

దరిద్రాన్ని దరిచేరనివ్వద్దు

కష్టపడి నిర్మించబడ్డ సంస్థలు కనుమరుగవుతున్నాయి

అసమానతలను అధిగమించాలి

ఆస్థాయతలను ఆదరించాలి

రాజ్యాధికారం కోసమే రాజీలేని ప్రజా "వేట" కొనసాగిస్తున్నారు

ప్రభుత్వాలను పాలిస్తున్న విధానాల వల్లే దరిద్రాలు దాపురిస్తున్నాయి

నిజాయితీగా ఎన్నికలు జరిగితే కేంద్ర ప్రభుత్వానికి 400 సీట్లు కాదు కదా 40 సీట్లు కూడా రావు !

దేశాన్ని మోసగిస్తూ స్వాతంత్ర్య యోధుల్లా ఫీలవుతున్నారు

ఆదర్శవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మిద్దామని ఆలోచనలేదు

11 సంవత్సరాలుగా దేశవ్యాప్తంగా ఒక్క ప్రభుత్వ సంస్థ నిర్మాణం దాల్చలేదు

యుద్ధప్రాతి పాదికన దేశంలో అభివృద్ధి జరగాలి

అణిచివేత దొరణి పక్కనపెట్టి అభివృద్ధి మార్గాన్ని కొనసాగించండి

పథకాల అమలు కన్నా ప్రజలకు పెర్మనెంట్లా నిలదొక్కుకునే మార్గాలను నిర్మించండి

ఉద్యోగాల నియామకాల్లో 30 సంవత్సరాలు వెనుకబడిన భారత్

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ పాలనకు ఆంధ్రప్రదేశ్ పాలనకు అత్యంత వ్యత్యాసం ఉంది : డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

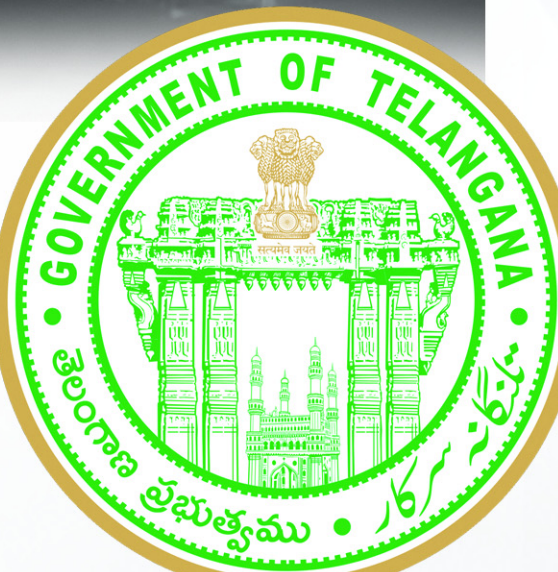
ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం పట్ల శ్రద్ధ చూపే ప్రభుత్వాలు దేశవ్యాప్తంగా కరువైనాయని డాక్టర్ బరిగెల శివ అన్నారు. దేశాన్ని మోసగిస్తూ స్వాతంత్ర్య యోధుల్లా ఫీల్ అవుతుండడం వరమే మోసం అన్నారు. అసాత్వతమైన రాజకీయ పద్ధతులతో అధికారాన్ని అనుభవిస్తూ ప్రజలకు కనీస సౌకర్యాలకు సంబంధించిన అవసరాలను తీర్చడంలో ప్రభుత్వాల వైఫల్యాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయన్నారు. 11 ఏళ్ల బిజెపి ప్రభుత్వ పాలనలో ఒక్క ప్రభుత్వ సంస్థ నిర్మాణం దాల్చకపోవడం దేశవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ పాలన అభివృద్ధి మరుగున పడిందన్నారు. ఉన్న ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను ప్రైవేటువరం చేయడం, అమ్మి వేయడం లాంటిది దేశ పాలనకు దేశ అభివృద్ధికి పూర్తి విరుద్ధమని తెలిపినప్పటికీ కేంద్ర ప్రభుత్వం మొండి వైఖరితో ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను నిర్వీర్యం చేస్తుండడం భారతదేశ అభివృద్ధిని 30 సంవత్సరాల వెనక్కి నెట్టేసిందన్నారు. ప్రస్తుత కాలంలో సరైన రీతిలో ఎన్నికలు గనుక నిర్వహించబడినట్లైతే కేంద్ర ప్రభుత్వానికి 400 సీట్లు కాదు కదా 40 సీట్లు కూడా రావు అన్నారు. రాజకీయ నాయకులకు భజన పరుల భక్తి వూజులు ఎక్కువ అవుతుండడం రాజకీయ నాయకులు ఏం చేసినా చెల్లుబాటు అయ్యే విధంగా కాలం నెట్టుకొస్తున్నారన్నారు. ప్రపంచ దేశాలన్నీ అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగుతుండగా భారతదేశం అభివృద్ధి వెనుకబాటుతనాన్ని ప్రదర్శిస్తుందన్నారు. ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ప్రస్తావిస్తే ఉరిమి ఉరిమి తరిమికొట్టే రాజకీయ అధికారశక్తులు దినదినం ఎక్కువైపోతున్నారన్నారు. రాజకీయ విలువలను దిగజారుస్తున్న వ్యక్తిగత రాజకీయ స్వాధీనపరుల వల్ల దేశానికి తీవ్రమైన నష్టం వాటిల్లుతుందన్నారు. కష్టకాలంలో ప్రజలకు అండగా

- మిగతా 3లో..



