

















# ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే యూరియా సరఫరాలో తెలంగాణ దేశానికే ఆదర్శం : నాణ్యమైన విద్య ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయరమణారావు

నెర్రేళ్ల పాఠశాలలో విద్యార్థులకు పుస్తకాల పంపిణీ నేరేళ్ల ప్రభుత్వ బడిలో ఉపసర్పంచ్ కుమారుడి అడ్డీషన్



నెర్రేళ్ల పాఠశాలలో విద్యార్థులకు పుస్తకాల పంపిణీ నేరేళ్ల ప్రభుత్వ బడిలో ఉపసర్పంచ్ కుమారుడి అడ్డీషన్

యూరియా బుకింగ్ యాప్ను సమర్థవంతంగా వినియోగించాలి బోస్ పొందాలంటే ప్రభుత్వం గుర్తించిన ఏడు పరి రకాలనే సాగు చేయాలి జిల్లాలో యూరియా కొరతకు తావులేదు యూరియా బుకింగ్ యాప్పై డీలర్లు, వ్యవసాయ అధికారులు, రైతులకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించిన ప్రభుత్వ విప్, జిల్లా కలెక్టర్

పెద్దపల్లి, జూన్-20 (వృద్ధయం ప్రతినిధి) యూరియా సరఫరాలో యాప్ ఆధారిత విధానాన్ని అమలు చేయడంలో తెలంగాణ రాష్ట్రం దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచిందని ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయరమణారావు అన్నారు. శనివారం సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష అధ్వర్యంలో కలెక్టర్ కోపుల వెంకటరెడ్డి తో కలిసి యూరియా బుకింగ్ యాప్ వినియోగంపై ఎరువుల డీలర్లు, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, రైతులకు నిర్వహించిన శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయరమణారావు మాట్లాడుతూ, రైతులు యూరియా కొనుగోలులో ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం కల్పించేందుకు జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష చొరవతో పెద్దపల్లి జిల్లాలో యూరియా బుకింగ్ యాప్ను రబీ వంట కాలంలో ప్రవేశపెట్టినట్లు తెలిపారు. యాప్ వినియోగంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించగా వారు పూర్తి సహకారం అందిస్తున్నారని చెప్పారు. గత రబీ సీజన్లో జిల్లాలో 4 లక్షల 40 వేల మెట్రిక్



సీజన్లో అధికారులు, డీలర్లు, రైతుల సహకారంతో జిల్లాలో యూరియా సమస్య తలెత్తలేదని, అందుకు అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. గత సంవత్సరం జిల్లాలో 30 వేల మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా వినియోగం జరిగిందని, ఈ ఏడాది సూపర్ ఎల్ఎన్ఎ పరిష్కారం చేపట్టడంతో 26 వేల మెట్రిక్ టన్నుల అవసరం ఉంటుందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం జిల్లాలో 20 వేల మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా నిల్వలు అందుబాటులో ఉండగా, వారం రోజుల్లో మరో 4 వేల మెట్రిక్ టన్నులు రైల్వే ద్వారా చేరనున్నాయని, అదనంగా ఆర్ఎఫ్ఎస్ఎల్ నుంచి మరో 2 వేల మెట్రిక్ టన్నులు నరసరాో అందేలా చర్యలు తీసుకున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలో యూరియా కొరతకు అవకాశం లేదని, అంతర్గత సరఫరా వ్యవస్థను వకద్దుండ్డిగా నిర్వహించాలని

