



దేశానికి మణిహారం మణిపూర్

- మణిపూర్ను దేశంతో అనుసంధానం చేస్తాం
- రూ. 7 వేల కోట్లతో పలు అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం
- మణిపూర్ బాధితులకు పరామర్శ
- శాంతియుతవాతవరణంతోనే అభివృద్ధి సాధ్యం
- రెండేళ్ల తరవాత మణిపూర్లో పర్యటించిన ప్రధాని మోడీ

04

మణిపూర్ పేరులోనే మణి ఉందని, మణిపూర్ దేశానికి ప్రకృతి ఇచ్చిన బహుమతి అని ప్రధాని మోడీ కొనియాడారు. మణిపూర్ను వేగంగా ప్రగతి పథంలో పయనింపజేస్తాం అని, మణిపూర్ కోసం 7వేల కోట్ల ప్రాజెక్టులను ప్రారంభిస్తున్నామని తెలియజేశారు. మణిపూర్ను దేశంతో అనుసంధానం చేసే ప్రాజెక్టులు చేపడుతున్నామని, రైలు, రోడ్డు మార్గాల కోసం మణిపూర్ కు నిధులు కేటాయిస్తున్నామని అన్నారు.

శాంతి భద్రతలతోనే రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు



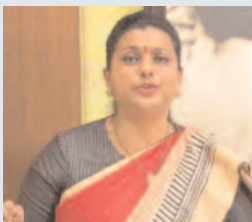
11th February, 2025



మధ్య తరగతి ప్రజల సొంతింటి కల సాకారానికి నిధిని ఏర్పాటు చేయండి

సుప్రీం ధర్మాసనం సూచన

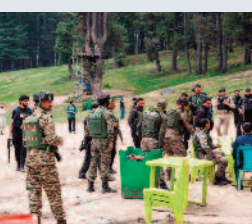
.. వివరాలు 3లో



అనిత యాంకరా.. హోం మంత్రా?

వైసీపీ హయాంలో 7 మెడికల్ కాలేజీలు పూర్తి చేశామన్న రోజు

.. వివరాలు 5లో



పహలాం దాడిని అప్పడే మర్చారా?

పాక్తో మ్యూజ్ ఆడడంపై బాధితుల ఆందోళన

.. వివరాలు 5లో



కృష్ణ జలాల వాటాలో రాజీలేదు

- ట్రైబ్యునల్ ముందు వాదనలు వినిపిస్తాం
- 904 టీఎంసీల నీటి వాటాను రాబట్టాల్సిందే
- న్యాయనిపుణులు, అధికారులకు సీఎం ఆదేశం

హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 13: కృష్ణ జలాల్లో తెలంగాణకు రావాల్సిన న్యాయమైన వాటాను సాధించి తీరాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి న్యాయ నిపుణులను, ఇరిగేషన్ శాఖ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను అప్రమత్తం చేశారు. కృష్ణాలో నికర జలాలైనా, మిగులు జలాలైనా, వరద జలాలైనా సరే.. తెలంగాణకు చెందాల్సిన నీటివాటాల్లో ఒక చుక్క నీరు కుదావదులుకునేది లేదని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. కృష్ణ జలాల్లో తెలంగాణకు 904 టీఎంసీల నీటి వాటాను సాధించుకునేందుకు పట్టుబట్టాల్సిందే అన్నారు. అందుకు అవసరమైన ఆధారాలన్నీ వెంట ఓనే సిద్ధం చేసి న్యాయ నిపుణులకు అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ నెల 23, 24, 25 తేదీల్లో ఢిల్లీలో కృష్ణ జలాల వివాద ట్రైబ్యునల్ విచారణలో తెలంగాణ తుది వాదనలు వినిపించాల్సి ఉంది. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను పరిరక్షించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బలమైన వాదనలు వినిపించాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు.

మిగతా 2 లో



2

ఎక్స్‌జే సిబ్బందికి ఆయుధాలు ఇస్తాం

- సమర్థంగా విధులు నిర్వహించాలి
- మాదకద్రవ్యాలకు అడ్డుకట్టవేయాలి
- నకిలీ, కల్తీ మద్యాన్ని ఉపేక్షించం
- అధికారులతో సమీక్షలో మంత్రి జూపల్లి

ఎక్స్‌జే సిబ్బంది సమర్థంగా విధులు నిర్వహించేందుకు అవసరమైతే వారికి ఆయుధాలు ఇస్తామని మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు తెలిపారు. గంజాయి, డ్రగ్స్, నాటు-సారా, నాన్ ద్యూటీ మిమిక్ లిక్విడ్ వినియోగంపై ఎక్స్‌జే ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ టీమీలు ఉక్కుపాదం మోపాలన్నారు.

