



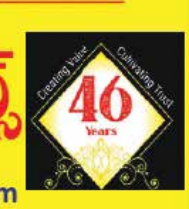
STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400

వృధాయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్
Visit Us:
www.kapilchits.com



కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2,145 గ్రామీణ రహదారుల పునర్నిర్మాణం



ములుగు కేంద్రంగా పనుల ప్రారంభం

- గ్రామాల నుంచి మండల కేంద్రాలకు రహదారుల అనుసంధానం
- గ్రామీణ రవాణా రంగంలో సరికొత్త అధ్యాయం

ములుగు, ఆగస్టు 16 (పుడయం) : రాష్ట్రంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రవాణా సౌకర్యాలను మెరుగుపరిచేందుకు ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి రహదారుల అభివృద్ధి ప్రణాళికకు శ్రీకారం చుట్టారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2,145 గ్రామీణ రహదారుల అభివృద్ధికి సుభారంభం పలికారు. పంచాయతీ రాజ్ శాఖ ఇంజనీరింగ్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో ములుగు జిల్లా గట్టమల్లి ఆలయం ఎదురుగా నూతనంగా నిర్మించిన హామ్ (HAM) రోడ్ పైలాన్ ను ముఖ్యమంత్రి ఆవిష్కరించారు. గ్రామీణ రవాణా రంగంలో సరికొత్త అధ్యాయం గ్రామ పంచాయతీల నుంచి మండల కేంద్రాలు, అలాగే రా

800 డ్రోన్లను కూల్చివేశామన్న రష్యా రష్యాపై ఉక్రెయిన్ డ్రోన్ల సమరం



■ ఆరుగురు మృతి, విమానాశ్రయాలు మూసివేత

మాస్కో: రష్యా రాజధాని మాస్కో లక్షంగా ఉక్రెయిన్ దళాలు శనివారం అర్ధరాత్రి నుంచి అదివారం తెల్లవారు జాము వరకు విరుచుకుపడ్డాయి. ఏకంగా వెయ్యికిపైగా డ్రోన్లతో కీవ్ దాడికి తెగబడగా, వాటిలో ఎనిమిది వందల డ్రోన్లను కూల్చి వేసినట్లు రష్యా రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రకటించింది. గత ఐదేళ్ల కాలంలో మాస్కోపై ఉక్రెయిన్ జరిపిన అత్యంత భారీ దాడుల్లో ఇది ఒకటని రష్యా వార్తా సంస్థలు వెల్లడించాయి.

ఆయల్ రిఫైనరీపై దాడి, ఆరుగురు మృతి

ఉక్రెయిన్ జరిపిన ఈ దాడుల్లో మాస్కోలోని ఆయిల్ రిఫైనరీ సమీప ప్రాంతాలు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయి. దాడి దాటికి రిఫైనరీ ప్రాంతంలో భారీగా మంటలు చెలరేగి, నగరంవంతటా దుమ్మున పొగ ఆలుముకుంది. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు ప్రాణాలు కోల్పోగా, పదుల సంఖ్యలో పౌరులు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ప్రమాద తీవ్రత రృష్ట్యా మాస్కోలోని ప్రధాన విమానాశ్రయాలను అధికారులు తాత్కాలికంగా మూసివేశారు. దీంతో పలు విమాన నర్టీసులు రద్దవడమే కాకుండా మరికొన్ని తీవ్రంగా ఆలస్యమయ్యాయి.

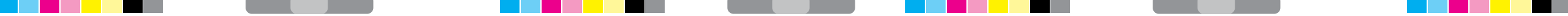
క్రిమియా, కీవ్ లో ఎరస్వర దాడులు

మరోవైపు క్రిమియా ద్వీపకల్పంపై కూడా ఉక్రెయిన్ తన దాడులను తీవ్రతరం చేసింది. రష్యా సైనిక సరఫరాలు, వి



ఖంతే కదా...!

రష్యాలోని మాస్కోలోని బ్రిక్స్ సమావేశం వేడుకలతో నిండిపోయింది. బ్రిక్స్ సమావేశం వేడుకలతో నిండిపోయింది. బ్రిక్స్ సమావేశం వేడుకలతో నిండిపోయింది.



