

[illegible]

కుమార్ యాదవ్ లు జైలు వద్దకు వెళ్ళారు.

వీసలు చాలావరకు ఆ గ్రామ ప్రజలకు తెలియనే తెలియదు. వచ్చిన నిరులు పెట్టిన ఖర్చు రెక్క ఉండదుకొని చాలా గ్రామల్లో ఇప్పటికీ సరైన రోడ్లు లేవు. కొండదానిని కూడా లేవు వీధుల్లో చీపాలు లేవు కనీస మోటారు వసతులు సేరా చాలా లేక ప్రాధమిక అభివృద్ధి కూడా వేరొకటి. గ్రామాలు ఎన్నో ఉన్నాయి అలాంటి చాలా గ్రామాలు ఈ గ్రామ సభల నిర్వహణ అభివృద్ధి దిశగా ఆడుగులు వేసినట్లే

దోసకాయలను పొట్టు తీయకుండా తింటున్నారా?



సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా ఏ సీజన్ లో అయినా అందుబాటులో ఉండే గ్రీన్ వెజిటేబుల్ కుకుంబర్(కీరదోసకాయ)... మనం చల్లటి అపారాధ్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడతాము. అందుకని, ఆత్మకం రిఫ్రెష్ చేసి కీరదోసకాయను సలాడ్స్ లో ఎక్కువగా ఉపయోగించి తీసుకుంటుంటారు, దోసకాయను అందంగా పండు మరియు కూరగాయగా అని పిలుస్తుంటారు. ఈ కీరదోసకాయను ఎలా పిరిడినా ఇందులో ఉండే ప్రయోజనాలను మాత్రం వెలకట్టలేనిది.

శరీరాన్ని చల్లబరచడం నుండి మీ చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం వరకు, దోసకాయ మీకు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. భారతదేశంలో దోసకాయను సలాడ్లు మరియు పానీయాలలో మాత్రమే కాకుండా రైతా మరయు కూరల రూపంలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. దోసకాయను ప్రతి దోసకాయనా వారికి ఇష్టమైన రీతిలో తయారుచేసుకుని తింటారు.

కీరదోసకాయలో నిల్చి కాలం ఎక్కువగా ఉండు వల్ల , ఇది బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. మన లో చాలా మంది దోసకాయను యధాతథంగా తిన దానికి ఇష్టపడతారు. దోసకాయ పొట్టు తీయకుండా తింటే మంచిదా? ఇది శరీరానికి సమస్యను కలిగిస్తుందా? పొట్టును తొలగించి తినటం

దోసకాయలో కేవలం 30 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి మరియు సున్నా కొవ్వుతో పాటు ఫైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం మరియు మాంగనీస్ వంటి పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది.

దోసకాయ విటమిన్ K యొక్క గొప్ప మూలం, ఇది రోజువారీ విలువలో 57% అందిస్తుంది. విటమిన్ K రక్తం గడ్డకట్టడానికి సహాయపడుతుంది మరియు ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. కీరదోసకాయలోని లిగ్నన్స్ ఆక్సిటోసోలిన్, గుండె జబ్బులు మరియు కొన్ని క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది.

ఎక్కువ పోషకాలు: దోసకాయలోని టీటా కెరోటిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ బీజాకలానికి మరియు వ్యర్థస్వాన్ని అలాగే అనారోగ్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. దోసకాయలో విటమిన్లు, మినరల్స్ కాక్టెయిలు, కొన్ని పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి, కొన్ని పీచుపదార్థాలు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయిని పోషకాలైన నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇందులో తక్కువ క్యాలరీలు మరియు నిల్చి కాలం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. కీరదోసకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

వేసవిలో మరింత ఆవరణ: దోసకాయ ఒక బహుముఖ కూరగాయ మరియు భారతీయ వంటకాలలో వివిధ రకాలుగా ఉపయోగించబడుతుంది. ఎక్కువ దివసానికి ఉన్న కూరగాయ కావడంలో ఆ దివసానికి కు తగ్గట్టుగా రకాయనాలు వివిధరీతి చేసి వండిస్తున్నారు.

రసాయనాలు స్రవ్ చేసి పొట్టుతో పెరిగిన దోసకాయలను తివడం అనారోగ్యకరం. అందువల్ల, దోసకాయలను పొట్టులో రసాయనాలు మరియు మురికిని కలిగి ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, వాటిని పొట్టు లేదా పై తొక్కతో తినకూడదని నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు.

పంటి అశ్చిక్షేపణ: దోసకాయ అనేది భారతీయ సలాడ్లలో ఉపయోగించే చాలా ముఖ్యమైన కూరగాయ. దోసకాయ ముక్కులు లేకుండా కూరగా యల సలాడ్లను ఉపయోగించే మనం దోసకాయ నాలుగు ముక్కులుగా చేసి, ఉప్పు మరియు కారం కలిపి చదురించి తింటారు.

దోసకాయ పెరుగు రైతా ఉత్తర భారతీయ వంటకాలలో ఆత్మకం ప్రసిద్ధి చెందినది. తరిగిన దోసకాయలో పెరుగు, మసాలా మరియు పచ్చిమిర్చి కలిపి వడ్డిస్తుంది. మీరు దోసకాయను అలాగే తినవచ్చు.

దోసకాయ కూర ప్రసిద్ధి దక్షిణ భారత వంటకం. ఇది సుగంధ ద్రవ్యాలతో దోసకాయను వండడం ద్వారా తయారు చేయబడుతుంది. చాలా రిసెప్ట్ మరియు కూరింకి దోసకాయ పానీయం వేసవిలో ప్రతి దోసకాయను వండడం ద్వారా తయారు చేయబడుతుంది. అలాగే, తాజాగా దోసకాయను జాగ్ చేసి అందులో చక్కెర, ఉప్పు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలతో వండిన ద్వారా పానీయం తయారు చేయబడుతుంది మరియు వినియోగిస్తారు.

