైన నిద్రపోవడం, బదువు వంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవన



ఉత్పత్తులు, డీప్ ఫ్రై చేసిన స్నాక్స్, క్రీమ్, వెన్న, అధిక చిక్, ప్యాక్ చేసిన స్నాక్ ఫుడ్స్ వంటి వాటిలో సంతృప్త కొవ్వులు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. సానీజలు, బేకర్స్, సలామ్ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలను తరచుగా తినడం గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. అలాగే బిస్కెట్లు, కేకులు, చక్కెర ఉండటం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, సమానాలు, పకోడీలు వంటి డీప్ ఫ్రై చేసిన పదార్థాలను పదవేది వేడి చేసిన సూనెలో తయారు చేయడం వల్ల అవి మరింత హానికరంగా మారుతాయి. క్రీమ్ తో చేసిన కూరలు, వెన్న, అధిక చిక్ కూడా హానికరంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. అలాగే బంగాళాదుంప చిప్స్, ఫ్రైడ్ బ్రెడ్స్ వంటి ప్యాక్ చేసిన స్నాక్స్ లో ఉప్పు, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరం.

బీటికి బదులుగా వికెన్, చేపలు, పప్పుదాణ్యాలు, బీన్స్, వేయించిన శనగలు, డ్రైఫ్రూట్స్, తాజా పండ్లు, ఇంట్లో తయారుచేసిన పావకార్న్స్, తక్కువ కొవ్వు ఉన్న పెరుగు వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పాటించడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఆకలి ఎందుకు తగ్గిపోతుంది?



వికారం, గొంతునొప్పి, శరీర నొప్పలు వంటి లక్షణాలు కూడా ఆహారం తీసుకోవాలి. జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఆకలి తగ్గడం సహజమే అయినప్పటికీ, పూర్తిగా ఆహారం మానేయడం మంచిది కాదు. శరీరం ఇన్ ఫ్లెక్షన్ పోరాడేందుకు ఎక్కువ శక్తి, పోషకాలు అవసరం అవుతాయి. ఎక్కువసేపు తీసుకుండా ఉంటే బలహీనత పెరిగి కోలుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఒకటిసారి ఎక్కువ తినడం కాకుండా, తక్కువ మోతాదులో పలు మార్లు తిరిగి తీసుకోవడం మేలు. తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. కొద్దిసేపు రక్తపరణ తగ్గిపోవడం లేదా ఆగిపోవడం వల్ల మిని స్ట్రోక్ వస్తుంది. లక్షణాలు కొన్ని నిమిషాలు లేదా గంటల్లోపే తగ్గిపోయినా, ప్రమాదం పూర్తిగా తొలగిపోయినది భావించకూడదు. సరైన చికిత్స తీసుకోకపోతే భవిష్యత్తులో పెద్ద స్ట్రోక్

మిని స్ట్రోక్.. ఈ లక్షణాలను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు



జ్వరం అనేది సాధారణంగా వైరస్ లు లేదా బాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ ఫ్లెక్షన్ కు శరీరం ఇచ్చే సహజ ప్రతిస్పందన. శరీరంలోకి సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించినప్పుడు వాటితో పోరాడేందుకు రోగనిరోధక వ్యవస్థ పురుకుగా పనిచేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగి జ్వరం వస్తుంది. అదే సమయంలో తలనొప్పి, ఒళ్లు నొప్పలు, అలసటతో పాటు ఆకలి కూడా తగ్గిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం.. ఇన్ ఫ్లెక్షన్ తో పోరాడే సమయంలో శరీరం సైటోకైన్స్ అనే రసాయనాలను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి మెదడులో ఆకలిని నియంత్రించే భాగంపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఫలితంగా ఆకలి తగ్గిపోతుంది. ఇలా చేయడం ద్వారా శరీరం జీర్ణక్రియపై శక్తిని ఖర్చు చేయకుండా, ఇన్ ఫ్లెక్షన్ తో పోరాడేందుకు ఎక్కువ శక్తిని వినియోగిస్తుంది. కొన్ని వైరల్ లేదా బాక్టీరియా ఇన్ ఫ్లెక్షన్ల సమయంలో రుచి, వాసన గ్రహించే సామర్థ్యం కూడా తగ్గిపోతుంది. దీంతో ఆహారం రుచిగా అనిపించదు. అంతే కాకుండా ఉంటుంది మిని స్ట్రోక్ ను ఎలా నివారించాలి? రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ ను అలసట, క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి. ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండాలి. వైద్యుడు సూచించిన మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. మిని స్ట్రోక్ వచ్చిన అనుమానం ఉంటే అలసట చేయకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

ఒత్తైన జుట్టు కోసం..!

తలస్నానం చేయాలి. ఈవిధంగా చేయడం వల్ల కేశ సంపదనం పెంచుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. కావాలనుకుంటే తెల్లసాన గిరికొట్టిన తర్వాత అందులో కాస్త నూనె, కొద్దిగా నీళ్లు కూడా జత చేసుకోవచ్చు. అయితే ఈ మిశ్రమాన్ని కుదుళ్లకు పట్టించి



