

# మన వెలుగు

ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక

## MANA VELUGU TELUGU DAILY

పబ్లిషర్: హైదరాబాద్

సంపుటి : 01

సంచిక : 106

సోమవారం 09-12-2024

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 సెల్ : 9533397954

**విగ్రహవిష్కరణకు**  
రాలేను : కేంద్ర  
మంత్రి కిషన్ రెడ్డి



2లో

**సరిహద్దు**  
**భద్రతకు**  
**డ్రోన్ వ్యతిరేక**  
**విభాగం**



2లో

**రైతు భూములకు**  
**పూర్తి భద్రత..**  
**ధరణి పార్ట్**  
**ప్రక్షాళన :**  
**మంత్రి పాంగులేటి**



2లో



# వివివిపిలకు గద్దలతో భద్రత..

### - జనవరి నుంచే రంగంలోకి ఈగల్ స్కాడ్..!?

**హైదరాబాద్ :** రాష్ట్రపతి, ప్రధాని, సిఎం వంటి వివివిపిలు పాల్గొనే సభలు, సమావేశాలకు భద్రతా బలగాలు పటిష్ఠ భద్రతను కల్పిస్తాయి. ముప్పిలో ఉండే బలగాలు అదనం. అయినా కొత్త సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, డ్రోన్లతో దాడికి అవకాశాల సేవల్లో గగనతలం నుంచి భద్రత కల్పించాల్సిన పరిస్థితి ఉత్పన్నమైంది. ఇందుకోసం తెలంగాణ పోలీసులు గరుడ దళం (ఈగల్ స్కాడ్)ను రంగంలోకి దింపనున్నారు. ఈ మేరకు ఇప్పటికే 4 గద్దలకు మొయినాబాద్ లోని ఇంటిగ్రేటెడ్ ఇంటెలిజెన్స్ ట్రైనింగ్ అకాడమీలో ప్రత్యేక శిక్షణనిచ్చారు. అనుమానాస్పద డ్రోన్లను నేలకూల్చడం, ఆకాశం నుంచి నిఘా పెట్టడంపై తర్కీనిచ్చారు.

జటివలే ఈ గరుడ దళం సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇంటి వద్ద దెమాను సైతం ఇచ్చింది. సుశిక్షితమైన ఈ గరుడ దళాన్ని పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించేందుకు పోలీసు ఉన్నతాధికారులు రంగం సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఇది అంతర్గత భద్రత విభాగంలో భాగంగా ఉంటూ తెలంగాణలో వివివిపిల పర్యవేక్షించనుంది. దేశంలోనే తొలిసారిగా తెలంగాణ పోలీసు శాఖలో గరుడ దళాన్ని ప్రవేశపెడుతున్నారు. ఈ ప్రత్యేక శిక్షణకు మూడేళ్ల శ్రీతమే అంకురాభిషేకం జరిగింది. ఎన్నో ప్రతికూల పరిస్థితుల మధ్య నాలుగు గద్దలకు విజయవంతంగా శిక్షణ ఇచ్చారు. చిన్న పక్షి పిల్లలను తెచ్చి, వాటిని పోషిస్తూ, తర్వాత ఇస్తూ వచ్చారు. ఈ ప్రాజెక్టు కోసం ఇద్దరు పోలీసు అధికారులకు ప్రత్యేక శిక్షణనిచ్చారు. వారితో పాటు కోల్ కతా నుంచి వచ్చిన ప్రత్యేక ఇన్ డ్రెస్ మెంట్ గద్దలకు డ్రోన్లను నేలకూల్చడం, అనుమానాస్పద వ్యక్తులను గమనించడం తదితర అంశాల్లో శిక్షణ ఇచ్చారు. అదే సమయంలో వీటికి అమర్చిన ప్రత్యేక నిఘా కెమెరాల సాయంతో భద్రతాధికారులు ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలన జరుపుతారు. సాధారణంగా గగనతలం నుంచి డ్రోన్లతో నిఘా పెట్టవచ్చు. కానీ డ్రోన్ల నుంచి వెలువడే శబ్దం, వాటి కదలికలను కింద ఉన్నవారు సులువుగా గుర్తించవచ్చు. దీనితో నేరస్థులు అప్రమత్తమై తప్పించుకోవడం, లేదా తాము చేసేది

గమనించలేకుండా చేయడం వంటివాటికి పాల్పడే చాన్స్ ఉంటుంది. అదే గద్దల ద్వారా నిఘా పెడితే పనిగట్టడం సాధ్యం కాదు. ఈ క్రమంలోనే వివివిపిల భద్రతలో పాటు మావోయిస్టు ఆపరేషన్లకు, వారి కదలికలను పనిగట్టేందుకు కూడా ఈ గరుడ స్కాడ్ ను వాడే అవకాశం ఉందని అధికార వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అంతేగా డ్రోన్లను ఎక్కువసేపు వినియోగించుకునే అవకాశముండదు. వాటి వేగమూతక్కువ. అదే గరుడ స్కాడ్ తో ఈ సమస్యలు ఉండవని అంటున్నారు. **జనవరి నుంచే రంగంలోకి..!** కాగా, డ్రోన్ల వాతావరణంలో మార్పుల వల్ల నూరు

శాతం సమర్థవంతంగా పనిచేయబడతాయి. అందుకనే ప్రత్యేకంగా ఈగల్ స్కాడ్ ను రంగంలోకి దింపబోతున్నారు. గద్దలకు వాతావరణంలో మార్పులతో ఎలాంటి సమస్యలుండవు. 365 రోజులు, 24 గంటలూ ఆకాశంలో ఈగల్ స్కాడ్ ఎప్పుడైనా సేవలు అందించడానికి సిద్ధంగా తయారు చేశారు. జనవరి నుంచే ఈగల్ స్కాడ్ ను రంగంలోకి దింపేందుకు పోలీసు ఉన్నతాధికారులు నిర్ణయించినట్లు తెలుస్తోంది. దేశంలోనే ఈగల్ స్కాడ్ సేవలు ఉపయోగించేకోటోతున్న రాష్ట్రం తెలంగాణ కాగా, ఇప్పటికే ఈగల్ స్కాడ్ సేవలు నెదర్లాండ్స్ పోలీసుల దగ్గర మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నది.



## ఏడాదిలోనే రికార్డులు సృష్టించాం

- సీఎం రేవంత్

**హైదరాబాద్ :** ప్రజాపాలన విజయోత్సవాల సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ ప్రజలకు ఓపెన్ రెటర్ రిలిజ్ చేశారు. తెలంగాణలో మీ సొంత ప్రభుత్వం ప్రజాపాలన మొదటి సంవత్సరం విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా నేను కొన్ని విషయాలు పంచుకోవాలనుకుంటున్నా అని అందులో పేర్కొన్నారు. అదివారం సీఎం రేవంత్ ఎక్కో వేదికగా చేసిన ఈ ట్వీట్ ను తెలంగాణ సీఎంవో ఠీవ్ చేసింది. ఇక.. సీఎం రేవంత్ పేర్కొన్న దాంట్లో ఈ మొదటి సంవత్సరంలో వ్యవసాయ రుణాల మాఫీ, పంట బోనస్, ఉద్యోగాల కల్పన, పెట్టుబడుల్లో ప్రభుత్వం రికార్డు సృష్టించిందని తెలిపారు. మహిళా సంక్షేమ పథకాలు, కుల గణన, పర్యావరణ కేంద్రీకృత పట్టణాభివృద్ధి విధానాలు ఇతర ప్రభుత్వాల వంటి అంశాలపై పెద్ద ఎత్తున చర్చ జరగబోతున్నారని, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ట్వీట్ లో ప్రధానంగా మహిళా సంక్షేమం, రైతులు, చొప్పింగ్, ఆర్థిక వృద్ధి, పట్టణాభివృద్ధి, యువతకు ఉద్యోగాలు, కుల గణన వంటి అంశాలున్నాయి. కాగా, మహిళా సంక్షేమం కోసం ఉచిత బస్సు, ఉచిత డొమెస్టిక్ వర్క్ (200 యూనిట్ల వరకు), ₹500 వంట గ్యాస్ సిలిండర్ అందించినట్లు తెలిపారు. 25 లక్షల మంది రైతులకు వ్యవసాయ రుణాల మాఫీ, ₹21,000 కోట్లను నేరుగా రైతుల ఖాతాల్లో **మిగతా 2లో**

**రైతుల పాదయాత్ర మళ్లీ సస్పెన్షన్**

- హర్యానా భద్రత సిబ్బంది బాధ్యవాయు ప్రయోగం **2**
- కొందరు రైతులకు గాయాలు

**సిరియా ప్రభుత్వం పతనం**

- తిరుగుబాటువాదుల సైచేయి
- 50 ఏళ్ల అస్సద్ కుటుంబం ఉక్కు పిడికిలి పాలన ముగింపు
- వీధుల్లో జనం ఆనందాతిరేకాలు
- ఖైదీలు అందరికీ విముక్తి అధ్యక్షుడు బాషర్ అస్సద్ సరారి

**కాంగ్రెస్ సర్కార్ అన్ని రంగాల్లో విఫలమైంది**

- కేసీఆర్ **2**

**విద్య ద్వారా సామాజిక మార్పు**

- మంత్రి లోకేశ్

- త్వరలో మెగా డీఎస్సీ..
- రాజకీయాలకు దూరంగా విద్యా వ్యవస్థ..
- నాలుగేళ్లలో అన్ని పాఠశాలలను 4స్టార్ రేటింగ్..
- చదువుతో పాటు నైతిక విలువలు చాలా ముఖ్యం.