మీరు ఇడ్లీ, డోసా మరియు ఇతర వంటకాలతో బేకింగ్ సాదా ఉపయోగిస్తారా?



బేకింగ్ సాదాను తరచుగా తేనెలు, రొట్టెలు మరియు దిన్నెట్లు వంటి బేకింగ్ ఉత్పత్తులలో మరియు దోస మరియు ఇడ్లీలలో పురియజెల్లె వినియోగం ఉపయోగిస్తారు. బేకింగ్ సాదా పెండి చాలా త్వరగా పురియజెల్లె వంట, వాటిని తరచుగా హెలాల్ మరియు ఇంటి వంటలలో ఉపయోగిస్తారు.

వాటిని మీ వంటకాల్లో తరచుగా ఉపయోగించడం ఆరోగ్యకరమేనా? పెండిలో బేకింగ్ సాదా లేదా ఎవేను అధికంగా వాడకుండా పోషకాహార నిపుణులు సలహా ఇస్తారు, ఎందుకంటే దాని దీర్ఘకాలిక మరియు అధిక వినియోగం ఆరోగ్యానికి హానికరం.

సాదా బైకార్డ్ అల్ట్రానిక్ స్వచ్ఛంగా కలిగి ఉంటుంది మరియు రక్తం యొక్క అల్ట్రానిక్ విలువను, అయితే ఆ pHలో విలైన మార్పు తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. అల్ట్రానిక్ పెరిగడం వల్ల మెటబాలిక్ అల్ట్రానిక్ విలయం కలిగి ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితి మూత్రపిండాల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు అధిక ప్రసం నిలుపుకుని ప్రేరితిస్తుంది.

దీని దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం మూత్రపిండాల పైపులలో మరియు ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. ఇంకా, సాదీయం బైకార్డ్లో శరీర శక్తిని మరియు మరలకల శరీర శక్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. బేకింగ్ సాదా వినియోగిస్తే, దీనిని సాదీయం బైకార్డ్లో అంటారు. ఇది చాలా తక్కువ

పెండుతుంది.

- అన్ని యాంటిబయోటిక్ రోగనిరోధక పనితీరును బలపరచుతుంది. అది బాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ మరియు అల్లర్జీ ప్రతిచర్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.
- కొన్ని ఆరుచైన సందర్భాల్లో, బేకింగ్ సాదా వంటి సాధారణ యాంటిబయోటిక్ వినియోగం మూత్రపిండాల పైపులలో మరియు ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది.
- బేకింగ్ సాదాకు ప్రత్యేకమైన పోషక విలువలు లేవు. అలాగే, ఇందులో ఫాస్ఫోరిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది, ఇది కడుపు ఆమ్లం సంకర్షణ పెంచుతుంది, శక్తిగ్లైకోస్ మరియు అలసటకు దారితీస్తుంది. పండు అహారం సరిగ్గా శక్తిగ్లైకోస్ చేసుకోలేకపోతే, అది తీవ్రమైన బలహీనత మరియు అలసటకు దారితీస్తుంది.
- బేకింగ్ సాదా వినియోగం ప్యాంక్రియాస్లో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికి దారితీస్తుంది. 15 నుండి 20 నిమిషాల్లో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి మరియు కాలేయం చక్కెరను కొట్టడానికి మారుతుంది.
- బేకింగ్ సాదాలోని ఫాస్ఫోరిక్ యాసిడ్ వినియోగం బిల్డుప్రెస్సురిని, సాదా వినియోగం కొలెస్ట్రాల్ మరియు కండకల రోగిని సామర్థ్యం కలిగి ఉంటుంది మరియు దాని ఎముకల వ్యాధి వంటి పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది.

మీ డైట్లో ఈ పదార్థాలంటే చాలు..జీవీ ఎంత ఉన్నా నార్మల్ అయిపోతుంది



అందుకని తేజస్వరి కారణంగా ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొంటున్న ప్రమాదకర వ్యాధుల్లో కొలిక్రిల్, యూరేమియా, రక్తపోటు, గుండెపోటు, కీడ్నీ వ్యాధులు ముఖ్యమైనవి. ఇందులో ఎక్కువమందిలో కామగ్నం కనిపించే అధిక రక్తపోటు. రక్తపోటును నియంత్రించడం పెద్ద కష్టమైన సేన కూడా కాదు. తేజస్వరిలో మార్పులు చేస్తే చాలు...

వాస్తవానికి అధిక రక్తపోటు అనేది పైకి కనిపించేంత సులభమైనది కాదు. ఇదోకే పైరిటిక్ క్లిఫర్. వయస్సులో సంబంధం లేకుండా ఇటీవలి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. తేజస్వరి ఆప్రవర్తనగా ఉన్నవారిలో, బిజెఆర్ యుక్టిటి లేనివారిలో, ఇది ఆహారం అలాంటి ఉండేవారిలో ఈ సమస్య అధికంగా ఉంది. ఇలాంటి జీవన విధానానికి అలాంటి సందేహ ఎక్కువగా యుక్త వయస్సువాళ్లు. అదే యుక్త వయస్సువాళ్లు ఎక్కువగా టీకు సేరుతున్నవారు. అధిక రక్తపోటునే పైననే దృష్టిగా కూడా పిలుస్తుంటారు.

