



చలి తీవ్రపు ఏమాత్రం తగ్గడంలేదు. ఉదయం తొమ్మిది దాటుతున్నాడు. గజగజా వణకడు మాత్రం తప్పడంలేదు. అయితే, చలిలో ఆడవాళ్లే ఎక్కువగా వణకుతుండటం ఎప్పుడైనా గమనించారా? ‘అది నిజమే?’ అని తైర్చు నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే.. పురుషులతో పోలిస్తే, మహిళలే ఎక్కువగా చలి బారినపడుతారట. ఇందుకు కారణాలు అనేకం. అందులో మొదటిది.. మహిళల్లో హరోన్ ఆనమతుల్లాత. నెలసరి కారణంగా శరీరంలో.. ఈస్ట్రోజెన్, ప్రాజెస్సిరాన్ హరోన్స్ట్రో పొచ్చుతగ్గలు ఏర్పడుటాయి. ఇవి, శరీర ఉపోగ్రహము ప్రభావితం చేస్తాయి. అంతేకాకుండా, మహిళల్లో జీవక్రియ రేటు తక్కువగా ఉండటం కూడా మరీ కారణం. దీనివల్ల శరీరంలో తక్కువ వేగి ఉత్సత్తి అవుతుంది. ఉపోగ్రహ తగ్గడం వల్ల వారికి మరింత చలిగా అనిపిస్తుంది. మహిళల శరీరంలో ఎక్కువ మొత్తంలో పేరుకుపోయే కొవ్వు. అంతర్రత వేడిని ప్రసరింపజేసే రక్త ప్రపాచోన్ని అడ్డుకుంటుంది. ఘలితంగా, మహిళలు మరింత చలిని అనుభవిస్తారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ಇಲಾಂಟೆ ಅಪರೀಳಾಲು ಮೀ ಕಿಡ್ಡೀಲನು
ದೆಬ್ಬತೀಸ್ತಾಯಿ.. ವೆಂಟನೆ ವಾಟೆಕಿ ಗುಡ್ ಬೈ ಚೆಪ್ಪಂಡಿ



కిందీ మన శరీరానికి అవసరపైన అవయవాలలో ఒకటి. ఇది శరీరంలో అనేక ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తున్నది. ఆరోగ్యకరమైన మూత్రపిండాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలోని ఈ ముఖ్యమైన భాగాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అయినప్పటికీ, వేగంగా మారుతున్న ఛిపువులై, ఆపరపు అలాపాటు పట్ల అజాగ్రత్తగా ఉండడం వల్ల కిందీ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు మీ మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలనుకుంటే ఈ ఈ అపోరాలకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాంటి అనారోగ్యకర ఆపోరాల గురించి తెలుసుకుండాం. మీరు కిందీ సంబంధిత వ్యాధికి గుర్తున్నట్లుతే పొల ఉప్పుతులకు అంతే చీజ్, క్రీమ్, వెన్న పంటి పూర్తి కొప్పు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. దీంతో కిందీ గుండ సంబంధిత సనమ్మయ్యలు తెల్తుతాయి. అలాగే, మీరు టమోటాలను ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటే, అది మూత్రపిండాలకు హోనికరం. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి, టమోటాలకు దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. ప్లైట్ పుడ్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యానికి హోనికరం. ఇలాంటి ఆపోరాన్ని తాజాగా ఉంచడానికి, అధిక సోడియం ఉపయోగిస్తారు. ఇది రక్తపోటును పెంచుతుంది. మూత్రపిండాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. అలాగే, నారింజ కూడా. ఇందులో పొట్టాపెయం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాలకు హోనికరం. మీరు మీ అపోరంలో నారింజను కూడా చేర్చుకుంటే, ఈరోజే డానికి పీస్డోలు చెప్పండి. మూత్రపిండాల వ్యాధి ఉన్నవారికి రెడ్ మీట్ చాలా హోనికరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల కిందీకి ఎక్కువ సష్టం వాటిల్లతుంది.