డాక్టర్ బరిగెల శివ

జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్



GOVERNMENT OF TELANGANA

తెలంగాణ ప్రభుత్వము



ప్రపంచ యాత్రికుడు అన్నేష్ పై హైదరాబాద్ లో కేసు నమోదు

హైదరాబాద్ మెట్రోలో బెల్టింగ్ యాప్స్ ప్రచారం పేరుతో రూ.300 కోట్లు స్వాహా చేశారని అధికారులపై ఆరోపణలు

డీజీపీ, మెట్రో ఎంపీ, ఐపిఎస్ పై అవాస్తవ ప్రచారమని పోలీసుల ఆరోపణ

ప్రభుత్వ ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించేలా వీడియో ఉందని ఫిర్యాదు

సైబరాబాద్ సైబర్ క్రైం పోలీసులు సుమోటిగా కేసు నమోదు

ప్రపంచ యాత్రికుడు అన్నేష్ పై హైదరాబాద్ లో కేసు నమోదు

హైదరాబాద్ మెట్రోలో బెల్టింగ్ యాప్స్ ప్రచారం పేరుతో రూ.300 కోట్లు స్వాహా చేశారని అధికారులపై ఆరోపణలు

డీజీపీ, మెట్రో ఎంపీ, ఐపిఎస్ పై అవాస్తవ ప్రచారమని పోలీసుల ఆరోపణ

ప్రభుత్వ ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించేలా వీడియో ఉందని ఫిర్యాదు

సైబరాబాద్ సైబర్ క్రైం పోలీసులు సుమోటిగా కేసు నమోదు

ప్రపంచ యాత్రికుడు అన్నేష్ పై హైదరాబాద్ లో కేసు నమోదు

హైదరాబాద్ మెట్రోలో బెల్టింగ్ యాప్స్ ప్రచారం పేరుతో రూ.300 కోట్లు స్వాహా చేశారని అధికారులపై ఆరోపణలు

డీజీపీ, మెట్రో ఎంపీ, ఐపిఎస్ పై అవాస్తవ ప్రచారమని పోలీసుల ఆరోపణ

ప్రభుత్వ ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించేలా వీడియో ఉందని ఫిర్యాదు

సైబరాబాద్ సైబర్ క్రైం పోలీసులు సుమోటిగా కేసు నమోదు

గుంటూరులోని ఓ లేడీస్ హాస్టల్ బాత్రూంలో సీసీ కెమెరాల కలకలం!

శ్రీనివాస లేడీస్ హాస్టల్ లో బాత్రూంల వద్ద సీసీ కెమెరాలు ఉన్నాయని విద్యార్థినుల అనుమానం

రాత్రి వేళల్లో బయటి వ్యక్తులు వస్తున్నారని, భద్రత లేదని ఆరోపణ

అరంజీపేట పోలీసులకు ఫిర్యాదు

కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు ప్రారంభించిన పోలీసులు

గుంటూరు బ్రాడీపేటలో ఉన్న శ్రీనివాస లేడీస్ హాస్టల్ లో సీసీ కెమెరాల వ్యవహారం కలకలం సృష్టించింది. హాస్టల్ లోని బాత్రూంల వద్ద రహస్యంగా కెమెరాలు అమర్చారని కొందరు విద్యార్థినులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ పరిణామంపై వారు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నారు. తమకు హాస్టల్ లో భద్రత కరువైందని, రాత్రి సమయాల్లో హాస్టల్ ప్రాంగణంలోకి బయటి వ్యక్తులు కూడా వస్తున్నారని విద్యార్థినులు ఆరోపిస్తున్నారు. తమ గోప్యతకు భంగం కలిగేలా బాత్రూంల వద్ద కెమెరాలు ఏర్పాటు చేశారనే అనుమానంతో పాటు, రాత్రిపూట అపరిచిత వ్యక్తుల సంచారం తమను మరింత భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తోందని వారు వాపోతున్నారు. ఈ సమస్యలపై సమగ్ర



విమానంలో ఎయిర్ హెబిస్టెస్ ను అనుచితంగా తాకిన ప్రయాణికుడి అరెస్ట్

ఢిల్లీ-షిర్డీ ఇండిగో విమానంలో ఘటన

మద్యం మత్తులో ఎయిర్ హెబిస్టెస్ తో ప్రయాణికుడి అనుచిత ప్రవర్తన

మహిళా సిబ్బందిని అసభ్యంగా తాకినట్లు ఆరోపణ

షిర్డీ విమానాశ్రయంలో నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్న భద్రతా సిబ్బంది

వైద్య పరీక్షల్లో మద్యం సేవించినట్లు నిర్ధారణ, కేసు నమోదు

విమానంలో ఎయిర్ హెబిస్టెస్ ను అనుచితంగా తాకిన ప్రయాణికుడి అరెస్ట్

ఢిల్లీ-షిర్డీ ఇండిగో విమానంలో ఘటన

మద్యం మత్తులో ఎయిర్ హెబిస్టెస్ తో ప్రయాణికుడి అనుచిత ప్రవర్తన

మహిళా సిబ్బందిని అసభ్యంగా తాకినట్లు ఆరోపణ

షిర్డీ విమానాశ్రయంలో నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్న భద్రతా సిబ్బంది

వైద్య పరీక్షల్లో మద్యం సేవించినట్లు నిర్ధారణ, కేసు నమోదు



తెలంగాణ హైకోర్టు సిట్టింగ్ జడ్జి జస్టిస్ గిరిజా ప్రియదర్శిని కన్నుమూత

తెలంగాణ హైకోర్టు సిట్టింగ్ జడ్జి జస్టిస్ గిరిజా ప్రియదర్శిని మృతి

ఆదివారం ఉదయం హైదరాబాద్ లో అనారోగ్యంతో తుది శ్వాస

2022 మార్చి 24న హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా బాధ్యతలు స్వీకరణ

