

శిథిలావస్థలో ఉన్న పాఠశాల తరగతి గదులను పరిశీలన...

- మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి మండల విద్యాధికారి



కోరుట్ల మార్చి 16 (పుడయం ప్రతినది) కోరుట్ల మండలంలోని అయిలపూర్ సర్కూల్ పూర్ కల్యూరు మండల పరిషత్ పాఠశాలల శిథిలావస్థలో ఉన్న తరగతి గదులను మండల అభివృద్ధి అధికారి వి రామకృష్ణ మండల విద్యాధికారి గంగుల నరేష్ లు పరిశీలించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ ఆదేశాల ప్రకారం సర్కూల్ పూర్ కల్యూరు పాఠశాల ఒక్కొక్క తరగతి గదిని అయిలపూర్ పాఠశాలలోని ఆరు తరగతులు కూల్చివేసేందుకు అనుమతి పొందినందున వాటిని కూల్చివేసి వాటి స్థానంలో నూతన తరగతి గదులు నిర్మాణం చేపట్టి విద్యార్థులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావలసిగా ఈ కార్యక్రమంలో అయిలపూర్ సర్కూల్ రామకృష్ణ సర్కూల్ పూర్ సర్కూల్ రాజ్ కుమార్ కల్యూరు సర్కూల్ చిట్టేని లత రమేష్ ప్రధానోపాధ్యాయులు సర్పంచుమార్ది కిష్టయ్య నరహరి సంతోష్ లు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన హామీలను తక్షణమే అమలుచేయాలి

రాష్ట్ర జిల్లా బిజెపి పార్టీ ఆదేశాల వేరకు ర్యాలీగా వెళ్లి మండల కేంద్రంలోని తహశీల్దార్ కార్యాలయంలో ఆరేణి అశోక్ కుమార్ కి బిజెపి పార్టీ నాయకులు వినతిపత్రం అందజేశారు. ప్రభుత్వం నెరవేర్చే హామీలు తక్షణమే అమలు చేయాలని, అలాగే మండల రెవెన్యూ అధికారిగా మీ పరిధిలోని ప్రజా సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని కోరుతున్నామని వినతిపత్రం అందజేశారు. రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలకు అనేక హామీలు ఇవ్వడం జరిగింది. కానీ వాటిలో ఏ ఒక్క హామీ కూడా ఇప్పటివరకు పూర్తిగా అమలు కాలేదు ముఖ్యంగా యువతకు జాబ్ క్యాలెండర్, నిరుద్యోగ భృతి, వితంతు, దివ్యాంగులకు పెన్షన్లు, కల్యాణ లక్ష్మి, పేదల గృహ నిర్మాణ పథకం, రైతులకు రైతు భోసా, భూ సమస్యల పరిష్కారం వంటి అనేక హామీలు ఇప్పటికీ అమలు కావడం లేదు. ప్రభుత్వం మీద నమ్మకం పెట్టుకొని ఓటు వేసిన ప్రజలు ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై తీవ్ర నిరాశ వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అలాగే వృద్ధాప్య, వితంతు, దివ్యాంగులకు ప్రభుత్వం అందించే ఆసర్ పెన్షన్ అర్హులైన అర్జీదారులకు అందడం లేదు. మండలంలో దరఖాస్తులు

చేసుకున్న అనేకమంది వృద్ధులు, వికలాంగులు, ఒంటరి మహిళలకు ఇప్పటికీ పెన్షన్లు మంజూరు కాలేదు. అర్హులైన అభ్యర్థులందరికీ దరఖాస్తులను వెంటనే ఆమోదించి వారికి పెన్షన్లు అందించాలని కోరుతున్నాము. పేదలకు ప్రభుత్వం ప్రకటించిన గృహ నిర్మాణ పథకం కింద అర్హులైన అర్జీదారులకు వెంటనే ఇల్లు మంజూరు చేసి ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని మనవి చేస్తున్నాము. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన భూభారతి రెవెన్యూ సదస్సులో ప్రజలు దరఖాస్తులు సమర్పించినప్పటికీ వారి సమస్యలు అంక పరిష్కారం కాలేదు. ఆ దరఖాస్తులను తక్షణమే పరిష్కరించి ప్రజలకు న్యాయం చేయాలని కోరుతున్నాము. అలాగే నివాస అదాయం, కుల ప్రవీరణ పత్రాల జారీ అవుతున్నామని ప్రజలు దరఖాస్తులు పత్రాల జారీ చేసి అర్హుల నష్టపోకుండా చూడాలి. అందువల్ల పై సమస్యలపై ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి మండల పరిధిలోని ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించాలని మనవి చేస్తున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు జి. శ్రీపాదరెడ్డి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు అనుశయ అనిమిరెడ్డి, ఓపిసి మండల అధ్యక్షుడు ముంగిలి వీరేష్, బిజెపి నాయకులు టోపీ నాగిరెడ్డి, అంపయ్య, కొండయ్య జమ్మన్న, గోపాల్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రంజాన్ మాసం సందర్భంగా తోషా పంపిణీ చేసిన ఐజి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు



అలంపూర్ మార్చి 16 (పుడయం ప్రతినది): జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా ఐజి మున్సిపాలిటీలో మున్సిపాలిటీలోని 19 వార్డుల నందు మానూషీ వీర్ దర్గాలో మత పెద్దల సమక్షంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించిన ముస్లిం రంజాన్ పవిత్ర మాసంలో ఉపవాసాలు ఉండే ఆర్థికంగా బలహీన వర్గాల కుటుంబాలకు సహాయంగా రంజాన్ తోషాలను మండల, పట్టణ కాంగ్రెస్ నాయకులు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా అలంపూర్ మార్కెట్ యార్డ్ చైర్మన్ దొడ్లపల్లి రాష్ట్ర అధికార ప్రతినది కాంగ్రెస్ మార్కెట్ షేకావలి ఆచారి, కాంగ్రెస్ ఎస్ మద్దిలెటి, కాంగ్రెస్ ఫర్వీన్ తప్పం మహబూబ్ షాషా, సంతోష్ మున్షి, మైసూర్ బాబు, రాధాకృష్ణ పాల్గొన్నారు. అనంతరం ముస్లిం కుటుంబ సభ్యులకు, మత పెద్దలకు రంజాన్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ముస్లిం కుటుంబ సభ్యులు, మత పెద్దలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి కి కృతజ్ఞతలు తెలిపి హార్దం వ్యక్తం చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కాంగ్రెస్ రాజు నారాయణ, సాంబశివం, విశ్వాస్ పురం నరసింహ, తుపత్రాల పాండురంగ, కొండ, ముస్లిం మత పెద్దలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ మైస్వాల్ టౌన్ ప్రెసిడెంట్ షాబు, కాంగ్రెస్ పార్టీ యువ నాయకులు కురువ వీరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీఠావలలో గాలికుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాలు పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న

- పెద్దపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ అల్వాల శిరీష



వితిసోయి పాకులు, పుండ్లుగా మారి నోపి వలన పశువులు మేత, నీరు తీసుకోక నిరసించి చనిపోతాయి. నోటి నుంచి చొంగ కారుతుంది. పాల దిగుబడి గణనీయంగా తగ్గిపోతుందని, గిట్టలలో పుండ్ల వలన ఎద్దులు వ్యవసాయ పనులు చేయలేవని, అపుడప్పుడు మరణాలు కూడా సంభవించటం జరుగుతుందని తెలిపారు. కాబట్టి గాలికుంటు వ్యాధి రాకుండా ముందుగానే టీకాలు వేయించుకోవాలని 10/03/2026 నుండి 09/04/2026 వరకు టీకాలు వేయడం జరుగుతుందని రైతులకు వివరించారు. గ్రామ సర్పంచ్ శిరీష రాజశేఖర్ రెడ్డి అధ్యక్షులలో పశువులకు టీకాలు వేయడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా 54 గో జాతి పశు వులకు, 28 గేదెలకు గాలి కుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాలు వేయడం జరిగిందని సర్పంచ్ తెలిపారు. అల్వాల శిరీష రాజశేఖర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పశుపోషకులు తమ పశువులకు గాలికుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాలు వేయించాలన్నారు. రోగాల బారీ నుంచి తమ పశువులను రక్షించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం ద్వారా చేపట్టిన ఈ ఉచిత గాలికుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాల కార్యక్రమం పశుపోషకులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

డిగ్రీ కళాశాలలో ప్రపంచ వినియోగదారుల దినోత్సవం



గద్వాల మార్చి 16 (పుడయం ప్రతినది): ప్రపంచ వినియోగదారుల దినోత్సవాన్ని సోమవారం గద్వాలలోని ప్రైవేటు రిజర్వ్ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఏకనమిక్స్, కామర్స్ అధ్యక్షులు వినియోగదారుల హక్కులు, యంత్రాంగాల గురించి విద్యార్థినులకు అవగాహన కల్పించారు. కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ మీనాక్షి మాట్లాడుతూ వినియోగదారులు తమ హక్కులు, బాధ్యతల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని, అప్పుడే మోసాలకు గురికాకుండా ఉంటారని సూచించారు. వినియోగదారులుగా మనం ఎటువంటి పుచ్చులను కొనగోలు చేయాలి, ప్రపంచములో ప్రస్తుతం వినియోగ దారుల - ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు పి. సురేష్, బాబు, ఎం. వెంకటేశ్, కె.చంద్రశేఖర్, జి. చంద్రశేఖర్, బి. జగన్ మోహన్, లక్ష్మీనారాయణ, విద్యార్థినిలు పాల్గొన్నారు.

వేసవిలో ప్రజల దాహం తీర్చేందుకు "ఎనాబ్" స్మార్ట్ చలి వేంద్రోలీ ఏర్పాటు.



కోరుట్ల మార్చి 16 (పుడయం ప్రతినది) మనుషులు సజీవంగా ఉండగానే పట్టించుకోని ఈ రోజుల్లో అకాల మరణం చెందిన ఆప్ట మిత్రలక్ష్మి జ్ఞాపకార్థం స్నేహితులు వేసవి కాలంలో ప్రయాణికులు దాహం తీర్చేందుకు చలి వేంద్రం ఏర్పాటు చేసి బెదారాస్వామి చాటుకుంటూ ప్రజల ఆదరాభిమానాలు మూర్గంటూ వినోద్ సేవాభావం ఆదర్శం కడదాకా కొనసాగిస్తామని స్నేహితులు ప్రతిజ్ఞచేసినారని వివరాలతో కలిపి వేంద్రోలీ ఏర్పాటు చేసినందుకు చలి వేంద్రం ఏర్పాటు చేసి బెదారాస్వామి చాటుకుంటూ ప్రజల ఆదరాభిమానాలు మూర్గంటూ వినోద్ సేవాభావం ఆదర్శం కడదాకా కొనసాగిస్తామని స్నేహితులు ప్రతిజ్ఞచేసినారని వివరాలతో కలిపి వేంద్రోలీ ఏర్పాటు చేసినందుకు చలి వేంద్రం ఏర్పాటు చేసిన మిత్ర బృందాన్ని కోరుట్ల పట్టణ ప్రజలు అభినందిస్తున్నారు.

