

శనివారం
28 సెప్టెంబర్ 2024

ఎడిటర్:
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 141
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధుల్

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



ఎన్నికల వేళ.. కాంగ్రెస్ పార్టీ కొరడా

- 13 మంది నాయకులపై క్రమశిక్షణా చర్యలు
- ఆరేళ్ల పాటు పార్టీ సుంచి వారిని బహిష్కరిస్తూ ఆదేశాలు జారీ
- ఇండిపెండెంట్లుగా బరిలోకి దిగడంతో కాంగ్రెస్ ఈ క్రమశిక్షణా చర్యలు
- ఈ ఆదేశాలు తక్షణం అమల్లోకి వచ్చినట్లు ఒక ప్రకటన



ఆ విడు రాష్ట్రాలే... దేశాభివృద్ధికి కీలకం

- రాజ్ యే ఐదేళ్లలో మూడో స్థానానికి చేరుకుంటామన్న మోదీ
- దేశ ఆర్థికాభివృద్ధిలో దేశంలోని కీలకంగా వ్యవహరిస్తున్న పలు రాష్ట్రాలు
- దేశ తలసరి ఆదాయాన్ని మించి ఆ రాష్ట్రాల తలసరి ఆదాయం
- దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నుదన్నుగా దక్షిణాదిలోని ఐదు రాష్ట్రాలు కీలకం

మూలధన వ్యయం తగ్గింది!

- నిరుటి కంటే రూ.10 వేల కోట్లు తక్కువ
- ఐదు నెలల్లో ఖర్చు పెట్టింది రూ.8,327 కోట్లే
- 5 నెలల్లో రాష్ట్ర రాబడులు రూ.61,618 కోట్లు
- అప్పుల రూపంలో మరో 29,449 కోట్ల రాక
- రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేసిన వ్యయం 85,467 కోట్లు
- ఆగస్టు ఆదాయ, వ్యయాలపై 'కాగ్' నివేదిక



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

మౌలిక సదుపాయాల కల్పన కోసం ప్రభుత్వం వెచ్చించే మూలధన వ్యయం తగ్గిపోతోంది. గత ఆర్థిక సంవత్సరం తొలి ఐదు నెలలలో పోలిస్తే ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో పెట్టిన ఖర్చు భారీగా తగ్గడం గమనార్హం. 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఆగస్టు నాటికి మూలధన వ్యయం కింద ప్రభుత్వం రూ.18,432 కోట్లు ఖర్చు చేసింది. అప్పటి బడ్జెట్లో అంచనా వేసిన రూ.37,524 కోట్లలో ఇది 49.12 శాతంగా నమోదైంది. కానీ, ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం ఆగస్టు నాటికి 5 నెలల్లో కేవలం రూ.8,327 కోట్లే ఖర్చు చేయగలిగింది. ఇది అంచనా వేసిన రూ.33,486 కోట్లలో 24.87 శాతమే. గత ఏడాది కంటే ఈసారి రూ.10 వేల కోట్ల వరకు తక్కువగా ఖర్చు చేసింది. ఈ వివరాలను కంప్యూటర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ (కాగ్) - **విగతా3లో**



బీసీల గణన తర్వాత స్థానిక ఎన్నికలు

- స్థానిక సంస్థలు ఎన్నికలు తరుముకొస్తున్న వేళ దీనిపై ప్రభుత్వం ఏం చేయబోతోందనే చర్చ
- త్వరలోనే కులగణనకు సంబంధించిన ప్రకటన వస్తుందన్న టీపీసీసీ చీఫ్
- తెలంగాణలో బీసీలకు అందగా ఉండటంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ముందు ఉంటుంది

