



గ్రేటర్ హైదరాబాద్



కృష్ణవేణిలో గోరింటాకు పండుగ వేళ అతివల ఆనంద హేల



స్థానిక కృష్ణవేణి ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో నేడు ఆశాద మాసం సందర్భంగా విద్యార్థిని విద్యార్థుల మాతృమూర్తులు మరియు పాఠశాల ఉపాధ్యాయుల ఆధ్వర్యంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రీమతి రఫీక్ సుల్తాన్ గారి ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా విద్యార్థులను మా తృ మూ ర్తు లం ద రి ని గోరింటాకుతో వారి చేతులను ఎంతో అందంగా అలంకరించారు ఇందులో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్

సైబర్ రహిత తెలంగాణయే లక్ష్యంగా “సురక్ష కా తిరంగా”

సిద్దిపాటి, ఆగస్టు 3 (పుదయం బ్యూరో)

తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ మ్యూల్ (హైదరాబాద్) ఆదేశాల మేరకు జాతీయ సైబర్ జాగ్రూత దినోత్సవ పురస్కరించుకుని “సురక్ష కా తిరంగా - సైబర్ సుతంత తెలంగాణ వైపు” అనే నినాదంతో సిద్దిపాటి పోలీస్ కమిషనరేట్ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రవ్యాప్త సైబర్ అవగాహన ప్రచార కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించనున్నారు. ఈ చారవలో భాగంగా ఈ నెల 5వ తేదీ (బుధవారం) ఉదయం 10:00 గంటలకు సిద్దిపాటిలో ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఆడిటోరియంలో ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నారు. సైబర్ భద్రతపై పాటలు, లఘు ప్రస్తుత కాలంలో పౌరులను తీవ్ర ఆర్థిక నష్టాలకు గురిచేస్తున్న స్టాక్ ట్రేడింగ్, ఇన్వెస్ట్మెంట్ మరియు బిజినెస్ స్కామ్లపై ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు ప్రత్యేకంగా అవగాహన కల్పించనున్నారు. ప్రారంభ రోజున ప్రజల్లో చైతన్యం తెచ్చేందుకు బహిరంగ అవగాహన ర్యాలీలు, సమావేశాలతో పాటు విద్యార్థులకు క్విజ్ పోటీలు నిర్వహించి బహుమతులు అందజేస్తారు. అలాగే సైబర్ సేఫ్టీ పోస్టర్లను విడుదల చేయడంతో పాటు, సైబర్ నేరాల నివారణకు హెల్ప్ డెస్క్ ప్రతిష్ఠ చేయన్నారు. పెట్టుబడి మోసాలపై

ఎస్సీ వర్గీకరణను ఉపసంహరించుకోవాలి



- శాంతియుత పోరాటానికి మాలలు సిద్ధం కావాలి - వర్గీకరణ పేరుతో డిజక్షనుపై కుట్ర - సామాజిక న్యాయం అమలు చేయాలి - డాక్టర్ ఆరిఫ్ రత్నాకర్ నాగర్ కర్నూల్, ఆగస్టు 03 (పుదయం బ్యూరో): ఎస్సీ వర్గీకరణను వెంటనే ఉ ప స ం హ రి ం చు కో వాల ని లేనిపక్షంలో శాంతియుత పోరాటానికి సిద్ధం కావాలి మాల మహానాడు నేషనల్ ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్. ఆరిఫ్ రత్నాకర్ పిలుపునిచ్చారు. వర్గీకరణ పేరుతో దళితులపై కాజుకీయ కుట్ర జరుగుతుందని ఆరోపించారు. సామాజిక అవసరం జిల్లా లాల్లో చేస్తున్నాయని, చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఎస్సీ వర్గీకరణతో మాల సామాజిక వర్గం ఉనికికే ప్రమాదం ఏర్పడిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దేశవ్యాప్తంగా ఎస్సీ జాబితాలో ఉన్న 1108 కులాలకు, తెలుగు రాష్ట్రాల్లో 59 కులాలకు రెండు సీట్లు ఎలా



ఫెన్సింగ్ తీసిన వారిపై పోలీస్ కేసు నమోదు చేయాలి...

: ఆకుల సతీష్

కుత్బుల్లాపూర్, ఆగస్టు 3, (పుదయం ప్రతినిధి)

సర్వే నెంబర్ 23 పేట్ బస్ స్టేషన్ నందు విలువైన రెండు ఎకరాల స్థలానికి రెవెన్యూ అధికారులు జూన్ నెలలో ఫెన్సింగ్ చేస్తే ఫెన్సింగ్ ని తొలగించి కట్టా చేయడానికి ప్రయత్నించిన వారిపై క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేయాలని, ప్రభుత్వ భూమికి మట్టి ఫెన్సింగ్ చేసి రక్షించి ప్రజా అవసరాలకు తేటాయించాలని ఆకుల సతీష్ ప్రజావాణిలో ఆడిషనల్ కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ ప్రభుత్వ భూమిని గతంలో తేటాయించిన విధంగా డిసీసీ కార్యాలయానికి వాడుకునే విధంగా చూడాలని



లేనియెదల ప్రజా అవసరాల కోసం తేటాయించి కాపాడాలని అన్నారు. కుత్బుల్లాపూర్ అధికారులు ప్రభుత్వ భూమిని సైవేటు బిల్డర్ వాడుకోకుండా కందకాలు తవ్వడం జరిగిందని ఇప్పటి వరకు పోలీసులకి ఫిర్యాదు చేయనట్లు సమాచారం, తక్షణమే ఫెన్సింగ్ బోర్డు తొలగించి కట్టాకు ప్రయత్నించిన వారిపై క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేయాలని సతీష్ కోరారు.

పట్నం రుక్కమ్మకు ప్రముఖుల ఘన నివాళి

చేవెళ్ల ఆగస్టు 3 (పుదయం)

శాసన మండలి టీఎం వివేక్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి మాతృమూర్తి పట్నం రుక్కమ్మ దశదినకర్మ కార్యక్రమం ఆదివారం మొయినాబాద్ లోని జేపీఎల్ కన్వెన్షన్ లో నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, శాసనసభ స్పీకర్ ప్రసాద్ కుమార్, పలువురు మంత్రులు, మాజీ మంత్రులు కేబీఆర్, మాజీ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు హాజరై పట్నం రుక్కమ్మ చిత్రపటానికి పుష్పాంజలి తెలిపారు. అనంతరం పట్నం మహేందర్ రెడ్డి, ఆయన కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రధాన సానుభూతి తెలిపారు. అంతకుముందు మాటార్ మండలం గొల్లూరుగూడలోని పట్నం రుక్కమ్మ స్మారకంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఎన్సెపల్లి మాజీ



ఎంపీటీసీ వసం మాధవి, సీనియర్ యువ నాయకుడు వసం లక్ష్మీకాంత్ రెడ్డి, స్థానిక నాయకులతో కలిసి పట్నం రుక్కమ్మ చిత్రపటానికి పుష్పాంజలి ఘటించి నివాళులర్పించారు. అనంతరం మొయినాబాద్ లోని జేపీఎల్ కన్వెన్షన్ లో జరిగిన దశదినకర్మ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు. కార్యక్రమంలో శాసన

అరచేతిలో ఎర్రటి కాంతి.. ఆధునికతపై సంప్రదాయ విప్లవం!

