

సంపాదకీయం/

జనాభా పెరుగుదల సవాళ్లు

ప్రపంచంలోనే అత్యధిక జనాభా ఉన్న దేశం భారత్. మొన్నటి వరకు చైనా పేరట ఉన్న లికార్డును భారత్ బద్దలు కొట్టింది. చైనాను వెనక్కి నెఱ్చి మరీ జనాభాలో భారత్ అగ్రస్థానంలో నిలచింది. 2030 నాటికి భారత దేశ జనాభా 1.6 జలియస్టుకు చేరుకుంటుందని అంచనా. అంటే 160 కోట్లకు పైగా చేరుకుంటుందని అంతర్జాతీయ సంస్థలు అంచనా వేస్తున్నాయి. 2020 లో 1.3 జలియస్టు గా ఉన్న జనాభా.. నానాటికీ గణసీయంగా పెరుగుతుందని చెబుతున్నాయి. విపరీతమైన జనాభా పెరుగుదల వల్ల సహజ వసరులపై, మాలిక సదుపాయాలపై ఒత్తిడి పెరగుంది. జాతీయ కమిషన్, అరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రచలించిన టిక్కికల్ గ్రూప్ నివేదిక ప్రకారం.. జులై 1, 2023 నాటికి జనాభా అంచనా 139.23 కోట్ల అని లోకసభలో కేంద్ర సర్కారు విభితపూర్వకంగా సమాధానం ఇచ్చింది. కరోనా కారణంగా 2021 జనాభా లెక్కలు నిర్మించలేదని చెప్పుకొచ్చారు. అలాగే 2023 నాటికి భారత లో ముస్లిం జనాభా 20 కోట్లకు చేరుకున్నట్లు కేంద్రం చెప్పుకొచ్చింది. ఇటీవల, కేంద్ర మైనార్టీ వ్యవసాయాల శాఖ మంత్రి స్వీతి ఇరానీ లోకసభలో మాట్లాడుతూ 2023 నాటికి భారత లో ముస్లిం జనాభా 19.7 కోట్ల ఉంటుందని అంచనా అని పేర్కొన్నారు. 2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారం మెత్తం జనాభాలో ముస్లింలు 14.2 శాతం ఉన్నారు. 2023 అంచనా ప్రకారం ముస్లింల జనాభా 19.7 శాతానికి చేరుకున్నట్లు చెప్పారు. జనాభా పెరుగుదల సవాళ్లను పరిష్కరించడానికి ప్రభుత్వం ఎంతో చేయాలిపి ఉందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. జనాభా పెరుగుదలపై ప్రభుత్వాలు ఏం చేస్తే జనాభాను నియంత్రించవచ్చు. అనే ఇతర అంశాల గురించి షప్పుడు చూద్దాం. భారతదేశ జనాభా పెరుగుదల వసరులు, మాలిక సదుపాయాలపై ఒత్తిడి తీసుకువస్తుంది. దేశం ఇప్పటికే సీరు, ఆఫీరం, ఇంధన కొరతను ఎదుర్కొంటోంది. జనాభా పెరుగుదల ప్రాంగణికి జనాభాను పరిష్కరించడానికి ప్రభుత్వం ఎంతో చేయాలిపి ఉందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. జనాభా పెరుగుదలపై ప్రభుత్వాలు ఏం చేస్తే జనాభాను నియంత్రించవచ్చు. అనే ఇతర అంశాల గురించి షప్పుడు చూద్దాం. భారతదేశ జనాభా పెరుగుదల వసరులు, మాలిక సదుపాయాలపై ఒత్తిడి తీసుకువస్తుంది. దేశం ఇప్పటికే సీరు, ఆఫీరం, ఇంధన కొరతను ఎదుర్కొంటోంది. జనాభా పెరుగుదల పరాయవరణింపైనా ఒత్తిడి తెస్తుంది. ప్రపంచంలో అత్యంత కాలుష్య దేశాల్లో భారత్ ఒకటి. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి ప్రభుత్వం కృషి చేసేస్తోంది. అయితే పెరుగుతున్న జనాభా డిమాండ్ లను కొనసాగించడం సవాలుగా ఉంది. జనాభా పెరుగుదల సవాళ్లను పరిష్కరించడానికి జనాభా నియంత్రణ కీలకం. జనాభాను తగ్గించడం ద్వారా, వసరులను పరిరక్షించడానికి, పరాయవరణాన్ని మెరుగుపరచడానికి, భారతదేశానికి మరింత స్థిరమైన భవిష్యత్తును రూపొందించడానికి ప్రభుత్వ చర్యలు కీలకం కానున్నాయి. జనాభా నియంత్రణ వల్ల జీవన నాశ్చత మెరుగుపడుతుంది. కుటుంబంలో తక్కువ మంది ఉంటో. వారి జీవన నాశ్చత, పిల్లల విద్య, అరోగ్య సంరక్షణ, అవసరాలు తీర్చడం,