సాధారణ రక్తపోటు అంటే 120-80 ఉంటుంది. కానీ అదే 140-90 ఉంటే అధిక రక్తపోటుగా భావిస్తారు. కొంతమందిలో ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ స్థితి ప్రమాదకరం. సకాలంలో టీకు నియంత్రించడంకోసం రక్తం సంబంధిత సమస్యలు ఉత్సర్జనమౌతాయి. అందుకే క్లిఫర్, లైఫ్ సైల్లో మార్పులు చేయడం ద్వారా ఈ సమస్యను గుర్తించి గెట్టేసేవచ్చు. అధిక రక్తపోటు సమస్య నుంచి గెట్టేసేవచ్చు క్లిఫర్ బీల్డ్గా అంటే గేడును గడ్డిని బాగాగా చేసుకోవాలి. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల క్లిఫర్ అనేది నియంత్రించే ఉంటుంది. బీల్డ్గా జాగ్ రోజూ తాగడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. మరో చిట్కా కొన్నింటిని నిర్మ. అధిక రక్తపోటు సమస్యకు కొన్నింటిని నిర్మ. ఉత్పత్తికొరత పెంచుకోవాలి. రోజూ తీసుకునే వల్ల శరీరంలో పొటాషియం, ఎలక్ట్రోలైట్ లు ఉంటుంది. దాంతోపాటు రక్తపోటు సమస్య కూడా మరిచిపోవాలి.

అధిక రక్తపోటు సమస్య ఉంటే వెల్లెల్లి ఉత్పత్తికొరత పెంచుకోవాలి. అయితే వెల్లెల్లి క్లిఫర్ కూడా దీని ప్రాప్తిని ఉంది. రోజూ పచ్చి వెల్లెల్లి తింటే మీ క్లిఫర్ పెంచుకోవాలి. రక్తం సులభంగా సరఫరా అయ్యేందుకు దోహదపడతాయి. అందుకే మీ క్లిఫర్ వెల్లెల్లి ఉండేట్లు చూసుకోండి. దీనివల్ల రక్తపోటు నియంత్రించే ఉంటుంది. రోజూ క్లిఫర్ ఒక కప్పు పెరుగు తీసుకోవాలి చూసుకోండి. రోజూ ప్రభు తప్పకుండా పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రించే ఉంటుంది. దీని సమస్య తగ్గుతుంది.

డయాబెటిక్ పేషంట్లకి పుచ్చకాయ మంచిదేనా..?



పుచ్చకాయ పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరమైనవి. అధిక పరిమాణంలో సీడిని కలిగిన పుచ్చకాయలను తింటే అన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో పాటు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తున్నాయి. అయితే అధిక మొత్తంలో సీడిని, మెరుగు మగ్గరిని కలిగిన పుచ్చకాయలను ముందుగా ఉన్నవారి ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..? తింటే మగ్గరి రెవెల్స్ పెరుగుతాయా..? అనే అనుమానాలు చాలా మందిలో ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో పుచ్చకాయ రక్తపోటును మెరుగ్గా చేయడం నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుచ్చకాయలో ఉండే విటమిన్స్, పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, కాలియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, క్లోరిన్, జిల్కాలోన్, అల్ట్రానిక్, విటమిన్ బి, విటమిన్ బి6, మెగ్నీషి, ప్రోక్, గ్లూకోజ్, ఎలక్ట్రోలైట్స్ వస్తే పచ్చి పోషకాలు ఉన్నాయి. ఈ కారణంగా పుచ్చకాయ మగ్గరి రెవెల్స్ నియంత్రించడంలో సమర్థవంతంగా పనిచేయగలదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పుచ్చకాయ పచ్చ కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు.. గుండె ఆరోగ్యం: పుచ్చకాయలో లైకాపీన్, సిట్రాలిన్ సమ్మేళనాలు గుండె మంటుకు తగ్గువంటే పాటు రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడంలో పాటు గుండెపాటు ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి: పుచ్చకాయలో విటమిన్ సి, లైకాపీన్ సహా అనేక యాంటీయాక్సిడెంట్లు పుచ్చకాయలో ఉంటాయి. ఈ రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి సీజన్ల వ్యాధులలో పాటు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

శక్తిగ్లైకోస్: పుచ్చకాయలో పైజర్, వాటర్ కంటెంట్ పుచ్చకాయ ఉన్నందున, ఇది శక్తిగ్లైకోస్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఇంకా శక్తిగ్లైకోస్ సమస్యలకు బెక్ చేయవచ్చు.

బర్ని సరోగత: ముందుగా చెప్పినట్లుగా పుచ్చకాయలో వాటర్ కంటెంట్, విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి ముఖ్యం పుచ్చకాయ, ముడిమలను తగ్గువంటే పాటు చర్మాన్ని పైజర్గా ఉండుతుంది.

కండకల సేవ: పుచ్చకాయలో సిట్రాలిన్ అనే అమ్మినె యాసిడ్ కండకల సేవని అధికమైనది సహాయ పడుతుంది. ఇంకా కండకలను బలోపేతం చేస్తుంది.

బరువు తగ్గడం: పుచ్చకాయలోని పైజర్ శక్తిగ్లైకోస్ మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాదు, ఫలితంగా బరువు తగ్గడంలో కూడా మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. పుచ్చకాయలో పోషకాల కారణంగా కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభవం కలుగుతుంది. ఫలితంగా పెద్ద మొత్తంలో ఆహారం తీసుకోలేరు.

తలనొప్పితో మొదలై ప్రాణాలే తీస్తుంది



తలనొప్పి తొలగిస్తే మీరు ఆల్బర్కెట్లతో ఉంటారు. ఈ వ్యాధికి మూడు రకాలు ఉన్నాయి. ఈ వ్యాధిని సకాలంలో గుర్తించి, మీ ప్రాణాలను రక్షించుకోవచ్చు. కానీ మీరు దాని లక్షణాలను పూర్తిగా విస్మరిస్తే, మీరు తేజస్వరి భారం చేసి బలకాల్తోడే అలలుతున్నా వైద్యులు.. అయితే, త్రియస్ బ్యాంకులో సలు రకాలున్నాయి. కొన్ని క్యాన్సర్లకు మెదడు కణితులు.. మరొకటి క్యాన్సర్ మెదడు కణితులు.. మీ మెదడు నుంచి త్రియస్ బ్యాంకు ప్రారంభమైతే దానిని సైమర్ త్రియస్ బ్యాంకు అంటారు. ఇది శరీరంలో మరొక భాగం నుండి మెదడు మెదడుకు చేరినట్లుంటుంది. దానిని సెలెస్టర్ లేదా మెటాస్టాటిక్ త్రియస్ బ్యాంకు అంటారు.

