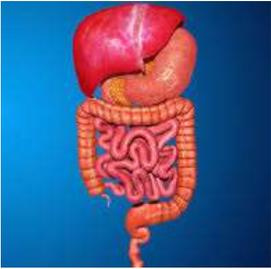


జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండి సరిగ్గా పనిచేయాలంటే..

ఈ ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాలి

ఫైబర్ శరీరానికి చాలా అవసరం. జీర్ణవ్యవస్థకు ఫైబర్ ఒక రాజు వంటిది అని చెప్పవచ్చు. కానీ అన్ని ఫైబర్లు ఒకేలా ఉండవు. ఫైబర్ అధికంగా ఉన్నప్పటికీ కొన్ని రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరంతో పాటు అజీర్ణ సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కనుక కడుపు ఉబ్బరం లేకుండా, కడుపు ఉబ్బరం రాకుండా, శరీరానికి స్థిరమైన శక్తిని ఇచ్చే అధిక ఫైబర్ ఉన్న స్నాక్స్ తీసుకోవడం మంచిది అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కడుపు ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలు చాలా మందిలో సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. అలాగే వారు ఈ స్నాక్స్ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అమెరికన్ డైట్ గైడ్లైన్స్ ప్రకారం, రెండు సంవత్సరాల ఫైబర్ సమస్యల రోజూకు తీసుకోవే ప్రతి 1,000 కేలరీలకు సుమారు 14 గ్రాముల ఫైబర్ తీసుకోవాలి. 12 నెలల నుంచి 23 నెలల మధ్య ఉన్న పిల్లలకు రోజూకు 19 గ్రాముల ఫైబర్ ఇవ్వాలి. ఫైబర్ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం అయినప్పటికీ, అధిక ఫైబర్ ఉన్న ప్రతి ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది లేదు. కనుక తరచూ కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు జీర్ణ ఆరోగ్యానికి సహాయ పడే విత్తనాలు, గింజలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పండ్లు తీసుకోవడం మంచిది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండడంతో పాటు కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించి జీర్ణ వ్యవస్థకు మేలు చేసే కొన్ని ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



విత్తనాలు, గింజలు..

గుమ్మడికాయ గింజలు, నల్ల గింజలు, పొడి చేసిన అవిని గింజలు, చియి గింజలు వంటి వాటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండడంతో పాటు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్ల ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు కలుగుతుంది. అలాగే కొన్ని రకాల గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉన్నప్పటికీ సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. వాల్ నట్స్, డ్రై రోస్ నట్స్ వల్లీలు, ముఖాను వంటివి సులభంగా జీర్ణమవుతూ పాటు వీటిలో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే జలబిల్, నెయ్యి వంటివి వేయకుండా ఎయిర్ పాస్ చేసిన పావ్ కార్న్ వంటి స్నాక్స్ కూడా తీసుకోవచ్చు. వీటిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండడంతో పాటు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. అదే విధంగా స్ట్రాబెర్రీ డ్రైడ్, సవర్రీ డ్రైడ్, స్లీట్-కట్ ఓట్స్ వంటి సంపూర్ణ ధాన్యాలతో చేసిన ఆహారాలు కూడా జీర్ణవ్యవస్థకు అనుకూలంగా ఉండడంతో పాటు శరీరానికి ఎక్కువసేపు శక్తిని అందిస్తాయి. టెంపెహ్, ఫర్స్ లేదా ఎక్విట్రా-ఫర్స్ లోపు వంటి మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్ ఆహారాలు సంక్లిష్టకరమైనవి. ఇవి తక్కువ ఉబ్బరాన్ని కలిగిస్తాయి. వీటిని ఫైబర్ అధికంగా ఉండే డైట్ తో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కడుపుకు తేలికగా ఉంటుంది.

పండ్లు, కూరగాయలు.

ఇక పండ్లు, కూరగాయలు సులభంగా జీర్ణం అవుతుంటే పాటు అధిక ఫైబర్ వుండే కలిగి ఉంటాయి. ఉడికించిన క్యారెట్, బ్రాబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, రాస్ బెర్రీస్, వీటి వంటం, ఆరోజీ, మాండరిన్, కొంపం పచ్చని ఉన్న అపరిపక్వం, బోస్కాయి వంటి ఆహారాలు సులభంగా జీర్ణమవుతుంటే పాటు కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇటువంటి ఆహారాల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండడంతో పాటు పొట్లకు కూడా తేలికగా ఉంటాయి.