బెండకాయలను తింటే ఇన్ని
లాభాలు కలుగుతాయా.. తెలిస్తే వోకవుతారు



బెండకాయలు.. వీటినే ఇంగ్లీష్‌లో ఓకా అని, లేద్ని ఫింగర్ అని కూడా పిలుస్తారు. బెండకాయలును మొదటగా ఆప్రెకాలో పండించారు. అక్కడి నుంచి అవి ప్రవంచ వ్యాప్తంగా అన్ని దేశాలకు వ్యాపించాయి. ప్రవంచ వ్యాప్తంగా చాలా మంది బెండకాయలను ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంచారు. వీటితో అనేక రకాల పంటలను చేస్తుంటారు. బెండకాయలను లేతగా ఉన్నప్పుడే తిఱాల్సి ఉంటుంది. ముదిరితే రుచి అంత భాగాల్సి వున్నాయి. ఇక బెండకాయలతో మనం వేపుడు, పులుసు వంటివి చేస్తుంటాం. చాలా మంది వీటిని చారు వంటి వాటిలోనూ వేస్తుంటారు. దీనో ఇవి వక్కనీ రునిని కలిగి ఉంటాయి. అయితే బెండకాయలను తరహా ఆపోరంలో ఖాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక అంగోగ్గె ప్రయోజనాలను పొందవచ్చి పోచుచుపోర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిల్లో విటమిన్సు ఎ, సి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే పొట్టాపియం, మెగ్నిషియం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. జివి మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.

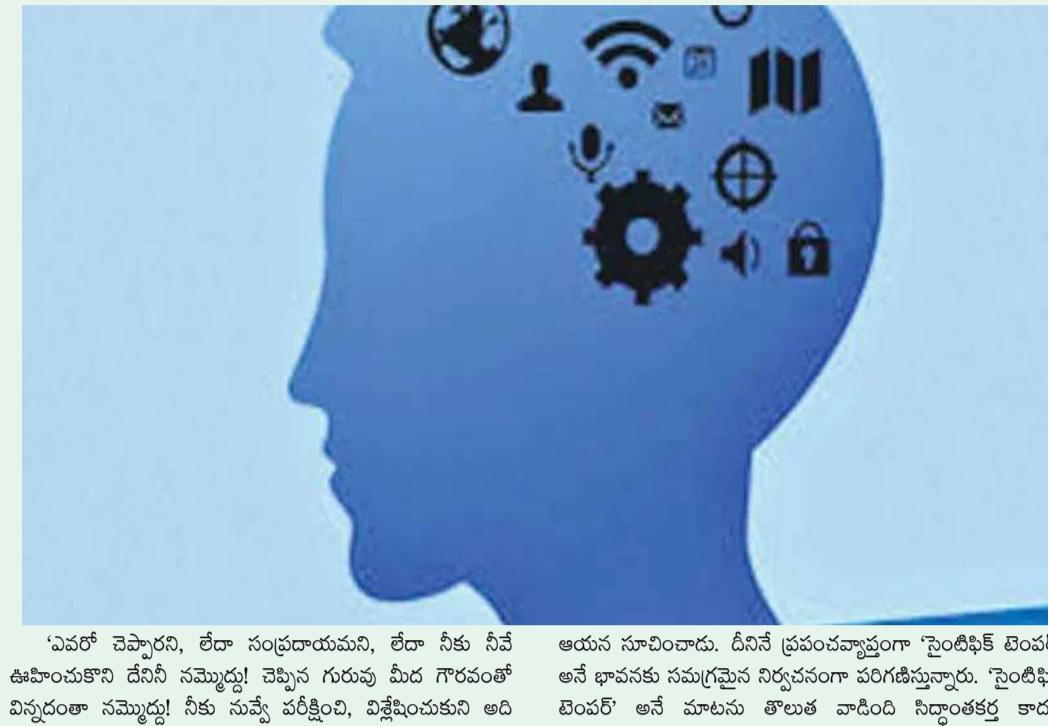
పోర్ట్ ఎటాక్ రాదు..

బెండకాయల్లో విటమిన్లు ఎ, సిలతోపాటు మెగ్రిఫియం, పొట్టాఫియం, క్యాల్చియం సమ్మద్దిగా ఉంటాయి. ఇవి మనన్ని అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ కాయలను తరచూ తినడం వల్ల వీటిల్లో ఉండే పైబర్ జీర్భక్తికియను మెరుగు పరుస్తుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్భమయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో మలబిధకం తగ్గుతుంది. బెండకాయలను తరచూ తినడం వల్ల జీర్భ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పదుతుంది. జీర్భవ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్లాష్టిరీయా పెరుగుతుంది. ఇది జీర్భశాయం, పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. బెండకాయలను తినడం వల్ల మన శరీరం ఆహారాల్లో ఉండే కొవ్వును శోషించుకోదు. దీంతో శరీరంలో కొల్పాల్స్ ఫేర్కండా అద్భుతవమ్మ. ఫలితంగా రక్తాశాల్లో ఉండే అద్భుతకులు తెలిగిపోతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హెర్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవమ్మ.

అధిక బరువు తగ్గుతారు..

