



జస్టిస్ పీసీ ఫోర్స్ కమిషన్ భవితవ్యంపై ఉత్కంఠ

ఎక్కడ ఎన్నికలు జరిగినా తెలంగాణయే ఎటేషన్



ధీల్లికి గులగిరి చేస్తానని రేవంత్ ప్రభుత్వం కొత్త పార్టీతో సామాన్యులకు అండగా నిలుస్తాం కాంగ్రెస్ అవినీతిపై ఇక నిరంతరంగా నిలదీస్తాం ఏప్రిల్ 25 చరిత్రను మార్చే రోజు అవుతుంది జాగ్రత్త అధ్యక్షురాలు కవిత సంచలన వ్యాఖ్యలు

మంత్రులపై బురదజల్లడమే బిఆర్ఎస్ పని

వారికున్న బురదను మాకు అంటించాలని యత్నం నాదర్ గుల్, వట్టినాగులపల్లి భూమిపై నిందలు హరిష్ కు వాటా దక్కక పోవడంతో ఇప్పుడు విమర్శలూ మండిపడ్డ మంత్రి పాంగులేటి



రూ. 41,533.81 కోట్లు కేటాయింపు

కేంద్ర కేబినెట్ కీలక నిర్ణయాలు ఖరీఫ్ సీజన్ కోసం నూట్రీయెంట్ బేస్డ్ సబ్సిడీ జైపూర్ మెట్రో ఫేజ్-2కు ఆమోదం

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 8 (ఆర్ఎన్ఎ): ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన బుధవారంనాడు జరిగిన కేంద్ర క్యాబినెట్ సమావేశంలో 5 కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ఖరీఫ్ సీజన్ కోసం నూట్రీయెంట్ బేస్డ్ సబ్సిడీగా రూ. 41,533.81 కోట్లు కేటాయింపును ఇచ్చి 2025 ఖరీఫ్ సీజన్లో బడ్జెట్ కేటాయింపుల కంటే రూ. 4,313 కోట్లు రూపాయలు అధికం. 2025 ఖరీఫ్ బడ్జెట్ రూ. 37,216.15 కోట్లుగా ఉంది. కాగా, జైపూర్ మెట్రో ఫేజ్-2కు కేంద్ర క్యాబినెట్

తాజాగా ఆమోదం తెలిపింది. రూ. 13,038 కోట్లతో ఈ ప్రాజెక్టు చేపడతారు. ప్రజ్జెన్ పుర నుంచి తోడి-మోడి వరకూ 36 స్టేషన్లను కలుపుతూ 41 కిలోమీటర్ల పొడవైన నార్-సాత్ కారిడార్ గా దీన్ని నిర్మించనున్నారు. కేంద్ర, రాజస్థాన్ ప్రభుత్వం జాయింట్ వెంచర్ గా రాజస్థాన్ మెట్రో రైల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ దీనిని చేపడుతుంది. రాజస్థాన్లో హెచ్పీసీఎల్ రి+నైర్ కోసం రూ. 79,459 కోట్లను కేటాయిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. అరుణాచల్

ప్రదేశ్ లోని కమ్మే, క్రా దాది-కురుంగ్ కుమే జిల్లాల్లో రూ. 26,069.50 కోట్లతో 1720 మెగావాట్ల ఎలక్ట్రిక్ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణానికి కూడా మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. ఈ ప్రాజెక్టు 96 నెలల్లో పూర్తవుతుందని అంచనా వేశారు. కాగా, అరుణాచల్ ప్రదేశ్ లోని అంజామ్ జిల్లాలో 1200 మెగావాట్ల కళాయి-2 హైడ్రో ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి రూ. 14,105.83 కోట్లు కేటాయిస్తూ కేంద్ర మంత్రివర్గం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది.



