















బోప్పయి విత్తనాలంతో 5 రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలివే.. బోప్పయి పండులోని విత్తనాలను చాలా మంది పదేస్తుంటారు. అయితే దీటిలో చాలా పోషకాలు ఉంటాయి. బోప్పయి విత్తనాలు తినేందుకు కాస్త వగరుగా ఉన్నా ఆరోగ్యానికి వేమలు చేస్తాయి. బోప్పయి గింజలు తినడం వల్ల కలిగే ముఖ్యమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే..

బోప్పయి గింజలను నేరుగా కాకున్నా సలాట్లు, స్వాతీతీల్లో వేసుకొని తీసుకోవచ్చు. లేకపోతే ఈ గింజలను ఎండపెట్టి ఆ తర్వాత పొడి చేరుకొని సలాట్లు, పుడ్ లో చల్లుకొని తినాచ్చు.

బోప్పయి విత్తనాల్లో డైయటర్ ఫైబర్ పుష్టులంగా ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియలను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు ఈ విత్తనాలు ఉపకరిస్తాయి. బోప్పయి గింజల్లో విటమిన్ సీ మెండుగా ఉంటుంది. దీంతో ఇవి తింటే శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగవుతుంది. బోప్పయి విత్తనాల్లో ఉండే కాంహెన్, ఫైబర్.. పేగుల కదలికలను నియంత్రిస్తాయి. దీని ద్వారా మలబద్ధకం తగ్గేందుకు ఉపకరిస్తాయి. జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తాయి. బోప్పయి విత్తనాల్లో ఉండే కెరోటిన్.. ఈప్రోజెన్ సమతల్యంగా ఉండేందుకు సహకరిస్తుంది. దీని వల్ల మహిళల నెలసరి సమయంలో నొప్పి తగ్గేందుకు ఈ విత్తనాలు తోడ్పుడతాయి.

# యుక్తవయసులోనే రక్తపోటు, మధుమొహం సమస్యలు

అనారోగ్యకర ఆహారం, జీవనశైలి దుష్పలితాలు

కొలన్ లేదా రెక్టమ్ కేస్సర్ ముప్పు

వయసు మీద పడుతుంటే అనారోగ్య సమస్యలు పలకరిస్తుండడం సున్నజం. కాల క్రమీణ కూలాల స్థషం కారణంగా ఇవి తలెత్తుతాయి. అంటే, యుక్త పయసులో ఉన్న వారిలే వ్యాధుల ముఖ్య ఉండడని కది. అనారోగ్యకర జీవనశైలి కారణంగా కొన్ని రకాల వ్యాధులు చుట్టూముట్టే ప్రమాదం యుపాలకు సైతం ఉంటుంది.

**రక్తపోటు**  
రక్తపోటు అరోగ్యవంతులైన వారిలో 120/80 ఉండాలి. అయితే, దీనిని ఏంచి అధిక రక్తపోటుక గుర్తాతే మాత్రం అది గుండె ఆరోగ్యాన్ని, మూత్రపీంఠల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతిస్తుంది. గుండె పోటు లేదా ప్రియ్ ప్రైస్ ను ఎదుర్కొచ్చాల్సి పసుంది. కటుంబంలో గుండె జబ్బుల చరిత్ర ఉంటే చిన్న వయసులోనే వారసులో ఇవి కనిపించుచ్చు. ఇచ్చేవి కాలంలో మనం 40-50 ఏళ్ల మధుతో సెలాల్సీల పురుషుల చూస్తున్నారు. యుపాలి యుపకులు ద్వాన్ని చేస్తూ కప్పుకాలిసోపడ కనిపిస్తోంది. గుండెక సంఎంచి ఎప్పుడు ముఖ్య కలిగిచే వాల్టో అధిక రక్తపోటు ఒకటి. అందుకే కిసిం మూడు లేదా ఐదు నెలలకు ఒకసారి చీసి వెక్క చేయించుకోవాలి.

**త్రైక్ 2 మధుమేహం**

త్రైక్ 2 మధుమేహం రిస్యూ కూడా యుపతి యుపకుల్లో పెరుగుతోంది. 14 సుంచి 25 ఏళ్ల పయసులో పు వారిలో ఈ కేసులు 20 శాతం పెరిగిస్తున్న గాంధారాలు చెబుతున్నాయి. మధుమేహం జాలుపుతున్నాయి. అయితే మధుమేహం జాలుపుతున్నాయి. ఇచ్చేవి కాలంలో పెట్టుకొంటే అది శరీరంలోనే కిలక అవయవ వ్యవస్థను దెబ్బతిస్తుంది.

**అశ్మా పోరోసిస్**

చిన్న పయసులో ఎముకల సొంప్రత ఎప్పుడూ ఉంటుంది. 35 ఏళ్లకు పుచ్చిన తర్వాత ఎముకలు ఈ సాంప్రదయ క్రమంగా కోల్పుతుంటాయి. ఆశ్మాపోరోసిస్ సమస్య లారిస పడిన వారిలో ఇది పురింత వేగంగా జలగుతుంది. అంటే ఎముకలను బలహీన పయసుతుంది. దీంతో ప్రాక్షాధ ముఖ్య పెరుగుతుంది. జారి పడిపోయానా, జ్యాలన్ తప్పినా ప్రాక్షాధ లారిస



**బహీ కేస్సర్**  
బహీ కేస్సర్ లని కూడా అంటారు. చిన్న వేగు, పెద్ద వేగు, పులీష నాశం (రెక్టమ్)లో ఎక్స్ట్రైన్ ఇచి రావచ్చు. బీనికి కడ్డితమైన కారణాలను ఇప్పటికే గుర్తుంచలేదు. కాకపాశితే లతికా మధుతో సీంచే వారు, ప్రైస్ లేని అపోరం తీసుకునే వాలికి లిన్క్ ఎమ్పుతని వలు అధ్యయనాల్సి గుర్తించారు. ఎప్పుడూ యుక్తవయసులోనే వారు బీని భాలిన పదుతున్నారు.

**1950ల్లో పుట్టిన వారిలో పోలిస్టైస్ 1990ల్లో పుట్టిన వాలికి టిన్స్ లిన్క్ లెంపుటి**

పడుతుంటారు. సాధారణంగా 50 ఏళ్ల పైబడిన వారిలో ఈ రిన్క్ ఎక్స్ట్రైన్ వాలికి టిన్స్ లిన్క్ లెంపుటి

నేడి జీవనశైలిలో 30, 40 ఏళ్లక్కుస్తా దీని బారిన పడుతుంది. ఆరోగ్యకరైన ఆహారం, తీసుకుంటూ, రోజువారి వ్యాయామం చేస్తూ నిశ్చలమైన జీవనశైలికి దూరంగా ఉండాలి. షప్పు, చెప్పు వినియోగాన్ని త్గీంచాలి. పీచు పదార్థాలకు ప్రాధాన్యం ఇష్టాలి. పుడ్యాసం, సిగరెట్టు స్టోచ్ చెప్పేపెట్లి. ఏడాడికోపోరి అయినా ఔర్డు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ప్రాతిస్థాపనాల జీవనం విపరిచుపు.



## దేశ జనాభాలో 11 శాతం మందికి మధుమొహం

దేశంలో మధుమేహ బాధితుల సంఖ్య వేగంగా పెరిగిపోతేందన, బీపీ బాధితులు కూడా ఎక్కువుని ఇంటియాన్ మెఱబాల్చిక పోల్ ఇప్సోర్ (టిన్స్ ఎంపాల్రె) వెల్లుడించింది. జనాభాలో 11 శాతం మందికి మధుమేహం ఉండని పేర్కూడి మరో 15 శాతం మంది ప్రీడయాబెటీక్ స్టైలిస్ ఉన్నారని తెలిపింది. బీపీతో బాధితులున్న వారి సంఖ్య తక్కువేంటున్నాడని వెల్లుడించింది. దేవమ్మాపురం.. మధుమేహం

బీపీ బాధితుల విపరుంలో తెలుగు రాష్ట్రం పరిస్థితి కొంతవరకు మెరుగ్గానే ఉండని చెప్పారు. మధుమేహ బాధితులు ఎక్కువుగా గోవా, పుడుచ్చేరి, కేరళ, చందుకాంక్ష, ధీలీలో ఉన్నారని, ఈ జాలితాలో తెలంగాణ 17వ స్థానంలో, అంద్రప్రదేశ్ 19వ స్థానంలో, నిలిచాయిని తెలిపారు. తెలంగాణలో 9.9 శాతం, ఏపీలో 9.5 శాతం మంది మధుమేహంతో బాధితులున్నారని చెప్పారు.

**35**  
**శాతం**  
**మందికి బీపీ**  
**షసీవంతర్**  
**నివేదిక వెల్లుడి**  
**కొంత**  
**మెరుగ్గా**  
**తెలుగు**  
**రాష్ట్రాల**  
**పరిస్థితి**

# ఎల్లో చీరలో ‘మొదటి సినిమా’ హార్టియన్

2005 సంవత్సరంలో నవదీప్ హీరోగా నటించిన ‘మొదటి సినిమా’ తో హీరోయిన్ గా ఎంతై ఇచ్చిన ముద్దుగుమ్మ పూనమ్ బజ్జు. తక్కువ సమయంలోనే టాలీవుడ్ లో మంచి గుర్తింపు సొంతం చేసుకుంది. మొదటి సినిమా నిరాశ పరిచిన కూడా వరుసగా ఆఫర్లు వచ్చాయి. అయితే ఈ అమ్మడు వచ్చిన ప్రతి ఆఫర్ ను కమిట్ అవ్వడం వల్ల వరుసగా డిజాస్టర్స్ పడ్డాయి. దాంతో మెల్ల మెల్లగా ఈ అమ్మడి కెరీర్ లో దొన్ ఫార్ల స్టార్ట్ అయ్యింది. తక్కువ సమయంలోనే ఈ అమ్మడు

టూలీవుడ్ నుంచి తప్పకోవాల్సి వచ్చింది.  
 టూలీవుడ్ లో ఆఫర్లు తగ్గిన వెంటనే కన్సుడం, తమిళం మరియు  
 మలయాళం సినిమాల వైపు చూసింది. అదృష్టం కొద్ది టూలీవుడ్ లో  
 దక్కని హిట్టు మరియు కమర్చియల్ పాత్రతలు ఇతర భాషల్లో దక్కాయి.  
 దాంతో వరుసగా అక్కడ సినిమాలు చేసింది. అప్పుడప్పుడు తెలుగు లో  
 కూడా మెరిసింది కానీ ఎప్పటి మాదిరిగానే టూలీవుడ్ ప్రేక్షకులు ఈమె  
 ను తిరస్కరిస్తూ వచ్చారు. సోపల్ మీడియాలో పూనమ్ బజ్జు  
 అందమైన ఫోటోలు షేర్ చేయడం ద్వారా రెగ్యులర్ గా వార్తల్లో  
 నిలుస్తున్న విషయం తెల్పిందే. తాజాగా మరోసారి అందమైన  
 శోట్లోనుట్టే పార్లో విచిత్రి

ఈశోలతో వారటల్ని నిలిచింది.  
 ఈసారి ఎల్లో చీర కట్టు తో నడుము అందం చూపిస్తూ, చీరలో ఇంతకు మించి అందంగా ఎవరు ఉండరేమో అన్నంత అందంగా పూనమ్ బజ్జు కనిపిస్తోంది. ఆకట్టుకునే అందం తన సొంతం అంటూ ఈ ఫోలోలతో చెప్పుకొనే చెబుతోంది. అందమైన ఈ అమ్మి అందానికి నెటిజన్స్ ఫిదా అవుతున్నారు. తెలుగు లో ఇంతటి అందానికి దక్కున్నిన ఆఫర్లు దక్కలేదు అంటూ కొందరు తెలుగు నెటిజన్స్ కామెంట్స్ చేస్తూ ఉంటే కొందరు మాత్రం తెలుగు లో కంటే ఇతర భాషల్లో ఈమె ఎక్కువ ఆఫర్లు తెచ్చుకోవడం సంతోషం అన్నట్లుగా కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. పంజాబీ ముద్దుగుమ్మ అయిన పూనమ్ బజ్జు 2005 లో మిన్ పూజె కిరీటాన్ని సొంతం చేసుకుంది. మోదిలింగ్ చేస్తున్న సమయంలో హైదరాబాద్ కి ఒక ర్యాంప్ షో కోసం వచ్చిన సమయంలో మొదటి సినిమా ఛాన్స్ దక్కిందట. 12వ తరగతి చదువుతున్న సమయంలోనే పూనమ్ బజ్జు కి హీరోయిన్ గా ఛాన్స్ వచ్చిందట. కాలేజ్ కి ఐదు నెలల సమయం ఉండటంతో ఆ గ్యాప్ లో సినిమాను అంగీకరించి పూర్తి చేసిందట. సినిమాల్లో నటిస్తూ కూడా పుజెలోని సింబయాసిన్ ఇంటల్లోపసం యూనివరిటీలో ఇంగ్లీష్ లిటరేచర్ లో డిగ్రీని పూర్తి చేసింది. ప్రస్తుతం నటనపై పూర్తి దృష్టి పెట్టింది.

ప్రగ్యా జైస్వల్ ద్రుష్ట  
మీరు అమె శైలిని  
దొంగిలించాలని  
కోరుకునేలా  
చేస్తుంది



# సిద్ధ జాక్.. వుల్ జింబ్ లీఫ్..

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో సిద్ధ జొన్సులగడ్డకు ఎలాంచి  
 క్రేజ్ ఉండో అందరికీ తెలిసిందే. ఎల్లీడబ్లూ,  
 దాగుడుమూత దండాకోర్, గుంటూరు టాకీస్, కృష్ణ  
 ఉండ్ పిాజ్ లీల వంటి పలు సినిమాలు చేసిన సిద్ధ..  
 నుకున్న సాయిలో గుర్తింపు  
 పాదించుకోలేకపోయారు. కానీ డీజె టిల్లు మూవీతో  
 సారిగా లైమ్ లైట్ లోకి వచ్చారు. స్టోర్ బాయ్ గా మారి  
 లో ఫ్యాన్ బేన్ సంపాదించుకున్నారు. తన యాక్షింగ్  
 డైలాగ్ డెలివరీతో ఆకట్టుకున్నారు. . డీజె టిల్లుకు  
 చిన విజయం సాధించారు. సినీ ట్రియులను కూడా  
 తే రితిలో అలరించారు. టిల్లు స్టోర్ మంచి పిాట్  
 ఉడంతో టిల్లు క్రూబ్ ను అనోన్స్ చేశారు. అందుకు  
 బంధించిన వర్క్ కూడా స్టోర్ చేశారు. ప్రస్తుతం జాక్-  
 ఉచెం క్రొక్ మూవీ చేస్తున్నారు. ఆ సినిమాకు ప్రముఖ  
 రిలైక్సర్ బోమ్మరిల్లు భాస్కర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.  
 సూటీంశీ =ముని% - విజయ్ % +శ్రీ% ..  
 ఉండుకలా చేశారు అనలు? సిద్ధకు జోడీగా బేటి ఫేమ్  
 ప్రైప్సి ఛెతస్య హీరోయిన్ గా నటిస్తుండగా..  
 %హాఎజజి% బ్యానర్పై %దీమాచీ% ప్రసాద్,  
 బాపినీడు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు.

ప్రస్తుతం శరవేగంగా ఘాటింగ్ జరుపుకుంటున్న జాక్ మూవీ మేకర్స్.. తాజాగా స్పెషల్ అప్టేట్ ఇచ్చారు. ఘాటింగ్ కు సంబంధించిన విషయాలను ఫేర్ చేసుకున్నారు. హైదరాబాద్ లో ప్రజెంట్ ఘాటింగ్ జరుగుతున్నట్లు తెలిపారు. ఆ తర్వాత నేపాల్ కు వెళ్లనున్నట్లు వెల్లడించారు. సెప్టెంబర్ 15వ తేదీ నుంచి నేపాల్ లో స్టేర్ కానున్న కొత్త ఐడ్యూల్ తో 80 శాతం ఘాటింగ్ పూర్తి కానుండని మేకర్స్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లో జరుగుతున్న ఐడ్యూల్ లో సిద్ధ జొన్సులగడ్డ, ప్రకాష్ రాజ్, నరేణ్, బ్రహ్మాండ్, వైష్ణవీ టైప్స్‌పై ముఖ్య సన్నిహితాలు చికిత్సిరిస్తున్నట్లు తెలిపారు. తృతీలో మరిన్ని అప్టేట్ ఇప్పుడున్నట్లు చెప్పారు. సంగీత దర్శకుడు అచ్చు రాజమణి ముఖ్యజికల్ వర్క్ ను పూర్తి చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. %ఆర్టీఎంలీ =ముని% - ఆలస్యంలో మోక్కజ్ఞ రిక్ట్స్.. వర్కు పెద్ద ఛాలెంజీ! అయితే సిద్ధ, భాస్కర్ కాంబోలో మూవీ అనోన్సెంట్ వచ్చినప్పుడే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. మేకర్స్ విదురుల చేసిన ఘష్ట లుక్ అందరి రృష్ణిని ఆకర్థించింది. కొత్త జానర్ లో తెరకెక్కుతున్న జాక్ మూవీ మంచి ఎంటరైనర్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆడియోన్ కు క్రేచీ సినిమాటిక్ ఎక్స్ప్రీరియన్స్ ఇప్పుటిన్నట్లు సమాచారం. మరి జాక్ మూవీ ఎప్పుడు రిలీజ్ అవుతుందో.. ఎలాంటి విజయం సాగిపుండో వేచి చూశాలి.

