



**శివసూర్య**
నిలేకర్లు కావలెను
కర్నూలు జిల్లా, నంద్యాల జిల్లాల నుండి విడుదలవుతున్న సంచలన సమాచార దినపత్రిక **శివసూర్య** తెలుగు దినపత్రికలో పని చేయుటకు అన్ని జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, ఆర్టీ ఇంచార్జీలు & మండల విలేకర్లు కావలెను.
ఆసక్తి ఉన్నవారు సంప్రదించండి.
ఎడిటర్ : బి. శివరాముడు
9494741301, 9346185399.

కర్నూలు సంపుటి : 03, సంచిక : 273 ఛీఫ్ ఎడిటర్.. పేజీలు : 08, వెల రూ. 2రూ/ శనివారం - 13 - జూన్ - 2026

Published From Kurnool : Circulated at Srikakulam,VishakaPatanam,Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam, Nellore, Chittoor,, Kadapa, Anantapuram, Hyderabad



ప్రజల ఆశలు, ఆకాంక్షలు నెరవేరుస్తూ రాష్ట్ర భవిష్యత్కు బాటలు వేస్తున్నాం: చంద్రబాబు

అమరావతి: ఐదు కోట్ల మంది ప్రజల ఆశార సమగ్రంతో ప్రజా ప్రభుత్వం బాధ్యతలు చేపట్టి నేటికీ సరిగ్గా రెండేళ్లని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు (జష్టుఅసతీఖుమ్మిఎలె) తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం సవాళ్లు, సంక్షోభాలు, సమస్యలను వదిలి వెళ్లే... అన్నీంటినీ అధిగమిస్తూ సంక్షేమం, అభివృద్ధి, సుపరిపాలన అందిస్తున్నామన్నారు. అధికారాన్ని బాధ్యతగా, పాలకులు అంటే సేవకులుగా భావిస్తూ పనిచేస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రతి పౌరుడిని, ప్రతి కుటుంబాన్ని ప్రతి వర్గాన్ని గెలిపించడమే అజెండాగా పని చేస్తున్నామని సీఎం స్పష్టంచేశారు. వారి ఆశలు, ఆకాంక్షలు నెరవేరుస్తూ.. రాష్ట్ర భవిష్యత్కు బాటలు వేస్తున్నామని తెలిపారు. రెండేళ్ల పాలన పూర్తిచేసుకున్న సందర్భంగా రాష్ట్రాభివృద్ధిలో అడుగుడుగునా సహకరిస్తున్న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర ప్రభుత్వానికి రాష్ట్ర ప్రజల తరఫున ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారం, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ భాగస్వామ్యంతో స్వచ్ఛంద దేశా ఆడుగులు వేస్తున్నామన్నారు. ఈ రెండేళ్ల ప్రయాణంలో అండగా ఉన్న రాష్ట్ర ప్రజలకు కృతజ్ఞతలు, ధన్యవాదాలు తెలిపారు. రానున్న రోజుల్లో మరోసారి అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేసేందుకు ప్రజల మద్దతు, సహకారం కోరుతూ...జై ఆంధ్రప్రదేశ్ అంటూ చంద్రబాబు ఎక్స్ ప్లెస్ పోస్టు చేశారు.

పాలకులం సేవకులం..

ప్రజల నమ్మకాన్ని నిలబెట్టాం

రెండేళ్ల పాలనపై సీఎం చంద్రబాబు



అమరావతి: ఏపీలో డిడీపీ నేతృత్వంలోని ఎన్ డిపీ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి శుక్రవారంతో రెండేళ్లు పూర్తయింది. ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు స్పందిస్తూ, గత వైసీపీ ప్రభుత్వం మిగిల్చి వెళ్లిన సవాళ్లు, సంక్షోభాలను అధిగమించి, ప్రజలకు సంక్షేమం, అభివృద్ధి, **మగతా 2 లో**

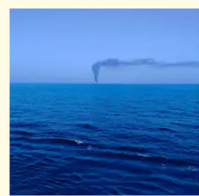


అమిత్ షా చెబుతున్న ఈ బయ్యం ప్రత్యేకత ఏంటి?