కోర్టు తీర్పు వచ్చే వరకు ఆగలేరా



బిదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల తరవాత ఫోకస్
 ప్రధాని మోడీ ఏం ఆలోచిస్తారో ఎవ్వరికీ తెలియదు
 నితినీ నజీని అధ్యక్షుడిని చేస్తారని ఎవ్వరూ ఊహించలేదు
 మాడియాతో బిజెపి ఎంపి లక్ష్మణ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు

పారిశ్రామికాభివృద్ధిని అడ్డుకునేలా భారాస రాజకీయాలు తగవు



హైదరాబాద్: రైతుల దీక్షకు సంఘీభావం పేరిట పారిశ్రామికాభివృద్ధిని అడ్డుకునేలా రాజకీయాలు చేయడం భారాస నేతలకు తగదని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమలశాఖ మంత్రి దుద్దిక్ష్ శ్రీధర్ బాబు హితవు పలికారు. వికారాబాద్ జిల్లాలో జరుగుతున్న భూ సేకరణపై ప్రజల్ని తప్పుదోవ పట్టించేందుకు, పనిగట్టుకుని ప్రభుత్వంపై బురద చల్లేందుకే రాజకీయ యాత్రలు చేస్తున్నారని బుధవారం ఆయనొక ప్రకటనలో మండిపడ్డారు. తెలంగాణను 'గ్లోబల్ ఇన్వెస్ట్ మెంట్ డెస్టినేషన్' గా మార్చేందుకు మేం అహర్నిశలు కృషి చేస్తుంటే... పెట్టుబడులు రాకుండా, యువతకు ఉపాధి దక్కకుండా అసత్యాలును ప్రచారం చేస్తూ పారిశ్రామికాభివృద్ధిని అడ్డుకుంటున్నారు. చందనవెల్లి, సీతారాంపూర్ తదితర ఇండస్ట్రియల్ పార్కుల్లో కొత్త యూనిట్లకు కేటాయింపులకు భూములు అందుబాటులో లేవు. ఇలాంటి తరుణంలోనే కొత్త పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు అవసరమైన ల్యాండ్ బ్యాంక్ను అందుబాటులోకి తేవాలని నిర్ణయించాం. పారిశ్రామికాభివృద్ధిని అన్ని ప్రాంతాలకు విస్తరించాలనే లక్ష్యంతో అన్ని రంగాల్లో వెనుకబడిన వికారాబాద్ జిల్లా పరిధిలోని కొడంగల్, పరిగి తదితర ప్రాంతాలను ఎంపిక చేశాం.

విద్యాభివృద్ధికి 3 కంపెనీల నుంచి రూ. 110 కోట్లు

ఇలా సీఎస్ఆర్ నిధులు తోడైతే విద్యార్థులకు ప్రపంచస్థాయి నైపుణ్యం కార్పొరేట్ కంపెనీల ప్రతినిధులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్: కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత కింద ఆయా కంపెనీలు చేస్తున్న వ్యయం 100% సత్ఫలితాలు ఇచ్చేలా ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. ఇప్పటికే రహేజా, రాంకీ గ్రూప్స్ రూ.50 కోట్లు చొప్పున, యశోద ఫౌండేషన్ రూ.10 కోట్లు విద్యాభివృద్ధికి కేటాయింపులకు ముందుకు వచ్చాయని సీఎం వెల్లడించారు. కార్పొరేట్ నిధుల వినియోగంపై బుధవారం కార్పొరేట్ కంపెనీల ప్రతినిధులతో ఆయన విధవారం సాయంత్రం సమావేశమయ్యారు. కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత(సీఎస్ఆర్) నిధుల వినియోగంలో ఇప్పటివరకు సరైన విధానం లేనందున... తాము ఈ వ్యవహారాల కోసం ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిని నియమించామని తెలిపారు. కంపెనీల ప్రతినిధులు ఆయనతో సమన్వయం చేసుకొని వారికి ఆసక్తి ఉన్న విద్య, వైద్యం, జల వనరులు, నైపుణ్య శిక్షణ, వారసత్వ కట్టడాల పరిరక్షణ, అడవుల సంరక్షణ... ఇలా దేశవ్యాప్తంగా సీఎస్ఆర్ నిధులను వినియోగించవచ్చని సూచించారు. "ప్రభుత్వంతోపాటు కంపెనీలు చేసే ఈ వ్యయంతో రాష్ట్ర విద్యార్థులను ప్రపంచస్థాయి నైపుణ్యమున్న వారిగా తీర్చిదిద్దవచ్చు. భవిష్యత్తు అవకాశాలను వారు అందిపుచ్చుకునేలా తయారు చేయవచ్చు. సమాజాభివృద్ధికి వెచ్చించే ఈ మొత్తాన్ని ఖర్చుగా కాకుండా... భాగస్వామ్యంగా చూడాలి. మా ప్రభుత్వం విద్య, వైద్యం, జల వనరుల సంరక్షణకు ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. కంపెనీలు... వాటికి ఇష్టమైన ఏ రంగాన్ని అయినా ఎంచుకొని సీఎస్ఆర్ నిధులను ఉపయోగించాలి. విద్యపై పెట్టే వ్యయాన్ని మేము భవిష్యత్ తరాలపై పెట్టే పెట్టుబడిగా భావిస్తున్నాం. కంపెనీల



