



ಭಾರತೀಯ ಮರ್ಗ 4 ಅವಿಲ್ ಲೈಫ್ ಸ್ಟೇಟ್

ఆపిల్ అభిమానులకు గుడ్డమ్యాన్ చెప్పింది. ప్రపంచ దిగ్జిట్ సంస్థ భారతీలో తన సేవలను విస్తరించేందుకు యోచిస్తోంది. ఇందులో భాగంగా భారతదేశంలో మరో నాలుగు కొత్త రిటైల్ స్టోర్సు ప్రారంభించాలని ఆపిల్ యోచిస్తోందని తెలుస్తోంది. బెంగళూరు, వుషణి, ధిల్లీ-ఎన్సిఅర్, ముంబైలో నాలుగు కొత్త రిటైల్ స్టోర్సు ప్రారంభించాలని ఆపిల్ ఆపిల్ ఆలోచన చేస్తోంది. దీంతో పాటు ‘మేడ్ ఇన్ ఇండియా’లో భాగంగా ఐఫోన్ 16 ప్రో, ఐఫోన్ 16 ప్రో మ్యాక్స్‌ను స్టానికంగా తయారు చేయాలనే ప్రతిపాదనలున్నట్లు కంపెనీ అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఐఫోన్‌ను తయారు చేయడానికి ఆపిల్ ఫాక్స్క్‌కాన్, పెగాట్రాన్, టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్‌తో భాగస్వామ్యం కలిగి ఉందని నివేదిక వెల్లడించింది. ఐఫోన్ 16, 16 ఫ్లస్ట్, ఐఫోన్ ప్రో మాక్స్ మొడల్లకు ఫాక్స్క్‌కాన్ బాధ్యత వహిస్తుండగా, పెగాట్రాన్ ఐఫోన్ 16, ఐఫోన్ 16 ప్రోలను నిర్వహిస్తోంది. టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ ఐఫోన్ 16, ఐఫోన్ 16 ఫ్లస్ట్ మొడల్లను కూడా తయారు చేయనుంది. ఈ ఐఫోన్ భారత మార్కెట్‌నే కాకుండా ఇతర దేశాలకు కూడా ఎగుమతి చేయనుంది.

రూ.5.99 లక్షలకే కింతు ఎన్సియాలస్ కార్..!



సుదీర్ఘ నిరీక్షణ తర్వాత, జపనీస్ కార్డ తయారీదారు నిస్సాన్ ఎట్లకేలకు అధికారికంగా దాని అత్యంత సరసవైన కాంపాక్ట ఎన్సయూవీ నిస్సాన్ మాగ్నోట్సు అమ్మకానికి విడుదల చేసింది. కంపెనీ కొత్త మాగ్నోట్లో చాలా పెద్ద మార్పులను చేసింది. ఇది మునుపటి మోడల్ కంటే మెరుగ్గా ఉంది. గతంలో కంటే మెరుగైన భద్రత, కనెక్టివీటీ ఫీచర్లతో ఈ కారును ప్రవేశపెట్టినట్లు కంపెనీ పేర్కొంది.

ఆకర్షణీయమైన లుక్కు, శక్తివంతమైన ఇంజన్స్ కూడిన ఈ ఎన్సయూవీ ప్రారంభ ధర రూ. 5.99 లక్షలు (ఎక్స్-పోర్చుల్)గా నిర్దియించబడింది. ఇప్పటి వరకు 1.5 లక్షల యూనిట్లకు పైగా నిస్సాన్ మాగ్నోట్ వికటమంచినట్లు నిస్సాన్ ఇండియా తెలిపింది. ఇప్పుడు దాని ఫేస్‌లిఫ్ట్ మోడల్ మరింత మెరుగైన అవతార్లో ప్రదర్శించబడుతోంది. కొత్త నిస్సాన్ మాగ్నోట్ లుక్క, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు చాలా వరకు మునుపటి మాదిరిగానే ఉన్నాయి. అయితే.. కంపెనీ ఇందులో కొన్ని కాస్పైటీక్ అప్పడేట్లను అందించింది. ఇది మునుపటి మోడల్తో పోలిస్ బిస్టంగా ఉంటుంది. దీని

