

వేసవిలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ఇండుకే అవుతుంది

కొబ్బరి మలై.. రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం



వర్షాకాలం, చలికాలం వచ్చినందుకే జ్వరాలు, జలుబు, దగ్గు వేధిస్తుంటాయి. అలాగే వేసవికాలం వచ్చినందుకే చాలు చాలా మంది ఫుడ్ పాయిజనింగ్ తో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగే కొద్దీ ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అంటోయి ప్రమాదం పెరుగుతూ ఉంటుంది.

ఎంతాకాలంలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ.

అసలు వేసవిలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ఎందుకు అవుతుంది, ఎంతాకాలంలో చాలా మందికి వేధించే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కు కారణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

వెచ్చని ఉష్ణోగ్రతల్లో బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల: బ్యాక్టీరియా వెచ్చని ఉష్ణోగ్రతల్లో వృద్ధి చెందుతుంది. వేసవి నెలలో అపారం కలుషితమయ్యే అవకాశం ఎక్కువ. మాంసం, పౌల్ట్రీ, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు వంటి అపారాలు ఎండలో లేదా వేడికి ఉంచితే అందులో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అందుకే వేసవిలో అపారం త్వరగా తివ్వడం ఉంటుంది. ఇలాంటి వేడి పాయిజన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుంది. వేసవిలో అప్పుడే వండిన ఆహారాన్ని తినడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. లేదంటే డ్రైడ్ లీట్ అంటే వాటిని తివ్వాలి.

క్రాన్ పంటలువేసవి: ఒక ప్రాంతానికి బ్యాక్టీరియా ఆహారంపైకి వచ్చినప్పుడు అలాంటి ఆహారం తినడం

వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. వేసవికాలంలో చాలా మంది టూర్లకు, సాయంత్రం వేళ డ్రైడ్ ఫుడ్లు, బార్బెక్యూలు వంటి వాటిని తింటుంటారు. ఇలా బయట ఉండే బ్యాక్టీరియా ఆహార పదార్థాలపైకి చేరుతుంది. అలాగే మాంసంలోని బ్యాక్టీరియా కూడా పెరుగుతుంది. వాటిపై ఉండే క్రిములు మరేదానిపైకి వేరే ఆహారం కలుషితం అవుతుంది. అలాంటి ఆహారం తినడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ జరిగే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఇది వేసవిలో మరింత ఎక్కువగా జరిగే అవకాశం ఉంది.

ఆహారం సరిగ్గా వండకపోతే: హానికరమైన బ్యాక్టీరియా మాంస వంటకానికి, ఆహార విషాన్ని నివారించడానికి సరైన ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఆహారాన్ని ఉడికించాలి. లేకపోతే అందులోని బ్యాక్టీరియా సహా ఇతర హానికరమైన క్రిములు అలాగే ఉంచినప్పుడు అది కడుపులోకి వెళ్ళినప్పుడు ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కు దారితీస్తుంది.

కలుషిత నీరు: కలుషిత నీరు తాగడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ జరిగే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. వేసవిలో ప్రయాణం చేసేటప్పుడు, క్యాంపింగ్ చేసేటప్పుడు.. సరస్సులు, నదులు, బావులు, జలసాధారణ వద్ద నీటిని తాగడం వల్ల ఈరో, సాల్మొన్లా వంటి హానికరమైన బ్యాక్టీరియా కలుషితం చేరుతుంది. దీని వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కావచ్చు.

వేసవికాలంలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ తీవ్రమైన సమస్య అయితే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ను నివారించడం కూడా. ఆహారం కలుషితం కాకుండా చూసుకోవడం, బయట ఆహారాన్ని తినకపోవడం, వంట పంచుకున్నందు సరిగ్గా ఉడికించడం, కలుషిత నీరు తాగకపోవడం వంటి సరైన చర్యలు వల్ల అర్ధాగ్రహణ కడుపులోకి వెళ్ళకుండా చూసుకోవాలి. అలా మునుకుండే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కు గురికాకుండా ఉండొచ్చు.



