T/TG/2025/1001/6866/1155

తెలుగు కె న్యూస్

తెలంగాణ | డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక | ఆంధ్రప్రదేశ్

సంపుటి:00 సంచిక:00 మంగళవారం 20-10-2026 పేజీలు:04 వెల:02

యాదమరి ఎంపీపీగా సీనియర్ నేత హేమగిరి చిట్టికి అవకాశం ఇవ్వాలని ప్రజా డిమాండ్!

చిత్తూరు జిల్లా పూతలపట్టు నియోజకవర్గం యాదమరి అక్టోబర్ 19 తెలుగు కే న్యూస్ యాదమరి మండలం ప్రజాభిప్రాయం తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి పార్టీ జెండాను భుజాన ఎత్తుకుని, నమ్మిన సిద్ధాంతం కోసం 40 సంవత్సరాలుగా నిరంతరం శ్రమిస్తున్న సీనియర్ నాయకురాలు శ్రీమతి టి. ధనలక్ష్మి, శ్రీ హేమగిరి చిట్టి దంపతులకు తగిన గుర్తింపు ఇవ్వాలని యాదమరి మండల ప్రజలు, పార్టీ కార్యకర్తలు మరియు స్థానికులు కోరుతున్నారు.
పార్టీ అధికారంలో ఉన్నా, లేకపోయినా ఎల్లప్పుడూ కార్యకర్తలకు అండగా ఉంటూ పార్టీ సేవలోనే తమ జీవితాన్ని గడిపిన చరిత్ర వీరిది. గతంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మరియు ఇతర ప్రతిపక్ష నాయకుల నుంచి ఎన్నో ఒత్తిళ్లు, బెదిరింపులు ఎదురైనప్పటికీ వీరు అధైర్యపడలేదు. చివరకు ప్రత్యర్థులు ఇళ్లపై, ఆస్తులపై దాడులు చేసి, అక్రమ కేసులు బనాయించి కోర్టుల చుట్టూ తిప్పినప్పటికీ భయపడకుండా పార్టీ జెండానే పట్టుకుని ధైర్యంగా నిలబడ్డారు. గతంలో అనేకసార్లు సర్పంచ్‌గా, ఎంపీటీసీగా ప్రజల మద్దతుతో గెలుపొంది మండల అభివృద్ధికి, పార్టీ బలోపేతానికి అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఎంతో అనుభవం, ప్రజాదరణ ఉన్న హేమగిరి చిట్టి ప్రస్తుతం యాదమరి ఎంపీపీ (మండల పరిషత్ అధ్యక్షులు) పదవికి పోటీ చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఇన్నాళ్లూ పార్టీ కోసం సర్వస్వం త్యాగం చేస్తూ, ఎన్ని ఒడిదుడుకులు వచ్చినా తెలుగుదేశం పార్టీని వీడకుండా నిలబడిన ఈ సీనియర్ నాయకుడికి పార్టీ అధిష్ఠానం తగిన గుర్తింపు ఇవ్వాలని స్థానిక కార్యకర్తలు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. రాబోయే ఎన్నికల్లో హేమగిరి చిట్టిని ఎంపీపీ అభ్యర్థిగా ప్రకటిస్తే మండలంలో పార్టీ మరింత బలోపేతం అవుతుందని, నిబద్ధత కలిగిన కార్యకర్తలకు సరైన న్యాయం జరుగుతుందని యాదమరి మండల ప్రజలు భావిస్తున్నారు.

నీరు, విద్యుత్ ను పొదుపుగా వాడుకోవాలాంటి ప్రజలకు భట్టి పిలుపు

దేశ వ్యాప్తంగా కలవరపెడుతున్న ఎల్నినో (జుశ్రీ చీఅశీ) ప్రభావం కారణంగా రాష్ట్రంలో మారుతున్న ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితుల దృష్ట్యా, ప్రజలంతా నీటిని మరియు విద్యుత్తును అత్యంత పొదుపుగా వాడుకోవాలని తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క పిలుపునిచ్చారు. 'బతుకమ్మ యంగ్ ఫిల్మ్ మేకర్స్ ఛాలెంజ్-2026' అవార్డుల ప్రధానోత్సవ కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. సాధారణంగా అక్టోబర్, నవంబర్ మాసాల్లో చలిగాలుల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండేదని, కానీ ఇప్పుడు వాతావరణంలో అసాధారణ మార్పులు చోటుచేసుకుని వేడి నుంచి రక్షణ పొందే పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో మారుతున్న ఉష్ణోగ్రతల ప్రభావంతో రోజువారీ విద్యుత్ వినియోగం ఏకంగా 20,000 మెగావాట్ల (వీఔ) మార్కును దాటుతోందని డిప్యూటీ సీఎం పేర్కొన్నారు. పెరిగిన డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా ప్రభుత్వం తరఫున అవసరమైన చర్యలు చేపడుతున్నప్పటికీ, సహజ వనరుల సంరక్షణలో ప్రజల ప్రాతినిధ్యం మరియు బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన అత్యంత కీలకమని స్పష్టం చేశారు. ప్రతి ఒక్కరూ నీటి వృథాను అరికట్టి, అనవసర విద్యుత్ వినియోగాన్ని తగ్గిస్తేనే రాబోయే రోజుల్లో ఉత్పన్నమయ్యే పర్యావరణ, ఇంధన సవాళ్లను అధిగమించగలమని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఫిజిక్స్ కోర్సులు

శ్రీదేవి శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలలో పాల్గొన్న బిజెపి సంగారెడ్డి జిల్లా స్పోర్ట్స్ సెల్ కన్వీనర్ కంజర్ల కృష్ణ మూర్తి..

రామచంద్ర పురం తెలుగు కె న్యూస్.. దేవి శరన్నవరాత్రి మహోత్సవాలు పురస్కరించుకొని పటాన్చెరు నియోజకవర్గం భారతీ నగర్ డివిజన్లో జరిగిన సుమారు 19 వివిధ దేవి శరన్నవరాత్రి మహోత్సవాలలో పాల్గొన్న బిజెపి సంగారెడ్డి జిల్లా స్పోర్ట్స్ కన్వీనర్ కంజర్ల కృష్ణమూర్తి . శ్రీదేవి నవరాత్రులలో అన్న ప్రసాదాల కొరకు అలాగే అమ్మవారి అలంకరణ కొరకు చందాలు ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాలలో సునంద కృష్ణమూర్తి, రాజేందర్ చారి, సాయి వెంకట హర్ష తదితరులు పాల్గొన్నారు. అమ్మవారి ఆశీస్సులు ప్రజలందరికీ ఉండాలని భారతదేశం సుభిక్షంగా ఉండాలని కోరుకోవడం జరిగింది.

కరువు, ఎల్‌నినో పరిస్థితులపై సమీక్షకు మంత్రివర్గ ఉపసంఘం ఏర్పాటు

తెలుగు కే న్యూస్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రతినిధి. రాష్ట్రంలో కరువు, ఎల్‌నినో పరిస్థితులను సమీక్షించి, వాటిని అధిగమించేందుకు అవసరమైన చర్యలను సిఫార్సు చేయడానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం మంత్రివర్గ ఉపసంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు అధ్యక్షతన ఏర్పాటైన ఈ ఉపసంఘంలో మంత్రులు ఎన్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, దనసరి అనసూయ సీతక్క, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, వాకిటి శ్రీహరి సభ్యులుగా నియమితులయ్యారు. ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేక ఆహ్వానితుడిగా సీనియర్ అధికారి కె. రామకృష్ణారావును నియమించగా, ప్రణాళిక శాఖ కార్యదర్శి ఈ ఉపసంఘానికి కన్వీనర్‌గా వ్యవహరించనున్నారు. రాష్ట్రంలో పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ, కరువు మరియు ఎల్‌నినో ప్రభావాలను అధిగమించేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, కేంద్ర ప్రభుత్వంతో చర్చించాల్సిన అంశాలపై సిఫార్సులు సమర్పించాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది.

మంచిర్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో డిఆర్ఓ గారికి వినతి పత్రం

ఈరోజు మంచిర్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో డిఆర్ఓ గారికి ఎమ్మార్పీఎస్ (వీ౹ూ) ఆధ్వర్యంలో దళితుల భూమిలో సబ్ స్టేషన్ నిర్మాణాన్ని నిలిపివేయాలని వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది.
ఈ సందర్భంగా ఎమ్మార్పీఎస్ మంచిర్యాల జిల్లా ఇంచార్జ్ లింగంపల్లి శ్రీనివాస్ మాదిగ మాట్లాడుతూ -
గత 20 సంవత్సరాలుగా హాజీపూర్ మండలం, దొనబండ గ్రామానికి చెందిన దళిత మాదిగ కుటుంబం భూసాల దుర్గవ్వ, లింగయ్య కుటుంబం సర్వే నెం. 324/11 లోని 1 ఎకరం 15 గుంటల భూమిని సాగు చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. ఎలాంటి నోటీసు ఇవ్వకుండా, ఎలాంటి నష్టపరిహారం చెల్లించకుండా విద్యుత్ శాఖ వారు స్థానిక నాయకుల ప్రోద్భలంతో ఆ భూమిని ఆక్రమించి సబ్ స్టేషన్ నిర్మాణం చేపట్టడం అన్యాయం. ప్రశ్నించిన పేద కుటుంబంపై అక్రమ కేసులు పెట్టి బెదిరించడం దారుణం. వెంటనే నిర్మాణాన్ని నిలిపివేసి న్యాయం చేయాలని డిఆర్ఓ గారిని కోరాము. న్యాయం జరగకపోతే వీ౹ూ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు: ఎమ్మార్పీఎస్ సీనియర్ నాయకులు మంతెన మల్లేష్ మాదిగ, గద్దల బానయ్య మాదిగ, మాజీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సుందిల్ల మల్లేష్ మాదిగ, ఎమ్మార్పీఎస్ మాజీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు జలంపల్లి శ్రీనివాస్ మాదిగ, ఎమ్మార్పీఎస్ మంచిర్యాల నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ చిప్పకుర్తి మల్లేష్ మాదిగ, ఎమ్మార్పీఎస్ మాజీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి గుడిసెల దశరథం మాదిగ, మిట్టపల్లి మల్లయ్య మాదిగ, నస్పూర్ మండల అధ్యక్షులు బచ్చలి రమేష్ మాదిగ, మంచిర్యాల పట్టణ అధ్యక్షులు గారె చంద్రశేఖర్ మాదిగ. నస్పూర్ మండలం అధికార ప్రతినిధి గుంపుల స్వామి మాదిగ, ప్రధాన కార్యదర్శి శేఖర్ మాదిగ, శ్రీరాంపూర్ పట్టణ అధ్యక్షులు అవునూరి భూమయ్య మాదిగ తదితరులు పాల్గొన్నారు...

-సామాజిక ఉద్యమ నమస్కారాలతో.....

