



పగలతో.. రగిలిపోతున్నారు!

కులం ఉంటేనే రాజకీయమా
మతం ఉంటేనే మానవత్వమా
ధనం ఉంటేనే పదవులా!
మంచితనం దేనికి పనికిరాదు

ప్రజలను నయవంచనకు గురి చేయడం కోసమే ప్రజా వేదికలు
అధికారమనే ముసుగులో లెక్కలేనన్ని అక్రమాలు
టెండర్ల దోపిడీ ఇకనైనా ఆపండి
ప్రజా సొమ్మును పక్కనేసుకుంటున్నది ఎవరు
మైకుల ముందు నీతి మాటలు మనసులోపల
మలీనంకుట్రలు

అధికారం ఉంటే చాలు పగలు ప్రతికారాలు
పుట్టుకొస్తున్నాయి : డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ జై భీమ్ డెస్క్:-

చరిష్టా కలిగిన నాయకులపై చిల్లర రాజకీయాలు పెట్టేగిపోతున్నాయని డాక్టర్ బరిగెల శివ అభిప్రాయపడ్డారు. రాజకీయాల్లో విమర్శలు అనే పదం వినపడకుండా చేయడం కోసం పాలకులు పలు రకాల రాజకీయ కుట్రలకు తెరలేపుతుండడం తెలుగు ప్రజలు వ్యతిరేకిస్తూన్నారన్నారు. ప్రజలను నయవంచనకు గురి చేయడం కోసమే ప్రజా వేదికలు ఏర్పాటు చేసుకుంటూ ప్రజాప్రతినిధులు పగలతో రగిలిపోతున్నారన్నారు. అధికారం ఉంటే చాలు పగలు ప్రతికారాలు వాటంతట అవే పుట్టుకొస్తున్నాయని నేటి రాజకీయాలను చూస్తుంటే తేట తెల్లగా అర్థమయిపోతుందన్నారు. ప్రజలను పాలించే పద్ధతి ఇదేనా అంటూ తీవ్రంగా విరుచుకుపడ్డారు. నాయకుల మెప్పు కోసం నాట్యమాడుతున్న అధికారులను చూస్తుంటే ప్రజలకు చీదరపుడుతుందన్నారు. జర్నలిజం మునుగులో ప్రభుత్వాలను జోకడం విలువలను సంపుకొని బతకడంతోపాటు దిగజారుడుతనానికి నిదర్శనం అన్నారు. బిల్డి పై కుట్రలు హరీష్ పై పగ ఆంధ్ర రాజకీయాల్లో అంతచిక్కని నేరాలు నేటి రాజకీయాలలో వేడిని పుట్టిస్తున్నాయన్నారు. ప్రజా ప్రతినిధులు ప్రభుత్వాలు ఏం చేసినా ప్రశ్నించవద్దు అంటే ఎలా అంటూ సూటిగా అడిగారు. రాజకీయపు

పదవుల సామ్రాజ్యాలను స్థిరపరచుకుంటూ స్థాపించుకోవడం కోసం రాక్షసుల కన్నా హీనంగా తయారవుతున్న మానవత్వం లేని మనుషులను తెలంగాణ ప్రజలు ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తున్నారని గుర్తు చేశారు. తప్పులు ఎందుకు చేయాలి? దొబ్బులు ఎందుకు పడాలి అని తెలుగు ప్రజలు అడుగుతున్నారన్నారు. ఆంధ్ర పాలకుల పాలనలను గమనిస్తుంటే పిచ్చిళ్ళ చేతిలో రాయి అనేది మాటవరసకే విన్నాం గానీ ఇప్పుడు ప్రత్యక్షంగా చూడాల్సి వస్తుందన్నారు. రాజకీయాల్లో నవాళ్లు ప్రతి నవాళ్లు ఉండాలి

- మిగతా 2లో..



డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్







రేవంత్ రెడ్డిలో రాము, రెమో.. ఇద్దరూ ఉన్నారు: కేటీఆర్

సినిమా టీకెట్లు పెంచబోమని చెబుతూనే, ధరల పెంపుకు జీవో జారీ చేస్తారని విమర్శ సర్వాయి పాపన్న పేరుపై జిల్లా చేస్తామని చెబుతూనే జనగామ జిల్లాను తొలగిస్తామంటున్నారని ఆగ్రహం

మున్సిపల్ ఎన్నికలకు సిద్ధంగా ఉన్నామన్న కేటీఆర్ జనసేన సహా ఏ పార్టీ అయినా పోటీ చేయవచ్చని స్పష్టీకరణ



2

మున్సిపల్ ఎన్నికలకు ముందు.. తెలంగాణలో 47 మంది కమిషనర్ల బదిలీ

ఎస్కాసీ మార్గదర్శకాల మేరకు కమిషనర్లను బదిలీ చేస్తూ పురపాలక శాఖ ఉత్తర్వులు సాంత జిల్లాల్లో పని చేస్తున్నవారు, ఒకేచోట సుదీర్ఘకాలం పని చేస్తున్న వారు బదిలీ బదిలీ అయిన అధికారులు వెంటనే బాధ్యతలు స్వీకరించాలని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్న ప్రభుత్వం



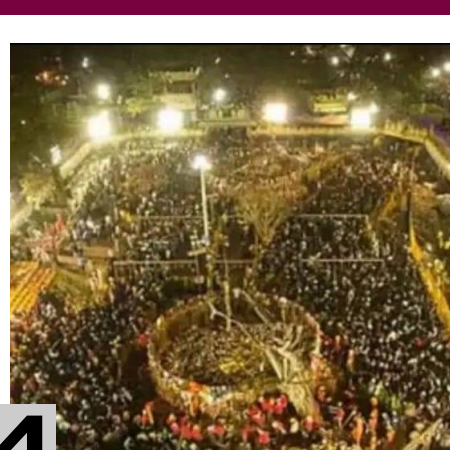
3

దావోస్ సదస్సు వేదికగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక ప్రతిపాదన

2

మేడారం మహా జాతర ప్రారంభానికి మరో ఏడు రోజులు

జాతర నిర్వహణలో 50 వేల మంది అధికారులు, సిబ్బంది



4

బాచుపల్లిలో రూ. 300 కోట్ల విలువైన పార్కును కాపాడిన హైద్రా

కబ్బాకు గురైన 2.30 ఎకరాల పార్కు స్థలానికి విముక్తి అక్రమ నిర్మాణాలను కూల్చివేసి ఫెన్సింగ్ వేసిన హైద్రా