మంత్రి అడ్వాల లక్ష్మణ్ కుమార్ ను పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే సంజయ్



జగిత్యాల మార్చి 16 (పుడయం ప్రతినది) తెలంగాణ రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్వాల లక్ష్మణ్ కుమార్ అనారోగ్యంతో యశోద హాస్పిటల్ లో చికిత్స పొందుతూ ఉండగా సోమవారం వారిని పరామర్శించి ఆరోగ్య వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్న జగిత్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్.

వయోవృద్ధుల చట్టంపై అవగాహన సదస్సు...



ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన హరి అశోక్ కుమార్ మాట్లాడుతూ వృద్ధులైన తల్లిదండ్రులను పోషించడం నిరాదరం పట్టడం వారికి ఆరు మాసాల జైలు శిక్ష జరిమానా విధించటం వారు పొందిన ఆస్తిని తిరిగి తల్లిదండ్రుల పేరిట పట్టా మార్పిడికి వీలుచేయాలని హెచ్చరించారు. పట్టా శివానందం కు కోరుట్ల మున్సిపాలిటీలో కో అప్పస్ సభ్యునిగా నియమించాలని కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి జువాద్ది సర్పంచుగా పు కోరారు కోరుట్ల డివిజన్ లో వయోధికులకు అందగా ఉంటూ ఆర్టీవో కు ఫిర్యాదులు అందజేస్తూ వారి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్న పట్టా శివానందం రాజ్ మోహన్ లక్ష్మీ నారాయణ సైబోటిన్ కార్యవర్గ ప్రతినదిలను అభినందించారు ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ సిటిజన్స్ జిల్లా కార్యదర్శి గౌరవెట్టి విశ్వనాథం పెన్షనర్స్ జిల్లా కార్యదర్శి పిసి హన్మంతి రెడ్డి సహాయ అధ్యక్షులు బొల్లం విజయ్ కోరుట్ల డివిజన్ అధ్యక్షులు పట్టా శివానందం సహాయ అధ్యక్షులు చిలుక గంగారాం గౌరవ సలహాదారు గుంటుక సాంబమూర్తి ఉపాధ్యక్షులు ఎం.డి సైబోటిన్ కోశాధికారి ఎస్ లక్ష్మీ నారాయణ ఆర్డెనెజింగ్ కార్యదర్శి అయినెని వెంకటేశ్వర్ రావు సంయుక్త కార్యదర్శులు డి రాజయ్య కార్యవర్గ సభ్యులు వాటితలి కథలాపూర్ మండల అధ్యక్షులు అల్లూరి బాపు రెడ్డి కల్యూరు మాజీ సర్పంచ్ వంతులపల్లె అంబయ్య కలెక్టర్ మేడిపల్లి కథలాపూర్ మండలాల సీనియర్ సిటిజన్స్ పెన్షనర్స్ బీసీ జేపీసీ వివిధ సంఘాల ప్రతినదిలు పాల్గొన్నారు.

స్వయం ఉపాధి పథకాలకు ఆన్లైన్లో దరఖాస్తుల స్వీకరణ...

జగిత్యాల మార్చి 16 (పుడయం ప్రతినది) జిల్లా షెడ్యూల్ కులముల సేవా సహకార అభివృద్ధి సంస్థ జగిత్యాల జిల్లా డ్వారా 2025 - 2026 సంవత్సరమునకు స్వయం ఉపాధి పథకాలపై ఆన్లైన్ ద్వారా దరఖాస్తులు కోరడమైనది కావున అర్హులైన షెడ్యూలు కులములకు చెందిన యువతి యువకులు స్వయం ఉపాధి పథకాలకు కుటుంబ వార్షిక ఆదాయం గ్రామీణ వాసులు 1,50,000 పట్టణవాసులు 2 లక్షల రూపాయలకు లోబడిన వాన్ అగ్రికల్చర్ హెక్టార్ పథకాలకు 21 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య వారు అర్హులు అగ్రికల్చర్ సెక్టార్ పథకాలకు 21 నుండి 60 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు వారు అర్హులు స్కీల్ డెవలప్మెంట్ ట్రైనింగ్ పథకంలో భాగంగా స్వయం ఉపాధి 18 నుండి 45 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు వారు అర్హులు దినసరి వేతనం పొంది వారికి వయస్సు 18 నుండి 35 మధ్య వయస్సు ఉండవలెను గత ఐదు సంవత్సరాలు ఎస్సీ కార్కారేషన్ నుండి లబ్ధి పొందిన కుటుంబాల వారు అనర్హులు దరఖాస్తుదారులు వారికి సంబంధించిన బయోడేటా తో సంబంధిత పథకాలకు తగిన కుల ఆదాయ నివాస ప్రువీరణ పత్రాలు ఆధార్ కార్డు రేషన్ కార్డు పానీస్కీ సైజ్ ఫోటో పట్టాదార్ పాస్ పుస్తకం రైతులకు సంబంధించిన యూనిట్లు డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ రవాణా రంగం యూనిట్లు తదితర పత్రాలతో తేదీ 17 3 2026 నుండి 24 3 2026 వరకు ఆన్లైన్ లో www.tgobmms.cgg.gov.in నందు దరఖాస్తు చేసుకొని వెంటనే నడరు దరఖాస్తును సంబంధిత ఎస్సీ కార్కారేషన్ జగిత్యాల కార్యాలయం నందు దరఖాస్తులు సమర్పించవలసిందిగా తెలియజేయడమైనది తేదీ 24 3 2026 లోపు హార్డ్ కాపీలు కార్యాలయంలో సమర్పించిన వారు దరఖాస్తులు ఎంపిక పరిధిలోకి తీసుకోవడమి ఆ అవకాశం అర్హులైన ఎస్సీ ఉద్యోగ యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరడమైనది.

జిల్లాలో వెంటనే మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలి...

- నిజామాబాద్ పార్లమెంట్ సభ్యులు ధర్మపురి అర్జుండ్ జగిత్యాల మార్చి 16 (పుడయం ప్రతినది) జగిత్యాల జిల్లాలో రైతులు పండించిన మొక్కజొన్న పంటకు సంబంధించి వెంటనే కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కు నిజామాబాద్ పార్లమెంట్ సభ్యులు ధర్మపురి ధర్మపురి లోకా రాజు జిల్లాలో ఈ సంవత్సరం పెద్ద ఎత్తున మొక్కజొన్న పంట పండించిన అయితే ప్రభుత్వ కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడంలో అలసటం జరుగుతోందని ఆయన పేర్కొన్నారు కేంద్ర ప్రభుత్వం మొక్కజొన్నకు కనీస మద్దతు ధర (ఎం ఎస్ పి) 2400 రూపాయలు ప్రుతి ప్రకటించినప్పటికీ కొనుగోలు కేంద్రాలు లేకపోవడంతో రైతులు ప్రైవేట్ వ్యాపారులకు క్వింటాల్ కు 1700 రూపాయల నుంచి 1800 రూపాయల వరకు తక్కువ ధరకు అమ్ముకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు దీని వల్ల ప్రతి రైతు సగటున 20 వేల రూపాయల నుండి 25 వేల రూపాయల వరకు నష్టపోతున్నారని ఎంపీ అరవింద్ తెలిపారు వెంటనే కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి రైతుల నుంచి మొక్కజొన్న ను మద్దతు ధరకు కొనుగోలు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కు కొరకు అలాగే రైతులు వారిలో ఇబ్బందులను పడకుండా అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేసి మొక్కజొన్న కొనుగోలు ప్రక్రియను త్వరితగతిన ప్రారంభించాలని ఎంపీ ధర్మపురి అరవింద్ సూచించారు.



కోరుట్ల పట్టణానికే తల మాణిక్యం గడి గురుజులు...

- గడి గురుజు వద్ద భారీ జాతీయ జెండాను ఏర్పాటు చేయాలి... - మున్సిపల్ చైర్మన్ వైస్ చైర్మన్ కు వినతి పత్రం అందజేసిన వెంకటేశ్

కోరుట్ల మార్చి 16 (పుడయం ప్రతినది) కోరుట్ల పట్టణం 28 వార్డు లోపల చారిత్రాత్మక కట్టడం గడి గురుజుల వద్ద భారీ జాతీయ జెండాను ఏర్పాటు చేయాలని స్థానిక వార్డు కాంగ్రెస్ కార్యకర్త వెంకటేశ్ సోమవారం మున్సిపల్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుపతి వనంత్ గంగాధర్ వైస్ చైర్మన్ మహమ్మద్ షాంబ్ డి అహ్మద్ లను కలిసి వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు జాతీయ మున్సిపల్ సాధన సమావేశంలో పట్టణ గౌరవార్ధం ఒకవోలు అత్యంత ఎత్తైన జాతీయ జెండాను ఏర్పాటు చేయాలని 20 అంశంగా నిర్ణయించిన సంగతి తెలిసినది ఈ నిర్ణయాన్ని స్వాగతించూ జెండాను ఏర్పాటు చేయడానికి గడిగురుజుల ప్రాంతమే అత్యంత అనువైనదని వెంకటేశ్ తెలిపారు ఈ సందర్భంగా వెంకటేశ్ మాట్లాడుతూ కోరుట్ల పట్టణ చరిత్రలో గడి గురుజులకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉందని ఇప్పటికే ఈ కట్టడం జాతీయ జెండా గురులతో అలరారుతూ ప్రజలను ఆకట్టుకుంటుంది ఇక్కడ హైమాన్ ఫ్లాగ్ ఏర్పాటు చేయడం వల్ల ఆ చరిత్రక కట్టడానికి మరింత శోభ రావడమే కాకుండా పట్టణానికి వచ్చే వర్షాలకులకు ప్రజలకు ఇది ఒక ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తోంది మున్సిపల్ పాలకవర్గం అధికారులు సానుకూలంగా స్పందించి వెంటనే పనులు ప్రారంభించాలని కోరుతున్నానన్నారు.



కాంగ్రెస్ పార్టీ డాక్టర్ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా నరసింగరావు



గద్వాల మార్చి 16 (పుడయం ప్రతినది): జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ డాక్టర్ సెల్ మెడికల్ అండ్ హెల్త్ వింగ్ చైర్మన్ గా డాక్టర్ పి వి ఎల్ సర్పంచుగా కాంగ్రెస్ స్టేట్ డాక్టర్ సెల్ చైర్మన్ రాజీవ్ నాయక్ నియమించి నియామక ఉత్తర్వులు అందించారు. జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాలో ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు తన వంతు కృషి చేస్తానన్నారు. అదేవిధంగా గద్వాల జిల్లాకు కావలసిన డాక్టర్ల నియామకము, ప్రత్యేక వైద్య సదుపాయాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెడతానన్నారు. జిల్లాలో ప్రజల ఆరోగ్య సంరక్షణనే లక్ష్యంగా జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా డాక్టర్ సెల్ మెడికల్ అండ్ హెల్త్ విభాగాన్ని బలోపేతం చేయడం జరుగుతుందన్నారు. తనపై నమ్మకం ఉంచి గద్వాల జిల్లా డాక్టర్ సెల్ కు అధ్యక్షుడిగా నియమించిన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి, రాష్ట్ర ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింపా కి, కాంగ్రెస్ స్టేట్ డాక్టర్ సెల్ చైర్మన్ రాజీవ్ నాయక్ కు, ఎమ్మెల్యే బండ్ర కృష్ణమోహన్ రెడ్డి, జిల్లా అధ్యక్షులు రాజీవ్ రెడ్డికి ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తనపై నమ్మకం ఉంది పదవినీ ఇవ్వారని వారి సమ్మతాన్ని మమ్మ చేయకుండా జిల్లా ప్రజలకు కాంగ్రెస్ పార్టీ డాక్టర్ సెల్ మెడికల్ అండ్ హెల్త్ విభాగపు నుండి మెరుగైన సేవలు అందిస్తానన్నారు.