బెండకాయల్లో పొలిఫిసార్ట్ అనే సమ్మేళనాలు సమ్మిగ్చా ఉంటాయి. అలాగే వీటిల్లో షైబర్ కూడా ఎక్కువాగానే ఉంటుంది. ఇవి రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. దీంతో దయాబెట్స్ అదుపుల్లో ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి బెండకాయలు ఒక వరం అనే చెప్పవచ్చు. వీటితో దయాబెట్స్ ను అదుపుల్లో ఉంచుకోవచ్చు. బెండకాయలను తినడం వల్ల విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సైంట్లు సమ్మద్దిగా లభిస్తాయి. ఇవి రోగ నియోధక వ్యప్తిను పరిష్టం చేస్తాయి. దీంతో రోగాలు, ఇన్ఫెక్షన్లు నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవారు బెండకాయలను తరచూ తింటుంటే బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకిల వేయకుండా చేయడంలో బెండకాయలు ఎంతో ఓపయోగపడతాయి. దీంతో అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు.

ರಾಜ್ಯಂಗಂಲೀ ಸ್ವನ್ವ ಮಾಡಲು



‘వచో చెప్పారుని, లేదా సంప్రదాయమని, లేదా నీకు నీవే ఊహించుకొని దేనినీ నమ్ముడ్ను! చెప్పిన గురువు మీద గౌరవంతో విన్నదంతా నమ్ముడ్ను! నీకు నువ్వే పరీక్షించి, విల్ఫైషించుకుని అది మంచిదని, సమాజానికి మేలు చేస్తున్నదని బోధపడిన తర్వాతే దాన్ని స్టోకరించు, దాన్ని నీ పథంగా అందుకో !’ అని రెండున్నర వేల నంపత్తురాల క్రితం బుద్ధుడు చెప్పాడు. తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని ఎలా పరిగణించి ముందుకొల్చాలో తెలియజెప్పాడానికి ఈ మార్గాన్ని

ఆయన సూచించాడు. దీనినే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ‘పైంటీఫిక్ పెంపర్లో అనే భావనకు సమగ్రమైన నిర్వహనంగా పరిగణిస్తున్నారు. ‘పైంటీఫిక్ పెంపర్లో అనే మాటను తెలుత వాడింది సిద్ధాంతకర్త కాదు భాషావేత్త అనలే కాదు. జపహర్లాల్ నెప్పు 1946లో తన పుస్తకం ‘డిస్కార్డ్ అఫ్ ఇండియా’లో ఈ మాటను మొదటిసారి ఉపయోగించారు. దేశానికి స్వాతంత్యం వచ్చిన తర్వాత ఈ భావన మరింత గౌరవనీయమైన స్తాన్చి ఆక్రమించింది. 1958లో సైన్స్

పౌరుత్వం క్రీసుం బ్రిసువులు



పుట్టిన దేశాన్ని వీడి అమెరికాలోనే శాపుత నివాసం ఏర్పరుచుకున్న వాళ్లు కోకొల్లలు. పోరసత్వం కోసం శతవారాలా ప్రయత్నించేవాళ్లు తండ్రిపేతండ్రాలు. అది వాళ్ల పాక్కు పీల్లల భిషపుత్తు బాగుండాలంబే అమెరికా పోరసత్వం అనివార్యమని భావించే తల్లిదండ్రులున్నారు. ఆ మొజా ఎంతతి విపరీత ఫోరసికి దారితీస్తున్నదంబే భావితరాల భవితవ్యాన్ని కూడా అంధకారంలో పడేనేందుకూ అమెరికాలోని భారతీయ పోరలు మెనుకాదటం లేదు. అమెరికా కొత్త అద్భుతుడిగా పదవి బాధ్యతలు చేపుటిన దొనార్ట్ ట్రుంప్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అమెరికాలో పుట్టే పీల్లలకు ఆ దేశ పోరసత్వం వస్తుంది. దీన్ని యూఎస్ బ్రీక్ రైట్ సిబీఐఎస్పివ్ అంటారు. అమెరికాకు వలనపెట్టిన వారికి అక్కడ పీల్లలు పుడితే వారికి జన్మతుసి: పోరసత్వం వస్తుంది. 1868లో అమెరికా 14వ సప్రఱ ద్వారా ఈ పాక్కును ఆ దేశ రాజ్యాంగంలో చేర్చారు. ఇప్పుడు ఆ పాక్కును రఘ్య చేస్తూ ట్రుంప్ కార్బ్యూనిరాప్టక ఉత్పత్తులు జారీ చేశారు. అక్కమ వలనసారులకు, తాతాలీక ఫీసాపై అమెరికాకు వచ్చిన వారికి స్టానికంగా పీల్లలు పుడితే తమ దేశం పోరసత్వం ఇచ్చే ప్రసక్తి లేదని తేల్చిపోయారు. ఈ విధానం ఫిలపరి 20 నుంచి అమల్కీ రాసున్నది. అంటే ఫిలపరి 19 వరక పుట్టే పీల్లలకు మాత్రమే పుట్టుకత్తో అమెరికా పోరసత్వం వస్తుంది. అందుకే 'అమ్మ' ఆత్మ ఆత్మతప్పదుతున్నది. 7, 8 నెలల గ్రిష్మాలుగా ఉన్న తల్లులు ముండున్న ప్రసవాలక సిద్ధుమహతున్నారు. అమెరికా, భారత జూతీయ మీడియా కథనాల ప్రకారం. అమెరికాలోని భారతీయ మహిళలు 2 రోజులుగా ప్రసూతి దవాఖానలకు పోచెట్టుతున్నారు. 7 నెలలు నిండని గ్రిష్మాలు కూడా ప్రసవాలకు