వార్షిక రంజిల్ ల్యాబ్.16 లక్ష్ ప కంట్యు ఫీట్

ದೇಶೀಯ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಲ್ಲೋ ವರುಸಗಾ ರೆಂಡ್‌ರೋಜ್‌ಜಾ
ಯುದ್ಧ ಭಯಾಲು ಕೊನಸಾಗಾಯಿ. ಚಮುರು ಧರಲು
ಒಕ್ಕೂಟಾರಿಗಾ ಪೆರಗಡಂ, ವಿದೇಶಿ ಮರುಪರ್ವತ ತಮು
ತಹಕ್ಕಿಟೀಲನು ವೆನಕ್ಕಿ ತೀಸುಕೋವದಂ ತದಿತರ
ಪರಿಣಾಮಾಲು ವಾರಾಂತಳೋನೂ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನು ಉ
ಕ್ಕಿರಿಬಿಕ್ಕಿರಿ ಚೇಶಾಯಿ. ಸುಕ್ರಾವಾರಂ ಉದಯಂ ಓ ದಶಲ್ಲೋ
ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನ್ನು ಪುಂಜಾಕುನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ಕಿ.. ಮಧ್ಯಾಹ್ನಾಂ ತರ್ವಾತ
ಮಲ್ಲಿ ಅಮೃತಾಲು ವೆಳ್ಳುವೆತ್ತಾಯಿ. ದೀಂತೋ ತುಡಕು
ಖಿನ್ನಿಜ ನೆನೆನ್ಕ್ 809 ಪಾಯಂತ್ಯ ಲೇದಾ 0.98
ಸಾತಂ ವತ್ತನವೈ 81,688ಕು ವಡಿಪೋಯಿಂದಿ.
ಎಂದು ಹೀಗೆ ೨೦೧೯ ರೇ ೫೨ ರೇ



శాతం కీసించగా.. ఎన్వెన్ష 1,128 పాయింట్లు
 లేదా 4.3 శాతం పతనమయ్యాంది. రిలయ్స్ ఇండిస్ట్రీస్ పేర్ 7.31 శాతం పతనమయ్యాంది. రూ. 2,771.50
 వద్ద నమోదైంది. సిప్పెంబర్ 30 నుంచి అక్టోబర్ 4
 మధ్య వీఎస్ఇ మార్కెట్ కాపిట ట్రైజెంట్ రూ. 16.67
 లక్ష కోట్లు హరించుకు పోయి. రూ. 461.26 లక్షల
 కోట్లకు పరిమితమైంది. గత మూడు సంవత్సరాల్లో విదేశి
 సంస్థాగత మదుపర్చు రూ. 3.65 బిలియన్ దాలర్ల
 (రూ. 3.0 వేల కోట్లు పైగా) నిధులను
 తరలించుకొయారు. ఎఫ్టిషలు చైనా వైపు మొగ్గ
 చూపుతాయా

បាយកជ្ជៈ សីវភៅ..!

పెళాటల్న అసోసియేషన్ నిర్వహణ



ఇప్పుడు అంతా ఆనలైన్ వుడ్ ఆర్డర్స్‌పై
ఆధారపడుతున్నారు.. నచ్చిన రెస్టారంట్ నుంచి..
మెచ్చిన పుడ్ అలా ఆర్డర్ చేసి.. ఇలా నిమిషాల్టో
అందుకుంటున్నారు.. అయితే, దీని వెనుక పెద్ద
ప్రొన్ సే ఉంటుంది.. ఇప్పుడు హెచ్చాటల్ని
అసోసియేషన్ సంచలన నిర్మయం తీసుకుంది.. స్క్రీన్‌ని
బాయి కాట్ చేయాలని హెచ్చాటల్ని యాజమాన్యం
నిర్మయించింది..

ప్ర
విజయవాడలో నమావేశవైన హౌటల్స్
యాజమాన్యాలు.. సిగ్గి వ్యవహరంపై చర్చించారు..
అయితే, నగదు చెల్లింపులు చేయకుండా ఇబ్బందులు
పెడుతున్న వైనంపై హౌటల్స్, రెస్టారెంట్లు
నిర్వాహకులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.. ఈ
సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ హౌటల్స్ ఆసోసియేషన్
అధ్యక్షులు ఆర్టివీ స్నేమి, కమిటీ కన్సైనర్ రమణారావు
మాట్లాడుతూ.. ఈ నెల 14వ తేదీ సుంచి రాష్ట్రంలోని
హౌటల్స్, రెస్టారెంట్లో సిగ్గికి అమృకాలు
నిలివేశామని ప్రకటించారు.. రాష్ట్రంలోని అన్ని
హౌటల్స్ లో సిగ్గిని బాయి కాబ్ చేస్తున్నాం అంటూ
సుప్పం చేశారు.. ఇక, సిగ్గి, జూమాటో వల్ల హౌటల్స్,

