

శుక్రవారం
27 సెప్టెంబర్ 2024

ఎడిటర్:
నాగశ్శు చంద్రశేఖర్

సంపుటి: 8
సంచిక: 140
పేజీలు: 6
వెబ్: 3/-

శుభ తెలుగుభాషణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రానే తెలుగు దినపత్రిక

మేడ్యుల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar

కర్మాటకలో సీబిఐకినో ఎంట్రీ

- సీబిఐ సిద్ధ రామయ్య ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం
- రాష్ట్రంలో సీబిఐ బహిరంగ సమూలిని రస్త చేసిన ప్రభుత్వం
- ముదా కుంభకోణ కేసు నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అసుఫ్ఫూ నిర్ణయం
- ప్రాథమిక బెంగాల్, తమిళాన్డు, కేరళ రాష్ట్రాల సరసన చేలిన కర్మాటక
- రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సుంచి విభితపూర్వక అసుమతి తీసుకుంటే సీబిఐ దర్శకపునర్తక అవకాశం
- సీబిఐ పక్షపాతాలంతో పుట్టపాఠస్తున్నందునే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామన్న కాంగ్రెస్



పట్టాలపైకి కొత్త డబుల్ డెక్కర్ రైట్!

- భారతీయ రైల్వే కీలక నిర్ణయం..
- తాజాగా డబుల్ డెక్కర్ రైట్లోనే భారీగా మార్పులు
- త్వరలోనే ఈ రైల్సు ప్రారంభించేందుకు సన్నాహలు
- ప్రస్తుతం డబుల్ డెక్కర్ రైట్లో కేవలం ప్రయాణికులు మాత్రమే వెళ్లేందుకు అవకాశం



కాళేశ్వరం ఇంజనీర్లపై చర్యలు తీసుకుంటే..

దివార్పుమెంట్ ఉండదు

- సీబిఐరుదల శాఖలో సగానికి పైగా ఆ ప్రాజెక్టులో పనిచేసిన వాళ్లే
- వందేళ్ల కిందట కట్టినవి నిక్షేపంగా ఉన్నాయి
- లక్ష కోట్ల కాళేశ్వరం కట్టడం, కూలడం మన కళ్ల ముందే..
- తప్పిదం ప్రజా ప్రతినిధులదా!? ఈవీస్, ఇతర ఇంజనీర్లడా?
- ఎలాంటి తప్పు చేయకూడదో చేపే ప్రత్యుష సాక్షి కాళేశ్వరం
- 1.9 లక్షల కోట్ల ఖర్చు చేసినా ఒక్క ప్రాజెక్టు పూర్తి కాలేదు
- ఈ రాష్ట్రం మనది.. అంతా కలిసికట్టగా నిర్మించుకుండాం
- కొత్త ఇంజనీర్లకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పిలుపు



డబుల్ కసరత్తు !

మూసీ నిర్వాసితులకు డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్ల నిర్ణయంతో జీపాచెంసీ అప్రమత్తం అసంపూర్చి పనులపై ప్రభుత్వానికి సమాచారం నిర్వాసితులకు 3 వేల కోట్ల కావాలని అంచనా మూసీ నిర్వాసితులకు 15 వేల ఇళ్ల అవసరం