### తప్పిపోయిన బాలుడిని తిరిగి

### తల్లితండ్రులకు అప్పగించిన పోలీసులు



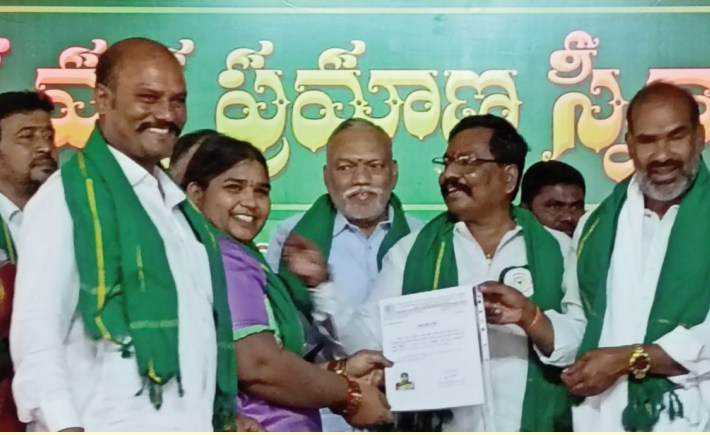
గొల్లపల్లి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 :జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపల్లి మండలం మల్లన్నపేట మల్లన్న జాతరలో తప్పిపోయిన ఆకు హిమాన్ (2) బాలుడు. మల్లన్న పేటలో జరుగుతున్న దొంగలు మల్లన్న జాతరలో ఆదివారం భక్తుల రద్దీ అధికంగా ఉండడంతో బాలుడు తప్పిపోగా అబ్బాయిని ఆహాకీ తెలుసుకొని వారి తల్లిదండ్రులకు అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా అబ్బాయి తల్లిదండ్రులు గొల్లపల్లి ఎస్సై సతీష్ పోలీస్ సిబ్బందికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

### విద్యుత్ షాక్ తో యువకుడు మృతి మరో ఇద్దరికి తప్పిన ప్రాణాపాయం



జగిత్యాల ప్రతినధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 :వెల్లూరి మండలం కిషన్ రావు పేట గ్రామంలో ఆదివారం పిట్టల రాజమౌళి(30) అనే యువకుడు విద్యుత్ షాపు గురై మృతి చెందాడు. ఇదే ప్రమాదంలో ఇతడి తమ్ముడు మల్లేష్ కొడుకు తీవ్రంగా గాయపడి ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడ్డాడు. వారు ప్రస్తుతం ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి కిషన్ రావు పేట గ్రామానికి చెందిన పిట్టల భీమకృ గత మూడు రోజుల క్రితం అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా ఆదివారం కుటుంబ సభ్యులు మూడోరోజు కార్యక్రమం భాగంలో స్వశాసం వద్దకు వెళ్లారు. శుశాసం కి దగ్గర గా ఉన్న వ్యవసాయ భవి వద్ద స్నానం చేస్తుండగా రాజమౌళి అతడి కుమారుడైన రిశ్వంత్ తమ్ముడు మల్లేష్ విద్యుత్ షాక్ కి గురైఅయ్యారు. వీరిని హుటాహుతిన ఆసుపత్రికి తరలిస్తుండగా మార్గమధ్యలో రాజమౌళి మృతి చెందాడు. మిగిలిన ఇద్దరు ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడి ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. మృతుడు ఇటీవలే అచ్చుచేసి ఆటో కొనుగోలు చేసుకుని కుటుంబాన్ని పోషించుకుంటున్నాడు అయిన మృతితో కుటుంబ వీధిన పడింది. మృతుని కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని గ్రామస్థులు విజ్ఞప్తి చేశారు. భార్య సుమలకి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు ప్రారంభించిన ఎస్సై ఉమా సాగర్.

### సహకార సంఘం రాష్ట్ర డైరెక్టర్ గా పర్వత సంద్య రాణి సతీష్ కుమార్



కూకట్నూరి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 :వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్, పుటం పూరణోత్తం రావు సమక్షంలో జరిగిన, తెలంగాణ రాష్ట్ర మున్నూరుకాపు మహిళా పరస్పర వినియోగదారుల సహకార సంఘం సంస్థను స్థాపించి రాష్ట్రం మొత్తం 33 జిల్లాలకు గాను 33 మంది డైరెక్టర్లను ప్రకటించిన సందర్భంగా, హైదరాబాద్ నుండి పర్వత సంద్య రాణి సతీష్ కుమార్ పటిల్ పటిల్ ని రాష్ట్ర డైరెక్టర్ గా ఎన్నుకున్న సందర్భంగా పర్వత సంద్యరాణి మాట్లాడుతూ నాపై ఎంతో సమ్మతంతో రాష్ట్ర మున్నూరు కాపు మహిళా పరస్పర సంఘం డైరెక్టర్ బాధ్యత అప్పగించినందుకు సహకార సంఘం అధ్యక్షులు పుటం పూరణోత్తం రావుకి వేములవాడ ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ కి ప్రత్యేక ధన్యవాదములు. తెలుపుతూ అలాగే ఇందుకు సహకరించిన శ్రేయోభిలాషి సేవా సంస్థ అధ్యక్షులు విష్ణుజగతికి, దేవదాదాయ శాఖ కమిషనర్ శీరంశెట్టి అన్నపూర్ణకి, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆకుల లలిత అందరికీ ధన్యవాదములు.

### చోరీ చేస్తూ సీసీ కెమెరాకు చిక్కిన మహిళ



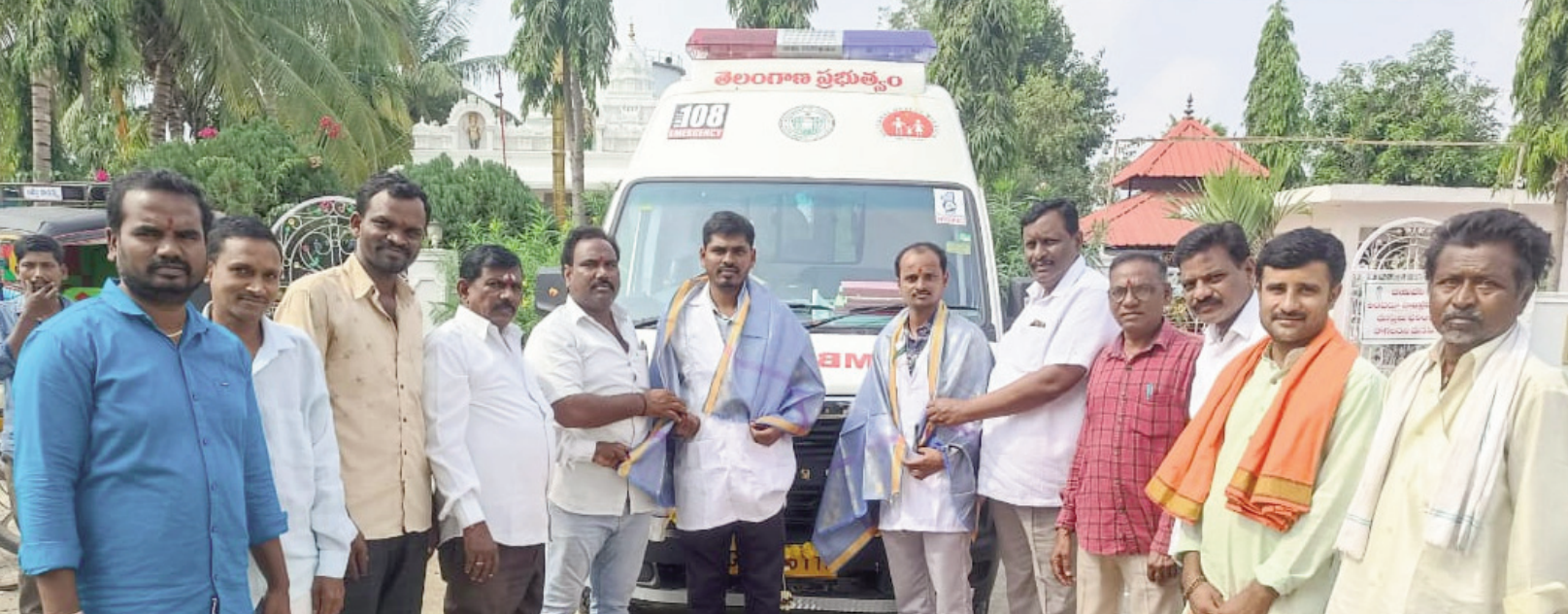
నిర్మల్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 :నిర్మల్ జిల్లా నర్సాపూర్ మండలంలోని సత్ పల్లి గ్రామంలో డిజిల్ దొంగతనం చేస్తూ ఒక ఓ మహిళ సీసీ కెమెరాకు చిక్కింది గ్రామానికి చెందిన సురేష్ సుధాకర్ తమ ఇంటి ముందు మూడు రోజుల క్రితం దాష్ట్రను మార్చేశారు శనివారం 10 నిమిషం ట్రాక్టర్ ను ఆన్ చేయగా స్టార్ట్ కాకపోవడంతో డిజిల్ చొదలి అయినట్లు అనుమానించారు సమీప సీసీ కెమెరా వల్ల డిజిల్ చోరీ చేసినట్లు గుర్తించారు

