జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 06 | సంచిక 100 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | సోమవారం 03, మార్చి 2025 | పేజీలు 8 | వెల రూ. 5

పబ్లిషర్స్ తెలంగాణ : హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రదేశ్ : విజయవాడ, ఢిల్లీ, కర్ణాటక, బెంగళూరు, తమిళనాడు, చెన్నై, మహారాష్ట్ర, ముంబై, గోవా, కేరళ, ఉత్తరప్రదేశ్, పజాజ్, పశ్చిమబెంగాల్, అమెరికా, లండన్, ఆస్ట్రేలియా, దుబాయ్, మస్కట్

ట్రంప్, జేడీ వాన్స్, జెలెన్ స్కీ.. ఎవరిది తప్పు?

డొనాల్డ్ ట్రంప్ తన రాజకీయ ప్రస్థానంలో ఎప్పుడూ నోరు జారే వ్యాఖ్యలతో వార్తల్లో నిలుస్తారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్, ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు వోలోదిమిర్ జెలెన్స్కీ, అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్‌ల మధ్య వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చర్యలు చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఈ ముగ్గురిలో ఎవరు తప్పుచేశారు? ఎవరి వైఖరి సమంజసమైనది? అన్న దానిపై స్పెషల్ ఫోకస్.. ట్రంప్.. తనదైన శైలిలో మళ్లీ రాజకీయ దుమారం డొనాల్డ్ ట్రంప్ తన రాజకీయ ప్రస్థానంలో ఎప్పుడూ నోరు జారే వ్యాఖ్యలతో వార్తల్లో నిలుస్తారు. ఉక్రెయిన్‌కు అమెరికా మిలిటరీ సాయం గురించి ఆయన ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలు విమర్శలకు గురయ్యాయి. ఆయన మాట్లాడుతూ " ఉక్రెయిన్‌కు సహాయం అందించాలా? ఉక్రెయిన్ కు సాయం చేస్తే అమెరికాకు ఏం ప్రయోజనం.. దానివల్ల లాభమెంత? అనే విషయం నా నిబంధనల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది" అని తెలిపారు. ఇది అమెరికా మద్దతుపై సందేహాన్ని కలిగించేలా మారింది. అంతేకాకుండా ట్రంప్ రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్‌పై మృదువైన వైఖరిని కొనసాగిస్తుండటం, ఆయన పదవి చేపట్టగానే అమెరికా విదేశాంగ విధానంలో మార్పులు చేసి ఉక్రెయిన్ కు వ్యతిరేకంగా.. రష్యాకు అనుకూలంగా ఐరాసలో ఓటు వేయడం విశేషం. ఇది ఉక్రెయిన్ మద్దతుదారులకు ఆందోళన కలిగించే అంశం. జెలెన్స్కీ.. పోరాటంలో ఒంటరి నాయకుడు? ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ దేశం పట్ల విశ్వాసాన్ని ప్రదర్శిస్తూ, రష్యా దాడిని ఎదుర్కోవడానికి పశ్చిమ దేశాల మద్దతు కోరుతున్నారు. అయితే, ఆయన పై కొన్ని విమర్శలున్నాయి. అమెరికా మరియు పశ్చిమ దేశాలపై ఒత్తిడి పెంచడం.. ఉక్రెయిన్‌కు మిలిటరీ , ఆర్థిక సహాయాన్ని మరింత పెంచాలని పశ్చిమ దేశాలను నిరంతరం ఒత్తిడి చేస్తున్నారు. యుద్ధం కొనసాగుతున్న వేళ, ఉక్రెయిన్ ప్రభుత్వం కొన్ని పత్రికలను నిషేధించడం, వ్యతిరేక స్వరాలను అదుపు చేయడం వంటి విమర్శలు ఎదుర్కొంటోంది. అయినా, ఉక్రెయిన్ తన మనుగడ కోసం పోరాడుతోంది కాబట్టి, జెలెన్స్కీ వైఖరిని పూర్తిగా తప్పుగా చెప్పడం కష్టం. జేడీ వాన్స్.. అమెరికా ప్రయోజనాలే లక్ష్యం.. అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్ ఇటీవల "ఉక్రెయిన్‌కు సహాయం ఇచ్చే వేదికగా అమెరికా మారిపోయిందా?" అని వ్యాఖ్యానించారు. అమెరికా ప్రజలకు ముందుగా ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఉక్రెయిన్‌కు నిరంతరం డబ్బు, ఆయుధాలను పంపించడంపై నియంత్రణ అవసరమన్నారు. మిలిటరీ సాయం కొనసాగించాలా? లేదా సమాధానం కోసం మద్దతుదారుల ఓటమి ఎదుర్కొనాలా? అనే ప్రశ్నను రాజకీయ నాయకులు చర్చించాలి అని జేడీ వాన్స్ అన్నారు. అయితే ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేస్తూనే, రష్యా పాదుపు వ్యూహానికి అనుకూలంగా వ్యవహరించారనే విమర్శలు కూడా ఉన్నాయి. - ఈ వివాదంలో ఎవరి వైఖరి సరికాదు? ట్రంప్ చర్యలు చూస్తే అమెరికా సహాయం అనిశ్చితంగా ఉండేలా వ్యాఖ్యలు చేయడం వల్ల ఉక్రెయిన్ మద్దతుపై అనుమానాలు పెరిగాయి. ఇక జెలెన్స్కీ అమెరికా మద్దతును అవసరమైనంత వరకు కోరుతున్నా, కొంతమంది విమర్శిస్తున్నట్లు ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణలో కొన్ని సమస్యలు ఉన్నాయనిపిస్తోంది. ఇక జేడీ వాన్స్ అమెరికా ప్రయోజనాలను ముందుకు తెచ్చే ప్రకటనలు చేసినా, మిలిటరీ సాయం విషయంలో క్లారిటీ ఇవ్వలేకపోయారు. మొత్తంగా చూస్తే ఈ ముగ్గురి అభిప్రాయాలు విభిన్నమైనా, వారిలో ఎవరు పూర్తిగా తప్పు అని చెప్పడం కష్టమే.

సేవా సామ్రాజ్యం చెక్కుచెదురుతుంది

- కలెక్టర్ల కంచుకోట సేవలు కనుమరుగవుతున్నాయి.
- కలెక్టర్ల విచారణ సేవల్లో కనువిడుపు చర్యలు కూడా కరువవుతున్నాయి.
- కలతప్పుతున్న కలెక్టర్ల సేవలు.
- స్వయాన రాష్ట్ర సీఎం మాటను బేఖాతారు చేస్తున్నారు.
- అవినీతిని అణిచివేస్తున్నందుకేనా ఈ కుట్రలన్నీ......
- సేవా పరులైన కొంతమంది కలెక్టర్లతోనే ప్రజలకు మేలు జరుగుతుంది.
- మంత్రుల సేవలు మంచికా.... చెడుకా.....
- శాసనసభ్యుల చీకటి వ్యాపారాలు ప్రభుత్వానికి చెడుపేరు చేస్తున్నాయి.
- సీఎం, ఐటీ మంత్రి ప్రజాసేవలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు.
- ధరణి చట్టమే..... భూభారతి చట్టమా.... రైతులకు ప్రజలకు స్పష్టత ఇవ్వండి.
- డాక్టర్ బరిగెల శివ.

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

భారతదేశవ్యాప్తంగా కలెక్టర్ అనే పదవికి ఉన్నతమైన గౌరవం ఉంటుందని డాక్టర్ బరిగెల శివ పేర్కొన్నారు.1980 నాటి కలెక్టర్లు ప్రజాసేవను ప్రాణంగా భావిస్తూ సొంత కుటుంబ సేవగా పరిపాలించేవారన్నారు. నిరుపేద ప్రజలకు సేవ చేయడం కలెక్టర్ల గొప్పతనంగా పరిగణించాలన్నారు. 2014 వరకు కలెక్టర్లు ప్రజాసేవలో మిళితమై కలెక్టర్ల వృత్తికి గౌరవంతెస్తూ ప్రజలను అత్యంత విశ్వాసంతో ఆదుకున్నారని గుర్తుకు చేశారు.2014 తదనంతరం కలెక్టర్ల సేవల్లో ఒక్కసారిగా పెను మార్పులు సంభవించాయని గుర్తుచేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర పాలన 10 సంవత్సరాల కాలంలో కలెక్టర్ల పాలన అత్యంత దయనీయమైనదిగా కొనసాగిందన్నారు. ఒకవైపు రాజకీయ నాయకులు కలెక్టర్లను కలెక్టర్ల కార్యాలయాలను శాసించే విధంగా బెదిరింపులకు పాల్పడడమే కాకుండా ఆయా నాయకుల కనసందల్లో కలెక్టర్ల పాలన కొనసాగాలని ప్రభుత్వాల నుండి పరోక్షపు సిఫారాసులు చేయించుకొని పెత్తనం చేశారన్నారు.శాసనసభ్యులు మంత్రులు, ఏదైతే తలపెడతారో దానినే కలెక్టర్లు తూచా తప్పకుండా పాటించాల్సిన పరిస్థితులు నేటి రాజకీయాల్లో కొనసాగుతుండడం అత్యంత మోసం అన్నారు.రాష్ట్ర ఎన్నికలను దేశ ఎన్నికలను నిర్వహిస్తున్న ఎన్నికల కమిషనర్లు రిటర్నింగ్ అధికారులు కలెక్టర్ లేనన్న సంగతిని రాజకీయ నాయకులు మరిచిపోవడం మరి దారుణం అన్నారు.ప్రభుత్వ కార్యాలయాలను ఇంచుమించు భ్రష్టు పట్టించే స్థాయికి అవినీతి అక్రమాలు పేరుకుపోయాయంటే దానికి ప్రత్యక్ష రూపం ప్రజా సేవను విడమరచడమే అన్నారు. కింది స్థాయి అధికారులు ప్రత్యక్షపు ప్రైవేట్ వ్యాపారాలకు పాల్పడుతుండడం కలెక్టర్ల పాలనకు నిలువెత్తు అడ్డంకులు సృష్టించబడుతున్నాయన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అవినీతిని అక్రమాలను కట్టడి చేయండని కలెక్టర్లకు,జిల్లా యంత్రాంగాలకు హుకుం జారీ చేసినందునే సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై పరోక్షపు తిరుగుబాటును ప్రజాసేవ రూపంలో అలసత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తూ కలెక్టర్లు కొనసాగిస్తున్నారని తీవ్రంగా మండిపడ్డారు.ప్రజలు మానసికంగా ఆర్థికంగా శారీరకంగా బలపడకపోవడానికి ప్రధాన కారణం రాష్ట్రాలలోని కలెక్టర్ల కార్యాలయాల రూపంలో సకాలంలో అందుబాటులోనికి రాని సేవలవల్లేనంటూ అభిప్రాయపడ్డారు.మేలు చేయడంలో ప్రభుత్వానికి మంచి మనసు ఉన్నప్పటికిని కలెక్టర్ల సేవలవరకు వచ్చేసరికి అట్టిది భిన్నత్వంలో తిరుగుబాటు జరుగుతుందన్నారు.సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారులు ప్రజాసేవలో కొంతమేర కష్టపడుతున్నప్పటికీ వారి సేవలకు మంత్రులు శాసన సభ్యులు,నాయకులు పూర్తిగా అడ్డంకులు,ఆటంకాలు సృష్టిస్తూ భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తూ.... ప్రభుత్వానికి చెడు పేరు తెస్తున్నారన్నారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఏ జిల్లాలో చూసిన భూ వ్యాపారాలు భూ కబ్జాలు ప్రైవేట్ వ్యాపారాలు క్షేత్రస్థాయిలో పెరిగిపోతుండగా కలెక్టర్ల అధికారం ఆయా వ్యాపారస్తులపై చర్యలు చేపట్టలేకపోతుందన్నారు.సరిగ్గా చర్యలు చేపడతాం అనుకునే సమయంలోనే నాయకులు అడ్డుపడుతూ కలెక్టర్లపై విరుచుకుపడుతుండడం లేదంటే బదిలీలు చేయిస్తూ ఉండడం ఆనవాయితీగా మారిపోయిందన్నారు.తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎక్కడ చూసినా ప్రతిపక్షాల కుట్రలు,ప్రతిపక్షాల వ్యాపారాలు ,ప్రతిపక్షాలు చేయుచున్న ప్రైవేట్ వ్యాపారాల దందా తెలంగాణ రాష్ట్రంపై అణిచివేత ప్రభావాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నయన్నారు.కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన మంత్రులు శాసనసభ్యులు రెండవ స్థాయి నాయకులకు కూడా ప్రభుత్వ కార్యాలయాల అధికారులపై పెత్తనం చెలాయిస్తూ వాళ్ల వాళ్లకు సంబంధించిన పనులలో కలెక్టర్లపై ఒత్తిళ్లు తీసుకొస్తుండడం విచారకరమన్నారు.15 నెలలు గడుస్తున్నప్పటికిని రెవెన్యూ కార్యాలయాలలో ఇప్పటికీ ధరణి చట్టం నియమాలను అవలంబిస్తున్నారంటే ఎంత మోసం జరుగుతుందో పసిగట్టాలన్నారు.భూభారతి చట్టంలో కలెక్టర్ల కమిటీ నివేదికేమో గాని భూభారతి చట్టం వెలుగులోనికి వచ్చి నాలుగు నెలలు గడుస్తున్నప్పటిని ఆచరణలో కనుమవుతుందన్నారు.పైగా గతంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర రెవెన్యూ కార్యాలయ కమిషనర్ గా (సీసీఎల్ఏ, సీసీఎల్ఆర్,చీఫ్ కమిషనర్ ఆఫ్ ల్యాండ్స్ అడ్మినిస్ట్రేటర్,చీఫ్ కమిషనర్ ఆఫ్ ల్యాండ్ రికార్డ్స్) కొనసాగిన సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారి నవీన్ మిట్టల్ నేడు తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టబోతున్న భూభారతి చట్టంలో కమిటీ చైర్మన్గా వ్యవహరిస్తుండడం తెలంగాణ ప్రజలకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏం సమాధానం చెబుతుందన్నారు.గతంలో లక్షల కొద్ది ప్రభుత్వ భూమి అసైన్డ్ భూమి సీలింగ్ భూమి చెరువు శిఖం భూమి విచ్చలవిడి దోపిడీకి పాల్పడడంలో సీనియర్ ఐఏఎస్ ఐన నవీన్ మిట్టల్ తో పాటు,కలెక్టర్ల పాత్ర లేదా అంటూ సూటిగా అడిగారు.భూ సంపదను రక్షించాల్సిన కలెక్టర్లు భూకాసురులకు విలువలతో కూడిన భూములను పరోక్షంగా కట్టబెట్టడంలో బాధ్యత వహించారనడంలో ధరణి చట్టం ప్రధానం కాదా అంటూ అడిగారు. దేశవ్యాప్తంగా ధరణి చట్టం ద్వారా భూ వ్యాపారానికి పాల్పడిన రాష్ట్రం ఏదైనా ఉందంటే అది కేవలం తెలంగాణ రాష్ట్రమేనన్నారు.సామాన్య భూములను మొదలుకుంటే పైపెచ్చు భూములన్ని నియమాలకు విరుద్ధంగా కబ్జాలై యదేచ్ఛగా పాసుబుక్కులు మంజూరు చేయబడడంలో గతంలో జరిగిన దందే నేడు కూడా కొనసాగుతుందని తెలంగాణ ప్రజలు చీదరించుకునే పరిస్థితికి వచ్చిందన్నారు. విచారణలు లేకుండా స్లాట్స్ బుక్కైనాయంటూ ఎమ్మార్వో కార్యాలయాల్లో రిజిస్ట్రేషన్ కొనసాగించడం వాటిని నేరుగా నాల కన్వర్షన్ పేరుమీద భూకబ్జాదారులకు అప్పగించడం రెవెన్యూ అధికారులకు ఆనవాయిదిగా మారిపోయిందన్నారు.ప్రభుత్వ పరిశ్రమల కోసం భూసేకరణలు జరుగుతుండగా లక్షల ఎకరాల్లో మాయమైన

- మిగతా 3లో..

సమస్యంతా కిషన్ రెడ్డితోనే.. సీఎం సంచలన ఆరోపణలు

ఇదే సమయంలో కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డిపై ఓ రేంజ్‌లో ఫైర్ అయ్యారు. తెలంగాణలో ప్రధాని మోదీ ఎన్ని ఉద్యోగాలు ఇచ్చారో కిషన్ రెడ్డి చెప్పాలని సీఎం డిమాండ్ చేశారు. ప్రధాని మోదీ తెలంగాణలో ఇచ్చింది రెండు ఉద్యోగాలేనని..

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రత్యర్థి పార్టీలపై తనదైన శైలిలో విరుచుకుపడ్డారు. బీఆర్ఎస్, బీజేపీలు అభివృద్ధి పనులను అడ్డుకుంటున్నాయంటూ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ఎస్ఎల్‌బీసీలో 8 మంది ప్రాణాలు పోవడానికి కేసీఆరే కారణం అని అన్నారు. పదేళ్లు పాలమూరు వలసల గురించి కేసీఆర్ ఆలోచించారా అని ప్రశ్నించారు. పాలమూరు ప్రాజెక్టు కేసీఆర్ ఎందుకు పూర్తి చేయలేదని సీఎం నిలదీశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు పేరుతో బీఆర్ఎస్ నేతలు దోచుకున్నారని ఆరోపించారు. పాలమూరు ద్రోహి కేసీఆర్ అంటూ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు.

