

ఆ విషయంలో చంద్రబాబును మించిన

నేత దేశంలో మరొకరు లేరు

◆ అమరావతి పనుల పునఃప్రారంభోత్సవ సభ హాజరైన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

◆ వర్చువల్ గా రూ.58 వేల కోట్ల విలువైన పనులకు శ్రీకారం ◆ ఏపీ సీఎం చంద్రబాబుపై ప్రశంసలు

న్యూఢిల్లీ : ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర రాజధాని అమరావతి పునర్ నిర్మాణ పనుల ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ విచ్చేశారు. రాజధాని పనులను వర్చువల్ గా ప్రారంభించిన ప్రధాని మోదీ... అనంతరం తెలుగులో తన ప్రసంగం మొదలుపెట్టారు. దుర్గమ్మ తల్లి కొలువై ఉన్న పుణ్యభూమిలో మీ అందరినీ కలుసుకోవడం ఆనందంగా ఉందని వెల్లడించారు. గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, నా మిత్రుడు సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం, శక్తిమంతుడు పవన్ కల్యాణ్ కు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నాను అని పేర్కొన్నారు. “ఇప్పుడు నేను పుణ్యభూమి అమరావతిపై నిలబడి ఉన్నాను. నాకు కనిపిస్తోంది ఒక నగరం మాత్రమే కాదు... ఒక స్వప్నం సాకారం కాబోతోందన్న భావన కూడా కలుగుతోంది. ఒక కొత్త అమరావతి, ఒక కొత్త ఆంధ్రప్రదేశ్ సాకారం అవుతుంది. నేడు దాదాపు రూ.60 వేల కోట్ల విలువైన పనులకు శంకుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవం చేశాం. ఇవి కాంక్రీట్ నిర్మాణాలు మాత్రమే కాదు...



ఏపీ ఆశలకు, వికసిత్ భారత్ ఆశయాలకు బలమైన పునాదులు వేయబోతున్నాయి. నేను వీరభద్రస్వామికి, అమరలింగేశ్వరస్వామికి, తిరుపతి వెంకటేశ్వరస్వామికి సాష్టాంగ ప్రమాణం చేస్తూ, ఏపీ ప్రజలకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నాను. ఇంద్రలోకానికి రాజధాని అమరావతి... ఇప్పుడది ఆంధ్రప్రదేశ్ కు రాజధాని. స్వర్ణాంధ్ర ప్రదేశ్ కు శుభసూచకం. అమరావతి ఒక నగరం కాదు... ఒక శక్తి. ఆంధ్రప్రదేశ్ ను ఆధునిక ప్రదేశ్ గా మార్చే శక్తి... ఆంధ్రప్రదేశ్ ను అధునాతన ప్రదేశ్ గా మార్చే శక్తి.

ఐటీ, ఏఐ సహా అన్ని రంగాలకు అమరావతి కేరాఫ్ అడ్రస్ గా మారుతుంది. గ్రీన్ ఎనర్జీ, స్వచ్ఛ పరిశ్రమలు, విద్య, వైద్య కేంద్రంగా అమరావతి విలసిల్లుతుంది. అమరావతిలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకారం అందిస్తుంది. టెక్నాలజీ నాతో మొదలైనట్లు చంద్రబాబు ప్రశంసించారు. కానీ నేను గుజరాత్ సీఎం అయ్యాక హైదరాబాద్ ఐటీని ఎలా అభివృద్ధి

మిగతా 2లో



మూడేళ్లల్లో రాజధానిని

పూర్తి చేస్తాం..

