

పాట్ల చుట్టూ కొవ్వు తగ్గాలంటే..



వ్యాధిగ్రామం చేయకపోవడం, జీవనశైలిలో మార్పుల నేపథ్యంలో బరువుతో పాటు పొట్ట కూడా పెరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు కొవ్వు పదార్థాలు శరీరంపై మూత్రమే కాదు.. కొన్ని పదార్థాలను రోజూ తీసుకోవాలి. వాటిలోని పోషకాలు పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకోకుండా చూస్తాయి.

ఓట్స్ : ఉదయం పూట నూనెతో చేసిన అల్పాహారం బరువును తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.



రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. తక్కువ శక్తి అంది ఎక్కువకవ సమయం ఆకలి వేయదు. దీనిలోని పీచు కూడా జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఓట్స్ తీసుకునేటప్పుడు అందులో చక్కెరకు బదులుగా ఏపైనా

తాజా పండ్ల ముక్కలు, రసాలు కలిపితే సహజ చక్కెరలు అందుతాయి. పొట్ట వస్తుందనే భయం కూడా ఉండదు.

బాదం .. మోనోశ్యాచరేటెడ్ ఫ్యాట్స్ శరీరంలో కొవ్వును కరిగించే శక్తిని పెంచుతాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. వీటివల్ల శరీరంలో సీరు ఊడా పేరుకోకుండా ఉంటుంది. ఆ పోషకాలు అందాలంటే బాదంతో పాటు ఇతర ఓట్స్ కూడా తీసుకోవాలి.

గుడ్డు : మాంసకృత్తులు అధికంగా అందించే గుడ్డు పొట్ట చుట్టూ ఉండే కొవ్వుని కరిగించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖనయంగా తెల్లసొన తీసుకోవడం వల్ల బి 12, డి విటమిన్లు, ఓమెగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు శరీరానికి అధికంగా అందుతాయి.

ఇవి బరువు తగ్గడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. దీనివల్ల ఎక్కువ సాంద్రత పెరుగుతుంది. గుండె పని తీరు కూడా మెరుగువుతుంది.

పండ్లు : ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఏ మిఠాయిలో, ఇతర చిరుతిళ్ళో తినే బదులు పండ్లు ఎంచుకోవడం



మంచిది. వీటివల్ల చక్కెర, కొవ్వు శరీరంలో చేరడాన్ని బాధ ఉండదు. పోషకాలు ఎక్కువగా అందుతాయి. బరువూ తగ్గిపోతుంది. □

సర్పంచ్ మొదలపెట్టి : మహారాష్ట్రకు చెందిన రక్షా



ఖడ్గే 2010లో సర్పంచ్ గెలిచి రాజకీయాల్లోకి అడుగుపెట్టారు. ఆ తర్వాత 2012 జూన్ నెలల్లోని ఎన్నికలలో ఖడ్గే ఎన్నికల్లో స్వల్ప తేడాతో ఓడిపోవడంతో అత్యధిక వ్యవస్థాపక సర్పంచ్ గా నిలిచింది. 2014 ఎన్నికల్లో భాజపా తరపున రావేర్ స్థానానికి పోటీ చేసి మొదటిసారిగా పార్లమెంటుకి అడుగుపెట్టారు. అప్పుడు ఆమె వయసు కేవలం 26 సంవత్సరాల మాత్రమే. 2019లోనూ అదే స్థానం నుంచి గెలిచిన ఆమె కేంద్ర మంత్రిగా మొదటిసారి అవకాశం దక్కించుకున్నారు. తాజాగా రావేర్ స్థానం నుంచి ముచ్చటగా మూడోసారి విజయం సాధించి మరోసారి మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు.

టీచర్ టూ మంత్రి .. గజరాజ్ చెందిన నిమిషన్ బాంబేజీయా వృత్తి రీత్యా టీచర్. ప్రజాసేవ చేయాలనే సంకల్పంతో భాజపాలో చేరారు. ఈ క్రమంలోనే 2004లో ఎన్నికల రాజకీయాల్లోకి అడుగుపెట్టారు. అలా భావ్ నగర్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో మూడుసార్లు పోటీ చేసి గెలుపొందారు. దాంతో ఆమెకు రెండుసార్లు భావ్ నగర్ మెయేర్ గా పనిచేసి అవకాశం లభించింది. ఆమె 2013 నుంచి 2021 వరకు రాష్ట్ర మహిళా మోర్చా విభాగానికి