- మిగతా 3లో..

ఆశలు ఆవిరి.. విగతజీవులుగా ఆ ఎనిమిది మంది!

మొదట్లో వారు జీవించే ఉండొ చ్చని భావించినా.. రోజురోజుకూ సొరంగం లోపలి పరిస్థితి చూసిన వారికి కార్మికులు బతికుండే అవకాశాలు లేవని అర్థమైపోయింది. అయినా ప్రయత్నాలు మానలేదు. ఎక్కడో ఉత్తరప్రదేశ్, జార?ండ్ రాష్ట్రాల నుంచి పొట్టకూటి కోసం వందల కిలోమీటర్ల దూరం వచ్చారు. బతుకుదెరువు కోసం వస్తే బతుకే లేకుండా పోయింది పాపం. చేస్తున్న పనే ప్రాణం తీయడం, అక్కడే సజీవ సమాధి కావడం అందరినీ కలిచివేస్తోంది. శ్రీశైలం ఎడమ గట్టు కాల్వ (ఎస్ఎల్ బీసీ) టన్నెల్ పైకప్పు కూలిన ఘటనలో చిక్కుకున్న ఎనిమిది మంది కార్మికులు సజీవ సమాధి అయినట్టు అధికారులు అంచనాకు వచ్చారు. మొదట్లో వారు జీవించే ఉండొచ్చని భావించినా..రోజురోజుకూ సొరంగం లోపలి పరిస్థితి చూసినవారికి కార్మికులు బతికుండే అవకాశాలు లేవని అర్థమైపోయింది. అయినా ప్రయత్నాలు మానలేదు. ఇందులో భాగంగా శుక్రవారం ఎన్జీఆర్ఐ, జీఎస్ఐ నిపుణులు

(మిగతా 3వ పేజీలో..)

అమెరికా పర్యటనలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

ఆత్మీయ పలకరింపు కోసం ఎమ్మెల్యే నివాసానికి వెళ్లారు.
మంత్రి ని తన నివాసానికి ఘనంగా ఆహ్వానించిన పాలకుర్తి ఎమ్మెల్యే.

అమెరికా(జై భీమ్ న్యూస్)

ఆదివారం తెలంగాణ రాష్ట్ర రెవెన్యూ గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రివర్యులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అమెరికా పర్యటనలో భాగంగా కాలిఫోర్నియాలో మా కుటుంబం ఆహ్వానం మేరకు మంత్రి మా నివాసానికి విచ్చేశారని జనగామ జిల్లా పాలకుర్తి నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి తెలిపారు.తను ఎంతో అభిమానించే రాష్ట్ర రెవెన్యూ మంత్రి మా ఆహ్వానం మేరకు ఇంటికి రావడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు.ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ప్రజాసేవా,ఆరోగ్య రంగంలో ఉన్న అవకాశాల వంటి అంశాలపై చర్చించి,ఇలాంటి సమావేశాల వల్ల రాష్ట్రం ప్రవాస భారతీయుల మధ్య సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేస్తాయని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు...ఈ కార్యక్రమం లో కుటుంబ సభ్యులు పాలొగొన్నారు

రాందేవ్ రావు హాస్పిటల్ లో డెర్మాటలజీ ఈ ఎన్ టీ క్యాంప్

కూకట్ పల్లి మార్చ్ 2 (జై భీమ్ న్యూస్)

ఆదివారం ఉదయం 9 నుంచి మధ్యాహ్నం 2 గంట వరకు నిర్వహించడం జరిగిందని రాందేవ్ రావు హాస్పిటల్ సీఈఓ డాక్టర్ యోబు తెలియజేసారు. ఈ క్యాంప్ లో చెవి నొప్పి, వినికిడి నష్టం, చెవి నుంచి ద్రవం విడుదల, తల తిరగడం, ముక్కు ముసుకుపోవడం, ముక్కు నుండి రక్తం కారుట, ముక్కు నొప్పి, గొంతు నొప్పి, దగ్గు, చేదు శ్వస, అలర్జీలకు వైద్య పరీక్షలు చేశారనన్నారు. ఈఎన్ టి సర్జన్స్ డాక్టర్. ఎస్ . శ్వేత డాక్టర్ డి లావణ్య లు ఈ వైద్య శిభిరాన్ని పర్యవేక్షించడం జరిగింది . డాక్టర్ల సలహామేరకు అవసరమైన వారి కు సి టి స్కాన్ రూ. 1000, ఎం ఆర్ ఐ 2000 లకే చేయడం జరిగింది . అదేవిధంగా మొటిమలు, బొల్లి మచ్చలు, మంగు మచ్చలు, గజ్జి, తామర, ఇతర మచ్చలు, దురదలు, దద్దుర్లు, అలర్జీలు, జుట్టు రాలడం, బట్ట తల, చుండ్రు, పెను కొరకడం, గోరు చుట్లు ఇన్ఫెక్షన్ లకు కు కూడా పరీక్షలు చేయడం జరిగింది . వీటిని డాక్టర్ సి. స్వాతి డాక్టర్. కె. శ్రీహర్ష ల పర్యవేక్షణ లో జరిగింది . డాక్టర్ల సలహామేరకు సిబిపి, ఏఈసి, ఐజిఈ, ఎనిమియా ప్రొఫైల్, పి టీ ఏ, ఐ ఎం పి, ఓఏఈ పరీక్షలు ఉచితంగా చేయడం జరిగింది . వినికిడి పరికరాలు మీద ప్రత్యేక రాయితీ ఇవ్వబడం జరిగిందని డాక్టర్ యోబు తెలియజేశారు. ఈ క్యాంపు లో పాల్గొన్న వారందరు కూడా రాందేవ్రావు హాస్పిటల్ అందిస్తున్న సర్వీసెస్ చాలా అద్భుతంగా, చాలా ఉపయోగకరంగా ఉన్నవని తమ హర్షాన్ని వ్యక్తం చేసారు. ఇలాంటి సేవలు ఇతర విభాగలలో కూడా మరిన్ని చేయాలనీ ఈ క్యాంపు కు వచ్చిన వారు మెడికల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కమలాకర్ గారిని కోరడం జరిగింది. అందుకు మెడికల్ డైరెక్టర్ కామలాకర్ గారు సానుకూలంగా స్పందించారు. ఈ క్యాంపు ప్రారంభించిన ప్రముఖ రేఖి థెరపీ గ్రాండ్ మాస్టర్ లక్ష్మి కమలాకర్ గారు మాట్లాడుతూ ఈ క్యాంపు ని ప్రారంభించినందుకు తమ ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేసారు, అతి తక్కువ వైద్య ఖర్చులతో సమాజానికి సేవ అందిస్తున్న రాందేవ్రావు హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు

తెలియజేసారు, ఈ క్యాంపు లో పాల్గొన్న అడ్మిన్ మేనేజర్స్,పారా మెడికల్ స్టాఫ్ ని అభినందించారు. ఈ ఉచిత క్యాంప్ డాక్టర్ కమలాకర్ డైరెక్టర్ .విక్రందేవ్ రావు, మీరా రావు, ప్రశాంత్ రెడ్డి గారు, అపర్ణ రావు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగింది .

ఏస్ఎస్ఎస్ యువసేన ఆధ్వర్యంలో రక్తదానం

హైద్రాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

ఒకరి రక్తం దానంతో కొందరి ప్రాణాలను కాపాడుకోవచ్చునని రక్తదానానికి ప్రతి ఒ క్కరూ ముందుకు రావాలని ఎస్ఎస్ఎస్ యువసేన వ్యవస్థాపకుడు మాజీ సైనికుడు సం తోష్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. మాజీ శాసనసభ స్పీకర్ దుద్దిల్ల శ్రీపాదరావు జయంతి ఉత్సవాలను ఎస్ ఎస్ యువసేన ఆధ్వర్యంలో వారం రోజులపాటు ఘనంగా నిర్వహిస్తు న్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆదివారం ఎస్ ఎస్ ఎస్ యువసేన ఆధ్వర్యంలో చిరంజీవి బ్లడ్ బ్యాంక్ లో పలువురు యువకులు రక్తదానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిలుగా పట్నం సునీత మహేందర్ రెడ్డి, బసవరాజు శ్రీనివాసులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ శ్రీపాదరావు రాష్ట్రానికి చేసిన సేవలను గుర్తు చేసు కున్నారు. సంతోష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పెద్ద ఎత్తున విచ్చేసి పాల్గొన్న యువకులను, సహక రించిన కార్యకర్తలను నాయకులను రక్తదానం చేసి ప్రాణదాతలుగా నిలిచినా ప్రతి ఒక్కరి కి పేరుపేరునా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్లబ్ ఎలైట్ నాచారం అధ్యక్షుడు మామిడాల రాజారెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు సునీల్ రెడ్డి, ఎస్ఎస్ఎస్

యువసేన సభ్యులు కిషోర్ రెడ్డి, కరుణాకర్, సాయిచంద్, ఆరెళ్ల శ్రీధర్, అక్షంత్ పడాల, రాజేష్, సాయి కుమార్, రాజశేఖర్, ఉదయ్, కృష్ణ, ఆనంద్, సెబాస్టియన్, కమల్, జెస్సీ, ఆంద్రూ,సన్ని, యశ్వంత్, మహేష్, సృజల్ తధితరులు పాల్గొన్నారు.

తీన్మార్ మల్లన్న సస్పెన్షన్ దుర్మార్గం

రెడ్డిలకు ఒక న్యాయం... బీసీలకు మరో న్యాయమా?
అవకతవకలపై ప్రశ్నించడమే మల్లన్న చేసిన నేరమా!
మల్లన్న సస్పెన్షన్ తో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఖతం!
బీసీలంతా ఏకమై రాజ్యాధికారాన్ని సాధించాలి!
డిబీఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మాదాసి సురేష్!

హన్మకొండ జిల్లా (ఆత్మకూర్) జై భీమ్ న్యూస్

కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి తీన్మార్ మల్లన్నను సస్పెండ్ చేయడం దుర్మార్గమని దళిత బహుజన ఫ్రంట్(డిబీఎఫ్) జిల్లా అధ్యక్షుడు మాదాసి సురేష్ మండిపడ్డారు.ఆదివారం మండలంలోని నాగయ్యపల్లె మాదాసి ఎర్ర సాంబయ్య కాలనీలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రజాసంఘాల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ గతంలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి వ్యతిరేకంగా పనిచేసిన కోమటిరెడ్డి బ్రదర్స్ ను ఎందుకు సస్పెండ్ చేయలేదని రెడ్డిలకు ఒక న్యాయం... బీసీలకు మరొక న్యాయమా? అని ఆయన ప్రశ్నించారు.ప్రభుత్వం చేపట్టిన కుల గణనలో బీసీల జనాభాను తగ్గించడంతో పాటు ఈడబ్ల్యూఎస్ రిజర్వేషన్లను ప్రశ్నించినందుకే తీన్మార్ మల్లన్నను కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి సస్పెండ్ చేశారని ఆయన ఆరోపించారు.మల్లన్న సస్పెన్షన్ తో రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఖతం అవుతుందని అన్ని పార్టీల్లో ఉన్న బీసీ నాయకులు ఏకమై రాజ్యాధికారాన్ని సాధించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో దళిత, బహుజన, ప్రజాసంఘాల నాయకులు గిన్నారపు రాజు, మాదాసి సుధాకర్, గిన్నారపు శ్రీకాంత్, మాదాసి రాజు, గిన్నారపు ప్రసంగి, మోరే ఐలయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు!

జక్కిడి శివ చరణ్ రెడ్డి కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన సుకన్య భీమ్ రావ్

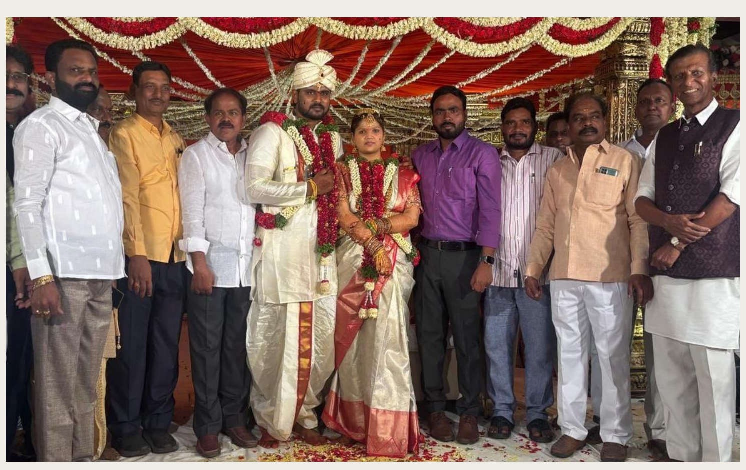
హైదరాబాద్(జై భీమ్ న్యూస్)

నేడు తెలంగాణ రాష్ట్ర యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు జక్కిడి శివ చరణ్ రెడ్డి గారి జన్మదినం సందర్భంగా హైదరాబాద్ లోని వారి నివాసం లో కలిసి జన్మదిన శు భాకాంక్షలు తెలియజేసిన జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా తెలంగాణ స్టేట్ యువజన కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రెటరీ సుకన్య భీమ్ రావ్బి

సుకన్య భీమ్ రావ్ మాట్లాడుతూ...

బినిండు నూరేళ్లు సుఖసంతోషాలతో ఆర్థికంగా రాజకీయంగా మరింత ఎత్తుకు ఎదగాలని రాబోయే కాలంలో మంచి ఉన్నత పదవులను స్వీకరించాలని,ఇలాంటి పుట్టినరోజులు మరెన్నో జరుపుకోవాలని కోరుకుంటున్నాను తెలియజేశారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన జై భీమ్ సంస్థల చైర్మన్.



హైదరాబాద్ (జై భీమ్ న్యూస్)

సికింద్రాబాద్ డ్రీం లాండ్స్ బలంరాయి ప్యారడైజ్ వేదిక సాక్షిగా ఒక్కటైనా నూతన వధూవరులు పావని దీపక్ కుమార్ లను జై భీమ్ సంస్థల చైర్మన్ డాక్టర్ బరిగెల శివ ఆశీర్వదించారు.ఆదివారం అంగరంగ వైభవంగా జరిగిన వివాహ వేడుకల్లో మేధావులతో పాటు స్నేహితులతో కలిసి పాల్గొనీ నూతన వధూవరులను అభినందించి ఆశీర్వదించారు. వివాహం అన్నిటికన్నా ఘనమైనదని దానిని కలకాలం నిలబెట్టుకోవాలని నూతన వధూవరులకు సూచించారు. వివాహ వేడుకల్లో మేధావుల తోపాటు నూతన వధూవరుల తల్లిదండ్రులు ప్రొఫెసర్ ఏక్ తిరుపతి గారినీ కుటుంబీకులు బంధుమిత్రులు శ్రేయోభిలాషులు స్నేహితులు వేడుకలో ప్రొఫెసర్ ముత్తయ్య,ఆరేపల్లి రాజేందర్,విరస్వామి,రాజలింగం,విజయ్ కూమర్,కనక రాజు సుభద్ర,వశపాక నరసింహ,రాజు,ఇటుక రాజు,రవి పాల్గొన్నారు.

కూచిపూడి నృత్యంలో ప్రతిభ కనబరిచిన చిన్నారులకు అవార్డులు

చిన్నారులను ఆశీర్వదించిన దైవజ్ఞశర్మ
ఆకట్టుకున్న బిందు మాధవి, భావన కూచిపూడి నృత్యం

కూకట్ పల్లి మార్చ్ 2 (జై భీమ్ న్యూస్)

మహాశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని నిర్వహించిన కూచిపూడి నృత్య కళా పోటీలలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన చిన్నారులకు ఆదివారం అవార్డుల ప్రధానోత్సవం నిర్వహించారు. నగరంలోని బిర్లా భాస్కర ఆడిటోరియంలో కళాకర్ తెలుగు టీవీ, శివనంది అవార్డ్స్ 2025 ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక గురువు, సరస్వతి ఉపాసకులు దైవజ్ఞ శర్మ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ నృత్య పోటీలలో హైదర్ నగర్ లోని రుహాని కూచిపూడి నృత్య అకాడమీ నిర్వాహకురాలు నేరెళ్ల కల్పన ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన బిందు మాధవి, భావనల తోపాటు పలువురు చిన్నారులు నృత్య ప్రదర్శన నిర్వహించారు. అనంతరం కూచిపూడి నృత్యంలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన చిన్నారులకు దైవజ్ఞ శర్మ అవార్డులు ప్రధానం చేసి ఆశీర్వదించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తెలుగు సంస్కృతిక కళలను భావితరాలకు అందించడానికి తల్లిదండ్రులు కృషి చేయాలన్నారు. మన సంస్కృతిని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి తెలుగువారిపై ఉందన్నారు. చిన్న వయస్సులోనే అద్భుతమైన ప్రతిభ కనబరిచిన రుహనా కూచిపూడి నృత్య అకాడమీ బృందాన్ని ఆయన ఆశీర్వదించారు.

