



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

కర్నూలు సంపుటి : 03, సంచిక : 291 ఫీఫ్ ఎడిటర్.. పేజీలు : 08, వెల రూ. 2రూ/
Published From Kurnool : Circulated at Srikakulam,VishakaPatanam,Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam, Nellore, Chittoor,, Kadapa, Anantapuram, Hyderabad

బుధవారం - 01 - జులై - 2026

గ్రీన్‌లో భారత యూపీఐ సేవలు..
వాణిజ్య బంధం బలోపేతమే లక్ష్యం



గ్రీన్‌లో అధికారికంగా ప్రారంభమైన యూపీఐ సేవలు కేంద్ర మంత్రి పీయూష్ గోయల్ సమక్షంలో ఏథెన్స్‌లో ప్రత్యక్ష ప్రదర్శన తక్కువ ఖర్చుతో తక్షణమే నగదు బదిలీ చేసుకునే వెసులుబాటు

కాంగ్రెస్ పీఆర్ స్టంట్లు చూసి రైతులు అసహ్యించుకుంటున్నారు

ప్రతి ఎకరానికి ఏడాదికి రూ.15 వేలు ఇస్తానని గ్యారంటీల గారడీ చేసి చివరికి ఉన్నది ఊడగొట్టే దుస్థితి తెచ్చినందుకు ముందు ముక్కునేలకు రాయాలి

- సభల పేరిట కాంగ్రెస్ నేతలు నాటకాలు ఆడుతున్నారు
- ఒక్క బటన్ నొక్కి వేయాలైన రైతుభరోసాకు కూడా బహిరంగసభా?
- రూ.కోట్ల ఖర్చును అదా చేసి ఉంటే రైతులకు పెట్టుబడి సాయం దక్కేది



ప్రారాబాద్: రైతుభరోసా ఎగ్జిక్యూటివ్ కాకుండా మళ్ళీ సభల పేరిట **మిగతా 2 లో**

ఓటు పోతే ప్రభుత్వ పథకాలూ పోవచ్చు..

సర్పై డీకే శివకుమార్ కీలక వ్యాఖ్యలు
ఓటు హక్కు కోల్పోవద్దని డీకే శివకుమార్ సూచన
ఓటు లేకపోతే పథకాలపై ప్రభావం ఉంటుందని హెచ్చరిక
కర్ణాటకలో మంగళవారం నుంచి ప్రత్యేక ఓటరు సవరణ ప్రారంభం
జూలై 29 వరకు ఇంటింటి సర్వే
అక్టోబర్ 7న తుది ఓటరు జాబితా విడుదల

అమరావతి: ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సవరణ (సర్) ప్రక్రియపై కర్ణాటక సీఎం డి.కె. శివకుమార్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాష్ట్రంలో 'సర్' ప్రారంభమైన నంద్యాల ప్రతి ఒక్కరూ తమ పేరు ఓటరు జాబితాలో ఉందో లేదో తప్పనిసరిగా నిర్ధారించుకోవాలని **మిగతా 2 లో**



ఫడ్డవిన్ ను కలిసిన పవన్ కల్యాణ్.. రెండు ఆడ పులులు ఇచ్చేందుకు అంగీకారం

ఏపీకి రెండు ఆడ పులులు ఇచ్చేందుకు ఫడ్డవిన్ ప్రభుత్వం అంగీకరించిందని వెల్లడి

- తూర్పు కనుమల్లో ఆడ పులుల సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గిందన్న పవన్
- ఫడ్డవిన్‌కు ధన్యవాదాలు తెలిపిన పవన్