రాత్రిపూట తినే సమయాన్ని కాస్త మాలిస్తే చాలు. కేవలం తినే సమయాన్ని మాలిస్తే చాలు..



చక్కని ఆరోగ్యం



చేయాలి. కానీ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ కొనసాగుతుంది. దీంతో రక్తపోటు పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ తగ్గడం జరుగుతుంది. ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారిని నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపమని, లైట్ తగ్గించాలని, రాత్రి 13 నుంచి 16 గంటల వరకు ఉపవాసం ఉండేలా సూచించారు. కేవలం తగ్గించ కూడా కేవలం తినే సమయాన్ని మార్చడం ద్వారా గుండె, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా మధ్య వయస్సు, వృద్ధులలో ఇది ముఖ్య ప్రయోజనం చూపించింది. శరీరంలోని సహజ నిద్ర-జాగరణ రిథమ్ కు అనుగుణంగా ఉపవాస సమయాన్ని అమలు చేస్తే గుండె, మెటబాలిజం, నిద్ర మధ్య సమన్వయం మెరుగుపడి గుండె ఆరోగ్యం కూడా రక్షించబడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ పరిశోధనలో 36 నుంచి 75 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న అధిక బరువు లేదా ఊబిగా ఉన్న 39 మంది పెద్దలను పాల్గొనేలా చేశారు. వీరికి డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం కూడా ఉంది. వీరిని రెండు గ్రూపులుగా విభజించి ఈ పరిశోధనలు చేశారు. ఒక గ్రూపు వారిని రాత్రి 13-16 గంటల ఉపవాసం ఉండేలా, మరో గ్రూపు వారిని 11-13

గంటల ఉపవాసం ఉండేలా చూశారు. రెండు గ్రూపుల వారు నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపి, లైట్ తగ్గించమని సూచించారు. ఈ పరిశోధనల ప్రకారం వారిలో రాత్రి సమయంలో రక్తపోటు 3.5% వరకు తగ్గింది. అలాగే రాత్రి సమయంలో హార్ట్ రేట్ 5% వరకు తగ్గింది. తద్వారా ఇది గుండెపై ఒత్తిడిని కూడా తగ్గించింది. వీటితో పాటు పరిశోధనలో పాల్గొన్న వారిలో రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ మెరుగుపడింది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరిగింది. రాత్రి సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్ తగ్గి మెటబాలిజం సమతుల్యం అయ్యింది. పరిశోధకుల ప్రకారం, నిద్రకు అనుగుణంగా ఉపవాస సమయాన్ని పెంచడం అనేది గుండె, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే సులభమైన జీవనశైలి మార్పుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక ఈ అధ్యయనంలో 39 మంది మాత్రమే పాల్గొన్నారు. ఇది 7.5 వారాల పాటు మాత్రమే కొనసాగింది. పాల్గొన్నవారిలో ఎక్కువ మంది మహిళలే ఉన్నారు. అందువల్ల మరింత పెద్ద స్థాయి పరిశోధనలు అవసరం. అలాగే షిఫ్ట్ పనిచేసేవారు లేదా తినే అలవాటు సమయాన్నివారూ ఈ పద్ధతి సరిపోకపోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇక 3 గంటల నియమాన్ని పాటించే విధానాన్ని కూడా నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. రాత్రి 10 గంటలకు నిద్రపోతే, సాయంత్రం 7 గంటలలోనే భోజనాన్ని తీసుకోవడం పూర్తి చేయాలి. తేలికైన ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. పప్పు, పసీరీ కూర, గ్రీల్ చేసిన చికెన్, సలాడ్ వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. నిద్రకు మూడు గంటల ముందు సుదీ లైట్ వెలుతురు తగ్గించాలి. మెక్సెర్, స్ట్రోబ్ ఉపయోగం తగ్గించాలి. గోరువెచ్చని నీరు లేదా హెర్బల్ టీ వంటి వాటిని తాగడం మంచిది. అలాగే వీకెండ్లలో కూడా అదే నిద్ర సమయాన్ని పాటించాలి. బయటకు వెళితే ముందుగా భోజనం చేయడం లేదా తేలికైన స్నాక్స్, గింజలు వంటి వాటిని తీసుకోవడం చేయాలి. నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపడం

విన్న అలవాటు మార్పు కూడా రకపోటు, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో సహాయపడుతుందిని, ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి ఉపయోగపడే సులభమైన జీవనశైలి మార్పుగా భావించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

వంటి నాన్న ఎలా ఉన్నావు వేడి బాగా పెరిగిపోతోంది. వాతావరణం మారుతున్నప్పుడే ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త వహించాలి. సరే! కిందటి ఉత్తరంలో పెళ్లి గురించి రాసిన. ఈ ఉత్తరంలో పిల్లల పెంపకంలో జాగ్రత్తలు చెప్పారు. పెళ్లి అయ్యాక కుటుంబం వృద్ధి చెందక మానదు. ముఖ్యంగా సంతానం. పసిపిల్లల విషయంలో అత్యంత శ్రద్ధ వహించాలి. ఆరు నెలల వరకు ప్రమాతి నెలల అనేది ఉంటుంది. ఆ యజ్ఞం తర్వాత పిల్లలను ఎలా చూసుకోవాలి అనే ఆందోళన మొదలవుతుంది. ఇంట్లో

చేసుకోవచ్చు. గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే ఇతరులను నమ్మి వారి వద్ద పిల్లలను వదిలే య్యవద్దు. చుట్టూపక్కల వారి ఇళ్లలో కూడా వదిలి పెట్టవద్దు. తల్లిగా నీ బాధ్యతలు సక్రమంగా నిర్వహించాలని నా ఆకాంక్ష. పిల్లలను ఎప్పుడూ అల్లకల్లు చేయొద్దు నాన్న. నీ కోసం నేను

పిల్లలను నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు



పెద్దవాళ్ళు ఉన్నప్పుడు, పసి పిల్లలను చూసుకోవడానికి ఒక మనిషిని పెట్టుకుని, పెద్దవాళ్ళను పర్యవేక్షిస్తూ ఉండమని చెప్పాలి. ఒకవేళ అలా కుదరని పక్షంలో మీరు పని చేసే చోట జేబీ కేర్ సెంటర్ ఉంటే అందులో చేర్చించి, మధ్య మధ్యలో వెళ్లి చూసేలా వాళ్ళు వివిధంగా పిల్లలను చూసుకుంటారో తెలిసిన వాళ్ళ దగ్గర ముందుగా వాళ్ళు చేసుకోవాలి. అలా కూడా కుదరని పక్షంలో ఇంటికి దగ్గరగా కానీ, ఆఫీస్ కి దగ్గరగా కానీ జేబీ కేర్ సెంటర్ ఉంటే ముందు వివరాలు తెలుసుకుని, నిపుణుల సలహా మేరకే పిల్లలను అందుకుంటారో తెలిసిన వాళ్ళు చేసుకోవాలి. రెండు సార్లు వెళ్లి చూసి, వాళ్ళు నీ సీ

చేస్తున్న ఉద్యోగం వదిలేసుకున్నాను. నీకంటే నాకు ఉద్యోగం ముఖ్యం కాదు అనిపించింది. అప్పుడు నేను ఉన్న పరిస్థితుల్లో నాకు ఉద్యోగం చాలా చాలా అవసరం. అయినా వదిలేసాను. నీవు కూడా నీ పరిస్థితులను బట్టి నిర్ణయం తీసుకుంటావని ఆశిస్తూ..

పెట్టుకోండి. అప్పుడు తీసి పెట్టేస్తానని సరిపోతుంది. కొంతమంది పిండి ఫ్రీజ్ లో పెట్టడం మర్చిపోతుంటారు. దీనివల్ల కూడా ఎక్కువగా ఫులిని అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి అలాంటి బ్రెయిల్ సెట్ చేసుకోని.. చెక్

చేమటకాయలు పోవాలంటే..

వేసవి కాలం రానే వచ్చింది. ఈ కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే సమస్య చెమట కాయలు. వీటి కారణంగా చర్మం దురద, మంట పెడుతూ ఉంటుంది. కొన్ని సహజసిద్ధమైన చిట్టాయలు పాటిస్తే చాలా సులభంగా ఈ సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు. పెరుగు : చెమట కాయలు ఉన్న ప్రదేశంలో చర్మం పెరుగుని అప్లై చేసి 15 నిమిషాలు ఉంచాలి. తరువాత చల్లని నీటితో కడిగి మెత్త బట్టతో తుడవాలి. పెరుగులో సహజంగా ఉండే యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్ ప్రొపర్టీస్ చెమట కాయలు రాకుండా

రిథమ్ కు అనుగుణంగా ఉపవాస సమయాన్ని అమలు చేస్తే గుండె, మెటబాలిజం, నిద్ర మధ్య సమన్వయం మెరుగుపడి గుండె ఆరోగ్యం కూడా రక్షించబడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ పరిశోధనలో 36 నుంచి 75 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న అధిక బరువు లేదా ఊబిగా ఉన్న 39 మంది పెద్దలను పాల్గొనేలా చేశారు. వీరికి డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం కూడా ఉంది. వీరిని రెండు గ్రూపులుగా విభజించి ఈ పరిశోధనలు చేశారు. ఒక గ్రూపు వారిని రాత్రి 13-16 గంటల ఉపవాసం ఉండేలా, మరో గ్రూపు వారిని 11-13

సమర్థ వచ్చేసింది. చూర్చి నెలలోనే ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఈ టైమ్ లో సాల్ట్ ఫుడ్స్ కంటే డ్రింక్స్ తాగడం నిత్యం అవసరం. ఇప్పుడు మన దేశంలో డ్రింక్స్ కాకుండా పాలే డ్రింక్స్ తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎండాకాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచేందుకు కొన్ని డ్రింక్స్ మనకి హెల్త్ చేస్తాయి. అయితే వీటిని మనం

వివరాలు తెలుసుకుని, నిపుణుల సలహా మేరకే పిల్లలను అందుకుంటారో తెలిసిన వాళ్ళు చేసుకోవాలి. రెండు సార్లు వెళ్లి చూసి, వాళ్ళు నీ సీ

చల్లచల్లని హెల్త్ డ్రింక్స్



తయారీ విధానం: ముందుగా పువ్వుకాయ ముక్కల్లో నుంచి గింజలు తీసివేయండి. వాటిని మిక్సీ జారీలో వేసి ఫుడినా ఆకులు, ఉప్పు వేసి అరగ్గాను నీరుపోసి మిక్సీ పెట్టండి. సాధారణంగా పంచదార వేయొద్దు. రుచిగా ఉండాలనుకుంటే కొద్దిగా పంచదార లేదా తేనె వేసుకోవాలి. దీనిని తాగితే హైడ్రేటింగ్ ఉంటుంది. దాహం కూడా తీరుతుంది.