ఇక పరుగులు పెడుతుంది రూ. 424 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం | విడతల వారీగా ఉద్యోగాల భర్తీకి సీఎం హామీ



పరకాల నరంగల్, ఆగస్టు 16 (పుడయం) : రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగ యువతను కొందరు స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం రెవెన్యూ భేటీ ప్రయత్నం చేస్తున్నారని, అలాంటి వారి పట్ల యువత అప్రమత్తంగా ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి హితవు పలికారు. ప్రజా ప్రభుత్వం రైతు, మహిళ, యువత సంక్షేమానికి ప్రథమ ప్రాధాన్యతనిస్తూ, సమస్యలను ఒక్కటొక్కటిగా పరిష్కరిస్తూ ముందుకు సాగుతుందని తెలిపారు. పరకాల నియోజకవర్గంలో నిర్వహించిన ప్రజా పాలన ప్రగతి బాట కార్యక్రమంలో భాగంగా దాదాపు రూ. 424 కోట్ల విలువైన పలు అభివృద్ధి పనులకు ఆయన శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు.

విడతల వారీగా ఖాళీల భర్తీ

అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ, నిరుద్యోగ యువకుల కలలను సాకారం చేసేందుకు ప్రభుత్వం కట్టబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. అధికారంలోకి వచ్చిన మొదటి ఏడాది 70 వేల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేసిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. ఇటీవలే పోలీసు నియామకాల నోటిఫికేషన్ జారీ చేయడంతో పాటు మరొకరిని కూడా సదలింపామని వివరించారు.

చార. రాబోయే కాలంలో మిగిలిన అన్ని ఖాళీలను విడతల వారీగా భర్తీ చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. **యువత సమయాన్ని వృథా చేసుకోవద్దు** వరంగల్ జిల్లాకు గొప్ప చైతన్యం, ఉద్యమ చరిత్ర, పోరాట స్ఫూర్తి ఉన్నాయని సీఎం కొనియాడారు. స్వాతంత్ర్యానంతరం కూడా ఈ ప్రాంతం నుంచి ప్రజా జీవితంలో సర్వస్వం అర్పించిన మహనీయులు ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం రైతులు, మహిళలు, నిరుద్యోగ యువకుల సంక్షేమం కోసం పనిచేస్తున్న తరుణంలో, యువకులు ఎవరి మాటలు సమ్మి సమయాన్ని వృథా చేసుకోవద్దని హెచ్చరించారు.

అసెంబ్లీకి కేసీఆర్ హాజరుకావాలి

రాబోయే సెప్టెంబర్ నెలలో శాసనసభ సమావేశాలను నిర్వహిస్తామని ముఖ్యమంత్రి వెల్లడించారు. అనుభవజ్ఞుడైన ప్రతిపక్ష నాయకుడు కె. చంద్రశేఖర్ రావు సభకు హాజరై, రాష్ట్ర అభివృద్ధి, సంక్షేమంపై చర్చించి అవసరమైన సూచనలు, సలహాలు ఇవ్వాలి కోరారు.

పట్టాభిషేకం పాలనా రథం

రాష్ట్రంపై ఉన్న అప్పల భారాన్ని మోస్తూనే ఒక్కొక్కటిగా సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నామని తెలిపారు.

గతంలో బోల్తా కొట్టిన బండిని తిరిగి పట్టాభిషేకం చేశామని, ఇక నుంచి దానిని పరుగెత్తించడమే మిగిలి ఉందని వ్యాఖ్యానించారు.

పాల్గొన్న మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు

ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, దనసరి అనసూయ సీతక్క, అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, ఎంపీలు వేం నరేందర్ రెడ్డి, బలరాం నాయక్, కడియం కాన్య, ఎమ్మెల్యే మరెయి పినిస్ అద్వైత్యుడు బి. మహేష్ కుమార్ గొడ్డతో పాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వందేమాతరాన్ని అడ్డుకోవడం సిగ్గుచేటు