సాకర్యాలు కల్పించడం వంటివి సులభమవుతాయి. 2030 నాటికి ప్రతి స్క్రీకి 2.2 పిల్లల సంతానీత్వాన్ని రేటును 2.1 కి తగ్గించడం ప్రభుత్వ జనాభా విధానాల్లో ముఖ్య లక్ష్యం. కుటుంబ నియంత్రణ విద్య, గద్దనిరీధకం, మహిషల ఆర్థిక సాధికారత వంటి చర్యల వల్ల మాత్రమే ఇది సాధ్యం అవుతుంది. జనాభా జీవన నాశ్చతను మెరుగుపరచడానికి, సంతానీత్వాన్ని రేటును తగ్గించడానికి అవసరమైన విద్య, అరోగ్య సంరక్షణలో కూడా ప్రభుత్వం కేటాయింపులు జరుపుతోంది. విద్య, ఉపాధికి మెరుగైన అవకాశాలను అంబించడం ద్వారా చిన్న కుటుంబం చింతన కుటుంబానికి జనాభాను ప్రాంతమైనచాలని, చిన్న కుటుంబం చింతన కుటుంబానికి జనాభాను అనేలా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేదుకు ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోంది. సంతానీత్వాన్ని రేటు తగ్గించడానికి, విద్య, అరోగ్య సంరక్షణను మెరుగుపరచడానికి, పరాయవరణాన్ని పరిరక్షించడానికి చర్యలు తీసుకువచ్చి దావా దేశ ప్రజలకు మెరుగైన భవిష్యత్తును ఇవ్వాయి అన్నాచి శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్న మాట.

