



ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం మేలు..



పండుగ వేళ పూరిలు, గారెలు, పూర్ణలు ఇలా నూనెతో చేసిన పదార్థాలే ఉంటాయి. ఇవన్నీ బరువు పెంచే పదార్థాలు. అందుకే ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం తీసుకోవడం మంచి దని న్యూట్రీషన్స్ అభిప్రాయం. రొట్టెలు, మజ్జిగ, అనక్కాయ, గుమ్మడి కాయ, బొప్పాయి, ఆపిల్, స్ట్రాబ్లస్ లాడ్ తీసుకోవాలి. దీంతో ఆహారం తృప్తిగా జీర్ణమవుడమే కాకుండా మనస్సుకు ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది.

- ◆ చలిప్రభావానికి గురికాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మేలు
- ◆ ద్రవ పదార్థాలతో వ్యాధులు దూరం
- ◆ రాత్రి వేళల్లో మితహారం మేలు
- ◆ ఆహార నియమాలు పాటించాలంటున్న న్యూట్రీషన్స్



తీపి అతిగా వద్దు..

నోరాలించే మిఠాయిలు మనస్సుకు నచ్చేస్తాయి. రూచి చూసేదాక ఉరుకోలేము. కొద్ది మోతాదులో స్టీటు తిన్నాక తృప్తి లభిస్తుంది. ఆ తర్వాత అక్కడితో ఆపేయాలి. దీనికి విరుగుడుగా ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో మొలకెత్తిన మెంతుల్ని తీసుకోవాలి. చాలా తక్కువ సరి తీపి పదార్థాలతో వచ్చే ఇన్సులిన్ సెని నియంత్రిస్తాయి.

ఉమ్మడి జిల్లా వార్తలు ఆదివారం 10 డిసెంబర్ 2023



పార్టీలో మితంగా తినండి..

బంధువులు, స్నేహితులు ఇండ్రల్ పార్టీలకు వెళ్లే డైటింగ్ చేస్తున్నట్టు చెప్పకూడదు. మీతో పాటు డైటింగ్ చేస్తున్న వాళ్లనే వెంటబెట్టుకొని వెళ్ళండి. ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండి తినాలి. లేకుండా మనసు లాగిస్తుంది. తిన్న వెంటనే అక్కడి నుంచి దూరంగా వెళ్లిపోవాలి. దీంతో పాటు తప్పకుండా తినాల్సిన పన్నెండు మితంగా తీసుకుంటే సరిపోతుంది. మోచామటానికీ వెళ్ళే ఆరోగ్యం పై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది.

'టీ' తో ఉల్లాసం..



చలికాలంలో దాహం వేయకపోయినా ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. హార్ట్ లీ తాగితే ఉల్లాసం ఉంటుంది. అల్లం, తులసి, దాల్చినచక్కెర తయారు చేసిన చాయ్ తీసుకుంటే బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంది. మలినాలను దేహం నుంచి బయటకు పంపడంలో ఇది సహాయం చేస్తుంది. దీంతో పాటు ప్రస్తుతం మార్కెట్లో లభిస్తున్న గ్రీన్ టీ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. దీనిలో కొంచెం తేనే కలుపుకుంటే చాల మంచిదంటున్నారని వైద్యులు.

చలికాలంలో జాగ్రత్తలు..

- ◆ చలికి పెదవులు పగలకుండా అలిప్ అయిల్, గ్రిజిన్ కలిపి ఉడదయం, సాయంత్రం రాసుకోవాలి.
- ◆ గండె జబ్బు ఉన్న వారు చీలినంత వరకు చలిలో తిరగరాదు.
- ◆ పెదాలు పగలకుండా లిప్ బామ్స్, వెన్న రాయాలి.
- ◆ పగలిన కాళ్లను స్నోలో ఎక్కువ సేపు ఉంచొద్దు. ఇలా ఉంచితే ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాళ్ల పగలిన చోట పసుపు, నిమ్మరసం పూయకూడదు. ఇలా చేస్తే కాళ్లు మరింత చెడిపోతాయి.
- ◆ ముద్దల సేపు చలి మంట కావకపోవడం మంచిది కాదు.
- ◆ మడుమోహం వ్యాధిగ్రస్తులు చలి తట్టుకునేందుకు చర్మం పై మార్కెట్లలో చేసుకోవాలి.
- ◆ కాళ్లు, చర్మం పగలిన వారు గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేసి.. జెల్లీ రాసుకోవాలి.
- ◆ చలిప్రక వచ్చినప్పుడు ఇంకా ఉండకపోతే దాహం వేయదు. తక్కువ నీరు తాగుతుండడంతో చర్మం పొడిబారినట్టుగా మారుతుంది. అందువల్ల తప్పనిసరిగా రోజుకు నాలుగు సుంచి ఆరు లీటర్ల నీరు తాగాలి.
- ◆ శీతకాలంలో ఎండకు కూర్చోవడం అంత మంచిదికాదు. మరి అవసరమైతే అప్పుడే రాసుకుని కొంతసేపు కూర్చోవచ్చు.
- ◆ కాళ్లు చిట్టాపాతే బొప్పాయి అరటిపళ్ల మెత్తమన్నీ రాయాలి.
- ◆ రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక స్టూప్ గ్రిజిన్ నిమ్మరసం, రోజ్ వాటర్ కలిపి ముఖానికి పట్టేస్తే చర్మం ముడతలు పడకుండా ఉంటుంది.
- ◆ చలికాలంలో నోడ్యులైసిస్ వరకు బయట తిరగరాదు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో వెళ్లాలి వస్తే తప్పకుండా ఉన్ని దస్తులు ధరించాలి దీంతో పాటు ముఖానికి సెలెనియం క్రీమ్ మంచిది.

# చీలకాలం

# జర్నల్ భద్రం..!

డిసెంబర్ నెలలో చలి తీవ్రత బాగా పెరిగింది. దీంతో పిల్లలు, పెద్దలు బయటకు రావాలంటేనే వణికిపోతున్నారు... చిన్నారులు, వృద్ధులకు సైనేస్, ఆస్ట్రమా రోగులకు ఈ చలి వాతావరణం కొంత ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. ఈ మూడు నెలల కాలంలో చిన్నారులు, వృద్ధులు, యువతీ యువకులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు.. తినాల్సిన ఆహారం... ధరించాల్సిన దుస్తులు... చేయాల్సిన వ్యాయామాలు.. పాటించాల్సిన నియమాలు.. సమగ్రంగా పాఠకులకు 'నమస్తే' అందిస్తున్న ప్రత్యేక కథనం... -ఖమ్మం రూరల్, డిసెంబర్ 9

చలికాలం మొదలైంది. కొద్దిరోజుల నుంచి చలి వణికిస్తుంది. ఈ కాలంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చలిని చక్కగా అస్సాదించే అవకాశం ఉంది. వెచ్చని దుస్తులు ధరించడమే కాకుండా ఆరోగ్యంపై కూడా కాస్త శ్రద్ధ పెట్టాలి. వాకింగ్, వ్యాయామం చేస్తే కాకుండా తీసుకోవలసిన ఆహారం మైదా జాగ్రత్తలు అవసరం అంటున్నారు నిపుణులు. నోటికి కాళ్ళం వేయకుంటే అనారోగ్యం పాల ప్రతారని హెచ్చు రిస్కున్నారు. ఎందుకంటే ఈ కాలంలో బరువు పెరిగే అవకాశం చాలా ఎక్కువ. చలికాలం చెమట పట్టదు, దాహం కూడా వేయదు. చర్మం ముడుచుకుపోతుంది. వ్యాయామం చేయాలనిపించదు దీంతో బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చలికాలంలో ఆకు కూరలు, పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ తీసుకోవడం మంచిదని న్యూట్రీషన్స్ చెబుతున్నారు.

రాత్రిపూట మితాహారం..

చలికాలంలో రాత్రి పూట తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి. తక్కువగా తింటూ రుచులను అస్సాదించాలి. చాల మంది రాత్రి వేళల్లో మాంసాహారం ఇష్టపడుతారు. సూప్ ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వాస్ వెజ్ తింటే ప్రాట్ల్య, సలాడ్, కూరగాయలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. అలాగే హాట్ టీ, పాన్ లిట్రలను తప్పకుండా తీసుకోవాలి. అలాగే డోబల్ టీ తీసుకోవాలి. దాబాల్లో హాట్ టీలో మైదా రొట్టెలను బాగా వాడు తున్నారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఇంట్లోనే గోధుమ రొట్టెలను తీసుకోండి. అది కూడా సూప్ లేకుండా చేసినవే. సోయాబీన్ పిండి బరువును తగ్గిస్తుంది. ఆరోగ్య ప్రధానంగా కూడా. వారానికి కొకసారి వైద్యం జొన్న పిండితో చేసిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఇందులో కొద్ది యం పుష్కలంగా ఉంటుంది.

ఉత్తేజానికి యాలకులు, తేనే..



డ్రైఫ్రూట్స్ మేలు...

చలికాలంలో పాటు ఏకాలంలోనైనా కాయగూరలు, డ్రైఫ్రూట్స్ తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కాయగూరలను, డ్రైఫ్రూట్స్ వింటర్ లో ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని ఉష్ణోగ్రత సుమారుగా ఉంటుంది. అంతేకాదు చలికాలంలో వచ్చే రకరకాల ఇన్ఫెక్షన్స్ వారించుకునే ప్రామాణికంగా కూడా ఉంటుంది. ఇంట్లోనే గోధుమ రొట్టెలను తీసుకోండి. అది కూడా సూప్ లేకుండా చేసినవే. సోయాబీన్ పిండి బరువును తగ్గిస్తుంది. ఆరోగ్య ప్రధానంగా కూడా. వారానికి కొకసారి వైద్యం జొన్న పిండితో చేసిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఇందులో కొద్ది యం పుష్కలంగా ఉంటుంది.

# వణికిస్తున్న చలి పులి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, డిసెంబర్ 9 (నమస్తే తెలంగాణ): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాను చలి పులి వణికిస్తున్నది. 4, 5, 6 తేదీల్లో తుపాను ప్రభావంతో జిల్లాను ముసురు కమ్ముకోగా ఆ ప్రభావం తర్వాత కూడా కొనసాగింది. పగటి ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకు పడిపోతున్నాయి. ప్రస్తుతం సెల్సియస్ మేసుకుంటే తప్ప బయటకు రాలేని వాతావరణం ఉన్నది. వాతావరణంలో మార్పులు రావడంతో కొందరు జ్వరం, జలుబుతో సహజమవుతున్నారు. వాహనదారులు తెల్లవారిన తర్వాత కూడా లెట్టు వేసుకుని ప్రయాణాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. పొద్దున్నే పనికి వెళ్లకూరాలి, వ్యాపారులు చలి దాటికీ ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఈ నెల చివరి వరకు ఉష్ణోగ్రతలు మరింత పడిపోతాయని వాతావరణశాఖ అధికారులు చెబుతున్నారు.

జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..



వారు. మూడు పూటలా వేడి వేడి ఆహార పదార్థాలనే తినాలంటున్నారు. వేసవి, వానకాలంలో కంటే ఈ చలికాలంలో తీసుకునే ఆహారాన్ని తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలంటున్నారు. చల్లటి పదార్థాలు, కూల్డ్ డ్రింక్స్, తీపి పదార్థాలను తీసుకోకపోవడమే మంచిదంటున్నారు. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే తాగేనీరు, క్యాఫీన్ కెమ్, ఆకుకూరలతో పాటు తాజా పండ్లు ఆహారంలో ఉండేట్టు చూసుకోవాలంటున్నారు.

# ముగ్గురు మంత్రులకు శాఖల కేటాయింపు



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, డిసెంబర్ 9 (నమస్తే తెలంగాణ): భద్రాద్రి జిల్లా నుంచి మొత్తం ఐదుగురు ఎమ్మెల్యేలతో ప్రాబిం స్పీకర్ అక్కరుష్టిన్ ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. భద్రాచలం నుంచి తెల్లం వెంకట్రావు, ఇల్లెందుల నుంచి కోరం కనకయ్య, పినపాక నుంచి పాయం వెంకటేశ్వర్లు, అశ్వారావుపేట నుంచి జారె ఆదినారాయణ, కొత్తగూడెం నుంచి కూనవేని సాంబశివారావు ఎమ్మెల్యేలుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఇందులో ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలు తొలిసారిగా అసెంబ్లీలో ఆడుగుపెట్టారు. మరో ముగ్గురైన కోరం కనకయ్య, పాయం వెంకటేశ్వర్లు, కూనవేని సాంబశివారావు రెండోసారి ఎమ్మెల్యేలుగా గెలిచి అసెంబ్లీలోకి వెళ్లారు. సీపీఐ నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఒకే ఒక్కరు ఎమ్మెల్యేగా పోటీ చేసి కొత్త గూడెం నుంచి గెలిచి విజయం సాధించారు. ఆయన సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా కూడా ఉన్నారు. జిల్లా నుంచి నలుగురు ఎమ్మెల్యేలు విజయం సాధించారు. ఎమ్మెల్యేలు గెలిచారు.

ప్రమాణస్వీకారం చేస్తున్న ఎమ్మెల్యేలు కోరం కనకయ్య, మట్లా రాగమయి, జారె ఆదినారాయణ

రాంధానసాయక, పాయం వెంకటేశ్వర్లు, కూనవేని సాంబశివారావు

భయం, డిసెంబర్ 9 (నమస్తే తెలంగాణ ప్రతినిధి): భయం జిల్లా నుంచి ఎన్నికైన ముగ్గురు ఎమ్మెల్యేలు ఈ నెల 6న రిపబ్లికన్ డెమోక్రటిక్ పార్టీలో చేరినట్లుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేయగా.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వారికి శాఖలను కేటాయిస్తూ శనివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్ల పుట్టి విక్రమార్కుకు ఆర్థిక, విద్యుత్ శాఖలను, తమిళ నాగేశ్వరరావుకు వ్యవసాయం, సహకార, మార్కెటింగ్, చేనేత, జోగి పరిశ్రమలను, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డికి రెవెన్యూ, సమాచార పౌర సంబంధాలు, గృహ నిర్మాణ శాఖలను కేటాయించారు. ఆయా శాఖలను మంత్రులకు కేటాయించడంతో ఆయా శాఖల అధికారులు, ఉద్యోగులు హైదరాబాద్లో మంత్రులను కలిసి అభినందనలు, శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

శాసనసభ సభ్యులుగా ప్రమాణ స్వీకారం

మద్రె శాసన సభ్యుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్ల పుట్టి విక్రమార్కు, భయం శాసనసభ సభ్యుడు, మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, పాలేరు శాసనసభ సభ్యుడు పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి శనివారం శాసనసభ తొలి సమావేశంలో ఎమ్మెల్యేలుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. అలాగే సత్తుపల్లి, వైరా శాసనసభ్యులుగా ఎన్నికైన మట్లా రాగమయి, రాంధాన

**స్వీగితం - సుస్వీగితం**

భద్రాచలం శాసనసభ్యులుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసి **పి. రవేంద్ర్** డిప్యూటీ మంత్రి, ప్రతినిధులు, ముఖ్యమంత్రి, శ్రీ విల్లం వెంకట్రావు ఎమ్మెల్యే, భద్రాచలం గం.రె. ఇవే మా స్వీగితం సమాఖ్యలు...

డా.కె.ఎ.రామారావు MBBS & కంప్యూటరీ	డా.కె.వెంకటేశ్వరం MBBS	డా.పి.రామకృష్ణం MBBS, DCH
P. రవేంద్ర్ M.S., Gen.	ఎ.ఎ.మోహన్ రావు M.S., Gen.	డా.వి.వి.మధుసూదన్ M.S., Ortho
డా.వి.బి.వి.రామారావు M.D. Gynec	డా.వి.వి.కేశవరావు M.D.	డా.గి.ఎ.రామారావు కె.జి. డి.ఆర్.
S.N. రామారావు M.B.A.	మారుతీ వెంకటేశ్వరం అధికారి, భద్రాచలం	