రెస్టరెంట్లకు తీవ్ర నష్టానికి అవేదన వ్యక్తం చేసినిది హైట్లు అసోసియేషన్.. ఆగష్టు 12, 27, సెప్టెంబర్ 27న మూడు దళాలుగా సిగ్గి, జొమాటో ప్రతిభిధులతో చర్చించాం.. తమ అభ్యంతరాలను జొమాటో కొంతపరకు అంగేకరించింది.. కానీ, స్వీడ్ కాలయాపన చేస్తూ వస్తుందని మండిపడారు.. దీంతో, అత్యవసరంగా పూర్వి జిల్లాల

రాత్రికి రాత్రే తలకిందులైన ప్రపంచ ధనవంతుల జాబీతా..



పడిపోయింది. ఈ విదాది ఆయన నికర విలువ 16.1 బిలియన్ దాలర్లు పెరిగింది.

విలువ అత్యధికంగా \$78.1 బిలియన్ పెరిగింది. 256 బిలియన్ దాలర్ల సంపదత్త ఎలాన్ మన్స్ నంబర్ వన్ స్టానంలో ఉన్నారు జెఫ్ బెస్ట్స్ ను 205 బిలియన్ దాలర్ల సంపదత్త మూడో స్టానానికి దిగజారగా, ప్రైంచ్ వ్యాపారవేత్ బెర్నార్డ్ ఆర్మ్స్ లు 193 బిలియన్ దాలర్లతో నాలుగో స్టానంలో ఉన్నారు మరోవైపు రిలయ్స్ ఇండస్ట్రీస్ చెర్రున్ ముఖ్యంగా 14వ సాసానికి పడిపోయారు రిలయ్స్ ఇండస్ట్రీస్ పేరు గురువారం పతనమయ్యాయి. దీనో సంపన్మూల జాబితాలో భారీ మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. శూప్ ర్షాప్ 20లో ముగ్గురు ధనవంతుల నికర విలువ పెరిగింది. ఇందులో ఫేన్స్బుక్ మాత్ర సంస్థ మంచా ప్లాటఫోర్మ్ సీకషణ మార్కెట్ జుకర్బర్గ్, ఎన్విన్స్ డియా సీకషణో షెస్స్వ్ హువాంగ్, డెల్ కార్బోరేషన్స్కు చెందిన మైఫోర్ డెల్ ఉన్నారు. ఈ వృద్ధితో జుకర్బర్గ్ ప్రపంచ సంపన్మూల జాబితాలో రెండో స్టానానికి చేరుకున్నారు. అసియాలోనే అతిపెద్ద సంపన్మూలు ముఖ్యమైన అంబానీ, గొతమ్ అదానీలు భారీ సప్టాన్ని వచిచూశారు. గురువారం నాడు జుకర్బర్గ్ నికర విలువ 3.43 బిలియన్ దాలర్లు పెరిగింది. ఆయన 206 బిలియన్ దాలర్లతో ప్రపంచ రుంపన్మూల జాబితాలో రెండవ స్టానానికి చేరుకున్నారు. ఈ సంవత్సరం ఆయన నికర

ଓক্ট সুংচি গ্রামোলাস্টিক্স পিলা ই-সেবা সুপার্সেন্টর..



విక్రయాల పొదముద్రను పెంచుకోవడానికి 625 మంది భాగస్వాములను చేర్చుకుంది. ఈ ఏడాది పండుగలకు ముందే భాగస్వామ్యాల సంఖ్యను 1000కు పెంచేందుకు వ్యాప్తం చేస్తారు.