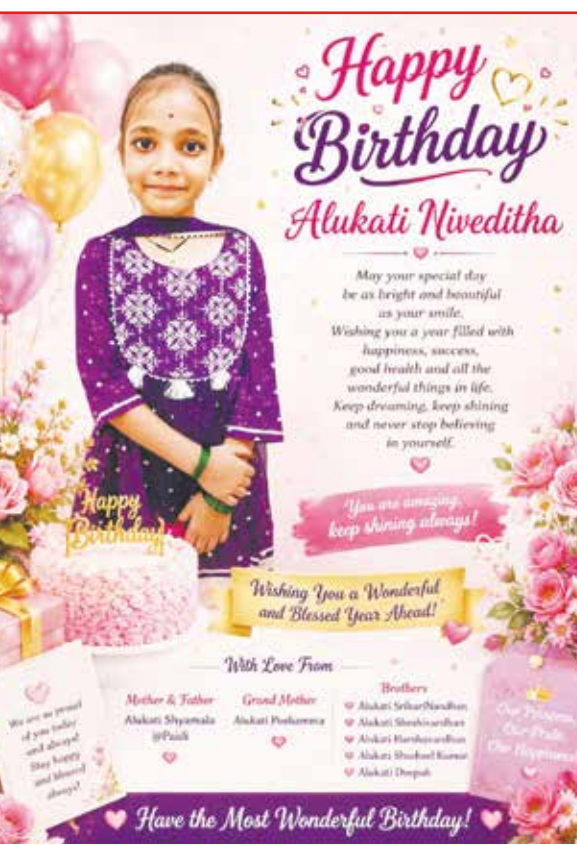


చిత్తోర్ గడ్, ఆగస్టు 16 (ఎలని): కాంగ్రెస్ అగ్రనేత సోనియా గాంధీ లక్ష్యంగా కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. శనివారం నాటి స్వాతంత్ర్య వేడుకల సందర్భంగా వందేమాతరం పూర్తి గేయాన్ని ఆలపించకుండా సోనియా గాంధీ అడ్డుకున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. రాజస్థాన్ లోని చిత్తోర్ గడ్ లో నిర్వహించిన భారీ బహిరంగ సభలో మాట్లాడిన ఆయన, ఈ ఘటనను దేశ ప్రజలందరూ ప్రత్యక్షంగా చూశారని వ్యాఖ్యానించారు.

ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాల కోసమే: అమిత్ షా కేవలం ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాల కోసమే కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ గేయాన్ని అవమానించినదని అమిత్ షా మండిపడ్డారు. ఇటువంటి చర్యలు తీవ్ర స్వీకృతిని దేశ ప్రజలు కాంగ్రెస్ ను ఎన్నటికీ క్షమించరని అన్నారు. జాతీయ గేయాన్ని అవమానించినందుకు గాను సోనియా గాంధీ, కాంగ్రెస్ వార్త చేత ప్రజలకు బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

అమిత్ షా పర్యటన వేళ తీవ్ర ఉద్రిక్తత, అరెస్టులు మరోవైపు అమిత్ షా రాజీనామా చేసేవరకు నిరసనలు రాజస్థాన్ పోలీసులు ఆయన పురోగతి తీసుకున్నారు. ఇటీవల చోటుచేసుకున్న పేపర్ లిటేరేచర్, ఢిల్లీలో విద్యార్థులపై జరిగిన దాడుల ఘటనలపై కేంద్ర హోంమంత్రి సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేస్తూ సుమారు 24 మంది కాంగ్రెస్ నేతలు, విద్యార్థులు నిరసనకు దిగారు.

పోలీసులు వారిని బలవంతంగా వాహనాల్లో అక్కడి నుంచి తరలించారు. కాంగ్రెస్ నేతలు, విద్యార్థుల ముందస్తు అరెస్టులను నిరసిస్తూ వందలాది మంది పార్టీ కార్యకర్తలు, విద్యార్థులు స్టానిక పోలీస్ స్టేషన్ ను ముట్టడించడంతో ఆ ప్రాంతంలో తీవ్ర ఉద్రిక్తత చోటుచేసుకుంది.



Happy Birthday Alukati Niveditha

May your special day be as bright and beautiful as your smile. Wishing you a year filled with happiness, success, good health and all the wonderful things in life. Keep dreaming, keep shining and never stop believing in yourself!

You are amazing! Keep shining always!

