

మద్దూరు మండలంలో భారీ వర్షం

మద్దూరు (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 03 : నారాయణపేట జిల్లా పరిధిలోని మద్దూరు మండలంలో గురువారం భారీగా వర్షం కురుస్తోంది. గత వారం రోజులుగా భానుడి దెబ్బకు ఉక్కిరి బిక్కిరి అయిన జనాలకు ఉపశమనం లభించింది. వర్షం కోసం ఎదురుచూస్తున్న రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వేరుశనగాలు, కంది, పరి పొలాలకు సరైన వర్షం కురవడం వల్ల రైతులు ఆనందంలో మునుగుతున్నారు



నిధులు మంజూరి కాకుండానే సొంత

ఎజెండాతో సిసి రోడ్ల నిర్మాణం

- అత్యవసర స్థలాలలో సిసి రోడ్లు నిర్మాణం చేయాలంటూ వినతి పత్రం

- ఓటు బ్యాంకు రాజకీయం వద్దంటున్న పొలాస ప్రజలు

జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) 03 : జగిత్యాల రూరల్ మండల పరిధిలో గల పొలాస గ్రామంలో కొత్తగా నిర్మించబడిన సిసి రోడ్లు ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలకు వ్యతిరేకంగా ఓటు బ్యాంకు రాజకీయం కొరకు చేయబడిందని యువకులు మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారికి ఫిర్యాదు చేశారు. బదుగు బలహీనవర్గాలు నివసించే వీధుల్లో ఇప్పటికీ సిసి రోడ్ల నిర్మాణానికి నోచుకోలేదని, వరాకాలంలో నడవడానికి వాహనాల ప్రయాణానికి చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారని, పొలాస గ్రామ ప్రజలు యువకులు విద్యార్థులు రాజకీయ ఉద్దేశాలు చర్చించుకుంటున్నారు. ఇకనైనా శ్రేతస్థాయి అధికారులు ఏ ఏ వీధులలో సిసి రోడ్ల నిర్మాణం అత్యవసరం ఉన్నదో ఆయా వీధుల్లో యుద్ధ ప్రాతిపదికన సిసి రోడ్ల నిర్మాణం చేయాలంటూ వినతి పత్రం సమర్పించారు.



అన్నను చంపిన తమ్ముడి అరెస్ట్



జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 03 : జగిత్యాల మండలంలోని అంతర్గాం గ్రామానికి చెందిన నన్నప్పనేని విద్యాసాగర్ ను తన స్వంత తమ్ముడైన నన్నప్పనేని విక్రమ్ రాజు ఈ నెల 1న రోకలి బండతో కొట్టడంతో విద్యాసాగర్ అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. నిందితుడు విక్రమ్ రాజు పరారీలో ఉండగా గురువారం విక్రమ్ ను పట్టుకొని విచారించగా తన అన్న విద్యాసాగర్ ను తనే చంపినట్లు విక్రమ్ అంగీకరించినట్లు డిఎస్పీ రఘు చందర్ తెలిపారు. నన్నప్పనేని విక్రమ్ రాజును అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ కు తరలిస్తున్నట్లు డిఎస్పీ తెలిపారు.

మాజి ఎమ్మెల్యేను కలిసి పలు ఆహ్వాన పేర్లతో అందజేసిన ప్రజలు గాయకులు



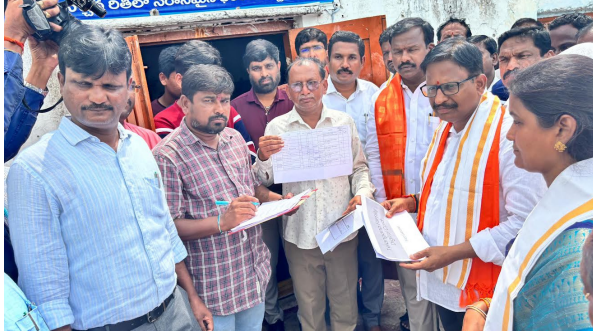
కుత్బుల్లాపూర్ (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 03: కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గంలోని పలు కాలనీల సంక్షేమ సంఘాల నాయకులు, ప్రజలు మాజి ఎమ్మెల్యే, కూన శ్రీశైలం గౌడ్ షాహర్ నగర్ లోని తన నివాసం వద్ద మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి, దేవి శరణుపరాధి ఉత్సవాల ఆహ్వాన పత్రాలకు అందజేసారు పలువురు తమ కాలనీలో నెలకొన్న సమస్యలపై వినతి పత్రాలు అందజేసారు పలు వినతులు స్వీకరించిన మాజి ఎమ్మెల్యే వాటి పరిష్కారం కోసం సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు.