## పలు వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధుకర్

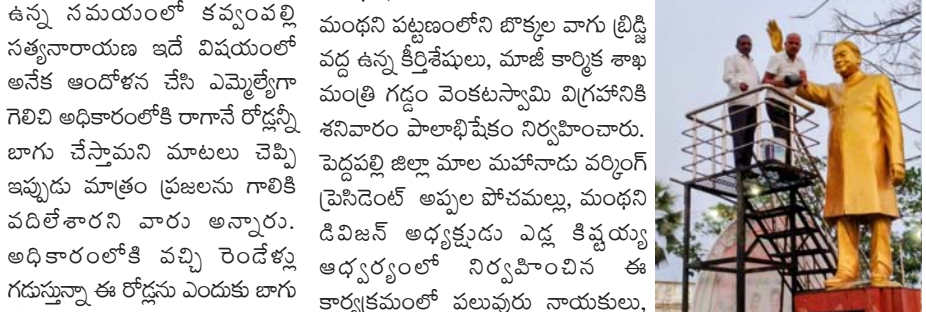


పెద్దపల్లి, జూన్ 20 (పెద్దపల్లి వృద్ధయం కరస్పాండెంట్): మంధని మాజీ ఎమ్మెల్యే, బీఆర్ఎస్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ పుట్ట మధుకర్ పలు వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొని సూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. హైదరాబాద్ శామీర్పేటలోని ఎస్ఎన్ఆర్ పుష్ప కన్వెన్షన్లో డాక్టర్ యాకర్లు కుమార్తె డాక్టర్ శ్రావ్య, డాక్టర్ లక్ష్మీనారాయణల వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొని వధూవరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దపల్లి జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ మాజీ చైర్మన్ రఘువీర్ సింగ్ పాల్గొన్నారు. అనంతరం కమాన్వెల్త్ మండల కేంద్రంలోని కేఎస్ ఫంక్షన్ హాల్లో సిద్దిపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఎలువాక మల్లయ్య-లక్ష్మీ దంపతుల కుమార్తె డ్రీయాంక, రఘు వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొని సూతన దంపతులను ఆశీర్వదించారు. అలాగే రామగిరి మండలం సెంటి నరీ కాలనీలోని సాయిరాం గార్డెన్లో జేగంపేట గ్రామ సర్పంచ్ మంతెన చంటి వలేల్--కావ్య వలేల్ల వివాహ వేడుకల్లో పుట్ట మధుకర్, శైలజ దంపతులు పాల్గొని వధూవరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సూతన దంపతులు ఆయుర్వోగ్యులతో, ఆనందంగా జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు పాల్గొన్నారు.



కరీంనగర్ జూన్ 20 (వృద్ధయం ప్రతినిధి): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూరు మండలం అన్నారం గ్రామంలో తెలంగాణ రక్షణ సేన జిల్లా నాయకుడు గుంజపదగు హరిప్రసాద్ అధ్వర్యంలో కల్పద్దు నిరాణం పూర్తిచేయాలని దాదాపు మూడు గంటలపాటు తెలంగాణ రక్షణ సేన నాయకులు రాస్తారోకో నిర్వహించారు. రోడ్డుకు ఇరువైపులా భారీగా వాహనాలు నిలిచాయి. పోలీసులు వచ్చి రాస్తారోకో విరమించాలని కోరని ప్రభుత్వం నుండి స్పష్టమైన హామీ వచ్చే వరకు ధర్నా విరమించేది లేదని చెప్పడంతో స్థాన స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఫోన్ చేసి గుంజపదగు హరిప్రసాద్ తో మాట్లాడి వారం రోజుల్లో సమస్యను పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ రక్షణ సేన జిల్లా బాధ్యుడు గుంజపదగు హరిప్రసాద్ మాట్లాడుతూ మానకొండూరు నుండి అన్నారం, లలితాపూర్, పోచంపల్లి మార్కెట్లో ఉన్న కల్పద్దులు అధ్వానంగా మారి ఘోర ప్రమాదాలకు నిలయాలుగా మారినాయి ముఖ్యంగా అన్నారం కల్పద్దు వద్ద కార్లు, లారీలు, బస్సులు, బైకులు ప్రమాదానికి గురికాని రోజుంటూ లేదని. గతంలో డిసీసీ అధ్యక్షుడిగా

## గడ్డం వెంకటస్వామి విగ్రహానికి పాలాభిషేకం



మంధని, జూన్ 20: మంధని పట్టణంలోని బొక్కల వాగు బ్రిడ్జి వద్ద ఉన్న కీర్తిశేఖరులు, మాజీ కార్యకర్త శనివారం పాలాభిషేకం నిర్వహించారు. పెద్దపల్లి జిల్లా మాట సహాయ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ అప్పల పోచమల్లు, మంధని డివిజన్ అధ్యక్షుడు ఎడ్ల కిష్టయ్య అధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు నాయకులు, అభిమానులు పాల్గొని గడ్డం వెంకటస్వామి సేవలను స్మరించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అప్పల పోచమల్లు, ఎడ్ల కిష్టయ్య మాట్లాడుతూ గత రెండు సంవత్సరాలుగా ప్రతి నెల 20వ తేదీన గడ్డం వెంకటస్వామి విగ్రహానికి పాలాభిషేకం నిర్వహిస్తూ ఆయన సేవలను ప్రజలకు గుర్తు చేస్తున్నామని తెలిపారు.

## తెలంగాణ వ్యవసాయాభివృద్ధికి జగిత్యాల జిల్లా ఆదర్శం...

డిజిటల్ సేవలు...పారదర్శక పాలన.. రైతు సంక్షేమం లక్ష్యం... రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లక్ష్యాలకు చేరువలో జగిత్యాల జిల్లా... మొబైల్ యాప్ లో యూరియా బుక్ చేసుకోవడంలో జిల్లా రైతుల ఆసక్తి...



కార్యక్రమం జగిత్యాల జిల్లాలో విజయవంతంగా అమలువుతోంది రైతులకు జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించి రైతులకు పూర్తి అవగాహన కల్పించారు. గతంలో ఎరువుల కోసం రైతులు విక్రయ కేంద్రాల వద్ద గంటల తరబడి వేచి ఉండాలి వచ్చేది కొన్నిసార్లు ఎరువుల కొరత ఉందనే ఆపోహలతో పెద్ద ఎత్తున రద్దీ ఏర్పడేది దీంతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనేవారు ఇప్పుడు యూరియా బుకింగ్ యాప్ ద్వారా ముందుగానే బుకింగ్ చేసుకునే అవకాశం ఉండటంతో రైతులకు ఎంతో సౌలభ్యం కలిగింది జిల్లాలో ఇప్పటి వరకు 18,958 మంది రైతులు ఫెర్టిలైజర్ బుకింగ్ యాప్ను వినియోగించారు వీరు మొత్తం 58,241 యూరియా బస్సులను బుక్ చేసుకున్నారు అందులో 41,315 యూరియా బస్సులను విజయవంతంగా కొనుగోలు చేశారు ఈ గణాంకాలు యాప్పై రైతులకు ఉన్న విశ్వాసాన్ని స్పష్టంగా తెలియజేస్తున్నాయంటూ డాక్టర్ బుకింగ్ యాప్ రైతులకు కేటాయించిన విక్రయ కేంద్రాల్లో సంబంధిత అధికారులు ఎరువులు అందుబాటులో ఉంచుతున్నారని డిజిఆర్ రైతుల అవసరంగా తిరగరాల్సిన అవసరం లేకుండా పోయింది ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఈ ప్రత్యేక విధానం పూర్తిగా పారదర్శకంగా ఉండటం విశేషం రైతుల సంక్షేమం కోసం ప్రజా ప్రభుత్వం తీసుకొస్తున్న ప్రతి కార్యక్రమాన్ని జిల్లా యంత్రాంగం సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తోంది వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు గ్రామాల వారీగా రైతులకు అవగాహన కల్పిస్తూ యాప్ వినియోగాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నారని డిజిఆర్ సేవలపై రైతుల్లో చైతన్యం పెంచుతున్నారని జిల్లాలో ప్రస్తుతం 90,898 యూరియా బస్సుల నిల్వలు అందుబాటులో ఉన్నాయి రైతుల అవసరాలకు అనుగుణంగా నింతర సరఫరా కొనసాగుతోంది ఎరువుల కొరతను రైతులు ఎలాంటి ఆందోళన అవసరం లేదని రైతులకు కావాల్సిన ఎరువులు అందుబాటులో ఉన్నాయని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు స్పష్టం చేస్తున్నారని ముఖ్యంగా వరి సాగు ఎక్కువగా ఉండే జగిత్యాల జిల్లాలో యూరియా అవసరం అధికంగా ఉంటుంది ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులపై అవగాహన కల్పిస్తూ ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుంది వ్యవసాయ రంగంలో సాంకేతికత వినియోగం వల్ల రైతులకు సమయం ఆదా కావడంతో పాటు ఖర్చులు కూడా తగ్గుతున్నాయి మొబైల్ యాప్ ద్వారా ప్రభుత్వ సేవలు సేదగా రైతుల చేతుల్లోకి చేరుతున్నాయి ఇదే డిజిటల్ తెలంగాణ లక్ష్యానికి నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది జగిత్యాల జిల్లా రైతులు కూడా ఈ మార్పును స్వాగతిస్తున్నారని మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా సులభంగా యూరియా బుక్ చేసుకోవడం ఎప్పుడు ఎక్కడ యూరియా లభిస్తుందో తెలుసుకోవడం విక్రయ కేంద్రాల్లో రద్దీ తగ్గడం వంటి ప్రయోజనాలు అందుతున్నారని తెలంగాణ ప్రజా ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమాన్ని కేవలం సంక్షేమ పథకాలకే పరిమితం చేయకుండా వ్యవసాయ వ్యవస్థను ఆధునికీకరించే దిశగా అడుగులు వేస్తోంది రైతుల అవసరాలను ముందుగానే అంచనా వేసి ప్రత్యేక సేవలను అందిస్తోంది రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న డిజిటల్ వ్యవసాయ విధానం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో విస్తృతమైన మార్పులకు దారి తీస్తున్నాయి రైతుల జీవితాల్లో సానుకూల మార్పులు తీసుకొస్తున్నాయి వ్యవసాయ రంగాన్ని లాభిదాయీగా మార్చే దిశగా ముందుకు తీసుకెళ్తున్నాయి జిల్లాలోని రైతులు ఎరువుల పంపిణీలో పారదర్శకత పెరిగింది యాప్ ద్వారా ఎరువుల పొందడం వెలుబిల్లుంది చెబుతున్నారని వ్యవసాయ రంగంలో సాంకేతికత పరిష్కారం వినియోగానికి జగిత్యాల జిల్లా ఒక విజయవంతమైన ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది

## వేములవాడ లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడిగా బచ్చు వంశీకృష్ణ బాధ్యతలు స్వీకారం

- సేవా కార్యక్రమాల విస్తరణకు కృషి చేస్తామని హామీ.