సేవా సామ్రాజ్యం చెక్కుచెదురుతుంది

మొదటి పేజీ తరువాయి

భూమిని తిరిగి ప్రభుత్వ ఆధీనంలోనికి ఏ విధంగా తీసుకురావాలో ఇప్పటివరకు ఎలాంటి ప్రణాళికలను సిద్ధం చేయలేకపోయారన్నారు. ఒక్కో నాయకుడు,ఒక్కొక్క శాసనసభ్యుడు,ఒక్కొక్క మంత్రి, నేరుగా భూ వ్యాపారాలకు పాల్పడుతూ వందల కొద్ది, వేలకొద్దీ ఎకరాలను ఆక్రమించుకోవడం కోసం సొంత వ్యాపారస్తుల్లా బినామీ వ్యాపారస్తుల్లా భూసాంరాజ్యాన్ని దోసుకున్నాక, కబ్జాలు చేశాక కలెక్టర్ల కార్యాలయాలు నిజాయితీగా కొనసాగించాలంటే ఎలా సాధ్యపడుతుందన్నారు. అందులో భాగంగానే చాలా చోట్ల కలెక్టర్లు కూడా అవినీతి, అక్రమాలను పెంచి పోషిస్తుండడం అనుకోకుండానే జరిగిపోతుందన్నారు. ఒక్కరు చేసే మంచి పని పదిమందికి ఏ విధంగా మేలుచేకూర్చే ఉపయోగకరంగా ఉంటుందో, కలెక్టర్ల సమూహం శాసనసభ్యుల సమూహం మంత్రుల సమూహం ప్రజాసేవకు కట్టుబడి పని చేస్తే ఎన్ని కోట్ల మందికి మేలు చేసే విధంగా సేవలందించవచ్చునో నేటి దినాల్లో నిరూపించలేకపోతున్నారన్నారు. ప్రజాసేవను పనికట్టుకొని చేయాలిగాని..... కష్టం ఉందని కలెక్టర్ల కార్యాలయాల చుట్టూ తిరుగుతున్న సామాన్య ప్రజలను పట్టించుకున్న నాథుడు లేఅపోగా,పనిచేసే అధికారులు లేరనే విధంగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రెవెన్యూ సేవలు కొనసాగుతుండడం ఎంతటి దారుణాలకు దారితీస్తుందో తెలియడం లేదన్నారు.తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా రైతుల నుండి మొదలుకొని పేదలను మహిళలను అన్ని వర్గాలను ఆదుకునే ప్రయత్నం చేస్తుండగా మంత్రుల సేవలు మందగిల్లబడుతూ, శాసనసభ్యులు కలెక్టర్ల కార్యాలయాలను వ్యాపారాలకు వాడుకుంటూ,కలెక్టర్లు ఏసీ గదులకు అలవాటు పడి ప్రజల మధ్యకు వెళ్లి సేవలు చేయకుండా ఉంటుండడం, అన్నింటికి మించి అవినీతిని, అక్రమాలను కట్టడి చేయమంటే సొంత నాయకులే, సొంతమంత్రులే,ప్రభుత్వ ఆధీనంలో పనిచేసే కలెక్టర్ లే ప్రభుత్వంపై తిరుగుబాటుతనాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటే ప్రజాసేవకు రక్షణ ఎలా దొరుకుతుందంటూ తీవ్రంగా మందలించారు. ప్రతిపక్షాల పార్టీలలోని ఆల్మోస్ట్ అందరు నాయకులు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిపోయి దుబారా వ్యాపారాలకు పాల్పడుతూ ప్రభుత్వం చేస్తున్న మేలురకపు ప్రజాసేవకు వ్యతిరేక వ్యాపారాలు కొనసాగిస్తూ ప్రజల మధ్యలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని పూర్తిగా వ్యతిరేకతను తెచ్చే విధంగా రహస్య పావులు కదుపుతున్నారన్నారు.ఒకవైపు ప్రజలకు మేలు చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర ప్రయత్నాలు చేయుచు ముందుకు సాగుతుంటే సొంత నాయకులే కుంపటిలా తయారై మంట పెడుతుండడం ప్రజలు గమనిస్త లేకపోతున్నారనుకోవడం పచ్చి మూర?త్వం అన్నారు.సీఎం సేవ చేస్తుంటే కలెక్టర్లు నాయకులు వ్యాపారాలకు మొగ్గుచూపుతున్నారు. ఆస్తుల సంపాదనలో ఆరితేరిపోయినంత సులవుగా ప్రజాసేవకు అలవాటు పడని నాయకులందరినీ ప్రజలు రానున్న కాలంలో పదవులకు దూరం చేయడం పక్క జరుగుతుందన్న సంగతిని ఎవ్వరూ మర్చిపోవద్దన్నారు. ఒక్క సీఎం పనితనానికి ఇంతమంది అడ్డుపడుతుండడం భారతదేశవ్యాప్తంగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలోనే చూస్తున్నామన్నారు. ఎంతటి సిగ్గుమాలిన తనానికైనా దిగజారుతున్నారు గాని వ్యాపారాలను మాత్రం వదలడం లేదన్నారు, ప్రజాసేవకు కట్టుబడి పని చేయడం లేదన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని గెలిపించింది కేవలం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అయినందున మంత్రులు,నాయకులు కలెక్టర్లు ఆ స్థాయి ప్రజాసేవ ప్రదర్శనను ప్రదర్శించినట్లయితే దేశస్థాయిలో తెలంగాణ రాష్ట్ర పరిపాలన ఆదర్శవంతంగా నిలుస్తుందన్నారు. ఒకవైపు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రజా సేవలో గొడ్డుచాకిరి చేస్తుంటే మంత్రులందరూ మజాకాలాడుతున్నారన్నారు. ఐటీ శాఖ మినహా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మంత్రుల సేవల వల్ల నిధుల సేకరణ గాని అభివృద్ధి సేకరణ గాని ప్రజాసేవ పనితనం గాని నియోజకవర్గాల వారీగా ఎంత మేలు జరిగిందో నాయకులే అంచనా వేయలేకపోతుండగా, కలెక్టర్లు ప్రజాసేవలో తికమకపడుతున్నరన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని కష్టపడి గెలిపించిన కరుడుగట్టిన నిరుపేదలను ఆదుకోండి సేవ చేయండి అభివృద్ధి చేయండి అంటూ హెచ్చరించారు.

సమస్యంతా కిషన్ రెడ్డితోనే.. సీఎం సంచలన ఆరోపణలు

మొదటి పేజీ తరువాయి

ఇదే సమయంలో కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డిపై ఓ రేంజ్‌లో ఫైర్ అయ్యారు. తెలంగాణలో ప్రధాని మోదీ ఎన్ని ఉద్యోగాలు ఇచ్చారో కిషన్ రెడ్డి చెప్పాలని సీఎం డిమాండ్ చేశారు. ప్రధాని మోదీ తెలంగాణలో ఇచ్చింది రెండు ఉద్యోగాలేనని.. ఒకటి కిషన్ రెడ్డిది.. రెండోది బండి సంజయ్‌కి అని సీఎం వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. ఏడాది కాకుండానే తమను దిగిపోమ్మంటున్నారని.. పాలమూరు బిడ్డ సీఎం అయితే ఓర్వలేకపోతున్నారంటూ విమర్శలు గుప్పించారు.వరంగల్ ఎయిర్‌పోర్టును తాతమే తెచ్చామని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అంటున్నారని.. ప్రాజెక్టు వస్తే మోదీ ఖాతాలోకి.. రాకపోతే రేవంత్ రెడ్డి ఖాతాలోనా అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. సికింద్రాబాద్‌లో వరద బాధితులకు కిషన్ రెడ్డి ఏం చేశారని సీఎం నిలదీశారు. తన కంటే చిన్నోడు రాష్ట్రానికి సీఎం కావడం కడుపు మంటగా ఉందా.. అని ప్రశ్నించారు. కిషన్ రెడ్డి తన కాళ్లలో కట్టెలు పెట్టే పని చేస్తున్నారంటూ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. హైదరాబాద్‌లో మెట్రో, ఆర్‌ఆర్‌ఆర్ విస్తరణను అడ్డుకున్నది కిషన్ రేడ్డే అని మరోసారి ఆరోపించారు సీఎం. ఎంపీలందరితో కలిసి ప్రధాని మోదీ వద్దకు వెళ్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు.'కిషన్ రెడ్డి.. మీ దగ్గర మోదీ, ఈడీ, సీబీఐ ఉండొచ్చు. ఎంతకాలం దర్యాప్తు సంస్థల పేరుతో బెదిరింపులకు పాల్పడుతారు. మేం భయపడం.' అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. తానే కిషన్ రెడ్డి ఇంటికి వెళ్లానని.. రాష్ట్రానికి ఇవి కావాలని అడిగినట్లు సీఎం చెప్పారు.

కిషన్ రెడ్డికి మూసి పరివాహక ప్రాంత ప్రజలు ఓటు వేయలేదా అని సీఎం ప్రశ్నించారు. 'పాపం ప్రధాని మోదీకి మనకు ఏదో ఒకటి చేయాలనే ఆలోచనలోనే ఉన్నారు. ప్రధాని మోదీకి చేయాలని ఉన్నా.. కిషన్ రెడ్డి సైంధవుడిలా అడ్డు పడుతున్నారు.' అంటూ కేంద్ర మంత్రిపై సీఎం తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. కిషన్ రెడ్డి తన రహస్య మిత్రుడు కేసీఆర్ దిగిపోయాడనే బాధలో ఉన్నాడని.. తెలంగాణకు సమస్య మోదీతో కాదని.. కిషన్ రెడ్డితోనే అంటూ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు సీఎం రేవంత్.

తమ ప్రేమకు అడొస్తుందనే కారణంగా ప్రియురాలి తల్లిపై దారుణంగా దాడి చేసిన ప్రేమోన్మాది

గొంతు పిసికి చంపడానికి ప్రయత్నం

జై భీమ్ న్యూస్(కరీంనగర్)

కరీంనగర్ జిల్లా రామడుగు మండలం వన్నారం అనుబంధ గ్రామమైన సుద్దాలపల్లిలో.. తమ ప్రేమకు అడొస్తుందనే కారణంగా ప్రియురాలి తల్లి చామంతిపై దాడి చేసి గొంతు పిసికి చంపడానికి ప్రయత్నం చేసిన ప్రేమోన్మాది సుద్దాలపల్లి గ్రామానికి చెందిన దూట రాజ్ కమార్, జాడి సుస్మిత అనే యువతితో కొంతకాలంగా ప్రేమలో ఉన్నారు ఇది గమనించి కూతురైన సుష్మితను మందలించిన తల్లి చామంతి..పక్షవాతంతో మంచం పట్టిన తండ్రి పరిస్థితి వివరించి కూతురు మనసు మార్చిన చామంతి తమ ప్రేమకు అడ్డు వస్తుందనే నెపంతో ఎలాగైనా తనను చంపాలనే కసితో బహిరంగంగానే చామంతిని తీవ్రంగా కొట్టి గొంతు నులిమి చంపే ప్రయత్నం చేసిన రాజకుమార్ స్థానికులు రాజ కుమార్‌ను అడ్డుకోవడంతో ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడిన బాధితురాలు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో.. రాజ్ కుమార్‌ను అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించిన పోలీసులు.

పోలీస్ కమిషనరేట్ లో ఘనంగా శ్రీపాదరావు జయంతి వేడుకలు

వరంగల్ జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ మాజీ స్పీకర్ దుద్దిళ్ల శ్రీపాదరావు 88వ జయంతి వేడుకలను వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా ముఖ్య అతిధిగా హాజరై శ్రీపాదరావు చిత్ర పటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. శ్రీపాదరావు కు నివాళ్లు అర్పించిన వారిలో అదనపు డీసీపీ రవితో పాటు ఏసీపీ లు, ఆర్.ఐలు, ఇన్స్ స్పెక్టర్లు ఆర్.ఎస్.ఐ, ఇతర పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఆశలు ఆవిరి.. విగతజీవులుగా ఆ ఎనిమిది మంది!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

గ్రౌండ్ పెనెట్రేటింగ్ రాడార్(జీపీఆర్) టెక్నాలజీ, డాప్లర్ స్కానింగ్ ల ద్వారా మట్టి కింద చిక్కుకున్న వారి కోసం ప్రత్యేకంగా అన్వేషణ చేపట్టగా శనివారం క్లారిటీ వచ్చింది. సొరంగంలో పైకప్పు కూలిన రోజు టన్నెల్ బోరింగ్ మిషన్(టీబీఎం), కట్టర్ల మధ్య పనిచేస్తున్న వారు బయటపడలేకపోయినట్టు భావిస్తున్నారు. ఒక్కసారిగా పెద్దఎత్తున నీరు, మట్టి సొరంగంలోకి చేరడం, టీబీఎం వెలుపలి భాగానికి చేరుకునే సమయం కూడా లేకపోవడంతో అక్కడే చిక్కుకుపోయారన్న అభిప్రాయం వినిపిస్తోంది. వారంతా సొరంగంలో మూడు మీటర్ల లోతులో ఉన్నట్టు గుర్తించారు అధికారులు. టన్నెల్ లో పేరుకుపోయిన మట్టిని తొలగిస్తున్న బృందాల నిపుణులు దాని దిగువన ఊబిలాంటి పరిస్థితులు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఈ ప్రాంతంలో ప్రణాళిక లేకుండా ముందుకెళ్తే సహాయ బృందాలు కూడా అందులో చిక్కుకుపోవచ్చని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఈ పరిస్థితులు ఎంతో జాగ్రత్తగా పనిచేసే నావికాదళానికి చెందిన కమాండో సేవలు తీసుకోవాలని నిర్ణయించారు. టన్నెల్ లో కట్టర్ ప్రాంతం నుంచి ఊట నీరు భారీగానే వస్తోంది. బురద, మట్టి, రాళ్లను లోకో రైలు వ్యాగన్లలో నింపడానికి అక్కడి నుంచి ట్రాక్ వరకు 300 మీటర్ల దూరం వరకు బృందాలు నీటిలో నడుస్తూ వెళ్లాల్సి వస్తోంది. కార్మికులు కూరుకుపోయిన ప్రాంతాల్లో యాక్షన్ ప్లాన్ రెడీ చేశారు అధికారులు. ఆదివారం ఉదయం నుంచి ఆయా చోట్ల నేరుగా తవ్వకాలు చేపట్టనున్నారు. ఆదివారం సాయంత్రానికి లేదా రాత్రికి నలుగురి మృతదేహాలను వెలికితీయాలనే లక్ష్యంతో బృందాలు పనిచేస్తున్నాయి. ఇక టీబీఎం కింద చిక్కుకున్న వారిని వెలికితీసేందుకు మరో మూడు, నాలుగు రోజులు పట్టవచ్చని చెబుతున్నారు. ఎక్కడో పుట్టి కూలి కోసం వస్తే అడవుల్లోని సొరంగంలో మట్టిలో కూరుకుపోవడం బాధిత కుటుంబాల్లో తీవ్ర విషాదాన్ని నింపింది.

ప్రతిరోజు పరగడుపున ఈ ఆకు నమిలితే..!

మన చుట్టూ దొరికేటువంటి ఆకుకూరలలో, కాయగూరలలో చాలా పోషకాలు ఉన్నవి.. అలా మనకి దొరికేటువంటి వాటిలో జామ ఆకులు కూడా ఒకటి. ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడుపున ఎవరైనా సరే ఈ ఆకుని నమ్మడం వల్ల మెరుగైన ఫలితాలు లభిస్తాయట.. ముఖ్యంగా జ్వరం, తలనొప్పి, కీళ్ల నొప్పులతో ఇబ్బంది పడేవారు వీటిని నమలడం వల్ల ఉపశమనం పొందుతారని జామ ఆకుల టీ తాగడం వల్ల మరిన్ని లాభాలు ఉన్నాయట. ముఖ్యంగా డయేరియాతో ఇబ్బంది పడేవారు జామ ఆకు టీ తాగితే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చుట. జామ ఆకులలో ఉండేటువంటి ఖనిజాలు విటమిన్స్ శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ప్రోటీన్స్విటమిన్స్ వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఎప్పుడైనా సరే జామ ఆకు టీను తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో జామ ఆకును తాగితే అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి.. ఈ జామ టీ తాగడం వల్ల బేబీ కంట్రోల్లో ఉంటుందట. అలాగే శరీరంలో మెటబాలిజం రేటు కూడా తగ్గిపోతుందని.. గర్భిణీ స్త్రీలకు జామ ఆకుల టీ కానీ , జామ ఆకులను తగకపోవడం మంచిదట. జామ ఆకులలో ఎక్కువగా యాంటీ ఇన్ఫ్లమెంటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ,మైక్రోబియల్స్ వంటివి ఉంటాయి ఇవి రక్తంలో ఉండేటువంటి చక్కెర స్థాయిని సైతం అదుపులో ఉంచేలా చేస్తాయి. ఈ జామ ఆకులను నీటిలో వేసి బాగా మరిగించి ఆ తర్వాత ఆ నీటిలోకి కాస్త తేనె, నిమ్మకాయను పిండుకొని తాగితే.. కడుపులో ఉన్న చెడు మలినాలన్నీ కూడా బయటికి వచ్చేస్తాయట. జామ ఆకుల టీని తాగడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా మెరబడమే కాకుండా ముఖంపై ఉండే మచ్చలు కూడా పోగొట్టేలా చేస్తుంది.