- ◆ సీఎం చంద్రబాబు
- ◆ అమరావతి చరిత్రలో మోదీ ఉంటారు
- ◆ వరల్డ్ క్లాస్ రాజధానిగా తీర్చిదిద్దుతాం
- ◆ మూడేండ్ల తర్వాత మళ్ళీ మోదీతోనే ప్రారంభం
- ◆ పునఃప్రారంభ సభలో సీఎం చంద్రబాబు

2లో

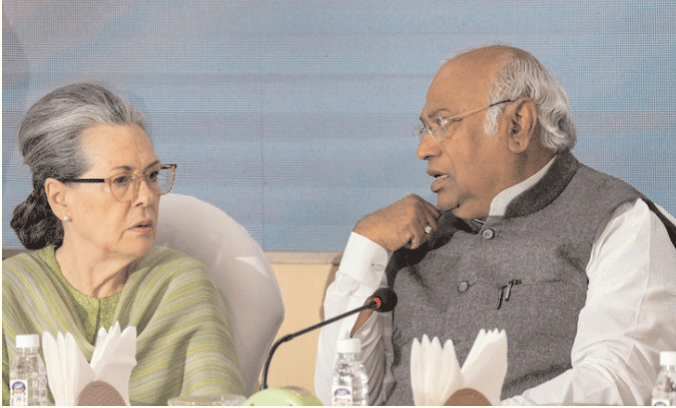
నగరంలో పర్వటించనున్న అందాలభామలు



ప్రపంచ సుందరి పోటీలకు వేదిక కానున్న హైదరాబాద్ లో పోటీలులు భద్రను కట్టుదిట్టం చేశారు. 120 దేశాలకు చెందిన అందాల భామలతో పాటు ప్రముఖులు హాజరుకానున్న నేపథ్యంలో నగరంలో భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న పోటీల్లో ఎలాంటి అప్రశ్నల దోర్లకుండా ఉండేందుకు పోలీసులు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఇప్పటికే కొందరు పోటీదారులు నగరానికి వచ్చారు. మే 10వ తేదీ నుంచి 31వ తేదీ వరకు వేడుకలు నిర్వహించనున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ట్రాండ్ ఇమేజ్ పెంచేలా వైభవంగా వేడుకలు నిర్వహించాలని ప్రభుత్వం అధికారులను ఆదేశించడంతో ఎక్కడా లోపాలు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. సుమారు 120దేశాలకు చెందిన పోటీదారులు హైదరాబాద్ కు రానున్నారు. కొందరుమంది ఇప్పటికే నగరానికి వచ్చా వారికి కేటాయించిన హోటళ్లలో బసచేశారు. ప్రపంచ సుందరి

మిగతా 2లో

సిడబ్ల్యూసి భేటీ.. పహల్గాం దాడి, కులగణనపై తీర్మానం!



ఢిల్లీ : ఢిల్లీలో నిర్వహించిన సిడబ్ల్యూసి సమావేశం ముగిసింది. దాదాపు రెండు గంటల పాటు జరిగిన ఈ సమావేశంలో రెండు తీర్మానాలు చేసింది. ముందుగా కులగణనపై కాంగ్రెస్ పార్టీ వాచ్‌డాగ్ పాత్ర పోషించాలని తీర్మానం చేసిన సిడబ్ల్యూసి.. తర్వాత పహల్గాం ఉగ్రదాడిపై తాత్కాలిక చేయకుండా, వెంటనే యాక్షన్ లోకి దిగాలని మరో తీర్మానం చేసింది. కులగణనను పారదర్శకంగా చేయాలని కాంగ్రెస్ కేంద్రాన్ని డిమాండ్ చేసింది. కాగా తాము అధికారంలోకి వస్తే దేశవ్యాప్తంగా కులగణన చేస్తామని.. రాహుల్ గాంధీ ఎన్నికల సమయంలో హామీ ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే, ఊహించని విధంగా మోడీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే సర్కార్ దేశవ్యాప్తంగా కులగణన చేపట్టనున్నట్లు ప్రకటించింది. దీనికి కేంద్ర కెబినేట్ కూడా ఆమోదం తెలిపింది.



