

మన వెలుగు

ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక

MANA VELUGU TELUGU DAILY

పబ్లిషర్: హైదరాబాద్

సంపుటి : 01

సంచిక : 67

గురువారం 24-10-2024

పేజీలు : 5

వెల : 4/-

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 నెట్ : 9533397954

వయానాడ్ లో ప్రియాంకా గాంధీ

నామినేషన్

◆ సోదరుడు రాహుల్ రాజీనామాతో ఉప ఎన్నిక

◆ భారీగా నామినేషన్ ర్యాలీ ◆ పాల్గొన్న సోనియా, రాహుల్, ఖర్గే

◆ వయానాడ్ ప్రజలే తన కుటుంబం అన్న ప్రియాంకా ◆ సోదరిని ఆశీర్వాదించండి - రాహుల్ గాంధీ



వయానాడ్ : వయానాడ్ లోక్ సభ స్థానానికి జరుగుతున్న ఉప ఎన్నికలో కాంగ్రెస్ నేత ప్రియాంకా గాంధీ నేడు

నామినేషన్ పత్రాలను దాఖలు చేశారు. నామినేషన్ కు ముందు వయానాడ్ కల్పేటలో సోదరుడు రాహుల్ గాంధీతో

కలిసి మెగా ర్యాలీ నిర్వహించారు. ప్రియాంకా గాంధీ నామినేషన్ కార్యక్రమానికి సోనియా గాంధీ, రాహుల్, ఓపినీసీ

అధ్యక్షుడు మల్లిఖార్జున్ ఖర్గే సహా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్య,

ఉప ముఖ్యమంత్రి డి.కె. శివకుమార్, వివిధ రాష్ట్రాల కాంగ్రెస్ సీఎంలు, ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా జరిగిన సభలో ప్రియాంకా మాట్లాడుతూ, వయానాడ్ ప్రజలు తన కుటుంబ సభ్యులతో సమానమని అన్నారు. తన కొత్త ప్రయాణాన్ని వయానాడ్ లో ప్రారంభిస్తున్నట్లు తెలిపారు. తాను రాజకీయాల కోసం ఇక్కడకు రావడం, ప్రజల ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం వయానాడ్ వచ్చినట్లు తెలిపారు. రాజకీయాల కంటే తనకు ఈ

దేశం ముఖ్యమన్నారు. సమానత్వం కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ పోరాడుతుంది. తన సోదరుడు రాహుల్ గాంధీ దేశం మొత్తం తిరిగారని, ప్రజలను ఏకతాటిపైకి తీసుకొచ్చేందుకు, వారి సమస్యలను తెలుసుకునేందుకు దేశ వ్యాప్తంగా పర్యటించినట్లు చెప్పారు. వయానాడ్ ప్రజలకు అండగా ఉండేదనడం

మగతా 2లో



16 బ్రిక్స్ సదస్సు ప్రారంభం:

చర్చలు, యోజనా

ప్రాధాన్యత అన్న మోడీ

కజాన్: ఈరోజు రష్యాలోని కజాన్ లో జరుగుతున్న బ్రిక్స్ సదస్సు సందర్భంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ, చైనా అధ్యక్షుడు జి జిన్ పింగ్ ఐదో అధ్యక్షుల తొలి ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరపనున్నారు. పౌరుగు దేశాల మధ్య సరిహద్దు వివాదాన్ని తగ్గించడానికి భారతదేశం, చైనా రెండూ ముఖ్యమైన చర్చలు తీసుకున్న తర్వాత ఇది జరిగింది. పిఎం మోడీ, జి జిన్ పింగ్ మధ్య జరిగిన సమావేశం ఐదేళ్లలో ఇద్దరు నాయకుల మధ్య మొదటి అధికారిక చర్చలకు ముగిసిపోయింది. తూర్పు అడల్ఫోని నాస్ వ నియంత్రణ రేఖ (ఎల్ఎస్) వెంబడి రెగ్యులర్ పెట్రోలింగ్ను తిరిగి ప్రారంభించడంపై రెండు దేశాలు ఒక ఒప్పందానికి వచ్చాయి.

దీనిపై భారత విదేశాంగ కార్యదర్శి విక్రమ్ మిశ్రా మంగళవారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు: "బ్రిక్స్ సదస్సు సందర్భంగా రేపు ప్రధాని మోడీ, చైనా అధ్యక్షుడు జి జిన్ పింగ్ల మధ్య ద్వైపాక్షిక సమావేశం ఉంటుందని నేను ధృవీకరిస్తున్నాను". దీనిపై భారత విదేశాంగ కార్యదర్శి విక్రమ్ మిశ్రా మంగళవారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు: "బ్రిక్స్ సదస్సు సందర్భంగా రేపు ప్రధాని మోడీ, చైనా అధ్యక్షుడు జి జిన్ పింగ్ల మధ్య ద్వైపాక్షిక సమావేశం ఉంటుందని నేను ధృవీకరిస్తున్నాను".

అక్ 17 మంబైలో ఆలయాల పాలకమండళ్లు

- చంద్రబాబు కేబినెట్ నిర్ణయం - సీఎం చంద్రబాబు సారథ్యంలో మంత్రిమండలి భేటీ
- 13 అంశాలపై చర్చించిన కేబినెట్ బృందం - ఏడాదికి మూడు సార్లు నిర్వహించే భారమే
- అయిదేండ్లకు ప్రభుత్వంపై ₹13,423 కోట్ల అదనపు భారం
- అయినా భరిస్తామన్న సీఎం చంద్రబాబు - శారద పీఠానికి భూముల కేటాయింపు రద్దు
- లవ్ లెటర్ టెండర్లపై ప్రతిస్పందన కమిటీ రద్దు - 17 మందితో ఆలయ పాలక మండళ్లు