వేసవిలో కాసేపు ఆలా బయటకు వెళ్తే ఉన్న ఎన్నో అంశా పొతుంది. నీరసం, ఊరే పడిపోతుంటాం. ఎంతాకాలంలో తక్కువ శక్తి కొనసాగి వేసవిలో నీటిని తాగుకుంటారు చాలా మంది. కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల పాతలు అందడంతో పాటు డిప్రెషన్ కు గురికాకుండా కూడా ఉండొచ్చు.

కొబ్బరి నీటిలో కొలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి మినరలులు, క్యాల్షియం ఉంటాయి. కొబ్బరి నీళ్ళలో యాంటీఆక్సిడెంట్ల పుష్కలంగా ఉంటాయి. కొబ్బరి నీరు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి మంచిది.

వేసవి కాలంలో ఎక్కువ మోతాదు కొబ్బరి బోంబాల్ స్ట్రాప్స్ కనిపిస్తుంటాయి. చాలా మంది నీటిని తాగిన అందులోని కొబ్బరిని పడేస్తుంటారు. కొబ్బరి నీళ్ళతో విన్న పానీషాలు ఉంటాయి.. కొబ్బరిని నీటి అన్నే పానీషాలు ఉంటాయి. కొబ్బరి మలై తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కొబ్బరి మలై ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: 1. వేసవి తాపాన్ని ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది: వేసవిలో కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల డిప్రెషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. శరీరాన్ని శుభ్రం చేయడం ఉంటుంది. అలాగే ఇందులోని పానీషాలు శరీరానికి అందిస్తాయి. అలాగే కొబ్బరి మలైలో కూడా పానీషాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వేసవి వల్ల శరీరం వెడల్పిపోతుంది. కొబ్బరి

మలై తినడం వల్ల శరీరం చల్లబడుతుంది.

2. కొబ్బరి కలిగిస్తుంది: కొబ్బరి మలైలో ఉండే ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కొబ్బరి మలై తినడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీని వల్ల అధిక కేలరీలు తినకుండా అవుతుంది. ఒక కప్పు మలైలో దాదాపు 3 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇది కండారాలను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి మలైలో ఎక్స్ మిలెన్ బి ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను గణనీయంగా పెంచుకుంటుంది. బయట తగ్గడానికి ఇది ఉపకరిస్తుంది. అదనపు కొబ్బరి కలిగివచ్చే ఇది సహాయం చేస్తుంది.

3. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: కొబ్బరి మలైలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిని తినడం వల్ల ఇన్ ఫెక్షన్ ను దూరం చేసుకోవచ్చు. ఇది శరీర వాష్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. కొబ్బరి మలైలో ఉండే మాంగినీస్ ఎముకలు, బంధన కణజాలాన్ని నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి మలైలో సోడియం, సరళ కణాల సరైన పనితీరుకు దోహదం చేస్తుంది.

4. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది: కొబ్బరి మలై చెయ్యి కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మంచి కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తుంది. కొబ్బరి మలైలో సోడియం అపారం అహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల మంచి కొలిస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఆదుకోవడంలో ఉంది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

5. శుక్రశక్తిని పెంచుతుంది: కొబ్బరి మలైలో శుక్రశక్తిని పెంచే గ్లైకోజు అంటుంది అంతగా ఉంటుంది. దీని వల్ల గైకు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తద్వారా శుక్ర యుగ్మణల తగ్గుతాయి. కొబ్బరి మలైలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సరైన ప్రొటెన్ కంటెంట్ నియంత్రిస్తుంది.

ఒక కప్పు కొబ్బరి మలైలో ఉండే పానీషాలు: కార్బోహైడ్రేట్స్ - 10 గ్రాములు, ప్రోటీన్ - 7 గ్రాములు, కొవ్వు - 27 గ్రాములు, చిక్క - 5 గ్రాములు, ఫైబర్ - 3 గ్రాములు, అలాంటివి, షుగర్, సోడియం, బరన్, ఫాస్ఫరస్.

