











# యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువైతే.. ఈ పండ్లు తినకపోవడమే మంచిది..!

# ఈ గింజలు రోజూ తింటే.. కాలెస్ట్రాల్ కంట్రోలులో పాటు, క్యాన్సర్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది..!



యూరిక్ యాసిడ్ మన రక్తంలో కనిపించే వ్యక్త పదార్థం. మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల్లోని 'ప్యూరిన్' అనే రసాయనం విచ్ఛిన్నం అయినప్పుడు.. యూరిక్ యాసిడ్ ఏర్పడుతుంది. ఇది ఎప్పుడీ కప్పుడు మూతల ద్వారా బయటకు వెళ్తుంది. ఒకటి వేసిన సరిగా జరగకపోతే.. యూరిక్ యాసిడ్ రక్తంలోని నిలిచిపోతుంది. క్రమంగా ఇది స్థూలకాలా మార కీళ్లు, కీళ్ల చుట్టూ ఉండే కణజాలాల్లో సేరుకుపోతాయి. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగితే అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కీళ్లలో కాళ్లు, మోకాళ్లు నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, ఉదయాటిని, ఘాతాఘాతాలు, గోళ్లు, గుండె సమస్యలు, కీళ్ల సమస్యలు, కడుపులో మంట, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు, సాంబాని వంటి ప్రమాదకర వ్యాధుల కారణమవుతుంది. పెరుగుతాయి.

ప్యూరిన్ కారణంగానే కాదు.. ప్రత్యేక వల్ల కూడా మన రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరిగి ఆవేశం ఉంది. ప్రత్యేక జీవక్రియ జరిగినప్పుడు.. సాపాటిక్ ఆడినాసిన్ ట్రైసాఫ్టాల్ గా క్షీణిస్తుంది. ఇది యూరిక్ యాసిడ్, న్యూక్లియోటైడ్ల విచ్ఛిన్నానికి కారణమవుతుంది. ప్రత్యేక ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యలో బాధపడేవారు.. ప్రత్యేక రిట్ ఫుడ్లకు దూరంగా ఉండాలని అంటున్నారు. అనేక పండ్లు, కూరగాయలలో ప్రత్యేక ఆధికం ఉంటుంది. ఇవి ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. రక్తంలో శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయిని అంటున్నారు.

పనసపండు.. పనసపండును చాలా మంది ఇష్టం తింటూ ఉంటారు. ఇది చాలా తియ్యగా, దేన్నీగా ఉంటుంది. ఈ పండులో ప్రత్యేక కంటెంట్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మైపురైటిన్ నివేదిక ప్రకారం, 1 కప్పు పనసపండులో.. 15.2 గ్రాముల ప్రత్యేక ఉంటుంది. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యలో బాధపడేవారు పనస పండు తినకపోవడమే మంచిదిని నిపుణులు అంటున్నారు. దీనిలో ప్రత్యేక స్థాయిల కారణంగా.. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య తీవ్రం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

ద్రాక్షపండ్లు.. ఈ సీజన్లో ద్రాక్షపండ్లు ఎక్కువగా దొరుకుతాయి. దీనిలో అధిక మొత్తంలో ఉండే.. విటమిన్ సి, పైలర్ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే.. వీటిలో ప్రత్యేక కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక కప్పు విరుపు, అటువచ్చి రంగు ద్రాక్షలో 12.3 గ్రాముల ప్రత్యేక ఉంటుంది. ద్రాక్షలో రెస్వెరాట్రాల్, క్వెర్సెటిన్ అనే యూరిక్ ఆక్సిడేషన్లు ఉంటాయి.

యాపిల్.. రోజూకీ యాపిల్ తింటే.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిని మనకు తెలుసు. యాపిల్లో పైలర్, పాటిఫెనాల్, పాటామియం వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అయితే, ఒక మీటియం పైలర్ యాపిల్ పండులో 12.5 గ్రాముల ప్రత్యేక ఉంటుంది. గోల్డ్, యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యలో బాధపడేవారు.. రోజూ యాపిల్ తింటే, వా పరిస్థితి దీనిగేరే ప్రమాదం ఉంది.

బియ్యర్.. మీరు యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యలో ఇబ్బంది పడుతుంటే.. బియ్యర్ పండు ఎక్కువగా తినకపోవడమే మంచిదిని నిపుణులు అంటున్నారు. దీనిలో 11.4 గ్రాముల ప్రత్యేక ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను పెంచుతుంది.

బ్లూ బెర్రీస్.. బ్లూ బెర్రీస్లో పైలర్, విటమిన్ సి ఫుల్లంగా ఉంటాయి. కానీ.. వీటిలో ప్రత్యేక కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఒక కప్పు బ్లూబెర్రీస్ 7.4 గ్రాముల ప్రత్యేక ఉంటుంది. గోల్డ్, యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య ఉన్నవారు.. బ్లూ బెర్రీస్ విచ్ఛిన్నం తింటే మంచిది కాదని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఆరటిపండు.. ఆరటిపండులో పాటామియం, విటమిన్ సి, పైలర్ అధికం ఉంటాయి. అయితే, వీటిలో ప్రత్యేక కూడా అధికం ఉంటుంది. ఒక మీటియం పైలర్ ఆరటిపండులో 5.7 గ్రాముల ప్రత్యేక ఉంటుంది. ఇది గోల్డ్, యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యకు మంచిది కాదు.