తెలంగాణ ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డు కార్యక్రమం

- అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాలు
- వన్ ఫ్యామిలీ వన్ కార్డుకు శ్రీకారం
- సైబల్ ప్రాజెక్టుగా మహబూబ్ నగర్ లోని 37వ వార్డు సద్దలగుండు ప్రాంతం
- డిజిటల్ కార్డు కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే



మహబూబ్ నగర్ (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 03 : రాష్ట్రంలో అర్హులైన వారు ఎక్కడ ఉన్నా వారికి సంక్షేమ పథకాలు పూర్తిస్థాయిలో అందించేందుకు తెలంగాణ ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టిస్తోంది. మహబూబ్ నగర్ ఎమ్మెల్యే యెన్మం శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. వన్ ఫ్యామిలీ వన్ డిజిటల్ కార్డు సర్వే కార్యక్రమాన్ని మహబూబ్ నగర్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని సద్దలగుండు 37వ వార్డు లో ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు... సైబల్ ప్రాజెక్టుగా మహబూబ్ నగర్ మున్సిపాలిటీ లోని



సద్దలగుండు ను ఎంపిక చేసినట్లు ఆయన చెప్పారు. గురువారం నుంచి వచ్చే 5 రోజుల పాటుగా అధికారులు ఇంటింటికీ వచ్చి ప్రజల సహకారం సేకరించి పూర్తి సమాచారాన్ని నిక్షిప్తం చేస్తారని, ప్రభుత్వం అందించే ప్రతి సంక్షేమ పథకం నిజమైన లబ్ధిదారులకు అందించేందుకు ఈ కార్డు ఉపయోగపడుతుంది అని ఆయన అన్నారు. ఆరోగ్య శ్రీ, రైతు రుణమాఫీ, రైతు బంధు, రేషన్ సరుకులు, పెన్షన్ ఇలా ఎన్నో ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అర్హులైన నిరుపే దలకే అందించే ఉద్దేశంతో ఈ సర్వే చేస్తున్నామని ఆయన తెలిపారు. ప్రతి కుటుంబానికి చెందిన సభ్యులు అన్ని వివరాలు ఒకే కార్డులో పొందుపరిచి అందించేందుకు ఈ సర్వే చేస్తున్నామని, రాజస్థాన్ లాంటి రాష్ట్రం లో ఇప్పటికే ఈ ప్రక్రియ విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారని అదే విధంగా మన రాష్ట్రంలో కూడా డిజిటల్ కార్డు అందుబాటులో తెచ్చేందుకు గురువారం సర్వే కార్యక్రమం ప్రారంభమైందని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ స్వస్థులక్ష్మి యాదవ్, మున్సిపల్ కమిషనర్ మహేశ్వర్ రెడ్డి, మహబూబ్ నగర్ అర్బన్ తహసీల్దార్ భుస్సీరాం, గ్రామీణ తహసీల్దార్ సుందర్ రాజ్, డిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి నిరాజ్ ఖాన్, పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు లక్ష్మణ్ యాదవ్, రాములు యాదవ్, అజ్మత్ అలి, ఘూజ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేటి నుంచి డిజిటల్ కార్డుల సర్వే షురూ

- సైబల్ ప్రాజెక్టుగా ఉమ్మడి జిల్లా ఎంపిక
మహబూబ్ నగర్ (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 03 : ఈ సర్వేలకు సంబంధించి జిల్లా కేంద్రాల్లోని అధికారులు, సిబ్బందికి కల్తెక్షర సమక్షంలో అవగాహన కల్పించారు. ఇందులో భాగంగా ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఆయా మండలాల పరిధిలోని 12 గ్రామ పంచాయతీలు, 8 వార్డులను ఎంపిక చేశారు. ఆయా గ్రామాలు, మున్సిపాలిటీల వార్డుల్లో ఉన్న జనాభాను బట్టి 2 నుంచి 6 వరకు బృందాలను ఏర్పాటు చేసి వివరాలను సేకరించనున్నారు. ఒక ఇంట్లో ప్రతి ఒక్కరి పేరు, వయస్సు, ఫోటోలు, వేరువేరుగా తీసుకోవడంతో పాటు అందరి సభ్యులను కలిపి మరో ఫోటోను కూడా తీసుకుంటారు. లైట్ మొదటగా ఆయా గృహాల్లో ఉన్న కుటుంబ సభ్యుల వివరాలను సేకరిస్తారు అన్న విషయంపై గురువారం ఉదయం క్లాంటి వచ్చే అవకాశం ఉంది.