ఈ 8 వినాయక మంచిరాలను దర్శన్ ఎంతటి కవ్యాలైనా తొలగిపోవాల్సిందే



మహారాష్ట్రలో పుణి, అష్టావ్యాస్, రాంగ్యోగ్యుల్లో స్ఫుర్యంభుసులుగా పేర్కొనే ఎనిమిది వినాయక మంచిరాలు ఉన్నాయి. మయ్యారేశ్వర్ మెదలుకొని మహాగుపతి వరకు వరుగుగా ఈ ఎనిమిది మంచిరాలను దర్శించుకోవడం అనవాయతి. మహాగుపతి అలయం తర్వాత మళ్ళీ మారేశ్వర్ ను దెబ్బంచుకోవడంతో అప్ప వినాయక పరిక్రమ పూర్తిపూర్వమంది. ఇలా చేస్తే లష్ట వినాయకుల అనుగ్రహంతో అప్పటికే ప్రాంతికు విప్పాలు అంటించిన ప్రాంతం జనాభా.. జులై 1, 2023 నాటికి జనాభా అంచనా 139.23 కోట్ల అని లోకసభలో కేంద్ర సర్కారు విభితపూర్వకంగా సమాధానం ఇచ్చింది. కరోనా కారణంగా 2021 జనాభా లెక్కలు నిర్మించినచేస్తే చెప్పుకొచ్చారు. అలాగే 2023 నాటికి భారత లో ముస్లిం జనాభా 20 కోట్లకు చేరుకున్నట్లు కేంద్రం చెప్పుకొచ్చింది. ఇటీవల, కేంద్ర మైనార్టీ వ్యవసాయాల శాఖ మంత్రి స్వీతి ఇరానీ లోకసభలో మాట్లాడుతూ 2023 నాటికి భారత లో ముస్లిం జనాభా 19.7 కోట్ల ఉంటుందని అంచనా అని పేర్కొన్నారు. 2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారం మెత్తం జనాభాలో ముస్లింలు 14.2 శాతం ఉన్నారు. 2023 అంచనా ప్రకారం ముస్లింల జనాభా 19.7 శాతానికి చేరుకున్నట్లు చెప్పారు. జనాభా పెరుగుదల సవాళ్లను పరిష్కరించడానికి ప్రభుత్వం ఎంతో చేయాలిపి ఉందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నాయి. జనాభా పెరుగుదలపై ప్రభుత్వాలు ఏం చేస్తే జనాభాను నియంత్రించవచ్చు. అనే ఇతర అంశాల గురించి షప్పుడు చూద్దాం. భారతదేశ జనాభా పెరుగుదల వసరులు, మాలిక సదుపాయాలపై ఒత్తిడి తీసుకువస్తుంది. దేశం ఇప్పటికే సీరు, ఆఫీరం, ఇంధన కొరతను ఎదుర్కొంటోంది. జనాభా పెరుగుదల పరాయవరణింపైనా ఒత్తిడి తెస్తుంది. ప్రపంచంలో అత్యంత కాలుష్య దేశాల్లో భారత్ ఒకటి. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి ప్రభుత్వం కృషి చేసేస్తోంది. అయితే పెరుగుతున్న జనాభా డిమాండ్ లను కొనసాగించడం సవాలుగా ఉంది. జనాభా పెరుగుదల సవాళ్లను పరిష్కరించడానికి జనాభా నియంత్రణ కీలకం. జనాభాను తగ్గించడం ద్వారా, వసరులను పరిరక్షించడానికి, పరాయవరణాన్ని మెరుగుపరచడానికి, భారతదేశానికి మరింత స్థిరమైన భవిష్యత్తును రూపొందించడానికి ప్రభుత్వ చర్యలు కీలకం కానున్నాయి. జనాభా నియంత్రణ వల్ల జీవన నాశ

టాయిలెం కుండీపైన కంటే మంచినీళ్ల బాటిల్ పైనే బ్యాక్టీరియా ఎక్కువట..!

వాహిగ్నినే: కార్బూలుయాలకు వెళ్లే ఉడ్యోగులు, కాలేజీలకు వెళ్లే విద్యార్థులు అయిచేట్ల నీళ్లు ఉండకపోతేనే, లేదంటే స్వప్నంగా ఉండవనో ఇంటి సుంచి మంచినీళ్ల తీసుకెళ్తుంటారు. అందుకోసం వాటర్ బాటిల్స్ ను వినియోగిస్తుంటారు. మరుసటి రోజు అదే బాటిల్ను పుత్రం చేసుకుని పునర్వినియోగిస్తుంటారు. అయితే, ఇలా పునర్వినియోగించే మంచినీళ్ల బాటిల్లపై ఏలియస్ కొద్ది బాట్టిరియా (%దీమీవేపతీఱు%) ఉంటుందట. ఎంతలా అంటే ట్రాయిలెట్ కుండలపై ఉండే బాట్టిరియా కంటే 40 వేల రెట్లు అడనంగా మంచినీళ్ల బాటిల్లపై ఉంటుందట. అమెరికాకు చెందిన ‘పాటర్ ఫైల్ట్ర్ గురు.కామ్’ వివిధ రకాల బాటిల్ మూతల సుంచి నమూనాలను సేకరించి, పరిశోధించింది. ఈ పరిశోధనల్లో మంచి నీళ్ల బాటిల్లపై గ్రామ-నెగెలీవ్ రాష్ట్ర బాసిల్లన్ వంటి రెండు రకాల బాట్టిరియా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. గ్రామ్ నెగెలీవ్ బాట్టిరియావల్ల కలిగే ఇన్వెక్షన్స్తో యాంటీ బయాటిక్స్ పనిచేయకుండా పోతాయని, బాసిల్లన్ రకానికి చెందిన బాట్టిరియా



**మలబర్డకం సమస్యలో సతమతమవుతున్నారా..
అయితే ఈ పండు మీకు చక్కటి పరిష్కారం..!**

పరిశోధకులు తెలిపారు. ఇక పునర్వినియోగ మంచిణీళ్ళ బాటిళ్ళ శుద్ధతను పరిశోధించి వస్తువులు, పాత్రలతో పోల్చారు. కిచెన్ సింకో పోల్చినే మంచిణీళ్ళ బాటిల్స్‌పై రెండు అడనంగా బాట్టిరియా ఉండట. ఇక కంప్యూటర్ హొన్టో పోల్చినే నాలుగు రెట్ల అడనంగా బాట్టిరియా కనిపించిందట. అయితే, బాటిళ్ళపై అధిక సంఖ్యలో బాట్టిరియా పుర్ణి చెందినపుర్ణికే వాటిలో అన్ని ప్రమాదకర జీవ్‌వైక్షన్లు కారకాలు కావని యూనివిరిటీ అఫ రీడింగ్ వైద్య నిపుణులు వెలిపించారు. ‘వాటర్ బాటిళ్ల కారణంగా అనారోగ్యానికి గుర్తైన కేసుల గురించి నేను ఎవ్వుదూ వినలేదు. అలాగే ట్యాప్ జీవితాంతం వాటర్లో కూడా బాట్టిరియా ఉత్పత్తి కాదు. అయితే, అనారోగ్య మనిషి నోటిలో ఉండే బాట్టిరియాతోనే వాటర్ సమస్యలు లేకుండా బాటిళ్ల కలుపితమయ్యే అవకాశం ఉండి’ అని ఎవ్వరూ ఉండరు. ప్రతి వారు తెలిపారు. అయితే, మంచి నీళ్ల కోసం ఒక్కరూ తమ జీవితంలో ఏదో పునర్వినియోగించే బాటిళ్లను రోజుకు ఒక సమయంలో అనారోగ్య ఒకసారి సబ్బు కలిపిన వేచి నీటితో సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. శుద్ధం చేసే అనారోగ్యం అయితే, అన్ని అనారోగ్య సమస్యలకు

జెప్పథాలు అక్కడేదు. కొన్ని సమస్యలకు చిన్నవిన్న చిట్టులే చక్కటి పరిష్వరం చూపిస్తాయి. సమస్యను బట్టి వంటింటి పదార్థాలు, పండ్లు, కూరగాయలు పరిష్వరానికి తోడ్పడుతాయి. జెప్పథం అక్కడేని అనారోగ్య సమస్యల్లో మలబధికం కూడా ఒకటి. ఈ సమస్యకు అరటిపండు మంచి జెప్పథంగా పనిచేస్తుంది. అరటిపండులో కార్బోఫ్రైట్స్, ప్రాటీస్ ప్రవులంగా ఉంటాయి. ఈ పండు నులభంగా జీర్ణర కూడా అవుతుంది. అందుకే దాక్టర్లు రోజుా ఒక అరటిపండు తినాలని సూచిస్తుంటారు. ఈ పండుతో ఎన్నో అరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం..

మంచిది. శరీర కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

2. ఈ పంచలో ఉండే పోషకాలు అస్వమా, అధిక రక్తపొట్టివారణలో కూడా తోడ్పుతాయి.

3. కిట్టీల ఆరోగ్యానికి కూడా అరబిపండు దిననిచేస్తుంది. వారానికి రెండు లేదా మూడు అరబిపండులు దినిచేస్తుంది. సంబంధిత జబ్బుల బారినప్పే ముఖ్య నుంచి తప్పించి ఉంటుంది.

4. అరబిపండులో పీచుపారాధం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ములభద్రకానికి ఇది మంచి మందు.

5. ఈ పండులో కొవ్వులు తక్కువ మోతాయలో ఉంటాయి. ఈ పండులు తగ్గాలనుకునే వారికి మంచిది. ఇందులో ఉండే పండుపు నిండిన భావన కలిగించి, ఆకలిని తగ్గిస్తుంది.

6. ଅଂତେକାକ ଅରଟି ପଂଦୁ ହେଗୁଲନୁ ଉତ୍ତେଜିତରସ୍ତୁଣ୍ଡି. ଦୀନିପଲ୍ଲୀ
ଜୀର୍ଣ୍ଣକିଯ ମେରୁଗୁପଦତୁଳ୍ୟି.

7. ଅରଟି ପଂଦୁଲୋ ଓଠିଲେ ଶ୍ରୀ ତଙ୍ଦନ ଓ ରସାୟନାନ୍ତିକ ଏଯାଣ୍ଟି
ପ୍ରେରନ୍ଷେ ପୋରାଦେ ଶ୍ରୀ ତଙ୍ଦନ ଓ ରିସେର୍ଚ୍‌ଲୋ ତେଲିଂଦି. ପ୍ରସ୍ତୁତଂ ତା
ପ୍ରେରନ୍ ନିର୍ଦ୍ଦାନ୍ତିକ ପାଦୁତନ୍ତ୍ର ଟ୍ରୀ 20, ମୁରାବିରାକ୍ ମଂଦୁଲାତ୍ତେ
ସମାନଂଗ ତଃ ରସାୟନ ପିନ୍ ଚେଷ୍ଟୁଣ୍ଡି. ଲକ୍ଷିନ୍ ରସାୟନ ପ୍ରେରନ୍ଷ
ଶରୀରଲୋ ପ୍ରବେଶିଂଚକୁଣ୍ଡା ଅଦ୍ଧକୁନି ଜ୍ଵଳକ୍ଷେତ୍ରନ୍ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟସ୍ତୁଣ୍ଡି : 8.
ଅଦେଵିଧଂଗ ଅରଟି ପଂଦୁଲୋ ଓଠିଲେ ଶ୍ରୀପୋହାନ୍ ଅନେ ଅମ୍ବୁନ୍ ଯାସିନ୍
ଶରୀରଲୋ ପ୍ରବେଶିଂଚଗାନେ ସେରଟୋନିନ୍ଗ ମାରୁତୁଣ୍ଡି. ତଦୟାରା ଜ୍ପିଦି
ତନ୍ତ୍ରତୁଣ୍ଡି. ମାନସିକ ପ୍ରଶାଂତତମ୍ କଲୁଗଜେଷ୍ଟସ୍ତୁଣ୍ଡି. ରାତ୍ରିପୁଟ
ପାଲତ୍ କଲିପି ଅରଟିପଂଦୁ ତୀଣ୍ଟକଂଠେ ନିଦ୍ର ବାଗା ପଦୁତୁଣ୍ଡି.

పులిగీరు.. చెంచి జీరు!



సింహం జూలుతో జడలేసి, పెద్దవులిని కార్యాన్ బొమ్మగా చిత్రించి కామెడీ రీల్స్ చేస్తున్న రోజులివి. అలాంటిది తయారవుతూ.. తచ్చిపెడుతున్నాయి.

పులిగోరు పురుష పుంగవులదే అంటే ఆమె ఒప్పుకొంటుందా? మాకూ ఆ రాజునం కావాల్సిందే, రాజువారి నగలకే కాదు, రాజీవారి స్నామ్యులకూ పులిగోరు హౌదా దక్కాల్సిందే.. అని పట్టబ్లటీంది బట్టబోమ్మ ఇంకేముంది, వ్యాప్తు నభాలు పడడి పాదాక్రాంతం అయ్యాయి. పులిగోరు నగలు ఆడపిల్ల ఆస్తిగా మారిపోయాయి. పులిగోరుతో మన పరిచయం ఇప్పుటిది కాదు. వందల ఏండ్ల నుంచీ నగల తయారీలో భాగమైంది. నిజానికి, ధీరత్యానికి గుర్తుగా ఒకప్పుడు రాజు కుటుంబికులు, జమీందార్లు దీన్ని ధరించేవారు. కానీ తనవికాని నగలు ఉన్నాయంటే మగువ మనసు తల్లిటల్లకుండా ఉంటుందా? వాటిని సాంతం చేసుకునే దాకా సాంత్సు పొందుతుందా? అందుకే ఆభరణాల తయారీ దారులు తమ పంథ మార్పుకున్నారు. పులిగోరు చుట్టూ నగిపేలు అల్లరు.

రాశ్మను పొదిగారు. పూసల దండలు గుచ్ఛారు. ముద్దగా ముస్తాబు చేసి మగువ ముచ్చట తీర్చారు. ఇంకే ఒప్పుడు పెండంట్లు, నెక్కెనలు, గొలుసులు, హోరాగుమూ వస్తున్నాయి అతివల పులిగోరు నగలు. ఛోషషుబుల్గా కంటెల్లోనూ వీటిని అలంకరిస్తున్నారు. మత్తాల హోరాలు, నల్లపూసలు, కెంపు దండల్లో లాంకెట్టగా పైతం మెరుస్తున్నాయి. బంగారంతో పాటు ఇమెచేషన్ రకాల్సోనూ తయారపుతూ.. రాజుమ్మ మెడకు రాజుసాన్ని తెచ్చిపెడుతున్నాయి.

పాలిసిస్నెన్ బివరీ సిండ్రోమ్ , పాలిసిస్నెన్ బివరీ సమస్యలకు ఈ గింజలతో చెక్ పెట్టేయెచ్చ..



పాలిస్టిన్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ ,
 పాలిస్టిన్ ఓవరీ డిస్టెన్షన్ వి ఈ
 రోజుల్లో మహిళల్లో సర్వసాధారణ
 సమస్యలుగా మారిపోయాయి.
 ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి పది మంది
 మహిళల్లో ఒకరు ఈ నమస్యలతో
 బాధపడుతున్నారు. చాలామంది
 మహిళల్లో ఇన్సులిన్ నిరోధం
 కారణంగా ఈ నమస్యలు
 పస్తున్నట్టు తేలింది. ఇన్సులిన్
 నిరోధంపల్ల హర్టోన్ల విడుదలలో
 అనమతుల్పత ఏర్పడి, చక్కరల
 వినియోగం ఎక్కువ జరగక పగర్
 లెవన్ పెరిగిపోయే ప్రమాదం
 కూడా ఉంది. అయితే
 పోషకాహం తీసుకునే వారిలో
 ఈ నమస్యలు తగ్గముఖం
 పట్టడమేగాక, బరువు కూడా
 తగ్గుతన్నట్టు ఓ పరిశోధనలో
 తేలింది. అంతేగాక మహిళలు
 తరచూ కొన్ని రకాల గింజలు
 తీసుకోవడంపల్ల హర్టోన్లు
 సమంగా విడుదలై నమస్యకు
 పరిష్ఠారం లభిస్తుంది. మరి ఆ
 గింజలు ఏమిలో
 తెలుసుకుండామా..? చియాగింజల
 లో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ అప్పాలు
 సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అంతేగాక
 పైబర్, ఐరన్,
 మూర్కు
 తగ్గుతన్నాయి. ఇవి మనిషి
 శరీర బరువు తగ్గడానికి, రక్తంలో
 ఘగర్ లెవన్ మెరుగుపడటానికి
 తోడ్డుతాయి. గుండె జబ్బులతో
 బాధపడుతున్న వారిలో నమస్యాను
 తగ్గించడానికి కూడా ఈ చియా
 గింజలు తోడ్డుతాయి.
 పొద్దుతిరుగుడు గింజల్లో
 సెలెనియం పుష్టిలంగా ఉంటుంది.
 ఇది కాలెయ నిర్విఫిరణకు
 తోడ్డడి హర్టోన్ల సక్రమ
 విడుదలకు దోహదం చేస్తుంది.
 అంతేగాక ఫ్యాట్ కంటెంట కూడా
 పొద్దు తిరుగుచులో చాలా ఎక్కువ.
 యాంటీ ఇన్ఫోమేటరీ