-లింగంపల్లి శ్రీనివాస్ మాదిగ
మంచిర్యాల జిల్లా ఇంచార్జ్

అశోక్ నగర్‌లో ఘనంగా సద్దుల బతుకమ్మ ముగింపు వేడుకలు

తెలంగాణ సంస్కృతి సంప్రదాయాలను చాటిన ఆడపడుచులు

మంచిర్యాల జిల్లా, బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గం

తెలుగు కే న్యూస్ -- కాసిపేట ప్రతినిధి మంచిర్యాల జిల్లా బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గం కాసిపేట మండలంలోని కాసిపేట గ్రామం అశోక్ నగర్‌లో సద్దుల బతుకమ్మ ముగింపు వేడుకలను ఆడపడుచులు ఘనంగా నిర్వహించారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగ చివరి రోజు మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని, రంగురంగుల పూలతో అలంకరించిన బతుకమ్మలతో సంబరాలు జరుపుకున్నారు. బతుకమ్మ పాటలు పాడుతూ, కోలాటాలు ఆడుతూ మహిళలు సందడి చేశారు. ఆటపాటలతో అశోక్ నగర్‌లో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. కుటుంబాల్లో సుఖసంతోషాలు, ఆయురారోగ్యాలు, అష్టైశ్వర్యాలు వెల్లివిరియాలని ఆడపడుచులు ఆకాంక్షించారు. సద్దుల బతుకమ్మ ముగింపు వేడుకలు మహిళల్లో ఐక్యతను, ఆప్యాయతను పెంపొందించాయి. తెలంగాణ ఆడపడుచుల సంప్రదాయాలు, సంస్కృతి, ప్రకృతిపై ప్రేమను ప్రతిబింబించే ఈ పండుగను ఆనందోత్సాహాల మధ్య ముగించారు. బతుకమ్మ వేడుకలతో అశోక్ నగర్‌లో సందడి నెలకొనగా, మహిళలు సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ ముగింపు సంబరాలను ఘనంగా నిర్వహించారు.

శ్రీ మహిషా సుర మర్ధిని రూపంలో దర్శనం ఇచ్చిన అమ్మవారు అన్నదాన కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ యుగంధర్ రెడ్డి

కొండమల్లేపల్లి అక్టోబర్ :19(తెలుగు కే న్యూస్) కొండమల్లేపల్లి పట్టణ కేంద్రంలో పాత ఊరు లో దేవి నవరాత్రుల సందర్భంగా సోమవారం 9వ రోజు నా శ్రీ మహిషాసుర మర్దిని అవతారంలో భక్తులకు అమ్మవారు దర్శనమిచ్చారు. భక్తులు అమ్మవారి దర్శనం కోసం ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో చేసుకున్నారు. మహిళలు యువకులు పిల్లలు అమ్మవారి నవరాత్రుల సందర్భంగా దీక్ష తీసుకుని ఎంతో పవిత్రంగా ఏ నవరాత్రులు జరుపుతున్నారు. అమ్మవారికి అలంకరించిన ముక్కుపుడక 5 గ్రాములు బంగారి ముక్కుపుడకను డ్రా పద్ధతి ద్వారా తీయబడునని, మరియు మంగళవారం సాయంత్రం అమ్మవారి 9 కలశాలు 9 చీరలను వేలంపాట ద్వారా భక్తులు పొందవచ్చునని కమిటీ సభ్యులు తెలియజేశారు సోమవారం సాయంత్రం నా అమ్మ వారిని కొండమల్లేపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ పసునూరి యుగంధర్ రెడ్డి పూజలో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. మరియు అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ అమ్మవారి దర్శనంలో పాల్గొన్నారు. మాజీ వార్డ్ మెంబర్ బోడ యాదయ్య, నారాయణదాసు పవన్,కొండల్,కుమార్, రాజు, నగేష్,శ్రీను,శ్రవణ్,కిరణ్, కృష్ణ,మాధవ్, గిరి, నాగరాజు, నాని, మహిళలు భక్తులు ఎక్కువ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఇలా చేస్తే..

ఎలాంటి దంతాలు అయినా సరే..!

మన ముఖం అందంగా కనపడాలంటే దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉండాలి. ఒక చిన్న చిట్కా పాటిస్తే చాలు దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉంటాయి.కాస్త ఓపికగా చేస్తే మంచి పలితాన్ని పొందవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా పసుపు రంగులోకి మారిన దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తాయి.మనం ఎంత శుభ్రత పాటించినా దంతాలు రంగు మారడం సహజం. ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల దంతాలు పసుపుపచ్చగా మారతాయి. ఈ పసుపు పొరను తొలగించి, తిరిగి దంతాలను ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తే సరిపోతుంది. చాలా మంది పళ్ళు పసుపుగా మారగానే డాక్టర్ దగ్గరకు పరిగెట్టి ఖరీదైన ట్రీట్ మెంట్స్ తీసుకుంటూ ఉంటారు. అవి తాత్కాలికంగా మాత్రమే పనిచేస్తాయి. మన ఇంటిలో సులువుగా దొరికే సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతో పళ్ళ మీద పసుపు గారను పోగొట్టు కోవచ్చు. అలాగే కావిటీస్,గార,పంటి నొప్పి,చిగుళ్ల నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ చిట్కా కోసం ఉపయోగించే అన్నీ ఇంగ్రిడియన్స్ ఇంటిలో సులభంగా అందుబాటులో ఉండేవే. ఒక అరటి పండు తొక్కను తీసుకొని దాని లోపల వైపు ఉండే తెల్లటి పదార్థాన్ని స్పూన్ సహాయంతో సపరేట్ చేసుకుని మెత్తని పేస్ట్ గా చేసి ఒక బౌల్ లో వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత రెండు స్పూన్ల నిమ్మరసం, ఒక స్పూన్ ఉప్పు, ఒక స్పూన్ రెగ్యులర్ గా వాడే టూత్ పేస్ట్ వేసి అన్నీ ఇంగ్రిడియన్స్ బాగా కలిసేలా కలుపుకోవాలి.ఈ మిశ్రమాన్ని బ్రష్ సహాయంతో దంతాలకు అప్లై చేసి రెండు నుంచి మూడు నిమిషాల పాటు సున్నితంగా తోముకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా రోజు విడిచి రోజు చేస్తూ ఉంటే చాలా తొందరగానే మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. ఈ చిట్కాను పాటించడం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. మనం కాస్త శ్రద్ధ,సమయాన్ని కేటాయిస్తే ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా పసుపు రంగు,గార పట్టిన పళ్లను తెల్లగా మార్చుకోవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా తెల్లని పళ్లను సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఈ రెమిడిని ఫాలో అయితే పంటి నొప్పి, సమస్యలు,చిగుళ్ళ సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.కాబట్టి ఈ చిట్కాను ట్రై చేయండి.

పేల సమస్య ఉండకూడదంటే

స్కూల్ కి వెళ్ళే పిల్లల్లో పేల సమస్య చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పేలు వచ్చాయంటే ఒక పట్టానా వదలవు. ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసిన తలలో పేలు వదలవు.పేలను వదిలించుకోవటానికి ఇంటి చిట్కాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి. కెమికల్స్ ఉన్న ప్రొడక్ట్స్ వాడవలసిన అవసరం లేదు.తలలో పేలు ఈలు ఉన్నాయంటే విపరీతమైన దురద వస్తుంది. అలాగే చాలా చికాకుగా ఉంటుంది. పేలను తగ్గించటానికి ఒక మంచి చిట్కా తెలుసుకుందాం. ఈ చిట్కా చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. పేల సమస్యను తగ్గించడానికి వేప నూనె చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. వేప నూనెను పురాతన కాలం నుండి జుట్టు సంరక్షణలో వాడుతున్నారు.వేప నూనెను కొంచెం తీసుకుని తలకు బాగా పట్టించి ఒక పది నిమిషాల తర్వాత దువ్వెనతో దువ్వితే పేలు అన్ని చనిపోయి రాలిపోతాయి. ఆ తర్వాత షాంపూ లేదా కుంకుడు కాయతో తల రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. వేప నూనెలో నింబిడిన్ అనే క్రియాశీల పదార్థం ఉండటం అలాగే యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉండటం వలన చుండ్రు వంటి సమస్యలు లేకుండా చేస్తుంది. జుట్టు సంరక్షణకు అవసరమైన పోషకాలు ఎన్నో ఉంటాయి. వేపనూనె మార్కెట్లో లభ్యమవుతుంది లేదా మనం ఇంట్లో కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. వేప నూనె జుట్టుకు కండీషనర్ వలె పనిచేస్తుంది. జుట్టు రాలకుండా జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. జుట్టు సమస్యలకు వేప నూనె మంచి పరిష్కారం అని చెప్పవచ్చు. వేప నూనెను మూడు రోజులు రాస్తే పేల సమస్య, చుండ్రు సమస్య తగ్గటమే కాకుండా జుట్టు రాలే సమస్య కూడా తగ్గిపోతుంది. వేపలో ఉండే విటమిన్ %జు%, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ కణాల పునరుత్పత్తిలో సహాయపడి ఆరోగ్యకరమైన స్కాల్ప్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది.

మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోండిలా..!

వర్షాకాలం మొదలైంది అంటే చాలు పిల్లల్లోను,పెద్దల్లోను జలుబు,దగ్గు సర్వ సాదారణంగా వస్తూనే ఉంటాయి. కానీ కొంతమందిలో దగ్గు వచ్చిందంటే మాత్రం నెలల తరబడి అలాగే ఉండిపోతూ ఉంటుంది.అలాంటి దగ్గు దగ్గి,దగ్గి చాతినొప్పి వచ్చిన సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి.ఇలాంటి మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వంటింట్లో దొరికే కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో తయారు చేసుకునే చిట్కాలతో భలే ఉపశమనం కలుగుతుందని వైద్య నిపుణులు కూడా సూచిస్తూ ఉన్నారు అవేంటో తెలుసుకుందాం పదండి.. వెల్లుల్లి.. పొడి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వెల్లుల్లి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది.దీనికోసం నాలుగైదు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకొని, బాండీలో వేసి స్టవ్ మీద పెట్టాలి.ఆ తరువాత నాలుగైదు చుక్కల నెయ్యి వేసి,దోరగా వేయించుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి.ఈ వెల్లుల్లిని ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మరియు పడుకోబోయే ముందు నమిలి మింగి,ఒక అరగంట సేపు ఏమీ తినకుండా ఉంటే తొందరగా దగ్గు తగ్గుముఖం పడుతుంది. వర్షాకాలంలో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లకు పసుపు మంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పసుపులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లు పుష్కలంగా ఉంటాయి కనుక.దీనికోసం నాలుగైదు తులసి ఆకులు తీసుకుని ఒక కప్పు పాలలో ఉడికించి,అర స్పూన్ పసుపువేసి,తీపి కోసం తేనే కలిపి తీసుకోవడంతో గొంతులో ఉన్న కఫం తగ్గి,తొందరగా దగ్గు తగ్గుముఖం పడుతుంది.మొండి దగ్గుని సైతం పోగొట్టగలిగే శక్తి మిరియాలకు ఉంది.ఈ మొండి దగ్గుతో బాధపడేవారు ఉదయం పది నుంచి 15 వరకు మిరియాలు తీసుకొని,అందులో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి బాగా పొడి చేసుకోవాలి.ఈ పొడిని ఒక పుల్ల సహాయముతో లోపల ఉన్న నాలుకకు తగలేలా అద్దాలి.ఇలా రోజుకొకసారి చేయడం వల్ల వారంలో మొండి దగ్గు మొత్తం తగ్గిపోతుంది.కానీ చిట్కాను పాటించినప్పుడు ఆయిల్ వస్తువును కానీ, సీట్లు కానీ అస్సలు తినకూడదు.వాటి వల్ల దగ్గు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా

కలబందతో మెరిసే అందం..