విటమిన్ బి12 లోపమా.. ఈ వ్యక్తులు 'త్రిఫల' మార్గాన్ని అస్సలు తినొద్దు

Vitamin B12

శరీరానికి విటమిన్ బి12 లోపం వచ్చినప్పుడు చాలా అవసరం. ఇది ఉండేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. విటమిన్ బి12 లోపం వచ్చినప్పుడు చాలా అవసరం. ఇది ఉండేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. విటమిన్ బి12 లోపం వచ్చినప్పుడు చాలా అవసరం. ఇది ఉండేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

శరీరానికి విటమిన్ బి12 లోపం వచ్చినప్పుడు చాలా అవసరం. ఇది ఉండేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. విటమిన్ బి12 లోపం వచ్చినప్పుడు చాలా అవసరం. ఇది ఉండేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

శరీరానికి విటమిన్ బి12 లోపం వచ్చినప్పుడు చాలా అవసరం. ఇది ఉండేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. విటమిన్ బి12 లోపం వచ్చినప్పుడు చాలా అవసరం. ఇది ఉండేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

అపారంలో పాలు, పెరుగు, పాల ఉత్పత్తులు ఉండేలా చేసుకోవాలి. తగ్గుతాయి, గుండ్లు కూడా తీసుకోవాలి. మాంసం, సోయాపాలో కూడా తీసుకుంటే శరీరంలో విటమిన్ బి12 లోపం రాకుండా ఉంటుంది. విటమిన్ బి12 లోపం అనేది భారతదేశం వాడు గేడ్, బంగాళదేశం, మద్రాసు వంటివి తివారి.

బి12 లోపం వచ్చినప్పుడు చాలా అవసరం. ఇది ఉండేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. విటమిన్ బి12 లోపం వచ్చినప్పుడు చాలా అవసరం. ఇది ఉండేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

అయ్యర్లలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అనేక కీలక సమస్యలు పెర్యోను అందింది. శుక్ర వ్యవస్థ, గుండె.. శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అయ్యర్ల మూలికలను ఉపయోగిస్తారు. బి12లో ఒకటి త్రిఫలం. ఇది కడుపు ఆరోగ్యానికి ఒక వరం. ఉసిరి, మైరోబాలస్, జాకానాను సహా అనేక మూలికలతో దీనిని తయారు చేస్తారు. అయితే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, విటమిన్ బి వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి.

దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల శుక్ర సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా శుక్ర సంబంధిత వ్యాధులు పెరుగుతాయి. అయితే, కచ్చి పుష్కలంగా త్రిఫలం తీసుకోవడం శరీరానికి హానికరం అని కూడా నిరూపించారు. ముఖ్యంగా కొందరు వ్యక్తులు ఈ త్రిఫలాన్ని తీసుకోవడం అయ్యర్ల నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి ఈ త్రిఫలాన్ని ఏ వ్యక్తులు తీసుకోవడం ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..

మధుమేహం ఉన్నవారిలో.. మధుమేహాన్ని నివారించే గుణాలు త్రిఫలం ఉన్నాయి. అయితే ఎవరైనా ఇప్పుడే మధుమేహం బాధపడుతున్నప్పుడు వారు

డానిని తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. మగత ఉన్నవారు త్రిఫలం తినడం ద్వారా హైపోగ్లిసెమియా సమస్యను ఎదుర్కోవడం అవకాశం ఉంది. అందుకే త్రిఫలం తీసుకునే ముందు.. నిపుణుడిని సంప్రదించాలి.

తక్కువ బరువు..
బరువు తగ్గినవారు, శరీరం తక్కువగా తగ్గుదల ప్రారంభమైంది. వీరు త్రిఫలం తీసుకోవడం ఉండాలి. త్రిఫలంలో మెటబాలిజంను సులువైతూ ద్వారా బొడ్డు కొవ్వును తగ్గించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడే తక్కువ బరువు ఉన్నవారు మరింత బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంది.

కడుపు నొప్పి బాధపడేవారి..
త్రిఫలం ఉదరానికి ఒక వరం. దీవృష్టంగా భావిస్తారు. అయితే కడుపు నొప్పి ఉన్నవారు పానీషాలను ఈ సమయంలో పాదించి తీసుకోవాలి. మలబద్ధకాన్ని తొలగించే అంశాలు పాదాభి రుచి ఉన్నాయి. వరణానికి ముందు, త్రిఫలం తినడం చాలా సరైన బరువు ఉంటుంది.

