

జగిత్యాల జీఆర్ఎస్ బహిరంగ సభకు రూ. 21 వేల విరాళం ప్రకటించిన ముఖ్య(కె) గ్రామస్థులు



జగిత్యాల, బతుకమ్మ: జగిత్యాలలో ఈ నెల 20న జరగనున్న కేసీఆర్ ప్రజా ఆశీర్వాద సభ కోసం ముఖ్య(కె) గ్రామ రైతులు తమ వంతుగా రూ. 21 వేల విరాళాన్ని ప్రకటించారు. ఆదివారం విరాళాన్ని గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ గాడ్డే మినాక్షి కి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ స్థులు మాట్లాడుతూ.. కేసీఆర్ పాలనలో రైతులందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని, ముఖ్య(కె) గ్రామం దేశంలోనే ఆదర్శ గ్రామంగా నిలిచింది గుర్తుచేశారు. గ్రామంలోని ప్రతి కుటుంబానికి సంక్షేమ పథకాలు అందాయని వారు తెలిపారు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ పాలనలో ఎవరూ సంతోషంగా లేరని, రేపంతో రెడ్డి ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో తెలంగాణ ప్రజలను మోసం చేశారని విమర్శించారు. తెలంగాణలో మళ్లీ సంక్షేమ పాలన రావాలంటే ఆది కేసీఆర్ తోనే పోరాడాలని వారు ఆకాంక్షించారు. కేసీఆర్, కేటీఆర్, బీఆర్ఎస్ పార్టీకి అండగా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో సేకరించిన ఈ రూ. 21 వేల విరాళాన్ని, రేపు జగిత్యాలలో జరిగే బహిరంగ సభలో పార్టీ వర్కర్లు (పెనిసియల్ కేటీఆర్ కి అందజేయాలని మాజీ సర్పంచ్ గాడ్డే మినాక్షిని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీసీ గాడ్డే సుభాష్, రైతులు దత్తా, తిరుపతి, ప్రహ్లాద్, లక్ష్మి, అర్జున, దైవశాల గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

వడ్లు కుప్పలు కుప్పలుగా ఉండిపోయాయి కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర నాయకులు నూతల శ్రీనివాస్ రెడ్డి



నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ: హామాలీలు రాక తూకాలు వేయక పోవడంతో ఎక్కడక్కడ వడ్లు కుప్పలు కుప్పలుగా ఉండిపోయాయని కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర నాయకులు నూతల శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. నిజామాబాద్ జిల్లా ఆవారు మండలంలోని కల్లెడి, కల్లడి తాండ వద్ద కాసు గోలు కేంద్రాలను ఆయన పరిశీలించారు. 25 రోజుల పాటు వడ్లు మ్యూచర్ల వద్దాయని, కానీ హామాలీలు లేక తూకాలు వేయలేదని ఆయన అన్నారు. అనంతరం అధికారులతో మాట్లాడగా, 30 మంది హామాలీలను తీసుకువచ్చి, రేపటి నుంచి తూకాలు స్టాక్ చేస్తామని అధికారులు అన్నారు, లేకుంటే పెద్ద ఎత్తున అందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కల్లెడి సర్పంచ్ భద్ర ప్రశం తేజ్, రైతులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ సలహాదారు సుదర్శన్ రెడ్డిని కలిసిన జీజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్

నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ: ప్రభుత్వ ప్రధాన సలహాదారు లోధన్ ఎమ్మెల్యే ప్రొద్దుటూరి సుదర్శన్ రెడ్డి ని నిజామాబాద్ జీజీహెచ్ ఇన్ చార్జ్ సూపరింటెండెంట్ ప్రొ.డా.నాగమోహన్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిసారు. ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ సలహాదారు సంగ్రహంలో వారిని కలిసి వుప్పుగుచ్చం అందజేశారు. అనంతరం ఆసుపత్రి అభివృద్ధి అంశాలపై చర్చించారు. ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రిలో వైద్య సేవల మెరుగుదలపై చర్చించగా, దీనికి సలహాదారు సుదర్శన్ రెడ్డి సానుకూలంగా స్పందించారని డా.నాగ మోహన్ తెలిపారు.



కాఫీని ఏ సమయంలో తాగాలి..? ఎలా తాగితే మంచిది..?

కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరమనే అభిప్రాయం చాలా మందిలో ఉంది. అయితే తాజా పరిశోధనలు, నిపుణుల సూచనల ప్రకారం కాఫీ గట్ (జీర్ణవస్తు), లివర్ ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేయగలదని చెబుతున్నారు. సుగంధభరితమైన రుచి కలిగిన ఈ పానీయం కేఫీన్ అనే సహజ ఉద్దీపన పదార్థం వల్ల తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. అంతేకాకుండా పాలిఫినాల్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శారీరక, మానసిక పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే కాఫీ తాగటంపై కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను గమనించడం అవసరం. కాఫీకి సంబంధించిన సరైన రకం, తాగే సమయం, పరిమాణం, అలవాటల దృష్టిలో ఉంచుకోవడం కూడా చాలా అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సాధారణంగా రోజుకు 1 నుంచి 3 కప్పులు మించకుండా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కాఫీలో చక్కెర కలపకుండా తాగడం, అలాగే ఖాళీ కడుపుతో లేదా రాత్రి అలస్యంగా కాఫీ తీసుకోవడం నివారించడం ఆరోగ్యానికి అనుకూలం. ఇక అమృతం (అసిడిటీ) సమస్యలు ఉన్నవారికి తక్కువ అమృత కలిగిన కాఫీ, కోల్డ్ బ్రూ కాఫీ లేదా డీకాఫీనేబెడ్ కాఫీ మంచిది. ఈ సూచనలు పాటించి కాఫీ తాగడం మరింత ఆరోగ్యకరంగా మారుతుంది. అదేవిధంగా లివర్ ఆరోగ్యానికి కాఫీ ఎంతో ఉపయోగకరమని కూడా వారు పేర్కొంటున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల ఇది లివర్ను రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.



చెబుతున్నారు. మొత్తం మరణాల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించడంలో కాఫీ పాత్ర ఉండొచ్చని సూచించారు. అయితే చాలా మంది కాఫీ తాగటంపై కొన్ని పొరపాట్లు చేస్తున్నారని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా చక్కెర ఎక్కువగా కలపడం, ఆరానిక్ కాఫీని ఎంచుకోకపోవడం, సరైన రోస్ట్ చేసిన కాఫీ గింజలను ఉపయోగించకపోవడం వంటి తప్పులు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తగ్గిస్తాయని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

ఏ సమయంలో తాగాలి..
అంతేకాకుండా అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన కాఫీ రకం ఫ్లెటర్ చేసిన బ్లాక్ అని, ఉదయం నిద్రలేచిన 60 నుండి 90 నిమిషాల తర్వాత కాఫీ తాగడం ఉత్తమ సమయమని,

ఎలా తాగాలి..
అలాగే కాఫీ మెదడు, గట్, లివర్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని, పాలిఫినాల్స్ మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతాయని, దృష్టి కేంద్రీకరణను మెరుగుపరుస్తాయని, అలాగే అల్టిమర్స్, ప్యాన్క్ర్యాస్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చునని నిపుణులు

కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ను తగ్గించడంలో

వీటిలో ఏది సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది..?

దేశంలో ప్రస్తుతం నిత్యం మహమ్మారిగా పరిగణించబడుతున్న సమస్యలలో అధిక కొలెస్ట్రాల్ (డిస్లిపిడీమీయా) ఒకటి. ఇది వృద్ధులకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, వట్టణ యువతలో కూడా వేగంగా పెరుగుతోంది. సాధారణ వయస్సు ప్రధాన చికిత్సగా ఉప్పువ్యతిరేక, చాలామంది సంప్రదాయ భారతీయ వంటింటి పదార్థాల వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా బెండకాయ నీరు సారకాయ రసం ఆరోగ్య టానిక్‌లుగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ, వీటి పని చేసే విధానం పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈ టానిక్‌లను ఉపయోగించే సమయంలో పరిమాణం, సమయం, తీసుకునే విధానం వంటి అంశాలను తప్పనిసరిగా గమనించాలి. సరైన విధంగా తీసుకోకపోతే ప్రయోజనం తగ్గిపోవచ్చు లేదా కాన్సి నందర్నాల్లో దుష్ప్రభావాలు కలగవచ్చు.

దీని వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. తాజా పరిశోధనల ప్రకారం, బెండకాయ వినియోగం మొత్తం కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైసెర్లైడ్స్ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, అలాగే మంచి కొలెస్ట్రాల్ను పెంచుతుంది గుర్తించారు. అదనంగా, ఇందులో ఉన్న పాలిఫినాల్స్ అక్విడెటివ్ స్ట్రెస్ను తగ్గించి, ధ్రువంపై ప్లాక్ ఏర్పడకుండా సహాయపడతాయి. మరోవైపు, సారకాయ రసం వేరే విధంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో సాపోనిన్స్, టెర్పెనాయిడ్స్ వంటి బయోఆక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ తయారీలో భాగమైన ఎంజైమ్స్ను అడ్డుకుంటాయి. రోజుకు సుమారు 200 మిల్లీలీటర్ల తాజా సారకాయ రసం తీసుకున్న వారిలో 90 రోజుల తర్వాత ట్రిగ్లైసెర్లైడ్స్ స్థాయిలు గణనీయంగా తగ్గినట్లు పరిశోధనల సూచిస్తున్నాయి. అదనంగా, ఇది సహజ ధర్మచైతన్యంగా పనిచేసే రక్తపోటు నియంత్రణలో కూడా సహాయపడుతుంది.



