

రాష్ట్ర మహానుభావము విజయవంతం చేద్దాం

ఖమ్మం జిల్లా, జై భవ న్యాసః
ం జూన్ మూడువ వారంలో జరిగే

ఖమ్ముం వదికగా జాని మూడవ వారంలో జిరగ టీయూడబ్బుజే మూడవ రాష్ట్ర మహాసభలను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు సన్నాహాలు చేయాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర పర్ట్రింగ్ జర్మనీస్టుల సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కే విరాహాత్ అలీ సూచించారు. మహాసభ ఏర్పాటును పర్యవేక్షించేందుకు గాను ఆదివారం నాడు ఆయన ఖమ్ముం పర్యాటించారు. ఈ సందర్భంగా కావేరి పొందల లో ఏర్పాటైన యూనియన్ జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశంలో ఆయన పాల్గొని మహాసభ ఏర్పాటుపై చర్చించారు. రెండు రోజుల పాటు జరిగే ఈ మహాసభలకు రాష్ట్రంలోని 33జిల్లాల్లో ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు, రాష్ట్ర కొన్సిల్ సభ్యులు, జాతీయ కొన్సిల్ సభ్యులు హజరువుతున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. వీరితో పాటు ఇండియన్ జర్మనీస్ట్ యూనియన్ జాతీయ నాయకులను, ఇతర రాష్ట్రాల నుండి సౌఫల్ ప్రతినిధులను ఆప్సోనించేందుకు యోచిస్తున్నట్లు విరాహాత్ అలీ తెలిపారు. మహాసభల నిర్వహణకు గాను ఆప్సోన సంఘంతో పాటు, ఆయా ఏర్పాటు కోసం ప్రత్యేక కమిటీలను నియమించుకోవాలని ఆయన సూచించారు. మహాసభల ప్రచారంలో భాగంగా జిల్లాలో సమినార్థ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. యూనియన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కేరాంనారాయణ మాట్లాడుతూ 1989, 2000 సంవత్సరాల్లో అప్పటి ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ఏపీయూడబ్బుజే రాష్ట్ర మహాసభలకు ఖమ్ముం జిల్లా అతిధ్యమిచ్చిన విషయాన్ని ఆయన గుర్తుచేసారు. 24విళ్ళ తర్వాతా మళ్ళీ మహాసభ నిర్వహించే అవకాశం తమకు దక్కడం ఎంతో సంతోషంగా ఉండన్నారు. సమిష్ట సహకారంతో మహాసభలను విజయవంతంగా నిర్వహిస్తామని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. జిల్లా అధ్యక్షులు వనం వెంకటేశ్వరులు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో జిల్లా కార్యదర్శి ఏనుగు వెంకటేశ్వరు రావు, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు భాదర్ బాబా, రమణ రెడ్డి, జాతీయ కొన్సిల్ సభ్యులు రవీంద్ర శేఖ, రాష్ట్ర కొన్సిల్ సభ్యులు వేఱు, మురారి, సత్యనారాయణ, ఎలక్రోనిక్ మీడియా విభాగం రాష్ట్ర నాయకులు ఎన్.వెంకట్రావీ, ఖదీర్, భూపాల్, యూనియన్ ఖమ్ముం పట్టణ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు పాపారావు క్రీనివాన్, ఎలక్రోనిక్ మీడియా విభాగం జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు ఆవుల క్రీనివాన్, సైదులు, సీనియర్ నాయకులు నలజాల వెంకట్రావ్, రత్నం, మెయిన్‌స్టీన్, అన్నార్ పాపా, టి.మురథి, వీడియో జర్మనీస్టుల విభాగం అధ్యక్షులు అప్పారావు, భాద్రాది కొత్తగూడం జిల్లా కార్యదర్శి ఆనంద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భువనగలి వార్లిమెంట్ స్టాయి ఎస్‌ల్ మోర్చ్ సమ్క్షేపనం