పాల్మో ప్రూఫ్ లిస్ట్లో మొదట ఉండే సంతో బోప్పాయి ఒకటి. ఈ పండు తరచూ తీసుకుంటే.. మన శరీరానికి మేలు చేసేకాలు అందిస్తుంది. బోప్పాయి విటమిన్ ఎ, బి, సి, ఇ, కెలెసిఫిలు క్యాలియం, మెగ్నీషియం, జింక, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. బోప్పాయిలోని పాటామియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పైలర్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. హైపర్టెన్షన్ కంట్రోల్లో ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను పరిష్కరిస్తాయి. బోప్పాయి పండు మాత్రమే కాదు.. బోప్పాయి గింజలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మనం వేసే ఆది బయట పోలేనే బోప్పాయి గింజలు.. అనేక ఆనారోగ్యాల దరి చేరకుండా పరిష్కరిస్తాయి.

ఈ పోషకాలు ఉంటాయి.. బోప్పాయి గింజల్లో పైలర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు మొదలగా ఉంటాయి. వీటిలో జింక, ఫాస్ఫరస్, క్యాలియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, క్యాలియం వంటి పోషకాలు మొదలగా ఉంటాయి. బోప్పాయి గింజల్లో ఒకటి యూరిక్, పాటిఫెనాల్ వంటి యోనోఆనామరైడ్ స్పాట్ యూరిక్, శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉంటాయి. ఈ పోషక విలువలు మీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

బయ్య తగ్గుతాయి.. బోప్పాయి గింజల్లో పైలర్ ఫుల్లంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు మద్దతు ఇస్తుంది. మీ శరీరం నుండి వ్యర్థాలను సులభంగా తొలగిస్తుంది. పైలర్ మీ జీవక్రియ మెరుగ్గా జరిగేలా తోడ్పడుతుంది. మీ శరీరం ఆదనపు కొవ్వును నిల్వ చేయకుండా నిరోధిస్తుంది. బోప్పాయి గింజలు తీసుకుంటే.. మీ బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది.

గట్ బోప్పాయి మంచిది.. బోప్పాయి గింజల్లో క్యాల్షియం ఉంటుంది. ఇది మీ పెగుంట పురుగుల, బ్యాక్టీరియాను చంపుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది, జీర్ణక్రియను బోప్పాయికి మేలు చేస్తుంది. బోప్పాయి గింజల్లోని అధిక పైలర్ పెగుంట కలిగి ఉంటుంది.

కొలెస్ట్రాల్ కరుగుతుంది.. బోప్పాయి గింజల్లోని పైలర్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బోప్పాయి గింజల్లో ఒకటి యూరిక్, ఇతర మోనోసామరైడ్ల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మోనోసామరైడ్ల పోషకాలు ఉంటాయి.

క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుంది.. బోప్పాయి గింజల్లో పాటిఫెనాల్ ఉంటాయి. ఇవి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. ఇవి అనేక రకాల క్యాన్సర్ల నుండి మనల్ని రక్షిస్తాయి. క్యాన్సర్లకు దూరంగా ఉండాలంటే.. 5 నుండి 6 బోప్పాయి గింజలు పాడి దేశీ వే ఆహారంలో, దీ చేసుకుంటే తాగండి.

బిస్ఫెనోల్ తగ్గుతుంది.. బోప్పాయి గింజల్లో విటమిన్ సి, అల్పలాండ్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, పాటిఫెనాల్ వంటి ఇతర సమైక్రమాల ఫుల్లంగా ఉంటాయి. ఇవి యూరిక్ ఇన్ఫ్లమేటరీలుగా పనిచేస్తాయి. గోల్డ్, ఆర్టరైటిస్, కీళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారు బోప్పాయి గింజలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సలహానిస్తున్నారు.

సెలెనియం సోపా తగ్గుతుంది.. బోప్పాయి గింజల్లో ఉండే సెలెనియం.. ఆక్సెలెన్ హార్బర్స్ ఉత్పత్తిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.. బోప్పాయి గింజలు ఋతుక్రమాన్ని సైబియన్లలో, దాని క్రమబద్ధతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. సెలెనియం సమయంలో విచ్ఛిన్నం తగ్గించడానికి.. బోప్పాయి గింజలు సహాయపడతాయి.

నిలవలె తాగండి.. ఒక రోజూ 1 గ్రాముల/ 5 బోప్పాయి గింజలు కంటే ఎక్కువ తీసుకుంటే.. బోప్పాయి గింజలు పచ్చిని కూడా తినొచ్చు. పాడర్ రూపంలోనూ తీసుకోవచ్చు. కానీ, వీటిని తీసుకునే ముందు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

## విటమిన్ డి ట్యాబ్లెట్స్ వేసుకుంటున్నారా.. జాగ్రత్త



శరీరంలో విముకు, దండాలు, కండరాని హెల్సిగా ఉండడంలో విటమిన్ డి కీ రోల్ పోషిస్తుంది. విల్లెట్ల రిక్లెట్ల విముకు సమస్యలు రాకుండా ఉంటుంది. కండరాల సమస్యలు రాకుండా ఉంటుంది.