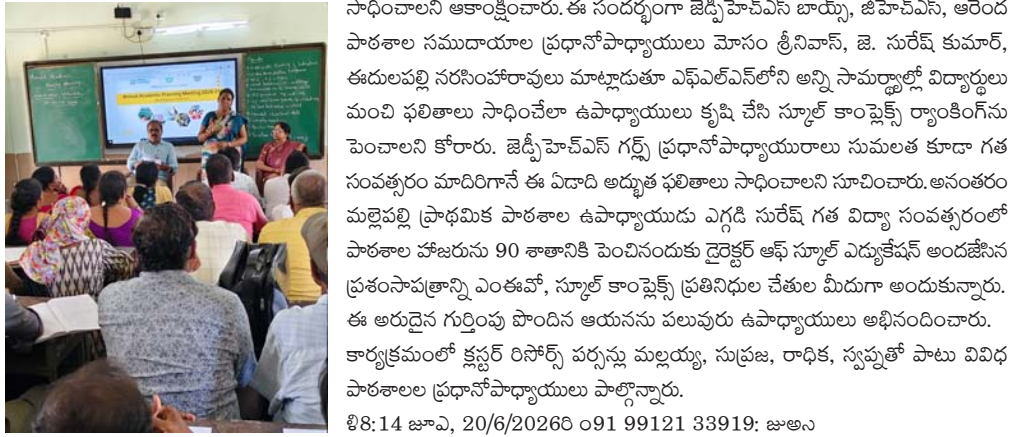
వేములవాడ, జూలై 20 బచ్చువంశీకృష్ణ అధ్యక్షుడిగా నియోజకానికి సహకరించిన లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సభ్యులందరినీ ఏకతాటిపై తీసుకువచ్చి లయన్స్ క్లబ్ సేవలను మరింత విస్తృత పరుస్తామన్నారు. ప్రజలకు లయన్స్ క్లబ్ సేవలను వివిధంగా అందించేందుకు కృషి చేస్తామన్నారు. పర్యావరణ రక్షణ కోసం ప్రత్యేక ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తామన్నారు. క్రబ్బు సభ్యత్వం పెంచేందుకు కృషి చేస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో మాజీ అధ్యక్షులు డాక్టర్ చీకటి సంతోష్ కుమార్, తీగల వెంకటేశ్వరరావు, రాపెల్ల శ్రీధర్, మారం కుమార్, డాక్టర్ ఆనంద్ రెడ్డి, నగనాథ్, రవిందర్, రాజేందర్, మోటూరి శ్రీనివాస్, జమిల్ అహ్మద్ లతోపాటు సీనియర్ జర్నలిస్టులు, న్యాయవాదులు, పెద్ద సంఖ్యలో లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

## జగిత్యాల జూన్ 20 (వృద్ధయం ప్రతినిధి ) జూన్ మూడవ ఆదివారం జరుపుకునే ఫార్వర్డ్ డే సందర్భంగా ప్రత్యేక కథనం

జగిత్యాల జూన్ 20 (వృద్ధయం ప్రతినిధి ) జూన్ మూడవ ఆదివారం జరుపుకునే ఫార్వర్డ్ డే సందర్భంగా ప్రత్యేక కథనం ఓ నాన్నా నీ మనసే వెన్ను.. అమృతం కన్నా అది ఎంతో మిన్న అంటూ నాన్న మీదున్న ప్రేమను ఎన్ని పాటలుగా మలిచినా అన్నీ ఇచ్చే వాడిని దేవుడు అనరు.. నాన్న అంటారు ఆ ప్రేమ మాసురాగాలకు గుర్తుగా మొదలైనదే ఈ ఫార్వర్డ్ డే కాని నేడు నాన్న లపై జీవిత చరమాంఖంలో పిల్లల వేదంపులు ఆగడం లేదు ఉమ్మడి జిల్లాల్లో కరీంనగర్ జగిత్యాల పెద్దపల్లి సిరిసిల్ల జిల్లాల్లో కొందరు నాన్న లు అత్యుపాత్యులు చేసుకున్న ఇంట్లోంచి వెళ్ళి గొట్టిన ఉదంతాలున్నాయి ఓ వృద్ధ తండ్రిని ధర్మపురి పుణ్య క్షేత్రానికి వెళ్ళడామని తీసుకో బ్లి జగిత్యాల బస్ స్టాండ్ లో విడిచి వెళ్ళగా సీనియర్ సిటిజన్స్ అసోసియేషన్ జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు హరి అశోక్ కుమార్ రెండు రోజులు తన ఆస్తిలో ఆరక్షణమిచ్చి మూడో రోజు ఆ వృద్ధుడి ఇంటికి తీసుకెళ్లి కొడుకు కొడవలకు కొన్నింటిని ఇచ్చి అప్పగించారు చివరకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులయినా కొందరు తమ తండ్రులను పోషించడం లేక సీనియర్ సిటిజన్స్ అధ్యక్షులు హరి అశోక్ కుమార్ సు ఆశ్రయిస్తున్నారు ఆయన ఇటీవల ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రవేశపెట్టిన చట్టం మేరకు కలెక్టర్లకు ఫిర్యాదు చేయనున్నారు.

## వార్షిక విద్యా ప్రణాళికపై ప్రధానోపాధ్యాయులకు ఓరియంటేషన్

మంధని, జూన్ 20: (వృద్ధయం ప్రతినిధి ) మంధని మండల వార్షిక విద్యా ప్రణాళికపై మండలంలోని ప్రాథమిక, ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులకు స్థానిక ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో ఓరియంటేషన్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మండల విద్యాధికారి దాసరి లక్ష్మి మాట్లాడుతూ సూతన విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభమైన నేపథ్యంలో ఉపాధ్యాయులు ఆన్లైన్, ఆఫ్లైన్ నివేదికల నిర్వహణతో పాటు విద్యార్థుల విద్యా ప్రగతిని మెరుగుపరిచే దిశగా కృషి చేయాలని సూచించారు. పెద్దపల్లి జిల్లాలో మంధని మండలానికి మరింత మంచి స్థానం తీసుకువచ్చాలని కోరారు. పర్యావరణ గ్రీన్ ఇండికేటర్ మదింపులో పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రథమ స్థానం సాధించడంలో కృషి చేసిన ఉపాధ్యాయులను ఆమె అభినందించారు. ఇదే ఉత్సాహంతో ప్రస్తుత విద్యా సంవత్సరంలో కూడా మెరుగైన ఫలితాలు



సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జెడ్పీ హెచ్ఎస్ బాబ్బి, జిహెచ్ఎస్, ఆరెండ్ పాఠశాల సముదాయల ప్రధానోపాధ్యాయులు మోసం శ్రీనివాస్, జె. సురేష్ కుమార్, ఈడులపల్లి నరసింహారావులు మాట్లాడుతూ ఎఫ్ఎల్ఎస్లోని అన్ని సామాన్య విద్యార్థులు మంచి ఫలితాలు సాధించేలా ఉపాధ్యాయులు కృషి చేసి సూర్య కాంప్లెక్స్ ర్యాంకింగ్ను పెంచాలని కోరారు. జెడ్పీ హెచ్ఎస్ గడ్డి ప్రధానోపాధ్యాయులు సుమలత కూడా గత సంవత్సరం మాదిరిగానే ఈ ఏడాది అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించాలని సూచించారు. అనంతరం పల్లెపల్లి ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడు ఎగ్గడి సురేష్ గత విద్యా సంవత్సరంలో పాఠశాల హాజరును 90 శాతానికి పెంచినందుకు రైల్వే ఆఫీస్లో ఎదుకేషన్ అందజేసిన ప్రతీకారంగా ఎం.కె.వో, సూర్య కాంప్లెక్స్ ప్రతినిధుల చేతుల మీదుగా అందుకున్నారు. ఈ అరుదైన గుర్తింపు పొందిన ఆయనను పలువురు ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు. కార్యక్రమంలో క్షేత్ర రిసోర్స్ పర్సన్లు మల్లయ్య, సుప్రజ, రాధిక, స్వప్నతో పాటు వివిధ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు. 8:14 ఆంప, 20/6/2026 @ 91 99121 33919: జుఅం

# ఈ సమస్యలు ఉన్నవారికి మామిడిపండు చాలా డేంజర్!



మేసవిలో అందరికీ గుర్తొచ్చేది మామిడి పండు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ మామిడి పండ్లను ఇష్టపడతారు. పండిన మామిడి పండ్లను ముక్కులుగా కోసుకుని తినడం ఒక అద్భుతమైన అనుభూతి. అయితే, మామిడి పండ్లు తిన్న తర్వాత మొటిమలు రావడం, బరువు పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర పెరగడం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు వస్తాయనే అందోళన చాలా మందిలో ఉంది. అయితే, కొన్ని రకాల ఆనారోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారు వీటిని తినకూడదు. ఎందుకంటే, తిన్న దగ్గర నుంచి కొత్త సమస్యలు సైట్ల అవుతాయి. కాగా.. అసలు మామిడికి ఎవరు దూరంగా ఉండాలి? నిపుణులు

పండ్లు సహజంగానే తియ్యగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే దీనిలో షుగర్ కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుంది. అలాగే, దీనిలో క్యాలరీలు కూడా ఉంటాయి. వీటిని అదే పనిగా తింటే బరువు అమాంతం పెరుగుతారు. డయాబెటిస్ ఉన్న వారు మామిడి పండ్లను తినకపోవడమే మంచిది లేదంటే షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోతాయి. అలాగే, మధుమేహంతో ఇబ్బంది పడేవారు కూడా వీటికి ఎంత దూరం ఉంటే అంత మంచిది. ముందుగా మామిడి పండును తినే ముందు 2-3 గంటలు నీటిలో నానబెట్టడం మంచిది. ఇలా చేస్తే పండులోని వేడి తగ్గుతుంది. ఫైబర్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. మొటిమలు, కడుపు నొప్పి సమస్యలు తగ్గుతాయి. మామిడి



సృష్టక అస్సువారు. మామిడి పండులో పలు రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. విటమిన్ A, విటమిన్ C, విటమిన్ E పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, చర్మ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇందులో విటమిన్ B6, ఫోలేట్, కెరోటినాయిడ్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శరీర కణాల అభివృద్ధికి, కంటి చూపు మెరుగుపడడానికి సహాయపడతాయి. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో బాధ పడేవారు మామిడి పండ్లను ఎంత తక్కువ తీసుకుంటే అంత మంచిది. వీటిని తినడం వల్ల కడుపులో ఆజీర్ణి, మల బద్ధకం లాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మామిడి

పండును భోజనంతో కలిపి తినడం మంచిది కాదు. ఇలా చేస్తే జీర్ణక్రియ సరిగా జరగదు. గ్యాస్, ఉబ్బరం, మొటిమలు రావచ్చు. భోజనం చేసిన 2-3 గంటల తర్వాత లేదా భోజనం ముందు ఒక గంటకు తినడం మంచిది. మధుమేహం ఉన్నవారు మామిడి పండ్లను మితంగా తీసుకోవడం, సరైన సమయంలో తినడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారం తీసుకున్న 1-2 గంటల తర్వాత తినడం మంచిది. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్న భోజనానికి, సాయంత్రం స్నాక్స్ కి మధ్యలో తీసుకోవడం మంచిది. మామిడి జ్యూస్ కంటే పండును నేరుగా తినడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే జ్యూస్లో పీచుపదార్థం తగ్గిపోతుంది.