Wishing You a Wonderful and Blessed Year Ahead!

With Love From:

- Mother & Father: Alukati Niveditha
- Grand Mother: Alukati Niveditha
- Brothers: Alukati Niveditha

Have the Most Wonderful Birthday!



eksades WORK IN GERMANY

Unlock Your Future

Nurses & Dental Assistant Age : 21-35	Logistics Age : 18-28 Any 12th Pass	Bakers / Chefs & Food Process Age : 18-28 Any 12th Pass	Mechatronics & Electronics Age : 18-28 12th Pass(Maths)
---	--	--	--

• Job Offer → Visa Process → Flight Ticket → Local Support
• First 3-year vocational training program in German Language with Stipend
• After 5 Years Eligible for PR

✓ Language Proficiency: B1 Level in German (German Language Training Included)
✓ Stipend: (Year 1-3) 1,000-1,200 Euro month + OT
Salary after 3 years: 2000 Euro per month + OT

+91 9553256199, +91 7013538549

డయాబెటీస్ ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా పాటించాల్సిన సూచనలు ఇవే..

మధుమేహాన్ని నియంత్రించేటప్పుడు, ఉంచుకోవాలంటే కేవలం ఏం తింటున్నామనేదే కాదు, ఎప్పుడు తింటున్నామన్నది కూడా అంతే ముఖ్యమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. భోజనం చేసే సమయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. శరీరం సహజ జీవ గడియారం (సర్కే డియన్ రిథమ్) ప్రకారం పనిచేస్తుంది. దానికి అనుగుణంగా భోజన సమయాలను పాటించే భోజనం తర్వాత చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా ఉండటమే కాకుండా, దీర్ఘకాలికంగా హెచ్చేపీచీపి స్థాయిలు కూడా మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. మధుమేహం నియంత్రించుకోలేకపోతే గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాల సమస్యలు, నరాలు దెబ్బతినడం, కంటి చూపు దెబ్బతినడం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే సమతుల్య ఆహారంతోపాటు సరైన భోజన సమయాలను పాటించడం కూడా చికిత్సలో కీలక భాగంగా పరిగణిస్తారు. పీచుపదార్థాలు అధికంగా ఉండే తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు రక్తంలో చక్కెర నెమ్మదిగా కోవబడ గురయ్యేలా చేస్తాయి. అలాగే గింజలు, సబ్బీ, ఆవకాడో వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి భోజనం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. భోజనాల మధ్య ఎక్కువ విరామం ఉంటే తీవ్రమైన ఆకలి చేయడంతో ఒకేసారి ఎక్కువగా తినే అవకాశం ఉంది.

ఏసీలో ఎక్కువసేపు ఉంటే..



సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా చేసే వ్యాయామంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం ఇంట్లో లేదా కార్యాలయంలో ఏసీలో గడిపేవారికి సూర్యరశ్మి తక్కువగా తగలుతుంది. ఏసీలో శరీరంలో విటమిన్-డి లోపం ఏర్పడి అవకాశం ఉంటుంది. విటమిన్-డి ఎముకలకు అవసరమైన కార్బియంను శరీరం గ్రహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీర్ఘకాలం విటమిన్-డి లోపం ఉంటే ఎముకలు బలహీనపడటంతో పాటు అస్థియోపొరోసిస్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఏసీ వాడకం వల్ల నేరుగా కిక్కివెళ్లిన రాదు. అయితే ఇప్పటికే కిక్కి వచ్చేలా, అస్థియో అర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారికి చల్లటి వాతావరణం కారణంగా నొప్పి, భీగుతు ఎక్కువగా అనిపించవచ్చు. రోజూ కనీసం 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు సూర్యరశ్మిలో గడపండి. కార్బియం, విటమిన్-డి అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోండి. పాలు, పెరుగు, జున్ను వంటి పాల ఉత్పత్తులను ఆహారంలో చేర్చుకోండి. రోజూ సడత లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి. ఏసీ ఉష్ణోగ్రతను 24 డిగ్రీల సెల్సియస్ వద్ద ఉంచడం మంచిది. ఏసీ వాడటం వల్ల ఎముకలు నేరుగా బలహీనపడవు. అయితే సూర్యరశ్మిలోపం, శారీరక శ్రమ తగ్గడం వంటి కారణాలు ఎముకల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. అందుకే సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, తగినంత సూర్యరశ్మి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

