

VASANTH KUMAR
Director

Victoria Consultants
Overseas Educational Services
Australia, Canada, U.K, U.S.A., New Zealand

1-16-3, Ashok Nagar, Hyderabad-50, INDIA
Ph: (9140) 27628194, 27674037
victoria.ashoknagar@gmail.com
www.victoriaconsultants.com

AAERI
GEAC No. E334

ద్రుజుద్రుశ్శు

తెలుగు దినపత్రిక

Host On Your Domain
Hosting / Admin Panel
Page Builder / Social Links
Responsive Design
Advertisement Spaces
Search Engine Optimization
XML Sitemap
Automatic Software Updates

Publish Your Newspaper/Website Online
Contact Us : 9666136456

సోమవారం, జూన్ 10, 2023 వెల: 5 రూ/

సంపుటి: 4 సంఛిక: 43, పేజీలు - 08

Published from Hyderabad, Nalgonda, Karimnagar, Warangal, Khammam, Vijayawada, Vishakhapatnam, Tirupati

మోటి 3.0లో

మంత్రిపదవులు దక్కింది వీళ్లకే



న్యూఢిల్లీ (ప్రశ్న న్యూస్) వరుసగా మూడోసారి ప్రధానిగా సరేంద్ర మోడి ఆదివారం రాత్రి 7.15 నిమిషాలకు ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. బీజేపీ నుంచి అమిత్ షా, నితిన్ గడ్కర్, రాజీవ్ గాంధీ, నిర్మలా సీతారామన్, ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, జ్యోతిరాదిత్య సింధియా, హరదీప్ సింగ్ ఘోష, అశ్విని వైష్ణవ్, మనుసుఖ్ మాండవీయా, పియాష్ గోయల్, కిరణ్ రిజజులు, గజేంద్రసింగ్ షెకావత్, శోభా కరదాసే, గిరిరాజ్ సింగ్, క్యాబినెట్లో కొనసాగున్నారు. లోక్సభ ఎన్నికల్లో గెలిచిన మాజీ ముఖ్యమంత్రులు శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్, బసవరాజ్ బొమ్మో, మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్, సర్కారు సోనోవాలతో పాటు త్రిసూరీ బీజేపీ ఎంపీ సురేష్ గోపి, తమిళనాడు బీజేపీ అధ్యక్షుడు అన్నామలైలకు మంత్రిపదవుల్లో చోటు లభించింది. వీరితో పాటు మిత్రపక్షాలకు చెందిన ఎంపీలకు చోటుదక్కింది. తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి కిషన్ రెడ్డి, కరీంనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్, ఎన్టీఆర్ బీజేపీ తర్వాత ఎక్కువ సంఖ్యలలో ఉన్న టీడీపీకి రెండు పదవులు దక్కాయి. శ్రీకాకుళం నుంచి వరుసగా మూడుసార్లు గెలిచిన ఎంపీ రామోహన్ నాయుడికి క్యాబినెట్ హోదా తొలిసారి ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లోకి వచ్చి విజయం సాధించిన గుంటూరు ఎంపీ పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ సహాయ మంత్రి పదవి పరించింది. వీరితో పాటు జనతాదళ్ (యునైటెడ్)కు చెందిన నాలుగుసార్లు ఎంపీ రాజేష్ రంజన్ సింగ్ (లల్లన్ సింగ్), బిహార్ మాజీ సీఎం కర్పూరి రాకూర్ తనయుడు రామ్ నాథ్ రాకూర్కు మోడి మంత్రిపదవుల్లో చోటుదక్కింది. భారతరత్న కర్పూరి రాకూర్ తనయుడైన రామ్ నాథ్.. తొలిసారి

6లో

ముచ్చటగా మూడోసారి ప్రధానిగా మోటి ప్రమాణం

- దేశ చరిత్రలో నిలిచిపోయే రికార్డు - 72 మందితో జంబో కేబినెట్



న్యూఢిల్లీ (ప్రశ్న న్యూస్) మూడోసారి భారత ప్రధాన మంత్రిగా సరేంద్ర మోడి ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము సమక్షంలో రాష్ట్రపతి భవన్లోని కర్తవ్య పథ్లో ఆయన ఈ బాధ్యతలు తీసుకున్నారు. ఆయన ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తుండగా సభా ప్రాంగణమంతా "మోడి మోడి" నినాదాలతో దద్దరిల్లింది. ఈ కార్యక్రమానికి పలువురు అధ్యక్షులు హాజరయ్యారు. ఎన్డీపీ భాగస్వామ్య పక్షాల అధినేతలు పాల్గొన్నారు. వివిధ దేశాల అధ్యక్షులు, ప్రధానమంత్రుల సమక్షంలో అంగరంగ వైభవంగా ఈ కార్యక్రమం కొనసాగింది. ఆ వెంటనే కేంద్రమంత్రుల ప్రమాణ స్వీకారం ఆరంభమైంది. మోడి మంత్రిపదవుల్లో మొత్తం 72 మంది మంత్రులు ప్రమాణ

స్వీకారం చేశారు. సరేంద్ర మోడి తరవాత రాజీనాథ్ సింగ్ మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఆయన రక్షణశాఖ మంత్రిగా కొనసాగుతున్నారు. రాజీనాథ్ సింగ్ తరవాత అమిత్ షా మంత్రిగా బాధ్యతలు తీసుకున్నారు. ఆయన మరోసారి హోం మంత్రి పదవిలోనే కొనసాగుతారు. ఇప్పటి వరకూ బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడి పదవిలో కొనసాగిన జేపీ నడ్డాకి ఈ సారి కేబినెట్లో చోటు దక్కింది. ఆయన కూడా మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. తరవాత నిర్మలా సీతారామన్, మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్, పియాష్ గోయల్, శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ మంత్రులుగా బాధ్యతలు తీసుకున్నారు. 8 వేల మంది అతిథులు హాజరైన ఈ కార్యక్రమానికి కట్టడిట్టమైన భద్రత

విధానాలు చేశారు. మొత్తం 7 దేశాల అధినేతలు ఈ వేడుకలో పాల్గొన్నారు. 2014లో మే 26 వ తేదీన తొలిసారి భారత ప్రధానిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు మోడి. ఆ తరవాత 2019లో మే 30న ఈ బాధ్యతలు తీసుకున్నారు. ఇప్పుడు ముచ్చటగా మూడోసారి జూన్ 9న ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. చ్యూట్ కోడతామని ముందు నుంచి చెబుతూ వచ్చిన మోడి అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించారు. అప్పట్లో జవహర్ లాల్ నెహ్రూ వరుసగా మూడుసార్లు ప్రధానిగా ఎన్నికయ్యారు. ఆ రికార్డుని సమం చేస్తూ మోడి చరిత్ర సృష్టించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బీజేపీ ఎంపీలు సహా పలువురు కీలక నేతలు, రాజకీయ సీని ప్రముఖులు

6లో

కేంద్రంలో టీడీపీ, జనసేన నేతలకు అగ్రపీఠం



అమరావతి (ప్రశ్న న్యూస్) దేశ ప్రధానిగా సరేంద్ర మోడి ఆదివారం ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఆయన ముచ్చటగా మూడోసారి ప్రధానిగా ప్రమాణం చేయగా.. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము రాష్ట్రపతి భవన్లో

మోడితో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. 2014లో మోడి తొలిసారి ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టగా.. 2019లోనూ రెండో సారి ఎన్డీపీ ఘన విజయంతో రెండో సారి ప్రధాని అయ్యారు. 2024 ఎన్నికల్లో

ఎన్డీపీకు 293 స్థానాలు దక్కడంతో ముచ్చటగా మూడోసారి ప్రధాని అయ్యారు. ఢిల్లీలో మోడి సహా కేంద్ర మంత్రుల ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవం వైభవంగా జరిగింది. ప్రధాన మంత్రి సహా

6లో

ఈటలకు బీజేపీ పగ్గాలు?



హైదరాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) దేశంలో సరేంద్ర మోడి నాయకత్వంలో మూడోసారి ఎన్డీపీ ప్రభుత్వం ఏర్పడుతున్న సమయంలోనే తెలంగాణ భారతీయ జనతా పార్టీలో కీలక పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. తెలంగాణ బీజేపీ కొత్త అధ్యక్షుడిపై పార్టీ అధిష్టానం దృష్టి సారించింది. సరేంద్ర మోడి కేబినెట్లో తెలంగాణ బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్ రెడ్డికి మరోసారి స్థానం లభించింది. దీంతో తెలంగాణ బీజేపీకి కొత్త సారథిని నియమించే పనిలో పడింది.

- పార్టీ పగ్గాలు ఎవరికి? ఇక తెలంగాణ నుంచి మంత్రి పదవుల్లో ఎవరు ఉండబోతున్నారో తెలిపోయింది.

6లో

తెలంగాణలో లోక్సభ ఫలితాలపై హైకమాండ్ అసంతృప్తి?

- రేనంత్ రెడ్డి పలుకుబడి తగ్గినట్లైనా?



హైదరాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) పార్లమెంటు ఎన్నికల ఫలితాల్లో కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాల్లో వచ్చిన స్థిరమైన విజయం అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ కమిటీ సమావేశం జరిగింది. ఈ

సమావేశంలో వివిధ రాష్ట్రాల్లో పార్టీ సాధించిన ఫలితాలపై సమీక్ష చేశారు. కొన్ని రాష్ట్రాల్లో సాధించిన ఫలితాలపై ఎంతో సంతృప్తి వ్యక్తం చేసినా అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాల్లో కాంగ్రెస్ సాధించిన ఫలితాలపైనే ఖర్చే తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణా, హిమాచల్ ప్రదేశ్,

కర్ణాటకలో కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉండి కూడా అనుకున్న స్థిరమైన విజయం సాధించలేదని ఆయన ఫీలయ్యారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మంచి ఫలితాలు సాధించిన కాంగ్రెస్ పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో మాత్రం అశించిన ఫలితాలను సాధించలేకపోయినది ఖర్చే తీవ్ర

6లో

అక్షరయోధుడికి అశ్రునివాళి

- అంతిమ సంస్కారాలకు తరలివచ్చిన సినీ, రాజకీయ నేతలు



హైదరాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) తెలుగు మీడియా రంగ దిగ్గజం, వ్యాపారవేత్త, రామోజీ గ్రూపు సంస్థల అధినేత రామోజీ రావు అంతిమ సంస్కారాలు ముగిశారు. రామోజీ ఫిలిమ్ సిటీలో తాను నిర్మించుకున్న స్మృతిపాతంలోనే రామోజీ రావు ఆఖరి క్రమపథి ముగిసింది. ఆయన పెద్ద కుమారుడు, ఈనాడు ఎంపీ కిరణ్ రామోజీ రావు చితికి నిష్ప అందించారు. వెంట మనవడు సుజయ్ కూడా ఉన్నారు. రామోజీ రావు భార్య, కోడళ్లు శైలజా కిరణ్, విజయేశ్వరి సహా మనవడు సుజయ్,

మనవరాళ్లు సహా, బృహతీ, దివిజ ఇతర కుటుంబ సభ్యులు కన్నీటితో రామోజీరావుకు వీడ్కోలు పలికారు. అంత్యక్రియల సమయంలో పోలీసులు గౌరవపందనంగా గాల్లోకి కాల్పులు జరిపారు. రామోజీ గ్రూపు ఉద్యోగులు, అభిమానులు జోహార్ రామోజీరావు.. జోహార్ రామోజీ రావు అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఈ నినాదాల మధ్యే అంత్యక్రియలు ముగిశాయి. రామోజీ అంతిమయాత్రలో పాల్గొన్న చంద్రబాబు ఉద్దేశ్యానికి తోసయ్యారు. రామోజీ పాద మోసిన

6లో

యాత్రికుల బస్సుపై ఉగ్ర కాల్పులు

- లోయలో పడి 10 మంది మృతి - 30 మందికిపైగా గాయాలు



శ్రీనగర్ (ప్రశ్న న్యూస్) జమ్మూ కాశ్మీర్లో మరోసారి ముచ్చటగా ఉగ్ర ఘాతుకానికి పాల్పడ్డారు. యాత్రికులు ప్రయాణిస్తున్న బస్సుపై విచక్షణారహితంగా కాల్పులతో విరుచుకుపడ్డారు. ఉగ్రవాదులు జరిపిన కాల్పుల్లో 10 మంది బస్సుపై ద్రవం పడినట్లు తగిలింది. దీంతో బస్సుపై ద్రవం నియంత్రణ కోల్పోవడంతో అది కాస్త అదుపు తప్పి పక్కనే ఉన్న లోయలోకి దూసుకెళ్లింది. దీంతో ఘోర ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. ఈ ఘటనలో బస్సులో ప్రయాణిస్తున్న 10