ఎమ్మార్వో కార్యాలయం స్థలాన్ని కూడా కాపాడిన అధికారులు

2

రేవంత్ రెడ్డిలో రాము, రెమో.. ఇద్దరూ ఉన్నారు: కేటీఆర్

సినిమా టీకెట్లు పెంచబోమని చెబుతూనే, ధరల పెంపుకు జీవో

జారీ చేస్తారని విమర్శ

సర్వాయి పాపన్న పేరుపై జిల్లా చేస్తామని చెబుతూనే జనగామ జిల్లాను

తొలగిస్తామంటున్నారని ఆగ్రహం

మున్సిపల్ ఎన్నికలకు సిద్ధంగా ఉన్నామన్న కేటీఆర్

జనసేన సహా ఏ పార్టీ లయినా పోటీ చేయవచ్చని స్పష్టీకరణ



హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిలో రెండు కోణాలు ఉన్నాయని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఎద్దేవా చేశారు. ఒకటి 'రాము' అయితే, మరొకటి 'రెమో' అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఈరోజు విలేజరులతో ఆయన మాట్లాడుతూ, ఒకవైపు సినిమా టీకెట్లను పెంచబోమని చెబుతూనే, మరోవైపు టీకెట్ల ధరలు పెంచుతూ ప్రభుత్వం జీవో జారీ చేస్తోందని అన్నారు. సర్వాయి పాపన్న పేరు మీద జనగామ జిల్లాను ఏర్పాటు చేస్తామని చెబుతూనే, తిరిగి అదే జిల్లాను తొలగిస్తామని చెబుతున్నారని విమర్శించారు. అందుకే ఆయనలో రాము, రెమో కోణాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నామని పేర్కొన్నారు. మున్సిపల్ ఎన్నికలకు తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో ముఖ్యమంత్రి స్వయంగా ప్రచారం చేసినప్పటికీ కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఆశించిన ఫలితం రాలేదని అన్నారు. పంచాయతీ ఎన్నికల్లో తాము 40 శాతం సర్పంచ్లను గెలుచుకున్నామని, మున్సిపల్ ఎన్నికల్లోనూ మెజారిటీ స్థానాలను గెలుచుకుంటామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మున్సిపల్ ఎన్నికలు శివరాత్రి రోజున ముగుస్తాయని అభిప్రాయపడిన కేటీఆర్, తాము ఎన్నికలకు సంసిద్ధంగా ఉన్నామని తెలిపారు. జిల్లా పరిషత్ ఎన్నికలు నిర్వహించే ఆలోచన ప్రభుత్వానికి లేదని అన్నారు. జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికల తర్వాత వచ్చేది అసెంబ్లీ ఎన్నికలేనని జోస్యం చెప్పారు. పదేళ్లలో బీఆర్ఎస్ చేసిన అభివృద్ధి పనులను, రెండేళ్లలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తప్పిన మాటలను ప్రజలు గుర్తు చేసుకుంటున్నారని అన్నారు. సర్వేలు, పార్టీ బలాబలా ఆధారంగా అభ్యర్థుల ఎంపిక ఉంటుందని తెలిపారు. ఎన్నికల్లో జనసేనతో సహా ఎవరైనా పోటీ చేయవచ్చని అన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో బలం ఉంటేనే స్థానిక ఎన్నికల్లో గెలవడం సులభమవుతుందని అన్నారు. జనగామ, నారాయణపేట సహా పలు జిల్లాలను ఎత్తివేసే ప్రయత్నం జరుగుతోందని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఓటు వేస్తే జిల్లాలను రద్దు చేయడం ఖాయమని అన్నారు. స్థానిక సమస్యల ఆధారంగానే మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ప్రజలు ఓటు వేస్తారని ఆయన అన్నారు. ఫార్మూలా ఈ రేసు, ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసుల్లో అధికార పార్టీ నాయకులు ఆరోపణలను నిరూపించలేకపోయారని విమర్శించారు. రేవంత్ రెడ్డి తుగ్గక్ పాలనతో జంట నగరాల అస్తిత్వం దెబ్బతింటోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. జిల్లాలను తొలగించాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చూస్తోందని, దీనిని స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ప్రజల్లోకి తీసుకువెళతామని అన్నారు.

అమరావతికి చట్టబద్ధత..

పార్లమెంట్లో బిల్లుకు కేంద్రం సన్నాహాలు

పార్లమెంట్ బడ్జెట్ సమావేశాల్లోనే బిల్లు ప్రవేశపెట్టే అవకాశం

హైదరాబాద్ ఉమ్మడి రాజధాని గడువు ముగియడంతో కీలక పరిణామం

వివిధ మంత్రిత్వ శాఖల అభిప్రాయాలను సేకరిస్తున్న హోంశాఖ

ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్వ్యవస్థీకరణ చట్టంలో సవరణకు సన్నాహాలు



అమరావతి, జై భీమ్ న్యూస్

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధానిగా అమరావతికి పూర్తిస్థాయి చట్టబద్ధత కల్పించే ప్రక్రియను కేంద్ర ప్రభుత్వం వేగవంతం చేసింది. ఇందుకు సంబంధించిన బిల్లును రాజీయ్ పార్లమెంట్ బడ్జెట్ సమావేశాల్లోనే ప్రవేశపెట్టేందుకు కనరత్తు చేస్తున్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం. ఈ చర్యతో రాజధానిపై ఉన్న అనిశ్చితికి తెరపడనుంది. 2014లో రాష్ట్ర విభజన తర్వాత పడేళ్ల పాటు హైదరాబాద్ ఉమ్మడి రాజధానిగా కొనసాగింది. 2024 జూన్ 2తో ఆ గడువు ముగియడంతో, ఏపీకి స్వతంత్ర రాజధానిని అధికారికంగా ప్రకటించాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. ఈ నేపథ్యంలో, అమరావతిని రాజధానిగా ఖరారు చేయాలని కోరుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఇటీవల కేంద్రానికి ఒక నివేదిక పంపింది. రాజధాని ఎంపిక ప్రక్రియ, చేపట్టిన నిర్మాణాల వివరాలతో కూడిన నోట్ను సమర్పించింది. ఈ నివేదికను పరిశీలించిన కేంద్ర హోంశాఖ, దీనిపై తదుపరి చర్యలు ప్రారంభించింది. రాజధాని ఎప్పటి నుంచి అమల్లోకి రావాలో స్పష్టం చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరగా, 2024 జూన్ 2 నుంచే వర్తింపజేయాలని రాష్ట్రం విజ్ఞప్తి చేసింది. ఈ ప్రతిపాదనపై పట్టణాభివృద్ధి, న్యాయ, వ్యవసాయ శాఖలతో పాటు నీటి ఆయోగ్ అభిప్రాయాలను కూడా కేంద్ర హోంశాఖ సేకరిస్తోంది. అన్ని శాఖల నుంచి అభిప్రాయాలు అందిన తర్వాత ఈ ప్రతిపాదనను కేంద్ర క్యాబినెట్ ఆమోదానికి పంపనున్నారు. క్యాబినెట్ ఆమోదం లభించగానే, పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్వ్యవస్థీకరణ చట్టంలో సవరణ కోసం బిల్లును ప్రవేశపెడతారు. ఈ చట్టసవరణతో అమరావతికి రాజధానిగా శాశ్వత భద్రత, చట్టపరమైన గుర్తింపు లభిస్తుంది. తర్వాత భూములిచ్చిన రైతులకు, పెట్టుబడిదారులకు భరోసా కలుగుతుందని, రాజధాని నిర్మాణ పనులు వేగవంతమవుతాయని అధికారులు భావిస్తున్నారు.