## అబాకన్ ద్వారా పిల్లల్లో దేశం గర్వంచ దగ్గ అద్భుతమైన మేధా శక్తి



శ్రీధరగంపల్లి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 :హర్యానా భవన్ లో నిర్వహించిన తెలంగాణ స్టేట్ లెవెల్ కాంపిటీషన్ లో హెచ్.యం.టి స్వర్ణపురి యూసీమాస్ అబాకన్ ప్రాంచైజీ నుండి పాలుపంచుకుని, విజయాలు సాధించిన చిన్నారిలకు సర్టిఫికేట్స్ మరియు మెమెంటోస్ అందజేశారు. హెచ్.యం.టి స్వర్ణపురి అబాకన్ సెంటర్ ఇన్చార్జి శేష రత్నకుమారి ఆధ్వర్యంలో,ముఖ్యఅతిథులుగా అబాకన్ తెలంగాణ స్టేట్ మాస్టర్ ప్రాంచైజీ ప్రతినధిలు యూసీమాస్, సైర సూర్య యాజమాన్యం , తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. అబాకన్ యూసీమాస్ హెచ్.యం.టి స్వర్ణపురి బ్రాంచ్ లో పెద్దలు మాట్లాడుతూ అబాకన్ ద్వారా పిల్లల్లో అద్భుతమైన మేధా శక్తి బయటకు వస్తుందని, ఇటీవల సికింద్రాబాద్ లోని హర్యానా భవన్లో 5 నుండి 13 సంవత్సరాల మధ్య వయసున్న పిల్లలకు స్టేట్ లెవెల్ కాంపిటీషన్ నిర్వహించారు. అనంతరం శేష రత్నకుమారి మాట్లాడుతూ చిన్న వయసు నుండి పిల్లల్లో మేధా శక్తిని పెంపొందించడానికి యూసీ మాస్ వారి అబాకన్ సెంటర్ హెచ్.యం.టి స్వర్ణపురి (యూనివర్సల్ కాన్సెప్ట్ మెంటల్ అరిథ్మెటిక్ సిస్టం) ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని తెలిపారు. మలేషియా తో పాటు 82 దేశాల్లో ప్రాంచైజీ నెట్వర్క్ తో కూడిన గ్లోబల్ అర్డర్లజేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఇటీవల తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని హైదరాబాద్ లో 8వ రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలు నిర్వహించడం జరిగిందని చెప్పారు. హెచ్.యం.టి స్వర్ణపురి సెంటర్ అబాకన్ అకాడమీ కి అత్యధికంగా చాంపియన్స్, రన్నర్స్, మెరిట్ అండ్ కన్సోలేషన్ (ప్రైసెస్ రావడం సంతోషంగా ఉండన్నాయి. స్టేట్ లెవెల్ కాంపిటీషన్ కండక్ట్ చేయడానికి మెహర్ చైతన్య ఎంతో కృషి చేశారని కొనియాడారు.

## ప్లాకే-శ్వరం మండల కేంద్రంలో నూతన అంబులెన్స్ సేవలను ప్రారంభించారు



నిర్మల్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 :లోకేశ్వరం మండల కేంద్రంలో నూతన అంబులెన్స్ సేవలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు మాట్లాడుతూ ఇదివరకు అంబులెన్స్ రావాలంటే బైసా, ఇతర ప్రాంతాల నుండి నుంచి వచ్చేదని, అందువల్ల ఆపదలో ఉన్నవారు కాలయాపనతో ఇబ్బందులకు గురయ్యారన్నారు. ఇప్పుడు మండలానికి ప్రత్యేక అంబులెన్స్ రావడం సంతోషకరమని, దీనికై కృషి చేసిన ఎమ్మెల్యే రామరావు పటిల్ పటిల్ కి విడిసిన సభ్యులు బిజెస్ నాయకులు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మండల ప్రజలందరూ ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విడిసిన సభ్యులు, 108 సిబ్బంది గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

## జీవన నైపుణ్యాలను మెరుగు పరుచుకోవాలి



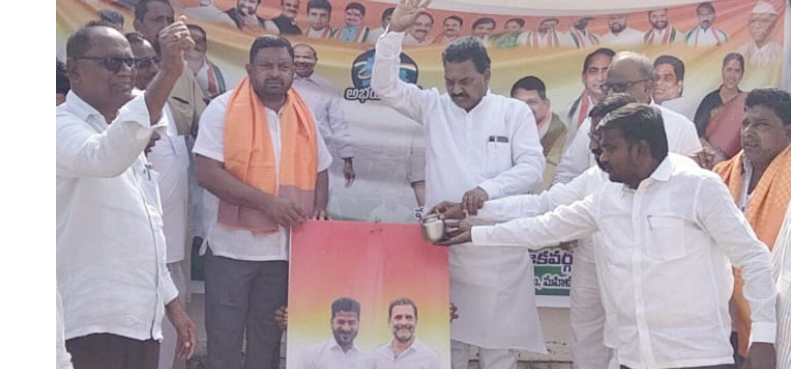
ముధోల్ (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 :బాసర మండల కేంద్రంలోని అర్జీయాకేటి లో ప్రతి విద్యార్థి చదువులోపాలు వ్యక్తిత్వ కనీసం, జీవన నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచుకున్నప్పుడే ఉన్నత లక్ష్యం , పుత్తి పరమైన విజయాలు సాధించడానికి అవకాశం కలుగుతుందని వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణులు సంబంధార్థి ఆదివారం తెలిపారు

### బాసరలో ఘనంగా సంస్కృతిక కార్యక్రమాలు



ముధోల్ (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 :బాసర జ్ఞాన సరస్వతి అమ్మవారి క్షేత్రంలో ఆదివారం వివేచన సంగీత అలంకరిత నిజాంబాద్ జిల్లా ఆర్కాద్ మండలానికి చెందిన నాల్గు కళాకారులు వివిధ సంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ప్రజా పాలన విజయోత్సవంలో భాగంగా ఆలయ అధికారులు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. కలహాలు, విద్యాలకు అది దేవతగా కొలిచే సరస్వతి తో పాటు అనేక దేవతలకు వీణా ఇష్టమైనదని ఆలయ కార్యనిర్వాహక అధికారి విజయ రామారావు తెలిపారు

### సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రామల్ గాంధీ చిత్తపటానికి పాలాభిషేకం



ముధోల్ (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 :కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజా పాలన విజయోత్సవాల సందర్భంగా ఈరోజు తనూరు మండలంలోని దోల్లాబాద్ లో బైసా వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ సింధే ఆనందరావు పటిల్ , అధ్యక్షతన సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏది అయితే ఎలక్షన్ సమయంలో హోమీలు ఇప్పడం జరిగిందో వాటికి అమలు పరుస్తున్న విషయాన్ని వివరంగా చెప్పడం జరిగింది అర్థిక పరిస్థితి సరిగా లేకున్నా అచ్చిన హోమీలు అమలు చేసేది ఉంది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణ చేస్తున్న పనులు బిజెస్ పాలిత రాష్ట్రాలలో లేవు అని చెప్పడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎస్సీ వైస్ చైర్మన్ ఫరూక్ , డిగ్రీబండ్ పటిల్ నారాయణ రావు చంద్రశేఖర్ సంజా పటిల్ డైరెక్టర్ రామనాథ్ చోలాల ఖాన్ సబ్ పాల్గొన్నారు