విటమిన్ డి తక్కువగా ఉంటే.. శరీరంలో విటమిన్ డి తక్కువగా ఉంటే బొన్యెట్ల తగ్గుతుంది. ఇది బొన్యెట్ల విముకు సమస్యలు, తగ్గు ప్రమాదానికి కారణమవుతుంది. ఈ కారణంగా విల్లెట్ల రిక్లెట్ల సమస్యకు దారి తీస్తుంది. ఇది విల్లెట్ల విముకు సమస్యలు రావడానికి కారణమవుతుంది. ముందుగా, హై డి, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు కూడా విటమిన్ డి సహజం మున్నగుటగా నిపుణులు గుర్తించారు. మార్చి చివర్లో, ఏప్రిల్ ప్రారంభం నుండి సెప్టెంబర్ చివరి వరకూ విటమిన్ డి ఫుల్లంగా లభిస్తుంది.

అక్షయం ఏంటుంటే.. లాంటి ఫార్మిస్ ప్రకారం, శరీరంలో విటమిన్ డి స్థాయిలు ఇమ్మ్యూనిటీకి చాలా మంచిది. విటమిన్ డి కారణంగా ప్లూ, బలము, సారాణ ఇన్ఫెక్షన్ల విరుద్ధంగా విటమిన్ డి హెల్సి చేస్తుంది. మీరు రెగ్యులర్ గా సిక్ అవుతుంటే, ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయే అని విటమిన్ డి లేదని తేలింది.

శరీరంగా హెల్సి ప్రాప్తి రావడమే కాకుండా కొన్ని లక్షణాల ద్వారా కూడా విటమిన్ డి సాన్ని గుర్తించొచ్చు.

అలసట, తగినంత నిద్ర లేకపోవడం, విముకు నొప్పి, దీప్రసనం, ఖాబ్బు రావడం, కండరాల బలహీనత, ఆరోగ్య రికవరీషన్.

ఏంటి విటమిన్ డి.. సూర్యరశ్మికి, ఆరోగ్యకరమైన, హెల్సి ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల సరిపడా విటమిన్ డి అందుతుంది. అయినప్పటికీ, చికాపాలలో సూర్యరశ్మి లేని కారణంగా ఎండ తగలదు. దీంతో విటమిన్ డి సరిగ్గా అందక లోపం ఉంటుంది.

విటమిన్ డి ఏమే ఫుడ్లలో ఉంటుందంటే..

చెడు.. అయిల్ ఫిష్, సాల్మన్, స్కాల్డెస్, హెలెంగ్, మోకరెల్, రెడ్ మిట్, రిబ్, గుడ్ల పచ్చనాన, స్పాగెట్ ఫుడ్ల, పొద్దు, పెరల్స్.

ఏండ, విటమిన్ డి విచ్ఛిన్నం ఉండే ఆహారాలు తినడం మాత్రమే కాదు.. రోజూవారి విటమిన్ అవసరాన్ని తీర్చుకునే మార్గాలు ఉన్నాయి.

స్ఫటిమిట్ల విచ్ఛిన్నం తీసుకోవడం.. ప్రజలు ఆహారం నుండి విటమిన్ డి పొందడం కష్టం కాబట్టి, ప్రతి ఒక్కరూ పాటిల్స్ వారు డాక్టర్ సలహాతో విటమిన్ డి స్ఫటిమిట్ల తీసుకోవడం ముఖ్యం.

కానీ, ఎక్కువగా స్ఫటిమిట్ల తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో క్యాలియం ఎక్కువగా చేరుకుంటుంది. ఇది విముకులని బలహీనపరుస్తుంది, మూతపిండాలను, గుండెను దెబ్బతీస్తుంది.

ఎంత తీసుకోవాలంటే.. సంవత్సరాల వయస్సు నుండి విల్లెట్లు, గొట్టెలు, పాటిల్స్ స్త్రీలు సహా వ్యక్తులు, విటమిన్ డి 1 నుండి ఉన్నవారికి రోజూ 10 మైక్రోగ్రాముల విటమిన్ డి అవసరం. 5 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు విల్లెట్లకు రోజూ 8.5 నుండి 10 మైక్రోగ్రాముల విటమిన్ డి అవసరమని హెల్సి బియోసాండ్.

# శీతల సప్తమి తేదీ, ప్రాముఖ్యత, పూజా విధి

ఏచా రెండు సార్లు శీతల సప్తమి వస్తుంది. హిందూ మతం ప్రకారం శీతల దేవత ఆరాధనకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఒకటో శీతల సప్తమి పాల్నాన మాసంలో కృష్ణ పక్షంలో సప్తమి రోజున, రెండోది క్రాణ మాసంలో శుక్ల పక్షంలో వస్తుంది. శీతల సప్తమి రోజున శీతల దేవతను పూజించడం వల్ల శ్రీమంతులు లభిస్తుందని విశ్వసించారు. అన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని భక్తులు నమ్ముతారు.

శీతల ఆమ్లం పూజ ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. శీతల సప్తమి రోజున ముందు రోజు వందనీ ఆహారాన్ని శీతల దేవికి వైద్యంగా పెడతారు. శీతల సప్తమి రోజు ఇంట్లో పాల్నాన వెలిగించరు. ఎలాంటి పంజరాలు చేయరు. ముందు రోజు వండి పెట్టుకున్న ఆహారాన్ని ఈ రోజు తింటారు. శీతల ఆమ్లం పూజ అనుగ్రహం వల్ల ఆర్థిక సమస్యలు తొలగిపోతాయని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ సంవత్సరం శీతల సప్తమి రోజులో శీతల దేవిని పూజిస్తారు. ఉత్తర ప్రదేశ్, రాజస్థాన్, గుజరాత్ ప్రాంతాల్లో శీతల సప్తమి మనం జరుపుకుంటారు. సౌతిగోళంలోని వల్ల ప్రాంతాల్లో పారే యమ్మ, మారుమిమ్మ పుర్రో కొలుచుకుంటారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటకలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో జరుపుకుంటారు.