చిగుళ్ల వాపు, రావడం వంటి సమస్యలను చాలా మంది సాధారణ దంత సమస్యలుగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. అయితే ఇవి కేవలం నోటి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సమస్యలు మాత్రమే కాకుండా, శరీరంలో విటమిన్ సి లోపానికి కూడా సంకేతాలు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో విటమిన్ సి తగినంతగా

చిగుళ్ల వాపు, రక్తస్రావం సమస్యలకు అసలు కారణం ఏంటి..



లేకపోతే చిగుళ్ల బలహీనపడటంతోపాటు వాపు, నొప్పి, రక్తస్రావం వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుందని అలలున్నారు. విటమిన్ సి శరీరంలో కొలాజెన్ ఉత్పత్తికి అత్యంత కీలకమైన పోషకం. కొలాజెన్ చిగుళ్లతోపాటు చర్మం, ఎముకలు, కణజాలాలను బలంగా ఉంచే ప్రధాన ప్రోటీన్. విటమిన్ సి లోపం ఏర్పడితే చిగుళ్ల నిర్మాణం బలహీనపడుతుంది. ఫలితంగా అవి

పెరుగు లేదా సిరియల్లో స్పాగెట్ల, బాక్ కరెంట్, బోప్పాయి, జామ, కిచీ వంటి పండ్లు కలిపి తీసుకుంటే శరీరానికి మంచి మోతాదులో విటమిన్ సి అందుతుంది. పాలకూర, కీర, బోక్ చోయ్ వంటి ఆహారాలను కూడా విటమిన్ సికి మంచి వనరులు. వీటిని సలాడ్లు, సూప్లు లేదా ఇతర వంటకాల రూపంలో ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా విటమిన్ సి లోపాన్ని తగ్గించుకోవడంతోపాటు చిగుళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరచుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.



టుంది. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంది. అదే తరచూ తినడం వల్ల కూడా గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నిరంతరం ఎక్కువగా ఉండే ప్రమాదం ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్న వారు రోజూకు మూడు ప్రధాన భోజనాలను నాలుగు నుంచి ఐదు గంటల వ్యవధిలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రెండు భోజనాల మధ్య ఎక్కువ గ్యాప్ ఉంటే ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిండిని తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించే మందులు లేదా ఇన్సులిన్ తీసుకునేవారికి ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన గంటల్లోపు అల్ట్రాశాం రోజుకు ఒకసారి వల్ల జీవక్తి

నొప్పులు లేదా ఆర్థరైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందా? అనే ప్రశ్నలు వినిపిస్తున్నాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఏసీ నుంచి వచ్చే చల్లని గాలి ఎముకలను నేరుగా బలహీనపరచదు. అయితే, రోజంతా ఉండి గడుల్లోనే ఉండడం వల్ల కొన్ని పరోక్ష ప్రభావాలు ఎముకల ఆరోగ్యంపై పడే అవకాశం ఉంది. ఎముకల దృఢత్వం ప్రధానంగా కార్బియం, విటమిన్-డి,

సలభంగా వాపు రావడం, బ్రష్ చేసే సమయంలో లేదా గట్టిగా నమిలినప్పుడు రక్తం కారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే చిగుళ్ల సమస్యలకు విటమిన్ సి లోపం ఒక్కటిగా కారణం కాకపోయినా, దీన్ని ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. ఈ సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా నారింజ, జామ, మోసాంబి వంటి పండ్లు విటమిన్ సికి మంచి మూలాలు. వీటిని తరచూ తీసుకో

వడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి లభిస్తుంది. రోజును నిమ్మరసం కలిపి గోరువెచ్చని నీరు లేదా తాజాగా తీసిన నారింజ రసంతో ప్రారంభించడం కూడా మంచి అలవాటు. సిట్రస్ పండ్లను తరచూ తీసుకోవడం వల్ల రోజువారీ విటమిన్ సి అవసరాన్ని తీర్చుకోవచ్చు. ఎరుపు, తీవ్రమైన రంగు కాన్సిక్రెషన్లతో కూడా విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. వీటిని సలాడ్లలో కలిపి లేదా తేలికపాటి చిరుతిండిగా తీసుకోవచ్చు. అలాగే ఉదయపు అల్ట్రాశాం రోజుకు