పల్లి, కల్వకుర్తి మున్సిపాలిటీలోని 10వ వార్డును ఎంపిక చేశారు. ఇక వనపర్తి జిల్లాలో అంజనగిరి గ్రామ పంచాయతీ, వనపర్తి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 10 వార్డును సైబల్ ప్రాజెక్టు కింద ఎంపిక చేశారు.

వివరాల సేకరణపై రాని క్లాంటి....!
డిజిటల్ కార్డుల సర్వే గురువారం నుంచి ఈ నెల 7 వరకు ఐదు రోజుల పాటు జరగనున్నప్పటికీ కుటుంబాలకు సంబంధించి ఎలాంటి వివరాలు సేకరించాలి అనే అంశంపై బుద్ధవారం రాత్రి వరకు అధికారులకు సమాచారం అందలేదు. ఇంటి నెంబర్, ఆ ఇంట్లో ఎంతమంది కుటుంబ సభ్యులు ఉంటున్నారని అనే విషయాన్ని నోట్ చేసుకుంటారు. అదేవిధంగా సభ్యుల వయస్సు, ఆధార్ వివరాలు, వ్యక్తిగత ఫోటోలు, కుటుంబ సభ్యులను అందరినీ కలిపి ఫోటోలు తీసి కుటుంబాల వారీగా డిజిటల్ కార్డులను అందజేసే అవకాశం ఉన్నట్లుగా ఓ అధికారి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్డులతో రాబోయే ప్రభుత్వ పథకాలు, తదితర వివరాలకు ఎంతగానో దోహదపడుతాయని అధికారులు తెలిపారు. మహబూబ్ నగర్ కుటుంబ సభ్యుల వివరాల సేకరణ, డిజిటల్ కార్డుల జారీ కోసం గురువారం నుంచి సైబల్ ప్రాజెక్టు కింద ఎంపిక కాబడిన ఆయా మండలాల్లోని పంచాయతీలు, మున్సిపాలిటీల్లో సర్వేలు కొనసాగుతున్నాయి.

త్రిశక్తిమాత ఆలయంలో దుర్గామాత దీక్షలు

జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 03 : కొలిచినవారికి కొంగుబంగారంగా గణేష్ నవదుర్గ మండలి ఆధ్వర్యంలో త్రిశక్తి మాత ఆలయంలో నవరాత్రుత్సవాలకోసం ఆలయ అర్చకులు పాల్గొని శివ కుమార్ నిర్వహణలో 250 పైనే దుర్గామాత దీక్షలు చేపట్టారు. విల్లలనుండి, పుద్దుల వరకు నియమనిష్ఠలతో తొమ్మిదిరోజులపాటు దీక్షలో ఉంటారు. కోరుట్ల పట్టణం లో గణేష్ నవదుర్గమండలి ఆధ్వర్యంలో త్రిశక్తి మాత ఆలయం ఎంతో ప్రాశస్త్యం కలిగిన ఆలయంగా చెప్పు కుంటారు. సుమారు 47 సంవత్సరాలుగా ఇక్కడ ప్రతి సంవత్సరం పెద్ద ఎత్తున దీక్షలు తీసుకుంటారు. ఇక్కడి అమ్మవారి దర్శించుకునేందుకు నిజామాబాదు, వరంగల్, ఆదిలాబాదు, కరీంనగర్ తోపాటు వివిధ ప్రాంతాలనుండి భక్తులు వస్తుంటారు. దుర్గామాత సవరాశ్రుల ఉత్సవాలు ఈ ఆలయంలో అత్యంత వైభవంగా నిర్వహిస్తారు, పెద్ద ఎత్తున దుర్గామాత దీక్షలు తీసుకోవడం ఇక్కడి విశిష్టత, గురువారం ఆలయంలో పెద్ద ఎత్తున సుమారు 250 పైన దుర్గామాత దీక్షలు తీసుకున్నారు. తొమ్మిది రోజులపాటు నియమ నిష్ఠలతో అమ్మవారిని కొలిచి, అనంతరం దీక్ష విరమింప చేస్తారు, గణేష్ నవదుర్గ మండలి ఆధ్వర్యంలో త్రిశక్తి మాత దేవాలయంలో ఇక్కడ నిత్యం