2023 సంవత్సరంలో మొదటి శీతల సప్తమి ఏప్రిల్ వస్తుంది. ఘోష సమయం ఏప్రిల్, పూజా విధానం, ఈ రోజున ఎలాంటి పనులు చేయడం వల్ల శీతల దేవి అశాన్తి పొందవచ్చు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

**శీతల సప్తమి తేదీ, ఘోష సమయం:**  
ఏచా హెరిత్ తర్వాత ఏడో రోజు నాడు శీతల సప్తమి జరుపుకుంటారు. ఈ ఏడాది హెరిత్ మార్చి 8వ తేదీన వస్తోంది. హెరిత్ తర్వాత ఏడో రోజు శీతల సప్తమి జరుపుకుంటారు. ఆంధ్ర మార్చి 14, 2023వ తేదీన శీతల సప్తమి వస్తోంది.

**శీతల సప్తమి ఆచారాలు:**  
శీతల సప్తమి రోజున సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేచి

స్నానం చేస్తారు. అనంతరం శీతల దేవి ఆలయానికి వెళ్లి ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. సంతోషకరమైన, ఆరోగ్యకరమైన, ప్రకారమైన జీవితాన్ని గడిపేందుకు శీతల దేవికి ప్రార్థనలు చేస్తారు. పూజా కార్యక్రమాల్లో బాగంగా శీతల ప్రత్యేక కథను చెప్పుకుంటారు.

కొంత మంది ఈ రోజు శీతల దేవికి వెంట్రుకలు సమర్పించుకుంటారు.

శీతల సప్తమి ముందు రోజే వంటలు వండతారు. శీతల సప్తమి రోజు పాల్నాన వెలిగించరు. ముందు రోజు వండి పెట్టిన వాటిని తింటారు.

శీతల సప్తమి రోజు దేవి వేడి ఆహార పదార్థాల తినరు. కుటుంబసభ్యుల ఆరోగ్యం కోసం శీతల సప్తమి రోజు ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు.

శీతల సప్తమి ప్రాముఖ్యత: శీతల దేవిని ఆరాధించడం వల్ల తల్లీ, మహిమ, కలరా, కంటి వ్యాధులు రావని, వచ్చిన వారికి త్వరగా తగ్గిపోతాయని భక్తుల నమ్మకం. శీతల దేవిని పూజించడం వల్ల అమ్మవారు అనుగ్రహం కలుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ కుటుంబసభ్యులు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఇంట్లో అనందం వెల్లివిరుస్తుంది. శాంతి నెలకొంటుంది. ఆర్థిక సమస్యలు తీరిపోతాయి.

## టమాటా ఎక్కువగా తింటున్నారా..! ఈ న్యూన్ల ప్రమాదం పొందినట్లు..!

మనకు వదిగా దొరికే కూరగాయల్లో ఒకటూ బట్టా. కొన్ని సంవత్సరాలలో ఈ టమాటాలు చాలా తక్కువ ధరకు దొరుకుతాయి. అందుకే మనం టమాటాలు ఎక్కువగా తింటాం. దాదాపు అందరికీ టమాటా వేస్తారు. ఏవరికి ఏవరికి కల్లోల కూడా టమాటా వేస్తారు. ఈ టమాటాలో చాలా పోషకాలు ఉంటాయి. దీనిలో ఉండే పోషకాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అలాగే సులువుగా బరువు తగ్గేందుకు ఉపయోగపడతాయి. టమాటా తినడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

**టమాటాలు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య సమస్యలు:**  
పాల్నాన సమస్య: టమాటాలో ఎక్కువగా తింటే అనేక సమస్యలు వస్తాయి. మీరు ఆహారం తీసుకోవడం కంటే అధికంగా బాధపడుతున్నట్లుంటే, టమాటాలు తినడం మానేయండి. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల పెగుంటు ఉంటుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల పెగుంటు ఉంటుంది. మరొకటి, మీకు ఇప్పటికే మలబద్ధకం ఉంటే, మీరు పాపాటాను కూడా టమాటాలు తినకూడదు.

అల్సర్ సమస్య: టమాటాలో ఉండే హెక్సామిన్ సమైక్రమం అల్సర్ కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, టమాటాలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, తుమ్ములు, గొంతు మంట, ముఖం, నాలుక వాపు వంటివి వస్తాయి. అయితే మీకు ఇప్పటికే అల్సర్ సమస్య ఉంటే, మీరు టమాటాలు తీసుకోవడం మానేయండి.

కీళ్ల దగ్గు సమస్య: క్యాలియం ఫుల్లంగా ఉండే టమాటాలు కీళ్లలో కాల్షియం కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు కూడా టమాటాను ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఈ రోజు నుండి జాగ్రత్త పడండి. రేచంద్ర ప్రమాదం బారిన పడొచ్చు ఉంటుంది.