యలు చురుకుగా ప్రారంభమవుతాయి. అలాగే ఇన్సులిన్ నిరోధకత తగ్గించుకు సహాయ పడుతుంది. అల్ట్రాశాం రాన్ని అలస్యం చేసి కొద్ది ఉపవాస రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. మధ్యాహ్న భోజనాన్ని సరైన సమయంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన శక్తి అందుతుంది. మధ్యాహ్నం అలసట తగ్గడంతోపాటు సాయంత్రం అతిగా తినే అలవాటు కూడా తగ్గుతుంది. రాత్రి భోజనాన్ని తేలికగా, నిద్రపోయే సమయానికి కనీసం రెండు నుంచి మూడు గంటల ముందే ముగించడం వల్ల రాత్రిపూట రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ మెరుగుపడుతుంది. భోజనం చేసిన వెంటనే కూర్చోవడం లేదా పడుకోవడం కంటే 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు తేలికగా నడవడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల భోజనం తర్వాత చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా నియంత్రించవచ్చు. అలాగే భోజనంలో ముందుగా కూరగాయలు, ప్రోటీన్ ఆహారం తీసుకుని చివర్లో కార్బోహైడ్రేట్లు తినడం వల్ల గ్లూకోజ్ కోషెస్ నెమ్మదిగా జరిగి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రించబడతాయి. ఇన్సులిన్ లేదా రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించే మందులు వాడుకున్నవారు తప్పనిసరిగా మందుల సమయాలుగా అనుగుణంగా భోజనం చేయాలి. లేకపోతే రక్తంలో చక్కెర ప్రమాదకరంగా తగ్గే అవకాశం

తగ్గడంతోపాటు సాయంత్రం అతిగా తినే అలవాటు కూడా తగ్గుతుంది. రాత్రి భోజనాన్ని తేలికగా, నిద్రపోయే సమయానికి కనీసం రెండు నుంచి మూడు గంటల ముందే ముగించడం వల్ల రాత్రిపూట రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ మెరుగుపడుతుంది. భోజనం చేసిన వెంటనే కూర్చోవడం లేదా పడుకోవడం కంటే 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు తేలికగా నడవడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల భోజనం తర్వాత చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా నియంత్రించవచ్చు. అలాగే భోజనంలో ముందుగా కూరగాయలు, ప్రోటీన్ ఆహారం తీసుకుని చివర్లో కార్బోహైడ్రేట్లు తినడం వల్ల గ్లూకోజ్ కోషెస్ నెమ్మదిగా జరిగి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రించబడతాయి. ఇన్సులిన్ లేదా రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించే మందులు వాడుకున్నవారు తప్పనిసరిగా మందుల సమయాలుగా అనుగుణంగా భోజనం చేయాలి. లేకపోతే రక్తంలో చక్కెర ప్రమాదకరంగా తగ్గే అవకాశం

ప్రోటీన్ ప్రభావం తగ్గినట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. కాపర్ శరీరానికి చాలా

కాపర్ను తరచూ తీసుకుంటే మెదడు ఆరోగ్యం పదిలం..



మెదడులో పేరుకుపోయే హానికరమైన ప్రోటీన్లను తగ్గించే అవకాశం ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అయితే ఈ పరిశోధన ఇంకా ప్రారంభ దశలోనే ఉందని, దీనిని ప్రస్తుతం చికిత్సగా పరిగణించరాదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారని. అల్లీమర్స్ వంటి నాడీ సంబంధిత వ్యాధుల్లో మెదడులో విషపూరిత ప్రోటీన్ల పేరుకుపోవడం ప్రధాన కారణంగా భావిస్తారు. ఈ ప్రోటీన్లు మెదడు కణాల మధ్య సమాచార మార్పిడిని దెబ్బతీసి జాప్యకరత, ఆలోచనా సామర్థ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. తాజా ప్రయోగాల ఆధారాలను నియంత్రిత మోతాదులో కాపర్ ఇవ్వడం వల్ల మెదడు కణాల మధ్య సమాచార మార్పిడి మెరుగుపడటంతో పాటు హానికరమైన

జొన్నలతో మేలెంతో..!