- ఫోర్టిఫైడ్ బయ్యం పంపిణీతో రక్తహీనతను నివారించవచ్చన్న అమిత్ షా
- 80 కోట్ల మందికి ఉచితంగా పోషకాలు నింపిన బయ్యం పంపిణీ
- 2028 డిసెంబర్ వరకు పథకాన్ని పొడిగిస్తూ కేంద్ర కేబినెట్ నిర్ణయం
- ఈ పథకం కోసం రూ. 17,082 కోట్లు కేటాయించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం
- ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ బి12 వంటి పోషకాలతో ఈ బయ్యం తయారీ

సముద్రాల్లో దాడులు.. భారత నావికుల రక్షణపై కేంద్రం కీలక ప్రకటన

భారత నావికుల భద్రత, సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉన్నామని కేంద్రం ప్రకటన



ఒమన్ సమీపంలో 24 మంది భారతీయులతో ఉన్న నౌకపై క్షిపణి దాడి విదేశాంగ శాఖ, నౌకాదళంతో కలిసి సమన్వయంతో పనిచేస్తున్నామని వెల్లడి

‘అఖండ’ కాంగ్రెస్ దిశగా అడుగులు? ఆ పార్టీలు విలీనం కానున్నాయా?

కాంగ్రెస్ లోకి తిరిగి చేరే అంశంపై డిఎంసీ, ఎస్సీసీ-ఎన్సీ చుట్టూ చర్చ మమతా, శరద్ పవార్ విలీనానికి సిద్ధమంటూ నానా పట్లో వ్యాఖ్యలు రాహుల్ గాంధీ నాయకత్వంలో ప్రతిపక్ష బక్యతకు కాంగ్రెస్ నేతల పిలుపు సోనియా, రాహుల్ తో మమతా-అభిషేక్ భేటీల తర్వాత ఊహగానాలు విలీన ప్రతిపాదన వస్తే డిఎంసీ నుంచే రావాలని కాంగ్రెస్ స్పష్టికరణ

జగన్ పేరులో ‘జీ’ అంటే ‘జెన్ జీ’ కాదు.. గొడ్డలి..

విధ్వంసమే ఆయన ఎజెండా: మంత్రి లోకేశ్

రూ. లక్ష కోట్లతో ‘మిషన్ రాయలసీమ’ ప్రాజెక్టును ప్రారంభిస్తున్న మంత్రి జగన్ కు కైడిబి చోరీ డిజార్డర్ (సీసీడి) అనే జబ్బు ఉందంటూ సెల్ఫర్లు చిన్నప్పుడు టీచర్లు కొట్టారనే కోపంతోనే జగన్ డిఎస్సీపై పగబట్టారని ఎద్దేవా ప్రజాప్రభుత్వం పచ్చాక రాష్ట్రంలో దాడులు, కబ్బాలు, హత్యలు లేవన్న లోకేశ్ డబుల్ ఇంజన్ బుల్లెట్ ట్రైన్ సర్కార్ తో ఏపీలో అభివృద్ధి పరుగులు పెడుతుందన్న మంత్రి



అమరావతి: రాయలసీమను ‘రాయల్ సీమ’గా మార్చడమే తమ ప్రభుత్వ ధ్యేయమని, ఇందుకోసం రూ.లక్ష కోట్ల భారీ బడ్జెట్ తో ‘మిషన్ రాయలసీమ’ ప్రాజెక్టును చేపట్టామన్నామని **మగతా 2 లో**

అమెరికా క్షిపణి దాడిలో మెరైన్ ఇంజనీర్ పట్నాల సురేష్ మృతి... చంద్రబాబు తీవ్ర విచారం

- ▶ ఒమన్ తీరంలో ఆయిల్ ట్యాంకర్ పై క్షిపణి దాడి
- ▶ దాడిలో విశాఖకు చెందిన చీఫ్ ఇంజనీర్ సురేష్ మృతి
- ▶ మృతుడి కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని సీఎం చంద్రబాబు ప్రకటన
- ▶ మృతదేహాన్ని స్వదేశానికి తెచ్చేందుకు అధికారులకు ఆదేశాలు



అమరావతి: ఒమన్ తీరంలో ఆయిల్ ట్యాంకర్ పై జరిగిన అమెరికా క్షిపణి దాడిలో విశాఖపట్నానికి చెందిన చీఫ్ ఇంజనీర్ పట్నాల సురేష్ మృతి చెందారు. ఈ విషాద ఘటనపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తీవ్ర **మగతా 2 లో**

ప్రపంచ తొలి ట్రిలియన్ డాలర్ మన్యో.. ఆయన సంపద భారత జీడీపీలో నాలుగో వంతు!