బాదం డ్రింక్ :..కావల్సిన పదార్థాలు: బాదం పొదర -- ఆరు (నానబెట్టాలి), జీడిపప్పు పొడి -- నాలుగు స్పూన్లు, పంచదార -- అరకప్పు, కొబ్బరి -- అరకప్పు, యాలకుల పొడి -- పావు చెంచా, గుమ్మడిగింజలు -- చెంచా, దోసకాయ గింజలు -- చెంచా, తెల్ల సున్నపు -- చెంచా. తయారీ విధానం: ముందుగా మిక్సీ జారీలో సున్నపు, కొద్దిగా నీరు పోసి పాలలా మిక్సీ పట్టాలి. అందులోనే నానబెట్టిన బాదం వేసి, కొబ్బరి పాలు కూడా వేసి కలపాలి. వీటన్నింటినీ మిక్సీలో మెత్తగా మిక్సీ పట్టాలి. అందులోనే జీడిపప్పు పొడి, యాలకుల పొడి, గుమ్మడి గింజలు, దోసకాయ గింజలు, పంచదార కలిపి మిక్సీ పట్టండి. అంతే టేస్ట్ బాదం జ్యూస్ రెడీ అయినట్లే. ఇందులో అవసరమనుకుంటే సజ్జా గింజలు కూడా వేయొచ్చు.

కావల్సిన పదార్థాలు: పెరుగు -- కప్పు, ఉప్పు -- చిటికెడు, యాలకులు -- రెండు, ఫుడినా -- మూడు ఆకులు, పంచదార -- రెండు చెంచాలు, ఐస్ బాల్స్ -- అర గ్లాసు.

బెల్లం, చింతపండుకీ.. కావల్సిన పదార్థాలు: చింతపండు -- నిమ్మకాయ పరిమాణంలో, బెల్లం -- పావుకప్పు, పంచదార పొడి -- పావు చెంచా, యాలకుల పొడి -- పావు చెంచా, నీరు -- ఐదు గ్లాసులు.

తయారీ విధానం: మిక్సీ జారీలో పెరుగు, ఫుడినా యాలకులు, పంచదార, ఫుడినా ఆకులు వేయండి. రెండు ఐస్ క్యూబ్స్ కూడా వేసి బాగా బ్లెండ్ చేయాలి. దీనిని మంచి ఎండగా ఉన్నప్పుడు తాగండి. ఎంతో హాయిగా అనిపిస్తుంది.

కాస్త తగ్గింపు కునేలోగా ఎండ పెరిగిపోయింది. కాలం మారేసరికి ఒక్కసారిగా అందరిలోనూ నిశ్చయం ఆవరిస్తుంది.

చేస్తాయి. గండం : గండానికి చల్లని ఫుల్ ఫ్యాట్ మిల్క్ కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని చెమట కాయలు ఉన్న ప్రదేశంలో పట్టించి గాలికి ఆరనివ్వాలి. ఆ తరువాత చల్లని నీటితో కడగాలి. కల బండ : చెమటకాయలు ఉన్న ప్రదేశంలో కొంచెం కలబంద గుజ్జు రాస్తే త్వరగా తగ్గిపోతాయి. కలబందలో ఆస్టిజెంటే లక్షణాలు ఉండటం వలన చెమటకాయలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి. చర్మంపై ఉండే ఇన్ ఫెక్షన్లను కూడా తగ్గిస్తుంది. వెనిగర్ : టిమ్మా పేపర్ ను తీసుకుని వెనిగర్ లో మంచి చెమట కాయలు ఉన్న ప్రదేశంలో అద్దాలి. ఇలా చేస్తే చెమట కాయలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి. లవంగ నూనె : కాటన్ బాల్ ను తీసుకుని లవంగ నూనెలో మంచి చెమటకాయలు ఉన్న ప్రదేశంలో రాస్తే చెమట కాయలు తగ్గుముఖం పడతాయి. తరచూ ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

కావల్సిన పదార్థాలు: పెరుగు -- కప్పు, ఉప్పు -- చిటికెడు, యాలకులు -- రెండు, ఫుడినా -- మూడు ఆకులు, పంచదార -- రెండు చెంచాలు, ఐస్ బాల్స్ -- అర గ్లాసు.

బెల్లం, చింతపండుకీ.. కావల్సిన పదార్థాలు: చింతపండు -- నిమ్మకాయ పరిమాణంలో, బెల్లం -- పావుకప్పు, పంచదార పొడి -- పావు చెంచా, యాలకుల పొడి -- పావు చెంచా, నీరు -- ఐదు గ్లాసులు.