గుర్బుజం..
ప్రొస్ట్రాస్టి సమయంలో త్రిఫలం యాక్టివ్ గర్భద్రావణ సమయంలో గర్భం ఏర్పడి, మరింత ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. మహిళాకు దీనిని నివారించడానికి త్రిఫలం, ఇతర అయ్యర్ల వద్యాలను తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. అయితే, నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. గర్భద్రావణ సమయంలో డాక్టర్ లేదా నిపుణుడి సలహాను మాత్రమే త్రిఫలం తీసుకోవాలి.

చేతివేళ్ళు మెటికలు నిరున్నా..! డైటింగ్, వ్యాయామం లేకుండా త్వరగా బరువు తగ్గలనుకుంటే.. వేసవిలో ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి



సాధారణంగా చేతివేళ్ళు మెటికలు విరవడం అందరికీ అలవాటే. అలా విడిచినప్పుడు ఒక మని శక్తిం వస్తుంది. అలా రాగానే చేతి వేళ్ళు చాలా రిలీఫ్ అయినట్లుగా అనిపిస్తుంది. కొంత మందికి చేతి వేళ్ళు నొప్పి తగ్గిన భావన కలుగుతుంది. కానీ ఇలా చేతి వేళ్ళు విరవకూడదని..! అలా ఎందుకు చేయకూడదంటే..?

చేతి కీళ్ళలో గాలి నిండినప్పుడు చేతి వేళ్ళు విరిపై ఒక్కసారిగా ఆ గాలి అంశా పోతుంది. అలా పొడవంతో చేతి వేళ్ళు విరిచిన వెంటనే ఒక మని శక్తిం వస్తుంది. ఇలా చేయడం వలన శక్తిని సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అలాగే నిపుణులు చెబుతున్నాయి.. ముఖ్యంగా చేతి వేళ్ళకు ఉండే గ్రీన్ తొందరలు ఉంటాయి. దీన్ని వచ్చి ఉన్న పచ్చని అంశం అను పచ్చనికావడానికి కూడా ఇబ్బంది పడతారు. చాలా బాధలే మాత్రం తిండివారికి కూడా పెద్ద సాహసం చేయాలి వస్తుంది. అందుకుని ఇలాంటి పనులను మానుకోవాలి వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

చేతి వేళ్ళు విరవడం వలన ఆల్టర్నిటివ్ సమస్య వస్తుంది చాలా మంది భావిస్తారు. కాకపోతే ఇందులో వాస్తవం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాకపోతే చేతివేళ్ళలో చేసుకునే దీన్ని పనులు చేసుకోవడానికి కూడా శక్తి పతాల్పి వస్తుంది. చేతివేళ్ళకు ఉండే గ్రీన్ తగ్గగా పోతుంది. చేతి వేళ్ళు కీళ్ళలో ఉండే గుళ్ళు అందిపోయి ఇబ్బంది పడతాయి వేసవిలో విరవాలి. అందుకే మన పుష్కలం కూడా చేతివేళ్ళు అలా విరవకూడదని చెబుతుంటారు.



మీరు బరువు తగ్గలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి మొదలు పెట్టండి. ఇందు కోసం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. దీని ప్రభావం త్వరలో కనిపిస్తుంది.

ఆహారం, వ్యాయామం బరువు తగ్గించడంలో మంచి ఉపకారాలు. వ్యాయామం తగ్గవు శరీరంలో శక్తి కోసం గుడ్లు, మాంసం తినాలి. కొందరు ఆహారాలను నిశ్చయం చేస్తారు. బరువు తగ్గలలో ఆహారం ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉండాలి చాలా అధిక్రాలు. ఇప్పుడు అసలు సమస్య వాన్ వెబ్ తినిన వారికి. అప్పుడు వారు ఏలా బరువు తగ్గారు. కాబట్టి వారు వచ్చే పదాల్పిన అవసరం లేదు. బరువు తగ్గడానికి సాత్విక ఆహారం కూడా బరువు తగ్గడంలో అడ్డూకలు వస్తుంది. సాత్విక ఆహారం ఉండే ఏంటి, దానెల ఏం చేయకూడాలి.