మరమ్మత్తు పనులు చేయాలి. కానీ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ కొనసాగుతుంది. దీంతో రక్తపోటు పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ తగ్గడం జరుగుతుంది. ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారిని నిద్రకు రావడానికి గంటల ముందు తినడం ఆపమని, లైట్ తగ్గించాలని, రాత్రి 13 నుంచి 16 గంటల పరకకు ఉపవాసం ఉండేలా సూచించారు. కేలరీలు తగ్గించకుండా కేవలం తినే సమయాన్ని మార్చడం ద్వారా గుండె, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా మధ్య వయస్సు, వృద్ధులలో ఇది ఎక్కువ ప్రయోజనం మాపించింది. శరీరంలోని సహజ నిద్ర-జాగ్ రిథమ్ కు అనుగుణంగా ఉపవాసం సమయాన్ని అమలు చేస్తే గుండె, మెటబాలిజం, నిద్ర మధ్య సమన్వయం మెరుగుపడి నిద్ర ఆరోగ్యం కూడా రక్తపోటును తగ్గించడం వల్ల సులభమవుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

రక్తపోటు, హార్ట్ రేట్ లో మెరుగుదల.. ఈ పరిశోధనలో 36 నుంచి 75

యుద్ధాలు నివారించి, ప్రపంచ శాంతిని కాపాడాలి

సిపిఎం శాంతి ప్రదర్శన

నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ : ప్రపంచ శాంతి వర్షిల్లాలని, యుద్ధాన్ని నివారించాలని, యుద్ధం వద్దు, శాంతి ముద్దు అనే నినాదాలతో సిపిఎం నాయకులు శనివారం సిపిఎం పార్టీ జిల్లా కమిటీ అధ్యక్షులలో పార్టీ కార్యాలయం నుండి చౌరస్తా వరకు శాంతి ర్యాలీని నిర్వహించారు. ఆమెరికా, బ్రిటన్, ఇజ్రాయల్ దేశాలు ఇలాగే పైన దాడి నేటికి 11 రోజుల నుంచి జరుగుతున్న యుద్ధం మూలంగా అనేక మంది ప్రాణాలు కోల్పోవడంతో పాటు ఎంతో మంది గాయాల పాలు నిరాశ్రయులుగా మారుతున్నారని, ప్రజా ధనం, ఆస్తులు దెబ్బతిలుతున్నాయని ఈ యుద్ధం మూలంగా ప్రపంచంలోని అనేక దేశాల్లో ప్రాణ్ ఆయుర్ కొరతతో పాటు గ్యాస్ ధరలు పెరుగుతున్నాయని, వీటి మూలంగా

బతుకుచెరువు కొరకు అరబ్ దేశాలకు వెళ్లిన పేద ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని బక్కరాజ్యసమితి వెంటనే జోక్యం చేసుకొని యుద్ధాన్ని నివారించి వరల్డ్ డ్యూరా వేంప్లూని చూపించాలని డిమాండ్ చేస్తూ శాంతి ర్యాలీని నిర్వహించారు. అనంతరం జరిగిన సమావేశంలో సిపిఎం జిల్లా బియ్యం బుర్ర ప్రసాద్, ఏ రేవేన్ బాబు మాట్లాడుతూ ఆమెరికా తన సామ్రాజ్యవాద కాంక్షతో వెనిజులా అధ్యక్షుని జైల్లో వేసి తమ దేశంలోని క్రైస్తవ నిర్బంధించడం తో పాటు ఇలాగే పైన దాడి చేసి యుద్ధానికి కాలు దుప్పించిన, ఫలితంగా ప్రపంచంలో అశాంతి పెరిగింది. ఒక పైన భారత ప్రభుత్వం ఓకే పుట్టమైన క్రైమిని కనబరచకపోవడం సరైన కాదని బక్కరాజ్యసమితి మీద ఒత్తిడి