 లక్షణాలుంటాయి. పైగా పైబర్లు,
 ప్రొటీన్లు కూడా ఈ పొద్దుతిరుగుడు గింజల్లో ఎక్కువగా
 ఉంటాయి.
 గుమ్మడి గింజలు గుమ్మడి గింజల్లో
 మెగ్రీషియం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది.
 యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా
 పుష్టిలంగా ఉంటాయి. అందుకే
 గుమ్మడి గింజలను ఆహారంలో
 భాగం చేసుకోవడంపల్ల
 మోనోపాట్ తర్వాత మహిళలు
 ఆస్ట్రియాపోరోన్స్ బారినపడే రిస్క్సు
 అవిని గింజలు అవిని గింజల్లో
 ఒమేగా-3 పైబర్ కంటెంట్
 కావాల్సినంత ఉంటాయి. ఇవి
 హర్టోన్లను సమతాస్థితిలో
 ఉంచడానికి తోడ్డుతాయి.
 నమస్యలపల్ల వచ్చే సైం ఎఫ్టెక్స్ ను
 కూడా నిరోధిస్తాయి. అదేవిధంగా
 శరీరంలో ఈస్టోజన్ ఉత్సుక్తికి
 దోహదం చేసాయి. అంతేగాక
 సంతాన సాఫల్యతను కూడా
 పెంచుతాయి.
 సుమ్మ గింజలు సుమ్మ గింజల్లో
 కొల్పియం, జింక, మెగ్రీషియం
 సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అదేవిధంగా
 ప్రొటీన్లు కూడా ఈ సుమ్మ
 గింజల్లో పుష్టిలంగా ఉంటాయి.
 ఇవి హర్టోన్ల అనమానతలను
 క్రమబద్ధికరించడంలో బాగా
 ఉపయోగపడుతాయి.
 జనము గింజలు జనము
 గింజల్లో గా పెంచి ఒక రకమైన
 ఒమేగా-6 ఫ్యాట్ ఉంటుంది.
 హర్టోన్లను క్రమతాస్థితిలో
 ఉంచడానికి ఇవి తోడ్డుతాయి.
 ఏమిలో పైబర్ కాంపాండ్ కూడా
 విరివిగా ఉంటాయి. ఇవి
 మహిళల్లో మోనోపాట్ దశలో
 వచ్చే దుప్పుభావాలను
 నిర్దేశిసాయి.

କ୍ରିଏଟିଭ କମନ୍ସ କୋରଲ୍

କ୍ରିଏଟିବକଂଟ୍ରାନ୍ ଶ୍ରୀନାଥରେଯଙ୍କଠି..!



కుంఱ కుంఱ పురిపొత్తం లుమిసెండి

నీటి దుర్వాసనకు చెక్!



నేటి తరుణంలో నోటి దుర్వాసన సమస్య చాలా మందిని ఇబ్బందులు పెడుతున్నది. కొందరికి ఏం తెన్నా తినకపోయినా నేటి దుర్వాసన వస్తుంటుంది. అయితే అందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. అవేమి ఉన్నప్పటికీ నోటి దుర్వాసనను ఫోగొట్టుకోవడం సులభమే. అదెలాగంటే... భోజనం చేశాక ఈ కింది పదార్థాలు తీసుకుంటే సరి! దాంతో నోటి దుర్వాసన సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు.

నేటి దుర్వాసన నివారణకు సులవైన చిట్టాలు పెరుగులో స్థిరాయోగ్యాలీని. అదికంగా తీసుకొని ఇంటి దుర్వాసన పశుపతును



ପ୍ରାନ୍ ଜ୍ୟୋତିଷ୍

ମୁଖ୍ୟମାତ୍ରି ବିଦ୍ୱାନ୍ୟେ