ధర్మార్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో హోలీడెస్ గోరింటాకు సంబంధాలు

* పాశ్చాత్య సంస్కృతికి చెక్.. బడి ప్రాంగణంలో బతుకు పండుగ! * తరగతి గది దాటి పాఠాలు చెప్పిన 'ధర్మార్ బడి'



పర్యవేక్షణలో సాగిన ఈ వేడుకల్లో విద్యార్థులు సంప్రదాయ వస్త్రధారణతో ఆదరగొట్టారు. డిజిటల్ తెరలకే పరిమితమవుతున్న విద్యార్థుల అభివృద్ధిని రేపటికే తమ అరచేతులపై గోరింటాకుతో అద్భుత కళాఖండాలను అవిష్కరించాయి. విద్యార్థుల సంజనాత్మకతను, ఆకర్షణీయమైన అలంకరణలను చూసి మహిళా ఉపాధ్యాయులు, తోటి ఉపాధ్యాయులు కాలానో ప్రశంసించారు. పుస్తకాల మోజులో మూలాల ధర్మార్ పరషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఒక అద్భుత ఘట్టానికి వేదికైంది. పవిత్ర ఆషాఢ మాసాన్ని పురస్కరించుకుని సోమవారం నిర్వహించిన 'గోరింటాకు మహోత్సవం' పాఠశాల ఆవరణను సంస్కృతి శోభతో ముంచెత్తింది. ఆరచేతుల్లో విరిసిన ఆర్ట్... అచ్చెరువొందిన ఉపాధ్యాయులు! పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీ నరేష్

గంభీరంగా మాట్లాడుతూ— 'కేవలం మార్పులు, ర్యాంకుల వెంట పరిగెత్తే చదువు వ్యర్థం! సాంకేతికత ఎంత పెరిగినా మన మూలాలను, సాంప్రదాయ విలువలను మరిచిపోతే మన ఉనికికే ప్రమాదం. విద్యార్థుల్లో సాంస్కృతిక చైతన్యాన్ని ర్గిలించి, భావిరాలకు మన వారసత్వాన్ని అందించాలనే ఉద్దేశంతోనే ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాం' అని స్పష్టం చేశారు. కేవలం పుస్తకాల పాఠాలకే పరిమితం కాకుండా, సంస్కృతిని ఆవరణలో చూపిస్తూ ఉన్నత పాఠశాల నిర్వహించిన ఈ వేడుక జిల్లా వ్యాప్తంగా ఆదర్శంగా నిలిచింది!

అంగరంగ వైభవంగా ముగిసిన విశ్వశాంతి మహాయాగం

వెల్గండ ఆగస్టు 3 (పుదయం)



కల్వకుర్తి పట్టణంలో జూలై 19 నుంచి ఈనెల మూడు వరకు నిర్వహించగా 15 రోజుల పాటు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించిన శ్రీకృష్ణ కాలవక మహాయాగం సోమవారం చివరి రోజు నిర్వహించిన పూర్వాంతి మహోత్సవంలో ఎమ్మెల్యే కనీరెడ్డి నారాయణరెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే జైలారో యాదవ్, రాష్ట్ర పుడి కమిషన్ చైర్మన్ గౌరీ శ్రీనివాసరెడ్డి, ఐక్యత ఫౌండేషన్ చైర్మన్ సుంకి రెడ్డి రావువేందర్ రెడ్డి, లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా

వారు మాట్లాడుతూ ఇలాంటి చందీయాగం నిర్వహించడం కల్వకుర్తి నియోజకవర్గ పాడి పంటలతో సమృద్ధిమయంగా జన జీవితం కొనసాగాలని ప్రజలు అభినందనీయమని అన్నారు అనంతరం స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు చివరి రోజు

275 డివిజన్ లో కొత్త పోలింగ్ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలి

బాచుపల్లి, ఆగస్టు 3, (పుదయం ప్రతినిధి).

నిజాంపేట సర్కిల్ లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన బందారి లేఅవుట్ డివిజన్ 275 పరిధిలో పెరుగుతున్న జనాభా ఓటర్ల సంఖ్యను దృష్టిలో ఉంచుకుని డివిజన్ పరిధిలో కొత్త పోలింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలని నిజాంపేట్ బిజెపి అధ్యక్షులు భిక్షపతి యాదవ్ నిజాంపేట్ సర్కిల్ కు సంబంధించిన అధికారులను కలిసి వినతి పత్రం అందించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ నిజాంపేట సర్కిల్ కు డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆసిస్టెంట్ ఎలక్టోరల్ రిజిస్ట్రార్ అధికారిగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఈ డివిజన్ పరిధిలోని బందారి లేఅవుట్ కమ్యూనిటీ హాల్, పూజిత్ ఎన్ క్వేట్ కమ్యూనిటీ హాల్ లను కొత్త పోలింగ్ కేంద్రాలుగా ఏర్పాటు



చేసేందుకు వాటిని పరిశీలించాలని ఈ ప్రాంతాల్లో పెరుగుతున్న ఓటర్ల సంఖ్యను, ప్రస్తుత పోలింగ్ కేంద్రాలకు కొంతమంది ఓటర్లు ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించాలి, వస్తున్నందున వయోవృద్ధులు పెద్దవారు ఓటింగ్ సరళికి దూరంగా ఉంటున్నారని దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని పోలింగ్ కేంద్రాల పునర్వ్యవస్థీకరణ పైన అధికారులు దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉందని

సంబంధిత అధికారులు ఎన్నికల నిబంధనలు, ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా పరిశీలించి, పరిశీలించి, పోలింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సచిన్, శ్రీనాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దుండిగల్ లో యూజీడి పనులకు శంకుస్థాపన

దుండిగల్, ఆగస్టు 3, (పుదయం ప్రతినిధి).

కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం పరిధిలోని దుండిగల్ 296 డివిజన్ లో డ్రైనేజీ, వోలకె సదుపాయాల సమస్యలు కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ కౌంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ కొల్వే హసన్ రెడ్డి దృష్టికి రాగా ఆయన ప్రత్యేక చొరవతో సిఎస్ సి డిఫల నుంచి రూ.70 లక్షలు మంజూరు చేయించి ఈ నిధులతో దుండిగల్ గ్రామంలో అందర్ గౌడ్ డ్రైనేజీ (యూజీడి) అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు మెరుగైన పారిశుధ్య, సదుపాయాల కల్పించడంతో పాటు దుండిగల్ గ్రామం, 296వ డివిజన్ సమగ్ర



అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేసామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఇంజనీరింగ్ సర్కిల్ ఇంజనీర్, కాపలి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, డివిజన్ అధ్యక్షులు జక్కల మల్లేష్ యాదవ్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు అమరం ముత్తయి రెడ్డి,

మాజీ సర్పంచ్ కాపలి గజేష్, సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు వరగాని వాసు, ఆకుల ప్రేమ్ కుమార్ పబీల్, కాపలి శశి కుమార్, ఆకుల పద్మ, చిన్న ముత్తయి రెడ్డి, బిక్షపతి రెడ్డి, ఉదయ్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెప్టెంబర్ 9 వరంగల్ జాతీయ సమావేశాన్ని విజయవంతం చేద్దాం

డివిజన్, బస్ కమిటీల నిర్మాణంతో ఉద్యమాన్ని బలోపేతం చేయాలి: MRPS నాయకులు

ముషీరాబాద్, ఆగస్టు 03 (పుదయం)

పద్మశ్రీ మందాకృష్ణ మాదిగ ఆదేశాల మేరకు MRPS-MSP మరియు అనుబంధ సంఘాల ముషీరాబాద్ నియోజకవర్గ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం బాగ్ లింగంపల్లి డివిజన్ లోని MRPS ముషీరాబాద్ నియోజకవర్గ కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులుగా నియోజకవర్గ కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. మినవ హాజరైన ముషీరాబాద్ నియోజకవర్గ ఇన్ చార్జ్ ఎడవెల్లి యాదయ్య మాదిగ, కోఇన్ చార్జ్ మునిరాతి రామకృష్ణ మాదిగ మాట్లాడుతూ, పద్మశ్రీ

