

# విలేఖరులు కావాలెను

పత్రికా రంగం లో సరికొత్త సంచలనం..  
 మా జన సముద్రం..  
 ప్రతి అక్షరం జనం కోసం మా నినాదం..  
 అనుక్షణం ప్రజా ప్రయోజనమే మరియు  
 సంక్షేమమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగననున్న  
 మా పత్రిక లో పనిచేయుటకు ఆంద్రప్రదేశ్  
 మరియు తెలంగాణ జిల్లాలు, మండలాల వారీగా  
 విలేఖరులు కావాలెను.. సామాజిక స్పృహ, వార్తల  
 సేకరణ పట్ల మక్కువ.. నిజాయితీ ఇవే మా  
 విలేఖరులకు ఉండవలసిన ముఖ్య అర్హతలు...!  
సంప్రదించండి.. 9494184136



# జనసముద్రం

ప్రతి అక్షరం జనం కోసం



JANASAMUDRAM.COM

సంపుటి: 03    సంచిక : 90    సోమవారం, అక్టోబర్ 28, 2024    ఎడిటర్: వేణుగోపాల్ రెడ్డి    పేజీలు : 8    వెల: రూ.2



## మూసీ ప్రక్షాళన ఆగదు..

ఎన్ని శక్తులు అడ్డుపడినా ఆ బాధ్యత కాంగ్రెస్ దే.. పునరుజ్జీవనానికి యాదవులు సహకరించాలి  
 ఇకపై అధికారికంగా సదర్ సమ్మేళనం.. సదర్ సమ్మేళనంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, అక్టోబరు 27 : మూసీ నదీ ప్రక్షాళన చేసి హైదరాబాద్ ను అంతర్జాతీయ స్థాయి నగరంగా అభివృద్ధి చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తుంది, ఎన్ని శక్తులు అడ్డుపడినా ప్రక్రియ పూర్తి చేసే బాధ్యతను కాంగ్రెస్ పార్టీ తీసుకుంటుందని, ఇందుకు యాదవ సోదరులు సహకరించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కోరారు. కాంగ్రెస్ రాజ్యసభ సభ్యుడు అనిల్ కుమార్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో జరిగిన సదర్ సమ్మేళనానికి రేవంత్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఇకపై ప్రతి ఏడాది సదర్ సమ్మేళనాన్ని ప్రభుత్వం అధికారికంగా

నిర్వహిస్తుందని ఆయన ప్రకటించారు. కులీ కుతుబ్ షాహీ, నిజాంల కాలం నుంచి నగర నిర్మాణం, అభివృద్ధిలో యాదవులు మూల పురుషులుగా ఉన్నారు, మూసీలో గడ్డి చేలు యాదవ సోదరులవే అని ఆయన గుర్తు చేశారు. మూసీ పరీవాహక ప్రాంతం మరికీ కూపంగా మారి.. హైదరాబాద్ లకు విష వాయువులు అందిస్తుందని, దుర్భరంగా మారిన వారి జీవన విధానం మార్చేందుకు మూసీని ప్రక్షాళన చేసి, పునరుద్ధరించాలని నిర్ణయం

(మగతా 2వ పేజీలో)

## సీఎం చంద్రబాబును కలిసిన 3ఎఫ్ ఆయిల్ పామ్ ఎండ్ సంజయ్ గోయెంకా

వరద బాధితులకు రూ.1 కోటి విరాళం  
 చెక్ ను చంద్రబాబుకు అందించిన 3ఎఫ్ సంస్థ ఎండ్, డైరెక్టర్ సోషల్ మీడియా ద్వారా వెల్లడించిన సీఎం

ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును 3ఎఫ్ ఆయిల్ పామ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఎండ్ సంజయ్ గోయెంకా, సంస్థ డైరెక్టర్ ఆశిష్ గోయెంకా నేడు కలిశారు. ఇటీవల ఏపీలో వరదలు బీభత్సం సృష్టించి నేపథ్యంలో, వరద బాధితుల సహాయార్థం వారు రూ.1 కోటి విరాళం తాలూకు చెక్ ను ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి అందించారు. ఈ విషయాన్ని సీఎం చంద్రబాబు స్వయంగా సోషల్ మీడియా ద్వారా వెల్లడించారు. 3ఎఫ్ ఆయిల్ పామ్ సంస్థ పామాయిల్ శుద్ధి రంగంలో అగ్రగామి కంపెనీగా ఉందని తెలిపారు. తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో గ్రీన్ ఫీల్డ్ సౌకర్యంతో రూ.300 కోట్ల పెట్టుబడి పెట్టేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని, తద్వారా రాష్ట్రంలో తమ వ్యాపార విస్తరణకు ఆసక్తి చూపుతున్నారని వివరించారు.