పూజలు నిర్వహిస్తారు, ఈ కార్యక్రమంలో గణేష్ నవదుర్గ మండలి అధ్యక్షులు కలుకు గణేష్, ప్రధాన కార్యదర్శి గజ్జల శంకర్, కోశాధికారి ఆదువాల ప్రభాకర్, 11వ వార్డు కౌన్సిలర్ దాసరి సునిత, గంగుల రాంగోపాల్, ముక్కెర చంద్రశేఖర్, సభ్యులు కస్తూరి రాజేశ్వర్, కటుకం గంగారాం, సుకు అశోక్, గజుల రమేష్, వెంకటేశం, కస్తూరి లక్ష్మీనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ శాసనమండలి చీఫ్ విప్ గా ఎమ్మెల్సీ పట్టం మహేందర్ రెడ్డి

మద్దూరు (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 03 : తెలంగాణ రాష్ట్ర మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్సీ పట్టం మహేందర్ రెడ్డి తెలంగాణ శాసనమండలి చీఫ్ విప్ గా నియమితుడైన సందర్భంగా తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డిని కలిసి గురువారం సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సింగిరెడ్డి చారివర్మన్ రెడ్డి, హనుంత్ రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే సుధీర్ రెడ్డి, చిత్రాక్ష యాదవ్, పరమేశ్వర్ రెడ్డి, రోహిణి రెడ్డి, గడ్డం రాజేందర్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నల్లమలలో గద్దర్!

‘పొడుస్తున్న పొద్దు మీద నడుస్తున్న కాలమా, పోరు తెలంగాణమా...’ అంటూ గద్దర్ ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనకు సాంస్కృతిక పునాది వేశాడు. తాను పాటయ్యాడు, తానే తెలంగాణ రాష్ట్రోద్భవమని నాదం అయ్యాడు. పొడుస్తున్న పొద్దు లాగానే తన విగ్రహాన్ని దక్కన్ వీర భూమిలోని తూర్పు కనుమల్లో భాగమైన నల్లమల అటవీ ప్రాంతం ఆవిష్కరించుకోనున్నది. ఈ చారిత్రక నన్నివేశాన్ని వర్తమాన, భవిష్యత్ తరాల ముందు ఉంచబోతున్నది మట్టిమేధావి కొల్లూరి సత్యయ్య. వీరు అమృత సత్యయ్య కొల్లూరి ఎడ్యుకేషన్ సొసైటీని ఏర్పాటు చేసి ‘ఫూలే అంబేద్కర్ సెంటర్ ఫర్ ఫిలాసఫీ అండ్ ఇంగ్లీష్ ట్రేయినింగ్ కేంద్రాన్ని హైదరాబాద్ కేంద్రంగా సొంత భర్తలతో నిర్వహిస్తున్నారు, బుద్ధుడు, ఫూలే, అంబేద్కర్ బోధనలను పరిచయం చేస్తున్నారు. గద్దర్ భౌతికంగా మన మధ్య లేకున్నా ఆయన స్ఫూర్తిని ముందుతరంలో నింపేలా ఈ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయబోతున్నారు. గద్దర్ నల్లమలకు కొత్త కాదు. ఆయన పాటలూ కొత్త కాదు. ఆయన పాటల ప్రభావం తొలుత మైదాన ప్రాంతం కంటే అటవీ ప్రాంతంలోనే కనిపించింది, వినిపించింది. బుద్ధుని మార్గాన్ని, ఫూలే, అంబేద్కర్ ఆలోచనా విధానాన్ని ఆయన అందిపుచ్చుకున్నారు. నల్లమల అటవీ ప్రాంతానికి చాలా ప్రత్యేకతలున్నాయి. అందులో వీరశైవం అతి ప్రధానమైనది. దాని ప్రభావం గద్దర్ పాటలపై ప్రత్యక్షంగానూ, పరోక్షంగానూ ఉన్నది. సర్వమానవ సమానత్వాన్ని బోధించింది బుద్ధుని తర్వాత బసవేశ్వరుల వారో. మహిళా చైతన్యాన్ని, స్త్రీ, పురుష సమానత్వాన్ని బోధించిన బుద్ధుని, బసవేశ్వరుని మార్గంలోనే గద్దర్ పాటలు చాలా ఉన్నాయి. ఆయన అందించిన చైతన్యమూ ఉంది. అంతేకాదు గద్దర్ తల్లిదండ్రులు కూడా వీరశైవ ప్రభావంతో ఉన్నవారే. గద్దర్ తల్లి కూడా సావిత్రిబాయి ఫూలే గురించి, “మా ఊరి పెంట మీద మల్లే పుట్టిందో...” అంటూ రాగయుక్తంగా పాడే వారని గద్దర్ చెప్పేవారు. ఇప్పుడు నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో గద్దర్ మరోసారి తన సామాజిక, దళిత, బహుజన ఆలోచనా స్రవంతుల చైతన్యపు మేకవించులను ఈ నేలపై పారాడే తరంగాలకు అందించబోతున్నారు. సత్యయ్య గద్దర్ విగ్రహాన్ని కేవలం గద్దలపైనే కాదు జనం గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచేలా చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే హైదరాబాద్ శివారుల్లోని తెల్లపూర్లో ఇరవై అడుగుల విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. వరంగల్లో ఏర్పాటు చేయడానికి ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టారు. ఇప్పుడు ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లా తూర్పు కనుమల్లో ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఇట్లా తెలంగాణ ఉమ్మడి పది జిల్లాల్లో గద్దర్ విగ్రహాలు ప్రతిష్ఠించేందుకు సత్యయ్య ‘గద్దర్ గళం’ ఆధ్వర్యంలో శ్రమిస్తున్నారు.



