



Bhavani Publication Trust

APEL/2001/5268

<https://prajatheerpudaily.com>

ప్రజాతీర్పు

The people's Verdict

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

సంపుటి : 24 సంచిక : 356 హైదరాబాద్ సోమవారం 9 డిసెంబర్ 2024 పేజీలు : 8 వెల : రూ. 1/-

Circulated From : KARIMNGAR, HYDERABAD, WARAGAL, RANGAREDDY, MAHABOONAGAR, THIRUPATI, GUNTUR, KURNOOL, ANATAPUR, VISAKAPATNAM, CHENNAI, BANGALOOOR

జయ జయహే తెలంగాణ.. జననీ జయకేతనం...



తెలంగాణ తేల్లి

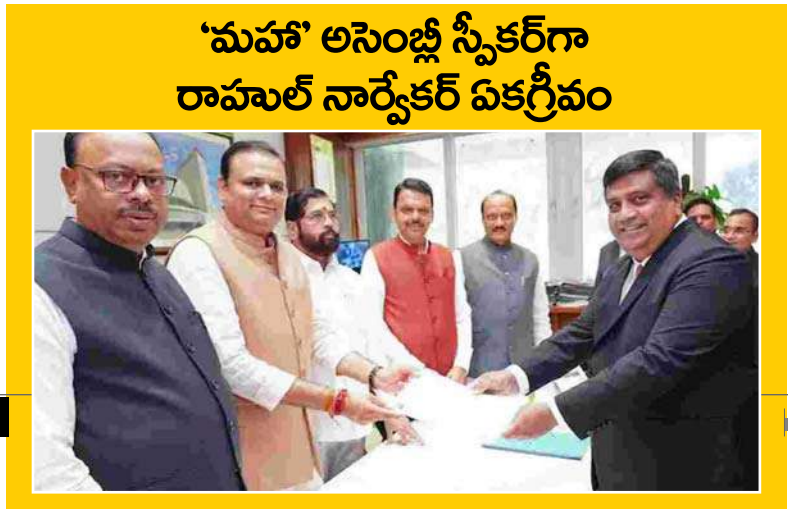
ప్రారంభకులు :
 గౌరవ ముఖ్యమంత్రివర్యులు
 శ్రీ. ఎ. రేవంత్ రెడ్డి గారు

తేదీ : 09 డిసెంబర్ , 2024
 సమయం : సాయంత్రం 6 : 05 గం.లకు,
 స్థలం : డా. బి.ఆర్. అంబేద్కర్ తెలంగాణ సచివాలయం





లిపాఠ్యము కావలెను
 అధునాతన సాంకేతికతతో..
 ఎప్పటి వార్తలు అప్పుడు అందించేదేందుకు
 మీ ముందుకు వచ్చిన
ప్రజా టెలివిజన్
 యూట్యూబ్ చానల్ లో పని చేయుటకు
 లిపాఠ్యము కావలెను. ఎలాంటి టూరెట్టు ఉండవు.
 నిత్యసూత్రంగా వార్తలు, లైవ్ లు అందించడమే మీ పని..
 సంప్రదించండి: 8309979541, 9494659622



హైదరాబాద్ లో
అలలించిన ఎయిర్ షో..



హుస్సేన్ సాగర్ పై అద్భుత విన్యాసాలు..



ఆకట్టుకున్న వాయుసేన విన్యాసాలు
రావూల్ సింగ్ గంజ్ డ్రాంధ్రాం
స్వయంగా వీక్షించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రులు
ఆసక్తిగా తిలకించిన పీక్షకులు
కట్టిపడసిన సాంస్కృతిక కళా ప్రదర్శనలు
ఉర్రూతలూగించిన బతుకమ్మ పాటలు..కోలాటాలు
ట్యాంక్ బండ్ పై సందే సందడే సందడి
వైభవంగా ప్రజాపాలన ఏడాది విజయోత్సవాల వేడుకలు
(ప్రజాతీర్పు ప్రతినిధి, హైదరాబాద్)
 ఇసుకేస్తే రాలనంత జనంతో ఆదివారం సంద్యాసముయంలో ట్యాంక్ బండ్ కిటికీటలా డిపోయింది. కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం ఏడాది పాలన విజయోత్సవాల ముగింపు వేడుకల సందర్భంగా