**గత ప్రభుత్వం చేసినట్లు పంచాయతీ నిధులు పక్కదారి పట్టించవద్దు: డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్**  
 పంచాయతీల్లో అభివృద్ధి పనులపై అధికారుల తనిఖీలు నేడు సమీక్ష నిర్వహించిన పవన్ కల్యాణ్  
 ఉపాధి హామీ పనుల నాణ్యతలో రాజీపడొద్దని అధికారులకు నిర్దేశం ప్రతి దశలోనూ తనిఖీలు చేస్తుండాలని ఆదేశాలు

**ఆవుపాలికి పోస్టింగ్ ఇచ్చిన ఏపీ ప్రభుత్వం ఇటీవల తెలంగాణ నుంచి లిబీవ్ అయిన ఆవుపాలి తాజాగా ఏపీ టూరిజం డివార్ట్ మెంట్ లో పోస్టింగ్ ఏపీ పర్యాటక అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ ఫైనాన్స్ ఛైర్ పర్సన్, ఎండిగా నియామకం వాకాటి కరుణ, వాణి ప్రసాద్ లకు కూడా పోస్టింగ్**

**'సాగర్' రెండు గేట్ల నుంచి నీటి విడుదల**  
 589.70 అడుగులున్న ప్రాజెక్టు నీటిమట్టం 'పులిచింతల' 2 గేట్ల నుంచి నీటి విడుదల కృష్ణా, తుంగభద్ర నదులకు తగ్గిన వరద

## రియల్ వ్యాపారం కోసమే మూసీ డ్రామా



పునరుజ్జీవం పేరిట కాంగ్రెస్ దోపిడీ పథకాలకు పైసల్లేవంటున్న సర్కార్ కు 'మూసీ'కి లక్షన్నర కొట్లు ఎక్కడివి?: కేటీఆర్  
 మల్లాపూర్, అక్టోబరు 27: "రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం కోసమే మూసీ పునరుజ్జీవం పేరిట డ్రామా ఆడుతున్నారు. మూసీ పేరు చెప్పి కాంగ్రెస్ దోపిడీకి సిద్దమైంది. మూసీ బ్యూటీఫికేషన్ కు మేము వ్యతిరేకం కాదు.. లూటిఫికేషన్ కు మాత్రమే వ్యతిరేకం" అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలోని పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి ఆదివారం నాచారం ఎస్టీపీని ఆయన పరిశీలించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. హైదరాబాద్ విశ్వనగరంగా ఎదగడంలో గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ కృషి ఎంతో ఉందని, రూ.20వేల కోట్లతో మూసీ అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు రచించామని చెప్పారు. ఇప్పుడు రేవంత్ సర్కార్ లక్షన్నర కొట్లతో మూసీ సుందరీకరణ అంటోందని, దీని వెనుక డివీకీ మాటలు పంపడమే లక్ష్యంగా ఉన్నట్లు

(మగతా 2వ పేజీలో)

## పెట్టుబడులతో రండి

స్ట్రీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్, అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణ దిశగా ప్రభుత్వం అడుగులు విదేశాల్లో 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన లక్ష్యం ప్రవాసాంధ్రుల నుంచి పెట్టుబడుల కోసం ముఖ్యమంత్రి ఎదురుచూస్తున్నారు  
 గ్లోబల్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ హబ్ గా రాష్ట్రాన్ని తీర్చిదిద్దతాం  
 శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో పారిశ్రామికవేత్తలతో భేటీలో మంత్రి లోకేశ్  
 రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపు



అమరావతి, అక్టోబరు 27 : అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణ, స్ట్రీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ వైపు తమ ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోందని ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. రాష్ట్ర యువతకు రాబోయే ఐదేళ్లలో 20 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పించాలన్న లక్ష్యానికి అనుగుణంగా సీఎం చంద్రబాబు ఇటీవల ఆరు పాలసీలను ప్రకటించారని తెలిపారు. అమెరికా పర్యటనలో ఉన్న ఆయన శాన్ ఫ్రాన్సిస్కోలో భారత కాన్సులేట్ జనరల్ శ్రీకర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యం పారిశ్రామికవేత్తలతో ఏర్పాటు చేసిన రౌండ్ టేబుల్ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా లోకేశ్ మాట్లాడుతూ ప్రవాసాంధ్రుల నుంచి పెద్దఎత్తున పెట్టుబడుల కోసం

(మగతా 2వ పేజీలో)













# అల్పాహారంగా ఈ పండ్లు వద్దు



ఉదయం నిద్రలేచిన రెండు గంటలలోపు అల్పాహారం తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయడం ఎంత అవసరం.. ఏం తింటున్నాం అనేది కూడా అంతే ముఖ్యం. పరగడుపున పండ్లు తింటే ఎనర్జీ లెవెల్స్ బాగుంటాయని అనుకుంటారు. కానీ, పరగడుపున తినకూడని పండ్లు కొన్ని ఉన్నాయి.

**నారింజ**

సి విటమిన్ ఎక్కువగా లభించే నారింజ పండ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివి. కానీ, వీటిని పరగడుపున, అల్పాహారంతో తినకూడదు. అందులో ఉండే సిట్రిక్ ఆమ్లం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ చేరుతుంది. దాంతో గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది. మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజన సమయాల్లో వీటిని తీసుకుంటే మంచిది.

**పుచ్చకాయ**

పుచ్చకాయల్లో 90% నీరు ఉంటుంది. తినగానే

సులువుగా అరిగిపోతుంది. ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తింటే పెద్దగా ఉపయోగం ఉండదు. తిన్న గంటకే విపరీతమైన ఆకలి వేస్తుంది.

**మామిడిపండ్లు**

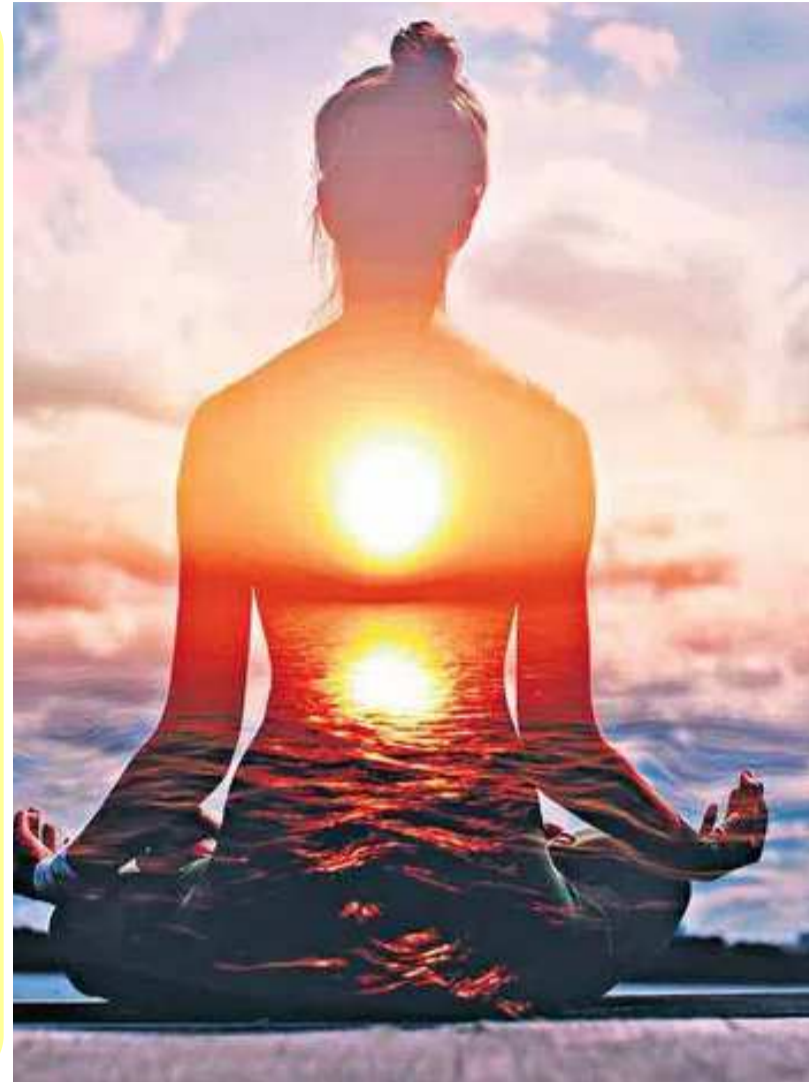
మామిడిపండ్లలో షుగర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే తింటే రక్తంలో చక్కెర నిల్వలు పెరిగిపోతాయి. మిగతా సమయాల్లో నిరభ్యంతరంగా తినొచ్చు.

**స్ట్రాబెర్రీజి**

స్ట్రాబెర్రీలు పుల్లగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఉదయాన్నే తింటే కడుపులో ఆమ్లాలు చేరి ఎసిడిటీ సమస్యలు వస్తాయి.

**అరటిపండ్లు**

అరటిపండ్లలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం మెండుగా ఉంటాయి. అయితే, అరటిపండ్లను ఓట్లో లేదా ఫ్రాన్ బ్రెడ్ లో కలిపి తింటే మంచిది. కానీ, పరగడుపున తినకూడదు. అలా తీసుకుంటే రక్తంలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం స్థాయిల్లో తేడా వస్తుంది.



## ఉదయం

### ఆహారంగా ఉండాలంటే?

ఒకప్పుడు ఉదయం కాగానే పక్షులు కిలకలారావాలు సుప్రభాతం పలికివి. వేకువజామునే మలయమారుతం ముంగురులను ముద్దాడేది. కానీ, ఇప్పుడు ప్రతి ఉదయం సెల్ ఫోన్ చూడటంతోనే మొదలవుతున్నది. ఇంట్లో ఉన్నవాళ్లను పలకరించకముందే.. స్నేహితులకు సంदेशాలు పంపడం రివాజుగా మారింది. అయితే, ఉదయం లేవగానే కొంత సమయాన్ని మనకోసం కేటాయించుకోవడం వల్ల రోజంతా ప్రశాంతంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కష్టమే అయినా తెల్లవారుజామున లేవడం మంచిది. ముఖ్యంగా వేసవిలో సూర్యోదయానికి ముందు వాతావరణం ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. కాస్త పెండరాల్ లేచి దాబాపైకి వెళ్లి 70% ఉదయస్నన్న సూర్యుణ్ణి చూడటం దినచర్యగా చేసుకోండి. లేవగానే నేర వార్తలు, రాజకీయ వార్తలు వినడం ద్వారా నెగిటివీటి పెరుగుతుంది. ఆ భారం రోజంతా కొనసాగుతుంది. అలా కావద్దంటే.. క్రావ్యమైన సంగీతం వినండి. లేదంటే మీకు నచ్చిన మ్యూజిక్ ఎంజామ్ చేయండి. నాలుగు మంచి మాటలు వినే ప్రయత్నం చేయండి. సంగీతం ఆనందాన్ని తెచ్చుతుంది. కండ్లు మూసుకొని మీకు నచ్చిన వ్యక్తిని, మీ జీవితంలో నచ్చిన సందర్భాన్ని గుర్తు చేసుకోండి. ఇది మీలో ఆనందాన్ని సమృద్ధిగా పెంచుతుంది. తేలికపాటి యోగాసనాలు రోజూ చేయడం అలవాట చేసుకోండి. దీనివల్ల మనసు ఉత్సాహంగా మారుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఉదయం లేవగానే మీ గురించి ఆలోచించుకోవాలి. ఆ రోజు ఏం చేయాలనుకుంటున్నారో, ప్రత్యేకమైన పనులు ఉన్నట్లయితే వాటిని ఏ సమయంలోగా పూర్తిచేయాలి.. ఇలా మనసులో అనుకోండి. దానికే

**తగ్గులుగా వ్యవహరించండి.**

ప్రతి ఉదయం చిక్కటి టీ అస్సాదిస్తూ కుటుంబసభ్యులతో నాలుగు మంచి విషయాలు మాట్లాడండి. ఇరుగుపొరుగు, బంధువుల తప్పిపులు గురించి కాకుండా.. సరదా కబుర్లు చెప్పుకొనే ప్రయత్నం చేయండి.

# తెలివే వందనం అమ్మకే

శివపంచాక్షరి కన్నా మిన్న ఆ నామం. అష్టాక్షరీ కంటే శ్రేష్ఠం ఆ మంత్రం. హిందీలో ఏకాక్షరీ (ప్రణవం). తెలుగులో రెండక్షరాల పిలుపు ౧౦% అదే అమ్మ! జనన మరణాలు లేని ఆ శ్రీహరి మాతృమూర్తి ప్రేమ కోరే మానవుడిగా అవతారం దాల్చాడంటే అతిశయం కాదు. వామనుడిగా వచ్చి అదితి ఆదరణ చూరగొన్నాడు. రామయ్యగా అవతరించి కౌసల్య పాతికల్లో ఆడుకున్నాడు. ఒక తల్లి వాత్సల్యం సరిపోదనుకున్నాడో ఏమో.. కృష్ణమూర్తిగా పుట్టి దేవకి, యశోదల గారాలపట్టి అయ్యాడు. దైవాన్ని సైతం అబ్బురపరిచే అమృతత్వం అమ్మది. అందుకే సృష్టికి ప్రతిస్పృష్టి చేసే అమ్మకు తొలి వందనం అంకితమిచ్చారు. గర్భవాసం దుర్భరం అని చెబుతుంది పురాణ వ్యాయం. పాపపుణ్యాల లెక్కలు తేల్చుకొని ఓ గర్భంలో పడగానే ఆ జీవి తల్లిడిబ్బుతాడట. తనను మోస్తున్న తల్లి నవమాసాలూ పడే యాతన కన్నా. గర్భస్థ శిశువు అనుభవించే వేదనే ఎక్కువ! పూర్వజన్మ వాసనల వల్ల మళ్ళీ పుట్టడానికి అనుకూలం జంతుకుంటుందట! అమ్మకు కాస్తు కాగానే.. బిడ్డ ఏడుపు మొదలు. బొడ్డు పేగు తెగడంతోనే కొత్త జన్మ ప్రారంభం. ఇన్నాళ్ల బాధలన్నీ. అమ్మ చేతి స్పర్శతో మాయం. మాతృమూర్తి తనను గుండెలకు హత్తుకున్న క్షణంలో శిశువు హమ్మయ్య అని ఊపిరి తీసుకుంటుంది. అమ్మ స్పర్శ మహిమ అది. ఈ లోకానికి తొలి వాకిలి అమ్మే! ఆమె చల్లని చూపుతోనే మరో మేలైన జన్మ మొదలవుతుంది.

## పంటల సాగులో రసాయనాలు.. ఆరోగ్యానికి హానికరం

పెరుగుతున్న జనాభాకు తగినంత ఆహారం అందించే క్రమంలో రసాయన ఎరువులు, క్రిమిసంహారకాలు, కలుపు నాశనం వాడకం పెరిగింది. పంటల దిగుబడులు బాగా పెరిగి ఆహార భద్రత సమకూరినప్పటికీ, ఇలాంటి ఆహారం వల్ల ఎనిమిది రకాలైన ప్రమాదకర రసాయనాలు మన ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పంటలు, కూరగాయలు, వండడంలో తెగుళ్లు, కలుపు మొక్కల నివారణకు మోనోక్రోటోఫాస్, ఆక్సిడెమెటాన్ మిథైల్, ఏసి ఫేట్, ప్రాఫెనోఫాస్, ఎలక్టా, క్లోరోథాలోనిల్, మిథోమైల్, ట్రైథోఫోసేట్ లాంటి క్రిమి సంహారకాలు, శిలీంధ్ర నాశకాలు, కలుపు నాశనంను పిచికారీ చేస్తారు. వీటిలో ఉండే హానికరమైన రసాయనాల వల్ల శ్వాస సమస్యలు, నాడీకణాలు ధ్వంసం కావడం, చర్మ సమస్యలు, జీర్ణవ్యవస్థలో ఇబ్బందులు, క్యాన్సర్లు అభివృద్ధి చెందడంలాంటి విపరీతాలు సంభవిస్తాయి. కాబట్టి, మన ఆరోగ్య సంరక్షణ కోసం తినే ఆహార పదార్థాల్లో దాగి ఉన్న ఈ రసాయనాల గురించి తెలుసుకుని ఉండాలి. మార్కెట్లో ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవడం, వండ్లు, కూరగాయలను బాగా కడిగి తినడం, సుస్థిర వ్యవసాయ విధానాలను అనుసరించడం మొదలైన చర్యల ద్వారా హానికరమైన రసాయనాల ప్రభావాన్ని తప్పించుకోవచ్చు.