వ్యవస్థాపన ఆహారం అంటే..?
పచ్చనికా, సాత్విక ఆహారాన్ని ఆ ఆహారం అంటారు, ఇది మొక్కల నుంచి వచ్చేది. సాత్విక ఆహారం శరీరంలోని హార్మోన్లను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది సులభంగా జీవమవుతుంది. కొద్దిగా తిండడానికి సహకరించదు.

బరువు తగ్గడానికి సాత్విక ఆహారం ఏలా..
నిజానికి, సాత్విక ఆహారంలో నూనె,

మసాలాల వాడకం చాలా తక్కువ. అందుకే బరువు తగ్గించడంలో ఇది చాలా మంచిది భావిస్తారు. సాత్విక ఆహారంలో పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లు, శ్రీ ప్రోటీన్ ఉంటాయని డైటిషియన్లు చెబుతున్నారు. వాటిలో దాదాపు కొద్ది ఉండదు. ఫైబర్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఫైబర్ సరైనగా బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. వీరు వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆరోగ్యం ఉండదు, కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీని కారణంగా, మీరు అదనపు ఆహారం, జుకే ఫుడ్ తినడం నుండి రక్షించబడతారు. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

మీరు బరువు తగ్గలనుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఏవీ..
శుభాధాన్యాల-మియోగ్, గోధుమలు, బార్లీ, కాయదాన్యాలు-మూంగ్, మసూర్, చనా లేదా వైడా వచ్చి, కూరగాయలు- పాలకూర, పొద్దులు, సారకాయ లేదా పచ్చి కూరగాయలు వైడా తావా ఉండ్లు- అరటి, అపిల్, నారింజ, దానిము, డ్రాక్ వంటి వండ్లు, కాయలు-పచ్చి లేదా తేలికగా కల్లినీ కాండ్లు, విత్తనాలు, పాల ఉత్పత్తులు-మిట్టా, పెరుగు, వెన్న, నియ్యం , పాలు, అరటి-జెల్లె, తేనె, నూనె-కొబ్బరి నూనె, తిలిన నూనె, సున్నుల నూనె, మగ్గడం ప్రమాణ్యం- అల్లం, దాల్చిన చెక్క, పిల్లలు, సైన్డెల్, కొద్దిమీర్, పసుపు, సాత్విక డైటింగ్ ఏం తినకూడదు.

డైటిషియన్ అభిప్రాయం ప్రకారం, సాత్విక ఆహారంలో వెల్చిల్లీ, ఉల్లిపాయలు, నూనె, మసాలాలు ఉపయోగించడం. ఇలా చేయడం వల్ల తగ్గగా బరువు తగ్గడంతోపాటు మీ ఆరోగ్యాన్ని కూడా హెచ్చిగా ఉంచుతారు.



అయ్యర్లలో వేసవి కాలాన్ని గోధుమలు, గోధుమల రష్లో అన్నం గ్రీన్లనుకున్నా పెర్యోంటారు. సూర్యుడు ఉపయోగం మన నుంచి బలాన్ని గ్రహిస్తుండటంవల్ల ఒండ్రు కఫం కలిగిపోయి ప్రసంగా మారుతుంది. జలకృష్టిని చల్లబరి అగ్ని మాంద్యానికి దారితీస్తుండటంవల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. ఒండ్రు అద్లై అన్నం వ్యాధులకు ఆహారం ఉన్నాయి. ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తిన్ని పులనే తేలికగా జీవమయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారం కాస్త పచ్చిగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. నియ్యం, నూనెను తగ్గించాలి. తిన్ని మాంద్యానికి దారితీస్తుండటంవల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. ఒండ్రు అద్లై అన్నం వ్యాధులకు ఆహారం ఉన్నాయి. ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తిన్ని పులనే తేలికగా జీవమయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారం కాస్త పచ్చిగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. నియ్యం, నూనెను తగ్గించాలి. తిన్ని మాంద్యానికి దారితీస్తుండటంవల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. ఒండ్రు అద్లై అన్నం వ్యాధులకు ఆహారం ఉన్నాయి. ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