జై భీమ్
POWER OF PEOPLE
Jai Bheem

ఘనంగా కల్చరల్ ఫెస్ట్

ఆకట్టుకున్న తెలంగాణ-కేరళ రాష్ట్రాల సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

హన్మకొండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

చారిత్రక వేయి స్తంభాల దేవాలయం ప్రాంగణంలో వరంగల్ నెహ్రూ యువ కేంద్ర ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన తెలంగాణ- కేరళ రాష్ట్రాలకు సంబంధించిన కళారూపాల సంస్కృతిక ఉత్సవాన్ని ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. వరంగల్ నెహ్రూ యువ కేంద్ర, యువజన వ్యవహారాలు మరియు క్రీడల మంత్రిత్వ శాఖ భారత ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో దేశవ్యాప్తంగా జాతీయ సమైక్యతను పెంపొందించడం కోసం , భిన్నత్వంలో ఏకత్వం సాధించడమే లక్ష్యంగా ఇంటర్ స్టేట్ యూత్ ఎక్స్ఛేంజ్ ప్రోగ్రాంలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా ఆదివారం చారిత్రక వేయి స్తంభాల గుడి ప్రాంగణంలో కేరళ, తెలంగాణ జానపద సాంస్కృతిక ఉత్సవాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి స్పాన్సర్స్ గా కూరపాటి హాస్పిటల్స్, లయన్స్ ఇంటర్నేషనల్ 320%ట%, అభయ హాస్పిటల్స్, ముక్తి లేజర్ ఫైల్స్ క్లినిక్ వారు సహకారం అందించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కేరళ రాష్ట్రానికి చెందిన కళా రూపాలైన కొల్కలి, ముటీపాటు, తిరువతిర, సాంప్రదాయ జానపద కళలను నృత్య రూపంలో అద్భుతంగా ప్రదర్శించారు. ఈ కళారూపాలు ఆహుతులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. అదేవిధంగా తెలంగాణ సంస్కృతికి ప్రతీకలైన బతుకమ్మ, బోనాల విశిష్టతను తెలియజేస్తూ యువతులు ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు. జన్ను భరత్, భాస్కర్ సారథ్యంలో ప్రదర్శించిన డప్పు కళారూపాలు, ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కాలేజీ నుండి బతుకమ్మ, పింగిలి మహిళా డిగ్రీ కళాశాల నుండి బోనాలు పోతురాజు, వాగ్దేవి కాలేజీ హనుమకొండ అమ్మవారు ప్రదర్శన, కాకతీయ యూనివర్సిటీ మహిళా ఇంజనీరింగ్ కళాశాల కోలాట ప్రదర్శన ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ కార్యక్రమానికి

ముఖ్య అతిథులుగా కాకతీయ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ మల్లారెడ్డి, కూరపాటి హాస్పిటల్స్ అధినేత డాక్టర్ కూరపాటి రమేష్, అభయ్ హాస్పిటల్ డాక్టర్ గౌతమ్, నెహ్రూ యువ కేంద్ర డిప్యూటీ డైరెక్టర్ అన్వేష్ చింతల, వరంగల్ జిల్లా బాలల సంక్షేమ సమితి చైర్ పర్సన్ వసుధ, జాతీయ యువజన అవార్డు గ్రహీత జక్కి శ్రీకాంత్ ల చేతుల మీదుగా కళాకారులకు బహుమతులు, ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీలో క్రమశిక్షణకు పేరుగా ఎదిగిన వ్యక్తి హెచ్ ఆర్ మోహన్

హైద్రాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

ఉప్పల్ నియోజకవర్గంలో గత 25 సంవత్సరాల నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీలో క్రమశిక్షణ గల కార్యకర్తగా కాంగ్రెస్ పార్టీలోనే ఉంటూ కాంగ్రెస్ పార్టీని అంటి ముట్టుకొని పార్టీ అధికారంలో ఉన్న లేకున్నా నిరంతరం కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యున్నత కోసం కరడు కట్టిన కాంగ్రెస్ వాదిగా కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్ధాంతాలను నిరంతరం ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తూ తన రాజకీయ జీవిత ప్రస్తావనం విద్యార్థి దశలోనే మొదలై కాంగ్రెస్ పార్టీకి సేవ చేస్తున్నటువంటి వ్యక్తి హెచ్ఆర్ మోహన్ తన విద్యార్థి దశ నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తగా ఎన్ఎస్ యుఐ నాయకునిగా, యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకుడిగా, ఎస్సీ విభాగం నాయకుడిగా అంచలంచలుగా ఎదుగుతూ ఈ రోజు తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎస్సీ సెల్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ గా ఉంటూ దాదాపు 25 సంవత్సరాలుగా సుదీర్ఘంగా కాంగ్రెస్ పార్టీని అంటి ముట్టుకొని, కాంగ్రెస్ పార్టీని నమ్ముకుని తన కుటుంబాన్ని తన వ్యక్తిగత జీవితాన్ని సైతం పక్కనపెట్టి కేవలం కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యున్నత కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తూ అలుపెరుగని పోరాటం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ వీరాభిమాని హెచ్ఆర్ మోహన్ కానీ ఎంతోమంది తమ సొంత ప్రయోజనాలు కోసం సొంత లబ్ధి కోసం స్వార్థ రాజకీయాల కోసం పార్టీలు మారడం జరిగింది. కానీ హెచ్ఆర్ మోహన్ మాత్రం కష్టం వచ్చినా నష్టం వచ్చినా పార్టీ మారని వ్యక్తి. తను పేదవాడైనప్పటికిని కష్టాలను అనుభవించుకుంటూ ప్రజల కోసం వెన్నంటే ఉంటూ పేదల పక్షాన నిలబడుతూ దళిత జాతి అభ్యున్నత కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తూ పది సంవత్సరాలు పార్టీ అధికారంలో లేకున్నప్పటికిని కాంగ్రెస్ పార్టీ వైపు అలాగే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వైపు ఎవరైనా సరే అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తే దాన్ని తిరిగి అంతే వేగంతో ఖండించినటువంటి వ్యక్తి హెచ్ఆర్ మోహన్. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో గడిచిన 10 సంవత్సరాల కాలంలో అధికారంలో ఉన్నటువంటి టిఆర్ఎస్ పార్టీని ధీటుగా ఎదుర్కొని టిఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రభుత్వం చేపట్టినటువంటి ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలపై ఎప్పటికప్పుడు నిలదీస్తూ టిఆర్ఎస్ పార్టీని ఎక్కడికక్కడ ఎండగట్టిన వ్యక్తి ఒక దశలో చెప్పాలంటే అప్పటి ముఖ్యమంత్రి చంద్రశేఖర రావు అతని తనయుడు కేటీఆర్ హరీష్ రావుని అదే మాదిరిగా ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపకుడైన మందకృష్ణ మాదిగ పైన విరోచితమైన పోరాటం చేసిన ఘనత హెచ్ఆర్ మోహన్ కు దక్కుతుంది. పేదవాడైనా నిత్యం ప్రజా సమస్యలపై పోరాడే బలమైన ఒక దళిత నేతగా ఎదిగిన దళిత జాతి ముద్దుబిడ్డ హెచ్ ఆర్ మోహన్ కాబట్టి దాదాపు 25 సంవత్సరాల నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం కష్టపడుతున్నటు వంటి వ్యక్తికి ఒక మంచి చైర్మన్ పదవి లేదా రానున్న నామినేటెడ్ ఎమ్మెల్సీ పదవి ఎస్సి కోటాలో అతనికి ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అవకాశం కల్పించాలని అతని కష్టాన్ని గుర్తించాలని దళిత సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి.

నేటిప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు

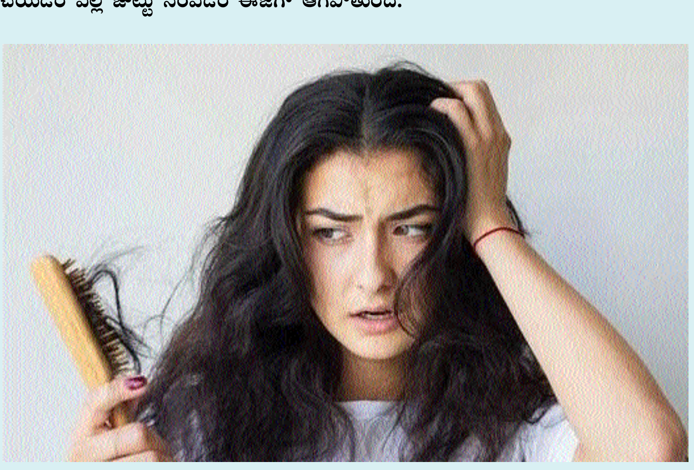
జిల్లాకలెక్టర్ ప్రావీణ్య

హన్మకొండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

జిల్లా కలెక్టరేట్ లోని కాన్ఫరెన్స్ హాలులో ఈ రోజున నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని రద్దు చేసినట్లు హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రావీణ్య ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపు కారణంగా సోమవారం నాటి ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. కావున జిల్లా ప్రజలు గమనించాలని ప్రకటనలో జిల్లా కలెక్టర్ కోరారు.

జుట్టు రాలడాన్ని తక్షణమే ఆపేసి సూపర్..?

జుట్టు రాలడాన్ని నిరోధించడానికి కొబ్బరి పాల రెమిడీ చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి పాలతో హెయిర్ మసాజ్ ఇంకా షాంపూ తర్వాత కొబ్బరి పాలను జుట్టుకు అప్లై చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం ఈజీగా ఆగిపోతుంది.మనం కొబ్బరి పాలను సాధారణంగా ఆహారంలో ఉపయోగిస్తాం. ఈ కొబ్బరి పాలు సహజమైన మాయిశ్చరైజర్. బలహీనమైన జుట్టుకు అవసరమైన పోషణను అందించడానికి కొబ్బరి పాలను ఉపయోగిస్తే చాలా మంచిది.పొడిబారడం, చివర్లు చీలిపోవడం, చుండ్రు సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు కూడా కొబ్బరి పాలు చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఇక మన జుట్టుకు కొబ్బరి పాలను ఎలా ఉపయోగించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.మీ జుట్టు కనుక వేగంగా రాలిపోతుంటే, కొబ్బరి పాలలో కొంచెం కర్పూరాన్ని కలిపి దాన్ని పేస్ట్ లా చేయండి. ఈ కొబ్బరి పాలు, కర్పూరం పేస్ట్ ను హెయిర్ ఆయిల్ లాగా తలకు బాగా పట్టించండి. దాన్ని జుట్టు మూలాలకు అప్లై చేసిన తర్వాత, కాసేపు మసాజ్ చేయండి. 1 నుండి 2 గంటల తర్వాత తేలికపాటి ఇంకా నాణ్యమైన షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. మీ జుట్టు బాగా పొడిగా ఉంటే, షాంపూతో తలస్నానం చేసిన తర్వాత కండీషనర్‌కు బదులుగా కొబ్బరి పాలను జుట్టుకు అప్లై చేయండి. ఆ జుట్టు పొడిగా మారినప్పుడు జుట్టు రాలే సమస్య వస్తుంది. మీరు షాంపూతో తలస్నానం చేసిన తర్వాత కొబ్బరి పాలను అప్లై చేయడం వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా మెరుపు పుంజుకుంటుంది.ఈ కొబ్బరి పాలను మీ జుట్టుకు కనీసం వారానికి రెండు సార్లు రాయండి. కొబ్బరి పాలను జుట్టుకు పట్టించి తేలికగా కాసేపు మసాజ్ చేయండి. కొబ్బరి పాలను మీ జుట్టుకు పట్టించి 1 గంట సేపు అలాగే ఉంచండి. ఆ తరువాత షాంపూ చేయటం మంచిది.ఇక నెరిసిన జుట్టు సమస్యకు కూడా కొబ్బరి పాలు అప్లై చేయటం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుంది. కొబ్బరి పాలను కొబ్బరి నూనెతో కలిపి జుట్టుకు బాగా పట్టించాలి. ఉదయం పూట తలస్నానం చేసే ముందు కొబ్బరి నూనె, కొబ్బరి పాలు మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేసి కాసేపు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత కడిగేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు నెరవడం ఈజీగా ఆగిపోతుంది.



అల్లం టీ వల్ల ఇన్ని ఉపయోగాలా.!

చాలా మందికి ఉదయాన్నే వేడివేడిటీ గొంతులో పడితే కానీ మనసు ఊరుకోదు.. ఉత్సాహంగా కూడా పనిచేస్తారు కూడా.. దీనిలో పుష్కలంగా ఉండే విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, మినరల్స్ శరీరానికిఎంతో మేలు చేస్తాయి. ప్రయాణాలలో కడప తిప్పే వారికి వాంతులు అయ్యే వారికి ఈ అల్లం టీ చాలా బాగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కడుపుబ్బరం గ్యాస్ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడేవారు కి కూడా ఈ అల్లం టీ చాలా మంచిది. ముఖ్యంగా మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో ఎదుర్కొనే సమస్యలకు అల్లం టీ దివ్య ఔషధముల పనిచేస్తుంది. అప్పుడు వచ్చిన నొప్పిదూరం అవుతుంది.. దీనిని రోజు తాగితే మరీ మంచిది. 40,ఏళ్లు దాటిన వ్యక్తులకు నడుము నొప్పి కీళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అలాంటి వారు కూడా అల్లం టీ తాగవచ్చు. జలుబు, జ్వరం ఉన్నవారు అల్లం టీ తాగాలి. మెరుగైన రక్తప్ర ప్రసరణకు అల్లం టీ బాగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. శరీరం ఒత్తిడికి గురి అయినప్పుడు మానసిక ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను దూరం చేసి గుండె సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా నివారిస్తుంది. సీజనల్ వ్యాధులకు అల్లం టీ తో చెక్ పెట్టవచ్చు. జలుబు, ఒళ్ళు నొప్పులు, జ్వరం వంటి సమస్యలకు అల్లం టీ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అధిక బరువును తగ్గించే శక్తి కూడా అల్లం టీ కి ఉంది. దూరం చేసి గుండె సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా నివారిస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతత కోసం అల్లం టీ ని తీసుకుంటే ఉపయోగముంటుంది%ొ% దీంతో కూరలకు చక్కని రుచి వస్తుంది. అయితే రుచికే కాదు.. ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందించడంలోనూ అల్లం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అల్లం లేకుండా మనం తయారు చేసే కూరలు తక్కువ ఉంటాయి. ఓన్లీ క్రరీస్ లో వేసుకోవడమే కాకుండా మనం అల్లం కషాయం తీసుకోవడం అట్లాగే పౌడర్ ఎక్కడైనా యూస్ చేయడం టీలోఅల్లం యూస్ చేయడం ఇలా రకరకాల ఫామ్స్ లో మనం అల్లం యూస్ చేసుకుంటూ ఉంటాము. ఏ రకంగా వాడినా సరే అల్లంకి చాలా బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. ఆ వర్క్ అవుట్ చేసినప్పుడు వచ్చే మజిలిస్ పెయిన్స్ నుంచి రికవరీ రావడానికి కూడా అల్లం అనేది రెగ్యులర్గా డైట్ లో ఆడ్ చేసుకుంటే మంచిది.రోజు వేడినీటిలో అల్లం నిమ్మరసం తేనె మిశ్రమాలు కలిపి తీసుకున్న ఫలితం ఉంటుంది. తేనలో కొన్ని అల్లం రసం చుక్కల్ని వేసి ఓ మిశ్రమంగా కలిపి తీసుకుంటే జలుబు దగ్గు, నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.మహిళలు అల్లం టీ తాగితే ఉత్తమం. అలాగే రోగ నిరోధక శక్తి కూడా అల్లం టీతో పెరుగుతుంది. అల్లం మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పని చేస్తుంది. చల్లని వాతావరణంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో వేడి కలుగుతుంది..