భువనగిరి పార్లమెంట్ స్థాయి ఎస్సీ మోర్చా సమేళనం రాష్ట్ర ఎస్సీ మోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి మొగులయ్య ఆధ్యర్థంలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ శాసనసభ్యులు, బిజెపి రాష్ట్ర ఎస్సీ మోర్చా అధ్యక్షులు కొడంబేటి శ్రీధర్ ముఖ్యాఅంతిథిగా హోస్టలై మాటల్డుడుతూ భారతీయ జనతా పార్టీ ప్రభుత్వం దళిత సామాజిక వర్గ అభ్యున్నతి పట్ల ఎంతో నిబిద్ధతతో ఉందని, ప్రతి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గంలో దళితులు బిట్లు ఎంతో ముఖ్యమని, గత ప్రభుత్వం దళితులకు మూడు ఎకరాల భూమి అని దబల్ బెడ్ రూమ్ లోని ముఖ్యపెట్టి చివరకు చేసింది ఏమీ లేదని, అలాగే ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఆరు గ్యారెంటీ పేర్లతో గడ్డనెక్కి ఈరోజు అమలులో విఫలమైంది మనం చూస్తున్నాం అన్నారు. ఏ ప్రభుత్వం వచ్చినా దళితులను ఒక ఓటు బ్యాంకుగా చూడడం తప్ప దళితులు అభ్యున్నతి కోసం కృషి చేసిన పార్టీ లేదని కానీ మన రాష్ట్రంలో అధికారంలో లేకుండా కేంద్రంలో నరేంద్ర మోడి ప్రభుత్వం దళిత యువకుల అభ్యున్నతి కోసం ఎన్నో ప్రభుత్వ సంక్షేప పథకాలను ప్రవేశపెట్టిందని గుర్తు చేశారు, భారతీయ జనతా పార్టీ ప్రభుత్వ పథకాలు కొనసాగడానికి ఇంకా దళితుల కోసం ఎన్నో సంక్షేప పథకాలు అమలు చేయడం ఒక భారతీయ జనతా పార్టీకి మాత్రమే సాధ్యమని అందుకోసం కేంద్రంలో మరోసారి నరేంద్ర మోడి ప్రధాని కావడం కోసం మన పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం నుంచి బార నర్సయ్య గౌడి ని దళితులందరం ఏకమై గలిపించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ ఇన్చుక్కిలు కన్సెసర్చు తదితరులు పొల్చొన్నారు.

కర్నీలోట్లకు 'కత్తెర' ఓట్లతో బిత్తర

మొదటిపేణీ తరువాయి

దబ్బులు తీసుకోకుండా ప్రలోభాలకు తల్లిగ్గుకుండా ప్రజాసామర్థుంతో ఓట్లు వేయుటకు పూర్తిభాధ్యత వహిస్తూ ప్రజలను చైతన్య పరచాల్సిన బాధ్యతను దేశస్థాయిలోని వేధావులు, విద్యావంతులు తీసుకోవాలని బరిగెల శివ పేర్కొన్నారు. ఉన్నతమైనోళ్లు ప్రలోభాలకు తల్లిగ్గుతుండగా సామాన్య ప్రజలు చాటుమాటున ఎలా దాకోగ్గలరని గుర్తుకుచేశారు. నిజాయితీగా చెప్పాలంటే సామాన్య ప్రజలో స్వప్యందమైన చైతన్యం వస్తున్నందుని రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో సంభవించిన పరిణామాలతరహాలో దేశరాజకీయాల్లో ప్రతిపోత్సుకమైన మార్పులు సంభవించబోతున్నాయని ఆశిస్తున్నారు. రాజకీయ నాయకుల కల్పాల్చి మాటల కన్నా ప్రజాసేవకు కట్టుబడి ఉంటామనే వ్యక్తిగత పూర్వికత్తులతో రాజకీయాల్లో ఓట్లు అడిగే నూతన ఉరవడికి దేశ రాజకీయాలు శ్రీకారంచెట్టే విధంగా మేధావులు చౌరచూపాలని కోరినారు. దేశబఖిష్టత్తును దళారుల చేతుల్లో పెట్టొద్దని వేదుకుంటున్నారు. దేశ రాజకీయాలను శాసిస్తున్న అగ్ర వ్యాపారస్తుల అహంకారాన్ని అణిచివేయాలంటే సామాన్య ప్రజలు ఓటు హక్కు అనే ఆయుధంతో నిజాయితీ గల రాజకీయ నాయకులకు అండగా నిలుస్తూ ప్రజల్ని మోసగిస్తూ ఎన్నికల్లో నిలబడుతున్న నాయకులపై ఉక్కపొదం మోపాలన్నారు. దేశప్రజలారా చైతన్యవంతులారా భారతదేశపు మనగడ ప్రజల చేతుల్లోనేవుందని అది చేయిజారిపోతే “బదు” సంవత్సరాలు అరిగోసపడుతామని గుర్తుకుచేస్తూ జాగ్రత్తగా ఓటువేసి దగాపడ్డ దేశాన్నిదారిలో