తీసుకువచ్చి యుద్ధాన్ని నివారించే వధతుల్లో ప్రపంచంలో ధరలు పెరగడం అరికట్టాలని బియ్యం మన ప్రభుత్వంపై కూడా ఉన్నదని వారు అన్నారు. ఆమెరికాకు అన్ని సంరక్షణలో మోకరిస్తూ భారత ప్రభుత్వానికి సరైన కాదని సంఘ విధానాన్ని దేశ సాక్షాత్కారం అనుసరించాలని వారు అన్నారు. యుద్ధం నివారణకు, ప్రపంచ

శాంతికి ప్రజలందరూ సహకరించాలని ఆమెరికా సామ్రాజ్యవాదానికి వ్యతిరేకంగా పోరాటాల్లో కలిసి పోరాడాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం జిల్లా నాయకులు పలువు వెంకటేష్, నూర్ జహీన్, సుజాత, గంగాధర్, సన్నీ సాథ్, సిద్ధు లింగం అనసూయమ్మ, అనిత, అంజయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదో తరగతి పరీక్షలు పూర్తి

అన్ని ఏర్పాట్లు చేసిన విద్యార్థులు అభికారులు

భీమ్గల్, బతుకమ్మ : పదవ తరగతి పరీక్షలు శనివారం నుండి పూర్తి అయ్యాయి. మండలంలో నాలుగు పరిశీలన కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయగా ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో 239 మంది విద్యార్థులు, జడ్పిహెచ్ఎస్ బాలికల పాఠశాలలో 230, మంది విద్యార్థులు, జెడ్పిహెచ్ఎస్ పబ్లిక్ అండ్ ప్రైవేట్ పాఠశాలలో 117 మంది జడ్పిహెచ్ఎస్ ముచ్చాల్ పాఠశాలలో 118 విద్యార్థులు పరీక్షలు వ్రాయడం, మొత్తం నాలుగు సెంటర్లలో కలిపి 704 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు వ్రాయున్నారు. మొదటి రోజు ఒక్కరు కూడా విద్యార్థులు గైరాజరు కాకుండా అందరూ పరీక్ష రాయడానికి మొత్తం హాజరైతట్లు మండల అధికారి ఆధికారి డి. సామి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పరీక్ష కేంద్రాల్లో విద్యార్థులకు ఏలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశా మని తెలిపారు. 14వ ప్రారంభమైన పరీక్షలు ఏప్రిల్ 13 వ తేదీ వరకు జరిగిస్తున్నాయని, ప్రతి రోజు ఉదయం 9:30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12:30 వరకు పరీక్ష నిర్వహించడం



జరుగుతుండన్నారు. విద్యార్థులు ఉదయం 8:30 గంటలకే పరీక్ష కేంద్రాలకు చేరుకోవాలని నిబంధనలు ఉండగా, మరో 5 నిమిషాలు గ్రేస్ సమయాన్ని విద్యార్థుల కోసం ఇవ్వడం

జరిగిందన్నారు. పరీక్ష కేంద్రాల్లో ఏలాంటి హాస్ కాఫీయింగ్ అవకాశం లేకుండా పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షన్ అవుటుతో పాటు, సిటింగ్ సాట్స్, టైయింగ్ స్ట్రాప్, సెంటర్లలో ప్రత్యేక నిస్సా ఏర్పాటు

చేశామన్నారు. పరీక్ష కేంద్రాల్లో సెల్ఫీస్, స్టార్ట్ వాచీల అనుమతి లేదని, పరీక్ష కేంద్రాలకు 200 మీటర్ల దూరం వచ్చి ఉన్న అన్ని జిల్లా స్టాంపుల మూసేయించినట్లు ఎం ఈ ఓ తెలిపారు.

రాత్రి పూట తినే సమయాన్ని కాస్త మార్చిస్తే చాలు.. ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.. వెల్లడించిన సైంటిస్టులు.