ఐదేళ్లకోసారి వచ్చే ఓట్ల పండ్ల ఇటీవలే ముగిసింది. దేశ ప్రధానిగా నరేంద్ర మోడీ తన బృందంతో కలిసి ముచ్చటగా మూడోసారి ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈ సారి మోడీ బృందంలో ఏడుగురు మహిళలకు స్థానం లభించింది. అందులో ఇద్దరికి క్యాబినెట్ హోదా దక్కగా.. ఐదుగురికి సమాచారమంత్రిలుగా అవకాశం లభించింది రక్షా ఖడ్గే, సావిత్రి రాకూర్, నిమిషన్ బాంబేజీయా, అపార్ధిక్ ఎంపి అనుప్రియా పటేల్ మంత్రి పదవులు సొంతం చేసుకున్నారు. కేంద్ర మంత్రిలుగా ప్రభుత్వంలో ముఖ్య పాత్ర పోషించే అవకాశం దక్కించుకున్న వీరి గురించి తెలుసుకుందాం..



మోడీ బృందంలో మహిళా మంత్రులు -2



అలా మొదటిసారి పార్లమెంటులో అడుగుపెట్టడమే

కాకుండా మంత్రి పదవిని కూడా సొంతం చేసుకున్నారు. **తండ్రి మరణంతో...** ఉత్తర్ప్రదేశ్కు చెందిన అపార్ధిక్ పార్థి వ్యవస్థాపక దివంగత డా.సోనీలాల్ పటేల్ కుమార్తె అనుప్రియా పటేల్. 2009లో తండ్రి మరణంతో రాజకీయాల్లోకి అడుగుపెట్టారు. ఈ క్రమంలోనే పార్థి జనరల్ సెక్రటరీ పనిచేశారు. ఆ తర్వాత 2012 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో రోహినియా స్థానం నుంచి పోటీ చేసి విజయం సాధించారు. 2014 ఎన్నికల్లో భాజపాతో పాటు పెట్టుకున్న ఆమె మిర్జాపూర్ స్థానం నుంచి పోటీ చేశారు. ఈ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన అనుప్రియా మొదటిసారి పార్లమెంటులో అడుగుపెట్టారు. ఆ తర్వాత 2016లో అపార్ధిక్(ఎన్) పార్టీకి అధ్యక్షురాలయ్యారు. 2016లో ఆమె కేంద్రమంత్రిగా మొదటిసారి అవకాశం దక్కించుకున్నారు. ఆ తర్వాత 2019, 2024 ఎన్నికల్లో ఆదీ నియోజకవర్గం నుంచి ఎన్నికైన ఆమె తాజాగా మరోసారి మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. □

అందమైన పఫ్ టాప్స్



అమ్మాయిల అందాన్ని వికసింపించే పూలతో పోల్చడం సహజమే కదూ. అలాంటి సోయగాన్ని అందమైన బోకలో అమరిస్తే ఎలా ఉంటుంది. అని డిజైన్లలో అలోచన వచ్చిందేమో! అందుకే ఈ పఫ్ టాప్లను తీసుకొచ్చినట్లున్నారు. ప్లేయిన్ నెక్ ప్లేట్.. చేతుల దగ్గర లేయర్డ్ పఫ్ హ్యాండ్స్, కిందకొచ్చేసరికి సన్నగా బెల్ట్ ను చుట్టుకొని కుచ్చలుగా కనిపిస్తూ.. ఈ టాప్లు అలాగే తోస్తాయి మరి. మినిమమ్ మేస్జే దీని ప్రత్యేకత. వస్త్రం. మొత్తాన్ని దీనిలో వాడేస్తారు. కటింగ్ పాళ్లు చాలా తక్కువ. ఎక్కువగా కనిపించేది అగ్గరిజానే అయినా సిల్క్, కాటన్, నెట్ వస్త్రాలతోనూ దొరుకుతున్నాయి. బెల్ టాప్లు, పెన్సిల్ డ్రెస్, లెహంగా, సర్ట్ ఏడైనా సరే.. పఫ్ టాప్ మీదకి చక్కగా సెట్టుచుపోతోంది. బాటమ్ వేర్ పాటి డిజైన్లతో ఉంటే ఇది కాంట్రాస్ట్ గా ప్లేయిన్ లుతో వస్తుంది. అదే కాస్త గ్రాండ్ గా కావాలనుకుంటే సీక్స్, పూలు, బీడ్స్ వర్క్ తో ఉన్న పఫ్ టాప్లను ఎంచుకుంటే సరిపోతుంది. హోరెత్తించే పార్టీలే కాదు.. సంప్రదాయ వేడుకలకూ తగ్గ డిజైన్లున్నాయి. ఏ వేడుకకి ఎంచుకోవాలన్నది మీపంతం. పఫ్ టాప్ తో పూలగుత్తిలా మెరవడానికి సిద్ధమూ మరి.



కావలసినవి: స్వీట్ కార్న్ : కప్పు పెనర్ పిండి కప్పు, బియ్యపిండి పావుకప్పు, ఉల్లి ముక్కలు పావు కప్పు, క్యాప్సికమ్ ముక్కలు పావు కప్పు, కొత్తిమీర తురుము 2 టేబుల్ స్పూన్లు, వెల్లుల్లి ముద్ద పావుటీస్పూను, కారం టీస్పూను, వసుపు పావుటీస్పూను, నిమ్మరసం టీస్పూను, ఉప్పు తలకే **చెలి చిట్టా** తలకే కాకుండా శరీరా నికి కూడా నూనెను వజ్జించి మర్దన చేయడం వలన శరీరానికి చక్కని వ్యాధి మం లభించి దేహపుష్టి కలుగు తుంది. □ **ఆరోగ్య భాగ్యం** 2 విధాలుగా ఉంటుంది. మొదటి విధానం : 1. కేషియన్ ఎక్స్ డేటివ్ టైప్ : ఈ టైప్ లో ఎక్కువగా డామేజ్ అవుతుంది. దీని వల్ల వాపు ఎక్కువై అభివృద్ధి అయ్యారవుతుంది. దీనివల్ల వెన్నెముక వంగిపోవడం వల్ల ప్రక్క నున్న పొరలు ముడుచుకొని పోతాయి. బీముగడ్డలు పగిలి సైన్స్ ఏర్పడుతుంది. వీటిలో ద్రవం (ఎక్స్ డేట్స్) ఎక్కువగా ఉండి రసం కారుతుంటుంది. ఇది పిల్లల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రెండవ విధానం : 2. గ్రాన్యులార్ టైప్ : ఈ టైప్ లో బోన్ ఎక్కువగా డామేజ్ కాదు. ఇది పెద్దవారిలో ఎక్కువ. వెల్లుల్లి ఎక్కువగా ఉంటుంది. క్లాసిక్ సిక్నా భుజంలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి ఇది డ్రై (పొడిగా) ఉంటుంది. ఇవే గాకుండా తుంటి ఎముక ఎఫ్ ఫెక్ట్ అయినప్పుడు ఎముకలోని గ్రేటర్ ట్రోకెంటర్ ఎఫ్ ఫెక్ట్ అవుతుంది. ఇది 6-15 సంవత్సరాల వారిలో ఎక్కువ. జాయింట్ క్యాన్సర్ డెబిలిటీ బిరుసు ఎక్కి ముడుచుకొని పోతుంది. కదిలించిన నొప్పి ఉండి అన్ని వైపులా కదలలేరు. తుంటి ఎముక జారినట్లుండి కుంటుతూ నడుస్తారు. ఎక్కువగా కుడివైపు నొప్పి సాయంత్రం పూట ఉంటుంది. మోతాకులు టిబి రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. జాయింట్స్ మధ్య సైన్స్ వియమ్, ఆర్థ్రైటిస్ లాగ్ మధ్య తింటుంది. దీని వల్ల సైన్స్ వియల్ మెంబ్రేన్ ఎగ్ గా ఉట్టి చిననన చిననన బ్యూబర్ క్యులంగా ఉండి సైటిస్ ఫ్లెక్స్ తో ఉంటుంది. ఇది నెలల తరబడి ఉంటుంది. ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్ గా ఉండి బోన్ ని తినేస్తుంది. రాను రాను మొత్తం జాయింట్ గ్రాన్యులేషన్ టిస్యూతో నిండి మోతాకులు ప్రక్కకు తొలగి నశింపింతుంది. వ్యాధి లక్షణాలు : వ్యాధి లక్షణాలు నిదానంగా ప్రారంభమవుతాయి. ఒక్కోసారి ఉన్నట్లుండి తీవ్రంగా వస్తుంది. ఇది రోగి వ్యాధి నిరోధక శక్తి తక్కువగా వున్నప్పుడు ఎక్కువ. ఒక బోన్ లేదా జాయింట్ మాత్రమే ఎఫ్ ఫెక్ట్ అవుతుంది. మధ్యాహ్నం పూట జ్వరం రావడం, ఆకలి లేకపోవడం, బరువు తగ్గడం, రాత్రిళ్ళు చెమటలు పట్టడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, అనేమియూ, నిన్ను త్తువ, వత్తుకోవడం, లోకలో నొప్పి, వాపు, స్వేదన, వల్లసినట్లుంటుంది. కదిలిన నొప్పి, కండరాల క్షీణత, లింఫ్ గ్రంథుల వాపు ఉంటుంది. ఎముక క్షీణించడం వల్ల మనిషి వంగిపోతాడు. కాఫీ, మెద, తొడ భాగంలో ఎక్కువగా కోల్డ్ అభివృద్ధి తయారవుతాయి. ముసలి వారిలో బోన్ (ఎముక) చివరి భాగం ఎఫ్ ఫెక్ట్ అవుతుంది. వీవు కండరాలలో స్ట్రాజ్ ముక్ వల్ల రోగి గూని వచ్చినట్లు వంగిపోవడం వుంటుంది. రోగం నయమైపోయినప్పటికీ వ్యాధి లక్షణాలన్నీ తగ్గిపోయిన కైబోస్ (గూని) మాత్రం అలాగే ఉంటుంది. కానీ ఇన్నెక్స్ వుండడం వల్ల ఇమిడితే ఎక్కువగా ఉంటుంది. **నిర్ధారణ పరీక్షలు :** ఎక్స్ రేలో ఎముక డామేజ్ అయి ఉంటుంది. టిమ్మా వాపు, బోన్ రీ క్యాల్సిఫికేషన్, డామేజ్ పై భాగం మందంగా, క్రొత్త ఎముక తయారై ఉంటుంది. కార్టిజిన్ టిమ్మా మాత్రం డామేజ్ కాదు. జాయింట్ స్పెన్స్ తగ్గుతుంది. మార్మిన్స్ ఇర్రెగ్యులర్ గా, హెజ్ నేన్ గా ఉంటుంది. పెరి ఆర్థ్రైటిస్ ఆస్టియో ట్రోఫిక్ అంటుంది. రక్తం, టి.బి. పరీక్ష, కల్చర్, స్పెర్మిన్



తగినంత, వాల్ మసాలా, టీస్పూను, నూనె వెయింపడానికి సరిపడా. తయారచేసిన విధానం : స్వీట్ కార్న్ కన్నావన్నాగా రుబ్బాలి. అందులోనే మిగిలిన అన్ని దినుసులూ వేసి కలపాలి. ఇప్పుడు మిశ్రమాన్ని కొంచెంకొంచెం తీసుకుని వడల్లా వత్తి కాగిన నూనెలో వేయించి ఆపై చాట్ మసాలా చల్లి గ్రీన్ చట్నీతో అందిస్తే సరి. □



డాక్టర్ కె. ఉమాదేవి తిరుపతి సిటి, ఎంఆర్ఐ, బయోప్సీ, బోన్ స్కాన్ ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు. చికిత్స : టెడ్ రెస్ట్, మంచి పోషకాహారం తీసుకోవాలి. ట్రాన్జన్, మొలెటైజేషన్,

ట్యూబర్క్యులస్ ఆర్థ్రైటిస్ -2

జీవనశైలి, పని ఒత్తిడి కారణాలవలన చాలామంది మహిళలను డిప్రెషన్ వేధిస్తుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు ఒంటరితనం బాధించ కూడదంటే.. ఈ అలవాట్లు చేసుకోమంటున్నాను నిపుణులు. ✦ జీవితం ఎవరికీ పూల పాస్పు కాదు.. ఎదురయ్యే సంఘటనల్ని డీల్ చేసుకునే విధానమే వారిని గట్టిక్కిస్తుంది. అలాకాకుండా అన్నింటికీ ఎవరో ఒకరు తోడు కావాలనుకుకోవడం, మనసుకీ నల్లిన వారు పక్కనంటేనే అన్నీ చేరుగలను అనుకోవడం వల్ల. మీ ఒంటరి తనం పోగొట్టడానికి ఏవవైనా హాబీలను అలవాటు

ఒంటరితనాన్ని వదిలించుకుందాం...

చేసుకోండి. ఉదాహరణకు మీకు మంచి ముగ్గులు పెట్టడమో, వంట చేయడమో వస్తే.. దానిలోనే ప్రత్యేకత సాధించడానికి ప్రయత్నించండి. మాధవద్వారా ఉదంకుడు అనే రుషి అతిథ్యాన్ని స్వీకరించాడు. యుద్ధ విషయం తెలియని ఆ మహర్షి కొరవుల క్షేమ సమాచారాలు అడిగాడు. వారు సమరంలో చనిపోయారని శ్రీకృష్ణుడు చెప్పాడు. అది విన్న ఉదంకుడు అతడిపై ఆగ్రహించాడు. సీకు యుద్ధాన్ని ఆపగలిగే శక్తి

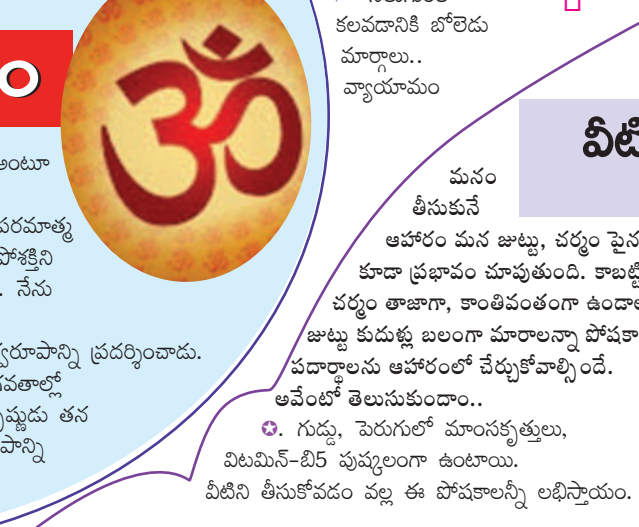


కురుక్షేత్ర యుద్ధంలో అర్జునుడికి శ్రీకృష్ణుడు విశ్వరూపాన్ని దర్శించచేశాడు. అంతేనా.. ఆ పరంధాముడు తన విశ్వ రూపాన్ని బాల్యావస్థలోనే పెంపుడు తల్లి యశోదకు తొలుత చూపించాడు. మన్ను తిన్నావా? అని దండించ వోయినప్పుడు నోరు తెరిచి తన నిజస్వరూపాన్ని చూచాడు. ఉద్యోగపర్యంతం రాయబారం కోసం

బయల్లోరాడు. మాధవద్వారా ఉదంకుడు అనే రుషి అతిథ్యాన్ని స్వీకరించాడు. యుద్ధ విషయం తెలియని ఆ మహర్షి కొరవుల క్షేమ సమాచారాలు అడిగాడు. వారు సమరంలో చనిపోయారని శ్రీకృష్ణుడు చెప్పాడు. అది విన్న ఉదంకుడు అతడిపై ఆగ్రహించాడు. సీకు యుద్ధాన్ని ఆపగలిగే శక్తి

శ్రీకృష్ణుడి విశ్వరూపం

గృతరాష్ట్రుని కొలువుకు వెళ్ళినప్పుడు కొరవులు శ్రీకృష్ణుణ్ణి బంధించాలని ప్రయత్నించారు. వారిని హెచ్చరించటానికి తన విశ్వరూపాన్ని ప్రదర్శించాడు. విజయుడికి నిజస్వరూపాన్ని ప్రదర్శించాడు. కురుక్షేత్ర యుద్ధసమయంలో భగవద్గీతను బోధిస్తూ విజయుడికి నిజస్వరూపాన్ని ప్రదర్శించాడు. అంటూ తన విశ్వరూపాన్ని ప్రదర్శించాడు. ఇలా భారత, భాగవతంలో నాలుగుసార్లు శ్రీకృష్ణుడు తన దివ్యమైన విశ్వరూపాన్ని చూపాడు. □



వీటితో మెరిసే జుట్టు సొంతం

మనం తీసుకునే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మం పైన కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి చర్మం తాజాగా, అధికపంతుకంగా ఉండాలన్నా, జుట్టు కుదురుతున్నా, బలంగా మారాలన్నా పోషకాలన్న పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. **ఆమెంటో** తెలుసుకుందాం.. ✦. గుడ్డు, పెరుగులో మాంసకృత్తులు, విటమిన్-బి5 వున్నవిగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఈ పోషకాలన్నీ లభిస్తాయి.



కుదుళ్ళకు పోషణను చేకూరుస్తుంది. కాబట్టి దాల్చిన చెక్క పొడినిఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. ✦. పప్పుల్లోని మాంసకృత్తులు, ఇసుము జుట్టుకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ✦. చిటగడ దుపంలో విటమిన్-ఎ వున్నవిగా ఉంటుంది. ఇది మాడుపై తెల్లగ్రంథుల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. దాంతో జుట్టుకాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. ✦ బాదంలో పీచు మాంసకృత్తులతో పాటు మాంగనీస్, సెలీనియం, వంటి మూలకాలు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి జుట్టును మెరిపించడంతో పాటు బలంగా మారుస్తాయి. □