మన వయసు ఎంత పెరిగినా కూడా అందం మాత్రం తరగకూడదని అని అనుకుంటారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఆడవాళ్లు ముందుంటారు. అందం కోసం వారు పడే తపన అసలు అంతా ఇంతా కాదు. అందులో కూడా ఇంట్లో ఏమైనా ఫంక్షన్స్ ఉన్నాయి అంటే ఖచ్చితంగా వాళ్లే అందరికంటే అందంగా మారి హైలెట్ కావాలనుకుంటారు.అయితే ముఖానికి ఎక్కువగా క్రీమ్ లు ఇంకా బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడటం వల్ల చర్మం ఖచ్చితంగా దెబ్బతింటుంది. వాటికి బదులు ఇంట్లోనే కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.ముఖం అందంగా, కాంతివంతంగా, ముడతలు, మచ్చలు ఇంకా మొటిమలు లేకుండా ఉండాలంటే.. అలోవెరా ను వాడటం చాలా మంచిది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే అలోవెరా జెల్ ని కాకుండా మనకు సహజసిద్ధంగా దొరికే అలోవెరాను వాడాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.ఎందుకంటే ఇందులో టైప్ 3 కొల్లాజెన్ ఉంటుంది. ఇది చర్మం బిగుతుగా తయారయ్యేందుకు చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. మనం తాజా కలబంద గుజ్జును తీసుకుని చర్మంపై ముడతలు ఉండే చోట రాసి మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఇక ఒక గంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి లేదా వాటిని కడిగేసుకోవాలి. అయితే ముడతలు రాకూడదు అనుకునే చోట కూడా కలబంద గుజ్జును రాయొచ్చు. ఇంకా అలాగే బరువు తగ్గడం వల్ల చర్మం ముడతలు పడినవారు కూడా కలబందను ఇలా రాస్తే చర్మం బిగుతుగా మారి.. ముడతలు పోయి చాలా అందంగా కనిపిస్తారు. మొటిమలు ఉన్నవారు కలబంద గుజ్జులో పసుపు కలిపి రాస్తే అవి ఈజీగా తగ్గుతాయి. ఇంకా అలాగే ట్యాన్ కూడా పోతుంది.అరికాలిలో ఆనలు ఉన్నవారికి కలబంద మంచి మెడిసిన్ లా పని చేస్తుంది. ఈ కలబందలో పసుపు కలిపి.. ఒక క్లాత్ లో వేసి ఆనలు ఉన్న చోట రాత్రి పడుకునే ముందు కట్టాలి. ఉదయం పూట లేచాక ఆ కట్టును తీసివేయాలి.

అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?

సాధరణంగా అల్లంని అందరూ కూడా కూరల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు. అసలు అల్లం ఉండని ఇల్లు ఉండదు అంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఎందుకంటే కొందరు అల్లం టీ ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. ఇంకా మరికొందరు వంటల్లో దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు.వంటగదిలో అల్లానికి చాలా ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.మాంసాహార వంటల్లో అల్లాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ అల్లంలో సహజ యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఇది జీర్ణక్రియను ఈజీగా పెంచుతుంది.ఇంకా అంతే కాకుండా.. కడుపు నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమం ఇస్తుంది. అలాగే అల్లాన్ని చాలా మంది కూడా ఫ్రిడ్జ్ లలో స్టోర్ చేస్తారు. అలా చేస్తే అల్లం చాలా త్వరగా ఎండిపోతుంది. అలా ఫ్రిడ్జ్ లోనే కాకుండా.. బయట కూడా అల్లాన్ని మీరు ఈజీగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.ఒక వేళ ఇంట్లో మీరు అల్లంని ఫ్రిడ్జ్ లో స్టోర్ చేయాలనుకుంటే.. గాలి చొరబడని ఓ జిప్ కవర్ లో గానీ లేదా కంటైనర్స్ లో అయినా దీన్ని స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే అల్లం ఎప్పటికీ ఎండిపోదు.ఇక కట్ చేసిన అల్లం ముక్కలు నేరుగా ఫ్రిడ్జ్ లో పెడితే అవి ఈజీగా పాడైపోతాయి. కాబట్టి తరిగిన అల్లంను ఫ్రిజ్ లో గాలి చొరబడని డబ్బాలో కూడా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.అయితే ఫ్రిడ్జ్ లేని వారు అల్లంని బయట కూడా చక్కగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. టిష్యూ పేపర్ లేదా నార్మల్ పేపర్ లో దీన్ని చుట్టి జిప్ లాక్ బ్యాగ్ లో పెట్టుకోవచ్చు.అల్లంని ఎండలో ఎక్కువగా ఉంచకుండా.. చల్లని పొడి ప్రదేశంలో స్టోర్ చేయాలి. అయితే స్టోర్ చేసేటప్పుడు మాత్రం అల్లం అస్సలు తడిగా ఉండకూడదు. అది బాగా ఆరిపోవాలి.ఇక అల్లం తొక్క తీసి దాన్ని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి వెనిగర్, పంచదార నీరు కలిపిన మిశ్రమంలో ఉంచితే అల్లం త్వరగా పాడవ్వదు.అల్లం వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. దీన్ని కరెక్ట్ గా వాడితే చాలా అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా.. అధిక బరువును ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అలాగే బ్లడ్ షుగర్ ను నియంత్రించడమే కాకుండా, కండరాల్లో నొప్పికి, జలుబు ఇంకా దగ్గులకు కూడా అల్లం ఈజీగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఆరెంజ్ తినడం వల్ల లాభాలు..

నారింజ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, ఫ్లేవనాయిడ్, అమినో యాసిడ్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్పరస్ వంటి మూలకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.నారింజ పండు ఆరోగ్య పరంగా చాలా ప్రయోజనకరమైనదని రుజువు చేస్తుంది. కానీ నారింజ తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఆరెంజ్ తినడం వల్ల కలిగే లాభాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.నారింజ పండును తీసుకోవడం గుండెకు చాలా మేలు కలుగుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం,విటమిన్ సి అనేవి చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి మీరు నారింజను తీసుకుంటే అది గుండెను చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా అలాగే, ఒక వ్యక్తి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, అది కూడా ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంటుంది.ఈ నారింజ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాగా బలపడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజ పండులో విటమిన్ సి అనేది పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు ప్రతిరోజూ కూడా నారింజను తీసుకుంటే, మీరు ఏదైనా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా చాలా వరకు ఈజీగా నివారించవచ్చు.ఈ నారింజ పండు రక్తపోటు రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం అనేది ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. అందుకే నారింజ పండ్లను తీసుకుంటే రక్తపోటు ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది.అలాగే ఈ నారింజ పండులో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మీరు ప్రతిరోజూ నారింజ పండును తీసుకుంటే, ఇది చాలా కంటి సంబంధిత సమస్యలను నయం చేస్తుంది. కంటిశుక్లం వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. నారింజ తినడం కడుపుకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే నారింజలో మంచి మొత్తంలో పీచు అనేది లభిస్తుంది.కాబట్టి, మీరు ప్రతి రోజూ నారింజను కనుక తీసుకుంటే, అది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా బలపరుస్తుంది. ఇంకా దీనితో పాటు, మలబద్ధకం కూడా తగ్గుతుంది.నారింజలో ఐరన్‌తో పాటు విటమిన్ సి ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది.

ఈ సూప్ తాగితే ఏ జబ్బు రాదు

మనం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా తీసుకునే చిరుధాన్యాలలో ఖచ్చితంగా జొన్నలు కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే ఈ జొన్నల్లో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషకాలతో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయి. జొన్నలతో మనం ఎక్కువగా సంగటి ఇంకా రొట్టె వంటి వాటిని మాత్రమే తయారు చేస్తూ ఉంటాము. వీటితో పాటు మనం జొన్న పిండితో బాగా రుచిగా ఉండే సూప్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. జొన్నపిండితో చేసే ఈ సూప్ చాలా రుచిగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మనం రుచితో పాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కూడా పొందవచ్చు. జొన్నపిండితో రుచిగా ఇంకా సులభంగా సూప్ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.అలాగే ఈ సూప్ ను తాగడం వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి? వంటి పూర్తి వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. జొన్నపిండి సూప్ ను తయారు చేయడం చాలా తేలిక. ఇందు కోసం ఒక జార్ లో అర టీ స్పూన్ జీలకర్ర, ఒక పచ్చిమిర్చి ఇంకా ఒక ఇంచు అల్లం ముక్క వేసి పేస్ట్ లాగా చేసుకోవాలి.ఆ తరువాత ఒక గిన్నెలో మూడు టేబుల్ స్పూన్ లజొన్నపిండిని తీసుకుని అందులో అర కప్పు నీళ్లు పోసి ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. ఆ తరువాత ఒక గిన్నెలో రెండు గ్లాసుల నీళ్లు, కొద్దిగా క్యారెట్ తురుము, స్వీట్ కార్న్ ఇంకా గ్రీన్ బఠాణీ వేసి 5 నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. తరువాత మిక్సీ పట్టుకున్న పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ వేసి మరో 5 నిమిషాలు పాటు ఉడికించాలి. ఆ తరువాత జొన్నపిండి మిశ్రమం, ఉప్పు వేసి మరో 5 నిమిషాల పాటు ఉడికించి స్టవ్ ని ఆఫ్ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జొన్నపిండి సూప్ ఈజీగా తయారవుతుంది. ఇక దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మనం రుచికి రుచిని ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యాన్ని మనం ఈజీగా సొంతం చేసుకోవచ్చు.

నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగొచ్చా?

ప్రతి ఒక్కరి ఉదయం భిన్నంగా ప్రారంభమవుతుంది. కొంతమంది నడక తర్వాత నిమ్మరసం తాగుతారు. మరికొందరు బెడ్‌పైనే కాఫీ కోసం తహతహలాడుతుంటారు. అయితే, నిద్ర లేచిన వెంటనే కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, అలా చేయకుండా ఉండండి. లేచిన ఒక గంట వరకు మనం కాఫీ ఎందుకు తాగకుండా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.నిద్రలేచిన గంటలోపు కాఫీ తాగకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి కొన్ని కారణాలున్నాయి. నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగితే చురుగ్గా ఉండేందుకు దోహదపడుతుందని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజం అందుకు విరుద్ధంగా ఉంది. పగటిపూట మన మెదడు అడెనోసిన్ అనే రసాయనాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుందని, అది నిద్రపోయేలా చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మెదడులో అడెనోసిన్ తయారవుతుంది. దీని వల్ల మనకు నిద్ర రావడం మొదలవుతుంది. కానీ మనం కెఫీన్ తీసుకున్న వెంటనే అది అడెనోసిన్ రిసెప్టర్లను అడ్డుకుంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని అప్రమత్తంగా ఉంచుతుంది. మేల్కొలపడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఎప్పుడైనా కాఫీ తాగిన తర్వాత కూడా నిద్రతో ఇబ్బంది పడవలసి వస్తే, దానికి కారణం ఇదే. అదే సమయంలో కాఫీ తాగడానికి సరైన సమయం వచ్చినప్పుడు, మీరు నిద్రపోయిన తర్వాత, లేచిన తర్వాత కనీసం ఒక గంట వేచి ఉండాలి. ఆ తర్వాతే కాఫీ తాగాలి. వాస్తవానికి వ్యక్తిని మెలకువగా ఉంచే కార్టిసాల్ స్థాయి తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. మీరు నిజంగా కాఫీ ప్రయోజనాన్ని పొందాలనుకుంటే, మీరు నిద్రలేచిన తర్వాత ఒక గంట వేచి ఉండాలి. మనం మేల్కొన్నప్పుడు మన కార్టిసాల్ స్థాయి గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఒత్తిడితో సంబంధం ఉన్న కార్టిసాల్ అప్రమత్తంగా ఉండే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి మీ కార్టిసాల్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మీరు కెఫిన్ తీసుకుంటే, అది కూడా దానికి వ్యతిరేకంగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు ఒక గంట వేచి ఉండటం మంచిది.

మైదా పిండి ఎక్కువగా తింటున్నారా..?