పగలతో రగిలిపోతున్నారు

మొదటి పేజీ తిరువాలు

గాని పగలు ప్రతికారాలు ఉండకూడదు అంటూ సూచించారు. ఏ ప్రజా ప్రతినిధికైనా ఏ రాజకీయ నాయకునికైనా ఏ ప్రభుత్వాధికారికైనా అహంకారం అనేది మనిషిని నిలువెత్తున నాశనం చేస్తుందని గుర్తించాలన్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాలలో ప్రజా సంక్షేమాలకు పైనలు దొరకడం లేదు గాని అధికార దోపిడీకి ఎక్కడినుండి వస్తున్నాయంటూ సూటిగా అడిగారు. ప్రభుత్వ నాయకులైన ప్రతిపక్ష నాయకులైన ఎప్పుడైతే నీతిమాలిన రాజకీయాలకు పాల్పడాలని తవీస్తారో ఉన్నపాటుగా ప్రజలపై తీవ్రమైన అక్రోశాన్ని వెళ్ళగక్కుతున్నారన్నారు. ఏ ప్రభుత్వమైనా ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను 100 శాతం నెరవేర్చలేరుగాని. సాధ్య, అసాధ్యాలను నిత్యం బేరీజు వేసుకుంటూ నిత్యం ప్రజల మధ్యలో ఉంటూ ప్రజాసేవలు చేయాలన్నారు. రాజకీయ నాయకులు ఆడుతున్న అబద్ధాలను ప్రశ్నిస్తున్న వాళ్లపై పగలు పెట్టుకొని ప్రతిసారి అణిచివేత ధోరణిని ప్రదర్శిస్తుండడం ముమ్మాటికీ సరైంది కాదన్నారు. రాజకీయ నాయకులను ప్రజలు గాని ప్రజాస్వామ్యవాదులు గాని కుల సంఘాలు, ఉద్యమ సంఘాలు, మేధావులు ప్రతి ఒక్కరు ప్రశ్నించడానికి ప్రజాస్వామ్యంలో అనుకూలమైన హక్కులు కల్పించబడ్డాయని అలాంటిది నాయకుల అసమర్థతను నాయకుల నిర్లక్ష్యాన్ని ప్రజాసేవ పట్ల చూపిస్తున్న వ్యతిరేక ధోరణిని ఎప్పటికప్పుడు ప్రశ్నిస్తున్న ఉద్యమ

యవకులపై ప్రత్యక్షపు అక్రోశాన్ని వెలగక్కుతున్న నాయకులు ప్రజాప్రతినిధులు ప్రజలకు ఏం సమాధానం చెప్పదలుచుకున్నారని సూటిగా అడిగారు. రాజకీయ కక్షలకు అధికార పదవులను అడ్డం పెట్టుకోవడం విచిత్రంగా ఉందన్నారు. రాజకీయ నాయకుల కక్ష సాధింపు చర్యలకు మూలసూత్రపు పనిముట్టుగా వాడబడుతున్న అధికార యంత్రాంగం ఎల్లవేళలా అధికారంలో ఉన్న ప్రభుత్వాలకు మాత్రమే పనిచేస్తామంటే దానిని ఉద్యోగ ధర్మం ఎలా అంటారన్నారు. ఏ అధికార ప్రభుత్వాన్ని చూసిన, ఏ ప్రభుత్వ శాఖలోని అధికారులను చూసిన ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను అవలంబించడంలో వేగవంతమైన పరిపాలనను కొనసాగిస్తున్నారని దానివల్ల ప్రజాసేవకు విపరీతమైన అటంకాలు కల్పించబడుతూ ప్రభుత్వాలపై ప్రభుత్వ యంత్రాంగాలపై పెద్ద ఎత్తున విమర్శలు వస్తున్నాయని వాటన్నిటినీ గమనిస్తున్న ప్రభుత్వాలు ప్రభుత్వ యంత్రాంగాలు ప్రశ్నిస్తున్న వ్యక్తులను నాయకులను ప్రతిపక్షాలను ప్రజాస్వామ్య వాదులను అణిచివేయడం కోసం పగలతో రగిలిపోతున్నారని గుర్తుకు చేశారు. ఓట్లు వేసి గెలిపించిన ప్రజలను అన్ని విధాల ఆదుకోవాల్సిన కనీస బాధ్యత ప్రభుత్వాలపై అధికార యంత్రాంగాలపై ఉంటుందగా అన్నమానం డబ్బు సంపాదనపై మనసు కేంద్రీకృతం చేసుకొని సమయాన్ని గడుపుతూ దానినే రాజకీయ పాలనగా అధికారపాలనగా చెప్పుకొస్తున్నారన్నారు. నిజానికైతే ప్రభుత్వాలు ప్రశ్నించే విషయంలో ప్రజలు గాని

ప్రతిపక్షాలు గాని కోపం పెంచుకోవాలి గాని అధికార పదంలో ఉంటూ అధికారాన్ని అనుభవిస్తున్న ప్రజాప్రతినిధులే పగలు పెంచుకుంటూ పోతూ ఉంటే ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడేది ఎవరంటూ సూటిగా ప్రశ్నించారు. ఒకవైపు విలువలతో కూడిన రాజకీయాల చేస్తున్నామంటూనే అధికారులను ఇతరులపైకి ఉసిగొల్పడం ఎలాంటి రాజకీయ విలువలను సమాజానికి అందిస్తున్నారో ప్రజాప్రతినిధులు నిజాయితీగా తెలపాలన్నారు. పోలీసు వ్యవస్థను గుప్పట్లో పెట్టుకుని ఎలా పడితే అలా కేసులు పెట్టిస్తాం అనిచివేతను ప్రదర్శిస్తాం ఎంతటి వారైనా ప్రభుత్వాలను ప్రశ్నిస్తే ఇదే గతి పడుతుందనేది అధికారంలో ఉంటున్న ప్రభుత్వాలు నిరవ్వించుకుంటూ పోతే చివరకు మిగిలేది పగలు, ప్రతికారాలు కక్షలు కక్ష సాధింపులు కుట్రలు కుతంత్రాలు అవినీతి, అక్రమాలు మాత్రమే క్షేత్రస్థాయిలో మిగిలిపోతాయన్న నంగతిని అధికారంలో ఉంటున్న ప్రజాప్రతినిధులు అధికార పదవుల కొనసాగుతున్న ప్రభుత్వ అధికారులు తప్పుకుండా గుర్తించాల్సి ఉందన్నారు. పగలు ప్రతికారాలకు పక్కనపెట్టి ప్రజాసేవపై దృష్టి పెడితే ప్రజలకు కాస్తయినా మేలు జరుగుతుందని అధికార ప్రభుత్వాలు ఆలోచనయ్యుక్తంగా ముందుకు సాగాలన్నారు. ఇలాగే పగలతో రగిలిపోతే అధికారం పోయినాడు ఇంతకు రెట్టింపు అనుభవించాల్సి వస్తుందని తప్పుకుండా గుర్తించాలన్నారు.

దావోస్ సదస్సు వేదికగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక ప్రతిపాదన

ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సు ఫోలోఅప్ సదస్సును తెలంగాణలో

నిర్వహించాలన్న ముఖ్యమంత్రి

ప్రతి సంవత్సరం జూలైలో హైదరాబాద్లో ఫోలోఅప్ సదస్సు

నిర్వహించాలన్న సీఎం

మద్దతు తెలిపిన ప్రముఖ వ్యాపారవేత్తలు, పాలసీ నిర్దేశలు



హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఒక కీలక ప్రతిపాదన చేశారు. ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సు ఫోలోఅప్ సదస్సును ప్రతి సంవత్సరం తెలంగాణలో నిర్వహించాలని ఆయన సూచించారు. దావోస్లో జరుగుతున్న సదస్సులో ఆయన ఈ అంశాన్ని ప్రస్తావించారు. ప్రతి సంవత్సరం జూలైలో హైదరాబాద్ నగరంలో ఫోలోఅప్ సదస్సు నిర్వహించాలని ఆయన కోరారు. ముఖ్యమంత్రి ప్రతిపాదనకు ప్రముఖ వ్యాపారవేత్తలు, పాలసీ నిర్దేశలు మద్దతు తెలిపారు. ఇదిలా ఉండగా, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో బైజ్ కో ఫౌండర్ సీఈవో దినకర్ మునగాల సమావేశమయ్యారు. హైదరాబాద్ లో బైజ్ ఆర్ అండ్ డి సెంటర్ విస్తరణకు తెలంగాణ ప్రభుత్వంతో ఆయన ఎంపీయూ కుదుర్చుకున్నారు. దావోస్ ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సులో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణ లైఫ్ సైన్సెస్ పాలసీని ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