మంది యాత్రికులు అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ ఘటనలో మరో 33 మందికి తీవ్ర గాయాలు అయ్యాయి. ఈ విషయం గురించి తెలుసుకున్న పోలీసులు, భద్రతా బలగాలు చూటాచూచిన సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. గాయపడిన వారిని సమీపంలోని ఆస్పత్రులకు తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. జమ్మూ కాశ్మీర్లోని కాటడాలో ఉన్న శివకోరి గుహలో ఉన్న ఓ దేవాలయానికి వెళ్తుండగా రియాసి జిల్లాలో ఈ ఘోర

6లో

కేంద్రమంత్రులుగా కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్ ప్రమాణం



హైదరాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) కేంద్రంలో వరుసగా మూడోసారి సరేంద్ర మోడి నేతృత్వంలో ఎన్డీపీ ప్రభుత్వం ఏర్పాటైంది. తెలంగాణకు చెందిన కిషన్ రెడ్డి కేంద్ర మంత్రిగా ప్రమాణం చేశారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము బీజేపీ ఎంపీ కిషన్ రెడ్డితో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. సికింద్రాబాద్ ఎంపీగా గెలిచిన కిషన్ రెడ్డికి మోడి 3.0 కేబినెట్లో చాన్స్ దక్కింది. గతంలో ఆయన కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రిగా సేవలు అందించడం తెలిసిందే. అనంతరం కేంద్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రిగా, ఈశాన్య రాష్ట్రాల అభివృద్ధి శాఖ

మంత్రిగా సేవలు అందించారు. ఇటీవల జరిగిన లోక్సభ ఎన్నికల్లో సికింద్రాబాద్ నుంచి బరిలోకి దిగిన కిషన్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి దానం నాగేందర్ పై విజయం సాధించారు. తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడిగా అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో లోక్సభ ఎన్నికల్లోనూ పాల్గొని నడిపించారు కిషన్ రెడ్డి. కేంద్రమంత్రిగా కరీంనగర్ ఎంపీ, తెలంగాణ బీజేపీ నేత బండి సంజయ్ ప్రమాణం చేశారు. రాష్ట్రపతి భవన్లో ఆదివారం సాయంత్రం జరిగిన ప్రమాణ స్వీకారోత్సవ కార్యక్రమంలో రాష్ట్రపతి ముర్ము

6లో

మూడవసారి ప్రధానిగా మోడీ ప్రమాణ స్వీకారం చేసినందుకు మిరాయి పంపిణీ

- కిషన్ రెడ్డి బండీ సంజయ్ మంత్రులతో రాష్ట్ర అభివృద్ధి



వైదరాబాద్ (ప్రశ్న స్కూప్) భారత ప్రధాన మంత్రిగా సరేంద్ర మోడీ ముచ్చటగా మూడవసారి ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన సందర్భంగా భారతీయ జనతా పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కేంద్ర మంత్రి గంగాపురం కిషన్ రెడ్డి రెండవసారి కేంద్ర మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన సందర్భంగా మెట్టుగూడా చౌరస్తాలో బిజెపి ఓబీసీ మార్గా ఎంబీసీ సెల్ రాష్ట్ర కో-ఆర్డినేటర్ మల్లేశ్వర్ అధ్యక్షులతో బాహుపాపా పేర్ల మిరాయిలు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా రాజేష్వరి మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో సుస్థిర పాలన అందించి దేశాన్ని ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా తీర్చిదిద్దడమే కాకుండా అవినీతి రహిత పాలన అందించిన మోడీ 2047 వరకు భారతదేశం అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా తీర్చిదిద్దడమే తన లక్ష్యమని అందుకే భారతదేశ ప్రజలు మొట్టమొదటి దేశ ప్రధాని నెహ్రూ రికార్డును చెరిపి వేసి సరేంద్ర మోడీ నాయకత్వం అని బలపరచారని అన్నారు. గతంలో ఆర్థిక అభివృద్ధిలో 11వ స్థానంలో ఉన్న దేశాన్ని ఐదవ స్థానానికి తీసుకు వచ్చిన ఘనత సరేంద్ర మోడీ దేనిని రాసున్న ఐదేళ్ల కాలంలో మూడో స్థానానికి ఎదుగుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కొంతమంది కాంగ్రెస్ నాయకులు మీడియా ప్రతినిధులు 2024 జూన్ 10న ఎన్నికల్లో మోడీ ప్రభావం తగ్గిందని ప్రచారం చేయడం వారి విజ్ఞతకు చదిలేస్తున్నామని అన్నారు. 2014 నుండి 2024 వరకు మూడుసార్లు జరిగిన పార్లమెంటు సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో 42,52, 99 స్థానాలతో సరిపెట్టుకున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ బీజేపీకి 2024లో సొంతంగా 241 సీట్లు వస్తే లెక్కలు తెలియనట్లుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మాట్లాడడం విద్వేషం ఉందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులు, ట్రేడర్ గుప్తా సీలం మహేందర్ గండయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మూడు నిమిషాలు ఆలస్యమంటూ అనుమతించని పోలీసులు

- పాపం కంటతడి పెట్టిన గ్రూప్ వన్ అభ్యర్థి

- అందరూ టైం ప్రకారం డ్యూటీలు చేస్తున్నారా?!



ఇజ్రాయిల్ పట్టు (ప్రశ్న స్కూప్) పాపం కంటతడి పెట్టిన గ్రూప్ వన్ అభ్యర్థి ఇజ్రాయిల్ పట్టు సైబల్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ లో మూడు నిమిషాలు ఆలస్యమైందని గ్రూప్ 1 పరీక్ష రాసే అభ్యర్థిని గేట్ లోపలికి పోలీసులు అనుమతించలేదు. అధికారులను బతిమిలాడినప్పటికీ లోపలికి అనుమతించకపోవడంతో గ్రూప్ వన్ అభ్యర్థి కంటతడి పెట్టుకుంది. ఇన్ని రోజుల నుంచి కష్టపడి చదివాను పరీక్ష రాయడానికి వస్తే టైం అయిపోయింది అంటూ లోపలికి అనుమతించకపోవడంతో బాధ తలగిందని గ్రూప్ వన్ అభ్యర్థి ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది.

ఇన్విజిలెటర్ నిర్లక్ష్యం కారణంగా నష్టపోయాం

- గ్రూప్ 1 పరీక్ష అభ్యర్థులు ఆందోళన



జగిత్యాల (ప్రశ్న స్కూప్) జగిత్యాల పట్టణంలోని ఆల్సన్స్ జూనియర్ కళాశాల ఎదుట గ్రూప్-1 ప్రతినిధి పరీక్ష రాసిన కొందరు అభ్యర్థులు నిరసనకు దిగారు. ఇన్విజిలెటర్ నిర్లక్ష్యం కారణంగా తాము నష్టపోయామంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పరీక్షకు హాజరైన శరత్ చంద్ర అనే అభ్యర్థి మాట్లాడుతూ.. ఆల్సన్స్ జూనియర్ కాలేజీలోని రూం నెంబర్ 213లో 24 మంది అభ్యర్థులు పరీక్షకు హాజరైనట్లు తెలిపాడు. అయితే ఆ క్లాస్ రూంలో ఉన్న ఇన్విజిలెటర్ ను టైం అడ్డం ఇంకో అరగంట సమయం ఉన్నప్పటికీ చివరి ఐదు నిమిషాలు మాత్రమే ఉందని మిస్ గైడ్ చేసినట్లు ఆరోపించాడు. దీంతో తాము నష్టపోయామని అదే రూంలో పరీక్షకు హాజరైన అభ్యర్థులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పరీక్షలో నెగిటివ్ మార్కింగ్ లేకపోవడంతో ఐదు నిమిషాలు మాత్రమే ఉందనకొని క్వెస్టన్ పేపర్ చూడకుండానే చాలా వరకు అన్నట్లు బట్టింగ్ చేశామని అభ్యర్థులు తెలిపారు. బట్టింగ్ అనంతరం సుమారు 25 నిమిషాలకు పైగా ఖాళీగా కూర్చున్నామని ఆ తర్వాత అసలు విషయం తెలిసి క్రాస్ చెక్ చేయడం ద్వారా తెలిసిన అన్నట్లు కూడా తప్పుగా బట్టింగ్ చేసినట్లు వాపోయారు. అయితే, ఇదే విషయాన్ని సెంటర్లో ఉన్న అధికారుల దృష్టికి తీసుకు వెళ్తే.. మికు సమయానికి పేపర్ తీసుకున్నారా కదా ఇంకెంతి? ఏమైనా సమస్య ఉంటే లీగల్గా ప్రోసీద్ అప్పుడే అంటూ నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం చెప్పారని ఆరోపించారు. సెంటర్లో టైమ్ తెలిసేలా బెల్ కొట్టినప్పటికీ సరిగా విసపడ లేదని హాలో కనీసం వాల్ క్లాక్ ఏర్పాటు చేయకపోవడంతో ఈ విధంగా జరిగిందని తమకు న్యాయం చేయాల్సిందిగా కోరారు. అయితే, ఈ విషయంపై పూర్తి సమాచారం ఇంకా తెలియట్లే ఉంది.

డ్రైనేజీ సమస్యను శాశ్వతంగా పరిష్కరించండి

- ఎమ్మెల్యేకు భారంపేట్ సింహపురి కాలనీ వాసుల విజ్ఞప్తి



కుత్బుల్లాపూర్ (ప్రశ్న స్కూప్) దుండిగల్ మున్సిపాలిటీ, 19వ వార్డు పరిధి, సింహపురి కాలనీలోని ఈ ఆండ్ ఎఫ్ బ్లాక్ ఏరియాలో చాలా రోజుల నుండి అపరిష్కృతంగా ఉన్న డ్రైనేజీ సమస్యకు శాశ్వతంగా పరిష్కారం చూపాలని కోరుతూ ఆదివారం స్థానిక అసోసియేషన్ సభ్యులు ఎమ్మెల్యే వివేకానంద్ ను, దుండిగల్ కమిషనర్ ను పత్రకాముఖంగా కోరారు. స్థానికులు మాట్లాడుతూ గతంలో డ్రైనేజీ సమస్య విషయంపై మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ దృష్టికి కూడా తీసుకెళ్లడం జరిగిందని,



ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ, అధికారులకు కూడా సమస్య వివరించగా వారు ఇక్కడ పక్కటి పరిష్కారం చేయాలని కోరారు. కానీ ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని అన్నారు. వర్షాకాలం సమీపించడంతో డ్రైనేజీ మురుగు నీరు లోతట్టు ప్రాంతాల్లో నిల్వ ఉండటం వల్ల దోమలు, ఈగలు విపరీతంగా చేరి డెంగి, మలేరియా వంటి నీజనల్ వ్యాధులు ప్రబల అవకాశాలుంటాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. డ్రైనేజీ నీటి నిల్వలతో కాలనీలో కనీసం నడవలేని పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా స్థానిక ఎమ్మెల్యే, దుండిగల్ మున్సిపాలిటీ అధికారులు స్పందించి 19వ వార్డు సింహపురి కాలనీ ఈ ఆండ్ ఎఫ్ బ్లాక్ ఏరియాలో అపరిష్కృతంగా ఉన్న డ్రైనేజీ సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించాలని పత్రకా ముఖంగా కోరుతున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు దేవేందర్ రెడ్డి, ఉపాధ్యక్షులు సంతోష్ రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి దశరథ్ రారెడ్డి, అంజనేయులు, బాలకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రహదారులను ఆధునికరిస్తాం: ఎమ్మెల్యే వీరలపల్లి శంకర్

- షార్దూర్ పాత హైవే తారో రోడ్డు పనులను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే

- రవాణా వ్యవస్థ తోనే ప్రాంతాల అభివృద్ధి

- నియోజకవర్గం లోని ప్రతి ప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి చేస్తాం



షార్డూర్ (ప్రశ్న స్కూప్) పట్టణంలోని పాత హైవే బీసీ రోడ్డు తారు నిర్మాణం పనులలో భాగంగా స్థానిక ఎమ్మెల్యే వీరలపల్లి శంకర్ పనులను ప్రారంభించారు. హైవే రోడ్డును విస్తరిస్తూ బీసీ రోడ్డు దారునిర్మాణం పనులను చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కొద్ది ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం కాంట్రాక్టర్ వెంకటరెడ్డి, డి రవిందర్ రెడ్డి, ఏక రాజశేఖర్



తదితరులను అభినందిస్తూ స్ట్రీట్ లినింగ్ రోడ్డు పనులను త్వరగా పూర్తి చేయాలని నాణ్యతగా పనులు ఉండాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... నియోజకవర్గంలోని ప్రతి గ్రామానికి రవాణా వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తామని, రవాణా వ్యవస్థ సరిగా ఉంటేనే ఆ ప్రాంతం అభివృద్ధి చెందుతుందని తెలిపారు. రహదారుల ఆధునికీకరణ ప్రభుత్వం ఆ బాధ్యత తీసుకుంటుందని నియోజకవర్గాన్ని అభివృద్ధి చేసే బాధ్యత తనదే అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జడ్పీటీసీ వెంకటరామిరెడ్డి, మండల అధ్యక్షుడు చల్లా శ్రీకాంత్ రెడ్డి, సీసీసీ సభ్యులు మహమ్మద్ అలీ ఖాన్ బాబర్, రాజేందర్ రెడ్డి, బాలరాజు గౌడ్, తిరుపతి రెడ్డి, యాదగిరి యాదవ్, రాయల శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మోదీ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి ట్రాన్స్ జెండర్లకు ఆహ్వానం

సరేంద్ర మోడీ రాష్ట్రపతి భవన్ లో ఆదివారం సాయంత్రం దేశ ప్రధానిగా పరమార్థ మోడీ సారి ప్రమాణ స్వీకారం చేయనున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన ట్రాన్స్ జెండర్ వర్గానికి చెందిన సుమారు 100 మందిని ఆహ్వానించారు. మోడీ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు ఢిల్లీ చేరుకున్న ట్రాన్స్ జెండర్లలో ఒకరు మాట్లాడుతూ ట్రాన్స్ జెండర్ల హక్కులకు ప్రభుత్వం మద్దతుగా నిలవడం సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. తమ హక్కులను కాపాడేందుకు మోడీ ప్రభుత్వం పలు చర్యలు చేపడుతున్నదని చెప్పారు.