తిన్ని పులనే తేలికగా జీవమయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారం కాస్త పచ్చిగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. నియ్యం, నూనెను తగ్గించాలి. తిన్ని మాంద్యానికి దారితీస్తుండటంవల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. ఒండ్రు అద్లై అన్నం వ్యాధులకు ఆహారం ఉన్నాయి. ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తిన్ని పులనే తేలికగా జీవమయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారం కాస్త పచ్చిగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. నియ్యం, నూనెను తగ్గించాలి. తిన్ని మాంద్యానికి దారితీస్తుండటంవల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. ఒండ్రు అద్లై అన్నం వ్యాధులకు ఆహారం ఉన్నాయి. ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

జిల్లా ఎన్ఫీసీ కమిషన్ మహిళా సభీసలు



అసకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): జిల్లా ఎన్ఫీసీ ముఖ్యమంత్రి సహకార సౌకర్యాల సామగ్రి ముద్రాపత్రాలకు కలకారు. జిల్లా ఎన్ఫీసీ ముఖ్యమంత్రి సహకార సౌకర్యాలలో మాట్లాడుతూ... సౌకర్య కార్యక్రమాలను అనుసంధానంగా ఉంటున్నారని ప్రజలతో ముడిపడిన ద్వారా ముందున్న సమాచారం నులభించి పాఠశాలలు, వేరనివారణలో పాటు శాంతి ప్రకటన పరిరక్షణకు ఆటంకం కలగకుండా చేయవచ్చని తెలిపారు.

గ్రామంలో ఎటువంటి అసాధారణ కార్యక్రమాల సమాచారం ఉన్నప్పుడు ముందుగా స్టాంప్ ఎస్.హెచ్.ఎం. గారికి తెలిపాలన్నారు. చాలామంది ప్రజలను అరికట్టి విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని మరియు పైబట్టిన కేసులు తదితర మైనా పట్టి, లోపల ప్రజలకు నష్టం చేయవచ్చు, దొంగతనాల నివారణకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను గ్రామస్థులకు అవగాహన కార్యక్రమాల నిర్వహించాలని తెలిపారు.

టీచర్ పోస్టులు వెంటనే భర్తీ చేయాలి



అసకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): భారతీయ జనతా రాష్ట్ర అసెంబ్లీ అధ్యక్షులు శ్రీ శంకర్ నారాయణ్ మోదీ నేతృత్వంలోని ఎన్ఎఫ్సీ కమిషన్ సభ్యులు మహిళా సభీసలను నియమించుకుని అసకాపల్లి జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ గౌరవ ఉన్నత పాఠశాలలలో ఉన్న టీచర్ పోస్టులను వెంటనే భర్తీ చేయాలని కోరుతున్న సమాచారం సమర్పించారు. వైఎస్ఆర్ కేంద్రం పరిధిలో ఉన్న టీచర్ పోస్టులను వెంటనే భర్తీ చేయాలని కోరుతున్న సమాచారం సమర్పించారు. వైఎస్ఆర్ కేంద్రం పరిధిలో ఉన్న టీచర్ పోస్టులను వెంటనే భర్తీ చేయాలని కోరుతున్న సమాచారం సమర్పించారు. వైఎస్ఆర్ కేంద్రం పరిధిలో ఉన్న టీచర్ పోస్టులను వెంటనే భర్తీ చేయాలని కోరుతున్న సమాచారం సమర్పించారు. వైఎస్ఆర్ కేంద్రం పరిధిలో ఉన్న టీచర్ పోస్టులను వెంటనే భర్తీ చేయాలని కోరుతున్న సమాచారం సమర్పించారు.