విజయవాడ: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధ్యక్షతన బుధవారం సచివాలయంలో కేబినెట్ సమావేశం జరిగింది. మొత్తం 13 అంశాలపై ప్రధాన ఎజెండాగా కేబినెట్ భేటీలో చర్చించారు. గత ప్రభుత్వం దీపావళి కాసుకగా దీపం పథకం కింద మూడు ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు ఇవ్వడానికి మంత్రి మండలి ఆమోదించింది. అర్జున్ ప్రతి ఒక్కరికి ఈ నెల 31వ తేదీ నుంచి ఉచితంగా ఏడాదికి మూడు గ్యాస్ సిలిండర్లు ఇవ్వనున్నారు. గ్యాస్ సిలిండర్ రిటైల్ మార్కెట్ ధర ₹876. కాగా, రాష్ట్రంలోని వివిధ దేవాలయాలకు పాలక మండళ్ల నియామకంలో చట్ట సవరణ కేబినెట్ ఆమోదించింది. దీంతో ప్రస్తుతం ప్రతి ఏడాదికి ₹851గా ఉంది. ఏడాదికి మూడు ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్ల పంపిణీలో ప్రభుత్వంపై ₹2,684 కోట్ల అదనపు భారం పడనుంది. ఐదేళ్లకు కలిపి ₹13,423 కోట్ల అదనపు భారం అవుతుంది. దీని అమలుకు పూర్తి స్థాయిలో కేబినెట్లో ఏపీ మంత్రి మండలి ఓకే చేసింది. విశాఖలో శారద

మగతా 2లో

నోటీసుకు నోటీస్ తోనే సమాధానం

- కేటీఆర్ కు బండి
- సంజయ్ కౌంటర్
- తాటాకు చప్పుళ్లకు అదిరేది లేదు
- రాజకీయంగా ఎదుర్కోలేక నోటీసులు
- కేటీఆర్ ను చూస్తుంటే జాలేస్తోంది
- మాటకు మాట, నోటీసులకు నోటీసులే సమాధానం
- కేటీఆర్ లీగల్ నోటీసుపై కేంద్రమంత్రి బండి రియార్డ్



హైదరాబాద్ : బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పంపిన లీగల్ నోటీసులకు తాను భయపడేది లేదని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. లీగల్ నోటీసులపై స్పందించిన ఆయన అంతే దీటుగా రిప్లయ్ ఇచ్చారు. మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ నాకు లీగల్ నోటీసులు పంపినట్లు మీడియా కథనాల్లో చూశానని, లీగల్ నోటీసులతో భయపెట్టాలని చూస్తే ఇక్కడ భయపడే వారు ఎవరూ లేరని అన్నారు. మీ తాటాకు చప్పుళ్లకు భయపడేది లేదని స్పష్టం చేశారు. నన్ను రాజకీయంగా ఎదుర్కొనే దమ్ములేక లీగల్ నోటీసు ఇవ్వడం చూస్తుంటే జాలేస్తోందని చెప్పారు. ఇప్పటి వరకు మాటకు మాటతోనే బదిలీచేసినా, ఇక.. లీగల్ నోటీసులకు నోటీసుతోనే జవాబిస్తా కామకవాలని నవలా చేశారు.

నాగార్జున పరువునష్టం దావా... కోర్టులో కొండా సురేఖ రిషై దాఖలు

- కొండా సురేఖ తరపున రిషై దాఖలు చేసిన న్యాయవాది గుర్మిత్ సింగ్
- తదుపరి విచారణను ఈ నెల 30కి వాయిదా వేసిన కోర్టు
- ఇదివరకే నాగార్జున సహా సాక్షుల వాంగ్మూలం నమోదు చేసిన కోర్టు



హైదరాబాద్ : సీని నటుడు నాగార్జున చేసిన పరువు నష్టం దావాకు సంబంధించి మంత్రి కొండా సురేఖ వాంఛి ప్రత్యేక కోర్టులో రిషై పైలే చేశారు. నాగార్జునపై, సమంత విదాకుల విషయంలో నాగార్జునపై కొండా సురేఖ సంవలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీంతో నాగార్జున పరువు నష్టం దావా వేశారు. నాగార్జున సహా సాక్షుల వాంగ్మూలాన్ని కోర్టు ఇదివరకే నమోదు చేసింది. ఈ క్రమంలో తాజాగా, మంత్రి రిషై పైలే చేశారు. మంత్రి తరపున ప్రముఖ న్యాయవాది గుర్మిత్ సింగ్ కోర్టులో సమాధానాన్ని పైలే చేశారు. అనంతరం కోర్టు తదుపరి విచారణను ఈ నెల 30వ తేదీకి వాయిదా వేసింది. నాగార్జునపై కొండా సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంవలనం రేపాయి. ఆమె వ్యాఖ్యలను టాటివుడ్ ప్రముఖులు తీవ్రంగా ఖండించారు.

హత్య కేసులో ముగ్గురు నిందితుల అరెస్ట్

- నిందితుల నుండి 3 సెల్ ఫోన్ లు, ఒక తల్వార్, రెండు ద్వీచక్ర వాహనాలు స్వాధీనం - విలేకరుల సమావేశంలో వివరాలను వెల్లడించిన డిఎస్పి ఉమామహేశ్వరరావు



హత్య కేసులో ముగ్గురు నిందితుల అరెస్ట్

సాయిలు అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. వెంటనే అక్కడి నుండి చంపు చిన్ని గొల్ల సోమయ్యలు రెండు మోటార్ సైకిళ్ళ పై పారిపోయారు. సాయిలు భార్య ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు నిందితుల కోసం గాలిస్తుండగా బుధవారం నిందితులు మల్లాపూర్ శివారులోని కనక సోమేశ్వర గుట్ట వద్ద ఉన్నారనే సమాచారం రావడంతో సీబి నిరంజన్ రెడ్డి ఎస్ఐ కిరట్ కుమార్ తో కలిసి ముగ్గురు నిందితులను పట్టుకొని వారి వద్ద నుండి రెండు బ్రెజులు, ఒక తల్వార్ మూడు సెల్ ఫోన్లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితులను అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ కు తరలిస్తున్నట్లు డిఎస్పి ఉమామహేశ్వరరావు తెలిపారు. నిందితులను చాకచక్యంగా పట్టుకున్న సీబి నిరంజన్ రెడ్డి, ఎస్ఐ లు కిరట్ కుమార్, చిరంజీవి మరియు పోలీస్ సిబ్బందిని డిఎస్పి ఉమామహేశ్వరరావు ఆధిపందించారు.