లక్షణాలు.. మొదట తలలో తేలికపాటి నొప్పి నిరంతరం ఉంటుంది. సమయంలో పాటు తలనొప్పి పెరుగుతుంది. మైకము, వాంతులు, కుప్పి చూపు కోల్పోవడం లేదా తలనొప్పి వచ్చిస్తే చచ్చి. ప్రతి రోజున కనిపించడం.. చేతులు, కాళ్ళలో చలనం లేకుండా కనిపిస్తుంది. విద్రేనా గుర్తులుకావడంలో

సమస్యలు, మాట్లాడటం లేదా అర్థం చేసుకోవడంలో సమస్యలు, వినికిడి సమస్యలు, రుచి లేదా వాసన, మానసిక కల్లోలం, రాయడం లేదా చదవడంలో సమస్యలు కూడా త్రియస్ బ్యాంకు ఉన్నవారిలో కనిపిస్తాయి.

CT స్కాన్ సహాయంతో, మెదడు లోపల అన్ని భాగాలను పరీక్షించి ఈ వ్యాధిని నిర్ధారిస్తారు. త్రియస్ బ్యాంకు సైమర్ పరీక్షలు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు చేస్తారు. ఇందులో మెదడు నిర్మాణానికి సంబంధించిన సమస్య సహజాధాన్వి రేడియో నిగ్గర్లలో కనుగొనవచ్చు.

యాంజియోగ్రాఫ్ - ఈ పరీక్షలో, రక్తం అంజియోగ్రాఫ్ ఉపయోగిస్తారు. రంగు మీ మెదడు కణజాలంలోకి ఇంజెక్షన్ చేయబడుతుంది. దీని ద్వారా కణితుల రక్తం ఎలా చేరుతుంది వైద్యులు తెలుసుకుంటారు. మెదడు శ్రేణికిక్తి సమయంలో ఈ సహజం చాలా ముఖ్యమైనది. ఎక్స్ రే - పుల్ల ఎముకల్లో పగల్గు విగ్రహం కనిపిస్తే చాలా త్రియస్ బ్యాంకు రావచ్చు. పుల్ల, మెముక పగల్గు X-రేజీల ద్వారా గుర్తిస్తారు.

రోజులో ఎన్ని రోటీలు తినాలి తెలుసా?

గేడును రొట్టె మన ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగం. ఈ మధ్యకాలంలో అన్నం తినేవారేపాటు గేడును రొట్టెలు లేదా పోషితులు తినేవారి సంఖ్య చాలా పెరిగింది. మధ్యాహ్నం భోజనం సమయంలో అన్నం తింటున్నాం. అదే రాత్రి సమయంలో మాత్రం గేడును రొట్టెలు తింటున్నాం. ఇలా చేయడానికి తరచుగా కారణాలు ఉన్నాయి. మనలో చాలా మంది ఆరోగ్య కారణాలతో ఇలా చేస్తున్నాం. అయితే, గేడును రొట్టెలో కార్బియం, సోడియం పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది కాకుండా, గేడును రొట్టెలో అనేక పోషకాలు కనిపిస్తాయి. ఇది మన శరీరంలో శక్తిని పెంచుతుంది.

అయితే రోజులో ఎన్ని రోటీలు తింటే మంచిది.. ఎన్ని రోటీలని మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా..

జోన్, మొక్కజొన్న రోటీలను కూడా చాలా మంది తింటారు. కానీ చాలా భారతీయ ఇళ్లలో గేడును రోటీలను మాత్రమే వండడం అదార్థం. ఒక రోజులో ఎన్ని రొట్టె తింటారు. మీరు గేడును రొట్టెని ఒక నెల పాటు వదిలివేస్తే మీ శరీరంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో తెలుసుకుందాం.

గేడును రొట్టెలు ఎంత తింటా..

సాధారణంగా గేడును పెండిట్ చేసిన రోటీలో దాదాపు 120 కేలరీలు ఉంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉదయం పూట మహాశివ రాత్రి రోటీలు, పురుషులు ముందు రోటీలు మాత్రమే తింటారు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే, రాత్రి భోజన సమయంలో, మీరు మీ ఆహారాన్ని ఇట్టి రోటీలతో తినవద్దు. అయితే, 3 రోజు 4 రోజుల కంటే ఎక్కువ శక్తిగా వాడడానికి పెద్ద సమస్యలు



ఉండవచ్చు.

మీరు 1 నెల బైట్ తినకపోతే..

నెల రోజుల పాటు గేడును రొట్టెలు తినకపోతే శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు వస్తాయని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా.. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, మీరు రోటీ తినడం పూర్తిగా మానేయడం సాధ్యం కాదు. అయితే, మీరు ఇచ్చితిరిగి రొట్టెలను తీసుకోవడం కొద్దిగా తగ్గువచ్చు. బరువు తగ్గి శ్రీయోగంలో ఉన్నవారి రోజీ బదులు పచ్చి కూరగాయల సలాడిలు తినవచ్చు. గేడును రొట్టె తినడం వల్ల శరీరంలో కొల్ట్రోలైడ్స్, గ్లూటెన్ పరిమాణం పెరుగడం వల్ల కొవ్వు పెరుగుతూవడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఇది కాకుండా, గేడును రొట్టెలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. గేడును రొట్టె కొల్ట్రోలైడ్స్ లభిస్తుంది. దీని వల్ల రక్తపోటు పెరిగి సమస్య ఉంటుంది. రోజీ శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది కాబట్టి, పూర్తిగా వదిలివేయడానికి బదులుగా తగ్గించవచ్చు.