ప్రస్తుత రోజుల్లో మైదాపిండి వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. మార్కెట్లో దొరికే చాలా రకాల ఆహార పదార్థాలలో మైదాపిండిని విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. బిస్కెట్లు, బ్రెడ్డు, పఫ్‌లు, రోల్స్, పిజ్జా, బర్గర్, మంచూరియా, సమోసా ఇలా ఏది చూసినా మైదాతోనే తయారు చేస్తుంటారు. గోధుమ పిండి కి బదులుగా మైదాపిండిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.. ముఖ్యంగా హొటల్స్ రెస్టారెంట్లు ఉపయోగించే చపాతీ, పూరి లలో కూడా ఈ మైదాపిండిని ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోధమ పిండిలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్, మాంగనీస్, సెలీనియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. రిఫైన్ చేసిన పిండిలో ఈ పోషకాలు ఉండవు, ఫైబర్ కంటెంట్ కూడా సున్నా ఉంటుంది. మైదాతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు. మరి మైదా పిండి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. మైదాపిండి మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉంచదు. ఇది ఆకలిని ప్రేరేపిస్తుంది. మీరు ఆహారం ఎక్కువగా తినేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని పెంచుతుంది. దీని కారణంగా బరువు కూడా పెరుగుతారు. ఊబకాయానికి కూడా దారితీస్తుంది. మైదా పిండిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది.? మైదాలో అలోక్సాన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి డయాబెటిస్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది. మైదా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను ఎక్కువగా విడుదల చేస్తుంది. ఇన్సులిన్‌ను మరింత పెంచుతుంది. మైదాని ఎక్కువగా తీసుకుంటే డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలున్నాయి. శరీరంలో షుగరు లెవల్స్‌ని మైదా అమాంతంగా పెంచేస్తుంది. మైదాను గట్ జిగురు అని పిలుస్తుంటారు. దీనిలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉండదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను నెమ్మదిస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తినేవారు ఒత్తిడి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దారితీస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

పచ్చిమిర్చి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

మామూలుగా ప్రతి ఒక్కరి కిచెన్ లో పచ్చిమిర్చి అన్నది తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిని చాలా రకాల వంటల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పచ్చిమిర్చి వేయకపోతే చాలా రకాల వంటలు అసంపూర్తిగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. పచ్చిమిర్చి వంటలకు కారాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా మంచి రుచిని కూడా ఇస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలోని క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం కారణంగా అది కారంగా ఉంటుంది. క్యాప్సైసిన్ దానికి మెరిసే ఆకుపచ్చ రంగు కూడా ఇస్తుంది. పచ్చిమిర్చి ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, జింక్, సోడియం, మాంగనీస్, విటమిన్ సి, బి1, బి2, బి3, బి6, బి5, విటమిన్ ఏ, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చి వల్ల ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి మిరపకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినాల్స్, ప్రోయాంతో సైనిడిన్స్ వంటి రసాయనాలు శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ డిఎన్ఏ దెబ్బతినడానికి, జన్యు నిర్మాణాన్ని మార్చడానికి, గుండె జబ్బులు, కొన్ని క్యాన్సర్లు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పచ్చి మిరపకాయ మీ వంటల్లో చేర్చుకుంటే ఈ దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. పచ్చి మిరపకాయలలో పుష్కలంగా ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.క్యాప్సైసిన్ ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐరన్ లోపం కారణంగా రక్తహీనత తలెత్తుతుంది. పచ్చి మిరపకాయల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఐరన్ శోషణను ప్రోత్సహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే పచ్చిమిర్చి లోని బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు అధిక యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనేక వ్యాధులను కలిగించే బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల పెరుగుదల నిరోధిస్తుంది. పచ్చి మిర్చిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఈ వృద్ధాప్య సంకేతాలును తగ్గిస్తుంది. పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు చర్మానికి హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. ఇంకా పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు చర్మాన్ని మొటిమలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే క్రియాశీల సమ్మేళనం జీవక్రియను పెంచుతుంది.

బ్రౌన్ రైస్ అద్భుత లాభాలు

ఈ రోజుల్లో మనం ఎక్కువగా తెల్లటి అన్నాన్ని ఆహారంగా తీసుకుంటూ ఉంటాము. కానీ మారిన జీవన విధానం కారణంగా మనలో చాలా మంది కూడా ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు.అందుకే చాలా మంది కూడా తెల్లబియ్యంతో వండిన అన్నానికి బదులుగా బ్రౌన్ రైస్ ను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. పొట్టు తీయని ఈ బ్రౌన్ రైస్ వైట్ రైస్ కంటే చాలా ఆరోగ్యకరమైనది. పైగా దీనిని తీసుకోవడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బ్రౌన్ రైస్ ను రోజూ తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. చాలా అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. బ్రౌన్ రైస్ లో క్యాల్షియం, సెలీనియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, ఫోలేట్, బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్స్ ఇంకా అలాగే ఫైబర్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.అధిక బరవుతో బాధపడే వారు బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా మంచి ఫలితం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. అలాగే చాలా సమయం వరకు ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. మన ధ్యాస ఇతర చిరుతిళ్లకు మీదకు కూడా వెళ్లకుండా ఉంటుంది.దీంతో మనం ఈజీగా బరువు తగ్గవచ్చు. ఇంకా అలాగే బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. బ్రౌన్ రైస్ లో ఫైబర్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతుంది. అందుచేత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. ఇంకా అలాగే బ్రౌన్ రైస్ గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి షుగర్ వ్యాధితో బాధపడే వారు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంటాయి.బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్, అధిక బరువు ఇంకా షుగర్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడే వారు వైట్ రైస్ కంటే బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడమే మంచిది. కానీ జీర్ణసంబంధిత సమస్యలు ఇంకా తక్కువ జీర్ణశక్తి ఉన్నవారు మాత్రం బ్రౌన్ రైస్ ను తక్కువగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఉత్తరాఖండ్‌లో విషాదం

డెహ్రాడూన్ (ఉత్తరాఖండ్) : కొండచరియలు విరిగిపడటంతో ఐదుగురు యాత్రికులు మృతి చెందిన ఘటన ఉత్తరాఖండ్‌లో జరిగింది. కొద్దిరోజులుగా ఉత్తరాఖండ్‌లో ఎడతెరిపిలేకుండా కురుస్తున్న వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. యాత్రికులు కేథార్‌నాథ్‌కు వెళుతున్న క్రమంలో రుద్రప్రయాగ జిల్లాలో ఛౌకీ ఫటాలోని టార్సిల్ ప్రాంతం వద్ద రోడ్డుపై వెళుతున్న ఓ కారుపై కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయి. ఈ ఘటనలో ఐదుగురు యాత్రికులు అక్కడికక్కడే మరణించారు. ఘటనా స్థలానికి పోలీసులు చేరుకున్నారు. యాత్రికుల్లో ఒకరు గుజరాత్‌కు చెందినవారిగా గుర్తించారు. ఈ ఘటనతో గుప్తకాశి-గౌరీకుండ్ గుండా కేదార్‌నాథ్ దామ్‌కు వెళ్లే జాతీయ రహదారిపై రాకపోకలను ఆపేశారు. ఉత్తరాఖండ్‌లో వానలు కురుస్తుండటంతో అధికారులు ఆగష్టు 11 నుంచి ఆగష్టు 24 వరకు కొన్ని జిల్లాల్లో రెడ్ అలర్ట్ ను ప్రకటించారు. పోలీసులు మాట్లాడుతూ ... వర్షాల వేళ ... గుప్తకాశి-గౌరీకుండ్ గుండా కేదార్‌నాథ్ దామ్‌కు వెళ్లే ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని తెలిపారు. అయితే.. కొన్ని జిల్లాలో ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో రెడ్, ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేశామని, ప్రజలంతా జాగ్రత్తలు పాటించాలని కోరారు. వాహనదారులకు పలు సూచనలు చేశారు.

మోడీపై నిప్పులు చెరిగిన నితీష్

పాట్నా : పార్లమెంట్‌లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రసంగ తీరుపై బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీష్‌కుమార్ నిప్పులు చెరిగారు. ప్రతిపక్ష పార్టీల కూటమి ఇండియాను 'అహంకారి' అని మోడీ విమర్శించడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా ఆక్షేపించారు. కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం మీడియాను కూడా నియంత్రిస్తోందని, టివిల్లో ప్రతిపక్షాల గొంతులను వినిపించడానికి లేదా వార్తా పత్రికల్లో ప్రతిపక్షాల మాటలను ముద్రించడానికి కూడా అనుమతించడం లేదని ఆయన విమర్శించారు. మీడియాలో ప్రస్తుతం ఒక వైపు వార్తలు మాత్రమే వస్తున్నాయన్నారు.పురాతన కాలం నుండి అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు. రావి చెట్టు ఆకులు మన మొత్తం శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రావి ఆకులను మీరు ఎలా తీసుకోవాలి..దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. రావి ఆకుల్లోని పోషకాల గురించి చెప్పాలంటే, ఇందులో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ప్రొటీన్ ఫైబర్ వంటి అనేక గుణాలు ఉన్నాయి. అంతే కాదు, రావి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ బయోటిక్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. 1. మీరు ప్రతి రోజూ ఉదయం లేత ఆకుల రసాన్ని తాగితే, అది మీ ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలో వాపు సమస్యలు, శ్వాస సమస్యలు ఉన్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు ఇది దివ్యౌషధం. 2. రావి ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి సీజనల్ వ్యాధులతో బాధపడేవారు దీని రసాన్ని తీసుకోవాలి. జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు రోజూ పూలు, ఆకుల రసాన్ని తాగాలి. 3. ఆకుల రసాన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్య తొలగిపోతుంది. మీరు డయేరియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే, దాని రసం తాగడం వల్ల మీ సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో బీహార్‌లో బిజెపిని తుదముట్టిస్తామని నితీష్ కుమార్ ప్రకటించారు. 'బీహార్‌లో బిజెపికి అంతం తప్పదని వారు భయాందోళనల్లో ఉన్నారు. పాట్నా నుంచే ప్రతిపక్షాల ఐక్యత మొదలైంది. మా ఐక్యత వారికి ఇబ్బందిగా మారింది' అని నితీష్ అన్నారు. బీహార్‌కు కేంద్రం ప్రత్యేక హోదా ఇచ్చివుంటే మరింత అభివృద్ధి సాధించివుండేదని పునరుద్ఘాటించారు.

మణిపూర్ మండుతుంటే..ప్రధాని జోకులా?