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

దేశవ్యాప్తంగా కులగణన చేపయాలని పట్టుబడుతున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ తెలంగాణలో ఇప్పటి వరకు ఆ అంశంపై ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదు. స్థానిక సంస్థలు ఎన్నికలు తరుముకొస్తున్న వేళ దీనిపై ప్రభుత్వం ఏం చేయబోతోందనే చర్చ అయితే నడుస్తోంది. ఇలాంటి లైంలో పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. అన్నింటిపై చాలా మందిలో ఉన్న అనుమానాలపై క్లారిటీ ఇచ్చారు. హైదరాబాద్లో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్ పాల్గొన్నారు. కామారెడ్డి డిక్టేటర్లు అనుగుణంగా సమగ్ర కులగణన, బీసీ రిజర్వేషన్ల పెంపు అంశంపై జరిగిన ఈ సమావేశంలో ఆయన కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. త్వరలోనే కులగణనకు సంబంధించిన ప్రకటన వస్తుందని అన్నారు. తెలంగాణలో బీసీలకు అందగా ఉండటంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ముందు - **విగతా3లో**

భారత్ కు బిగ్ బూస్

- భారత్ ప్రయత్నాలకు అంతర్జాతీయంగా మద్దతు
- ఐక్యరాజ్య సమితి భద్రతా మండలిలో శాశ్వత సభ్యత్వంకై యూకే మద్దతు
- యూఎన్ఎస్ఎస్లో మరిన్ని దేశాలు ప్రాతినిధ్యం వహించాలి
- భద్రతా మండలిలో తగినన్ని సభ్యదేశాలు లేనంతవరకూ ప్రతిపక్ష ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా ముందుకు సాగడం కష్టం.
- ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీ 79వ సెషన్లో బ్రిటన్ ప్రధాని కెర్ స్వార్థర్



పురాతన మెట్ల బావులకు మహర్షాన

- రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ ఒప్పందం..
- ఇకపై పురాతన బావులను ప్రక్షాళన చేసి పర్యాటక కేంద్రాలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు చర్యలు
- ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలోని మహాలఖా మెట్ల బావి పునరుద్ధరణకు ఇన్వేసిన్ సంస్థ ఒప్పందం
- మూసీ పరివాహక ప్రాంతంలో చారిత్రాత్మక భవనాలను పర్యాటక ప్రాంతాలుగా తీర్చిదిద్దటాం
- హైదరాబాద్ సంస్కృతి ప్రతిబింబించే కట్టడాల పరిరక్షణకు పారిశ్రామికవేత్తలు ముందుకు రావాలి



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

నగరంలో పలు పురాతన మెట్ల బావుల పునరుద్ధరణకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. పురాతన కట్టడాలు కాపాడడమే లక్ష్యంగా సీబిఐతో రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమక్షంలో ఈ కీలక ఒప్పందం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పురాతన బావులు దత్తత తీసుకునేందుకు వలువురు పారిశ్రామికవేత్తలు, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు ముందుకొచ్చాయి. - **విగతా3లో**

నేడు హైదరాబాద్ కు రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము

- నగరంలో ట్రాఫిక్ అంక్షలు
- నల్గొండ యూనివర్సిటీ స్నాతకోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ముర్ము
- హైదరాబాద్ లోని పలు ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ అంక్షలు
- ఉదయం తొమ్మిది గంటల నుంచి పలు ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ మళ్లింపు
- జేగంపేట నుంచి బొల్లారం వరకు ట్రాఫిక్ మళ్లింపు ఉంటుందన్న ఆదివసల్ సీసీ



కేసీఆర్ పాలనలో తెలంగాణకు చేసింది ఏంటంటే శూన్యం

- అధికారంలో ఉంటే ఒకలా.. అధికారం కోల్పోతే మరోలా తాము మాట్లాడం
- మూసీ అక్రమ నిర్మాణాలపై మంత్రి పోషం



ప్రభుత్వ విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం శుభవార్త

విద్యార్థులకు ఉచిత పర్యాటక, చారిత్రక ప్రదేశాలను సందర్శించే అవకాశం కల్పిస్తామని వెల్లడి

కట్టడాల పరిరక్షణకు పారిశ్రామికవేత్తలు ముందుకు రావాలని విజ్ఞప్తి

చార్మినార్ పరిరక్షణ ప్రాజెక్టు కొనసాగుతుందని వెల్లడి



ధిల్లీ మున్సిపల్ స్టాండింగ్ కమిటీ బిజెపీ కైవసం

115 ఓట్లతో బిజెపీ అధ్యర్థి గెలుపు, ఆవ్ అభ్యర్థికి ఓట్లు నిల్వ... ధిల్లీ మున్సిపల్ స్టాండింగ్ కమిటీకి భారీ అయిన ఏకైక సీటును బిజెపీ కైవసం చేసుకుంది. ఆ పార్టీ అభ్యర్థి సుందర్ సింగ్ 115 ఓట్లు గెలుచుకోగా, ఆవ్ అధ్యర్థి పార్టీ అభ్యర్థికి ఒక్క ఓటు కూడా రాలేదు.

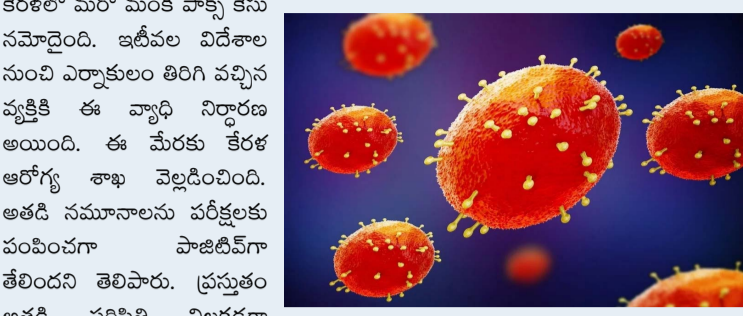


ఏం జరిగింది? బిజెపీ నేత కమలేశ్ షెరావత్ ఇటీవల వెళ్లి ధిల్లీ ఎంపీగా ఎన్నిక కావడంతో ఎంసీడి స్టాండింగ్ కమిటీ సభ్యుని పదవీకి భారీ ఏర్పడింది. గత గురువారంనాడు జరిగిన ఎంసీడి సమావేశంలో ఎంసీడి స్టాండింగ్ కమిటీ ఎన్నికలు అక్టోబర్ 5వ తేదీకి మేయర్ షెర్ ఓబెయారు వాయిదా వేశారు.

స్వల్ప వ్యవధిలో ఎన్నికకు ఆదేశాలివ్వడం చట్టవిరుద్దమని, షెర్ను ప్రకారం అక్టోబర్ 5వ ఎన్నికలు జరపాలని మేయర్ ఓబెయారు దిమాండ్ చేసారు. ఈ మేరకు మున్సిపల్ కమిషనరుకు లేఖ రాశారు. అయితే, ఎట్టి ఆదేశాలకీ కట్టుబడి

స్టాండింగ్ కమిటీ సభ్యుని ఎన్నికకు కమిషనర్ చేపట్టడంతో ఓటింగ్కు ఆవ్ కౌన్సిలర్లు దూరంగా ఉండిపోయారు. తాజా ఎన్నికలో ఎంసీడిలోని 18 మంది సభ్యుల స్టాండింగ్ కమిటీలో బిజెపీ బలం 10కి చేరింది. ఆవ్ కు 8 సీట్ల బలం ఉంది.

కేరళలో రెండో మంకీ పాక్స్ కేసు నమోదు...



కేరళలో మరో మంకీ పాక్స్ కేసు నమోదైంది. ఇటీవల విదేశాల నుంచి ఎర్నాకులం తిరిగి వచ్చిన వ్యక్తికి ఈ వ్యాధి నిర్ధారణ అయింది. ఈ మేరకు కేరళ ఆరోగ్య శాఖ వెల్లడించింది. అతడి నమూనాలను పరీక్షలకు పంపించగా పాజిటివ్గా తేలిందని తెలిపారు.

ఎన్నికల వేళ కాంగ్రెస్ పార్టీ కొరడా



చండీగఢ్: హర్యానా అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ కాంగ్రెస్ పార్టీ కొరడా రుబిలిపించింది. 13 మంది నాయకులపై క్రమశిక్షణా చర్యలు తీసుకుంది. అరెస్ట్ పాటు పార్టీ నుంచి వారిని బహిష్కరిస్తూ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ ఆదేశాలు తక్షణం అమల్లోకి వచ్చినట్లు ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. పార్టీ అధికారికంగా ప్రకటించిన అభ్యర్థులకు పోటీగా ఈ 13 మంది నేతలు ఇంటిపెండ్లెంట్లుగా బరిలోకి దిగడంతో కాంగ్రెస్ ఈ క్రమశిక్షణా చర్యలు తీసుకుంది.

భారత్ కు బిగ్ బూస్

ప్రపంచ శాంతి స్థాపనే లక్ష్యంగా ఏర్పాటైన ఐక్యరాజ్య సమితి భద్రతా మండలిలో శాశ్వత సభ్యత్వం కోసం భారత్ ధర్మాలాలు పోరాటం చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ దిశగా ప్రధాని మోడీ ప్రపంచ దేశాల మద్దతు కూడగడుతున్నారు.



ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలి' అని అన్నారు. అంతకుముందు ఐక్యరాజ్య సమితి భద్రతా మండలిలో భారత్ కు శాశ్వత సభ్యత్వం కల్పించడంపై ప్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమాన్యుయేల్ మాక్రన్ స్పందించిన విషయం తెలిసిందే. జనరల్ అసెంబ్లీలో మెక్రన్ ప్రసంగిస్తూ.. యూఎన్ఎస్సీ విధానంలో మార్పులు రావాల్సిన అవసరం ఉందని మెక్రన్ అభిప్రాయపడ్డారు.

యూఎన్ఎస్సీ సమర్థనను పునరుద్ధరించడానికి ఈ మార్పులు తగినవి అని పేర్కొన్నారు. ఇక గత వారం బాస భద్రతా మండలిలో భారత్ శాశ్వత సభ్యత్వానికి అమెరికా కూడా మద్దతు ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఇక అమెరికన్ బ్రెకాన్, బెస్టె అధినేత ఎలాన్ మస్క్ సైతం గతంలోనే భారత్ కు మద్దతు ప్రకటించారు. కాగా, భద్రతా మండలిలో భారత్ కు సాధారణ సభ్యత్వం మాత్రమే ఉంది.

ఆ ఐదు రాష్ట్రాలే ... దేశాభివృద్ధికి కీలకం

న్యూఢిల్లీ : ప్రపంచంలో ఐదో ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదిగింది. రాబోయే ఐదేళ్లలో మూడో స్థానానికి చేరుకుంటామని అంటున్నారని ప్రధాని మోడీ. ఈ మేరకు ఆయన చర్యలు కూడా చేపడుతున్నారు.

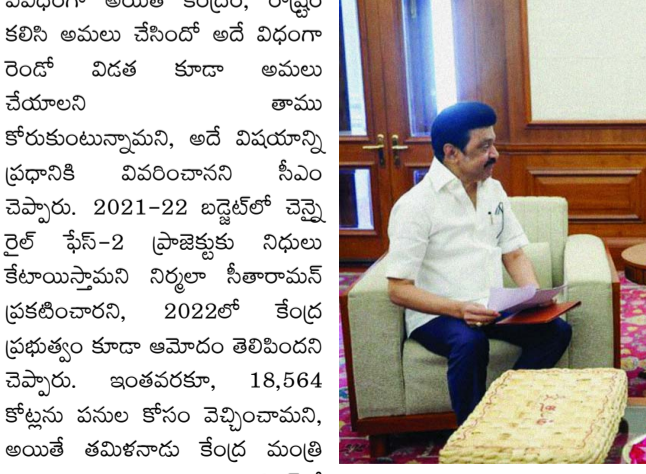


విడుదల చేసిన ప్రధానమంత్రి ఆర్థిక సలహా మండలి నివేదిక ప్రకారం.. జాతీయ సగటులో తలసరి ఆదాయం ఆధారంగా అత్యంత ధనిక రాష్ట్రాలుగా ఐదు రాష్ట్రాలు గుర్తింపు పొందాయి. 2014లో ఏర్పడిన తెలంగాణ అతి తక్కువ కాలంలోనే ధనిక రాష్ట్రాల్లో దేశంలోనే మొదటి స్థానంలో ఉంది. ఢిల్లీ, హర్యానా రెండు, మూడో స్థానంలో ఉన్నాయి.

176.8%, మహారాష్ట్ర: 150.7%, ఉత్తరాఖండ్: 145.5%. తలసరి ఆదాయం ప్రకారం పేద రాష్ట్రాలు తలసరి ఆదాయం ప్రకారం భారతదేశంలో ఉత్తరప్రదేశ్, బీహార్ అత్యధిక జనాభా కలిగిన రాష్ట్రాలుగా ఉన్నప్పటికీ, జాతీయ సగటులో వరుసగా 43.8% మరియు 39.2% వద్ద అత్యల్ప తలసరి ఆదాయాన్ని కలిగి ఉన్నాయి.

మోదీతో ఎంకే స్టాలిన్ 45 నిమిషాలు భేటీ

న్యూఢిల్లీ: ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీని దీఎంకే అధ్యక్షుడు, తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎంకే స్టాలిన్ శుక్రవారంనాడు ఢిల్లీలో కలుసుకున్నారు. 'సమగ్ర శిక్షా స్కీమ్' కింద కేంద్ర నిధులు విడుదల చేయాలని, 50:50 ఉత్తీర్షి చేసే కింద చెన్నై మెట్రో రైల్ ప్రాజెక్ట్ ఫేజ్-2కు అనుమతి ఇవ్వాలని ప్రధానిని ఆయన కోరారు.



ఏవిధంగా అయితే కేంద్రం, రాష్ట్రం కలిసి అమలు చేసిందో అదే విధంగా రెండో విడత కూడా అమలు చేయాలని తాము కోరుకుంటున్నామని, అదే విషయాన్ని ప్రధానికి వివరించానని సీఎం చెప్పారు. 2021-22 బడ్జెట్లో చెన్నై రైల్ ఫేస్-2 ప్రాజెక్టుకు నిధులు కేటాయిస్తామని నిర్మలా సీతారామన్ ప్రకటించారని, 2022లో కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా ఆమోదం తెలిపిందని చెప్పారు.

చేయాలని ప్రధానిని కోరినట్లు చెప్పారు. తమిళ మత్స్యకారుల ప్రయోజనాలను కాపాడేందుకు ప్రధాని జోక్యం చేసుకోవాలని, సమగ్ర శిక్షా పథకం కింద కేంద్ర నిధులను తమిళ నాడుకు విడుదల చేయాలని కూడా కోరినట్లు తెలిపారు.

తిరుపతి లడ్డూ కల్తీ వివాదం వేళ్.

అయోధ్య రామ మందిరం కీలక నిర్ణయం



భక్తులు మహాప్రసాదంగా భావించే తిరుపతి లడ్డూ కల్తీ వివాదం వేళ్ అయోధ్య రామ మందిరం నిర్మాణానికి కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. బాల రాముడికి బయటి సంస్థలు తయారుచేసిన ప్రసాదాలను నైవేద్యంగా పెట్టడంపై నిషేధం విధించారు. అలయ పూజారుల సమక్షంలో తయారుచేసిన ప్రసాదాలనే బాలరాముడికి నైవేద్యంగా పెట్టాలని, భక్తులకు ప్రసాదంగా అందించాలని నిర్ణయించారు.

చోరీ పూజ, దీపావళి నేపథ్యంలో రైల్వే కోర్టులు పెంపు రైలు ప్రయాణికులకు కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ శుభవార్త చెప్పారు. ఛోరీ పూజ దీపావళి నేపథ్యంలో రైల్వే కోర్టుల సంఖ్యను పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రయాణికుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకొని 12,500 కోర్టులు అదనంగా జత చేసినట్లు తెలిపారు.

చోరీ పూజ, దీపావళి నేపథ్యంలో రైల్వే కోర్టులు పెంపు

రైలు ప్రయాణికులకు కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ శుభవార్త చెప్పారు. ఛోరీ పూజ దీపావళి నేపథ్యంలో రైల్వే కోర్టుల సంఖ్యను పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రయాణికుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకొని 12,500 కోర్టులు అదనంగా జత చేసినట్లు తెలిపారు. ఛోరీ పూజ, దీపావళి నేపథ్యంలో రైల్వే కోర్టుల సంఖ్యను పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రయాణికుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకొని 12,500 కోర్టులు అదనంగా జత చేసినట్లు తెలిపారు.



ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో జాగ్రత్త

ఆపిల్ వెనిగర్ ను యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ గా పిలుస్తారు. యాపిల్ ను పులియబెట్టిన తర్వాత ఈస్ట్, చక్కెర కలపడం ద్వారా తయారుచేస్తారు. పాశ్చాత్య దేశాలలో, ఇది సలాడ్ డ్రెస్సింగ్, ఊరగాయలు, మెరినేడ్ కోసం వంటలో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. ఇప్పుడు మన దేశంలో కూడా బాగా ఫేమస్ అయిపోయింది. అనేక అధ్యయనాలలో ఇది ఆరోగ్య కోణం నుంచి చాలా ఆరోగ్యకరమైనదిగా పరిగణిస్తారు. అంతేకాకుండా వినియోగిస్తుంటారు. కానీ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తాగడం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరమని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదం (భారతీయ సంప్రదాయ వైద్యం) పై చరక్ సంహితలో దాని నష్టాలను వివరించారు. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు ఆపిల్ వెనిగర్ తీసుకుంటే, మీ శరీరానికి ఏ మేరకు హాని కలుగుతుంది.. ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుంది అనే విషయాలను ఆయుర్వేద డాక్టర్ రేఖ ఇన్స్టిట్యూట్ వేదికగా పంచుకున్నారు. యాపిల్ వెనిగర్ రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో, కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. శ్రీ రాజ్ కల్పకు వ్యతిరేకంగా రక్తంలో ఊటామ్మినో ఆమ్లాలను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పరిగణిస్తారు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల కలిగే అనేక ప్రయోజనాల గురించి వివరించినప్పటికీ.. దీని వినియోగం ప్రమాదకరమని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదంలోని చరక్ సంహిత పుస్తకంలో దీని వినియోగం శరీరానికి ప్రమాదకరమని వివరించారు. యాపిల్ వెనిగర్ గుండె, కాలేయం, ప్రేగులను దెబ్బతీస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. జీర్ణక్రియ దుర్బలమవుతుంది, ఎముకలకు హాని, గొంతు మందటం, చర్మనమస్యలు, ఔషధ పరస్పర చర్యలు ఉంటాయని పేర్కొంటున్నారు.

ప్రతిరోజు ఒక అరటిపండు తింటే చాలు



అరటిపండు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసినదే. అరటిపండు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ పండుని చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. కాగా మనకు ఈ అరటిపండు మనకు ఏదాని పోషక లక్షణాలు ఉంటాయి. కొందరికి అరటి పండు అంటే చాలా ఇష్టం. అందుకే ప్రతిరోజు వీటిని తింటూ ఉంటారు. అరటిపండులో ఫైబర్, పోటాషియం, ఫోలేట్ మరియు విటమిన్ సి వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. ఈ అరటి పండు మన ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. వీటిలో మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి అవసరమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇలాంటి పండ్లలో అరటి పండు ఒకటి. అరటి కూడా మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ పండ్లలో పోటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది గుండెను చాలా చాలా అవసరం. ఎందుకంటే ఈ పోటాషియం అధిక రక్తపోటును తగ్గించి గుండెను సేఫ్ గా ఉంచుతుంది. ఒక మీడియం సైజు అరటిపండు మన రోజువారీ పోటాషియం అవసరంలో 10 శాతం అందిస్తుందట. ప్రతిరోజు అరటి పండు తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి అన్న విషయానికి వస్తే.. అరటి పండ్లలో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. పచ్చిగా ఉండే అరటి పండ్లలో 30 గ్రాములు ఉంటే, పండిన అరటిలో అయితే ఈ విలువ 60గా ఉంటుంది. దీన్ని తిన్నంత మాత్రాన రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా పెరిగిపోవు. మధుమేహులు అరటి పండ్లను ఎలాంటి భయాలు లేకుండా తినవచ్చు. అయితే బాగా పండిన అరటిపండ్లను ఎక్కువగా తినకూడదని చెబుతున్నారు. అలాగే అరటిపండ్లలో డోపామైన్, కాటెచిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ మానసిక స్థితిని మెరుగ్గా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. అంతేకాదు కాదు ఈ పండ్లలో కలిగే, కరగని ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. కలిగే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేస్తాయి. అలాగే కడుపును ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉంచుతాయట. అతిగా ఆకలి అయ్యే అవకాశాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయని చెబుతున్నారు. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు అరటిపండ్లు మార్పింగ్ బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో చేర్చుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే ఆహారాలు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అరటి పండులో కాల్షియం, ఐరన్, పోటాషియం, మాంగనీస్, నియాసిన్, మెగ్నీషియం, ఫోలేట్, రిబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బి 6 వంటి పోషకాలు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మీరు డిప్రెషన్ లో ఉన్నారా?



నేటి ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలి కారణంగా యువత మానసిక ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారు. దీంతో వారికి తెలియకుండానే ఒత్తిడి వారిని ముంచెత్తుతుంది. నగానికి పైగా వ్యాధులకు ఇదే ప్రధాన కారణం. ఏ వ్యాధి అయినా ఒత్తిడితోనే మొదలవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి తీవ్రమైన వ్యాధిలో మధుమేహం కూడా ఒకటి. మన దేశంలో చాలా మంది ఇప్పటికే డయాబెటిస్ తో పోరాడుతున్నారు. ఒత్తిడికి, మధుమేహానికి మధ్య సంబంధం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, శరీరం కొల్టెస్ట్రాల్ అనే హార్మోన్ ను విడుదల చేస్తుంది. దీనిని ఒత్తిడి హార్మోన్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ హార్మోన్ ప్రావం కారణంగా, శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరుగుతుంది. దీంతో మధుమేహం ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా, కొల్టెస్ట్రాల్, కాటెకోలమైన్లు, థైరాయిడ్ సహా శరీరంలోని అన్ని ఒత్తిడి హార్మోన్లు స్థాయిలు మారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ హార్మోన్ల అసమతుల్యత అనేక వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. ఇది మధుమేహానికి కూడా వర్తిస్తుంది. కొత్త వ్యాధులకు ఒత్తిడి ప్రధాన కారణం మాత్రమే కాదు, ఇది శరీరంలో పాత వ్యాధులను కూడా ప్రేరిస్తుంది. ఆ వ్యాధులను నయం చేయడం చాలా కష్టం. ఒత్తిడి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కాబట్టి మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఒత్తిడిని సక్రమంగా నిర్వహించడం చాలా అవసరం.

పచ్చి కొబ్బరితో ఆరోగ్యం!

కొబ్బరిని ప్రతిరోజూ చల్లీ, సాంబార్ వంటి వివిధ ఆహారాలలో ఉపయోగించడమే కాకుండా, పచ్చిగా తినడం వల్ల కూడా చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కొబ్బరిలో విటమిన్ ఇ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి కాదు సౌందర్య పోషణలోనూ బలేగా పని చేస్తుంది. కొబ్బరిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అపానవాయువు, మలబద్ధకం సమస్యను దూరం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. కొబ్బరిలోని విటమిన్లు, మినరల్స్ జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటమే కాకుండా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, యవ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. చర్మంపై ముడతలు, ముఖంపై మచ్చలు పోగొట్టి సూర్యకిరణాల నుంచి చర్మాన్ని కాపాడుతుంది. కొబ్బరిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, వివిధ విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చి కొబ్బరిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరంగా బరువు తగ్గవచ్చు. ఇది ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. అతిగా తినడాన్ని తగ్గిస్తుంది. తద్వారా అధిక కేలరీల తీసుకోవడం నిరోధించి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఇది మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచడం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. పచ్చి కొబ్బరిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. శరీరం అంటువ్యాధులు, వైరస్లు, హానికరమైన బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. పచ్చి కొబ్బరిలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల దీని రెగ్యులర్ వినియోగం టోలు ఎముకల వ్యాధితో సహా ఎముక సంబంధిత రుగ్మతలను నివారిస్తుంది.