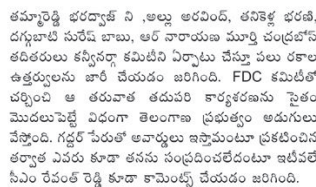
సామీవారం జనీఎంగీ ప్రజా సమగ్నత పరిష్కార బేదిర్ కార్కీమ్ రద్దు



పరమహంస దీపాంగి చక్రవర్తి
 పరివేషితో నిత్యం పాదపద్మాలను
 ఆసీనుడై వారికి మువ్వలను వ్రేస్తాడు
 తమసేవలందు ప్రత్యక్ష బాధ్యుడు
 తమసేవలందు కారణం ఇవ్వెడివాడు
 హస్తాగ్రతలను, బిందెల మువ్వలను
 అభివర్ణము చేసెనును తనచేత
 ప్రత్యక్షము చేసెనును మువ్వలను
 పర్యలు తమసేవలందు హస్తాగ్రతలను
 చేసెనును కార్యలను అగ్రహరించు
 గురినాచార్య మహర్షిని హస్తాగ్రతలను
 ఉద్యమమునందు హస్తాగ్రతలను
 తన కార్యములందు నిబధించు బిందె
 కార్యములందు నిబధించు బిందె
 నిబధించు హస్తాగ్రతలను కర్మ
 నిబధించు హస్తాగ్రతలను కర్మ
 నాయకులు లక్ష్మణులు, సంకర్షణ
 రమణ, నాగార్జున, చంద్ర కిరణ
 తదితరులు వారలనాచార్యులు

మధనర్ పి.నంపత్ కుమార్ శనివారం

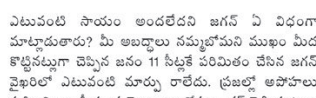
గోషా హాస్తివల్ లో పేషంట్ల సహాయకులకు భోజనాలు
అందించడానికి చాతలు ముందుకు రావాలి



అయితే తెలుగు ఫిలిం చారిత్రక ప్రాముఖ్యత కన్నా సైనిక ప్రైవేట్ రంగంలో ఉంది మరి.. గడ్డర్ అవార్డును పేరు పైనే పేర్కొనినట్లు ఆదివారం. ఈమెపై ఆంధ్రప్రదేశ్ గా ఉన్నప్పుడు వెలెటివ్ లిస్ట్ నంది అవార్డు ఇస్తూ ఈమెపై గడ్డర్ 2014 తర్వాత దీనిని ఎవరూ ప్రదర్శించ కనడం. గతంలో ఎంతో ముందిన ప్రదర్శించిన బీటిక్ ను సంబంధించి కార్పొరేషన్ లోనికొకడే. అయితే గడ్డర్లు వెలెటివ్ గా ప్రదర్శించ గడ్డర్ పేరుపై అవార్డులు ఇవ్వడంలో నిర్ణయించుకుంటుంది. ఉన్న విషయమై గడ్డర్ అయినట్లు చేసినట్లులే లేదని రేపంత రేఖి ప్రధానంగా తెలిపారు. మన ఈ అవార్డుల పేరున సంబంధించిన ఆధారాలకు తెలిసిన ప్రదర్శనపైరూపా చూడాలి..

గద్దర్ అవార్డుల కమిటీకి చైర్మన్గా బి నరసింహారావు నిర్మాత దిల్ రాజును వైస్ చైర్మన్ గా నియమించడం జరిగింది. కమిటీకి సలహాదారునిగా రాఘవేంద్రరావుని

అబద్ధాలు, అసత్యాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్ జగన్ : మాజీ ఎమ్మెల్యే బుద్ధ



విలువచేటి సాయం అందలేదని జగన్ ఏ విధంగా మోసాడుతాడో మే ఆబలాలు నమ్మలేము. ముందు మీదటి కట్టినట్లుగా చెప్పిన జగన్ 11 నీళ్లు కలిపివేసినా చేసిన జగన్ ప్రాంతం విలువచేటి మార్పు రాలేదు. ప్రజలే ఆపివేయలే సన్నని రాజుయే ప్రయోజనాల కోసం జగన్ రెడ్డి కుట్రలను చేపట్టారు.వి.కా.కా ఎల్లీ పాలిమర్స్ జగన్ చేసిన జరిగినప్పుడు బాధితుల అందరికీ పరిహారం ఇచ్చి నైసేమి ప్రభుత్వం ఆదుకొంటుంది జగన్ రెడ్డి కుట్రలను ప్రధానంగా చేస్తున్నారని ఎల్లీ పాలిమర్స్ ప్రధాన కమ్యూనిటీ జగన్ ప్రకటించిన జరిగిన పూర్తిస్థాయి అన్నపూర్ణ ఆపరేషన్ దుర్భుధులను జరిగిన కర్తాక 15 రోజుల వ్యవస్థలో పరిహారమును ముగిసిరి ఒక లక్ష వ్యవస్థలను నానాపెట్టిన విషయం బాప్తవనం కాదా? ప్రహరంలో నష్టపాలను వాదించిన ఆంధ్రకాలంబాలా నిరసన తెలియించిన 30 మందికి ఆనాడు గోపాలపెట్టె స్టేషన్ కేసు పెట్టెంది జగన్ కాదా? అని జగన్ దే ప్రశ్నలించారు. ప్రస్తుతం సమీపవన జరిగిన కర్తాక వే జిల్లాకు జి జిల్లా ఆధికారులు వెళ్లి నష్టపాలనాల అందలేకపోన కాబాలే జగన్ రాజుయే ప్రయోజనాల కోసం వనజాతయాల మొదల పెట్టారని జగన్ ది ఆపరేషన్ వ్యవస్థపాలారు.

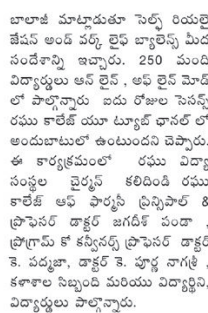


ధీమనివట్టం, (ఏకాదశి సమావేశం):
 ధీమనివట్టంలో రఘు పాల్వే కళాశాలలో కర్తవ్య దేశంమీద పై చదు రాలం

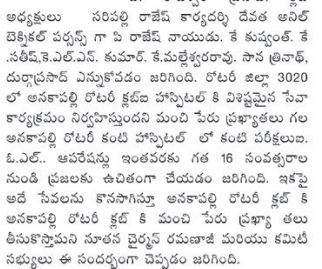
పాటు నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంపై దా. ముక్కాళా దిగా హాజరయ్య

ఈ మీడియా సమావేశంలో పట్టణ కార్యదర్శి కొట్టి రామకృష్ణ దొర, అనకాపల్లి జిల్లా సోబెర్ టీవీ గౌరవ అధ్యక్షులు కాండ్రేగుల సత్యనారాయణ, మల్ల శివనారాయణ,దులం ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రఘు ఫార్మశీ కళాశాలలో ముగిసిన ష్యాకల్ డెవలప్ మెంట్ కార్యక్రమం



అనకాపల్లి, (విశాఖ సమాచారం):



జాపకాల మధురిమలు

నీ దేహపు పరిమళం
నా జ్ఞాపకాల మడతల్లో
ఇప్పటికీ అదే స్వచ్ఛత
అంతకుమించిన సువాసన

నీ పాదాల్ని ముద్దాడినప్పుడల్లా
వానొచ్చేముందు మట్టివానసనలా
గుండె నిండిపోయేది

నీ సుదుటిపై ముద్దాడినప్పుడల్లా
పిల్లగాలి నాట్యం చేస్తుంటే
వచ్చని పైరు వరవళించినట్లుండేది

నీ కళ్ళపై ముద్దాడినప్పుడల్లా
అప్పుడే పుట్టిన లేగదూడని
ఒళ్లంతా తడిమి తడిమి నాకుతున్నట్లుండేది

నీ పెదాల్ని ముద్దాడినప్పుడల్లా
తొలిసారి అమ్మ గోరుముద్దల్ని
తినపించి హత్తుకున్నంత హాయిగా ఉండేది

సీ చీతి వేళ్లని స్పృశించినప్పుడల్లా
 సీ పొత్తిళ్లలో ఉన్నప్పుడు
 బాసన పనిపిల్లాడై నన్ను తాకినటుండేది

అడుగులో అడుగై సాగుతున్నప్పుడల్లా
అంతటి ఆకాశమే

జప్పుడూ అంతే...
లేనిదల్లా నువ్వు.. ఉనువనీ నీ జ్ఞాపకాలే....!!!

स्वाति मालीवाल मारपीट मामले में विभव कुमार को राहत नहीं

नई दिल्ली (विशाखा समाचार) : दिल्ली की तीस हजारी कोर्ट ने आम आदमी पार्टी की राज्यसभा सांसद स्वाति मालीवाल से मारपीट के आरोपी विभव कुमार की न्यायिक हिरासत 13 सितंबर 2024 तक बढ़ा दी है। न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी गौरव गोयल ने दिल्ली पुलिस को विभव कुमार के खिलाफ दायर आरोप पत्र के पन्नों को नंबर देने का निर्देश दिया।

अदालत को बताया गया कि विभव कुमार की ओर से दावा किया गया कि आरोपपत्र के पन्नों पर कोई पृष्ठ संख्या नहीं है, जिससे यह पता लगाना मुश्किल हो रहा है कि सभी दस्तावेज पूरे हैं या नहीं। इस पर कोर्ट ने पेजों की नंबरिंग करने का आदेश दिया।

विभव कुमार की न्यायिक हिरासत की अवधि आज खत्म हो रही थी, जिसके बाद उन्हें कोर्ट में पेश किया गया। विभव कुमार ने सुप्रीम कोर्ट में जमानत याचिका दायर की है, जो अभी लंबित है। इससे पहले 12 जुलाई को दिल्ली हाई कोर्ट ने



उनकी जमानत याचिका खारिज कर दी थी। तीस हजारी कोर्ट ने कहा था कि मामले की जांच अभी शुरूआती दौर में है और पीड़िता स्वाति मालीवाल की सुरक्षा को खतरा है। कोर्ट ने यह भी आशंका जताई कि अगर विभव कुमार को जमानत दी गई तो वह गवाहों को प्रभावित कर सकते हैं। दिल्ली पुलिस ने 18 मई 2024 को विभव कुमार को गिरफ्तार कर लिया। स्वाति मालीवाल ने 17 मई 2024 को कोर्ट में अपना बयान दर्ज कराया था।

जीवीएमसी का जन समस्या समाधान मंच कार्यक्रम सोमवार को रद्द कर दिया गया।

विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार)

जीवीएमसी आयुक्त पी. संपत कुमार ने शनिवार को कहा कि महा विशाखापत्तनम नगर निगम के मुख्यालय और सभी क्षेत्रीय कार्यालयों में सार्वजनिक शिकायत निवारण मंच कार्यक्रम (पीजीआरएस) का प्रबंधन सोमवार, 26 अगस्त को रद्द कर