జొన్నలో గ్లూటెన్ ఉండదు. కాబట్టి ఇది మంచి ఆహారం. ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే జొన్నలు తీవ్ర పుష్కల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయని నిపుణులు. ఇందులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలోనూ తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు. ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉండే జొన్నల్ని



ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు పొట్ట నిండుగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు. బరువు అడుపు చేసుకోవడానికి ఇది ఓ మార్గమే! వివిధ పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే జొన్నలు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. రక్తంలోని మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడంలో జొన్నలు సహకరిస్తాయని. శరీరంలో శక్తి స్థాయిల్ని పెంచడానికి కూడా తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఎన్ని ప్రయోగాలున్నప్పటికీ.. కొన్ని రకాల చిరు ధాన్యాల విషయంలో తమ శరీర తత్వాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుని, సంబంధిత నిపుణుల సలహా మేరకే వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిదన్న విషయం గుర్తుంచుకోవాలి.

చక్కని ఆరోగ్యం

అలాగే ప్రతి వ్యక్తి ఆరోగ్య పరిస్థితి, జీవనశైలి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని బట్టి, ఉంటాయి కనుక వైద్యులు లేదా డైటీషియన్ సూచనల మేరకు వ్యక్తిగత ఆహార ప్రణాళికను రూపొందించుకోవడం ఉత్తమ మార్గమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చర్మంపై ఈ లక్షణాలు, సంకేతాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్త..

చర్మంపై ముఖ్యంగా కనుమెల్లలు, మోతాతులు, మోతాతు లేదా ఇతర భాగాల్లో పుంపు రంగులో చిన్న కొవ్వు గడ్డలు కనిపిస్తే వాటిని జాంబోమాస్ అంటారు. ఇవి శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నట్లు సూచిస్తాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోయి గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతాయి. చర్మం కింద మైనంలా కనిపించే చిన్న గడ్డలు కూడా కొవ్వు జీవక్రియలో లోపాలకు సంకేతంగా ఉంటాయి. పెదవులు, వెళ్లు లేదా కాచి వేళ్లు నీలం రంగులోకి మారడం కూడా గుండె సమస్యలకు సంబంధించిన హెచ్చరికగా భావించాలి. దీనిని సయానోసిస్ అంటారు. రక్తంలో తగినంత

గుండె జబ్బులు నిరోధకతకు సంకేతం. ఇలాంటి పరిస్థితి మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మధుమేహం గుండె జబ్బులకు ప్రధాన ప్రమాదకారకాలలో ఒకటి. కాబట్టి ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పరిశీలించుకోవడం అవసరం. కాళ్లపై వెంటుకలు తగ్గి

చర్మంపై ఈ లక్షణాలు, సంకేతాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్త..

చెయ్యకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చర్మంపై, ముఖంగా కనుమెల్లలు, మోతాతులు, మోతాతు లేదా ఇతర భాగాల్లో పుంపు రంగులో చిన్న కొవ్వు గడ్డలు కనిపిస్తే వాటిని జాంబోమాస్ అంటారు. ఇవి శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నట్లు సూచిస్తాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోయి గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతాయి. చర్మం కింద మైనంలా కనిపించే చిన్న గడ్డలు కూడా కొవ్వు జీవక్రియలో లోపాలకు సంకేతంగా ఉంటాయి. పెదవులు, వెళ్లు లేదా కాచి వేళ్లు నీలం రంగులోకి మారడం కూడా గుండె సమస్యలకు సంబంధించిన హెచ్చరికగా భావించాలి. దీనిని సయానోసిస్ అంటారు. రక్తంలో తగినంత