వేప రసం తాగడం ఎన్ని లాభాలో

ఆరోగ్య ప్రధాయినిగా వేప చెట్టును పరిగణిస్తూ ఉంటారు. ఎందుకంటే వేపాకులు, బెరడు, వేప పువ్వు, వేప నూనె ఇలా వేప చెట్టుకు సంబంధించిన ప్రతి ఒక్కటి కూడా వివిధ రోగాలకు మెడిసిన్ గా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అలాగే చాలామంది ఆయుర్వేదంలో కూడా వీటిని మెడిసిన్ తయారీలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అయితే చర్మవ్యాధులు అజీర్తి, జుట్టు సమస్యలు, దంత సమస్యలు ఇలా ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు వేపచెట్టు చాలా ప్రధాన ఆధారం. అయితే ప్రతిరోజు వేపరసం తాగడం వలన ఎన్నో రోగాలు పరారవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే వేప ఆకులలో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే లేచి కాళీ కడుపుతో వేపరసాన్ని తాగడం వలన కడుపులోని మలినాలు అన్ని తొలగిపోతాయి. ఇంకా మలబద్ధకం సమస్య కూడా తగ్గిపోతుంది. ఇక పేగులకు ఏమైనా ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నా కూడా వాటిని వేప నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఆ వివిధ రకాల క్యాన్సర్ రోగాల బారిన పడకుండా కూడా చూస్తుంది. అయితే ఇది గ్యాస్, ఉబ్బరం లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గించి జీర్ణశక్తిని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది.ఇక శరీరంలోని టాక్సిన్ లను బయటకు పంపించడంలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. ఇక నోటి ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఇది కాపాడుతుంది. అయితే నోటి దుర్వాసన, నోటి పుండ్లు లాంటి సమస్యలను దూరం చేయడానికి వేప పుల్లతో పళ్ళు తోమడం చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మం కు కూడా చాలా ఉపయోగపడతాయి. చర్మంపై ఏర్పడే దద్దుర్లు, మొటిమలు లాంటివి ఇవి తగ్గిస్తుంది. ఇక అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు వేప రసం చాలా మేలు చేస్తుంది. షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు షుగర్ లెవెల్స్ ను కంట్రోల్ చేయడానికి ఖాళీ కడుపుతో ఉదయాన్నే వెపరసం తాగడం చాలా మంచిది. ఇది షుగర్ లెవెల్స్ ను నియంత్రిస్తాయి.

క్యారెట్‌తో క్యాన్సర్ దూరం..

నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కురగాయలు, పండ్లు మాత్రమే కాక దుంపలు కూడా ఉండాలి. అప్పుడే ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది, అన్ని రకాల సమస్యలు దూరంగా ఉంటాయి.పండ్లు, కురగాయల మాదిరిగానే దుంపలు కూడా శరీరానికి కావాల్సిన అన్ని రకాల పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇలాంటి పోషకాలను కలిగి ఉన్న దుంపల్లో క్యారెట్లు ప్రముఖమైనవి. అందుకే ఫిట్‌నెస్ సాధించాలనుకునేవారు పచ్చి క్యారెట్లు లేదా క్యారెట్ జ్యూస్ కూడా తాగుతుంటారు. క్యారెట్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి. ఇంతకీ అవేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. క్యాన్సర్ నిరోధిని: క్యారెట్‌లో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరిచి, అన్ని రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. అంతేకాక ఇందులోని కెరోటినాయిడ్స్, ఆంథోసైనిన్స్ క్యాన్సర్ నిరోధకాలుగా పనిచేసి ఈ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. మెరుగైన కంటి చూపు: ఎన్నో విటమిన్లను కలిగిన క్యారెట్ కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. క్యారెట్‌లోని బీటా కెరోటిన్ శరీరంలో విటమిన్ ఎ స్థాయిని పెంచి కంటిచూపును మెరుగు పరుస్తుంది.మెరుగైన జీర్ణవ్యవస్థ: క్యారెట్‌ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులోని ఫైబర్ కారణంగా ఫలితంగా మలబద్ధకం, అజీర్తి, కడుపు మంట, ఎసిడిటీ వంటి అన్ని రకాల కడుపు సమస్యలు తొలగిపోతాయి.షుగర్ కంట్రోల్: క్యారెట్‌లోని ఫైబర్ జీర్ణసమస్యలనే కాక రక్తంలోని షుగర్ లెవెల్స్‌ను క్రమబద్ధీకరించడంలో కూడా పనిచేస్తుంది. ఈ కారణంగానే డయాబెటీస్ ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా క్యారెట్ లేదా క్యారెట్ జ్యూస్ తాగాలని నిపుణులు చెబుతుంటారు. బలమైన ఎముకలు: బోలు ఎముకల సమస్యను తొలగించేందుకు శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ కె, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి అనేక పోషకాలు క్యారెట్ ద్వారా లభిస్తాయి. ఈ పోషకాలు ఎముకలను బలోపేతం చేయడమే కాక వాటి సాంద్రతను కూడా పెంచుతాయి. రక్తహీనత దూరం: చాలా మంది యువతులు, గర్భిణీలకు ఎదురయ్యే సర్వసాధారణ సమస్య రక్తహీనత, అంటే శరీరానికి సరిపడినంత రక్తం లేకపోవడం. ఈ సమస్య ప్రాణాంతక పరిస్థితులకు కూడా దారితీయగలదు. ఈ క్రమంలో రక్తహీనతను దూరం చేసుకునేందుకు క్యారెట్ తీసుకోవచ్చు. క్యారెట్‌లో ఉండే ఐరన్ రక్త కణాల ఉత్పత్తిని మెరుగుపరిచి, రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది.

అల్లం టీతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

వర్షాకాలం మొదలైంది అంటే చాలు ఈ చలికి వేడివేడిగా ఏదో ఒకటి తాగాలని,తినాలని అనిపిస్తూ ఉంటుంది. మరియు ఈ సీజన్ లోనే ఎన్నో రోగాలు మనల్ని చుట్టుముడుతూ ఉంటాయి.ఆ రోగాలను తట్టుకోవడానికి మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి కూడా అంతే ఎక్కువగా పని చేయాలి.అటువంటి రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుకోవడానికి అల్లం టీ చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.అంతేకాక రోజు అల్లం టీ తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తు ఉన్నారు.మరి అవేంటో మనము తెలుసుకుందామా..

అల్లం టీ తయారు చేసుకునే విధానం..

అల్లం టీ తయారు చేసేందుకు ముందుగా గిన్నెలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల అల్లం తరుగు,ఒక గ్లాస్ నీరు,ఒక గ్లాసు పాలు వేసి బాగా మరిగించాలి.ఇందులో తీయదనం కోసం బెల్లం కానీ,తేనె కానీ వాడుకుంటే చాలా మంచిది. రోజు అల్లం టీ తాగడం వల్ల ఇందులో మెగ్నీషియం,మెగ్నీషియం,ఐరన్,జింక్,విటమిన్ సి,బి6, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.దీనితో రోగనిరోధక శక్తి పెరగడమే కాకుండా,పొట్ట నొప్పి,కీళ్ల వాపులు,కీళ్ల నొప్పులు తొందరగా తగ్గుముఖం పడతాయి. వర్షం మొదలైంది అంటే చాలు చాలామందికి దగ్గు, జలుబు,జ్వరంతో బాధపడుతూ ఉంటారు.అలాంటి వారికి రోజులో కప్పు అల్లం టీ ఇవ్వడం వల్ల,ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు వారి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి,వైరల్ మరియు బ్యాక్టీరియల్ వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతాయి.

అంతేకాక ఇప్పుడు ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి,ఆరోగ్యానికి ఎంతో హాని కలుగచేస్తుంది.సాధారణంగా అల్లంకు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే గుణం ఉంటుంది.కావున అలాంటి వారికి కప్పు అల్లం లేదా అల్లం నీరు,అల్లం టీ ఇవ్వడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిపోతుంది.అధిక బరువు,ఊబకాయం వంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉంటాయి. అలాగే దీర్ఘకాలిక రోగమైన డయాబెటిస్ నివారించడంగా కూడా అల్లం బాగా పనిచేస్తుంది.ఇందులో జింజెరాల్, షోగోల్ ప్యాంక్రియాస్ పై పోరాడే గుణాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.దీంతో రోజూ అల్లం టీ తీసుకోవడంతో చాలా రకాల వ్యాధుల నుండి బయటపడవచ్చు. కావున ప్రతి ఒక్కరు రోజుకు ఒక కప్పు అల్లం టీ తాగడం చాలా ఉత్తమం.

వేపతో అద్భుత ప్రయోజనాలు?

వేప చెట్టు వల్ల చాలా రకాల లాభాలు ఉన్నాయి. వేప చెట్టు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుందనే సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. వేప రుచి చేదుగా ఉన్నా కానీ ఇందులోని గుణాలు మనల్ని అద్భుతంగా అనేక వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతాయి.కడుపునొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం వంటి చర్మ వ్యాధులు, గుండె, రక్తనాళాల వ్యాధులను వేప ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అలాగే అల్సర్, బర్నింగ్, గ్యాస్, కంటి రుగ్మతలను కూడా ఈ వేప చక్కని పరిష్కారంగా పని చేస్తుంది. వేప చెట్టులో బెరడు, ఆకులు, పువ్వులు, గింజలు, కలప, నూనె ఇలా చెట్టు ఇలా అన్ని భాగాలు ఆరోగ్యం పెంచడంలో చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక వేప పుల్లలో ఉన్న గుణాలు దంతాలను బలోపేతం చేస్తాయి. ఇవి మన పళ్ళని చాలా దృఢంగా ఉంచుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి,వేప ఆకులను ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నమలాలి.ఎందుకంటే దీని కారణంగా, శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ మలమూత్రాల సమయంలో చాలా సులభంగా బయటకు వస్తాయి.ఇలా ఇది కాకుండా మీరు వేప ఆకు నీటిని కూడా త్రాగవచ్చు.ఈ పద్ధతి ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బాగా పెంచుతుంది. వేప ఆకుల నీటిని తాగడం వల్ల రక్తం కూడా శుద్ధి అవుతుంది. అలాగే వేప ఆకు చర్మం జుట్టు ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా రకాలుగా మంచి చేస్తుంది.ఇంకా అలాగే వేప ఆకు విరేచనాలు, వాంతుల నుండి కూడా ఈజీగా ఉపశమనం ఇస్తుంది. ఇది యూరిన్ నుండి కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్ అలాగే కడుపులో పురుగులను తొలగించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇంకా అలాగే ఇది వాపును తగ్గించడానికి కూడా పనిచేస్తుంది. అలాగే సహజమైన డిటాక్సిఫైయర్, పిత్తును సమతుల్యం చేస్తుంది, నాణ్యతను పెంచుతుంది. ఇది కళ్లకు కూడా మంచిది.అలాగే ఈ వేప దంతాలకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది.దీనితో మనం బ్రష్ చేయడం ద్వారా, దంతాలు చాలా దృఢంగా మారతాయి. నాటిలో ఎలాంటి ఇన్ఫెక్షన్ ఉండదు. ఇక చెవి నొప్పికి వేపనూనెను పూయడం వల్ల కూడా మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

తల నొప్పిగా ఉందా..!

కొంతమందికి అదే పనిగా తలనొప్పి వస్తూంటుంది. తలనొప్పికి ఒకటి అంటూ కారణం ఉండదు. పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, టెన్షన్, జన్యుపరమైన సమ్యలు ఇలా రకరకాల కారణాలు ఉంటాయి. తలనొప్పి వల్ల విపరీతమైన చిరాకు, కోపం, అసహనం కలుగుతాయి. ఒక్కోసారి తలనొప్పి విపరీతంగా ఉంటే కొంత మందికి వాంతులు కూడా అవుతాయి. అయితే తలనొప్పికి భరించలేక ట్యాబ్లెట్స్ వేసుకుంటూంటారు. అలా ట్యాబ్లెట్స్ వేసుకున్నా.. ప్రమాదం ఉందండోయ్. అలా కాకుండా ముందుగా కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే ఆ సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు. అవేంటో ఓసారి చూసేద్దాం.తలనొప్పికి డీ హైడ్రేషన్ కూడా ఒక కారణం కావచ్చు. కాబట్టి తలనొప్పిగా అనిపిస్తున్నప్పుడు ఒక గ్లాస్ నీళ్లు తాగడం ఉత్తమం. గంధాన్ని నుదుటిపై రాసినా ఉపశమనం పొందవచ్చు. తలనొప్పిగా ఉన్నప్పుడు కాస్త గోరువెచ్చని నీటితో తల స్నానం చేస్తే చక్కటి రిలీఫ్ వస్తుంది.పంటినొప్పి, కంటి నొప్పి ఉన్నా కూడా అది తలనొప్పికి దారి తీస్తుంది. ఎక్కువ సమయం ఆహారం తీసుకోకపోయినా తలనొప్పి వస్తుంది. తలనొప్పిగా ఉన్నప్పుడు కాస్త ప్రశాంతంగా కూర్చొని.. బ్రీథింగ్ వర్కౌట్స్ చేసినా కూడా చాలా మంచిది. ఇది తలకు ఆక్సిజన్ ని అందించి సహాయం చేస్తోంది. మెదడుకి సంబంధించిన నరాలు చెవి ప్రాంతాన్ని కలిపి ఉంటాయి. చెవి వెనుక భాగంలో కాస్త మసాజ్ చేసి, కిందికి పైకి కొద్దిగా లాగడం మంచిది. నుదురు, తలపై మసాజ్ చేసుకోవడం, నాసికా రంధ్రాలపై నుంచి కింది దాకా మసాజ్ చేయడం, ఐస్ తో కూడా నుదుటిపై మసాజ్ చేసుకోవచ్చు.

ఈ కొత్తిమీర వంటకం

- ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే?

కొత్తిమీరలో చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయి. మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేసే ఈ కొత్తిమీరతో మనం కొత్తిమీర రైస్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు.ఈ కొత్తిమీర రైస్ చాలా రుచిగా ఉంటుంది.దీనిని తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం.మనకు ఇంట్లో తయారు చేసుకునే అన్నంతో కూడా ఈ కొత్తిమీర రైస్ ను తయారు చేసుకోవచ్చు. చాలా రుచిగా ఉండే కొత్తిమీర రైస్ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ముందుగా మీరు కళాయిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి దానిని వేడి చేయాలి. ఆ నూనె వేడయ్యాక పచ్చిమిర్చి, టమాటా ముక్కలు వేసి ఒక 2 నిమిషాల పాటు వేయించాలి.తరువాత కొత్తిమీర వేసి కలపాలి. ఆ తరువాత దీన్ని మూత పెట్టి కొత్తిమీర, టమాటా ముక్కలు పూర్తిగా మెత్తగా అయ్యే దాకా మగ్గించాలి. ఆ తరువాత స్టవ్ ఆఫ్ చేసి వీటిని చల్లారనివ్వాలి. తరువాత వీటిని జార్ లోకి తీసుకుని దానిని మెత్తని పేస్ట్ లాగా చేసుకోవాలి. తరువాత కళాయిలో నూనెని వేసి వేడి చేయాలి. ఆ నూనె వేడయ్యాక మసాలా దినుసులు కూడా వేసి వేయించాలి. తరువాత జీడిపప్పు, పల్లీలు వేసి వేయించాలి. ఇక పని కొద్దిగా వేగిన తరువాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు కూడా వేసి వేయించాలి.ఆ ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేగిన తరువాత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి కూడా వేయించాలి. దీనిని పచ్చి వాసన పోయే దాకా వేయించిన తరువాత మిక్సీ పట్టుకున్న కొత్తిమీర పేస్ట్ ఇందులో వేసి కలపాలి. దీన్ని మూత పెట్టి నూనె పైకి తేలే దాకా వేయించిన తరువాత ఉప్పు వేసి కలపాలి. తరువాత ఉడికించిన అన్నం ఇందులో వేసి కలపాలి. దీనిని అంతా కలిసేలా కలుపుకున్న తరువాత మూత పెట్టి మరో 5 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా రుచిగా ఉండే కొత్తిమీర రైస్ తయారవుతుంది. దీనిని రైతాతో తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. తరచూ చేసే రైస్ వెరైటీలతో పాటు అప్పుడప్పుడూ ఇలా కొత్తిమీర రైస్ ను కూడా మీరు తయారు చేసుకుని తినవచ్చు. దీనిని అందరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.

రోజు ఈ పొడి వాడితే చాలా బలంగా అవుతారు?

ఇప్పుడు చెప్పే పొడిని వాడడం వల్ల శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలన్నీ రుచిగా లభిస్తాయి.అలాగే నీరసం, బలహీనత వంటి సమస్యలు మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. రోజంతా కూడా చాలా ఉత్సాహంగా పని చేసుకోవచ్చు. అంతా అంతేకాకుండా ఈ పొడిని వాడడం వల్ల రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. ఎముకలు చాలా దృఢంగా తయారవుతాయి. అలాగే కీళ్ల నొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు ఈ పొడిని వాడడం వల్ల చాలా మంచి ఫలితం

ఉంటుంది.ఇంకా అలాగే ఈ పొడిని వాడడం వల్ల కంటి చూపు కూడా బాగా మెరుగుపడుతుంది.ఇంకా కంటికి సంబంధించిన సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. అలాగే చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం కూడా బాగా మెరుగుపడుతుంది.ముఖ్యంగా పిల్లలకు ఈ పొడిని ఇవ్వడం వల్ల వారిలో ఎదుగుదల చక్కగా ఉంటుంది. వారి జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. వారిలో ఎముకలు, కండరాలు చాలా దృఢంగా తయారవుతాయి. ఈ పొడిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఈ పొడిని తయారు చేసుకోవడానికి మనం ఒక కప్పు ఫ్లాక్ సీడ్స్ ను, పావు కప్పు బాదం పప్పును, పావు కప్పు వాల్ నట్స్ ను, పావు కప్పు పల్లీలను, పావు కప్పు జీడిపప్పును, మూడు టీ స్పూన్ల సోంపు గింజలను, మూడు స్పూన్ల పుచ్చగింజల పప్పును, ఒక టీ స్పూన్ మిరియాలను ఇంకా రుచికి తగినన్ని ఎండు ఖర్జూరాలను ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. ముందుగా మీరు కళాయిలో జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, పల్లీలు, వాల్ నట్స్ అలాగే ఫ్లాక్ సీడ్స్ వేసి దోరగా వేయించి గిన్నె లోకి తీసుకోవాలి.ఆ తరువాత అదే కళాయిలో మిరియాలు, ఎండు ఖర్జూరం ముక్కలు, సోంపు గింజలు ఇంకా పుచ్చగింజల పప్పు వేసి వేయించాలి. తరువాత వీటిని కూడా అదే గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు వీటన్నింటిని తీసుకొని మెత్తని పొడిగా మిక్సీ పట్టుకుని గాలి తగలకుండా గాజు సీసాలో నిల్వ చేసుకోవాలి.ఇక ఈ పొడిని ఒకేసారి తయారు చేసుకుని నెలరోజుల పాటు నిల్వ చేసుకోవాలి.అవసరమైతే ఇందులో పటిక బెల్లం పొడిని కూడా మీరు వేసుకోవచ్చు.ఇక ఇలా తయారు చేసుకున్న పొడిని ప్రతి రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ మోతాదులో గోరు వెచ్చని పాలల్లో కలిపి తీసుకోవాలి. ఇలా ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి బాగా ఈజీగా మెరుగవుతుంది. ఇంకా ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఇన్ఫెక్షన్ లు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. జీర్ణశక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఈ విధంగా మనం ఇంట్లోనే సులభంగా ఈ పొడిని తయారు చేసుకుని వాడడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు

- అస్సలు పాలు తాగకండి..