మందాకృష్ణ మాదిగ నాయకత్వంలో సెప్టెంబర్ 9న వరంగల్ లోని నిర్వహించనున్న MRPS- పిలుపునిచ్చారు. జాతీయ సమావేశం విజయవంతం కమిటీలను రాములు మాదిగ (MRPS బాగ్ లింగంపల్లి డివిజన్ ఇన్ చార్జ్), తొట్ల గోపి మాదిగ (MRPS బాకారం డివిజన్ ఇన్ చార్జ్), అమృతాదేం దశరథి మాదిగ (MRPS బాగ్ లింగంపల్లి డివిజన్ ఇన్ చార్జ్), రోషన్ వినాయకరావు మాదిగ (MSP ముషీరాబాద్ డివిజన్ ఇన్ చార్జ్), జేరితోతుల చంద్రవాస్ మాదిగ, రెడ్డి సమీర్ యాదవ్, మినవ సర్పంచి రావు మాదిగతో పాటు MRPS కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

IN THE COURT OF HON'BLE CHIEF JUDGE CITY CIVIL COURT HYDERABAD O.S. NO. 294 OF 2026 Between: Sunnam Ashok Kumar, others ... Plaintiffs AND Tahasildar, Musheerabad Mandal & others ... Defendants To All Concerned Defendant no.4 Please take notice that, plaintiffs herein, i.e., Sunnam Ashok Kumar and others have filed OS. No.294 of 2026 on the file of Hon'ble Chief Judge, City Civil Court, Hyderabad to declare them as legal heirs in view of death of Smt. Sunnam Susheela who died on 18-3-2019 in respect of (3) proper ties (1) House bearing no. 1-6-174/14 admeasuring 291 sq. yards equivalent to 242.27 sq. meters consisting of ground + 2 floors situated at Bahadur Yar Jung colony, Zamindapally (M), Musheerabad Mandal, Hyderabad, bounded by: North : H.no.1-6-174/13 of N. Sathyanarana South: Neighbour's property East : 30' wide Road and West : H.no.1-6-174/21 of Neighbours which is referred as Schedule A Property; (2) All that agriculture land admeasuring Ac.2-00 in Sy.no.54 situated at Gudur (v) Bibinagar Mandal, presently Yadadri Bhuvanagiri District, bounded by: North : Neighbour's Agriculture land South: part of Agriculture land in Sy.no.54 now purchased by S.Ashok Kumar East : Neighbour's Agriculture land and West : Neighbour's Agriculture land which is referred as Schedule B Property; and (3) All that, piece and parcel of open plot vide plot no. 203A admeasuring 200 sq. yards in Sy.no. 248/EE, 248/A, 249/A, 248/VU, 248/E, 249/E, 249/E, 244 & 244/A/3, 244/EE, 249/A and 244/VUU situated at Padakal (v) Talakondapally (M) Presently Ranga Reddy District, bounded by: North : Plot no. 202 South: Plot no.203B East : 33' -0" wide Road (West -b.lc) are hereby intimated that if anybody is having any objection or claim over the above said property or objection may respond immediately and appear before the Hon'ble Chief Judge, City Civil Court Hyderabad, on 21-8-2026 at 10-30 A.M., for filing objections if any, failing which the matter will be decided ex-parte. [AS PER THE ORDERS OF THE HON'BLE COURT] sd/- K. SEETHARAMAO D.N. GOUTHAM ADVOCATES H.NO.1-3-183/40/68/C/2 GANDHINAGAR, HYDERABAD -80 mobile no : 9948130900



రోజూ ఇంట్లో వాడే ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఊబకాయం..

ఊబకాయం అంటే ఎక్కువగా తినడం, తక్కువగా కదలడం వల్లే వస్తుందని చాలా కాలంగా భావిస్తున్నారు. అయితే తాజాగా వెలువడుతున్న పరిశోధనలు మరో కీలక విషయాన్ని వెలుగులోకి తెస్తున్నాయి. మనం రోజూ ఉపయోగించే ప్లాస్టిక్ వస్తువులు, ఆహార ప్యాకేజింగ్, వ్యక్తిగత సంరక్షణ ఉత్పత్తుల్లో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు శరీరంలోని హార్మోన్ల పనితీరును దెబ్బతీసి ఇన్సులీన్ నిరోధకత (ఇన్సులీన్ రెసిస్టెన్స్)ను పెంచడంతోపాటు కొవ్వు నిల్వలను అధికం చేస్తున్నాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ రసాయనాలను ఒబిసోజెన్స్ (Obesogens) అని పిలుస్తారు. ఒబిసోజెన్స్ అంటే శరీరంలో కొవ్వు జీవక్రియను ప్రభావితం చేసే రసాయనాలు. సాధారణంగా ఆహారం ద్వారా లభించే శక్తిని శరీరం వినియోగించి చాలి ఉండగా, ఈ రసాయనాల ప్రభావంతో అదే శక్తి కొవ్వుగా నిల్వ అయ్యే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఇవి ఈసోజెన్, థైరామిడ్, గ్లూకోక్లావికాయిడ్ వంటి హార్మోన్ల పనితీరును అనుకరించడం లేదా వాటి పనిని అడ్డుకోవడం ద్వారా జీవక్రియలలో మార్పులు తీసుకొస్తాయి. ఈ రసాయనాలకు ప్రధాన వనరు ప్లాస్టిక్ ఉత్పత్తులే. పాలికార్బోనేట్ ప్లాస్టిక్లు, ఆహార డబ్బాల లోపలి పూతలో ఉపయోగించే బిస్ఫినె-ఎ (BPA), ప్లాస్టిక్ను మృదువుగా ఉంచేందుకు ఉపయోగించే థాలిల్స్

మెడిటరేనియన్ డైట్లో ఈ ప్రొటీన్ ఈ ప్రొటీన్

ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ పెరుగుతున్న కొద్దీ రకరకాల ఆహారాల మీదా ప్రజల్లో ఆసక్తి కలుగుతున్నది. ఎలా తీసుకుంటే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో? ఎక్కువ ఆహారంలో ఏం ప్రత్యేకతలున్నాయో? లాంటివి