# అభివృద్ధిలో భాగంగా పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంఖుస్థాపన



వనపర్తి ప్రతినధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 : ఆదివారం ఉదయం నుండి నాగర్ కర్నూలు పార్లమెంట్ సభ్యులు మల్లు రవి, స్థానిక శాసన సభ్యులు తూడి మేఘా రెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభితో కలిసి వనపర్తి జిల్లాలో రూ. 136 కోట్ల వ్యయంతో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంఖుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవం చేశారు. పెద్ద మండలి మండల కేంద్రం నుండి జాతీయ రహదారి 44 కు వెళ్ళే మోజర్ల వద్ద 3/0-2 కి.మీ వద్ద రూ. 6 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించనున్న హైలెవల్ వంతెన నిర్మాణ పనులకు శంఖుస్థాపన చేశారు. వనపర్తి పట్టణానికి తాగునీరు అందించేందుకు రూ. 1.76 కోట్ల వ్యయంతో 5 లక్షల లీటర్ల ఓవర్ హెడ్ ట్యాంక్ నిర్మాణ పనులకు శంఖుస్థాపన చేశారు. పట్టణంలోని 5, 18, 19, 20, 21 వ వార్డుల్లో రూ. 50 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించనున్న సి.సి. రోడ్ల నిర్మాణానికి ఇందిరా కాలనీలో శంకుస్థాపన చేశారు. బుడగ జంగాల కాలనీలో రూ. 70 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో అమ్మత్ 2.0 పథకం కింద వనపర్తి పట్టణానికి నీటి సరఫరా అభివృద్ధి పనులను శంకుస్థాపన చేశారు. మర్రెక్కంట మెడికల్ కళాశాల పక్కన రూ. 4 కోట్లతో సూతనంగా మహిళా ఉద్యోగుల పసతి గృహ భవనాన్ని ప్రారంభోత్సవం చేశారు. మెడికల్ కాలేజీ ప్రక్కన రూపాయలు 5 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించనున్న మహిళా సమాఖ్య భవనానికి శంకుస్థాపన చేశారు. రూ. 1.10 కోట్ల వ్యయంతో పట్టణంలోని గ్రంథాలయం పై అంతస్తు భవన నిర్మాణము మరియు మరుగుదొడ్ల నిర్మాణ పనులకు శంఖుస్థాపన చేశారు అనంతరం గ్రంథాలయ కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ తెలంగాణ అమర వీరులు, ప్రజలు ఏ లక్షం కొరకు అయితే తెలంగాణ సాధించుకున్నామో ఆ లక్ష్యము గత పది సంవత్సరాల్లో నెరవేరలేదని అన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి దర్శన భాగ్యం ఎవరికి కలిగేది కాదని తెలిపారు ఈ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత ప్రజాస్వామ్యాన్ని పునరుద్ధరించడం జరిగిందన్నారు. ప్రగతి భవన్ కు ముగ్గుకంచెలు తొలగించి ఎవరైనా సరే ముఖ్యమంత్రితో కలిసి అవకాశాన్ని కల్పించామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నాగర్



కర్నూల్ పార్లమెంట్ సభ్యులు మల్లరవి మాట్లాడుతూ ఈరోజు వనపర్తి జిల్లాలో 136 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపన ప్రారంభోత్సవాలను చేసుకోవడం జరిగిందన్నారు. డిసెంబర్ 21న ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాల మైదానంలో దాదాపు 200 కోట్ల యం.ఎన్.యం.ఈ. రుణాలను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా లభింపజేసారు. రుణాలు అందించేందుకు మోగ రుణమేళా ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అదేవిధంగా కపిలవాయి దిలీప్ అధ్యక్షులలో నిరుద్యోగులకు ఉపాధి కల్పించేందుకు మోగ జాబ్ మేళా నిర్వహించడం జరుగుతుందని, ఈ సదవకాశాన్ని నాగర్ కర్నూల్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ నిరుద్యోగులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాలోని వివిధ సంక్షేమ శాఖల పసతి గృహాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించేందుకు స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ముందుకు వచ్చినట్లు తెలియజేశారు. నిరుద్యోగ యువతకు వృత్తి నైపుణ్యం ఇచ్చేందుకు యునైటెడ్ ఇండియా వారు ఒప్పందం చేసుకున్నారని తెలియజేశారు. స్థానిక శాసనసభ్యులు తూడి మేఘా రెడ్డి మాట్లాడుతూ వనపర్తి జిల్లాను ఏ శాసనసభ్యులు అభివృద్ధి చేయని విధంగా అభివృద్ధి చేస్తున్నారని ఈ ఒక్కరోజే దాదాపు 136 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన ప్రారంభోత్సవాలను చేసుకోవడం జరిగిందన్నారు. పట్టణానికి రోడ్ల పనులకు 25 సంవత్సరాల వరకు తాగునీటి సమస్యలు రాకుండా ఉండేందుకు అమ్మత్ 2.0 పథకం కింద పనులు చేపట్టడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వం ఏర్పడి సంవత్సరం పూర్తయిన సందర్భంగా జిల్లాలో అభివృద్ధి చేసిన పనులకు ప్రజా విజయోత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించుకో వడం జరిగిందన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి, అర్జీఓ సుబ్రహ్మణ్యం, తహసీల్దార్ రమేష్ రెడ్డి, ఆర్ అండ్ బి కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ డి.కె. నాయక్, పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీర్ మల్లయ్య, మున్సిపల్ కమిషనర్ పూర్ణచందర్, డిసిసిబి చైర్మన్ విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి మున్సిపల్ చైర్మన్ పి మహేష్ రాష్ట్ర గ్రంథాలయ చైర్మన్ రియాజ్ వనపర్తి సంద్యాల చైర్మన్ గోవర్ధన్ సాగర్ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ పి కృష్ణ, ఇతర ప్రజా ప్రతినిధులు మంత్రి వెంబి పాల్గొన్నారు.

## సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగుల వినూత్న నిరసన



సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగుల వినూత్న నిరసన నడి రోడ్డు పై రోడ్డుపై భోజనం

ఆదిలాబాద్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 : సమగ్ర శిక్షా -సదాకే పే ఖానా కార్యక్రమం నిర్వహించారుతమ న్యాయమైన డిమాండ్లను పరిష్కరించాలంటూ సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగులు ఆదివారం వినూత్న నిరసన తెలిపారు. రాష్ట్ర ఆదికార ప్రతినధి వదల రవీంద్ర మాట్లాడుతూ... తెలంగాణ సీఎం. అనుముల రేవంత్ రెడ్డి కి చేరేలా ఉద్యమం చేస్తాం, ముఖ్య మంత్రి సమగ్ర శిక్షా ఉద్యోగులకు ఇచ్చిన హానుమకొండ హామీ నిలబెట్టుకో వాలి, లేదంటే 10 వ తేదీ నుండి విద్యాశాఖ స్టాంభించి కేజీబీవీ , యు ఆర్ ఎన్ అన్ని మండల ఎంఈఓ డిఓ, ఐ ఏ ఆర్ సి, కేంద్రాల భోదన నిలిపిపోసుంది అని అయిన



తెలిపారు. కలెక్టరేట్ వద్ద కొనసాగుతున్న దీక్ష శిబిరం నుంచి ఎన్టీఆర్ కొరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. అక్కడే బైరాయింది సామాజికంగా తాము తీసుకొచ్చిన టిఫిన్లతో భోజనం చేసే నిరసన తెలిపారు. ప్రభుత్వం ఇకనైనా తమ సమస్యలపై సానుకూలంగా స్పందించారని నేతలు డిమాండ్ చేశారు

వలుపురి సంఘభవనం....

మాజీ రోజులు చేరిన దీక్ష శిబిరానికి వలపురు దీక్ష శిబిరాన్ని సందర్శించి సంఘభవనం ప్రకటించారు. ఇందు లో పి ఆర్ టి యు టి ఎన్ , జిల్లా నాయకులు అల్ ఖాస్మర్, డి. గవర్నర్, అధ్యక్షులు, వినోద్ రెడ్డి, తిరుపతి, శ్రీనివాస్, ప్రభాకర్, టి యు పి ఎన్ అధ్యక్షులు సునీల్ చౌహాన్, వి. గోపికృష్ణ, సగీత, నాయకులు పాల్గొన్నారు సీపీఎం నేత లంక రాఘవులు, భాజాపా నేత సుహాసినీ రెడ్డి, టీఎన్ యుటిఎఫ్ నేతలు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో జిల్లా నాయకులు పార్లమెంట్, భోజనసదుద్యమ, ప్రకాష్, వెంకటి, వినోద్, రాజన్న, ప్రియాంక, నవీన్, రాజేష్, పోపన్న, సలిం, సోమన్న, చిరంజీవి, మంగేష్, సమగ్ర శిక్షా ఉద్యోగులు పెద్ద సంఖ్య లో పాల్గొన్నారు.