ఇజ్రాయెల్ ప్రతినిధులతో చంద్రబాబు భేటీ

ఇజ్రాయెల్ వాణిజ్య పరిశ్రమల మంత్రితో చంద్రబాబు సమావేశం

సాంకేతిక సహకారం అందించాలని కోరిన చంద్రబాబు

డ్రోన్ టెక్నాలజీపై సహకారం కోరిన సీఎం

అమరావతి, జై భీమ్ న్యూస్

రాజధాని అమరావతిని సైబర్ సెక్యూరిటీ నగరంగా అభివృద్ధి చేయాలన్న లక్ష్యంతో సీఎం చంద్రబాబు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ప్రయత్నాలు ముమ్మరం చేస్తున్నారు. ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సులో పాల్గొనేందుకు దావోస్లో ఉన్న సీఎం, ఈ క్రమంలో ఇజ్రాయెల్ వాణిజ్య, పరిశ్రమల మంత్రి నిర్ బర్త్, ఆ దేశ ట్రేడ్ కమిషనర్ రాయ్ పిషర్తో కీలక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ భేటీలో రాష్ట్రాభివృద్ధికి అవసరమైన పలు రంగాల్లో ఇజ్రాయెల్ సాంకేతిక సహకారం అందించాలని సీఎం చంద్రబాబు కోరారు. ముఖ్యంగా అమరావతిని అత్యాధునిక సైబర్ సెక్యూరిటీ నగరంగా తీర్చిదిద్దడంలో ఇజ్రాయెల్ అనుభవాన్ని వినియోగించుకోవాలని భావిస్తున్నామని తెలిపారు. అలాగే విశాఖచెన్నై ఇండస్ట్రియల్ కారిడార్లో యూపీ డ్రోన్ తయారీ, తీరప్రాంత భద్రత కోసం డ్రోన్ వినియోగం, వ్యవసాయ రంగానికి అనువైన డ్రోన్ టెక్నాలజీపై సహకారం కోరారు. అంతేకాకుండా వ్యర్థ జలాల రీసైక్లింగ్, వాటర్ మేనేజ్మెంట్ టెక్నాలజీ రంగాల్లోనూ కలిసి పనిచేయాలన్న ప్రతిపాదనలు చేశారు. ఈ సమావేశంతో ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఆధునిక సాంకేతిక పెట్టుబడులు పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఇజ్రాయెల్ ప్రతినిధులు కూడా సహకారంపై సానుకూలంగా స్పందించినట్లు సమాచారం.



ఏపీ మధ్యం కేసులో ముగ్గురు నిందితులకు సుప్రీం కోర్టులో నిరాశ

రెగ్యులర్ బెయిల్ కోసం సుప్రీంను ఆశ్రయించిన కృష్ణమోహన్ రెడ్డి,

ధనుంజయ్ రెడ్డి, బాలాజీ గోవిందప్ప

రెగ్యులర్ బెయిల్ ఇవ్వడానికి నిరాకరించిన సుప్రీంకోర్టు

ట్రయల్ కోర్టును ఆశ్రయించాలని సూచన



అమరావతి, జై భీమ్ న్యూస్

ఏపీ మధ్యం కేసులో ముగ్గురు నిందితులకు సుప్రీంకోర్టులో తీవ్ర నిరాశ ఎదురైంది. ఈ కేసులో నిందితులుగా ఉన్న కృష్ణమోహన్ రెడ్డి, ధనుంజయ్ రెడ్డి, బాలాజీ గోవిందప్ప తమ డిఫెండ్ బెయిల్ ను రెగ్యులర్ బెయిల్ గా మార్చాలని కోరుతూ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించిన నంగతి తెలిసిందే. ఈ పిటిషన్లపై విచారణ చేపట్టిన సుప్రీం కోర్టు, నిందితులకు రెగ్యులర్ బెయిల్ ఇవ్వడానికి నిరాకరించింది. ఈ అంశపై నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది ట్రయల్ కోర్టునని స్పష్టం చేసిన ధర్మాసనం, నాలుగు వారాల గడువు ఇస్తూ ట్రయల్ కోర్టును ఆశ్రయించాలని సూచించింది. డిఫెండ్ బెయిల్ ఇచ్చిన సందర్భంగా విధించిన నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మద్యం అమ్మకాలు విచ్చలవిడిగా జరిగాయని కూటమి నేతలు ఆరోపిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా 'జే బ్రాండ్' పేరుతో ప్రజలను నిలుపుదోపిడి చేశారని తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కూటమి ప్రభుత్వం ఈ వ్యవహారంపై తీవ్ర విచారణకు ఆదేశించింది. దీంతో అప్పటి మంత్రులు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులపై కేసులు నమారు కాగా, పలువురిని అరెస్టు చేసి జైలుకు పంపించారు. ఇప్పటికే కొందరు నిందితులకు బెయిల్ లభించగా, మరికొందరు ఇంకా జైలులోనే ఉన్నారు. ఇంకొందరు నిందితులుగా కోర్టుల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు.

లిక్కర్ కేసులో ఏ1 రాజ్ కసిరెడ్డి ఆసుపత్రికి తరలింపు

రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్న రాజ్ కసిరెడ్డికి లస్యస్థత

విజయవాడ జేజీహెచ్ కు తరలింపు

వైద్య పరీక్షలు పూర్తయ్యాక తిరిగి జైలుకి తరలించమన్న పోలీసులు

అమరావతి, జై భీమ్ న్యూస్

ఏపీ లిక్కర్ కేసులో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్న రాజ్ కసిరెడ్డికి అస్యస్థతకు గురయ్యారు. జైల్లో ఉండగానే ఆయనకు స్వల్ప అనారోగ్యం తలెత్తడంతో అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. వెంటనే ఆయన్ను విజయవాడ ప్రభుత్వ జనరల్ హాస్పిటల్ (జేజీహెచ్)కు తరలించారు. ఆసుపత్రిలో రాజ్ కసిరెడ్డికి వైద్యులు పలు పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రాథమికంగా స్వల్ప అస్యస్థత కారణంగానే ఆసుపత్రికి తరలించినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగానే ఉందని సమాచారం. వైద్య పరీక్షలు పూర్తయ్యాక తిరిగి జైలుకు తరలించమన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. జగన్ ప్రభుత్వ హయాంలో ఏపీ రాష్ట్రంలో లిక్కర్ అమ్మకాల్లో పెద్ద ఎత్తున అవకతవకలు జరిగినట్లు కూటమి ప్రభుత్వం తీవ్ర ఆరోపణలు చేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో పూర్తి స్థాయి విచారణ చేపట్టాలని పోలీసులను ఆదేశించింది. ఈ క్రమంలో, ఈ కేసులో కీలక నిందితులను అరెస్టు చేసి జైలుకు తరలించారు. లిక్కర్ కేసులో ఏ1 నిందితుడిగా రాజ్ కసిరెడ్డిని గుర్తించి పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అప్పటి నుంచి ఆయన రిమాండ్ ఖైదీగా జైలులోనే ఉన్నారు.

గర్భిణులు కాఫీ తాగొచ్చా?

గర్భధారణ సమయంలో జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. కాబోయే తల్లులలో 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. రక్తప్రవాహంలో ఎక్కువసేపు ఉంటుంది. కెఫీన్‌ను సమర్థవంతంగా విచ్చిన్నం చేయడానికి అవసరమైన ఎంజైమ్‌లు పిండంలో లేనందున బిడ్డపై ప్రభావం చూపుతుంటుంటున్నారు. 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 ప్రమోదించిన పరిశోధన ప్రకారం.. చాలా కెఫీన్ మెదడు సర్క్యూట్లకు అంతరాయం కలిగిస్తుందని సూచిస్తుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు గర్భంలో అధిక స్థాయిలో కెఫీన్‌కు గురయ్యే శిశువులకు అటెన్షన్ డిజార్డర్స్, హైపర్‌ఆక్టివిటీ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, ఈ ప్రమాదాలు ప్రధానంగా అధిక కెఫీన్ వినియోగంతో ముడిపడి ఉన్నాయని డాక్టర్ విడ్వోయ్ 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 హెబ్ల్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో అది ఎక్కువ లేకపోతే నీటి శాతం తగ్గుతుంది కాబట్టి వెయిట్ లాస్ అవుతారు. సాల్ట్ ఫుడ్స్‌లో చాలా కేలరీలు ఉంటాయి. వీటికి దూరంగా ఉంటే కేలరీల ఇన్‌టెక్ తగ్గి బరువు తగ్గుతారు. ఎందుకంటే సాల్ట్ ఫుడ్స్ మానేస్తే హెల్త్ ఫుడ్స్ తింటాం కాబట్టి శరీరంలోని, ముఖ్యంగా కడుపు, నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు తగ్గడానికి స్పోప్ ఉంటుంది. ట్లోడింగ్ వంటి సమస్యలకు గుడి బాయ్ చెప్పువచ్చు. అయితే, చాలా త్వరగా బరువు తగ్గితే ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మాత్రం గుర్తు పెట్టుకోండి.జీర్ణ సమస్యలు : ఉప్పు డైజెస్టివ్‌కు కూడా అవసరమే. ఉప్పులోని సోడియం స్టమక్ యాసిడ్ తయారు కావడానికి అవసరం. సడన్‌గా సాల్ట్‌పుట్స్ మానేస్తే డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ అడ్జస్ట్ అవదు. సాల్ట్‌కు బదులు ఫైబర్-రిచ్ ఫ్రూట్స్ వంటివి తింటే వాటిని అరిగించుకోవడానికి డైజెస్టివ్ సిస్టమ్‌కు కష్టమైపోతుంది. దీంతో కడుపు నొప్పి, ఇతర అజీర్తి సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మానసిక ఆరోగ్యం: ఉప్పును పూర్తిగా మానేస్తే బ్రెయిన్ మీద ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, అందోళన వంటి మానసిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సోడియం శరీరంలోని ఫ్లుయిడ్స్ 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 అనలు దగ్గరగా ఉండరు.చేదుగా ఉండే పదార్థాలకు కిలోమీటరు దూరంలో ఉంటారు. అయితే కూరగాయాల్లో కాకరకాయ చేదుగా ఉంటుంది. అనలు దీనిని తినడానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. కాకరకాయను ఎలా వండిన 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 భారిన 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 ఆలస్యం చేయకుండా ఈ ఆర్టికల్‌పై ఓ లుక్కేయండి. కాకరకాయలో ఎక్కువగా పాలిపెప్టైడ్-పి అనే ఇన్సులిన్ వంటి సమ్యేకనాలు 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 పేస్ చేసి తలకు అప్లై 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 వాడిన ఈ సమస్య తగ్గదు. అలాంటి వారు కాకరకాయ ఆకలను మెత్తగా చేసి దానిని నుదిటిపై రాస్తే.. క్షణల్లో 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, రిబోఫ్లావిన్ , 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 మొటిమలు ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మునగ ఆకు రసం చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులు పాల సరఫరాను పెంచడానికి మునగను ఉపయోగిస్తారు. అంతే కాకుండా మురిపంలో ఉండే పొటాషియం, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ సి, బి, బీటా కెరోటిన్ , అమినో యాసిడ్స్ తల్లి పాలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. మునగ కొవ్వు తగ్గడానికి , బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మునగలో ఫైబర్ , మోనోశాచరైటెడ్ ఫ్లావీ 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 , టాక్సిన్స్ నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని క్యాలరీల పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మునగ మంచిది. మునగ లైంగిక ఉద్దీపనలో కూడా సహాయపడుతుంది. మునగలో ఉండే కామోద్దీపన సమ్యేళనం 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 బీ6, క్యాల్షియం, 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 మధుమేహాలు పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితమై 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 ఇల్లుగా 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 పళ్ళు తోముకోవడం, శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వంటి పనుల జోలికి వెళ్లరు.కానీ ఆ ప్రాతిపదికన, బ్రష్‌గానీన ఒకటి లేదా రెండు రోజులు దాటచేయడం 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 ఫ్లేక్ డెంటిన్‌లో డీకాల్షిఫికేషన్‌ను 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, వెన్నెకు సంబంధించిన ఒక్క చుక్క లేకుండా కూడా టేస్టీ ఫుడ్ ట్రిపిల్ చేయొచ్చని చెబున్నారు నిపుణులు.రుచిని త్యాగం చేయకుండా రుచికరమైన భోజనం వండొచ్చని వ్యాసం 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 కుక్‌వేరేలను 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, చెదు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, స్ట్రోక్స్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. నూనెలో సంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు చాలా అనారోగ్యకరమైనవి. కాబట్టి నూనెను వాడకుండా ఉండటం ద్వారా.. ఈ సంతృప్త కొవ్వులను కూడా వదిలించుకోవచ్చు. 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 నిర్దుహణలో

సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు :భారీ, జిడ్డుగల ఆహారాలను జీర్ణం చేయడం కష్టం. అజీర్ణం, ఉబ్బరం, ఇతర జీర్ణ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. నూనె లేకుండా వంటా 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.



నాన్ వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?



ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ ఐటిమ్స్ 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 బాండే యూనివర్సిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి ఆల్జీమర్స్ 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 అనలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలిందట. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్క్విచ్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యలు నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్వత్రా వర్షయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండడని సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణునలు.

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, ప్రోబయోటిక్స్ మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్బినాల్ హార్బన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్బన్ 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 యువస్వంగా 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 ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. బిపీ %౫౫ 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, వంచదార రెండింటినీ కలిపి తింటే మెదడుకు మంచిదట. ఎందుకంటే పెరుగుతో పాటు వంచదార తిన్నప్పుడు లభించే గ్లూకోజ్ మెదడు శక్తిని పెంచడానికి మరింత సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని ట్రైరోసిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, నోర్ఎపిన్ఫ్రైన్ వంటి హార్మోనలను 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 తగ్గిచ్చని 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 కొత్త కణాలు పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను 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 క్యూమినిల్ సైడ్, టైమోక్విన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆర్టరైటిస్ , కీళ్ల నొప్పులు వంటి పరిస్థితులు ఉంటే, చికాకు, వాపును తగ్గించడంలో జీలకర్ర నీరు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మెంఠి గింజల నీరు: మెంఠి నీరు తాగడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గడమే కాకుండా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మెంతులు సహకరిస్తాయి. మెంఠి నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా

1 టీస్పూన్ మెంఠి గింజలను 1 గ్లాసు నీటిలో రాత్రింతా 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 బారిని 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 వచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణదాన్యాలు, 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 క్రికెట్ 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



అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

జామ పండు.. పేదల ఆపిల్ గా పేరు దక్కించుకున్న జామ పండు అన్ని సీజన్లో విరివిగా లభిస్తుంది. దానిమ్మ వండ్ర్తో 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 వడదు. 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 వపర్ ను పెంచుతుంది. జామ పండు తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. జామ పండులో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఇన్ని పోషకాలు ఉన్న జామ పండు కి కొంత మంది దూరంగా ఉండాలి. అల్లర్ల 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 అవుదానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది కాబట్టి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది.



పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?



వామును మెత్తటి పొడరగా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. పంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పొడర్, కొద్దిగా ఆలివ్ ఆయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు.. నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పొడర్ 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 కోసం 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 పొడర్ కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేస్పులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పున్నర నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్యాస్ లాంటి వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వాముతో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

నమ్మకం లేకపోతే ఏ బంధం నిలవదు..!

వివాహ జీవితం సుఖంగా సాగాలంటే ప్రేమ, గౌరవం, నమ్మకం, క్షమ, సానుభూతి వంటి విలువలతో నిండిన అనుబంధం కావాలి. ఇందుకు సద్గురు ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఈ విలువలు జీవిత భాగస్వాముల మధ్య బంధాన్ని బలపరచడమే కాకుండా.. జీవితాన్ని సంతోషంగా జీవించడానికి ఉపయోగపడతాయి. వివాహం అనేది కేవలం ఒక సంప్రదాయ సంబంధం కాదు. సద్గురు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..? వివాహం అనేది మన జీవితంలో మనకు తోడుగా ఉండే వ్యక్తిని ఎంచుకోవడమే. శారీరక, భావోద్వేగ, మానసిక, ఆర్థిక, సామాజిక అవసరాలను పూరించగల వ్యక్తి జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలి. ఈ బంధం నిశ్చలంగా నిలవాలంటే దానికి శ్రద్ధ అవసరం. ఏ బంధమైనా రోజురోజుకూ మారుతూ ఉంటుంది. మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తే దూరమవుతుంది. కాబట్టి మన జీవిత భాగస్వామితో అనుబంధాన్ని ప్రేమగా, శ్రద్ధగా చూసుకోవాలి. ఒక మంచి వివాహ బంధానికి ముఖ్యమైన అంశం సంభాషణ. మనసులో ఉన్న విషయాలను బహిరంగంగా చెప్పుకోవడం ద్వారా భావోద్వేగాలు సమతుల్యతలో ఉంటాయి. ఇది ఇద్దరినీ దగ్గర చేస్తుంది. అలాగే ఒకరినొకరు గౌరవించడం కూడా ఎంతో అవసరం. వివాహం వల్ల మన వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోవాల్సిన పని లేదు. ప్రతి వ్యక్తికీ తన సొంత అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. అవి భిన్నంగా ఉన్నా.. గౌరవించాలి. ఆ గౌరవం బంధాన్ని నిలబెట్టే శక్తిగా ఉంటుంది. ఇక నమ్మకం గురించి చెప్పాలంటే.. అది లేకుండా ఎలాంటి సంబంధం నీలవదు. భర్త భార్యల మధ్య పరస్పర నమ్మకం పెరిగేలా మాట్లాడుకోవాలి. ఒకరి నమ్మకాన్ని మరొకరు దెబ్బతీయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నమ్మకమే బంధాన్ని బలంగా ఉంచుతుంది. వివాహం అనగా ఒకరి ప్రపంచంలో మరొకరిని కలిపేసుకోవడం కాదు. ప్రతి ఒక్కరికీ వ్యక్తిగతంగా ఎదిగే అవకాశం ఉండాలి. కొన్ని విషయాల్లో స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం ద్వారా బంధం మరింత ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. మానవ సంబంధాల్లో మనుషుల మధ్య అంచనాలు, అబద్ధాలు, అపార్థాలు సాధారణం. అప్పుడు క్షమించగలగడం ఎంతో అవసరం. చిన్నచిన్న సమస్యల్ని పట్టుకొని బంధాన్ని బలహీనంగా మార్చుకోవద్దు. వ్యక్తిగత లక్షణాలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా మన



వ్యూహయంతో దయ, ప్రేమ పెరుగుతుంది. మన భాగస్వామిలో ఉన్న అసంపూర్ణతలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా జీవితం మరింత సులభంగా సాగుతుంది. జీవిత భాగస్వామి చేసిన వసుల్ని బాధ్యతగా కాకుండా ప్రేమతో చూసుకోవాలి. మనకు చేయబడ్డ నష్టయానికి కృతజ్ఞత చూపడం ద్వారా బంధం బలపడుతుంది. భార్యా భర్తలు ఒకే ఇంట్లో ఉన్నా... కొన్ని ప్రత్యేకమైన సందర్భాలు కలిసి గడవడం అవసరం. కలిసి విశారద్యాత్రలు, భోజనాలు, లేదా మంచి నమయాన్ని గడవడం ద్వారా ప్రేమ మరింత పెరుగుతుంది. ఈ ప్రయాణంలో నవ్వు ఎంతో కీలకమైనది. ఒకరితో ఒకరు నవ్వుతూ మాట్లాడుకోవడం వల్ల మధ్యలో ఉండే బెత్తిరులు పోతాయి. ఈ విధంగా సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. సద్గురు చెప్పిన ఈ నూచనలు వివచా బంధాన్ని ప్రేమతో, శాంతితో నింపడానికి చాలా ఉపయోగపడుతాయి. ఈ బంధం సాధారణంగా ఉండకూడదంటే, ఇద్దరూ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే మనసుతో, పరస్పర గౌరవంతో, క్షమించగల స్వభావంతో జీవించాలి. ఇలాంటి విలువలు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ అనుబంధం బలంగా మారుతుంది.

ಅರಬಿ ಆಕುಲ್ ಭೌಜನಂ ದಿನಿ ವೆನುಕ ಅಸಲು ಕಾರಣಂ ಇದೆ

మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి విప్లాం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటిస్తారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో దాదాపు ప్రతి వంధగ, వేడుకలో అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేయడం కనిపిస్తుంది. పురాతన కాలం నుంచి అరటి ఆకులను వివిధ ఆచారాలు, వేడుకలు, రోజువారీ ఆహారంలో మనోళ్లు ఉపయోగిస్తున్నారు. మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి విప్లాం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటిస్తారు. ఆకులు కడగడం నుంచి చివరికి తినడం, ఆకులు మదతపెట్టడం వరకు కొన్ని ఆచారాలు ఉన్నాయి. తినడానికి ముందు అరటి ఆకుపై నీళ్లు చల్లడం శతాబ్దాల నాటి ఆచారం. దీనికి వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి. అరటి ఆకులు సహజంగా కీటకాలు, నాక్కుజీవులను కలిగి ఉంటాయి. నీటితో చల్లడం, శుభ్రపరచడం వల్ల ఆకులపై ఉన్న కీటకాలు, నాక్కుజీవుల పనిచేయాయి. ఆకులపై దుమ్ము, ధూళిని తొలగించి శుభ్రంగా ఉంచడానికి కూడా ఇలా చేస్తారు. అంతేకాకుండా నీటిని చల్లడం వల్ల ఆకులు గట్టిపడతాయి. ఇలా చేయడం వల్ల తినేటప్పుడు ఆకులు చిరిగిపోవడం వంటి సమస్యలు ఉండవు. అంతేకాకుండా అరటి ఆకుపై నీరు చల్లడం చాలా పవిత్రమైన కార్యమని కూడా నమ్ముతారు. అరటి ఆకులో తిన్న తర్వాత దానిని

లోపలికి మదతపెడతారు. అలా చేయడం ఆహారాన్ని తయారు చేసే వ్యవస్థించిన వారికి గౌరవం చూపించే మార్గంగా పరిగణిస్తారు. కొన్నిసార్లు ఆహార అవశేషాలు ఆకు లోపలి భాగంలో ఉంటాయి. అందువల్ల ఆకును బయటి నుండి లోపలికి మదపటం వల్ల అవి జారి పోకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఆకును లోపలికి మదతపెట్టడం వల్ల సూర్యరశ్మి దానిలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తుంది. దీనివల్ల అందులోని ఆహారం చెడిపోకుండా ఉంటుంది.



మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యూసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యూసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలలో శక్తిమంతమైన యంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యూసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది. పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌల్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహారకరమైన రుచి యూరిక్ యూసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ స్థానంలో వల్ల మంచి ఫలితాలు వొందవచ్చు. సెలెనీయం ఉన్న పోషకాలు మూత్రవిసర్జన పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యూసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాశాల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు శరీరానికి అవసరమైన ఎనర్జీ



అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వృద్ధ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాశం ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పరాగెస్లో ఫ్లేబిల్, ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగెస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

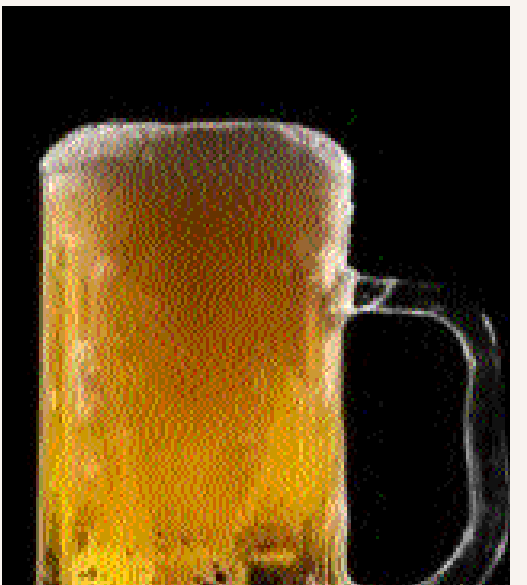
చీజ్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే..?



చీజ్ తో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే చీజ్ కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చీజ్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ చీజ్ ను మితంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చీజ్ లో క్యాలియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు గుడ్డలారం ఇంకా ఎముకల పగుళ్లు వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. చీజ్ లో ప్రోటీన్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, దేహ పృష్టికి ప్రోటీన్ అనేది ఎంతో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా చీజ్ లో విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఎ, ఫాస్ఫరస్ ఇంకా జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఇలా చాలా రకాలుగా సహాయపడతాయి. అలాగే బరువు తగ్గడంలో కూడా చీజ్ మనకు సహాయపడుతుంది. ఈ చీజ్ లో క్యాలరీలు, ప్రోటీన్, క్యాప్స్ పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ దీనిని కొద్ది మోతాదులో తీసుకోవడం కడుపు నిండిన భావం కలుగుతుంది. ఇంకా చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. అందువల్ల మనం ఇతర ఆహారాలను తక్కువగా తీసుకుంటాము. ఇంకా అలాగే కొన్ని రకాల చీజ్ లు ప్రోబయోటిక్స్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పాల్కు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇంకా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా చీజ్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని దీనిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సాధించి చేసుకోవచ్చని పోషకాలపై నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఇచ్చితంగా చీజ్ ని తీసుండి. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలని పొందండి.

బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు తొలగిపోతాయా?

కిష్కీలో రాక్షసుడే బీరు తాగితే కరిగిపోతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటాం. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీరే రాక్షసు కరిగిస్తుందా, రాక్షసు వంగలగొడ్డి వాటిని బయటకు పంపుతుందా? కానీ ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది అతిపెద్ద అపోహ. కిష్కీ మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలోని ట్రాన్స్మిస్డ్ టోలగింగువడానికి పని చేస్తుంది. కిష్కీలో రాక్ష వల్ల నొప్పి వస్తోందని, చాలా మంది ఆ రాక్షసు టోలగింగువతోవడానికి బీరు తాగడం ప్రారంభిస్తారు. ఇప్పుడు బీరే తాగడం వల్ల కిష్కీలో రాక్ష నమస్సు బీరు తుండా అనే ప్రస్తుత తలెత్తుతోంది. మీరు ఈ విషయంలో అనలు నిజం



ఎంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. అధ్యయనం ప్రకారం, బీర ఒక అల్పజాతికే డ్రైక్, ఇది ఒక మాత్రవనిష్ఠుడ, దీనిని తాగినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువ మాత్రం ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది చిన్న రాళ్ళను బయటకు తీయడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే ఇది ఇప్పటివరకు అంధ్యయనంలో నిరూపించబడలేదు, అందుకే డాక్టర్ లోగి బీర తాగమని సహజ ఇవ్వదు. సిఫార్సు చేయబడదు. రోగి కిష్టీలో రాళ్ళను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బీర తాగడం ప్రారంభిస్తే, దాని వర్ణవసానాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు, అది వ్యసనానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అయితే ఎక్కువ బీర తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై అధికకాల ప్రభావం చూపే డిస్ట్రెస్డ్ వీర కూడా ఉన్నట్లు, మీ మాత్రవీందలు దెబ్బతింటాయి. అయితే, వద్దం ఏ సందర్భంలోనైనా మినకరం. రెస్పూల్ బీర తాగేవారిలో ఆకులేట్ కిష్టీలో రాళ్ళ ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, మాత్రాన్ని పదవోత చేయడం, తద్వారా వ్యర్థాలను బయటకు నెట్టివేయడం కిష్టీల పని, అయితే ఆహారంలో క్యాల్షియం, పొటాషియం, మినరల్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిష్టీల నుంచి వ్యర్థ పదార్థాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. తరువాత, ఈ వ్యర్థ పదార్థాలు క్రమంగా పేరుకుపోతాయి మరియు రాళ్ల రూపాన్ని తీసుకుంటాయి, దీనిని వైద్య భాషలో కిష్టీ స్టోన్ అంటారు.

**వెల్లుల్లి పరిమితి దాటి తింటే
అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు**

వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదం ప్రకారం సర్వ రోగ నివారిణిగా పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి తేకుండా ఏ భారతీయ వంటకం ఉండదంటే అతిశయోక్తి కానేకాదు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా.. ఆరోగ్యపరంగా కూడా చాలా లాభదాయకం. ప్రతి భారతీయుని కివినోలో తప్పకుండా లభించే పదార్థం వెల్లుల్లి. సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తాళింపు కోసం లేదా వంటల రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే అంతకుముందైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వెల్లుల్లిలో దాగున్నాయి. అందుకే తల్లి చేసే మేలు వెల్లుల్లి కూడా చేయదంటారు. కానీ వెల్లుల్లిని మోతాదుకు మించి తినకూడదంటారు. పరిమితి దాటితే వెల్లుల్లితో అనర్ధాల్లే ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం.. వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆరోగ్య బజాసాగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్థాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, కాల్షియం, కాపర్, పోటాషియం, ఫాస్ఫోరస్, ఐరన్ వంటి న్యూట్రీయెంట్లు ఉన్నాయి. అయితే మోతాదు దాటకూడదు. వెల్లుల్లి మోతాదు దాటి తినడం వల్ల ఛాతీలో మంట సమస్య ఏర్పడవచ్చుంది. దీనిని కారణం వెల్లుల్లిలో ఎసిడిటీ ఎక్కువగా ఉండటం. ఈ మంట చాలా సందర్భాల్లో భరించలేకకుండా ఉంటుంది. వెల్లుల్లితో రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకుంటే హైవర్ టెన్షన్ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో విపరీతమైన అలసట ఉంటుంది. వెల్లుల్లి స్వభావం వేడి చేసేది కావడంతో వేసవిలో వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండాలి. చలి సంబంధిత సమస్యలున్నప్పుడు వెల్లుల్లి తినడం చాలామందికి అలవాటు. ఆరోగ్యానికి ఎంతమంచిదైనా సరే రోజుకు 1-2 రెమ్మలకు మించి తినకూడదు. అదే పనిగా వెల్లుల్లి తినే నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.