# ఉసిరి జ్యూస్ - గోధుమ గడ్డి రసం.. రెండింట్లో లివర్ ఆరోగ్యానికి ఏది బెస్ట్..!?

లివర్ సమస్యలు ప్రస్తుత కాలంలో పెరిగిపోతున్నాయి. మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లతో ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు, కూరలునే జీవనశైలి, లక్షి వంటివి లివర్

స్పంది. ఉసిరి ఎక్స్ట్రాక్ట్ చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిసెర్లెడ్లను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక గోధుమ గడ్డి రసాన్ని గ్రీన్ ట్రిల్ గా చెబుతారు. ఇందులో సుమారు 70 శాతం క్రోరోఫిల్ ఉండటం వల్ల ఇది శరీరాన్ని ఆల్కలైన్ స్థితిలో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వీటి ద్వారా లివర్ ఎంజైమ్ల స్థాయిలను సుమారు 20% పెంచుతుంది. క్రోరోఫిల్ అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే లివర్ ఎంజైమ్లను నియంత్రించి ఇన్ఫ్లమేషన్లను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ నుంచి ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనిలోని బయో ఫ్లేవనాయిడ్స్ రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఉసిరి రసం ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణ.. లివర్ లో కొవ్వు తగ్గించడంలో ఇది కొంత మెరుగైన ఫలితాలు ఇస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో 15 మి.లీ ఉసిరి రసం, 15 మి.లీ గోధుమ గడ్డి రసం కలిపి గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకోవచ్చు. అదే సమయంలో సమతుల్య పాచిస్తూ ఆహారం.. జీవనశైలి.. వ్యాయామం.. లక్షిడి తగ్గించుకోవటం ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీస్తాయి. లివర్ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఆహారాల్లో ఉసిరిరసం, గోధుమ గడ్డి రసం రెండూ శక్తివంతమైన పోషకాలు అని చెప్పవచ్చు. వీటి పోషక విలువలు, ప్రయోజనాలు భిన్నంగా ఉన్నప్పటికీ, ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను నియంత్రించడంలో ఈ రెండింటి ఏది బెస్ట్ అనే సందేహాలను నిపుణులు సృష్టక అస్సువారు. శరీరం ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలంటే లివర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. లివర్ పేరుకునే మలినాలను తొలగించుకోనే పోషకాలు ఎంతో అవసరం. అలాంటి వాటిలో ఉసిరి మేలు చేస్తుంది. టానిక్స్ వంటి ప్రత్యేక సమృద్ధిగా లివర్లో హానికర పదార్థాల పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో ఉసిరి రసం తోడ్పాటు అంది

వల్ల లివర్ నియంత్రణ మెరుగుపడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఫ్రీ రాడికల్స్ ను నిరోధించి లివర్ కణాల నష్టాన్ని తగ్గిస్తుంది. బెంగాల్ లో కొత్త చరిత్ర జీవన శైలి.. లక్షిడి అధిగమించటం అవసరం. కాగా, గోధుమ గడ్డి రసం కణ సాయంతో డిటాక్సికేషన్ కు సహాయపడుతుంది. క్రోరోఫిల్ అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే లివర్ ఎంజైమ్లను నియంత్రించి ఇన్ఫ్లమేషన్లను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ నుంచి ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనిలోని బయో ఫ్లేవనాయిడ్స్ రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఉసిరి రసం ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణ.. లివర్ లో కొవ్వు తగ్గించడంలో ఇది కొంత మెరుగైన ఫలితాలు ఇస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో 15 మి.లీ ఉసిరి రసం, 15 మి.లీ గోధుమ గడ్డి రసం కలిపి గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకోవచ్చు. అదే సమయంలో సమతుల్య పాచిస్తూ ఆహారం.. జీవనశైలి.. వ్యాయామం.. లక్షిడి తగ్గించుకోవటం ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

# చక్కని ఆరోగ్యం

## రోజుకో గ్లాస్ తాగితే చాలు..

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామందికి బరువు తగ్గడం ఓ పెద్ద సవాల్ గా మారింది. మరీ దానికోసం ఓ ఇంటి లిట్టాను ముందుకు తెచ్చేశాం. నిమ్మ, తేనె, వేయించిన

వేయించి పొడి చేసిన జీలకర్ర, వీటితో పాలు 150 మిల్లీలీటర్ల గోరువె



జీలకర్ర పొడిని గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తయారుచేసి ఈ వాటర్ జీవక్రియను వేగవంతం చేసి కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. అందుకే జీవనశైలి కారణంగా అధిక బరువు సమస్య చాలామందిని వేడి చేసింది. దాదాపు 90 శాతం మంది ఈ సమస్యతో బాధ పడుతున్నారు అంచనా. ఈ సమస్యను వంటింటి లిట్టాలో ఈజీగా పరిష్కరించవచ్చు. నిమ్మ, తేనె, వేయించిన జీలకర్ర పొడిని గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తయారుచేసి ఈ వాటర్ బరువు తగ్గడానికి అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. ఈ వాటర్ తయారీకి మూడు ముఖ్యమైన పదార్థాలు అవసరం: నిమ్మకాయలు, స్వచ్ఛమైన తేనె,