1.1 ట్రిలియన్ డాలర్లకు చేరిన సంపద స్పేస్ ఎక్స్ ఐటీతో సంపదలో భారీ పెరుగుదల టైవాన్ జీడీపీ కంటే ఎక్కువ అవుతుంది స్పేస్ ఎక్స్ వాటా విలువే 866 బిలియన్ డాలర్లు ప్రపంచ కుబేరుల జాబితాలో మన్యో అగ్రస్థానం



మీనాక్షి రాజ్యసభ నామినేషన్ వివాదంపై సిట్ విచారణ జరిపించండి

హైదరాబాద్: కాంగ్రెస్ పార్టీ అంతర్గత వ్యవహారాలపై టిఆర్ఎస్ వర్గం (సెనెడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. మీడియా నమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతి అంశానికి సిట్ దర్యాప్తులు

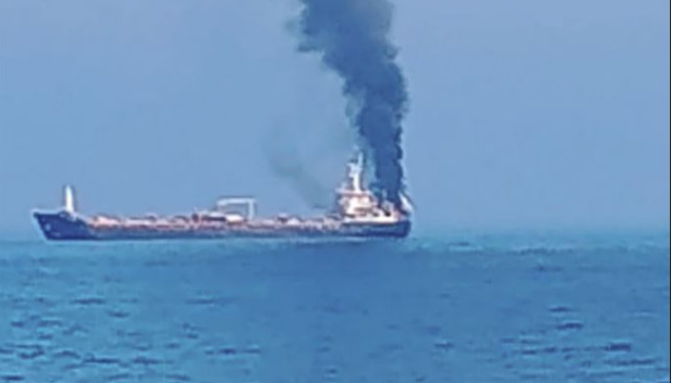




హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఫేజ్--2 విస్తరణకు సహకారం అందించాలి హైదరాబాద్కు రూ.లక్ష కోట్లీవ్వండి

★ హైదరాబాద్ సహా ఆరు మెట్రో నగరాల అభివృద్ధికి ఎం--6 టూన్స్ ఫోర్డ్ ఏర్పాటు చేయండి

న్యూఢిల్లీ: దేశ ఆర్థికాభివృద్ధికి ప్రధాన చోదకశక్తులుగా నిలుస్తున్న ఆరు మెట్రో నగరాల సమగ్ర అభివృద్ధికి ఎం--6 టూన్స్ ఫోర్డ్ పేరుతో ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం ఆధ్వర్యంలో జాతీయ టూన్స్ ఫోర్డ్ సు ఏర్పాటు చేయాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం కేంద్రాన్ని కోరింది. ఈ నగరాలను ప్రపంచ ప్రమాణాలకు తీసుకెళ్లేందుకు ఒక్కో మెట్రో నగరానికి రూ. లక్ష కోట్ల చొప్పున మొత్తం **మగతా 2 లో**



భారతీయ సిబ్బంది నౌకపై దాడి.. అమెరికాకు భారత్ మరోసారి గట్టి నిరసన

- 48 గంటల్లో రెండోసారి అమెరికా దౌత్యాధికారిని పిలిపించిన భారత్
- ఒమన్ తీరంలో భారతీయ సిబ్బంది ఉన్న మరో నౌకపై దాడి
- గత దాడుల్లో ముగ్గురు భారతీయ నావికుల మృతి
- చర్చలు, దౌత్య పరిష్కారాల ద్వారానే ఉద్రిక్తతలు తగ్గలని స్పష్టం **మగతా 2 లో**

రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణం కోసం కూటమి ఏర్పడింది

ప్రజాస్వామ్యంలో తుది నిర్ణేతలు ప్రజలే

- ప్రజల తీర్ణే చరిత్రను మార్చింది.. ఏపీ పునర్నిర్మాణానికి కూటమి కట్టుబడి ఉంది: పవన్ కల్యాణ్
- ఎన్నికల హామీల అమలుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని వెల్లడి
- విశాఖ ఉక్కు పైవేటికరణను అడ్డుకున్నామని వ్యాఖ్య