పుట్ట తెలంగాం ప్రాదరాబాద్

మూసీ నిర్వాసితులకు డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్ల కేటాయిస్తామన్న ప్రభుత్వ ప్రకలనతో జీపాచెంసీ అప్రమత్తమైంది. వేరీరు కారణాల వల్ల గ్రీటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో ఏదాదిన్నరూగా నిపిటించిన డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్ల పనుల పున్ప్రాంథంపై కసరత్తు ముదలపేట్టింది. ఇళ్ల నిర్వాసిం ఏ రశలో ఉంది? పనుల పూర్తి నేయాడిని ఎంత డబుల్ కావాలి? ఇప్పటికే పూర్వయిన ఇళ్లన్ని? కేటాయించిని ఎవ్వి? తిరితర విమానాలో ప్రభుత్వానికి ఓ నిచేలక పంపింది. రాని ప్రకారం విధి దశలో నిలిచిన 25వేలకు పైగా డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్ల నిర్వాసితులకి రూ.3000 కోట్ల అవసరమని జీపాచెంసీ అధికారులు అంచనా వేశారు. ఇప్పటికే నిర్వాసిం పూర్తయిన ఇళ్ల 4500 ఉన్నాయి. మూసీ నిర్వాసితులకు 15 వేల ఇళ్ల అవసరమన్న ర్యాప్టు పరో 10 వేల ఇళ్ల నిర్ణయ చేయాలిని ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో తుది దశకు చేరుకున్న ఇళ్ల నిర్వాసిం పనుల తోలుత పూర్తి నేయాలని ఆధిస్తున్నారు. గత ప్రభుత్వం జీపాచెంసీ పరిధిలోని 109 ప్రాంతాల్లో రూ.9714 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో లడ్డు. డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్ల నిర్వాసాన్ని చేపట్టింది. ఏలీలో 95,315 ఇళ్ల నిర్వాసితులకు పనుల ప్రాంథం కాగా కోర్టు కేసులు ఇతర కారణాల - మగతా 3లో

మూసీ నిర్వాసితులకు డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్ల కేటాయిస్తామన్న అప్రమత్తమైంది. వేరీరు కారణాల వల్ల గ్రీటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో ఏదాదిన్నరూగా నిపిటించిన డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్ల పనుల పున్ప్రాంథంపై కసరత్తు ముదలపేట్టింది. ఇళ్ల నిర్వాసిం ఏ రశలో ఉంది? పనుల పూర్తి నేయాడిని ఎంత డబుల్ కావాలి? ఇప్పటికే పూర్వయిన ఇళ్లన్ని? కేటాయించిని ఎవ్వి? తిరితర విమానాలో ప్రభుత్వానికి ఓ నిచేలక పంపింది. రాని ప్రకారం విధి దశలో నిలిచిన 25వేలకు పైగా డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్ల నిర్వాసితులకి రూ.3000 కోట్ల అవసరమని జీపాచెంసీ అధికారులు అంచనా వేశారు. ఇప్పటికే నిర్వాసిం పూర్తయిన ఇళ్ల 4500 ఉన్నాయి. మూసీ నిర్వాసితులకు 15 వేల ఇళ్ల అవసరమన్న ర్యాప్టు పరో 10 వేల ఇళ్ల నిర్ణయ చేయాలిని ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో తుది దశకు చేరుకున్న ఇళ్ల నిర్వాసిం పనుల తోలుత పూర్తి నేయాలని ఆధిస్తున్నారు. గత ప్రభుత్వం జీపాచెంసీ పరిధిలోని 109 ప్రాంతాల్లో రూ.9714 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో లడ్డు. డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్ల నిర్వాసాన్ని చేపట్టింది. ఏలీలో 95,315 ఇళ్ల నిర్వాసితులకు పనుల ప్రాంథం కాగా కోర్టు కేసులు ఇతర కారణాల - మగతా 3లో



ఘోర విషాదం

- పుణ్యస్నానాలు ఆచరిస్తూ.. పుణ్యలోకాలకు
- 37 మంది పిల్లలు, పెదుగురు మహిళలతో సహా..
- సీటి మునిగి 46 మంది మృతి
- సందులు, చెరువుల్లో పుణ్యస్నానాలు ఆచరిస్తూ.. పిల్లలు, మహిళలు గ్లూంతు
- జపటి పరకు 43 మంది పుత్రమధేయులను వెలికిత్తి