## బెల్లం ఛాయ్తో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

మన చుట్టూ చాలా మంది బీ ప్రయోజన కనిపిస్తారు. చాలామందికి గండకాకపోతే తాగకపోతే వారికి రోజు గడవదు. బీ తేకుంటే వారికి రోజులో ఏ పని సాగదు. ఇలా రోజులు ఎన్నోసార్లు బీ తాగుతారు ఉంటారు. అయితే, చక్కెర బీ తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం. ఇది క్రమంగా, అక్షయం, మరుమనగా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇలా ఎక్కువ సార్లు బీ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం ఉన్న చెక్కెర శాతం కార్యకలాపం మన శరీరంలోకి వెళ్లిపోతాయి. మన శరీరంలో కేలరీలు అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీర బరువు గణనీయంగా పెరుగుతాయి. అధిక బరువు పెరగటం వల్ల అనేక ఆనారోగ్య సమస్యలు ఎదురొచ్చిపోతాయి వస్తుంది. అయితే బీ లో చెక్కెర కు బదులుగా బెల్లం వాడటం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వేరువుతాయి. ఆరోగ్య నిపుణులు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను బెల్లం బీ రుచిలో మార్చేమే కాదు, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మోసాహారంగా ఉంటుంది. బెల్లం బీ తాగడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని చెబుతారు.



బెల్లం బీ తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గుడం: బరువు తగ్గే క్రమంలో చాలా మంది బీ తాగడం చేసుకున్నారు. అయితే చక్కెర బదులుగా బెల్లం బీ తాగితే శరీరంలోని క్యాలరీలు తగ్గుతాయి. ఇది బరువు తగ్గుడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

**శక్తిక్రియ:** బెల్లం బీ విటమిన్లు, ఖనిజాలు అన్ని రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. బెల్లం బీ తాగడం వల్ల శక్తిక్రియ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల అనేక పాల్నాన సమస్యలు నుండి దూరంగా ఉండవచ్చు. రక్తహీనత సమస్యను పరిష్కరించే దాని మంచి విధానం వల్ల రక్తహీనత బాధపడుతున్నారు. దీనిని నివారించడానికి, పాలు-బెల్లం, బెల్లం బీ ఉపయోగించవచ్చు. బెల్లం బీ ఉపయోగించినప్పుడు శరీరం ఇన్ఫెక్షన్ నుండి వచ్చే పాదజ్వాల తగ్గుతుంది. బెల్లం బీ తాగడం వల్ల మన శరీరంలోని రక్తం అధికంగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల మన శరీరంలో ఏర్పడే ప్రాంతాల్లోని తొలగిస్తుంది.



# లక్ష 40 వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయం రాష్ట్ర ప్రమాదంతో గ్రామీణులకు సరఫరా అందించే



**వరదల, (విశాఖ సమాచారం):** అనేక మంది దాతల తమకు కోచిన విధంగా ఆర్థిక సహాయం అందించారు. ఈ మేరకు సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా సేకరించిన మొత్తం లక్ష 40 వేల రూపాయలను ఈ రుగల లక్ష్యపాద, చలుమూరి సుదేష్ పుష్ప దంపతులు మరియు కందరు మిశ్రులు కలిసి బాధితులకు కోసిన సరఫరా ఇంటికి వెళ్ళి ఆముసు పరామర్శించి మన ధైర్యం చెప్పి మొత్తం నగదును అందజేశారు. నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన సరస్వతికి తమ వంతు సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా ఆర్థిక సహాయం అందించిన దాతలు అందరికీ మేరు పేరుగా ఈ సందర్భంగా వైసిపి సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ ఈరుగుల లక్ష్మీ ప్రసాద్, చలుమూరి సుదేష్ పుష్ప చలవతులు ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

వరదల మండలం సమగ్రసారాంగం గ్రామానికి చెందిన సుందర్ వైసిపి సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ ఈరుగుల లక్ష్మీ ప్రసాద్, సజ్జులం గ్రామానికి చెందిన చలుమూరి సుదేష్ పుష్ప దంపతులు ఆయా యానీ వీడియో తెలిపినవే. నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన ఆమె మెరుగైన వైద్య చికిత్స నిమిత్తం దాతల సహాయం అర్జించింది.

# రాజకీయాలకు సోనియాగాంధీ గుడ్ బై...?

కాంగ్రెస్ పార్టీ... దేశ స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో కీలక పాత్ర పోషించిన పార్టీ... అంతేకాదు స్వాతంత్ర్యం అనంతరం దేశం మొదలగు వేయిలకు రాజకీయంగా ఎన్నికల్లో నిలిచి ప్రభుత్వాలను ఏర్పాటుచేసి అభివృద్ధి పథంలో పయనించినవేసింది. అటువంటి కాంగ్రెస్ పార్టీని రెండు దశాబ్దాలపాటు ముందుండి నడిపించిన పార్టీ మాజీ అధ్యక్షురాలు సోనియాగాంధీ, రాజకీయాలకు గుడ్ బై చెప్పారు.



కాంగ్రెస్ పార్టీ యూపీ కుటుంబం ఏర్పాటు చేసింది. వరుసగా రెండుసార్లు అధికారంలోకి వచ్చింది. అదే సమయంలో సోనియాగాంధీ తనవైపు వైసిపి వ్యవహారాలను. కాంగ్రెస్ పార్టీలోనే రాజ్యాల్లో తరువాత ముఖ్యమంత్రులను మార్చి వ్యక్తిగత స్వస్థి పతనికి వారికి స్వేచ్ఛా పాట చేసుకునేందుకు అవకాశం ఇచ్చారు.

