



లయన్ క్లబ్‌లో 817వ రోజు అన్నదానం

తాళ్ళరేవు, విశ్వం వాయిన్ స్వాస్థి: కాకినాడ జిల్లా తాళ్ళరేవు మండల పరిధిలోని తాళ్ళరేవు లయన్న క్లబ్ ఆధ్యర్యంలో 817వ రోజు ఉచిత అభాగ్యులకు భోజన పద్ధకం ద్వారా అభాగ్యులకు అన్నదానం అందజేశారు. కాలరేవు లోని శ్రీ భుద్రకాశి సమేత వీరేశ్వర స్వామి దేవస్థానం ప్రధాన అర్పకులు కొండపేటి శివరామకృష్ణ భార్య నాగమణి ఇటీవల మృతి చెందారు. వారి కుమారులు సుబ్రహ్మణ్యం శ్రీ సాయి బుచ్చి రామయ్య ఆధ్యర్యంలో లయన్న క్లబ్ ద్వారా పెద్ద కార్యం పురస్కరించుకొని ఆ భాగ్యులకు అన్నదానం కార్యక్రమం నిర్వహించి, పలు గ్రామాల్లో ఉన్న ఆభాగ్యులకు అన్నదానం చేసి ఫలహారాలు అందజేశారు. అభాగ్యులకు వీరు చేసిన దానిని లయన్న క్లబ్ తాళ్ళరేవు సభ్యులు కొండపేటి శివరామకృష్ణ కుటుంబ సభ్యులను అభినందించారు. ఈ అన్నదానం కార్యక్రమంలో బిల్లక్కురి శ్రీనివాసర్ది, ఇతర లయన్న క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.



పోలేరమ్మ జాతరలో మహిళలతో అశ్శీల సృత్యాలు

యు.కొత్తపల్లి, విశ్వం వాయిస్ స్వ్యాస్ : కాకినాడ జిల్లా యు.కొత్తపల్లి మండలం మూలపేట గ్రామంలో పోలేరమ్మ జాతరలో బుధవారం ఆర్ధరాత్రి మహిళలతో అశ్శీల సృత్యాల ప్రదర్శనలు జరిగాయి. దైవభక్తి చాటున గ్రామా దేవతల జాతరలలో అశ్శీల సృత్యాలు నిర్వహిస్తుండడంతో గ్రామస్తులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అశ్శీల సృత్యాలను నివారించవలసిన నాయకులే దగ్గరుండి కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం విడ్డురంగా ఉండని పలువురు అంటున్నారు. మరికొన్ని రోజుల్లో గ్రామాలలో జరగసున్న జాతరలో అశ్శీల సృత్యాలు జరగకుండా చూడాలని పలువురు పోలీసులకు విజ్ఞాపిచేస్తున్నారు. ఇలాంటి సంఘటనలు జరగకుండా చూడవలసిన పోలీసు వారు పట్టించుకోకుండా ఉండడంతో పలు విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

రాకెట్ వేగంతో దూసుకెళ్లున్న బంగారం ధరలు



బంగారం ధర గ్రాముకు రూ. 8,956 గా
 ఉంది. ఇది ఉత్తర భారతదేశంలో కీలక
 మార్కెట్‌ను సూచిస్తుంది. ముంబైలో 22 క్యారెట్లు
 బంగారం గ్రాముకు రూ. 8,235, 24 క్యారెట్లు
 బంగారం గ్రాముకు రూ. 8,984 గా ఉంది.
 పుష్టిలో 22 క్యారెట్లు బంగారం గ్రాముకు రూ.
 8,235, 24 క్యారెట్లు బంగారం గ్రాముకు రూ.
 8,984 గా ఉంది. కోల్కతాలో 22 క్యారెట్లు
 బంగారం గ్రాముకు రూ. 8,235, 24 క్యారెట్లు
 బంగారం గ్రాముకు రూ. 8,984లకు చేరింది.
 అహ్మదాబాద్‌లో 22 క్యారెట్లు బంగారం గ్రాముకు
 రూ. 8,240, 24 క్యారెట్లు బంగారం గ్రాముకు
 రూ. 8,989 లక్ష రూపాయిను

బంగారం... ఈ పేరు వింటేనే భారతీయులకు ఎంతో ఉత్సాహం, అనక్కి, తరతరాలుగా ఇది కేవలం ఆభరణంగానే కాకుండా, సంపదకు, భుద్రతకు చిహ్నంగా నిలుస్తోంది. ఆర్తిక అనిశ్చితి సమయాల్లో సురక్షితమైన పెట్టుబడిగా తన స్థానాన్ని మస్తిశ్శరం చేసుకుంది. అలాంటి బంగారం ధరలు ఇదీవల కాలంలో పెరుగుతూ వస్తున్నాయి. మరి, దేశంలోనీ ప్రధాన నగరాల్లో నేటి బంగారం ధరల సరళి ఎలా ఉండో వివరంగా తెలుసుకుండాం... రండిని ధరలు రోజు రోజుకు రాకెట్ వేగంతో దూసుకెళ్తున్నాయి. ఈ రోజు ఏకంగా 22 క్యారెట్ గోల్డ్ గ్రాముకు రూ. 40 పెరిగింది. 24 క్యారెట్ బంగారం గ్రాముకు రూ.44 లక్ష పెరిగింది. ప్రైదరూబాదీలో 24 క్యారెట్ గ్రాముల బంగారం ధర రూ.8,984 ఉండగా, 22 క్యారెట్ గ్రాముల బంగారం ధర రూ.8,235 ఉంది. 24 క్యారెట్ 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.89,840 ఉండగా, 22 క్యారెట్ 10 గ్రాముల ధర రూ.82,350 ఉంది. దేశంలోనీ ప్రధాన నగరాల్లో బంగారం ధరలు చూస్తే, దేశ రాజధానిలో డిల్లీలో 22 క్యారెట్ బంగారం ధర గ్రాముకు రూ. 8,211, 24 క్యారెట్

కాలేయంలోని
అదనపు కొవ్వును
కలిగించడానికి
ఏషిట్రియట్

అవసరాలు ఉంటాయి, వాటికి అనుగుణంగా మార్చాలి. బీటరూట్ ఒక స్నైల్ రూట్ వేజిలేబుల్, మరియు చాలాకొద్ది మంది మాత్రమే దీన్ని ఇష్టవడ తారు. కానీ గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా బీటరూట్ సూపర్వ్హద్ స్టోల్యికి పెరిగింది, ఎందుకంటే దాని పోవక ఉక్కణ్ణులు ప్రశారిరుణ ఓంగారులు.

వరిశోధకుల అభిప్రాయం ప్రకారం, బీటరూట్ జ్యౌన్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బీటరూట్ వంట చేయడం మరియు తినడం కంటే రసం తాగడం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఈ పోష్ణతో మీరు రోజు బీటరూట్ జ్యౌన్ తాగడానికి కారణాలు ఏమిలో చూడవచ్చు. రక్తపోటును నిర్మిపో స్టుంది బీట్రూట్ జ్యౌన్ సైట్రైట్లను కలిగి ఉంటుంది, ఇవి రక్తంలో సైట్రిక్ ఆఫ్కెడ్‌గా మార్పులడతాయి. సైట్రిక్ ఆఫ్కెడ్ రక్త నాళాలను విస్తరించడానికి మరియు విశాంతి తీసుకోవడానికి సహాయ పదుతుంది, ఫిలితంగా రక్తపోటు తగ్గి తుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, ప్రతిరోజు 250 మి.లీ బీట్రూట్ జ్యౌన్ తాగే వ్యక్తులకు సిస్టోలిక్ మరియు డయాస్టాలిక్ రక్తపోటు తక్కువూ ఉన్నా కేవిలిరి వూడూ పొన్నా ఆలూకి రేసుగం నిశ్చితంగా ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.

ఆరోగ్యకరమైన మరియు వ్యాధి లేని జీవితానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అవసరం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం దాని పోషక విలువ ఆధారంగా లెక్కించబడుతుంది. ఇది శరీరం యొక్క సరైన పని తీరుకు అవసరమైన అన్ని అవసరమైన పోషకాలను అందిసుంది. ఏదేమౌనా, కొన్నిసారు శరీరానికి కొన్ని ఆహార



వైకల్యోన్ని నివారించడానికి లేదా అలన్స్యం చేయడానికి అధికారి ఆపోరం అవసరమని అధ్యయ నాలు చెబుతున్నాయి నైట్రోట్లు వృద్ధులలో మెడడుకు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచడానికి సహాయపడతాయి మరియు నెమ్ముదిగా అభిజ్ఞా క్షీణితకు సహాయపడతాయి. బీట్ రూట్ రసం, నైట్రోట్లలో పుప్పులంగా ఉంటుంది ముందు భాగంలో రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది. పూర్వ లోబ్జల్ అభిజ్ఞా ఆలోచన మరియు ప్రవర్తనతో సంబంధం కలిగి ఉండాలు ఆర్గోకర్పాను బిరువువు విరుద్ధాంశునానికి

గుడ్‌లో శరీరానికి మంచి చేసే కొలణ్ణాల్

తల్లిపాల తర్వాత అన్ని పోషకాలు కలిగిన ఆహారం ఏదైనా ఉండంబే అది గుడ్డ మాత్రమే అని చాలా మంది చెబుతుంటారు. అందుకే 'రోజు కొక గుడ్డ తినండి' అని డాక్టర్లు నలపోలి స్తుంటారు. గుడ్డలో తొమ్మిది రకాల ప్రోటీన్సు, శరీరానికి అవసరమైన 9 అమ్లెనో ఆమ్లాలు, బికాంప్లెక్స్ విటమిన్లు అనేకం ఉంటాయి. అందుకే గుడ్డ శరీరానికి మళ్ళీ విటమిన్గా పని చేస్తూ రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి దోషాదం చేస్తుంది. ఒక గుడ్డ సాధారణంగా 24 నుండి 26 గంటలలో ఏర్పడుతుంది. వీటిని వేయంచి లేదా ఉడకబెట్టి తినవచ్చు. సంవత్సర మంత్రా అందుబాటులో ఉండే గుడ్డతో సులభంగా క్షణాల్లో పంట చేయవచ్చు. అటువంటి గుడ్డ గురించి ఆసక్తికర విషయాలను తెలుసుకుండాం. ప్రాచీన కాలం నుంచి మానవులు గుడ్డ తింటున్నారు. ప్రాచీన రోమన్లు పీథాల్ గుడ్డ, చైనీయులు పావురం గుడ్డను తీవేపారని చరిత్ర చెబుతోంది. అయితే, గుడ్డ అనగానే మనకు మొదటగా గుర్తొచ్చి కోడి గుడ్డ. కానీ, కేవలం కోడి గుడ్డె కాదు పిట్ట, బాతు, గూస్, టర్మీ గుడ్డ కూడా అనేక ప్రాంతాల్లో ప్రసిద్ధి. నుమారు 1-2 కిలోల బరువుతో ఉప్పుప్పాటి, ఈము గుడ్డను కూడా కొన్ని ప్రదేశాల్లో ఆహారాల్లో తీసుకుంటారు. కేవియర్, హిల్స్ వంటి చేపల గుడ్డను కూడా బయట విరివిగా ఉపయోగి స్తుంటా రు. వీటిలోని ఉత్తమ పోష కాలు రువికరమైన వంట కాన్ని ఇస్తాయి. గుడ్డ అత్యంత పోషకమైన ఆహారాలలో ఒకటిగా పరిగణించ బడతాయి. అవి చవకైన, అధిక నాణ్యత గల ఆహారంగా ప్రసిద్ధి చెందాయి. ముఖ్యంగా గుడ్డ లోపల తెలుపు రంగులో ఉండే పచ్చసానలో ఎక్కువ ప్రోటీన్సు ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్ బి2 పుష్టి ఉంగా లభిస్తుంది. గుడ్డలోని ప్రోటీన్ రకపోటును తగ్గించ దానికి, ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చడానికి, కండర టంటే మన శరీరం ఉత్సాహాద్వారా శిఖించి పెంచడానికి సహాయ పదుతుంది. దానికి దీనిలోని కొలస్సాల్ చూస్తున్న పుష్టులంగా లపాటు ఔర్లోగినిలో మానసిక యాంటి పని చేస్తున్న మాక్యూల్సు నమస్కులను కూడా తుంది. కొలస్సాల్ అనారోగ్యచాలా పాటు బడింది. మోతాదు తినడం





కాబట్టి గుడ్డ తినదం వల్ల ఎటువంటి అనర్థాలు రావణి గుర్తించు కోండి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక సంస్కృతులలో, గుడ్డ సంతా నోత్తుత్తి పునరజ్ఞుకు చిహ్నం. ప్రపంచం లోని సమస్యల జీవరా శులన్నీ ప్రారంభంలో గుడ్డ నుండే ఉచ్ఛవించాయని లోమన్ను భావిస్తారు. గుడ్డ పొదగడం వల్ల కోళ్ల త్వరగా చనిపోతాయనే పుకారు ఎప్పటి నుంచో ఉంది. కానీ, వాస్తవానికి కోళ్ల కీరదా లు కానందున వాటికి గర్భాలు ఉండవు. కాబట్టి, కనుక ఇది మానవ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థలో సమానం కాదు. వాణిజ్యపరంగా విక్రయించే గుడ్డ ఫలదీకరణం చెందవు. వారికి సరైన పోషకాలను అందిస్తినేనే గుడ్డ పెడతాయి. కరోనా మహామార్గి సమయంలో గుడ్డ అమ్మకాలు ఆకాశాన్నంటాయి. 1980 తరువాత మొదటి సారిగా 13 బిలియన్ గుడ్డ అమ్మడవ్వడం ఇదే తొలిసారి. అధిక డిమాండ్తో గుడ్డ ధర గణియంగా పెరగడానికి దారి తీసింది. గుడ్డ డిమాండ్ చారిత్రాత్మకంగా పటిష్టమైన ఆధిక విస్తరణల్లో బలంగా ఉంది. ఇతర ఆపోరాలతో పోలిస్టు గుడ్డ చౌకా దొరకడం కూడా అధిక డిమాండ్ ఒక కారణంగా కూడా చెప్పవచ్చు. యూకేలో ఉత్తత్తి చేయబడిన 90% గుడ్డకు లయన్ ట్రేడ్యార్క్ (లయన్ ట్రేడ్మార్క్) ఉంటుంది. అన్ని కోళ్లకు టీకాలు వేసి, సురక్షితంగా తగిన

రీగనిరీధక శక్తికి వెలువి

పేగు పరాన్నజీవులు మీ జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో ఇస్టైక్షన్స్కు కారణమవుతాయి. వారు శరీరంలో ఎక్కడైనా జీవించగలరు. కానీ వారు పేగు గోడలను కోరుకుంటారు. ఇవి సగం వందిన మాంసం, కలుపొత మైన నీరు లేదా చేతులు మరియు చర్చం ద్వారా గ్రహించబడతాయి. పేగు పరాన్న జీవుల అభివృద్ధికి పేలవమైన పరిపుట్టత మరియు పరిపుట్టత ప్రథాన కారణాలు. పేగు పరాన్నజీవులను రెండు ప్రథాన రకాలుగా విభజించవచ్చు. మొదటి టోప్పవార్క్, సూచులు, నాలుక కిటకాలు మరియు పరాన్నజీవి పురుగులు (పొల్యూఫ్). మరొక రకం మానవ శరీరంలో గుణించి, తీవ్రమైన ఇస్టైక్షన్స్కు కారణమవుతుంది. బలహీనమైన రోగినిరోధక శక్తి ఉన్న పిల్లలు మరియు పెద్దలు ఈ ఇస్టైక్షన్స్కు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. వారు ఎటు వంటి లక్షణాలను చూపించకుండా సంపత్తురాలు జీవించవచ్చు. అయితే, ఈ సమస్య యొక్క లక్షණాలు కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు, వికారం లేదా వాంతులు, మలబద్ధకం, మల దర్శర్లు లేదా దురద, కడుపు నొప్పి లేదా సున్నితత్వం, అలసట, బరువు తగ్గడం మరియు ప్రేగు కడలి కలు. ఈ సమస్యను తగ్గించడానికి చాలా మందులు వచ్చాయి. ఇంకా వీటిని సహజ మార్గాల్లో పారవేయవచ్చు. ఇది ముఖ్యంగా శరీరం నుండి పరాన్నజీవులను బహి పుర్తించడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లిని ఊర గాయగా ఉపయోగించవచ్చు లేదా మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చవచ్చు.