మెంతులు మీ రోజువారీ మెనూలో ఉంటే.. ఆ ఆరోగ్య సమస్యలన్నీ పరారే..!



జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఏదో ఒకసారి సాధారణంగా ఎదురయ్యే కడుపుబ్బరం, అజీర్తి, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలకు వంటింట్లోనే చక్కని పరిష్కారం దొరుకుతుంది. నిత్యం వంటల్లో ఉపయోగించే జీలకర్ర, మెంతులు, పసుపు, యాలకులు, లవంగం, అల్లం, వెల్లుల్లి లాంటి వాటిని వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యల పరిష్కారానికి వినియోగిస్తుంటారు. అందులో అజీర్తి సమస్యకు మెంతులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతాయి. మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచడంలో కూడా తోడ్పడుతాయి. మెంతులను వివిధ రకాలూ తీసుకోవడం ద్వారా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. మరి అవేంటో తెలుసుకుందాం..

- ప్రయోజనాలు..**
1. మెంతులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. అందువల్ల మధుమేహం ఉన్నవారికి మెంతులు దివ్యమైన ఔషధంలా పనిచేస్తాయి.
 2. అదేవిధంగా అజీర్తి, కడుపుబ్బరం సమస్యలను కూడా మెంతులు తగ్గిస్తాయి. రాత్రిపూట ఒక చెంచా మెంతి గింజలను నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం లేవగానే పరిగడుపున ఆ నీళ్లను తాగాలి. దాంతో అజీర్తి సమస్య తొలగిపోతుంది.
 3. మెంతుల్లో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. దాంతో మనం మోతాదుకు మించిన ఆహారం తీసుకోకుండా అడ్డుకుంటుంది. ఆహారం మితంగా తీసుకోవడంవల్ల ఒబ్బో కొవ్వు కరుగుతుంది. కాబట్టి స్వల్పకాలములకు కూడా మెంతులు నిత్యాహారం.
 4. మెంతి గింజలను పెనం మీద వేయించి, మెత్తగా దంచి పెట్టుకోవాలి. రోజూ ఉదయాన్నే ఆ పొడిని వేడి నీటిలో కలుపుకుని తాగితే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది. ఈ పొడిని కూరల్లో కూడా వాడుకోవచ్చు.
 5. ఒక చెంచా మెంతులను రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకోవడంవల్ల కూడా జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. విరేచనాలు తగ్గడానికి కూడా మెంతులు తోడ్పడుతాయి.

'నన్ను క్షమించండి..', బీజేపీ క్రియాశీల రాజకీయాల నుంచి తప్పుకున్న వీకే పాండియన్



భవనేశ్వర్: ఒడిశా ప్రజలు తనను క్షమించాలని బీజేపీ వీకే నవీన్ పట్నాయక్ కీలక అనుచరుడు వీకే పాండియన్ అన్నారు. నవీన్ పట్నాయక్ ను శాసనసభ్యులుగా, ఆయన రాజకీయ వారసునిగా ప్రచారం జరుగడం, ఎన్నికల్లో బీజేపీ ఓటమి నేపథ్యంలో క్రియాశీల రాజకీయాల నుంచి తప్పుకుంటున్నట్లు ప్రకటించారు. ఆదివారం ఒక వీడియో సందేశాన్ని పాండియన్ విడుదల చేశారు. చిన్న పల్లెటూరు చెందిన అతి సామాన్య కుటుంబం నుంచి తాను వచ్చానని తెలిపారు. ఐఎఎస్ లో చేరి ప్రజలకు సేవ చేయాలనే తన చిన్ననాటి కోరిక అని చెప్పారు. భగవంతుడైన అగస్త్యుడు దానిని సాకారం చేశారని అన్నారు. కాగా, తన కుటుంబం మూలాల కేంద్రపాతాకు చెందినవి కావడంతో తమిళనాడు నుంచి ఒడిశాకు తాను వచ్చినట్లు వీకే పాండియన్ తెలిపారు. ఒడిశా గడ్చై అడుగు పెట్టిన తొలి రోజు నుంచే అపారమైన ప్రజల ప్రేమ, గౌరవం తనకు లభించాయని చెప్పారు. ప్రజల కోసం తాను చాలా కష్టపడి పనిచేసానని అన్నారు. తనకున్న ఏకైక అస్తి తన పూర్వీకుల నుంచి సంక్రమించిన విద్యనని చెప్పారు. 'ఈ జీవితకాలంలో నేను సంపాదించిన అతిపెద్ద సంపాదన ఒడిశా ప్రజల ప్రేమ, ఆప్యాయత వారి ఆదరణమేనని' అని అన్నారు. మరోవైపు 12 ఏళ్ల కిందట ప్రభుత్వ అధికారిగా స్వచ్ఛంద పదవీ విరమణ చేసిన తాను తన గురువైన నవీన్ పట్నాయక్ సహాయం చేసేందుకే బీజేపీలో చేరినట్లు వీకే పాండియన్ తెలిపారు. ఇదే తన ఏకైక ఉద్దేశమని, నిర్లక్ష్య రాజకీయ పదవీ లేదా అధికారం కోసం తనకు ఎలాంటి కోరిక లేదని చెప్పారు. తాను రాజకీయ అభ్యర్థిని కాదన్న ఆయన, బీజేపీలో ఏ పదవిని నిర్వహించలేదని వెల్లడించారు. 'కొన్ని అవగాహనలు, కథనాలను సూటిగా సెల్ చేయాలనుకుంటున్నా. బహుశా ఈ రాజకీయ కథనాలను సరైన సమయంలో సమర్పవంతంగా ఎదుర్కోలేకపోవడమే నా లోటు' అని అన్నారు. కాగా, రాజకీయాల్లో చేరాలనే తన ఉద్దేశం కేవలం నవీన్ బాబుకు సహాయం చేయడం కోసమేనని వీకే పాండియన్ స్పష్టం చేశారు. 'ఇప్పుడు క్రియాశీల రాజకీయాల నుంచి తప్పుకుంటున్నా. ఈ ప్రయాణంలో ఎవరినైనా బాధపెట్టి ఉంటే క్షమించండి. నాపై జరిగిన ప్రచారం వల్ల బీజేపీకి నష్టం జరిగి ఉంటే క్షమించండి' అని అన్నారు. ఒడిశాను ఎప్పుడూ తన హృదయంలో ఉంచుకుంటానని, గురువు నవీన్ బాబును తన శ్యాసలో ఉంచుకుంటానని పాండియన్ తెలిపారు. ఒడిశా, నవీన్ పట్నాయక్ శ్రేయస్సు కోసం జగన్మోడీని ప్రార్థిస్తానని ఆయన అన్నారు.

బీసీ కులాల అభివృద్ధికి కృషి - ఎమ్మెల్యే పద్మారావుగౌడ్



ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ, జూన్ 9: బీసీ కులాల ప్రయోజనాలకు కృషి చేస్తున్నానని సికింద్రాబాద్ ఎమ్మెల్యే తిగ్గవర పద్మారావుగౌడ్ అన్నారు. అన్ని బీసీ కులాల సంఘాలకు వ్యవహారిస్తూ తమ హక్కులను కాపాడుకోవాలని సూచించారు. బీసీల సంక్షేమానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యతను ఇస్తున్నామని చెప్పారు. బొద్లగల్లో గంగుపల్లె స్థానిక సంఘం సూతన భవనాన్ని ఆదివారం ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పద్మారావు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. అన్ని వెనుకబడిన కులాలకు అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పిస్తూ వారిని తమ వంతు ప్రోత్సాహిస్తున్నామని వివరించారు. ప్రభుత్వపరంగా, వ్యక్తిగతంగా తాము బీసీల హక్కుల సాధనకు సహకరిస్తామని స్పష్టం చేశారు. స్థానిక కార్పొరేటర్ కంది శైలజ మాట్లాడుతూ సంఘం సూతన భవన నిర్మాణానికి పద్మారావు కూడా వ్యక్తిగతంగా తన వంతు విరాళం అందించారని ప్రశంసించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ కంది నారాయణ, గంగుపల్లె సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అటు భద్రాద్రి.. ఇటు పాపికొండలు

- పర్యాటక సందడి షురూ - శైవక్షేత్రాల సందర్శనకు చలో
- సిటీ టూర్.. అనంతగిరి పర్యటన
- తెలంగాణ పర్యాటక అభివృద్ధి సంస్థ ప్రత్యేక వ్యాకేజీలు



పర్యాటక సందడి తిరిగి మొదలైంది. కోవిడ్ కారణంగా చాలా కాలంగా ఇళ్లకే పరిమితమైన నగరవాసులు కాలక్షేపం కోసం పర్యటనలకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ పర్యాటకాభివృద్ధి సంస్థ పర్యాటకుల అభిరుచికి అనుగుణమైన ప్యాకేజీలను రూపొందించింది. నగరంలోని చారిత్రక, పర్యాటక ప్రాంతాలను సందర్శించేందుకు ఏసీ, నాన్ ఏసీ బస్సుల్లో హైదరాబాద్ నుండి సమీప యాత్రా ప్రాంతాలకు వెళ్లడానికి తెచ్చింది.



ప్రత్యేక ఓడో.. పాపికొండల యాత్ర: ఇది ప్రతి శుక్రవారం ఉంటుంది. రాత్రి 8.30 గంటలకు శాతవాహన యాత్ర: ఈ పర్యటన కోసం నగరం నుంచి ప్రతి సోమవారం ఉదయం 7 గంటలకు బయలుదేరి తిరిగి రాత్రి 10 గంటలకు చేరుకుంటారు. వేమలవాడ, కొండగట్టు, ధర్మపురి తదితర ఆలయాల సందర్శన ఉంటుంది. బస్సు చార్జీ పెద్దవారికి రూ.1300, పిల్లలకు రూ.1040 చొప్పున ఉంటుంది. ఆలయ ప్రవేశ రుసుము, భోజనం వంటివి పర్యాటకులే ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. పంచారామాలకు: ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని పంచారామాలకు కూడా హైదరాబాద్ నుంచి టూరిజం డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ ప్రత్యేక బస్సులు నడుపుతోంది. ఇది 3 రోజుల పాటు ఉంటుంది. ఉదయం 9 గంటలకు బయల్దేరి 3వ రోజు ఉదయం 7 గంటలకు తిరిగి నగరానికి చేరుకుంటారు. అమరావతి, పాలకొల్లు, భీమవరం, ద్రాక్షారామం, సామర్లకోట క్షేత్రాలను సందర్శించవచ్చు. పెద్దవారికి రూ.3,500, పిల్లలకు రూ.2,800 చొప్పున చార్జీలు ఉంటాయి.



ఐకింగ్ ఇలా.. ఈ పర్యటనల కోసం తెలంగాణ టూరిజం డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ వెబ్సైట్ ను సందర్శించవచ్చు. ఆన్లైన్ లోనే టికెట్లు ఐకి చేసుకోవచ్చు. మరిన్ని వివరాల కోసం 040--29801040, 98485 40371



బయలుదేరుతారు. శనివారం ఉదయం భద్రాద్రికి చేరుకుంటారు. శ్రీరాముడి దర్శనం అనంతరం పర్వతాలకు వెళ్తారు. ఆ తర్వాత మధ్యాహ్నం పాపికొండలకు వెళ్తారు. రాత్రికి కొల్లూరులోని బ్యాంబూ హాట్ స్పాట్ బస్ ఉంటుంది. మరుసటి రోజు బయలుదేరి తిరిగి నగరానికి చేరుకుంటారు. పెద్దవారికి చార్జీ రూ.4,594 ఉంటుంది. పిల్లలకు ఇందులో 80 శాతం వరకు చార్జీ ఉంటుంది.

60 నుంచి 70 శాతం కోకోతో తయారైన

చాక్లెట్లు, బచ్చలి కూర తిన్నారంటే!