ఆధార తీసుకురావడంలో కీలకపాత్ర జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ వంటి కీలకమైన పథకాలను సోనియాగాంధీ తీసుకువచ్చారు. అంతేకాకుండా ఆధార వ్యవస్థను కూడా తీసుకురావడంలో సోనియాగాంధీ కీలకపాత్ర. 2004, 2009 సమయంలో ప్రభుత్వాలను ఏర్పాటు చేసిన యూపీలో సోనియాగాంధీ ప్రత్యేక పాత్ర పోషించారు. అన్ని తానై వెనకకు దిగిపోయారు. ఇతర పార్టీలను కలుపుకొని యూపీ సర్కారును సమర్థవంతంగా పోషించేలా వ్యూహ రచన చేసిన ఘనత కూడా సోనియాకు దక్కకుండా.

ప్రజలు సానుభూతి కలుగుతున్నప్పుడు త్వరలోనే తాను రిటైర్మెంట్ తీసుకుంటున్నట్లు వెల్లడించారు. భారత్ జోడో యాత్రలో తన రాజకీయ ఇన్ఫర్మిటీ ముగిసినందుకు సంతోషంగా ఉంది పేర్కొన్నారు. ఈ జోడో యాత్ర పార్టీకి టర్నింగ్ పాయింట్ అవుతుందన్నారు. చట్ట గత రాజధాని రాయ్ పూర్ లో మూడురోజులపాటు జరిగిన కాంగ్రెస్ పార్టీ స్టేషన్ హాజరు 1500 మంది ప్రతినిధులను ఉద్దేశించి సోనియా మట్లాడారు. ఈ యాత్ర కాంగ్రెస్ పార్టీకి టర్నింగ్ పాయింట్ అయ్యారన్నారు. దేశ ప్రజలు సహనం, సహనంతో, సానుభూతి కలుగుతున్నప్పుడు భారత్ జోడో యాత్ర ద్వారా రాజకీయాలను.

ఎన్నికలను ఎదుర్కొనేవారికి శ్రేణులంతా సిద్ధంగా ఉండాలి పార్టీ అధ్యక్షులు మర్రికాపున భగ్గ నాయకత్వంలో పార్టీ పచ్చి ఎన్నికలను ఎదుర్కోబోతోంది, పార్టీ శ్రేణులంతా సిద్ధంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. సోనియాగాంధీ సారథ్యంలో

# పారిశ్రామిక సదుపాయాల కల్పన, అవకాశాలపై చర్చ



**విజయనగరం:** జిల్లా కలెక్టరల్ ఆడిట్ రిపోర్ట్ కేసులలో కనిపించిన అసలైన దీని తనిఖీ(డిప్లీట్) ఇంటిగ్రేయల్ ఆండ్ ఎక్స్ పోజర్ ప్రవేశాన కమిటీ సమావేశంలో పారిశ్రామిక సహాయాల, భవిష్యత్తు అవకాశాలు, ఉద్యోగ కల్పన తదితర అంశాల చర్చకు వచ్చారు. రానున్న రోజుల్లో జిల్లాలో ఏర్పాటు కానున్న పరిశ్రమలు, జరగనున్న అభివృద్ధి గురించి వివిధ విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు చర్చించారు. తీసుకువచ్చిన చర్చల గురించి వివరించారు. జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ అధ్యక్షులలో జరిగిన సమావేశంలో జిల్లాకు చెందిన వివిధ విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొని భవిష్యత్తు

ప్రాతినిధ్యం వహించేందుకు అందరూ సిద్ధంగా ఉండాలని ఈ సందర్భంగా జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ జీపి విజ్ఞప్తి చేశారు. మార్చి 7వ తేదీన మహిళా దినోత్సవాన్ని ప్రస్తావించుకొని ప్రత్యేక పారిశ్రామిక అవకాశాల సదస్సు నిర్వహించనున్నట్లు ఎం.ఎస్.ఎం.ఈ.

విభాగ సహాయ నందాలకుల చంద్రమౌళి ఈ సందర్భంగా వెల్లడించారు. సమావేశంలో జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ జీపి సారథి, డిప్యూటీ డిప్యూటీ కల్యాణ చక్రవర్తి, మెట్రిక్ డిప్యూటీ విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు అందించిన పేర్కొన్నారు. మార్చి 3, 4వ తేదీల్లో విశాఖపట్టణం వేదికగా జరిగే గ్లోబల్ ఇన్ఫర్మేషన్ సమ్మిట్ లో జిల్లా సుంద

# తరగతుల విలీనంతో సంక్షోభంలో విద్యావ్యవస్థ



**అసకార్ధి, (విశాఖ సమాచారం):** పట్టణంలోని ఏసీటివీ భవనం నందు ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా కార్యనగర సమావేశం లాక్ష ఉపాధ్యక్షులు తమవారి తినిద అధ్యక్షతన జరిగింది ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా ఉత్తరాంధ్ర ఉపాధ్యక్షులు ఎమ్మెల్యే పాకలపాటి రఘు వర్మ మాట్లాడుతూ 1.2లక్షలకు అంటే 10కంటే తక్కువ రోల్ ఉన్న పాఠశాలల