అమరావతి: ప్రజాస్వామ్యంలో అంతిమ న్యాయనిర్ణేతలు ప్రజలేనని, వారి తీర్పును మించిన శక్తి ఏదీ లేదని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. 2024 ఎన్నికల్లో ప్రజలు ఇచ్చిన తీర్పు కేవలం ప్రభుత్వ మార్పుకు మాత్రమే పరిమితం కాలేదని, రాష్ట్ర భవిష్యత్తుకు కొత్త దిశను నిర్దేశించింది పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్నిర్మాణం కోసం ప్రజలు కూటమిపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని **మగతా 2 లో**



ధర్మపూర్వ వాసుదేవ శర్మ గారికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తాం. జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా ఆర్థ్యవ్యవస్థాపకాధ్యక్షుల వక్రపర్తి చార్మలూ, శివ సుందర్ గారిలా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఏది ఒక్కటి విషయం కాదని, తెలంగాణ ప్రజల ముప్పుల గా వనిచేస్తున్న ఈవడ దీని నైవేదిక ఆర్థికపూర్వం నెక్స్టుయం కోసం నిరంతరం కృషి చేసి, అభివృద్ధి పరిష్కారానికి మార్గం సుగమం చేసిన దౌలాతాబాద్ వాసుదేవ శర్మ సేవలు అభినందిస్తున్నమని తెలిస్తానని, అర్చకులు హక్కులు, సంక్షేమం, భవిష్యత్ అభివృద్ధి కోసం సంఘం చేస్తున్న ప్రయత్నాలు సఫలమవుతున్నాయని, ఈ విషయ పరిష్కారాల రాష్ట్రంలో అన్నిచోట్లందరికీ అందేలా కృషి చేస్తున్నందుకు ఆయనకు శివ సుందర్ గారిలా ఆహ్వాన వక్రపర్తి చార్మలూ అభినందించారు.

ఈ లక్షణాలు షుగర్?

వ్యాధికి సంకేతాలు కావొచ్చు... జాగ్రత్త!

మారిన జీవన శైలితో చాలా మందిలో మధుమేహం సమస్య మొదట్లో దీనిని గుర్తించలేక తీవ్ర అనారోగ్యాల బారినపడుతున్న ప్రజలు కొన్ని లక్షణాలను గుర్తించి జాగ్రత్త పడాలని సూచిస్తున్న నిపుణులు

మారిన ఆహార అలవాట్లు, సరిగా నిద్ర లేకపోవడం, శరీరానికి వ్యాయామం లేకపోవడంతో చాలా మంది షుగర్ (మధుమేహం) బారిన పడుతున్నారు. ఇది సైలెంట్ కిల్లర్. పైకి కనబడకుండానే శరీరాన్ని గుల్ల చేసే మహమ్మారి. మధుమేహం ఉన్నవారికి తరచూ మూత్రం రావడం, ఎప్పుడూ దాహంగా అనిపిస్తుండటం వంటి కొన్ని లక్షణాలు ఉంటాయన్న విషయం చాలా మందికి తెలుసు. కానీ మధుమేహానికి మరికొన్ని లక్షణాలు కూడా ఉంటాయని... వాటిని గమనిస్తే, ముందే జాగ్రత్త పడవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చర్మంలో మార్పులు

మధుమేహం బారినపడిన వారి చర్మంలో మార్పులు వస్తాయి. చర్మంపై నల్లటి ప్యాన్ లు ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా చర్మం ముడత పడే భాగాలైన మెడ మెనుక, బాహుమూలాలు, జననేంద్రియాల వంటి చోట చర్మం నల్లగా, మందంగా, గరుకుగా మారుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లు సోకుతుండటం రక్తంలో అధికంగా చక్కెర స్థాయిలు ఉంటే... శరీరంలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు దెబ్బతింటుందనేది నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనితో మధుమేహం బారినపడినవారు తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లకు లోనవుతుంటారు. ముఖ్యంగా మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లు, స్క్విన్ ఇన్ఫెక్షన్లు వంటివి తరచూ వస్తుంటాయి. జలుబు కూడా తరచుగా వస్తుందని వివరిస్తున్నారు. ఈ లక్షణాలు తరచూ కనిపిస్తుంటే... వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

చిగుళ్ల

నిపుణులు చెబుతున్నారు. దృశ్యం మనకగా కనిపించడం, సరిగా సోఫ్ట్ చేయలేకపోవడం వంటివి అకస్మాత్తుగా మొదలవుతాయని సూచిస్తున్నారు. ఇలాంటిప్పుడు నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే కంటి చూపు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుందని... తగిన పరీక్షలు చేయించుకుని, మందులు వాడాలని సుప్రసం చేస్తున్నారు.

వినకిడిలో మార్పులు...

మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు కారణంగా చెవి అంతర్భాగంలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఉన్నట్టుండి వినకిడికి సంబంధించిన మార్పులు తలెత్తుతాయని వివరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల ధ్వనిలు సరిగా వినపడని చెబుతున్నారు. మధుమేహానికి సంబంధించిన ఇతర లక్షణాలు కూడా ఉంటే...



సరైన పోషకాహారం లేక రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు ఎందరో... ముఖ్యంగా స్త్రీలలో రక్త హీనత సమస్య మరింత ఎక్కువ కొన్ని రకాల పళ్లెను తరచూ తీసుకుంటే ప్రయోజనం ఉంటుందంటున్న నిపుణులు

మన ఆహార అలవాట్లలో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. జంక్ ఫుడ్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ తినడం ఎక్కువైంది. పైగా ఆల్కహాల్ వంటి అలవాట్లతో మనం తినే ఆహారం నుంచి పోషకాలు శరీరానికి అందకుండా పోతున్నాయి. దానితో చాలా మందిలో బరన్ లోపం ఉంటోంది. ఇది రక్త హీనత సమస్యకు దారి తీస్తోంది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ సమస్య అధికం. రక్త హీనత కారణంగా శరీరంలో నిస్సత్తువ అవహిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల మనం తీసుకునే ఆహారంలో భాగంగా కొన్ని రకాల పళ్లెను చేర్చుకుంటే... బరన్ లోపం నుంచి బయటపడొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆ వివరాలివిగో...

మల్బరీ పళ్లెలో బరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మాంసాహారం తీసుకోనివారికి ఇవి ఎక్కువ ప్రయోజనకరం. ప్రతి 100 గ్రాముల మల్బరీ పళ్లెలో 2.6 మిల్లీగ్రాముల బరన్ ఉంటుంది. రైజిన్స్ (ఎందు గ్రాక్షులలో ప్రతి వంద గ్రాములకు 1.9 మిల్లీగ్రాముల బరన్ ఉంటుంది. దీనిలోనూ చక్కెరలు ఎక్కువ. అయితే వీటి విషయంలో మధుమేహం వంటివి ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ప్రతి వంద గ్రాముల ఖర్జూరాలలో 0.9 మిల్లీగ్రాముల బరన్ ఉంటుంది. దీనిలో సహజ చక్కెరలు ఎక్కువ. ఉదయం పూట స్నాక్స్ గా తీసుకుంటే బాగుంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాపిల్స్ తోనూ బరన్ బాగానే అందుతుంది. ప్రతి వందగ్రాములకు 0.5 మిల్లీగ్రాముల బరన్ ఉంటుంది. పుచ్చకాయ (వాలర్ వెలన్స్)లో బరన్ ఎక్కువే. ప్రతి 100 గ్రాముల వాలర్ వెలన్ లో 0.4 మిల్లీగ్రాముల బరన్ ఉంటుంది. పైగా శరీరానికి అదనపు పోషకాలు కూడా అందుతాయి. ప్రతి వంద గ్రాముల దానిమ్మ గింజల్లో 0.3 మిల్లీగ్రాముల బరన్ ఉంటుంది. అంతేకాదు విటమిన్ సీ, యాంట్ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువ. ఇవి శరీరం బరన్ ను బాగా సంగ్రహించేందుకు తోడ్పడుతాయి. కివీ పళ్లెలోనూ ప్రతి వంద గ్రాములకు 0.3 మిల్లీగ్రాముల బరన్ ఉంటుంది. దీనిలో విటమిన్ సీ చాలా ఎక్కువ. అంజీర్ (ఫిగ్స్)లో ప్రతి వంద గ్రాములకు 0.2 మిల్లీగ్రాముల బరన్ ఉంటుంది. దీనిలోని ఫైబర్, ఇతర పోషకాలు శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. ఇదే ఎండబెట్టిన అంజీర్ లో బరన్ మరింత ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఎండబెట్టిన (డ్రై) అప్రికాట్స్ లో ప్రతి వంద గ్రాములకు 2.7 గ్రాముల బరన్ లభిస్తుంది. దీనిలోని యాంట్ ఆక్సిడెంట్లు బరన్ శరీరానికి బాగా అందేలా తోడ్పడతాయి.



నుంచి రక్తం కారడం...

దంతాలు, చిగుళ్ల మధ్య నందు పెరగడం, చిగుళ్ల నుంచి తరచూ రక్తం కారడం, నోటి దుర్వాసన వంటివి 'పెరియోడాంటిటిస్' అనే వ్యాధి లక్షణాలు. మధుమేహం ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఎక్కువని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాంటి వారు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

కంటి చూపులో

మార్పులు...

రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు తరచూ హెచ్చుతగ్గులకు గురవుతుండటం వల్ల కంటి చూపులో మార్పులు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దృశ్యం మనకగా కనిపించడం, సరిగా సోఫ్ట్ చేయలేకపోవడం వంటివి అకస్మాత్తుగా మొదలవుతాయని సూచిస్తున్నారు. ఇలాంటిప్పుడు నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే కంటి చూపు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుందని... తగిన పరీక్షలు చేయించుకుని, మందులు వాడాలని సుప్రసం చేస్తున్నారు.

ముందు జాగ్రత్తగా పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

మానసిక స్థితిలో మార్పులు...

మధుమేహం కేవలం శారీరకంగానే కాదు మానసికంగా కూడా సమస్యలను తెస్తోందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు తరచూ మారిపోతుండటం వల్ల... ఉన్నట్టుండి మూడ్ మారిపోతుండటం (మూడ్ స్వింగ్), చిరాకు, కోపం, దేనిపైనా సరిగా దృష్టిపెట్టలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని వివరిస్తున్నారు.

తరచూ తిమ్మిర్లు రావడం...

చూడటానికి చిన్న సమస్యే అయినా తరచూ కాళ్ళు, చేతుల్లో తిమ్మిర్లు రావడం, సూదులతో గుచ్చుతున్నట్టుగా ఇబ్బంది అనిపించడం కూడా మధుమేహం లక్షణాలేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ విషయం మాత్రం మరచొద్దు

పైన చెప్పినవన్నీ మధుమేహం లక్షణాలే అయినా... మరికొన్ని ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు, వ్యాధుల కారణంగా కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. అందువల్ల ఈ లక్షణాలు కనిపించగానే మధుమేహం అని అందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని సూచిస్తున్నారు. అలాగని ఈ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని, వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుని సమస్యను గుర్తించాలని, మందులు వాడాలని సుప్రసం చేస్తున్నారు.

రోజుకు అరగంట వ్యాయామంతో జ్ఞాపకశక్తి మెరుగు:

తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడి

లండన్ యూనివర్సిటీ కాలేజీ శాస్త్రవేత్తల తాజా అధ్యయనం

50 నుంచి 83 ఏళ్ల వయసున్న 76 మందిపై అధ్యయనం

రోజుకు అరగంట వ్యాయామం, ఆరు గంటల నిద్ర తర్వాత జ్ఞాపకశక్తి మెరుగైనట్టు గుర్తింపు

ది ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్

బిహేవియరల్ న్యూట్రీషన్ అండ్

ఫిజికల్ యాక్టివిటీలో

అధ్యయన వివరాలు



క్రమం తప్పకుండా చేసే వ్యాయామంతో ఒసగురో ప్రయోజనాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ప్రతి రోజు చేసే వ్యాయామం గురించి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడపోటాటు టైమ్ 2 దయాబెటిస్ వంటివాటిని దూరంగా ఉంచుతుంది. శరీర బరువును కూడా అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. అయితే, కేవలం అరగంటపాటు వ్యాయామం .. బ్రిన్స్, వాకింగ్, సైక్లింగ్, డ్యాన్సింగ్ వంటివి చేయడం ద్వారా మధ్యవయసు వారు తమ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. గంటల తరబడి వ్యాయామం తర్వాత వారి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగువుతుందని గత అధ్యయనాలు చెప్పినప్పటికీ అది ఎంతకాలం అన్న విషయంలో స్పష్టత లేదు. తాజాగా 'ది ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ బిహేవియరల్ న్యూట్రీషన్ అండ్ ఫిజికల్ యాక్టివిటీ'లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ప్రకారం... నగటున 50 నుంచి 83 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న వారు మధ్యస్థం నుంచి కఠినమైన వ్యాయామం తర్వాత వారి మెదడు చురుకదానాన్ని పొంది, జ్ఞాపకశక్తిలో గణనీయమైన మార్పును శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. తక్కువ సేపు కూర్చోవడం, ఆరుగంటలు, అంతకుమించి హాయిగా నిద్రపోవడం ద్వారా ఒక రోజులా వారి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగైనట్టు లండన్ యూనివర్సిటీ కాలేజీ శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు. మొత్తం 76 మందిపై 8 రోజులపాటు నిర్వహించిన అధ్యయనంలో ఈ విషయాన్ని వారు గుర్తించారు. రోజుకు అరగంటపాటు వ్యాయామం, కంటి నిండా నిద్ర తర్వాత వారి జ్ఞాపకశక్తిని పరీక్షించేందుకు ఆన్లైన్ టెస్ట్ నిర్వహించగా మంచి స్కోరు సాధించినట్టు అధ్యయనకారులు తెలిపారు.



ముఖ్యంగా పొట్టచుట్టూ, నడుము వద్ద కొవ్వు పేరుకుపోతోంది. ఊబకాయం ముసురుకుంటోంది. అలాంటివారు బరువు తగ్గేందుకు ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మొత్తంగా బరువు తగ్గినా... పొట్ట చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు (బెల్లీ ఫ్యాట్) తగ్గడం మాత్రం కష్టమే. అయితే కొన్ని రకాల పళ్లెను రోజూ మన ఆహారంలో చేర్చుకుంటే... బెల్లీ ఫ్యాట్ ను కరిగించడానికి తోడ్పడుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొత్తంగా బరువు తగ్గడానికి కూడా వీలవుతుందని సూచిస్తున్నారు. అయితే డైటింగ్, వ్యాయామంతోపాటు అదనంగా ఈ పళ్లెను తీసుకుంటేనే ప్రయోజనమని... వాటిని మానేస్తే లాభం ఉండదని సుప్రసం చేస్తున్నారు.

బెల్లీ జాతికి చెందిన పళ్లె... దానిమ్మ (స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీలు, రాస్బెర్రీ బెర్రీలు వంటి బెల్లీ జాతికి

చెందిన పళ్లె... దానిమ్మ పళ్లెలో యాంట్ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ ఎక్కువ. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను సరిదిద్దుతాయి. కొవ్వు తగ్గే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు వాటి గైసిమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువని వివరిస్తున్నారు. ఇక దానిమ్మలోని పాలిఫెనాల్స్ శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయని చెబుతున్నారు.

యాపిల్స్...

యాపిల్స్ లో ఫైబర్ ఎక్కువగా, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయని... దీనితో కడుపు నిండుగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తుందని, శరీరానికి శక్తి తక్కువగా అందుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాపిల్స్ లో ఉండే పెక్టిన్ అనే ప్రత్యేకమైన ఫైబర్ ఆహారం జీర్ణవ్యవస్థ వేగంగా తగ్గించి, ఆకలిని నివారిస్తుందని వివరిస్తున్నారు.

లవకాడోలు...

వీటిలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, ఇతర రసాయన సమ్మేళనాలు శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి, కొవ్వులను కరిగించే హార్డ్ వర్క్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నారింజ పళ్లె...

వీటిలో కేలరీలు తక్కువ, విటమిన్ సీ చాలా ఎక్కువ... శరీరంలో జీవక్రియలను వేగవంతం చేసే కొవ్వు తగ్గేందుకు తోడ్పడుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నారింజ పళ్లెలో అధికంగా తోడ్పడుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుచ్చకాయ (వాలర్ వెలన్స్)లో ఉండే అల్లినైన్ అనే అమైనో యాసిడ్ శరీరంలో కొవ్వును కరిగించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుందని వివరిస్తున్నారు. పైనాపిల్ లో ఉండే బ్రమెటీన్ ఎంజైమ్ మన జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపర్చి, కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుందని... కొవ్వు తగ్గేందుకు తోడ్పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