హైదరాబాద్ లోనే 44% మంది విద్యార్థులు
 రాష్ట్రంలోని విద్యార్థుల్లో హైదరాబాద్ నగరంలోనే 44% మంది ఉన్నారు. వారికి నాణ్యమైన విద్య అందించాల్సిన బాధ్యత మన అందరిపైనా ఉంది. కంపెనీలు స్థానికంగా ఉన్న అన్ని మౌలిక వసతులను వినియోగించుకుంటున్నందున వాటి సీఎస్ఆర్ నిధుల్లో ఎక్కువ మొత్తాన్ని అదే ప్రాంత అభివృద్ధికి కేటాయించాలి" అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. క్యూఆర్ పరిధిలో ప్రీ ప్రైవేట్ నుంచి ఇంటర్ వరకు విద్యనందించేలా నిర్ణయిస్తూ 28 పాఠశాలల భవనాల నమూనాలను సీఎం ఈ సందర్భంగా పరిశీలించారు.

ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ... సీఎస్ఆర్ నిధుల విషయంలో ఇప్పటివరకు ఇలా ఎవరూ తమను చొరవ తీసుకున్నందుకు ముఖ్యమంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పాఠశాల విద్య, ఆసుపత్రులు, వారసత్వ కట్టడాల పరిరక్షణకు

కంపెనీల ప్రతినిధులు ఆసక్తి చూపారు. సమావేశంలో కంపెనీల ప్రతినిధులు శ్రావణ్ కుమార్ (రహేజా), దాక్షాయణి ఆళ్ల (రాంకీ), దాక్షర్ గోరుకంటి సురేందర్ రావు, గోరుకుంటి సల్లంబాపు (యశోద ఆసుపత్రి), సుధార్థి (మేపూ), భాస్కర్ రెడ్డి (కామినేసి), శేఖర్ రెడ్డి (ఇండియన్ గ్రీన్ బిల్డింగ్ కౌన్సిల్), పగిడిపాటి దేవయ్య, రుద్రమదేవి (నాదం ఫౌండేషన్) తోపాటు ఎంపీ సరేందర్ రెడ్డి, సీఎం ప్రత్యేక కార్యదర్శి అజిత్ రెడ్డి, విద్యాశాఖ కార్యదర్శి యోగితారాణా, సాంకేతిక విద్యాశాఖ కమిషనర్ శ్రీదేవ్ సేన, పాఠశాల విద్యాశాఖ సంచాలకుడు సవీర్ నికోల్స్, విద్యాశాఖ ప్రత్యేక కార్యదర్శి వెంకటేశ్ ధోత్రే పాల్గొన్నారు.



ఉమ్మడి నిజామాబాద్ లో పులి సంచారం



మరోమారు భారీగా పెరిగిన బంగారం ధరలు
 దాదాపు నాలుగు వేల వరకు పెరిగిన తులం ధర



2027 నాటికి పోలవరం ప్రాజెక్టు పూర్తి
 వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

ఎముకలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..!

మన ఎముకలు మంచి చేపగా, దృఢంగా ఉంటేనే మన శరీరం కూడా బలంగా ఉంటుంది. ఎముకలు బలహీనమైతే పెరుగుతూ వుంటే వీటిని చిన్న చిన్న కుప్పలు, దెబ్బలు కూడా చిట్టకన్న విరిగిపోతుంటాయి. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఎముకలు పలు రకాల అనారోగ్యాలకు గురవుతూ..