అధిక ట్రిగ్లైసెర్లైడ్స్ లేదా రక్తపోటు ఉన్నవారికి ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, భద్రత విషయంలో కాన్సి జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి. బెండకాయలో అక్విడెటివ్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీ రాళ్లు వచ్చే అవకాశం ఉన్నవారు దాక్షిణ్య సంప్రదించాలి. సారకాయ రసం తయారు చేసే ముందు దాని రుచి తప్పనిసరిగా పరీక్షించాలి. చేదుగా ఉంటే వెంటనే పోషకాంశాల, ఎండుకంటే అలాంటి సారకాయలో కుకర్చుటానిన్స్ అనే విషమదార్థాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి హామాలీలు, కడుపు నొప్పి, తీవ్రమైన అంతర్రేత రక్తస్రావం కలిగించవచ్చు. ఈ రెండు పానీయాల ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ, వాటిని సరైన విధంగా, పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా, ఏదైనా కొత్త ఆహారాన్ని రోజువారీ అలవాటుగా మార్చుకునే ముందు పోషకాంశాల నిపుణుడు లేదా వైద్యుడి సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.

బెండకాయ నీరు, సారకాయ జ్యూస్.. బెండకాయ నీరు గురించి చెప్పాలంటే, ఇందులో ఉండే జెలోలాంజిన్ పదార్థం మ్యూసిలేజ్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది సోల్యూబుల్ ఫైబర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో తీసుకున్నప్పుడు, ఈ ఫైబర్ జీర్ణవస్తులలో జైల్ యూనిట్స్లో కలుస్తుంది. జైల్ యూనిట్స్ కొలెస్ట్రాల్తో తయారవుతాయి కాబట్టి, శరీరం కొత్తగా వాటిని తయారు చేయడానికి రక్తంలో ఉన్న రాజు (చెడుకొలెస్ట్రాల్)ను ఉపయోగిస్తుంది.

ఏది ఉత్తమంగా పనిచేస్తుంది..? ఈ రెండు టానిక్ల మధ్య ప్రధాన తేడా వాటి పని విధానంలోనే ఉంది. బెండకాయ నీరు సోల్యూబుల్ ఫైబర్ ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ను శరీరం నుంచి బయటకు పంపడంలో సహాయపడితే, సారకాయ రసం శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ తయారీ ప్రక్రియను తగ్గిస్తుంది. బెండకాయ నీరు ముఖ్యంగా అధిక రాజు ఉన్నవారికి, అలాగే రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ అవసరమైన వారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. సారకాయ రసం

ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే క్యాల్షియం మాత్రమే చాలదు..

ఇవి కూడా అవసరమే..!

ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే కేవలం క్యాల్షియం సరిపోతుందని చాలామంది భావిస్తారు. కానీ వాస్తవానికి ఎముకల ఆరోగ్యం కోసం క్యాల్షియం మాత్రమే కాదు, ఇతర ఖనిజాలు, యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ పోషకాలు, అలాగే శరీరంలో పోషకాల శోషణకు సహాయపడే అంశాలు కూడా అవసరం. పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం, రోజువారీ ఆహారంలో కొన్ని సాధారణ పదార్థాలను చేర్చడం ద్వారా ఎముకలను బలంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఎముకల బలానికి, ఆరోగ్యానికి సహాయపడే ఆహారాల గురించి పోషకాహార నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



అదే విధంగా పసుపు కీళ్ల నొప్పి, గణితనాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజుకు ఒక డీ సూప్స్ పసుపు తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉన్న కర్బుమిన అనే పదార్థం వాపును తగ్గించి, ఎముకలు దృఢతీనినాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక అక్రోబ్యాట్ (బ్యూటిల్ అలైవ్) కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, వాపులను తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. రోజుకు నాలుగు అక్రోబ్యాట్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఒ.మీ.గా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక వాపులను తగ్గించి, ఎముకలు, కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. ఎముకల బలం ఇ సహజంగా లభిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇవి సూర్యకాంతికి గురవుతాయి. ఈ విటమిన్ క్యాల్షియం శోషణకు అవసరం. అదనంగా సెలినియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా వీటిలో ఉంటాయి.

ఈ పోషకాలు కావాలి..
సున్నలు ఎముకల ఖనిజీకరణకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. రోజుకు ఒక టేబుల్ స్పూన్ సున్నలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వీటిలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫోరస్ వంటి ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల నిర్మాణం, సంరక్షణకు కీలకం. అంతేకాకుండా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, జింక్, ఐరన్, కాపర్ వంటి ఖనిజాలు కూడా సున్నల్లో లభిస్తాయి.

అలాగే ముఖ్యమైన ఎముకల సాంద్రతను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. రోజుకు ఒక టేబుల్ ముఖ్యమైన తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యమైన విటమిన్ ఇ సహజంగా లభిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది సూర్యకాంతికి గురవుతాయి. ఈ విటమిన్ క్యాల్షియం శోషణకు అవసరం. అదనంగా సెలినియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా వీటిలో ఉంటాయి.

సూచిస్తున్నారు. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఒ.మీ.గా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక వాపులను తగ్గించి, ఎముకలు, కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. ఎముకల బలం ఇ సహజంగా లభిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది సూర్యకాంతికి గురవుతాయి. ఈ విటమిన్ క్యాల్షియం శోషణకు అవసరం. అదనంగా సెలినియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా వీటిలో ఉంటాయి.

వీటిని తీసుకుంటే మేలు..