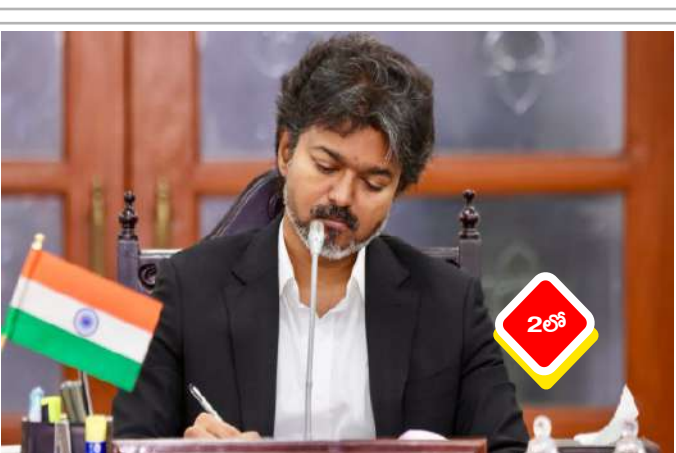


అమరావతి: ప్రస్తుతం పవన్ కల్యాణ్... మహారాష్ట్ర ముంబైలో ఉన్న ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం ముఖ్యమంత్రి **మిగతా 2 లో**

దేశాలు గనుక స్టాక్స్ అయితే.. నేను కళ్లు మూసుకుని ఇండియానే కొంటా: యూఎస్ సెనేటర్

ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగంగా ఎదుగుతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్‌పై స్టీవ్ డైన్స్ ప్రశంస
అయితే ఇరుదేశాల సంబంధాలు 30 ఏళ్ల కనిష్టానికి పడిపోయాయన్న డెమోక్రాట్ నేత రో ఖన్నా
ట్రంప్ ప్రభుత్వ చర్యలకు, సెనేటర్ ప్రశంసలకు మధ్య కనిపిస్తున్న వైరుధ్యాలు





2లో



2లో

జోరండుకోనున్న వర్షాలు విస్తరిస్తున్న నైరుతి రుతుపవనాలు..

- సముద్ర తీర ప్రాంతాల్లో హై అలర్ట్!
- దేశవ్యాప్తంగా నైరుతి రుతుపవనాల విస్తరణ
- ఏకకాలంలో రెండు అల్పపీడన ద్రోణులు
- పశ్చిమ తీరంలో భారీ వర్షాలు
- పలు రాష్ట్రాలకు అత్యవసర హెచ్చరికలు
- జులై మొదటి వారంలో తీవ్రతరం

ఏపీలో విద్యా సంస్కరణలు భేష్.. నారా లోకేశ్‌పై కేంద్రమంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ప్రశంసల వర్షం

- భోగాపురం పీఎం.శ్రీ మోడల్ స్కూల్‌ను సందర్శించిన కేంద్ర విద్యా మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, లోకేశ్
- పాఠశాలలో ఆధునిక విద్యాబోధన, టెక్నాలజీ వినియోగాన్ని పరిశీలించిన బృందం
- లీప్ డ్యాష్‌బోర్డు, స్కాట్ కీచెన్ల వ్యవస్థ గురించి కేంద్ర మంత్రికి వివరించిన లోకేశ్
- తరగతి గదిలో విద్యార్థులతో సరదాగా ముచ్చటించి వారి నైపుణ్యాలను పరిశీలించిన మంత్రులు



అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యారంగం అభివృద్ధికి, సూతన విద్యావిధానాల అమలుకు రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రత్యేక శ్రద్ధతో చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ప్రశంసించారు. రాష్ట్రంలో విద్యా ప్రమాణాలను పెంచేందుకు లోకేశ్ చూపిస్తున్న చొరవను ఆయన ప్రత్యేకంగా కొనియాడారు. మంగళవారం విజయనగరం జిల్లా భోగాపురంలోని పీఎం.శ్రీ పీఠాదల్ స్కూల్‌ను **మిగతా 2 లో**

సీఎం విజయ్ కీలక నిర్ణయం.. తమిళనాడులో ఇక అన్నీ ఏసీ బస్సులే

- ఇకపై కొత్తగా కొనేవన్నీ ఏసీ బస్సులే
- సీఎం విజయ్ ఆదేశించారని వెల్లడించిన రవాణా మంత్రి
- మారుమూల ప్రాంతాలకూ బస్సు సౌకర్యమే లక్ష్యం
- ప్రయాణికుల సౌకర్యాలపై ప్రత్యేక దృష్టి
- ఇటీవల 300 కొత్త బస్సులు ప్రారంభం

తమిళనాడు: తమిళనాడులో ఇకపై ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసే కొత్త బస్సులన్నీ ఎయిర్ కండిషనింగ్ సౌకర్యంతోనే ఉండనున్నాయి.