రాష్ట్రంలో రెడ్ బుక్ పాలన- జగన్



గుంటూరు : రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న దారుణాలకు చంద్రబాబే బాధ్యత వహించాలని డిమాండ్ చేశారు బిజ్ పాలనలో నిమగ్నమయ్యారంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఏపీలో లా ఆండ్ అర్డర్ ఎలా ఉందో సహా పుటన చూస్తే అర్థమవుతోందన్నారు. గుంటూరు జీజీపిఎల్లో సహా కుటుంబ సభ్యులను నేడు జగన్ పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా వారికి ధైర్యం చెప్పి భరోసా ఇచ్చారు. అనంతరం ఆసుపత్రి వద్ద వైఎస్ జగన్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో దారుణ పరిస్థితులు ఉన్నాయన్నారు. దళిత చల్లె పరిస్థితిని చూస్తే శాంతి భద్రతలు

మగతా 2లో

మెరుగైన ఫలితాలు కోసం కృషి చేయండి

కౌన్సిలర్ చందులూర్



నిర్మల్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 23 : బైసా ఉపాధ్యాయులు మెరుగైన ఫలితాల కోసం కృషి చేయాలని బైసా పట్టణ నాలుగవ వార్డు కౌన్సిలర్ చందులూర్ సూచించారు. ఏపీ నగర్ ఉన్నత పాఠశాల, ప్రాథమిక పాఠశాలలో నూతనంగా విద్యార్థికి చేరిన ఉపాధ్యాయులను సన్మానించిన సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ వనతులను సద్వినియోగపరచి మెరుగైన ఫలితాలకు ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దాలని ఈ సందర్భంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. శాలలో నెలకొన్న సమస్యల పరిష్కారానికి తమ వంతు కృషి చేస్తానని ఈ సందర్భంగా వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు అడెల్లు, ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, శంకర్, గ్రామీణ వైద్యుల సంక్షేమ సంఘం తాలూకా అధ్యక్షులు మోహన్, మున్నూరు కాపు సంఘం జిల్లా నాయకులు చోండి రాజేశ్వర్, ప్రాథమిక ఉన్నత ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

అలయ బాధ్యులతో ఎన్ఐస సమావేశం



నిర్మల్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 23 : సారంగాపూర్ మండలంలోని వివిధ గ్రామాల అలయాల బాధ్యులతో బుధవారం ఎన్ఐస శ్రీకాంత్ సమావేశం ఏర్పాటు చేసి మాట్లాడారు. ఉన్నత అధికారుల ఆదేశాల మేరకు అలయాల వద్ద సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి 24 గంటల పాటు వాచ్ మెన్ ను ఏర్పాటు చేసి రక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అత్యవసరం అవుతే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ అడెల్లి మహా పోచమ్మ అలయం, స్వర్ణ లోని కోడండ రామాలయం, జామ్ గ్రామంలోని శ్రీ పట్టాభి సీతా రామ అలయం, పంజర్ లోని శ్రీ మహాలక్ష్మీ అలయాల బాధ్యులు పాల్గొన్నారు.

సభ్యత్వ నమోదులో

సత్తా చాటిన అల్లూరి కృష్ణవేణి



నిర్మల్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 23 : మహిళా కాంగ్రెస్ సభ్యత్వం నమోదులో తెలంగాణ రాష్ట్రం లోనే నిర్మల్ జిల్లామహిళా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు అల్లూరి కృష్ణవేణి ప్రథమ స్థానంలో నిలిచారు. ఈ సందర్భంగా కృష్ణ వేణి ని ఢిల్లీ పిలిపించుకున్న మహిళా కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షులు అల్లూరి కృష్ణవేణి ని అభినందించారు. కార్యక్రమం లో భారతదేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాల నుంచి మహిళా అధ్యక్షులు, ఉపాధ్యక్షులు, నాయకులు జాతీయ మహిళా అధ్యక్షులు అల్లూరి, ఎమ్మెల్యే వినేష్ పొగట్లతో పాటు తెలంగాణ రాష్ట్ర మహిళా అధ్యక్షులు సునీత రావు, పాల్గొన్నారు. సభ్యత్వం నమోదు లో రెండవ, మూడవ, నాలుగో స్థానం లో నిలిచిన ఉషశ్రీ, దేవిప్రసన్న, నిర్మలరెడ్డి హాజరయ్యారు.

బెదిరెల్లి చెక్ పోస్ట్ వద్ద అక్రమంగా మద్యం పట్టివేత



నిర్మల్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 23 : ముద్గోల్ - బాసర్లోని బిదిరెల్లి చెక్ పోస్ట్ వద్ద అక్రమంగా తరలిస్తున్న 1650 లీటర్ల దేశీ మద్యం పట్టివేత జరిగింది. ముద్గోల్ సీఐ మల్లెమ్మ తెలిపారు. ఇటీవల చెక్ పోస్ట్ వద్ద తనిఖీలు నిర్వహించిన సమయంలో, కామారెడ్డి జిల్లా మిక్కునూరు గ్రామానికి చెందిన ప్రవీణ్ అనే వ్యక్తి అక్రమంగా మద్యం తరలిస్తూ దొరికారు. అనుమతి లేకుండా మద్యం తరలిస్తున్నందుకు సంబంధించి పోలీసులు వాహనంతో పాటు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాసర్ ఎస్సై గణేష్ మరియు ఇతర పోలీసు అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ చర్యలు అక్రమ మద్యం వ్యాపారాన్ని అరికట్టడంలో కీలకంగా ఉంటాయని అన్నారు.