మావోయిస్టు అగ్రనేత సుజాతక్క లోంగుబాటు



02

మోన్స్ వాంటెడ్ మావోయిస్టు పార్టీ కేంద్ర కమిటీ సభ్యురాలు పోతుల కల్పన ఎలి యాన్ సుజాతక్క తెలంగాణ పోలీసుల ఎదుట లోంగిపోయారు. గద్వాల ప్రాంతానికి చెందిన ఆమె ప్రస్తుతం మావోయిస్టు పార్టీ కేంద్ర కమిటీలో ఉన్న ఏకైక మహిళా నాయకురాలు.



గ్రూప్ - 1 అవకతవకలపై సిట్టింగ్ జడ్జితో విచారణ

- గ్రూప్-1పై అప్పీల్‌కు వెళ్లాలను కోవడం దుర్మార్గం
- నిరుద్యోగుల పక్షాన అసెంబ్లీలో పోరాడుతాం
- ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు

03



వచ్చే జూన్‌లో ఎగరనున్న విమానాలు

తుదిదశకు భోగాపురం ఎయిర్పోర్ట్ పనులు పనులను పరిశీలించిన మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు

విజయనగరం: భోగాపురం ఎయిర్పోర్టు నుంచి విమాన సర్వీసులు 2026 జూన్‌లో ప్రారంభమవుతాయని పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు అన్నారు. ఇప్పటికే శరవేగంగా పనులు పూర్తవుతున్నాయని అన్నారు. విమానాశ్రయ నిర్మాణ పనులను శనివారం ఆయన పరిశీలించారు. పనుల పురోగతి, పూర్తికావాల్సిన నిర్మాణాలు, తదితర అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు.

మిగతా 3 లో

రాజకీయ ముసుగులో నేరాలను ఉపేక్షించకండి కొత్త తరహా నేరాలను అరికట్టండి

- దర్గాస్తుల్లో టెక్నాలజీ వాడకం పెంచాలని ఆదేశం
- 'రియాక్ట్, రీవీ, రెస్పాండ, రిజల్ట్' విధానాన్ని పాటించాలని పోలీసులకు పిలుపు
- జిల్లా ఎస్పీలతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ తనకు అత్యంత ప్రాధాన్యమైన అంశమని... ఈ విషయంలో రాజీ అనేది లేదని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. లా అండ్ ఆర్డర్ బాగుంటేనే పెట్టుబడులు వస్తాయి. ప్రజలకు ఉపాధి, ఉద్యోగ అవకాశాలు వస్తాయి. రాష్ట్ర గ్రోత్ రేట్ పెరుగుతుంది. ఉమ్మడి రాష్ట్ర

మిగతా 2 లో

మా రిపోర్టును షోష్ కమిషన్ తొక్కిపెట్టింది

- తెలంగాణకు కాలేక్షన్‌మే జీవధార
- రిటైర్డ్ ఇంజనీర్ దామోదర్ రెడ్డి
- రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో వక్తలు, ఇంజనీర్లు

03



నీట మునిగి నలుగురి మృతి

- శాపంగా మారిన సెలవు దినం..
- మూడు కుటుంబాల్లో తీవ్ర విషాదం
- కొమురంభీం జిల్లాలో ఘటన

02

డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌ను ఈ సీజన్‌లో తప్పకుండా తినాల్సిందే..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలని చెప్పి చాలా మంది తమ రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా పండ్లను తింటుంటారు. వండల్లో మనకు అనేక రకాలు లభిస్తుంటాయి. కొన్ని ఏడాది పొడవునా లభిస్తే, మరికొన్ని పండ్లు మనకు సీజన్‌లోనే అందుబాటులో ఉంటాయి. అయితే వాటిల్లో డ్రాగన్ ఫ్రూట్ కూడా ఒకటి. ఈ పండ్లను ప్రస్తుతం మన దేశంలోనూ అనేక ప్రాంతాల్లో పండిస్తున్నారు. చూసేందుకు పింక్ రంగులో ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఈ పండ్లు మనకు కనిపిస్తాయి. లోపలి గుజ్జు తెలుపు రంగులో చిన్నపాటి మచ్చల్లాంటి గింజలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ పండు తియ్యగా ఉండదు. కానీ అద్భుతమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌ను తినడం వల్ల మనకు అసలు ఏవైనా లాభాలు కలుగుతాయా..? అని చాలా మంది సందేహిస్తుంటారు. అయితే ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