दिया जाएगा।

आयुक्त ने बताया कि शहर के

लोगों को 26 अगस्त, सोमवार को जीवीएमसी मुख्यालय और सभी जोनल कार्यालयों में सार्वजनिक समस्या निवारण मंच कार्यक्रम (पीजीआरएस) को रद्द करने पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि सोमवार को श्री कृष्णाष्टमी के अवसर पर सार्वजनिक अवकाश है।

एचआईवीएड्स के प्रति जागरूकता

विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार)

आंध्र प्रदेश राज्य एड्स नियंत्रण सोसाइटी, जिला एड्स नियंत्रण और रोकथाम संगठन, जिला चिकित्सा और स्वास्थ्य विभाग, विशाखापत्तनम जिले द्वारा युवाओं में एचआईवीएड्स के बारे में जागरूकता बढ़ाने और युवा श्रम प्रशिक्षण के साथ अच्छी तरह से रहने के लिए युवा उत्सव का आयोजन किया गया। 5 जे.रेड रासी मैराथन-2024-2025 जरमकराम जिला कलेक्टर श्री एम.एस. हरिंदर प्रसाद, आई.ए.एस. कलेक्टर जिला मजिस्ट्रेट की अनुमति से 24 तारीख को सुबह 6.00 बजे सेलरु टी, चीच रोड, काली माता मंदिर से जुलूस निकला। विभिन्न स्कूलों के 155 से अधिक छात्र, जिनकी आयु 17 से 25 वर्ष है, टी. प्रतियोगिताओं का आयोजन जिला खेल विभाग, वेहराम युवा केंद्र विभाग, उच्च शिक्षा विभाग, कॉलेज रेड डिस्क कलेज, कॉलेज के राष्ट्रीय सेवा प्रभाग



(एनएसएस)

विभाग के अधिकारियों और जी.एस. और छात्रों के सहयोग से किया गया था। निवारण पदाधिकारी डॉ. सीएच पुरिंदर बाबू ने झंडोतोलन कर यूथ फेस्ट रोड रन की शुरुआत की। उन्होंने कहा कि युवा महिलाओं को विशाखापत्तनम को एचआईवी मुक्त बनाने में प्रमुख भूमिका निभानी चाहिए, एचआईवीएड्स के बारे में संदेह और शंकाओं को दूर करना चाहिए। 1997 टोल फ्री आपके संदेह को दूर कर सकता है और छात्रों को सूचित किया कि युवाओं की जिम्मेदारी है कि वे एचआईवीएड्स के बारे में अधिक जागरूकता लाएं। लोगा. में एचआईवीएड्स उन्होंने बताया कि प्रथम एवं द्वितीय पुरस्कार विजेता को राज्य

स्तरीय प्रतियोगिता में भेजा जाएगा। विजेताओं और प्रतिभागियों को प्रशंसों की एक तस्वीर भेंट की गई और नकद पुरस्कार जल्द ही जिला स्वास्थ्य अधिकारी द्वारा सौंपा जाएगा। बाबू-समता डिग्री में प्रथम पुरस्कार 7000-। कॉलेज, बड़का प्रगति कॉलेज में द्वितीय पुरस्कार 4000-., लड़कियों में प्रथम पुरस्कार 7000- श्रीमती ए.पी.एन. कॉलेज, लड़कियों में द्वितीय पुरस्कार 4000- एम.वी. आर. कॉलेज, इसी तरह टीजी में प्रथम और द्वितीय पुरस्कार दिया जाएगा जिन्हें जल्द ही जिला चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, विशाखापत्तनम के हाथों शहर पुरस्कार दिया जाएगा। प्रथम में सीपीएम तममहेश्वर राव जीआईएस भद्रा और खेल अधिकारियों ने स्वागत किया संगठन शामिल।

एससी, एसटी एक्ट उन पर लागू नहींरू सुप्रीम कोर्ट

सुप्रीम कोर्ट ने यह स्पष्ट कर दिया है कि एससी और एसटी सामाजिक समूहों के लोगों को उनकी जाति का उल्लेख किए बिना धमकी देने और उनका अपमान करने के अपराध के लिए एससी और एसटी उत्पीड़न निवारण अधिनियम-1989 के तहत मामला दर्ज नहीं किया जा सकता है। माना गया कि अधिनियम की धारा 3(1)आर केवल तभी लागू होती है जब जाति के नाम पर



अपमान और उत्पीड़न किया जाता है। केरल विधायक बनाम यूट्यूबर मामले में, कानून अपमान और धमकियों पर तब तक लागू नहीं होता जब तक कि अस्पृश्यता का पालन न किया जाए।

मुफ्त रेत नीति के क्रियान्वयन में पारदर्शिता बरतें



विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार) : राज्य के प्रमुख सचिव मुकेश कुमार मीणा ने जिला अधिकारियों को राज्य सरकार द्वारा शुरू की गई मुफ्त रेत नीति के कार्यान्वयन में पारदर्शिता बरतने और प्रक्रिया को

सुचारु रूप से संचालित करने का निर्देश दिया है। जिले के दौरे के तहत अगनामपुडी में स्थापित रेत डिपो का उद्घाटन शनिवार सुबह जिला कलेक्टर एम.एन. ने किया। उनकी मुलाकात हर्षीरा प्रसाद से हुई। वहां अपनाई गई प्रक्रियाओं और अपनाए गए तरीकों की जांच की गई। अधिकारियों से बालू स्टॉक, आपूर्ति व्यवस्था, बुकिंग प्रक्रिया समेत अन्य पहलुओं के बारे में पूछा गया। यह पूछताछ की गई कि क्या लोडिंग और बुकिंग प्रक्रिया अलग-अलग की जा रही है। रेत भंडार का निरीक्षण करने के बाद, उन्होंने पास के पिनामाडका सचिवालय का दौरा किया। वहां चल रही बुकिंग प्रक्रिया को जांचा। रखे जा रहे अभिलेखों की जांच की। बिल बुक और रसीद बुक की गहनता से जांच की गई। इस अवसर पर अधिकारियों को यह सुनिश्चित करने का निर्देश दिया गया कि लोगों को कोई परेशानी हुए बिना रेत आपूर्ति प्रक्रिया सुचारु रूप से चले और किसी भी वृद्धि से बचने के लिए सतर्क रहें। जिलाधिकारी ने प्रधान सचिव को समझाया कि वर्तमान में 58 हजार मीट्रिक टन बालू उपलब्ध है। इसी क्रम में मुकेश कुमार मीणा ने रेत लेने आये नागरिकों से बात की। उन्होंने वहां की स्थिति, अधिकारियों-कर्मचारियों के सहयोग समेत अन्य पहलुओं की जानकारी ली। राज्यस्, खान विभाग के अधिकारी व कर्मचारी उनके साथ हैं।