బలహీనమవుతుంటాయి. మన ఎముకలను ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉంచుకోవడానికి.. పోషకాహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలకు తగినంత కాల్షియం, విటమిన్ డి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మన ఎముకలను స్ట్రాంగ్గా ఉంచే.. హెల్త్.. బెస్ట్.. డ్రింక్ గురించి ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

పాలు... పాలలో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. వెన్న తొలగించిన పాలు తీసుకుంటే.. రోజూవారి అవసరమైన 30 శాతం కాల్షియం శరీరానికి అందుతుంది. అంతేకాదు, పాలలో విటమిన్ డి అధికంగా ఉంటుంది. విటమిన్ కాల్షియంను సమర్థవంతంగా గ్రహిస్తుంది. మీరు ఫ్రాంట్ బేస్ట్ మిల్క్ కూడా తీసుకోవచ్చు. రోజూ ఒక గ్లాస్ పాలు తాగితే.. ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి. సోయా పాలు... పాలకు తగిన పోషకాల ప్రత్యామ్నాయం సోయాపాలు. ఎండిన సోయా బీన్స్ ని నీళ్లతో నానబెట్టి ఈ పాలను తీయవచ్చు. లాక్టోజ్ పడనివాళ్లు కూడా దీన్ని ప్రయత్నించవచ్చు. సోయాపాలలో కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడానికి సహాయపడతాయి. ఈ పాలను తాగితే రక్తనాళాలు బలపడతాయి. మెనోపాజ్ చిక్కులకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. దీనిలో తక్కువ కాపరేటిడ్ ఫ్యాట్లూ, చక్కెరా ఉంటాయి. గ్రీన్ స్మూతీ... మెగ్నీషియం, జింక్ సైతం ఎముక పలుకులకు తోడ్పడతాయి. సమతుల్య హారం తీసుకోవటం ద్వారా ఇవన్నీ లభిస్తాయి. విటమిన్ కె కూడా ముఖ్యం. ఇది ఎముక ఏర్పడటంలో, గట్టి పడటంలో పాలు



బ్రోకోలీ జ్యూస్.. బ్రోకోలీలో కాల్షియంతో పాటు.. ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అనేక పోషకాలు నిండి ఉంటాయి. సి, కె- విటమిన్లు పీచు సమృద్ధిగా ఉన్న బ్రోకోలీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాదు, ఎముకల సంరక్షణకీ తోడ్పడుతుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది. బ్రోకోలీ జ్యూస్ చేసుకుని తాగితే.. ఎముకలు స్ట్రాంగ్గా ఉంటాయి. ఆరెంజ్ జ్యూస్.. ఆరెంజ్ జ్యూస్లో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికీ కాదు.. ఎముకల ఆరోగ్యానికీ మేలు చేస్తుంది. ఎముక పోగు పడటానికి పునాది వేసే ప్రోటీన్ పోషకం ఏర్పడటానికి విటమిన్ సి అత్యవసరం. దీని స్థాయిలు ఎక్కువగా గలవారిలో ఎముక సాంద్రత అధికంగా ఉంటున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. రోజూ ఒక గ్లాస్ ఆరెంజ్ జ్యూస్ తాగితే.. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బోన్ డ్రోక్లో కాల్షియం, మెగ్నీషియంతో పాటు.. మినరల్స్ మెండుగా ఉంటాయి. కొల్కాజెన్ అధికంగా ఉండే ఈ డ్రింక్ ఎముకలకు అవసరమైన బిల్డింగ్ బ్లాక్లను అందించడమే కాకుండా, ఎముకల నిర్మాణానికి బలమైన మద్దతును కూడా అందిస్తుంది.

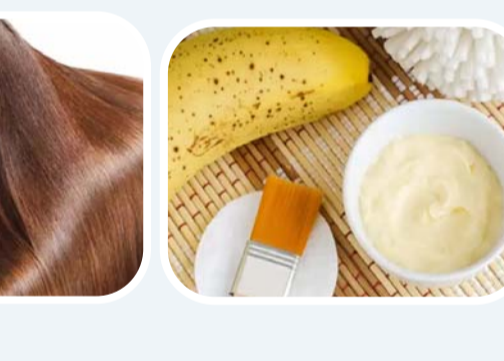


వంచుకునే ప్రోటీన్లను ప్రేరేపితం చేస్తుంది. ఎముకలు గుల్ల బారినవారిలో విటమిన్ కె ఎముక సాంద్రత పెరిగేలా చేస్తున్నట్లు, ఎముక విరిగిపోయే ముప్పు తగ్గిస్తున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. పాలకూర, తోటకూర వంటి ఆకు కూరల్లో ఈ పోషకాలు ఉంటాయి. ఆకుకూరలతో గ్రీన్ స్మూతీ చేసుకుని తాగవచ్చు.

శీతాకాలంలో వాతావరణం ఎఫెక్టివ్ జట్టుపై ఎక్కువ పడుతుంది. ఈ సీజన్లో చలిగాలుల ప్రభావం, వాతావరణంలో ఉండే తేమ, పొగమంచు.. వంటి కారణాల వల్ల జట్టు పొడిబారుతుంది, అట్టలా మారుతుంది, చిక్కులు కూడా ఎక్కువగా పడుతుంది. హెల్త్ హెయిర్ ఉన్నవారి పరిస్థితి ఇలా ఉంటే.. డ్రె హెయిర్ ఉన్నవారి బాధలు చెప్పనవసరం లేదు. చలికాలంలో చల్లని గాలులు జట్టులోని నూనె తీసివేస్తాయి, జట్టును డిహైడ్రేట్ చేస్తాయి. ఈ సీజన్లో మీ జట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి, మృదువుగా మార్చుకోవడానికి.. కొన్ని న్యూచరల్ హెయిర్ మ్యాస్కులు సహాయపడతాయి. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. తేనె, పాలతో.. ఈ సీజన్లో డ్రె హెయిర్ సమస్యను దూరం చేయడానికి, చిక్కులు సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి.. తేనె, పాల హెయిర్ మ్యాస్క్ ఎఫెక్టివ్గా పనిచేస్తుంది. తేనె జట్టుకు తేమనుందిస్తుంది. పాలలోని ప్రోటీన్లు, అమినో యాసిడ్స్ మీ జట్టును లోతుగా హైడ్రేట్ చేస్తాయి. వాటిని మృదువుగా ఉంచుతాయి. జట్టు చిక్కులు విడదీస్తాయి. మీ మ్యాస్క్ చేసుకోవడానికి.. అరకప్పు పాలతో.. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల తేనె వేసి మిక్స్ చేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని జట్టుకు మ్యాస్జులా అప్లై చేసుకోండి. దీన్ని 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత ఘోష తక్కువగా ఉన్న షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ఈ మ్యాస్క్ వారానికి రెండుసార్లు వేస్తే.. జట్టు హెల్త్, సిల్కీగా ఉంటుంది. హెయిర్ గ్రోత్ను కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటి పండు, కొబ్బరి నూనెతో.. అరటిపండులోని విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, సిలికాన్ వంటి పోషకాలు జట్టుని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కొబ్బరి నూనె జట్టును హైడ్రేటింగ్గా ఉంచడంతో పాటు అనేక ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. ఈ మ్యాస్క్ పొడిబారిన జట్టును పట్టులా మారుస్తుంది, చిక్కులు పడకుండా చేస్తుంది. ఈ మ్యాస్క్ తయారు చేసుకోవడానికి.. బాగా పండిన మెక్సికన్ అరటి పండుతో.. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరి నూనె వేసి మిక్స్ చేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని జట్టు మ్యాస్జులా అప్లై చేయండి. మీ జట్టును పవర్ క్యాప్తో

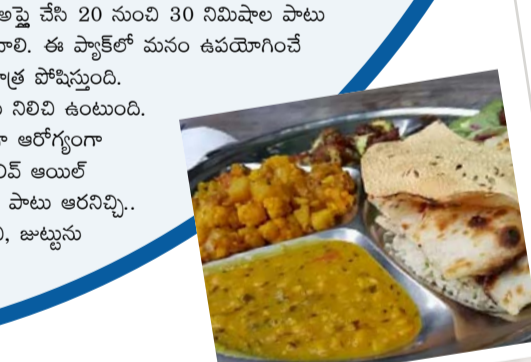
శీతాకాలం ఈ మాస్క్ అప్లై చేస్తే..

కవర్ చేసి.. 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో తలస్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. మంచి రిజల్ట్ ఉంటాయి. అవకాశం, కొబ్బరి పాలతో.. అరకప్పు కొబ్బరిపాలలో మూడు టేబుల్ స్పూన్ల అలివ్ ఆయిల్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల అవకాశ్ గుజ్జు వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కురులకు అప్లై చేసి 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత మైల్డ్ షాంపూ ఉపయోగించి తలస్నానం చేసి, నాణ్యమైన కండిషనర్ అప్లై చేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్తో మనం ఉపయోగించే అవకాశ్ కురులకు తగినంత తేమ అందించి అవి ప్రకాశవంతంగా కనిపించేలా చేయడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.



డయాబెటిస్.. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవాళిని వణికిస్తున్న అతిపెద్ద ఆరోగ్య సమస్య. మన దేశంలోనూ డయాబెటిస్ కేసులు విస్తృతంగా పెరుగుతున్నాయి. విస్తృతి (ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ మెడికల్ రిసెర్చ్) చేసిన ఓ అధ్యయనం తాజాగా యూకేకు చెందిన మెడికల్ అర్బల్ లాన్సెట్లో ప్రచురితమైంది. ఆ అధ్యయనం ప్రకారం ప్రస్తుతం మన దేశంలో మధుమేహుల సంఖ్య 10 కోట్ల మార్కును దాటింది. మధుమేహం సైలెంట్ కిల్లర్. దీర్ఘకాలం పాటు బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్లో లేకపోతే.. కిడ్నీ, నరాల సమస్యలు, హైపర్టెన్షన్, గుండె సమస్యలు ముప్పు పెరుగుతుంది. చెడు ఆహార అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, మానసిక ఒత్తిళ్లు కారణంగా డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు, జన్మపరమైన కారణాల వల్ల కూడా షుగర్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది. మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా.. షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతుంటే, మీకు మధుమేహం ముప్పు పొంచిఉన్నట్లే. మీరు షుగర్ వ్యాధి బారిన పడకుండా.. మంచి శ్రద్ధ తీసుకోవాలని అవసరం చాలానే ఉంది. పోషకాహార నిపుణులూ మీరు తీసుకోవాలని 5 జాగ్రత్తల గురించి ఇవ్వు గ్రామ్ స్టోరీలో వివరించారు.

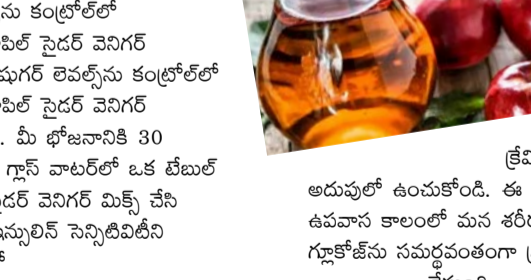
కలబంద, అలివ్ ఆయిల్ మ్యాస్క్.. కలబంద.. జట్టుకు పెట్టడం వల్ల జట్టులో సహజసిద్ధమైన తేమ నిలిచి ఉంటుంది. కలబందను అలివ్ ఆయిల్తో మిక్స్ చేసి అప్లై చేస్తే.. పొడిబారిన, చిట్టిన జట్టును మృదువుగా ఆరోగ్యంగా మారుస్తుంది. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల తాజా కలబంద గుజ్జులో మూడు టేబుల్ స్పూన్ల అలివ్ ఆయిల్ కలపండి. మూడు, జట్టుకు ఈ మిశ్రమాన్ని అప్లై చేయండి. దీన్ని 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. గోరువెచ్చని నీళ్లతో తలస్నానం చేయండి. ఈ మ్యాస్క్ స్కాల్ప్ను శాంతపరచి, జట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.



డయాబెటిస్ ఉందా..?

పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో జరిగే జీవక్రియలన్నీ వీటి రూపంలోనే సాగుతాయి. గ నిరోధక వ్యవస్థ సక్రమంగా పని చేయటానికి, హార్మోన్ల నియంత్రణకు, కండరాల దృఢత్వానికీ కీలకం. అంతేకాదు, ప్రోటీన్ మన కడుపును నిండుగా ఉంచి, అతిగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది. తద్వారా బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ మీ శరీర బరువుకు కనీసం 1 గ్రాము ప్రోటీన్ తీసుకోండి. పిండి పదార్థాలు మనకు శత్రువు కార కానీ, అతిగా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. మీ డైట్లో కార్బోహైడ్రేట్లను తక్కువగానే తీసుకోండి. వాటికి బదులుగా, ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు, చిక్కులు .. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మీ ఆహారంలో తీసుకోండి. ఇవి మీ రక్తప్రవాహంలోకి గ్లూకోజ్ను నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తాయి. మీ

బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ను కంట్రోల్లో ఉంచుతాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తీసుకోండి.. బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ను కంట్రోల్లో ఉంచడానికి.. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ సహాయపడుతుంది. మీ భోజనానికి 30 నిమిషాల ముందు గ్లూస్ వాటర్లో ఒక టేబుల్ స్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి తీసుకోండి. ఇది ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, భోజనానంతర చక్కెర స్పైక్లను మెయింటేన్ చేస్తుంది. భోజనానికీ.. భోజనానికీ మధ్య గ్యాప్ ఇవ్వండి.. ప్రతి భోజనం మధ్య 4-5 గంటల గ్యాప్ ఇవ్వండి. రాత్రి 7 గంటల ముందే భోజనం పూర్తి చేసేయడానికి ప్రయత్నించండి. అంతేకాదు, నేట్



తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోండి.. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రోటీన్ అత్యవసరం. అమెజాన్ అప్లై తో కూడిన ఇది కణజాలాల తయారీ, మరమ్మత్తు, దృఢతలో కీలక

అదుపులో ఉంచుకోండి. ఈ ఉపవాస కాలంలో మన శరీరం గ్లూకోజ్ను సమర్థవంతంగా ప్రోటీన్ చేస్తుంది, అనవసరమైన బ్లడ్ షుగర్ స్పైక్లను నివారిస్తుంది. రోజూ వ్యాయామం చేయండి.. శారీరకంగా యాక్టివ్గా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. 30 ఏళ్ల లోపుంటే చురుకు, జీమిక్స్ వెళ్లవచ్చు.. ఆపై వయసు వారు నడక, ఎరోబిక్స్, యోగా లాంటివి చేస్తే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేస్తే మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు.



కిచెన్ సింక్ స్ట్రీల్ వస్తుందా..

తెలుసుకోండి. వెనిగర్.. స్ట్రా దగ్గర కిచెన్ వస్తే వెనిగర్ యూజ్ చేస్తే సమస్య తగ్గుతుంది. ఓ కప్పు నీటిలో 3 కప్పుల వెనిగర్ వేసి కాస్తా బేకింగ్ సోడా, నిమ్మరసం కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పోసి సింక్ క్లీన్ చేయాలి. దీని వల్ల మరకలు, మురికి కూడా దూరమవుతుంది. నాస్ట్రీన్ బాట్లీ.. సింక్లోని వాసనను దూరం చేయడానికి ఈ బాట్లీ హెల్ప్ చేస్తాయి. వీటిని మనం బాత్ రూమ్, అల్బాలో పెడతారు. అయితే వీటిని సింక్లోపల కాకుండా ఉండే పైవే దగ్గర పెట్టండి. దీని వల్ల వాసన దూరమవుతుంది. నిమ్మ తొక్కలు.. నిమ్మతొక్కలని వాడడం వల్ల సింక్ క్లీన్ అవుతుంది. అందుకోసం నిమ్మరసం పిండి అందులో ఉప్పు వేసి సింక్ వేసి రుద్దండి. అలానే అరగటం ఉంచి తర్వాత క్లీన్ చేస్తే సింక్ క్లీన్ అవుతుంది. మంచి స్ట్రీల్ వస్తుంది. పెప్పర్ మిల్ ఆయిల్.. కిచెన్ సింక్ నుండి స్ట్రీల్ని దూరం చేసేందుకు పెప్పర్ మిల్ ఆయిల్ హెల్ప్ చేస్తుంది. స్ట్రీ బాటిల్లో కొద్దిగా నీరు పోసి అందులో 10 చుక్కల పెప్పర్ మిల్ ఆయిల్ వేసి దీనిని స్ట్రీల్ చేయాలి. దీని వల్ల స్ట్రీల్ దూరమవుతుంది. నబ్బు, బేకింగ్ సోడా, రాక్ సాల్ట్.. సింక్ క్లీన్ చేయడానికి సాధారణంగా నబ్బు, బేకింగ్ సోడా, రాక్ సాల్ట్ సాల్ట్తో క్లీన్ చేయొచ్చు. వీటిని కలిపి కిచెన్ సింక్ క్లీన్ చేయొచ్చు. దీని వల్ల కూడా దూరమవుతుంది. సైట్ కుడా దూరమవుతుంది. వేడి నీరు.. అదే విధంగా వారానికి ఓ సారి వేడి నీరు పోయండి. దీని వల్ల జిడ్డు మరకలు, వ్యర్థాలు బయటపడితాయి. దీంతో పాటు డ్రైనేజ్ క్లీన్ చేస్తుంది. దీని వల్ల సింక్ ఎక్కువగా స్ట్రీల్ రాదు.

