

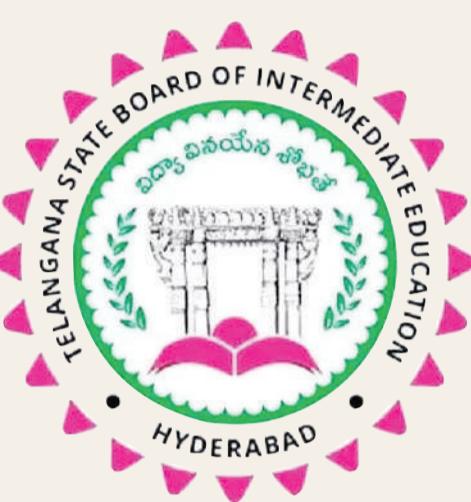


ములుగు | సంపుటి : 02 | సంచిక : 318 | భిన్ ఎడిటర్ : రెడ్డి శేఖర్ | అదివారం | 3 మార్చి 2024 | పేజీలు : 08 | పేల '5

Published from Mulugu Circulated by Warangal, Khammam, Hyderabad, Nalgonda, Mahabubnagar, Rangareddy, Medak, Karimnagar, Nizamabad, Adilabad.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నేడు పల్న పోలియో కార్బూకుమం

పక్షచించిన హైల్స్
అండ్ ప్యాపిలీ వెల్స్ర్
కమిషనర్ ఆర్టీ కర్ణన్
పుట్టిన పిల్లల దగ్గర్నుంచి,
జదేండ్ల వయసు పిల్లలందరికి
వ్యక్తిన్ వేయించాలని విజ్ఞాపి



ఎదు నిమిషాలు ఆలస్యమైనా ఆనుమతి

జిల్లా అధికారులు, చీఫ్ సూపరించెండెంట్లను
ఆదేశించిన ఇంటర్ బోర్డు

హైదరాబాద్, మార్చి 02 (తీనార్డు న్యూస్): ఇంటర్ పరీక్షలు రాసే విద్యార్థులు ఈ సుంచి పరీక్ష కేంద్రానికి అయిదు నిమిషాలు ఆలస్యంగా వచ్చినా అనుమతించాలని ఇంటర్ బోర్డు జిల్లా అధికారులు, చీఫ్ సూపరించెండెంట్లను ఆదేశించింది. ఇంతవరకు విద్యార్థులు నిమిషం ఆలస్యంగా హజర్తెనా పరీక్షలకు అనుమతించకపోవడంతో ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో ఓ విద్యార్థి ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డారు. దీనినై పలు నిమిషాలు వెల్లువెత్తడంతో అయిదు నిమిషాల పరక అలస్యంగా వచ్చే వారిని అనుమతించాలని ఇంటర్ విద్యార్థులు నిర్ణయించినట్లు తెలుస్తేంది.

ఇక ఇంటర్వ్యూ

ఈ నెల 11న ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకం ప్రారంభిస్తున్నట్లు స్వప్తం సలం ఉన్నవారికి రూ. 5లక్షల ఆర్థిక సాయంత్రిక అవసరమైన ఏర్పాట్లకు అధికారులను ఆదేశించిన సీఎం

ఇందిరమ్మ ఇండ్లు
జిల్లా లేసి వారికి ఇంటి స్థలం & రు లక్ష్యాలు
ఉద్యమార్గాలకు 250 చ.గ. ఇంటి స్థలం

మిగతా 2 లో

తెలంగాణ బీజేపీ లోక్ సభ అభ్యర్థులు తొలి జాబితా విడుదల

కలీంసగర్ నుండి
బండి సంజయ్..
సికింద్రాబాద్ నుండి కిషన్ రెడ్డి..
విజామాబాద్ నుండి ధర్మపురి
అరవింద్..
పట్టి సీట్ గా కొనసాగుతున్న
మల్కాబ్బ గిరి టిక్కెట్
దక్కించుకున్న ఈచ్చెల రాజీందర్..
భువనగిరి నుండి మాజీ ఎంపి
బూర నర్సయ్ గాడ్..