న్యూఢిల్లీ: నెలల తరబడి మణిపూర్ మండుతుంటే ఈ అంశంపై చర్చకు సమాధానమిచ్చే సందర్భంలో ప్రధాని నవ్వులు చిందిస్తూ, జోక్‌లు విసరడాన్ని కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ తప్పుపట్టారు. ప్రధాని హోదాకు ఇది తగదన్నారు. శుక్రవారం నాడిక్కడ ఎఐసిసి కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ, మణిపూర్‌లో భరత మాతను ప్రధాని మోడీ, హోంమంత్రి అమిత్ షాలే హత్య చేశారన్న తన వ్యాఖ్యలను పునరుద్ఘాటించారు. "పార్లమెంటులో ప్రధానమంత్రి 2 13 గంటల సేపు ఇచ్చిన సమాధానంలో . మణిపూర్‌పై రెండు నిమిషాలు మాత్రమే మాట్లాడారు. రాష్ట్రాన్ని, అక్కడి మహిళలను ప్రధాని "ఎగతాళి" చేశారు. మణిపూర్ నెలల తరబడి మండుతోంది. ప్రజలు విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అత్యాచారాలు జరిగాయి. కానీ ప్రధాని మాత్రం నవ్వులు చిందిస్తూ, జోకులు విసిరారు. ఇది ఆయనకు తగదు" అని రాహుల్ విమర్శించారు. మణిపూర్ ఘర్షణలను ఆర్మీ కేవలం రెండు రోజుల్లో నిలిపివేయగలదన్నారు. కానీ మణిపూర్ రగులుతూనే ఉండాలని ప్రధాని కోరుకున్నారని, మంటలను చల్లార్చే ప్రయత్నం చేయలేదని ధ్వజమెత్తారు. మణిపూర్‌ను సైన్యం అదుపులోకి తీసుకోవాలని తాను కోరినప్పుడు బిజెపి తనను విమర్శించిందని అన్నారు.మొదటిసారిగా, భరత మాత అనే పదాన్ని పార్లమెంట్ నుండి బహిష్కరించారు. ఇది దేశాన్ని అవమానించడమే. నేను చెప్పింది తప్పా? ప్రతి ఒక్కరూ శాంతియుతంగా, సామరస్యపూర్వకంగా, ఆప్యాయతతో జీవించే భారతదేశ ఆలోచన అయిన భరత మాత మణిపూర్‌లో హత్యకు గురైంది, ఇది వాస్తవం" అని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. తాను గత 19 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో ఉన్నాను. అన్ని రాష్ట్రాలకు వెళ్లాను. కానీ మణిపూర్‌లో చూసిన వాటిని ఎక్కడా చూడలేదన్నారు. మెయితీ ప్రాంతానికి మేము వెళ్లినప్పుడు, మా భద్రతావలయంలో కుకీ తెగకు చెందినవారు ఎవరూ లేకుండా చూడాలని చెప్పారని, కుకీ ప్రాంతంలోనూ ఇదే పరిస్థితి నెలకొందని కాంగ్రెస్ నాయకుడు చెప్పారు. మణిపూర్‌ను కుకీ, మెయితీగా విభజించారు. మీడియాను వారు (కేంద్రం) అదుపులో పెట్టుకున్నారు. రాజ్యసభ, లోక్‌సభ టివిని కూడా వారే నియంత్రిస్తున్నారని అన్నారు. భరతమాతపై ఎక్కడ దాడి జరిగినా అక్కడ తాను ఉంటానని రాహుల్ చెప్పారు.

షా ఆరోపణలకు కౌంటర్

న్యూఢిల్లీ : పార్లమెంటు వర్షకాల సమావేశాల్లో ప్రతిపక్షాలకే కాదు.. మిత్ర పక్షాల సభ్యులకూ తగిన గౌరవం దక్కటం లేదు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఆరోపణలు, కౌంటర్లు వచ్చినా వారి గొంతు నొక్కే ప్రయత్నం జరుగుతున్నది. ఇందుకు రాజ్యసభలో చోటు చేసుకున్న ఒక ఘటనే నిదర్శనం. బీజేపీ నేతృత్వంలోని నేషనల్ డెమోక్రటిక్ అలయన్స్ (ఎన్డీయే)లో భాగస్వామి అయిన మిజో నేషనల్ ఫ్రంట్ ఎం.పీ కె వన్‌లాల్వేనా రాజ్యసభలో మాట్లాడుతూ.. మణిపూర్‌లోని గిరిజనులను మయన్మారీలు అని పిలవడం తప్పు అని నొక్కిచెప్పడానికి ప్రయత్నించారు. అయితే, వెంటనే ఆయన మైక్ కట్ అయింది. మణిపూర్‌లో జరిగిన హింసాకాండ నేపథ్యంలో మయన్మార్ నుంచి వలసలను ప్రస్తావిస్తూ కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా రెండు రోజుల క్రితం ఒక ప్రసంగం చేశారు. ఈ ప్రసంగంపై మిజోరాం నుంచి ఏకైక రాజ్యసభ ఎం.పీ అయిన వన్‌లాల్వేనా స్పందించటం.. ఆ తర్వాత మైక్ కట్ కావటం గమనార్హం. గురువారం రాజ్యసభలో ప్రతిపక్షాలు మణిపూర్‌లో పరిస్థితిపై రూల్ 167 (ప్రజా ప్రయోజనాల అంశంపై చర్చ) కింద చర్చకు డిమాండ్ చేశాయి. అయితే, రాజ్యసభ చైర్‌పర్సన్ జగదీప్ ధన్‌ఖర్ మాత్రం కార్యకలాపాలను వాయిదా వేశారు. అలాగే, వన్‌లాల్వేనా ప్రసంగాన్ని రికార్డ్ చేయవద్దని ఆదేశించారు. ఇటు మిజో నేషనల్ ఫ్రంట్ ఎంపీకి ప్రతిపక్షాలు మద్దతు తెలిపాయి. మరికొందరు నినాదాలు చేస్తూ సభ వెల్‌లోకి వెళ్లారు.

'అయోధ్య'లో అవకతవకలు

గుర్తించిన కాగ్ నివేదిక

న్యూఢిల్లీ : స్వదేశ్ దర్శన్ పథకం కింద కేంద్రం అయోధ్య అభివృద్ధి ప్రణాళిక అమలులో అవకతవకలు జరిగినట్టు కంప్ట్రోలర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ ఆఫ్ ఇండియా (కాగ్) నివేదించింది. అక్రమాలలో కాంట్రాక్టర్లకు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఒక ఆంగ్ల దినపత్రిక వివరించింది. కాగ్ జనవరి 2015 నుంచి మార్చి 2022 మధ్య స్వదేశ్ దర్శన్ స్కీమ్‌ను ఆడిట్ చేసింది. ఆడిట్ నివేదిక బుధవారం పార్లమెంటులో సమర్పించబడింది. అలాగే, ఆరు రాష్ట్రాల్లోని ఆరు ప్రాజెక్టులు లేదా సర్క్యూట్‌లలో కాంట్రాక్టర్లకు రూ. 19.73 కోట్ల అనధికారిక ప్రయోజనాలు చేకూర్చినట్లు నివేదిక పేర్కొనటం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. అయోధ్య ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అనవసర ప్రయోజనాలపై కాగ్ నివేదిక వెల్లడించిన సమాచారం ప్రకారం.. ఉత్తరప్రదేశ్ రాజ్‌కీయ నిర్మాణ్ నిగమ్ అమలు చేసే ఏజెన్సీ ద్వారా నిమగమైన కాంట్రాక్టర్ కాంట్రాక్ట్ ధర రూ. 62.17 కోట్లలో ఐదు శాతం (రూ.3.11 కోట్లు) చొప్పున పనితీరు హామీని సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో (సెప్టెంబర్ 2021) తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. ఇందుకు రికార్డులో ఎలాంటి కారణమూ చూపకపోవటం గమనార్హం. "అయోధ్యలోని గుప్తర్ ఘాట్ వద్ద పని 14 లాట్‌లుగా సమాన సైజులుగా విభజించబడింది. వివిధ ప్రైవేట్ కాంట్రాక్టర్లకు పనులు అప్పగించబడ్డాయి. అయినప్పటికీ, కాంట్రాక్టర్లు అందించే ఆర్థిక బిడ్‌లు లేదా రేట్లను తులనాత్మక విశ్లేషణ చేయడంలో ఎగ్జిక్యూటింగ్ ఏజెన్సీ (ఇరిగేషన్ డిపార్ట్‌మెంట్) తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోలేదు. అదే కాంట్రాక్టర్‌లకు ఒకే రకమైన పనులు, మంజూరైన ఖర్చులను అందజేసింది. రూ. 19.13 లక్షలను ఆదా చేయటంలో విఫలమైంది" అని పేర్కొన్నది. "ముగ్గురు కాంట్రాక్టర్లకు పనులు అప్పగించిన తర్వాత వారి జీఎస్టీ రిజిస్ట్రేషన్లను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుమోటోగా రద్దు చేసింది. అయితే, ఒక కాంట్రాక్టర్‌కు అతని జీఎస్టీ రిజిస్ట్రేషన్‌కు వ్యతిరేకంగా మొత్తం రూ. 19.57 లక్షలు సక్రమంగా చెల్లించబడ్డాయి. మిగిలిన ఇద్దరు కాంట్రాక్టర్ల విషయంలో చెల్లింపు పెండింగ్‌లో ఉన్నది" అని కాగ్ నివేదికను ఉటంకిస్తూ ఒక ఆంగ్ల పత్రిక వివరించింది. అమలు చేయని పనులకు కాంట్రాక్టర్లకు డబ్బులు చెల్లించారని కాగ్ పేర్కొన్నది.

న్యాయ వ్యవస్థ స్వాతంత్ర్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నారు !

న్యూఢిల్లీ : ఎన్నికల కమిషన్‌ను నియంత్రించేందుకు మోడీ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యలను సిపిఎం పొలిట్‌బ్యూరో ఒక ప్రకటనలో తీవ్రంగా ఖండించింది. సుప్రీంకోర్టు తీర్పులను వ్యతిరేకించడం ద్వారా న్యాయ వ్యవస్థకు రాజ్యాంగబద్ధంగా సంక్రమించిన స్వాతంత్ర్యాన్ని మోడీ ప్రభుత్వం దెబ్బ తీస్తున్న తీరును నిరసించింది. ప్రధాని, లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత, భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తిలతో కూడిన కమిటీ ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్‌ను, ఇతర ఎన్నికల కమిషనర్లను నియమించాలని సుప్రీం కోర్టు రాజ్యాంగ ధర్మాసనం తన తీర్పులో పేర్కొంది. తాజాగా మోడీ ప్రభుత్వం లోక్‌సభలో ప్రవేశపెట్టిన బిల్లులో భారత ప్రధానన్యాయమూర్తి స్థానంలో ప్రధాని నియమించే కేంద్ర మంత్రిని ఉంటారని ప్రతిపాదించింది. అంటే కార్యనిర్వాహక వర్గ మెజారిటీ అభిప్రాయమే అమలౌతుంది. దీనివల్ల నిష్పాక్షితక, ఎన్నికల కమిషన్ స్వేచ్ఛా, స్వాతంత్యాలు నాశనమవుతాయి. ప్రభుత్వ ఒత్తిళ్లు, ప్రభావాలు లేకుండా స్వేచ్ఛగా, సక్రమంగా ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు నిష్పాక్షికతతో వ్యవహరించే ఎన్నికల కమిషన్ వుండాలని భారత రాజ్యాంగం పేర్కొంటోందని సిపిఎం గుర్తు చేసింది. ఢిల్లీ ప్రభుత్వ అధికారాలపై సుప్రీం కోర్టుకు చెందిన ఈ తీర్పును రద్దు చేస్తూ మొదటగా మోడీ ప్రభుత్వం ఆర్డినెన్స్‌ను జారీ చేసింది. ఆ తర్వాత పార్లమెంట్ ఆ చర్యను చట్టబద్ధం చేసింది. ప్రభుత్వ పరిధికి లోబడకుండా స్వతంత్రంగా వుండే విభాగాలను నియంత్రించేందుకు మోడీ ప్రభుత్వం చేపట్టిన చొరవలు పూర్తిగా హేయమైనవని, పార్లమెంట్‌లో ప్రవేశపెట్టిన ఈ బిల్లును తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నామని సిపిఎం పేర్కొంది.

బీరకాయలు తినడం వల్ల లాభాలా..?

మనకు ఎక్కువగా దొరికేటువంటి కూరగాయలలో చాలా రకాల పోషకాలు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి.మానవ శరీరంలో ఎక్కువగా పోషకాలు అనేటి కూరగాయల ద్వారానే లభిస్తాయి. అందుచేతనే ప్రతిరోజు కూడా కూరగాయలు తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కొన్ని రకాల కూరగాయలు తినడానికి పెద్దగా ఆసక్తి చూపించారు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి. బీరకాయ తో కర్రీ ,వేపుడు, సాంబార్ తదితర వాటిని ఎక్కువగా వండుకుంటూ ఉంటారు. కొంతమంది బీరకాయతో చేసేటువంటి వంటలను ఇష్టంగా తింటే మరి కొంతమంది మాత్రం అఇష్టంగా వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు.బీరకాయలో ఎక్కువగా నీటి శాతం ఉన్నందువలన వీటిని కనీసం వారంలో ఒకసారైనా తినడం వల్ల మన శరీరం డిహైడ్రేట్ కి గురి కాదట. బీరకాయలలో విటమిన్ ఏ ,విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ పొటాష్ తదితర పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. బీరకాయ లో ఉండే ప్రతి ఒక్క పోషకం కూడా మన శరీరానికి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా కాపాడుతూ ఉంటుందట. ముఖ్యంగా ఎవరైనా సరే రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు బీరకాయను ఎలా అయినా తిన వచ్చు. ఇలా తినడం వల్ల వారికి ఆ సమస్య నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. బీరకాయలు ఎక్కువగా ఐరన్ ఉండడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యను తొందరగా నయం చేస్తుందట. బీరకాయలు తింటూ ఉండడం వల్ల రక్తహీనత సమస్యను దూరం చేయడమే కాకుండా రక్తప్రసరణను కూడా సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుందట. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే అవయవాలను కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. బీరకాయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది అందుచేతనే వీటిని ప్రతి ఒక్కరు తినడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. బీరకాయలలోని గింజలు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మరి ఎవరైనా బీరకాయలు తినకుండా అయిష్టంగా ఉంటే వారు తినడం చాలా మంచిది.

కరివేపాకుతో ఈ జబ్బులు మాయం?

కరివేపాకును మనం ఎక్కువగా మనం తినే కూరల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. దీన్ని కూరల్లో, ముఖ్యంగా పోపుల్లో వేయడం వల్ల వాటికి మంచి టేస్ట్ అనేది వస్తుంది.ఈ కరివేపాకును కొందరు మాత్రం కారం పొడిగా కూడా చేసుకుని తింటారు.ఈ పొడిని ఎక్కువగా బాలింతలకు పెడతారు. అయితే ఈ ఆకులను చాలామంది కూడా కూరల్లో నుంచి తీసి పడేస్తారు. కానీ దీని వల్ల మనకు చాలా లాభాలు ఉన్నాయి..అసలు కరివేపాకులో ఉండే పోషకాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు.ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే ప్రతి రోజూ కూడా మనం ఈ కరివేపాకు తీసుకోవడం వల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధులను కూడా రాకుండా చూస్తుంది. కరివేపాకు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించి మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.కరివేపాకుతో చాలా వ్యాధులకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు.ప్రస్తుత కాలంలో అసలు చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరికీ డయాబెటీస్ సమస్య వస్తుంది. ఇలాంటి వారికి కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. కరివేపాకు సారం చక్కెర స్థాయిలను ఈజీగా అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేగాక శరీరంలో ఉన్న ఇన్సులిన్ ని కరివేపాకు ఈజీగా మెరుగుపరుస్తుంది.ఈ కరివేపాకును నిత్యం తినడం వల్ల అధిక బరువుకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కరివేపాకును డైలీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే వారికి కొద్ది రోజుల్లో మార్పు కనిపిస్తుంది.ఇక పడగడుపున కొంతమంది వికారంతో బాధపడుతూంటారు. దీంతో తలనొప్పి కూడా ఈజీగా వస్తుంది. ఇంకా అలాగే గర్భిణిలు కూడా వికారంగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి వాళ్లకు కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది.ఈ కరివేపాకులో బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లతో పోరాడే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

దేవుడి గదిలో వేసే ముగ్గు

వెనుక ఉన్న ఆంతర్యం ఇదే?

మామూలుగా హిందువులు ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి స్నానం చేసి కల్లాపు చల్లి ముగ్గు పెడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా మనకు ఇటువంటి వాతావరణం పల్లెటూర్లలో ఎక్కువగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది.సిటీలలో అనే అపార్ట్మెంట్స్ మెయిన్ రోడ్స్ కాబట్టి ఇలాంటి సంప్రదాయాలను పాటించాలన్నా కూడా వారికి సమయం, ప్లేస్ లు ఉండవు. అయితే చాలామందికి ఇంటిముందు వేసే ముగ్గు, దేవుడి మందిరంలో వేసే ముగ్గు గురించి అంతగా తెలియదు. ఏ దేవత పూజ చేస్తున్నా దైవాన్ని ఉంచే పీట మీద మధ్యలో చిన్న ముగ్గు వేసినా, నాలుగు వైపులా రెండేసి గీతలను తప్పకుండా గీయాలి. నక్షత్రం ఆకారం వచ్చేలా గీతలతో వేసిన ముగ్గు భూత, ప్రేత, పిశాచాలను ఆ దరిదాపులకు రాకుండా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా , మనం వేసే పద్మాలు, చుక్కల ముగ్గులలో కూడా మనకు తెలియని అనేక కోణాలు దాగి ఉన్నాయి. అవి కేవలం గీతలే కాదు, యంత్రాలు కూడా. యంత్ర, తంత్ర శాస్త్ర రహస్యాలతో కూడి ఉండడం వలన మనకు హాని కలిగించే చెడ్డశక్తులను దరిచేరనీయవు. అందుకే ఏ ముగ్గునైనా తొక్కకూడదు. తులసి మొక్క దగ్గర అష్టదళపద్మం వేసి దీపారాధాన చేయాలి. యజ్ఞయాగాదులలో యజ్ఞగుండం మీద నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులేయాలి.దైవకార్యాలలో కూడా నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. నూతన వధూవరులు తొలిసారి భోజనం చేసే సమయంలో వారి చుట్టుప్రక్కల లతలు, పుష్పాలు, తీగలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. దేవతా రూపాలను, ఓం, స్వస్తిక్, శ్రీ గుర్తులను పోలిన ముగ్గులు వేయకూడదు. ఒకవేళ వేసినా వాటిని తొక్కకూడదు. ఏ స్త్రీ అయితే దేవాలయంలో అమ్మవారు, శ్రీ మహావిష్ణు ముందు నిత్యం ముగ్గులు వేస్తుందో, ఆ స్త్రీకి 7 జన్మలవరకు వైధవ్యం రాదట. అటువంటి స్త్రీలు సుమంగళిగానే మరణిస్తారట. పండుగ వచ్చిందా కదా అని, నడవడానికి చోటు లేకుండా వాకిలంతా ముగ్గులు పెట్టకూడదు. అంతేకాదండోయ్! మనం రోజూ ముగ్గులు వేయలేక పెయింటింగ్ వేస్తాం. దాన్ని ముగ్గుగా శాస్త్రం అంగీకరించదు. ఏ రోజుకారోజు బియ్యపుపిండితో ముగ్గు పెట్టాలి. నిత్యం ఇంటి ముందు, వెనుక భాగంలో, తులసి మొక్క దగ్గర, దీపారాధన చేసే ప్రదేశంలో ముగ్గు వేయాలి. ముగ్గు అంటే అదో పాజిటివ్ సైన్ దైవ శక్తులను ఇంట్లోకి ఆకర్షిస్తుంది. ముగ్గులు ఒకప్పుడు సూచకాలుగా పనిచేసేవి. పూర్వం రోజూ సాధువులు, సన్యాసులు, బ్రహ్మచారులు ఇల్లిల్లూ తిరిగి బిక్ష అడిగేవారు. ఏ ఇంటి ముందైనా ముగ్గు లేదంటే ఆ ఇంటికి వేళ్ళేవారు కాదు. భిక్షగాళ్లు కూడా ముగ్గు లేని ఇళ్ళకు వెళ్ళి భిక్షం అడిగేవారు కాదు. ముగ్గు లేదంటే అక్కడ అశుభం జరిగిందని గుర్తు. అందుకే మరణించిన

సింగరేణి అధికారులకు దసరా కానుక

అధికారుల విజ్ఞప్తిని నెరవేర్చిన ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మంచిర్యాల జిల్లా జైపూర్ అక్టోబర్ 25 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.కోలిండియా తరహా వేతనాల పెంపునకు సింగరేణి ఉత్తర్వులు జారీఎగ్జిక్యూటివ్ క్యాడర్--1 నుంచి 7 వరకు సుమారు 1,800 మందికి ప్రయోజనంసెప్టెంబర్ 25 వ తేదీ నుంచి ఆర్థిక ప్రయోజనాలు వర్తింపు?సింగరేణి అధికారుల చిరకాల విజ్ఞప్తిపై రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఇంధన శాఖ మంత్రి శ్రీ భట్టి విక్రమార్క ఇచ్చిన హామీ నెరవేరింది. కోలిండియా తరహా వేతనాలను అమలు చేస్తూ సింగరేణి యాజమాన్యం సానుకూల నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ నిర్ణయంతో ఎగ్జిక్యూటివ్ క్యాడర్--1 నుంచి ఎగ్జిక్యూటివ్ క్యాడర్--7 వరకు ఉన్న సుమారు 1,800 మంది అధికారులకు ప్రయోజనం చేకూరనుంది. సవరించిన బేసిక్ వేతనాలు 2017 జనవరి 1 నుంచి అమలులోకి వస్తాయి. అయితే, ఆర్థిక ప్రయోజనాలు సింగరేణి బోర్డు ఆమోదం తెలిపిన సెప్టెంబర్ 25, 2026 నుంచి వర్తిస్తాయి. ఈ పెరిగిన వేతనాలను అక్టోబరు నెల జీతాల నుంచి చెల్లించనున్నారు. సవరించిన వేతనాల అమలుకు సంబంధించి సంస్థ డైరెక్టర్ (పర్సనల్) గౌతమ్ పోట్రు సోమవారం సాయంత్రం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

?కొత్త వేతనాల ప్రకారం అధికారుల బేసిక్ వేతనాలు ఇలా ఉంటాయి:

?క్యాడర్	పాత బేసిక్	కొత్త బేసిక్ వేతనం
? జు-1	రూ. 40,000	రూ. 60,000
? జు-2	రూ. 50,000	రూ. 70,000
? జు-3	రూ. 60,000	రూ. 80,000
? జు-4	రూ. 70,000	రూ. 90,000
? జు-5	రూ. 80,000	రూ. 1,00,000
? జు-6	రూ. 90,000	రూ. 1,20,000
? జు-7		రూ. 1,00,000

రూ. 1,20,000కోలిండియాలో వేతన అసమానతల నేపథ్యంలో, మహారత్న సంస్థల వేతన విధానాన్ని తమకు అమలు చేయాలని కోలిండియా అధికారులు కోరారు. ఆ ప్రతిపాదనకు కేంద్ర బొగ్గు మంత్రిత్వ శాఖ, కోలిండియా యాజమాన్యం ఆమోదం తెలిపాయి. అదే విధానాన్ని సింగరేణిలోనూ అమలు చేయాలని సంస్థ అధికారులు రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రికి విజ్ఞప్తి చేశారు.

?ఈ విజ్ఞప్తిపై స్పందించిన భట్టి విక్రమార్క దసరాలోపు అధికారులకు శుభవార్త అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఈ ఏడాది జులైలో సింగరేణి యాజమాన్యాన్ని ఆదేశించారు. అనంతరం ఈ అంశంపై సింగరేణి యాజమాన్యం కమిటీని ఏర్పాటు చేసి, దాని నివేదిక ఆధారంగా బోర్డు ఆమోదంతో వేతనాల పెంపుపై నిర్ణయం తీసుకున్నారు.తమ విజ్ఞప్తిని సానుకూలంగా పరిశీలించి, ఇచ్చిన హామీని నెరవేర్చిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ.రేవంత్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఇంధన శాఖ మంత్ర భట్టి విక్రమార్కకు సింగరేణి అధికారుల సంఘం నాయకులు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ నిర్ణయంపై సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ, రాష్ట్ర ఇంధన అవసరాల కోసం మరింత అంకితభావంతో బొగ్గు ఉత్పత్తి చేసి, రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో భాగస్వాములవుతామని పేర్కొన్నారు.ఇటీవలే కార్మికులకు 596 కోట్ల బోనస్... ఇటీవలే దసరా సందర్భంగా సింగరేణిలోని దాదాపు 39 వేల మంది కార్మికులకు, ఉద్యోగులకు ప్రజా ప్రభుత్వం తీపి కబురుగా 596 కోట్ల రూపాయల బోనస్ అందించిన విషయం తెలిసిందే. అలాగే రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క సింగరేణి లోని కాంట్రాక్టు కార్మికుల శ్రమను గుర్తించి వారికి రూ.5,500 చొప్పున బోనస్ ను ప్రకటించారు. తాజాగా అధికారులకు వేతన సవరణపై ఉత్తర్వులు వెలువడటం విశేషం.

మహిళలు ఇవి తింటే ఆరోగ్యం.!

సాధారణంగా మహిళలు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలతో చాలా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా పెళ్లి జరగడం పిల్లల్ని కన్న తర్వాత పలు రకాల ఇబ్బందులను కూడా ఎదుర్కోవలసి వస్తుంటుంది.ఇక వయసు పై పడిన తర్వాత ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది ఈ విధమైన అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఉండాలి అంటే కచ్చితంగా శరీరానికి తగినన్ని పోషకాలు కూడా చాలా అవసరమని చెప్పవచ్చు. వాటి గురించి ఇప్పుడు మనం ఒకసారి తెలుసుకుందాం. మహిళలలో నెల నెల రుతుక్రమ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. రక్తహీనత సమస్య తో బాధపడుతూ ఉండే వారి సంఖ్య ప్రతిరోజుకు పెరుగుతూనే ఉంటుంది. అయితే ఇది ఐరన్ తీసుకోవడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు. పాలకూర చీజ్, చికెన్, సీ ఫుడ్ వంటి పదార్థాలలో ఐరన్ చాలా పుష్కలంగా లభిస్తుంది. మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే శరీరానికి పలు రకాలు విటమిన్లు కూడా చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి చాలా కీలకమని చెప్పవచ్చు. ప్రెగ్నెంట్ అయిన మహిళలు ఎక్కువగా విటమిన్ లో కలిగినటువంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల వారి కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డ కూడా చాలా చురుకుగా పెరుగుతుంది. పాలు, గుడ్లు, చేపలు వంటి వాటిలో విటమిన్లు బాగా పుష్కలంగా లభిస్తాయి.శరీరంలో ఎముకలు దృఢంగా మారడానికి ముఖ్యంగా కాల్షియం చాలా అవసరం దీనివల్ల గుండె పనితీరు కూడా సరిగ్గా పని చేయాలి అంటే కాల్షియం ఎంతో అవసరం ఎప్పుడైతే క్యాల్షియం లోపిస్తుందో ఆ సమయంలో గుండె జబ్బుల బారిన పడే అవకాశం ఉంటుంది ఎక్కువగా కాల్షియం లభించే వాటిలో బెండకాయ, పాలు, చేపలు ,పాలకూర వంటివి అధికంగా తింటూ ఉండాలి. ఇవే కాకుండా పలు రకాలైన పోషకాలు ఉండేటువంటి వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మహిళలు చాలా దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని చెప్పవచ్చు.

అతి మూత్రం సమస్యలా

చాలా ఎక్కువ సార్లు మూత్రవిసర్జనరకు వెళ్లడం అనేది ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మందిలో కనబడుతుంది.ఈ ప్రాబ్లెమ్ చాలా మందిలో కనిపించే సాధారణ సమస్య. ఆడవారిలో అయితే ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొంతమందిలో బ్లాడర్ చిన్నగా ఉండడం వల్ల తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. నీళ్లు చాలా ఎక్కవగా తాగినా సందర్భాల్లో మూత్రం ఎక్కువగా వస్తుంది. కానీ నీళ్లు తీసుకోని సమయంలో కూడా మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తే దానిని అతి మూత్ర విసర్జన సమస్యగా ఖచ్చితంగా భావించాలి.ఇంకా అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న వారిలో కూడా ఈ సమస్య కనబడుతుంది.బీపీ సమస్యతో బాధపడే వారు వారు వాడే కొన్ని రకాల మందుల కారణంగా మూత్రం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. అందువల్ల వారు తరచూ మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అలాగే షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తుల్లో కూడా ఈ సమస్యను మనం గమనించవచ్చు.ఇంకా మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలే మనలో మూత్రం తయారవడానికి ఈజీగా కారణం అవుతాయి. కాబట్టి కొన్ని రకాల ఆహార నియమాలను మీరు పాటించడం వల్ల మనం ఈ సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా బయటపడవచ్చు. సిట్రస్ చాలా ఎక్కువగా ఉండే నారింజ, నిమ్మ, బత్తాయి, ఫైనాఫిల్, ఇంకా ద్రాక్ష పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి అతి మూత్ర విసర్జనతో బాధపడే వారు ఈ పండ్లకు చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంకా అలాగే మూత్రాశయంపై ఒత్తిడిని కలిగించే శీతల పానీయాలను అస్సలు తీసుకోకూడదు. అలాగే కెఫిన్ కలిగే ఉండే టీ, కాఫీలను, ఎనర్జీ డ్రింక్ ఇంకా చాక్లెట్ లను కూడా తీసుకోకూడదు.రి

వ్యాధులకు ఈ ఆకు రసం దివ్యౌషధం..

అనేక చెట్లు, మొక్కలు,మూలికలను ఆయుర్వేదంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటి రావి ఆకులు. హిందూ మతంలో రావి చెట్టుకు ప్రత్యేక ప్రముఖ్యత కలిగి ఉంది. రావి చెట్టును దేవ వృక్షంగా కూడా పిలుస్తారు..పూజిస్తారు. ఈ చెట్టులో మూడు కోట్ల మంది దేవతలు కొలువై ఉంటారని కూడా చెబుతారు. ఇది ఆయుర్వేదంలో సర్వరోగ నివారిణిగా ప్రసిద్ధి చెందింది. రావి చెట్టు అనేది నాగరికత ప్రారంభమైనప్పటి నుండి పూజించబడే చెట్టు. మతపరమైన ప్రాముఖ్యతతో పాటు గొప్ప ఔషధ విలువను కలిగి ఉంది. ఈ పవిత్ర వృక్షం ఔషధ విలువల నిల్వగా ప్రసిద్ధి. పాము కాటు వంటి సాధారణ సంఘటన నుండి ఉబ్బసం, చర్మ వ్యాధులు, మూత్రపిండ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, నపుంసకత్వం, వివిధ రక్త సంబంధిత వ్యాధులకు చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. దాని ప్రయోజనాల గురించి ఈరోజు తెలుసుకుందాం. రావి చెట్టు ఆకులలో గ్లూకోజ్, ఆస్టరియోడ్, మెన్నోస్, ఫినోలిక్ ఉంటాయి. అయితే, దాని బెరడులో విటమిన్ కె, టైనెన్, ఫైటోస్టెరోలిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలన్నీ పీపల్ చెట్టును అసాధారణమైన ఔషధ చెట్టుగా చేస్తాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం.. రావి చెట్టులోని ప్రతి భాగం ఆకు, బెరడు, రెమ్మ, గింజలు, దాని పండ్లు అనేక ఔషధ ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. పురాతన కాలం నుండి అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు. రావి చెట్టు ఆకులు మన మొత్తం శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రావి ఆకులను మీరు ఎలా తీసుకోవాలి..దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. రావి ఆకుల్లోని పోషకాల గురించి చెప్పాలంటే, ఇందులో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ప్రొటీన్ ఫైబర్ వంటి అనేక గుణాలు ఉన్నాయి.

పండుగ వేళ జోరుగా బెల్ట్ షాపులు..

కల్తీ మద్యం విక్రయాలపై నిఘా ఏదీ

హుస్నాబాద్‌లో ఎక్సైజ్ శాఖ నిర్లక్ష్యంపై విమర్శలు..

ప్రజల ఆరోగ్యంపై ఎవరిది బాధ్యత

అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన సమయంలోనూ అలసత్వమేనా

జర్నలిస్టుల ఫోన్లకూ స్పందన కరువు!

హుస్నాబాద్, రిపోర్టర్: అక్టోబర్ 19 (తెలుగు కె 24 న్యూస్) పండుగ వచ్చిందంటే చాలు.. పట్టణాలు, గ్రామాల్లో మద్యం విక్రయాలు జోరందుకుంటున్నాయనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇదే సమయంలో అనధికార బెల్ట్ షాపుల నిర్వహణ, కల్తీ మద్యం విక్రయాలపై అనుమానాలు ప్రజలను ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. సిద్దిపేట జిల్లా హుస్నాబాద్ ప్రాంతంలో మద్యం విక్రయాలపై ఎక్సైజ్ శాఖ నిఘా ఏ మేరకు ఉందనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. పండుగ వేళ మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీలు చేపట్టి అక్రమ విక్రయాలకు అడ్డుకట్ట వేయాల్సిన అవసరం ఉందని స్థానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.బెల్ట్ షాపులపై నియంత్రణ ఏదీ ప్రభుత్వ అనుమతి పొందిన మద్యం దుకాణాలకే పరిమితం కావాల్సిన విక్రయాలు, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఇతర ప్రాంతాలకు విస్తరిస్తున్నాయనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా పండుగలు, సెలవు దినాల్లో మద్యం విక్రయాలు పెరిగే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో ఎక్సైజ్ అధికారులు ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉంది. గ్రామాలు, పట్టణ శివారు ప్రాంతాల్లో తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ అక్రమంగా మద్యం విక్రయించే వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలి. అయితే హుస్నాబాద్ ప్రాంతంలో బెల్ట్ షాపుల నిర్వహణపై అధికారులు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటున్నారనే దానిపై స్పష్టత రావాల్సి ఉంది.కల్తీ మద్యం విక్రయిస్తే ప్రజల ఆరోగ్యానికి ముప్పు మద్యం విక్రయాల ద్వారా ప్రభుత్వానికి ఆదాయం సమకూరడం ఒక అంశమైతే, ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం అంతకంటే ముఖ్యమైన బాధ్యత. కల్తీ మద్యం విక్రయాలు జరిగితే ప్రాణాలకే ప్రమాదం వాటిల్లే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల మద్యం నాణ్యతపై అనుమానాలు వచ్చినప్పుడు అధికారులు వెంటనే స్పందించి తనిఖీలు నిర్వహించాలి. అక్రమ విక్రయాలను అరికట్టడంతో పాటు నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి.ప్రభుత్వ ఆదాయమే లక్ష్యమా.. ప్రజల ఆరోగ్యం పట్టదా?ప్రభుత్వానికి ఆదాయం సమకూర్చే మద్యం విక్రయాల వ్యవస్థలో ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు కూడా సమాన ప్రాధాన్యం ఉండాలి. ఆదాయం వస్తుందనే కారణంతో అక్రమ విక్రయాలపై చూసీచూడనట్లు వ్యవహరిస్తే నష్టపోయేది సామాన్య ప్రజలే. పండుగను సంతోషంగా జరుపుకోవాల్సిన ప్రజలు కల్తీ మద్యం తాగి అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకునే పరిస్థితులు ఏర్పడకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత సంబంధిత శాఖ అధికారులపై ఉంది.జర్నలిస్టుల ఫోన్లకూ స్పందన కరువు!ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకొచ్చేందుకు ప్రయత్నించే జర్నలిస్టులు సంబంధిత అధికారులను సంప్రదించినప్పుడు స్పందన లభించకపోవడంపై కూడా అసంతృప్తి వ్యక్తమవుతోంది. మీడియా అంటేనే ఎక్సైజ్ అధికారులకు చిన్న చూపుగా మారింది. ప్రజలకు సంబంధించిన అంశాలపై అధికారులు అందుబాటులో ఉండి సమాచారం ఇవ్వడం, ఫిర్యాదులపై స్పందించడం కీలకం. మద్యం విక్రయాలు, బెల్ట్ షాపుల నిర్వహణ, కల్తీ మద్యం అనుమానాల వంటి సున్నితమైన అంశాలపై అధికారుల స్పందన మరింత అవసరం.ఇప్పటికైనా అధికారులు మేల్కొంటారాపండుగల సమయంలో ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించి, అనుమానాస్పద మద్యం నిల్వలను పరిశీలించి, అక్రమ విక్రయాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. హుస్నాబాద్ పట్టణంతో పాటు పరిసర గ్రామాల్లోనూ ఎక్సైజ్ శాఖ నిఘాను ముమ్మరం చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. బెల్ట్ షాపులపై వస్తున్న ఆరోపణలు, కల్తీ మద్యం విక్రయాలపై అనుమానాలను అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి వాస్తవాలను వెల్లడించాలి.పండుగ అంటే ఆనందంగా కుటుంబాలతో గడపడం.. మద్యం మత్తులో ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలోకి నెట్టుకోవడం కాదు. ప్రజల ప్రాణాలు, ఆరోగ్యమే ప్రాధాన్యంగా ఎక్సైజ్ శాఖ పనిచేసి, అక్రమ మద్యం విక్రయాలకు అడ్డుకట్ట వేయాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.గమనిక: బెల్ట్ షాపులు, కల్తీ మద్యం విక్రయాలపై ఆరోపణలు అధికారికంగా నిర్ధారణ కానందున, ప్రచురణకు ముందు స్థానిక ఎక్సైజ్ అధికారుల వివరణ తీసుకుంటే కథనానికి మరింత విశ్వసనీయత ఉంటుంది.