## బ్యూటీ గ్రీన్ టీ

ఆరోగ్యానికి కాదు అందాన్ని పెంచడంలోనూ గ్రీన్ టీ కీలకంగా వ్యవహరిస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బయాటిక్ గుణాలు చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. జుట్టు సంరక్షణలోనూ గ్రీన్ టీ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. గ్రీన్ టీలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్, టానిన్ కండ్ర కింద ఏర్పడే నల్లటి వలయాలు తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. గ్రీన్ టీ లోని విటమిన్ కె.. రక్తప్రసరణ సజావుగా జరిగేలా చేస్తుంది. వాడేసిన గ్రీన్ టీ బ్యాగులను అరగటంపాటు ఫ్రిజ్ లో పెట్టి కళ్లపై పది నిమిషాలు ఉంచుకోవాలి. రోజూకి రెండుసార్లు ఇలా చేస్తే చక్కని ఫలితం ఉంటుంది. ముఖంపై ముడతలను మటుమాయం చేయడానికి కూడా గ్రీన్ టీ బాగా పనిచేస్తుంది. రెండు స్పూన్ల పెరుగు, చిటికెడు పసుపు, అర టీస్పూన్ గ్రీన్ టీ పొడి బాగా కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించాలి. కాసేపటి తర్వాత చల్లని నీటితో కడిగేయాలి. ఇలా తరచుగా చేయడం వల్ల ముఖం నిగారిస్తుంది. గ్రీన్ టీ లోని యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు చర్మంపై ముడతలను తగ్గించి యువ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. ముఖం మీది మెరిమలు, వాటి వల్ల వచ్చిన మచ్చలను తగ్గించడంలో గ్రీన్ టీ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అర కప్పు గ్రీన్ టీ పొడిలో తగినన్ని నీళ్లు పోసి పేస్టులా చేసుకుని ముఖం, మెడ చుట్టూ ప్యాక్ లాగా వేసుకోవాలి. బాగా ఆరిన తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే ముఖంపై ఉన్న మృతకణాలు తొలిగిపోయి మెరిమలు, మచ్చలు తగ్గి చర్మం మెరుగుతుంది.

## మీ జుట్టు తెల్లబడుతుందా.. గుండెజబ్బుల ముప్పు ఉన్నట్టే!



జుట్టు తెల్లబడటం ఇప్పుడు సర్వసాధారణం అయిపోయింది. పాతికేండ్లు నిండకుండానే జుట్టు నెరిసిపోవడం కనిపిస్తున్నది. చాలామంది దీన్ని చిన్న విషయంగా పరిగణిస్తుంటారు. దీనిని కాన్సైటిక్ అంశంగా నిర్ణయించేయిద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు పరిశోధకులు. జుట్టు నెరివడం హార్మోగానికి సంకేతమని చెబుతున్నారు. ఈజిప్ట్ లోని కైరో యూనివర్సిటీ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన అధ్యయనంలో ఈ విషయం వెల్లడైంది. అధ్యయనంలో భాగంగా 545 మందిని ఎంపిక చేశారు. వాళ్ల ఆరోగ్యం, జుట్టు రంగు ఆధారంగా పరిశీలించారు. అందరూ ఒకే రకమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని సూచించారు. పదేండ్ల పాటు వీళ్లను గమనించగా తెల్లజుట్టు ఉన్నవారిలో ఎక్కువ మందికి అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నట్టు కనుగొన్నారు. జుట్టు నల్లగా ఉన్నవాళ్లలో ఇలాంటి సమస్యలు అరుదుగా కనిపించాయి. తెల్లజుట్టు ఉన్నవాళ్లకు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని, కాబట్టి ఇలాంటి వాళ్లు కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు చేయించుకుని ముందుజాగ్రత్త పడాలని సూచిస్తున్నారు.