ఘార్యా సిటీ రద్దు వెనుక వేల కోట్ల కుంభకోణం



ఘార్యా సిటీ రద్దు వెనుక వేల కోట్ల కుంభకోణం

- ఘార్యా సిటీ రద్దు చేసి ఆ భూములపు తిరిగి రెతులకు జీప్పుంచి
- బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేస్తుంది ఇప్పమొల్లినట్లు మాట్లాడాలి
- చివరకు న్యాయమార్పులను కూడా తప్పుడేవ పట్టిస్తున్నాము
- వేల కోట్ల న్యాయమార్పులను ఆలోచనలో ప్రభుత్వంచే
- ఇది పక్కా రియల్ ఎస్టేట్ స్టోర్స్..
- దీన్ని న్యాయమార్పుల గమనించాలని కోరుతున్నాము
- బీఆర్ఎస్ పరింగి ప్రైవెంట్, సిరిసిల్ ఎమ్ప్యూట్ కేటీఆర్

మందు చెప్పింది. ఇప్పుంచు, మహిళాంపట్టు, మహిళల కుంభకోణం జయితా వేల కోట్ల కుంభకోణం వెలిగించి, బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ప్రార్థించి రద్దు వెనుక వేల కోట్ల కుం

కాశేశ్వరం ఇంజనీర్స్‌పై చర్యలు తీసుకుంటే.. డిపార్ట్మెంట్ ఉండదు

-ముదలిసే తరువాయా

సహారాం అందించాడు. ఎవర్నీ ఎవరు రక్షించాలో వాళ్ళకు అర్థం కాదు లేదు” అంజనీర్స్ ముఖ్యమంత్రి ఎవరంతే రెట్టి చర్యలు అంటించారు.

ఉన్నాన్ సాగర్, పొమాయిక్ సాగర్ కట్టి పరిచ్ఛత దాటాయిని, ప్రాదరాబెడ్కు తాగునిగా అందించాడు. వీరు వాలి నిర్మాణంలో ఆగస్టామి అయిన పొక్కనుగుండు విశేషచర్యులు కారణమని చెప్పారు. “లక్ష్ కోట్లలో కట్టిన తర్వాత కులిన కాశేశ్వరం ఇంజనీర్స్ అధ్యాగా తీసుకుంటా!?” వందేక్కొని చెక్కుచెరపండండ ప్రాజెక్చులు కట్టిన విశేషచర్యులు అధ్యాగా తీసుకుంటారో తోలీజు ఉద్యోగంలో చేరుతున్న ఇంజనీర్స్ అంటేచుకోవాలి” అని చిలువునిచ్చారు. తెలంగాణ చర్ట్ సార్ కమిషన్ ద్వారా కొత్తగా నియమితులైన ఇంజనీర్స్ గురువారం జలశాఖలో మంత్రి ఉత్సమీక్షమార్క రెడ్కోట్ కలిసి అయిన నియమక పత్రాలు అందించారు. ఈ సందర్భంగా అయిన మాటలుతూ. “కాశేశ్వరం ప్రాజెక్చుకు మ్యాన్ మేడ్ వండర్ అని ప్రాచారం చేసుకున్నారు.

కానీ, ఇందియాలో మ్యాన్ మేడ్ వండర్ భాక్షాసంగ్ల నుంచి నాగార్జున సాగర్ వరకు.. శ్రీంటం నుంచి శ్రీంపాగర్ దాకా ఇంజనీర్స్ కట్టిన విశేషచర్యులు అధ్యాగా తీసుకుంటారో తోలీజు ఉద్యోగంలో చేరుతున్న ఇంజనీర్స్ అంటేచుకోవాలి” అని చిలువునిచ్చారు. తెలంగాణ చర్ట్ సార్ కమిషన్ ద్వారా కొత్తగా నియమితులైన ఇంజనీర్స్ గురువారం జలశాఖలో మంత్రి ఉత్సమీక్షమార్క రెడ్కోట్ కలిసి అయిన నియమక పత్రాలు అందించారు. ఈ సందర్భంగా అయిన మాటలుతూ. “కాశేశ్వరం ప్రాజెక్చుకు మ్యాన్ మేడ్ వండర్ అని ప్రాచారం చేసుకున్నారు.