చర్చలోకి వస్తున్నాయి. ఇటీవల శాస్త్రవేత్తలు మధ్యధరా ప్రాంతపు ఆహార అలవాట్ల మీద చేసిన పరిశోధనలో ఒక ఆసక్తికర విషయం వెల్లడైంది. అమెరికాలోని సదరన్ కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయంలో దాదాపు ఇరవై ఏండ్లకుపైగా చేసిన ఈ పరిశోధనలో మనుషుల్లో ముసలితనం రావడాన్ని నెమ్మదింపజేసేందుకు మధ్యధరా ప్రాంతపు ఆహారం తోడ్పడుతున్నదని తెలింది. అక్కడి ఆహారం మన శరీర కణాల్లోని ప్రత్యేక సూక్ష్మ ప్రొటీన్లను యాక్టివేట్ చేస్తున్నదని, అది గుండె, మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సాయపడుతున్నదని చెబుతున్నారని పరిశోధకులు. ఆ ప్రాంతంలో ఎక్కువగా అలివీ నూనె, చేపలు, చిక్కుడు జాతి గింజలు, పండ్లు, కూరగాయలు, తృణాహారాలతోపాటు తక్కువగా ప్రోసెస్ చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. ఇవి మన కణాల్లో శక్తిని ఉత్పజితం చేసే మైటోకాండ్రియాలో ఉండే హ్యూమన్ లి, హ్యూజ్ (ఎస్పెర్మిన్-ఎమ్.ఎల్.ఎన్.ఎ) అనే ప్రత్యేక ప్రొటీన్లను యాక్టివేట్ చేసేందుకు తోడ్పడుతున్నాయట. మెడిటరేనియన్ డైట్ను అనుసరించే వారి రక్తంలో పీటీ సమూహాలు ఎక్కువగా కనిపించాయట. ఇవి గుండె ఆరోగ్యంలో పాటు అల్లిమర్స్ లాంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించే మెదడు కణాల సంబంధిత ప్రక్రియలోనూ కీలకంగా పనిచేస్తాయి. అంటే ఈ ఆహారం ముసలితనాన్ని నెమ్మదింపజేసేలా, చిన్న వయసులో మరణాలను అరికట్టేలా తోడ్పడుతున్నదని ఈ అధ్యయనం చెబుతున్నది. అందుకే వృద్ధాప్యాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా చేసే ఆహార ప్రణాళికల తయారీలో ఈ ఫలితాలు మంచి మార్గదర్శకాలు కానున్నాయి.

తలకు బలమైన దెబ్బ తగిలిన తర్వాత బయట కనిపించే గాయాలు మానిపోయాయంటే సమస్య పూర్తిగా ముగిసిపోయిందని చాలా మంది భావిస్తారు. అయితే తలకు గాయం ప్రభావం కొన్ని సందర్భాల్లో చాలా కాలం పాటు కొనసాగే అవకాశాలు ఉంటాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, మానసిక ఆరోగ్యం, మార్పులు, నాడీ సంబంధిత వ్యాధుల

తలకు చిన్నపాటి గాయమైన సరే అప్రమత్తంగా ఉండాలి..

ప్రమాదం వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు వస్తే జీవన నాణ్యతపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తలకు



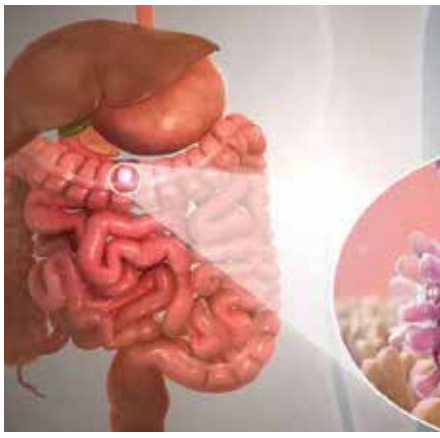
చిన్నపాటి దెబ్బ తగిలితూ నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని సూచిస్తున్నారు. తలకు గాయం అయిన తర్వాత ఎక్కువగా కనిపించే దీర్ఘకాలిక సమస్యల్లో జ్ఞాన సంబంధిత (కాగ్నిటివ్) లోపాలు ఒకటి. ప్రమాదాలు లేదా ఇతర కారణాలతో తలకు దెబ్బ తగిలిన వ్యక్తుల్లో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, ఏకాగ్రత రోపించడం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, సమస్యలను పరిష్కరించే సామర్థ్యం తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కొంతకాలం తర్వాత కూడా కనిపిస్తాయి. ఇవే కాకుండా తలనొప్పి, తల తిరగడం, అలసట, కాంతి లేదా శబ్దానికి అధిక సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా చాలా రోజుల పాటు కొనసాగే



ప్రభావం చూపి అవసరానికి మించి ఇన్సులీన్ను విడుదల చేయిస్తాయి. ఈ పరిస్థితిని హైపర్ఇన్సులీనిమియా అంటారు. దీర్ఘకాలంలో కణాలు ఇన్సులీన్కు సుందించకుండా మారి ఇన్సులీన్ నిరోధకత ఏర్పడుతుంది. అదే సమయంలో ఈ రసాయనాలు శరీరంలో కొత్త కొవ్వు కణాలు ఏర్పడే ప్రక్రియను కూడా వేగవంతం చేస్తాయి. దీనివల్ల కొవ్వు నిల్వ సామర్థ్యం పెరిగి ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం అధికమవుతుంది. అమెరికాలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ రోచెస్టర్ మెడికల్ సెంటర్ నిర్వహించిన పరిశోధనలో మూత్రంలో థాలిల్స్ సైాయిలు ఎక్కువగా ఉన్న పురుషుల్లో పొట్టు చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం, ఇన్సులీన్ రెసిస్టెన్స్ ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఈ రసాయనాలు టెస్టోస్టెరాన్ పనితీరును కూడా ప్రభావితం చేసి జీవక్రియలలో మార్పులు తీసుకువచ్చే అవకాశం ఉంటుందని పరిశోధకులు తెలిపారు. మరోవైపు ట్రైసోల్ యూనివర్సిటీ లండన్, న్యూయార్క్ యూనివర్సిటీ, బ్రిటెన్ యూనివర్సిటీ ఆమ్స్టర్ డామ్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన మెటా-ఎనాలిసిస్ తర్వాత జీవితంలో శరీర కొవ్వు, బ్లైగ్నెస్, ఫ్రీ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ గణనీయంగా పెరిగినట్లు గుర్తించారు. ప్రస్తుతం అనుమతించిన భద్రతా పరిమితుల్లో ఉన్న మోతాదులతో అయినప్పటికీ ఇలాంటి ప్రభావాలు కనిపించడం అందోళన కలిగించే విషయమని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. ప్లాస్టిక్ను పూర్తిగా నివారించడం సాధ్యం కాకపోయినా, కొన్ని అలవాట్లు పాటించడం ద్వారా ఈ రసాయనాల ప్రభావాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ప్లాస్టిక్ డబ్బాల్లో ఆహారాన్ని మైక్రోవేవ్ చేసే చేయకుండా గాజు లేదా సిరామిక్ పాత్రలు ఉపయోగించడం మంచిది.

వదా కాలం సీజన్ అంటేనే చాలా మందికి రోగాల సీజన్ అనే భావన ఉంటుంది. అందుకు కారణం ఒక్క సారిగా మారే ఉష్ణోగ్రతలతోపాటు, అదే సమయంలో వాతావరణంలో ఉండే

గ్యాస్ట్రో ఎంటరైటిస్, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ల మధ్య తేడాలేమిటి..



తేమ, బ్యాక్టీరియా, వైరస్లకు అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడడం, ఇంటి చుట్టు పక్కల లేదా ఇంట్లో కొన్ని ప్రదేశాల్లో నీరు నిల్వ ఉండడం, పారిశుధ్య సమస్యలు, కలుషితమైన నీరు, ఆహారం తీసుకోవడం వంటివి కూడా తోడ్పడుతుంటాయి. దీంతో ఈ సీజన్లో అనేక రోగాల నుంచి ముప్పు ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చిన్నారులు, రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు, వృద్ధులకు వ్యాధుల ముప్పు అధికంగా ఉంటుంది. ఇక ఈ సీజన్లో చాలా మందికి వచ్చే సమస్యల్లో గ్యాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ కూడా ఒకటి. దీన్నే సుమక్ షూ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది జీర్ణాశయం, పేగులలో ఏర్పడే ఇన్ఫెక్షన్. ప్రధానంగా నోరోవైరస్, రోటావైరస్ వంటి వైరస్ల వల్ల వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో బ్యాక్టీరియా కూడా దీనికి కారణమవుతుంది. ఇది ఒకరి నుంచి మరొకరికి సులభంగా వ్యాపించే అంటువ్యాధి. కలుషితమైన చేతులు, ఉపరితలాల లేదా సన్నిహిత సంబంధాల ద్వారా ఒకే కుటుంబంలో లేదా కార్యాలయంలో పలువురికి సోకే అవకాశం ఉంటుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అంటే కలుషితమైన ఆహారం లేదా నీటిని తీసుకోవడం వల్ల సంభవించే సమస్య. ఈ కోల్డ్, సాల్మోన్లెల్లా, క్యాంబి

జుట్టు సమస్యలకు సస్టిమెంట్లను వాడకండి..