సన్నాహలు చస్తున్నారు.
ఇది కాకుండా.. 2025 చివరి నాటికి కంపెనీ తన సేల్స్, సర్వీస్ నెట్వర్కు
10,000 మంది భగవ్సోములను చేర్చుకోవాలని యొచిస్తోంది. ఓలా ఎలక్ట్రిక్ ప్రస్తుతత
కంపెనీ యూజమాన్యులో దాదాపు 800 స్టోర్సు కలిగి ఉంది. కంపెనీ నడుపుతున్న
‘నెట్వర్క్ పార్ట్సర్ ప్రోగ్రామ్’తో.. అమృకాలు మరియు సర్వీస్ టచ్ పాయింట్ల సంబుధ
దాదాపు 1800 వరకు పెరగుతుంది. గత సెప్టెంబర్లో కంపెనీకి చెందిన సుమారు
వికియాలు తగ్గముఖం పట్టడం గమనార్థం. సెప్టెంబర్లో ఓలా 23,695 సుమారుతరున్న

Page 3

నెటీ చీఫ్ మాధికి పురీ బట్టకు ఎంచున్న జారీ చేసింది. అక్కోబర్ 2-వోజరుకావాలని ఆదేశించింది. అంతిమ వోజరుకావాలని ఆదేశించింది.

హోజరుకావాలని ఆదేశించింది. ఆ సంబంధించిన సెటీ చీక్కపై ఆ నేవెర్పుణ్ణిలం.. దేశంలోని టావ్ రెగ్ పనితీరును సమీక్షించాలని వీవీ ఇందులోభాగంగానే ఈ సమను తెలుస్తోంది. మాధవితో పాటు అధికారులకు కూడా సమస్య జూరి చే కమిటీ సమావేశానికి సెటీ క్లోర్పర్చు ప్రాయ్ క్లోర్పర్చన్ అనిల కువ హోజరుయ్యే అవశాంత లేదిని వారి అధికారులు సమావేశానికి ప్రాతికమిటీ సభ్యులు సూచనప్రాయంగా ఎ..

చుట్టూ వివాదాలు అలము
ఈ కమిటీ సమావేశ
సంతరించుకుంది. గత
సెబీ చైర్ వర్గన్ వ
చిక్కుకుంటూనే ఉన్నారు
అదానీ షేర్ల వ్యవహరంతో
జీతభ్యాల విపయంలో
అమె తాజాగా సెబీ అ
ఫిర్మాదులతో మరోసారి విప
బ్యా ఆధ్వర్యంలోని క్యా
రెగ్యులేటర్ కార్బులయంల
ఏకంగా సెబీ అడికారులే
చేయడం వర్షసీయాంచ
మరోవైపు అమెరికా షార్ట్

A portrait of Meenakshi Lekhi, a woman with dark hair and glasses, wearing a black top. She is looking slightly to the right with a neutral expression.

A portrait of Dr. Vandana Shiva, a woman with dark hair pulled back, wearing glasses and a bindi, looking slightly to the side.

రీసెన్ఱ్ మాధవితో పాటు ఆమె భర్త ధావల్ బచ్చె పలు ఆరోపణలు చేసింది. అవన్నే తప్పుడు ఆరోపణలే అంటూ బచ్ దంపతులు వివరణ ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఇన్ని వివాదాలు చుట్టూముట్టిన నేపథ్యంలో పార్లమెంటులీ కమిటీలు విశ్రాంతికి వచ్చాయి.



សំណើត្រូវ ដែលជាបន្ទីរ លាងបាល

ఆయుర్వేద పటికతో ఎన్నో లాభాలున్నాయి. దీనిలో ఐరన్ పుష్టులంగా ఉంటుంది. కాగా రక్తహీనతను తగ్గించడంలో తోడ్చుడుతుంది. మహిళలు పటిక బెల్లుం తినడం వల్ల పీరియాట్లో వచ్చే నమన్యలకు చెక్ పెట్టి చ్చని ఆరోగ్యానిపుణులు చెబుతూనే ఉంటారు. కటీకలో కాల్చియం పుష్టులంగా ఉంటుంది. తత్త్వాలింగా బోస్సు ను ప్రాంగీకా ఉంచడంలో ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కీళ్ళ నడుము నొప్పులను కూడా దూరం చేస్తుంది

. సాయంత్రం బిగ్ రిలీఫ్.. అయితే ఉప్పును పోలి ఉండే ఈ పటిక వాటర్లో వేసుకుని స్వానం చేస్తే చాలా ఉపయోగిలున్నాయని తాజాగా నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజుంతా కష్టపడి పని చేసినవారు సాయంత్రం ఇంటికొచ్చాక పటిక నీళ్ళతో స్వానం చేస్తే అలసట తగ్గుతుంది.