ఇటీవల కాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా గుండె జబ్బులు బారిన పడటం, కొందరు ఆకస్మాత్తుగా మృత్యువాత పడటాన్ని చూస్తున్నాం. వింటున్నాం. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదికాలాలు పదిలంగా ఉంచుకోవాలంటే నిత్యం వ్యాయామం చేయడంతోపాటు సరైన పోషకాలతో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. కొన్నిరకాల ఆహారం గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతాయి. కానీ కొన్ని మాత్రం గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి. ఈ క్రమంలోనే గుండె ఆరోగ్యం కోసం తీసుకోవాల్సిన ఆహారం ఏమిటో, దానిని ఎందుకు, ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

పైబర్ ఎక్కువగా ఉండాలి.. నిత్యం మనం తీసుకునే ఆహారంలో పైబర్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీంతో గుండె సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు బాగా తగ్గుతాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. పైబర్ హైపీసీని తగ్గిస్తుంది. కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. దీంతో హార్ట్ స్ట్రోక్ రాకుండా ఉంటాయి. ఒక మెగ్రా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి. ఇవి ఉన్న ఆహారాన్ని నిత్యం తీసుకోవాలి. దీంతో శరీరంలో పావులు తగ్గుతాయి. తద్వారా గుండె ఒత్తి 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ లు లభిస్తాయి. బాధంపప్పు, వాలెనట్స్ వంటి వాటిని నిత్యం గుప్పెడు మోతాదులో తింటే గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి. వీటిలో ఉండే పోషకాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుతాయి. నట్లను తినడం వల్ల అధిక బరువు తగ్గుతారు.

అధిక బరువు తగ్గించుకోవాలి.. అధికంగా బరువు ఉండడం వల్ల కూడా గుండె వ్యాధులు వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. కనుక బరువును ఎప్పుడూ నియంత్రించుకోవాలి. అధికంగా బరువు ఉన్నవారు బరువు తగ్గే ప్రయత్నం చేయాలి. దీనివల్ల గుండె వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

ప్రాటీన్ ఫుడ్ : ప్రాటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవటం మంచిది. చికెన్, ఫిష్ పప్పులు, ప్యాంటీ తక్కువ ఉన్న



పాలు, పాల పదార్థాలు, ఎగ్గ్స్ ప్రోటీన్ ఫుడ్ లుగా లభిస్తుంది. అదే విధంగా కూరగాయలు, పండ్లలో విటమిన్స్, న్యూట్రియెంట్స్ లభిస్తాయి. వీటిలో కాలరీలు తక్కువ, పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. కూరగాయలు, పండ్లూ వంటివి శాకాహారం లో ఉండే కొన్ని గుణాలు కార్డియో వాస్కులర్ డిజీజెస్ రాకుండా చేస్తాయి. కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకుంటుంది.. సాల్టెడ్ ఫిష్, ట్యూనా, హెర్మింగ్ లాంటి చేపలు గుండెకు ఆరోగ్యకరం. వీటిలో గుండె కొల్లెక్టోవడంలో తేడానీ, రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని గ్రే గ్రెజిడ్స్ ను తగ్గించే ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వీటిలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. వారానికి కనీసం రెండు సార్లు ఈ చేపలు తింటే బెటరని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ సిఫార్సు చేసింది. ఓట్ మీల్ తింటే మంచిది. పీచు పదార్థం ఉండే ఈ ఓట్ మీల్ ఒండ్రో కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. ఊర్షకోవే మార్గంలో ఇది ఒక స్వాగతం పనిచేసి, కొలిస్ట్రాల్ ను నాసిపోయేలా చేసి, రక్తంలో ఇంకిపోకుండా ఒండ్రో నుంచి తొలగిస్తుంది. హెల్త్ వీట్ బ్రెడ్ లాంటి ఊణదానిలతో చేసినవి తిన్నా మంచిది. ప్రొబియోటిక్స్, బియా టెల్ లాంటివి తింటే, ఆ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ న్యూట్రియెంట్స్, పీచుపదార్థాలు రక్తనాళాల్లో వెడల్పు చేసి, గుండె పోషించే అవకాశాలు తగ్గిస్తాయని ఒక పరిశోధనలో వెల్లడైంది.

వీటిని తీసుకోవాలి.. విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే బఠాయిలు, కపూరి పండ్ల లాంటివి నిమ్మజాతి పండ్లు తినాలి. అయితే, ఈ పండ్ల రసాల్లో మళ్ళీ అతిగా పంచదార కలుపుకోకూడదు. సోయా పాలు, సోయా జున్ను (తోఫూ) తింటే ఒంటికి కావాల్సిన ప్రొటీన్స్ వస్తాయి. అనారోగ్యకరమైన కొవ్వు, కొలిస్ట్రాల్ ఒండ్రో చేరవు. సోయా ప్రొటీన్స్ ఒండ్రో వెళ్ల కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. ఈ కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లతో.. బంగారంపలు

మహిళ అదృశ్యం..

కొండచిలువలో ఆమె మృతదేహం

జక్కా: ఒక మహిళ అదృశ్యమైంది. మూడు రోజుల తర్వాత కొండచిలువ కడుపులో ఆమె మృతదేహాన్ని గుర్తించారు. ఈ నేపథ్యంలో కొండచిలువ పొట్ట కోసే ఆ మహిళ మృతదేహాన్ని బయటకు తీశారు. ఇండోనేషియాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. దక్షిణ సులవేసి ప్రావిన్స్ లోని కరింగాంగ్ గ్రామానికి చెందిన 45 ఏళ్ల ఫరీదా ఈ నెల 6న గురువారం రాత్రి అదృశ్యమైంది.



బయటకు వెళ్లిన ఆ మహిళ ఇంటికి తిరిగి రాలేదు. దీంతో ఆందోళన చెందిన ఆమె భర్త, స్నేహితుల సహాయంతో వెతికారు. కాగా, శనివారం ఒకచోట ఫరీదా వస్తువులను ఆమె భర్త కనుగొన్నాడు. దీంతో ఏదో జరిగి ఉంటుందని అనుమానించారు. ఈ నేపథ్యంలో గ్రామస్థులు ఆ ప్రాంతంలో వెతికారు. కడలేని స్థితిలో ఉన్న 16 అడుగుల కొండచిలువను వారు చూశారు. పొట్ట భాగం ఉబ్బి ఉండటంతో ఫరీదాను అది మింగి ఉంటుందని అనుమానించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆ కొండచిలువ కడుపు కోయగా ఫూర్తి దుస్తుల్లో ఉన్న ఆ మహిళ మృతదేహం బయటపడినట్లు గ్రామ పెద్ద తెలిపారు. ఇండోనేషియాలో గతంలో కూడా ఇలాంటి సంఘటనలు జరిగినట్లు వెల్లడయ్యాయి.

లోక్ సభ స్పీకర్ గా పురంధేశ్వరి.. ఆమె చెప్పిన సమాధానమిదే!

మూడోసారి నరేంద్ర మోదీ ప్రధానమంత్రిగా ప్రమాణస్వీకారం చేస్తున్న తరుణంలో ఎవరెవరికి కేంద్ర మంత్రిలుగా ఛాన్స్ వస్తుందా? అని ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇప్పటికే పలువురి పేర్లు కన్సార్ట్ అవుతూ.. వారికి ఏ శాఖలు ఇస్తారనే చర్చ కూడా జరుగుతోంది. ఈ క్రమంలోనే లోక్ సభ స్పీకర్ పదవిపై ఆసక్తికరమైన ప్రస్తావన మొదలయ్యింది. ఏపీ బీజేపీ చీఫ్ గా ఉన్న దగ్గుబాటి పురంధేశ్వరికి స్పీకర్ పదవి ఇస్తారని వార్తలు వస్తున్నాయి. మోదీ ప్రభుత్వం తొలిసారిగా ఏర్పడినప్పుడు లోక్ సభ స్పీకర్ గా సుమిత్రా మహాజన్ కు అవకాశమిచ్చారు. రెండో టర్మ్ లో ఓం బిర్లాను ఎంపిక చేశారు. అయితే ఇప్పుడు మోదీ టర్మ్ లో మళ్ళీ మహిళలకే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని బీజేపీ భావిస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే స్పీకర్ పదవికి పురంధేశ్వరి పేరును పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. గతంలో మంత్రిగా పనిచేసిన అనుభవం ఉండటంతో పాటు హిందీ, ఇంగ్లీష్ లో మంచి ప్రావీణ్యం ఉండటంతో బీజేపీ ఆమె పేరును పరిశీలిస్తోందని సమాచారం. కాగా, స్పీకర్ పదవి ఇస్తారని జరుగుతున్న ప్రచారం నేపథ్యంలో దీనిపై క్లాది ఇవ్వాలని దగ్గుబాటి పురంధేశ్వరిని తాజాగా మీడియా అడిగింది. ఓ మీడియా ఛానల్ రిపోర్టర్ అడగ్గా.. పురంధేశ్వరి మౌనంగానే తొలిగి నమోదు చేతులు జోడించి నమస్కారం పెట్టారు. దీంతో మళ్ళీ రిపోర్ట్ అడే ప్రశ్న అడగ్గా.. మళ్ళీ నమస్కారం పెడుతూ నవ్వుకుంటూ వెళ్లిపోయారు. ఈ క్రమంలో స్పీకర్ పదవి పురంధేశ్వరికి కన్సార్ట్ అయినట్లు ఉందని ప్రచారం మరింత ఎక్కువైంది. దీనిపై కానీవట్లోనే ఓ క్లాది వచ్చే అవకాశం ఉంది.

మోదీ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి ట్రాన్స్ జెండర్లకు ఆహ్వానం

నరేంద్ర మోదీ రాష్ట్రపతి భవన్ లో ఆదివారం సాయంత్రం దేశ ప్రధానిగా వరుసగా మూడో సారి ప్రమాణ స్వీకారం చేయనున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన ట్రాన్స్ జెండర్ వర్గానికి చెందిన పలువురిని ఆహ్వానించారు. మోదీ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు ఢిల్లీ చేరుకున్న ట్రాన్స్ జెండర్లలో ఒకరు మాట్లాడుతూ ట్రాన్స్ జెండర్ల హక్కులకు ప్రభుత్వం మద్దతుగా నిలవడం సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. తమ హక్కులను కాపాడేందుకు మోదీ ప్రభుత్వం పలు చర్యలు చేపడుతున్నదని చెప్పారు.

జమ్ము కశ్మీర్ లో అసెంబ్లీ ఎన్నికల నిర్వహణకు ఈసీ కసరత్తు

జమ్ము కశ్మీర్ లో అసెంబ్లీ ఎన్నికల నిర్వహణపై ఎన్నికల కమిషన్ ఈ నెలలో ప్రకటన చేయవచ్చని భావిస్తున్నారు. కశ్మీర్ లో సానుకూల వాతావరణం నెలకొన్న నేపథ్యంలో ఎన్నికల ప్రక్రియ పూర్తిచేయాలని ఈసీ కసరత్తు సాగిస్తోంది. ఆగస్ట్ డిస్ టియూర్ లోగా ఎన్నికలను పూర్తి చేయాలని ఈసీ యాచిస్తోంది. లోక్ సభ ఎన్నికల్లో పెద్దసంఖ్యలో ప్రజలు పోలింగ్ ప్రక్రియలో పాల్గొనడం సానుకూల సంతకంగా ఈసీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. ఎన్నికల ప్రక్రియను వేగవంతం చేసే చర్యల్లో భాగంగా ఈసీ పలు నిర్ణయాలు తీసుకుంటోంది. గుర్తింపు పొందిన సమాధి పార్టీలను వారు ఎంచుకునే ఎన్నికల విస్తృత కోసం దరఖాస్తు చేయాలని ఈసీ ఆహ్వానించింది. ఈ పార్టీలు ఉమ్మడి ఎన్నికల గుర్తుపై తమ అభ్యర్థులను బరిలో దింపేందుకు వెనుకబాటు కల్పించేలా ఈ చర్యలు చేపట్టింది. మరోవైపు ఇటీవల ముగిసిన లోక్ సభ ఎన్నికల్లో జమ్ము కశ్మీర్ లో 58.58 శాతం పోలింగ్ నమోదు కావడం వల్ల ఈసీ సంతోషిస్తున్నట్లు వెల్లడైంది. గత మూడు, నాలుగు దశాబ్దాల్లో కశ్మీర్ లో ఈ ఎన్నికల ప్రశాంతంగా సాగడం కూడా అసెంబ్లీ ఎన్నికల కసరత్తును వేగవంతం చేసేందుకు ఈసీ సానుకూల చర్యలు చేపడుతోంది. ఇక జమ్ము కశ్మీర్ లో త్వరలో అసెంబ్లీ ఎన్నికలను నిర్వహిస్తామని ఇటీవల ఈసీ స్పష్టం చేసింది.

మోదీ కేబినెట్ లో ఎన్ డిపీ కి మొండిచేయి..

కొన్ని రోజులు ఎదురుచూస్తామన్న అజిత్ పవార్

ముంబై: మహారాష్ట్ర డిప్యూటీ సీఎం అజిత్ పవార్ నేతృత్వంలోని ఎన్ డిపీ కి మోదీ క్యాబినెట్ లో మొండిచేయి ఎదురైంది. లోక్ సభ ఎన్నికల్లో ఆ పార్టీ నుంచి గెలిచిన ఒక్క ఎంపీ ప్రభుత్వ పటిష్టత కేంద్ర మంత్రి పదవి ఇవ్వాలని అజిత్ పవార్ డిమాండ్ చేశారు. అయితే క్యాబినెట్ లో ఆయనను తీసుకోలేదు. ఈ నేపథ్యంలో కొన్ని రోజులు వేచి ఉంటామని అజిత్ పవార్ అన్నారు. ఆదివారం ఈ అంశంపై మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు. తమ పార్టీకి కేంద్ర సహాయ మంత్రి పదవిని ఆఫర్ చేశారని తెలిపారు. అయితే కేబినెట్ పోస్ట్ మాత్రమే తమకు కావాలని చెప్పామన్నారు. దీని కోసం కొన్ని రోజులు ఎదురుచూస్తామని చెప్పారు.

రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల ఈ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని సైన్స్ కూడా ఒప్పుకుంది

రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల ఎన్నో అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చని శాస్త్రీయంగా నిరూపణ అయింది. రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల ఈ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని సైన్స్ కూడా ఒప్పుకుంది. రెడ్ వైన్లో అల్కహాల్ కలిపినదే కాదు, అల్కహాల్ కలిపిన రెడ్ వైన్ కూడా ఉంటుంది. అల్కహాల్ కలిపిన రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల అరోగ్యానికి ఎన్నో రకాలుగా మేలు జరుగుతుంది. ఈ విషయాన్ని సైన్స్ నిర్ధారించింది. అధ్యయనాల ప్రకారం స్త్రీలు, పురుషులు మిశ్రంగా రెడ్ వైన్ తీసుకోవడం వల్ల అనేక అరోగ్య సమస్యలను దూరం పెట్టవచ్చు. ఈ పానీయంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉన్నట్లుగా ఉంటాయి. ఇవి మానసిక, శారీరక అరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.



మధుమేహం కోసం

దయాబెటీస్ ఉన్నవారు రెడ్ వైన్ తాగవచ్చు లేదా అనే సందేహం వారిలో ఉంది. అమెరికన్ దయాబెటీస్ అసోసియేషన్ చెబుతున్న ప్రకారం అల్కహాల్ లేని రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల దయాబెటీక్ రోగులకు ఎంతో మంచింది. రెడ్ వైన్ రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. రెడ్ వైన్ తాగక 24 గంటల వరకు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచగలుగుతుంది. అందుకే మితంగా దయాబెటీక్ రోగులు రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల మంచి జరుగుతుంది.

కొలెస్ట్రాల్ ను బయటకు పంపేందుకు ప్రయత్నిస్తాయి.

గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు రెడ్ వైన్ ఎంతో సహాయపడుతుంది.

కళ్ళకు

రెడ్ వైన్లో ఉండే రెస్వెరాట్రాల్ కంటి ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. వయసు సంబంధంగా వచ్చే చూపు క్షీణత, మధుమేహం వల్ల కలిగే దయాబెటీక్ రెటీనోపతి వంటి కంటి సంబంధిత సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దంతాల ఆరోగ్యానికి

రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల నోటిలో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా కూడా బయటికి పోతుంది. ఆ బ్యాక్టీరియా నోట్లో ఉంటే దంత క్షయం, చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. కాబట్టి రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల దంతాలు కూడా శుభ్రపడతాయి. అల్కహాల్ కలిపిన రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు కలిగే అవకాశం తక్కువ. కాబట్టి రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల దంతాలకు మంచి జరుగుతుంది.

క్యాన్సర్ కు చెక్

రెడ్ వైన్ తాగడం వల్ల శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధించవచ్చు. ముఖ్యంగా రొమ్ము, అన్నవాచిక క్యాన్సర్లను తగ్గించే సామర్థ్యం రెడ్ వైన్లో ఉన్నట్లు శాస్త్రీయంగా నిరూపణ అయింది.

గుండె కోసం

రెడ్ వైన్లో ఉత్తమమైన పాలిఫెనాల్స్ ఉంటాయని ముందే చెప్పాము. అవి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ను పెంచి

అల్కహాల్ రెడ్ వైన్ ఎంచుకుని తాగడం ఉత్తమం.

గమనిక: పలు అధ్యయనాలు, పరిశోధనలు, హెల్త్ జర్నల్స్ నుంచి సేకరించిన సమాచారాన్ని మీ అవగాహన కోసం ఇక్కడ యథావిధిగా అందించాం. ఈ సమాచారం వైద్యానికి లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. ఆరోగ్యానికి సంబంధించి..

ఎలాంటి సందేహాలన్నా మీరు తప్పకుండా డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ఈ ఆర్టికల్లో పేర్కొన్న అంశాలకు 'ఏబీపీ దేశం', 'ఏబీపీ నెట్ వర్క్' ఎటువంటి బాధ్యత వహించవని

మెదడుకు హాని చేసే ఆహారాలు ఇవే

- వీటికి దూరంగా ఉండండి



మెదడు శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాల్లో ఒకటి. నిద్ర, తిండి దగ్గర నుంచి ఎప్పుడు ఏం చేయాలనేది నిర్ణయించేది మెదడు. అన్ని వ్యవస్థలు బాగా పని చేయడంలో సహాయపడటమే కాకుండా గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు వంటి ఇతర అవయవాలు తమ విధులను చక్కగా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అందుకోసం పోషకాహారం తీసుకోవాలి. మనం తీసుకునే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు మెదడు ఆరోగ్యంపై అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు మెదడు కణజాలాన్ని నిర్మించడంలో, వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుంది. మెదడు మరుకుగా ఉండే ఆహారం తీసుకోకపోతే డిమెన్షియా, అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. 2030 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా 65 మిలియన్ల మందిపై చిత్త వైకల్యం ప్రభావం చూపే ప్రమాదముందని ఒక నివేదికలు వెల్లడించాయి. ఈ ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మీ మెదడుని మీరే ప్రమాదంలోకి నెట్టుకున్నా వాళ్ళవ్వతారు. అలాగే తరచూ ఈ పదార్థాలు తీసుకుంటే మెదడుని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. కొలిన్, లూటీన్ వంటి పోషకాలతో నిండిన గుడ్లు మెదడు పనితీరుకి మద్దతునిస్తాయి. ఏకాగ్రత పెంచుకునేందుకు రోజూకొక గుడ్డు తింటే మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కొవ్వు చేపలు

సాల్మన్, ట్యూనా వంటి కొవ్వు చేపల్లో ఒక్కొక్కటి 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు ఆలోచనా శక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అభిజ్ఞా క్షీణతని నెమ్మదిచేలా చేస్తాయి. మెదడు వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. కొవ్వు ఆమ్లాలు పొందటం కోసం ఆహారంలో చేపలు చేర్చుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు.

నట్స్

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించడంలో ముందుదేవి నట్స్. రోజూవారీ ఆహారంలో నట్స్ చేర్చుకోవడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. వాల్ నట్స్ మెదడుకి సూపర్ ఫుడ్. ఇతర గింజలలో లేని వివిధ రకాల పాలిఫెనాల్స్ సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల అభిజ్ఞా అభిజ్ఞా అభిజ్ఞా ఇవి రెండు బలమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలని కలిగి ఉంటాయి. వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల మతిమరపు, అభిజ్ఞా క్షీణత వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడొచ్చు.

చక్కెర

చక్కెర, సోడా, ఎస్సెడ్ డ్రింక్స్, పండ్ల రసాలు మెదడుకి మాత్రమే కాదు సాధారణ ఆరోగ్యానికి కూడా హాని చేస్తాయి. చక్కెర పానీయాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. బరువు పెరుగుతారు. చక్కెర పానీయాలు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల అల్జీమర్స్, చిత్త వైకల్యం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు

విప్స్, స్నీట్లు, ఇన్ఫంట్ నూడుల్స్, సాస్, రెడీ మేడ్ మీల్స్ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేస్తాయి. వీటిలో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పోషకాలు తక్కువ. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.

మద్యం

అల్కహాల్ వంటి చెడు అలవాట్లు మెదడు పనితీరుకి అలంకం కలిగిస్తాయి. దీర్ఘకాలికంగా మద్యపానం చేయడం వల్ల జీవక్రియలో మార్పులు సంభవిస్తాయి. మెదడుని దెబ్బతీస్తుంది.

పాలు, పెరుగు లేకుండా అసలు ఉండలేదు కొంతమంది. పాల నుంచి పెరుగు దాని నుంచి మజ్జిగ వచ్చినప్పటికీ మూడింటి మధ్య తేడాలు చాలా ఉన్నాయి. అవి అందించే పోషకాలు కూడా భిన్నంగా ఉంటాయి. కానీ చాలా మంది మాత్రం పెరుగు కంటే మజ్జిగ తీసుకోవడం సూచించడానికి కారణం ఏంటి అంటే.. ఈ మూడు శరీరంలో ప్రతి స్పందించే విధానంలోని మార్పులే అందుకు కారణమని అయిపోయే నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగులో మంచి బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. ఇది వేడిని తాకినప్పుడు పులియబడుతుంది. అది కడుపులోకి వచ్చినప్పుడు కూడా పొట్టలోని వేడి ఆమ్లాలు కారణంగా పులియబెట్టడం జరుగుతుంది. దాని వల్ల పెగులు వేడెక్కుతాయి. కానీ పెరుగు నుంచి వచ్చిన మజ్జిగ మాత్రం శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుందని అంటారు. మజ్జిగ అన్ని రకాల శరీరాలకు, సీజన్లకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. అందుకే పెరుగు కంటే మజ్జిగ చాలా ఆరోగ్యకరమైనదని స్పష్టం చేశారు. పెరుగు కొవ్వు బలాన్ని పెంచుతాయి. వాత అసమతుల్యతను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగుని అందరూ తినలేరు. ఊబకాయం, కఫ రుగ్గుతలు, రక్తస్రావం, వాపు, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్న వాళ్ళు పెరుగుకి దూరంగా ఉండాలి. అంతే కాదు రాత్రిపూట పెరుగు తినకూడదని అయిపోయే శాస్త్రం నొక్కి చెప్పింది. ఎందుకంటే ఇది జలుబు, దగ్గు, సైనిస్ లు ప్రేరేపిస్తుంది. ఒకవేళ రాత్రిపూట పెరుగు తినకుండా ఉండలేరని అనుకుంటే అందులో విడివిడి మిరియాలు లేదా మెంతులు వేసుకుని తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. పెరుగుని వేడి చేయకూడదు. అందులోని మంచి బ్యాక్టీరియా నాశనం అవుతుంది. కొంతమంది పెరుగుని వేడి చేసి మజ్జిగ చారు వంటివి తయారు చేస్తారు. అయితే అది తరచూ తింటున్న వారి శరీరం మాత్రమే తట్టుకోగలదు. చర్మ రుగ్గుతలు, పిత్త అసమతుల్యత, తలనొప్పి, నిద్రలేమి, జీర్ణ సమస్యలు ఉన్న వాళ్ళు పెరుగు తినకపోవడం మంచిది. అయితే పెరుగుకి బదులు దాని నుంచి వచ్చే మజ్జిగ ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. మజ్జిగలో కొద్దిగా జీలకర్ర పొడి, పింక్ సాల్ట్, కొత్తిమీర వేసి తాగితే రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. వ్యాధులను నయం చేస్తుంది.

పది నిమిషాల్లోనే నోరూరించే చాకోచిప్ కుకీస్



మొదటి ఎన్ని వైరులను కలిపి సరైన డ్రైట్ ఫాలో అవడం. సమతుల ఆహారం తీసుకుంటే తగినంత శారీరక శ్రమ కూడా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అప్పుడే అనుకున్న విధంగా

బరువు తగ్గే ప్లాన్ వేసుకుంటున్నారా? జాగ్రత్త, ఈ అపోహలు నమ్మొద్దు

సోషల్ మీడియాలో టీవీ చూసి బరువు తగ్గే డ్రైట్ ఫాలో అవుతున్నారా? అలా చేస్తే ప్రమాదంలో పడిపోతారు

పెడుతుంది. కెఫీన్ తీసుకోవడం వ్యసనంగా మారిపోతుంది. దీని వల్ల నిద్రలేమి పరిస్థితి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. వాస్తవం: డిటాక్స్ వల్ల కానీ రీఫ్రెష్ గా ఉంటారు కానీ శరీరంలోని ప్రవాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల డీహైడ్రేట్ కి గురి కావడం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలకు దారి తీస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. జీవక్రియ, కార్బోయో వాస్కులర్ సమస్యలను క్లెన్సింగ్ లేదా డిటాక్స్ డ్రైట్ పాదించడం వల్ల తగ్గించగలదని ఎటువంటి ఆధారాలు లేవు. వాస్తవం: కొన్ని మందుల కంపెనీలు తమ మార్కెట్ ను పెంచుకోవడం కోసం అలా చెప్తారు కానీ సస్టిమెంట్లు తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గారనేది పూర్తిగా అవాస్తవం అని నిపుణులు అంటున్నారు. సస్టిమెంట్స్ తీసుకుంటే బరువు అదుపులో ఉంటుందనేది చాలా అరుదుగా జరుగుతుంది. అందుకే బరువు తగ్గాలని అనుకున్నప్పుడు చేయాల్సిన



బరువు తగ్గాలనే లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలుగుతారు.

పెరుగు కంటే మజ్జిగ తీసుకోవడం మంచిదా? ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఏం చెబుతోంది?

పెరుగు తింటే ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. కానీ ఈ సమస్యలు ఉన్న వాళ్ళు పెరుగు తినకపోవడమే ఉత్తమం.

జీర్ణక్రియని మెరుగుపరుస్తుంది. సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. వాపు, జీర్ణ సమస్యలు, జీర్ణకోశ సమస్యలు ఆకలి లేకపోవడం, రక్తహీనత సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. చలికాలంలో అయితే అజీర్ణం సమస్య రాకుండా నివారిస్తుంది. మజ్జిగ తేలికగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం సులభం. ఆకలిని ప్రేరేపించడానికి సహాయపడుతుంది. అదే పెరుగు తీసుకుంటే జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ వంటి జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే మజ్జిగ చక్కని ఎంపిక బరువు తగ్గేందుకు దోహదపడుతుంది. బరువు పెరగకపోతే పెరుగు తగ్గాలంటే మజ్జిగ ఎంచుకోవాలి. మజ్జిగ తేలికగా ఉండటం వల్ల శరీరానికి చల్లదనం ఇస్తుంది. వేడికి దూరంగా ఉంచుతుంది.



పూలను వండుదాం..

పవర్ సారే..

అన్నం, దుమాలీ రాబీలకి అదిలపాసియే మేటన్ రాగిన్ జోష్!

పర్యాటకుల్ని ఆకర్షించే ప్రదేశాల్లో కత్తె అందాలు మొదటి స్థానంలో ఉంటాయి. అక్కడి పర్యాటకానికి తగ్గట్టుగానే కత్తెల వంటకాలు అమోఘమైన రుచితో సోదరీస్తుంటాయి. కత్తెలరీలగాక పర్యాటకుల్ని విపరీతంగా ఆకట్టుకునే కొన్ని తెలుసుకాలను మన ఇంట్లోనే ఎలా వండకోవచ్చో తెలుసుకుందాం...

డమ్ ఆలా : కావలసినవి: బేబీ పొటాటోలు పది, నీళ్లు కప్పు, అయిల్ డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా.

కూర కోసం: అయిల్ రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, ఊలకర్ర అరటిబల్ స్పూను, దాల్చిన చెక్క అంగుళం ముక్కు నల్ల యూలుకాయలు రెండు, సాదారణ యూలుకాయలు రెండు, లవంగాలు ఐదు, ఇంగువ చిటికెడు, కత్తెలి ఎండు మిర్చి కారం టీస్పూను, నీళ్లు కప్పు, పెరుగు ముప్పావు కప్పు, శొంఠి పొడి టీస్పూను, సోంపు పొడి రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు రుచికి సరిపడా, గరం మసాలా పావుచీసూను.

తయారీ.. ముందుగా పొటాటోలను శుభ్రంగా కడిగి కప్పు నీళ్లు పోసి ఒక విజిల్ వచ్చేంత వరకు ఉడికించాలి. ఉడికిన దుంపలను తొక్కతీసి ఫోర్తో చిన్న చంద్రాల వెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు బాగా వేడికిన్న అయిల్లో దుంపలను బంగారు వర్ణం, క్రీన్ గా మారేంత వరకు డీప్ ఫ్రై చేయాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ మీద మరో బాణి పెట్టి అయిల్ వేసి, వేడికిన్న తరువాత ఊలకర్ర, దాల్చిన చెక్క, నల్ల యూలుకాయలు, యూలుకాయలు, ఇంగువ వేసి దోరగా వేయించాలి. ఇప్పుడు కత్తెలి కారం వేసి తిప్పాలి. తర్వాత పెరుగు వేసి ఉండలు లేకుండా చక్కగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు శొంఠిపొడి, సోంపు పొడి, రుచికి

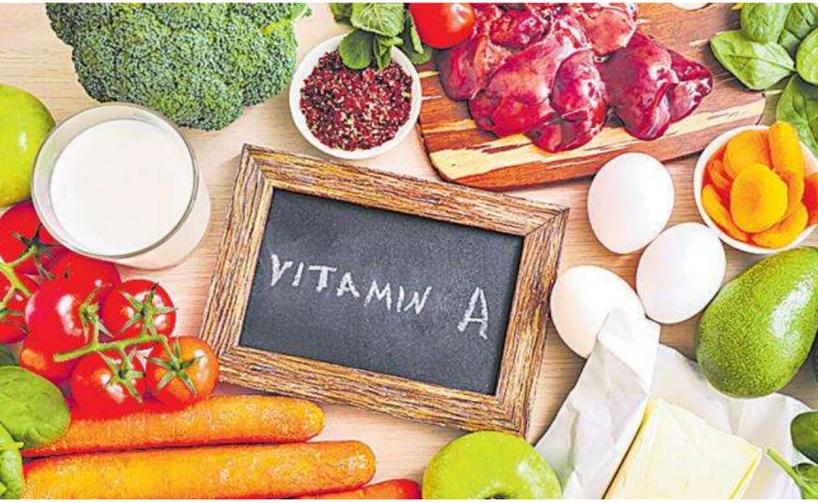


సరిపడా ఉప్పు వేసి కలపాలి. ఈ మసాలా మిశ్రమంలో డీప్ ఫ్రై చేసిన బేబీపొటాటోలను వేయాలి. అరకప్పునుంచి కప్పు నీళ్లుపోసి మూతపెట్టి అరగంటపాటు సన్నని మంటమీద మగ్గనివ్వాలి. మధ్యమధ్యలో కలుపుకోవాలి. అరగంట తరువాత అయిల్ ఫ్రైతెలుతుంది. ఇప్పుడు గరం మసాలా వేసి తిప్పి దించేయాలి. అన్నం, కోటిలకి ఇది మంచి సైడ్ డిష్ గా పనిచేస్తుంది. **రోగిన్ జోష్ కావలసినవి:** మటన్ ముక్కలు అరకేజీ, పెరుగు కప్పు, ఉప్పు రుచికి సరిపడా, ఆవనూనె అరకప్పు, నల్ల యూలుకాయలు రెండు, సాదారణ యూలుకాయలు నాలుగు, లవంగాలు నాలుగు, దాల్చిన చెక్క అంగుళం ముక్కు, బిర్యానీ అకు అకటి, మిరియాలపొడి అరటిస్పూను, సోంపు పొడి టీస్పూను, ఇంగువ అరటిస్పూను, కత్తెలి ఎండుమిర్చికారం రెండు టీస్పూను, రత్నజోట్ (ఒక రంకమైన వేరు, రంగుకోసం

వాడుతారు) అరగంకం ముక్కు కొత్తిమీర గార్లిష్ క సరిపడా ముద్దనీషన్ కోసం: సోంపు గింజలు టీస్పూను, దాల్చిన చెక్క పొడి పావు టీస్పూను, కత్తెలి ఎండు మిర్చికారం టీస్పూను, మిరియాల పొడి అరటిస్పూను, యూలుకాయ పొడి అరటిస్పూను. **తయారీ..** మటన్ ముక్కలను నాలుగైదు సార్లు శుభ్రంగా కడిగి నీళ్లు లేకుండా వడగట్టాలి. మటన్ ముక్కలకు మ్యారినేషన్ కోసం తీసుకున్న పదార్థాలు, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి చక్కగా కలిపి గంటన్నరపాటు రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచాలి మందపాటి బాణిలో అయిల్ వేసి వేడికిన్నవ్వాలి. కాగిన తరువాత బిర్యానీ అకులు, యూలుకాయలు, దాల్చిన చెక్క వంటి మసాలా వేసి మసాలాన్ని వేయాలి. ఇవన్నీ ఒకనిమిషం పాటు వేగిన తరువాత నానబెట్టుకున్న మటన్ ను వేసి పెద్ద మంట మీద తిప్పుతూ ఉడికించాలి. ఐదు నిమిషాల తరువాత ఇంగువ వేసి తిప్పాలి. తరువాత కప్పు నీళ్లుపోసి కలిపి, మూతపెట్టి సన్నని మంటమీద అరగంటపాటు ఉడికించాలి మరొక గిన్నెను తీసుకుని పెరుగు, కారం, సోంపు పొడి వేసి చక్కగా కలుపుకోవాలి. ఉడుకుతున్న మటన్ మిశ్రమంలో పెరుగు మిశ్రమాన్ని వేసి కలపాలి. ఇప్పుడే రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి కలపాలి. ఇప్పుడు రతన్ జోట్ ను ఒక గిన్నెలో వేసి వేడినూనె పోసి ఐదు నిమిషాల పాటు నానబెట్టాలి. నానిన రతన్ జోట్ మిశ్రమాన్ని ఉడుకుతోన్న మటన్ మిశ్రమంలో వేయాలి. మటన్ ముక్కలు మెత్తబడిన తరువాత కొత్తి మీరతో గార్లిష్ చేస్తే ఎంతో రుచికరమైన రోగిన్ జోష్ రెడీ. అన్నం, రుమాల్ రోటిలోకి ఇది చాలా బావుంటుంది.

విటమిన్ 'వి' లోపిస్తే అంతే సంగతులు.. ఇవి తిన్నారంటే!

కొందరిలో ఎన్ని చర్మం తీసుకున్నా మొటిమలు తగ్గవు. అలాగే గాయాలు త్వరగా మానవు. కొందరు చిన్నాదులలో అయితే ఎదుగుదల సరిగా ఉండదు. విటమిన్ ఏ లోపం ఉన్న వారిలో ఈ సమస్యలన్నీ కనిపిస్తాయి. మీ పిల్లలు సరిగా ఎగకపోతున్నా, మీకు అయిన గాయాలు త్వరగా మానకపోతున్నా విటమిన్ ఏ లోపిందినట్లు భావించాలి. కొందరిలో నిత్యం గొంతు, ఛాతీ ఇన్ ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. సీజన్లో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య వేధిస్తుంటుంది. దీనికి కుడా విటమిన్ ఏ లోపం కారణమై ఉండొచ్చు. చిన్నాదుల్లో విటమిన్ లోపం ఉంటే ఎదుగుదల సరిగా ఉండదు. కాబట్టి చిన్నాదుల ఎదుగుదలలో ఆరించిన స్థాయిలో మార్పు కనిపించకపోతే చిన్నపిల్లల వైద్య నిపుణులు సంప్రదించడం ఉత్తమం. విటమిన్ ఏ లోపం ఉన్న వారిలో సంతాన లోపం కూడా ఉండే అవకాశాలు ఉంటాయి. ప్రత్యక్షమై వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయాలన్నా విటమిన్ ఏ తగినంత ఉండాలి. కాబట్టి దీర్ఘకాలంగా సంతాన లోపంతో బాధపడేవారిలో ఈ విటమిన్ లోపం ఉండే అవకాశాలు లేకపోలేవు. విటమిన్ ఏ లోపం కారణంగా కంది సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయని మనందరికీ తెలుసుంది. మరీ ముఖ్యంగా విటమిన్ ఏ లోపం ఎక్కువైతే రే చీకటి వస్తుంది. రాత్రిళ్లు కంది చూపు సరిగా లేకుండా విటమిన్ ఏ లోపం ఉందని గుర్తించాలి. కొందరిలో తరుచూ కళ్లు పొడిపారుతుంటాయి. విటమిన్ ఏ లోపం ఉండే వారిలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాల్లో ఇది ఒకటి. కాబట్టి ఇలాంటి సమస్య దీర్ఘకాలంగా వేధిస్తుంటే వైద్యులను సంప్రదించాలి. విటమిన్ ఏ లోపం కారణంగా చర్మం సంబంధిత వ్యాధులు కూడా వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా చర్మం పొడి పారుతుంటుంది. దీర్ఘ కాలంగా పొడి చర్మం సమస్య వేధిస్తుంటే విటమిన్ ఏ లోపమని గుర్తించాలి. పైన చెప్పాకన్న లక్షణాలన్నీ విటమిన్ ఏ లోపం వల్లే వచ్చే అయినప్పటికీ.. కొన్ని ఇతర అనారోగ్య సమస్యల వల్ల కూడా లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. కాబట్టి వీటిని ప్రామాణికంగా తీసుకొని విటమిన్ ఏ లోపమనే నిర్ణయానికి రాకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం. **క్యాంబ్ల:** విటమిన్ ఏ కి ఉత్తమ ఆహారం క్యాంబ్ల. క్యాంబ్ల పాలూ అందరికీ ఇష్టమే కానీ, క్యాంబ్ల లో ఉన్న పోషకాలు మనకి అందాలంటే మాత్రం వచ్చి తింటేనే మంచిదని నిపుణులు



చెబుతున్నారు. లేదా జ్యూస్ తీసుకుని తాగమ్మ లిలగడ దుంప: చిలగడ దుంప లో కూడా విటమిన్ ఏ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మంచి చిరుతిండి. దీనిని ఉడకబెట్టి తినేయవచ్చు. లేదంటే, వీటితో ఇతర రకాల పిండివంటలు చేసుకోవచ్చు. సూప్, సలాడ్స్ కూడా బాగుంటాయి. తక్కువ మోతాదులో వచ్చి తిన్నా మంచిది. అకు కూరలు: ఒకప్పుడు అకుకాయ లేని భోజనం ఉండేది కాదు. మీకు గుర్తువేచి చిన్నప్పుడు ముందు అకు కూరలే తినమనేవాళ్ళు కూడా. అయితే, అకు కూరల్లో ఉండే పోషకాలన్నీ మనకి అందాలంటే వాటిని సరిగా వండాలి. అంటే, ఎంత తక్కువ వంటి అంత ఎక్కువ మంచిది. గుమ్మడికాయ: తియ్య గుమ్మడి ఎంత రుచిగా ఉంటుందో అంత ఆరోగ్యకరం కూడా. ఒక్క పులుసే కాదు, తియ్య గుమ్మడి తో సూప్, వైస్, స్నాక్స్ వంటివి చేసుకోవచ్చు. తియ్య గుమ్మడిలో విటమిన్ ఏ సమృద్ధిగా

ఉంటుంది. పాలు: మనందరం చిన్న పిల్లలకి రెగ్యులర్ గా ఒక గ్లాస్ పాలు ఇస్తే, పాలలో కాలియం కారు విటమిన్ ఏ కూడా ఉంటుంది. పిల్లలతో పాటు వైద్య వాళ్ళు కూడా ఒక గ్లాస్ పాలు తాగడం వల్ల ఎన్నో డిసీజెస్ నించి రక్షణ పొందతారు. టోమాటో: టోమాటో మన వంటల్లో నిత్యం ఉండే పదార్థమే. పప్పు, కూర, రసం, పచ్చడి ఎందులోనైనా అందుకో కొంచెం టోమాటో ఉంటే వచ్చే రుచే వేరు. పైగా ఇవన్నీ కేవలం టోమాటో తోనే కూడా చేసుకోవచ్చు. విటమిన్ ఏ మాత్రమే కాక టోమాటో లో యంటి ఆక్సిడెంట్స్ కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి కాస్తర్ సెల్స్ పెరగకుండా ఆడ్డుకుంటాయి. ఇందులో ఉండే క్రోమియం బ్లడ్ సుగర్ రెవెల్స్ ని అదుపులో ఉంచుతుంది. విటమిన్ ఏ సు అందడం కోసం ల్యాబ్లెట్లు, ఇతర సస్టెంట్లపై ఆధార పడటం కన్నా, అది మెండుగా లభించే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం ఉత్తమం.

60 నుంచి 70 శాతం కోకోతో తయారైన

చాక్లెట్లు, బచ్చలి కూర తిన్నారంటే!

విశాఖ రాజధానికి నో....

జీవీఎం కాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా గుండె జబ్బుల బారిన పడటం, కొందరు ఆకస్మాత్తుగా మృత్యువాత పడటాన్ని చూస్తున్నాం. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదికాలాలు పదిలంగా ఉంచుకోవాలంటే నిత్యం వ్యాయామం చేయడంతోపాటు సరైన పోషకాలతో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. కొన్నిరకాల ఆహారాలు గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతాయి. కానీ కొన్ని మాత్రం గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి. ఈ క్రమంలోనే గుండె ఆరోగ్యం కోసం తీసుకోవాలైన ఆహారం ఏమిటో, దానిని ఎందుకు, ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. **పైబర్ ఎక్కువగా ఉండాలి..** నిత్యం మనం తీసుకునే ఆహారంలో పైబర్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీంతో గుండె సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు బాగా తగ్గుతాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. పైబర్ హైపీసీ తగ్గిస్తుంది. కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. దీంతో హార్ట్ స్ట్రోక్ రాకుండా ఉంటాయి. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి. ఇవి ఉన్న ఆహారాన్ని నిత్యం తీసుకోవాలి. దీంతో శరీరంలో వాటలు తగ్గుతాయి. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం పెరుగు పడుతుంది. చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి కనుక వాటిని తరచూ తినడం వల్ల గుండె వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. **వెజిటేరియన్లు ఎలా?** ఇక వెజిటేరియన్లు నట్స్, సీడ్స్ తినడం ద్వారా ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ లభిస్తాయి. బాదంపప్పు, వాలెనట్స్ వంటి వాటిని నిత్యం గుమ్మడు మోతాదులో తింటే గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి. వీటిల్లో ఉండే పోషకాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుతాయి. నట్స్ ను తినడం వల్ల అధిక బరువు తగ్గుతారు. **అధిక బరువు తగ్గించుకోవాలి..** అధికంగా బరువు ఉండడం వల్ల కూడా గుండె వ్యాధులు వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుంది.

కనుక బరువును ఎప్పుడూ నియంత్రించే ఉంచుకోవాలి. అధికంగా బరువు ఉన్నవారు బరువు తగ్గే ప్రయత్నం చేయాలి. దీనివల్ల గుండె వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. **ప్రాటీన్ ఫుడ్ :** ప్రాటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. చికెన్, ఫిష్, పప్పులు, ప్యాల్ తక్కువ ఉన్న పాలు, పాల పదార్థాలు, ఎగ్స్ లో ప్రాటీన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. అదే విధంగా కూరగాయలు, పండ్లలో గుండె, న్యూట్రియెంట్స్ లభిస్తాయి. వీటిలో కాలరీలు తక్కువ, పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. కూరగాయలు, పండ్ల వంటివి శాకాహారం లో ఉండే కొన్ని గుణాలు కార్బోహైడ్రేట్ డిసీజెస్ రాకుండా చేస్తాయి. **కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవాలి..** సాల్ట్ ఫిష్, ల్యూనా, హెలింగ్ లాంటి చేపలు గుండెకు ఆరోగ్యకరం. వీటిలో గుండె కొట్టుకోవడంలో తేడాని, రక్తనాళాల్లో కొత్త పేరుకుపోవడాన్ని, ట్రై గ్లిజిరైడ్స్ ను తగ్గిస్తుంది. బిట్టకోళ మార్గంలో ఇది ఒక ఎక్కువగా ఉంటాయి. వారానికి కనీసం రెండు సార్లుగా ఈ చేపలు తింటే బెటరని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ సిఫార్సు చేసింది. ఓట్ మీల్ తింటే మంచిది. మీ మద్యం ఉండే ఈ ఓట్ మీల్ ఒంట్లో కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. బిట్టకోళ మార్గంలో ఇది ఒక స్నాంజేలా పనిచేసి, కొలిస్ట్రాల్ ను నాసిపోయేలా చేసి, రక్తంలో ఇంకిపోకుండా ఒంట్లో నుంచి తొలగిస్తుంది. హెల్త్ వీట్ ట్రైడ్ లాంటి తృణధాన్యాలతో చేసినవి తిన్నా మంచిది. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూ బెర్రీలు లాంటివి తింటే, ఆ పండ్లలో ఉండే ఫైటోస్ట్రోలియోల్స్, పీచుపదార్థాలు రక్తనాళాల్లో వెడల్పు చేసి, గుండె పొట వచ్చే అవకాశాలు తగ్గిస్తాయని ఒక పరిశోధనలో వెల్లడైంది. **చాక్లెట్లు కూడా..** డార్ట్ చాక్లెట్లు, అంటే కనీసం 60 నుంచి 70 శాతం కోకోతో తయారైన చాక్లెట్లు తింటే, అధిక రక్తపోటు, రక్తం ఊరిగే గట్టకట్టుకుపోవడం లాంటివి తగ్గుతాయి. అయితే, మామూలు మిల్క్ చాక్లెట్లు, క్యాంబ్ల బార్ల వల్ల ఉపయోగం లేదు.



అయితే వీటిని కూడా చాలా పరిమితంగా తీసుకోవాలి. **వీటిని తీసుకోవద్దు..** విటమిన్ 'సి' ఎక్కువగా ఉండే బత్తాయిలు, కమలా పండ్ల లాంటి నిమ్మజాతి పండ్లు తినాలి. అయితే, ఈ పండ్ల రసాల్లో మళ్ళీ అతిగా పంచదార కలుపుకోకూడదు. సోయా పాలు, సోయా జన్ను (తోఫు) తింటే ఒంటికి కావాల్సిన ప్రాటీన్లు ఉన్నాయి. అనారోగ్యకరమైన కొవ్వు, కొలిస్ట్రాల్ కోనే చేరవు. సోయా ప్రాటీన్లు ఒంట్లో చెడ్డ కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. **ఈ కూరగాయలు, అకుకూరలు, పండ్లతో..** బంగాళదుంపలు అనగానే అతిగా పిండిపదార్థమని చాలావరకు పక్కన పెడుతుంటారు. కానీ, అతిగా వేయించడం వరకు బంగాళదుంపలు గుండెకు ప్రమాదకరం కావు. పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే వీటిలో పైబర్ ఉంటుంది. టోమాటోలో కూడా గుండెకు ఆరోగ్యమిచ్చే పొటాషియం ఉంటుంది. ఇందులోని విటమిన్లు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. గుమ్మడిని పళ్లెం అంటే బాదంపప్పు, అక్రొవాలలు (వాలెనట్స్), వేరుసెనగ లాంటివి తగు మోతాదులో తినాలి.

విశాఖపట్టణం: విశాఖలో వైసీపీ అభ్యర్థులపై రికార్డు స్థాయి మెజారిటీలతో గెలిచారు కూటమి అభ్యర్థులు. గాజవాక నుంచి పోటీ చేసిన పల్లె శ్రీనివాస్ కి రాష్ట్రంలోనే అత్యధికంగా 95 వేల మెజార్టీ వచ్చింది. వైసీపీ అన్ని సమీకరణాలు లెక్కపెట్టిన దినివని మంత్రి గుడివాడ అమర్త్యం పై పల్లె దాదాపు లక్ష మెజార్టీతో గెలవడం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. వాస్తవానికి ఆ నియోజకవర్గంలో విస్తృత కూటమికి కొన్ని ప్రతికూల అంశాలున్నాయి. స్టీల్ ప్లాంట్ గాజవాక నియోజకవర్గంలో ఉండటంతో ప్రభావం ఉంటుందనే చర్చ వివరంగా గుడివాడ. బీజేపీకి మద్దతిస్తున్న టీడీపీకి ఓట్స్. స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ ఆమోదించినట్లైన వైసీపీ విస్తృతంగా ప్రచారం చేసింది. కానీ గాజవాక ప్రజలు ఆ వాదనని పట్టించుకోకుండా టీడీపీ అభ్యర్థికి రికార్డు స్థాయి మెజారిటీ ఇవ్వడం హోటాపిక్ గా మారింది. వీటిలో రెండో అతిపెద్ద మెజారిటీ కూడా విశాఖ జిల్లా నుంచే వచ్చింది. అది కూడా టైల్ ఫుల్ ఉంటుందనుకున్న ఢిల్లీ వినియోజకవర్గంలో. ఢిల్లీ వైసీపీ ప్రతిపాదిత పాలనా రాజధాని కేంద్రం. అలాంటి చోట 92వేల మెజారిటీతో మాజీ మంత్రి శ్రీనివాస్ పై విజయం సాధించారు గుంటూరు. 2019లో విశాఖ వార్డు ఎమ్మెల్యే గెలిచాక గుంటూరు పార్టీ మారతారని విస్తృత ప్రచారం జరిగింది. వైసీపీలో అయిన నేతలు అవంతి శ్రీనివాస్ అడ్డుకున్నారు ప్రచారం కూడా నడిచింది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మాజీ టీడీపీలో యాక్టివ్ అయి.. అధిష్టాన్ని ఒప్పించి ఢిల్లీ నుంచి పోటీ చేసిన గుంటూరు శ్రీనివాస్ కి 92వేల ఓట్ల మెజారిటీ లభించింది. వాస్తవానికి ఇది మెజారిటీలను చూసే ఎన్నిక కాదన్న చర్చ జరుగుతున్నా.. రాష్ట్రంలో చాలావరకు ఢిల్లీ మెజారిటీ వచ్చినా? విశాఖలోనే అత్యధికంగా మెజారిటీలు రావడం అందరి అంచనాని, అలోచనలని ప్రభావితం చేసింది. 2019లో అధికారంలోకి వచ్చిన వైసీపీ విశాఖ పాలనా రాజధానిగా చేసిన సందర్భాన్ని ముందుగా విశాఖలోనే అత్యధికంగా ప్రజాభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తారని, అక్కడినుంచే పాలన కొనసాగిస్తారని ముఖ్యమంత్రి స్వయంగా చెప్పారు. అయినా విశాఖ వాసులు ఇంత కనిగా వైసీపీని ఓడించడానికి కాంక్షలపై ఆసక్తికర చర్చ జరుగుతోంది. రాజధాని రావడం విశాఖవాసులకు ఇష్టం లేదన్నది ఓ వాదన. విశాఖవాసుల్లో ఎక్కువమంది దేశంలో వివిధ ప్రాంతాల్లో పనిచేసి రిటైర్మెంట్ తర్వాత ఇక్కడికి వచ్చి స్థిరపడే వాళ్ళని ప్రశాంత కోరుకునే వీరంతా రాజధానితో అలజడి పెరుగుతుందని భావించారన్న చర్చ కూడా బలంగానే ఉంది. మామూలు ప్రతిపాదనతో వైసీపీ ప్రభుత్వం విశాఖకు పెద్దపీట వేయటంతో.. తెలుగుదేశం కూడా రాజధాని విషయంలో స్పష్టమైన వైఖరిని చెబుతూ వచ్చింది. అమరావతి రాజధానిగా రాష్ట్రాన్ని ముందుకు నడిపిస్తామని? విశాఖని ఆర్థిక రాజధానిగా తీర్చిదిద్దాలని టీడీపీ క్వాలిటీ ఇచ్చింది. టీడీపీతో పాటు దాని మిత్రపక్షపార్టీ నేతలు విశాఖకు వచ్చి మరీ రాజధానిపై తమ అభిప్రాయాన్ని క్షిప్రంకేతంగా చెప్పారు. అయినా రాజధాని ఇష్యూను వైసీపీని

అప్పుడు భయపడిపోయా..

ఆమె అలా చేయడం చూసి షాకయ్యా: హీనా ఖాన్

సినిమా వాళ్లకేకాదు.. బుల్లితెర నటీనటులకూ వీరాభిమానులు ఉంటారు. అగ్రతారలకు ఏమాత్రం తగ్గకుండా ఆరాధిస్తుంటారు. అయితే, కొందరి అతి అభిమానం.. నటీనటులనే భయపడేలా చేస్తుంది. అలాంటి ఓ సంఘటన తనకు ఎదురైందని చెబుతున్నది హిందీ బుల్లితెర నటి హీనా ఖాన్. ఆమెజాన్ మినీ టీవీలో ప్రసారమవుతున్న 'నామాకూల్' అనే వెబ్ సీరీస్లో నటిస్తున్నది. ఈ వెబ్ సీరీస్ ద్వారానే చాలామంది అభిమానుల్ని సంపాదించుకున్నది. 'యే రిష్టా క్యా కెహ్లాతా హై' సీరియల్తో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న హీనా.. కసోబీ జిందగీ కే, నాగిన్ (5వ సీజన్) సీరియల్స్లో ముఖ్యపాత్రలు పోషించింది. హిందీ లిగ్జన్లోనూ అలరించింది. కాగా, తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో తనకు ఎదురైన ఓ ఇబ్బందికర ఘటనను పంచుకున్నది హీనా. 'ఒకసారి ఘాటింగ్ కోసం ఉత్తరాఖండ్ వెళ్ళాను. అది జనాలు ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశం. అక్కడ మాటింగ్ జరిగినన్ని రోజులూ ఒక అమ్మాయి రోజూ అక్కడికి వచ్చి.. నన్ను కన్నార్పకుండా చూసింది. నేను తనను గమనించి ఒకసారి పిలిచి కాసేపు మాట్లాడాను. అయినప్పటికీ తను రోజూ వచ్చి అలాగే చూస్తూ ఉండేది. దాంతో నాకు ఇబ్బందిగా అనిపించింది. అదే విషయం నా టీమ్తో చెప్పించాను. నేను ఇబ్బందిపడుతున్నానని అర్థమవడంతో ఆమె వెంటనే వెళ్లిపోయింది. కానీ మర్నాడే సెట్కు వచ్చింది. ఆరోజు నేను బాధాకరమైన సీన్లో నటించాలి. దాంతో ఏడుస్తూ కూర్చున్నాను. కానీపటికీ టీమ్మంతో కళ్లు తుడుచుకుని.. దాన్ని చెత్తబుట్టలో పడేశాను. వెంటనే ఆ అమ్మాయి డస్టబిన్ అంతా వెతకడం మొదలుపెట్టింది. ఆమె ఏం చేస్తున్నదో మొదట నాకు అర్థం కాలేదు. చెత్తనంతా వెతికి.. నేను వాడి పడేసిన టీమ్మను తీసుకుని జాగ్రత్తగా తన దగ్గర పెట్టుకున్నది. ఆమె అలా చేయడం చూసి షాకయ్యాను. చాలా భయపడ్డాను కూడా! అభిమానం ఉండొచ్చు.. కానీ దానికి కూడా హద్దులుండాలి' అంటూ తనను భయపెట్టిన అభిమాని గురించి భయటపెట్టింది హీనా ఖాన్.

'కల్కి' ట్రైలర్..

కల్కి నుంచి దీపికా పదుకొనే కొత్త లుక్



టాలీవుడ్ నుంచి వస్తున్న మోస్ట్ అవైటెడ్ ప్రాజెక్టులలో 'కల్కి 2898' ఒకటి. పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ సినిమాను వైజయంతి మూవీస్ బ్యానర్ పై అశ్విన్ దత్ భారీ బడ్జెట్తో నిర్మిస్తుండగా.. మహానటి ఫేమ్ నాగ్ అశ్విన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. దీపికా పదుకొనే, దిశా పటానీ కథానాయికలుగా నటిస్తుండగా.. అమితాబ్ బచ్చన్, కమల్ హాసన్, కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. జూన్ 27న ప్రేక్షకుల ముందుకు సినిమా రానుంది. ఇక విడుదల తేదీ దగ్గర పడుతుండటంతో ప్రభాస్ అభిమానులు ట్రైలర్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ మూవీ ట్రైలర్ను జూన్ 10న విడుదల చేయబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. దీనితో పాటు గ్రాండ్గా ష్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ప్లాన్ చేయనున్నట్లు సమాచారం.

అయితే ట్రైలర్ రేపు విడుదల కానున్నట్లు తాజాగా మరో అప్డేట్ ఇచ్చారు. ఈ సినిమా నుంచి దీపికా పదుకొనే కొత్త పాత్రలు పోషిస్తున్న విషయం తెలుసుకోవచ్చు. ఈ ప్రేక్షకుల ముందుకు సినిమా రానుంది. ఇక విడుదల తేదీ దగ్గర పడుతుండటంతో ప్రభాస్ అభిమానులు ట్రైలర్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ మూవీ ట్రైలర్ను జూన్ 10న విడుదల చేయబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. దీనితో పాటు గ్రాండ్గా ష్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ప్లాన్ చేయనున్నట్లు సమాచారం.

లారెన్స్ 'కాంచన 4'లో హీరోయిన్ గా మృణాల్ తాకూర్..?



కోలీవుడ్ ప్రముఖ కొరియోగ్రాఫర్, నటుడు, దర్శకుడు రాఘవ లారెన్స్ దర్శకత్వంలో వస్తున్న తాజా చిత్రం కాంచన 4. ఇప్పటికే ఈ ప్రాంజెక్టులో ముని, కాంచన 2, కాంచన 3 చిత్రాలు వచ్చి మంచి విజయాలను అందుకున్నాయి. ఇప్పుడు తాజాగా ఈ ప్రాంజెక్టు నుంచి

కాంచన 4ను అనౌన్స్ చేశారు రాఘవ లారెన్స్. ఈ సందర్భంగా పోస్టర్ను కూడా విడుదల చేశాడు. ఇక రాఘవ లారెన్స్ స్వీయ దర్శకత్వంలో వస్తున్న ఈ సినిమా మాటింగ్ సెషన్లలో ప్రారంభం కానున్నట్లు ప్రకటించారు. అయితే ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా సంబంధించి ఒక సాలిడ్ న్యూస్ సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతుంది. ఈ మూవీలో కథానాయికగా సితారామం బ్యాటీ మృణాల్ తాకూర్ హీరోయిన్ గా నటించబోతున్నట్లు సమాచారం. కాగా దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. 2025 నవంబర్లో ఈ సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు.

ఆ రోజులు గుర్తొచ్చాయి..



రౌడీ బాయ్ విజయ దేవరకొండ సరసన 'లైగర్'తో టాలీవుడ్ ఎంట్రి ఇచ్చింది యంగ్ బ్యాటీ అనన్య పాండే. ప్రస్తుతం టాలీవుడ్లో బాగానే రాణిస్తున్నది. తాజాగా తన టీనేజ్ రోజుల్ని గుర్తుచేసుకున్నది అనన్య. హతాత్తుగా ఆమెకు టీనేజ్ జ్ఞాపకాలు గుర్తుకొచ్చాయనికీ ఓ కారణం ఉంది. అదే.. 'ఇన్ సైడ్ అవుట్ 2' అనే అమెరికన్ యూనివర్సిటీ చిత్రం. కెల్వీన్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా కోసం అమీ షోహాద్, ఫిలిప్ స్మిత్, లూయీస్ బ్లాక్, బోనీ హేల్ వంటి హాలీవుడ్ నటీనటులు వాయిస్ ఓవర్ ఇచ్చారు. హిందీ వెర్షన్లో 'రిలే అండర్గ్రౌండ్' అనే ఓ 13 ఏళ్ల అమ్మాయి పాత్రకు అనన్య పాండే డబ్బింగ్ చెప్పింది.

ఈ సందర్భంగానే.. తన టీనేజ్ ముచ్చట్లను పంచుకున్నది అనన్య. 'ఇక్కర్ అండ్ డిస్కీ స్టూడియోల యూనివర్సిటీ చిత్రాలకు నేను వీరాభిమానిని. ఈ సంస్థల నుంచి వస్తున్న 'ఇన్ సైడ్ అవుట్ 2'కి పనిచేయడం సామాన్య హామీగా ఉంది. రిలే పాత్రకు వాయిస్ ఓవర్ చెబుతున్నప్పుడు.. నాకు నా టీనేజ్ గుర్తొచ్చింది' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది లైగర్ బ్యాటీ.



విడుదలై నెల కాకుండానే ఓటీటీలోకి విశ్వక్ సేన్ 'గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ గోదావరి'

టాలీవుడ్ నటుడు మాస్ కా దాస్ విశ్వక్ సేన్ చాలారోజుల తర్వాత 'గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ గోదావరి' సినిమాతో హిట్ కొట్టాడు.

కృష్ణవైతన్య దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాను సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయిసౌజన్య నిర్మించారు.

ఈ చిత్రం శుక్రవారం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి ప్రస్తుతం థియేటర్లలో సందడి చేస్తుంది. పాజిటివ్ రెస్పాన్స్ తో దూసుకుపోతున్న రీసెంట్గా క్లెక్ ఈవెంట్ కు కూడా పూర్తి చేసుకుంది. అయితే ఈ సినిమా విడుదలై నెల

కూడా కాకముందే ఓటీటీ లాక్ చేసుకుంది. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక నెట్ఫ్లిక్స్ వేదికగా ఈ చిత్రం జూన్ 14 నుంచి తెలుగుతో పాటు కన్నడ, మలయాళం, తమిళ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ కానున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు.

ఈ సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. హీరోది గోదావరిలోని ఓ లంకగ్రామం. పేరు లంకల రత్నాకర్ (విశ్వక్ సేన్). వృత్తి దొంగతనం. జీవితంలో ఎలాగైనా ఎదగాలనేది ఇతని లక్ష్యం. దానికోసం ఎందర్నూ దూరం చేసుకుంటాడు. బుర్రడి కొట్టించేస్తాడు. ఆ ఏరియాలో.. నానాజీ(నాజర్), దొరస్వామిరాజు(గోపరాజు రమణుల

ఆధిపత్యవోరు సదుస్తులుంటుంది. వీరిలో దొరస్వామిరాజు ఆ ప్రాంత ఎమ్మెల్యే. దాంతో ఎలాగోలా దొరస్వామిరాజు పంచన చేరతాడు రత్నాకర్.

నిదానంగా ఆ వర్గంలో కీలకంగా మారతాడు. ఆ తర్వాత ఆ వర్గానే నాయకుడవుతాడు. దొరస్వామిరాజు నేతృత్వంలో దిగి ఎమ్మెల్యే కూడా అవుతాడు. ఇక అక్కర్లుంది రత్న ఎలా మారాడు? నానాజీ కూతురు బుజ్జి(నేహాశెట్టి)తో ప్రేమలో ఎలా పడ్డాడు? రత్నాకర్ కి, రత్నమాలకి ఉన్న సంబంధం ఏంటి? ఈ ప్రశ్నలకు సమధానమే మిగిలిన కథ.