పాలు తాగడం వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అన్న విషయం తెలిసిందే. పాలలో ప్రొటీన్లు, విటమిన్ ఎ, బీ1, బీ2, బీ12, డీ, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్ పాంటోథెనిక్ యాసిడ్, సెలీనియం, నియాసిన్ లాంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. ప్రతిరోజూ పాలు తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది. పాలు తాగితే ఎముకలు, దంతాలు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటాయి. ఎముకలకు కావాల్సిన కాల్షియం కూడా పుష్కలంగా లభిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవచ్చు. చర్మం, జుట్టు కాంతిగా ఉంటాయి. రోజూ పాలు తాగడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. పాలలో అన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, కొంతమంది వ్యక్తులు, ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల సమస్యలు ఉన్నవారు పాలు తాగితే ప్రమాదకరం అంటున్నారు వైద్యులు. మరి ఎటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు పాలు తాగకూడదో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడే వారు పాలు తాగకూడదు. లివర్‌లో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని ఫ్యాటీ లివర్ అని అంటారు. లివర్‌లో కొవ్వు పేరుకుపోయి అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది. అలాగే లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారు పాలు తాగకూడదు. చిన్న ప్రేగు తగినంత లాక్టేజ్ ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు లాక్టోస్ అసహనం వస్తే అవకాశం ఉంది. ఇది ఇది పాలలో చక్కెరను జీర్ణం చేయడానికి ఒక ఎంజైమ్. పాలు తాగిన తర్వాత రెండు గంటల తర్వాత మీకు ఏదైనా కడుపులో అసౌకర్యం ఉంటే లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నట్లు నిర్ధారించుకోండి. పాలు తాగిన తర్వాత కడుపు ఉబ్బరం, వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు ఎదురైతే వాళ్లు పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. చాలామందికి పాలు తాగిన తర్వాత కడుపులో మొటిమలు, ఉబ్బరంగా అనిపించడం, వికారంగా అనిపించడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. కొంతమంది వ్యక్తులు పాలు తాగిన తర్వాత ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. అలాంటి వ్యక్తులు పాలకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది. క్రోన్స్ వ్యాధి, ఉల్సర్ వ్యాధి, అలెర్జీల వ్యాధి వంటి వ్యాధులు ఉన్నవారు పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. పాలు తాగిన తర్వాత.. ఉదర నొప్పిలో దద్దుర్లు, వాపులు, దురద, ముక్కు నుంచి రక్తం వస్తుంటే పాలు తాగవద్దు. ఈ లక్షణాలు లక్షణం మీకు మిల్క్ అలర్జీ ఉన్నట్లు. ఇలాంటి వ్యక్తులు పాలు అస్సలు తాగకూడదు. గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు పాలు తాగకూడదు.

జై భీమ్
తెలుగు దినపత్రిక
POWER OF PEOPLE

రోగనిరోధకశక్తిని పెంచే బూస్టర్.!

చలికాలంలో మొదలయిందంటే చాలు ఎన్నో రకాల రోగాలు గడప దగ్గర కాచుకొని ఉంటాయానడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు.మరీ ముఖ్యంగా బ్యాక్టీరియల్ మరియు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.వాటి నుండి మన శరీరాన్ని పోలీసుల్లా రక్షించే రోగనిరోధక శక్తి వ్యవస్థ బలంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం.అటువంటి రోగనిరోధక శక్తికి బూస్టర్ లాగా పని చేసే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలతో తయారుచేసిన హల్వా చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుందని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.అంతే కాక చలికాలంలో జీర్ణ శక్తి కూడా మందంగిస్తుంది.ఈ హల్వా తినడంతో జీర్ణ వ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది.అటువంటి హల్వాకు కావాల్సిన పదార్థాలేంటో,అది ఎలా తయారుచేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం పదండి.. ఈ హల్వాకు కావాల్సిన పదార్థాలు చాలా తక్కువ.కానీ ఫలితం మాత్రం చాలా గొప్పగా ఉంటుంది.వీటిలో ముఖ్యంగా అల్లం 100గ్రామ్స్,బెల్లం అరకేజి,ఇలాచి 5 తీసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక మందం పాటి బాండీ తీసుకుని,స్టవ్ మీద పెట్టి బెల్లం, గ్లాస్ నీళ్ళు వేసి బాగా పాకం వచ్చేలా చేసుకోవాలి.కొంచెం తీగ పాకం వస్తున్నప్పుడే 100 గ్రామ్స్ అల్లంని తురిమి,అందులో వేసి బాగా ఉడికించాలి.ఇది బాగా దగ్గర పడుతూన్నపుడే ఇలాచి పౌడర్ని వేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.ఇది బాగా చల్లారిన తర్వాత ఒక గాజు గ్లాసులు నిల్వ ఉంచుకుంటే ఎన్ని రోజులైనా నిల్వ ఉంటుంది. ఈ హల్వా ముక్కలను రోజు ఉదయాన్నే తీసుకోవాలి. వీటిని తీసుకునేటప్పుడు కొంచెం తులసి నీళ్ల వేసి తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం.దీనివల్ల కూడా రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది.బెల్లం మధుమేహానికి గురిచేస్తుంది అనుకునేవారు బెల్లం ప్లేస్ లో పటిక బెల్లం కానీ,తాటి బెల్లం వాడడం ఉత్తమం. చలికాలంలో ఎక్కువగా పిల్లలే అధిక రోగాలకు గురవుతుంటారు.వారికి కూడా ఈ హల్వా ముక్కలను రోజుకు ఒకటి ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం.ఇది ఘాటుతో తినలేక పోతూ ఉంటే వాటిపై తేనె వేసి ఇవ్వడంతో వారు ఇష్టంగా తింటారు.అంతేకాక రోగనిరోధకశక్తిని మరింత బలపరుచుకోవాలి అంటే విటమిన్ సి అధికంగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం కూడా చాలా ఉత్తమం.

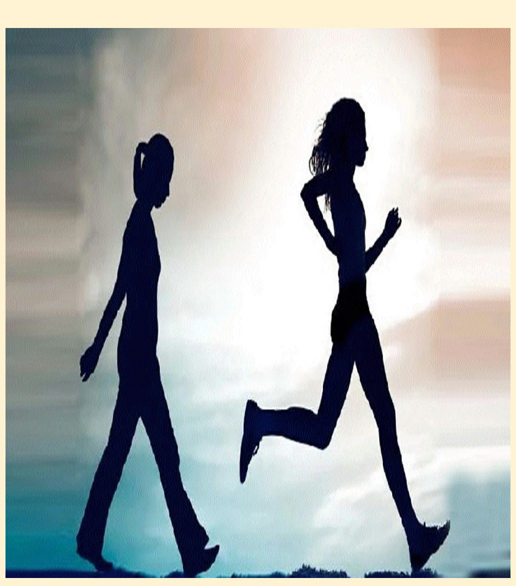
జున్నుతో లెక్కలేనన్ని ప్రయోజనాలు?

మనకు పాల నుంచి తయారయ్యే రుచికరమైన పదార్థాల్లో జున్ను కూడా ఒకటి. జున్ను రుచి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పవలసిన అవసరం లేదు. దీనిని అందరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.ఆవు లేదా గేదె దూడలను జన్మించినప్పుడు వచ్చే పాలతో ఈ జున్నును తయారు చేస్తారు. బెల్లం లేదా పంచదార, యాలకుల పొడి ఇంకా మిరియాల పొడి వేసి ఈ జున్నును తయారు చేస్తూ ఉంటారు. జున్నును తీసుకోవడం వల్ల మనం రుచితో పాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కూడా పొందవచ్చు. జున్నులో కూడా దాదాపు పాలల్లో ఉండే పోషకాలు అన్ని ఉంటాయి. జున్నును తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి కావల్సినంత క్యాల్షియం ఇంకా విటమిన్ డి లభిస్తుంది. అందువల్ల ఎముకలు, దంతాలు ధృడంగా, ఆరోగ్యంగా మారతాయి. ఇంకా కీళ్ల నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. జున్నును తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి బాగా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే మలబద్దకం సమస్య కూడా ఈజీగా తగ్గుతుంది.జున్నులో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. జున్నును తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం బాగా మెరుగుపడుతుంది. మన శరీరం బలంగా తయారవుతుంది. ఇంకా రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.అలాగే ఇన్ఫెక్షన్స్ మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. మన శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో జున్ను బాగా సహాయపడుతుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మనం రోజంతా చాలా ఉత్సాహంగా పని చేసుకోవచ్చు. అలాగే నీరసం, బలహీనత వంటివి మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. జున్నును తీసుకోవడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం కూడా బాగా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే వృద్ధాప్య ఛాయలు మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి.ఇంకా మన చర్మం పొడిబారకుండా అందంగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా జున్ను మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ మధ్యకాలంలో షాపుల్లో కూడా జున్ను పొడి లభిస్తుంది. కల్తీ చేసిన జున్ను పొడిని మార్కెట్ లో అమ్ముతున్నారు. అయితే ఇలా కల్తీ జున్ను పొడితో జున్ను

తయారు చేసి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు కలగకపోగా మనం అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

నడవడం కంటే పరిగెత్తటం మంచిదా?

నేటి కాలంలో చాలా మంది బరువుసమస్యతో బాధపడుతున్నా రు. చిన్నా, పెద్ద అనే తేడా లేకుండా అధిక కొలెస్ట్రాల్ తో ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ సమస్య అధికంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో బరువు తగ్గడానికి కొన్ని ప్రత్యేక మెడిసిన్స్, ఆయుర్వేద మందులు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. కానీ ఇవి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తున్నాయి. దీంతో అవసరమైన మెడిసిన్స్ కొన్ని తీసుకుంటూ పర్సనల్ గా కొన్ని



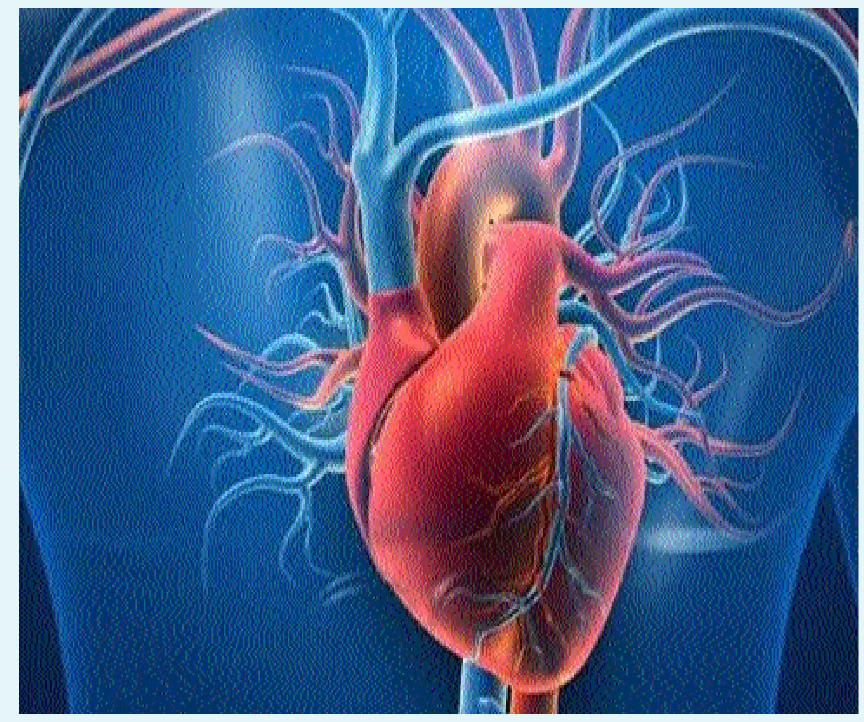
రకాల వ్యాయామం చేయడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు అని కొందరు పరిశోధకులు తేల్చారు. ప్రతిరోజు ఇలా చేయడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారని అమెరికాకు చెందిన పరిశోధన సంస్థ నిర్వహించిన అధ్యయనం వెల్లడిస్తోంది.మహిళల్లో బరువు అధికంగా పెరగడం వల్ల అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అమెరికా పరిశోధన సంస్థ తెలిపిన ప్రకారం బరువు అధికంగా ఉన్న వారిలో గర్భాశయం, రొమ్ము, పేగు క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. అలాగే గుండె సమస్యలు కూడా త్వరగా సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది. ఇటువంటి ప్రమాదాల నుంచి తప్పించుకునేందుకు మెడిసిన్స్ మాత్రమే కాకుండా ప్రతిరోజూ ఇలాంటి వ్యాయామం చేయాలని అంటున్నారు.సాధారణంగా బరువు తగ్గడానికి ప్రతి ఒక్కరూ వాకింగ్ చేస్తున్నారు. అయితే వాకింగ్ చేయడం వల్ల శారీరక శ్రమ తక్కువగానే ఉంటుంది. దీంతో అధిక కేలరీలు కరుగవు. ఇదే సమయంలో నడవడం కంటే పరుగెత్తడం వల్ల ఎక్కువ కేలరీలు తగ్గించేంచుకునే అవకాశం ఉంటుంది. నడవడం కంటే పరుగెత్తిన వారిలో గుండె, ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలోని కాల్షియం స్థాయిలు తగ్గి ఎముకలు గట్టిపడతాయి. ఎముకల జాయింట్లను కూడా సంరక్షిస్తుంది. నడిచే వారిలో కంటే పరుగెత్తిన వారిలో చర్మ సమస్యలు కూడా దరిచేరవు. వీరిలో పోషకాలు సమద్ధిగా సరఫరా అవుతాయి. వ్యర్థాలు త్వరగా బయటకు పోతాయి. రన్నింగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు కదులుతాయి. దీంతో రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. చాలా మందిలో ఆస్టియోపోరోసిస్ ముప్పు కనిపిస్తుంది. కానీ పరుగెత్తిన వారిలో ఈ సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. అందువల్ల నడవడం కంటే పరుగెత్తిన వారిలో దీర్ఘకాలిక సమస్యలు కూడా ఉండవని అమెరికా పరిశోధకులు తేల్చారు.

కొవ్వును కరిగించే ద్రాక్ష రసం..

పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు భారీగా పేరుకుపోయిందా..? మీ శరీర ఆకృతిని మీరే అద్దంలో చూసుకోలేకపోతున్నారా..? బెల్లీ ఫ్యాట్ ను కరిగించుకునేందుకు ముప్ప తిప్పలు పడుతున్నారా..? డోంట్ వర్రీ మీకు ద్రాక్ష రసం అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించే సామర్థ్యం ద్రాక్ష రసానికి ఉంది. రోజుకు ఒక గ్లాస్ ద్రాక్ష రసం తాగితే బెల్లీ ఫ్యాట్ మాయం అవ్వడమే కాదు మరెన్నో ఆరోగ్య లాభాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి ఇంతకీ ఆ లాభాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ద్రాక్ష రసాన్ని ఎలాంటి చక్కర

వేయకుండా ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోండి. ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం సమయంలో ద్రాక్ష రసాన్ని తీసుకోవాలి.రోజుకు ఒక గ్లాస్ ద్రాక్ష రసాన్ని తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ద్రాక్ష రసం శరీరంలో వేడిని పుట్టించి.. కొవ్వును వేగంగా కరిగిస్తుంది. కొద్దిరోజుల్లోనే మీ బాన పొట్టను ఫ్లాట్ గా మారుస్తుంది. అలాగే ద్రాక్ష రసంలో ఎన్నో రకాల మినరల్స్, విటమిన్స్ ఉంటాయి.ప్రస్తుత ఈ చలికాలంలో కచ్చితంగా ద్రాక్ష రసాన్ని తీసుకోవాలి. ద్రాక్ష రసంలో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మన ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను ఇంప్రూవ్ చేస్తాయి. సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి మనల్ని రక్షిస్తాయి. అలాగే ద్రాక్ష రసం తాగడం వల్ల చలిని తట్టుకునే సామర్థ్యం లభిస్తుంది. చర్మం కూడా హెల్తీగా, హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. అంతేకాదు రోజుకు ఒక గ్లాస్ ద్రాక్ష రసం తాగితే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. జీర్ణ క్రియ వేగవంతంగా పనిచేస్తుంది. తలనొప్పి, నీరసం, అలసట వంటివి ఉన్నప్పుడు ఒక గ్లాస్ ద్రాక్ష రసం తాగితే వెంటనే రిలీఫ్ అవుతారు. ఫుల్ ఎనర్జిటిక్ గా మారతారు. ఇక ద్రాక్ష రసంలో ఉండే కాల్షియం విటమిన్ కె ఎముకలను సైతం దృఢంగా మారుస్తాయి.