మూనిసిపల్ అసెంబ్లీ, ఇన్ఫర్మేషన్ 3,4,5లక్షలకు విలీనంతో విద్యా వ్యవస్థ సంతోషం ఉంది అన్నారు. రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు తమవారి తినిద మాట్లాడుతూ 26వ తేదీన ఏసీటివీ పరిశ్రమ "ఉపాధ్యక్షులు" పై డిప్యూటీ ఉపాధ్యక్షులు తరువతలో జరుగుతున్నాయని వాటిని విజయనగరం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర పూర్వ కార్యదర్శి బి వెంకటవతిరాజు మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యక్షులు సమస్యల పట్ల అతీవేత భారతీ తమవారి స్థాయిని సమస్యల పట్ల సరిపెర్మిటెండాని నిమిషం వారి రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఈ సమావేశానికి అవకాశం జిల్లా అధ్యక్షులు ఎం.ఎస్. సూర్యనారాయణ, ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్ సన్యాసి నాయకులు, విశాఖపట్టణం జిల్లా కార్యదర్శి బి రామస్వామిరావు, అలూరి జిల్లా అధ్యక్షులు రావుల జగన్మోహన్ రెడ్డి, మండలం బాధ్యులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రతి బంగారు షాపులో 1 మిల్లీ గ్రాము తూనిక రుంతం ఉండాలి

## తూనికలు, కొలతల శాఖ డీసీ బి.మధుసూధనరెడ్డి



**విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారం):** ప్రతి బంగారు ఆభరణాల షాపులో తప్పనిసరిగా ఒక మిల్లీ గ్రాము తూనిక రుంతం ఉండాలి, బంగారు, రాజ్య బరువులను బిల్డర్ వెర్షన్ గా షాపుల యజమాన్యాలు పొందుపరచాలని తూనికలు, కొలతల శాఖ డిప్యూటీ కంట్రోలర్ (డీసీ) బి.మధుసూధనరెడ్డి పేర్కొన్నారు. కేంద్ర యువజన వ్యవహారాలు, శ్రీదా మంత్రాధ్యక్ష శాఖ నెహ్రూ యువ కేంద్రం (ఎన్వైకే) అధ్యక్షులతో ఏపిఎస్ కళాశాల సమావేశం హాలులో శనివారం జరిగిన 'థిమ్ థిన్గ్ ఆవేరిస్ (ప్రా) అవకాశం సదస్సు'లో ఆయన మాట్లాడారు. వినియోగదారులు చూపుతున్న అసహనం కొనుగోలు ప్రసాదించిన భారత కచ్చితత్వం ప్రజలకు భరోసా చేసిన ముద్రలను సరికొంది చేస్తున్నట్లు

కొనుగోలు చేయాలన్నారు. వస్తువులపై ముద్రించిన ధరలకు మించి అధికంగా విక్రయించినా, తూనికలు, కొలతల సాఫల్యాల అమ్మకపుదారులపై కఠిన చర్యలు తప్పవని ... ఇలాంటి పనులకు గమనిస్తే బయట 1800 425 422 లోల్ డీ వెంబర్లకు ఫిర్యాదు చేయాలన్నారు. 'పెట్రోల్ బంకల్' తప్పనిసరిగా 0 పాయింట్లను చూసిన తర్వాత 'పెట్రోల్' పాయింట్లను చూసిన విజ్ఞప్తి చేశారు. 'పెట్రోల్ బంకల్' కలితే కలితే తేదాలంటే ఆక్సిజన్ కన్టెంట్ వినియోగదారులు పరిశీలించుకునేందుకు అయిదు లీటర్ల కేసులు ప్రతి బంకల్లో ఉంటాయన్నారు. బరువులు-కొలతలను సరిపెందించిన భారత కచ్చితత్వం ప్రజలకు భరోసా చేసిన ముద్రలను సరికొంది చేస్తున్నట్లు

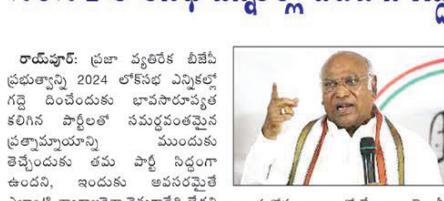
# విజిల్స్ అధికారులు మూడు బృందాలుగా ఏర్పడి ఎరువుల దుకాణాలపై ఆకిన్సెట్ దాడులు



**వారివారి, (విశాఖ సమాచారం):** శనివారం విజిల్స్ డైరెక్టర్ జనరల్ డా. ఎస్. బి. బాబ్బా, బి.ఎస్.ఎస్., వారి ఆదేశాల మేరకు ఎస్.పి. సి.వి.ఎస్. కుమార్, బి.ఎస్.ఎస్., అధ్యక్షులతో విజిల్స్ అధికారులు మూడు బృందాలుగా ఏర్పడి వ్యవసాయ శాఖ, లీగల్ మెట్రాలజీ అధికారులతో కలిసి సయంత్రముగా కాకినాడ, తూర్పు గోదావరి మరియు డా.బి.ఆర్. ఆంధ్రప్రదేశ్ కోసిన మెట్రాలజీ సయంత్రముగా ఏర్పరుల దుకాణాలపై ఆకిన్సెట్ దాడులు నిర్వహించారు.