రోగ నిరోధక శక్తికి..
డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లో ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ యాసిడ్,

బీటాలెయిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి ప్రీ ర్యాడికల్స్ బారి నుంచి కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. ముఖ్యంగా చర్మ కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీని వల్ల ముఖంపై ఉండే ముడతలు తగ్గుతాయి. వృద్ధాప్య ఛాయలు తొలగిపోతాయి. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లో ఎరువు రంగులో తొక్క ఉండే పండ్లు కూడా ఉంటాయి. వీటిల్లో బీటాలెయిన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. దీని వల్ల గుండె కండరాలు, రక్త నాళాల వాపులు తగ్గిపోతాయి. గుండె పోటు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లో అధికంగా ఉండే విటమిన్ సి వల్ల రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ ఫెక్షన్లు తగ్గిపోతాయి. సీజనల్ గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కనుక పర్యాకాలంలో డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌ను కచ్చితంగా తినాల్సి ఉంటుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..
డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఫైబర్ వల్ల పేగుల్లో మలం కదలికలు సరిగ్గా ఉంటాయి. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందేలా చేస్తుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌ను తింటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిపోతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా ఈ పండ్లను తింటే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. దీని వల్ల షుగర్ లేవల్నే నియంత్రితంలో ఉంటాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..
డ్రాగన్ ఫ్రూట్ అధిక బరువును తగ్గించడంలో



సహాయం చేస్తుంది. ఇందులో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ పండ్లను తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. ఆకలి నియంత్రితంలో ఉంటుంది. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

ఇలా డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌ను తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. కనుక ఈ పండ్లను తినడంలో ఎలాంటి సందేహాలకు గురి కావల్సిన పనిలేదు. ఈ పండ్లను నిరభ్యంతరంగా తినవచ్చు. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌ను రోజుకు ఒక కప్పు మోతాదులో తిన్నా చాలు, అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.



పల్లీలను నేరుగా తినడం కన్నా మొలకెత్తించి తింటేనే ఎంతో మంచిది

పల్లీలను మనం తరచూ తింటూనే ఉంటాం. వీటితో అనేక రకాల వంటకాలను తయారు చేస్తుంటారు. కొందరు పల్లీలతో చేసే తీపి వంటకాలను ఇష్టపడతారు. ఇంకొందరు వీటితో తయారు చేసే కారం వంటకాలను ఇష్టపడతారు. పల్లీలను మసాలా కూరల్లోనూ వేస్తుంటారు. వీటితో చట్నీలను తయారు చేస్తారు. అయితే పల్లీలను ఇలా తినడం కన్నా రోజూ నీటిలో నానబెట్టి వాటిని మొలకెత్తించి తినడం ఎంతో మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. పల్లీలను మొలకెత్తించి తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు. సాధారణ పల్లీల కన్నా మొలకెత్తిన పల్లీల్లో పోషకాల శాతం అధికంగా పెరుగుతుంది. అందువల్ల మొలకెత్తిన పల్లీలను తింటుంటే రెట్టింపు మొత్తంలో పోషకాలను పొందవచ్చు. పైగా అనేక ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. పలు వ్యాధుల నుంచి బయట పడవచ్చు.

పోషకాలు అధికం..
సాధారణ పల్లీల్లో ఉండే పలు రకాల ఎంజైమ్‌లు పల్లీలు మొలకెత్తగానే పోషకాలుగా మారుతాయి. కనుక మొలకెత్తిన పల్లీలను తింటే మేలు జరుగుతుంది. మొలకెత్తిన పల్లీల్లో ఉండే పోషకాలను శరీరం కూడా సులభంగా శోషించుకుంటుంది. దీంతో శరీరానికి పోషణ లభిస్తుంది. పోషకాహార లోపం తగ్గుతుంది. మొలకెత్తిన పల్లీల్లో పలు రకాల బి విటమిన్లు, విటమిన్ ఇ అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. పల్లీలను మొలకెత్తించడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శాతం పెరుగుతుంది. పల్లీల్లో రెస్పెర్ట్రాల్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. పల్లీలను మొలకెత్తిస్తే దీని శాతం పెరుగుతుంది. ఇది వయస్సు మీద పడకుండా చేస్తుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలను తగ్గిస్తుంది. దీంతో ముఖంపై, చర్మంపై ఉండే ముడతలు తగ్గిపోతాయి. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. అలాగే రెస్పెర్ట్రాల్ యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను సైతం కలిగి ఉంటుంది. ఇది కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..
మొలకెత్తిన పల్లీల్లో ఫైటిక్ యాసిడ్ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. దీని వల్ల మనం తినే ఆహారాల్లో ఉండే మిసెరల్స్‌ను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. ఐరన్, జింక్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు మనకు అధికంగా లభిస్తాయి. మొలకెత్తిన పల్లీల్లో ఫైబర్ అధిక మొత్తంలో ఉండడం వల్ల ఇది జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. మబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఈ పల్లీల్లో మోనో అనీశాచురెటెడ్, పాలీ అనీశాచురెటెడ్ కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఎంతగానో సహాయం చేస్తాయి. ఈ పల్లీలను తింటే శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. గుండె జబ్బులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