అలయాల్లో దొంగతనాల నివారణకు సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి



- బైసా రూల్స్ సిఐ నైలు

నిర్మల్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 23 : బైసా అలయాల్లో దొంగతనాల నివారణకు గ్రామ అభివృద్ధి కమిటీలు సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకో వాలని బైసా రూల్స్ సి.ఐ. నైలు సూచించారు. బుధవారం రూల్స్ పోలీస్ స్టేషన్ లో గ్రామ అభివృద్ధి, అలయ కమిటీ లతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసిన సందర్భంగా మాట్లాడారు.. శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ కు గ్రామాల వారిగా సెక్యూర్ లను ఏర్పాటు చేసి



పోలీస్ అధికారులకు ఇంచార్జి బాధ్యతలు ఇవ్వడం జరుగుతుం దన్నారు. సమస్యలు ఉంటే సంబంధిత ఇంచార్జి లను సంప్రదించవలసింది. అదే విధంగా గ్రామ పెద్దల నుండి సలహాలు, సూచనలు స్వీకరించారు. పేకాల, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం తాగితే, గంజాయి అమ్మితే చట్ట పరమైన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. సమావేశం లో రూల్స్ ఎ. ఎస్. ఐ. మూర్తి, ఆయా గ్రామాల అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

నేడు స్వచ్ఛందంగా తానూర్ బండ్



హిందూ సంస్కృతి పై దుర్మార్గుల చర్యలకు నిరసనగా స్వచ్ఛందంగా బండ్ వ్యాపారులు, ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు బండ్ తాసిల్దార్ కార్యాలయంలో వినతి పత్రం అందజేశే



బండ్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వ్యాపారస్తులు మరియు ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు స్వచ్ఛందంగా మద్దతు ఇచ్చాయి, దీంతో బస్టాండ్ నిర్మాణంపై ముందే భజంగ్ దళ్ మరియు హిందూవాహినీ నాయకులు తహశీల్దార్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించి, తహశీల్దార్ లింగమూర్తికి వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు, ఇటీవల హైదరాబాదులోని ముత్యాలమ్మ అలయంలో జరిగిన విగ్రహ ధ్వంసంపై ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం ద్వారా విచారణ జరిపింది, దోషులను కఠినంగా శిక్షించాలని అభ్యర్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనేక నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అత్యవసర సమయంలో రక్తదానం చేసిన బక్కులి ఫౌండేషన్ చైర్మన్



మేడిపల్లి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 23 : అయోధ్య గ్రామానికి చెందిన పుష్ప అనే మహిళకు ఆపరేషన్ నిమిత్తం ఓ పాజిటివ్ రక్తం అవసరమని వైద్యులు తెలుపగా బంధువుల ద్వారా విషయం తెలుసుకున్న ఫౌండేషన్ చైర్మన్ బక్కులి నరేష్ స్వయంగా వెళ్లి రక్తదానం చేశారు. అవధ సమయంలో రక్తదానం చేయడం వల్ల అటు పేషెంట్ ఆరోగ్యం బాగువుతుందని రక్తదానం చేసిన వారు కూడా ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది అన్నారు. బక్కులి నరేష్ ను పేషెంట్ బంధువులు మరియు హాస్పిటల్ సిబ్బంది పలువురు అభినందించారు.

కంది శ్రీనివాస రెడ్డి క్యాంపు కార్యాలయాన్ని సందర్శించిన వనపర్తి ఎమ్మెల్యే

ఆదిలాబాద్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 23 : మహారాష్ట్ర లో జరగనున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారం నేపథ్యంలో వనపర్తి ఎమ్మెల్యే తూడి మేఘా రెడ్డి ఆదిలాబాద్ కు విచ్చేసారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అసెంబ్లీ ఇంఛార్జి కంది శ్రీనివాస రెడ్డి క్యాంపు కార్యాలయాన్ని ఆయన సందర్శించారు. స్థానిక కాంగ్రెస్ శ్రేణులు ఆనకు ఘన స్వాగతం పలికారు. త్వరలో జరిగే ఎమ్మెల్యే ఎన్నికలతో పాటు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లోనూ కాంగ్రెస్ పార్టీ సత్తా చాటుతుందంటున్నారు. అలాగే మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లోనూ పార్టీ విజయం ధంకా మోగించి ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఈ కార్యక్రమంలో జైసంధ్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ అల్లూరి అశోక్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు గిమ్మి సంతోష్ రావు, లోక ప్రవీణ్ రెడ్డి, ఎస్. ఎస్. యూ. ఐ జిల్లా అధ్యక్షులు రంగినేని శాంతనీ రావు, యూత్ కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షులు చరణ్ గౌడ్, కౌన్సిలర్లు కలాల శ్రీనివాస్, బండార సతీష్, యెల్లెల్లూర్ రామ్ కుమార్, ఇమాన్, నాయకులు పోరెడ్డి కిషన్, ఎం.ఎ పక్షిల్, సింగిరెడ్డి రామ్ రెడ్డి, మొహమ్మద్ రఫీక్, బూర్ శంకరయ్య, అల్లెల్లి నాగన్న, ఎం.వి ఖయ్యూం, డేరా కృష్ణ రెడ్డి, సుధాకర్ గౌడ్ , శ్రవణ్ నాయక్ , దొగ్గలి రాజేశ్వర్, దాసరి ఆశన్న, సోమా ప్రకాంత్, భూపేందర్, తల్లెల రాజేష్, సంద రమాకాంత్, భాస్కర్ రెడ్డి, అతిక్



ఉర్ రమామూన్, ఖలిల్, రమేష్, నైతం రమేష్, మహిళా నాయకురాలు శ్రీలక్ష్మి అదవాసీ, అప్రోజ్ ఖాలీ సంఖ్యతో ఆదిలాబాద్ జిల్లా ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