A large crowd of people is gathered outdoors, many holding small American flags on sticks. The flags are waving in the wind. In the foreground, a person's back is visible, wearing a dark blue beanie and a light-colored jacket. The background is filled with more people and flags, creating a dense, celebratory atmosphere.

రోజూ ఈ గింజలు తింటే కొవ్వు ఏన్లా కలిగిపోతుంది తెలుసా..?



ఈ మధ్య కాలంలో చాలామంది పై కొత్తప్రాట్ల సమస్యను ఎవర్కొన్నట్టున్నారు. రక్తంలో కొప్పు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. మారిన జీవన విధానం. ఆహారపు అలహాతే ఇంద్రకు కారణమని

సీడ్జ్ అని కూడా అంటారు. ఈ గింజల్లో ఒమోగా-3 ఫ్లోట్లో యాసిద్దు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గుండా ఆలోగ్గాన్ని పెరుగుపరచడంలో జివి తెడ్డుతాయి. కొల్పాస్ట్లో నమ్మన్ను తగించడంలో చియా విత్తనాలు కూడా దోహరపడతాయి.

వీటిలో కూడా ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిద్దు, యాంటీ అక్షిడెంట్స్ పుష్టులంగా ఉంటాయి. చెడు కొలప్రాల్సును తగ్గించి గుండ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇవి దోహదపడతాయి. అదేవిధంగా జనపనార విత్తనాలను తీసుకోవడంవల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వీటిలో ప్రిటోన్స్‌పోటు గామా లినోలెనిక్ యాసిద్దు ఉంటుంది. కొలప్పూర్లాను తగ్గించి గుండ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇవి చక్కగా పనిచేస్తాయి. ఈ గింజలల్లో ఒమెగా-6 ఫ్యాటీ యాసిద్దు, మోనో శాచరేబెండ్ కోప్పులు ఉంటాయి. నువ్వులకు కూడా కోప్పును తగ్గించే గుణం ఉంది. వీటిలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లోయిటరీ లక్షణాలు పుష్టులంగా ఉంటాయి. కడుపులో మంటను తగ్గించడంలో, కోప్పును కరిగించడంలో ఇవి సాయండతాయి. రత్కంలో కోప్పు సమస్యల్తే బాధపడేవారు పొడ్సుకిరుగుడు గింజలను తీసుకోవడంవల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటంది. వీటిలో లిఖిమిన్ 'జ్' హోపెలు మోనో శాచరేబెండ్ కోప్పులు ఉంటాయి. గుండ జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి సాయండతాయి. నిల్ల నువ్వులను తీసుకోవడం వల్ల కూడా చెడు కొప్పు తగ్గుతుంది. వీటిలో రోగినిరోధక శక్తి పెరగడంతో పోటు కాన్వర్ ముపు కూడా తగ్గుతుంది.



జామ ఆకుల్లో అనేక బోషధ గుణాలు దాగి ఉన్నాయి. ఇవి మన నోటిపూత, నోటిలో పుండ్ర, చిగుళ్ళ వాపు, గొంతు నొప్పి వంటి నోటిలో పోసుకుని పుక్కిల్లించాలి. దీంతో సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే జామ వెను నొప్పికి..

ప్రస్తుత తరుణంలో చాలా మంది వెన్ను నొప్పి సమస్యలో భాద్ధవడుతున్నారు. నిత్యం కంప్యూటర్ ఎదుట కూర్చుని పనిచేసే ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. దీంతో వెన్ను నొప్పి వస్తోంది. అయితే ఈ సమస్య ఉన్నవారు జామ ఆకుల నీళ్ళను రోజూ తాగుతుండాలి. ఈ ఆకుల్లో యాంటీ ఇంప్లెట్ మేటిల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తాయి. నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే జామ ఆకుల నీళ్ళను రోజూ నేనిపుస్తంటే క్యాప్సుర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా ఆడ్డుకోవచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. జామ ఆకుల్లో క్యాప్సుర్ కణాలను నాశనం చేసే యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్షికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో కణాలు రక్కించబడతాయి. క్యాప్సుర్లు రాకుండా ఉంటాయి.