నాన్ వెజ్ తినని వారికి..
మొలకెత్తిన పల్లీల్లో వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. నాన్ వెజ్ తినని వారికి ఇవి అత్యుత్తమ ప్రోటీన్లను అందిస్తాయి. ప్రోటీన్ల వల్ల కండరాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కణజాలం మరమ్మత్తులకు గురవుతుంది. శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. ఈ ప్రోటీన్లు కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తాయి. దీంతో అతి ఆకలి తగ్గుతుంది. ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. సాయంత్రం సమయంలో చిరుతిళ్లను తినే బదులు మొలకెత్తిన పల్లీలను తింటే రుచికి రుచి ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం పొందవచ్చు. మొలకెత్తిన పల్లీలను తింటే వాటిల్లో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. దీంతో షుగర్ లేవల్నే నియంత్రితంలో ఉంటాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఇలా మొలకెత్తిన పల్లీలను తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

బీపీ తక్కువగా.. బ్లడ్ షుగర్ ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించండి

డయాబెటిస్ అనగానే మనలో చాలా మందికి రక్తంలో అధిక చక్కెర స్థాయిలు గుర్తొస్తాయి. కానీ ఇలాంటి వాళ్లల్లో ఒక్కసారి బీపీ తక్కువయ్యే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటి కాంబో ప్రమాదాల ముప్పును పెంచుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడానికి, బీపీ తగ్గడానికి వేనక కొన్ని కీలక మార్పులు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

షుగర్ లేవెత్తే పరిగెనప్పుడు..
సాధారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగినప్పుడు శరీరం.. ఈ అదనపు చక్కెరను వదుల్చుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. దీంతో మూత్ర విసర్జన ఎక్కువవుతుంది. ఈ క్రమంలో శరీరం నుంచి అధికంగా నీరు బయటకుపోతుంది. ఈ క్రమంలో రక్తంలో కూడా నీరు తగ్గి బీపీ తగ్గుతుంది. చివరకు రోగులు డీహైడ్రేషన్ బారిన పడతారని వైద్యులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి, మెదడుకు ఆక్సిజన్, ఇతర పోషకాలు అందక రోగులు నిరసనపడతారు. కొందరిలో తలతిరుగుతున్నట్టు అనిపించడం, నీరసం, చూపు మనకబారినట్టు ఉండటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో



కొందరు మూర్ఛపోతారు కూడా డయాబెటిస్ రోగుల్లో కొందరికి అటాసమిక్ న్యూరోపతి అనే మరో సమస్య కూడా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ సమస్య ఉన్న వాళ్లల్లో నాడులు దెబ్బతని బీపీపై నియంత్రణ తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అకస్మాత్తుగా లేచినా, కూర్చొన్నా బీపీలో మార్పులు వచ్చి తలతిరగటం, మూర్ఛపోవడం వంటి సమస్యలు ఉంటాయి. వృద్ధాల్లో ఇలాంటి సమస్యలు ఉంటే వారు కింద పడి ఎముకలు విరిగే ప్రమాదం కూడా ఎక్కువవుతుంది.