ఈనెల 28న జిల్లాకు బీసీ కమిషన్ బృందం రాక



- జిల్లా పాలనాధికారి రాజర్షి షా

ఆదిలాబాద్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 23 : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో స్థానిక సంస్థల వారీగా కల్పించా ల్ని అవసరమైన రిజిస్ట్రేషన్ దామాషాను పేర్కొని విషయంలో ఆసక్తి కలిగిన ఆయా రాజకీయ పార్టీలు, సంఘాలు, ప్రజల అభిప్రాయాలను తెలుసుకునేందుకు వీలుగా తెలంగాణ బీసీ కమిషన్ ప్రతినిధుల బృందం ఈ నెల 28 న ఆదిలాబాద్ కు రానున్నారని బుధవారం జిల్లా

పాలనాధికారి రాజర్షి షా తెలిపారు. ఆదిలాబాద్, నిర్మల్, ఆసిఫాబాద్ , మంచినీరాల ఉమ్మడి జిల్లాకు సంబంధించి ఈ నెల 28 న ఆదిలాబాద్ లోని జడ్పీ సమావేశ మందిరంలో ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు కమిషన్ చైర్మన్ నిరంజన్ నేతృత్వంలో సభ్యులు రావోలి జయప్రకాష్, తిరుమలగిరి సురేందర్, బాలకృష్ణ, బీ.సీ వెల్మోర్ కమిషన్ వర్తతో కూడిన బృందం ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ జరుపనుంది వెల్లడించారు. అభిప్రాయాలు తెలియజేయాలనుకునే వారు రాతపూర్వక సమర్పణలు, అభ్యర్థనలను నేరుగా సమర్పించవచ్చని సూచించారు. వారి అభ్యర్థనలతో పాటు నిర్దేశిత సమానాలో వెరిఫికేషన్ ఆఫ్ డిటెయిల్ ఆరు సెట్లను తెలుగు లేదా ఆంగ్ల భాషలో ఇవ్వాలి ఉంటుంది, వారి వాదనలకు మద్దతుగా వారి వద్ద ఉన్న సమాచారం, మెటీరియల్, సాక్షులను, సంబంధిత కేసుల వివరాలను పేర్కొంటూ, సమర్పణలు, అభ్యర్థనలు, సలహాలు, ఆక్షేపణలను కమిషన్ కు నివేదించవచ్చని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ సందర్భంగా డీసీకి సంబంధించి బీసీ కమిషన్ బుధవారం హైదరాబాద్ నుండి ఆన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఇందులో అదనపు కలెక్టర్ శ్యామలా దేవి, బీసీ వెల్మోర్ ఆఫీసర్

చెమట వాసనా?

చంకల్లో ఎక్కువగా చెమట పట్టడాన్ని హైపర్ హైడ్రోసిస్ అంటారు. ఇబ్బంది కలిగించే ఈ సమస్య అందరిలోనూ తలెత్తుతుంది. అతిగా చెమట పట్టడం వల్ల బట్టలు మీద మరకలు, దుర్వాసన, తరచుగా బట్టలు మార్చుకోవడం మొదలైన ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. అంతేకాదు ఈ సమస్య మన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. హైపర్ హైడ్రోసిస్ కు కొన్ని చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. నిపుణులను సంప్రదించిన తర్వాతే తగిన చికిత్సను ఎంచుకోవాలి.

ట్రీప్యూనెస్ డ్రైంట్ యాంటి పెర్స్పిరెంట్స్: మామూలు డియోడెంట్ల లాంటివి పనిచేయనప్పుడు దాక్షర్షణ సంప్రదించాలి. వాళ్లు చంకల్లో అతి చెమటను నివారించే యాంటి పెర్స్పిరెంట్స్ సిఫారసు చేస్తారు. వీటిలో అల్ట్రామినియం క్లోరైడ్ హెక్సాహైడ్రేట్ లాంటివి అత్యధిక గాఢతలో ఉంటాయి కాబట్టి, నిపుణుల సలహా మేరకే వాడాలి.

టాపికల్ టెర్మినల్ సెర్విసింట్స్: చంకల్లో అతి స్వేదన సమస్యకు టాపికల్ యాంటిపెర్స్పిరెంట్స్ తేలికగా అందు బాటులో ఉన్న చికిత్స సదుపాయాలు. వీటిలో ఉండే అల్ట్రామినియం క్లోరైడ్ స్వేదన గ్రంథుల్ని మూసేస్తుంది. అలా ఎక్కువ చెమట వెలువడటాన్ని తగ్గిస్తుంది. టాపికల్ యాంటిపెర్స్పిరెంట్స్ వదుకునే ముందు చంకల్లో పొడి చర్మం మీద ఘృతగా రాసుకుంటే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

టోటాల్ ఇంజక్షన్స్: చంకల్లో చెమటకు బొటానికల్ టాక్సిన్ కలిగిన టోటాల్ ఇంజక్షన్స్ సమర్థవంతమైన చికిత్స అందిస్తాయి. బొటానికల్ టాక్సిన్ చంకల్లో చెమటను ప్రేరేపించే రసాయన సిగ్నల్స్ ను



అడ్డుకుంటాయి. కొన్ని నెలలపాటు ప్రభావం చూపే బోటానిక్ ఇంజక్షన్లను వైద్యుడి ద్వారానే తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా ఇంజక్షన్లు తీసుకుంటేనే అతి స్వేదన సమస్య నుంచి ఉపశమనం కొనసాగుతుంది.

అయాన్ టోఫోరెసిస్: ఇందులో భాగంగా నీళ్ల ద్వారాగానీ, లేదంటే తడి ప్యాడ్లను చంకల్లో ఉంచి ఓ మోస్తరు విద్యుత్తును చంకల్లోకి పంపిస్తారు. దీంతో స్వేదన గ్రంథులు తాత్కాలికంగా పూడుకుపోతాయి. అలా అధికంగా చెమట పట్టడం నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. మంచి ఫలితాలు రావడానికి ఈ చికిత్సను కొన్ని వారాలకు ఒకసారి నిపుణుల పర్యవేక్షణలో చేయించుకోవాలి.