అమ్మకు వందనం... అమెరికాకు అభివందనం

‘మాతృదేవోభవ’ అన్న దేశం మనది. ఇటీవల మహబూబ్ నగర్ ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్పిట్రీలో ఒక్క రోజులోనే 41 ప్రసవాల జరిగాయి. అందులో 30 మందికి శస్త్రచికిత్సలు జరిగాయి. ఈ మధ్య కాలంలో నేను అమెరికాలోని బెల్మోంట్ అండ్ వెల్స్ ఆస్పిట్రీ (ఫిన్సో)ని సందర్శించాను. అక్కడి డాక్టర్లు, ఇతర సిబ్బంది గర్భిణులకు సాధ్యమైనంత వరకు సాధారణ ప్రసవాలకై ప్రయత్నాలు చేస్తారు. మహిళలు గర్భం దాల్చిన దగ్గర నుంచి ప్రసవం అయ్యేవరకు డాక్టర్లు, వైద్య సిబ్బంది ప్రినాటల్ కేర్, మెంటల్ హెల్త్ అవేరేసెస్, అల్ట్రాసౌండ్ గైడ్స్, న్యూట్రీషనల్ గైడ్స్, బర్త్ ప్లానింగ్, పోస్ట్నాటల్ కేర్ తదితర విషయాలపై త్రికరణశుద్ధిగా సేవలు అందించేస్తారు. మన దేశంలో కూడా ఆశాపర్చుల్లు మొదలుకొని ప్రభుత్వ ప్రమాతి వైద్యశాలలే కాకుండా, అరకొర వనతులున్న ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలలో సైతం గర్భిణులకు సేవలు అందిస్తున్నారు. అమెరికాలో ప్రసవ సమయంలో గర్భిణులకు మానసిక స్థైర్యాన్ని ఇచ్చేందుకు భర్తను కూడా లేబర్ రూమ్లోకి ఆనుమతిస్తారు. ఇది అభినందించదగ్గ విషయం. ప్రసవానంతరం తల్లిబిడ్డల సంక్షేమానికి నవ్వుతూ వారు అందించే సేవలు కూడా అమోఘం. నవ్వడం ద్వారా ఎండార్బిన్ హోర్మోన్ల ఉత్పత్తి ఫలితంగా ప్రసవవేదనకు మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుందన్నది శాస్త్రీయమైన విషయం. అలాగే మన దేశంలో కూడా వైద్యులు, నర్సింగ్, పారామెడికల్ సిబ్బంది నిర్దిష్ట సమయానికి గర్భిణులను ఆప్యాయతతో వలకరిస్తూ, మానసిక ప్రశాంతతను చేకూరుస్తూ సేవలు అందించి వీలైనంత వరకు సాధారణ ప్రసవాల అయ్యేలా చూస్తూ బాగుంటుంది. అలాగే ప్రసవానంతరం సేవలను కూడా త్రికరణశుద్ధిగా అందించి తల్లిబిడ్డల క్షేమానికి పాటుపడాలి.

మునగ లడ్డూ తింటే ఆ రెండు సమస్యలు పారా!