నీటి సంక్లిష్టభంలో దక్షిణ భారత

ప్రాదురూపాద్, కై భీమ్ నుశ్వన్
ఏ జీవికొనా బ్రతకడానికి నీరు అనేది
అయ్యవసరం. అలాంటిది నీరు లేకపోతే
మనుషులతోపాటు జంతువులు కూడా
అల్లాడిపోతూ ఉంటారు. ఇక ఎండా
కాలంలో అయితే నీటి అవసరం గురించి
చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే ఈ
ఎండాకాలంలోనే భూగర్భ నీటి మట్టాలు
తగ్గిపోయి నీటి కొరత ఏర్పడుతూ
ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే గత కొన్ని
నెలలుగు కర్ణాటక రాజుధాని బెంగళూరు
తీవ్ర నీటి సమస్యతో అల్లాడిపోతూ ఉంది.
అయితే తాజాగా సెంట్రల్ వార్టర్ కమిషన్
సంచలన విషయాలు వెల్లిడించింది.
బెంగళూరు మాత్రమే కాకుండా దక్కిణాది
రాష్ట్రాల్లో కూడా రానున్న రోజుల్లో తీవ్ర నీటి
సమస్యలు తలెత్తుటాయని హెచ్చరించింది.
దీంతో దక్కిణాది రాష్ట్రాల్లో తీవ్ర
ఆందోళనలు నెలకొన్నాయి.

ఈసారి వేసవి కాలంలో దేశంలో భాను భగభగలు పెరిగిపోతున్నాయి. ఉష్ణీగ్రతలు పెరిగిపోతుండటంతో జనం ఇళ్ల నుంచి బయటికి రావాలంటేనే భయపడిపోతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఇటీవల బెంగళారు నగరం ఎదురొచ్చు నీటి సంక్లోభాన్ని దేశం మొత్తం చూసింది. ఈ క్రమంలోనే ఇదే సమయం రానున్న రోజుల్లో దక్షిణ భారత రాష్ట్రాలు మొత్తం ఎదురొంటాయని సెంటర్ వాటర్ కమిషన్ తెలిపింది. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో ఉన్న రిజార్వాయర్లలో నీటిమట్టం భారీగా తగ్గుతోందని వేర్పాంది. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో ఉన్న రిజార్వాయర్లు ఎండిపోయే దశలో ఉన్నాయని చెప్పింది. దీంతో భవిష్యత్తో ఈ రాష్ట్రాల్లోని ప్రజలు తీవ్ర నీటి కొరతను ఎదురోహాల్సి ఉంటుందని వెల్లడించింది.

దక్షిణ భారతదేశ రాష్ట్రాల్లో సెంటర్ వాటర్ కమిషన్ పర్యవేక్షణలో మొత్తం 42 రిజార్వాయర్లు ఉన్నాయి. ఈ 42 రిజార్వాయర్లలో మొత్తం 53.334 బిసిఎం (బిలియన్ క్యాబిల్ మీటర్లు) నీటిని నిల్వ చేసే సామర్థ్యం ఉంది. అయితే ఈ రిజార్వాయర్లలో ప్రస్తుతం ఉన్న మొత్తం నీటిని నిల్వ కేవలం 8.865 బిసిఎం అని సెంటర్

వాటర్ కమిషన్ వెల్లడంచింది. ఇది వా
మొత్తం సామర్థ్యంలో కేవలం 17 శాత
మాత్రమేనని తెలిపింది. ఈ మేరకు
దక్కిణాది రాష్ట్రాలైన అంధ్రప్రదేశ్,
తెలంగాణ, కర్ణాటక, కేరళ, తమిళనాడు
సంబంధంచి సీదబ్బుస్సే బులెటిన్సు
విడుదల చేసింది. దక్కిణాదిన
రిజర్వ్యాయర్థలో నీటి నిల్వ
తగిపోతుండటంతో సాగునీరు, తాగునీ
జలవిద్యుత్తకు తీవ్ర ఇబ్బంది
ఎదురుకానుంది.
దక్కిణాది రాష్ట్రాలతోపోల్చితే తూర్పున