## చక్కెర మానేస్తే జరిగే అద్భుతాలు

చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ప్రమాదమేమనని వైద్య నిపుణులు వచేవడం చెబుతుంటారు. అయితే ఒక్క పది రోజులు షుగర్ తీసుకోవడం మానేస్తే శరీరంలో అధిక అధుతాను చూసి మారే అద్భుతాలు తీసుకుంటారు. చక్కెర అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. శరీరానికి అవసరమైన దాని కంటే ఎక్కువ చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి నష్టం జరుగుతుంది. అందుకే చాలామంది చక్కెరను పడుతున్న వాలని సలహా ఇస్తారు. పరుసగా పది రోజులు ఆహారం నుండి చక్కెరను తొలగిస్తే శరీరంలో అనేక మార్పులను గమనించవచ్చు. చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల మెదడులో డోపమైన్ విడుదల అవుతుంది. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల మెదడులో ఉత్సాహంగా అనిపించవచ్చు. కానీ చక్కెర తేని ఆహారాన్ని తినడం అలవాటు చేసుకున్న తర్వాత, శరీరంపై అనేక సానుకూల ప్రభావాలు



చూడటం ప్రారంభిస్తారు. చక్కెరను పడుతుకుంటే, మరింత తాజాగా ఉంటారు. చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. రోజంతా ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుంది. దీనితో పాటు ఒకటి నుండి రెండు కిలోల బరువు తగ్గుతుంది. చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రించబడతాయి. అందుకే చక్కెరను మానేయాలని వైద్య నిపుణులు వచేవడం సూచిస్తుంటారు.

## భారీ కడుపుతో ఓ కప్ప కలివేపాకు టీ తీసుకోండి చాలు..!!

కలివేపాకు వంటకాల్లో ఒక అనివార్యం. రుచితో పాటు, ఈ ఆకుల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు నిలయం కూడా. యాంటిఆక్సిడెంట్లు, ఫైబరులు, విటమిన్ సి, పి వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే కలివేపాకు, శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి తోడ్పడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు కలివేపాకును గోరువెచ్చని నీటిలో మరగించి తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అంతేకాకుండా, కలివేపాకు సారం జీర్ణశయంలోని ఎంజైమ్ల పనితీరును మెరుగుపరచి, మొత్తం జీర్ణక్రియ పెంచడానికి ఉపకరిస్తుంది. దీనికి ఉండే యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా సానుకూల ప్రభావం చూపుతాయి. కలివేపాకు రుచి, సువాసనలకే పరిమితం కాదు. దీనిలోని యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ, మెటాబోలిక్ బూస్టర్ లక్షణాలు బరువు తగ్గించడంలో అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. మరీస్తే కనీసం 2 చక్కెర టీ పోషకాహార ప్రణాళిక అయినప్పటికీ ఉత్కృష్ట యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ బీ బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న



వారికి ఒక అద్భుతమైన సహా పరిష్కారం. ఈ ఆకులను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని కొవ్వు సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు. కలివేపాకులో ఉండే కర్బోజీల్ ఆల్కలాయిడ్ జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కొవ్వు ఆహారాలను విడగొట్టి, శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను నిరోధిస్తుంది. మెరుగైన జీర్ణక్రియ శరీరంలోని వ్యర్థాలను సమర్థవంతంగా బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడానికి నేరుగా దోహదపడుతుంది. ఈ ఆకుల్లోని డైలీ పైబర్, విటమిన్-బి శరీర మెటాబోలిక్ రేటును పెంచుతాయి. ఎక్కువ కేలరీలు బర్ని అయ్యి, శరీర బరువు నియంత్రించబడతాయి. కలివేపాకులోని ఆల్కలాయిడ్లు శరీర శక్తివంతమైన మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది కొవ్వు నిల్వలను నిరోధించి, శరీర ఆక్సెసివ్ మెరుగుపరుస్తుంది. కలివేపాకు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది సుఖకార్యం, మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కలివే



పాకులోని శక్తివంతమైన యాంటిఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని విష పదార్థాలను సమర్థవంతంగా తొలగిస్తాయి. టాక్సిన్స్ తొలగించు బరువు తగ్గడానికి ఒక సహాయకారి. ఎందుకంటే శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. ఇది ఫ్యాటీ లివర్, అధిక కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి కలివేపాకును విడగొట్టే ఉపయోగించవచ్చు. నీటిలో కొన్ని ఆకులను మరగించి కలివేపాకు టీగా తాగవచ్చు. లేదా ఉదయం పరగింపును కొన్ని పచ్చి ఆకులను నమలడం మంచిది. వంటకాల్లో కలివేపాకును చేర్చడం వల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇది అతిగా తినడాన్ని నియంత్రించి, కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గిస్తుంది. సహజంగా బరువు తగ్గడానికి కలివేపాకు ఒక అద్భుతమైన మార్గం. సరైన ఆహార నియమాలు, క్రమం తప్పని వ్యాయామంతో కలిపి వాడేస్తే ఒక అద్భుతమైన ఫలితాలు లభిస్తాయి. దీనిని మితంగా వాడాలి.