ఇది గుండె, ఇతర అవయవాలపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. కాబట్టి, డయాబెటిక్ రోగులు బీపీ నియంత్రణ కోసం తగినంత నీరు తాగాలి. నిత్యం, బీపీ, చక్కెర స్థాయిలపై ఓ కన్నేసి ఉంచాలి. సడెన్ గా లేవడం, కూర్చోవడం వంటివి చేయకూడదు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగి, బీపీ పడిపోయి తలతిరుగుతున్నట్టు, మూర్ఛపోతున్నట్టు అనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బీ కేర్ ఫుల్.. ఈ అలవాట్లు జీర్ణవ్యవస్థను నాశనం చేస్తాయి

జీర్ణవ్యవస్థ అనేది ఆహారాన్ని శరీరం ఉపయోగించుకోగల పోషకాలుగా విడగొట్టే అవయవాల సమూహం. ఇది నోరు, ఆహార వాహిక, జీర్ణాశయం, చిన్నపేగు, పెద్దపేగు వంటి భాగాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇవి ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసి, పోషకాలను గ్రహించి, వ్యర్థాలను విసర్జించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, జీర్ణవ్యవస్థ చెడిపోవడం వల్ల మనం చాలా సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అయితే, మన అలవాట్లలో ఏది జీర్ణవ్యవస్థ చెడిపోవడానికి కారణమవుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

జంక్ ఫుడ్
సక్రమంగా తినకపోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడి జీర్ణక్రియ లేదా గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. సమయానికి తినకపోవడం వల్ల కడుపులో భారం, అసౌకర్యం కలుగుతుంది. జంక్ ఫుడ్, వేయించిన ఫుడ్, ప్రొసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. ఉబ్బరం లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇది దీర్ఘకాలంలో తీవ్రమైన జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

ఆహారం తినకపోవడం
రాత్రి పడుకునే ముందు ఆహారం తినడం వల్ల కడుపులో జీర్ణక్రియ సరిగ్గా జరగదు. ఆమ్లత్వం పెరుగుతుంది. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. కడుపులో మంటను కలిగిస్తుంది.



నూనె అధికంగా తీసుకోవడం
నూనె, నుగండ్ల ద్రవ్యాలు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండెల్లో మంట, గ్యాస్, అజీర్ణం పెరుగుతాయి. ఈ

అలవాటును వదే వదే కొనసాగించడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడి కడుపు వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

నీరు లేకపోవడం
నీరు లేకపోవడం వల్ల ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. రోజంతా తగినంత నీరు తాగకపోవడం వల్ల ఉబ్బరం, కడుపులో అసౌకర్యం కలుగుతుంది.

ఒత్తిడి, ఆందోళన
అధిక ఒత్తిడి, ఆందోళన జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతాయి. దీని కారణంగా కడుపు నొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణం అవుతాయి.

వ్యాయామం చేయకపోవడం
కూర్చోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. ఇది బరువు పెరగడానికి దారితీయడమే కాకుండా మలబద్ధకం, కడుపులో భారం వంటి సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది.

మొబైల్ లేదా టీవీ చూడటం
మొబైల్ లేదా టీవీ చూస్తూ తినడం వల్ల ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. జీర్ణక్రియ సరిగ్గా జరగదు. దీనివల్ల గ్యాస్, అజీర్ణం, ఇతర కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ఇవి తీవ్రంగా మారవచ్చు.



మిరాయ్ తొలిరోజు 27 కోట్లు వసూలు

చిత్ర విజయంతో...హీరో తేజ సజ్జా ఆనందం



యంగ్ హీరో తేజ సజ్జా, మంచు మనోజ్ కీలక పాత్రల్లో నటించిన తాజా చిత్రం 'మిరాయ్'. భారీ అంచనాల మధ్య ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చిన ఈ సినిమా వాటిని అందుకోవడంలో విజయం సాధించింది. తాజాగా నిర్మాణసంస్థ అధికారికంగా దీని వసూళ్లను వెల్లడించింది. తొలిరోజు ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.27.20 కోట్లు- వసూలుచేసినట్లు- తెలిపింది. దీనిపై హీరో తేజ సజ్జా స్పందిస్తూ.. 'మీ ప్రేమకు ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటాను. ఇదే చరిత్ర, ఇదే భవిష్యత్తు, ఇదే మిరాయ్' అని ఆనందం వ్యక్తంచేశారు. దేశవ్యాప్తంగానే కాకుండా ఓవర్సీస్లోనూ 'మిరాయ్'కు మంచి స్పందన లభిస్తోంది. మొదటిరోజు విదేశాల్లో రూ.7లక్షల దాలర్లు వసూలుచేసినట్లు- నిర్మాణ సంస్థ పేర్కొంది. దీని వీఎఫ్ఎక్స్ వర్క్స్పై నెట్టింట ప్రశంసలు వస్తున్నాయి. ప్రముఖులు కూడా దీనిపై పోస్ట్ పెడుతున్నారు. దీనిపై నిర్మాత విశ్వప్రసాద్ ఆనందం వ్యక్తంచేశారు. ఎంతో అద్భుతంగా దీన్ని తీర్చిదిద్దారని.. 'ప్రేమ్ టూ ప్రేమ్ చెక్ చేసినా బ్లర్ లేకుండా స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయని సోషల్ మీడియా వేదికగా వీఎఫ్ఎక్స్ టీమ్ను ప్రశంసించారు. 'హను-మాన్'తో భారీ విజయాన్ని అందుకున్న తేజ ఆ చిత్రం తర్వాత ఎన్ని ఆఫర్లు వచ్చినప్పటికీ 'మిరాయ్' కోసం వాలన్టీరినీ వదులుకున్నారు. కార్తీక్ ఘట్టమనేని దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ ఫాంటసీ అడ్వెంచర్లో ఈ హీరో సూపర్ యోధాగా కనిపించి మెప్పిస్తున్నారు. మహావీర్ లామా పాత్రలో మంచు మనోజ్ కూడా ఆకట్టుకుంటున్నారు. ఒక మామూలు కుర్రాడు తన ధర్మాన్ని తెలుసుకొని, ఒక పెద్ద అపదని ఆపడానికి ఎంత దూరం వెళ్తాడు? తన తల్లి ఆశయం కోసం ఏం చేశాడు? ఇతిహాసాల్లో ఉన్న సమాధానం కోసం అతడు చేసే ప్రయాణం ఏంటి అనే కథాంశంతో మిరాయ్ రూపొందింది.