ప్రత్యుత్త స్టేట్లూ కాశేశ్వరం

అధికారి తప్పు చేయకాదో చేప్పించడు మన కళ మంత్ర ప్రత్యుత్త స్టేట్లూ కాశేశ్వరం ప్రాజెక్చు ఉండని నీడిని ఏంపంతే రెట్టి వ్యాపారించారు. “గతంలో ఏపైని ఇంజనీరింగ్ మ్యాన్ మేడ్ వండర్ అంటే ఉన్నాన్ సాగర్, పొమాయిక్ సాగర్. ప్రాదరాబెడ్కు పరదలు వచ్చి వేలాదిమంది చనిపోతే నింంగా గ్రోబ్లీ వీటి వాలిని నిర్మించారు. విశేషచర్యులు బాధ్యతలు అప్పించి, కట్టినే నించంగా ఉన్నాయి. కానీ, లక్ష్ కోట్ల ఖర్చు చేసిన కాశేశ్వరం నుంచి నికరంగా లక్ష్ ఎకరాలుకు కూడా నీచ్ ఇప్పిందు. లక్ష్ కోట్ల ఖర్చు పెట్టిన కాశేశ్వరం కష్టంం.. కూలదం మన కళ మందే జిగింది. ఈ తప్పించం ఎందుకు జిగింది? ప్రజా ప్రతిభిన్నాల వట్టా? ఈవీసీ, నీటి, ఎవీటల వట్టా? అనే విషయాలను ఆశభలో చేయాలో కూడా మించి చేప్పాలి. అందుకు ఎవరిన ఆశభులును చేయాలో కూడా మించి చేప్పాలి. అంజనీర్స్ ఇంజనీర్స్ కాశేశ్వరం ప్రాజెక్చుకు మార్కెట్ విపరించారు.

ప్రత్యుత్త స్టేట్లూ కాశేశ్వరం

అధికారి తప్పు చేయకాదో చేప్పించడు మన కళ మంత్ర ప్రత్యుత్త స్టేట్లూ కాశేశ్వరం ప్రాజెక్చు ఉండని నీడిని ఏంపంతే రెట్టి వ్యాపారించారు. శ్రీంటం ఏపైని ఇంజనీరింగ్ మ్యాన్ మేడ్ వండర్ అంటే ఉన్నాన్ సాగర్, పొమాయిక్ సాగర్. ప్రాదరాబెడ్కు పరదలు వచ్చి వేలాదిమంది చనిపోతే నింంగా గ్రోబ్లీ వీటి వాలిని నిర్మించారు. విశేషచర్యులు బాధ్యతలు అప్పించి, కట్టినే నించంగా ఉన్నాయి. కానీ, లక్ష్ కోట్ల ఖర్చు చేసిన కాశేశ్వరం నుంచి నికరంగా లక్ష్ ఎకరాలుకు కూడా నీచ్ ఇప్పిందు. లక్ష్ కోట్ల ఖర్చు పెట్టిన కాశేశ్వరం కష్టంం.. కూలదం మన కళ మందే జిగింది. ఈ తప్పించం ఎందుకు జిగింది? ప్రజా ప్రతిభిన్నాల వట్టా? ఈవీసీ, నీటి, ఎవీటల వట్టా? అనే విషయాలను ఆశభలో చేయాలో కూడా మించి చేప్పాలి. అంజనీర్స్ ఇంజనీర్స్ కాశేశ్వరం ప్రాజెక్చుకు మార్కెట్ విపరించారు.