ఉన్న రాష్ట్రాల పరిస్థితి కొంత మెరుగ్గా
ఉంది. అన్నాం, ఒడిశా, పశ్చిమ బెంగాలు
వంటి రాష్ట్రాల్లో పద్ధేళ్ల సగటుతో పోల్చి
గత సంవత్సరం నీటి నిల్వలు గణియాలి
సాయిలో పెరిగాయి. ఆ రాష్ట్రాల్లో వరా
బాగా కురుస్తుండటంతో రిజర్వాయర్లు
నిండుకుండలను తలపిస్తూ ఉన్నాయి.
తూర్పు ప్రాంతంలో ప్రస్తుతం 23
మానిటరింగ్ రిజర్వాయర్లు మొత్తం
20.430 బిసిఎం నీటి నిల్వ సామర్పణ
7.889 బిసిఎం నీరు ఉన్నట్లు కేంద్ర :
సంఘం తెలిపింది. ఇది వాటి మొత్తం

సామర్థ్యంలో 39 శాతం అని వెల్లడంచింది.
 మరొకవైపు పశ్చిమ భారతదేశంలోని
 గుజరాత్, మహారాష్ట్ర రాష్ట్రాల్లో సీడబుస్సీ
 పరిశీలనలో ఉన్న 49 రిజర్వ్యూర్లలో నీటి
 నిల్వ సాయి 11.771 బిసిఎం ఉండని
 పేర్కొంది. మొత్తం సామర్థ్యంలో ప్రస్తుత
 నీటిమట్టం 31.7 శాతమని గత పదేళ్ల
 సగటు (32.1 శాతం) కంటే గతేడాది
 కొద్దిగా నీటి నిల్వ సాయి తగ్గిందని
 తెలిపింది. ఇవే కాకుండా దేశంలోని ఉత్తర,
 మధ్య ప్రాంతాల్లో కూడా నీటి నిల్వ
 సాయిలు తగ్గినట్లు వెల్లడించింది.

వరంగల్ పొర్కమెంట్ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి కడీయం కావ్యని భారీ మెజాలిటీతో గెలిపిస్తాం



పాత్రుకుండ జల్లూ జై భువు నూసున
 కాకతీయ యూనివర్సిటీ ఎన్ డివెల్ సి
 వద్ద తెలంగాణ విద్యార్థి ఉష్టమకారులు
 నాయకుల విలేకరుల సమావేశం
 నిర్వహించారు. ఈ సమావేశాన్ని ఉష్టేశి
 కేయూ జీవేసీ నాయకులు డాక్టర్ సయ్యదు
 వలి ఉల్లా భాద్రి, ఎఱవైఫ్ తెలంగాణ
 రాష్ట్ర అద్భుతుల, డాక్టర్ మంద
 పీరస్సుమి, దుర్గం సారయ్య పిడిఎస్సు
 రాష్ట్ర సహాయ కార్బూడర్ి, అల్లూల కార్కె
 యుత్త కాంగ్రెస్ నాయకులు మాట్లాడుతా

කාංග්‍රේස් අභ්‍යන්තර කදයා කාව්‍ය නා ඇ
 මෙසාරිත්ස් ගිලිපිංචාලනි පිළුවුනිච
 කේංද්‍රංලෝනී නරේංජමාදි ප්‍රඛ්‍යා එ
 බේක්දලනු අනුසරිත්තා දේ තු යුවැනු
 පෙදදාරි ප්‍රේශ්නාරුනි වාරු
 දුෂ්ජමෙෂ්ඨාරු. ප්‍රස්త්‍රං නරේංජමාදි
 ප්‍රේශ්නාරු අනුසරිත්තා දේ තුවම්තඟා
 පායුහි ජේයානිකි නීත් කුතුකුලු
 පනුත්තානාදනි ප්‍රේශ්නාරු. දේ ගැ
 මාරු යුවැනු ඉපාදා අවකාශාලු
 ක්‍රිංචංලෝනී මාදි ප්‍රාරිගා

పథలమయ్యానిన వారు అన్నారు. దశ
ఉన్న ప్రభుత్వ రంగ సంసలను నిరీస్తు
చేసిన ఘనత మోదీ ప్రభుత్వానికే
దక్కుతుందని వారు విమర్శించారు. ६
కాకుండా భారత రాజ్యాంగాన్ని
మారుస్తానంటా దేశ మంత్రటా ప్రచా
చేస్తున్న దేశ ప్రధాని మోదీ - దేశ ఐ
సమగ్రాభివృద్ధి కోసం ప్రజలతో మమే
ప్రచారం చేస్తున్న ఇండియా కూటమిక
మద్య జరుగుతున్న ఎన్నికలని వారు
అన్నారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీని ఓటు అడి

పూర్వ విద్యార్థుల అపూర్వ సమ్మేళనం

కరీంనగర్ జిల్లా జైఫ్ మ్యాస్ నువ్వు
 కరీంనగర్ జిల్లా కేంద్రంలోని కారా
 నాగద్ద జిల్లా పరిషత్ సున్త పారశాలలో
 పదవ తరగతి 2007-2008 కలిసి
 చదువుకున్న మిత్రులు అందరు కలిసి ఉన్న
 వేదికను ఏర్పాటు చేసుకుని ఆదివారం
 రోజున పారశాల ఆవరణలో అప్పుడు
 చదువుకుంటున్న సమయంలో వారికి
 పొఱాలు బోధించిన ప్రధానోపాధ్యాయు
 లు, ఉపాధ్యాయులు మరొక్కసారి వారిని
 సమేళనంలో కలుసుకున్నారు. ఈ
 సందర్భంగా ఒక్కరి దూరమైన స్నేహితు
 మళ్ళీ ఇప్పుడు ఈ వేదిక ద్వారా చిన్నన్నా
 జ్ఞాపకాలను ఒకరినికరు ఆప్యాయత
 పాలకరించుకుంటు ఆనాటి
 మధురానుభూతిని పొందతూ
 అనందోత్సవంగా గడిపారు. ఒకరి గురించి
 ఒకరు అడిగి మంచి చెడులు
 తెల్పుసుకోని నగునుకూను గోషుగో తేలిన



చలవ ఎనులను గెయ్య
చేసుకొని(నెమరు)వేసుకొని,ఆనందోత్సాహ
లో మునిగితెలారు. ఈ సందర్భంగా

೧೦ ವೇದಿಕ ದ್ವಾರಾ ಮರ್ಹಸಾರಿ ಮಿಮೃತಿ ಈ ವಿಧಂಗಾ ವಿವಿಧ

ఆనందంగా ఉండన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అప్పటి విద్యార్థులు పాల్గొనారు.

ఘుగర్ పేపంట్లు ఏన్నాని తినవచ్చ..?

జైభిమ్ న్యాయ్ అరోగ్యం:
 ప్రిప్రాట్ శరీరానికి చాలా మేలు
 చేస్తాయి.. వీటిని తినడం వల్ల ఇతర
 పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి.. వీటివల్ల
 మనం ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు
 ఏర్పడుకుండా చేస్తాయి.. ఈ ముఖ్యంగా
 ప్రిప్రాట్లో ఒకటైన పిస్తా కూడా మంచి
 ఉపయోగాలను అందిస్తాయి. ఇందులో
 ఉండేటువంటి ప్రోటీన్సు పైబర్ కొవ్వు
 పదార్థాలు మన శరీరానికి చాలా
 అవసరం. కొత్తమంది పిస్తా పష్టు
 తినడం వల్ల ఘగర్ పెరుగుతుందని
 అపోహ కూడా ఉంటుంది. మరి పిస్తా
 తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటు
 ఇప్పుడు ఒకసారి మనం చూదాం.. పిస్తా
 తినడం వల్ల సాధారణంగా ఆక్తిలి వేయ
 ఎక్కువహేపు కడుపు నిండేలా చేస్తాయట.
 పిస్తాలో ఉండేటువంటి అరోగ్యము
 కరమైన ప్రోటీన్సు కొవ్వు పదార్థాలు పైబర్
 వంటివి పుష్టలంగానే లభిస్తాయి. రక్తంలో
 ఉండేటువంటి ఘగర్ లెవెన్ట్ కూడా
 పెరగనివ్వకుండా నిరోధించడంలో ఇది
 చాలా ముఖ్యమైన పౌత్రను కూడా
 పోషిస్తాయి.. పిస్తాలో కార్బోఫ్రోడ్రెట్లు
 కూడా చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల
 రక్తంలో ఉండేటువంటి చక్కెర స్థాయిల
 పైన ఎలాంటి ప్రభావాన్ని కూడా
 చూపించవట. ఘగర్ ఉన్నవారు రోజుకి
 50 గ్రాముల వరకు పిస్తాను తినడం వ
 మంచి ఉపయోగాలు ఉంటాయి. ఈ



సమయంలో మధుమేహ వ్యాధి గ్రహస్తలు
ఉప్పు కలిగిన పిస్తాను తినడం చాలా
మంచిదట, అయితే పిస్తాను పరిమితికి

మించి తినడమే మంచిదిని నిపుణులు
సైతం తెలియజేస్తున్నారు.. ఇటీవల ఒక
అద్యయనంలో కొంతమంది వ్యక్తులను 12

వారాలపాటు 30 గ్రాముల ఇస్తెను
తినదం వల్ల వారిలో చక్కెర స్థాయి 9
శాతం వరకు తగిందట..

గుండెవోటు వచ్చే మందు

క్లైట్‌మ్ నువ్వు ఆరోగ్యా:
 నేటి కాలంలో మనలో చాలా మంది
 కూడా గుండె సంబంధిత సమస్యలతో
 ఏంతగానో బాధపడుతున్నారు. చాలా చిన్న
 వయస్సులోనే గుండె పోటు సమస్యతో
 మరణిస్తున్నారు. జిమ్ చేస్తూ, డాన్స్ చేస్తూ
 చాలా మంది ఆరోగ్యవంతులు కూడా
 చాలా చిన్న వయస్సులోనే మరణిస్తున్నారు.
 అయితే గుండె సమస్యలు రావడానికి
 ముందు ఖచ్చితంగా కొన్ని సంకేతాలు
 కనిపిస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకొని ముందు
 జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఈజీగా గుండె
 సమస్యలు తగ్గించుకోవచ్చ. గుండె
 సమస్యలతో బాధపడే వారు బరువు
 ఎక్కువగా పెరుగుతారు. ఆకస్మికంగా
 బరువు పెరగడాన్ని గమనించినట్లయితే
 నిర్దక్కం చెయ్యపడ్డ. ఇక ఈ సమస్యతో
 బాధపడే వారిలో ఆకలి వేయడం
 తగ్గుతుంది. వికారంగా ఉంటుంది. అలాగే
 గుండె వైఫల్యం చెందుతున్నప్పుడు దగ్గస్తు
 ఎక్కువగా వస్తుంది. దగ్గుతో పాటు తెల్లచీ
 దేండా గులాబి రంగులో ఉండే శేంపం కూడా



వస్తుంది. ఇది కూడా గుండె వైఫల్యానికి
సంకేతంగా భావించాలి. అదేవిధంగా
సిపోచీవైఫ్ తో బాధపడే వారిలో పొట్టలో
నీరు చేరి పొట్ట ఉచ్చినట్టుగా ఉంటుంది.
ఈ సమస్యను కూడా మనం గుండె
వైఫల్యానికి పోచురికగా భావించాలి.
సమస్యతో బాధపడే వారిలో శాస్న తీసుకు

లవడంతో చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.
మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు, వేగంగా నడిచేటప్పుడు,
కౌరిరక త్రమ చేసేటప్పుడు ఊపిరి
తీసుకోవడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది.
క్యాన తీసుకోవడానికి త్రమించాల్సి
ఉంటుంది.

అలిసిపోయినట్టగా ఆవుతుంది.
 విపరీతమైన అలనట, నీరసం వంటి
 లక్ష్మణాలను మనం గమనించినట్టయి తే
 ఇది గుండె వైఫల్యానికి గుర్తుగా భావిం
 చాలి. సిపాచ్చవెఫ్ తో బాధపడే వారిలో
 పాదాలు, కాళ్ళు, చీలమండలంలో నీరు
 చేరి అవి ఉపిపోతాయి. అలాగే పొత్తి
 కడువు కూడా నీరు చేరి లావుగా తయా
 రుతుంది. అదేవిధంగా గుండెలయ దెబ్బ
 ంటుంది. గుండె దడగా ఉంటుంది. గుం
 క్రమరహితంగా కొట్టుకుంటుంది. కొన్ని
 సార్లు గుండె కొట్టుకునే శబ్దం కూడా
 మనకు వినిపిస్తుంది. ఈ లక్ష్మణాలు కనిపి
 ంచిన వెంటనే వైద్యున్ని సంపదించడం
 చాలా అవసరం. ఇక మనం రోజుా చేసే
 వ్యాయామాలు కూడా సరిగ్గా చేయలేకపో
 తాము. వ్యాయామం చేయడం కష్టతరంగా
 మారుతుంది. అలాగే శ్వాస తీసుకునేట
 వ్యుదు గురక లేదా ఎక్కువగా శబ్దాలు
 వస్తు ఉంటాయి. ఈ లక్ష్మణం కనిపించిన
 వెంటనే గుండె సంబంధిత పరీక్షలు
 చేయించుకోవాలి.

అవు పాలనీ ఇన్నలిన్..

కై భింబ నుాన్ అరోగ్యం:
 అధ్యయనాల్లో కొత్త విషయాలు పొందూ
 మతంలో ఆపను లశ్చీ దేవిగా భావించి
 వుజలు చేస్తుంటారు. ఎంతో పవిత్రమైన
 అవ పాల నుంచి వచ్చే ఉత్సత్తులకు కూడా
 మార్క్యో మంచి డిమాండ్ ఉంటుంది.
 అలాగే అవ పేడ, అవ మూత్రం, పాలు
 ఎంతో పవిత్రమైనదని నమ్ముతారు. ఇంతటి
 పవిత్రమైన అవపాల పై చేసిన పరిశోధనల్లో
 వెలువడిన కొన్ని విషయాలు ప్రస్తుతం
 అందర దృష్టిని ఆకర్షిస్తాంది. అవపాలు
 ప్రపంచంలో ఏర్పడిన ఇన్సులిన్ కొరతను
 పరిషురిస్తుందని ఈ అధ్యయనంలో
 వెల్లడించారు. స్వచ్ఛమైన అవపాలలో
 ఇన్సులిన్ తర్వారికి అవసరమైన ప్రాణీలు
 ఉత్సత్తు చేయగల శక్తి ఉందిని శాస్త్రవేత్తలు
 చెబుతున్నారు. 1921 వ సంవత్సరంలో
 మొట్టమొదటి సారిగా ఇన్సులిన్ ను
 కనుగొన్నారు. ఈ ఇన్సులిన్ మధుమేహ
 వాధిగనులకు ముఖమైన జౌపదం. అపాట్సి



కాలంలో పంది, ఇతర జంతువుల ప్రాణికియాన్ నుంచి తీసుకున్న ఇన్సులిన్స్‌తో వికిష్ట అందించేవారు. కాగా 1978వ సంవత్సరంలో మొదటిసారిగా %జా% కోలి బ్యాటీరియా నుంచి ప్రోటోస్టేసును తీసుకుని ఇన్సులిన్ ను ఉప్పత్తి చేశారు. అయితే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎంతగానో ఉపయోగపడే ఇన్సులిన్ సఫ్ట్ మెంట్స్‌పన్ కోసం ఆవులను అధ్యయనం చేయడం ఇది మొదటిసారి మాత్రం కాదు. ఇంతకు ముందు కూడా ఇన్సులిన్కు అవసరమైన ప్రోటోల్స్ లు ఆవుపాలలో ఉన్నాయని తెలిసి అధ్యయనాలు చేశారు. చికాగోలో ఉన్న యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఇలినోయిస్ అర్పానా - థాంపెయినల్స్‌ని జంతు శాస్త్రవేత్త నిపుణుల నేతృత్వంలోని పరిశోధనా బృందాలు పరిశోధనలు చేశాయి. ప్రో-ఇన్సులిన్ కోసం కోడ్ చేసే మానవ జిచ్చించా ను 10 ఆవ పిండాల కణ కేంద్రకంలోని నిర్దిష్ట భాగాన్ని చొపించారు. అలగే దాన్సి సాధారణ

పెరుగు, బెల్లం కలిపి తినడం వల్ల.. అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు



కైభిమ్ నువ్వు అరోగ్యం:
 మనం తరచూ పెరుగును ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాము. మజ్జిగెల్లొ పెరుగును ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఈ పెరుగును ఎంత తీసుకుంటే అరోగ్యానికి అంత మంచిది. అలా అని ఎక్కువగా తీసుకుంటే మాత్రం సమస్యలు తప్పవు. కొందరు పెరుగులోకి ఉప్పు వేసుకొని మజ్జిగ చేసుకుని తాగితే మరి కొందరు చక్కర వేసుకొని లన్సీ చేసుకొని తాగుతూ ఉంటారు. అయితే దీని కంటే పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకుంటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. పెరుగు, బెల్లాన్ని కలిపి తీసుకోవడంవల్ల క్యాల్షియం లభిస్తుంది. దంతాలు, ఎముకలు బలంగా మారతాయి.
 రక్తప్రశరణ మెరుగవుతుంది. గుండెకు సంబంధించి ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు రావు. గ్యాస్, మలబద్రకం, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉఖ్యరంలాంటి సమస్యలు రావు. కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడంలో కూడా తోడ్చుడుతుంది. త్వరగా ఆకలి వేయదు. ఇతర ఆహారాలపై దృష్టి వెళ్దదు. దీనివల్ల ఆహారాన్ని తీసుకునే విషయంలో నియంత్రణ పాటించినపారిమివుతాం. శరీరానికి పోషకాలతో పాటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది. శరీరం పట్టిప్పంగా తయారువుతుంది.
 బలహీనత, నీరసన లాంటి సమస్యలు తగ్గముఖం పడతాయి. మధ్యాహ్న భోజనం చేసిన తర్వాత పెరుగు, బెల్లాన్ని కలిపి తీసుకోవాలి. రాత్రివేళ తీసుకోకూడదు. రాత్రి వేళ అయితే శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. రోజుకు ఒకసారి తీసుకున్నా ఎన్నో ప్రయోజనాలాన్నాయని, అందరూ పాటించాలి. పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియాస్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పీరియాస్ క్రాంప సమయంలో మహిళలు పెరుగులో బెల్లం కలిపి తినాలి. కడుపు తిమిరిని కూడా తొలగిస్తుంది. అలాగే రోగినిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉండటం వల్ల చాలా మంది సీజనల్ గా వచ్చే వ్యాధులబారిన పడుతుంటారు. అటువంటివారు పెరుగు, బెల్లం కలిపి తీసుకోవడంవల్ల వీటినుంచి దూరంగా ఉంటారు.

స్వట్ కార్బు వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు..

జై భీమ నువ్వుల ఆరోగ్యం

మొక్క జొన్న
వల్ల ఎన్నో
రకాల
ప్రయోజనాలు
అన్న విషయం
మనందరికీ
తెలిసిందే.
చిన్నపిల్లల
నుంచి
పెద్దవారు
వరకు ప్రతి
ఒక్కరు ఈ
మొక్కజొన్నల
.....



ఇష్టవు ఉంటారు. అయితే ఇదివరకటి రోజుల్లో మనకు మొక్కజ్ఞస్తు కేవలం కొన్ని సీజన్ల లలో మాత్రమే లభించేది. కానీ ప్రస్తుతం అన్ని సీజన్ల లలో ఇప్పి మనకు లభిస్తున్నాయి. కాగా ఇందులో మాములు మొక్కజ్ఞస్తుతో పాటు స్వీట్ కార్బ్ కూడా లభిస్తూ ఉంటుంది. దీన్ని వంటల్లో కూడా ఉపయోగిస్తారు. వీటిని గింజలు వలిచి వేయించుకొని స్టోన్ రూపంలో కొండరు తీసుకుంటూ ఉంటారు. దీన్ని తరుచుగా మన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఎన్ని లాభాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుండాం.. స్వీట్ కార్బ్ లో పోపుకాలు పుష్టులంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అంతేకాదు కొల్పొట్ల లెవల్స్ ను కూడా తగిస్తాయి. ఇందులో క్యాలరీలు, ఫ్యాట్ చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. దీనివల్ల తిన్నవెంటనే మనకు కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. బయపు తగ్గడానికి తోడుడుతుంది. స్వీట్ కార్బ్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. లుటీన్, జియాజాంతీన్ అనే సమేళనాలు ఉంటాయి. స్వీట్ కార్బ్ ను తినడంవల్ల కళ్ళకు మంచి ఆరోగ్యం. వయసు మీదవడటం వల్ల వచ్చే పుక్కలు రాకుండా ఉంటాయి. కంటిచూపు కూడా మెరుగవుతుంది. సంక్లిష్టమైన కార్బోప్లైట్లు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరానికి శక్తి అందిస్తాయి. అలగే ముఖంపై ముడతలు రావు. ఎప్పుడూ యివ్వనంగా కనిపీస్తుంటారు. అనేక లాభాలను కలిగిస్తున్న స్వీట్ కార్బ్ ను తినడం ఇప్పటినుంచే అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇందులో ఉండే బీటా కెరోటిన్ శరీరానికి అవసరమయ్యే విటమిన్ ఏ ను అందిస్తుంది. వాయధినిరోధకత పెరుగుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు విధి రకాల ధాన్యాలతో పాటు మొక్కజ్ఞస్తును కూడా పరిమితంగానే తీసుకోవాలి. 100 గ్రాముల స్వీట్ కార్బ్ లో 342 కేలరీలుంటాయి. శరీరంలో చెడు కొల్పొట్ల ను తగ్గించి మంచి కొల్పొట్ ను పెంచడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.