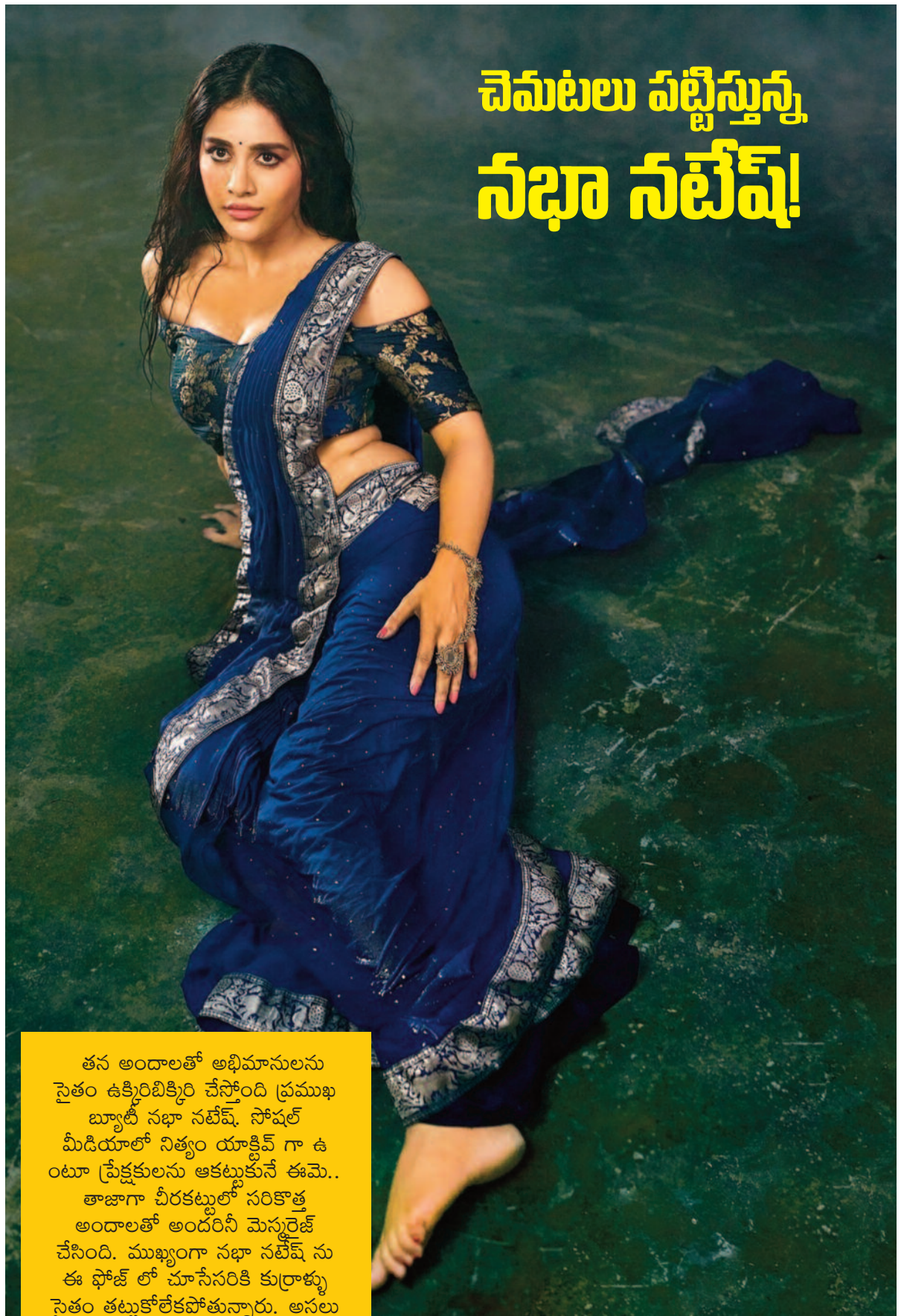


హోమ్బౌండ్ హీరో మంచి నటుడు

హీరోయిన్ జాన్వీ కపూర్ కితాబు

జాన్వీకపూర్, ఇషాన్ ఖట్టర్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన సినిమా 'హోమ్బౌండ్' విడుదలకు ముందే ఎన్నో ఘనతలు సొంతం చేసుకుంది చిత్రం. తాజాగా దీని గురించి జాన్వీకపూర్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు. ఇషాన్ ఖట్టర్పై ప్రశంసలు కురిపించారు. ఇది గొప్ప కథ. అందుకే ఈ చిత్రం నా కెరీర్కు ఉపయోగ పడుతుందా.. లేదా అని ఆలోచించకుండానే అంగీకరించాను. 'హోమ్బౌండ్' చిత్రీకరిస్తున్నప్పుడు ప్రతి సన్నివేశంపైనా ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారు. దీన్ని కేన్స్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్లో ప్రదర్శించినప్పుడు వచ్చిన ఆదరణ చూశాక ఆశ్చర్యపోయాం. ఇది ప్రేక్షకులపై ఎంత ప్రభావం చూపిందో మూకు అర్థమైంది. అన్నిటికంటే ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. ఈ సినిమా చేసినందుకు ప్రేక్షకులు నన్ను ట్రోల్ చేస్తారేమో అనే భావన నాకెప్పుడూ రాలేదని జాన్వీకపూర్ అన్నారు. ఇక కేన్స్లో ఈ చిత్రానికి లభించిన స్పందన గురించి జాన్వీ మాట్లాడుతూ చిత్రబృందంలోని ప్రతిఒక్కరూ అంతర్జాతీయ గుర్తింపునకు అర్హులని అన్నారు. ఇందులో ప్రధానపాత్రలో నటించిన ఇషాన్ దేశంలోని ప్రతిభావంతులైన నటులలో ఒకడు. కానీ, అతడికి భారతీయ సినిమాలో ఇప్పటి వరకూ సరైన గుర్తింపు రాలేదు. కేన్స్ వేదికపై ఇషాన్ను చూడడం, ప్రపంచం అతడి నటనను ప్రశంసించడం చూసి నేనెంతో ఆనందించా. కష్టపడి పనిచేసే వారికి ఎప్పటికైనా గుర్తింపు లభిస్తుందని అర్థమైందని చెప్పారు. ఇద్దరు స్నేహితుల మధ్య అనుబంధం నేపథ్యంలో రూపొందిన చిత్రం 'హోమ్బౌండ్'. ప్రముఖ దర్శకుడు నీరజ్ ఘోవాన్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో జాన్వీ కపూర్, ఇషాన్ ఖట్టర్, విశాల్ శెత్యా కీలక పాత్రలు పోషించారు. కేన్స్లో ప్రదర్శితమై విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకున్న ఈ సినిమా ఇటీ-వల 'ఇండియన్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ ఆఫ్ మెలేబోర్న్'(ఐఎఫ్ఎఫ్ఎం)లో ఉత్తమ చిత్రంతో పాటు ఉత్తమ దర్శకుడిగా నీరజ్ ఘోవాన్ పురస్కారాన్ని సొంతం చేసుకున్నారు.

చెమటలు పట్టిస్తున్న నభా నటేష్!