ఈ నూనెలతో మసాజ్ చేస్తే పొడిబారకుండా స్కిన్ మెరుస్తుంది..

చలికాలంలో ఈ నూనెలతో మసాజ్ చేస్తే పొడిబారకుండా స్కిన్ మెరుస్తుంది.. చలికాలంలో స్కిన్ కేర్ అనేది చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే చల్ల వాతావరణంలో రంగ్రాలు బిగుతుగా ఉంటాయి. కాబట్టి, చర్మం ఎక్కువగా మురికి లేకుండా, తాజాగా ఉన్నట్టుగా ఉన్నట్టుగా ఉంచుకోవాలి. చలికాలంలో చర్మాన్ని కాపాడుకోవాలంటే లాంటి టిప్స్ పాఠించాల్ తలుసుకోండి. ఎందుకు పొడిబారుతుంది.. చలికాలంలో చర్మ సమస్యలు రావడం చాలా కామన్. చల్లని గాలుల కారణంగా చర్మం నుండి తేమ అవిరెపోతుంది. దీంతో స్కిన్ డ్రైగా మారుతుంది. బయట వచ్చే చల్లని ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా బాడీ లోపల వేడిని స్టోర్ చేసేందుకు ట్రై చేస్తుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. చర్మంలో ఆయిల్ ప్రావాన్స్ తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల స్కిన్ డ్రైగా మారుతుంది. దీనికోసం చర్మం పొడిబారకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి. ఫేస్ ప్యాక్స్.. ఆయిల్తో ఫేస్ ప్యాక్స్ సహజ పదార్థాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేసి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. ఆయిల్తో ఫేస్ ప్యాక్స్ అత్యంత మృదులైన ఫేస్ ప్యాక్స్ ఉన్నాయి. రకరకాల ఫేస్ ప్యాక్స్ తయారు చేసుకుని వాడొచ్చు. ఏయే ప్యాక్స్.. ప్యాక్స్లో ఎక్కువగా పాలు, బాదం, రోజ్ వాటర్తో ప్యాక్స్ చేసుకోవచ్చు. వీటితో పాటు టొప్సాయి, తేనె, అరటిపండు, కలబంద, పాలు, తేనె, అలోవేరా, మీగడ వీటిని ఉపయోగించి ప్యాక్స్ చేసుకుంటే చాలా వరకూ చర్మంలో తేమ పెరిగి పొడిబారడం తగ్గుతుంది. ఆయిల్ మసాజ్.. చలికాలంలో చర్మంలో మసాజ్ చాలా మంచిది. అందుకోసం ఏ ఆయిల్స్ వాడాలో తెలుసుకోండి. బాదం నూనె, భృంగరాజ్ ఆయిల్, మంచి నూనె, ఇవన్నీ కూడా చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. ఏ నూనె వాడితే ఏ లాభాలు.. వేప నూనె.. ఇది అన్ని చర్మాలకు సూట్ అవుతుంది. వాల్నట్, ఇన్ఫెక్షన్, మొటిమలు, చర్మ అలర్జీని తగ్గిస్తుంది. కొబ్బరినూనె : ఇది దర్దర్లు, ఎరుపెక్కుడ, చిన్న ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది. బాదం నూనె : మొటిమలను తగ్గించి చర్మాన్ని హైడ్రేట్గా ఉంచుతుంది. బాదం నూనె : షాదాపరి ఆయిల్లో యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది డ్రైనేజ్ సమస్యని దూరం చేస్తుంది. చర్మాన్ని దృఢంగా, సాగిలా చేస్తుంది. భృంగరాజ్ ఆయిల్ .. భృంగరాజ్ ఆయిల్ మొటిమలు, చర్మ సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. యువ్వనంగా కనిపిస్తాయి.