వేసవిలో దీన్ని తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలు



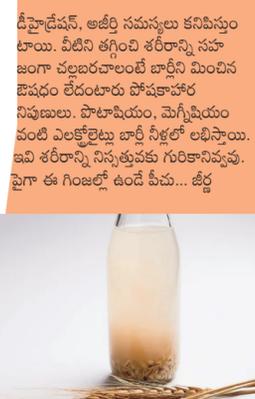
పేగు అవరోధాన్ని బలపరుస్తుంది. అలాగే వేసవిలో దీనిని తినడం వల్ల మలబద్ధకం పెరుగుతుంది. గోండ్ కలిరాతో ఉన్న కరిగి పైబెల్ మలాన్ని మృదువుగా చేసి

కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి మినరల్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, కండరాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా గోండ్ కలిరా పొట్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేసవిలో గోండ్ కలిరాను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

వేసవిలో చాలా మంది కూల్ డ్రింక్స్ ను తాగడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్ లో పాస్ఫోరిక్ ఆమ్లం, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీటెనర్స్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణాశయానికి హానికరం. గోండ్ కలిరా మాత్రం సహజమైనది. శరీరానికి సురక్షితమైనది. కనుక వేసవిలో చల్లదనానికి సహజంగా లభించే గోండ్ కలిరా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే దీనిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలని కూడా వారు చెబుతున్నారు. ఎండిన గోండ్ కలిరాను తీసుకోవడం. నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండినదాన్ని మింగితే గొంతులో ఉబ్బి గొంతుకు అడ్డం పడడం

వేసవిలో చాలా మంది కూల్ డ్రింక్స్ ను తాగడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్ లో పాస్ఫోరిక్ ఆమ్లం, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీటెనర్స్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణాశయానికి హానికరం. గోండ్ కలిరా మాత్రం సహజమైనది. శరీరానికి సురక్షితమైనది. కనుక వేసవిలో చల్లదనానికి సహజంగా లభించే గోండ్ కలిరా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే దీనిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలని కూడా వారు చెబుతున్నారు. ఎండిన గోండ్ కలిరాను తీసుకోవడం. నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండినదాన్ని మింగితే గొంతులో ఉబ్బి గొంతుకు అడ్డం పడడం

వేడి తగ్గించే బాల్స్!



వ్యవస్థను శుభ్రంగా ఉంచి అజీర్ణ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను అదుపు చేస్తుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఎప్పుడైనా కాస్త కడుపుబ్బరంగా అనిపిస్తే... ఓ గ్లాసు బాల్స్ నీళ్ళ తాగి మారండి. మహిళల సహజంగా ఎదుర్కొనే సమస్యలో యావరీని ట్రాక్స్ ఇన్వెక్స్ ఒకటి. బాల్స్ నీటిలోనే పోషకాలు... దీన్ని తగ్గిస్తాయి. కాలేయం, మాత్రమే దాల్చి శుభ్రపరుస్తాయి. ఇన్వెక్స్ కి అనుగుణంగా బ్యాక్టీరియం తగ్గిస్తాయి. శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపిస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి బాల్స్ నీళ్ళ మంచి ఆప్షన్. వీటిని ఓ గ్లాసు తాగితే చాలు... కడుపు దీనిని భావన కలుగుతుంది. దీంతో అవసరానికి మించి తినడం తగ్గిస్తాయి. పైగా మెటబాలిజాన్ని పెంచి శరీరంలో అదనపు కొవ్వుని కరిగిస్తాయి.



చేసి మరీ పిండిని ఫ్రీజ్ లో పెట్టాలి. పిండి బాగా చల్లగా ఉండనో లేదనో దోసెలు వేయాలనుకున్న ప్రతివారీ తీసి బయటపెట్టడం ఎందుకంటే.. కొంతమంది నిద్ర లేవగానే ఈ బ్యాటర్ గిన్నెను ఫ్రీజ్ లో నుంచి తీసి బయటపెట్టేస్తారు. దీనివల్ల కూడా ఎక్కువగా ఫులిని ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి అవసరమన్నప్పుడే పిండిని ఫ్రీజ్ లో నుంచి తీయడం మంచిది. మోతాదుకు మించి మినపప్పు ఉపయోగించినా పిండి ఎక్కువగా ఫులిని అవకాశం ఉంటుంది! ఎందుకంటే మిన పప్పు ఫులిని పక్తియను వేగవంతం చేస్తుంది. కాబట్టి దీన్ని ఎక్కువగా వేయకుండా తగినంత మేరకే వాడేలా జాగ్రత్త చాలి.

పోషకాల 'కిస్ మిస్'!

ఇంట్లో పాదులం, పరమాన్నం.. వంటివి చేసినప్పుడు అందులో కిస్ మిస్ /ఎండు డ్రాక్ష చేయడం మనకు అలవాటే! అయితే వీటిని తింటే బరువు పెరుగుతామేమోనన్న భయం కొంతమందిలో ఉంటుంది. కానీ మితంగా తింటే కిస్ మిస్ వల్ల బోధనల్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. పోషకాలు మెండుగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్లో కిస్ మిస్ కూడా ఒకటి. ఇందులో ఐరన్ శాతం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.. కాబట్టి దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇక పొటాషియం, సైటో స్యూటియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎండ డ్రాక్షలో ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు, అలసటగా అనిపించినప్పుడు కిస్ మిస్ తింటే తక్షణ శక్తిని పొందొచ్చు. వీటిలో కార్బోహైడ్రేట్లు, సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు పుష్కలంగా ఉండడమే దీనికి కారణం. క్రమం తప్పకుండా వ్యాధులూ చేసే అలవాటు ఉన్న వారు కిస్ మిస్ తీసుకోవడం వల్ల అలసట దరిచేరకుండా, శరీరం శక్తిని కోల్పోకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే శరీరానికి 'బోరాన్' అనే ఖనిజం చాలా అవసరం. ఇది ప్రత్యేకించి ఎండు డ్రాక్షలో ఎక్కువగా దొరుకుతుంది అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కిస్ మిస్ లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బయోటిక్ గుణాలు.. వివిధ అనారోగ్యాల బాధన పడకుండా కాపాడతాయంటున్నారు నిపుణులు.