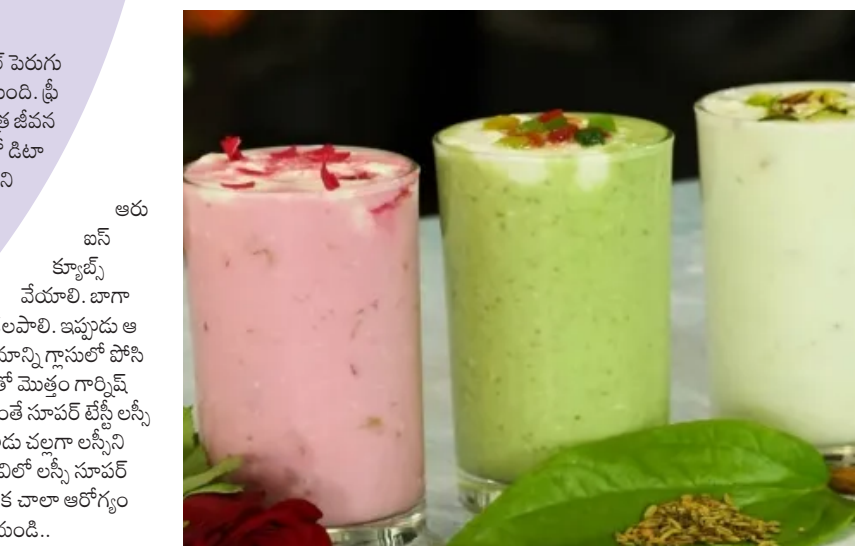
## రోజుకో ఒక వ్యక్తి ఎంత నెయ్యి తీసుకోవాలి?

గురుగామిలోని మేదాంత హాస్పిటల్ లోని ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ కాలిబ్రేషన్ డాక్టర్ ప్రవీణ్ చంద్ర ఇంటిగ్రేటెడ్, భారతీయులు ఎంత నెయ్యి, ఎంత నూనె తీసుకోవాలి? వివరించారు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిదా కాదా అని కూడా వెల్లడించారు. నెయ్యి, నూనెలు కూడా భారతీయ ఆహారం అసంపూర్ణంగా భావిస్తారు. ఈ రెండూ భారతీయ ఆహారంలో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగాలుగా పరిగణిస్తారు. భారతీయ వంటకాలలో నెయ్యి, నూనె రెండూ మూడు భోజనాలలో ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో వంట కోసం నూనెను ఉపయోగిస్తారు. రోటీ, కూరగాయలు, పప్పులకు కూడా నెయ్యిని కలుపుతారు. కొంతకాలం పాటు వాణిజ్య నెయ్యిని హానికరమని

నెయ్యి, ఒక టీస్పూన్ నూనె. కూరగాయల నూనెలు ఆరోగ్యకరమైనవిగా పరిగణిస్తారు. కానీ జంతువుల కొవ్వుతో తయారు చేసిన నూనెలు హానికరమైనవి. ఎందుకంటే అవి అధిక మోతాంలో సంతృప్త కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయని తెలిపారు.

## సమ్మర్ స్కెఫల్ లస్స్..

ఎండలు మండిపోతున్నాయి. రోజురోజుకూ ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగిపోతున్నాయి. దాంతో ప్రజలు బయటకు వెళ్లేటేని పరిస్థితి నెలకొంది. ఎండల కారణంగా చాలామంది ఆహారపు అలవాట్లను మార్చి మార్చి, ఫ్రైలు, నాన్ వెజ్ టిబెట్స్ ను పక్కనవేట్టేస్తున్నారు. సూప్లు, జ్యూస్ లు తయారు చేసుకుని వాటిని లాగించేస్తున్నారు. అయితే లస్స్ అనగానే అందరికీ నోవారుతుంది. లస్స్ ఎక్కువగా బయట దొరుకుతుంది. కానీ లస్స్ ని ఇంట్లోనే ఈజీగా తయారు చేసుకోవచ్చు. రోడ్ సైడ్ ఉన్న టేస్ట్ కు ఏమాత్రం తగ్గుకూడా లస్స్ టేస్ట్ ఉంటుంది. మరి తక్కువ పదార్థాలతో సూపర్ టేస్ట్ గా ఉండే లస్స్ ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి..? కావాలి..న పదార్థాలు ఎంతో..? ఇక్కడ చూద్దాం.. లస్స్ తయారీకి కావాలి..న పదార్థాలు మాస్.. పెరుగు ఒక పప్పు, చల్లటి నీరు లేదా పాలు అర కప్పు, చక్కెర రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, యాలకుల పొడి చిటికెడు, ఐస్ క్రూడ్స్ బదు లేదా ఆరు, డ్రై ఫ్రూట్స్, కార్బోన్ తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు సూపర్ టేస్ట్ లస్స్ తయారీ విధానం చూస్.. ముందుగా పెరుగు తీసుకుని దాన్ని బ్లెండర్ లో వేసి స్కూర్ గా చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత అందులో చక్కెర, యాలకుల పొడి వేసి బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో నీళ్లు లేదా పాలు తగినన్ని పోసి మిక్సి బ్లెండింగ్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఇప్పుడు అదే మిశ్రమంలో బదు లేదా



ఆరు టేబుల్ స్పూన్లు, టోమాటో, బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు మిశ్రమాన్ని గ్లాసులో పోసి డ్రై ఫ్రూట్స్ తో మొత్తం గార్నిష్ చేసుకోవాలి. అంతే సూపర్ టేస్ట్ లస్స్ రెడీ అయినట్లే.. ఇప్పుడు చల్లగా లస్స్ ని తగ్గించుకోవటం ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