ఈ మధ్యకాలంలో మునగాకు, మునగ కాయలతో వైరెటీ వంటకాలను తయారు చేసుకునే వారి సంఖ్య బాగానే పెరిగింది. తాజాగా మునగ లడ్డూలపై బాగా చర్చ జరుగుతోంది. వీటిని తింటే జుట్టు రాల్ సమస్య, గోళ్లు పొడిబారే సమస్య మటుమాయం అవుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంతటి మునగ లడ్డూలను ఎలా తయారు చేయాలి? వాటితో మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటి? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మునగ లడ్డూల తయారీకి 2 బేబుల్ స్పూన్ల మునగాకు పొడి కావాలి. అందులో కలుపుకునేందుకు 1/3 కప్పు గుమ్మడి గింజలు, 1/3 కప్పు పిస్తా గింజలు, 2/3 కప్పు కొబ్బరి పొడి, 2 యాలకులు, 3/4 కప్పు కిస్మిస్ కావాలి. తొలుత కొబ్బరి పొడి, పిస్తా గింజలు, గుమ్మడి గింజలు, కిస్మిస్లను కడాయిలో దోరగా వేయించాలి. వీటన్నింటికి రెండు యాలకులు, మునగాకు పొడి కలిపి మిక్సి పట్టాలి. ఇలా వచ్చే మిక్చర్ను ఉండల్లా చేస్తే మునగ లడ్డూలు తయారవుతాయి. ఈ లడ్డూల తయారీకి వాడే కొబ్బరి పొడి వల్ల కొన్ని ఆరోగ్యపరమైన ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. కొబ్బరి పొడిలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మన జుట్టు, గోళ్లకు మంచి పోషణను అందిస్తాయి. పిస్తా గింజల వల్ల బయోటిన్, విటమిన్-ఈ, ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు లభిస్తాయి. మన జుట్టు కుదుళ్లను ఈ పోషకాలు చాలా స్ట్రాంగ్ చేస్తాయి. కిస్మిస్ ద్వారా మన శరీరానికి ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. వెరసి మునగాకు లడ్డూ వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందుకోవచ్చు.



చెవిగాప్పితో ఇబ్బందిపడుతున్నారా!

మామూలుగా అప్పుడప్పుడు మనకు చెవి నొప్పి సమస్యలు ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటాయి. చెవిలో చీము కారడం, చెవి నొప్పి, చెవి పోటు, చెవులు సరిగా వినిపించకపోవడం ఇలా ఏదో ఒక సమస్య వస్తూ ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో చాలామంది డాక్టర్లు సంప్రదిస్తే మరి కొంతమంది సొంత నిర్ణయాలు తీసుకుని డ్రీప్స్ తో చేసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే చెవి నొప్పి సమస్యలకు ఇంటి దివ్యాలలో భాగంగా వెల్లుల్లి చాలా బాగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. మరి వెల్లుల్లితో ఏం చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. చాలా సందర్భాలలో చెవి నొప్పి జలుబు, రద్దీ అలాగే చెవి నుండి ద్రవాల కారడం వలన వస్తుంది. ఇటువంటి సమయాలలో మందులు తీసుకోవడం కంటే నొప్పిని తగ్గించడానికి ఇంటి నివారణ ఉత్తమం. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి ఉత్తమమైన ఎంపిక. వెల్లుల్లి బలమైన యాంటీ బ్యాక్టీరియా లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే ఇది ఇన్ఫ్లెక్షన్ తో పోరాడుతుంది. అలాగే ఈ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్ గా కూడా పని చేస్తుంది. ఇది చెవిలోని ద్రవాల పారుదలను నిరోధిస్తుంది. ముందుగా వెల్లుల్లిని మెత్తని చూర్చం చేయాలి. ఆ చూర్చాన్ని కాటన్ బట్టలో చుట్టి చిన్న బాల్ లా తయారు చేయాలి. దీనిని నొప్పి తో



బాధపడుతున్న చెవిలో చూపించండి. మరి లోతుగా కాకుండా చెవి లోపల పెట్టి 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. దీనివలన చెవి నొప్పి నెమ్మదిగా ఉపసమిస్తుంది. అలాగే చెవి నొప్పికి వెల్లుల్లి నూనె కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. అలాగే వెల్లుల్లి రెబ్బలను చూర్చం చేసి వెచ్చని అలీవ్ నూనెతో కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని అరగంట పాటు అలాగే ఉంచాలి. ఆపై దానిని వడకట్టి నొప్పితో ఇబ్బంది పెడుతున్న చెవి రంధ్రంలో కొన్ని చుక్కలు వేయాలి. ఒకప్పుడు పెద్దలు ఈ రెమెడిని ఎక్కువగా వినియోగించేవారు. ఇలా చేస్తే నొప్పి నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందవచ్చు. నొప్పి అలాగే వాపు నుంచి ఉపశమనం కోసం రోజుకి రెండు మూడు సార్లు ఇలా చేయడం మంచిది. దీనివలన చెవి నొప్పి క్రమేణా తగ్గుతుంది. మరొక పద్ధతిలో ఒక బేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనెలో మెత్తగా తరిగిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు రెండు నిమిషాలు వేడి చేసి, ఈ సారంలోని కొన్ని చుక్కలను మీ చెవిలో వేయాలి. ఇలా చేయటం వలన కూడా మీ చెవి నొప్పి చాలావరకు తగ్గుతుంది. నొప్పి భరించలేనిదిగా ఉన్నప్పుడు మాత్రం ఈ ఇంటి పద్ధతులు పాటించకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

కళ్ళు బాగా కనిపించాలి అంటే ఈ పండ్లను తినాల్సిందే!