रोटरी क्लब आरसी एलीट की बैठक



विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार) :रोटरी आरसी एलीट क्लब, विशाखापत्तनम के की होटल में स्पीकर की बैठक सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई। मुख्य अतिथि और सम्मानित वक्ता वदलामणि रवि और वदलामणि राजेश्वरी ने रोटेरिय से रोटरी के बारे में कैसे, कब और क्या के बारे में बात की और वे हमें रोटरी के बारे में, ब्लड बैंक केंद्र की स्थापना के बारे में, पोलियो के बारे में, स्वास्थ्य देखभाल के बारे में सभी

परियोजनाओं के बारे में हमें सिखायें, क्लब को कैसे ऊपर उठाएं, और एक श्रेष्ठ क्लब कैसे बनें और एक सर्वश्रेष्ठ अध्यक्ष कैसे बनें, क्लब कार्यक्रम का नेतृत्व कैसे करें, इस बैठक में आरसी एलीट के अध्यक्ष राघवेंद्र मिश्रा, सचिव रमण राव, पीडीजी विश्वनाथ, कैशियर सह मेट्टर राठौर, ललित जैन, कपिल अग्रवाल, सुमित ओशा, आईपीपी डुर्रा राव, मयंक जानी, शिवा करी, श्रीकांत और आरसी सोमपेटा क्लब के कई अन्य रोटेरियन शामिल हुए। इस कार्यक्रम की मेजबानी अग्निपंडी सुभद्रा द्वारा की गयी, जो इस क्लब की एक गतिशील, कुशल और लौह महिला हैं।

सेंट जोसेफ महिला कॉलेज में प्संस्कृत सप्ताह समारोह



विशाखापट्टनम (विशाखा समाचार) : सेंट जोसेफ महिला कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय संस्कृत भाषा दिवस मनाने के लिए 24-08-2024 को एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया, इस अवसर पर बोलते हुए,

बाएं बताया। इस अवसर पर छात्रों ने निबंध में भाग लिया। इस कार्यक्रम के सफल प्रबंधन में कविता, नाटक और वाद-विवाद प्रतियोगिताओं में डॉ. डी. कोटेश्वर और उनकी टीम ने भाग लिया।

सूचना

14 सितंबर 2024 हिंदी दिवस के पवन अवसर पर विशाखा समाचार, आर हिंदी पत्रिका की ओर से हिंदी दिवस पर कविताओं का आमंत्रण किया जाता है।

सभी लेखक, कवि और साहित्यकारों से अनुरोध है कि वे हिंदी दिवस पर अपनी कविताओं को नीचे दिए व्हाट्सएप नंबर पर कविता के साथ फोटो, शैक्षिक योग्यता और पूरा पता मोबाइल नंबर के साथ भेजने की कृपा करें। भेजने की अंतिम तिथि 8 सितंबर 2024 शाम 5:00 बजे तक।

टी शिरीष,

संपादक,

व्हाट्सएप नंबर 9948749799.

बदलाव शुरू हो गया



अमरावती (विशाखा समाचार) : केयर फाउंडेशन के अध्यक्ष संभाषि राव, के.कुमार राजा और अन्य सदस्यों ने उनकी सेवाओं के लिए प्रशंसा की। डॉ. एनएस राजू ने फाउंडेशन द्वारा भिछले 12 वर्षों से प्रदान की जा रही सेवाओं के बारे में बताया। दक्षिण एशिया एलपीजी उपाध्यक्ष मतिजा, रेन कार्वन इंस्टीट्यूट के उपाध्यक्ष विक्रम वर्मा, केजीएच अधीक्षक डॉ. शिवानंद ने देखाभाल सेवाओं की सराहना की। चैयरमैन संभाषि राव ने कहा कि एक लाख वर्ग फीट क्षेत्रफल वाली इमारत का निर्माण अक्टूबर में शुरू किया जाएगा और सैकड़ों बुजुर्गों को सेवाएं प्रदान की जाएंगी।

कलेक्टरों को महीने में एक बार वहां सोना होगा - सीएस

हैदराबाद (विशाखा समाचार) : हैं कि कलेक्टर सीएस शांति कुमार ने तेलंगना राज्य के कलेक्टरों को महत्वपूर्ण निर्देश जारी किये हैं। आदेश में कहा गया है कि कलेक्टर अपने क्षेत्राधिकार के तहत आवासीय विद्यालयों और छात्रावासों में महीने में एक बार सोंएं। साथ ही स्कूलों और छात्रावासों के निरीक्षण में की गई कार्रवाई को डायरी में लिखा जाए। सीएस ने आदेश जारी किए



रात में छात्रावास। में रहकर हालातों का पता लगाएं। पिछले कुछ दिनों से, छात्र, अभिभावक, छात्र संघ और विपक्षी दल तेलंगना राज्य के कई स्कूलों, आवासीय विद्यालयों और गुरुकुलों में खाद्य विषाक्तता, विषाक्त बुखार और नर्सों की कमी के खिलाफ विरोध दर्शन कर रहे हैं।