## శబరి మాతజి ఆశ్రమం వార్షికోత్సవానికి ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాధవ్ కు ఆహ్వానం



కొండగట్టుకు వెళ్లి వస్తుండగా రోడ్డు ప్రమాదం నలుగురు మృతి

ఆదిలాబాద్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 : ఆదిలాబాద్ జిల్లా నెరడిగొండ మండలంలోని బుద్దికొండ -తేజాపూర్ గ్రామంలో గల శ్రీశ్రీ వరమహంస సచ్చిదా నంద స్వర్ణ శ్రీ శబరి మాతాజీ ఆశ్రమంలో ఆదివారం నుంచి 12వ తేదీ వరకు జరిగే 29వ వార్షికోత్సవాలకు హాజరైన కావాలని బోట్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాధవ్ ని నెరడిగొండ మండల కేంద్రంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి ఆహ్వాన పత్రికను బుద్దికొండ-తేజాపూర్ గ్రామస్థులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా అన్నదాన కార్యక్రమానికి రూ. 25 వేలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవేందర్ రెడ్డి ఉన్నారు.



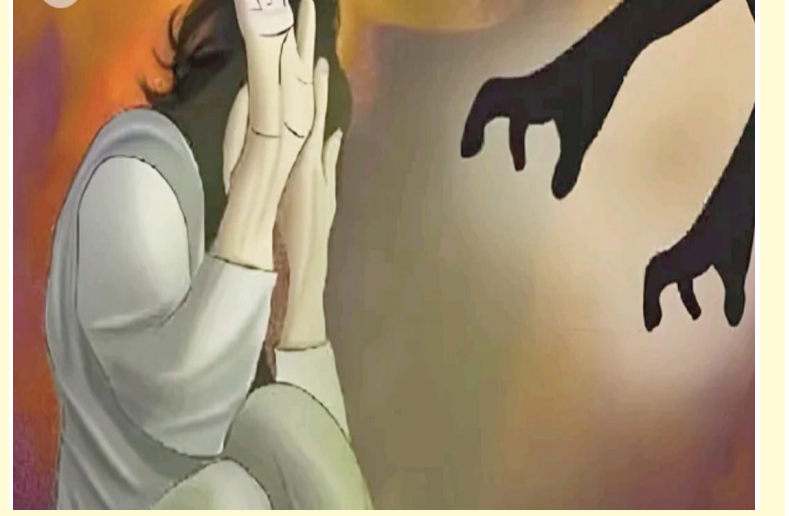
హైదరాబాద్ (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 : పల్నాడు జిల్లాలో ఆదివారం ఉదయం ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. పిడుగురాళ్ల మండలం క్రామణపల్లి సమీపంలో చెట్టును ఓ కారు ఢీ కొట్టింది. ఈ ఘటనలో నలుగురు అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా, మరో నలుగురికి గాయాలయ్యాయి. దీనిపై స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు సహాయక చర్య లు చేపట్టారు. బాధితులను చికిత్స నిమిత్తం పిడుగు రాళ్ల ఆసుపత్రికి తరలించారు. మృతులు నెల్లూరు జిల్లా కావలి మండలం సిరిపురం వాసులుగా పోలీసులు గుర్తించారు. మృతులు తుళ్లూరి సురేష్, వనీక, యోగులు, వెంకటేశ్వర్లు అని తెలిపారు. శనివారం తెలంగాణలోని కొండగట్టు అంజనేయ స్వామి దర్శనానికి వెళ్లి వస్తుండగా ఈ ఘటన చోటుచేసుకుందని చెప్పారు. కొత్తకారుకు పూజలు చేయించేందుకు వీరంతా కొండగట్టుకు వెళ్లారని వివరించారు. అతివేగమే ప్రమాదానికి కారణంగా ప్రాథమికంగా నిర్ధారించినట్లు పేర్కొన్నారు. దీనిపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు.

## సర్వ శిక్ష అభియాన్ ఉద్యోగుల రిలే దీక్ష పట్టించుకోని అధికారులు



నిర్వల్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 : సర్వ శిక్ష అభియాన్ నిర్వల్ జిల్లా ఉద్యోగులు స్థానిక ఆడియా కార్యాలయం ముందు ఆదివారం రిలే దీక్ష చేపట్టారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సర్వ శిక్ష అభియాన్ ఉద్యోగులను రెగ్యులర్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు తమ సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ గత ఐదు రోజుల నుండి రిలే దీక్ష చేస్తున్నప్పటికీ ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు

## 8 ఏళ్ల బాలికపై అత్యాచారం



నిర్వల్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 : లక్కణ్ చందా మండలంలోని ఓ గ్రామానికి చెందిన ఎనిమిదేళ్ల బాలికపై ఒక మందులు లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డారు చిన్నారి శనివారం ఇంటి వద్ద ఆడుకుంటుండగా ఓ వ్యక్తి 36 అమెకు మాయమాటలు చెప్పి ఇంటికి తీసుకెళ్లి అత్యాచారం చేశారు చిన్నారి ఏడుస్తూ ఇంటికి వెళ్లి తల్లికి చెప్పడంతో ఆమె పోలీసులను ఆశ్రయించింది. ఫోకో కేసు నమోదు చేసి సట్టు పుస్తై సుమలత వెల్లడించారు

## ఆర్థిక అక్షరాస్యత పై అవగాహన కల్పించాలి కలెక్టర్



నిర్వల్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 : గ్రామీణ పట్టణ ప్రాంత ప్రజలకు ఆర్థిక అక్షరాస్యతపై విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని నిర్వల్ జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ అన్నార కడం హరిత రిసెర్చ్ పట్టణ గ్రామీణ ప్రాంతాలకు ప్రజలకు అక్షరాస్యతపై అవగాహన కల్పించేలా వాలంటరీలను నిర్వహిస్తున్న శిక్షణ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు జిల్లాలోని మారుమూల గ్రామాల ప్రజలు సైతం ఆర్థిక అక్షరాస్యత వైపు అడుగులు వేసిన వారికి విస్తృత అవగాహన కల్పించాలన్నారు

## బ్రిడ్జ్ మరమ్మత్తులపనులు ప్రారంభించిన నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్



ఆదిలాబాద్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 : ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోట్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని ఇచ్చోడ మండలంలోని సోన్ పల్లి గ్రామానికి తన ఎమ్మిఆర్ నిధుల నుంచి 96 వేల రూపాయల తో (బ్రిడ్జ్ మరమ్మత్తులు) పనులను కొద్దికాలం కొద్ది పనులను ప్రారంభించారు ఆయన మాట్లాడుతూ.... ఈ ప్రజా ప్రభుత్వంలో బోట్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధి ద్వేయం గానే ప్రతి ఊరికి రోడ్డు వేసి విధంగా కృషి చేస్తానన్నారు ఆయన వెంట ఇచ్చోడ వ్యవసాయ శాఖ అధ్యక్షులు సత్యవతి -కోటేష్, ఉపాధ్యక్షులు శేషురావు , బ్లాక్ అధ్యక్షులు మహమూద్ ఖాన్, ప్రవల్ చందర్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు ఈశ్వర్,పాడుల్లా, చోలే ప్రభాకర్, కర్క మహేందర్, మాణిక్రావు పటేల్, శివకాంత్ మండల నాయకులు, గ్రామస్థులున్నారు.

### కలబందను అసలు ఎలా తీసుకోవాలి..?



ఆయుర్వేద ప్రకారం కలబంద ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కలబందలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. కలబంద గుణ్ణును తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. చాలా మంది ప్రస్తుతం కలబందను ఇండ్లలోనే పెంచుతున్నారు.

ఆయుర్వేద ప్రకారం కలబంద ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కలబందలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. కలబంద గుణ్ణును తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. చాలా మంది ప్రస్తుతం కలబందను ఇండ్లలోనే పెంచుతున్నారు. దీంతో మనకు కలబంద ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు లభిస్తుంది. ఇక మార్కెట్లోనూ కలబంద జ్యూస్ను విక్రయిస్తున్నారు. దీన్ని కూడా మనం ఉపయోగించవచ్చు. అయితే కలబంద నిజంగా మనకు ఆరోగ్య ప్రదాయని అనే చెప్పవచ్చు. కలబంద జ్యూస్ను తాగడం లేదా కలబంద గుణ్ణును ఉపయోగించడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అలాంటి, శిరోజాల సంరక్షణకు కూడా కలబంద ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అయితే దీన్ని ఎలా తీసుకోవాలి అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు.