భారత్ లో షాక్ ప్రధాని

యూట్యూబ్ ఛానెల్ బ్లాక్

పాకిస్తాన్, ఇండియా మధ్య ఉద్రిక్తతలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో పాకిస్తాన్ ప్రధాని షేహబాజ్ పర్వీష్ యూట్యూబ్ ఛానెల్ ను భారత్ శుక్రవారం బ్లాక్ చేసింది. ‘జాతీయ భద్రత లేదా ప్రజా క్రమానికి సంబంధించిన ప్రభుత్వం నుండి వచ్చిన ఉత్తర్వు కారణంగా ఈ కంటెంట్ ప్రస్తుతం దేశంలో అందుబాటులో లేదు. ప్రభుత్వ తొలగింపు అభ్యర్థనల గురించి మరిన్ని వివరాల కోసం దయచేసి బ్లాక్ చేయబడిన ఛానెల్ లో ‘గుగుల్’ పారదర్శకత నివేదికను చూడండి’ అన్న సందేశం కనబడుతోంది. భారత ప్రభుత్వం ఈ

మిగతా 2లో

గవర్నర్ ను కలిసిన టీ కాంగ్రెస్ చీఫ్ నేతలు



హైదరాబాద్ : రాబోయే జనాభా లెక్కలతో పాటే కులగణన నిర్వహించేందుకు సిద్ధమని కేంద్ర ప్రభుత్వం చేసిన ప్రకటనతో ‘క్యాష్టె’ సెన్సస్ పాలిటిక్స్’ హీటవుతున్నాయి. బీసీలకు 42శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించేందుకు ఉద్దేశించి తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఆమోదించిన బిల్లుకు గవర్నర్ జిష్టుదేవ్ వర్మ ఆమోదం తెలిపి దానిని రాష్ట్రపతికి పంపడంపై తెలంగాణ కాంగ్రెస్ బీసీ నేతలు ఇవాళ గవర్నర్ ను కలిసి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. రాజ్ భవన్ కు వెళ్లిన కాంగ్రెస్ నేతలు గవర్నర్ ను కలిసి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మీడియాతో

మిగతా 2లో

కుమార్తెకు ఇంటి భోజనం పెట్టని తండ్రికి సుప్రీంకోర్టులో షాక్!

- మనస్ఫూర్తితో విడిపోయిన దంపతులు
- 8 ఏళ్ల కుమార్తె కన్నడిగి నెలలో 15 రోజులు తండ్రికి అప్పగించిన కేరళ హైకోర్టు ● ఆ 15 రోజులూ చిన్నారుకి పెనాటల్ నుంచి తెచ్చిన భోజనమే పెడుతున్న తండ్రి ● పెనాటల్ ఆహారం చిన్నారు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుందన్న సుప్రీంకోర్టు



2లో



నాకూ బెదిరింపు కాల్స్ వస్తున్నాయి

- కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్య
- కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్యకు బెదిరింపు కాల్స్ ● స్పీకర్ కు వచ్చిన కాల్స్ గురించి అదగ్గా వెల్లడించిన సీఎం
- బెదిరింపు వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీసులకు ఆదేశం ● మంగళూరు బజరంగ్ దశ్ కార్యకర్త హత్య నిందితులను పట్టుకోవాలని ఆదేశాలు

2లో

పూర్వస్థాయి నీటినిల్వ స్థామ్యం: 9.66 టిఎంసీలు
రిజర్వాయర్ల నుంచి భీమా, నెల్లంపాడు, కోయిలొనగేర్, జూరాల కలిపి యాసంగిలో 1.20 ఎకరాలు
యాసంగినిరందించాలి. ఏప్రిల్ 23వరకు కాలువలకు నీళ్లును విడుదల చేస్తామని సర్కారు చెప్పింది.
పూర్వస్థాయి నీటినిల్వ స్థామ్యం: 9.66 టిఎంసీలు
రిజర్వాయర్ల నుంచి భీమా, నెల్లంపాడు, కోయిలొనగేర్, జూరాల కలిపి యాసంగిలో 1.20 ఎకరాలు
యాసంగినిరందించాలి. ఏప్రిల్ 23వరకు కాలువలకు నీళ్లును విడుదల చేస్తామని సర్కారు చెప్పింది.

తాజా ట్రాబ్స్ తోనే ఆరోగ్యం..