అధిక కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోయి గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతాయి. చర్మం కింద మైనంలా కనిపించే చిన్న గడ్డలు కూడా కొవ్వు జీవక్రియలో లోపాలకు సంకేతంగా ఉంటాయి. పెదవులు, వెళ్లు లేదా కాచి వేళ్లు నీలం రంగులోకి మారడం కూడా గుండె సమస్యలకు సంబంధించిన హెచ్చరికగా భావించాలి. దీనిని సయానోసిస్ అంటారు. రక్తంలో తగినంత

చర్మంపై ముఖ్యంగా కనుమెల్లలు, మోతాతులు, మోతాతు లేదా ఇతర భాగాల్లో పుంపు రంగులో చిన్న కొవ్వు గడ్డలు కనిపిస్తే వాటిని జాంబోమాస్ అంటారు. ఇవి శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నట్లు సూచిస్తాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోయి గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతాయి. చర్మం కింద మైనంలా కనిపించే చిన్న గడ్డలు కూడా కొవ్వు జీవక్రియలో లోపాలకు సంకేతంగా ఉంటాయి. పెదవులు, వెళ్లు లేదా కాచి వేళ్లు నీలం రంగులోకి మారడం కూడా గుండె సమస్యలకు సంబంధించిన హెచ్చరికగా భావించాలి. దీనిని సయానోసిస్ అంటారు. రక్తంలో తగినంత

శరీరంలోని వేడిని తగ్గించడంలో కీరదోస, పుచ్చకాయ..



సూచిస్తున్నారు. అయితే ప్రతి ఒక్కరూ వీటిని ఒకే విధంగా తీసుకోవడం సరైనది కాదు. మధుమేహం ఉన్నవారు పుచ్చకాయను పరిమిత మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. అలాగే మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు పొటాషియం మోతాదును దృష్టిలో పెట్టుకుని పుచ్చకాయ వినియోగాన్ని నియంత్రించాలి. ఇతర వేసవిలో హాట్ స్ట్రెస్ నుంచి రక్షణ పొందాలంటే కీరదోసకాయ, పుచ్చకాయ రెండింటినీ సమతుల్యంగా ఆహారంలో చేర్చడం మంచిది. వీటితోపాటు తగినంత నీరు తాగడం, ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో బయట తిరగకుండా ఉండటం, శరీరానికి అవసరమైన హైడ్రేషన్ కాపాడుకోవడం ద్వారా వేసవి ప్రభావాన్ని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చక్కటి జుట్టు కోసం..!

ఒత్తిడి, కాలిష్యం.. మొదలైన కారణాల వల్ల చాలామందికి చిన్న వయసులోనే వివిధ కేత సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. వీటిని దూరం చేసుకునేందుకు మార్కెట్లో దొరికే వివిధ రకాల షాంపూర్లతో ఉత్పత్తులు, నూనెలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. కానీ, ఇలాంటి కొన్ని ఉత్పత్తులను ఇంట్లోనే సహజనీధ్రంగా చేసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఈ నూనె అలాంటిదేనంటున్నారు! కొబ్బరినూనె - అరకన్నా కరివేపాకు - 15 నుంచి 20 రెబ్బలు మెంతులు - టేబుల్ స్పూన్ ఉల్లిపాయ - (సన్నగా తుక్కినట్లు) పైన చెప్పిన మెంతులన్నీ ఒక మందపాటి పాత్రలో తీసుకుని మిడియం మంటపై అరగంబు పాటు మరగనివ్వాలి. ఆ తర్వాత మిశ్రమాన్ని చల్లారలోని వడకట్టాలి. ఈ నూనెను బాటిల్లో నింపి, కావాలిప్పుడు ఉపయోగించవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కరివేపాకులో పుష్కలంగా ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు జుట్టుకు కావాలని తేలుతుంది అంటుంది సహజమైన మాయిశ్చరైజర్లలా పనిచేస్తాయని. ఇందులోని ప్రోటీన్లు జుట్టుకు పలుతాన్ని అందిస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కొబ్బరి నూనె కురులకు రక్షణ కలిగిస్తుంది. కుదుళ్లకు బలాన్ని అందించి జుట్టు చివర్లు చిట్టి

పోకుండా కాపాడుతుంటుంది. మెంతుల్లో ఉండే ప్రోటీన్, నికోటిన్ యాసిడ్.. మొదలైనవి చుండ్రు సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.