ప్రశ్నలు తగ్గుతాయి. తుగ్గా మారుతుంది. చేయకూడదు. సార్లు చేయాలి. వ్యవిని నీటిలో పటిక చేయాలి. పటిక స్నానం చేస్తే ములు తగ్గుతాయి. గా ఉన్న, చర్చం ఎప్రగా అయినా ఉర్క బాగా ఉ అలాగే కాలుష్యం దుర్వాసన వస్తే.. దూరం చేస్తుంది. ఉడే యాంటీ ఉళ్ళణలు శరీరం నాను తొలగిస్తుంది.

శీతాకాలంలో రాగిగిరిధుక శేక్కిగి పెంచడానికి

విధి కాలాల్లో వాతావరణంలో మార్పులతో పాటు కొన్ని ఆరోగ్యాల సమయాలు ఇచ్చాడి పెడతాయి. మేము ఇప్పుడు వర్షాకాలం ముగింపుల ఉన్నాము. మరికొద్ది నెలల్లో శీతాకాలం ప్రారంభం కానుంది. ఈ సీజన్ లో శరీరాన్ని జలబు నుంచి మాత్రమే కాకుండా అనేక రకాల వైరల్ ఇచ్చేకష్టం నుంచి కూడా కాపాడుకోవాలి. వాతావరణ మార్పుల సమయంలో తరచుగా అనారోగ్యానికి గురయ్యే పిల్లలు, వ్యాధులు శీతాకాలంలో ముఖ్యంగా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అందుకే సీజన్ ప్రారంభం కాకముందే శరీరాన్ని సిద్ధం చేసుకోవడం మంచిది. చలికాలంలో వచ్చే వ్యాధులు, ఇచ్చేకష్టంతో పోరాడాలంటే ఇప్పటి నుంచే రోగినిరోధక శక్తి పెంచుకోవాలి. ఇందుకోసం కొన్ని ఆహారాలను దొర్చలో చేర్చుకోవాలి. వైమ్యాలు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడి శరీరాన్ని లోపిసి నుంచి బలోపేతం చేసే ఐదు ఆహారాలు ఏవో ఈరోజు తెలుసుకుండా ఉన్నాయి.

1. పసుపు: పసుపులో కర్మమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. పసుపు కూడా చలికాలంలో పాలవి కలిపి తాగడం మంచిది. ఇది రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. పప్పులు లేదా కూరగాయలతో చేసి

ఆపరోలలో పసుపును చేర్చాలి. 2. పాలకూర: పాలకూరలో విటమిన్ ఎ, సి , కె పుష్పలంగా ఉంటాయి. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇస్ట్రోమేటర్ లక్ష్ణాలు పుష్పలంగా ఉన్నాయి. ఇవన్నీ రోగినిరోధక శక్తిని పెంచేవే. చలికాలంలో పాలకూరతో చేసిన కూరాలు తింటే రోగినిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. 3. అల్లం: అల్లంలో యాంటీ ఇస్ట్రోమేటర్ , యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్ష్ణాలు ఉన్నాయి. దిన్ని వంటలో ఉపయోగిసే శరీరంలో రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అల్లం టీ లేదా కషాయాలలో కూడా తీసుకొవచ్చు. అల్లం ముక్కను నేరుగా నమలడం వల్ల ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది చలికాలంలో చలి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. 4. బాదు: బాదంలో విటమిన్ ఇ, పైబర్, రోగినిరోధక శక్తిని పెంచే ఇతర పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రతిరోజు ఒక గుప్పెదు బాదంపున్న తినడం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి పెరగడమే కాకుండా ఎన్నర్లే లెవట్స్ కూడా మెరుగుతాయి. చలికాలంలో నానబెట్టిన బాదంపున్నాను తినడం మంచిది. ఘలితంగా, శరీరం ఈ పోషకాలను బాగా గ్రహిస్తుంది. 5. నిమ్మరసం నిమ్మరసంలో విటమిన్ సి పుష్పలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగినిరోధక శక్తిని పెంచే ముఖ్యమైన పోషకం. చలికాలంలో నిమ్మరసం తాగడం వల్ల శరీరాన్ని ప్రాణీట్ గా ఉంచడంతో పాటు రోగ నిరోధక శక్తి కూడా బలపడుతుంది. ఉదయాన్నే భాళీ కడుపుతో గోరువెచ్చని నీళలో నిమ్మరసం తాగడం మంచిది.