8,98,923/- లు విలువ గల సుమారు 51.04 మెట్రిక్ టన్నుల ఎరువులను సీజ్ చేసి నిలువారు మరియు సదరు షాపు నందు భారత్ యూనియన్ గెటెట్ అమ్మకపు ధర రూ 266.50/- పుండ్ గా 290/- లకు అమ్మకము చేయటం గురించిన లీగల్ మెట్రాలజీ అధికారులు ఒక్క కేసు సమాధి చేసి నిలువారు. కాకినాడ విజిల్స్ కరప గ్రామం మరియు మండలంలోని కాకినాడ విజిల్స్ ఏర్పరుల దుకాణంను తనిఖీ చేసిన విజిల్స్ అధికారులు సదరు షాపు సందు ఎరువులను గెటెట్ అమ్మకపు ధర కచ్చిత వ్యవసాయ భారత్ యూనియన్ గెటెట్ అమ్మకపు ధర రూ 266.50/- పుండ్ గా 280/- లకు అమ్మకము చేయటం గురించిన లీగల్ మెట్రాలజీ అధికారులు ఒక్క కేసు సమాధి చేసి నిలువారు. ఈ తనిఖీలో డి.ఎస్.పి, ముఖ్యులు నాయకుడు, కార్యాలయ ఇన్స్పెక్టర్లతో కలిసి, శ్రీనివాసరావు, రమేష్, వ్యవసాయ అధికారి భాగ్య సుహాసి, తహశీల్దార్ విజయకుమార్, జయలక్ష్మి లక్ష్మీనారాయణ మరియు కానిస్టేబుల్ పాల్గొన్నారు.

# 2024 లోక్ సభ ఎన్నికల్లో బిజెపి ని గెట్టే బిందేంద్రమే లక్ష్యం



**రాయ్ పూర్:** ప్రజా వ్యతిరేక బిజెపి ప్రభుత్వాన్ని 2024 లోక్ సభ ఎన్నికల్లో గెట్టే బిందేంద్రమే లక్ష్యం. ప్రజా వ్యతిరేక బిజెపి ప్రభుత్వం తరఫున పార్టీలో సమర్థవంతమైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ముందుకు తెచ్చేందుకు తమ పార్టీ సిద్ధంగా ఉందని, ఇందుకు అవసరమైతే ఎలాంటి త్యాగాలైనా వెనుకాడేది లేదని కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మర్రికాపున భగ్గ అన్నారు. రాయ్ పూర్ లోని శనివారం కాంగ్రెస్ 85వ స్టేషన్ లో రెండవ రోజైన శనివారం ఆయన ప్రసంగాన్ని, ఇన్ఫర్మేషన్ పరిశ్రమలో దేశానికి సమర్థవంతమైన నాయకత్వాన్ని అందించగలిగిన వ్యక్త పార్టీ కాంగ్రెస్ మాత్రమేనని స్పష్టం చేశారు. 2014 నుంచి 2014 వరకూ కాంగ్రెస్ సారథ్యంలో కూటమి ప్రభుత్వం భాగస్వామ్య పార్టీలో కలిసి దేశానికి సేవలందించిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. "మనోసారీ భారతీయ వ్యతిరేక బిజెపి ప్రభుత్వం ప్రత్యామ్నాయాన్ని తీసుకురావాలని ప్రజలకు కోరుకుంటున్నాం. ప్రజా వ్యతిరేక, అప్రజాస్వామిక బిజెపి ప్రభుత్వం డిండించడమే ప్రధాన లక్ష్యం. దేశ ప్రజలకు సేవలందించే సోషలిస్ట్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మార్గం అందరికీ అందుతుంది" పాటుచేయడమే మేము సిద్ధంగా ఉన్నాం.

జిపిటి, రాజ్యాంగ విలువలపై నిరంతరం దాడి వంటి చర్యలను కేంద్రంలోని బిజెపి తీసుకుందన్నారు. కాంగ్రెస్ స్టేషన్ లో అధ్యక్షులనుండి పార్టీ కార్యకర్తల సహాయంపై బిజెపి దాడులు జరిపించింది అంటే సోషలిస్టులు, మలుపులకు వ్యతిరేకంగా అతిస్వేచ్ఛ చేయాలని, కాంగ్రెస్ అన్ని సహజము ఎదుర్కొనేందుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్ధంగా ఉంది అన్నారు. భారత్ జోడో యాత్ర దేశానికి శుభోదయమని, వేలాదిమంది రాజధాని గాంధీ యాత్రలో పాల్గొని, ఇన్ఫర్మేషన్ తమ పూర్వంలోనే కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెక్కుచెదరని స్థాయి ఉంది వాటిచెప్పి దేశానికి అన్నారు. యువతకు రాజధాని స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారని ప్రశంసించారు. కాగా, రెండోసారి స్టేషన్ లో భాగంగా రాజకీయ, ఆర్థిక, అంతర్జాతీయ వ్యవహారాలకు సంబంధించిన తీర్మానాలపై పార్టీ ప్రతినిధులు మలుపుల ప్రసంగాలను. యూపీని చైరమన్ సోనియాగాంధీ, కాంగ్రెస్ మాజీ అధ్యక్షులు, పార్టీ సమావేశం ఏపీ రాజధాని గాంధీ తదితర ప్రముఖులు రెండో రోజు స్టేషన్ లో పాల్గొన్నారు.