ఇండియన్ ఫోర్స్ ఆధ్వర్యంలో ఆజురు నేతృత్వంలో 9 సూర్యకిరణ్ విమానాలతో నిర్వహించిన ఎయిర్ షో అదరపా ఆనిపించింది. ప్రజాపాలన-ప్రజా విజయోత్సవాల ముగింపు వేడుకల్లో భాగంగా ఆదివారం హైదరాబాద్ లోని ట్యాంక్ బండ్ వద్ద వాయుసేన విన్యాసాల కార్యక్రమాన్ని, భాషా, సాంస్కృతిక శాఖ ఆధ్వర్యంలో నెక్లెస్ రోడ్డు వద్ద ఉన్న హెచ్ఎంఓవీ ప్రాంగణంలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహించింది. ట్యాంక్ బండ్ పై వివిధ శాఖల ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన స్టాళ్లను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టివిక్రమార్కు మంత్రులు సందర్శించారు. పిల్లలపాటలు.. చినాపెద్దా.. అనే తేడా లేకుండా వైమానిక దళాలు ప్రదర్శించిన విన్యాసాలను ఆసక్తిగా తిలకించారు. విమానాలు తమ సమీపానికి వచ్చిన ప్రతిసారీ కేరింతలు కొడుతూ ఎంజూరు చేశారు. తమ సెల్ ఫోన్ లో బంధించారు. వాయుసేన విమానాల ప్రదర్శనతో వీక్షకులు కుటుంబ - మిగతా 3వ పేజీలో

కొత్త రెవెన్యూ చట్టంపై అసెంబ్లీలో బిల్లు

ధరణి కోసం కొత్త యామ్
ఈనెల ఒకటి నుంచి ఎన్ఐసీకి పోర్టల్ నిర్వహణ బాధ్యతలు
గ్రామాల్లో రెవెన్యూ వ్యవస్థను పునరుద్ధరిస్తాం
రోల్ మోడల్ గా ఆర్ఐఐఎల్ చట్టం : విలేకర్ల సమావేశంలో మంత్రి పాంగులేటి
(ప్రజాతీర్పు ప్రతినిధి, హైదరాబాద్)
 సోమవారం నుంచి నిర్వహించబడే యామ్ శాసనసభ సమావేశాల్లో కొత్త రెవెన్యూ చట్టం బిల్లును ప్రవేశపెట్టబోతున్నామని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి వెల్లడించారు. ఒక వైపు ధరణి పోర్టల్ ప్రక్షాళనకు అవసరమైన చర్యలు చేపడుతూనే మరోవైపు దానికి సంబంధించి గత ప్రభుత్వంలో వచ్చిన దరఖాస్తుల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకున్నామని ఆయన తెలిపారు. ఇంకోవైపు కొత్త రెవెన్యూ చట్ట రూపకల్పనకు శ్రీకారం చుట్టి కొలిక్కి తీసుకొచ్చామని చెప్పారు. సీఎం రేవంత్ నాయకత్వంలో ఏడాది కాలంగా పలు నిర్ణయాలు తీసుకుని, రెవెన్యూ సేవలను సామాన్యులకు అందుబాటులోకి తెచ్చామన్నారు. తద్యారా ఆ విభాగంలో గణనీయమైన ప్రగతిని సాధించామని - మిగతా 3వ పేజీలో

9 నుంచి తెలంగాణ అసెంబ్లీ.. సభ మొందుకు కీలక బిల్లులు

(ప్రజాతీర్పు ప్రతినిధి, హైదరాబాద్)
 తెలంగాణ అసెంబ్లీ శీతాకాల సమావేశాలు ఖరారయ్యాయి. డిసెంబర్ 9వ తేదీ నుంచి అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభం కానున్నాయి. సోమవారం ఉదయం 10.30 గంటలకు శాసన సభ, శాసన మండలి సమావేశాలు ప్రారంభం కానున్నాయి. అసెంబ్లీ సమావేశాలకు సంబంధించి రాష్ట్ర గవర్నర్ జిష్టుదేవ్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేశారు. రేపటి నుంచి తెలంగాణ అసెంబ్లీ సమావేశాలు జరగనున్నాయి. ఉదయం 10:30 గంటలకు శాసనసభ, శాసన మండలి ఉభయ సభలు ప్రారంభం అవుతాయి. మొదటి రోజు తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం ఆవిష్కరణపై అసెంబ్లీలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటన చేయనున్నారు. సభలో ఏడు చట్ట సవరణ బిల్లులను ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టునుంది.
గవర్నర్ ఆమోదం ..
 ఈనెల 9వ తేదీ నుంచి అసెంబ్లీ శీతాకాల సమావేశాలు ప్రారంభం కానున్నాయి. ఇందుకు సంబంధించి - మిగతా 3వ పేజీలో