ఇటీవల కాలంలో డిజిటల్ వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోవడంతో చాలామంది కంటికి సంబంధించిన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. మరి ముఖ్యంగా చిన్న వయసులోనే కంటి చూపు సమస్యను కోల్పోవడంతో పాటు కళ్లద్రావణ బానిసలు అయిపోతున్నారు. వదేళ్ల పిల్లవాడి నుంచి ఈ కళ్లద్రావణ సమస్య మొదలవుతుంది. అందుకు గల కారణం పిల్లలకు టీవీలో, లాప్టాప్ లు స్మార్ట్ ఫోన్ లను ఇష్టం వచ్చినట్టుగా ఇవ్వడమే. క్రమంగా ఒక వయసు వచ్చేసరికి ఈ పిల్లలు కంటి చూపు ను కోల్పోతున్నారు. దీంతోపాటు కొందరు పోషకాహార లోపం వల్ల కూడా కంటిచూపుతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఈ కంటికి సంబంధించిన సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాల్సిందే అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఎలాంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే... మూతున్న జీవన శైలి, పని ఒత్తిడి, గంటల తరబడి ఫోన్, ల్యాప్ టాప్ ను మూడటం వల్ల నేడు చాలా మంది కళ్ల జోళ్లను వాడుతున్నారు. ఒక వయస్సు తర్వాత కళ్ళు బలహీనపడతాయి. ఈ కారణంగానే కళ్లజోడును ధరించాల్సి వస్తుంది. కానీ



పోషకాల లోపం వల్ల నేడు చిన్న పిల్లలు కూడా కళ్లజోళ్లను వాడుతున్నారు. మరి ఆ అవసరం రాకుండా ఉండాలి అంటే తినాల్సిన వాటిలో కివి పండు కూడా ఒకటి. ఈ పండును తింటే మీ కంటి చూపు పెరుగుతుంది. వయసు పై బడిన తర్వాత కంటి చూపు తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. అందుకే ఈ పండును తినడం వల్ల కంటిచూపు తగ్గి అవకాశం ఉండదు. కివిలు మన కళ్లకు మంచివి. ఈ పండులో జియాక్వంటిన్, లుటిన్ అనే వర్ణద్రవ్యాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కంటిచూపు తగ్గుకుండా కాపాడుతాయని చెబుతున్నారు. అలాగే జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలకు కూడా పండు అంటి బాగా ఉంటుంది. కంటిచూపు తగ్గుకుండా ఆక్సిడెంట్లను కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. అలాగే బొప్పాయి పండు కూడా ఇందుకు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ పండు కంటి పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ పండును తినడం వల్ల కంటిచూపును పెంచడానికి సహాయపడుతాయి. ఉసిరి కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అలాగే జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలకు కూడా పండు అంటి బాగా ఉంటుంది. ఉసిరి కంటికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉసిరిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ఉసిరిలో ఉండే విటమిన్ సి కంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది కళ్లలోని రెటీనా కణాలను బలంగా చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

పరిగడుపున కలివేపాకు నీళ్లు తాగితే ఏం జరుగుతుంది?

మన ఇంట్లో అలాగే పెరట్లో దొరికే ఆకుకూరల్లో కలివేపాకు కూడా ఒకటి. కలివేపాకును మనం ఎన్నో రకాల కూరలు ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. కూరకు రుచిని పెంచడంతోపాటు ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. కానీ చాలామంది కూరలో కలివేపాకు కదా అని తీసి పక్కకు పారేస్తూ ఉంటారు. కలివేపాకు తినడానికి అన్నలు ఇష్టపడరు. అయితే చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే కలివేపాకు వల్ల ఎన్నో రకాల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పరిగడుపున కలివేపాకు నీళ్లు తాగడం వల్ల మరిన్ని ఎక్కువ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే పరిగడుపున కలివేపాకు నీళ్లు తాగితే ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. కలివేపాకుతో పాటుగా కలివేపాకు నీరు కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మన శరీరం ఫిట్ గా ఉండాలంటే