రక్తపోటు, రక్తంలో అధిక చక్కెర స్థాయిలు ప్రస్తుతం చాలా సాధారణ సమస్యలుగా మారాయి. 2024 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా 30-79 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న సుమారు 1.4 బిలియన్ మంది హైపర్టెన్షన్ తో బాధపడుతున్నారని వెల్లడించింది. అలాగే 2022లో దాదాపు 830 మిలియన్ మంది డయాబెటిస్ తో జీవిస్తున్నారని తెలిసింది. కాబట్టి ఈ రెండు సమస్యలను నియంత్రించడానికి సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఇటీవల చేపట్టిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, నిద్రకు కనీసం మూడు గంటల ముందు నిద్రం ఆపితే రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మెరుగుపడే అవకాశం ఉంది. కేవలం తినే సమయాన్ని మార్చే చాలు.. శరీరం సర్వోద్ధారక రిథమ్ అనే సహజ జీవ గడియారాన్ని అనుసరించండి. ఇది నిద్ర, మెటబాలిజం, గుండె పనితీరు, హార్మోన్ల విడుదల వంటి ప్రక్రియలను నియంత్రిస్తుంది. రాత్రి అలసటగా తినడం వల్ల ఈ వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. ఎందుకంటే ఆ సమయంలో శరీరం విశ్రాంతి తీసుకుని

సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న అధిక బరువు లేదా ఉబ్బరం ఉన్న 39 మంది పరిశోధకులు పాల్గొని చేశారు. వీరికి డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు ప్రమాదం కూడా ఉంది. వీరిని రెండు గ్రూపులుగా విభజించి ఈ పరిశోధనలు చేశారు. ఒక గ్రూపు వారిని రాత్రి 13-16 గంటలు ఉపవాసం ఉండేలా, మరో గ్రూపు వారిని 11-13 గంటలు ఉపవాసం ఉండేలా చూశారు. రెండు గ్రూపుల వారు నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపి, లైట్ తగ్గించమని సూచించారు. ఈ పరిశోధనల ప్రకారం వారిలో రాత్రి సమయంలో రక్తపోటు 3.5% వరకు తగ్గింది. అలాగే రాత్రి సమయంలో హార్ట్ రేట్ 5% వరకు తగ్గింది. తద్వారా ఇది గుండెపై ఒత్తిడిని కూడా తగ్గించింది. వీరితో పాటు పరిశోధనలో పాల్గొన్న వారిలో రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ మెరుగుపడింది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరిగింది. రాత్రి సమయంలో కార్బోనాట్ హార్మోన్ తగ్గి మెటబాలిజం సమతుల్యం అయింది.

రక్తపోటు, హార్ట్ రేట్ లో మెరుగుదల.. ఈ పరిశోధనలో 36 నుంచి 75



రాత్రిపూట తేలికైన ఆహారం తినాలి.. పరిశోధకుల ప్రకారం, నిద్రకు అనుగుణంగా ఉపవాస సమయాన్ని పెంచడం అనేది గుండె, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే సులభమైన జీవనశైలి మార్పుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక ఈ అధ్యయనంలో 39 మంది మాత్రమే పాల్గొన్నారు. ఇది 7.5 వారాల పాటు మాత్రమే కొనసాగింది. పాల్గొన్నవారిలో ఎక్కువమంది మహిళలే ఉన్నారు. అందువల్ల మరింత పెద్ద స్థాయి పరిశోధనలు అవసరం. అలాగే టెస్ట్ లో పనిచేసేవారు లేదా తినే సమయాల్లో సమస్యలున్నవారికి ఈ పద్ధతి

సరిపోకపోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇక 3 గంటల నియమాన్ని పాటించే విధానాన్ని కూడా నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. రాత్రి 10 గంటలకు నిద్రపోతే, సాయంత్రం 7 గంటలలోపే భోజనాన్ని తీసుకోవడం వూర్తి చేయాలి. తేలికైన ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. పచ్చని, పసీరీ కూర, గ్రీన్ చేసిన టెక్స్, సలాడ్ వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. నిద్రకు మూడు గంటల ముందు సుందే లైట్ వెలుతురు తగ్గించాలి. మొత్తం స్క్రీన్ ఉపయోగం తగ్గించాలి. గోరువెచ్చని నీరు లేదా పార్శ్వ లీ వంటి వాటిని తాగడం మంచిది. అలాగే ఏకైకంగానే కూడా అదే నిద్ర సమయాన్ని పాటించాలి. బయటకు వెళ్తే ముందుగానే భోజనం చేయడం లేదా తేలికైన స్నాక్స్, గింజలు వంటి వాటిని తీసుకోవడం చేయాలి. నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపడం వంటి చిన్న అలవాటు మార్పు కూడా రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో సహాయపడుతుందని, ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి ఉపయోగపడే అలవాటైన జీవనశైలి మార్పుగా భావించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.