- పండ్లు, పండ్ల రసాలతో శరీరానికి పోషకాలు



మరి ఈ పండ్లలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటో తెలుసా..? వేసవి నుంచి ఈ పండ్ల ద్వారా ఎలా రక్షణ పొందవచ్చో తెలుసా..? ఫిట్ నెస్ కోసం యోగా, వాకింగ్, జాకింగ్, జిమ్ చేయడం, ఫిట్ నెస్ సెంటర్లకు పరుగులు తీయడం మాత్రమే కాదు. మరి ఈ పండ్లలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటో తెలుసా..? ఈ పండ్ల ద్వారా ఎలా రక్షణ పొందవచ్చో తెలుసా..? ఫిట్ నెస్ కోసం యోగా, వాకింగ్, జాకింగ్, జిమ్ చేయడం, ఫిట్ నెస్ సెంటర్లకు పరుగులు తీయడం మాత్రమే కాదు.. ఆయా కాలాల్లో విరివిగా లభించే పండ్లను, పండ్ల రసాలనూ తీసుకోవడంతో ఆరోగ్యాన్ని ఫిట్ గా ఉంచుకోవచ్చు. అంతేకాదు ఈ ఎండకాలంలో 'పండుంటి' ఆరోగ్యాన్ని మీ సొంతం చేసుకోవాలంటే 'మండే' ఎండకు పండే రక్త' అని మీరు తెలుసుకోక తప్పదు. అందుకే ఈ వేసవిలో లభించే పండ్లను, వాటిలో ఉండే పోషకాలను మీ కోసం అందిస్తున్నాం..

పుచ్చకాయతో ఎంతో చలువ..

వేసవిలో లభ్యమయ్యే పుచ్చకాయ శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో బాగా ఉపకరిస్తుంది. అత్యధిక శాతం నీరు కలిగి ఉండే పుచ్చ ప్రధానంగా వేసవిలో ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మురుగు ఎరుపు లేక గులాబీ రంగు పుచ్చకాయ గుజ్జలో కెరోటిన్ యుక్ట్, బీటా కెరోటిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని శరీరం 'ఏ' విటమిన్ గా మార్చుకుంటుంది. ఇంకా పుచ్చకాయలో బీ6, 'సీ', పీచు పదార్థాలు బాగా లభిస్తాయి. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటంతో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తొందరగా తగ్గించి చల్లబరచడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. సుక్రోజ్, గ్లూకోజ్, ప్రోటీన్లు పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి.

పోషకాల సపోట..

సపోటా మంచి పౌష్టికరమైనదని వైద్యులు చెబుతారు. కార్బియం, బెరన్లు ఈ పండు లో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. బీ1, బీ6, బీ12తో పాటు విటమిన్ ఈ విటమిన్ కూడా సపోటలో లభిస్తుంది. ఈ పండులో నీటి నిల్వ ఎక్కువగా ఉండటంతో వేసవి తాపం తీర్చడంలో బాగా ఉపకరిస్తుంది. జీర్ణం అయ్యేందుకు కాస్త ఎక్కువ సమయం తీసుకున్నా శరీరానికి ఎంతో మేలు చేసే పండుగా సపోటకు పేరుంది.

దానిమ్మతో రక్తహీనత దూరం..

దానిమ్మ పండు రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది. రక్తం సరిపడ లేక ఇబ్బంది పడుతున్న వారు దానిమ్మ రసాన్ని ప్రతి రోజూ ఓగ్లూసు తాగితే రక్త హీనత నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే ఈ పండు వేసవిలో వడ దెబ్బ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఈ పండులో పొటాషియం 666 మిల్లీ గ్రాములు, పాస్ఫరస్ 102 మిల్లీగ్రా, మెగ్నీషియం 34 మిల్లీ గ్రా, కార్బియం 28 మిల్లీ గ్రా ఉంటాయి.

అరటితో జీర్ణం..