తిరుమలకు పోటెత్తిన భక్తులు.. శ్రీవారి హుండీకి భారీ ఆదాయం

తిరుమల శ్రీవారికి నిష్ప రూ.5.63 కోట్ల హుండీ ఆదాయం

స్వామివారిని దర్శించుకున్న 95,498 మంది భక్తులు సర్వదర్శనానికి సుమారు 10 నుంచి 12 గంటల సమయం 21 కంప్యూటర్లలో దర్శనం కోసం వేచి ఉన్న యాత్రికులు





2లో

విశాఖలో ఘనంగా గిరిజన వర్సటీ స్వాతంత్ర్యవం...

- రాష్ట్రపతికి స్వాగతం పలికిన మంత్రి నారా లోకేశ్
- విశాఖలో కేంద్రీయ గిరిజన విశ్వవిద్యాలయం తొలి స్వాతంత్ర్యోత్సవం
- ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము
- 373 మంది విద్యార్థులకు పట్టాలు, 13 మందికి స్వర్ణ పతకాలు
- పాల్గొన్న కేంద్ర మంత్రి ప్రధాన్, రాష్ట్ర మంత్రులు లోకేశ్, అనిత
- రాష్ట్రపతికి ఘనంగా స్వాగతం పలికిన గవర్నర్, స్పీకర్, మంత్రులు



2లో

తెలంగాణ పారిశ్రామిక చరిత్రలో 2025 జూన్ 30వ తేదీ ఒక చీకటి రోజు: హరీశ్ రావు

- సిగాచి పరిశ్రమలో 54 మంది కార్మికులు సజీవదహనమైన ఘటనను గుర్తు చేసుకున్న హరీశ్
- 20 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న రేవంత్ రెడ్డి రాలేదని విమర్శ
- మృతి చెందిన కార్మికుల కుటుంబాలను మోసం చేయవద్దని వ్యాఖ్య

ప్రారాబాద్: తెలంగాణ పారిశ్రామిక చరిత్రలో 2025 జూన్ 30వ తేదీ ఒక చీకటి రోజు అని మాజీ మంత్రి, టీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు

వాతావరణం అనుకూలిస్తే.. జులై తొలి వారంలో రైతు ఆశీర్వాద సభ

రైతుభరోసా నిధుల పంపిణీ పూర్తయిన అనంతరం త్వరలో 'రైతు ఆశీర్వాద సభ'

- రైతులకు, ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకూడదని సీఎం సభను వాయిదా వేశాం
- పదేళ్లు అధికారంలో ఉండి వ్యవస్థలను నాశనం చేసి.. అందినకాడికి దోచుకున్నారు
- ధనిక రాష్ట్రాన్ని రూ.8 లక్షల కోట్ల అప్పులోకి నెట్టారు. ఫోన్లు ట్యాప్ చేసి స్వేచ్ఛకు భంగం కలిగించారు.



ప్రారాబాద్: తీవ్ర వర్షాల నేపథ్యంలో ఖమ్మం జిల్లా చింతకాని మండలం మత్తేపల్లిలో మంగళవారం నిర్వహించిన తలపెట్టిన రైతు ఆశీర్వాద సభను వాయిదా వేసినట్లు ఉపమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు తెలిపారు.

ఆయన సభ, పార్కింగ్ ప్రాంతాలను మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, కలెక్టర్ దివాకర్, సీపీ సునీల్‌దత్, వైరా ఎమ్మెల్యే రాంధాస్‌నాయక్‌తో కలిసి పరిశీలించారు. అనంతరం అక్కడ, అంతకుముందు **మిగతా 2 లో**

వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్.. కొత్త కండీషన్



ఇక ఐదు రోజులే..

టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్, విప్రో అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ మరో దేశీ ఐటీ కంపెనీ ఇన్ఫోసిస్.. తన వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ విధానాన్ని మరింత కఠినతరం

చేసింది. అదనపు వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ రోజులను కొరకునే ఉద్యోగుల కోసం కొత్త షరతులను ప్రవేశపెట్టింది. బెంగళూరు ప్రధాన

కార్యాలయంగా ఉన్న ఇన్ఫోసిస్, ఇకపై ఒక్కో త్రైమాసికంలో గరిష్టంగా ఐదు అదనపు వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ రోజులు లేదా వర్క్ ఫ్రమ్ ఆఫీస్ మినహాయింపులకు మాత్రమే అనుమతి ఇస్తుంది. ఉద్యోగి లేదా అతనిపై ఆధారపడిన కుటుంబ సభ్యులకు సంబంధించిన క్లిష్టమైన వైద్య పరిస్థితులు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే దీనికి మినహాయింపు ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భాల్లో డాక్టర్ వెరిఫికేషన్తో పాటు అవసరమైన డాక్యుమెంటు తప్పనిసరిగా సమర్పించాలి. ప్రస్తుతం జూలై లెవల్ 5, అంతకుంటే తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న ఉద్యోగులు నెలకు కనీసం 10 రోజులు కార్యాలయం నుంచి పని చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ కొత్త నిబంధనలు, అదనంగా సహాయక వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ రోజులు కోరే అభ్యర్థనలపై మరింత నియంత్రణకు ఉద్దేశించినవిగా కంపెనీ తెలిపింది. ఉద్యోగులకు మేనేజర్లు పంపిన ఈమెయిల్స్ ప్రకారం.. అదనపు వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ ఆమోదం కోసం

వచ్చే అభ్యర్థనల సంఖ్య ఇటీవల గణనీయంగా పెరిగింది. ఈ నేపథ్యంలో ఏదైనా వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ అభ్యర్థన ఉంటే ఈమెయిల్ ద్వారా కాకుండా సిస్టమ్ ద్వారా ముందస్తు ఆమోదం పొందాలని స్పష్టం చేశారు. చివరి నిమిషంలో సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉద్యోగులు ముందుగానే ప్రణాళిక చేసుకోవాలని సూచించారు. “పాలసీ ప్రకారం అభ్యర్థన ఆమోదించబడకపోతే, మేనేజర్లుగా తాము చేయగలిగేదేమీ లేదు” అని పేర్కొన్నారు. దేశంలో రెండవ అతిపెద్ద ఐటీ సంస్థగా ఉన్న ఇన్ఫోసిస్లో 3 లక్షల మందికి పైగా ఉద్యోగులు పనిచేస్తున్నారు. కంపెనీ 2023 నవంబర్ 20న రిటర్న్-టు-ఆఫీస్ విధానాన్ని ప్రకటించినప్పటికీ, దాన్ని 2024 మార్చి 10 నుంచి పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయడం ప్రారంభించింది. ఈ విధానం ప్రకారం ఉద్యోగులు కార్యాలయంలో కనీసం మూడు గంటలు గడపాల్సి ఉంటుంది.

ఈ-గేమింగ్ రంగంలో నియామకాలు భజా!

భారతీయ గేమింగ్ పరిశ్రమ ప్రస్తుతం ఒక కీలక మలుపులో ఉంది. రియల్ మనీ గేమింగ్ పై ఉన్న ఆంక్షలు సుమారు రెండు లక్షల ఉద్యోగాలపై ప్రభావం చూపుతాయనే ఆందోళనల మధ్య, ఈ-గేమింగ్ రంగం అనూహ్య రీతిలో పుంజుకుంటోంది. గడిచిన ఐదు నెలలుగా పరిశ్రమ తన వ్యూహాలను మార్చుకుంటూ, ప్రతిభను నిలుపుకోవడమే కాకుండా కొత్త విభాగాల్లో ఉపాధి అవకాశాలను సృష్టిస్తోంది.

కోర్ డెవలప్ మెంట్ కు క్రేజ్

ప్రస్తుతం భారతీయ గేమింగ్ మార్కెట్ కేవలం ఏవోడం కోసమే కాకుండా హై-ఎండ్ గేమ్ డెవలప్ మెంట్ హబ్ గా మారుతోంది. ఇన్స్టాప్లాస్ గణాంకాల ప్రకారం, ప్రస్తుతం ఈ రంగంలో 50,000 నుంచి 60,000 వరకు ఉద్యోగ

అవకాశాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. యూనిటీ, ఆన్లైన్ డెవలప్ మెంట్, నీం ఇంజనీర్లు, 3D ఆర్టిస్టులు, గేమ్ డిజైన్లకు గిరాకీ పెరిగింది. మొత్తం ఉద్యోగాల్లో వీటి వాటా 70-80 శాతంగా ఉంది. భారతీయ స్టూడియోలు ఇప్పుడు అంతర్జాతీయ స్థాయి ్నాగా క్యాబిటీ ట్రిటిల్స్ రూపొందించడంపై దృష్టి పెట్టాయి. టోర్నమెంట్ మేనేజర్లు, కంటెంట్ క్రియేటర్లు, ఆనలిస్ట్ ఉద్యోగాల సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతోంది. 2026 చివరి నాటికి గేమింగ్ రంగంలో ఉపాధి 60-70 శాతం వృద్ధి చెందుతుందని ఇన్స్టాప్లాస్ అంచనా వేసింది.

నియంత్రణలతో భరోసా

‘ఆన్లైన్ గేమింగ్ ప్రమాదన్ అండ్ రెగ్యులేషన్ చట్టం, 2025’ అమల్లోకి రావడం పరిశ్రమకు ఒక వరంలా మారిందని కొందరు నిపుణులు



చెబుతున్నారు. ఇది ఆర్ఎంజీ, సాధారణ ఈ-గేమ్స్ మధ్య సృష్టమైన సరిహద్దులను ఏర్పరిచినట్లు తెలుపుతున్నారు. ‘75 శాతం భారతీయ ఈ-స్పోర్ట్స్ ప్లేయర్లు ఈ రంగాన్ని ఒక గౌరవప్రదమైన కెరీర్ గా భావిస్తున్నారు. కేవలం ప్లేయర్లుగానే కాకుండా కోచ్ లు, ఈవెంట్ మేనేజర్లుగా మారేందుకు 56 శాతం మంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు’ అని జెంటిలీంగ్స్ నెట్ తెలిపింది.

ప్రతిభను వదులుకోని కంపెనీలు

ప్రాటీస్, చివరగా కార్నెహైడ్రేట్లు తీసుకోవడం ఉపయోగకరం. చిన్న ప్లేట్లు ఉపయోగిస్తే ఆహార పరిమాణాన్ని కూడా సులభంగా నియంత్రించవచ్చు.

రోజువారీ అలవాట్లు

భోజనం చేసిన వెంటనే పది నిమిషాలు నడవడం మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. వారానికి కనీసం మూడు రోజులు కండరాల బలం పెంచే వ్యాయామాలు చేయాలి. మొత్తం వారానికి 150 నిమిషాల శారీరక శ్రమ ఉండేలా చూసుకోవాలి. రోజూ 7 నుంచి 9 గంటల నిద్ర అవసరం. ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు ధ్యానం లేదా శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం కూడా మంచిది. రోజంతా తగినంత నీరు తాగడం మర్చిపోవద్దు.

ఆహార పరిమాణం

ఎంత ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అయినా మోతాదుకు మించి తింటే ప్రయోజనం తగ్గుతుంది. అందుకే ఒకేసారి ఎక్కువగా తినకుండా జాగ్రత్త పడాలి. చిన్నచిన్న మోతాదుల్లో ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. మధ్యలో ఆకలిచేస్తే వండతోపాటు బాదం, వాల్ నట్స్ లేదా కొద్దిగా చీజ్ తీసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే ఆకలి కూడా అదుపులో ఉంటుంది.

తరచూ పరీక్ష

మధుమేహం ఉన్నవారు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవాలి. ఏ ఆహారం తిన్న తర్వాత షుగర్ ఎలా మారుతోందో గమనించాలి. ఆ సమాచారం ఆధారంగా ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు చేసుకోవచ్చు. అవసరమైతే వైద్యుడి సలహాతో డైట్ ప్లాన్ ను మార్చుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవడంవల్ల భవిష్యత్లో వచ్చే సమస్యలను కూడా ముందుగానే గుర్తించవచ్చు.



యాప్ రే యాప్..

డౌన్లోడ్స్ లో ప్రపంచంలో మనమే టాప్

మొబైల్ అంటేనే యాప్స్. ఉత్పాదకత, వినోదం, సోషల్ మీడియా, విద్య, యుటిలిటీ, ఈ-కామర్స్.. అవసరం ఏదైనా



2025లో మొబైల్ యాప్ ప్రపంచం	2025లో యాప్ డౌన్లోడ్స్ లో టాప్-5 దేశాలు.. (కోట్లలో)
యాప్ డౌన్లోడ్స్ 14,900 కోట్లు	పాకిస్తాన్ 2,550
భవిష్యత్ ఖాస్టా రూ. 15,29,720 కోట్లు	భారత్ 1,260
వినియోగం - నెలకు 34 యాప్స్	భారత్ 929
2025లో యాప్ డౌన్లోడ్స్ లో టాప్-5 దేశాలు.. (కోట్లలో)	ఇండోనేసియా 778
భారత్ 89.6	చైనా 615
సౌదీ అరేబియా 66	
మిక్రోనీయా 62.5	
టాంజానియా 55.5	
యూఎస్ 55.2	

యాప్స్ నకు నిమిషానికి రూ.2.9 కోట్లు ఖర్చు చేశారు. తొలిసారిగా గేమ్స్ కంటే యాప్స్ పై అధికంగా వ్యయం చేశారని అమెరికాకు చెందిన డిజిటల్ ఇంటెలిజెన్స్, యాప్ డేటా ఎనాలిసిస్ కంపెనీ సెన్సార్ టవర్స్ వెల్లడించింది. ఈ నేపథ్యంలో యాప్ ల

ముడిపడి ఉంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా గత ఏడాది 14,900 కోట్ల యాప్ డౌన్లోడ్స్ సమోదయ్యాయంటే వీటికి ఉన్న డిమాండ్ అర్థం చేసుకోవచ్చు. డౌన్లోడ్స్ తోపాటు వినియోగంలోనూ భారత్ అగ్రస్థానంలో ఉంది.

కథాకమామీషు ఎలా ఉందో చూద్దాం..

ఈ ఆరు అలవాట్లు పాటిస్తే మధుమేహాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవచ్చట..!

మనం తినే ప్రతి ముద్ద శరీరానికి శక్తిని ఇవ్వడమే కాదు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల (గ్లూకోజ్) ప్రేరేపకతను కూడా నిర్ణయిస్తుంది. ఒకసారి ఖైదీ షుగర్ ఎక్కువైతే, ఒక్కసారిగా తగ్గిపోయినా శరీరం వెంటనే సంతోషాలు ఇస్తుంది. అలసట, ఆకలి, చిరాకు, ఏకాగ్రత తగ్గడం వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. అయితే రోజువారీ జీవితంలో కొన్ని సాధారణ అలవాట్లు పాటిస్తే ఖైదీ షుగర్ ను రోజంతా స్థిరంగా ఉంచుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పాటించాల్సిన ఆ అలవాట్లు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

సమతుల్య ఆహారం

ఖైదీ షుగర్ ను నియంత్రించడంలో సమతుల్య ఆహారం కీలకంగా పనిచేస్తుంది. ప్రతి భోజనంలో ప్రోటీన్, ఫీచు, గుడ్ కొలెస్టరాల్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. చికెన్, చేపలు, గుడ్లు, పప్పులు, టోఫూ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారాలు మంచివి. కూరగాయలు, చిరుధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

తీపి పదార్థాలు, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, శీతల పానీయాలను తగ్గించడం మంచిది.

తక్కువ డైసెమిక్ ఇండెక్స్

అన్ని కార్బోహైడ్రేట్లు ఒకేలా పనిచేయవు. తక్కువ డైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహారం నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతుంది. దాంతో రక్తంలో చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగదు. ఓట్స్, బ్రౌన్ రైస్, క్విన్వా, పప్పులు, పీచు ఎక్కువగా ఉన్న కూరగాయలు ఇందుకు మంచి ఎంపికలు. వీటిని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నియంత్రితం ఉంటాయి.

భోజనం సమయం

ఉదయం అల్పాహారాన్ని ఎప్పుడూ మానేయొద్దు. నిద్రలేచిన రెండు గంటల్లోపు బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయడం మంచిది. మూడు నుంచి నాలుగు గంటల వ్యవధిలో ఆహారం తీసుకోవాలి. తినేదాపు ముందుగా కూరగాయలు, తర్వాత