సోమవారం జుబ్బిహిల్స్ మహాప్రస్థానంలో అంత్యక్రియలు తాత్కాలిక సజ్జె, న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదుల సంతాపం

ఏపీలో అకాల వర్ష బీభత్సం... ఇద్దరు మృతి

ఆదివారం ఏపీలో పలుచోట్ల భారీ వర్షాలు, ఈడుగులులు

బాపట్ల జిల్లాలో వేర్వేరు చోట్ల ఏడుగులపాటుకు ఇద్దరు మృతి

విజయవాడ, తిరుపతి సహా అనేక ప్రాంతాల్లో జనజీవనం అస్తవ్యస్తం

కృష్ణా జిల్లాలో వరి, మొక్కజొన్న, అరటి పంటలకు తీవ్ర నష్టం

మే 7 వరకు కొస్తా, రాయలసీమలో వర్షాలు కొనసాగుతాయని ఐఎంపీ హెచ్చరిక

వివరాలు 3లో

ఐసికె పార్టీ బెంగళూరు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులుగా మోసెస్ దేవరాజ్

బెంగళూరు జై భీమ్ న్యూస్ :

ప్రజాస్వామ్యానికి భారతదేశంలో విలువ ఇచ్చే ఏకైక విరుత్తతల చిరుతైగల్ కట్టి (విసికె) పార్టీ అని కొత్తగా బెంగళూరుజిల్లా ఉపాధ్యక్షులుగా నియమితులైన మహాదేవపుర నియోజకవర్గం కావేరినగరకు మోసెస్ దేవరాజ్ నాయుడు అన్నారు. గరుడాచారపాళ్ళంలోని కావేరినగర్లోని జేడీఎస్ చెందిన మహాదేవపుర నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు ఓబలేన్కు తన రాజీనామా లేఖను సమర్పించి, విరుత్తల చిరుతైగల్ కట్టి పార్టీలో చేరి ఆయన కార్యక్రమంలో మాట్లాడారు. విసికె పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు మరియు ఎంపీ తోట్ తిరుమావళపన్, డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ మార్గదర్శకత్వం పార్టీని నడిపిస్తున్నారు.

మరియు నేను ఆయన పరిపాలనను చూశాను. బీసీ కే పార్టీ అంబేద్కర్ సూత్రాలు, సూత్రాలతో నడిచే పార్టీ అని, రాజోయే రోజుల్లో బెంగళూరు, మహాదేవపురలో పార్టీని బలోపేతం చేయడానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటానని ఆయన అన్నారు. జేడీఎస్ పార్టీ విశ్వాసపాత్రులైన కార్యకర్తలకు ఎటువంటి హాదా లేదా గౌరవం ఇవ్వడం లేదని, అంబేద్కర్ సూత్రాలను గౌరవించడం లేదని, మైనారిటీలు మరియు షెడ్యూల్డ్ కులాలు మరియు షెడ్యూల్డ్ తెగల ప్రజల కోసం ప్రయత్నాలకు విలువ ఇవ్వడం లేదని ఆయన ఆరోపించారు. నారాయణ నాయుడు మరియు సతీష్ పి జేడీఎస్ పార్టీని వీడి బీసీకే పార్టీలో చేరారు. పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వి. మూర్తి, జెన్. ఈ కార్యక్రమంలో

జిల్లా అధ్యక్షుడు గోవింద రాజు, కార్యదర్శులు అరుణ్, కుమార్, డేవిడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నీట్ పరీక్షా కేంద్రాలను సందర్శించిన సిపి



వరంగల్ జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

నీట్ పరీక్ష కేంద్రాలను వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ శ్రీత్ సింగ్ ఆదివారం సందర్శించారు. ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద భద్రత ఏర్పాటుతో పాటు అభ్యర్థులను తనిఖీ చేస్తున్న తీరును సీపీ పరిశీలించారు. ఏసీపీ దేవేందర్ రెడ్డి, సత్య నారాయణతో పాటు స్థానిక ఇన్స్పెక్టర్లు సత్యనారాయణ రెడ్డి, రవి కుమార్, నాగబాబు, మంగిలాల్ ఉన్నారు.

నీట్ పరీక్ష కేంద్రానికి వచ్చిన వారికి దాహార్తిని తీర్చిన శంకర్ లోకేష్ లు

ఖరీదైన కారు లద్దాగా కూల్ వాటర్ పంపిణీ



హస్తకౌండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

మన మనసులో ఒకరికి సాయం చేయాలని అనుకుంటే ఏ విధంగానైనా సాయం చేయచ్చు... ఇలానే అనుకున్నారు ఓ ఇద్దరు మిత్రులు శంకర్, లోకేష్..... వారికి వచ్చిన ఆలోచనను ఆచరణలో పెట్టారు... అంతే... ఈ దేశ వ్యాప్తంగా నీట్ ప్రవేశ పరీక్షను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగానే... ఈ ఇద్దరు మిత్రులు... ఓ ఖరీదైన కారు వెనుక భాగంలో కూల్ వాటర్ క్యాన్లను ఏర్పాటు చేసుకొని మండుబెండలో నీట్ పరీక్ష వ్రాసేందుకు సుజేదారిలోని ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కళాశాలకు వచ్చిన అభ్యర్థులు, వారితో పాటు అభ్యర్థులతో వచ్చిన తల్లిదండ్రులకు అలాగే పాదచారులకు చల్లని మంచి నీటిని అందిస్తూ నీట్ పరీక్ష కేంద్రానికి వచ్చిన వారికి దాహార్తి తీర్చిన ఈ స్నేహితులకు నా... హాట్టాస్... వీరు చేస్తూన్న సేవ ప్రత్యక్షంగా చూసిన వారు ఇలాంటి వారిని ప్రోత్సహిస్తే పదిమందికీ సహాయం చేయడానికి పలువురు ముందుకొస్తారని బాటసారుల దాహార్తిని తీర్చేందుకు వీరు చేస్తున్న సేవలకు మనం కూడా తోడవుదామని అంటున్న పలువురు.

