



డోన్ సేవకుల సదస్సు ఘనంగా నిర్వహించబడినది



డోన్, ఫిబ్రవరి 25, ఆక్షర టైమ్స్ - డోన్ సంద్యాల జిల్లా లో రాయలసీమ వర్గ్ అండ్ ప్రేయర్ ఫెలోషిప్ నిర్వహణలో దైవ సేవకులు సదస్సు కంబల్ పాడు రోడ్డులో ఉన్న జైబిల్ మిషన్ లో నిర్వహించబడినది ఈ సేవకుల సదస్సుకు ఆనీయూ దేశాల కడవరి వద్దను సంతకాల ప్రతినిధి బ్రదర్ ధర్మవీర్ పాల్ వాక్య సంబోధనలు అందించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఐదు మండలాల నుండి 200 మంది సేవకులు హాజరయ్యారు. వచ్చిన వారందరికీ ప్రేమ విందును ఏర్పాటు చేశారు అలాగే మందిర నిర్మాణ మరమ్మత్తుల కొరకు సంద్యాల జిల్లా జిల్లామట్ల పల్లె వి జీవన్ బాబు కి 15 వేల రూపాయలు ఆర్థిక సహాయాన్ని బ్రదర్ ధర్మవీర్ పాల్ అందజేశారు.

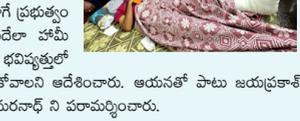
బలిరెడ్డిపల్లిలో ఎలుగు బంటి దాడికి గురై తీవ్రంగా గాయపడ్డిన నాగేశ్ అమరనాథ్ రెడ్డి కి పరామర్శించిన ముక్కా రూపానంద రెడ్డి

ఓబలవారిపల్లి, ఫిబ్రవరి 25, ఆక్షర టైమ్స్ - ఎలుగుబంటి దాడిలో గాయపడిన నాగేశ్ అమరనాథ్ రెడ్డి కి ముక్కా రూపానంద రెడ్డి ఫౌండేషన్ తరఫున 50,000 ఆర్థిక సహాయం అందజేసిన ముక్కా రూపానంద రెడ్డి ఓబలవారిపల్లి మండలం, బలిరెడ్డిపల్లిలో తన పాలంలో పనిచేస్తున్న నాగేశ్ అమరనాథ్ రెడ్డి ఎలుగు బంటి దాడికి గురై తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. సంఘటన గురించి తెలుసుకున్న వెంటనే రైల్వే కోడూరు నియోజకవర్గం టీడీపీ పార్టీ ఇంచార్జ్ మరియు కూడా వైర్లస్ శ్రీ ముక్కా రూపానంద రెడ్డి అమరనాథ్ రెడ్డి ని ఆతని ఇంటి వద్ద పరామర్శించారు. ముక్కా ఫౌండేషన్ తరఫున బాధితునికి 50,000 రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. అలాగే ప్రభుత్వం తరఫున కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా హామీ ఇచ్చారు. అధికారులు దాడి కేసును విచారించి పరిష్కారం ఇటువంటి ఘటనలు రాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఆయనతో పాటు జయప్రకాశ్ ఎన్నియి కూటమి నేతలు, గ్రామస్థులు కూడా అమరనాథ్ ని పరామర్శించారు.



ప్రమాద శాస్త్ర గాయపడిన అమ్మతాల మధు సు పరామర్శించిన నియోజకవర్గం టీడీపీ మహిళా నాయకురాలు ముక్కా వరలక్ష్మి

ఓబలవారిపల్లి, ఫిబ్రవరి 25, ఆక్షర టైమ్స్ - ఓబలవారిపల్లి మండలం అమ్మతాలపల్లి, గొల్లపల్లి గ్రామానికి చెందిన అమ్మతాల మధు ప్రమాద శాస్త్ర గాయపడి మంగంపేట ఏపీఎంఐసీ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న రైల్వే కోడూరు నియోజకవర్గం టీడీపీ పార్టీ ఇంచార్జ్ మరియు కూడా వైర్లస్ ముక్కా రూపానంద రెడ్డి సతీమణియోజకవర్గం టీడీపీ మహిళా నాయకురాలు ముక్కా వరలక్ష్మి అనుపరికి చేరుకుని ఆయనను పరామర్శించారు. వైద్యులతో మాట్లాడి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. మధు కి అవసరమైన వైద్యం అందించేందుకు తగిన సూచనలు చేయడంతో పాటు కుటుంబ సభ్యులకు వైద్యం చెప్పారు. ప్రమాదం నుంచి త్వరగా కోలుకుని ఆరోగ్యంగా ఇంటికి చేరాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఎన్నియి కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.



2026-27 సంవత్సరానికి జర్నలిస్టులకు అక్రిడిటేషన్ కార్డుల పంపిణీ చేసిన

- జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ చైర్మన్ జి.రాజకుమారి



సంద్యాల, ఫిబ్రవరి 25, ఆక్షర టైమ్స్ - 2026 -27 సంవత్సరానికి గాను జిల్లాలోని ప్రింట్ మరియు ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ప్రతినిధులకు అక్రిడిటేషన్ కార్డులను జిల్లా కలెక్టర్ మరియు జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ చైర్మన్ జి.రాజకుమారి బుధవారం కలెక్టర్ ఛాంబర్లో అందజేశారు. జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ తొలి సమావేశంలో ఆమోదించిన మొత్తం 508 మంది పాత్రికేయులకు అక్రిడిటేషన్ కార్డులు జారీ చేసినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. అక్రిడిటేషన్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న మిగిలిన పాత్రికేయుల అర్హతలను పరిశీలించి, తదుపరి కమిటీ సమావేశంలో వారికి కూడా మంజూరు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. మొదటి జాబితాలో ఆమోదించిన పాత్రికేయులు సంబంధిత డిజిటల్ కార్యాలయం నుండి తమ అక్రిడిటేషన్ కార్డులను స్వీకరించి, ప్రభుత్వం కల్పించిన ఆన్లైన్ ఐస్సీ ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని వినియోగించుకోవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిజిటల్, మీడియా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు అందని మున్సిపల్ అధికారి

సంద్యాల, ఫిబ్రవరి 25, ఆక్షర టైమ్స్ - సంద్యాల పట్టణంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ ను ప్రభుత్వం కలవరం ప్రజలకు కష్టపాధ్యంగా మారడనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. తమ సమస్యలను వివరించేందుకు కార్యాలయానికి వచ్చే సాధారణ ప్రజలకు సరైన అవకాశం దక్కడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తమవుతోంది. పట్టణానికి చెందిన వలుపురు ప్రజలు తమ వ్యక్తిగత మరియు ప్రాంతీయ సమస్యలను తెలియజేయాలనే ఉద్దేశంతో మున్సిపల్ కార్యాలయానికి వస్తున్నారు. అయితే కమిషనర్ ను కలవరానికి ఆనుమతి కిరీతే సార్ కమిటీ లేదని, ఇప్పుడు బిజీగా ఉన్నారని, తర్వాత రండి అని ఆటంకం చెప్పడం సాధారణంగా మారడని విమర్శలు వస్తున్నాయి. దీంతో దూరప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన వృద్ధులు, మహిళలు, సాధారణ ప్రజలు గంటల తరబడి ఎదురుచూసి చివకు వెనుదిరగి లాభి వస్తోంది అగ్రహారం వ్యవస్థ చేస్తున్నారు. ప్రజా సమస్యలను విచారించి బాధ్యత ఉన్న అధికారి అందుబాటులో లేకపోవడం ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు అనుకూలం కాదని వలుపురు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రతిరోజూ ఒక నిర్దిష్ట సమయాన్ని ప్రజల కోసం కేటాయించి, ఎలాంటి అటంకాలు లేకుండా ప్రజలను కలవాలని పట్టణ వాసులు కోరుతున్నారు. ప్రజలకు సులభంగా అందుబాటులో ఉండే విధంగా మున్సిపల్ కార్యాలయంలో స్పష్టమైన విధానాన్ని అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ప్రజల సమస్యలు విని వెంటనే పరిష్కారం చూపాలి చర్యలు తీసుకోవాలని వలుపురు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.



మీ కాళ్లు బలహీనంగా ఉన్నాయా వీటిని తినండి.. దృఢంగా మారుతాయి

శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు బలంగా ఉంటేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ప్రతి ఒక్క అవయవం ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉంటేనే శరీరం మొత్తం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే కొండ శరీరం ఎంత దృఢంగా ఉన్నప్పటికీ కాళ్లు బలహీనంగా ఉంటాయి. అదుగు తీసి అదుగు వేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. అలాగే కండరాల నిర్మాణం కూడా సరిగ్గా ఉండదు. దీంతో పాదాల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అయితే సరైన ఆహారం తీసుకుంటే శరీరంలోని అవయవాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండి కండరాల నిర్మాణం జరగాలంటే ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. వలు ఆహారాలను తరచూ తీసుకోవడం వల్ల కాళ్లు దృఢంగా ఉండుకోవచ్చు. కాళ్లలో ఉండే కండరాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇక అందుకు ఏమీం ఆహారాలను తినాలి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

చికెన్..

చికెన్ ను చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. అయితే చికెన్ లో లెగ్ పీసీలను తింటుంటారు. ప్రోటీన్లు కావాలంటే చికెన్ బ్రెస్ట్ పీసీలను తినాలి. లెగ్ పీసీలకు కొవ్వు బాగా ఉంటుంది. కనుక లెగ్ పీసీలను తినకూడదు. బ్రెస్ట్ పీసీలలో ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కనుక బ్రెస్ట్ పీసీలను తింటే కండరాలకు బలం కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా కాళ్లలో ఉండే కండరాల నిర్మాణం అవుతుంది. కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి. అదేవిధంగా పెరుగును ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం బలం కలుగుతుంది. పెరుగును తింటున్నా కూడా కాళ్లు బలంగా మారుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. పెరుగులో ఉండే ప్రోటెయిన్ ఆహారాలు, ప్రోటీన్లు కండరాలకు మేలు చేస్తాయి. కనుక పెరుగును రోజూ తినాలి.

పసీర..

పసీరను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. పసీర ద్వారా మనకు ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. దీంతో కండరాల నిర్మాణం జరుగుతుంది. కాళ్లు బలహీనంగా ఉన్నవారు పసీర ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల కాళ్లలోని కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి. కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే పాలకూరలు తినడం వల్ల కూడా కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరానికి కావల్సిన క్యాలరీలను లభించడంతోపాటు ప్రోటీన్లు కూడా అందుతాయి. దీంతో కాళ్లు దృఢంగా మారుతాయి. అలాగే కాళ్లు బలంగా మారాలంటే చిలగడదుంపలను కూడా తినవచ్చు. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శరీరానికి కావల్సిన ప్రోటీన్లను, శక్తిని అందిస్తాయి.

చియా విత్తనాలు..

ఇక సముద్రపు చేపలను కూడా తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వారల్లో కనీసం 2 నుంచి 3 సార్లు ఈ చేపలను తింటే మంచిది. దీంతో మన శరీరానికి కావల్సిన ఎమెగ్ 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభిస్తాయి. ఇవి కండరాల నిర్మాణానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. దీంతో కాళ్లు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా మారుతాయి. అలాగే క్విన్సీవాసు కూడా తినవచ్చు. ఇవి శరీరానికి ఎంతో శక్తిని అందిస్తాయి. కండరాల నిర్మాణం అయ్యేలా చేస్తాయి. ప్రోటీన్లను అందిస్తాయి. దీని వల్ల కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అదేవిధంగా చియా విత్తనాలను కూడా తినవచ్చు. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శరీరానికి కావల్సిన ఎమెగ్ 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభిస్తాయి. ఇవి కాళ్లను బలంగా మారుస్తాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల కాళ్లు బలంగా మారుతాయి. శరీరానికి కూడా శక్తి లభిస్తుంది.

PRINTED, PUBLISHED AND OWNER BY B.JAVEED BASHA Printed at M/S Aliya Publication, #7/235 - A Maniyar Street, Near Main Bazar, Tadipatri - 515411, Anantapur District, Andhra Pradesh - 515411 EDITOR B. JAVEED BASHA RNI. NO : APTEL/2022/90211, Cell : 83339 79192 , 83339 75354 , E-mail : akshratimes@gmail.com

నంద్యాల టౌన్ లో గంజాయి అక్రమ రవాణా, ఇద్దరు అరెస్ట్, 2 కిలోల గంజాయి స్వాధీనం

- చూడకద్దప్పు రహిత సమాజం కోసం పోలీసులతో కలిసి ముందుకు రండి అని విలుపు ఇచ్చిన పోలీసులు

నంద్యాల, ఫిబ్రవరి 25, ఆక్షర టైమ్స్ - ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వము గంజా మరియు ఇతర మత్తు పదార్థాల నిర్మూలనలో భాగముగా ప్రతిష్టాత్మకముగా చేపట్టిన ఆవరేషన్ "వజ్ర ప్రచార" అను కార్యక్రమములో భాగముగా నంద్యాల జిల్లా ఎస్పీ సునీల్ డోగ్రా ఐ.ఎ.ఎస్. అదేశాల మేరకు, నంద్యాల ఎస్పీ.ఎ. అ.జావళి ఐ.ఎ.ఎస్. పర్యవేక్షణలో, నంద్యాల జిల్లా, నంద్యాల 1 టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ సీబి, వారి సిబ్బంది కలిసి, విశ్వసనీయ సమాచారం ఆధారంగా నంద్యాల టౌన్ పరిధిలో ఇద్దరు వ్యక్తులు అక్రమంగా గంజాయి రవాణా చేస్తున్నట్లు గుర్తించి, వారిని అరెస్టు చేసి, వారి నుండి సుమారు 2 కేజీల గంజాయిని మరియు రెండు సెల్ ఫోన్ లను స్వాధీనము చేసుకోవడమునంది. జిల్లాలో చూడకద్దప్పుల నియంత్రణకు ప్రత్యేక దృష్టి ఉంచాలన్న నంద్యాల జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ సునీల్ డోగ్రా ఐ.ఎ.ఎస్. అదేశాల మేరకు, నంద్యాల ఎ.ఎ.జావళి అల్సీన్ ఐ.ఎ.ఎస్. పర్యవేక్షణలో 24.02.2026 తేదీ సాయంత్రం 17.00 గంటలకు నంద్యాల టౌన్ జగజగనని నగర్, చెరుపల్లెకు , మల్లెలమ్మ గుడి వెనుక ప్రాంతంలో దాడి నిర్వహించగా దానిని కళ్యాణ్ (22 సం.), /స/కీ వెంకటేశ్వర్లు, నివాసం: బైటిపేట, ప్రస్తుతం



నందమూరి నగర్, నంద్యాల మండలం మాందాపురం మనోహర్ (23 సం.), /స/కీ లోట్ నరసింహుడు, నివాసం: బైటిపేట, నంద్యాల అను వారిని అరెస్టు చేసి, వారి వద్ద నుండి సుమారు 2 కిలోల గంజాయి మరియు రెండు సెల్ ఫోన్లు స్వాధీనం చేసుకోవడమైంది. వారి ఇద్దరిలో ఒకరిని దానిని కళ్యాణ్ పై గతంలో సారాయి కేసు కూడా వున్నది. గత కొద్ది రోజుల క్రితము నుండి వారు మద్యం త్రాగడము మరియు గంజాయి ఇతర చెడు అలవాట్లకు లోనై, జిల్లాలు చేస్తూ, గంజాయి సేవినస్తూ తిరుగుతూ ఉండేవారు. ఆ క్రమములో వారు అప్పుడప్పుడు గంజాయి కోసం వైజాగ్ దగ్గర గల

అరకుకు వెళ్లి అక్కడ గుర్తు తెలియని వ్యక్తుల దగ్గర గంజాయి కేజీ 4 వేల రూపాయలకు కొనుగోలు చేసి నంద్యాలకు తెచ్చుకొని వారు ఇద్దరు సమానముగా గంజాయి పంచుకొని, ఇక్కడ 10 గ్రామాల ప్రకారము చిన్న చిన్న ప్యాకెట్ల గా తయారు చేసి, 100 గ్రామాల ప్యాకెట్ల సుమారు = 2000/- రూపాయల కొప్పున అధిక లాభము వచ్చేలా నంద్యాల టౌన్ లో కాలేజీ విద్యార్థులకు, సాధువులకు మరియు నంద్యాల టౌన్ లో అక్కడక్కడ గంజాయికి అలవాటు వడిన వ్యక్తులకు అమ్ముకొని సొమ్ము చేసుకొంటున్నారు. గంజాయి విక్రయాన్ని అడ్డుకుని నిందితులను పట్టే సమాచారంతో పట్టుకున్న నంద్యాల పస్ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ జి.సుధాకర్ రెడ్డిని, వారి సిబ్బందిని నంద్యాల జిల్లా ఎస్పీ గారు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. గంజాయి వంటి మారకద్రవ్యాల వినియోగం, నిల్వ, రవాణా మరియు విక్రయం చట్టవిరుద్ధం. చూడకద్దప్పులు యువత భవిష్యత్తును నాశనం చేస్తాయి. అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలు గమనించినట్లయితే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వండి. సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచబడతాయి. ఇంటర్, డిగ్రీ మరియు ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల యాజమాన్యాలు వారి వారి విద్యార్థులకి తరచుగా మత్తు పదార్థాల వల్ల అవగాహన నడనవులు నిర్వహించాలన్నారు.

బదు మోటార్ సైకిళ్లు స్వాధీనం - బైక్ డొంగ అరెస్ట్

నంద్యాల, ఫిబ్రవరి 25, ఆక్షర టైమ్స్ - నంద్యాల జిల్లా ఎస్పీ, అదేశాల మేరకు మరియు అడిషనల్ ఎస్పీ పర్యవేక్షణలో, నంద్యాల శ్రీ టౌన్ సీబి నేతృత్వంలోని పోలీసు బృందం ఈరోజు ఒక భారీ వాహన లో మూడు గుట్టలట్టు చేసింది. నిందితుడి వద్ద నుండి సుమారు 1,80,000 రూపాయల విలువైన బదు మోటార్ సైకిళ్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నంద్యాల పట్టణంలోని బోమ్మల సత్రం, ఎస్పీవై రెడ్డి డిగ్రీ కళాశాల సమీపంలో అనుమానాస్పదంగా తిరుగుతున్న మదర్ వలీ అనే వ్యక్తిని శ్రీ టౌన్ పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పోలీసుల విచారణలో నిందితుడు తన నేరాన్ని అంగీకరించాడు. నిందితుడు విచారణలో తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, తాను చేసే పని ద్వారా వచ్చే ఆదాయం తన విలాసాలకు

(జిల్లాలకు) సరిపోవడం లేదని, సులభంగా దబ్బు సంపాదించాలనే ఉద్దేశంతో బైక్ డొంగతలాలకు పాల్పడుతున్నట్లు అప్పకన్నాడు. నిందితుడి నుంచి మొత్తం 5 మోటార్ సైకిళ్లను పోలీసులు రికవర్ చేశారు. శ్రీ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో డొంగిందించినవి: 03 బైక్లు తాలూకా పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో డొంగిందించినవి: 02 బైక్లు వీటి మొత్తం విలువ సుమారు రూ. 1,80,000/- ఉంటుందని అధికారులు అంచనా వేశారు. నిందితుడిని ఈరోజు అరెస్టు చేసి, సంబంధిత సెక్షన్ కింద కేసు నమోదు చేసి ఓ.డి.ఎల్ రిమాండ్ కు తరలించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. సమర్థవంతంగా పనిచేసే డొంగను పట్టుకున్న సీబి మరియు సిబ్బందిని ఉన్నతాధికారులు అభినందించారు.



రాత్రి భోజనం అనంతరం కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటుందా అయితే అందుకు కారణాలు ఇవే



సమస్యలు కూడా వస్తుంటాయి. అయితే ఇందుకు పలు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అవేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కొవ్వు పదార్థాలను తినడం..

రాత్రి పూట చాలా మంది కొవ్వు పదార్థాలను తింటుంటారు. అయితే వీటిని రాత్రి పూట తినకూడదు. రాత్రి భోజనంలో కొవ్వు పదార్థాలను తినడం అది అవి సరిగ్గా జీర్ణం కావు. పేగుల్లో కదలికలు సరిగ్గా ఉండవు. జీర్ణశయంలోనే కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ సమయం పాటు ఉంటాయి. ఇలా దీర్ఘకాలంలో రాత్రి పూట కొవ్వు పదార్థాలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. దీన్ని అజీర్తి కారణంగా వచ్చిన కడుపు ఉబ్బరం అని చెప్పువచ్చు. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోతే ఆడకంగా కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. ఇక కొందరికి పాలు లేదా పాలు ఉత్పత్తులు పడవు. పాలులో ఉండే లాక్టోజ్ అనే పదార్థం కారణంగా ఆయా ఉత్పత్తులను తీసుకున్నప్పుడు సరిగ్గా జీర్ణం కావు. ఇవి గ్యాస్ ట్రబుల్ ను కలగజేస్తాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. మీరు పాలు లేదా పాలు ఉత్పత్తులను తీసుకున్నప్పుడు కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంటే వాటి వల్లే ఆ సమస్య వస్తుందని గమనించాలి.

ఫైబర్ తీసుకోవడం..

ఫైబర్ తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. దీన్ని అజీర్తి కారణంగా వచ్చిన కడుపు ఉబ్బరం అని చెప్పువచ్చు. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోతే ఆడకంగా కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. ఇక కొందరికి పాలు లేదా పాలు ఉత్పత్తులు పడవు. పాలులో ఉండే లాక్టోజ్ అనే పదార్థం కారణంగా ఆయా ఉత్పత్తులను తీసుకున్నప్పుడు సరిగ్గా జీర్ణం కావు. ఇవి గ్యాస్ ట్రబుల్ ను కలగజేస్తాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. మీరు పాలు లేదా పాలు ఉత్పత్తులను తీసుకున్నప్పుడు కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంటే వాటి వల్లే ఆ సమస్య వస్తుందని గమనించాలి.

కొందరికి ఫైబర్ ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే పడదు. అజీర్తి, గ్యాస్ ఏర్పడుతాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. ఫైబర్ ఉన్న ఆహారాలను తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం ఏర్పడితే ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. లేదా పూర్తిగా మానేయాలి. దీంతో సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే శీతల పానీయాలు, సోదాలను తాగడం వల్ల కూడా కొందరికి పడవు. ఫలితంగా గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఇది పొట్టు ఉబ్బరాన్ని కలగజేస్తుంది. అదేవిధంగా సోడియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా సరిగ్గా జీర్ణం అవకపోతే గ్యాస్ ఏర్పడి పొట్టులో ఉబ్బరం వస్తుంది. దీంతోపాటు ఇతర జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి.

అతిగా భోజనం చేయడం..

కొందరు అతిగా భోజనం చేస్తుంటారు. రాత్రిపూట సహజంగానే వారు ఎక్కువ ఆహారం తింటుంటారు. అయితే ఇలా చేయడం మంచిది కాదు. ఇది గ్యాస్, అజీర్తిని కలగజేస్తుంది. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం కూడా వస్తుంది. రాత్రి పూట తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యే ఆహారాలను తినాలి. అలాగే దీర్ఘకాలం త్వరగా భోజనం చేయాలి. ఇలా పలు సూచనలు పాటించినా ఆహారాలను తీసుకోవడం మానేస్తే కడుపు ఉబ్బరం సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. భోజనం చేసిన అనంతరం సోపు గింజలను తింటుంటే కడుపు ఉబ్బరం నుంచి బయట పడవచ్చు. దీంతో గ్యాస్ సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.



జరుగుతుంది. కాళ్లు బలహీనంగా ఉన్నవారు పసీర ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల కాళ్లలోని కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి. కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే పాలకూరలు తినడం వల్ల కూడా కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరానికి కావల్సిన క్యాలరీలను లభించడంతోపాటు ప్రోటీన్లు కూడా అందుతాయి. దీంతో కాళ్లు దృఢంగా మారుతాయి. అలాగే కాళ్లు బలంగా మారాలంటే చిలగడదుంపలను కూడా తినవచ్చు. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శరీరానికి కావల్సిన ప్రోటీన్లను, శక్తిని అందిస్తాయి.

చేసుకోవాలి. వారల్లో కనీసం 2 నుంచి 3 సార్లు ఈ చేపలను తింటే మంచిది. దీంతో మన శరీరానికి కావల్సిన ఎమెగ్ 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభిస్తాయి. ఇవి కండరాల నిర్మాణానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. దీంతో కాళ్లు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా మారుతాయి. అలాగే క్విన్సీవాసు కూడా తినవచ్చు. ఇవి శరీరానికి ఎంతో శక్తిని అందిస్తాయి. కండరాల నిర్మాణం అయ్యేలా చేస్తాయి. ప్రోటీన్లను అందిస్తాయి. దీని వల్ల కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అదేవిధంగా చియా విత్తనాలను కూడా తినవచ్చు. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శరీరానికి కావల్సిన ఎమెగ్ 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభిస్తాయి. ఇవి కాళ్లను బలంగా మారుస్తాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల కాళ్లు బలంగా మారుతాయి. శరీరానికి కూడా శక్తి లభిస్తుంది.