కలబంద గుణ్ణు లేదా జ్యూస్ను నేరుగా అలాగే తీసుకోవచ్చు. అయితే కలబంద రుచి కొందరికి నచ్చకపోవచ్చు. ఇది కొందరికి చేదుగా, వగరుగా అనిపిస్తుంది. కనుక అలాంటి వారు తేనెను చేర్చి తీసుకోవచ్చు. అయితే కలబందను అలర్జిలు ఉన్నవారు తీసుకోకూడదు. కలబందను తింటే కొందరికి పడదు. దీంతో వారికి చర్మంపై దురదలు వస్తాయి. కొందరికి వాంతులు, విరేచనాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక ఈ సమస్యలు ఎదుర్కొనే వారు కలబందను తినకూడదు. కలబందలో మన శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక ఔషధ గుణాలతోపాటు విటమిన్లు, మినరల్స్ కూడా ఉంటాయి. అందువల్ల కలబందను రోజూ తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. కలబందను రోజూ ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో జైల్ తినవచ్చు. అదే జ్యూస్ అయితే రోజూ 30 ఎంఎల్ మోతాదులో తాగవచ్చు. కలబందలో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, పలు రకాల బి విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కలబందలో ఉండే విటమిన్ వ మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కలబందను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల కంటి చూపు పెరిగి కళ్లద్రావణ తీసి పడేస్తారు. ఇక కలబందలో ఉండే విటమిన్ సి మన శరీర ఇమ్యూనిటీ పవర్ను పెంచుతుంది. దీంతో రోగాలు నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. తీవ్రమైన వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. కలబంద మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కలబందను రోజూ తింటుంటే జీర్ణవ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం తగ్గుతాయి. జీర్ణవ్యవస్థలో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. కలబంద శిరోజాలు, ముఖానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీంతో తయారు చేసే ఫేస్ ప్యాక్ లేదా హెయిర్ ప్యాక్లను ఉపయోగించడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా మారడమే కాదు, శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంటాయి. శిరోజాలు ఒత్తుగా, దృఢంగా పెరుగుతాయి. కలబందలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఇలా కలబంద వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

### రోజూ జీడిపప్పును నానబెట్టి తినండి.. ఏం జరుగుతుందో తెలిస్తే మీరు కూడా వాటిని తింటారు..!



జీడిపప్పు అంటే సహజంగానే చాలా మందికి ఎంతో ఇష్టంగా ఉంటుంది. జీడిపప్పును చాలా మంది నేరుగా అలాగే తింటుంటారు. మసాలా వంటకాల్లోనూ, బిర్యానీ వంటల్లోనూ జీడిపప్పును ఎక్కువగా వేస్తుంటారు. జీడిపప్పు అంటే సహజంగానే చాలా మందికి ఎంతో ఇష్టంగా ఉంటుంది. జీడిపప్పును చాలా మంది నేరుగా అలాగే తింటుంటారు. మసాలా వంటకాల్లోనూ, బిర్యానీ వంటల్లోనూ జీడిపప్పును ఎక్కువగా వేస్తుంటారు. అయితే జీడిపప్పు ఖరీదు ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక దీన్ని అందరూ తినలేరు. కానీ జీడిపప్పును తినడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా జీడిపప్పును గుప్పెడు మోతాదులో రోజూ నానబెట్టి తినాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీడిపప్పును నానబెట్టి తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చని వారు అంటున్నారు. జీడిపప్పును రోజూ నానబెట్టి తింటే ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మన శరీరంలో రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్స్ ఉంటాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. ఒకటి ఎల్డీఎల్. దీన్నే చెడు కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. ఇంకొకటి హెచ్ఎల్. దీన్నే మంచి కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. మనం మంచి కొలెస్ట్రాల్ను పెంచే ఆహారాలను తినాలి ఉంటుంది. దీంతో శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీని వల్ల రక్తనాణులో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అయితే జీడిపప్పును రోజూ నానబెట్టి తినడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీబీ తగ్గుతుంది. జంక్, ఐక్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు జీడిపప్పులో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. మెదడు కణాలను నిర్మిస్తాయి. దీంతో మెదడు యాక్టివ్గా పనిచేస్తుంది. చురుగ్గా మారుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. కనుక చిన్నారులు చదువుల్లో రాణించాలంటే వారికి రోజూ జీడిపప్పును పెట్టాలి. ఇక పెద్దలు దీన్ని రోజూ తింటే మతిమరుపు సమస్య తగ్గుతుంది. వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే అల్జీమర్స్ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జీడిపప్పులో ఫైబర్ యాసిడ్తోపాటు ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కనుక ఈ పప్పును రోజూ తింటే జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అలాగే మనం తినే ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను కూడా శరీరం సరిగ్గా శోషించుకునేందుకు జీడిపప్పు ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. జీడిపప్పులో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఎముకలు దృఢంగా ఉండేలా చేస్తాయి. దీంతో వృద్ధాప్యంలో ఎముకలు విరిగి చాన్స్ తక్కువగా ఉంటుంది.

జీడిపప్పులో కాపర్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక ఈ పప్పును రోజూ తింటే యింగ్ గా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ముడతలు, మచ్చలు, వృద్ధాప్య చాయలు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా కళ్ల కింద ఏర్పడే నల్లని వలయాలు తగ్గిపోవచ్చు. ఇలా జీడిపప్పును రోజూ నానబెట్టి తినడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

# వాట్సాప్ దొంగలు

- కోడ్ షేర్ చేస్తే అకౌంట్ లంఛే

- స్నేహితులు, బంధువులనూ ట్రాప్ చేస్తారు

జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 : చాలా మంది భారతీయులు వాట్సాపు పలు రకాలుగా వాడుతున్నారు. అది వారి జీవితాలతో విడదీయలే సంతకం పెనవేసుకుపోయింది. ఎప్పుడైనా కొద్దిసేపు వాట్సాప్ పనిచేయ కపోతే 99%? కొంపలు మునిగిపోయా యని అందోళన చెందుతారు. అనందాలు, బాధలు, సుఖాలు, దుఃఖాలు, మీమ్స్ 99% ఇలా ఎన్నెంతినో కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో పంపం కోవడానికి ఇదో మాధ్యమంగా మారింది. ముప్పట్లకు, సమాచారాన్ని చేరవేయ దానికి, పాత జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకోవడానికి వాట్సాప్ ను మించిన మాధ్యమం మరోటి లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. అలాంటి మాధ్యమంలోకి ఓ చొరబాటుదారుడు ప్రవేశించి మీ వ్యక్తిగత ఛాటింగ్స్, అనుభవాలను, సంబంధాలను దొంగిలించే వీం జరుగుతుందో ఒక్కసారి ఊహించుకోండి.

**హ్యకింగ్ ఇలా...!**  
ఇదేదో ఊహాజత పరిస్థితిలో, పీడకలో కాదు. ఇది వాస్తవం. వాట్సాపు హ్యకింగ్ చేస్తున్న కేసులు ఇటీవలి కాలంలో దేశంలో బాగా పెరిగిపోతున్నాయి. ఇదెలా జరుగుతుంది అని అనుకుంటున్నారా? మీరు వాట్సాప్లో లిస్టును సమయంలో ఓ నోటిఫికేషన్ వస్తుంది. అది మీ దీర్ఘకాల స్నేహితుడిది అయి ఉంటుంది. అతను మీకు ఎన్నో సంవత్సరాల నుంచి తెలిసి ఉంటాడు. అలాంటిప్పుడు మీరు ఏం చేస్తారు? చాట్ విండో ఓపెన్ చేస్తారు. ఉభయకలోపరి ముగిసిన తర్వాత మీకు ఓ సందేశం వస్తుంది. 'నేను ఒక కొత్త ఫోన్ తీసుకున్నాను. పారాబాటున నీ ఫోన్ నెంబరుకు ఒక కోడ్(ఓటిపీ) పంపానని అనుకుంటున్నాను. దానిని నాకు తిరిగి పంపించావా?' అని అడుగుతారు. మీకు ఎలాంటి సందేహమూ కలగదు కదా. ఎందుకంటే అతను మీ చిరకాల స్నేహితుడు. నమ్మకస్తుడు. అతనితో గతంలో ఎన్నో జ్ఞాపకాలు, అనుభవాలు పంచుకొని ఉంటారు. కాబట్టి ఎలాంటి సందేహం లేకుండా మీరు ఓటిపీ పంపిస్తారు. అంతేమీ జరిగిందో తెలిసి లోగానే మీ వాట్సాప్ ఖాతా హ్యకి అవుతుంది.

**కొంపమునే నమ్మకం..!**  
ఓ అమాయకపు సందేశం, నమ్మకం మీ వ్యక్తిగత సమాచారం మొత్తాన్ని దొంగిలించింది. మీ అకౌంట్ హ్యకి అయిన తర్వాత అది ఓ గొలుసుకట్టు మాదిరిగా సాగిపోతూనే ఉంటుంది. హ్యకిర్లు మీ అకౌంట్ను ఉపయోగించి, మీ కాంటాక్ట్ లిస్టులో ఉన్న ఇతరులకు కూడా లక్ష్యంగా చేసుకుంటారు. మిమ్మల్ని ఎలా బుట్టలో వేసుకున్నారో వారిని కూడా అలాగే వేసుకుంటారు. ఒకరి తర్వాత ఒకరుగా మీ స్నేహితులు, బంధువులు, ఇతరులు వారి వలలో పడిపోతారు. ఫోన్ మార్చేటప్పుడు వాట్సాప్ మీకు ఆరు అంకెల సెలవ్ కోడ్ పంపుతుంది. అదే మీ ఖాతా హైజాక్ కావడానికి దోహదపడుతుంది. ఇతర వినియోగదారులను వంచించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ కుంభకోణం దొంగతెరుగుడుగా కాకుండా నేరుగానే జరుగుతున్నప్పుడే చాలా మంది దీనికి బాధితులుగా మారిపోవడం గమనార్హం. మీరు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ మీ ఖాతాను తిరిగి పొందలేరు. ఎందుకంటే దానిపై హ్యకిర్లకు పూర్తి ఆజమాన్యం ఉంటుంది. దొంగతెరుగుడుగా కాకుండా నేరుగానే జరుగుతున్నప్పుడే చాలా మంది దీనికి బాధితులుగా మారిపోవడం గమనార్హం. మీరు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ మీ ఖాతాను తిరిగి పొందలేరు. ఎందుకంటే దానిపై హ్యకిర్లకు పూర్తి ఆజమాన్యం ఉంటుంది.

నెలబ్రీటుల సైతం...!



మీ అకౌంట్ను హ్యకి చేసిన వారు మీ స్నేహితులకు కూడా సందేశాలు పంపగలరు. యూపీఐ వెల్లింపులు జరపిచ్చిందిగా కోరవచ్చు. లేదా మీ వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని అదగవచ్చు. ఒకవేళ జరిగిన మోసాన్ని మీరు సందేశాల ద్వారా స్నేహితులకు తెలియజేయాలని అనుకున్నప్పుడే హ్యకిర్లు వాటిని వెంటనే తొలగిస్తారు. దేశంలో ఇలాంటి వాట్సాప్ హ్యకింగులు ఎన్ని జరుగుతున్నాయని చెప్పడానికి అధికారిక గణాంకాలేమీ అందుబాటులో లేవు. కానీ, హ్యకిర్ల మోసానికి గురవుతున్న వారి సంఖ్య పెరిగిపోతూనే ఉన్నది. తాజాగా తన వాట్సాప్ హ్యకి అయిందంటూ ప్రముఖ నిర్మాత, సినిమాకోగ్రాఫర్ సంతోష్ శివన్ శుక్రవారం తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ప్రకటించారు. తన అకౌంట్ నుంచి వచ్చే సందేశాలకు స్పందించవద్దని హెచ్చరించారు. తన ఫోన్, వాట్సాప్ అకౌంట్ హ్యకి అయ్యాయని ఎన్నోమీ నాయకురాలు సుబ్బియా సూతే ఆగస్టులో సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ పోస్ట్ చేసిన విషయం గుర్తుండే ఉంటుంది. ప్రపంచంలో అతి పెద్ద అడ్వర్టైజింగ్ గ్రూప్ డబ్బల్ డబ్బులీ సి ఓఈ మార్కెట్ కూడా హ్యకింగ్ బాధితుడే.

**ఏం చేయాలంటే!**  
ఫోన్ హ్యకింగ్ గురి కాకుండా చూసుకోవడం ఎంతో అవసరమని సైబర్ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, మీ ఫోన్ నెంబరుకు పంపే ఆరు అంకెల కోడ్ను ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ఎవరికీ పంపకూడదు. ఎవరూ, ఎందుకు, ఏ విధంగా అడిగినా స్పందించకూడదు. ఎందుకంటే ఇవన్నీ దాదాపుగా కుంభకోణాలే. మీ అకౌంట్ను హైజాక్ చేసి, దాని ద్వారా ఇతరులనూ లక్ష్యంగా చేసుకొని దబ్బు లేదా వ్యక్తిగత సమాచారం అదుగుతారు. వాట్సాప్ కు ఉండే రెండు దశల వెరిఫికేషన్ ప్రక్రియ అదనపు భద్రతను కల్పిస్తుంది. దానిని మీరు యాక్టివేట్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అందుకోసం వ్యక్తిగత పిన్, ఆరు అంకెల కోడ్ను మీరే ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. మీ అకౌంట్ను కొత్త ఫోన్ ను మార్చేటప్పుడు ఈ రెండు అవసరమవుతాయి. దీనితో పాటు ఈ-మెయిల్ ఐడీని మీ అకౌంట్ లో అనుసంధానించాలి. అందుబాటులో ఉన్నట్లయితే పాస్ పోస్ట్ కూడా ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. ఈ చర్యల ద్వారా హ్యకింగ్ బరి నుంచి బయటపడవచ్చునని సైబర్ నిపుణులు సూచించారు.

# రేపు తెలంగాణలో బండ్ కు పిలుపు

అప్రమత్తమైన తెలంగాణ పోలీసులు

భద్రాద్రి ప్రతినిధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 08 : తెలంగాణ బండ్ కు హామీయిస్తు పార్టీ పిలుపునిచ్చింది. ఈ నెల 9న బండ్ పాటింపాలంటూ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి జగన్ లెఖను విడుదల చేశారు. ములుగు జిల్లా ఏటూరునాగారం మండలం చెల్లూక సమీప అడవుల్లోని పోకమ్మ వారు దగ్గర జరిగిన పాతవిక వాతావరణంను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ మొదటి ఆయన తన పేరుతో మీడియాకు శుక్రవారం లేఖను విడుదల చేశారు. ఈ ఎన్కౌంటర్ కు నిరసనగా ఈ నెల 9వ తేదీన తెలంగాణలో బండ్ పాటింపాలని పిలుపునిచ్చారు. నవంబర్ 30న చెల్లూక పంచాయతీలోని ఓ వలస ఆదివాసీ గ్రామం లో విడుగురు సాయుధుల ను అధీనంలోకి తీసుకుని దగ్గరి నుంచి అతి కిరాతకంగా పాతవిక వాతావరణంను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ద్రోహి ఇచ్చిన సమాచారం తో డిసెంబర్ 1వ తేదీన ములుగు జిల్లా, ఏటూర్ నాగారం మండలం, చెల్లూక గ్రామ పంచాయతీ అడవుల్లో పోకమ్మ వారు వద్ద తెలంగాణ గ్రేవోండ్స్ పోలీసులు విడుగురి విప్లవకారులకు విషమిచ్చి అతి కిరాతకంగా చంపారు. నవంబర్ 30వ తేదీ సాయంత్రం విడుగురితో పున్న మా దళం చల్లూక పంచాయతీలో ఉన్న వలస ఆదివాసీ గ్రామస్థుల కలిసి నమ్మిన వ్యక్తికి తినడానికి భోజనాలు ఏర్పాటు చేయ మని చెప్పారు. ముందుగా నే పోలీసులకు అప్రోచ్ గా మారిన ఇన్సార్గెర్ ద్వారా భోజనంలో విషం ఇచ్చి స్పృహం కోల్పోయే లాగా చేశారు. స్పృహ కోల్పోయిన కామ్రేడ్స్ ను పట్టుకుని చిత్రహింసలు పెట్టి తెల్లవారుజామున 4 గంటలకు అతి సమీపం నుండి కాల్చి చంపారు. శత్రువు మౌన పూరిత పద్ధతంలో చిక్కి అమూల్య మైన కామ్రేడ్స్ కురుసం మరణం అలియాస్ పాపన్న, బ్రదు తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు ఏగ్ లోపు మల్లయ్య అలియాస్ మధు, కోటితో పాటు జెఎంబియూపీ డివిజన్ కమిటీ సభ్యుడు ముచాకీ అందారో అలియాస్ కరుణాకర్ ఇల్లెండు - సర్పంచేట్ ఏరియా కమిటీ సభ్యుడు ముచాకీ బామే



అలియాస్ జమున ఏరి యా కమిటీ సభ్యులూ పూనెం చోటు అలియాస్ కిటికీ రీజినల్ కంపెనీ -2 మొదటి ఫ్లటూన్ పార్టీ కమిటీ సభ్యుడు, కర్ణం కామాల రీజినల్ కంపెనీ-2లోని రెండవ ఫ్లటూన్ సభ్యుడు, కామ్రేడ్ జైసింగ్ ఏటూర్ నాగారం-మహాదేవ్ పూర్ ఏరియా దళం సభ్యుడులు ప్రాణాలర్పించారు. ప్రజల కోసం ప్రాణాలర్పించిన అమరకులకు పేరు పేరున తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ విప్లవ జోహార్లు అర్పిస్తుంది అన్నారు.

# నట్స్, సీడ్స్ లోనే కాదు.. విటమిన్ ఇ ఈ పండ్లు,

# కూరగాయల్లోనూ ఉంటుంది..!

మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక రకాల విటమిన్లలో విటమిన్ ఇ కూడా ఒకటి. ఇది ఒక శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్. కణాలను రక్షిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. మన చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కనుక విటమిన్ ఇ ఉండే ఆహారాలను రోజూ తినాలి ఉంటుంది. అయితే విటమిన్ ఇ అనగానే మనకు పలు రకాల నట్స్, విత్తనాలు గుర్తుకు వస్తాయి. కానీ వాస్తవానికి విటమిన్ ఇ పలు రకాల పండ్లు, ఇతర కూరగాయల్లోనూ ఉంటుంది. అందువల్ల భారత పెట్టి మరీ నట్స్, సీడ్స్ ను తింటేనే విటమిన్ ఇ లభిస్తుంది అనుకుంటే పొరపాటే. పలు రకాల పండ్లు, కూరగాయలను తినడం వల్ల కూడా మనం విటమిన్ ఇ ని పొందవచ్చు. దీంతో ధర కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఇక విటమిన్ ఇ లభించే ఆహారాలను తినడం వల్ల మనకు పలు ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. పాచుకారలో బరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. అయితే దీంతోపాటు విటమిన్ ఇ కూడా ఇందులో ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఉడికించిన ఒక కప్పు పాలకూరను తింటే మనకు సుమారుగా 4 మిల్లిగ్రాముల మేర విటమిన్ ఇ లభిస్తుంది. ఇది మనకు రోజుకు కావల్సిన విటమిన్ ఇ లో 25 శాతం. కనుక పాలకూరను తింటుంటే విటమిన్ ఇ ని పొందవచ్చు. ఒక మీడియం సైజ్ అవకాడోను తినడం వల్ల 4.2 మిల్లిగ్రాముల మేర విటమిన్ ఇ లభిస్తుంది. అవకాడోను మీరు రోజూ తినే ఆహారంలో చేర్చుకుని తినవచ్చు. లేదా పలు ఇతర ఆహారాలపై ఈ ముక్కలను చల్లి కూడా తినవచ్చు. అవకాడోను తినడం వల్ల మనకు అనేక రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సైతం లభిస్తాయి. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఫ్రీ రాడికల్స్ ను నిర్మూలించే క్యాన్సర్ రాకుండా చేస్తాయి. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఎర్రం రంగు క్యాన్సర్ కేసును మీరు చూసే ఉంటారు. అయితే ఈ క్యాన్సర్ కేసుని ఇ కి పెట్టించి పేరు. ఒక కప్పు ఎర్రం రంగు క్యాన్సర్ కేసును తినడం వల్ల సుమారుగా 1.9 మిల్లిగ్రాముల మేర విటమిన్ ఇ లభిస్తుంది. అలాగే విటమిన్ సి కూడా ఈ వీటిలో ఉంటుంది. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి రక్షణను అందిస్తాయి. క్యాన్సర్ కేసును మీరు రోజూ కూర లేదా సలాడ్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. కివి పండ్లలో కేవలం విటమిన్ సి ఉంటుందని అనుకుంటారు. కానీ ఈ పండ్లలో విటమిన్ ఇ కూడా ఉంటుంది. ఒక కివి పండును తినడం వల్ల సుమారుగా 1.1 మిల్లిగ్రాముల మేర విటమిన్ ఇ లభిస్తుంది. కివి పండ్లను స్నాక్స్ రూపంలో తినవచ్చు. లేదా పెరుగులో కలిపి తినవచ్చు. మరీ పుల్లగా ఉన్నాయని అనుకుంటే కాస్త చక్కెర లేదా తేనె చల్లి తినవచ్చు. కివి



పండ్లను తినడం వల్ల కేవలం విటమిన్ ఇ మాత్రమే కాకుండా పలు ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. ప్రోకలిలోనూ విటమిన్ ఇ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఒక కప్పు ఉడకబెట్టిన ప్రోకలిని తింటే సుమారుగా 2.3 మిల్లిగ్రాముల మేర విటమిన్ ఇ లభిస్తుంది. ప్రోకలిని కాస్త పెనంపై వేయించి తినవచ్చు. లేదా నేరుగా కూడా తినవచ్చు. ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. పైగా అనేక పోషకాలను అందిస్తుంది. ఉపకాండ్లలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు విటమిన్ ఇ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టమాటాలను ఎండలో ఎండబెట్టి అనంతరం తినాలి. ఇలాంటి టమాటాల్లో విటమిన్ ఇ శాతం పెరుగుతుంది. టమాటాలను ఇలా ఎండబెట్టి ఒక కప్పు మోతాదులో తింటే సుమారుగా 2.8 మిల్లిగ్రాముల మేర విటమిన్ ఇ లభిస్తుంది. టమాటాలను రోజూ ఇలా ఏ రకంగా అయినా తీసుకోవచ్చు. దీంతో పలు ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. ఇలా పలు రకాల పండ్లు, కూరగాయలను తినడం వల్ల కూడా మనకు విటమిన్ ఇ లభిస్తుంది.

# అధిక బరువు వేగంగా తగ్గలని అనుకుంటున్నారా.. అయితే వీటిని రోజూ తినండి..!

అధిక బరువును తగ్గించుకునేందుకు చాలా మంది అనేక రకాల పద్ధతులను పాటిస్తుంటారు. అయితే బరువును తగ్గించుకోవడంలో ఆహారం ముఖ్య పాత్రను పోషిస్తుంది. మనం రోజూ తినే ఆహారంలో పలు మార్పులు చేసుకుంటే అరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు తగ్గవచ్చు. పలు ఆహారాలు మనకు బరువు తగ్గేందుకు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. రోజూ వ్యాయామం చేసినా లేదా శారీరక శ్రమ చేసినా వైట్ విషయంలోనూ జాగ్రత్తలను పాటిస్తే బరువు తగ్గడం చాలా తేలికపడుతుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల ఆహారాలు శరీర మెటబాలిజమ్ ను పెంచి బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అయితే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల పలు ఇతర ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. అకుకూరలను వారంలో కనీసం 3 సార్లు అయినా తినాలి. అకుకూరలను తినడం వల్ల క్యాలరీలు తక్కువగా, పోషకాలు అధికంగా లభిస్తాయి. అకుకూరల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వీటిలో ఉండే ఫైబర్ అనేక సమస్యలకు ఉన్నా ఆకలి వేయకుండా చేస్తుంది. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఫలితంగా ఇది బరువు తగ్గేందుకు ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. కనుక అకుకూరలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు పలు రకాల సమ్మేళనాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

ఇవి మెటబాలిజంను పెంచుతాయి. దీంతో క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఫలితంగా కొవ్వు కరుగుతుంది. దీంతో అధిక బరువు తగ్గుతారు. కనుక బరువు తగ్గులనుకునేవారు కచ్చితంగా గ్రీన్ టీని రోజూ తాగాల్సి ఉంటుంది. రోజుకు 2 కప్పుల గ్రీన్ టీని సేవిస్తుంటే బరువును తగ్గుతారు తగ్గుకోవచ్చు. కోడిగుడ్లలో ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కోడిగుడ్లను ఉడయం లేకపోయినట్లు తింటే మేలు జరుగుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు ఎంతగానో సహాయ పడుతుంది. కనుక రోజూ ఉడయం గుడ్లను తింటే మేలు జరుగుతుంది. ప్రాబెయోటిక్, బ్రూబెయోటిక్, రాస్ బెయోటిక్ వంటి బెయోటిక్ పండ్లను తినడం వల్ల క్యాలరీలు తక్కువగా లభిస్తాయి. వీటిల్లో అనేక రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. అలాగే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగానే ఉంటాయి. అందువల్ల బెయోటిక్ పండ్లను తింటే బరువును నియంత్రించుకోవచ్చు. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన మోసోఅన్ శాపవేరేబెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి ఆకలిని నియంత్రిస్తాయి. గుండె పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. అవకాడోల్లో పోషకాలు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి.