చింత కరుణాకర్ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే నాగరాజు



హస్తకౌండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

హాస్న్ పర్తి మండల పరిధిలోని మడిపల్లి గ్రామానికి చెందిన చింత కరుణాకర్ కుమారుడు చింత యశ్వంత్ గత 2 నెల్ల క్రితం ప్రమాదపశాత్తు వేడి నీళ్లు పడి ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ నిన్న రాత్రి మరణించగా ఆదివారం వారి నివాసానికి వెళ్లి వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసి ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని విధుల్లో విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు. ఎమ్మెల్యే వెంట అత్యుక్తారు ఏఎంపి వైస్ చైర్మన్ తంగెళ్ళపల్లి తిరుపతి, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు పోరెడ్డి మహేందర్ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ చిర్ర సుమలత - విజయ్, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షుడు మాచర్ల మహేందర్, మండల, గ్రామ స్థాయి చింత మహేందర్, గాదె శ్రీధర్, నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

700 అడుగుల లోయలో పడ్డ ఆర్మీ వాహనం

ముగ్గురు జవాన్లు మృతి



హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

జమ్మూ కాశ్మీర్లోని రాంధన్ జిల్లాలో ఆదివారం ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. ఆర్మీ జవానుల తో వెళ్తున్న ఆర్మీ వాహనం 700 అడుగుల లోయలో పడిపోయింది. ఈ ఘటనలో ముగ్గురు జవాన్లు అక్కడి మృతి చెందారు. పలువురు జవాన్లు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ఈ ప్రమాద ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న ఆర్మీ అధికారులు హటా హటిన సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్నారు. గాయపడిన వారిని సమీపంలోని ఆసుపత్రికి తరలించారు.దాదాపు 700 అడుగుల లోయలో ఈ ఆర్మీ వాహనం పడిపోయింది. జమ్మూ నుంచి శ్రీనగర్కు వెళ్తుండగా ఈ ఘటన చోటు చేసుకుందని ఆర్మీ ఉన్నతాధికారులు వెల్లడించారు. ఇక ఘటనాస్థలిలో సహాయక చర్యలు కొనసాగుతోన్నాయి. ఈ సహాయక చర్యల్లో ఆర్మీ అధికారులు, కాశ్మీర్ పోలీసులు, స్టేట్ డిజాస్టర్ రెస్పాన్స్ ఫోర్స్ తోపాటు స్థానిక వాలంటీర్లు పాల్గొన్నారు.

మేడ్చల్ ఓఆర్ఆర్పై ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం



హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

మేడ్చల్ టౌన్ రింగ్ రోడ్డుపై సాయంత్రం ఈరోజు ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. ఈ ఘటనలో ఇద్దరు వ్యక్తులు సంఘటన స్థలంలోనే ప్రాణాలు కోల్పోయారు.మరో నలుగురు తీవ్రంగా గాయపడట్లు సమాచారం. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. మేడ్చల్ మల్లాజిగిరి జిల్లా కీసర పరిధిలోని ఓఆర్ఆర్ పై బీదర్ నుంచి హైదరా బాద్ వస్తున్న కారు.. ఓ భారీ కంటైనర్ ను వెనుక నుంచి బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో కారు ముందు నీట్లో కూర్చున్న యువకులు అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోగా.. వెనుక నీట్లో కూర్చున్న మరో నలుగురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు.సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు హటాహటిన ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని గాయ పడిన వారిని ఆసుపత్రికి తరలించారు. అయితే గాయపడిన వారిలో మరొకరి పరిస్థితి కూడా విషమంగానే ఉన్నట్లు వైద్యుల సమాచారం. అయితే ఈ ఘటనలో మరణించిన ఇద్దరు.. హైదరాబాద్ లోని మేడి పల్లికి చెందిన యశ్వంత్, బోడుప్పల్ కు చెందిన చార్లెస్ గా పోలీసులు పేర్కొన్నారు. కేసు సమారు చేసుకున్న పోలీసులు.. ప్రమాదానికి గల కారణాలను ఆరా తీస్తున్నారు.

రహదారులపై వడ్లు మొక్కజొన్నలు అరబోస్తే కఠినచర్యలు తప్పవు

హాస్న్ పర్తి ఇన్స్పెక్టర్ చేరాలు

వరంగల్ జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

హాస్న్ పర్తి మండలంలోని మడిపల్లి గ్రామ ప్రజలకు మెయిన్ రోడ్డు మీద ఆరబోసినటువంటి వడ్లు, మొక్కజొన్న కంకులు దయచేసి దేవన్నపేట, మడిపల్లి గ్రామ మధ్యలో ఉన్నటువంటి రోడ్డుమీద నుంచి తీసివేయగలరని, ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉన్నందున రాత్రిపూట వాహనదారులకు అట్టి ఆరబోసినటువంటి వడ్లు, మొక్కజొన్నలు కనబడక ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉన్నందున వెంటనే ఆరబోసినటువంటి వాటిలను మొక్కజొన్న, వడ్లను తీసివేయాల్సిందిగా హాస్న్ పర్తి పోలీస్ వారి విజ్ఞప్తి. ఏమైనా ప్రమాదాలు జరిగినచో ఆరబోసినటువంటి యజమానులపై చట్టరీతే చర్య తీసుకోబడునని హాస్న్ పర్తి పోలీస్ ఇన్స్పెక్టర్ చేరాలు తెలిపారు.

మరోసారి మానవత్వం చాటుకున్న మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు!



హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరీష్ రావు మరోసారి మానవత్వం చాటుకున్నారు. సదాశివపేట మండలం పెద్దాపూర్ సమీపంలో ముంబై నేషనల్ హైవేపై లారీ బోల్తాపడటంతో రెండు కార్లు ధ్వంసం అయ్యాయి. ఈ ఘటన స్థానికంగా కలకలం సృష్టించింది. అక్కడ ఉన్న పరిసరాలు భయాంకరంగా మారాయి. ప్రమాదం జరగడంతో క్షతగాత్రులు అర్ధనాదాలు చేశారు. దీంతో ఆ ప్రాంతాల్లో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి. ఇదే సమయంలో జహీరాబాద్ పర్యటనకు వెళ్తున్న మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు ఈ ప్రమాదాన్ని చూసి ఆగిపోయారు. ఒక్క క్షణం ఆగ కుండా వెంటనే సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. తన పక్కన ఉన్న సిబ్బందిని, స్థానికులను అప్రమత్తం చేశారు. అప్పటికే గాయపడ్డవారు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. స్వయంగా తన వాహనంలో క్షతగాత్రులను ఎక్కించి, చికిత్స నిమిత్తం డగ్గర్లోని ఆస్పత్రికి హరీష్ రావు తరలించారు.జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీలతో మాట్లాడి ప్రమాద పరిస్థితులను వివరించారు. అవసరమైన సహాయక చర్యలు చేపట్టాలని హరీష్ రావు సూచించారు. హరీష్ రావు చూపిన చొరవతో బీఆర్ఎస్ నేతలు, ప్రజలు ప్రశంసించారు. తనకు రాజకీయ ప్రయోజనాల కన్నా ప్రజల ప్రాణాలే ముఖ్యమనేలా హరీష్ రావు చర్యలు చేపట్టారని బీఆర్ఎస్ నేతలు కొనియాడారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోలు, ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి.

మీరు కోరుకున్నది జరుగుతుంది: రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ భరోసా

పహల్గామ్ ఉగ్రదాడి అనంతరం మెజారిటీ ప్రజలు పాకిస్థాన్ పై ప్రతీకారం కోరుకుంటున్న తరుణంలో రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. దేశ ప్రజలు ఏది ఆకాంక్షిస్తున్నారో అది ప్రధాని నరేంద్ర మోడి నాయకత్వంలో కచ్చితంగా జరుగుతుందని రాజీనాథ్ సింగ్ భరోసా ఇచ్చారు. భారత్ వైపు వక్ర దృష్టి సారించే వారికి సైన్యంతో కలిసి గట్టిగా బుద్ధి చెప్పడం తన బాధ్యత అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. జమ్మూ కశ్మీర్లోని పహల్గామ్లో ఇటీవల పర్యాటకులపై జరిగిన ఉగ్రదాడి నేపథ్యంలో పాకిస్థాన్తో ఉద్రిక్తతలు పెరిగిన తరుణంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేయడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఢిల్లీలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ రాజీనాథ్ సింగ్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. “రక్షణ మంత్రిగా, మన సైనికులతో కలిసి పనిచేస్తూ దేశ సరిహద్దులను కాపాడటం నా బాధ్యత. అలాగే, మన దేశం వైపు దుష్ట ఆలోచనలతో చూసే వారికి సాయుధ బలగాలతో కలిసి తగిన జవాబివ్వడం కూడా నా బాధ్యత” అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోడి పనితీరు, ఆయన దృఢ సంకల్పం, నిర్ణయాలు తీసుకునే విధానం ప్రజలందరికీ సుపరిచితమేనని, ప్రజల మనోభావాలకు అనుగుణంగానే చర్యలు ఉంటాయని ఆయన పరోక్షంగా సూచించారు. పహల్గామ్ దాడికి పాల్పడిన ఉగ్రవాదులకు సరిహద్దు ఆవలి నుంచి సంబంధాలున్నాయని భారత్ ఇప్పటికే ఆరోపించింది. ఈ నేపథ్యంలో పాకిస్థానీయులకు వీనాలు నిలిపివేయడం, సింగద్ జలాల ఒప్పందాన్ని తాత్కాలికంగా నిలిపివేయడం వంటి చర్యలను భారత్ చేపట్టింది.

దృష్టా బవన్రు దెబ్బతిన్నాయి. ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ జి. శ్రీకృష్ణ వర్మ ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో పర్యటించారు. కూలిన పట్లను తొలగించి, నిలిచిన నీటిని బయటకు పంపించారు తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను హెచ్చరించారు. మరోవైపు, రాష్ట్ర గృహనిర్మాణ, సమాచార, పబ్లిక్ మంత్రి డి. పార్థసారథి సహకార అధికారులతో డిడియూ కాన్పురెన్స్ ద్వారా పరిస్థితిని సమీక్షించారు. అధికార వర్గాల నేపథ్యంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అగమనీయ, విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయాలు లేకుండా చూడాలని సూచించారు. నూజివీడు నిర్మాణకవర్గంలో నూజివీడు, ఇతర ఉద్యోగుల కంటలకు జరిగిన సవ్యంపై వేచిక ఇవ్వాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వివిధ శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి, ఎలాంటి పాండ్లనీయ ఫుటనలు జరగకుండా చూడాలని మంత్రి పుష్పం చోశారు. రానున్న మూడు రోజుల పాటు (మే 7 నాడు) ఉత్తర, దక్షిణ కోస్తా ఆంధ్ర, యానాం, తూర్పుగోదావరి ప్రాంతాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో పాటు కురిసే కరువున కరువుగాలులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే వరకాన ఉండని అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం (ఎంఎడి) హెచ్చరించింది. ప్రజలు, అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించింది. గత కొన్ని రోజులుగా తీవ్రమైన ఎండలతో అల్లాడుతున్న ప్రజలకు ఇది వర్షాలు కొంత ఉపశమనం కలిగించినప్పటికీ, స్త్రీ, పురుషుల నవ్వం అందోకన కలిగిస్తోంది.

గర్భిణులు కాఫీ తాగొచ్చా?

గర్భధారణ సమయంలో జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. కాబోయే తల్లిలలో తరచుగా తలెత్తే ప్రశ్న ఏమిటంటే కాఫీ తాగడం మంచిదేనా అని. ముఖ్యంగా కెఫీన్ కంటెంట్ కారణంగా వారి శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి సురక్షితమేనా అనే ప్రశ్నలు కూడా తలెత్తుతుంటాయి. కెఫీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల పిండంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుంది? కాఫీ అనేది కెఫీన్ ప్రసిద్ధ మూలం. ఇది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది. మితమైన మొత్తంలో కెఫీన్ చాలా మందికి సురక్షితంగా పరిగణిస్తుంటారు. గర్భధారణ సమయంలో తల్లి ఏది తిన్నా అది కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు వైద్యులు. గర్భిణీ స్త్రీలు కెఫీన్ చాలా నెమ్మదిగా జీర్ణం కావడమే దీనికి కారణం. రక్తప్రావాహంలో ఎక్కువసేపు ఉంటుంది. కెఫీన్ ను సమర్థవంతంగా విచ్ఛిన్నం చేయడానికి అవసరమైన ఎంజైమ్లు పిండంలో లేనందున బిడ్డపై ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు. కెఫీన్ వినియోగం పిండం మెదడు అభివృద్ధిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? గర్భధారణ సమయంలో అధిక కెఫీన్ శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ఇది భవిష్యత్ పలు సమస్యలకు దారి తీసేలా ఉంటుంది. న్యూరోఫార్మకాలజీలో ప్రచురించిన పరిశోధన ప్రకారం.. చాలా కెఫీన్ మెదడు సర్క్యూట్లకు అంతరాయం కలిగిస్తుందని సూచిస్తుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు గర్భంలో అధిక స్థాయిలో కెఫీన్ కు గురయ్యే శిశువులకు అటెన్షన్ డిజార్డర్స్, హైపర్ యాక్టివిటీ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, ఈ ప్రమాదాలు ప్రధానంగా అధిక కెఫీన్ వినియోగంతో ముడిపడి ఉన్నాయని డాక్టర్ విష్ణోయ్ చెబుతున్నారు.

ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

ఒక హెల్త్ అడ్వర్ట్ రోజుకు 4 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తినకూడదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక తెలిపింది. అలాగని ఉప్పు పూర్తిగా మానేయకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే 30 రోజులు సాల్ట్ తినడం మానేస్తే ఏమవుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. బరువు తగ్గుతారు : ఉప్పు తినడం ఆపేస్తే బరువు తగ్గుతారు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక నెల పాటు సాల్ట్ తినకపోతే శరీరం తక్కువ సోడియంకు అడ్జస్ట్ అవడం మొదలు అవుతుంది దీంతో సోడియం లెవెల్స్ డ్రాప్ అవుతాయి. ఆ పరిస్థితులకు శరీరం సర్దుకుంటుంది కూడా. సాధారణంగా సోడియం నీటి శాతాన్ని సోలార్ట్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో అది ఎక్కువ లేకపోతే నీటి శాతం తగ్గుతుంది కాబట్టి వెయిట్ లాస్ అవుతారు. సాల్ట్ ఫుడ్స్ లో చాలా కేలరీలు ఉంటాయి. వీటికి దూరంగా ఉంటే కేలరీల ఇన్ టెక్ తగ్గి బరువు తగ్గుతారు. ఎందుకంటే సాల్ట్ ఫుడ్స్ మానేస్తే హెల్త్ ఫుడ్స్ తింటాం కాబట్టి శరీరంలోని, ముఖ్యంగా కడుపు, సడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు తగ్గడానికి స్పోట్ ఉంటుంది. ట్లోడింగ్ వంటి సమస్యలకు గుడ్ బాయ్ చెప్పవచ్చు. అయితే, చాలా త్వరగా బరువు తగ్గితే ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మాత్రం గుర్తు పెట్టుకోండి. జీర్ణ సమస్యలు : ఉప్పు డైజెషన్ కు కూడా అవసరమే. ఉప్పులోని సోడియం స్ట్రమక్ యూనిడ్ తయారు కావడానికి అవసరం. సడన్ గా సాల్ట్ ఫుడ్స్ మానేస్తే డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ అడ్జస్ట్ అవదు. సాల్ట్ కు బదులు ఫైబర్-రిచ్ ఫ్రూట్స్ వంటివి తింటే వాటిని అరిగించుకోవడానికి డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ కు కష్టమైపోతుంది. దీంతో కడుపు నొప్పి, ఇతర అజీర్తి సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మానసిక ఆరోగ్యం: ఉప్పును పూర్తిగా మానేస్తే ట్రెయిన్ మీద ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సోడియం శరీరంలోని ఫ్లూయిడ్స్ మెయింటెన్ చేయడానికి అవసరం. ఇది నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు కూడా ముఖ్యం. సోడియం తక్కువైతే నాడీ కణాల మధ్య కమ్యూనికేషన్ సరిగ్గా జరగక మూడ్ పాడవుతుంది.

ఈ కాయతో బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు

చేదు ఆరోగ్యానికి మంచి అని తెలిసిన కూడా చాలా మంది తినడానికి ఇష్టపెట్టుకోరు. చేదుగా ఉండే పదార్థాల జోలికి అసలు దగ్గరగా ఉండరు. చేదుగా ఉండే పదార్థాలకు కిలోమీటరు దూరంలో ఉంటారు. అయితే కూరగాయల్లో కాకరకాయ చేదుగా ఉంటుంది. అసలు దీనిని తినడానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. కాకరకాయను ఎలా వండినా కూడా చేదుగా ఉంటుంది. కనీసం ఏడాదికి కూడా ఒక్కసారి కూడా వీటిని తినరు. ఇందులోని పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ కాకరకాయను వారానికి ఒకసారి అయిన తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిని డైలీ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇవే కాకుండా వ్యాధికారక ప్రమాదాల నుంచి కాపాడటంలో కాకరకాయలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఇవే కాకుండా ఇంకా బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మరి ఈ ప్రయోజనాలేంటో తెలియాలంటే అలస్యం చేయకుండా ఈ ఆర్టికల్ పై ఓ లుక్కేయండి. కాకరకాయలో ఎక్కువగా పాలిపెప్టైడ్-పి అనే ఇన్సులిన్ వంటి సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా సహాయపడతాయి. కాకరకాయ మధుమేహం ఉన్నవారి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి కాపాడుతుంది. చేదు అనారోగ్య వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. ఇందులోని పోషకాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఈ కాకరకాయ మొక్క ఆకులను పేస్ట్ చేసి తలకు అప్లే చేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. చేదు వల్ల తలలో పేలు వంటివి ఉన్న కూడా మాయమైపోతాయి. మీకు నచ్చిన విధంగా కాకరకాయను వండి తినడం వల్ల తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు. దీనిని తినలేమని అనుకునేవారు జ్యూస్ చేసి కూడా తాగవచ్చు. దీని జ్యూస్ తాగితే కిడ్నీ సమస్యలు, మోకాలి నొప్పులు తొందరగా తగ్గుతాయి. ఎలాంటి ఆపరేషన్, మందులు వాడకుండా కిడ్నీలోని రాళ్ల సమస్యలను తగ్గించవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొందరు మైగ్రేన్ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఎన్ని మందులు వాడినా ఈ సమస్య తగ్గదు. అలాంటి వారు కాకరకాయ ఆకలను మెత్తగా చేసి దానిని నుదిటిపై రాస్తే.. క్షణాల్లో తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు.



మునగ స్త్రీలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది

మన దేశంలో మునగ ప్రయోజనాలను పొందడంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు..? ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే.. సులువుగా లభించే మునగకాయలను అందరూ ఇష్టపడతారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి ఇంట్లో మునగ చెట్టు ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో రకంగా వాటి నుంచి లభించే మునగకాయలను తింటారు. మునగ రుచి, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ప్రజలను ఆకర్షిస్తాయి. అయితే.. మునగలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు దగ్గు, జలుబును నివారిస్తాయి. అంతేకాదు, క్యాల్షియం, ఐరన్ మునగలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. మగవారికి మునగతో చేసిన వంటకాలు తినాలని చెబుతుంటారు. అయితే.. ఇది మగవారికే కాకుండా.. మహిళలకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనాలను కల్గిస్తుంది. మునగలో గర్భిణీ స్త్రీలకు అవసరమైన నియాసిన్, రిబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బి12 వంటి బి విటమిన్లు కూడా ఉన్నాయి. మునగాలోని యాంటీబయాటిక్ ఏజెంట్లు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మునగలో జింక్ ఉంటుంది, ఇది చర్మ సంరక్షణకు చాలా మంచిది. గ్లూటామియోన్ చర్మను వేగవంతం చేసే లక్షణాలను కూడా మునగ కలిగి ఉంది. శరీరంలో మెడిమిలు ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మునగ ఆకు రసం చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలిచ్చే తల్లిలు పాల సరఫరాను పెంచడానికి మునగను ఉపయోగిస్తారు. అంతే కాకుండా మురిపంలో ఉండే పొటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్ సి, బి, బీటా కెరోటిన్, అమినో యాసిడ్స్ తల్లి పాలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. మునగ కొవ్వు తగ్గడానికి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మునగలో ఫైబర్, మోనోసాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఉసిరి ఆకులతో నీరు తాగడం వల్ల కూడా రుతు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఉసిరికాయ ఆకులతో నీటిని మరిగించి రోజూ తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, మునగా యొక్క హెపాటోప్రోటెక్టివ్



ఫంక్షన్ కాలేయాన్ని రక్షించడానికి, ట్యాక్సిన్ నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని క్యాలరీల పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మునగ మంచిది. మునగ లైంగిక ఉద్దీపనలో కూడా సహాయపడుతుంది. మునగలో ఉండే కామోద్దీపన సమృద్ధిగా టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. అహారంలో మునగ పువ్వును చేర్చుకోవడం కూడా స్పెర్మ్ కౌంట్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

పచ్చి ఉల్లిపాయల ప్రయోజనాలు

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో ఉల్లిపాయ కూడా ఒకటి. ఈ ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఉల్లిపాయను తరచుగా తినడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఉల్లి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అందుకే ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదని అంటూ ఉంటారు. అయితే కొందరు పచ్చి ఉల్లిపాయలు తింటే మరి కొందరు కూరల్లో తినడానికి ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. మనలో చాలామంది పచ్చి ఉల్లిపాయ తినడానికి అసలు ఇష్టపడరు. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయట. మరి పచ్చి ఉల్లిపాయ తింటే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో ఉండే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. అలాగే ఎన్నో రోగాల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలలో యాంటీ క్యాన్సర్ లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. అంటే వీటిని మోతాదులో తింటే క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుందని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయ డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందట. ఎలా అంటే మధుమేహులు పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితం ఉంటాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నార్మల్ గా ఉంటాయట. దీంతో మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ నార్మల్ గా ఉంటే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అంటే వీటిని తినడం వల్ల మంట, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతాయట. ముఖ్యంగా చలికాలంలో కీళ్లనొప్పుల నొప్పుల నుంచి బయటపడాలంటే పచ్చి ఉల్లిపాయలను మోతాదులో తినడం చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు కూడా తలెత్తవట.



పళ్ళుతో మకుంటే ఏమవుతుంది..?

చాలా మంది తమ నోటిని దేవుని ఇబ్బంగా భావిస్తారు. దానిలోని దంతాలు, ఆ ఒక్క నాలుక అన్ని విధాలుగా నీతిగా, శుభ్రంగా ఉంచబడతాయి. అక్కడ స్వేచ్ఛకు అనుమతి లేదు. అయితే కొన్ని ఉన్నాయి. వారి పొడవాటి నాలుకలను వదులుకోండి. దాంతో వారు గందరగోళానికి గురవుతారు. మరికొందరు పళ్లు తోమకోవడం, శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వంటి పనుల జోలికి వెళ్లు. కానీ ఆ ప్రాతిపదికన, బ్రెసింగ్ ను ఒకటి రెండు రోజులు దాటవేయడం పెద్ద విషయంగా అనిపించదు. అయినప్పటికీ, మీ దంత పరిశుభ్రతను చాలా కాలం పాటు నిర్లక్ష్యం చేయడం వలన మీ శరీరం యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. నోరు మిలియన్ల బ్యాక్టీరియాలకు నిలయం. , మీరు మీ దంతాలను క్రమం తప్పకుండా బ్రష్ చేయకపోతే, బ్యాక్టీరియా సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఇది నోటి దుర్వాసన లేదా తడిసిన దంతాల కంటే అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. బ్రష్ చేయని మొదటి కొన్ని రోజుల్లో నోటిలో తక్షణ మార్పులు సంభవిస్తాయి మీరు బ్రష్ చేయడం ఆపివేసినప్పుడు గుర్తించదగిన మొదటి మార్పు దంతాల మీద మృదువైన ఫలకం ఏర్పడటం. ఈ ఫలకం బ్యాక్టీరియాతో నిండిపోయి చిగుళ్లను చికాకుపెడుతుంది. ఇది మంటను కలిగిస్తుంది, ఈ ఎర్రబడిన చిగుళ్లను తాకినప్పుడు లేదా సున్నితంగా బ్రష్ చేసినప్పుడు సులభంగా రక్తస్రావం అవుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, డెంటల్ ప్లేక్ డెంటిన్ లో డీకాల్సిఫికేషన్ ను ప్రారంభించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ వైవిధ్యం ఫలకం మీ దంతాలను నాశనం చేసే ముందు ఎనామెల్ కింద రక్షిత పొరపై 48 గంటలలోపు సంభవిస్తుంది.



జిరో ఆయిల్ కుకింగ్

ఎప్పుడైనా నూనె రుచి చూశారా? కచ్చితంగా నచ్చదు. కానీ నూనె వల్లే వంట రుచికరంగా ఉంటుందని నమ్ముతాం. అయితే ఆయిల్, నెయ్యి, వెన్నకు సంబంధించిన ఒక్క చుక్క లేకుండా కూడా టేస్టీ ఫుడ్ ట్రిపిల్ చేయొచ్చని చెప్తున్నారు నిపుణులు. రుచిని త్యాగం చేయకుండా రుచికరమైన భోజనం వండొచ్చని వాగ్దానం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ ట్రెండ్ అవుతుండగా.. ఈ విప్లవాత్మక విధానం, ఉపయోగాల గురించి తెలుసుకుందాం. జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ అనేది ఎటువంటి నూనెలు లేదా కొవ్వులను ఉపయోగించకుండా ఆహారాన్ని తయారు చేయడాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ వంట పద్ధతి స్టీమింగ్, బాయిల్ చేయడం, గ్రిల్లింగ్, రోస్ట్ చేయడం లేదా ఆహారాన్ని అంటుకోకుండా నిరోధించడానికి నాన్-స్టిక్ కుకీవేరీలను ఉపయోగించడం వంటి ప్రత్యామ్నాయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సుగంధ ద్రవ్యాలు, మూలికలు, నిమ్మకాయ, ఇతర సహజ రుచులను టేస్ట్ మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. తద్వారా నూనె అవసరం లేకుండా ఆహారాన్ని పోషకమైనదిగా, రుచిగా మారుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం : నూనెను తగ్గించడం, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. నూనెలో సంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు చాలా అనారోగ్యకరమైనవి. కాబట్టి నూనెను వాడకుండా ఉండటం ద్వారా.. ఈ సంతృప్త కొవ్వులను కూడా వదిలివేసుకోవచ్చు. వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ : నూనెలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉన్నందున.. మీ ఆహారం నుంచి దానిని తొలగించడం మొత్తం కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కిలోల బరువు తగ్గడానికి, వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ కు సహాయపడుతుంది. నూనెలో కొవ్వు ఉంటుంది. అధిక కొవ్వు అధిక బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ బరువు నిర్వహణలో

సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు : భారీ, జిడ్డుగల ఆహారాలను జీర్ణం చేయడం కష్టం. అజీర్ణం, ఉబ్బరం, ఇతర జీర్ణ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. నూనె లేకుండా వంట చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. నూనె లేకుండా, నూనె రహిత వంటకాలు చేసేందుకు కూరగాయలు, ధాన్యాలపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడం వలన ఎక్కువ ఫైబర్ తీసుకునేందుకు కారణమవుతుంది. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ సులభమవుతుంది.