తెలంగాణ బ్యార్లో, మార్చి 02 (తీనార్డు న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రోజులలో ప్రారంభించిన విద్యార్థుల జాబితా స్థలాలలో ఇంటర్వ్యూలు గాలిగాడనికి ప్రధాన పాశ్చిల రకరకాల ప్రార్థనలతో సిద్ధమపుతున్నాయి. గత విశాది అసెంబ్లీ విన్నికలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయం సాధించింది. ఈ క్రమంలో ఈ పాఠ్యమంచాల విన్నికలలో కూడా మిగతా 2 లో

టీఎస్‌ఆర్టీసీకి జాతీయస్థాయి అవార్డుల పంట

టీఎస్‌ఆర్టీసీని వరించిన ఐదు నేపస్ట్ బస్ ట్రాన్స్పోర్ట్ ఎక్స్‌లెన్స్ పురస్కారాలు ఇతర ఆర్టీసీలకు అదర్చంగా నిలిచింది : ఆర్టీసీ ఎండి సజ్జనార్

హైదరాబాద్, మార్చి 02 (తీనార్డు న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రోజులలో ప్రారంభించిన విద్యార్థుల జాబితా స్థలాలలో ఇంటర్వ్యూలు గాలిగాడనికి ప్రధాన పాశ్చిల రకరకాల ప్రార్థనలతో సిద్ధమపుతున్నాయి. గత విశాది అసెంబ్లీ విన్నికలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయం సాధించింది. ఈ క్రమంలో ఈ పాఠ్యమంచాల విన్నికలలో కూడా మిగతా 2 లో



రైతులకు కనీస
మద్దతు ధర అంశాన్ని
మేనిఫిస్ట్లలో చేరుస్తాం

కాంగ్రెస్ లగ్ నేత్
రాష్ట్రలో గాంధీ పాటి
పాలతూమిక వేత్తల కోసం పని
చేస్తున్న మాట ప్రభుత్వం రైతులను
విష్ణువులోని అరోపించాలి

.. విపరాలు 2 లో

మాట మూడిసాల ప్రధాని కాకుండా చూడటమే
ప్రక్క లక్ష్యంగా ఏఖిలంపిలం పాశిరాటం
ఏఖిలంపిలం పాటీ జాతీయ అధ్యక్షులు ఎందుక్కు ఒప్పే



హైదరాబాద్, మార్చి 02 (తీనార్డు న్యూస్): నేడెండ్రమెండ్ దేశానికి మూడిసాల ప్రధాని కాకుండా, భాజప్ పాటీ సికింద్రంలో అధికారంలో రాకుండా చూడటమే ప్రిక్ లక్ష్యంగా ఏఖిలంపిలం పాటీ జాతీయ అధ్యక్షులు ఎందుక్కు ఒప్పే

మిగతా 2 లో



మార్చి 15 నుండి తెలంగాణలో
బంటి పూట బడులు

ఉదయం 8గం నుండి మర్మాపూటం 12.30గం. పరక కొనసాగుతున్న పారశాలలు

ఉపాధ్యక్షులు పెరుగుతున్న తరుసంలో రేవంత్ సరాఫర్ నిర్ణయం

హానుమకొండ
హాలిత పొంటల్లో
భారీ అగ్గిప్రమాదం
కేసు నమోదు చేసుకుని దర్శావు
చేసున్న పాటిసులు



.. విపరాలు 2 లో

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు
ఆర్థిక నవ్వోనికి కేసీఆర్
సమాధానం చెప్పాలి
రాష్ట్ర బట్టించాలు
శ్రీధర్బాబు మంత్రించాలు

.. విపరాలు 2 లో

శివ స్వాముల ఇరుముడి కార్యక్రమం



- హజ్రెన పెశ్చేరు ఎంబిం పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు ఎండి ఆప్రోజ్

పెశ్చేరు, మార్చి 02(తీన్స్ట్రోచ్ న్యూస్): పెశ్చేరు పట్టణ కేంద్రంలో శివ స్వాముల ఇరుముడి కార్యక్రమం ఎంతో భక్తిక్రష్ణతో ఆధ్యాత్మికత ఉద్ఘాటనలో శివ స్వాములు ఎంతో భక్తిక్రష్ణతో ఈరోజు ఇరుముడి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. శివ స్వాముల అస్థినం మేరకు పెశ్చేరు మండల ఎంబిం పార్టీ అధ్యక్షుడు ఆప్రోజ్ పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎప్పీ, ఎప్పీ ఉపాధ్యాయులు పాయ్యు ఎప్పుకేషన్ చేయాలికి నంబింథించిన జీవ్ నెంబర్ 342 ను పూర్తిస్థితయిలో అమలు చేసి ఎప్పీ, ఎప్పీ ఉపాధ్యాయులు పాయ్యు ఎప్పుకేషన్ చేయట అపకారం కల్పించాలని, ఇట్లే సమస్యలను మీ ద్వారా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకే ఎప్పీ, ఎప్పీ ఉపాధ్యాయులు సమస్యలను పరిపూర్ణించాలని కోరుతా ఎమ్మెళ్ళకి వినతి ప్రతి అందశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎప్పీ, ఎప్పీ ఉపాధ్యాయులు సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కొంపిటి బిషపుతలి, యాదాది భువనగిరి జిల్లా అధ్యక్షులు బోయ రాములు, ఎప్పీ ఎప్పీ ఉపాధ్యాయులు సంఘం మాజీ రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షులు ప్రస్తుత చాపుజన తీసెన్నీ ఫండపేన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఇంకార రపింర్, ఎప్పీ, ఎప్పీ ఉపాధ్యాయులు సంఘం జిల్లా నాయకులు దర్జనం వెంకన్న.

ప్రమాదకరంగా ప్రయాణిస్తే కలిన చర్యలు



- ఎప్పీ లక్ష్మీనర్స్ ర్యూ

పాలకవీదు, మార్చి 02(తీన్స్ట్రోచ్ న్యూస్): పరిమతికి మించి కాలీలను అటోలలో ఎక్కిస్తే ద్వర రై కలిన చర్యలు తీసుకుటామని పాలకవీదు ఎప్పీ లక్ష్మీనర్స్ ర్యూ తెలిపారు. శనివారం స్పెషల్ ద్వితీ విప్పాలించి ప్రమాదకరంగా ప్రయాణించే అటో కాలీలను అపి ప్రమాదాలపై అటో ద్వరాలకు, కాలీలకు అవగాహన కల్పించారు. ప్రయాణికులు వివిధ పసుల నిమిత్తం ప్రయాణించేటప్పుడు ప్రమాదకర రీతిలో అటోలలో ప్రాక్ట్ లలో కానీ పరిమతికి మించి ప్రయాణించి ప్రమాదాల బాలిన పట్టాల్ని పొచ్చరించారు. అటో వాహాలాలై కేసులు నమోదు చేస్తామన్నారు.

జవహర్ నగర్ నూతన సిఱ గా నాగరాజు



- బాధ్యతలు స్వీకరణ

జవహర్ నగర్, మార్చి 02(తీన్స్ట్రోచ్ న్యూస్): జవహర్ నగర్ నూతన సిఱ గా నాగరాజు శనివారం జవహర్ నగర్ పదిబీ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా నాగరాజు మాట్లాడుతూ ప్రజలు సంతృప్తిగా ఉన్నప్పుడే పోలిసులు తమ విధిని స్కమపూగా నిర్వర్తించినప్పుడు అన్నారు. జవహర్ నగర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మద్దతుల శీకాంత్యాదుర్ నీల నాగరాజు మర్యాదరూర్కంగా కలిసి తప్పకాంక్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎప్పీలు ఇద్దినుల్లో, అనిలుమార్జువు, లక్ష్మి, అనిలుపూర్చిద్ది, వేసు, నాయకులు రాజుయాదవ్, వినయుమార్జు, పిట్టుయాదవ్, ఐల్యు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పల్న పోలియో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేధాం



- డాక్టర్ రాము

పెశ్చేరు, మార్చి 02(తీన్స్ట్రోచ్ న్యూస్): నేడు జిగీ పల్న పోలియో కార్యక్రమం విజయవంతం చేయాలని పెశ్చేరు ప్రాథమిక ఆప్రోజ్ కేంద్రం డాక్టర్ రాము తెలిపారు. ఉదుంటు ఎడు గంటలకు 0 నుండి 5 సంవత్సరాల బాలాబాలికులకు పోలియో చుక్కలు చేయాలని సేవ కేంద్రం సందు తమ యొక్క అనిపెరు చిన్నారుల తల్లిదండ్రులు విధిగా పోలియో చుక్కలు చేయాలని ఆయన సూచించారు.

తీన్స్ట్రోచ్ తెలుగు బిసపత్రిక

ఉపాధ్యాయుల సమస్యల ఏర్పడ్డిరం కొరకు చీరప చ్చంగోలీ



ప్రైసరాబాద్ ప్రతినిధి, మార్చి 02(తీన్స్ట్రోచ్ న్యూస్): ఎస్సీ, ఎప్పీ ఉపాధ్యాయులు సంఘం అధ్యక్షులో తుంగతురి శాసనసభల్లు మండల సాచేలు థునగంగా నాన్యానించారు. ఈ సందర్భంగా కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఎప్పీ, ఎప్పీ ఉపాధ్యాయులు అఖిది పడతున్న ప్రధాన సమస్యలను జీవ్ నెంబర్ 2 లో ఉన్న అర్థక్రష్ణి అనే పదాన్ని తోలగించి ఎస్సీ, ఎప్పీ ఉపాధ్యాయులుకు ప్రమాణము కల్పించాలని మరియు ఎప్పీ, ఎప్పీ ఉపాధ్యాయులు హాయ్యు ఎప్పుకేషన్ చేయాలికి నంబింథించిన జీవ్ నెంబర్ 342 ను పూర్తిస్థితయిలో అమలు చేసి ఎప్పీ, ఎప్పీ ఉపాధ్యాయులు హాయ్యు ఎప్పుకేషన్ చేయట అపకారం కల్పించాలని, ఇట్లే సమస్యలను మీ ద్వారా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకే ఎస్సీ ఎప్పీ ఉపాధ్యాయులు సమస్యలను పరిపూర్ణించాలని కోరుతా ఎమ్మెళ్ళకి వినతి ప్రతి అందశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎప్పీ, ఎప్పీ ఉపాధ్యాయులు సంఘం జిల్లా నాయకులు దర్జనం వెంకన్న.

ప్రైసరాబాద్ 4

బాధితులను పరామర్శించిన ఎమ్మెళ్ళే మేఘా రెడ్డి



పెశ్చేరు, మార్చి 02(తీన్స్ట్రోచ్ న్యూస్): పల ఆప్రోగ్ సమస్యలతో వసపర్తి జిల్లా అసుపత్రిలో కిటిక్స్ పొందుతున్న పలువరిని శనివారం వసపర్తి ఎమ్మెళ్ళే తూడి మేఘార్డి పరామర్శించారు. కరంట్ ప్లాక్ తో గాయపడిన వీరామిపు ల్రామానికి నెందిన మహాత్మేశ్ ను ఆయన పరమార్యాంచి ప్రమాదానికి గల కారణాలను అడిగించాలని పెరుగుతున్న ప్రమాదానికి గల కారణాలను అడిగించాలని వెంటించారు. పెరుగుతున్న ప్రమాదానికి గల కారణాలను అడిగించాలని వెంటించాలని వెంటించాలని సాచించారు.

ప్రమాదం శాస్త్ర కెంట్ తోమ్ మ్యూచ్



- రహీం కుటుంబానికి అందగా ఉంటాం

- వనపర్తి ఎమ్మెళ్ళే తూడి మేఘార్డి

వసపర్తి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి, మార్చి 02(తీన్స్ట్రోచ్ న్యూస్): కరంట్ ప్లాక్ తగిలి మృతి చెందిన రహీం కుటుంబానికి ఎప్పీ ఉపపత్రి అందగా ఉంటామని వసపర్తి ఎమ్మెళ్ళే తూడి మేఘార్డి పరామర్శించారు. వసపర్తి జిల్లా పెద్దమండి మండలం, వీరామిపు ల్రామానికి చెందిన రహీం అనే యువకుడు ఉండిన విప్పాలం ఇంటి వెంటిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో శీంచెప్పన్ సభ్యులు కొండి రెండు జిల్లలలో ఉండిన విప్పాలం ఇంటి వెంటిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో శీంచ

పాలతో కీస్ మీన్ కలిపి తీసుకోండి

ప్రతి రోజు మంచి పోవకూలు ఉన్న ఆపరేషన్‌నీ తీసుకుంటే ఏ నమస్కలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. ప్రస్తుతం మారిన పరిస్థితి కారణంగా మనలో చాలా మంది అనేక రకాల సమస్యలతో భాద్యపడుతున్నారు. నమస్క వచ్చినప్పుడు కంగారు పడవలనిన అవసరం లేదు. చిన్న చిన్న నమస్కలకు ఇంటి చిట్టాలు నరిపోతాయి. ఈ రోజు కీళ్లనొప్పులు, రకహీనత, శారీరక బలహీనత వంటి సమస్కలను తగ్గించటానికి ఒక రెమిడీ తెలుసుకుండాం. చాలా ఎఫ్ఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. దీని కోసం పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి ఒక గ్లాస్ పాలను పోసి కాస్త వేడి అయ్యాక 6 కిల్ మిల్ లను వేసి 5 నుంచి 6 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. మరిగిన పాలను గ్లాస్ లో పోసి కిల్ మిల్ తింటూ పాలను తాగాలి. ఈ విధంగా 10 రోజుల పాటు తాగితే మీకు మంచి ఘలితం కనబడుతుంది. ఈ పాలను ఏ నమయంలోనేనా తాగవచ్చు. ఉదయం సమయంలో తాగితే రోజంతా ఉపార్యాగ ఉంటారు. కిల్ మిల్ ని పాలల్లో ఉడికించినప్పుడు పొట్టాపియం, మెగ్గీపియం వంటి పోవకూల పరిమాణం పెరుగుతుంది. దాంతో ఆర్థ్రాటిస్ కీళ్ల నొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పులు వంటి వస్తి తొలగి పోతాయి.



పీడుచువాళ్లనూ వేధిస్తున్న ఆరాగ్య సమస్య?



ప్రవంచం ప్రతి నినిషం మారుతూ ఉంటుంది. ప్రవంచంలోని వాతావరణం కూడా దానికి తగ్గట్టుగానే అనేక మార్పులకు గురవుతూ ఉంటుంది. ప్రత్యేకించి మారుతున్న పరిస్థితుల దృష్ట్యా మనమలు అనేక అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. నిత్యం బిజీగా ఒకిదుకులతో నడిచే జీవితంలో ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోవడానికి కూడా సమయం లేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది మనిషికి. డబ్బు సంపాదించే పనిలో అంతకు మించిన ఐశ్వర్యమైన ఆరోగ్యాన్ని మాత్రం మనిషి వదిలేస్తున్నాడు. ప్రత్యేకించి మారుతున్న జీవన ప్రమాణాల వల్ల కీళ్ళ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయని తెలుస్తుంది. ప్రస్తుతం 30నుండి 35వీళ్ళ పైబడిన వాళ్ళ ఆస్ట్రియో ఆర్డర్లోనీ సమన్యతో అంటే కీళ్ళవాతంతో ఉన్నారట. అయితే 2020నాటికి అది 59 1/2 కోట్లకు చేరింది. 2050 నాటికి అది 100కోట్లకు పెరగవచ్చని అంచనా వేస్తున్నారు ఈ అధ్యయన కారులు. ప్రస్తుతం ఆస్ట్రియో ఆర్డర్లోనీ హర్తిగా నయం చేయలేకపోతున్నారు. కాబట్టి ఈ వ్యాధి రాకుండా చర్యలు తీసుకోవడం, వ్యాధి వచ్చిన వెంటనే తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిదని వాళ్ళ గృసూచిస్తున్నారు.

అన్ని రకాల ఆర్థికపరమైన దేశాల లోనూ కీళ్ళ మార్పిడి శస్త్ర చికిత్సలు జనాలకు అందుబాటు ధరలలోకి వచ్చేలా చూడడం మంచిదని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు. మన రాష్ట్ర కేంద్ర ప్రభుత్వాలు కూడా దీనిపైన ఆలోచించాలి.

రాగీ జావ అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు..!

మనకు చాలా చేకగా దొరికేటపంచి వాటితో రాగి జావా కూడా ఒకటి.. ఇది మనం రోజు ఒక గ్లూన్ శాగితే చాలు ఈ రాగి జావ వల్ల మనకు కావాల్సిన పోషకాలు కూడా అందుతాయి.. అందుకే దాక్షిణ్య సైతం ఎక్కువగా రోజులో ఒక్కసార్లోని రాగిజావ ని తీసుకోవాలని సూచిస్తూ ఉంటారు.

రాగి జావ వల్ల కలిగే పలు ప్రయోజనాలు తెలుసుకుండా. రాగి జావ తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది పలు రకాల సమస్యలతో ఇబ్బంది పడేవారు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల అనారోగ్య సమస్య నుంచి విముక్తి పొందుతారు. రాగి జావా లో అద్భుతమైన పోషకాహిరం కలిగిన ప్రాప్తుల కలిగి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా విటమిన్స్ మినరల్స్, ప్రోటీన్స్, కార్బోప్లోట్రైట్లు, కొవ్వులు తదితర పోషకాలు కూడా ప్రముఖంగా లభిస్తాయి. రాగి జావాలో చాలా తక్కువగా ఉండే కొల్పిస్టాల్ సోడియం స్థాయిలను కలిగి ఉంటుంది.. విటమిన్ -జ,జి వంటివి కలిగి ఉంటాయి బీ కాంప్లెక్ట్ విటమిన్స్ పోలింగ్ యాసిడ్ అలాగే కాల్చియం, మెగ్రిఫియం, రరన్ తదితరవి అధికంగా ఉంటాయి. అందుకే వీటిని తినడం వల్ల పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటాయి. రాగి జావా లో లభించే ప్రధాన పోషకం ప్రోటీన్. ఇది జీవ విలువలను అధికంగా కలిగి ఉండడానికి సహాయపడుతుంది. పోషకాహిర లోపాన్ని నిపారించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. శరీరంలో ఇతర భాగాలకు

గొండాయ తాగితే ఎందుకు వింతీగా ప్రవేల్సారంటే..?

A close-up photograph of a large, healthy green cannabis leaf with prominent serrated edges, set against a background of dense foliage.

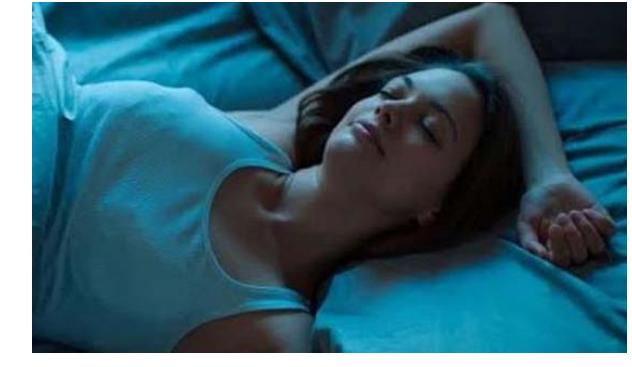
ఉంటారంటే.. ఎందుకు కారణం డొపో మైన్ అనే హోర్టోనే కారణము. దీనిని హ్యాపీ హోర్టోన్ అని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. ఈ హోర్టోన్స్ హెచ్చుతగ్గులు అయ్యే సమయంలోనే మనం అలా ప్రవర్తిస్తారట. గంజాయి తీసుకున్న వారిలో ఈ హోర్టోన్ విడుదలవుతుంది అందుకే మితిమీరిన సంతోషం లేదా బాధని ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు. నాడి వ్యవస్థ మీద తీవ్రమైన ప్రభావం చూపడం వల్ల మెదడు మన ఆధినంతో ఉండదు అందువల్లే ఏం చేస్తున్నారు ఎందుకు చేస్తున్నారు తెలియకుండానే చాలా వింత వింతగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు..

కంటీకి కప్పం.. గణ్ణమా

మాడకద్రవ్యం... ఇది అక్రమంగా నినియోగిస్తే పలు కరిన చర్యలు కూడా ప్రభుత్వాలు విధిస్తూ ఉంటాయి.. అయితే గంజాయి తాగిన మనసులు అసాధారణమైన చేష్టలు కనిపిస్తా ఉంటాయని కొంతమంది వైద్యులు తెలుపుతున్నారు. కొంతమంది బిగ్గర్ గా నవ్వడం మరి కొంతమంది గట్టిగా ఏడవడం జరుగుతూ ఉంటుంది. అయితే ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది అనలు గంజాయిలో ఏముంటుంది అనే విషయం చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు.. ఇప్పుడు ఒకసారి తెలుసుకుండాం. గంజాయి తీసుకోవడం పల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమట. ఇది మనిషి నేరుగా మెదడు పైన తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుండట.. ముఖ్యంగా మెదులో నాడీ వ్యవస్థ పైన తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపించి దెబ్బతినేలా చేస్తుంది. గంజాయి తీసుకున్న కొన్ని నిమిషాలలోనే శరీరం పైన అది పనిచేయడం జరుగుతుందట. అందుకే అసాధారణ స్వభావంతో పిచ్చిపిచ్చిగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారని వైద్యులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. గంజాయి తీసుకున్న సమయంలో చాలా అబద్ధాలు కూడా అవలీలగా తెలుపుతారట. గంజాయి తీసుకున్న వారిలో ఎందుకు అంత ఆనందంగా ప్రవర్తిస్తూ గ్రూప్సోమా లక్షణాలు ఓ పట్టాన బయటపడవు. ఒకసారి కంటిచూపు పోతే, ఇక తిరిగిరాదు. అందుకే దీన్ని ‘నిశ్చల్ మహమూర్తి’గా అభివర్షిస్తారు. శాశ్వతమైన అంధత్వానికి దారితీసే ప్రధాన కారణాల్లో ఇది ఒకటి. కండ్లలో ఘూషించ్చి నిండిపోవడాన్ని ఆక్షీయన్ హృషిమర్ అంటారు. ఈ స్థితి కండ్లలో పీడనాన్ని (ఇంట్రా ఆక్యులర్ ప్రైవర్-ఐపీ) పెంచుతుంది. గ్రూప్సోమా లక్షణాలు ఓ పట్టాన బయటపడవు. ఒకసారి కంటిచూపు పోతే, ఇక తిరిగిరాదు. అందుకే దీన్ని ‘నిశ్చల్ మహమూర్తి’గా అభివర్షిస్తారు. శాశ్వతమైన అంధత్వానికి దారితీసే ప్రధాన కారణాల్లో ఇది ఒకటి. కండ్లలో ఘూషించ్చి నిండిపోవడాన్ని ఆక్షీయన్ హృషిమర్ అంటారు. ఈ స్థితి కండ్లలో పీడనాన్ని (ఇంట్రా ఆక్యులర్ ప్రైవర్-ఐపీ) పెంచుతుంది. ఇదే గ్రూప్సోమాగా దాపురిస్తుంది. ఐపీపీ పల్ల కంటి నరానికి గాయం ఏర్పడి చూపు దెబ్బతింటుంది. గ్రూప్సోమా ప్రశ్నేకించి నపజాత శిశువులు, ఎదుగుతున్న పిల్లల మీద తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. మొదటి మూడేంద్రలో పిల్లలో వృద్ధిచెందే గ్రూప్సోమాను ఇన్ఫాంటిల్ గ్రూప్సోమా అని, ఎదుగుతున్న పిల్లలో వచ్చేదాన్ని జమ్మెన్లో గ్రూప్సోమా అని పిలుస్తారు. వీటి లక్షణాలు వేరువేరుగా ఉంటాయి.

నద్రని కలిగించే మంచి అలవాట్లు?

A photograph of a woman sleeping peacefully in bed. She is lying on her side, facing right, with her head resting on a blue pillow. She is wearing a light blue sleeveless top. The lighting is soft and warm, creating a calm and serene atmosphere.



నమయాన్ని గాడ్జెట్లతో గదుపుతారు. దీనివల్ల కంటిచూపు చాలా బిలహీనపడుతుంది. ఇంకా ఇది కాకుండా వాటి నుంచి వెలువదే బ్లూ-రే అరోగ్యానికి హానికరం. అరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మీరు స్క్రీన్కు దూరంగా ఉన్నప్పుడు మెలలోనిన్ హార్ట్స్ న్ అనేది విడుదల అవుతుంది. ఇక ఈ హార్ట్స్ న్ పీనియర్ ట్రగ్యంథి నుంచి విడుదలవుతుంది ఇది నిప్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది. అందువల్ల రాత్రిహాట నిదించడానికి గంట ముందు అన్ని గాడ్జెట్లను కూడా ఆపివేయాలి.పుస్తకం చదవడం చాలా మంచి అలవాటు. ఎందుకంటే దీనివల్ల మనస్సు రిలాక్స్ అవుతుంది.అందుకే నిదించే ముందు మీకు ఇష్టమైన పుస్తకాన్ని చదవవచ్చు.ఇంకా కొన్ని వేడి పానీయాలు తాగడం వల్ల ఖచ్చితంగా మంచి నిద్ర వస్తుంది. పశుపు పాలు తాగితే మెదడుకు ఇంకా పేగుకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మంచి నిద్ర కోసం స్నానం చేయడం చాలా మంచి ఎంపిక. ఇది మీ నిద్రను బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంకా నిద్ర నాట్యాత కూడా బాగుంటుంది.నిద్రపోయే ముందు ఖచ్చితంగా శ్వాస వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. యోగా నిపుణులు ఇంకా ఆధ్యాత్మిక గురువులు నిదించే ముందు శ్వాస వ్యాయామాలు చేయలని సిఫార్సు చేస్తారు. నిజానికి నిద్రపోయే ముందు ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల మనస్సు చాలా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇంకా నిద్ర కూడా బాగా వస్తుంది.

మహాత్మలు మర్యాదనేన్నింటి?



ఈ రోజుల్లో ధూమపానం, మద్యం కేవలం మగవారు మాత్రమే కాకుండా మహిళలు కూడా వీటికి ఎక్కువగా అలవాటు పడిపోయారు మరి కొంతమంది అంఱతే బానినలుగా కూడా తయారపణ తన్నారుట..మద్యం అనేది ప్రమాదమని తెలిసి ఉన్నప్పటికీ కూడా ఆడవాళ్ళ తాగకుండా ఉండుచేదట ..ఈమద్య మగవారికంటే ఆడవాళ్ళ ఎక్కువగా మద్యం పైన మక్కల చూపిస్తున్నట్లు ఒక అధ్యయనం తెలియజేయడం జరిగింది. కేవలం మద్యం తాగి మహిళలకే ప్రత్యేకమై వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లుగా కొంతమంది నిపుణుల తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి తెలుసుకుండాం. ఇందియన్ సెంట్రల్ ఫర్ డిసిప్షన్ ప్రైవేస్సన్ అండ్ కంట్రోల్ వారి నివేదిక ప్రకారం ... ప్రైల్ శరీరంలోని మార్పులు పురుషుల కంటే చాలా భిన్నంగా ఉన్నాయి

మన్మిటో కాయల్ని వాడుతున్నారా..!

సాధారణంగా వర్షాకాలంలో దోషుల వ్యాపి ఎక్కువవుతుందను విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అందుకే దబ్బుపొచ్చ సంస్కరణ నీటిని నిల్వ ఉంచకూడదు అని, ఎక్కడికక్కడ ఇంటిని ఇంటి పరిసరాలను పరిశుద్ధింగా ఉంచుకోవాలని, ఎప్పటికప్పుడు ఆదేశాలు జారీ చేస్తూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలోనే దోషుల సంతానోత్పత్తి చివరి దశక చేరుకొని చిన్నచిన్న దోషులు బయటకి వస్తాయి. ఇక ఆ తర్వాత మలేరియా, చికెన్ గున్యా, డెంగున్యా వంటి జ్వరాలు రావడం ప్రారంభమవుతాయి.

ఇక ఈ వానాకాలం నెలలో తప్పకుండా వీటి బెడద భారిన పడకుండా ఉండాలి అంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఇకపోతే చాలామంది వీటిని ఇంటి నుంచి పారద్రోలడానికి రసాయనాలతో కూడిన కాయల్ని వినియోగిస్తున్నారు.. వీటి వాడకం మంచిదేనా? లేక ఎద్దునా దుష్టభావాలు కలగవచ్చా? అనే ప్రశ్నలకు ఇప్పుడు సమాధానం చూద్దాం. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో లభించే మసిట్లో కాయల్ని కాల్పడం వల్ల శరీరానికి చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు నైతం చెబుతున్నారు. వీటి నుంచి వచ్చే పొగ దోషమలను చంపడమే కాదు మనుషుల ఆరోగ్యం పై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందట. మసిట్లో కాయల్ని నుంచి వచ్చే పొగ సిగరెట్లు పొగ కంటే హోనికరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వీటిని తయారు చేసేటప్పుడు హోనికరమైన రసాయనాలను కలిపి

రీజి గుప్పెడు గుమ్మడికాయ విత్తనాలను తింటే.. ఏం జరుగుతుందంటే..?

మనం గుమ్మడికాయతో పాటు గుమ్మడి గింజలను కూడా ఆపచిరంగా తీసుకోవడం వల్ల మరింత మేలు కలుగుతుంది. మోనోపాట్ దశలో తీసుకుంటూ ఉంటాము. గుమ్మడికాయ వలె గుమ్మడి గింజలు కూడా వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతగానో

మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో ఎన్నో పోషకాలు, అరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయి. ప్రతిరోజు ఆవరంలో భాగంగా వీటిని తీసుకోవాలని నిపుణులు కూడా సూచిస్తూ ఉంటారు. అనటు గుమ్మడి గింజలల్లో దాగి ఉన్న పోషకాలు ఏమిటి.. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి.. ఆన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల పురుషుల్లో ఉండే ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పని తీరు మెరుగుపడుతుంది. గుమ్మడి గింజల్లో సహాయిస్తుంది.

జింక మరియు యాంటీ ఆకిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ప్రోస్టోట్ గ్రంథి పనితీరును మెరుగుపరచడంతో పాటు ప్రోస్టోట్ క్యాన్సర్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే గుమ్మడి గింజల్లో మెగ్నోషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు తిమ్మిర్లు పట్టడం తగ్గడంతో పాటు కండరాల ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల హోరోఫ్స్ అసమతల్యత వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. శరీరంలో ఇన్ ప్లామేషన్ తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా మొనోపాణ్ దశలో ఉన్న స్ట్రీలు గుమ్మడి గింజలను దోహదపడతాయి. గుమ్మగి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. అలాగే జీర్ణక్రియ కూడా సాధ్యగా సాగుతుంది.

అదే విధంగా ఈ గింజలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కొల్పాల్స్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. నిద్రలేమి సమస్య తగ్గుతుంది. ఇలా అనేక రకాలుగా గుమ్మడి గింజల మనకు దోహదపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని నీటిలో నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చక్కబీ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