ఇవి తిన్నారంటే గుండె జబ్బులు రావు?



జంక్ ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం, కొవ్వు ఉండే పదార్థాలను తీసుకోవడం ఇంకా వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల చాలా మంది గుండె సంబంధిత సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. అసలు వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ ఈ సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. కొందరు గుండె సమస్యల కారణంగా తమ ప్రాణాలను కూడా కోల్పోతున్నారు. అయితే శరీర ఆరోగ్యం చక్కగా ఉండాలన్నా ఇంకా గుండె సమస్యలు మన దరి చేరకుండా ఉండాలన్నా మనం మన ఆహారపు అలవాట్లల్లో ఖచ్చితంగా చాలా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఇక గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే ముఖ్యంగా జంక్ ఫుడ్ కు, తీపి పదార్థాలకు, నూనెలో వేయించిన పదార్థాలకు చాలా దూరంగా ఉండాలి.కొవ్వు కలిగిన పదార్థాలకు బదులుగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే చాలా మంది ప్రోటీన్ అనేది మాంసాహారంలో ఎక్కువగా ఉంటుందని భావిస్తారు. కానీ మాంసాహారాన్ని తినడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. తరుచూ మాంసాహారాన్ని తినడం వల్ల గుండె సమస్యలు అధికమవ్వడంతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి. కాబట్టి మాంసాహారానికి బదులుగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఇతర ఆహారాలను తీసుకోవాలి. పల్లీలు, రాజ్మా ఇంకా సోయాచిక్కుళ్లు వంటి ఆహారాల్లో కూడా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరానికి కావల్సిన ప్రోటీన్ లభించడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా చాలా బాగా మెరుగుపడుతుంది.ఇంకా శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు తగ్గుతాయి. అలాగే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే శరీరంలో ఎక్కువగా ఉండే కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి చాలా మంది కూడా అన్నాన్ని తీసుకోవడం మానేస్తున్నారు. అయితే అన్నానికి బదులుగా అంతే శక్తిని ఇచ్చే ఇతర ఆహారాలను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఈ విధంగా అన్నానికి బదులుగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి లభిస్తుంది. ఇంకా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే గుండె సంబంధిత సమస్యలు కూడా దరి చేరకుండా ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొత్తిమీర జ్యూస్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే?

కొత్తిమీర వాడకం వల్ల మనం చేసే వంటలు చూడడానికి అందంగా ఉండడంతో పాటు మంచి వాసన వస్తూ చాలా రుచిగా ఉంటాయి.కొత్తిమీరతో కొత్తిమీర చట్నీ ఇంకా కొత్తిమీర రైస్ వంటి వాటిని కూడా తయారు చేస్తూ ఉంటాము.ఇక వంటల్లో కొత్తిమీరను వాడడం వల్ల రుచితో పాటు మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కూడా పొందవచ్చు. దీనిలో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే చాలా పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే కొత్తిమీరని వంటల్లో వాడడానికి బదులుగా దీనిని జ్యూస్ గా చేసి తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొత్తిమీర జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల మనకు కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఇక కొత్తిమీర జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది.అలాగే వైరస్, బ్యాక్టీరియాల వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాము. ఇంకా వాతావరణ మార్పుల కారణంగా చాలా మంది తరుచూ ఇన్ఫెక్షన్ ల బారిన పడుతూ ఉంటారు. అలాంటి వారు కొత్తిమీర జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల గాయాలు ఇంకా దెబ్బలు త్వరగా మానుతాయి. అలాగే రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. కంటి చూపు బాగా మెరుగుపడుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు ఈజీగా తగ్గుతాయి. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల దంతాలు ఇంకా చిగుళ్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఎముకలు చాలా ధృడంగా తయారవుతాయి. ఇంకా అంతేకాకుండా కొత్తిమీర జ్యూస్ ను తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.ఇంకా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. షుగర్ వ్యాధితో బాధపడే వారు ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే కొత్తిమీరతో జ్యూస్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రక్తపోటు కూడా ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది. ఈ విధంగా కొత్తిమీర జ్యూస్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు కలుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నాన్‌వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?

ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ ఐటెమ్స్ తినే వారిలో ఖచ్చితంగా కొన్ని వ్యాధులు వస్తాయట. ఆహార అలవాట్లు.. శరీర ఆరోగ్యం మీదనే కాకుండా.. మానసిక ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. రోజూ ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, లేదా మాంసం తినే వారిలో సాధారణంగా డయాబెటీస్, బీపీ, క్యాన్సర్, ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాదు మతి మరుపు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినే వారిలో వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎలా అనుకుంటున్నారా? ఆస్ట్రేలియాలోని బాండ్ యూనివర్శిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చినట్లు తేలిందట. దీని ప్రకారం ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ తింటే వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే ఇంట్లో మనుషులను కూడా గుర్తించలేని పరిస్థితి కూడా వస్తుందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినేవారిలో అధిక బరువు, హై కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటీస్, బీపీ, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. ఈ సమస్యలు మాత్రమే కాదు ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వస్తాయట. రోజూ పండ్లు, కూరలు, గింజలు తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు అసలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలిందట. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్కిప్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్వత్రా వర్జయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండండని సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

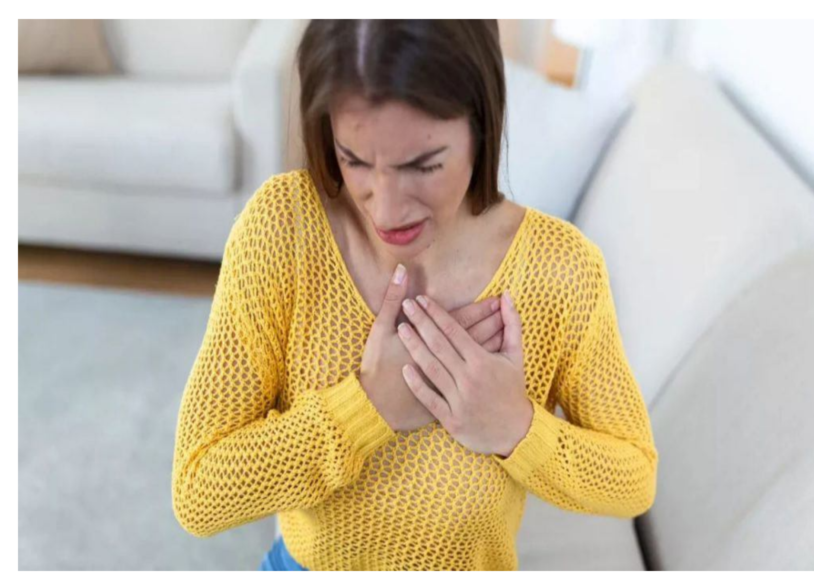
పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యవ్వనంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక్, విటమిన్ సి, కాల్షియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి. ఎముకలు, దంతాల బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన ఫాస్పరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. బిపి %ఙ% షుగర్ నియంత్రణ: పెరుగులోని పోషకాలు సులభంగా జీర్ణం అవడానికి కూడా ఈ పెరుగు ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలోని ప్రోటీన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. పెరుగులో ఉండే మెగ్నీషియం అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: ప్రతిరోజూ పెరుగు తీసుకునే వారికి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడుకు మంచిది: పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాల పెరుగుదల , నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగు, పంచదార రెండింటినీ కలిపి తింటే మెదడుకు మంచిదట. ఎందుకంటే పెరుగుతో పాటు పంచదార తిన్నప్పుడు లభించే గ్లూకోజ్ మెదడు శక్తిని పెంచడానికి మరింత సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని టైరోసిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ వంటి హార్మోన్‌లను నియంత్రిస్తాయి.

ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనశైలి వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంతో వయసుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే స్థూలకాయం ఒకటి. ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామమే మార్గం. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల బరువు తగ్గొచ్చని మన పెద్దలు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానికి, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగితే.. నిమ్మ, తేనె: ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయ, ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు ఎండుమిర్చి వేసి తినాలి. నల్ల మిరియాలలో పైపెరిన్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొత్త కొవ్వు కణాలు పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. శరీరం నుండి విషపూరిత మూలకాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. సోంపు నీరు: 6-8 సోంపు గింజలను ఒక కప్పు నీటిలో ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. దీన్ని వడపోసి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేడి వేడిగా తాగాలి. ఇది అధిక ఆకలి సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రవిసర్జన, చెమట అధికంగా వచ్చేలా ప్రేరేపిస్తుంది. జీలకర్ర నీరు: జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల స్థూలకాయం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇందులో క్యుమినాల్డిహైడ్, థైమోక్వినోన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ , కీళ్ల నొప్పులు వంటి పరిస్థితులు ఉంటే, చికాకు, వాపును తగ్గించడంలో జీలకర్ర నీరు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మెంతి గింజల నీరు: మెంతి నీరు తాగడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గడమే కాకుండా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మెంతులు సహకరిస్తాయి. మెంతి నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా 1 టీస్పూన్ మెంతి గింజలను 1 గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. దీని తరువాత, ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత, ఈ నీటిని వడపోసి ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి.

గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే

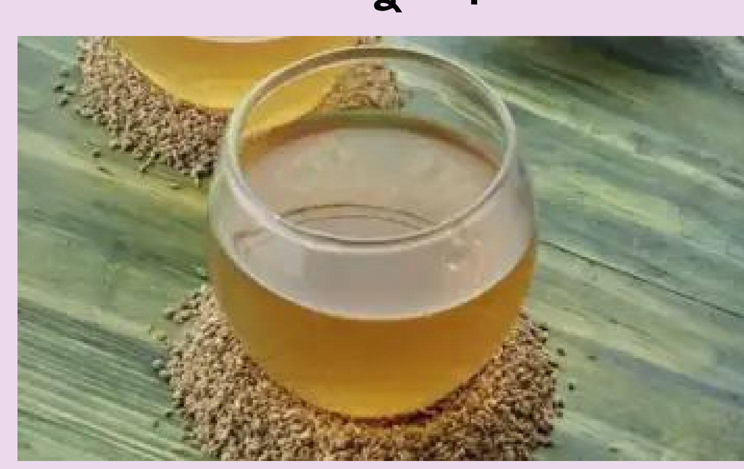
ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్ అరెస్ట్ కారణంగా మరణిస్తారు. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం ధమనులలో ఫలకం అడ్డుపడటం. దీని కారణంగా రక్తం గుండెకు చేరదు. శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరత ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ నివారించడానికి, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు అవసరం. అందుకోసం ఈ అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోండి. కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఫలకం ధమనులను అడ్డుకోవడం వల్ల గుండెపోటు లేదా కార్డియాక్ అరెస్ట్ సంభవిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆహారం. ఈ పరిస్థితిలో, మీరు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి అనారోగ్యకరమైన ఆహారం లేదా ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం మానేయండి. వాటికి బదులుగా పచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, గుడ్లు వంటి తాజా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. ధమనులలో ఫలకం పేరుకుపోకుండా నిరోధించడానికి, మీరు రోజూ వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని కోసం ప్రతిరోజూ సైకిల్, ఈత, పరుగు, నడక, శక్తి శిక్షణ చేయండి. ధూమపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే హాని చేస్తుందని అనుకుంటే అది తప్పు. అది గుండెకు కూడా హాని చేస్తుంది. సిగరెట్ పొగ నుండి విడుదలయ్యే రసాయనాలు ధమనులలో పొరను ఏర్పరుస్తాయి. దీని వలన ధమనులు నిరోధించబడతాయి. ఈ రోజుల్లో, ఒత్తిడి అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగంగా మారుతోంది. ఇది ధమనులలో వాపును కలిగిస్తుంది. దీని వలన ధమనులు ఉబ్బడం అలాగే నిరోధించబడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంలో 1500 రసాయనాలు విడుదలవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో, ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ప్రశాంతంగా ఉండండి. కోపం తెచ్చుకోకండి. ప్రతిరోజూ యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ హృదయాన్ని ప్రేమిస్తే మద్యానికి దూరంగా ఉండండి. ఆల్కహాల్ కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు రెండింటినీ పెంచుతుంది. కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దాని వినియోగాన్ని నివారించండి. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి. అధిక బరువు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తం, అధిక షుగర్‌కి అతి పెద్ద కారణంగా పరిగణించబడుతుంది. కాబట్టి దానిని అదుపులో ఉంచండి. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.



అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

జామ పండు.. పేదల ఆపిల్ గా పేరు దక్కించుకున్న జామ పండు అన్ని సీజన్లో విరివిగా లభిస్తుంది. దానిమ్మ పండ్లతో పోల్చుకుంటే ఖర్చు కూడా చాలా తక్కువ. చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా జామ పండును ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. జామపండు పోషకాలకు నిలయం అని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే జామ పండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి.. అయితే కొంతమందికి జామపండు పడదు. కొంతమందికి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా వస్తాయి. ఇంకొంతమంది ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. ఇకపోతే ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు జామ పండు తినకూడదో ఇప్పుడు చూద్దాం. జామ పండు చలికాలంలో తింటే బోలెడు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను పెంచుతుంది. జామ పండు తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. జామ పండులో ఉండే విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఇన్ని పోషకాలు ఉన్న జామ పండు కి కొంత మంది దూరంగా ఉండాలి. అలర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు జామపండు తినకపోవడం మంచిది. అలాగే చర్మవ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధ పడే వారు కూడా జామపండు తినకూడదు. జామ పండు తింటే చర్మం పై దద్దుర్లు, మంట, వాపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు జామపండుకు దూరంగా ఉండటమే మేలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే గ్యాస్ట్రిక్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండాలి. జామ పండు జీర్ణం అవ్వడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది కాబట్టి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది.

పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?



వామును మెత్తటి పౌడర్‌గా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. పంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పౌడర్, కొద్దిగా ఆలివ్ ఆయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు..నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పౌడర్ కలిపి తాగడం వల్ల నెలసరి సమయంలో మహిళలు ఎదుర్కొనే తిమ్మిర్లు, కడుపు నొప్పిని దూరం చేస్తుంది. పొత్తి కడుపు తగ్గుతుంది. ఇలా క్రమంగా వాము వాటర్ తాగుతూ ఉంటే.. బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఇందుకోసం వాము పొడి లేదంటే, వాముని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. వాములో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల శ్వాస కోస వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఒక వేళ జలుబు, దగ్గు, కఫం లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు ఈ నీటిని తాగడం వల్ల అవి తగ్గుముఖం పడతాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు ఇలా గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పౌడర్‌ని కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేన్పులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పున్నర నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్యాస్ లాంటి వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వాముతో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

జై భీమ్
POWER OF PEOPLE

హీరోయిన్ 'కర్మ' అనుభవిస్తోందన్న నిర్మాత

డబ్బు ఉన్నంత మాత్రాన సినిమాలు తీయలేరు. నిర్మాత అంటే 24 శాఖలపైనా అవగాహన ఉండాలి. ప్రతిదీ అనుభవపూర్వకంగా మ్యానేజ్ చేయగలగాలి. డబ్బు ఉన్నంత మాత్రాన సినిమాలు తీయలేరు. నిర్మాత అంటే 24 శాఖలపైనా అవగాహన ఉండాలి. ప్రతిదీ అనుభవపూర్వకంగా మ్యానేజ్ చేయగలగాలి. మానవ వనరులతో పాటు, ఆర్థిక వనరుల్ని జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలి. అన్ని విభాగాలపై నాలెజ్ తప్పనిసరి. అందుకే మొదటిసారి సినిమా నిర్మాణంలో ప్రవేశించే నిర్మాతలకు చాలా సవాళ్లు ఎదురవుతాయి. అయితే ఎన్ని సవాళ్లు ఎదురైనా నిలబడి పోరాడి చివరికి సినిమాని రిలీజ్ చేయాలి. కానీ గాయకుడు మిల్కాసింగ్ నిర్మాతగా ఆరంభమే పెద్ద దెబ్బ తిన్నానని చెప్పాడు. ముఖ్యంగా హీరోయిన్ బిపాసా బసు కారణంగా తాను ఆర్థికంగా కోలుకోలేని దెబ్బ తిన్నానని వాపోయాడు. బిపాసా.. తన భర్త కరణ్ సింగ్ గ్రోవర్ తో కలిసి డేంజరస్ షో అనే చిత్రంలో కనిపించింది. భూషణ్ పటేల్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ ప్రాజెక్టును మికా సింగ్ నిర్మించారు. అయితే సినిమా షూటింగ్ జరిగేప్పుడు బిపాసా బసు నిర్మాతను చాలా ఇబ్బందులు గురి చేసింది. ఖరీదైన హెూటల్ రూమ్స్ లో బస ఏర్పాటు చేసినా భార్యా భర్తలు ఇద్దరికీ సపరేట్ రూమ్ లు కావాలని కోరేవారని గతంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో తెలిపాడు. పింక్‌విల్లా ఇంటర్వ్యూలో మికాసింగ్ మాట్లాడుతూ బిపాసాకు ఇప్పుడు పని లేదని సైలెంట్ గా సెటైర్ వేసాడు వారు ఇప్పుడు పనిలో లేరని మీరు ఎందుకు అనుకుంటున్నారు? దేవుడు ప్రతిదీ చూస్తున్నాడు అని కర్మ ప్రిన్సిపల్ ని ఉదహరిస్తూ బిపాసాను దెప్పి పొడిచాడు. తాను కరణ్ సింగ్ గ్రోవర్‌తో సిరీస్‌ను నిర్మించాలని .. వేరే హీరోయిన్‌ను తీసుకోవాలని మొదట అనుకున్నానని, కానీ బిపాసా బసు దానిలో భాగం కావాలని కోరుకుందని మికా సింగ్ వెల్లడించాడు. లండన్ లో సినిమాని చిత్రీకరించాం. బడ్జెట్ రూ. 4 కోట్ల నుండి రూ. 14 కోట్లకు పెరిగింది. బిపాసా సృష్టించిన డ్రామాతో సినీనిర్మాత అయినందుకు ఎప్పుడూ చింతిస్తున్నానని మికా అన్నాడు. బిపాసా ముద్దు సన్నివేశం చేయడానికి నిరాకరించిన వైనం గురించి చెప్పుకుని బాధపడ్డాడు. ఇది భార్యాభర్తల చిత్రం కాబట్టి స్పష్టంగా ముద్దు సన్నివేశం ఉంటుంది. దర్శకుడు రచయిత ఇప్పటికే దీన్ని ప్లాన్ చేశారు. కానీ బిపాసా చివరి నిమిషంలో నిరాకరించారు అని అతను చెప్పాడు. విద్యాబాలన్ స్ట్రాంగ్ రియాక్షన్! కరణ్ – బిపాషాకు చెల్లించాల్సిన సొమ్ముల విషయంలో ఎలాంటి తేడాలు చేయలేదని, కానీ డబ్బింగ్ ప్రక్రియను పూర్తి చేయడం కూడా అంత సులభం కాదని మికా సింగ్ స్పష్టం చేశాడు. ఆ ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరికి ఎప్పుడూ గొంతు నొప్పి ఉండేది. ఒకసారి బిపాషా అనారోగ్యంతో ఉంటే, మరొకసారి కరణ్ అనారోగ్యంతో ఉండేవాడు! అని తెలిపాడు. పెద్ద నిర్మాతలనే కాదు చిన్న నిర్మాతలను కూడా గౌరవించాలని బిపాసా– కరణ్ జంటకు అతడు పరోక్షంగా సూచించాడు. కొంతమంది పనిలో లేని హీరోయిన్లు తమ దురదృష్టం అనుకునే సమయంలో అవకాశం ఇచ్చే నిర్మాతలను వారు గౌరవించాలి. నిర్మాతే మీ దేవుడు. వారు ధర్మ ప్రొడక్షన్స్ వంటి పెద్ద నిర్మాణ సంస్థ చేసే చిత్రంలో చిన్న పాత్రలు పోషించడంలో సంతోషంగా ఉండవచ్చు. కానీ అదే మొత్తంలో డబ్బు చెల్లించే చిన్న నిర్మాతలను గౌరవించరు అని మికా సింగ్ అన్నారు. శుభ హెూనే నా దే, మస్త్ కలందర్, పార్టీతో బంతి హై, హీర్‌తో బాడి సద్ హై వంటి హిట్ పాటలతో మికాసింగ్ ప్రజల్లో పాపులరయ్యారు.

తండేల్ ఓటీటీలో ఎంట్రీ.. స్ట్రీమింగ్ డేట్ ఇదే!

నాగచైతన్య, సాయిపల్లవి కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన తండేల్ బాక్సాఫీస్ దగ్గర భారీ విజయం సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. దర్శకుడు చందూ మొండేటి ఈ సినిమాను ఎమోషనల్ డ్రామాగా తెరకెక్కించడంతో ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంది. నాగచైతన్య, సాయిపల్లవి కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన తండేల్ బాక్సాఫీస్ దగ్గర భారీ విజయం సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. దర్శకుడు చందూ మొండేటి ఈ సినిమాను ఎమోషనల్ డ్రామాగా తెరకెక్కించడంతో ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంది. థియేటర్లలో అద్భుతమైన స్పందన అందుకున్న ఈ సినిమా ఇప్పుడు ఓటీటీలో సందడి చేసేందుకు సిద్ధమైంది. ఇక తండేల్ ఎప్పుడు స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది, ఏ ప్లాట్‌ఫామ్‌లో రిలీజ్ కానుంది అన్న ఉత్కంఠకు తాజాగా సమాధానం లభించింది. తండేల్ మూవీ స్ట్రీమింగ్ హక్కులను ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ నెట్‌ఫ్లిక్స్ సొంతం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. తాజా సమాచారం ప్రకారం, మార్చి 7 నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో తండేల్ ప్రీమియర్ కాబోతుంది. థియేట్రికల్ రిలీజ్ నుంచి కేవలం నాలుగు వారాల గ్యాప్‌లోనే ఓటీటీలోకి రానుండడంతో ఆడియన్స్ కోసం ఇది ఓ మంచి అప్డేట్. సినిమా విడుదలైనప్పటి నుంచి హిట్ టాక్‌తో దూసుకెళ్లడం, నాగచైతన్య – సాయిపల్లవి జంట మరోసారి మాయ చేయడంతో ఈ మూవీ ఓటీటీలో కూడా రికార్డులు సృష్టించే అవకాశం ఉందని సినీ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

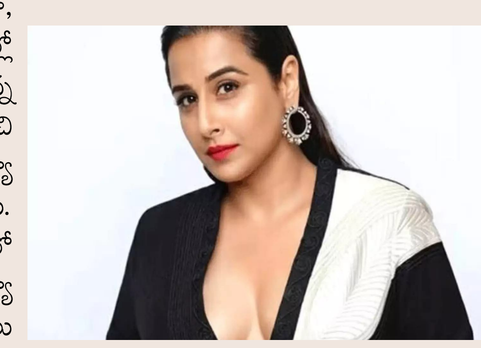
బురదలో జారి పడిన హీరోయిన్!

బాలీవుడ్ బ్యూటీ భాగ్య శ్రీ బోర్సే టాలీవుడ్ కి సుపరిచితమే. 'యారియాన్ 2' తో బాలీవుడ్ లో లాంచ్ అయిన అమ్మడు అటుపై టాలీవుడ్ కి ప్రమోట్ అయింది. బాలీవుడ్ బ్యూటీ భాగ్య శ్రీ బోర్సే టాలీవుడ్ కి సుపరిచితమే. 'యారియాన్ 2' తో బాలీవుడ్ లో లాంచ్ అయిన అమ్మడు అటుపై టాలీవుడ్ కి ప్రమోట్ అయింది. మిస్టర్ బచ్చన్ లో మాస్ రాజా రవితేజకి జోడీగా నటించింది. కానీ తొలి సినిమా ఫ్లాప్ ఇచ్చినా? నటిగా పాస్ అయింది. వచ్చిన అవకాశంతో ట్యాలెంటెడ్ గా నిరూపించుకుంది. దీంతో సొగసరికి మరో రెండు అవకాశాలు వరించాయి. ప్రస్తుతం 'కింగ్ డమ్', 'కాంత' చిత్రాల్లో నటిస్తోంది. తాజాగా అమ్మడు చిన్న నాటి సంగతుల్ని గుర్తు చేసుకుంది. చిన్నప్పుడు బొద్దుగా ఉండేదట. దీంతో టీనేజ్ కి వచ్చేసరికి బాగా లావుగా తయారైందట. అమ్మ డాన్స్ టీచర్ కావడంతో ఇతర పిల్లలతో పాటు తాను కూడా డాన్సు నేర్చుకునేదట. కానీ లావుగా ఉండటంతో డాన్సు సరిగ్గా చేయలేకపోయేదట. దీంతో తోటి పిల్లలు చూసి ఎగతాళి చేసేవారట. ఆ మాటలకు కోపం, ఏడుపు తన్నుకొచ్చేదట. దీంతో ఎలాగైనా మంచి డాన్సర్ కావాలని ఓ లక్ష్యంతో డాన్సు నేర్చుకున్నట్లు తెలిపింది. అలాగే కెరీర్ లో ఓ చేదు జ్ఞాపకంగా దాచుకోకుండా చెప్పేసింది. కాలేజీకి నడుచుకుంటూ వెళ్తుండగా క్యాంటీన్ ముందు బురదలో జారి పడిందట. దీంతో అందరూ చూసి పగలబడి నవ్వుకున్నారట. ఆ సంఘటన గుర్తుకు వచ్చినప్పుడల్లా చాలా అసౌకర్యంగా ఫీలవుతుందట. చాలా ఇబ్బందిగానూ ఇప్పటికీ ఆ సన్నివేశాన్ని ఫీలవుతుందని తెలిపింది. అలాగే భాగ్య శ్రీ మంచి స్పోర్ట్స్ ఉమెన్ అని కూడా. చిన్నప్పుడు స్కూల్లో కన్నా ప్లే గ్రౌండ్ లోనే ఎక్కువగా గడిపేదట. అలాగని చదవని విద్యార్థిని కాదంటుంది. చదువులోనూ మంచి మార్కులే సంపాదించానంటోంది. బాస్కెట్‌బాల్, ఫుట్‌బాల్, ఖోఖో, జావెలిన్ త్రో, లాంగ్‌జంప్, రన్నింగ్ ఇలా అన్ని ఆటల్లోనూ ముందుండేదట. అలాగే మంచి ప్రకృతి ప్రేమికురాలు కూడా. ఖాళీ దొరికితే అడవులు చుట్టేయడం, ట్రెకింగ్ కి వెళ్లడంకి వెళ్లడం చిన్న నాటి నుంచి ఉన్న హాబీగా పేర్కొంది.

ఆ ఇద్దరు ఇండస్ట్రీని షేక్ చేసేలా దిగుతున్నారా?

కంప్లీట్ స్టార్ మోహన్ లాల్ కథానాయకుడిగా పృధ్వీరాజ్ సుకుమారన్ దర్శకత్వంలో 'లూసీఫర్' కి సీక్వెల్ గా 'ఎంపురాన్ ఎల్2' రూపొందుతున్న సంగతి తెలిసిందే. కంప్లీట్ స్టార్ మోహన్ లాల్ కథానాయకుడిగా పృధ్వీరాజ్ సుకుమారన్ దర్శకత్వంలో 'లూసీఫర్' కి సీక్వెల్ గా 'ఎంపురాన్ ఎల్2' రూపొందుతున్న సంగతి తెలిసిందే. లూసీఫర్ భారీ విజయం సాధించడంతో ఎంపురాన్ పై భారీ బజ్ క్రియేట్ అయింది. సీక్వెల్ ప్రకటించగానే మోహన్ లాల్–సుకుమారన్ మరోసారి మ్యాజిక్ చేయడం ఖాయమంటూ అంచనాలు మొదలయ్యాయి. అందుకు తగ్గట్టే షూటింగ్ పూర్తి చేయడం..టీజర్ తో అంచనాలు మరింత పెంచేసారు. అలాగే సినిమాకు మరింత హైప్ తీసుకొచ్చేందుకు డిఫరెంట్ స్ట్రాటజీ కూడా అనుసరించారు. ఇంటర్ డక్షన్ అనే కొత్త థాట్ తో ప్రాజెక్ట్ పై హైప్ తీసుకొస్తున్నారు. సినిమాలో 36 పాత్రలను పరిచయం చేస్తూ ప్రత్యేకంగా ఓ వీడియో రిలీజ్ చేయడం మరింత ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇప్పటికే ఆ వీడియో నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. సినిమాలో అంతా హేమా హేమీలే . మోహన్ లాల్, పృధ్వీ, టివినో థామస్, మంజు వారియర్, సూరజ్ , ఇంద్రజిత్, నిఖతా ఖాన్ స్టా,ర్ లతో పాటు విదేశీ నటుల్ని కూడా భాగం చేసారు. 'ఎంపురాన్' కి గ్లోబల్ స్థాయిలో రీచ్ అవ్వాలి అన్న కోణంలో విదేశీ నటీనటుల్ని రంగంలోకి దించారు. 'గేమ్ ఆఫ్ త్రోన్స్ ' నటుడు జెరోమ్ ఫ్లిన్ బోరిస్ ఓలివర్ సినిమాలో స్పెషల్ అట్రాక్షన్ గా నిలవనున్నాడు. అలాగే బ్రిటన్ నటుడు ఆండ్రియో టవాదర్, ఫ్రెంచ్ నటుడు ఎరిక్ ఎబౌనీ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ పాత్రలకు సంబంధించి సినిమాలో స్పెషల్ ఎలివేషన్ సీన్లు డిజైన్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. సినిమాకి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో తీసుకెళ్లాలనే ఇలాగే విదేశీ నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల్నితెరపైకి తెచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న చిత్రం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనుల్లో ఉంది. మార్చి 27న చిత్రాన్నిరిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రం కేవలం మాలయాళం తెరకెక్కింది. వివిధ భాషల్లో అనువాద రూపంలో రిలీజ్ కానుంది.

నెట్టింట వైరల్ వీడియోలు.. విద్యాబాలన్ స్ట్రాంగ్ రియాక్షన్!



సోషల్ మీడియా, వాట్సప్ గ్రూపుల్లో చక్కర్లు కొడుతోన్న వీడియోలను ఉద్దేశించి బాలీవుడ్ నటి విద్యా బాలన్ స్పందించారు. సోషల్ మీడియాలో బాలీవుడ్ నటి విద్యా బాలన్ వీడియోలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి! ప్రధానంగా... ఫేస్ బుక్ తో పాటు వాట్సప్ గ్రూపుల్లోనూ ఆ వీడియోలు హల్ చల్ చేస్తున్నాయని అంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో విద్యా బాలన్ స్పందించారు. ఈ సందర్భంగా ఓ సందేశం విడుదల చేశారు. ఇదే సమయంలో.. అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. అవును... సోషల్ మీడియా, వాట్సప్ గ్రూపుల్లో చక్కర్లు కొడుతోన్న వీడియోలను ఉద్దేశించి బాలీవుడ్ నటి విద్యా బాలన్ స్పందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆ వీడియోలతో తనకు ఏమాత్రం సంబంధం లేదని.. అవన్నీ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ టెక్నాలజీతో క్రియేట్ చేసిన డీప్ ఫేక్ వని తెలిపారు. ఈ విషయంలో నెటిజన్లు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా స్పందించిన విద్యా బాలన్... ఈ మధ్యకాలంలో తనకు సంబంధించిన పలు వీడియోలు సోషల్ మీడియా, వాట్సప్ గ్రూపుల్లో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి.. అయితే, అవన్నీ ఏఐ జనరేటేడ్ వీడియోలను తెలిపారు. ఆ వీడియోలతో తనకు ఎటువంటి సంబంధం లేదని.. వాటిని క్రియేట్ చేయడం, షేర్ చేయడంలో తన ప్రమేయం లేదని అన్నారు. ఇదే సమయంలో.. ఆ వీడియోల్లోని కంటెంట్ ను తాను ఏమాత్రం అంగీకరించనని.. అందువల్ల సోషల్ మీడియాలో ఆ వీడియోలు షేర్ చేసే ముందు దయచేసి వాటి గురించి పూర్తి సమాచారం తెలుసుకోవాలని కోరారు. ఏఐ జనరేటెడ్ కంటెంట్ మిమ్మల్ని తప్పుదోవ పట్టించే ప్రమాదం ఉందని చెబుతూ.. అప్రమత్తంగా ఉండాలని కోరారు. కాగా... ఈ డీప్ ఫేక్ టెక్నాలజీ కారణంగా ఇప్పటికే ఎంతోమంది హీరోయిన్లు, సెలబ్రెటీలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇందులో భాగంగా.. రష్మిక మందాన, కత్రినా కైఫ్, దీపికా పదుకొణె, అలియా భట్, కాజోల్ వంటి హీరోయిన్లు ఈ టెక్నాలజీ బాధుతులే! ఇదే సమయంలో పలువురు క్రీడాకారులు, వారి కుటుంబ సభ్యులకు సంబంధించిన ఏఐ జనరేటెడ్ కంటెంట్ కూడా నెట్టింట హల్ చల్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే.