

త్వరలో కొత్త బిర్లు

హైదరాబాద్ (మన వెలుగు) జనవరి 12 : మంత్రులు భట్టి విక్రమార్క, జూపల్లి కృష్ణారావులతో కలిసి అబ్బూరి శాఖ అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి. రాష్ట్రంలో మద్యం సరఫరా చేసేందుకు ముందుకు వచ్చే కంపెనీలను ఎంపిక చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఎక్సెజ్ అధికారులకు సూచించారు. ఇందుకోసం పారదర్శక విధానం పాటించాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. ఇప్పటికే టీజీబీసీఎల్ కు సరఫరా చేస్తున్న కంపెనీలు కొత్త బ్రాండ్లు సరఫరా చేసేందుకు సులభతర వాణిజ్య విధానం అనుసరించాలని చెప్పారు. కొత్త కంపెనీలను అనుమతించే విషయంలో కట్టుదిట్టం గా ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను అప్రమత్తం చేశారు. కొత్త కంపెనీల నుంచి అప్లికేషన్లకు తీసుకునేందుకు నోటిఫికేషన్ జారీ చేసి, కనీసం నెల రోజులు నిర్ణీత గడువు ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. ఆ కంపెనీలు తమ బ్రాండ్ పేర్లతో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని, ఆ కంపెనీల నాణ్యత ప్రమాణాలు, సరఫరా సామర్థ్యం పరిశీలించి పారదర్శకంగా ఈ ఎంపిక ప్రక్రియ చేపట్టాలని చెప్పారు.ఇటీవల యునైటెడ్ బేవరేజెస్ కంపెనీ బీర్ రెట్లను 33.1 శాతం పెంచాలని ఒత్తిడి చేసిందని అధికారులు ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలోనే కంపెనీల ఒత్తిడి కి తలగొడి లేదని, పొరుగున ఉన్న ఏపీ, మహారాష్ట్ర తో పాటు ఇతర రాష్ట్రాల్లో ఉన్న బీర్ల ధరలను పరిశీలించాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. అంతేకాకండా హైకోర్ట్ రిటైర్డ్ జడ్జి నేతృత్వంలోని ధరల నిర్ణయ కమిటీ (ప్రైన్ ఫిక్షేషన్ కమిటీ) నివేదిక ఆధారంగా ధరల పెంపుపై నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని అన్నారు. అలాగే, గత ఏడాదిగా ఎక్సెజ్ శాఖ కు ఎప్పటికప్పుడు బిల్లులు చెల్లిస్తున్నామని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వం పెట్టిన బకాయిలు క్రమంగా క్లియర్ చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఆర్థిక శాఖ అధికారుల ను ఆదేశించారు.

ఆటలతో యువకుల మధ్య స్నేహ బంధం

నిర్మల్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) జనవరి 12 : స్వామీ వివేకానంద జయంతిని పురస్కరించుకొని కుబీర్ మండలం పల్లి గ్రామంలో క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ను ఏర్పాటు చేశారు.కొంత కాలం క్రితం పరమపదించిన కీ.శే.పారిశెట్టి డాక్టర్ పోతన్న మరియు కీ.శే. పెద్దకాపు హన్మండ్లు స్మారక నిమిత్తం ఈ పోటీలను నిర్వహించినట్లు మాజీ సర్పంచ్ కొట్టె హన్మండ్లు తెలిపారు. దేశ యువతకు ఆదర్శంగా నిలిచిన స్వామీ వివేకానంద వారిని గుర్తు చేస్తూ ఎన్నో దేశాలలో తన ప్రసంగాలను వినిపించిన భారతదేశం దేశం యొక్క సంస్కృతిని, సంప్రదాయాలను ప్రతి ఒక దేశంలో ప్రదర్శిస్తూ, తన మాటల ద్వారా కొట్టె మంది యువతకు ఉక్కు నరాలు, ఇనుప కండరాలు, సంకల్పం వజ్రంలా ఉండాలని ఆయన మనకిచ్చిన స్ఫూర్తిని ఎప్పటికీ మర్చిపోవద్దని యువతకు పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం క్రికెట్ పోటీలను ప్రారంభించారు.డౌడర్నా మరియు చౌండి జట్లు తలపడ్డాయి.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ శ్రీరాములు,రాజు, సబ్బిడి రాజనారాయన్, విలాస్ పటేల్ , హేష్మె రమేష్, శివనందం, కొట్టె సతీష్, అగ్గు గజ్జ పాల్గొన్నారు.

యువతకు స్ఫూర్తి ప్రదాత స్వామి వివేకానంద

జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) జనవరి 12 : వివేకానంద 162 వ జయంతి కార్యక్రమంలో భాగంగా జగిత్యాల జిల్లా బిసి సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో స్థానిక మార్కెట్ సమీపంలో వివేకానంద విగ్రహానికి బిసి నాయకులు పూలమాలలు వేసి నివాళు లు అర్పించారు. అనంతరం ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి ముసిపట్ల లక్ష్మీనారాయణ మాట్లాడుతూ “ఇనుప నరాలు, ఉక్కు కండరాలు గల వంద మంది యువకులను ఇన్నీ ఈ దేశ దశా దిశా మార్చి చూపిస్తాను” అన్న యుగద్రష్ట స్వామి వివేకానంద. ఈ దేశ భవిష్యత్తు తీర్చిదిద్దే శక్తి యువతరం చేతుల్లోనే ఉందని సూర్యే క్రితమే గుర్తించి, బాహుంగా అనాడే చాటిన దాద్యనికత ఆయనది. సృజనాత్మక మనోవీక్షణ ప్రక్రియకు ప్రాణం పోసి, దానిని విశ్వవ్యాప్త ప్రాచుర్యం కల్పించిన స్ఫూర్తి ప్రదాతగా పేర్కొనవలసి వస్తే ముందుగా చెప్పాల్సిన పేరు నిస్సందేహంగా స్వామి వివేకానందుడిదే అని కొనియాడి ఆయన స్ఫూర్తితో ముందుకు వెడుతోందని అన్నారు. సనాతన భారతీయ ధర్మాన్ని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పిన గొప్ప



తత్వవేత్త, నిత్య చైతన్య స్ఫూర్తి ప్రదాత, యువశక్తి అనునది అణు శక్తి కంటే బలమైనదని, యువజన చైతన్యమే లక్ష్యంగా, యువత భాగస్వామ్యాన్ని దేశ అభివృద్ధికి బాటలు వేసేలా, భారతీయ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలు దేశ విదేశాలలో చాటి చెప్పి, యువతలో ఆత్మ విశ్వాసం, పట్టుదల, దృఢ సంకల్పంపై రచనలు ప్రసంగాలతో చైతన్యవంతులను చేసిన శ్రీ స్వామి వివేకానంద జయంతి నేడు జాతీయ యువజన దినోత్సవం, సనాతన భారతీయ ధర్మాన్ని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పిన గొప్ప తత్వవేత్త, నిత్య చైతన్య స్ఫూర్తి ప్రదాత, స్వామి వివేకానంద జయంతి సందర్భంగా జాతీయ యువజన దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. మరియు అక్షర సూర్యుడు అలిశెట్టి ప్రభాకర్ గారు. సూర్యుడు ప్రతిరోజు అస్తమిస్తున్నప్పటికీ ఈ అక్షర సూర్యుడు మాత్రం ప్రతిరోజు వారి కవితల రూపంలో ఉదయిస్తూనే ఉంటాడు. ఆదివారం జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలో కవి, చిత్రకారుడు, ఫోటోగ్రాఫర్ గా చివరి క్షణాల వరకు సమాజం కోసం పాటుపడిన ప్రజా కళాకారుడు అలిశెట్టి ప్రభాకర్ గారి జయంతి మరియు వర్ధంతి సందర్భంగా వారి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి ముసిపట్ల లక్ష్మీనారాయణ, బి.సి యువజన సంఘం జిల్లా ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ తిరుపురం రాంచందర్, బిసి విద్యార్థి సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు దండుగుల వంశీ, బి.సి మహిళా సంక్షేమ సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి రాచకొండ రోశా (న్యాయవాది), బీసీ సంక్షేమ సంఘం సాంస్కృతిక కార్యదర్శి బొమ్మిడి నరేష్ కుమార్, బిసి సంక్షేమ సంఘం నియోజకవర్గ అధ్యక్షురాలు బండపెల్లి మల్లీశ్వరి, యాత్ కో-ఆర్డినేటర్ హృషికేశ్, బిసి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వామి వివేకానందుడిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి

ముధోల్ (మన వెలుగు) జనవరి 12 : యువకులు స్వామి వివేకానందుడిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని హిందూ వాహి నాయకులు అన్నారు. మండల కేంద్రమైన ముధోల్ లోని హిందూవాహిని ఆధ్వర్యంలో వివేకానంద జయంతిని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం బీజేపీ నాయకులు తాటివర్ రమేష్ మాట్లాడుతూ భారతదేశ ఔన్నత్యాన్ని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పిన చైతన్య మూర్తి స్వామి వివేకానంద అని కొనియాడారు. యువకులు వివేకానంద జీవిత చరిత్రను విధిగా చదవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హిందు వాహిని నాయకులు శ్రీహరి, బాలాజీ, వివేక్, నవీన్, సాయి, గంగాధర్, మహేందర్, దీపక్, కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



చైనా మాంజాలో చిక్కుకున్న కాకి

అపాడు. తూము నారాయణతో పాటు, మరికొందరు బస్సుపైకెక్కి క్షేమంగా, సురక్షితంగా కాకిని కిందకు దింపారు. కాకికి చుట్టుకున్న చైనా మాంజా దారాన్ని ఎలాంటి బాధా కలక్కుండా సున్నితంగా తొలగించారు. కాళ్లకు చుట్టుకున్న దారాన్నీ పూర్తిగా తొలగించి కాకి ఎగరగలదా, లేదా పరిశీలించి.. ఆ తర్వాత స్వేచ్ఛగా గాల్లోకి ఎగురేశారు.కాకిని రక్షించే క్రమంలో ట్రాఫిక్ రద్దీ అధికంగా ఉండే బస్టాండ్ ప్రాంతంలో ఒక్కసారి రోడ్లన్నీ జామ్ అయ్యాయి. అయితే, ట్రాఫిక్ పోలీసులు కూడా మానవత్వంతో ట్రాఫిక్ ను పూర్తిగా నియంత్రించి.. సెంటర్ లో బస్సునాపి, ఆ కాకిని రక్షించడంతో ట్రాఫిక్ లో చిక్కుకున్నవారు, ఏం జరుగుతుందో తెలియక ట్రాఫిక్ జామ్ కు విసుక్కున్నవారు కూడా ఆ తర్వాత హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఐకమత్యంగా మానవత్వం చాటిన ఈ ఘటన కరీంనగర్ వాసులను కదిలించింది.

నలుగురిపై దాడి చేసిన నక్క

రాజన్న సిరిసిల్ల (మన వెలుగు) జనవరి 12 : రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ముస్తాబాద్ మండలం మద్దికుంట గ్రామంలో నలుగురిపై నక్క దాడి చేసింది. సూత్రం రాధ (34), పొలం పనులకు వెళ్తున్న డిలీ సత్తయ్య (40), తెర్లుమద్ది కిషన్ (32) నక్క దాడి చేయడంతో తీవ్ర గాయాలయ్యాయి.రాధమ్మ పరిస్థితి విషమంగా ఉండడంతో సిరిసిల్ల ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించారు.దీంతో నక్కను కొట్టి చంపేశారు గ్రామస్థులు.



యువకులకు ఆదర్శం స్వామి వివేకానంద

బాసర (మన వెలుగ జనవరి 12 : మండల కేంద్రమైన బాసర లో స్వామీ వివేకానంద స్వామి వారి 162 వ జయంతి ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా వివేకానందుల వారు పలికిన మాటలను లేవండి, మేల్కొండి, గమ్యం చేరే వరకు విశ్రమించకండి..మిమ్మల్ని మీరు మేల్కొల్పుకొని ఇతరులను మేల్కొల్పండి ఇకపై నిద్రించకండి.మీరు మరణించే లోపే జీవిత పరమావిధిని సాధించండి.లేవండి మేల్కొండి గమ్యం చేరేవరకూ ఎక్కడా నిలవకండి.. ఎప్పటికీ జాగ్రతంగానే ఉండండి.బలమే జీవితం, బలహీనతే మరణం.. అని నెమరు వేసుకున్నారు.ఇనుప కండరాలు, ఉక్కు నరాలు, వజ్ర సంకల్ప మనసున్న యువత ఈ దేశానికి కావాలంటూ యువతకు మంచి సందేశాన్ని ఇచ్చిన మన భారతావని విశ్వగురువని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పిన సద్గురువు అని కొనియాడారు. కార్యక్రమ అనంతరం స్థానిక ప్రభుత్వ ఆనుపత్రితో యువకులు రక్తదాన శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేసి దాదాపు యాభై మంది యువకులకు పైగా రక్తదానం చేశారు.ఇప్పటి నుండి వివేకానందుల వారి అడుగుజాడల్లో పయనించాలని ప్రతిజ్ఞ బూనారు.



ఇద్దరి ప్రాణాలను కాపాడిన ఎస్ఐ గణేష్

బాసర (మన వెలుగు) జనవరి 12 : ఇవాళ ఉదయం ఎనిమిది గంటలకు బాసర కు నిజామాబాద్ నుండి మేడ్చల్ నాందేడ్ ట్రైన్ ఎక్కి వచ్చిన ఓ మైనారిటీ మహిళా బాసర రైల్వే స్టేషన్ వద్ద దిగి అక్కడ నుండి గోదావరి వెళ్లే రోడ్డు మార్గం గుండా అనుమానా స్పదంగా వెళ్తుంటే నాకు ఓ వ్యక్తి సమాచారం ఇవ్వగానే వెళ్లి ఆమెను వివరాలు అడుగగా ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వకపోవడం తో వెంటనే బాసర ఎస్ఐ గణేష్ ను నేను చరవాణి ద్వారా తెలపడం జరిగింది.ఆయన వెంటనే స్పందించి బాసర బ్రిడ్జి వద్దకు చేరుకుని వివరాలు తెలుసుకున్నారు.నిజామాబాద్ ఆటో నగర్ కు చెందిన మహిళా గా గుర్తించి ఆమె కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించడం జరిగింది.మరోవైపు సాయంత్రం మహారాష్ట్ర లోని దెగ్లూరు కు చెందిన ఒక మహిళా ను సైతం కాపడడం జరిగింది.బాసర పోలీసుల ఔదార్యం, సేవకు జిల్లా ఎస్పి జానకి, ఏ ఎస్పి అవినాష్, ముధోల్ సీబి మల్లేష్,బాసర ఎస్పి గణేష్ ని మరియు కానిస్టేబుల్ భూషణ్, భీమేశ్వరాజేందర్లను అభినందించారు.



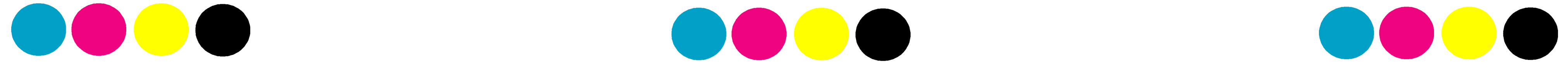
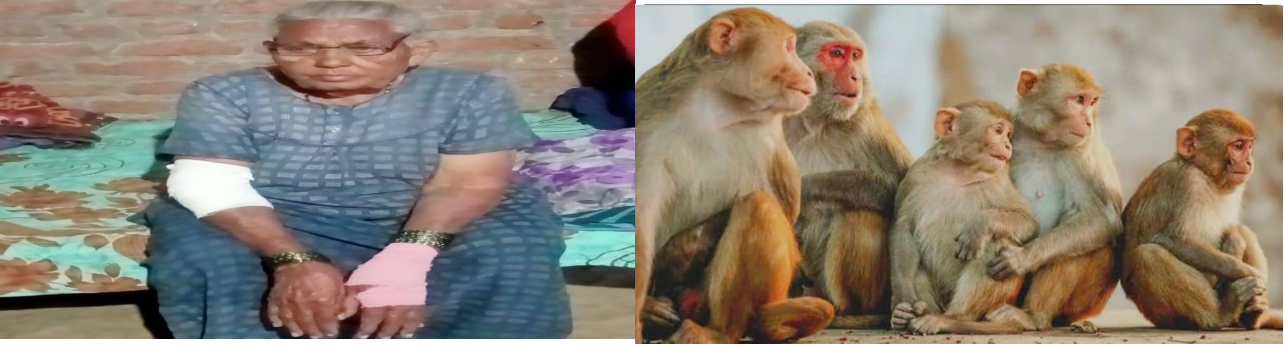
జగిత్యాలలో కౌశిక్ రెడ్డి దిష్టిబొమ్మ దగ్ధం

జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) జనవరి 12 : తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలు లో భాగంగా ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా ఎమ్మెల్యే,ఎమ్మెల్సీ సభ్యుల సమీక్ష సమావేశం లో బి అర్ ఎస్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి ఎమ్మెల్యే దా సంజయ్ కుమార్ పైన అనుచిత ప్రవర్తనకు నిరసనగా జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలో తహసిల్ చౌరస్తా వద్ద పాడి కౌశిక్ రెడ్డి దిష్టిబొమ్మ దహనం చేసిన ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ అభిమానులు,కాంగ్రెస్ నాయకులు.బీద మధ్యతరగతి ప్రజల కోసం తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెడుతున్న సంక్షేమ పథకాల అమలు లో ప్రజా ప్రతినిధుల అభిప్రాయ సేకరణ సమీక్ష సమావేశం లో ప్రజలకు సంక్షేమ ఫలాలు అందకుండా ఉద్దేశ పూర్వకంగా రహాభాస చేసి సమావేశ మందిరంలో భగం కలిగించి,ఎమ్మెల్యే దా.సంజయ్ కుమార్ పై వ్యక్తి గతంగా ఆరోపణలు చేయటం పై కౌశిక్ రెడ్డిని చట్ట పరంగా శిక్షించాలని, దిష్టి బొమ్మ దహనం చేసి,నిరసన వ్యక్తం చేశారు ఎమ్మెల్యే దా సంజయ్ కుమార్ అభిమానులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు.



వృద్ధురాలిపై దాడి చేసిన కోతులు

ముధోల్ (మన వెలుగు) జనవరి 12: ఖైంసా పట్టణంలోని సిద్ధార్థ నగర్ లో కోతులు బెడదతో ప్రజలు భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. ఆరు బయట కూర్చున్న వృద్ధురాలిపై దాడి చేసి తీవ్రంగా గాయపరిచాయి. ప్రతిరోజు ఎవరో ఒకరిపై కోతులు దాడి చేస్తూనే ఉన్నాయని స్థానికులుగా వాపోతున్నారు. చిన్నపిల్లలు వృద్ధులు ఆరు బయటకు రాగానే కోతులు ఒక్కసారిగా వారి మీదకి వస్తున్నాయి. ఇటీవల కోతులు నేరుగా ఇంట్లోకి చొరబడి కూరగాయలతో పాటు తినుబండారాలను సైతం ఎత్తుకెళుతున్నాయి. దీంతోపాటు గాయపరచడంతో కాలనీవాసులు ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. ఇంటి బయట కూర్చోవడానికి స్థానికులు భయపడుతున్నారు. గుంపులు గుంపులుగా వచ్చి కొట్టడానికి వెళ్లిన వారికి ఎదురు తిరుగుతున్నాయి. అధికారులు స్పందించి కోతులు బెడదను నివారించేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సిద్ధార్థ నగర్ వాసులు కోరుతున్నారు.



భారతీయ యువతర వీరుడు స్వామి వివేకానంద

విద్యార్థులు కష్టపడి చదవాలి

- విద్యార్థులకు స్టడీ మెటీరియల్ పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే

మహాల్ (మన వెలుగు) జనవరి 12 : విద్యార్థులు నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు నిరంతరంగా కష్టపడాలని మొదలు ఎమ్మెల్యే రామారావు పటేల్ అన్నారు. నియోజకవర్గంలోని వివిధ ఉన్నత పాఠశాలలో 10వ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులకు ఎస్ఎస్సి ఉపాధ్యాయ సంఘం మరియు మాల ఉద్యోగుల సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులతో ఉచితంగా స్టడీ మెటీరియల్ అందించడం జరిగింది. విద్యార్థులు కష్టపడి చదివి రాబోయే పదో తరగతి పరీక్షలలో మంచి మార్కులు పొంది ఉన్నత విద్యాసంధాని నియోజకవర్గ విద్యార్థులకు యువకుల కోసం తాలూకాస్థాయి సర్వీస్ సెంటర్ ను ఏర్పాటు చేస్తానని ఎమ్మెల్యే రామారావు పటేల్ సందర్భంగా తెలియజేశారు. జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి రామారావు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు సబైక్కుల వారీగా ఈ స్టడీ మెటీరియల్ ని చదివి ఈ రెండు నెలలలో కష్టపడి అన్ని అంశాలను మంచిగా రాసి ఉత్తమ ర్యాంకులు సాధించాలని జిల్లా పేరును నిలపాలని మరియు నిర్వాహకులకు అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షులు ధర్వాజీ చందే, ఎస్సీ ఉద్యోగుల సంక్షేమ సంఘం నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు లక్ష్మణ్ జాడే, రాజారాం దాసరి, సూర్య దాస్ మహాదే, భీమ్రావు, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ బి.గంగాధర్, ఎంజిఓ సుభాష్, తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం అధ్యక్షులు డాక్టర్ రామకృష్ణ గౌడ్ , కౌన్సిలర్ గౌతమ్ పింగళే, బిజెపి పట్టణ అధ్యక్షుడు మల్లేష్, నాయకులు విట్టల్ కాంట్ల, గిరిదారి జంగమే, ఎస్సీ ఎస్టీ ఉపాధ్యాయ సంఘం అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు ముఖ్య రాజేష్ నాయక్, క్రాంతి కుమార్, ఎస్ టి యు నాయకులు నాగభూషణ్, తపస్ అధ్యక్షులు రాజేశ్వర్, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోటకొండను మండలంగా ఏర్పాటు చేయండి

నారాయణ పేట ప్రతినిధి (మన వెలుగు) జనవరి 12 : నారాయణ పేట జిల్లా కేంద్రంలో జరిగే మూడు రోజుల ధర్మానుజుప్రదం చేయాలని సిపిఐ (ఎంఎల్) మాన్ లైన్ జిల్లా కార్యదర్శి రాము,సిపిఎం జిల్లా నాయకులు కోరారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ,కోటకొండ గ్రామాన్ని మండల కేంద్రంగా వెంటనే ఏర్పాటు చేయాలని, భగత్ సింగ్ భవన్ లో ఏర్పాటు చేసిన డ్రైన్ మీట్ ద్వారా ఒక ప్రకటనలో తెలియజేశారు. నారాయణపేట జిల్లా ఏర్పాటు సమయం నుండి కోటకొండను మండల కేంద్రంగా ప్రకటించాలని కోరుతున్నప్పటికీ రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదు జిల్లాల, మండలాల పునర్విభజన కోసం ఏర్పాటుచేసిన కేళహరపు కమిటీకి కూడా మా వినతిని తెలియజేశాము. అన్ని రాజకీయ పార్టీల రాష్ట్ర నాయకత్వానికి వినతి పత్రాలు ఇచ్చాము. అందరూ మద్దతు తెలిపారు. కానీ అప్పటి టీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కోటకొండ గ్రామాన్ని మండల కేంద్రంగా ఏర్పాటు చేయడంలో నిర్లక్ష్యం వహించింది. కక్షపూరితంగా వ్యవహరించింది. రాష్ట్రంలో చాలా చిన్న గ్రామాలను మండలాలు చేసిన, అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కోటకొండ మండలాన్ని అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. మండల ఉద్భవంలో కూడా పాల్గొన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నారాయణపేట బహిరంగ సభలో కోటకొండ, గార్లపాడు, కాన్ కుర్తి గ్రామాలను మండలాలుగా ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇవ్వడం జరిగింది.అధికారం వచ్చి సంవత్సరం పూర్తి అయిన మండలాల ఊసే ఎత్తడం లేదు. అన్ని అర్హతలు ఉన్న కోటకొండ, గార్లపాడు, కానుకుర్తి గ్రామాలను మండల కేంద్రాలుగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. కోటకొండ గ్రామాన్ని మండల కేంద్రంగా ప్రకటించాలని నారాయణపేట జిల్లా కేంద్రంలో 16,17,18 జనవరి 2025 తేదీలలో మూడు రోజులపాటు ధర్మా కార్యక్రమం ఉంటుందని తెలిపారు. దీనికి ప్రజలు ప్రజాస్వామికవాదులు, కోటకొండ మండలాన్ని కోరుకునే ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొనాలని పాల్గొని జుయప్రదం చేయాలని మండలం వచ్చేవరకు నిరంతర పోరాటంలో భాగస్వాములు కావాలని కోరుతున్నామనారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐఎంఎల్ మాన్ లైన్ డివిజన్ కార్యదర్శి కె. కాశీనాథ్, జిల్లా నాయకులు యాదగిరి, వెంకట రాములు, హాజీ పల్లంగి, పిరు మైసోదీన్ పిడిఎస్యూ జిల్లా అధ్యక్షులు సాయికుమార్, వెంకటేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం సహాయనిధి చెక్కుల పంపిణీ

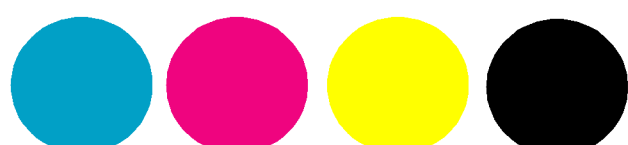
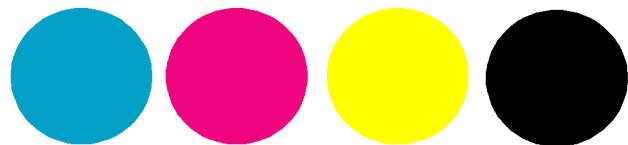
మధోల్ (మన వెలుగు) జనవరి12 : ఔంసా మండలంలోని దేగాం గ్రామంలో మాజీ శాసనసభ్యులు విట్టల్ రెడ్డి తన నివాసంలో వాట్సాప్ గ్రామానికి చెందిన జింకల్లో భోజన్కు సుమారు 42500 రూపాయల సీఎం సహాయనిధి చెక్కును అందజేయడం జరిగింది. చెక్కు మంజూరు చేసి ఇచ్చినందుకు ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి-జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి సీతక్కకి మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు ప్రకాష్, తదితరులు ఉన్నారు.

ప్రహరీ కోసం నిధులు మంజూరు చేయండి

ముధోల్ (మన వెలుగు) జనవరి 12 : కుభీర్ మండలంలోని చిన్న పార్టీ గ్రామస్తులు భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహం చుట్టూ కాంపౌండ్ వాల్ నిర్మాణం కొరకు నిధులు చేయాలని ముధోల్ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ మాజీ శాసనసభ్యులు డోన్ నారాయణ్ రావు పటేల్ సు కోరారు. సమస్యను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి నిధులు మంజూరు చేసినానని గ్రామస్తులకు హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా మైనారిటీ ఇంచార్జ్ ఎమ్మెల్యే లక్ష్మిపే, నాయకులు బషీర్, బంక బాబు, శివాజీ, కుష్టి బొజిరాం పటేల్, పార్టీ గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అవసరం గింజలతో ఆరోగ్యమే కాదు !

అవినె గింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదని మనందరికీ తెలిసిందే. అందుకే ఇటీవలి కాలంలో వీటి వినియోగం బాగా పెరిగింది. అవినె గింజలు ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన మంచి పౌష్టిక విలువలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి చర్మ సౌందర్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెరిసే చర్మం కోసం అవినె గింజలతో ఫేస్ ప్యాక్ ప్రయత్నించండి. ఇది అనేక చర్మ సమస్యలను తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. ఫ్లాకసీడ్స్ ఫేస్ ప్యాక్ తో చర్మం మెరిసిపోవడమే కాకుండా డార్క్ స్పాట్స్, పిగ్మెంటేషన్ తగ్గుతుంది. అవినె గింజలు ఆరోగ్యానికి కాదు అందానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఇందులో ఒమేగా -3 కొవ్వు అమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మ ఆరోగ్య, సౌందర్యానికి సహాయపడతాయి. ఇవి చర్మానికి తగినంత తేమను అందించి చర్మాన్ని కోమలంగా మారుస్తాయి. చర్మకణాలలో పేరుకుపోయిన మురికిని తొలగించి చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. చర్మం పై మొటిమలు, మచ్చలు, ముడతలను తగ్గించి చర్మ నిగారింపును పెంచుతాయి. కెమికల్ ఫేషియల్ చేసుకునే బదులు ఇంట్లోనే నేచురల్ అండ్ కెమికల్ ఫ్రీ ఫేషియల్ చేయించుకోవడం మంచిది. ఇందుకోసం ఒక చెంచా అవినె గింజలను నీటిలో నానబెట్టి, ముఖంపై సున్నితంగా అప్లై చేసి 2-3 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేసుకోవాలి.. ఇది చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రపరుస్తుంది. ముఖంలోని మురికిని తొలగిస్తుంది. అవినె గింజల పొడిలో కొద్దిగా పెరుగు కలిపి స్రుబ్ తయారు చేసుకోవాలి. ఈ స్రుబ్ ను ముఖంపై సున్నితంగా అప్లై చేసి వృత్తాకారంలో మసాజ్ చేసుకోవాలి. దీని వాడకంతో డెడ్ స్క్యిన్ తొలగిపోయి చర్మం మృదువుగా కనిపిస్తుంది. అవినె గింజలతో మరో విధంగా కూడా అందాన్ని పెంచుకోవచ్చు.. ఇందుకోసం ఒక పాత్రలో వేడి నీటిని తీసుకుని అందులో అవినె గింజలను వేయాలి. ఆ వేడినీటి నుండి వచ్చే ఆవిరిని ముఖానికి వట్టించాలి. ఇది చర్మ రంధ్రాలను తెరుచుకునేలా చేస్తుంది. చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రపరుస్తుంది. ఫేస్ మాస్క్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు.. ఇందుకోసం ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ జెల్ తో తేనె, కొంచెం రోజ్ వాటర్ కలపాలి. దీన్ని ముఖానికి బాగా వట్టించి 15 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. ఈ మాస్క్ చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ముఖానికి నేచురల్ గ్లో ఇస్తుంది. ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ ఫేషియల్ ముఖానికి మంచి టోనింగ్ పనిచేస్తుంది. దీని కోసం ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ నీటిని స్ప్రే బాటిల్ లో నింపి ముఖంపై స్ప్రే చేయాలి. ఇది చర్మాన్ని చల్లబరుస్తుంది. తెరుచుకున్న రంధ్రాలను మూసివేస్తుంది. చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది.



ఈ పదార్థాన్ని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే

ఇలాంటి సమస్యలన్నీ పరార్..!

చలికాలంలో తేనె, నల్లమిరియాలు తీసుకోవడం చాలా మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు, ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు.. ఇది అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు నయం చేస్తుందని అంటున్నారు. ఆయుర్వేదంలో తేనె, నల్ల మిరియాలకు ఎంతో ప్రత్యేకత ఉందని చెబుతున్నారు. నల్లమిరియాలను తేనెలో కలిపి నమలడం వల్ల అనేక వ్యాధులు నయమవుతాయని చెబుతున్నారు.. జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి సీజనల్ వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని అంటున్నారు. జలుబు, దగ్గు, ఘాతో బాధపడేవారికి నల్ల మిరియాలు అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం..జలుబు, దగ్గు సమస్యలు ఉన్నవారు ఎందుమిరియాల పొడిని తేనెతో కలిపి తినాలి. ఈ సమస్యలను తొలగించడంలో ఇది సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. ముక్కు, గొంతు సంబంధిత సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు రాత్రి పడుకునే ముందు చిటికెడు మిరియాల పొడిని ఒక చెంచా తేనెలో కలిపి తీసుకోండి. మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు.. డెంగ్యూ ప్రభావాలను తగ్గించడంలో కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. డెంగ్యూ జ్వరంతో బాధపడేవారు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కలుపుకుని తాగవచ్చు. తేనె, నల్లమిరియాలు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెరిగేలా చేస్తుంది. విటమిన్ కె, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు తేనెలో ఉంటాయి. నల్ల, తేనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందుకోసం చిటికెడు నల్లమిరియాలు, తేనెతో కలిపి తిన్న తర్వాత అరగంటపాటు నీళ్లు తాగకూడదు. దీంతో గొంతులో కఫం, నోటి దుర్వాసన, దగ్గు, ఛాతీ బిగుతు వంటి సమస్యలు నయమవుతాయి. తేనెలో నల్ల మిరియాలు, కొద్దిగా తులసి ఆకుల రసం కలిపి తీసుకుంటే శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుతాయి. శ్వాసనాళంలో వాపును తగ్గిస్తుంది. ఇది శ్వాసకోశాన్ని శుభ్రపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బరువు పెరగడం అనే సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారికి తేనె మిరియాల పొడి మిశ్రమం బెస్ట్ రెమిడిగా పని చేస్తుంది.



ఈ ఆకుల్ని ఇలా వాడారంటే..

కిడ్నీల్లో రాళ్లను కరిగించేస్తాయి..

ఈ మధ్య కాలంలో కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలతో బాధ పడేవారి సంఖ్య బాగా పెరుగుతుంది. సరైన ఆహారం, నీటిని తీసుకోని కారణంగా కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. ఈ రాళ్లు అంత త్వరగా కరగవు. ఈ సమస్యను మందులు, శస్త్ర చికిత్సతోనే కాకుండా.. ఈ ఆకులతో కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. ప్రస్తుత కాలంలో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతున్నాయి. ఏదో ఒక సమస్యతో జనం ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. చాలా మంది కిడ్నీలకు సంబంధించిన సమస్యలతో బాధ పడుతున్నారు. అనేక కారణాల వల్ల కిడ్నీల రాళ్లు వస్తున్నాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడితే.. చాలా నొప్పిగా ఉంటుంది. ఈ నొప్పిని భరించడం చాలా కష్టం. మందులతోనే కాకుండా పలు రకాల ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల కూడా కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందుకు బిర్యానీ ఆకు ఎంతో చక్కగా పని చేస్తుంది. బిర్యానీ ఆకుతో ఎన్నో రకాల సమస్యలు రాకుండా చేసుకోవచ్చు. బిర్యానీ ఆకులు వేసి మరిగించిన నీటిని తాగడం వల్ల మూత్ర పిండాల్లో రాళ్లను కరిగించుకోవచ్చు. నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. బిర్యానీ ఆకుల్ని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి.. టీ రూపంలో కూడా తయారు చేసుకుని తాగవచ్చు. బిర్యానీ ఆకులు వేసి మరిగించిన నీటిని టీ రూపంలో కూడా సేవించవచ్చు. కావాలంటే ఇందులో తేనె కలుపుకుని తాగవచ్చు. బిర్యానీ ఆకులను ఎండబెట్టి పొడిలా చేసి కూడా వేడి నీటిలో వేసి మరిగించి తీసుకున్నా మంచి ఉపశమనం పొందుతారు. ఈ నీటిని తరచూ తాగితే.. శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేకుండా రాళ్లు కరిగిపోతాయి.



క్రికెట్ అన్ని ఫార్మాట్లకు వరుణ్ ఆరోన్ గుడ్ బై

జార్జండ్స్ కు చెందిన టీమిండియా పేసర్ వరుణ్ ఆరోన్(35) అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కు వీడ్కోలు పలికాడు. క్రికెట్ అన్ని ఫార్మాట్ల నుంచి వైదొలుగుతున్నట్లు ఇన్స్ట్రాలో వెల్లడించాడు. 2025 విజయ్ హజారే వన్డే టోర్నమెంట్ లో జార్జండ్స్ మ్యాచేలు పూర్తయిన అనంతరం వరుణ్ తన నిర్ణయాన్ని ప్రకటించాడు. ”గత 20ఏళ్లు క్రికెట్ ప్రపంచంగా జీవించా.. అపారమైన అనుభవం, కృతజ్ఞతతో స్వచ్ఛందంగా అన్ని ఫార్మాట్లనుంచి వైదొలుగుతున్నా..” అని పోస్ట్ చేశాడు. 2010-11 విజరు హజారే ట్రోఫీతో వెలుగులోకి వచ్చిన వరణ్.. గంటకు 150కి.మీ. వేగంతో బంతులు సంధించాడు. టీమిండియా తరపున 9బిస్సులు, 9వన్డేల్లో 29 వికెట్లు తీశాడు. 2015 నవంబర్ లో దక్షిణాఫ్రికాపై బెంగళూరులో చివరిసారిగా మ్యాచ్ ఆడాడు. లిస్ట్-ఎ క్రికెట్ లో 88మ్యాచుల్లో 26.47 సగటుతో 141 వికెట్లు పడగొట్టాడు. 95 టి20ల్లో 93 వికెట్లు సాధించాడు. ఇండియన్ ప్రిమియర్ లీగ్(ఐపిఎల్) ఢిల్లీ డేర్ డెవిల్స్, రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు, గుజరాత్ టైటాన్స్ తరపున ప్రాతినిధ్యం వహించాడు.



2022లో నాపై విషప్రయోగం జరిగింది

టెన్సిస్ స్టార్ నోవాక్ జకోవిచ్ సంచలన ఆరోపణ చేశాడు. 2022లో తనపై విషప్రయోగం జరిగినట్లు తాజా ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించాడు. 2025 ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెన్ గ్రాండ్స్లామ్ టోర్నీకి ముందు జరిగిన కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ జకో ఈ వ్యాఖ్యలు చేశాడు. 2022లో మెల్బోర్న్ లోని ఓ హెంబల్ లో తనకు విషపూరిత ఆహారం ఇచ్చినట్లు, సీసం, పాదరసం కలిసి ఉన్న ఆహారాన్ని ఇచ్చినట్లు తెలిపాడు. కోవిడ్ వ్యాక్సీన్ వేసుకోని కారణంగా.. ఆ ఏడాది ఆస్ట్రేలియా నుంచి తాను వైదొలగాల్సి వచ్చిందని, అలాగే వీసాను రద్దు చేసి ఆ టోర్నీ ఆడకుండా వెనక్కి పంపించేశారంటూ పలు ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించాడు. 24 గ్రాండ్స్లామ్ టైటిళ్లు గెలిచిన జకోవిచ్.. ఈ ఏడాది జరిగే ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెన్ లో పాల్గొంటున్నాడు. అదివారం నుంచి ఆ టోర్నీ జరగనుంది. 11వ సారి అతను ఈ టోర్నీలో పాల్గొంటున్నాడు. 2022 ఆస్ట్రేలియా వివాదం తన కెరీర్ ను ఇబ్బంది పెట్టి.. ఆస్ట్రేలియా ప్రజల పట్ల తనకు ఎటువంటి ద్వేషభావం లేదన్నారు. తానేమీ వ్యాక్సీన్ ను అనుకూలం, వ్యతిరేకం కూడా కాదని, కానీ శరీరానికి తగినట్లుగా వాటిని తీసుకునే హక్కు తనకు ఉందని, ఆ అంశంలో మరొకరి ప్రోద్బలం అవసరం లేదని తెలిపాడు.

షుగర్ ఉన్నవాళ్లు మటన్ తినొచ్చా...?

భారత దేశంలో ప్రతీ ఐదుగురిలో ఇద్దరికి ఖచ్చితంగా షుగర్ వ్యాధి అనేది ఉంటుంది. లైఫ్ స్టైల్లో మార్పులు, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పుల కారణంగా డయాబెటీస్ అనేది ఉంటుంది. మధు మేహం ఉన్నవారు తీసుకునే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేదంటే ఈ వ్యాధి అస్సలు కంట్రోల్ అవ్వదు. ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది అనేక అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వీటిల్లో డయాబెటీస్ కూడా ఒకటి. షుగర్ వ్యాధి అనేది దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ఒక్కసారి వచ్చిందంటే జీవితాంతం బాధ పడుతూ ఉండాల్సిందే. ఈ వ్యాధికి ఇంకా సరైన మందు లేదు. కేవలం ఆహారంతో మాత్రమే కంట్రోల్ చేసుకోవాలి. షుగర్ ఉన్నవారు ఆహారం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. దీని వలన రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అనేవి పెరగకుండా ఉంటాయి. ఇలా డయాబెటీస్ వచ్చిన వాళ్లు మటన్ కి కూడా దూరంగా ఉండాల్సిందే. ఎందుకంటే మటన్ లో శాచరేటెడ్ ఫ్యాట్ ఉంటుంది. దీని వలన షుగర్ లెవెల్స్ అనేవి మరింతగా పెరుగుతాయి. మటన్ శరీరంలో బ్యాడ్ కొలెస్ట్రాల్ ని పెంచుతుంది. కాబట్టి ఎలాంటి వ్యాధి లేనివాళ్లు అయినా మటన్ తక్కువ మోతాదులోనే తీసుకుంటేనే ఆరోగ్యం. షుగర్ వచ్చినవాళ్లు మటన్ కి బదులు చికెన్, చేపలు తినవచ్చు. ఇవి కూడా తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి. లేదంటే షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు నాన్ వెజ్ తక్కువగా తీసుకోవాలి. కూరగాయలు, పండ్లు, ఆకు కూరలు ఇవి కూడా మితంగా తీసుకుంటూ ఉండే మధుమేహాన్ని కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. అంతే కాదు ఇవి శరీరానికి శక్తిని కూడా ఇస్తాయి. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేసినా షుగర్ ని కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.



ఒకే ఒక్క తమిల పాకుతో

ఎన్నో సమస్యలకు చెక్...!

మనకు ఈజీగా లభించే వాటిల్లో తమిల పాకులు కూడా ఒకటి. తమిల పాకులను సంప్రదాయానికి చిహ్నంగా వాడతారు. ఎలాంటి ఫంక్షన్స్, పెళ్లిళ్లు, పూజలకు తమిల పాకులే ముందు ఉండాలి. కానీ తమిల పాకులతో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా జాగ్రత్త పడొచ్చు.. ఇంట్లో ఎలాంటి ఫంక్షన్స్ అయినా, పెళ్లిళ్లు అయినా, గుడికి వెళ్లినా, పూజలు చేసినా తమిల పాకులు ఉండాల్సిందే. తమిల పాకులు సంప్రదాయానికి పెట్టింది పేరు. తమిల పాకు లేకుండా ఎలాంటి పేరంటం ఇవ్వరు. కనీసం ఒక ఆకు అయినా పేరంటంలో కలిపి ఇస్తారు. కేవలం ఇది ఆకు అనుకుంటే మాత్రం పొరపాటే. ఈ ఆకులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. తమిల పాకుతో ఎన్నో సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. తమిల పాకును పాక్ ఆకు అని పిలుస్తారు. ఇంతకు ముందు పెళ్లిళ్లు, ఫంక్షన్స్ లో పాన్ ఇచ్చేవారు. ఇప్పటికీ ఆ సంప్రదాయం కొనసాగుతుంది. భోజనం చేసిన తర్వాత తమిల పాకు నమిలి తింటే ఎంతో ఆరోగ్యమని పెద్దలు కూడా చెబుతూ ఉంటారు. తమిల పాకు తినడం వల్ల చర్మం, జుట్టు, మొత్తం శరీరం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో అనేక యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి అనేక సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. నోటి ఆరోగ్యాన్ని, ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, జీర్ణ క్రియ మెరుగు పరచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యం, జుట్టు ఆరోగ్యం, డయాబెటీస్ కంట్రోల్, గాయాలను నయం చేయడంలో ఇలా అనేక రకాలుగా తమిల పాకు ఉపయోగ పడుతుంది.



బెల్లంతో చేసిన లడ్డులు ఆరోగ్యమా...?

చలికాలంలో సువ్వులు, బెల్లంతో చేసిన లడ్డులను తింటే మేలు జరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో వేడిని నిర్వహించి, జలుబు, దగ్గు నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. చలికాలంలో సువ్వులు, బెల్లం తినడం వల్ల చర్మం, జుట్టుకు చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది జుట్టులో మెరుపును కాపాడుతుంది. వృద్ధాప్యాన్ని కూడా దూరం చేస్తుంది. శీతాకాలంలో ప్రజలు ఎక్కువగా సీజనల్ వ్యాధుల బారినపడుతుంటారు. తరచూ జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి, గొంతులో గరగర వంటివి వెంటాడుతుంటాయి. అయితే, ఇలాంటి సమస్యల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే..శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం మందపాటి దుస్తులు వేసుకుంటే సరిపోదు. శరీరానికి అంతర్గతంగా కూడా వేడిని అందించాల్సిన అవసరం ఉంది. దీని కోసం, సువ్వులు తినడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి శరీరాన్ని లోపల నుంచి వేడిగా మారుస్తుంది. కాబట్టి మీరు మీ ఆహారంలో తెల్ల సువ్వులను చలికాలంలో కచ్చితంగా చేర్చుకోవాలి. సువ్వులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరం లోపలి నుంచి వెచ్చగా ఉంటుంది. బెల్లంలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్ ఉంటాయి. అదే సమయంలో, సువ్వులు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్ తో పాటు ట్రోటీన్, ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చలికాలంలో సువ్వులు, బెల్లం మిశ్రమం జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తుంది. ఇది తగినంత మొత్తంలో ఫైబర్ ను అందిస్తుంది. దాంతో జీర్ణ సమస్యలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండింటిలోనూ ఐరన్ తగినంత పరిమాణంలో లభిస్తుంది. సువ్వులు, బెల్లం తిన్నడం వల్ల రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. రక్తహీనత ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. సువ్వులలో మెగ్నీషియం తగినంత పరిమాణంలో ఉంటుంది. దీన్ని తినడం వల్ల రక్తహీను అదుపులో ఉంటుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చలికాలంలో సువ్వులు, బెల్లంతో చేసిన లడ్డులను తింటే మేలు జరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో వేడిని నిర్వహించి, జలుబు, దగ్గు నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. చలికాలంలో సువ్వులు, బెల్లం తినడం వల్ల చర్మం, జుట్టుకు చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది జుట్టులో మెరుపును కాపాడుతుంది. వృద్ధాప్యాన్ని కూడా దూరం చేస్తుంది.



రాణించిన తేజల్,రావల్

ఐర్లాండ్ మహిళలతో జరిగిన తొలి వన్డేలో టీమిండియా ఘన విజయం సాధించింది. సౌరాష్ట్ర క్రికెట్ అసోసియేషన్ స్టేడియంలో శుక్రవారం జరిగిన తొలి వన్డేలో టీమిండియా ఆరు వికెట్ల తేడాతో గెలిచింది. టాన్ గెలిచిన ఐర్లాండ్ నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 7వికెట్ల సన్నానికి 238పరుగులు చేయగా.. ఆ లక్ష్యాన్ని స్పృతి మంధాన సేన 34.3ఓవర్లలో కేవలం 4 వికెట్లు కోల్పోయి ఛేదించింది. 239 పరుగుల లక్ష్యాన్ని.. మరో 15.3 ఓవర్లు మిగిలినదానే ఛేదించింది. ప్రతీక రావల్ (89బి 10ఫోర్లు, సిక్సర్), తేజల్ (53నాటౌట్ బి ఫోర్లు) అద్ద శతకాలతో చెలరేగారు. కెప్టెన్ స్పృతి మంధాన(41) కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడింది. హద్దీస్ డియోల్(20) ఫర్వాలేదనిపించింది. ఐర్లాండ్ బౌలర్లలో మార్గెర్క్ మూడు, థెయి ఒక వికెట్ తీసింది. అంతకుముందు తొలిగా బ్యాటింగ్ కు దిగిన ఐర్లాండ్ నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో ఏడు వికెట్ల సన్నానికి 238 పరుగులు చేసింది. ఓపెనర్ గాబీ లూయిస్(92), లేమ్బ్ పాల్(59) అద్ద సెంచరీలతో రాణించారు. భారత బౌలర్లలో ప్రియా మిత్రాకు రెండు, టిటాన్ నడ్డు, సయాలి, దీప్తి శర్మ తలో వికెట్ తీశారు. రెండో వన్డే అదివారం జరగనుండగా.. మూడు వన్డేల సీరీస్ లో భారత్ 1-0 అధిక్యతలో నిలిచింది. ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ ప్రతీక రావల్ కు దక్కింది. ఐర్లాండ్ మహిళలతో జరిగిన తొలి వన్డేలో 41 పరుగులు కొట్టిన టీమిండియా కెప్టెన్ స్పృతి మంధాన ఓ రికార్డును తన ఖాతాలో వేసుకుంది. అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో వేగంగా నాలుగు వేల పరుగుల మార్కును అందుకున్న భారత క్రీడాకారిణిగా రికార్డుపుటల్లోకెక్కింది. వ్యక్తిగత స్కోరు 41పరుగుల వద్ద థెయి సార్వెంట్ బౌలింగ్ లో ఓర్గా ప్రెండర్ గార్డ్స్ చేతికి క్యాచ్ ఇచ్చి అవుటైంది. ఈ సీరీస్ కు రెగ్యులర్ కెప్టెన్ హార్మన్ ప్రీత్ దూరం కాగా.. స్పృతి సారథ్య బాధ్యతలు చేపట్టింది. తొలుత మిఖైలా రాజ్(112ఇన్నింగ్స్) ఈ ఘనత సాధించగా.. మంధాన(85ఇన్నింగ్స్)లోనే ఈ ఫీట్ ను అందుకుంది.