వంటివి తరచుగా తాగినా అధిక బరువు సమస్యకు దారితీస్తాయని 2022 నాటి పరిశోధనల్లో వెల్లడైనట్లు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇది ఆకలి తీర్మానపోగా కేలరీలను పెంచుతాయని, జీవక్రియలో ప్రతికూల మార్పులను ప్రేరించిస్తాయని నిపుణులు చెప్పున్నారు. కాబట్టి దూరంగా ఉండటం మంచిది.ఫ్రెంచ్ హైస్ : ప్రస్తుతం చాలా మంది ఫ్రెంచ్ హైస్ తినేందుకు ఆనక్కి చూపుతున్నారు. ట్రైడ్ చికెన్, నూడల్స్, మంచారియా, కట్టెల్ వంటి ఆపోరాల్లో అధిక కేలరీలు, అసారోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కాలక్రమేణా అధిక బరువుకు, శరీరాకృతిలో మార్పునకు దారితీస్తాయి. బ్రైడ్ అండ్ పాస్ట్ : నిజానికి జి పి రెండు కూడా అధికంగా ప్రాసెన్ చేసిన ఆపోరాలే. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం రోజుకూ రెండు బ్రైడ్ షైస్.. అంటే దాదానె 120 గ్రాముల వరకు తినడం కంటీన్యూ చేస్తే.. మీరు ఎంత సన్నగా ఉన్నా.. కొన్ని రోజుల తర్వాత లావెక్కె అవకాశం ఉంటుంది. పీటిలో ఉండే కార్బోప్రైడేట్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచడం ద్వారా సాధారణ వ్యక్తులు కూడా 40 శాతం అధిక బరువు పెరిగి చాస్ట్ ఉంటుంది ఫిట్నెస్ నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అధిక కొవ్వులు : ప్రైఫ్యాట్స్ కలిగి ఉండే ఆపోరాలు కూడా శరీరంలో మార్పులకు దోహదం చేస్తాయి. ముఖ్యంగా నూనెలో అధికంగా వేయించిన మాంసాన్ని తినడం రిస్ట్ము పెంచుతుంది. ఎందుకంటే పీటిలో ఎక్కువ కేలరీలతో పాటు శ్యాచరేట్ ఫ్యాట్స్ ఉంటాయని నిపుణులు చెప్పున్నారు. ఇప్పటి వేయబడ్డిన తగినిచే ప్రక్రియను అడ్డకోపడంతో పాటు అధిక బరువును ప్రేరించిస్తాయి. తరచుగా తింటే శరీరాకృతిని మార్చేస్తాయని, సన్నగా ఉన్నవారు కూడా బోధ్యగా మారుతారని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న ఐదు ఆపోరాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిదిని చెప్పున్నారు.

ରାଜ୍ୟପୁଷ୍ଟ ଆଦରଶିଳ୍ପ ଏକିତମିଳନା?



అది ఏ సమస్య అయినా సరే.. దాని తాలూకు
బాధలను చాలా మంది వ్యక్తులు రాత్రిపూట
వడుకునే ముందు లేదా మధ్యలో
నిద్రవేల్స్‌నుప్పుడు ఫీల్ అవుతుంటారు.
ముఖ్యంగా యాంగైటీ, డిప్రెషన్ వంటి రుగ్జుతలు
రాత్రిక్కు మరింత ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంటాయి.
అయితే ఇందుకు ప్రత్యేక కారణం ఉ
ందంటున్నారు మానసిక నిప్పణలు. ఏంటంటే..
నంతో షాలైనా, బాధలైనా ప్రశాంతంగా
ఫీలమ్మేందుకు రాత్రి సమయంలోనే విశ్రాంతి

ఎక్కువగా దొరుకుతుంది. పైగా దృష్టి మరల్చేని ఆందోళన కలిగించే విషయాలు ఒక్కసారిగా గుర్తుకూరవడం వల్ల కాణ్సాల్ అనే ఒత్తిడి హర్షేన్ రిలీజ్ అవుతుంది.

కాబట్టి ఓ వైపు ఆందోళన, దానిని ఎదుర్కొనేందుకు అవసరమైన హర్షేన్ మధ్య ఏర్పడే రసాయనిక చర్యలు, మానసిక సంఘర్షణకు దారితీస్తాయి. దీంతో రాత్రిపూట ఆందోళన మరింత పెరిగిపోతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. మీరు ప్రశంతంగా నిద్రపోదాం అనుకుంటారు. కానీ బెడ్ ప్లై వాలగానే కొంత కాలంగా పడుతుంటాయి.

ఈ లక్ష్మణాలు కనిపిస్తే మీరు రాత్రి ఆందోళనతో బాధపడుతున్నట్టుగా గుర్తించి అలర్చ అవ్వాలని నిపుణులు నూచిన్నన్నారు.. వారానికి మించి ఈ విధమైన ఆందోళనతో మిమ్మల్ని వేధిస్తున్చటి ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకుండా మానసిక వైద్య నిపుణులను పంపుడినపడం సితపురం.

ମୁଖ୍ୟ ଧୂର୍ତ୍ତ୍ୱ ପାଇଗିଥା ?

జీవన శైలిలో మార్పుల కారణంగా ప్రస్తుత రోజుల్లో బరువు నమస్క సమస్యలే ఎంతో మంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు శరీరాక్షాత్తి మారడం వల్ల అందాన్ని కోల్పోతారు. ఇక కామన్ గా బరువు పెరిగినప్పుడు ఫేన్ కూడా లాప్వగా కనిపిస్తున్నది దింతో చాలా మంది తెగ ఫీర్ అయిపోతారు. ముఖ్యంగా అమృతాయులైతే మరి ఎక్కువగా ఫేన్ గురించి దిగు చెందుతారు. పైగా ఇంకో వారం రోజుల్లో తెలంగాణ పెద్ద పండుగ అయిన బతుకమ్మ రాబోతుంది. కొత్త బట్టి వేసుకుని అందంగా ముస్తాబయ్యాక స్నాన్ ఫోస్టలో ఫాటోలు దిగితే మఖం మందంగా కనిపిస్తున్నది. కాగా ఫేన్ ఫ్యాశన్ తగ్గించి.. అందంగా కనిపించాలంపే ఈ ఈళ్ళో దీప్పి ఫాలో అయితే చాలా అవేంటో ఇప్పుడు మాడ్చామా. శరీరం వార్ట్ శాతం తక్కువగా ఉంటే ఫేన్ పై కొవ్వు పెరుగుతుంది. సరైన నిద్ర లేకపోవడం, అసమతుల్యమైన ఆహార అలవాటు కారణంగా, హోర్స్‌ఫ్లో మార్పులు వంచివి మఖంపై ఘోర్ట పెరుగుతుంది. కూల్ వాటర్ తో ఫేన్ కడగం దింతో జ్లడ్ సర్పులైఫ్ సక్కమంగా జరుగుతుంది. ఒక క్లోత్ తీసుకుని బణ ముక్కల్ని అందులో వేసి.. ఫేన్ పై మనసులాగా చేసుకోండి. దీంతో వాపు తగ్గితుంది. అలాగే దోస ముక్కల్ని వేస్తో చేసి ఫేన్ పై అప్పే చేయండి. దీంతో చుట్టూ వాపును తగ్గించడంలో మేలు చేస్తునది. యాంటీఆసిడెంట్లు, యాంటీ ఇస్టమేటర్లు లక్ష్మాలు అధికంగా ఉండ్రిన టీ బ్యాగ్ లను చల్లార్థి ఫేన్ పై కానేపు అలా ఉంచండి. అలోవెరా జెల్ ను ముఖానికి రాసుకుంటే వాతగ్గుతుంది. దీనిలో పోషకాలు వాపు తగ్గించడంలో మేలు చేస్తాయి. కేవలం వాపు మాత్రమే కాకుండా ఎన్నో లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆహారంలో ఉపు వాడకాన్ని తగ్గించండి. ఈ చిట్టాలు వరుసగా వారం రోజులు కనుక ఫాలో అయి మీ అసుకున్న మీ మఖం అందం మీ సోంతం అపుతుంది.

ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు గుర్తుకు
 వస్తాయి. అప్పులు, తగాదాలు,
 అనారోగ్యాలు, ఇతరులతో,
 సామాజిక పరిష్కారాల్లో మీరు
 ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులు ఆలోచనల
 రూపంలో వెంటాడుతుంటాయి.
 దీంతో ఆందోళన పెరిగిపోతుంది.
 ఆ సమయంలో గుండె వేగం
 సాధారణంకంటే పెరగడం,
 కండరాలు బిగునుకుపోయిన
 అనుభూతి కలుగుతాయని
 నివుఱులు చెప్పున్నారు. శ్యాసన
 తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిగా కూడా
 అనిహించవచ్చు. నుదుటిపైన,
 అరచేతుల్లో చెమటలు
 పడుతుంటాయి.

ఈ లక్ష్మణులు కనిపీస్తి మీరు రాత్రి అందోళనతో బాధపడుతున్నట్టుగుర్తించి అలర్ప అవ్యాలని నిపుణులు నూచిన్నన్నారు. వారానికి మించి ఈ విధమైన అందోళనతో మిమ్మల్ని వేధిస్తుంటే ఏమాత్రం నిర్భక్షం చేయకుండా వానసిక వైద్య నిపుణులను సంపదించుడం ఉంపుం.



నిపుణులు నూచిన్నన్నారు. వారానికి మించి ఈ విధమైన ఆందోళనతో మిమ్మల్ని వేధిస్తునటి ఏమాత్రం నిర్దృక్తం చేయకుండా మానసిక షైద్య నిపుణులను సంపదించడం కొత్తమం.

విటమిన్ డి లోపం పిల్లలలో

ఇకెట్టి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది..!

మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి, మనకు అన్ని పోపుకలు అవసరం, ఒక పోపుకాపోరం లోపిస్తే అనేక సమస్యలు వస్తాయి. శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ డి విటమిన్ డి. ఇది మన శరీరం యొక్క ఎమ్యుకలు, దంతాలను ఆరోగ్యంగా, బిలంగా ఉంచడానికి చాలా ముఖ్యమైనది. సార్ట్రూనీ కిరణాల నుండి మనకు విటమిన్ డి లభిస్తుంది, శరీరంలోనే కాయిల్యం డానిని గ్రహించి ఎమ్యుకలను బిలపరుస్తుంది. అందువల్ల, విటమిన్ డిని గ్రహించడానికి, మన శరీరంలో తగినంత కాల్చియం ఉండిలి. కానీ నేడు రోజుంతా వీసి గడువులో పని చేస్తుంటే సూర్యకాంతి అంతంత మాత్రంగానే ఉంది, సాధారణంగా పిల్లల పరిస్థితి కూడా ఇదే. నేడు భారతదేశ జనాభాలో సగం కంటే ఎక్కువ మంది విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడుతున్నారు, ఇది చాలా తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యాగా అభివృద్ధి చెందడానికి కారణం ఇదే. దేశంలోనే అనేక ఔచ్చేచ్ ఆసుపత్రులలో నిర్వహించిన సర్పే ప్రకారం, పిల్లలలో విటమిన్ డి లోపం రికెట్స్ ప్రమాదాన్ని పెంచతోంది. రికెట్స్లో, మీ ఎమ్యుకలు చాలా బిల్బోనంగా, మృదువుగా మారతాయి, ఎమ్యుకలు అభివృద్ధి చెందలిపు, దీని కారణంగా చిన్న పెక్కి కూడా ఎమ్యుకలు విరిగిపోతాయనే భయం ఉంటుంది. భారతదేశంలో, 0 నుండి 14 సంవత్సరాల పిల్లల జనాభాలో 18.6 శాతం మంది ప్రస్తుతం విటమిన్ డి సమస్యలో బాధపడుతున్నారు. ఈ సర్పే ప్రకారం, 0-10 సంవత్సరాల పిల్లలలో 46 శాతం మంది రికెట్స్లో బాధపడుతున్నారు. రికెట్స్ ప్రధాన కారణం దీర్ఘకాలిక విటమిన్ డి లోపం. ఏదాది పొడవునా సూర్యరూపీ ఉండే భారతదేశం పంచి దేశంలో, జనాభాలో ఎక్కువ మంది విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడుతున్నారుపే అతికయ్యాతి. సర్పే ప్రకారం, ప్రతి 5 మందిలో ఒకరు విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడుతున్నారు. విటమిన్ డి లోపానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి.