లేజర్ చికిత్స: లేజర్ అప్లైవర్, లేజర్ లైబ్రేసిన్ చంకల్లో చెమటకు మంచి చికిత్స. ఈ చికిత్సలో చంకల్లో స్వేదన గ్రంథుల్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని చికిత్స చేస్తారు. దాంతో చెమట వెలువడటం తగ్గిపోతుంది. లేజర్ థెరపీతో చర్మంపై కోత తక్కువగా ఉంటుంది (మినిమల్ గ్వి ఇన్వేసివ్). అదే సమయంలో సమస్యకు పరిష్కారం తొందరగా దొరుకుతుంది. కానీ, లేజర్ చికిత్స మీ చర్మానికి తగినదో కాదో డాక్టర్ ను సంప్రదించాకే నిర్ణయించుకోవాలి.

సర్జరీ ద్వారా: మామూలు చికిత్సల ద్వారా హైపర్ హైడ్రోసిస్ సమస్య విషయంలో తగ్గకపోతే వైద్యులు సర్జరీని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. ఇలాంటివాటిలో ఆగ్నిరీ స్వేట్ గ్లాండ్ సక్లన్ క్యూరేషన్ ఒకటి. దీని ద్వారా చంకల్లో స్వేదన గ్రంథుల్ని పూర్తిగా తొలగిస్తారు. మరో చికిత్స ఫోటోసెల్ సింపథెక్టమీ. ఇందులో చెమట ఉత్పత్తికి మూలమైన నరాలను కత్తిరించడం లేదా ముడిపడడం చేస్తారు. అయితే సర్జరీని చివరి అప్రెంజు మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. అది నిపుణుడిని సంప్రదించిన తర్వాతే.

వెజిటేరియన్లు అయిన పిల్లలకు ప్రోటీన్ ఎలా? ఎలాంటి ఆహారం పెట్టాలి?

పిల్లల ఎదుగుదలకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. కానీ శాకాహారులకు సాధారణ ఆహారంలో అది సరిపడినంత దొరకడం కష్టం అంటారు కదా! మరి వెజిటేరియన్లు అయిన పిల్లలు చక్కగా ఎదగాలంటే ఎలాంటి ఆహారం పెట్టాలి. జీడిపప్పు, బాదం లాంటి ఖరీదైనవి కాకుండా మామూలు ఆహారం తినేవారకు కూడా సరిపోయేలా ఏమైనా పదార్థాలు ఉన్నాయో? తెలుపగలరు. చ నిర్మాణంలోనూ, దాని పనితీరులోనూ ఇది కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. మన శరీరంలోని సగానికిపైగా ప్రోటీన్ కండరం రూపంలో మిగతాది ఎముక, మజ్జ, చర్మాల్లో ఉంటుంది. 20 దాకా అమైన్ యాసిడ్ల సమృద్ధిగా ఇది తయారైతేనే సాఫ్టికాహారం పిల్లల ఎదుగుదలకు అత్యవశ్యకం. అందులోనూ శరీర నిర్మాణానికి ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ప్రతి కణంలో, అందులో 9 ముఖ్యమైన వాటిని మనం ఆహారం ద్వారా తీసుకోవలసిందే. సాధారణంగా మాంసంలో దొరికే ప్రోటీన్ ఇవన్నీ ఉంటాయి. శరీరం దాన్ని బాగా శోషించుకుంటుంది కూడా. కానీ శాకాహారం విషయంలో ఇలా ఉండదు. ఈ పదార్థాల్లో కొన్ని రకాల అమైన్ యాసిడ్లు తక్కువగా దొరుకుతాయి. తృణధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, పప్పుల సమృద్ధిగా మన ఆహారాన్ని మలచుకుంటే ఇవన్నీ దొరకడం కష్టమే కాదు. ఇందుకోసం, 3:1 నిష్పత్తిలో ధాన్యాలు, పప్పులు కలిపి తీసుకోవాలి. రోజూ పావు లీటరు పాలు దీనికి జోడించాలి. కందులు, పెసలు, ఉలవలు, మినుములు, బఠాణీలు, శనగలు, బొబ్బర్లు, బీన్స్ లాంటి చిక్కుడు జాతి గింజల్లో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. అలాగే పిస్తా, జీడిపప్పు, వాల్ నట్స్, నువ్వులు, గుమ్మడి, అవినీ గింజల్లో కూడా ఇది అధిక మోతాదులో దొరుకుతుంది. విల్లిస్స రకాల రుచికరమైన పంటల రూపంలో వీటిని ఆహారంలో భాగం



చేయడం ద్వారా మనం పిల్లలకు కావలసిన ప్రోటీన్ అందించగలుగుతాం. ఉడికించిన శనగలు, అలసందలు, బొబ్బర్లతో గుగ్గిళ్లు చేసి పెట్టొచ్చు. పెసరట్లు పప్పుల చట్నీ, పెసలు కందులు వేసిన కీచిడిలు, బిసిబెళా బాత్, పచ్చి శనగపప్పు గోధుమపిండితో చేసే పోలెలు కూడా మంచివే. పసీర్ ఫుల్స్, సోయా ఫుల్స్ లాంటివి భాగుంటాయి. మొలకెత్తిన గింజలతో చేసే స్టీప్డ్ టికా, నున్నదలల్లాంటివి బలార్పిస్తాయి. ఇళ్లి, దోశల్లోనూ ప్రోటీన్ దొరుకుతుంది.

బతుకమ్మ పండుగకు చేసే రకరకాల సత్తుపాదులు, శనగపప్పు కలిపి చేసే సర్పిండి కూడా ఈ కోవలోవే. పండ్లలో గింజల్ని కలిపి ఇవ్వచ్చు. దానిమ్మ గింజల్లో గుమ్మడి, పుచ్చ లేదా సస్పెషర్ గింజల్లాంటివి కలిపి పెట్టొచ్చు. గ్లాసెడు పాలలో డ్రైఫ్రూట్ పొడి కలిపి, లేదా చిరుధాన్యాలను మొలకెత్తించి బెల్లంతో కలిపిన పొడి కలిపి ఇవ్వచ్చు. మజ్జిగ, పెరుగు, చల్లచూరు కూడా ప్రోటీన్ అందించేవే.

కుంకుమ పువ్వును ఇలా వాడితే.. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లాల్సిన పనిలేదు..!

కుంకుమపువ్వు ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన సుగంధ ద్రవ్యాల్లో ఒకటి. నిజానికి కుంకుమ పువ్వును క్రోకస్ సాటివన్ అనే మొక్క పువ్వు పుష్పాడి నుంచి సేకరిస్తారు. ఈ పుష్పాడి రేకులను ఎండబెట్టి కుంకుమ పువ్వుగా చేస్తారు. కుంకుమ పువ్వును ఆంగ్లంలో సాఫ్రాన్ అంటారు. కుంకుమపువ్వును రకరకాల స్టీప్డును తయారు చేయడం వాడుకారు. ఆయిర్ ల్యం పరంగా కూడా దీన్ని తీసుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని ఫిట్ గా ఉంచుకోవచ్చు. కుంకుమపువ్వులో ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, థయామిన్, ఫోలేట్, విటమిన్ బి6, కాపర్ వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. కుంకుమ పువ్వు ఆయుర్వేదంలో ఒక అద్భుతమైన ఔషధ మూలిక. అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి బయటపడేందుకు కుంకుమపువ్వును తీసుకుంటారు. కుంకుమ పువ్వు వల్ల కలిగే ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలు



కుంకుమపువ్వు తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం పొందుతారు. ఇందులో క్రోసిన్ సాఫ్రానోల్ వంటి కెరోటినాయిడ్లు ఉన్నాయి, ఇవి కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. **జ్ఞాపకశక్తిని బలపరుస్తుంది:** ఆయుర్వేద వైద్య పద్ధతుల ప్రకారం,

కుంకుమపువ్వు మానసిక శక్తిని పెంపొందించడంలో చాలా ప్రభావవంతమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇందులో కుంకుమపువ్వులో ఉండే ప్రత్యేక యాంటిఆక్సిడెంట్లు అల్లిమర్చ్ వ్యాధి లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

బరువును తగ్గిస్తుంది: ఒక చిటికెడు కుంకుమపువ్వు మీ ఆకలిని అరికట్టడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా మీకు అతిగా తినే అలవాటు ఉంటే దానిని దూరం చేస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కుంకుమపువ్వు తీసుకోవడం మంచి అప్సెట్ అని చెప్పవచ్చు.

చర్మ సౌందర్యం పెంచుతుంది: కుంకుమపువ్వులోని యాంటి బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్స్ మచ్చలు వంటి చర్మ సంబంధిత సమస్యలను నయం చేయడంలో సహాయపడతాయి.

కుంకుమపువ్వు ఎలా తీసుకోవాలి? కుంకుమపువ్వును అనేక రకాలుగా ఉపయోగించవచ్చు. పాలలో కుంకుమపువ్వు కలిపి త్రాగడం ఒక మంచి పద్ధతి. కుంకుమపువ్వులో అధికంగా లభిస్తుంది. అలాగే కొన్ని పెంపొందించే లక్షణాలు ఉన్నాయి, కాబట్టి దీనిని అనేక సాంప్రదాయ ఔషధాలలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. అయితే కుంకుమ పువ్వు అతిగా వాడితే అజీర్తి చేసే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే మీ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి కుంకుమపువ్వు ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి తెలుసుకోవడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

ఒత్తిడి తిండి.. ముప్పేనండి



ఉరుకులు పరుగుల జీవితం కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి, కుంగబాటు, ఆందోళన, తలనొప్పిలు, గుండె, శ్వాస సమస్యలు తదితర మానసిక, శారీరక దుష్ప్రభావాలకు దారితీస్తున్నది. ముఖ్యంగా ఉద్యోగాలు చేస్తున్న వారిలో గడిచిన కొన్నేళ్లగా ఒత్తిడి తిండిగా విలివే-స్ట్రెస్ ఈటింగ్ పెరిగిపోతున్నది. ఇది రాత్రిళ్లు ఉద్యోగాలు చేసేవారిలో మరి అధికంగా ఉపయోగపడుతున్నది. అయితే, చాలామందికి తమ జీవిత విధానం ఎలా ఉందో గమనించుకునే తీరిక లేకుండా పోయింది. ఈ

సమస్యను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. **కారణాలు**

- ప్రతికూల ఆలోచనలు ఉన్నవాళ్లు వాటిని నియంత్రించుకోవడం ఎలాగో తెలియకపోవడంతో ఏదో ఒకటి అబగా తినేస్తుంటారు.
- అధిక ఒత్తిడి శరీరంలో

సెరటోనిన్ స్థాయిల మీద ప్రభావం చూపుతుంది. దీనివల్ల ఎక్కువ కొవ్వు, చక్కెర ఉన్న ఆహారం పట్ల నాలుక గుంజుతుంది.

- ◆ మితిమీరిన ఆందోళన కూడా తిండి ఎక్కువగా తినడానికి కారణమవుతుంది.
- ◆ వ్యాధిని చికిత్స చేయకపోవడం వల్ల విసుగ్గా ఉంటుంది. దీంతో మనసు అనారోగ్యకరమైన జంక్ ఫుడ్ వైపు మళ్లుతుంది.

దుష్ప్రభావాలు

- కావల్సిన దానికంటే ఎక్కువగా తింటాం. తినే తిండి మీద నియంత్రణ ఉండదు.
- ◆ టీవీ చూస్తూ, స్ట్రాటోఫోన్లు వాడుతూ పరిమితికి మించి తింటాం ఉంటాం. ఇది ఊబకాయానికి దారితీస్తుంది.
- ◆ టైమ్ 2 ద్వారాబెటెన్, అధిక రక్తపోటు, దీర్ఘకాలిక శ్వాసకోశ

సమస్యలు, గుండె కనాళాలకు సంబంధించిన సమస్యల బారినపడతాం.