వైపు మొగ్గు చూపుతుంటారు. అయితే ఈ సమస్యలకు ప్రధాన కారణం శరీరంలో కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాల లోపం కూడా అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. అందుకే సస్టిమెంట్లు తీసుకునే ముందు రోజువారీ ఆహారంలో అవసరమైన పోషకాలు ఉన్నాయా లేదా అనే విషయాన్ని పరిశీలించడం ఎంతో ముఖ్యం. సరైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని సహజంగా పెరుగుపరచుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే ప్రోటీన్, ఐరన్, జింక్, విటమిన్ సి, ఒమెగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్ బి12 వంటి పోషకాలతోపాటు తగినన్ని క్యాలరీలు కూడా అవసరం. ఒక్క ఆహార పదార్థంలో జుట్టు రాలడం పూర్తిగా ఆగిపోదు. అలాగే పోషకాల లోపం లేకపోతే సస్టిమెంట్లు తీసుకోవాల్సిన అవసరం కూడా ఉండదు. రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ పొద్దుతిరుగుడు గింజలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల విటమిన్ ఈ, జింక్, సెలినియం, లినోలిక్ యాసిడ్ లభిస్తాయి. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంతోపాటు వెంట్రుకను తేమను అందించే బలంగా ఉండడంలో సహాయపడతాయి. ఐరన్ సస్టిమెంట్లకు బదులుగా ముగ్గు ఆకుల పొడిని ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, సి, ఈ, జింక్, ఐరన్, అల్లెనో ఆమ్లాలు సమృద్ధిగా ఉండటంతో జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించి వెంట్రుక వేడైన బలపరచడంలో ఉపయోగపడుతుంది.



శుద్ధి చేసుకోవడం వల్ల మైక్రోప్లాస్టిక్లు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే ప్లాస్టిక్ లో ప్యాక్ చేసిన ప్రాసెస్డ్ ఆహారాల కంటే తాజా, సహజ ఆహారాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ద్వారా ఒబిసోజెన్స్కు గురయ్యే అవకాశాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

30 ఏళ్లు చాలిన వారు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి..

స్తున్నారు. 30 ఏళ్ల తర్వాత జీవక్రియ సహజంగానే నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో బరువు పెరగడం, ఇన్సులీన్ రెసిస్టెన్స్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ అవుతుంది. అలాగే ప్రతి దశాబ్దానికి శరీరంలోని కండరాల పరిమాణం క్రమంగా తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. ఎముకల సాంద్రత కూడా తగ్గడం మొదలవుతుంది. ఈ దశలోనే రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, ప్యాటి లిపిడ్, బ్లైగ్నెస్ 2 డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలు ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించకుండానే అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు బాధ్యతలు, కుటుంబ ఒత్తిళ్లు పెరగడం వల్ల దీర్ఘకాలిక ఒత్తిళ్లు కూడా ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ వయస్సులో ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, తక్కువ కొవ్వు కలిగిన ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రోసెస్ చేసిన ఆహారాలు, అధిక చక్కెర, ఎక్కువ ఉప్పు ఉన్న పదార్థాలను వీలైనంత వరకు తగ్గించడం మంచిది. ముందుగానే భోజన ప్రణాళికను రూపొందించుకోవడం వల్ల అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకునే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. నిత్యవ్యాయామాన్ని జీవితంలో భాగంగా మార్చుకోవాలి. వారానికి కనీసం 150 నిమిషాలపాటు మోస్తూ తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామం చేయడంతోపాటు వారానికి రెండు రోజులైనా కండరాల బలం పెంచే వ్యాయామాలు చేయడం అవసరం. సడక, సైక్లింగ్, యోగా, డ్యాన్స్ వంటి ఇష్టమైన వ్యాయామాలను ఎంచుకుంటే వాటిని క్రమం తప్పకుండా కొనసాగించడం సులభమవుతుంది. వ్యాయామం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండటమే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యం పెరుగు పడుతుంది. అలాగే మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. మంచి నిద్ర కూడా ఆరోగ్యానికి అత్యంత కీలకం. ప్రతి రోజూ 7 నుంచి 9 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర అవసరం. తగినంత నిద్ర లేకపోతే బరువు పెరగడం, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం, మానసిక సమస్యలు పెరగడం వంటి ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. నిద్రించే ముందు మెల్లైల్, ఇతర స్మిత్ల విని యోగాన్ని తగ్గించడం, ఒకే సమయానికి నిద్రపోయే అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది. ఒత్తిడిని నియంత్రించడం కూడా అంతే ముఖ్యం. నిరంతర ఒత్తిడి శరీరంలో వాపు సంబంధిత సమస్యలను పెంచడంతో పాటు గుండె జబ్బులు, అందోజన,

లోబా క్లర్ వంటి

బ్యాక్టీరియా లేదా అవి విడుదల చేసే విషపదార్థాల కారణంగా ఇది వస్తుంది. గ్యాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ అని వ్యక్తి నుంచి వ్యక్తికి వ్యాపించదు. అయితే ఒక కలుషితమైన ఆహారాన్ని తీసువారిలో ఒకేసారి ఈ సమస్య కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ రెండు సమస్యల్లోనూ తరచూ నీళ్ల విరేచనాలు, వికారం, వాంతులు, కడుపు నొప్పి, కడుపులో మెలికలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అందువల్ల వాటిని వేరు చేయడం కొంత కష్టంగా ఉంటుంది. గ్యాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ లో మాత్రం సాధారణంగా స్వల్ప జ్వరం, చలిగా అనిపించడం, ఒళ్లునొప్పాలు, కండరాల నొప్పి, తీవ్రమైన అసెటల వంటి శరీరమంతా ప్రభావితం చేసే

లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి సాధారణంగా 24 గంటల్లో క్రమంగా పెరుగుతాయి. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ లో లక్షణాలు చాలా వేగంగా ప్రారంభమవుతాయి. కలుషితమైన ఆహారం తీసుకొన్నపటికే తీవ్ర వాంతులు, తీవ్రమైన కడుపు మెలికలు, కొన్నిసార్లు మలంలో రక్తం కనిపించడం వంటి లక్షణాలు వస్తాయి. అదే ఆహారం తీసుకుంటే దీనిలో కూడా ఇలాంటి లక్షణాలు ఒకేసారి కనిపించడం ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కు సరికేతంగా భావిస్తారు. వర్షాకాలంలో మురుగునీరు తాగు నీటిలో కలవడం వల్ల జీర్ణాశయ వ్యాధులు వేగంగా వ్యాపిస్తాయి. అధిక తేమ, మోస్తూ ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా బ్యాక్టీరియా ఆహారంలో వేగంగా పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా రోడ్ల వక్కనీ తయారచేసిన ఆహారం, మాత్ర లేకుండా ఉంచిన పదార్థాలు, మరిగించని నీటితో తయారచేసిన పచ్చని పానీయాలను, కలుషిత

జుట్టు రాలడం, పలు చటడం లేదా కాంతి కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు కనిపించిన వెంటనే చాలామంది హెయిర్ సస్టిమెంట్లు

వైపు మొగ్గు చూపుతుంటారు. అయితే ఈ సమస్యలకు ప్రధాన కారణం శరీరంలో కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాల లోపం కూడా అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. అందుకే సస్టిమెంట్లు తీసుకునే ముందు రోజువారీ



ఆహారంలో అవసరమైన పోషకాలు ఉన్నాయా లేదా అనే విషయాన్ని పరిశీలించడం ఎంతో ముఖ్యం. సరైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని సహజంగా పెరుగుపరచుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే ప్రోటీన్, ఐరన్, జింక్, విటమిన్ సి, ఒమెగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్ బి12 వంటి పోషకాలతోపాటు తగినన్ని క్యాలరీలు కూడా అవసరం. ఒక్క ఆహార పదార్థంలో జుట్టు రాలడం పూర్తిగా ఆగిపోదు. అలాగే పోషకాల లోపం లేకపోతే సస్టిమెంట్లు తీసుకోవాల్సిన అవసరం కూడా ఉండదు. రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ పొద్దుతిరుగుడు గింజలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల విటమిన్ ఈ, జింక్, సెలినియం, లినోలిక్ యాసిడ్ లభిస్తాయి. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంతోపాటు వెంట్రుకను తేమను అందించే బలంగా ఉండడంలో సహాయపడతాయి. ఐరన్ సస్టిమెంట్లకు బదులుగా ముగ్గు ఆకుల పొడిని ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, సి, ఈ, జింక్, ఐరన్, అల్లెనో ఆమ్లాలు సమృద్ధిగా ఉండటంతో జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించి వెంట్రుక వేడైన బలపరచడంలో ఉపయోగపడుతుంది.



ఫిల్టర్ ద్వారా అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే ప్లాస్టిక్ లో ప్యాక్ చేసిన ప్రాసెస్డ్ ఆహారాల కంటే తాజా, సహజ ఆహారాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ద్వారా ఒబిసోజెన్స్కు గురయ్యే అవకాశాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

30 ఏళ్లు చాలిన వారు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి..

స్తున్నారు. 30 ఏళ్ల తర్వాత జీవక్రియ సహజంగానే నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో బరువు పెరగడం, ఇన్సులీన్ రెసిస్టెన్స్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ అవుతుంది. అలాగే ప్రతి దశాబ్దానికి శరీరంలోని కండరాల పరిమాణం క్రమంగా తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. ఎముకల సాంద్రత కూడా తగ్గడం మొదలవుతుంది. ఈ దశలోనే రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, ప్యాటి లిపిడ్, బ్లైగ్నెస్ 2 డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలు ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించకుండానే అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు బాధ్యతలు, కుటుంబ ఒత్తిళ్లు పెరగడం వల్ల దీర్ఘకాలిక ఒత్తిళ్లు కూడా ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ వయస్సులో ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, తక్కువ కొవ్వు కలిగిన ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రోసెస్ చేసిన ఆహారాలు, అధిక చక్కెర, ఎక్కువ ఉప్పు ఉన్న పదార్థాలను వీలైనంత వరకు తగ్గించడం మంచిది. ముందుగానే భోజన ప్రణాళికను రూపొందించుకోవడం వల్ల అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకునే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. నిత్యవ్యాయామాన్ని జీవితంలో భాగంగా మార్చుకోవాలి. వారానికి కనీసం 150 నిమిషాలపాటు మోస్తూ తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామం చేయడంతోపాటు వారానికి రెండు రోజులైనా కండరాల బలం పెంచే వ్యాయామాలు చేయడం అవసరం. సడక, సైక్లింగ్, యోగా, డ్యాన్స్ వంటి ఇష్టమైన వ్యాయామాలను ఎంచుకుంటే వాటిని క్రమం తప్పకుండా కొనసాగించడం సులభమవుతుంది. వ్యాయామం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండటమే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యం పెరుగు పడుతుంది. అలాగే మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. మంచి నిద్ర కూడా ఆరోగ్యానికి అత్యంత కీలకం. ప్రతి రోజూ 7 నుంచి 9 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర అవసరం. తగినంత నిద్ర లేకపోతే బరువు పెరగడం, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం, మానసిక సమస్యలు పెరగడం వంటి ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. నిద్రించే ముందు మెల్లైల్, ఇతర స్మిత్ల విని యోగాన్ని తగ్గించడం, ఒకే సమయానికి నిద్రపోయే అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది. ఒత్తిడిని నియంత్రించడం కూడా అంతే ముఖ్యం. నిరంతర ఒత్తిడి శరీరంలో వాపు సంబంధిత సమస్యలను పెంచడంతో పాటు గుండె జబ్బులు, అందోజన,

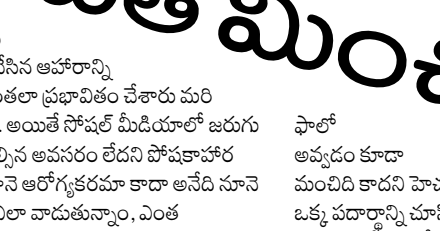
లోబా క్లర్ వంటి

బ్యాక్టీరియా లేదా అవి విడుదల చేసే విషపదార్థాల కారణంగా ఇది వస్తుంది. గ్యాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ అని వ్యక్తి నుంచి వ్యక్తికి వ్యాపించదు. అయితే ఒక కలుషితమైన ఆహారాన్ని తీసువారిలో ఒకేసారి ఈ సమస్య కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ రెండు సమస్యల్లోనూ తరచూ నీళ్ల విరేచనాలు, వికారం, వాంతులు, కడుపు నొప్పి, కడుపులో మెలికలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అందువల్ల వాటిని వేరు చేయడం కొంత కష్టంగా ఉంటుంది. గ్యాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ లో మాత్రం సాధారణంగా స్వల్ప జ్వరం, చలిగా అనిపించడం, ఒళ్లునొప్పాలు, కండరాల నొప్పి, తీవ్రమైన అసెటల వంటి శరీరమంతా ప్రభావితం చేసే

లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి సాధారణంగా 24 గంటల్లో క్రమంగా పెరుగుతాయి. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ లో లక్షణాలు చాలా వేగంగా ప్రారంభమవుతాయి. కలుషితమైన ఆహారం తీసుకొన్నపటికే తీవ్ర వాంతులు, తీవ్రమైన కడుపు మెలికలు, కొన్నిసార్లు మలంలో రక్తం కనిపించడం వంటి లక్షణాలు వస్తాయి. అదే ఆహారం తీసుకుంటే దీనిలో కూడా ఇలాంటి లక్షణాలు ఒకేసారి కనిపించడం ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కు సరికేతంగా భావిస్తారు. వర్షాకాలంలో మురుగునీరు తాగు నీటిలో కలవడం వల్ల జీర్ణాశయ వ్యాధులు వేగంగా వ్యాపిస్తాయి. అధిక తేమ, మోస్తూ ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా బ్యాక్టీరియా ఆహారంలో వేగంగా పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా రోడ్ల వక్కనీ తయారచేసిన ఆహారం, మాత్ర లేకుండా ఉంచిన పదార్థాలు, మరిగించని నీటితో తయారచేసిన పచ్చని పానీయాలను, కలుషిత

జుట్టు రాలడం, పలు చటడం లేదా కాంతి కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు కనిపించిన వెంటనే చాలామంది హెయిర్ సస్టిమెంట్లు

వైపు మొగ్గు చూపుతుంటారు. అయితే ఈ సమస్యలకు ప్రధాన కారణం శరీరంలో కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాల లోపం కూడా అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. అందుకే సస్టిమెంట్లు తీసుకునే ముందు రోజువారీ



ఆహారంలో అవసరమైన పోషకాలు ఉన్నాయా లేదా అనే విషయాన్ని పరిశీలించడం ఎంతో ముఖ్యం. సరైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని సహజంగా పెరుగుపరచుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే ప్రోటీన్, ఐరన్, జింక్, విటమిన్ సి, ఒమెగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్ బి12 వంటి పోషకాలతోపాటు తగినన్ని క్యాలరీలు కూడా అవసరం. ఒక్క ఆహార పదార్థంలో జుట్టు రాలడం పూర్తిగా ఆగిపోదు. అలాగే పోషకాల లోపం లేకపోతే సస్టిమెంట్లు తీసుకోవాల్సిన అవసరం కూడా ఉండదు. రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ పొద్దుతిరుగుడు గింజలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల విటమిన్ ఈ, జింక్, సెలినియం, లినోలిక్ యాసిడ్ లభిస్తాయి. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంతోపాటు వెంట్రుకను తేమను అందించే బలంగా ఉండడంలో సహాయపడతాయి. ఐరన్ సస్టిమెంట్లకు బదులుగా ముగ్గు ఆకుల పొడిని ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, సి, ఈ, జింక్, ఐరన్, అల్లెనో ఆమ్లాలు సమృద్ధిగా ఉండటంతో జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించి వెంట్రుక వేడైన బలపరచడంలో ఉపయోగపడుతుంది.



డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తాయి. ధ్యానం, యోగా, శ్వాస వ్యాయామాలు లేదా ఇష్టమైన హాబీలకు సమయం కేటాయించడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. అవసరమైతే మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం కూడా ఉపయోగకరం. శరీరంలోని ప్రతి వ్యవస్థ సక్రమంగా

30 ఏళ్లు చాలిన వారు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి..

స్తున్నారు. 30 ఏళ్ల తర్వాత జీవక్రియ సహజంగానే నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో బరువు పెరగడం, ఇన్సులీన్ రెసిస్టెన్స్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ అవుతుంది. అలాగే ప్రతి దశాబ్దానికి శరీరంలోని కండరాల పరిమాణం క్రమంగా తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. ఎముకల సాంద్రత కూడా తగ్గడం మొదలవుతుంది. ఈ దశలోనే రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, ప్యాటి లిపిడ్, బ్లైగ్నెస్ 2 డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలు ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించకుండానే అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు బాధ్యతలు, కుటుంబ ఒత్తిళ్లు పెరగడం వల్ల దీర్ఘకాలిక ఒత్తిళ్లు కూడా ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ వయస్సులో ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, తక్కువ కొవ్వు కలిగిన ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రోసెస్ చేసిన ఆహారాలు, అధిక చక్కెర, ఎక్కువ ఉప్పు ఉన్న పదార్థాలను వీలైనంత వరకు తగ్గించడం మంచిది. ముందుగానే భోజన ప్రణాళికను రూపొందించుకోవడం వల్ల అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకునే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. నిత్యవ్యాయామాన్ని జీవితంలో భాగంగా మార్చుకోవాలి. వారానికి కనీసం 150 నిమిషాలపాటు మోస్తూ తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామం చేయడంతోపాటు వారానికి రెండు రోజులైనా కండరాల బలం పెంచే వ్యాయామాలు చేయడం అవసరం. సడక, సైక్లింగ్, యోగా, డ్యాన్స్ వంటి ఇష్టమైన వ్యాయామాలను ఎంచుకుంటే వాటిని క్రమం తప్పకుండా కొనసాగించడం సులభమవుతుంది. వ్యాయామం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండటమే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యం పెరుగు పడుతుంది. అలాగే మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. మంచి నిద్ర కూడా ఆరోగ్యానికి అత్యంత కీలకం. ప్రతి రోజూ 7 నుంచి 9 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర అవసరం. తగినంత నిద్ర లేకపోతే బరువు పెరగడం, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం, మానసిక సమస్యలు పెరగడం వంటి ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. నిద్రించే ముందు మెల్లైల్, ఇతర స్మిత్ల విని యోగాన్ని తగ్గించడం, ఒకే సమయానికి నిద్రపోయే అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది. ఒత్తిడిని నియంత్రించడం కూడా అంతే ముఖ్యం. నిరంతర ఒత్తిడి శరీరంలో వాపు సంబంధిత సమస్యలను పెంచడంతో పాటు గుండె జబ్బులు, అందోజన,

లోబా క్లర్ వంటి

బ్యాక్టీరియా లేదా అవి విడుదల చేసే విషపదార్థాల కారణంగా ఇది వస్తుంది. గ్యాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ అని వ్య

వుడయం

సినిమా

MOVIE TIME!

ప్రాడక్షన్ నెం 2 టైటిల్ అలియాస్ రుక్మిణి - వీడియో రిలీజ్

'ఇరుముడి' నుంచి బ్యాటిపుల్ హాష్మీ సాంగ్



వుడయం సినిమా: నేనురత్ సార్ నాని సమర్పణలో తెరకెక్కిన 'కోర్ట్ - స్టేట్ వర్సస్ ఎ నోబిల్' ఘన విజయానంతరం ఆయన యూనానిమస్ ప్రొడక్షన్స్ రెండో చిత్రాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించారు. నితిన్ హీరోగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి 'దండోరా' ఫేమ్ మురళీకాంత్ దేవసోత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. దీప్తి గంటా నిర్వహిస్తున్న ఈ చిత్రానికి 'అలియాస్ రుక్మిణి' అనే ఆసక్తికరమైన టైటిల్‌ను ఖరారు చేస్తూ విడుదల చేసిన అనాన్సెమెంట్ వీడియో సినిమాపై క్యారియూసిటీని పెంచుతున్నాయి. మంచి కథలను గుర్తించడంలో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నాని ఈ ప్రాజెక్ట్‌తో అనుబంధం కావడం సినిమాపై మరింత సమస్యకాన్ని పెంచుతోంది.



వుడయం సినిమా: మాస్ మహారాజా మోస్ట్ ఎన్టర్టైన్ కంప్లీట్ ప్యామెలీ ఎంటర్టైన్ 'ఇరుముడి' ప్రమోషన్స్ తో థియేటర్స్‌లో పెంచుతోంది. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో, మైత్రీ మాస్ మేకర్స్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం, తన భక్తి గీతమైన మొదటి పాట 'ఇరుముడి కట్టుతో' ఇప్పటికే ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. అదే జోరును కొనసాగిస్తూ, కుటుంబ బంధాలలోని అపారమిత అందంగా చాటిచెప్పే రెండవ పాట 'యాలాలో యాలాలో'ను చిత్ర బృందం విడుదల చేసింది. జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ స్వరపరిచిన ఈ పాటకు ఆయన అందించిన స్టాన్స్ మెలోడీ, ఆర్కెస్ట్రేషన్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. అనంత శ్రీరామ్ రాసిన సాహిత్యం మధ్యతరగతి కుటుంబంలోని ప్రేమ, అనుబంధాలు, అపారమిత అసలైన సంపద అనే భావాన్ని హృదయానికి హత్తుకునేలా చెబుతుంది. హెషామ్ అబ్దుల్ హాబీబ్, సాధికా కెఆర్ అలించిన తీరు పాటకు మరింత భావోద్వేగాన్ని జోడించింది. ఈ పాట ద్వారా సినిమా ఎమోషనల్ కోర్సు కూడా మేకర్స్ చూపించారు.

'కొరియన్ కనకరాజు' మంచి ఫన్ ఎంటర్టైనర్

50 రోజుల విజయోత్సవాన్ని జరుపుకున్న 'ఎల్జీబీటీ - ఏ లీగల్ బ్యాటిల్' చిత్రబృందం



వుడయం సినిమా: మెగా ఫ్రెండ్ వరుణ్ తేజ్ 'కొరియన్ కనకరాజు'తో ప్రేక్షకులను అలరించడానికి సిద్ధమవుతున్నాడు. మేధాపాకంగా ఢిల్లీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ హీరో కామెడీ సూపర్‌నే మరల్ ఎలిమెంట్స్, నవ్వలు పంచే విశేషంతో గొప్ప థియేట్రికల్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ అందించనుంది.



వుడయం సినిమా: సామాజిక అంశాన్ని హృదయానికి హత్తుకునేలా ఆవిష్కరించి ప్రేక్షకుల ప్రశంసలు అందుకున్న 'ఎల్జీబీటీ - ఏ లీగల్ బ్యాటిల్' చిత్రం విజయవంతంగా 50 రోజుల ప్రదర్శన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా చిత్ర యూనిట్ ఘనంగా విజయోత్సవ సమావేశాన్ని నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమానికి చిత్ర నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణులతో పాటు పలువురు ప్రముఖులు హాజరై చిత్ర బృందాన్ని అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన తెలంగాణ మంత్రి అద్దూరి లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ... ఈ సమాజంలో ట్రాన్స్జెండర్స్‌కు కూడా గౌరవప్రదమైన జీవితం ఉండాలనేది ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారి ఆలోచన అని అన్నారు. అందులో భాగంగానే తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఇప్పటికే కొన్ని ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల్లో ట్రాన్స్జెండర్స్‌కు ప్రాధాన్యం కల్పిస్తోందని తెలిపారు. సమాజంలో అందరితో సమాన హక్కులు, అవకాశాలతో వారు ముందుకు సాగాలని ఆకాంక్షించారు. అలాగే ఈ చిత్రం సమాజానికి మంచి సందేశాన్ని అందిస్తోందని కొనియాడుతూ 'ఎల్జీబీటీ - ఏ లీగల్ బ్యాటిల్' పార్ట్-2' నిర్మాణానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు పి. సునీల్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... పేమ్ త్రినాథ్ వర్మ, యశ్వంతి పెద్దాల్, 'సిద్ధార్థ రాయ్' సినిమా ఆదరించి 50 రోజుల విజయాన్ని అందించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు.



వుడయం సినిమా: కేఆర్ సమర్పణలో కాశీ విశాలాక్షి బిలుసు నిర్మాణంలో ఎం.ఎస్. రాజు తెరకెక్కించిన చిత్రం 'అగధ'. ఈ మూవీలో కామ్రాక్షి భాస్కర్, శ్రవణ్ రెడ్డి, ఉల్కా గుప్తా, జోవికా విజయ్ కుమార్, భాను చందర్, విజ్ఞా, వసంత విజయ్ కుమార్, రోషన్ బషిర్, శ్రీయా రాజ్ రెడ్డి, వివా రాఘవ, రాజర్షి మూర్తి, అర్జున్ ముల్కర్, కనకమ్మ ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. ఈ సినిమాని ఆగస్ట్ 14న భారీ ఎత్తున విడుదల చేబోతోన్నారు. ఈ క్రమంలో సోమవారం నాడు టైలర్‌ను గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన టైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్‌కు డా. కెవిఎల్ఎస్ రాజు



వుడయం సినిమా: ట్రిల్ కిరణ్ అబ్బవరం, శ్రీ గౌరి ప్రియ జంటగా నటించిన "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" బాకూస్ వద్ద ఘన విజయాన్ని సమూహం చేస్తూ 50 కోట్ల క్రజ్లో చేరింది. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న ఈ హాస్య టవీగ్ ఎమోషనల్ లవ్ స్టోరీకి విమర్శకులతో పాటు సినీ ప్రముఖుల ప్రశంసలు కూడా లభిస్తున్నాయి. టాలీవుడ్‌లో ప్రేమకథా చిత్రాలకు ఇంకా ఎంతటి ఆదరణ ఉందో మరోసారి ఈ సినిమా నిరూపించింది. ఈ విజయోత్సాహంలో దర్శకుడు రవి నంబూరి తన తొలి సినిమా ఇంటి విజయం సాధించడం పట్ల ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో సినిమా రూపకల్పన నుంచి విజయం వరకు పలు ఆసక్తికర వివరాలను పంచుకున్నాడు. ప్రేక్షకుల ఆదరణే అసలైన విజయం ఒక మంచి సినిమాను ప్రేక్షకులకు సరైన రీతిలో అందించగలిగాననే నమ్మకం ఈ విజయం కలిగించిందని రవి నంబూరి తెలిపారు.



వుడయం సినిమా: ట్రిల్ కిరణ్ అబ్బవరం, శ్రీ గౌరి ప్రియ జంటగా నటించిన "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" బాకూస్ వద్ద ఘన విజయాన్ని సమూహం చేస్తూ 50 కోట్ల క్రజ్లో చేరింది. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న ఈ హాస్య టవీగ్ ఎమోషనల్ లవ్ స్టోరీకి విమర్శకులతో పాటు సినీ ప్రముఖుల ప్రశంసలు కూడా లభిస్తున్నాయి. టాలీవుడ్‌లో ప్రేమకథా చిత్రాలకు ఇంకా ఎంతటి ఆదరణ ఉందో మరోసారి ఈ సినిమా నిరూపించింది. ఈ విజయోత్సాహంలో దర్శకుడు రవి నంబూరి తన తొలి సినిమా ఇంటి విజయం సాధించడం పట్ల ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో సినిమా రూపకల్పన నుంచి విజయం వరకు పలు ఆసక్తికర వివరాలను పంచుకున్నాడు. ప్రేక్షకుల ఆదరణే అసలైన విజయం ఒక మంచి సినిమాను ప్రేక్షకులకు సరైన రీతిలో అందించగలిగాననే నమ్మకం ఈ విజయం కలిగించిందని రవి నంబూరి తెలిపారు.



వుడయం సినిమా: ట్రిల్ కిరణ్ అబ్బవరం, శ్రీ గౌరి ప్రియ జంటగా నటించిన "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" బాకూస్ వద్ద ఘన విజయాన్ని సమూహం చేస్తూ 50 కోట్ల క్రజ్లో చేరింది. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న ఈ హాస్య టవీగ్ ఎమోషనల్ లవ్ స్టోరీకి విమర్శకులతో పాటు సినీ ప్రముఖుల ప్రశంసలు కూడా లభిస్తున్నాయి. టాలీవుడ్‌లో ప్రేమకథా చిత్రాలకు ఇంకా ఎంతటి ఆదరణ ఉందో మరోసారి ఈ సినిమా నిరూపించింది. ఈ విజయోత్సాహంలో దర్శకుడు రవి నంబూరి తన తొలి సినిమా ఇంటి విజయం సాధించడం పట్ల ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో సినిమా రూపకల్పన నుంచి విజయం వరకు పలు ఆసక్తికర వివరాలను పంచుకున్నాడు. ప్రేక్షకుల ఆదరణే అసలైన విజయం ఒక మంచి సినిమాను ప్రేక్షకులకు సరైన రీతిలో అందించగలిగాననే నమ్మకం ఈ విజయం కలిగించిందని రవి నంబూరి తెలిపారు.