చెన్నూర్ పట్టణాన్ని ఆధునిక సౌకర్యాలతో అభివృద్ధి చేస్తాం....

రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానంద

మంచిర్యాల జిల్లా చెన్నూర్ నియోజకవర్గ

అక్టోబర్ 19, 2026: తెలుగు న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. చెన్నూర్ పట్టణాన్ని ఆధునిక సౌకర్యాలతో అభివృద్ధి చేసి, ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానంద అన్నారు. సోమవారం జిల్లాలోని చెన్నూర్ పట్టణంలో 15వ వార్డులో అభివృద్ధి పనులకు అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులతో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర మంత్రి మాట్లాడుతూ చెన్నూర్ పట్టణంలో రోడ్డు విస్తరణ పనులకు ప్రజలు సహకరించడం అభినందనీయమని, ప్రజల సహకారంతోనే అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా పూర్తి చేయగలమని తెలిపారు. డి.ఎం.ఎఫ్.టి. నిధుల ద్వారా 50 లక్షల రూపాయలు మంజూరు చేయడం జరిగిందని, రోడ్డు విస్తరణలో భాగంగా దుకాణాలు కోల్పోయిన వ్యాపారులకు ప్రత్యామ్నాయంగా 70 షాపులను కేటాయించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని, స్లాట్ల వారీగా కేటాయింపు ప్రక్రియను నిర్వహించి 3, 4 నెలలలో పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. ట్రాఫిక్ సమస్యలను తగ్గించి, లారీల రాకపోకల వల్ల ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలుగకుండా బైపాస్ రహదారి నిర్మాణానికి 1 కోటి 60 లక్షల రూపాయలతో పనులు చేపట్టే అంశాన్ని పరిశీలించి, పట్టణాన్ని ఆధునికంగా తీర్చిదిద్దేందుకు రహదారులు, డ్రైనేజీలు, మార్కెట్లు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం జరుగుతుందని తెలిపారు. గోదావరి పుష్కరాల సందర్భంగా అవసరమైన ఏర్పాట్లు, అభివృద్ధి పనుల కోసం 6 కోట్ల రూపాయలతో పనులు చేపట్టడం జరుగుతుందని తెలిపారు. చెన్నూర్‌లోని శివాలయ అభివృద్ధికి 17 కోట్ల రూపాయలతో పనులు చేపట్టే అంశాన్ని పరిశీలించడం జరుగుతుందని, పుష్కరాలకు వచ్చే భక్తులకు, స్థానిక ప్రజలకు అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించేలా సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో పని చేయాలని సూచించారు. పట్టణంలోని అన్ని వార్డులలో సి.సి. డ్రైనేజీల నిర్మాణం చేపట్టి పారిశుద్ధ్యాన్ని మెరుగుపరచాలని, వర్షపు నీరు నిల్వ ఉండకుండా అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. వ్యవసాయ మార్కెట్ అభివృద్ధి కోసం 20 లక్షల రూపాయల నిధులు కేటాయించడం జరిగిందని, ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని నాన్‌వెజ్ మార్కెట్, ప్రజా మరుగుదొడ్ల నిర్మాణానికి చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ముదిరాజ్, మైనారిటీ, గౌడ తదితర వర్గాలకు అవసరమైన కమ్యూనిటీ భవనాల నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. విద్యారంగ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం మొదటి ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని, సోమనపల్లిలో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాల ఏర్పాటుకు 200 కోట్ల రూపాయలతో పనులు ప్రారంభించడం జరిగిందని తెలిపారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు వసతి సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం లక్ష్యంగా చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సుమారు 20 లక్షల మంది విద్యార్థులకు ప్రతిరోజు ఉదయం అల్పాహారం అందించే పథకం అమలవుతుందని, విద్యార్థులకు పౌష్టికాహారం అందించడం ద్వారా వారి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతో పాటు, చదువుపై ఏకాగ్రత పెంపొందించేందుకు ఈ పథకం దోహదపడుతుందని తెలిపారు. అభివృద్ధి పనులను నాణ్యతా ప్రమాణాలతో నిర్దేశిత సమయంలో పూర్తి చేసి ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని తెలిపారు. పట్టణాన్ని ఆధునిక సౌకర్యాలతో తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ప్రజలు సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలని తెలిపారు.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తో మధుయాష్కీగౌడ్ భేటీ.

తెలుగు కే న్యూస్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రతినిధి.ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలు, చేపడుతున్న అభివృద్ధిని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాల్సిన విషయాలపై ఇద్దరి మధ్య చర్చ ఏఐపిసి బలోపేతానికి తన వంతు కృషి చేస్తానన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి .హైదరాబాద్ లో ఆల్ ఇండియా ప్రొఫెషనల్స్ కాంగ్రెస్ (ఏఐపిసి) చైర్మన్‌గా ఇటీవల బాధ్యతలు స్వీకరించిన మాజీ ఎంపీ మధుయాష్కీ గౌడ్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ని ఈ రోజు జూబ్లీహిల్స్ లోని ఎంసీహెచ్ఆర్డీసీలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఏఐపీసీ చైర్మన్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టిన మధుయాష్కీ గౌడ్ కి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం వారి మధ్య సుమారు గంటన్నర పాటు సమావేశం కొనసాగింది. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుత పరిస్థితులు, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్స్, రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి, గత ప్రభుత్వంలో చేసిన సుమారు రూ. 8 లక్షల కోట్ల అప్పులపై వడ్డీ భారం తదితర అంశాలపై ఇరువురు చర్చించినట్లు సమాచారం.ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలిరాష్ట్రంలో ప్రభుత్వం ఏర్పడి త్వరలో మూడేళ్లు పూర్తికానున్న నేపథ్యంలో, ఇప్పటి వరకు అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాలు, చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాల్సిన అవసరంపై చర్చ జరిగింది. ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమించి కూడా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న మహిళలకు ఉచిత బస్సు, గృహ వినియోగదారులకు ఉచిత కరెంటు, దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా సబ్సిడీ ధరకే గ్యాస్ సిలిండర్, రైతులకు రుణమాఫీ, సన్న వడ్లకు రూ. 500 బోనస్, ప్రతి నియోజకవర్గంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్స్ ఏర్పాటు, స్కిల్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటుతో ఉపాధి కల్పన.. మరీ ముఖ్యంగా ఫ్యూచర్ సిటీ నిర్మాణంతో నూతన కంపెనీలను ఏర్పాటు చేసి లక్షలాది మందికి ఉపాధి కల్పన తదితర సంక్షేమ పథకాల అమలు, ప్రభుత్వం సాధించిన పురోగతిని ప్రజలకు వివరించాలన్న దానిపై చర్చ జరిగింది. సంక్షేమ పథకాల అమలు తీరుపై సమీక్షలు నిర్వహిస్తూ తదనుగుణంగా ముందుకెళ్లాలని అభిప్రాయపడ్డారు. ఇతర సంస్థలు, కార్యక్రమాల పనితీరును సమీక్షించేందుకు ప్రత్యేక సమావేశాలు నిర్వహిస్తూ ప్రోగ్రెస్ రిపోర్టులు తీసుకుంటున్న తరహాలోనే, ప్రభుత్వ శాఖలు, పథకాల అమలుపైనా క్రమం తప్పకుండా సమీక్షలు నిర్వహించి నివేదికలు తీసుకోవాలనే అంశం చర్చకు వచ్చింది. ఏఐపిసి బలోపేతానికి సహకరిస్తా: సీఎంతెలంగాణలో ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి మరింత విస్తృతంగా తీసుకెళ్లడంతో పాటు, ఆల్ ఇండియా ప్రొఫెషనల్స్ కాంగ్రెస్ (ఏఐపిసి)ను రాష్ట్రంలో బలోపేతం చేయడంపై కూడా సమావేశంలో చర్చించారు. ఏఐపిసి బలోపేతానికి తన వంతు సహకారం అందిస్తానని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా హామీ ఇచ్చారు. ప్రొఫెషనల్స్‌ను భాగస్వాములను చేస్తూ, ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు, ప్రజా సమస్యలపై సమర్థవంతమైన చర్చలకు వేదికగా ఏఐపిసిను తీర్చిదిద్దే అంశాలు కూడా సమావేశంలో ప్రస్తావనకు వచ్చాయి. వివిధ రంగాల్లో నిపుణులను ఏఐపిసి ద్వారా ఒకే వేదికపైకి తీసుకురావడం ద్వారా.. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధిపై వారు సమగ్రమైన నివేదికలు ఇవ్వడానికి ఆస్కారం ఉంటుందన్నారు. ఇటు ప్రభుత్వం గానీ, అటు పార్టీ గాని ప్రొఫెషనల్స్ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకొని నూతన పాలసీలు, విధానాలు రూపకల్పనలో భాగస్వామ్యం చేయడం ద్వారా మెరుగైన ఫలితాలు వస్తాయని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి , మధుయాష్కి అభిప్రాయపడ్డారు.