మన జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. అయితే కలివేపాకులో మన జీర్ణక్రియ పెంచే కొన్ని ఎంజైములు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అయితే ప్రతిరోజూ ఉదయం కలివేపాకు నీటిని తాగితే ప్రేగు కదలికలు సులభతరం అవుతాయి. అలాగే జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయని చెబుతున్నారు. అలాగే ప్రస్తుత రోజుల్లో ఒత్తిడి అన్నది సాధారణ సమస్యగా మారిపోయింది. చాలామంది ఒత్తిడి కారణంగా అనేక ఇబ్బందులు వస్తున్నాయి. ఒత్తిడి మానసిక ఆరోగ్యాన్నే కాదు శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది. అయితే కలివేపాకు ఈ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడానికి సహాయపడుతుంది. కలివేపాకు నీటిని తాగడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. దీంతో మీరు ఎలాంటి ఒత్తిళ్లకు గురికారని చెబుతున్నారు. కలివేపాకులో యాంటి



ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. కలివేపాకు నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీంతో మీకు గుండెబిట్టలు వచ్చే ముప్పు చాలావరకు తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. కలివేపాకు దయాబెటిస్ పేషెంట్లకు ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే కలివేపాకు నీటిని తాగితే ఐడ్స్ లో పుగర్ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది.

క్యాన్సర్ తో సహా ఈ 6 వ్యాధులను నివారించడానికి ఏలకులు తినండి

ఏలకులు జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఏలకులు సమలదం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండి గ్యాస్ , ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. ఏలకులు అనేక రకాల యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇది శరీరంలో రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. ఏలకులు సమలదం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఏలకులు మనస్సు , శరీరాన్ని సంతోషంగా ఉంచుతాయి. ఏలకులు తీసుకోవడం వల్ల అందోళన లేదా డిప్రెషన్ నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఏలకులను నీటిలో వేసి మరిగించి త్రాగాలి. దీని వాసన మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అదనంగా, ఏలకులలోని యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగిన నష్టం నుండి చర్మాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, ఇవి ముఖంలోని టాక్సిన్స్ ని తొలగించి, చర్మానికి మెరుపునిస్తుంది. మీరు వర్షాకాలంలో దగ్గు, ముక్కు కారటం , గంతు నొప్పితో బాధపడుతుంటే ఏలకుల నీరు మీకు మంచిది. ఏలకులలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

ఈ ఆకులో వ్యాధులకు ఔషధం ఉంటుంది..!



ఉసిరికాయలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయని, రోజూ యాపిల్ తినలేని వారు ఉసిరికాయను తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉసిరి వంటి దాని ఆకులు శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? ఉసిరి ఆకులు వివిధ వ్యాధులను నయం చేయడంలో ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల పేగుల ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. గూస్పెర్ల ఆకులు కఠినమైనవి, కొద్దిగా తీసి పదార్థాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, మన శరీరంలో వాత, పిత్త , కఫం అనే 3 రకాల దోషాలు ఉన్నాయి. ఈ దోషాలకు ఉసిరి ఆకు ముందు అని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. ఐతే ఈ ఆకు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటి? ఇక్కడ సమాచారం ఉంది. సాధారణంగా ఉసిరి ఆకులను పప్పులు లేదా పల్కాలలో ఉపయోగించవచ్చు. అంతే కాకుండా వాటిని పౌడర్ గా చాలా రకాలుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఉసిరి ఆకులు రక్త రుగ్గుతలు, మంట, మలేరియా , మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్లు వంటి 120 వ్యాధులకు ఉపయోగపడతాయని చెబుతారు. ఉసిరి ఆకులను పొడి చేసి తింటే పొట్టలో పుండ్లు తగ్గుతాయి. ఉసిరి ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ-ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ వైరల్ గుణాలు లివర్ డ్యామేజ్ ని నివారిస్తాయి. ఇవి శరీరాన్ని హానికరమైన ఉత్పత్తుల నుండి రక్షించడానికి సహాయపడతాయి. కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి కాలేయ కణాలను రక్షిస్తాయి. అమ్మ ఆకులు

జీర్ణవ్యవస్థకు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ఇవి దాహం తగ్గించి, జీర్ణ క్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఉసిరి ఆకుల పొడిని తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, కఫం, జ్వరం వంటి లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉసిరి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్లతో బాధపడేవారికి ఈ ఆకు దివ్యౌషధం. అలాంటివారు ఉసిరి ఆకుల పొడిని వివిధ రకాలుగా తీసుకోవచ్చు. అంతే కాకుండా పిత్తాశయ రాళ్లను నివారించడంలో ఈ ఆకులు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అమ్మ ఆకులు రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి, ఇది ఊటను మెరుగుపరుస్తుంది.