అరటి పండు సులభంగా జీర్ణమై రక్తంలో కలుస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో బాగా పని చేస్తుంది. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి అధిక రక్తపోటును కంట్రోల్ చే ఉంచుతుంది. మినరల్స్, పొటాషియం అరటిలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఈ పండులో 70.1 గ్రాముల నీరు ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు 1.2 గ్రాములు, కొవ్వు 0.3 గ్రాములు, పిండిపదార్థాలు 27.2 గ్రాములు, కార్బియం 17 మిల్లీ గ్రాములు, ఇనుము 0.4 మిల్లీ గ్రాములు, సోడియం 37 మిల్లీ గ్రాములు, పొటాషియం 88మిల్లీ గ్రాములు, జింక్ 0.15 మి.గ్రా.లు,

క్రోమియం 0.004 మి.గ్రా.లు, కెరోటిన్ 78 మైక్రోగ్రాములు, థయామిన్ 0.05 మిల్లీ గ్రాములు, శక్తి 116 కిలో కాలరీలు ఉంటాయి.

పైనాపిల్లో ఎన్నో విలువలు..

పైనాపిల్లో జోలెడ్జిన్ విలువలున్నాయి. 100 గ్రాముల పైనాపిల్ (అనాస) పండులో 87.8 శాతం నీరు ఉంటుంది. 0.4 గ్రాముల ప్రోటీన్లుంటాయి. కొవ్వు 0.1 గ్రాము మాత్రమే ఉంటుంది. పిండి పదార్థాలు 10.8 గ్రాములు, కార్బియం 20 మిల్లీ గ్రాములు వండ గ్రాముల పైనాపిల్లో లభిస్తాయి. అలాగే పాస్ఫరస్ 9 మిల్లీ గ్రాములు, ఇనుము 2.4 మిల్లీగ్రాములు, సోడియం 34.7 మిల్లీ గ్రాములు, పొటాషియం 37 మిల్లీ గ్రాములు, మాంగనీస్ 0.56 మిల్లీ గ్రాములు, కెరోటిన్ 18 మైక్రో గ్రాములు, శక్తి 46 కిలో కాలరీలు ఉంటాయి. వేసవి కాలంలో చల్లదనాన్ని చేకూర్చే ఈ పండును ఎక్కువగా జ్యూస్ రూపంలోనే సేవిస్తారు.

జామతో జీవకణాల వృద్ధి..

జామ పండులో యాంటీ యాక్సిడెంట్లు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. జామ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇవి ఎంత ఎక్కువగా తింటే అంతమందిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మనిషి వయసుతోపాటే శరీరంలో ఉండే కొన్నిరకాల జీవ కణాలు పొడిబారిపోతాయి. జామలో ఉండే యాంటీ యాక్సిడెంట్లు ఈ ప్రత్యేకమైన కణాలను పాదపకుండా కాపాడుతాయి. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఏర్పడే డీ-జనరేటివ్ వ్యాధులను, క్యాన్సర్ వ్యాధిని, ముసలితనాన్ని దరిచేరకుండా చేస్తుంది. బాగా ఎక్కువగా యాంటీ యాక్సిడెంట్లు లభించే 100 గ్రాముల పండులో 496 మిల్లీ గ్రాముల యాంటీయాంటీ యాక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి.

శరీర వేడి తగ్గించే కర్బూజు..

దోస జాతికి చెందిన ఈ పండు తినడం వల్ల వేసవిలో ఎంతో చలువ చేస్తుంది. శరీరంలో వేడిని గణనీయంగా తగ్గించడంలో కర్బూజు దిట్ట. కేలరీలు లేని తీపిపండ్ల కర్బూజులో లభిస్తుంది. ఆకలి మందగించడం, బరువు తగ్గడం, మలబద్ధకం, మూత్రనాళ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, అల్బర్లాంటి సమస్యలున్నవారు ఈ పండు గుజ్జను తగిన నీళ్లలో కలుపుకుని తాగితే ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆకలి పెంచడంతో పాటు అలసట తీరుస్తుంది. రక్తపోటు, గుండె పనితనం పెంచడంలో బాగా సహకరిస్తుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా నివారిస్తుంది. ఎముకలకు బలం చేకూర్చడంతో పాటు శరీరానికి విటమిన్ 'సీ', ఫోలిక్ ఆమ్లం ఎక్కువగా అందుతాయి.

యాపిల్తో సాడిటీ దూరం..