- ఇవి తినొచ్చు**
- ◆ ఆపిల్, ఆరటి, డ్రాక్ష, నారింజ, జామ, బాదం, కాజు లాంటి ఆరోగ్యనిచ్చే పండ్లు, గింజలు తీసుకోవాలి.
 - ◆ విటమిన్లు, ఐరన్ తో నిండిన తాజా పండ్లరసాలను తాగాలి.
 - ◆ గుమ్మడి గింజలు, గ్రీన్ టీ, చేమంతి టీ (చమామై టీ), గుడ్లు లాంటి యాంటి ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి.
 - ◆ బలరీ లేకుండా స్వీట్స్, పాస్టెల్స్ తీసుకుంటే మంచిది.
- కొన్ని చిట్కాలు**
- ◆ తినే మోతాదు తగ్గించుకోవాలి.
 - ◆ రోజూ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తగిన మోతాదులోనే తీసుకోవాలి.
 - ◆ శ్వాస వ్యాధులు, ధ్యానం, యోగా లాంటివి సాధించేవారు.
 - ◆ బరువును గమనించుకుంటూ ఉండాలి.
 - ◆ టీవీలు చూస్తున్నప్పుడు, పనులు చేస్తున్నప్పుడు తినడం మానుకోవాలి.
 - ◆ కాఫీ, స్వీట్లను పక్కనపెట్టాలి. ఇవి ఆందోళనను పెంచుతాయి.
 - ◆ అవసరమైతే ఆహార నిపుణులను, డాక్టరును సంప్రదించాలి.



పోహా వహ్య!

పోహను మనం అటుకులు అని పిలుస్తాం. ఇవంటే శ్రీకృష్ణ భగవానుడికి ఎంతో ఇష్టమని తెలిసింది. అందుకే, కష్టాల్లో ఉన్న కుచేలుడు తన మిత్రుడికి గుప్పెడు అటుకులు తీసుకువెళ్తాడు. అవారమైన సంపదలు వరంగా పొందుతాడు. ఉదయం వేళ, సాయంత్రాల్లో ఉపాహారంగా పోహాను మించిన మంచి ఆహారం ఇంకోటి లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. భూమ్మీద మనిషి తొలి చిరుతిండలో పోహా ఒకటి.

అరుగుదల తేలిక.. పోహాను పిల్లలు మొదలుకొని పెద్దల వరకు ఎవ్వరైనా సరే నిరభయంతరంగా తినేయవచ్చు. తేలికగా అరిగిపోతాయి. అంతేకాదు వీటితో ఉపాహారం చేసుకోవడం క్షణాల్లో పని. **శక్తిదాయిని...** పోహా శరీరానికి శక్తిని ఇచ్చే ఆహారపదార్థం. దీంతో తిన్న వెంటనే కొంతసేపటి వరకు చురుగ్గా ఉంటాం. పిండిపదార్థాలు మాత్రమే ఉండే ఇతర పదార్థాలతో పోలిస్తే పోహా ఆరోగ్యకరమైనది. ఇందులో ఫైబర్ ఉంటుంది. రక్తంలోకి చక్కెరను నిదానంగా విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది కాబట్టి, డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి పోహా మంచి ఆహారమే. ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉన్న భావన కలిగిస్తుంది. పైగా ఇది గ్లూటెన్ ఫ్రీ కూడా. గ్లూటెన్ అలర్జి ఉన్నవారాల్లా ఎంచక్కా తినొచ్చు. **పోహా పెన్సిల్...** పోహాలో ఐరన్ కొద్దిమొత్తంలో ఉంటుంది. ముడిబియ్యంతో చేస్తారు కాబట్టి బి విటమిన్ కూడా ఉంటుంది. డ్రైక్ ఫ్రైడ్స్ కోసం పోహాలో పట్టిలు జోడిస్తారు. దీంతో ప్రోటీన్లు, యాంటిఆక్సిడెంట్లు కలిపి పోహాను మరింత ఆరోగ్యకరంగా మారుస్తాయి. నిమ్మరసం చిలకరించడంతో విటమిన్ సి తోడవుతుంది. ఇది అటుకులు, పల్లిల్లో ఉండే ఐరన్ శరీరానికి అందేలా దోహదపడుతుంది. **మరింత ఆరోగ్యం కావాలా?** అయితే రెడ్ రైస్ తో తయారైన అటుకులు తీసుకోవాలి. వీటికి ఎర్ర రంగును ఇచ్చేది ఆంథోసెనిన్ అనే పిగ్మెంట్. పైగా ఇది యాంటిఆక్సిడెంట్ కూడా. ఇందులో ఫైబర్, విటమిన్ బి, కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. **రకరకాలుగా...** అటుకులను తీసుకుని, ఆవాలు, కరివేపాకు, పల్లీలు, ఆలుగడ్డ ముక్కలు, బఠాణిలతో పోపు వేసుకోవాలి. దీనిపై నిమ్మరసం చిలకరించుకోవాలి. అవసరం అనుకుంటే పుట్టగొడుగులు, మిరియాలు, చీజ్ కలుపుకోవచ్చు. పాలకూర కూడా వేసుకోవచ్చు. బోఫు, మొలకలు, సోయా ఉండలు జోడించి మరింత రుచికరంగా మార్చుకోవచ్చు. **ఎలా తిన్నా మంచి...** కొంతమంది అటుకులకు పెరుగు కలుపుకొని తింటారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరానికి కాల్షియం అందుతుంది. అటుకులు, ఆవకాయ, ఆవకాయ మిశ్రమం రుచి తెలుగువారికి పాత ఆహారమే. కొంతమంది చక్కెర వేసిన పాలలో అటుకులు కలుపుకొని కూడా తింటారు. ఎలా తిన్నా అటుకులు మంచి చేస్తాయి.