**బాలకృష్ణ 'భగవంత్ కేసరి'పై అనిల్
రావిపూడి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు**

మెగాస్టార్ చిరంజీవి హీరోగా తెరకెక్కిన తాజా చిత్రం 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' ఘన విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ చిత్ర విజయాన్ని దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. ఈ సంగ్రాంతికి విడుదలైన ఈ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్ రోజుకో కొత్త రికార్డును సొంతం చేసుకుంటూ దూసుకుపోతోంది. ఈ సినిమా ద్రుమపాష్యన్స్ భాగంగా తాజాగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో అనిల్ రావిపూడి, తాను గతంలో దర్శకత్వం వహించిన 'భగవంత్ కేసరి' గురించి అనన్యర వ్యాఖ్యలు చేశారు. "బాలకృష్ణతో ఎవరూ ఊహించని విధంగా ఒక సినిమా చేయాలనుకున్నాను. నా కిరీట్లో ఎంతో కష్టపడి రాసుకున్న స్క్రిప్టులో 'భగవంత్ కేసరి' ఒకటి. కానీ, ఆ సినిమా ఇంకా పెద్ద హిట్ కావాల్సింది. సినిమా విడుదలైన సమయంలో చంద్రబాబు నాయుడు జైలులో ఉండటం వల్ల సినిమా అభివృద్ధిపై కోత పడినా, పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉండి ఉంటే ఆ చిత్రానికి మరింత గొప్ప స్పందన వచ్చేది" అని అనిల్ అన్నారు. అలాగే, విజయ్ హీరోగా తెరకెక్కిన 'జన నాయగణ్' సినిమా స్క్రిప్ట్కు తాను సహాయం చేసిన తర్వాత, ఆ సమయంలో ఉన్న నిరాశ నుంచి కొంతవరకు బయటపడ్డానని కూడా అనిల్ రావిపూడి తెలిపారు. బాలకృష్ణ హీరోగా అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'భగవంత్ కేసరి' 2023 అక్టోబర్ 19న విడుదలై మంచి ఆదరణ పొందింది. అంతేకాదు, ఈ చిత్రం 71వ జాతీయ చలన చిత్ర అవార్డుల్లో ఉత్తమ చిత్రం అవార్డు దక్కించుకోవడం విశేషం.

‘మన శంకర వరప్రసాద్ గారు’లోని ఈ పాట పాడింది ఎవరో తెలుసా...?

మోగాస్కార్ చిరంజీవి కథానాయకుడిగా అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం 'మన శతకరవరప్రసాదీశ్వర' జనవరి 12న విడుదలైంది. విడుదలైన రోజు నుంచే ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద విజయవంతంగా రూసుకుపోతూ రూ.300 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు రాబట్టింది. ఈ చిత్రంలోని "ష్టై.. హై" అంటూ సాగే పాటకు అభిమానుల నుంచి విశేష ఆదరణ లభిస్తోంది. ఈ పాటకు నందింధించిన ఒక ఆనక్రికరమైన విషయం తాజాగా వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ పాటను మోగాస్కార్ చిరంజీవి మేనకోడలు నైరా అభివించినట్లు దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి వెల్లడించారు. ఈ విషయాన్ని సోషల్ మీడియా ద్వారా తెలియజేస్తూ ఆయన ఒక పోస్ట్ చేశారు. నైరా చిరంజీవి సోదరి మాధవి కుమార్తె అని అంటూ పేర్కొన్నారు. ఆయన పూర్వ తెలుగుకున్న పాటకు అభిమానులు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇదిలా ఉండగా, "ష్టై.. హై" పూర్తి వీడియో పాటను బుధవారం ఉదయం 11.07 గంటలకు విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర బృందం ప్రకటించింది.



చిరంజీవి సినిమాలో కృత శెట్టి

సినిమాల్లో ఒక హీరో కొద్దిదం కంటే ఆ హీరోను కొనసాగిస్తూ అవకాశాలు దక్కించుకోవడమే అనలైన సవాల్. ఈ విషయాన్ని చాలా మంది హీరో హీరోయిన్ల కేరీర్ స్పష్టంగా చెబుతుంది. ఇప్పుడు అదే పరిస్థితి ఎదుర్కొంటున్న హీరోయిన్ కృతితేజ్వి గురించి టాలీవుడ్లో మళ్ళీ చర్చ మొదలైంది. 'ఉప్పెన' సినిమాతో ఒకస్థాయిగా స్టార్ గడమ తెచ్చుకున్న కృతి... ఆ తర్వాత వరుసగా సినిమాలు చేసినా ఆశించిన స్థాయి విజయాల మాత్రం దక్కలేదు. మంచి నటీగా గుర్తింపు ఉన్నప్పటికీ, కమర్షియల్గా పెద్ద హీరో లేకపోవడంతో ఆమె కేరీర్ కొంత స్లో అయిందనే చెప్పాలి. అయితే ఇప్పుడు ఆమెకు

మరోసారి భారీ అవకాశం దక్కినట్లు ఇంద్రప్రస్థ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇటీవలే ‘మన శంకర వరప్రసాద్ గారు’ సినిమాతో బ్లాక్బస్టర్ అందుకున్న మోగాస్థార్ చిరంజీవి... తన తదుపరి సినిమాకు సిద్ధమవుతున్నారని, దర్శకుడు భాబీతో చిరు మరోసారి కలిసి పనిచేయనున్నారు. ఈ సినిమా ఈ నెలలో లాండ్ అయ్యే అవకాశముండగా, మార్చి నుంచి రెగ్యులర్ షూటింగ్ మొదలవుతుందని సమాచారం. ఈ ప్రాజెక్టులో కృతికెడ్డో కీలక పాత్ర ఇచ్చినట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. అయితే చిరంజీవి సరసన హీరోయిన్ గా, ఆయన కుమార్తె పాత్రలో కృతి కనిపించనుందనే సమాచారం

విసిసిస్తోంది. కథ మొత్తం ఫాదర్‌లుదాటో సెంటిమెంట్ చుట్టూ తిరుగుతుందని, బెంగాల్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో ఈ మూవీ సాగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇక ఈ సినిమాలో మలయాళ సూపర్‌స్టార్ మోహన్‌లాల్ ఓ ముఖ్యమైన పాత్రలో నటించనున్నాడని ప్రచారం కూడా ఉంది. బెరంజెవీకి జోడీగా ప్రియమణిని ఎంపిక చేసినట్లు, సంగీత దర్శకుడిగా ఏఆర్ రెహమాన్‌ను తీసుకునే ఆలోచనలో మేకర్స్ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే, ఈ ఆంధ్రాలపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడాలి ఉంది. ఇకవేళ ఈ వార్త నిజమైతే... కృత్రిమికి ఇది కెరీర్‌ను మళ్ళీ ట్రాక్‌లో పెట్టే మొదటి అవుతుందని చెప్పాలి.

HEAD OFFICE FLAT NO 101 2ND FLOOR SADGURU APTS BEHIND BAZAR THARANKA SEC BAD 500017,
HYDERABAD TELANGANA STATE OFFICE

PHONE NUMBER 9603437744, 7729045143, 9441015254, 7893948284 EMAIL : JAIBHEEMTVINDIA@GMAIL. COM, WEBSITE: WWW.JAIBHEEM.TV.COM