రోజూగే యాపిల్ తింటే అసలు డాక్టర్ తో పనే ఉండదు. పెక్టిన్ అనే రసాయనం దుందిగా లభించే ఈ పండు పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఎక్కువ కాలం తింటే బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా వృద్ధి చెంది కొన్ని రకాల కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉత్పత్తిలో సాయం చేస్తుంది. యాపిల్ తినడం ద్వారా పేగులకు హాని చేసే సూక్ష్మజీవుల నియంత్రణ జరుగుతుంది. అంతేకాదు దేహాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు అవసరమైన బ్యూటీరేట్ రసాయనాన్ని యాపిల్ పండు ఉత్పత్తి చేస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

రక్తాన్ని వృద్ధి చేయడంలో ఈ పండుకు మరేదీ సాటిరాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వేసవిలోనూ చాలా ఉపయోగకరం.

నిమ్మకు తిరుగులేదు..

రోగ నిరోధక శక్తిని ఇనుమడింపజేయడంలో నిమ్మకు మరే పండు సాటిరాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే యాంటీ యాక్సిడెంట్ గుణాలు వ్యాధికారక క్రిములతో పోరాడే శక్తిని పెంచుతాయి. జీర్ణక్రియను వృద్ధి చేయడంతో పాటు చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది. ఇందులో పిండి పదార్థాలు 9 గ్రా, చక్కెర 2.5 గ్రా, పీచు పదార్థాలు 2.8 గ్రా, కొవ్వు పదార్థాలు 0.3 గ్రా, మాంసకృత్తులు 1.1 గ్రా, నీరు 89 గ్రా, విటమిన్ సి 53 మిల్లీ గ్రాములు, సెలెన్ యానీడ్ 5 గ్రాములు ఉంటాయి. ఎండా కాలంలో ప్రత్యేకశక్తి నిమ్మ రసం ఎంతో ఉపశమనం ఇస్తుంది. శరీర ఉత్తేజానికి సహకరిస్తుంది.

రక్త ప్రసరణ పెంచే ద్రాక్ష..

ద్రాక్ష పండ్లలో రక్త ప్రసరణను పెంచే గుణముంది. శరీర వ్యవస్థల్లో కీలకమైన పాత్ర పోషించే మూత్ర పిండాల పనితనాన్ని పెంచడంతో పాటు కిడ్నీల్లో రాళ్లు రాకుండా ఈ పండ్లు కాపాడతాయి. అజీర్తి, మలబద్ధకం తగ్గించడంలో ద్రాక్ష పండ్లకు ఏదీ సాటిరావు. నోరు, గొంతు భాగాలకు ఈ పండ్లలో ఉండే అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు రక్షణ కల్పిస్తాయి. వీటిలో ఉండే పాలిఫినాల్లు కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపు చేయడంలో, క్యాన్సర్ ను ఎదుర్కోవడంలో సహకరిస్తాయి. సోడియం, ఉప్పు పదార్థాలు ద్రాక్షలో చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ద్రాక్ష పండ్ల ద్వారా శరీరానికి విటమిన్ 'సీ'తోపాటు విటమిన్ 'కే' కూడా అందుతుంది.

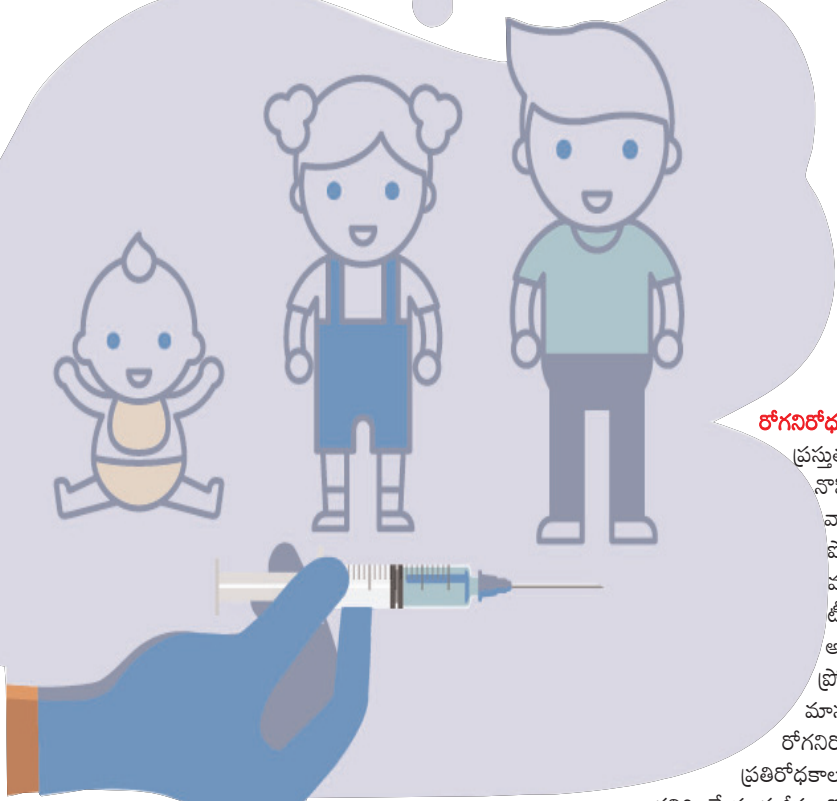
బొప్పాయిలో 'ఏ' విటమిన్ పుష్కలం..

బొప్పాయిలో 'ఏ' విటమిన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కెరోటిన్, ఏ, బీ, సీ, ఈ విటమిన్లు కూడా ఇందులో బాగానే లభిస్తాయి. ఇక ఖనిజాలు, ఫ్లేవోనాయిడ్లు, పొలీట్లు, పాంథోనిక్ ఆమ్లాలు, పీచు పదార్థాలు వంటి పోషకాలు బొప్పాయిలో దొరుకుతాయి. మామిడి తర్వాత అధికంగా 'ఏ' విటమిన్ బొప్పాయిలోనే లభిస్తుంది. బీ1, బీ2, బీ3, సీ విటమిన్, కార్బియం, ఇనుము, భాస్వరంవంటి ఖనిజాలు బొప్పాయిలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే బీటాకెరోటిన్ కంటి సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా తోడ్పడుతుంది. అస్తమా, కీళ్ల వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

మామిడితో మజా..

మామిడిలో క్యాన్సర్ కణాలను అరికట్టే గుణం ఉంది. ఇందులో ఉండే పాలిఫినేట్ ఇందుకు ఉపకరిస్తుంది. తాజా మామిడిలో 15శాతం చక్కెర, ఒక శాతం మాంసకృత్తులు, ఏ.బీ.సీ విటమిన్లు ఉంటాయి. పిండి పదార్థాలు 17.00 గ్రాములు, చక్కెర 14.8 గ్రాములు, పీచు పదార్థాలు 1.8 గ్రాములు, కొవ్వు పదార్థాలు 0.27 గ్రా, మాంసకృత్తులు 51 గ్రా, థయామిన్ 0.058 గ్రా, నియాసిన్ 0.584 గ్రా, పాంథోనిక్ ఆమ్లం 0.160 మిల్లీ గ్రా, విటమిన్ బీ6 0.134 మిల్లీ గ్రా, సీ విటమిన్ 27.7 మిల్లీ గ్రా, కార్బియం 10 మిల్లీ గ్రా, ఇనుము 0.13 గ్రా, మెగ్నీషియం 9 గ్రా, భాస్వరం 11 మిల్లీ గ్రా, పొటాషియం 156 మిల్లీ మామిడి పండులో ఉంటాయి.

మీ పిల్లలకు బీకాలు వేయిస్తున్నారా? అయితే ఈ విషయాలు తప్పకుండా గుర్తుంచుకోండి



రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది:

ప్రస్తుత కాలంలో టీకాలు కూడా ఖరీదైనవి. ముఖ్యంగా, నొప్పిలేని టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అంటు వ్యాధులతో పోరాడే ప్రయత్నంలో, మానవ రోగనిరోధక శక్తిని సున్నితం చేయడం ద్వారా టీకా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. వ్యాక్సినేషన్ అనేది వ్యాధికారక లేదా వ్యాధికారక ప్రేరిత ప్రోటీన్లలో కొంత భాగాన్ని బహిర్గతం చేసిన తర్వాత మానవ రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ వ్యాధికారక కారకాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలను, జ్ఞాపకశక్తి కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. పిల్లలు అనేక వ్యాధులకు గురవుతారు. బాల్యంలో రోగనిరోధకత బలమైన రక్షణ మాత్రమే సాధ్యమే. సమర్థత, రక్షణ వ్యవధిని అందిస్తుంది.

టీకాల విషయంలో వీటిని గుర్తుంచుకోండి:

- మీ శిశువైద్యునితో రోగనిరోధకత పెద్దవారి గురించి తెలుసుకోని వాటి గురించి చర్చించండి
- మునుపటి టీకాల రికార్డును డాక్టరుకు చూపించండి.
- మునుపటి టీకా దుప్రభావాలు గురించి చెప్పండి

- పిల్లల గురించి ముందుగా ఉన్న ఏవైనా వైద్య పరిస్థితులను తెలియజేయండి
- టీకాలు వేయడానికి ముందు పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడా లేదా పరీక్షించండి.
- నొప్పిని తగ్గించడానికి ఇంజెక్షన్ సైట్ పై గట్టిగా నొక్కండి.
- టీకా నుండి ఏవైనా దుప్రభావాలు కోసం చెక్ చేయండి.
- టీకా విషయంలో ఇలా చేయకూడదు:
- టీకాలు వేయించే విషయంలో తల్లిదండ్రులు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అర్హత ఉన్న వైద్యుడి దగ్గర మాత్రమే టీకాలు వేయించాలి.
- టీకా పెద్దవారి నుండి వేయవద్దు
- ఇంజెక్షన్ సైట్ ను తీవ్రంగా రుద్దవద్దు
- టీకాకు ముందు డాక్టర్ సూచించని మందులు, యాంటిబయాటిక్స్ ఇవ్వవద్దు.



ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు.. ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న

ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇంకా గుండెపోటు ప్రాణాంతకమని అయితే దాని నుంచి తప్పించుకోవడం

ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్త నాళాల్లో ప్రవహించే రక్తం ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గుండె పోటు వస్తుంది. అలాగే ఈ విధమైన రక్తపోటు గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు కిడ్నీలు, క్రెయిన్, కాలేయం వంటి ఇతర అవయవాల పనితీరు, ఆరోగ్యాన్నికూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో రక్తపోటుకు

కారణమయ్యే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీవనశైలి: శారీరక క్రమ లేకపోవడం, ఎక్కువ సమయం కూర్చొని పనిచేయడం వంటి జీవనశైలి అలవాట్లు కారణంగా కూడా గుండెపోటు సంభవించే ప్రమాదం ఉందని కార్డియాలజిస్టులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ మేరకు ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత కనీసం 10 నిమిషాలు లేదా 400 మీటర్లు అయినా నడవడం మంచిదని వారు సూచిస్తున్నారు.

ప్రత్యేక సంరక్షణ కోసం ప్రధాని మోదీ పిలుపు..

ఆహారపు అలవాట్లు: తినే ఆహారమే ప్రధానంగా మన ఆరోగ్యంపై ప్రధానంగా ప్రభావం చూపుతుంది. ఎలా అంటే ఉప్పు, కొవ్వు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరుగుతుంది.

ఫలితంగా అది గుండె పోటుకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఆహారం విషయంలో కూడా జాగ్రత్త వహించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. **మధ్యపానం:** పరిమితమైన మోతాదులో మద్యం తాగితే ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం, కానీ మితిమీరితే ప్రాణాలకే ప్రమాదమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండెపోటుకు కూడా అధిక మోతాదులో మద్యం తాగడమే కారణమని వారు అంటున్నారు.

ధూమపానం:

పొగ తాగడం ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే సిగరెట్లు, పొగాకు నుంచి వచ్చే పొగ రక్తనాళాల్లో ఫలకం ఏర్పడేలా చేసి గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి పొగ తాగకపోవడమే మీ గుండెకు, ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం.