మన వెలుగు

ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక

MANA VELUGU TELUGU DAILY

విలేఖరులు కావలెను...

మన వెలుగు తెలుగు దినపత్రికకు
ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ లోని అన్ని జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు
మరియు నియోజకవర్గ,మండలవారిగా విలేఖరులు కావలెను.
తెలుగు భాష మీద కనీస అవగాహన కలిగివుండి, వార్తలు
రాయగలిగిన వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును..
మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి...

నెట్ వర్క్ ఇంచార్జి సెల్ : 9533397954

పబ్లిషర్: హైదరాబాద్ | సంపుటి: 01 | సంచిక: 34 | సోమవారం, 16 సెప్టెంబర్, 2024 | పేజీలు 05 | వెల రూ: 04/-

గల్ఫ్ కార్మికుల కోసం సంక్షేమ బోర్డు

- మరణించిన గల్ఫ్ కార్మికుల కుటుంబానికి 5 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా
- ప్రజా భవన్ లో జరిగే ప్రజా వాణి లో గల్ఫ్ బాధితుల కోసం ప్రత్యేక కౌంటర్ ఏర్పాటు
- గల్ఫ్ కార్మిక కుటుంబాల పిల్లలకు గురుకులాల్లో సీట్లు
- గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం తీసుకోవల్సిన చర్యల పై సలహాలు, సూచనలు సమావేశంలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

సాగునీటికి రైతుల పాట్లు

అధ్వానంగా కాలువలు, మదుములు

- నిర్వహణ పనులను గాలికొదిలేసిన వైసీపీ పాలకులు
- కాలువల్లో పేరుకుపోయిన పూడిక, తుప్పలు
- శిథిలావస్థకు చేరిన స్లూయిస్‌లు
- పలుచోట్ల ధ్వంసమైన రెగ్యులేటింగ్ గేట్లు
- 16 వేల ఎకరాలకు ప్రశ్నార్థకంగా సాగునీరు
- కూటమి ప్రభుత్వంపైనే ఆశలు

పాయకరావుపేట రూరల్, సెప్టెంబరు 15: మండలంలోని సాగునీటి కాలువల నిర్వహణ అధ్వానంగా వుంది. దాదాపు ఐదేళ్ల నుంచి పూడికలు తీయలేదు... తుప్పలు తొలగించలేదు. మదుముల (స్లూయిస్) గోడలు శిథిలావస్థకు చేరుకున్నాయి. రెగ్యులేటింగ్ గేట్లు విరిగిపోయాయి. వీటికి మరమ్మతులు చేయకపోవడంతో ఆయకట్టు పొలాలకు నీరు సరిగా అందడంలేదు. కాలువల్లో పూడిక తీయించి, మదుములు, గేట్లను బాగు చేయించాలని జలవనరుల శాఖ అధికారులకు పలుమార్లు విజ్ఞప్తి చేసినా ఫలితం లేకపోయిందని ఆయకట్టు రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పాయకరావుపేట మండలంలో తాండవ నదిపై నిర్మించిన మినీ ఆనకట్టల నుంచి భూమి కాలువ, ముఠా కాలువ, ఆవ కాలువలు, అనుబంధ చెరువుల ద్వారా గుంటపల్లి, మంగవరం, అరట్లకోట, సత్యవరం, గోపాలపట్నం, పెంటకోట, మాసాహెబ్‌పేట, శ్రీరాంపురం, కేశవరం, రాజవరం, వెంకటనగరం, ఎస్.నర్సాపురం తదితర గ్రామాల్లో సుమారు 16 వేల ఎకరాలకు నీరు అందుతుంది. గతంలో తెలుగుదేశం పార్టీ అధికారంలో వున్నప్పుడు నిధులు మంజూరై సాగునీటి సంఘాల ద్వారా కాలువల్లో పూడిక తీయించేవారు.

మెట్రో స్టేషన్‌లోనే ఆరోగ్య కేంద్రాలు

- దేశంలోనే తొలిసారిగా ఎల్బీ నగర్ స్టేషన్‌లో ప్రారంభం
- మెట్రో ట్రైన్‌లో ప్రయాణించిన మేయర్ గద్వాల విజయలక్ష్మి

హైదరాబాద్‌లో మెట్రో ప్రయాణికులకు గుడ్ న్యూస్. ఇక నుంచి మెట్రో స్టేషన్లలోనే ఆరోగ్య సేవలు కూడా అందించనున్నారు. ఈ మేరకు ఎల్బీనగర్ స్టేషన్‌లో ఈ సేవలను ప్రారంభించారు. కాగా.. దేశంలోనే మొట్టమొదటి సారిగా హైదరాబాద్ మెట్రో స్టేషన్లలో ఆరోగ్య సేవలు అందుబాటులో రావడం సంతోషమని గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మేయర్ గద్వాల్ విజయలక్ష్మి తెలిపారు.

ప్రధాని మోదీపై..

పుతిన్ గుర్రు

- జెలెన్‌స్కీతో భేటీపై రష్యా అధ్యక్షుడి అసంతృప్తి?
- ప్రధాని ఆదేశంతో హుటాహుటిన రష్యాకు దోభాల్
- ఉక్రెయిన్ అధినేతతో సమావేశంపై వివరణ!
- పుతిన్‌తో చర్చల వీడియోను విడుదల చేసిన స్పుత్నిక్

హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను

దెబ్బతీసే కుట్ర జరుగుతుంది

- అలాంటి చర్యలకు ఎవరూ పాల్పడినా కఠినచర్యలు తప్పవు
- శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించేలా ప్రతిపక్షం వ్యవహరిస్తోంది
- బిఆర్ఎస్ నేతలు ఒళ్లు దగ్గర పెట్టుకొని మాట్లాడాలి
- ప్రజాస్వామ్యంలో భౌతికదాడులు మంచి పద్ధతి కాదు
- హైదరాబాద్‌లో ఉన్న వారిపై తాము ఏనాడు వ్యతిరేకంగా మాట్లాడలేదు
- పదేళ్లు పరిపాలించిన వారు పదినెలలు కూడా ఓపిక పట్టలేరా
- బిసి, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

అవినీతి వ్యతిరేక ఉద్యమంతో మొదలై.. ఇదీ కేజ్రీవాల్ రాజకీయ ప్రయాణం

ప్రముఖ సామాజిక కార్యకర్త అన్నా హజారే 2011లో జన్ లోక్‌పాల్ బిల్లుపై ప్రారంభించిన అవినీతి వ్యతిరేక ఉద్యమంతో అరవింద్ కేజ్రీవాల్ రాజకీయ కెరీర్ మొదలైంది. స్వచ్ఛమైన పరిపాలన కోసం సాగిన ఆ ఉద్యమం ఇచ్చిన స్ఫూర్తితో కేజ్రీవాల్ 2012లో ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీని స్థాపించారు. 2013 ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఆమ్ ఆద్మీ పోటీ చేసి మొత్తం 70 సీట్లకుగాను 28 సీట్లలో విజయం సాధించింది. దీంతో ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రిగా కేజ్రీవాల్ తొలిసారి బాధ్యతలు చేపట్టారు. అయితే కేవలం 49 రోజులకే ఆప్ ప్రభుత్వం రాజీనామా చేసింది. జన్ లోక్‌పాల్ బిల్లును ప్రవేశపెట్టి ఆప్ ప్రభుత్వం.. దాని ఆమోదానికి ఇబ్బందులు ఎదురు కావడంతో రాజీనామా ప్రకటించారు. 2017 ఎన్నికల్లో ఆప్ భారీ విజయం సాధించింది. ఢిల్లీ అసెంబ్లీలో 77 నియోజకవర్గాలు ఉంటే అందులో 57 నియోజకవర్గాలు కైవశం చేసుకుంది. 2020లో మళ్లీ ఆప్ విజయం సాధించింది. 2014 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి వ్యతిరేకంగా వారణాసి నుంచి కేజ్రీవాల్ పోటీచేసి ఓడిపోయారు. ఢిల్లీకి అధికారి పరిధి, నియామకాలు వంటి విషయాల్లో అటు కేంద్ర ప్రభుత్వంతోనూ ఇటు లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ వినయ్ కుమార్ సక్సేనాతోను కేజ్రీవాల్ పెద్ద పోరాటమే చేశారు. ముఖ్యమంత్రిగా ఢిల్లీలో విద్య, ఆరోగ్యం, విద్యుత్తు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై కేజ్రీవాల్ ప్రధానంగా దృష్టి సారించారు. ఢిల్లీ వ్యాప్తంగా వైద్యాన్ని ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు మొహల్లా క్లినిక్ వ్యవస్థను ప్రవేశపెట్టారు. నెలకు 20వేల లీటర్ల లోపు నీటిని ఉచితంగా కేజ్రీవాల్ ప్రభుత్వం అందించింది. విద్యుత్తును కూడా సబ్సిడీ ధరలపై అందించింది. రాజకీయాల్లోకి రాకముందు కేజ్రీవాల్ ఇండియన్ రెవెన్యూ సర్వీసెస్ (ఐఆర్ఎస్) అధికారిగా పనిచేశారు. సమాచార హక్కు చట్టాన్ని క్రియాశీలకంగా ఆయన వినియోగించుకున్నారు. 2006లో రామన్ మెగసెసే అవార్డు పొందడంతో ఆయన పేరు ప్రఖ్యాతి పొందింది.

తన చేష్టలతో బస్సులోని ప్రయాణికులను వణికించిన ఆర్టీసీ డ్రైవర్

- 45 మంది ప్రయాణికులు ప్రాణాలు లెక్కచేయకుండా అతను చేసిన నిర్లక్ష్యపు డ్రైవింగ్
- రోడ్డు కూడా సరిగా కనిపించని పరిస్థితుల్లో మనోడు సెల్ ఫోన్ చూసుకుంటూ డ్రైవింగ్
- ఇలాంటి ఘటనలు మరోసారి జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

మనస్తాపంతో వృద్ధుడి ఆత్మహత్య

కొత్తూరు: మండలంలోని బిట్-3 ఇరపాడు గ్రామంలో ఆదివారం ఓ వృద్ధుడు ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాలిలా ఉన్నాయి.. కరణం దాసు(70) దీర్ఘకాలికంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నాడు. ఎంతకీ ఆరోగ్యం కుదుటపడకపోవడంతో మనస్తాపం చెంది పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. దాసుకి భార్యతో పాటు నలుగురు కుమారులు, కుమార్తె ఉన్నారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్టు ఎస్ఐ ఎంఏ అహ్మద్ తెలిపారు.

మన వెలుగు
MANA VELUGU TELUGU DAILY
సోమవారం, 16 సెప్టెంబర్, 2024

రామగుండం పోలీస్ కమీషనరేట్ పరిధిలో గణేష్ నిమజ్జనోత్సవానికి పకడ్బందీ చర్యలు

– డ్రోన్ కెమెరా, సిసి కెమెరాలు నిఘా నిఘాలో గణేష్ నిమజ్జన శోభాయాత్ర

– పెద్దపల్లి, సుల్తానాబాద్ మంథని, గోదావరిఖని లో నిమజ్జోత్సవం జరిగే ప్రదేశాలను పరిశీలించిన పోలీస్ కమిషనర్ ఎం. శ్రీనివాస్ ఐపిఎస్

గణేశ్ నవరాత్రులు ముగించుకొని రామగుండం పోలీస్ కమీషనరేట్ పెద్దపల్లి జోన్ పెద్దపల్లి వివిధ ప్రాంతాల వద్ద నిమజ్జనం కోసం వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలు కలగకుండా, ఎలాంటి అవాంచనియా సంఘటనలు, ప్రమాదాలు జరగకుండా పటిష్టమైన భద్రత, బందోబస్త్ ఏర్పాట్లు చేయడం జరిగిందని రామగుండం పోలీస్ కమీషనర్ శ్రీ ఎం. శ్రీనివాస్ ఐపీఎస్., ఐజి తెలిపారు. ఈ రోజు పెద్దపల్లి పట్టణం మినీ ట్యాంక్ బండ్, సుల్తానాబాద్ పట్టణ కేంద్రం లోని చెరువు, మంథని పట్టణం లోని గోదావరి వద్ద, గోదావరిఖని గోదావరి బ్రిడ్జ్ వద్ద నిమజ్జనం జరిగే ప్రదేశాలను, నిమజ్జన శోభయాత్ర జరిగే రూట్ ను పోలీస్ కమీషనర్ పెద్దపల్లి డీసీపీ చేతన ఐపిఎస్., ఇతర ప్రభుత్వ శాఖ ల అధికారులతో కలిసి సందర్శించారు. ఈ సందర్బంగా సీపీ మాట్లాడుతూ నిమజ్జన సమయంలో పోలీసు వారి యొక్క సూచనలకు అనుగుణముగా నిర్వాహకులు, ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు నడుచుకొని ప్రశాంతముగా నిమజ్జన కార్యక్రమం పూర్తయ్యేలా సహాయ సహకారాలు అందించాలని కోరారు. పోలీసు శాఖ భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసి, పోలీసు పికెట్లు, ఇతర ప్రభుత్వ శాఖల సమన్వయంతో రోడ్ల మరమ్మత్తు, ఫ్లడ్ లైట్లు, క్రేన్లు,మంచినీటి వసతి ఏర్పాటు చేశామని , నిమజ్జనం జరిగే ప్రాంతాల్లో గజ ఈతగాళ్ల అందుబాటులో ఉంటారన్నారు. ఎక్కడా ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పటిష్టమైన భద్రత ఏర్పాట్లను చేయడం జరిగింది అన్నారు. అన్ని ప్రాంతాలలో సీసీ కెమెరాల పర్యవేక్షణలో గణేష్ నిమజ్జన ఊరేగింపు ఉంటుందన్నారు. నిమజ్జన శోభాయాత్ర రూట్, ట్రాఫిక్ డైవర్షన్లకు కి సంబందించిన రూట్ మ్యాప్ ఫ్లెక్సీ లు ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో మొదటిసారిగా నిమజ్జన శోభాయాత్ర కు సంబంధించి డ్రోన్ కెమెరాతో పర్యవేక్షించడం జరుగుతుందని ఎక్కడైనా ట్రాఫిక్ సమస్య ఏర్పడిన లేదా శోభాయాత్రలో వాహనాల మూమెంట్ ను పర్యవేక్షణ చేయడం జరుగుతుంది. గణేష్ ఉత్సవ కమిటీలు త్వరిత గతిన పూజలు ముగించి వెలుతురు ఉండగానే తమ విగ్రహాలను జాగ్రత్తగా తరలించాలని ఊరేగింపులో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చూసుకోవాలని చిన్న పిల్లలు మహిళలు శోభ యాత్ర లో పాల్గొంటే ప్రమాదాలు జరగకుండా చూడాలని అలాగే ట్రాక్టర్ల, లారీల పై, ఇతర వాహనాలపై వచ్చే చిన్నారులు జాగ్రత్తగా ప్రయాణించాలని కాళ్లు చేతులు క్రిందకు వేలాడుస్తు ప్రయాణం సాగించవద్దని పొరపాటున కాలుజారి పడిపోతే ప్రమాదం సంభవిస్తుందని అన్నారు. నిమజ్జనం సమయంలో, క్రేన్ సహాయంతో నిమజ్జనం చేసే సమయంలో యువత చిన్నారులు మహిళలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సహాయకులు అందుబాటులో ఉండాలని అన్నారు .నిమజ్జనం సందర్భంగా ఊరేగింపు సమయంలో డీజేలు, బాణాసంచా కాల్చడం వంటివి నిషేధమని సూచించారు. నిమజ్జనానికి వస్తున్న భక్తులకు ఏలాంటి అసౌకర్యాలు కలగకుండా రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలలో ఎలాంటి ట్రాఫిక్ అంతరాయం కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవడం జరిగింది అన్నారు. ముఖ్యంగా ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు బాధ్యతగా నియమ నిబంధనలను పాటిస్తూ పోలీసు వారి సూచనలను పాటించాలని కోరారు. చట్ట విరుద్ధంగా ప్రవర్తించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. భక్తిశ్రద్ధలతో నవరాత్రులను ముగించుకొని ఆఖరున జరిగే నిమజ్జన కార్యక్రమాన్ని మత సామరస్యంతో,శాంతియుత వాతావరణంలో జరిగేలా ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. సీపీ వెంట స్పెషల్ బ్రాంచ్ ఏసీపీ రాఘవేంద్ర రావు, పెద్దపల్లి ఏసీపీ జి. కృష్ణ, ట్రాఫిక్ ఇన్స్పెక్టర్ అనిల్ కుమార్, పెద్దపల్లి ఎస్ఐ లక్ష్మణ్, సుల్తానాబాద్ సీఐ సుబ్బా రెడ్డి, మంథని సీఐ రాజు, గోదావరిఖని 1 టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ ఇంద్రసేన రెడ్డి, 2 టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ ప్రసాద్ రావు, ఇతర ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

28వ డివిజన్ 102వ బూత్ లో బీజేపీ సీనియర్ నాయకుడు మచ్చ విశ్వస్ ఆధ్వర్యంలో గడపగడపకు సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం

సూర్య నగర్ లో 102వ బూత్ లో బీజేపీ సీనియర్ నాయకుడు మచ్చ విశ్వస్ ఆధ్వర్యంలో భారతీయ జనతా పార్టీ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం(సదస్య పర్వ్)లో భాగంగా రామగుండం నియోజకవర్గం 28వ డివిజన్ లో ఇంటింటికి తిరుగుతూ బీజేపీ సభ్యులుగా చేర్పించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమనికి ముఖ్య అతిధిగా బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు చంద్రుపట్ల సునీల్ రెడ్డి మరియు రామగుండం నియోజకవర్గం ఇంచార్జి శ్రీమతి కందుల సంధ్యారాణి హాజరై సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షులు సునీల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ నరేంద్రమోడీ నేత్రుత్వంలో దేశం ప్రపంచంలో అన్నిరంగాల్లో దూసుకుపోతుందని రామగుండం నియోజకవర్గం లో %తీటఎశ్రీ%తో పాటుగా తెలంగాణ పవర్ ప్లాంట్ స్థాపించి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించిన ఘనత నరేంద్రమోడీ ది అని అన్నారు. ప్రపంచంలోనే బీజేపీ అత్యధిక సభ్యులు చేరిన పార్టీగా ఆవిర్భావించిందని బీజేపీ లో సభ్యులుగా చేరి నరేంద్ర మోడీ నాయకత్వం బలపర్చాలని పిలుపునిచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలోక్యాతం వెంకటరమణ, కోమళ్ళ మహేష్, భూమయ్య,కోడూరి రమేష్,ఐతే పవన్,సాగర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదోన్నతి పొందిన డాక్టర్ కిరణ్ రాజు అభినందించిన ఎస్సీ ఎస్టీ ఉద్యోగస్తుల సంఘం

సింగరేణి ఆర్జీ1 ఏరియా హాస్పిటల్ లో డిప్యూటీ చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న డాక్టర్ కిరణ్ రాజు అడిషనల్ చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్ గా పదోన్నతి పొందిన సందర్భంగా ఆదివారం ఎస్సీ ఎస్టీ ఉద్యోగస్తుల సంఘం 140/2018 ఆర్ జీ1 ఏరియా ఉపాధ్యక్షులు ఈర్ల రాజేష్ ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ కిరణ్ రాజ్ కుమార్ ను శాలువాతో సన్మానించి పుష్పగుచ్చాన్ని అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా జనరల్ సెక్రటరీ ఆంతోనీ నాగేశ్వర్ రావు, కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు ఇరుగురాల శ్రీనివాస్ హాజరై డాక్టర్ కిరణ్ రాజ్ కుమార్ ను అభినందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్జీ1 లైసెన్ ఆఫీసర్ దొంత వెంకటేశ్వర్లు, ఆర్జీ 2,3 ఉపాధ్యక్షులు బొక్కల శ్రీనివాస్, బత్తుల శంకర్ నాయకులు గడ్డం శంకర్, ఆరేపల్లి హరీష్, అడకపురం చంద్రమౌళి, అశోక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామగుండం కార్పొరేషన్ గణేష్ ఉత్సవ సమితి ఆధ్వర్యంలో ప్రసాద వితరణ

రామగుండం, రామగుండం పారిశ్రామిక ప్రాంతంలో విశ్వహిందూ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో ప్రతి సంవత్సరము గణేష్ ఉత్సవ సమితి పేరుతో సామూహిక గణేష్ ఉత్సవాలు కార్యక్రమాన్ని వైభవంగా నిర్వహించడం, అందులో భాగంగా ప్రతి సంవత్సరం ప్రతి గణేష్ మండపాల నిర్వాహకులకు ప్రసాదాలు ఇస్తున్నామని, ఎప్పటిలాగే ఇప్పుడు కోదండ రామాలయంలోహా సుమారు 500 మండాపాలకు వినాయకుడి ప్రసాదం స్వీట్ బాక్స్ అందించడం జరిగిందని బజరంగ్దళ్ నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గణేష్ ఉత్సవ సమితి అధ్యక్షుడు కుర్మా సతీష్ కుమార్ ఉత్సవ కమిటీ కార్యదర్శి జలంధర్ విభాగ కార్యదర్శి అయోధ్య రవీందర్ నగర కార్యదర్శి మ్యడగోనిరవీందర్ కొండపర్తి లింగన్న సంపత్ ములుకుట్లశ్రీనివాస్ చక్రపాణి మోహన్ శ్యామ్ అరవింద్ రాజేష్ విశ్వహిందూ పరిషత్ బజరంగ్దళ్ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో జరగబోయే వినాయక నిమర్జన ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు

పెద్దపల్లి , పెద్దపల్లి పట్టణంలో సోమవారం రోజున వినాయక నిమజ్జనం సందర్భంగా ఎల్లమ్మ గుండమ్మ చెరువును సందర్శించి నిమర్జన ఏర్పాట్లను పరిశీలించి ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా నిమర్జనం ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో జరగాలని చర్యలు తీసుకోవాలని రామగుండం సీ.పీ, పోలీసు యంత్రాంగానికి మరియు మున్సిపల్ శాఖ అధికారులకు పలు సూచనలు చేసిన పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు చింతకుంట విజయరమణ రావు ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు మాట్లాడుతూ.. తొమ్మిది రోజులు ఎంతో నిష్ఠతో పూజించిన ఆ గణనాథుని నిమర్జనం సందర్భంగా నిమర్జన వేడుకలకు అన్ని ఏర్పాట్లు పకడ్బందీగా పూర్తి చేశామని ప్రశాంత వాతావరణంలో పండుగ జరుపుకోవాలని ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు గారు తెలిపారు. చెరువుల వద్ద జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి సూచనలు చేశారు. పెద్దపల్లి ప్రజలు అందరూ నిమర్జనానికి సంబంధించిన సిబ్బందికి సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో రామగుండం కమిషనర్ సీపీ శ్రీనివాస్ డిసిపి చేతన పెద్దపల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటేశ్ మరియు పోలీస్ ఉన్నత అధికారులు, మున్సిపల్ అధికారులు మరియు పెద్దపల్లి పట్టణ కౌన్సిలర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

రాజలక్ష్మి కాలనీ సిద్ధి వినాయకుడికి తిరొక్క నైవేద్యాలు సమర్పణ

గోదావరిఖని కార్పొరేషన్ పరిధి 5వ డివిజన్ రాజలక్ష్మి కాలనీలో గణేష్ ఉత్సవ కమిటి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన సిద్ధి వినాయక గణపతి మండపంలో ఆదివారం అన్న ప్రసాదము, గణపతికి 51 రకాల నైవేద్యాలు సమర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు మహిళలు కాలనీవాసులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

ధారూర్ మండల పరిధిలోని ఎబ్బనూర్ గ్రామంలోని హనుమాన్ మందిరంలోని వినాయకున్ని దర్శించుకుని, రుద్రారం గ్రామంలోని వినాయక మండపంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న బిజెపి నాయకులు. ఈ కార్యక్రమంలో మా శారద హాస్పిటల్ డైరెక్టర్ కొప్పుల రాజశేఖర్, నియోజకవర్గ బిజెపి కోఆర్డినేటర్ వడ్ల నందు, వికారాబాద్ పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షులు నరోత్తం రెడ్డి, ధారూర్ మండల మాజీ రైతుబంధు అధ్యక్షులు వెంకటయ్య, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు రమేష్, మాజీ సర్పంచులు రాంచెంద్రయ్య, యాదగిరి, శ్రీను, ఆనంద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ నూతన పిసిసి అధ్యక్షులు

. తెలంగాణ రాష్ట్ర నూతన పిసిసి అధ్యక్షులుగా నేడు గాంధీభవన్లో ప్రమాణ స్వీకారం చేయబోతున్న ఎమ్మెల్సీ బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ని శనివారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన టిపిసిసి స్టేట్ లీగల్ సెల్ కన్వీనర్ మరియు రామగుండం కాంగ్రెస్ మహిళ లీగల్ సెల్ చైర్పర్సన్ గడమల్ల వరలక్ష్మి. ఈ సందర్భంగావరలక్ష్మి మాట్లాడుతూ బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ గత 38 సంవత్సరాల నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చురుకుగా పనిచేస్తూ విద్యార్థి దశలో ఎన్ ఎస్ యు ఐ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శిగా 1986లో నిజామాబాదు జిల్లా అధ్యక్షుడిగా మరియు జాతీయ యువజన కాంగ్రెస్ కార్యదర్శిగా పని చేసినారు. 2013 -14 లో ఆంధ్రప్రదేశ్ లో రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ గా పని చేసినారు.ఆ తరువాత పీసీసీ కార్యదర్శిగా అధికార ప్రతినిధిగా ప్రధాన కార్యదర్శిగా 2018లో కాంగ్రెస్ ఎన్నికల కమిటీ మ్యానిఫెస్టో కన్వీనర్ గా, ఆ తరువాత కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడిగా, 2023లో కాంగ్రెస్ ఎన్నికల కమిటీ సభ్యునిగా, జనవరి 2024లో శాసనమండలి సభ్యునిగా సెప్టెంబర్ 6 2024 నాడు నూతన టిపిసిసి అధ్యక్షులుగా నియమితులై సెప్టెంబర్ 15 నాడు గాంధీభవన్లో ప్రమాణ స్వీకారం చేయబోతున్న బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతూ నేడు పార్టీ అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు స్వీకరించడం చాలా ఆనందంగా ఉందని భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఉన్నత పదవులు చేపట్టాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు.

ఖని విఠల్ నగర్ లో అగ్ని ప్రమాదం జరిగిన నిరుపేద కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలి.

గోదావరిఖని గోదావరిఖని ప్రాంతంలోని విఠల్ నగర్ కు చెందిన నిరుపేద కుటుంబం రామగుండం నగర పాలక సంస్థలో పారిశుద్ధ్య విభాగంలో ఆటో ట్రాలీ డ్రైవర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న కోడేపాక మహేందర్ 13వ డివిజన్ లో కుటుంబంతో నివసిస్తున్న తరుణంలో వారి ఇంట్లో దురదృష్టం కొద్ది అగ్ని ప్రమాదం జరిగి మంటలు చెలరేగి ఇంట్లో అస్థి నష్టం జరిగిందని, అలాగే మహిళ స్వశక్తి పొదుపు సంఘాల సభ్యుల డబ్బులు, మరియు ఇంట్లో దాచుకున్న డబ్బులు అగ్నికి ఆహుతి అయ్యాయని, మరియు బట్టలు పరుపులు, మరియు వంట సామాగ్రి కూడా పూర్తిగా కాలిపోవడం జరగిందని అవేదన వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం సామాజిక కార్యకర్త మద్దెల దినేష్ అగ్ని ప్రమాదం మహేందర్ ఇల్లును చూసి కుటుంబ సభ్యులని పరామర్శించి వారికి మనోధైర్యాన్ని కల్పించి స్థానిక రామగుండం తహసీల్దార్ కుమార స్వామి దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో పంచనామా చేసి ప్రభుత్వ పరంగా ఆదుకుంటామని అన్నారు. అదే విధంగా రామగుండం నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ శ్రీకాంత్ సమాచారం ఇవ్వగా తప్పకుండా మున్సిపల్ కార్పోరేషన్ నుండి మహేందర్ కుటుంబాన్ని తప్పకుండా ఆదుకుంటాం అని తెలిపారు అన్నారు. అదే విధంగా స్థానిక రామగుండం శాసనసభ్యులు మక్కాన్ సింగ్ కూడా వారికి అండగా నిలిచి ప్రభుత్వపరంగా ఆదుకోవాలని ఎమ్మెల్యే గారికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నామన్నారు. కావున నష్టం జరిగిన కుటుంబాన్ని అన్ని రకాలుగా ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని మానవతా దృక్పథంతో పారిశ్రామిక ప్రాంతంలోని వివిధ రకాల స్వచ్ఛంద సంస్థలని వ్యాపారులు మేధావులు సహాయ సహకారాలు అందించాలని కోరామన్నారు. వారి కుటుంబాన్ని సందర్శించిన వారిలో ఏఐయుటిసి నాయకులు ఏం.ఏ. గౌస్, కాసరపు రాకేష్, మున్సిపల్ సూపర్వైజర్ సారయ్య, మరియు సిబ్బంది రొడ్డ రాజేందర్ తో పాటు మహేష్, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాగునీటికి రైతుల పాట్లు అధ్వానంగా కాలువలు, మదుములు

కానీ గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రధాన కాలువలు, ఉప కాలువల్లో ఒక్కసారి కూడా నిర్వహణ (పూడికతీత) పనులు చేపట్టలేదు. దీంతో ఏటేటా కాలువల్లో పూడిక పేరుకుపోయి, తుప్పలు పెరిగిపోయాయి. ఫలితంగా నీటి ప్రవాహం మందగించి ఆయకట్టు భూములకు నీరు సరిగా అందని పరిస్థితి నెలకొంది. మరోవైపు ముదుములు, ఆయకట్టు భూములకు విడతల వారీగా నీరు అందించే రెగ్యులేటింగ్ గేట్లు పాడైపోయాయి. గుంటపల్లి కాలువపై గుంటపల్లి వద్ద మదుము పూర్తిగా ధ్వంసమైంది. దీంతో పొలాలకు నీరు అందక రైతులు ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మంగవరం కాలువపై మంగవరం వద్ద ఉన్న మదుము ఆనవాళ్లు లేకుండా ధ్వంసం అయ్యింది. ఇక్కడి నుంచి మెరక కాలువ, పల్లం కాలువ, కొముదుల కాలువ, చెరువు కింద కాలవలకు విడివిడిగా సుమారు 500 ఎకరాలకు నీరు అందాలి. కానీ మూడు గేట్లకుగాను ఒక్కదానికి కూడా తలుపులు లేకపోవడంతో పొలాలకు నీరు అందడంలేదు. కాలువల్లో పూడిక తీసి, కొత్త మదుములునిర్మించాలి అల్లు వెంకటేశ్వరరావు, రైతు, మంగవరం మంగవరం కాలువపై ఉన్న మదుము (స్లూయిస్) చాలా కాలం క్రితం మరమ్మతుకు గురైంది. గోడలు పూర్తిగా శి?థిలమై తలుపులు ఊడిపోయాయి. దీనివల్ల పిల్ల కాలువలకు నీరు ఎక్కడంలేదు. మా పొలాలకు నీరు రావడంలేదు. ఈ సమస్యను పలుమార్లు అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినా పట్టించుకోలేదు. ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వం అయినా స్పందించి, సాగునీటి కాలువల్లో పూడికలు తీయించి, కొత్త మదుములు నిర్మించి, గేట్లు ఏర్పాటు చేయించాలి. ప్రతిపాదనలు పంపించాం జి.శ్రీరామమూర్తి, ఏఈఈ, జలవనరుల శాఖ పాయకరావుపేట మండలంలోని ఉప్పరగూడెం, పెదరాంభద్రపురం, శ్రీరాంపురం, కేశవరం, మంగవరం, మాసాహెబ్‌పేట, గోపాలపట్నం, పెంటకోట, రాజగోపాలపురం, గుంటపల్లి, గ్రామాల్లో సాగునీటి కాలువలకు సంబంధించి 29 గేట్ల మరమ్మతు లేదా కొత్త గేట్ల ఏర్పాటు కోసం రూ.34.37 లక్షలతో ప్రతిపాదనలు పంపించాం. నిధులు మంజూరైన వెంటనే పనులు ప్రారంభిస్తాం. వచ్చే ఏడాది ఖరీఫ్ సీజన్‌నాటికి సాగునీటి పారుదలకు రైతులు ఎటువంటి ఇబ్బందులు పడకుండా తగు చర్యలు తీసుకుంటాం.

గల్ఫ్ కార్మికుల కోసం సంక్షేమ బోర్డు

గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాలతో రవాణా , బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అధ్యక్షతన గల్ఫ్ కార్మికులు అధికంగా ఉండే నియోజక వర్గ ఎమ్మెల్యేలు ఇతర ముఖ్య నేతలతో శనివారం సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్, టిపిసిసి ఎన్ఆర్ఐ సెల్ వినోద్ ఆధ్వర్యంలో రూపొందిన గల్ఫ్ బాధితులకు సంబంధించిన 5 అంశాల పై సమావేశంలో చర్చించారు. అందులో ప్రధానంగా గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమంపై అధ్యయనం చేయడానికి ప్రభుత్వం ఒక సలహా కమిటీ నీ ఏర్పాటు చేయాలని, అందులో గల్ఫ్ ప్రభావిత ప్రాంత ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు , నాయకులు ఈ కమిటీ లో సభ్యులుగా నియమించి ఇందుకోసం జీవో విడుదల చేయాలని సూచించారు. హైదరాబాద్ ప్రజా భవన్ లో ప్రతి మంగళవారం , శుక్రవారం ప్రజావాణి లో గల్ఫ్ కార్మికుల కోసం ప్రవాసి ప్రజావాణి నిర్వహిస్తే బాగుంటుందని సూచించారు. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం నిర్వహిస్తున్న ప్రజావాణి లో ఈనెల 20 వ తేది నుండి గల్ఫ్ కోసం ప్రత్యేక కౌంటర్ ప్రారంభిస్తామని తెలిపారు. గురుకుల పాఠశాలలో, కళాశాలలో గల్ఫ్ కార్మికుల పిల్లలకు గురుకులాల్లో చదవాలని అనుకునే వారికి 100 శాతం అడ్మిషన్ ఇచ్చేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడినప్పటినుంచి గల్ఫ్ దేశాల్లో మరణించిన కార్మికుల కుటుంబాలకు 5 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా ఇచ్చేలా ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తామని హామీ ఇచ్చారు. గతంలో చనిపోయిన వారి కుటుంబాలకు మానవతా దృక్పథంతో లక్ష రూపాయల ఎక్స్ గ్రేషియా ఇవ్వాలని ఎన్ఆర్ఐ సెల్ సూచించింది. దీనిని తెలంగాణ ఏర్పడినప్పటి రోజు నుంచి, ఏరోజు తీసుకుంటే బాగుంటుందనే దానిపై కమిటీ లు పలువురు సూచనలు చేశారు. సమావేశంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యేలు, ఇతర ముఖ్య నేతలు పలు సలహాలు సూచనలు చేశారు. ఇప్పటికే తన వేములవాడ నియోజకవర్గానికి చెందిన గల్ఫ్ లో మృతి చెందిన రెండు కుటుంబాలకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సహకారంతో సిఎంఆర్ఎఫ్ నుండి వారికి ఎక్స్‌గ్రేషియా ఇచ్చినట్లు ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ తెలిపారు. రైతు భీమా మాదిరి గల్ఫ్ భీమా ఉండాలని సూచించారు. పలువురు ఎమ్మెల్యేలు మాట్లాడుతూ ఈ మధ్యకాలంలో సింగపూర్, మలేషియా కార్మికులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని సూచించారు. టీపిసిసి ఎన్ఆర్ఐ కన్వీనర్ ఇమిగ్రేషన్ 1982 యాక్ట్ లో గల్ఫ్ దేశాల్లో 18 దేశాలు ఉంటాయని అందులో సింగపూర్ లాంటి దేశాలు కూడా గల్ఫ్ కిందకి వస్తాయన్నారు. తెలంగాణ లో 150 ట్రెడ్ లైసెన్స్‌మన్ పవర్ ఎక్సపోర్ట్ కంపెనీలు ఉన్నాయని సెట్విన్, టాంటం, న్యాక్ లాంటి వాటిపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ఏజెన్సీల పేరుతో మోసం జరుగుతుందని, అలా జరగకుండా కఠినంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. గల్ఫ్ కార్మికులు చనిపోతే శవం రావడానికి వారం రోజులకు పైగా పడుతుందని దానిని 48 గంటల్లో ఇక్కడికి వచ్చేలా చూడాలని తెలిపారు. దేశంలో బెస్ట్ గల్ఫ్ పాలసీ కేరళ రాష్ట్రంలో ఉందని, అక్కడ ఉన్న దానిని స్టడీ చేయాలని సమావేశం దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. కేరళ లో జీడీపీకి ప్రధానంగా గల్ఫ్ కార్మికుల ద్వారా వస్తుందని తెలంగాణ లో కూడా జీడీపీ గల్ఫ్ కార్మికుల ద్వారా అభివృద్ధి జరగాలని సూచించారు. సమావేశంలో ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్, ఎమ్మెల్యేలు డాక్టర్ సంజయ్ రేకులపల్లి భూపతి రెడ్డి , కె.ఆర్ నాగరాజు , మేడిపల్లి సత్యం, వాకిటి శ్రీహరి ముదిరాజ్ , సీడ్స్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ అన్వేష్ రెడ్డి, మినరల్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఈరవత్రి అనిల్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు వెలిచాల రాజేందర్ రావు , వినయ్ రెడ్డి, ఎన్ఆర్ఐ సెల్ చైర్మన్ వినోద్ , తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెట్రో స్టేషన్‌లోనే ఆరోగ్య కేంద్రాలు

మిట్టా ఎక్స్ లెన్స్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం (సెప్టెంబర్ 15న) రోజున ఎల్బీ నగర్ మెట్రో స్టేషన్‌లో పాలీ హెల్త్ క్లినిక్ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ముఖ్య అతిథిగా మెట్రో రైలులో ప్రయాణిస్తూ విచ్చేసిన మేయర్ గద్వాల విజయలక్ష్మి లాంఛనంగా ఈ సేవలను ప్రారంభించారు.మెట్రో ప్రయాణికులతో పాటు చుట్టు పక్కల ప్రాంతాల ప్రజలు కూడా ఈ వైద్య సేవలను వినియోగించుకోవచ్చని విజయలక్ష్మి తెలిపారు. మొదటిసారిగా హెల్త్ ఏటీఎం కూడా అందుబాటులోకి వచ్చిందని తెలిపారు. రక్త పరీక్షల డయాగ్నస్టిక్ సౌకర్యం, మెడికల్ షాప్, వైద్య నిపుణులు, ఫిజియోథెరపి, టెలి మెడిసిన్, డెంటల్ కేర్ ఇలా అన్నీ మెట్రో స్టేషన్లలో ఆధునిక కార్పొరేట్ స్థాయి వైద్యం అందుబాటులోకి రావడం దేశంలోనే రికార్డు అని గద్వాల్ విజయలక్ష్మి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఇబ్రహీంపట్నం పట్నం ఎమ్మెల్యే మల్‌రెడ్డి రంగారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. లక్షలాది మంది ప్రయాణించే మెట్రో రైళ్లలో ఎలాంటి అనారోగ్యానికి గురైనా వెంటనే చికిత్స అందించేందుకు.. స్టేషన్లలోనే ఎమర్జెన్సీ క్లినిక్స్ అందుబాటులోకి తీసుకురావడం గొప్ప విషయమని తెలిపారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముందు చూపు ఆదర్శనీయమన్నారు. మిట్టా ఎక్స్ లెన్స్ ఛైర్మన్ డా. మిట్టా శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఎల్బీ నగర్‌లో తొలి క్లినిక్ ప్రారంభించామని.. త్వరలోనే మియాపూర్, రాయదుర్గం మెట్రో స్టేషన్లలో కూడా ఆరోగ్య కేంద్రాలు అందుబాటులోకి తీసుకు రానున్నట్లు తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా వంద మెట్రో కేంద్రాల్లో ఈ క్లినిక్స్ ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు చెప్పుకొచ్చారు. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఇచ్చిన ఎనీమియా ముక్త భారత్ పిలుపులో భాగంగా.. తాము ఉచితంగా హిమోగ్లోబిన్ పరీక్షలు కూడా చేయనున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే విజన్ చెక్, ఆడియోమెట్రి లాంటి 21 టెస్టులు ఉచితంగా చేయనున్నట్లు మిట్టా శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రకటించారు.

తన చేష్టలతో బస్సులోని ప్రయాణికులను వణికించిన ఆర్టీసీ డ్రైవర్

ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ప్రయాణమంటే సౌకర్యవంతంగానే కాదు క్షేమంగానూ ఉంటుందనేది ప్రయాణికుల నమ్మకం. ఆ నమ్మకాన్ని నిలబెడుతూ.. ఇన్నేళ్లుగా ఆర్టీసీ సేవలు అందిస్తూ వస్తోంది. ప్రయాణికులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు అందించడంతో పాటుగా.. వారి భద్రతకు పెద్దపీట వేస్తూ ప్రయాణికుల మన్ననలు పొందుతోంది. అయితే ఓ ఆర్టీసీ డ్రైవర్ నిర్లక్ష్యం కారణంగా.. ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ప్రయాణం క్షేమమేనా అని ప్రయాణికులు భయపడే పరిస్థితి వచ్చింది. బస్సులో ఉన్న 45 మంది ప్రయాణికులు ప్రాణాలు లెక్కచేయకుండా అతను చేసిన నిర్లక్ష్యపు డ్రైవింగ్ ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతోంది. ఇది చూసిన నెటిజనం ఆర్టీసీ బస్సుల్లోనూ ఇలాంటి పరిస్థితి వస్తే.. ప్రయాణికుల పరిస్థితి ఏమిటంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ప్రకాశం జిల్లా పొదిలిలో ఆగస్ట్ 31న జరిగిన ఓ ఘటన కాస్త ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. పొదిలి డిపోకు చెందిన మస్తాన్ అనే డ్రైవర్ సెల్ ఫోన్ చూస్తూ డ్రైవింగ్ చేసిన వీడియో ఇప్పుడు నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. భారీ వర్షం కురుస్తున్న సమయంలో.. రోడ్డు కూడా సరిగా కనిపించని పరిస్థితుల్లో మనోడు సెల్ ఫోన్ చూసుకుంటూ డ్రైవింగ్ చేయడంపై విమర్శలతో పాటుగా ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. అతను బస్సు నడిపిన సమయంలో బస్సులో 45 మంది వరకూ ప్రయాణికులు ఉన్నారు. పొదిలి నుంచి ఒంగోలు మధ్య ఈ తతంగం నడిచింది.

అయితే ప్రయాణికులు కోరినా కూడా పట్టించుకోకుండా మస్తాన్ అనే డ్రైవర్.. ఫోన్ వైపు తదేకంగా చూసుకుంటూ బస్సును నడిపాడు. ఒకటికి రెండు సార్లు విజ్ఞప్తి చేసినా వినకపోవటంతో బస్సులోని ప్రయాణికులు డ్రైవర్ నిర్లక్ష్యపు డ్రైవింగ్‌ను వీడియో తీశారు. అనంతరం వీడియోతో సహా ఆర్టీసీ డిపో అధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అయితే ఇప్పటికీ ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని తెలిసింది. మరోవైపు నిత్యం రోడ్డు ప్రమాదాలు జరుగుతున్న తీరును చూశాక కూడా ఇలాం నిర్లక్ష్యంగా డ్రైవింగ్ చేయడం ఏమిటని ఈ వార్త తెలిసిన జనం.. వీడియో చూసిన నెటిజనం అభిప్రాయపడుతున్నారు. దూర ప్రయాణాల్లో సేఫ్టీని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆర్టీసీ బస్సును ఎక్కుతుంటారని.. అలాంటిది ఆర్టీసీ బస్సు డ్రైవర్లు కూడా ప్రైవేట్ వాహనాల తరహాలో ఇలా చేస్తే ప్రయాణికుల ప్రాణాలకు ఏం భద్రత ఉంటుందని ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇలాంటి ఘటనలు మరోసారి జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

ప్రధాని మోదీపై.. పుతిన్ గుర్రు

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబరు 15: రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం నానాటికీ తీవ్రమవుతుండగా.. ప్రధాని మోదీ ఉక్రెయిన్ వెళ్లి.. ఆ దేశాధ్యక్షుడు జెలెన్‌స్కీతో ముఖాముఖి చర్చలు జరపడంపై రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ అసంతృప్తిగా ఉన్నారా..? ఇది తెలిసే ఆయనకు వివరణ ఇచ్చేందుకు మోదీ హుటాహుటిన జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ దోభాల్‌ను మాస్కోకు పంపారా..? తాజా పరిణామాలు దీనినే సూచిస్తున్నాయి. ఈ నెల 12న దోభాల్ రష్యాలోని సెయింట్ పీటర్స్‌బర్గ్ వెళ్లారు. అక్కడ పుతిన్‌తో అంతర్గతంగా చర్చలు జరిపారు. ఆయన అధ్యక్షుడితో మాట్లాడిన వీడియోను అక్కడి వార్తాసంస్థ స్పుత్నిక్ విడుదల చేసింది. ఇది సోషల్ మీడియాలో ఇప్పుడు వైరల్ అవుతోంది. 'తన ఉక్రెయిన్ పర్యటన, జెలెన్‌స్కీతో చర్చల సారాంశాన్ని మీకు వివరించేందుకు ఆసక్తిగా ఉన్నట్లు ఫోన్‌చర్చల్లో ప్రధాని (మోదీ) మీకు ఇప్పటికే తెలియజేశారు. ఆ చర్చల గురించి మీకు ప్రత్యేకంగా, వ్యక్తిగతంగా తెలియజేసేందుకు నన్ను ఇక్కడకు పంపారు. జెలెన్‌స్కీతో చర్చలు అంతరంగికంగా జరిగాయి. వారిద్దరే మాట్లాడుకున్నారు. జెలెన్‌స్కీ వెంట ఇద్దరు ఉన్నారు. ప్రధాని మోదీతో నేనున్నాను. చర్చలకు నేను ప్రత్యక్ష సాక్షిని' అని దోభాల్ పుతిన్‌కు తెలిపారు. ఆయన ఒక్కో మాట పట్టి పట్టి మాట్లాడడం చూస్తే.. మోదీ ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడితో ఏం మాట్లాడారో పుతిన్‌కు వివరణ ఇచ్చినట్లుగా ఉందని, వారిద్దరి సమావేశంపై రష్యా అధ్యక్షుడు అసంతృప్తిగా ఉన్నట్లు అర్థమవుతోందని నెటిజెన్లు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. రష్యాలోని కజన్‌లో ఈ నెల 22-24 నడుమ 'బ్రిక్స్' దేశాల సదస్సు జరుగనుంది. ఆ సందర్భంగా 22న మోదీతో ద్వైపాక్షిక భేటీకి పుతిన్ దోభాల్‌కు ప్రతిపాదించారు. వాస్తవానికి పుతిన్‌తో వ్యక్తిగతంగా సన్నిహిత సంబంధాలున్న మోదీ.. ఉక్రెయిన్‌పై యుద్ధం విరమించేలా ఆయనపై ఒత్తిడి తేవాలని అమెరికా, ఐరోపా దేశాలు బహిరంగంగానే కోరుతున్నాయి. ఈ యుద్ధంలో తామెవరి వైపూ నిలబడలేదనడం సరికాదని.. శాంతి వైపు తాము ఉన్నామని మోదీ పదే పదే చెబుతున్నారు. జూలై 8, 9 తేదీల్లో రష్యాను సందర్శించి పుతిన్‌తో చర్చలు జరిపారు. యుద్ధం జరుగుతుండగా ఆయన మాస్కోకు వెళ్లి పుతిన్‌ను కలవడంపై జెలెన్‌స్కీతో పాటు అమెరికా, ఐరోపా దేశాలు ఆక్షేపించాయి. ఇది జరిగిన ఆరు వారాల తర్వాత ప్రధాని ఆకస్మికంగా ఉక్రెయిన్ రాజధాని కీవ్‌కు వెళ్లి జెలెన్‌స్కీతో ప్రత్యేక చర్చలు జరిపారు. యుద్ధానికి స్వస్తి పలికేందుకు ఇరుదేశాల అధినేతలు కూర్చుని చర్చించుకోవాలని సూచించారు. శాంతి పునరుద్ధరణకు క్రియాశీల పాత్ర పోషించేందుకు భారత్ సిద్ధంగా ఉందన్నారు. పరిష్కారం కోసం వ్యక్తిగతంగా కృషిచేసేందుకూ సిద్ధమని తెలిపారు. కాగా.. గత వారం పుతిన్ ఓ సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.. ఉక్రెయిన్‌తో శాంతి చర్చలకు సిద్ధమని.. అయితే సంక్షోభ పరిష్కారంలో భారత్, బ్రెజిల్, చైనా మధ్యవర్తిత్వం నెరపాలన్నారు.

గుర్తుతెలియని వ్యక్తి మృతి

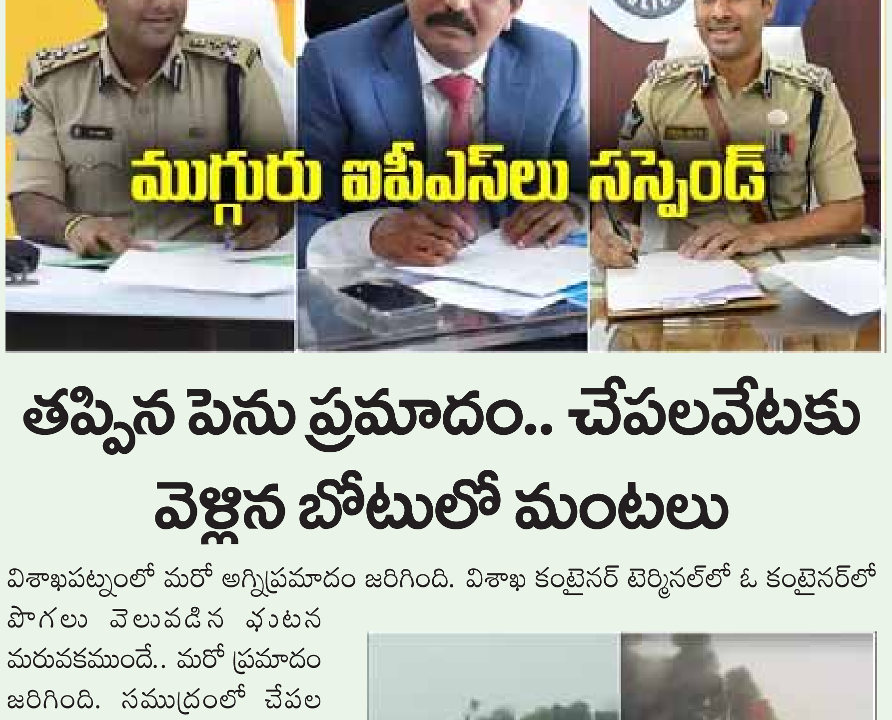
శ్రీకాకుళం క్రైం: స్థానిక పాత బస్టాం డ్ సమీపంలో ఆదివారం మధ్యాహ్నం గుర్తుతెలియని వ్యక్తి మృతిచెందాడు. ఈ మేరకు స్థానికులు 1వ పట్టణ పోలీసులకు స మాచారం అందించడంతో ఎస్ఐ హరికృష్ణ ఘటనా స్థలా నికి చేరుకుని మృతుడి వివరాలు సేకరించారు. అయితే గడచిన మూడు నెలలుగా ఇదే ప్రాంతంలో ఆ వ్యక్తి భిక్షాటన చేస్తున్నట్టు స్థానికులు ఎస్ఐకు తెలిపారు. మృతుడి వయసు 45 నుంచి 50 మధ్య ఉంటుందని, వివరాలు తెలిసిన వారు వన్ టౌన్ పోలీసులను సంప్రదించాలని కోరారు. పోలీసులకు సమా చారం అందించిన వడ్డి మోహనరావు ఫిర్యాదు మేరకు ఎస్ఐ కేసు నమోదు చేసి, మృతదేహాన్ని రిమ్స్‌కు తరలించారు.

హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను దెబ్బతీసే కుట్ర జరుగుతుంది

హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను దెబ్బతీసే కుట్ర జరుగుతుందని, ఇటువంటి చర్యలకు ఎవరు పాల్పడినా కఠినచర్యలు తప్పవని బిసి, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ హెచ్చరించారు. శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించేలా ప్రతిపక్షం వ్యవహరిస్తోందని ఆయన అన్నారు. ఆదివారం పిసిసి అధ్యక్షుడిగా మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్ బాధ్యతలు చేపట్టనున్న నేపథ్యంలో ఆ ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించడానికి మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ శనివారం గాంధీభవన్‌కు వచ్చి ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. అనంతరం ఆయన గాంధీభవన్‌లో మీడియాతో మాట్లాడుతూ అధికార పక్షం వారైనా, ప్రతిపక్షం వారైనా పోలీసులకు చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశామన్నారు. బిఆర్ఎస్ నేతలు ఒళ్లు దగ్గర పెట్టుకుని మాట్లాడాలని మంత్రి వార్నింగ్ ఇచ్చారు. పాడి కౌశిక్‌రెడ్డి, అరికెపూడి గాంధీని రెచ్చగొట్టారని, అయితే ప్రజాస్వామ్యంలో భౌతికదాడులు మంచి పద్ధతి కాదన్నారు. హైదరాబాద్‌లో ఉన్నవారిపై తాము ఏనాడు వ్యతిరేకంగా మాట్లాడలేదన్నారు. కెసిఆర్ ప్రాంతీయతత్వాన్ని రెచ్చగొట్టారని ఆయన గుర్తు చేశారు. అప్పట్లో 'బిర్యానీ మాది పెండ మీది' అని కెసిఆర్ అనలేదా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఆంధ్రోళ్లపై బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే మాట్లాడిన వీడియోను కెటిఆర్‌కు పంపుతానన్నారు. పదేళ్లు పరిపాలించిన వారు పదినెలలు కూడా ఓపిక పట్టకపోతే దానిని అసహనం అంటారని మంత్రి పేర్కొన్నారు ఫిరాయింపుల్లో మాస్టర్ బిఆర్ఎస్.. తాము ఎమ్మెల్యేల పార్టీ ఫిరాయింపులను ప్రోత్సహించలేదని, ఫిరాయింపుల్లో మాస్టర్ బిఆర్ఎస్ అని, ఈ విషయంలో ఆ పార్టీ డాక్టరేట్ సాధించిందని పొన్నం సెటైర్ వేశారు. బిఆర్ఎస్ అధికారంలోకి వచ్చాక టిడిపి, సిపిఐ, సిపిఎం, కాంగ్రెస్ పార్టీ సభ్యులను చేర్చుకుందని ఆయన గుర్తు చేశారు. పార్టీకి రాజీనామా కూడా చేయని టిడిపి వ్యక్తిని బిఆర్ఎస్‌లో అనైతికంగా చేర్చుకొని మంత్రి పదవి ఇచ్చిన చరిత్ర ప్రజలు మరువలేదన్నారు. బిఆర్ఎస్, బిజెపి గొంతు కలిపి తమ ప్రభుత్వాన్ని కూలగొడతామన్న మాట నిజం కాదా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. పేదల కోసం పని చేస్తున్న ఈ ప్రభుత్వానికి అండగా నిలవాలన్న ఉద్దేశంతో ఎమ్మెల్యేలు పార్టీలోకి వస్తుంటే వారిపై బురద జల్లుతున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. వారు చేస్తే రాజకీయ నీతి, తాము చేస్తే తప్పా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. చిల్లరగాళ్లను పట్టించుకోవద్దు కాంగ్రెస్ దళిత వ్యక్తిని సీఎల్పీ లీడర్ చేస్తే ఓర్వలేక తమ పార్టీని బలహీన పర్చలేదా అని మంత్రి ప్రశ్నించారు. తాము ఏనాడూ ప్రతిపక్షాల గొంతు నొక్కలేదని, అసెంబ్లీలో వారి వాదనలు వింటున్నామని, ధర్నాచౌక్‌లో ధర్నాలకు అవకాశం ఇచ్చామన్నారు. ప్రభుత్వాన్ని అస్థిరపరిచే ప్రయత్నాలు చేసినా, వ్యక్తిగత విమర్శలు చేసినా జాగ్రత్త అని మంత్రి హెచ్చరిం చారు. గాంధీ, కౌశిక్ చేసింది తప్పేనని, కౌశిక్‌రెడ్డి రెచ్చగొట్టేలా వ్యాఖ్యలు చేయడం కరెక్టు కాదని, భౌతిక దాడులు మంచివి కావని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. హైదరాబాద్‌లో నివసించే వారిని ఏనాడూ కాంగ్రెస్ విమర్శించలేదని మంత్రి అన్నారు. సిఎం రేవంత్ రెడ్డిపై అనవసర విమర్శలు చేసే చిల్లరగాళ్ల సంగతి చూస్తామని మంత్రి పొన్నం హెచ్చరించారు. చిల్లరగాళ్లను పట్టించుకోవద్దని తమ సిఎం చెప్పారని అందుకే సైలెంట్‌గా ఉన్నామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు. ప్రభుత్వానికి చెడ్డపేరు వచ్చే విధంగా ఎవరూ వ్యవహరించకూడదన్నారు. ఫులే పేరు పెట్టుకొని తాము ప్రజాపాలన అందిస్తున్నామని పొన్నం చెప్పారు.

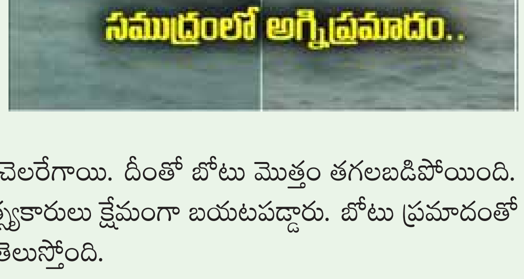
ఏపీ ప్రభుత్వం సంచలన నిర్ణయం..

మరోవైపు తప్పుడు కేసులో తనను అక్రమంగా తనను నిర్బంధించి, హింసించారంటూ కాదంబరి జత్వానీ ఇటీవల ఇబ్రహీంపట్నం పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. జత్వానీ ఫిర్యాదు మేరకు వైసీపీ నేత కుక్కల విద్యాసాగర్ సహా మరికొందరిపై ఇప్పటికే ఇబ్రహీంపట్నం పోలీసులు ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశారు. వారిపై 192, 211, 218, 220, 354, 467, 420, 469, 471, రెడ్‌విత్ 120బి సెక్షన్ల కింద పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఇదే సమయంలో ప్రభుత్వం సైతం విజయవాడ మాజీ ఏసీపీ హనుమంతరావు, అప్పటి ఇబ్రహీంపట్నం సీఐ సత్యనారాయణలను సైతం సస్పెండ్ చేసింది. గతంలో ఇబ్రహీంపట్నం సీఐగా పనిచేసిన సత్యనారాయణ కేసును పరిశీలించకుండానే కాదంబరి జత్వానీని అరెస్ట్ చేసినట్లు అభియోగాలు ఉన్నాయి. అలాగే విజయవాడ ఏసీపీగా పనిచేసిన హనుమంతరావుపై కూడా అభియోగాలు ఉన్నాయి. కాదంబరి జత్వానీని ఇబ్బందులకు గురిచేసిన వ్యవహారంలో సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారులు అయిన అప్పటి విజయవాడ సీపీ కాంతిరాణా, డీసీపీ విశాల్ గున్ని, ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ పీఎస్ఆర్ ఆంజనేయులు తీరుపైనా ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో డీజీపీ ద్వారకా తిరుమలరావు విచారణకు ఆదేశించారు. విజయవాడ సీపీ రాజశేఖర్ బాబు ఈ అభియోగాలపై విచారణ జరిపి.. నివేదిక రూపొందించారు. ఈ నివేదికను డీజీపీకి సమర్పించారు, ఈ నివేదిక ఆధారంగానే మ్నుగ్గురు ఐపీఎస్‌ల మీద చర్యలు తీసుకున్నారు. ముగ్గురు ఐపీఎస్‌లు సస్పెండ్ ఏపీలో ముగ్గురు ఐపీఎస్ అధికారులపై సస్పెన్షన్ వేటు పడింది. ముంబై నటి కాదంబరి జత్వానీ కేసులో ముగ్గురు ఐపీఎస్‌లను ప్రభుత్వం సస్పెండ్ చేసింది. మాజీ ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ పీఎస్ఆర్ ఆంజనేయులు, విజయవాడ మాజీ పోలీస్ కమిషనర్ కాంతిరాణా టాటా, ఐపీఎస్ ఆఫీసర్ విశాల్ గున్నీపై సస్పెన్షన్ వేటు వేసింది. ఈ మేరకు ఫైల్ మీద సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు సంతకాలు చేశారు. దీంతో ముగ్గురు ఐపీఎస్‌ల సస్పెన్షన్‌కు సంబంధించి 1590, 1591, 1592 జీవోలను ప్రభుత్వం విడుదల చేసింది. ముంబై నటి కాదంబరి జత్వానీ కేసులో వీరిపై అభియోగాలు రాగా.. దీనికి సంబంధించి డీజీపీ నివేదిక ఆధారంగానే ముగ్గురు ఐపీఎస్‌లను సస్పెండ్ చేశారు. ఈ కేసులో ఇప్పటికే ఏసీపీ హనుమంతరావు, ఇబ్రహీంపట్నం సీఐ సత్యనారాయణను సస్పెండ్ చేశారు.



తప్పిన పెను ప్రమాదం.. చేపలవేటకు వెళ్లిన బోటులో మంటలు

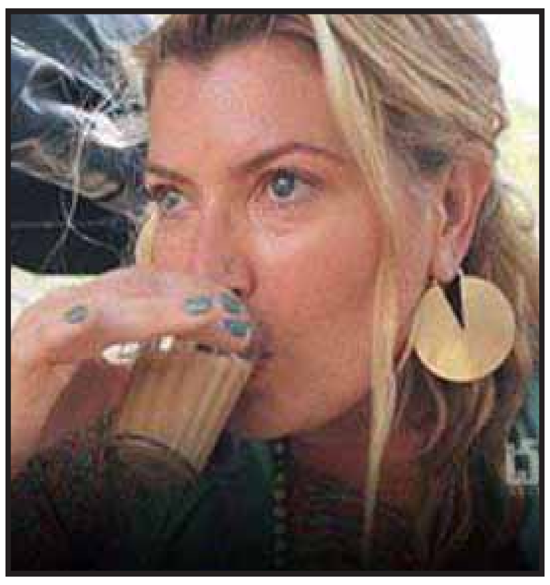
విశాఖపట్నంలో మరో అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. విశాఖ కంటైనర్ టెర్మినల్‌లో ఓ కంటైనర్‌లో పొగలు వెలువడిన ఘటన మరువకముందే.. మరో ప్రమాదం జరిగింది. సముద్రంలో చేపల వేటకు వెళ్లిన మత్స్యకారుల బోటులో అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. సముద్రంలో వేటకు వెళ్లిన ఓ బోటులో అకస్మాత్తుగా మంటలు చెలరేగాయి. తీరానికి 35 మైళ్లకుపైగా దూరంలో ఉన్నసమయంలో ఇంజిన్‌లో మంటలు చెలరేగాయి. దీంతో బోటు మొత్తం తగలబడిపోయింది. అయితే బోటులో ఉన్న ఐదుగురు మత్స్యకారులు క్షేమంగా బయటపడ్డారు. బోటు ప్రమాదంతో రూ.40 లక్షల ఆస్తినష్టం జరిగినట్లు తెలుస్తోంది.



ఈ వేసవిలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహార నియమాలు

హైదరాబాద్ , (ఏ.ఎం.ఎస్): ఈ వేసవిలో మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధపరచుకోవడం అన్నిటికన్నా ముఖ్యం. వడగాలులు, ఎండ వేడిమి కారణంగా శరీరం డీహైడ్రేషన్, వడదెబ్బల వంటి అనేక ప్రతికూల ప్రభావాలకు లోనవుతూ ఉంటుంది. ఒక్కోసారి ఇవి ప్రాణాంతకాలుగా పరిణమిస్తుంటాయి. వేసవి రానే వచ్చింది, ఎండ ప్రభావాలు కూడా మొదలయ్యాయి. క్రమంగా అనేకులు బీచెస్ లేదా ఇతర చల్లని ప్రదేశాలను ప్రత్యామ్నాయంగా ఎంచుకుని ప్రయాణాలు కూడా మొదలు పెట్టేశారు.కానీ మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలు మరియు, కొన్ని ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవడం ద్వారా వేసవి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముఖ్యంగా ఈ వేసవిలో ఎటువంటి ఆహారప్రణాళికలు అవలంబించాలి అనే ప్రశ్న తలెత్తుతూ ఉండడం సహజం. కానీ వృత్తిపరనీగా నైనా ఎండలో వెళ్ళక తప్పని పరిస్థితులు. తద్వారా డీహైడ్రేషన్, చర్మ సమస్యలు (టానింగ్ , ఇన్ఫెక్షన్స్), విటమిన్ లేదా మినరల్స్ లోపాలు వంటి ఆరోగ్యసమస్యలు కూడా సర్వసాధారణం.మరి ఈ సమస్యలకు ఏవైనా సులభమైన పరిష్కారాలు ఉన్నాయా ? నిజానికి కాలానుగుణంగా దొరికే పండ్లలోనే అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ పొందవచ్చు. అలాగని మిగిలిన పండ్లలో దొరకవని కాదు, కాలానుగుణంగా దొరికే పండ్లు తర్వాతి కాలాలలో పెద్దగా కనపడవు కూడా. ఈ వేసవిలో అన్నిటికన్నా ముందుగా ఆహార ప్రణాళికను ఏర్పరచుకోవడం ముఖ్యం.ఈ వేసవిలో కింది పద్ధతులు పాటించడం సూచించడమైనది.ఈ వేసవిలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహార నియమాలు 1. మీ ఆహార ప్రణాళికలో భాగంగా కూరగాయలు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోండి:శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండడం ఈ వేసవిలో అన్నిటికన్నా ముఖ్యం. ఏ ఇతర సమస్యలు కూడా దీని తర్వాతనే ఉంటాయి. శరీరం డీహైడ్రేట్ అయ్యే కొద్దీ , చర్మ సమస్యలు ఇతర అంతర్గత సమస్యలు మొదలవుతాయి. కావున హైడ్రేట్ గా ఉంచడం అన్నిటికన్నా ముఖ్యం. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, రోజూవారి ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం అన్నీ విధాలా సూచించబడినది. తద్వారా శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచవచ్చు. నారింజ, లేదా ఇతర ఎరుపు రంగు పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్ మాత్రమే కాకుండా బీటా కెరోటిన్ కూడా ఉంటుంది. ఇవి సూర్యుడి ఎండ తీవ్రత నుండి చర్మాన్ని కాపాడుటలో సహాయం చేస్తాయి. మరియు ముదురు రంగు కూరగాయలల్లో రోగ నిరోధక శక్తి తత్వాలు అధికంగా ఉండడం వలన అనేక ప్రతికూల ప్రభావాల నుండి శరీరాన్ని కాపాడగలవు.2. స్నాక్స్ విషయం లో తెలివిగా:వేసవిలో అనేక రకాల స్నాక్ ఎంపికలు మనకు అందుబాటులో ఉంటాయి. కానీ ఎంచుకునే స్నాక్స్ వలన సమస్యలు లేకుండా చూసుకోవడం మన భాద్యత. డీప్ ఫ్రై, ఆయిల్ పదార్ధాల జోలికి వెళ్లకపోవడమే మంచిది. పుచ్చకాయ, కిరిణీ పండు, కీరా దోసకాయ వంటివి ఎంచుకోవడం మంచిది. వీటిలో ఎక్కువ మోతాదులో నీరు, ఫైబర్ ఉ ండడం వలన ఆకలి తీర్చడం తో పాటు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచగలదు. ఈ వేసవిలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహార నియమాలు 3. స్మూతీస్ విషయం లో స్మార్ట్ గా ఉండండి:స్మూతీస్ , మిల్క్ షేక్స్, జ్యూస్ అంటే వేసవిలో ఎంతో మక్కువను ప్రదర్శిస్తుంటాము. పండ్లను నేరుగా తీసుకోవడం లేదా స్మూతీ రూపంలో చక్కెర జోడించకుండా తీసుకోవడం మంచిది. ఇక్కడ అన్నీ రకాల పండ్లు ఫైబర్ ను కలిగి ఉంటాయి. కానీ స్మూతీలలో ఇవి తొలగించబడుతాయి. కావున స్మూతీ ఆలోచన కలిగి ఉంటే, అందులో సగం జ్యూస్ , సగం చల్లని నీళ్ళు జోడించడం ద్వారా ఎక్కువసేపు కడుపును చల్లగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు.4.వేయించిన మాంసం :వేసవి అంటేనే లాన్ లో కుటుంబసభ్యులతో గడపడం, బార్బెక్యూ(మాంసం వేసే పొయ్యి) లతో మాంసం వండుకుని తినడం వంటివి ఎక్కువగా చేస్తుంటారు. లేదా రెస్టారెంట్స్ లో కూడా వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటుంటారు. ఇవి వేసవిలో మంచిది కాదు. కానీ తినాల్సిన పక్షంలో ఆరోగ్య సంబంధ వంట మూలికలు జోడించడం , లేదా కొంత విరామంతో పండ్లను తీస్కోవడం ద్వారా మీ బార్బెక్యూ ను ఆనందించవచ్చు.ప్లేట్ నిండా ఆరోగ్యకరమైన సలాడ్స్, కూరగాయలతో ఉ ండడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. కానీ వీటిపై వేసే సాస్ గురించిన ఆలోచన కూడా చేయండి. సాస్ లో ఎక్కువ మోతాదులో క్రొవ్వు పదార్ధాలు, చక్కెరలు మరియు కాలరీలతో నిండి ఉంటాయి. కావున ఈ సాసులకు బదులుగా ఆలివ్ ఆయిల్ ఉ పయోగించడం ఎంతో మంచిది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు కడుపు అసౌకర్యానికి గురికాకుండా చూస్తుంది. 6.నాణ్యతా పరమైన మాంసాన్నే తీసుకోండి:వేసవిలో మాంసం తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యమే కానీ సమయానుసారం అప్పుడప్పుడు తీసుకోవాలి. ఎప్పుడు మాంసం తాజాగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిలువ ఉంచిన మాంసం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మరియు మాంసంలో ఆరోగ్య సంబంధమైన మూలికలు ఉండేలా చూసుకోవడం మంచిది . మాంసనీ ఎక్కువగా తీసుకోకుండా, బదులుగా చేపలు తీసుకోవడం మంచిది. మాంసాహారం తీసుకునేటప్పుడు పండ్లను కూడా ఆహార ప్రణాళికలో భాగంగా చూసుకోవడం సూచించడమైనది.8. సలాడ్స్ ను మీరే తయారుచేయండి:కేవలం పండ్లు, కూరగాయలు, ఐస్ వంటివే కాకుండా సలాడ్లు కూడా మీ ఆహారప్రణాళికలో భాగంగా చేర్చుకోవడం ఉత్తమం. ముఖ్యంగా గ్రిల్ చేసిన కాయగూరలు, అందులో గ్రిల్ చేసిన ఆస్పరాగస్, లేదా బేక్ చేసిన గుమ్మడికాయ స్క్వాష్ వంటివి సలాడ్స్ కు సరికొత్త రుచులను అందాన్ని తెస్తాయి. మరియు మాంసాహార ప్రియులు సాల్మన్ చేపలు లేదా మాంసాన్ని గ్రిల్ చేసి ఆరోగ్యకర కొవ్వు పదార్ధాలైన ఆలివ్ ఆయిల్ వంటివి జోడించడం ద్వారా తీసుకోవచ్చు. 9. చేపలను ఎక్కువగా తినండి:నిజం , చేపలలో ప్రోటీన్ నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మరియు మాంసంకన్నా చేపలు అన్నివిధాలా శ్రేయస్కరమని వైద్యులు కూడా సూచిస్తుంటారు. వారానికి రెండు సార్లు చేపలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి కూడా ఎన్నో విధాలుగా మేలు. పార్స్లీ ఆకులు లేదా కొత్తిమీర, తెల్లగడ్డ, అల్లం, లెమన్ వంటి ఆరోగ్యకర పదార్ధాలు జోడించడం ద్వారా అదనపు రుచులను ఆస్వాదించవచ్చు.

వేరీ ఇంట్రస్టింగ్..అమెరికాలో అల్లం టీ అమ్మి 227 కోట్ల సంపాధన..!!



హైదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎన్): సాధారణంగా మనం తల నొప్పి ఉన్నప్పుడు ,బాగా మత్తుగా ఉన్నప్పుడు వేడివేడిగా ఒక కమ్మని అల్లం టీ త్రాగితే ఎలాంటి మజా వస్తుందో మనందరికి తెలిసిందే. అల్లం టీ అంటే తెలియని వారు ఉండరు. అలాంటి టీ ఒక్కసారి త్రాగితే ఎంతటివారైన ఫిదా కావాల్సిందే. అయితే మనం తయారు చేసే అల్లం టీకి ఆ అమెరికా దేశం మహిళ ఫిదా అయిపోయింది. దీంతో ఆ టీని తన స్వదేశంలో తాను ఉంటున్న ప్రాంతంలో తయారు చేసి అమ్మి కొన్ని కోట్లను గడించింది.వివరాల్లోకి వెళ్తే.ఆమె పేరు బ్రూక్ ఎడ్డీ. అమెరికాలోని కొలరాడో రాష్ట్రంలో నివాసముంటుంది.ఆమె 2002 సంవత్సరంలో మహారాష్ట్రలో స్వాధ్యాయ్ పరివార్ అనే కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు ఇండియాకు వచ్చింది.అయితే ఆమె స్వతహాగా సామాజిక సేవకురాలు. అనేక సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని వాలంటీర్‌గా తన వంతు సేవ చేస్తుంటుంది. అయితే అలా ఇండియాకు వచ్చిన ఈమెకు మన అల్లం టీ బాగా నచ్చేసింది. దీంతో తన సొంత దేశానికి వెళ్లాక తాను ఉంటున్న ప్రాంతంలో అల్లం టీని తయారు చేసి అమ్మడం మొదలు పెట్టింది.అలా బ్రూక్ ఎడ్డీ టీ తయారు చేయడం ఏమో గానీ మన అల్లం టీ అక్కడి దేశ వాసులకు పిచ్చ పిచ్చగా నచ్చేసింది. దీంతో ఎడ్డీ వ్యాపారం బాగానే సాగింది. అలా ఆమె ఏకంగా టీ అమ్మడం ద్వారా 35 మిలియన్ అమెరికన్ డాలర్లు (దాదాపుగా రూ.227 కోట్లు) సంపాదించింది.అయితే ఇక్కడ ఇంట్రస్టింగ్ ఏమిటంటే అంత సంపాదించినా ఆ మొత్తాన్ని ఆమె అట్టే తన దగ్గర పెట్టుకోలేదు. తాను సమాజ సేవ చేస్తుంది కనుక గీత (ఉతిలవ, ఎనిబజూతితీవ, ఎజీఎవ ంఞబితినీని) పేరిట ఒక ట్రస్ట్‌ను ఏర్పాటు చేసింది . దాని ద్వారా భారతదేశంలో ఉన్న పేదలకు సహాయం చేస్తోంది.తాను ఇండియా నుంచి చాలా నేర్చుకున్నానని, అందుకే ఆ జ్ఞానం వల్ల వచ్చిన డబ్బును తిరిగి వారి బాగు కోసమే వాడుతున్నానని ఆమె గర్వంగా చెబుతోంది. ఆమె ఇలా చేస్తున్నందుకు మనం ఆమెను కచ్చితంగా అభినందించాల్సిందే..!

వేసవిలో పెరుగుతో ఎన్నో ప్రయోజనాలు

హైదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎస్): వేసవిలో ఆరోగ్యాన్ని కవచంలా కాపాడే పెరుగును వరంగా భావించవచ్చు. పెరుగు వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుందని ఎన్నో అధ్యయనాలు కూడా చెబుతున్నాయి. పెరుగులో కాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల ఎముకలు గట్టిపడతాయి. వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ సమస్యలు ఉండవు. వేడి వేడి అన్నంలో పెరుగు కలుపుకని తింటే విరేచనాలు తగ్గుతాయి. జిగట విరేచనాలతో బాధపడేవారు పెరుగులో కొంచెం మెంతులు కలుపుకుని తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.శరీరంలో నీరు చేరినవారు పెరుగును ఎక్కవగా తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అల్సర్‌తో బాధపడేవారు పెరుగు తీసుకుంటే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఆలూమటర్ గ్రేవీ రెసిపీ: ఇంట్లోనే ఆలు బఠానీ రెసిపీని ఎలా తయారు చేయాలి?

హైదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎస్): పంజాబ్ రాష్ట్రం నుండి వచ్చిన ఆలు మటర్ గ్రేవీ ఒక ఫేమస్ వంటకం. ఇది కేవలం పంజాబ్ లోనే కాకుండాఉత్తర భారతదేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల లో ప్రాముఖ్యం పొందింది. మటర్ఆలుమటర్ గ్రేవీ ని ముఖ్యంగా రొటీన్ తో మరియు రైస్ కి సైడ్ డిష్ గా తయారుచేస్తారు. దీనిని ఆలో, బఠానీలను కొన్ని టమోటా లతో మరియు కొన్ని మసాలాలతో కలిపి ఈ రెసిపీ ని తయారుచేస్తారు. తరువాత దీనిని ప్రెషర్ కుక్కర్ లో ఉడికించి బాగా ఉడికిన తరువాత కొత్తిమీర ఆకుల తో గార్నిష్ చేస్తారు అంతే అందరికి ఎంతో ఇష్టమైన ఆలు మటర్ గ్రేవీ రెడీ!అంతేకాకుండా, ఆలు మటర్ గ్రేవీ లో మనందరం ఎంతో ఇష్టపడే బంగాళదుంపలు మరియు బటానీలను కలిగి ఉంటుంది. సిల్కీ మరియు స్పైసి రిచ్ గ్రేవీతో పాటు తీపి ని అందించే బఠాణి మరియు బంగాళాదుంప ని ప్రతి ఒక్కరూ మరింత కావాలని అడిగి మరీ తింటారు.ఆలు మటర్ గ్రేవీ సాధారణంగా రెస్టారెంట్ల లో ఎక్కువగా సర్వ్ చేస్తుంటారు. కానీ మీరు కూడా మీఇంటిలో ఈ వంటకాన్ని ప్రయత్నించాలనుకుంటే, ఆ వీడియోను చూసి చిత్రాలతో సహా స్టెప్ బై స్టెప్ ఎలా చేయాలో నేర్చుకోండి. 1.మొదట ఒక పాన్ ని తీసుకొని ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనెని జతచేసి వేడిచేయండి. 2. ఇప్పుడు తరివుంచిన ఉల్లిపాయలను జోడించండి. 3. వాటిని బంగారు గోధుమ రంగులోకి మారేంతవరకు వేయించండి. 4. ఇప్పుడు కట్ చేసుకొని సిద్ధంగా ఉంచిన టమోటాలను జోడించండి మరియు ఒక నిమిషం పాటు బాగా కలపండి. 5. దానికి తురుముకున్న అల్లం మరియు 4 వెల్లుల్లి పాయలను కలపండి. 6. ముందే తరిగిన మిరపకాయలను వేసి, ఒక నిమిషం పాటు బాగా కలపండి. 7. టమోటాలు చర్మం ఊడిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. 8. ఇప్పుడు దీనిని 10 నిమిషాల పాటు చల్లారనివ్వండి. 9. ఇంతలోపు, శుభ్రంగా కడిగిన 3 బంగాళాదుంపలను తీసుకొని పైన వున్న తొక్కుని తొలగించండి. 10. అంతేకాక, వాటిని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా క్యూబ్స్ ల కట్ చేసుకొని వీటిని పక్కన పెట్టుకోండి. 11. ఇప్పుడు ఒక మిక్సర్ జార్ తీసుకొని పైన వేయించి ఉంచిన టమేటా మిశ్రమాన్ని నింపండి12. ఒక మృదువైన పేస్ట్ వచ్చేదాకా దీనిని గ్రైండ్ చేసుకొని దానిని పక్కన పెట్టుకోండి. 13. ఇప్పుడు, 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనెను ఒక వంట పాత్రలో తీసుకొని వేడి చేయండి. 14. దానికి జీరాని కూడా జోడించి కాసేపు వేడి అవడానికి అనుమతించండి. 15. ఈ మిశ్రమానికి ఇందాక కట్ చేసుకొని ఉంచుకున్న బంగాళదుంపలను వేసి బాగా కలపండి. దీనిని16. కాసేపటి తరువాత గ్రైండ్ చేసుకున్న పేస్ట్ వేసి బాగా కలపాలి. 17. ఇప్పుడు ఉప్పు మరియు పసుపు పొడిని కూడా జత చేయండి. 18. తరువాత ఎర్ర కారం పొడి మరియు ధనియ పొడి మిగిలిన మసాలాలు జతచేసి బాగా కలపండి. 19. ఆకుపచ్చ బటానీలను వేసి మళ్లీ కలపాలి. 20. ఇంకా, ఒక కప్పు నీటిని కలపండి. 21. మూత మూసివేయండి మరియు 3 విజిల్స్ వరకు ఉడికించండి. 22. 3 విజిల్స్ వచ్చిన తర్వాత గ్యాస్ ని ఆపేసి, ప్రెషర్ తగ్గేవరకూ ఉండనివ్వండి. 23. ఇప్పుడు, మూత తెరిచి గరం మసాలా మరియు జీరా పొడిని దానిపై చల్లండి.

కర్ణాటక స్టైల్ వంకాయ రైస్ చేయటం ఎలా ? వాంగీ బాత్ తయారీ

వాంగీ భాట్ లేదా వంగీ బాత్ ప్రపంచంలోనే అన్నిటికన్నా రుచికరమైన బియ్యపు వంటకం, ఇది మన చేతుల్లో పడటం నిజంగా చాలా అద్భుతం. పైగా ఈ సాంప్రదాయపు కర్ణాటక స్టైల్ వంకాయ రైస్ రెసిపి ఎంత సులభంగా చేయచ్చో మనకిప్పటికీ ఆశ్చర్యం కలిగించే విషయమే!వంకాయ పోషకవిలువలకి,యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలకి ప్రసిద్ధి, దీన్ని అన్నంతో కలపటం పొట్టకి అలాగే ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా రుచికరమైన పండగలాంటిది. ఇది ఒక ఆరోగ్యకరమైన కడుపునింపే మంచి బ్రేక్ ఫాస్ట్ వంటకం.వాంగీ బాత్ లో ఈ రెసిపి కోసమే ప్రత్యేకంగా వాడే భారతీయ దినుసుల సువాసనలన్నీ దేనికవి అందంగా అమరిపోతాయి. వేయించిన సెనగపప్పు, మినపప్పు, అలాగే దినుసులైన లవంగాలు, ఏలకులు, దాల్చినచెక్క, వాటితో మెంతులు, ధనియాల కలయిక అన్నీ కలిపి ఈ వంటకానికి మాటల్లో చెప్పలేని రుచిని అందిస్తాయి.అన్నం మెత్తదనం, వంకాయల రుచి కలిసి ఈ రెసిపికి ప్రత్యేకమైన ఫ్లేవర్ కలిగించటంతో, అందరూ మెచ్చే మేటి బియ్యం వంటకాలలో ఇది ప్రసిద్ధి అనటంలో ఏ సందేహం లేదు.ప్రాచీనకాలంలో మన ఇంటి కూరల్లో దాదాపు ప్రతిరోజూ వాడుకోవటం మొదలుపెట్టినప్పటి నుంచీ వంకాయలు లేదా బైంగన్స్ మన సంస్కృతిలో భాగమైపోయాయి. మీకు నచ్చినా లేకున్నా దాని నుంచి దూరం అయితే పోలేరు, అయితే గియితే కాయగూరలు, అదీ వంకాయ కూర తినకుండా కంచం ముందునించి లేవనిచ్చే తల్లిదండ్రులు ఉంటే తప్ప ఇది సాధ్యం కాదు.మీకు నచ్చినా లేకపోయిమ ఇటీవల పరిశోధనల్లో ఈ వంకాయలు లేదా ఎగ్ ప్లాంట్'స్ లో ఎక్కువ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉండి,మీ వయస్సు మీరకుండా చేసి, ఎక్కువ ముఖ్య పోషకాలన్నిటినీ అందిస్తాయి. అందుకే ఈ రెసిపి మీ ఇంట్లో ప్రయత్నించి ఎలా వస్తుందో చూడటానికి ఈ కారణాలు చాలు కదా!కిందకి వెళ్ళి వీడియో సూచనలు,అలాగే బొమ్మలతో సూచనలు చదవండి. వచ్చే ఆదివారం భోజనంలో ఇదే మీ స్టార్ రెసిపి కావచ్చు. హాయిగా ఆనందించండి!స్టెప్ బై స్టెప్ – వాంగీ బాత్ ను ఎలా తయారుచేయాలి1. ఒక బౌల్ తీసుకుని బియ్యం వేయండి. 2. నీళ్ళు పోసి బాగా కడగండి. 3. కుక్కర్ తీసుకుని ఆ బియ్యాన్ని అందులో వేయండి. 4. నీరు పోయండి. 5. 3 విజిల్స్ ఒచ్చాక కుక్కర్ ఆపండి. 6. అన్నాన్ని ఒక పక్కన పెట్టుకోండి. 7. వంకాయలు తీసుకుని సన్నగా ముక్కలు తరగండి. 8. అన్ని ముక్కలను ఒక బౌల్ నీళ్లలో వేయండి. 9. ఒక పెనం తీసుకోండి. 11. మినపప్పు,జీలకర్ర, సెనగపప్పు, నువ్వులు, మెంతులు, లవంగాలు, ధనియాలను వేయండి. 12. అన్నిటినీ కలపండి. 13. ఎండుమిర్చి, తురిమిన కొబ్బరి వేసి మళ్ళీ కలపండి. 14. కొబ్బరి మరియు ఇతర దినుసుల వాసన తెలిసేదాకా పొడిగా అన్నిటినీ వేయించండి. 15. 3–4 నిమిషాలపాటు చల్లబడనివ్వండి. 16.అన్ని దినుసులను మిక్సీలో వేయండి. 17. పొడి అయ్యేవరకూ మిక్సీ పట్టండి18. పెనం తీసుకోండి. 19.నూనె, ఆవాలు, మినపప్పు, సెనగపప్పు, కరివేపాకు, పసుపు, వంకాయలు వేసి నిమిషంపాటు కలపండి. 20.చింతపండు రసం,బెల్లం వేసి బాగా కలపండి. 21. ఉప్పు వేయండి. 22. అన్నిటినీ కలిపి 2–3 నిమిషాలు ఉడకనివ్వండి. 23. దినుసుల మిశ్రమాన్ని వేసి బాగా అన్నిటినీ కలపండి. 24. మూతపెట్టి 2–3 నిమిషాలను ఉడకనివ్వండి. 25. మూత తీసి వంకాయలను కలపండి. 26.అన్నం వేసి బాగా కలపండి27. కొత్తిమీరతో అలంకరించి బౌల్ లోకి తీసుకోండి. 28.మీకు నచ్చిన పచ్చడి లేదా పెరుగుతో వడ్డించండి.

ప్రకాశవంతమైన చర్మాన్ని పొందటం కోసం ఆరెంజ్ మీకు ఏ విధంగా సహాయం చేయగలదు

హైదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎస్): ఆరెంజ్లో యాంటిఆక్సిడెంట్లు, కొన్ని ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉ ఇతర విటమిన్లను కలిగి ఉంటాయి. కానీ అది మీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలనే కాకుండా, మీ అందంను మెరుగుపర్చడంలో కూడా సహాయపడగలవని మీకు తెలుసా? అవును, మీరు సరిగ్గానే చదివారు! ఈ ఆరెంజ్లను యవ్వనమైన ఉ అందమైన చర్మమును పొందేందుకు ఫేస్ మాస్క్ / ప్యాక్ల రూపంలో ఉపయోగించవచ్చు.స్కిన్ టాన్, బ్లెమిషేస్, డ్రై స్కిన్ మొదలైన వంటి కొన్ని సాధారణ చర్మ సమస్యలు మనకు ఎదురవుతూ ఉన్నాయి. ఈ సమస్యలన్నింటి కోసం మీకు ఉన్న అద్భుతమైన పరిష్కారం 'ఆరెంజ్', దీనిని ఈ వేసవి కాలంలో మీరు ఒక్కసారి ప్రయత్నించండి. సాధారణ సిట్రిక్ పండులా ఉండే వాటిలో, నారింజను ఈ వేసవిలో మీరు సులువుగా గుర్తించవచ్చు. కాబట్టి, మీరు కావాలని కోరుకున్న వాటిని, సరైన సమయంలో అందిపుచ్చుకోవడంలో మటుకు ఆలస్యం చెయ్యవద్దు, బాహ్యంగా ఉన్న మీ చర్మ సౌందర్యాన్ని సంరక్షించడం కోసం నారింజను ఉపయోగించడం మర్చిపోవద్దు.ఇప్పుడు, మీరు వాటిని ఎలా ఉపయోగించాలో అని ఆశ్చర్యపోతున్నారా ? చింతించకండి. ఈ వ్యాసం, నారింజ వల్ల కలిగే చర్మ ప్రయోజనాల కోసం మీకు పూర్తి మార్గదర్శిని అందిస్తుంది. అలాగే మీకు అందమైన ఉ దోషరహితమైన చర్మమును పొందడానికి ప్యాక్లు, మాస్క రూపంలో వీటిని ఎలా ఉ పయోగించుకోవాలో అనే విషయాన్ని తెలియజేస్తుంది.ప్రకాశవంతమైన చర్మాన్ని పొందటం కోసం ఆరెంజ్ మీకు ఏ విధంగా సహాయం చేయగలదు ? 1. ప్రకాశవంతమైన చర్మం కోసం :ఈ నారింజలో ఉండే విటమిన్ సి ఉ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మీ చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా ఉ ంచడానికి సహాయం చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన, మృదువైన చర్మాన్ని పొందడం కోసం నారింజను వినియోగించడం మీకు బాగా సహాయపడుతుంది. చర్మం ప్రకాశించేలా ఉంచడానికి బాహ్యంగా నారింజను ఎలా ఉపయోగించాలో ఇప్పుడు చూద్దాం.దీని కోసం, తేనెను తురిమిన నారింజ రసముతో బాగా కలపాలి. మీ ముఖం మీద ఈ మిశ్రమాన్ని అప్లై చేయండి. ఆ ప్యాక్ బాగా ఆరేలా 15 నిముషాల పాటు అలానే వదిలేసి, ఆపై మీ ముఖాన్ని శుభ్రంగా కడిగి, మీ ముఖాన్ని పొడిగా ఉంచండి. మంచి ఫలితాల కోసం దీన్ని వారంలో రెండుసార్లు ప్రయత్నించండి. ప్రకాశవంతమైన చర్మాన్ని పొందటం కోసం ఆరెంజ్ మీకు ఏ విధంగా సహాయం చేయగలదు ? 2. పొడి చర్మాన్ని నివారించడం కోసం :మీరు పొడి చర్మాన్ని కలిగి ఉంటే, ఈ సాధారణ ఆరెంజ్ ఫేస్ ప్యాక్తో మీ సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు. దీనిని ఒక యాంటీ ఏజింగ్ మాస్కా కూడా ఉ పయోగించవచ్చు.నారింజ రసం : 2–3 టేబుల్ స్పూన్లుసోర్ క్రీమ్ : 1 టేబుల్ స్పూనుపైన చెప్పిన అన్ని పదార్ధాలను బాగా కలిపి, మెత్తని పేస్ట్లా చేయండి.

చింతకాయ చికెన్ తయారీ..

హైదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎన్): కావలసినవి: చికెన్– అరకిలో, టొమాటో– ఒకటి,ఉల్లిపాయ– ఒకటి, పచ్చిమిర్చి –ఎనిమిది, పచ్చిచింతకాయ గుజ్జు– ఐదు టేబుల్‌స్పూన్లు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు– రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, పసుపు, లవంగాల పొడి– ఒక్కొక్కటి పావు టీస్పూను చొప్పున, కారం– అరటేబుల్‌స్పూను, ఉప్పు–తగినంత, నూనె– తగినంత, కొత్తిమీర– సరిపడా.తయారీవిధానం: పాన్‌లో నూనె వేడిచేయాలి. అందులో పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయముక్కలు వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకూ వేగించాలి. తర్వాత అందులో అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు వేసి పచ్చివాసన పోయే వరకూ వేగించాలి. సన్నగా తరిగిన టొమాటో ముక్కలు, పచ్చిచింతకాయ గుజ్జు ఈ మిశ్రమంలో వేసి ఒక కప్పు నీళ్లు కూడా పోయాలి. తర్వాత చికెన్ ముక్కలు వేసి బాగా కలిపి, కూరలోని నీళ్లు ఆవిరయ్యేంతవరకూ సన్నని మంటపై ఉడికించాలి. కూర రంగు మారేవరకు స్టవ్ మీద ఉంచాలి. తర్వాత సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీరను చల్లాలి. వేడి వేడి అన్నంతో ఈ కూరను తింటే ఎంతో బాగుంటుంది.

ఇలా తినాలి

హైదరాబాద్ ,(ఏ.ఎం.ఎస్): మీ ప్రేమకు ప్రతిరూపమైన మీ పిల్లలు ఆహారం తినే విధానాన్ని ఇతరులు అసహ్యించుకుంటే మీకు మనసు చివుక్కుమనదూ? వీటినుంచి బయటపడాలంటే పిల్లలకు బాల్యంనుంచే 'టేబుల్ మ్యానర్స్' తప్పనిసరిగా నేర్పాలి. ఇందుకు మీరు చేయాల్సిందల్లా ఒక్కటే... వారిని ట్రైన్ చేయడం తరువాత.. ముందు వారితో పాటు మీరు కలిసి టిఫిన్, భోజనం చేయడాన్ని క్రమంతప్పకుండా పాటించండి. ఎందుకంటే తల్లిదండ్రులు ఏం చేస్తే ... ఎలా చేస్తే పిల్లలు అచ్చం అదే చేస్తారు!మీరు ఫాలో అవ్వండి టేబుల్ మ్యానర్స్ థియరెటికల్గా చెప్పడంకంటే ప్రయోగాత్మ కంగా రోజూ వారికంట పడేలా చేస్తుంటే చాలు అదే వారిని రైటెన్ చేస్తుంది. ఉదాహరణకు తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ కలిసి పిల్లలతో భోజ నానికి కూర్చునే ముందు కాళ్లు, చేతులు కడుక్కోవడం, బట్టల మీద కారకుండా, పడకుండా తినడం, ఆహారాన్ని ప్లేట్లో వృథా చేయకుండా తినడం, మరీ వేగంగా, మరీ స్లోగా కాకుండా ఆహారాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తూ సరదాగా తింటే తిన్నది ఒంటికి పడుతుంది, మీ పిల్లలకు తెలిసీ తెలియకుండా ఇదే అలవడుతుంది. భవిష్యత్‌లోనూ మీ ఆహారపు అలవాట్లన్నీ వారికి ఈజీగా వస్తాయి. ఇక డైనింగ్ టేబుల్ వద్ద భోజనానికి కూర్చోగానే అనవసరంగా వాదనలు, అల్లరి చేయకుండా సరదాగా ఎలా ఉండాలనే మ్యానరిజం కూడా చాలా ఇంపార్టెంట్. అంటే కరకర నమిలేయడం, నచ్చకపోతే ఉమ్మేయడం, రుచి బాగాలేక పోతే అసహ్యించుకోవడం, కాకరకాయ వంటి వెరైటీలు తినమంటే "బ్యాక్కు, థూ, ఛీ" వంటి మాటలు వాడకుండా ఉండేలా మంచి నడవడిక అలవడాలంటే అలా చేయరాదు, ఇలా చేయకూడదు ఎందుకంటే.. అని వారికి తెలిసిన భాషలో వివరించడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. పిల్లలకు అలవాటైన, అనుకూల మైన కట్లరీలనే ఎంపిక చేసుకుంటే వారు ఈజీగా, చక్కగా ఆహారాన్ని తినగలరు. "చాలు.. వద్దు, బొజ్జ నిండింది, ఫుల్ అయింది.. చాలమ్మా, చాలు నాన్నా.. ప్లీజ్, సారీ, థాంక్యూ" వంటి పొలైట్ పదాలను తినేటప్పుడు మీరు వాడుతూ ఉంటే వారికి అదే అలవడుతుంది.కంపల్సరీ... ఆటల్లో మునిగి ఉండే చిన్నారుల బట్టలు, కాళ్లు, చేతులు అపరిశుభ్రంగా ఉంటాయి కనుక వాటితో అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే ఆహారం తినేముందు, తిన్న తరువాత ఎలా చేతులను క్లీన్ చేసుకోవాలో నేర్పండి. వేళ్ల గోళ్ల మధ్య, నోట్లో పళ్ల మధ్య చిక్కుకున్న ఆహారాన్ని ఎలా తొలగించాలో వరుసగా కొన్ని రోజులపాటు స్వయంగా మీరే చూపుతూ, చేపిస్తే వారు ఆ విధానాన్ని అలవర్చుకుంటారు. నీళ్లు తాగేటప్పుడు గ్లాసుల్లోకి వేళు పెట్టకుండా, బాటిల్ లేదా గ్లాసుతో ఎలా తాగాలన్న టెక్నిక్ వారు మిమ్మల్ని చూసి ఆటోమేటిక్‌గా తెలుసుకుంటారు. కనుక బరువైన గ్లాసుల్లో, గ్లాసు నిండా నీరు, జ్యూస్ వేయకుండా ముందు చిన్న కప్పుల్లాంటివి హ్యాండిల్ ఉన్నవాటిలో వేసి నీరు తాగించడం వారికి అలవాటు చేయండి. ఆతరువాత ప్లెయిన్ గ్లాసులను కూడా వారు స్వయంగా చేతపట్టుకుని నీళ్లు తాగ గలరు. సాధారణంగా ఇళ్లలో అమ్మ మ్మలు, నాన్నమ్మలు, తాతయ్య లుంటే వారే ఇవన్నీ నేర్పుతారు, కనుక తల్లిదండ్రులకు ఇవన్నీ పట్టించుకునే అవసరం ఉండేది కాదు..కానీ చిన్న కుటుంబాలు ఏర్పడం మొదలయ్యాక ఇవి తమ బిడ్డలకు ఎలా నేర్పాలో తల్లిదండ్రులు బయటివారి నుంచి నేర్చుకోవాల్సిన అవసరం వస్తోంది.ఒక చేత్తో తినేలా.. ముఖ్యంగా బర్గర్లు, పిజ్జాలు, నూడుల్స్, మంచూరియా వంటి బయట ఆహారం తినే ప్పుడే పిల్లలు కాస్త ఇబ్బంది పడతారు కనుక వాటిని సింపుల్‌గా ఎలా తినచ్చో మీరు తింటూ చూపండి.. అంతేకాదు చపాతీ, పూరీ, రొట్టెలు వంటివి రెండు చేతులతో పీక్కుని తినడం, నచ్చకపోతే ముక్కలుగా పడేయడం వంటివి మీపిల్లలు చేయకూడదంటే ఒకేసారి వారి కంచెంలో ఎక్కువ క్వాంటిటీని వేయకుండా, కొంచెం వడ్డిస్తూ తినేలా చూసుకోండి. వారికోసం పూరీ, చపాతీ, రొట్టెలు మెత్తగా తయారుచేస్తే ఒకచేత్తోనే తినడం వారికి బాల్యంనుంచే హ్యాబిట్‌గా మారుతుంది. బ్రెడ్‌పైన జామ్ లేదా వెన్న రాసుకునేందుకు నైఫ్‌ను వైనంగా ఎలా వాడాలి, పళ్లు–కూరగాయల ముక్కలు, నూడుల్స్ ఎలా ఫోర్క్‌తో తినాలి, స్పూన్‌తో సాంబారు వంటివి ఎలా లాగించాలో మీరు తినే విధానాన్నే మీ పిల్లలు కాపీ కొడతారు, వారికి చెబితే అస్సలు అర్థం కాదు, అదే మీరు శుభ్రంగా తింటున్నారనుకోండి..వాళు అలాగే చేస్తారు అంతే. కుటుంబ సభ్యులందరితో కలిసి భోజనానికి కూర్చుని, భోజనం అయ్యాక అందరూ ఒకేసారి లేచి చేతులు కడుక్కోవడం రొటీన్‌గా మార్చండి.. అప్పుడు పంక్తిభేదం లేకుండా, ఓపికగా వారు అందరితో కలిసి ఆహారం తీసుకోవడం అనే నియమాన్ని క్రమంతప్పకుండా పాటిస్తారు.

హీట్ బాయిల్స్ ను తగ్గించే బెస్ట్ నేచురల్ రెమెడీస్

హైదరాబాద్ ,(ఏ.ఎం.ఎస్):హ్యుమిడిటీ అనేది అనేక స్కిన్ ప్రాబ్లెమ్స్ కి దారితీస్తుంది. హీట్ బాయిల్స్ అనేవి హ్యుమిడిటీ వలన తలెత్తే కొన్ని రకాల సమస్యల్లో ఒకటి. బాక్టీరియా చేత ఇన్ఫెక్ట్ అవబడిన హెయిర్ ఫాలికల్ లేదా ఆయిల్ గ్లాండ్ అనేది చిన్న చిన్న జిట్స్ లా కనిపిస్తుంది. ఇది కొన్ని సార్లు నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది.హీట్ బాయిల్స్ అనేవి ముఖంపైన కనిపించడమే కాకుండా శరీరంలోని భుజాలు, కాళ్ళు, చేతులు అలాగే ప్రైవేట్ పార్ట్స్ వంటి వివిధ భాగాలలో కూడా కనిపిస్తాయి. సెన్సిటివ్ ఏరియాస్ వీటి బారిన పడితే కెమికల్ క్రీమ్స్ అలాగే లోషన్స్ ను ఉపయోగించడం వలన సమస్య మరింత కష్టతరంగా మారుతుంది.దీన్ని అవాయిడ్ చేసేందుకు నేచురల్ రెమెడీస్ పై ఆధారపడటం మంచిది. ఈ ఆర్టికల్ లో వివిధ నేచురల్ రెమెడీస్ గురించి వివరించాము. వీటిని పాటించడం ఎంతో సులభం. వీటిని పాటించడం ద్వారా హీట్ బాయిల్స్ ను తగ్గించుకోవచ్చు.హీట్ బాయిల్స్ ను తగ్గించే బెస్ట్ నేచురల్ రెమెడీస్ జీలకర్ర:జీలకర్ర లేదా జీరా అనే స్పైస్ ప్రతి కిచెన్ లో సాధారణంగా లభించే నేచురల్ ఇంగ్రిడియెంట్. ఇది బాయిల్స్ వద్ద పేరుకుపోయిన పస్ మరియు బాక్టీరియాను తొలగించేందుకు సమర్థవంతంగా తోడ్పడుతుంది.ఎలా వాడాలి?ఈ రెమెడీ కోసం నాలుగు టీస్పూన్ల జీలకర్ర పొడి అవసరపడుతుంది. జీలకర్రను వేయించి పొడిని చేసుకోవాలి. ఆ తరువాత కొన్ని చుక్కల నీటిని కలిపి చిక్కటి పేస్ట్ ను తయారుచేసుకోవాలి. దీన్ని ప్రభావిత ప్రాంతంపై అప్లై చేయాలి. దీన్ని ప్రతి నాలుగైదు గంటలకు ఒకసారి అప్లై చేసుకుంటూ ఉండాలి. మార్పు తెలిసే వరకు ఈ పద్ధతిని కొనసాగించాలి. వెల్లుల్లి:వెల్లుల్లి కూడా ప్రతి కిచెన్ లో సాధారణంగా లభించే నేచురల్ ఇంగ్రిడియెంట్. ఇది హీట్ బాయిల్స్ ను తగ్గించేందుకు సమర్థవంతంగా తోడ్పడుతుంది. వెల్లుల్లిలో యాంటీ బాక్టీరియల్ ప్రాపర్టీస్ పుష్కలంగా కలవు. ఇవి అన్ని రకాల స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్స్ ను తొలగించేందుకు తోడ్పడతాయి.ఎలా వాడాలి:రెండు లేదా మూడు వెల్లుల్లి రెబ్బలను తీసుకోండి. వీటిని స్మూత్ పేస్ట్ గా మార్చుకోండి. ఈ పేస్ట్ ను హీట్ బాయిల్స్ పై అప్లై చేయండి. పది నిమిషాల పాటు వీటిని అలాగే ఉండనివ్వండి. ఆ తరువాత నార్మల్ వాటర్ తో రిన్స్ చేయండి. ఈ రెమెడీను రోజుకొకసారి పాటిస్తే మెరుగైన ఫలితాలను పొందగలుగుతారు.

ఆముదము నూనె:ఆముదము నూనెలో యాంటీ ఇంఫ్లేమేటరీ పదార్థం లభిస్తుంది. దీన్ని రైసినోలిక్ యాసిడ్ అంటారు. ఇది బాయిల్ ను తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని మాయిశ్చరైజ్ చేయడంతో పాటు చర్మంపై అదనపు నూనె ఉత్పత్తిని కంట్రోల్ చేస్తుంది.ఎలా వాడాలి:ఒక కాటన్ ప్యాడ్ ను తీసుకుని దాన్ని ఆముదము నూనెలో ముంచండి. ఆముదము నూనెలో ముంచబడిన కాటన్ ప్యాడ్ తో ప్రభావిత ప్రాంతంపై సున్నితంగా అద్దండి. ఇరవై నిమిషాల తరువాత నార్మల్ వాటర్ తో రిన్స్ చేయండి. ఈ పద్ధతిని రెండు నుంచి మూడు వారాల పాటు పాటించండి. మెరుగైన మార్పును గమనించి తీరతారు. తమలపాకులు :తమలపాకులు కూడా యాక్నే మరియు హీట్ బాయిల్స్ నుంచి రక్షణను అందిస్తాయి. ఇవి బాయిల్స్ నుంచి పస్ రిలీజ్ కు తోడ్పడతాయి.ఎలా వాడాలి:రెండు లేదా మూడు తాజా తమలపాకులను తీసుకోండి. వీటిని అరకప్పు నీటిలో లో ఫ్లేమ్ లో బాయిల్ చేయండి. తమలపాకులు సాఫ్ట్ గా మారే వరకు మరిగించండి.

ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లారనివ్వండి. తరువాత మిశ్రమాన్ని పేస్ట్ లా మార్చుకోండి. ఈ పేస్ట్ ను ప్రభావిత ప్రాంతం పై అప్లై చేయండి. ఈ పేస్ట్ ఆరిపోయాక ప్లెయిన్ వాటర్ తో రిన్స్ చేయండి. ఈ రెమెడీను వారానికి రెండు సార్లు పాటిస్తే వేగవంతమైన ఫలితాలను పొందగలుగుతారు. వేపాకులు:వేపాకులలో యాంటీ బాక్టీరియల్ ప్రాపర్టీస్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి హీట్ బాయిల్స్ ను తగ్గించేందుకు బాగా తోడ్పడతాయి.ఎలా వాడాలి:గుప్పెడు వేపాకులను తీసుకుని కప్పుడు నీటిలో పది నిమిషాల పాటు మరిగించండి. ఈ సొల్యూషన్ ను చల్లారనివ్వండి. ఆ తరువాత దీన్ని వడగట్టి స్ప్రే బాటిల్ లో స్టోర్ చేసుకోండి. ఈ సొల్యూషన్ ను ఫేస్ వాష్ లా వాడుకుంటూనే ప్రభావిత ప్రాంతంపై కూడా స్ప్రే చేసుకోవచ్చు. హీట్ బాయిల్స్ తగ్గిపోయేవరకూ ఈ పద్ధతిని పాటించండి.

రాత్రిళ్లు భుజించేందుకు 8 ఉత్తమ ఆహార పదార్థాలు మీకోసం...

హైదరాబాద్ ,(ఏ.ఎం.ఎస్):ఎవరైనా మిమ్మల్ని ఈ రాత్రి డిన్నర్ ఏం ప్రిపేర్ చేసుకున్నారు అనగానే, చాలా మంది " ఆ ఏం లేదు.. కొద్దిగా మాత్రమే" అనడం సహజంగా వినిపించేదే. మీరే కాదు చాలా మంది రాత్రిళ్లు తమ డిన్నర్ విషయంలో చాలా కన్ఫ్యూజ్ అవుతుంటారు. డిన్నర్ కి ఏం తినాలి విషయంలో తర్జన భర్జన పడుతుంటారు. అందుకే ఈ ఆర్టికల్ ద్వారా రాత్రిళ్లు ఏం తినాలి అనే దానిపై సూచనలు చేశాం.రాత్రిళ్లు ఏం తినాలి అనేది చాలా మందికి అర్థం కాదు. ముఖ్యంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం రాత్రిళ్లు భుజించాలి. ఉప్పు, చక్కెర పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఇబ్బందులు తలెత్తే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితంగా మీ నిద్రకు ఆటంకం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది.రాత్రిళ్లు మీ కండరాలు, ఇతర టిష్యూలు రిపేర్ చేసుకునే మోడ్‌లోకి జారుకుంటాయి. అలాగే శరీరం కూడా పలు క్రియలను నిద్రలో జరుపుకునేందుకు ఆసక్తి చూపుతుంది. నిద్ర సరిగ్గా పట్టేందుకు ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల విటమిన్లు ఆహారంలో పుష్కలంగా ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి6, ట్రైటోఫాన్, అలాగే కొన్ని ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు ఆహారంలో ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి. 1. ఆకు కూరలు భుజిస్తే మేలురాత్రిళ్లు చక్కగా నిద్రపట్టేందుకు మెటటోనిన్ హార్మోన్ చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం శరీరం కాల్షియం, ట్రైటోఫాన్‌లను ఉపయోగించి మెలటోనిన్‌ను తయారు చేస్తుంది. అందుకు కోసం కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇందుకోసం ఆహారంలో పాల ఉత్పత్తులు ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి. అలాగే ఆకుపచ్చటి కూరలను ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. పాలకూర, అరటి పళ్లు, ఆవాలు వంటివి రాత్రిళ్లు తినేందుకు చాలా ఉపయోగపడతాయి. 2. ఓట్ మీల్ తింటే మేలు..ఓట్ మీల్ వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నారు. ముఖ్యంగా చిరు ధాన్యాల తరగతికి చెందిన ఓట్ మీల్‌ను సాధారణంగా ఉదయం పూట బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా తీసుకుంటారు. ఓట్స్‌లో పెద్ద మొత్తంలో కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణం అయ్యేందుకు అధిక సమయం పడుతుంది. తద్వారా అర్ధరాత్రి వరకూ ఆకలి వేసే చాన్సేలేదు. అలాగే ఓట్ మీల్ ద్వారా హాయిగా నిద్ర పడుతుందని పలు అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి. దీంతో పాటు ఓట్ మీల్ లో ఉండే కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్ కలిసి శరీరంలో సెరటోనిన్ హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి ఇది మెలటోనిన్ ఉత్పత్తికి దోహదం చేస్తుంది. ఓట్ మీల్ ను వెన్న లేని పెరుగుతోనూ, లేదా స్కిమ్డ్ పాలతోనూ కలిపి తీసుకుంటే మేలు. 3. చేపలు తీసుకుంటే మేలు8 ఔన్సుల చేప లేదా ఇతర సీ ఫుడ్ ఏదైనా ప్రతీ వారానికి ఒకసారి రాత్రిళ్లు తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. ఎందుకంటే చేపల్లో పెద్ద మొత్తంలో విటమిన్ బి6 లభిస్తుంది. దీని ద్వారా కూడా శరీరంలో మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. కొన్ని చేపల్లో విటమిన్ బి6 అధికంగా ఉంటుంది. అందులో ప్రధానంగా సాలమన్ చేపలు, టునా, హాలిబుట్ వంటి రకాలు ఉన్నాయి. ఒమెగా 3 ఫాటీ యాసిడ్స్ సైతం చేపల్లో అధికంగా ఉంటాయి... 4. అరటి పళ్లు తీసుకోండి..అరటి పళ్లను తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన సహజ పొటాషియం, మెగ్నిషియం లభిస్తాయి. రాత్రిళు నిద్రపోయే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల నిద్రలో శరీరం రిలాక్స్ అయ్యేందుకు దోహదపడుతుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం మెగ్నిషియం శరీరంలో సరిపడా ఉండటం వల్ల పెద్దవారిలో ఇన్సోమ్నియా వంటి నిద్రలేమి వ్యాధిని దూరం చేసుకునే వీలుంది. అలాగే అరటి పళ్ల నుంచి ట్రిప్టోఫాన్ అనే సహజమైన హార్మోన్ వల్ల శరీరంలో నిద్రకు దోహదపడుతుంది, ఆందోళన దూరం అవుతుంది, శరీరంలో కొవ్వు కరిగేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. 5. పౌల్ట్రీతో సుఖనిద్ర..మీకు చికెన్ తినడం ఇష్టమా ? అయితే రాత్రిళ్లు డిన్నర్‌లో చికెన్ తీసుకోండి. ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో యాసిడ్ పెద్ద మొత్తంలో మాంసంలో లభిస్తుంది. దీని వల్ల సుఖ నిద్ర పడుతుంది. ఇటీవల ఒక అధ్యయనం ప్రకారం మూడు ఔన్సుల చికెన్‌ను భుజిస్తే నిద్రబాగా పడుతుందని తేల్చింది. అంతేకాదు బ్రౌన్ రైస్‌తో కలిపి తీసుకుంటే పుష్కలంగా కార్బోహైడ్రేట్స్ లభిస్తాయి. 6. బాదంతో మంచినిద్రనిద్ర బాగా పట్టేందుకు అద్భుతమైన ఆహారం బాదం పప్పు, అవును నిజమే.. బాదం విరివిగా తీసుకోవడం వల్ల కండరాలకు మంచి రిలాక్సింగ్ లభిస్తుంది. అలాగే బాదంలో పోషకవిలువలైన మెగ్నీషియం, కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా కండరాలను పటిష్ట పరిచేందుకు ఈ రెండు మినరల్స్ దోహదపడతాయి. కాల్షియం మెలటోనిన్ ఉత్పత్తికి ఎక్కువగా దోహదపడతాయి. ప్రధానంగా నానిన బాదం పప్పును తీసుకుంటే ఇంకా మంచిది.చాలా మంది రాత్రిళ్లు పనిచేసే సమయంలో ఎక్కువగా బ్రెడ్ తీసుకుంటారు. అయితే కేవలం బ్రెడ్ తీసుకునే బదులు కాస్తంత చీజ్‌తో పాటు తీసుకుంటే మంచిది. చీజ్ తో తీసుకుంటే ఎక్కువగా ఆకలి వేయదు. చపాతి లేదా పుల్కాతో కూడా చీజ్ తీసుకుంటే నిద్ర సుఖంగా పడుతుంది. 8. చెర్రీ పళ్లను తినండి..ఇటీవలే యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషియన్ ప్రకారం ప్రతీ రోజు చెర్రీ జ్యూస్ తాగే వారిలో మంచి నిద్ర పడుతుందని తేల్చింది. ఎందుకుంటే చెర్రీ పళ్లలో సహజంగానే మెలటోనిన్ అధికంగా ఉందని అధ్యయనం తేల్చింది. మెలటోనిన్ వల్ల నిద్ర ఎక్కువగా పడుతుంది. అలాగే చెర్రీస్ వల్ల శరీరంలో యాంటిఆక్సిడెంట్స్ నియంత్రిస్తాయి. అలాగే వాపులను తగ్గిస్తాయి, ఆర్థరైటిస్ నొప్పులను తగ్గిస్తుంది, పొట్టలో కొవ్వు నియంత్రిస్తుంది, దీంతో పాటు గుండెపోటును నియంత్రిస్తుంది.

కొర్ర చెక్కలు

హైదరాబాద్ ,(ఏ.ఎం.ఎస్): కావలసిన పదార్థాలుకొర్ర పిండి, బియ్యప్పిండి, శనగపిండి – ఒక కప్పు చొప్పున, వేరుశనగపప్పు – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఎండు మిర్చి తరుగు – 2 టీ స్పూన్లు, ఎండు కొబ్బరి పొడి – ఒక టీ స్పూను, జీలకర్ర, నువ్వులు, కరిగించిన వెన్న – ఒక టేబుల్ స్పూను చొప్పున, సోయికూర తరుగు – అరకప్పు, ఇంగువ – పావు టీ స్పూను, నీరు – కలపడానికి, ఉప్పు – రుచికి తగినంత, నూనె – వేగించడానికి సరిపడా.తయారుచేసే విధానంకొర్రపిండి, శనగపిండి, బియ్యప్పిండి విడివిడిగా దోరగా వేగించి ఒక వెడల్పాటి లోతైన పాత్రలో అన్నీ వేసి కలపాలి. ఇందులోనే కొబ్బరి పొడి, మిర్చి తరుగు, ఉప్పు, సోయికూర, ఇంగువ, జీలకర్ర, నువ్వులు, వేరుశనగపప్పు, వెన్న, సోయికూరతరుగు వేసి ఒకసారి బాగా కలపాలి. తర్వాత గోరువెచ్చటి నీరు చల్లుతూ గట్టిగా ముద్దలా తయారుచేసుకోవాలి. మీకు కావలసిన చెక్కల సైజుని బట్టి కొంత కొంత పిండి తీసుకుని ప్లాస్టిక్ పేపర్‌పై అరచేతితో ఒత్తి నూనెలో దోరగా వేగించాలి. ఈ చెక్కలు సాయంత్రం వేళ టీతో మంచి కాంబినేషన్.

కంద వేపుడు తయారీ..

హైదరాబాద్ ,(ఏ.ఎం.ఎస్): కావలసినవి: కంద: అరకిలో, తాజా కొబ్బరితురుము: 4 టేబుల్‌స్పూన్లు, ఆవాలు: టీస్పూను, ఎండుమిర్చి: రెండు, బెల్లం తురుము: 2 టేబుల్‌స్పూన్లు, చింతపండు: చిన్న నిమ్మకాయంత, పసుపు: అరటీస్పూను,

ఉప్పు: తగినంత, తాలింపుకోసం: నూనె: 2 టేబుల్‌స్పూన్లు, ఆవాలు: టీస్పూను, మినపప్పు: టీస్పూను, ఎండుమిర్చి: ఒకటి, కరివేపాకు: 2 రెబ్బలుతయారుచేసే విధానం: లి కంద పొట్టు తీసి గోరువెచ్చని నీళ్లలో బాగా కడిగి చిన్న ముక్కలుగా కోసి మళ్లీ నాలుగైదు సార్లు కడగాలి. లి చింతపండు నానబెట్టి రసం తీసి తొక్కు పారేయాలి. లి కొబ్బరి తురుము, ఆవాలు, ఎండుమిర్చి మిక్సీలో రుబ్బాలి.లి ప్రెషర్ పాన్‌లో నూనె వేసి తాలింపు దినుసులన్నీ వేసి వేగాక కందముక్కలు వేసి ఓ రెండు నిమిషాలు వేయించాలి. తరవాత బెల్లం తురుము, చింతపండు రసం, పసుపు, ఉప్పు వేసి ఓ కప్పు నీళ్లు పోసి మూతపెట్టి సిమ్‌లో ఉడికించాలి. నీళ్లన్నీ ఆవిరైపోయి ముక్కలన్నీ ఉడికిన తరవాత కొబ్బరి మిశ్రమం వేసి కలిపి పొడిపొడిలాడేలా వేయించాలి.

స్మూత్ మరియు సాఫ్ట్ హెయిర్ కోసం డిఐవై పంప్కిన్ హెయిర్ మాస్క్

హైదరాబాద్ ,(ఏ.ఎం.ఎస్): శిరోజాల సంరక్షణ పట్ల శ్రద్ధ కనబరచక పోతే శిరోజాలు అందవిహీనంగా తయారవుతాయి. వాటి మృదుత్వాన్ని కోల్పోతాయి. కాబట్టి, హెయిర్ కేర్ పై అమితమైన శ్రద్ధను కనబరచడం అత్యంత అవసరం. హీట్, పొల్యూషన్ వంటి వివిధ ఫ్యాక్టర్స్ వంటివి శిరోజాల ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం చూపుతాయి. డల్, డేమేజ్డ్ మరియు ఫ్రిజ్జీ హెయిర్ ను మేనేజ్ చేయడం అత్యంత కష్టతరం. అలా మేనేజ్ చేయలేకపోవడం వలన హెయిర్ ఫాల్, డాండ్రఫ్, డ్రై స్కాల్ప్ వంటి సమస్యలు వెంటాడుతాయి.ఇక్కడ హెయిర్ కేర్ కి సంబంధించిన కొన్ని సులభమైన హోమ్ రెమెడీస్ గురించి చర్చించుకుందాం. ఈ రెమెడీస్ ను పాటిస్తే మీ హెయిర్ అనేది సుందరంగా తయారవుతుంది. మృదుత్వాన్ని సంతరించుకుంటుంది. ఈ రెమెడీలో అన్నీ సహజ పదార్థాలని వినియోగించడం జరిగింది. ఇవి, వంటింట్లో సులభంగా దొరికే పదార్థాలు. ఈ మాస్క్ లో ని ముఖ్య పదార్థం పంప్కిన్. పంప్కిన్ ను కొబ్బరి నూనె మరియు తేనె వంటి పదార్థాలతో కలిపి తయారు చేసే హెయిర్ మాస్క్ అనేది డల్ మరియు డేమేజ్డ్ హెయిర్ ను రేపెయిర్ చేసేందుకు తోడ్పడే అత్యంత పెర్ఫెక్ట్ మాస్క్.డిఐవై పంప్కిన్ హెయిర్ మాస్క్ ను తయారుచేసే విధానాన్ని ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం:స్మూత్ మరియు సాఫ్ట్ హెయిర్ కోసం డిఐవై పంప్కిన్ హెయిర్ మాస్క్ కావలసిన పదార్థాలు:ఒకటిన్నర కప్పు పంప్కిన్ జ్యూస్పావు కప్పు కొబ్బరి నూనెరెండు టేబుల్ స్పూన్ల తేనెతయారు చేసే విధానం?1. పంప్కిన్ ను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఆ తరువాత తురిమి వాటిలోంచి రసాన్ని సేకరించండి. 2. కొబ్బరి నూనెను పంప్కిన్ రసంలో కలపండి. కొబ్బరి నూనె గడ్డకట్టి ఉంటే నూనెను కరిగించండి. ఆ తరువాత పంప్కిన్ రసాన్ని జోడించండి. 3. చివరగా, రా హనీను ఈ మిశ్రమానికి జోడించండి. 4. ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా కలిపండి. ఎగ్ బీటర్ లేదా బ్లెండర్ ను ఉపయోగించి మిశ్రమాన్ని బాగా కలపండి. 5. ఈ మిశ్రమాన్ని లేదా మాస్క్ ను ఎయిర్ టైట్ గ్లాస్ జార్ లో చల్లటి ప్రదేశంలో భద్రపరచుకుని వాడుకోవచ్చు. 6. ఈ విధంగా ఈ మిశ్రమం రెండు మూడు రోజుల వరకూ నిలవ ఉంటుంది. ఎలా అప్లై చేసుకోవాలి? 1. మీ హెయిర్ ను నాలుగైదు సెక్షన్స్ గా డివైడ్ చేసుకుంటే అప్లై చేసుకోవడం సులభంగా ఉంటుంది. 2. ఇప్పుడు సెక్షన్ల వారీగా తడి జుట్టుపై ఈ మిశ్రమాన్ని అప్లై చేసుకోవడం మొదలుపెట్టండి. ఈ మిశ్రమాన్ని అప్లై చేసేముందు మీ హెయిర్ ను తడి చేసుకోండి. అప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని సులభంగా అప్లై చేసుకోవచ్చు. 3. హెయిర్ బ్రష్ సహాయంతో టిప్స్ నుంచి రూట్స్ వరకు ఈ మిశ్రమాన్ని అప్లై చేసుకోండి.

4. మీ హెయిర్ ను బన్ లా ముడివేసుకోండి. ఆ తరువాత షవర్ క్యాప్ తో కవర్ చేయండి. 5. ఈ మాస్క్ ను హెయిర్ పై ఇరవై నుంచి ముప్పై నిమిషాల వరకు ఉంచండి. 6. ముప్పై నిమిషాల తరువాత నార్మల్ షాంపూతో హెయిర్ ను వాష్ చేసుకోండి. ఆ తరువాత కండిషనర్ ను అప్లై చేసుకోండి. హెయిర్ ను ఎప్పటిలాగానే స్టయిల్ చేసుకోండి. ఇలా చేస్తే మీ హెయిర్ సాఫ్ట్ గా, సిల్కీగా అలాగే స్మూత్ గా మారుతుంది. పంప్కిన్ ద్వారా శిరోజాలకు అందే ప్రయోజనాలుపంప్కిన్ లో ఉండే అనేక సౌందర్య పోషక గుణాలు శిరోజాల సంరక్షణకు అనేక విధాలా తోడ్పడతాయి. పంప్కిన్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు ఇతర ముఖ్యమైన విటమిన్స్ లభ్యమవుతాయి. విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. పంప్కిన్ అనేది దెబ్బతిన్న శిరోజాలను రేపెయిర్ చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఎండవేడికి దెబ్బతిన్న శిరోజాలను తిరిగి కోలుకునేలా చేసేందుకు పంప్కిన్ లో లభించే బీ విటమిన్స్ తోడ్పడతాయి. తద్వారా, హెయిర్ అనేది మరింత స్మూత్ గా అలాగే సాఫ్ట్ గా మారుతుంది. కొబ్బరి నూనె ద్వారా అందే ప్రయోజనాలు:కొబ్బరి నూనె అనేది అనేక హెయిర్ రిలేటెడ్ ఇష్యూస్ కి చక్కటి పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఇందులో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే యాంటీ ఫంగల్ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ ప్రాపర్టీస్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. హెయిర్ గ్రోత్ ను పెంపొందించి హెయిర్ ని దట్టంగా అలాగే ఆరోగ్యవంతంగా మార్చేందుకు కొబ్బరి నూనె తోడ్పడుతుంది. వీటితో పాటు హెయిర్ లోని మాయిశ్చర్ ను నిలిపివేసేందుకు హెయిర్ ను స్మూత్ గా అలాగే ఫ్రిజ్ ఫ్రీగా చేసేందుకు కొబ్బరి నూనె తోడ్పడుతుంది.తేనె ద్వారా అందే ప్రయోజనాలు:తేనె అనేది సహజసిద్ధమైన మాయిశ్చరైజర్ గా పనిచేస్తుంది. తద్వారా, శిరోజాలను హైడ్రేట్ చేస్తుంది. డ్రై మరియు డేమేజ్డ్ హెయిర్ ను రేపెయిర్ చేస్తుంది. తేనెలో లభించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ హెయిర్ ను అలాగే స్కాల్ప్ ను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు తోడ్పడతాయి. అలాగే, ఇందులో లభించే యాంటీ సెప్టిక్ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ ప్రాపర్టీస్ డాండ్రఫ్ మరియు డ్రై స్కాల్ప్ సమస్యను అరికడతాయి.