ప్రత్యుత్త స్టేట్లూ కాశేశ్వరం

అధికారి తప్పు చేయకాదో చేప్పించడు మన కళ మంత్ర ప్రత్యుత్త స్టేట్లూ కాశేశ్వరం ప్రాజెక్చు ఉండని నీడిని ఏంపంతే రెట్టి వ్యాపారించారు. శ్రీంటం ఏపైని ఇంజనీరింగ్ మ్యాన్ మేడ్ వండర్ అంటే ఉన్నాన్ సాగర్, పొమాయిక్ సాగర్. ప్రాదరాబెడ్కు పరదలు వచ్చి వేలాదిమంది చనిపోతే నింంగా గ్రోబ్లీ వీటి వాలిని నిర్మించారు. విశేషచర్యులు బాధ్యతలు అప్పించి, కట్టినే నించంగా ఉన్నాయి. కానీ, లక్ష్ కోట్ల ఖర్చు చేసిన కాశేశ్వరం నుంచి నికరంగా లక్ష్ ఎకరాలుకు కూడా నీచ్ ఇప్పిందు. లక్ష్ కోట్ల ఖర్చు పెట్టిన కాశేశ్వరం కష్టంం.. కూలదం మన కళ మందే జిగింది. ఈ తప్పించం ఎందుకు జిగింది? ప్రజా ప్రతిభిన్నాల వట్టా? ఈవీసీ, నీటి, ఎవీటల వట్టా? అనే విషయాలను ఆశభలో చేయాలో కూడా మించి చేప్పాలి. అంజనీర్స్ ఇంజనీర్స్ కాశేశ్వరం ప్రాజెక్చుకు మార్కెట్ విపరించారు.

ప్రత్యుత్త స్టేట్లూ కాశేశ్వరం

అధికారి తప్పు చేయకాదో చేప్పించడు మన కళ మంత్ర ప్రత్యుత్త స్టేట్లూ కాశేశ్వరం ప్రాజెక్చు ఉండని నీడిని ఏంపంతే రెట్టి వ్యాపారించారు. శ్రీంటం ఏపైని ఇంజనీరింగ్ మ్యాన్ మేడ్ వండర్ అంటే ఉన్నాన్ సాగర్, పొమాయిక్ సాగర్. ప్రాదరాబెడ్కు పరదలు వచ్చి వేలాదిమంది చనిపోతే నింంగా గ్రోబ్లీ వీటి వాలిని నిర్మించారు. విశేషచర్యులు బాధ్యతలు అప్పించి, కట్టినే నించంగా ఉన్నాయి. కానీ, లక్ష్ కోట్ల ఖర్చు చేసిన కాశేశ్వరం నుంచి నికరంగా లక్ష్ ఎకరాలుకు కూడా నీచ్ ఇప్పిందు. లక్ష్ కోట్ల ఖర్చు పెట్టిన కాశేశ్వరం కష్టంం.. కూలదం మన కళ మందే జిగింది. ఈ తప్పించం ఎందుకు జిగింది? ప్రజా ప్రతిభిన్నాల వట్టా? ఈవీసీ, నీటి, ఎవీటల వట్టా? అనే విషయాలను ఆశభలో చేయాలో కూడా మించి చేప్పాలి. అంజనీర్స్ ఇంజనీర్స్ కాశేశ్వరం ప్రాజెక్చుకు మార్కెట్ విపరించారు.

ప్రత్యుత్త స్టేట్లూ కాశేశ్వరం

అధికారి తప్పు చేయకాదో చేప్పించడు మన కళ మంత్ర ప్రత్యుత్త స్టేట్లూ కాశేశ్వరం ప్రాజెక్చు ఉండని నీడిని ఏంపంతే రెట్టి వ్యాపారించారు. శ్రీంటం ఏపైని ఇంజనీరింగ్ మ్యాన్ మేడ్ వండర్ అంటే ఉన్నాన్ సాగర్, పొమాయిక్ సాగర్. ప్రాదరాబెడ్కు పరదలు వచ్చి వేలాదిమంది చనిపోతే నింంగా గ్రోబ్లీ వీటి వాలిని నిర్మించారు. విశేషచర్యులు బాధ్యతలు అప్పించి, కట్ట

కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటుందా?