రాష్ట్రంలో మంచినీటి సౌకర్యాలను సులభపరచాలని సాగుతుంది : బూడి



విశాఖసంఘం, (విశాఖ సమాచారము): జాతి విత్తు మహాత్మ్య గాంధీజీ కలలు కన్న స్వరాజ్యం, అభివృద్ధి అక్షరాలు తెచ్చే దానికే వైసీపీ ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుంది. ఈ దేశంలో భాగంగానే గ్రామస్థాయిలో సమస్యలు పరిష్కారం, సేవల కోసం సచివాలయాలను, రైతుల కోసం రైతు భద్రా కేంద్రాలను, యువ కోసం డిజిటల్ లైబ్రరీలను, ప్రజల ఆరోగ్యం కోసం ఎలెక్ట్రిక్ సిక్ కెంట్లు, మరీ ముఖ్యంగా స్వచ్ఛమైన గ్రామస్థాయిలో అభివృద్ధి చేయాలని కోరుతున్న సమాచారం సమర్పించారు. వైఎస్ఆర్ కేంద్రం పరిధిలో ఉన్న టీచర్ పోస్టులను వెంటనే భర్తీ చేయాలని కోరుతున్న సమాచారం సమర్పించారు.

పంచాయతీల నిర్వహణ చేసే అవార్డులను పంచదం విడ్డూరంగా వుంది

అసకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): తెలుగుదేశం ప్రభుత్వ హయాంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం జారీచేసిన అవార్డులను గ్రామ పంచాయతీలకు ఇచ్చే అవార్డులలో అత్యధికంగా అందజేసే అవార్డులు అసకాపల్లి పంచాయతీలో కలిగి ఉన్నాయి. అసకాపల్లి పంచాయతీలో అందజేసే అవార్డులలో అత్యధికంగా అందజేసే అవార్డులు అసకాపల్లి పంచాయతీలో కలిగి ఉన్నాయి. అసకాపల్లి పంచాయతీలో అందజేసే అవార్డులలో అత్యధికంగా అందజేసే అవార్డులు అసకాపల్లి పంచాయతీలో కలిగి ఉన్నాయి.

అసకాపల్లి పంచాయతీలో అందజేసే అవార్డులలో అత్యధికంగా అందజేసే అవార్డులు అసకాపల్లి పంచాయతీలో కలిగి ఉన్నాయి. అసకాపల్లి పంచాయతీలో అందజేసే అవార్డులలో అత్యధికంగా అందజేసే అవార్డులు అసకాపల్లి పంచాయతీలో కలిగి ఉన్నాయి. అసకాపల్లి పంచాయతీలో అందజేసే అవార్డులలో అత్యధికంగా అందజేసే అవార్డులు అసకాపల్లి పంచాయతీలో కలిగి ఉన్నాయి.

జనం విశ్వసించే ఏకైక వ్యక్తి జగన్



శ్రీకాకుళం, (విశాఖ సమాచారము): దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలోనూ జరగని భవిష్యత్ కార్యక్రమం జగన్మోదీ మా భవిష్యత్ అని, ఈ మెగా పిచ్చుల్ని సర్దు ద్వారా ఇప్పటివరకూ రాష్ట్రంలో కోటి కుటుంబాలను సేదగా కలిగించిన వైఎస్ఆర్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు దయాన కృష్ణుడు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి శ్రేణులను ఏర్పాటు చేసిన అసకాపల్లి పంచాయతీలో జరగని భవిష్యత్ కార్యక్రమం జగన్మోదీ మా భవిష్యత్ అని, ఈ మెగా పిచ్చుల్ని సర్దు ద్వారా ఇప్పటివరకూ రాష్ట్రంలో కోటి కుటుంబాలను సేదగా కలిగించిన వైఎస్ఆర్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు దయాన కృష్ణుడు తెలిపారు.

గుర్తింపు యూనియన్ అసకాపల్లిలో కార్యక్రమాలకు న్యాయం జరిగింది లేదు: ఐఎన్ఎస్



గాజవాడ, (విశాఖ సమాచారము): గుర్తింపు యూనియన్ చేతకానింతో అసకాపల్లి పంచాయతీలో కార్యక్రమాలకు న్యాయం జరిగింది లేదు. అసకాపల్లి పంచాయతీలో కార్యక్రమాలకు న్యాయం జరిగింది లేదు. అసకాపల్లి పంచాయతీలో కార్యక్రమాలకు న్యాయం జరిగింది లేదు.

జనం విశ్వసించే ఏకైక వ్యక్తి జగన్



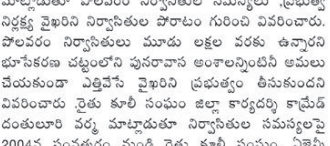
శ్రీకాకుళం, (విశాఖ సమాచారము): దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలోనూ జరగని భవిష్యత్ కార్యక్రమం జగన్మోదీ మా భవిష్యత్ అని, ఈ మెగా పిచ్చుల్ని సర్దు ద్వారా ఇప్పటివరకూ రాష్ట్రంలో కోటి కుటుంబాలను సేదగా కలిగించిన వైఎస్ఆర్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు దయాన కృష్ణుడు తెలిపారు.

జీవించే హక్కు కోసం, పునరావాసం కోసం గిరిజనుల పోరాటం



పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారము): జీవించే హక్కు కోసం పునరావాసం కోసం గిరిజనుల పోరాటం పోలవరం ప్రాజెక్టు మంత్రి గ్రామంలో ప్రజల ఆందోళన పుష్కరింపులో సభ్యులు పాల్గొన్నారు. జీవించే హక్కు కోసం, పునరావాసం కోసం గిరిజనుల పోరాటం పోలవరం ప్రాజెక్టు మంత్రి గ్రామంలో ప్రజల ఆందోళన పుష్కరింపులో సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

జీవించే హక్కు కోసం, పునరావాసం కోసం గిరిజనుల పోరాటం

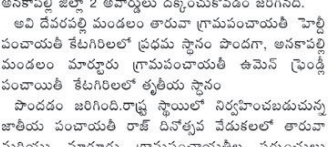


పార్వతీపురం, (విశాఖ సమాచారము): జీవించే హక్కు కోసం పునరావాసం కోసం గిరిజనుల పోరాటం పోలవరం ప్రాజెక్టు మంత్రి గ్రామంలో ప్రజల ఆందోళన పుష్కరింపులో సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామాభివృద్ధి దేశాభివృద్ధి : కలెక్టర్



అసకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): దేశంలో గ్రామస్థాయిలో అభివృద్ధి చేయాలని కోరుతున్న సమాచారం సమర్పించారు. అసకాపల్లి పంచాయతీలో అభివృద్ధి చేయాలని కోరుతున్న సమాచారం సమర్పించారు. అసకాపల్లి పంచాయతీలో అభివృద్ధి చేయాలని కోరుతున్న సమాచారం సమర్పించారు.



అసకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): దేశంలో గ్రామస్థాయిలో అభివృద్ధి చేయాలని కోరుతున్న సమాచారం సమర్పించారు. అసకాపల్లి పంచాయతీలో అభివృద్ధి చేయాలని కోరుతున్న సమాచారం సమర్పించారు. అసకాపల్లి పంచాయతీలో అభివృద్ధి చేయాలని కోరుతున్న సమాచారం సమర్పించారు.

స్వందన అల్లిలు వేగంగా పరిష్కరించాలి



అసకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారము): స్వందనలో వచ్చిన దరఖాస్తులు నిర్ణయించిన నిధిలో గడువులో అక్షరాలు పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్నన్ శెట్టి అధికారులను ఆదేశించారు. స్వందనలో వచ్చిన దరఖాస్తులు నిర్ణయించిన నిధిలో గడువులో అక్షరాలు పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్నన్ శెట్టి అధికారులను ఆదేశించారు.

పేదలకు గాడుగు, సాదరార్థిలు వితరణ



గాజవాడ, (విశాఖ సమాచారము): 90వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా పేదలకు గాడుగు, సాదరార్థిలు వితరణ చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్నన్ శెట్టి ఆదేశించారు. 90వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా పేదలకు గాడుగు, సాదరార్థిలు వితరణ చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ రవి పట్నన్ శెట్టి ఆదేశించారు.