తన అందాలతో అభిమానులను సైతం ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోంది ప్రముఖ బ్యూటీ నభా నటేష్. సోషల్ మీడియాలో నిత్యం యాక్టివ్ గా ఉంటూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే ఈమె.. తాజాగా చీరకట్టులో సరికొత్త అందాలతో అందరినీ మెప్పరైజ్ చేసింది. ముఖ్యంగా నభా నటేష్ ను ఈ ఫోజ్ లో చూసేసరికి కుర్రాళ్ళు సైతం తట్టుకోలేకపోతున్నారు. అసలు విషయంలోకి వెళ్తే.. నేవీ బ్లూ కలర్ చీర కట్టుకొని అందాలతో మెప్పరైజ్ చేసింది. బ్లూ కలర్ చీర కట్టుకొని అందుకు తగ్గట్టుగా జువెలరీ ధరించిన ఈమె.. మెడను బోసేగానే ఉంచేసింది. జుట్టును వదిలేసి నీటిలో కదులుతూ ఫోటోలకు ఫోజులిచ్చింది. నభా నటేష్ తాజాగా తడి అందాలతో పేర్ చేసిన ఈ ఫోటోలలో ఆమె నడుము, ఎద అందాలు హైలెట్ గా నిలిచాయి. మొత్తానికి అయితే ఈమె పేర్ చేసిన ఈ తడి అందాల ఫోటోలు ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకట్టుకుంటున్నాయని చెప్పవచ్చు.

రెండోపెళ్లకి సిద్ధంగా ఉన్న నటి ఎస్తేర్

ఇప్పటి వరకు ఒకే పెళ్లితో జీవితం గడిపేయాల్సిన సమాజపు ఆలోచన మారిపోయింది. విడాకులు తీసుకున్న జీవిత భాగస్వామి లేకపోయినా, కొత్త జీవితం కోసం మరోసారి పెళ్లి చేసుకోవడమే ఇప్పుడు సాధారణంగా మారింది. సామాన్యతే కాదు, సినీ ప్రపంచంలోనూ ఈ ట్రెండ్ స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. సింగర్ సునీత నుంచి అక్కినేని నాగచైతన్య వరకు చాలామంది రెండో పెళ్లి చేసుకున్న ఉదాహరణలు ఉన్నాయి. అలాంటిది తాజాగా ఈ జాబితాలో చేరబోతున్నారంటూ వార్తల్లో నిలుస్తున్నారు హీరోయిన్ ఎస్తేర్ నారోన్మా కర్ణాటకలోని ఉడిపి కి చెందిన ఎస్తేర్, ముంబైలో చదువుకున్నారు. బాలనటిగా కొంకణి సినిమాల్లో నటించి, ఆ తర్వాత 2012లో బారోమాన్ అనే హిందీ సినిమా ద్వారా హీరోయిన్ గా అడుగుపెట్టారు. తెలుగులో పూరి జగన్నాథ్ సోదరుడు సాయిరామ్ శంకర్ హీరోగా నటించిన వేయి అబద్ధాలు సినిమాతో ఎంట్రీ- ఇచ్చి, భీమవరం బుల్లోడు, గరం, జయ జానకి నాయక, ఐరావతం, 69 సంస్కార్ కాలనీ, చెంగురే బంగారు రాజా, డెబిల్, -టెనెంట్, ధలా వంటి సినిమాల్లో నటించి తనకంటూ గుర్తింపు సంపాదించుకుంది. సినిమాల విషయం పక్కన పెడితే.. వ్యక్తిగత జీవిత విషయంలో మాత్రం తరచూ వార్తల్లో నిలిచింది. కారణం సింగర్ నోయెల్. అతని ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్న ఆమె, ఏడాదిలోనే మనస్తర్బలంతో విడాకులు తీసుకున్నారు. అయితే ఈ మధ్యకాలంలో ఎస్తేర్ రెండో పెళ్లి చేసుకోబోతున్నారంటూ గాసిప్స్ వినిపించాయి. తాజాగా వాటిని నిజం చేస్తూనే ఓ బిగ్ అనౌన్స్మెంట్ ఇచ్చేలా సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ పెట్టింది. జీవితంలో మరో అందమైన సంవత్సరం.. అవకాశాలు, అద్భుతాలను ఇచ్చినందుకు దేవుడికి కృతజ్ఞతలు. పుట్టినరోజు సందర్భంగా మీ ప్రేమ, ఆశీర్వాదాలకు ధన్యవాదాలు. త్వరలోనే మీతో ఓ సైన్షల్ అనౌన్స్మెంట్ పంచుకుంటాను. వేచి ఉండండి! అని రాసుకొచ్చారు. ఈ పోస్ట్తో ఎస్తేర్ నిజంగానే రెండో పెళ్లి చేసుకోబోతుందా అనే వార్తలు హాట్ టాపిక్ గా మారాయి.