కదుపు ఉబ్బరం.. వినడానికి చిన్న సమస్యలే
అయినా అనుభవించే వారికి మాత్రం ఇదీకి పెద్ద
సమస్య.. కాప్ట్ర థోజనం చేయానే కదుపు
చిగుతుగా మారడం, పుల్లబీ తేస్సులు రావడం,
కదుపులో నొప్పి ఇలా ఎన్నో సమస్యలకు ఇది
దారి తీస్తుంది. ఈ సమస్యను ఎక్కువ రోజులు
అలాగే వదిల్సే.. మలింద్రకం, హైపర్ ఎసిడిటీతో
పాటు మరికొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే
అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.
అయితే తరచూ ఇలా కదుపు ఉబ్బరం సమస్యతో
బాధపడుతుంటే కచ్చితంగా తీసుకునే ఆపోరంతో
ఏ.. ఓంకురుణించే.. లోచి రోచి



పాటు, జవాన్తలు కన్న రకాల వాయిలు చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ అనలు కడుపు ఉబ్బరం సమస్య రావడానికి ప్రథాన కారణం ఏంటి? ఈ సమస్యనుంచి బయట పదాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? లాంటి విపరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుండా.. కడుపు ఉబ్బరం రావడానికి ఒక్కిడి, అందోళన, పొగతాగటు, జీడ్లోశంలో ఇన్? పెక్కన్, చిన్నపేసులలో భ్రాహ్మిరియా పెరుగుదల, పొత్తికడుపులో గ్యాస్ పేరుకపోవడం వంటిని ప్రథాన కారణాలు చెప్పాచ్చు. అంతేకాకుండా ఇదొక పోపకాపర సమస్యగా కూడా నిపుణులు చెబుతుంటారు. అందుకే ఆహారపు అలవాట్లలో కచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ సమస్య తగ్గాలంట.. సోడా, బీర్ వంటి కార్బోనేట్ డ్రింక్సుకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే.. ఆర్టిఫిషియల్ స్పీటెనర్స్, బీన్స్, ప్రక్సోజ్ అధికంగా ఉండే యాపిల్స్, ఆప్రికాట్స్, అరిపిండ్లు, వీచెన్, బీర్లు వంటి పండుతో పాటు.. క్యాపీటీ, కాలీప్పార్ట వంటి క్రూసిఫైర్స్ కూరగాయిలు వంటి వాటికి వీలైనంత దూరంగా ఉండడం మంచిది. ఇక ఎక్కువగా క్రై చేసిన ఆహారాలు, నూనెల్లో అతిగా వేయించిన వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. మసాలాలు ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. నాన్ వెజ్సన్ చాలా మీతంగా తీసుకోవాలి.

କାଲୀପୁର୍ବ ପ୍ରଯୋଜନାଳୁ!



అరటిపండులో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. అందుకే రెగ్యులర్ గా తినాలని చెబుతుంటారు.. ఇది ప్రతి సీజన్లోనూ సులభంగా లభిస్తుంది.. నరసవైన ధరలో అందుబాటులో ఉంటుంది.. సాధారణంగా అరటిపండును పండిన తర్వాతే తింటారు.. పచ్చి అరటిపండును చాలామంది నేరుగా తినురు.. కానీ దానిలోనే పోషకాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని నివుటులు చెబుతున్నారు. అయితే దృక్కిం భారతదేశంలో పచ్చి అరటిపండు నుంచి చిప్పి, కూరలు కూడా తయారుచేస్తారు. ఇవి వాలా రుచిగా ఉంటాయి.. అయితే.. పండిన అరటిపండులో పాటు.. పచ్చి అరటిపండు కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అరటిపండులో పైబర్ ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.. ఇవి చెడు కొవ్వు కణాలను, అనేక మలినాలను పుట్టపరవడంలో సహాయపడతాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం ద్వారా బరువు తగ్గింపడంలో సహాయపడుతుంది. పైబర్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ప్రాచిలమిన్ ఎ, పొట్టాఫియం, ఫౌస్టర్స్, మెగ్రీజియం, జింక్, ఫిఫోలిక్ సన్వేశనాలు వంటి అనేక లక్షణాలు పచ్చి అరటిపండులో ఉన్నాయి.

ఈ పోషకాలన్నీ ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి చాలా ముఖ్యమైనవిగా పరిగణిస్తారు. ఇంకా కావాలంటే పచ్చి అరటిపండును ఉడకలభై, చిహ్నికిదు ఉపు వేసుకుని తినవచ్చు, దీని వల్ల మీ పొత్తు ఆరోగ్యం చాలా బాగుంటుందని పేర్కొటున్నారు. పచ్చి అరటిపండు తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు లభిస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుండా.. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది; పచ్చి అరటిపండులో పైబర్, రెసిస్టంబ్ స్టోర్ పుష్టుంగా ఉంటాయి. ఈ రెండూ జీర్ణవ్యవస్థ సామర్థ్యాన్ని పెంచడంతో పాటు ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు చేస్తుంది; పచ్చి అరటిపండు తీసుకోవడం ఘగర్ పేషింట్లకు మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ దయాజీక్ గుణాలు మధుమేహ నమస్కను తగ్గింపడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి. గుండి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది; పచ్చి అరటిపండు గుండెను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అరటిపండులో మంచి మొత్తంలో పైబర్ ఉంటుంది.. ఇది పెరుగుతున్న కొల్పొల్ ను నియంత్రించగలదు. ఊబకాయం సంచి బయటపడేలా చేస్తుంది; ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. పచ్చి అరటిపండులో పైబర్ ఉంటుంది.. పైబర్ త్వరగా జీర్ణం కాదు, దీని కారణంగా కడువు చాలా కాలం పాటు నిండుగా ఉంటుంది. ఇది అతిగా తినడం, బరువును నియంత్రింపడంలో సహాయపడుతుంది. చర్చాన్నికి కూడా మంచిది; పచ్చి అరటిపండులో అనేక రకాల విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్టుంగా ఉన్నాయి. ఇది ముఖంపై ముడతలను పోగొల్డడంలో సహాయపడుతుంది.

సరికొత్త రూపంలో చికెన్ గున్య

A close-up photograph of a newborn baby's face, showing dark hair and a pacifier in their mouth. The baby is sleeping on a light-colored surface.



సులతో ఇది చికున్గున్యా జ్వరం తర్వాత లేదా దానితో పాట
ముంది. స్క్రూ స్పెషలిస్టుల ప్రకారం చర్చంపై ఈ మచ్చలు
ల వరకు ఉంటాయి. అయితే సరైన ప్రీప్యూంట్ తీసుకు
న మందులు తీసుకుంటే ఆ మచ్చలు తుర్చి

తనులపైకూడు జింట్ లని ఇంద్రాండ్ర ?

తమలపాకులు విందు భోజనాల తరువాత తాంబులంలో వాడతారు అనుకుంటే పొరాబట్టి. తమలపాకులు వూత్ ఫ్రైప్సనర్గా ఉపయోగించడమే కాకుండా ఆనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. తమలపాకులో కార్బియోవస్టులర్ , యూఎటీ-దయాబిల్కిట్, యూఎటీ ఇస్క్యూప్మేటర్లీ, ఇమ్యూనోమోడ్యూలీటర్లీ, యూఎటీ - అల్స్ట్ర్, హెపాటో-ప్రాపెట్టివ్ , యూఎటీ ఇన్ఫెక్షివ్ వంటి వివిధ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఎముకల దృఢశ్యాస్నికి తోడ్స్ కేల్వియం, ఫోలిక్ యాసిండ్, విథిమిన్ ఎ, సిలు తమలపాకుల్లో పుష్పంగా ఉంటాయి. ఇది రోగి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే షైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. జీర్ణవ్యవస్థకు తోడ్స్ దురుతుంది. తమలపాకులో తగిన మొత్తంలో అవసరమైన పోవకాలు ఉంటాయి. తమలపాకులను నేరుగా నమిలి తీవువచ్చు. దీంతో మలబద్ధకం సమస్య దూరం చేసుకొచ్చు. తమలపాకులను యూఎటీ ఆప్సిడెంట్లు పవర్పోస్ట్సగా చెబుతారు. యూఎటీఆప్సిడెంట్లు ప్రై రాడికల్స్తో పోరాదతాయి. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడానికి, తమలపాకులను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి... ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఆ నీరు తాగితే పేగు ఆరోగ్యానికి మంచిది. జీర్ణియును మెరుగుపరుస్తుంది. తమలపాకులో కార్బియోలీట్, యూఎటీ షైబ్లుప్పున్నే వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణశయాంతర సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. ముఖ్యమైన పోవకాలు, ఖనిజాలను గ్రహించడానికి ప్రేగులను ప్రేరిపిస్తాయి. శాసు సంబంధిత



సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఊహిరితిత్తలు , చాతీలో ఇబ్బంది, ఉబ్బం లక్ష్మాలను ఉపశమనానికి , నయం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు . తమలపాకు అవాల నూనె రాసి చాతీపై ఉంచి కొద్దిగైపు అలాగే ఉంచిపే చాతీలో ఇబ్బంది తగ్గుతుంది. తమలపాక వేస్తే చూడం రాసే ఘంగల్ ఇన్వాక్సన్ నుండి తక్కణ ఉపశమనం కలిగుతుంది.

పరగడువున లీచి పండ్లు తింటున్నారా..
అయితే తన్నాట జాగ్రత్త!



లీచి పండ్ల ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. చూడటానికి స్ట్రోచెరీలా ఉండే ఈ పండ్ల తినడానికి చాలా రువిగా ఉంటాయి. ఇందులోని పోషకాలు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుడుంటే పాటు ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా కాపాదుతుండని కొండరు నమ్ముతారు. కానీ వీటిని తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పండ్లను ఎక్కువ రసాయనాలతో పండించడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ పండ్లను రసాయనాలతో పండించకపోయిన ఇందులో సహజ రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరం. మిగతా పండ్లలూ వీటిని అసలు తినకూడదు. తింటే ప్రమాదాల బారిన వదతారిని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి ఈ లీచి పండ్లను తినడన వల్ల వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు ఏంటో చూద్దాం. మిగతా పండ్లలూ లీచి పండ్లను పరగడుపున అసలు తినకూడదు. భారీ కడుపుతో వీటిని తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు ప్రాణాలు పోయే ప్రమాదం కూడా ఉండని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొండరు వ్యాపారులు లాభాలు రావాలని లీచి పండ్లకు ఎర రంగు వేసి అమ్మేస్తున్నారు. పైకి ఎరగా ఉన్నా లోపల మాత్రం పచ్చిగా ఉంటాయి. ఇలాంటి వాటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పిల్లలకు అయితే వీటిని అసలు ఇప్పకపోవడం మంచిది. ఈ పండ్లలో ఎక్కువగా ఎక్కువాట్ ఎన్సెఫలైట్స్ సింట్రోమ్ ఉంటుంది. దీనివల్ల మెదువాపు వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉండని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. లీచి పండ్లలో విషపదార్థం ఉంటుంది. ఇది మెదడు వాపు రావడానికి కారణం అవుతుంది. వీటిని తగినంత ఉష్టోగ్రతలో మాత్రమే ఉంచాలి. ఈ లీచి పండ్ల 65 నుంచి 80 శాతం తేమతో ఉన్నట్టయితే ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. లీచి పండ్ల తిన్నప్పుడు వీటి గింజలను కొండరు తింటారు. వీటిలో విష పదార్థాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పొరపాటున ఈ గింజలను తింటే వెంటనే శరరంలో ఘగర్ స్థాయిలు పడిపోతాయి. పండు లేదా పచ్చివి తిన్న ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరమని వైద్యులు అంటున్నారు. గర్భాణులు అయితే వీటిని పూర్తిగా తినకపోవడం చాలా మంచిదిని నిపుణులు అంటున్నారు.