ఈ నెల 17న ఏపీలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము పర్యటన

(ప్రజాతీర్పు ప్రతినిధి, అమరావతి)
 భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఈనెల 17న ఆంధ్రప్రదేశ్ లో పర్యటించనున్నారు. గుంటూరులోని మంగళగిరి ఎయిమ్స్ వైద్యకళాశాల స్నాతకోత్సవానికి ఆమె రానున్నారు. రాష్ట్రపతి రాక సందర్భంగా జిల్లా అధికారులు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఎయిమ్స్ లో సంబంధిత వైద్యాధికారులతో పాటు నగరపాలక, రెవెన్యూ తదితర శాఖల అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్ష నిర్వహించి ఏర్పాట్లపై పలు సూచనలు చేశారు. రాష్ట్రపతి మంగళగిరికి చేరుకుని ఎయిమ్స్ లోకి వచ్చే మార్గం, తిరిగి వెళ్లే మార్గంలో అధికారికంగా చేపట్టవలసిన భద్రత ఏర్పాట్లను సంబంధిత అధికారులు దగ్గరుండి పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు.
 రాష్ట్రపతి పాల్గొనే సదస్సు ప్రధాన ఆడిటోరియాన్ని పరిశీలించి కార్యక్రమంలో పాల్గొనే వారి వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమానికి అవసరమైన పబ్లిక్ అడ్రస్ సిస్టమ్, ఎల్ఈడీలను ముందుగానే ఏర్పాట్ చేసి వాటి పనితీరును సరి చూసుకోవాలని ఆదేశించారు. వీటపీలు, అధికారులు, ప్రముఖుల వాహన పార్కింగ్ ఏర్పాట్లపై సూచనలు చేశారు.

టాపిక్స్ డైవర్ట్ చేయడానికి చంద్రబాబుపై దూషణలు : పీపీ మంత్రి అనిత

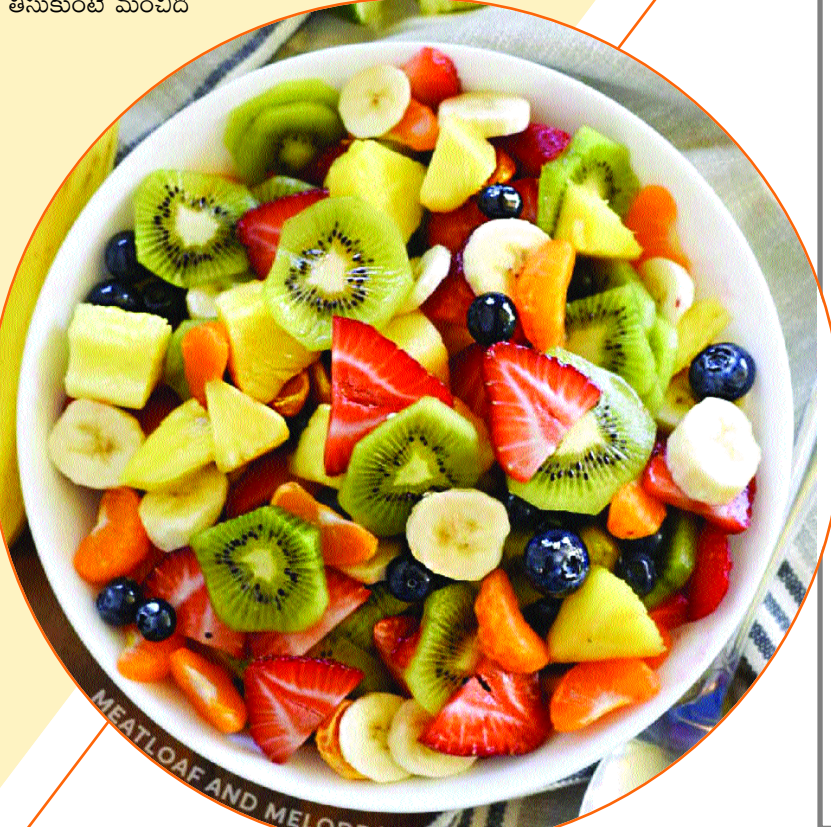
తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం మార్పు మూర్ఖత్వం..

కాంగ్రెస్ పై మండిపడ్డ బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్
(ప్రజాతీర్పు ప్రతినిధి, హైదరాబాద్)
 తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం మార్పు మూర్ఖత్వం? తమని.. ప్రభుత్వాలు చేయాల్సిన పనులు ఇవేనా? అంటూ బీఆర్ఎస్ అధినేత కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ అసెంబ్లీ సమావేశాల నేపథ్యంలో.. సభలో అనుసరించాల్సిన వ్యూహంపై ఆయన ఆదివారం ఎర్రబెల్ట్ లోని వ్యవసాయ క్షేత్రంలో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణ తల్లి విగ్రహంపై కేసీఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వాలు మార్పులు చేసుకుంటూ పోతే? అని నిలదీశారు. ప్రభుత్వం సమస్యల పరిష్కారంపై దృష్టి సారించాలన్నారు. బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు శాసనసభ సమావేశాలకు హాజరుకావాలని సూచించారు. అంశాలవారీగా ప్రభుత్వాన్ని గట్టిగా నిలదీయాలన్నారు. రైతుబంధు తెచ్చిన ఉద్దేశం, ప్రయోజనాలు వివరించాలని ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలకు చెప్పారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అస్తిరంగాల్లో విఫలమైందన్నారు. గురుకులాలు, విద్యారంగంలో వైఫల్యాలు ఎండగట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. మూసీ, హైద్రా విషయంలో ప్రభుత్వ వైఖరిని ఎండగట్టాలని.. నిర్బంధ పాలన గురించి అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో ప్రస్తావించాలన్నారు. కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టో ఆధారంగా వైఫల్యాలను ఎత్తి చూపాలన్నారు. ఫిబ్రవరి బహిరంగ సభలో సర్కార్ వైఖరిని ఎండగతామన్నారు. ఫిబ్రవరి తర్వాత పార్టీలో అన్ని కమిటీ ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. కమిటీల ఏర్పాటు తర్వాత సభ్యత్వ సమోదా ఉంటుందని తెలిపారు. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో తెలంగాణ తల్లి అందించిన సూర్యిని వివరించాలన్నారు.



రోజూ ఆహారంలో సలాడ్ తీసుకుంటే.. ?

సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మలబద్ధకం, జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ కనీసం ఓ చిన్న కప్పు సలాడ్ తీసుకుంటే మంచిది



ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం శరీరాన్ని ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఎంపిక చేసుకోవాలే కానీ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు చాలానే ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఆహారం మీద స్పృహ పెరిగేకొద్దీ చాలామంది తాము తీసుకునే ఆహారం జాబితాలో సలాడ్ ను చేర్చుకుంటున్నారు. సలాడ్ లో పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు అన్నీ తినదగినవి ఉంటాయి. ప్రతి రోజూ ఆహారంలో సలాడ్ ను చేర్చుకోవడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో ఆహార నిపుణులు స్పష్టంగా తెలిపారు. వాటి గురించి తెలుసుకుంటే.. సలాడ్ లో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. దీని వల్ల రోజూ సలాడ్ తీసుకుంటూ ఉంటే బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక బరువు ఉన్నవారు రోజూ సలాడ్ తింటే ఈజీగా బరువు తగ్గవచ్చు. సలాడ్ లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ఆహారంలో సలాడ్ తీసుకుంటూ ఉంటే చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితం ఉంటాయి. సాధారణ వ్యక్తులు రోజూ సలాడ్ తీసుకుంటూ ఉంటే మధుమేహం రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.

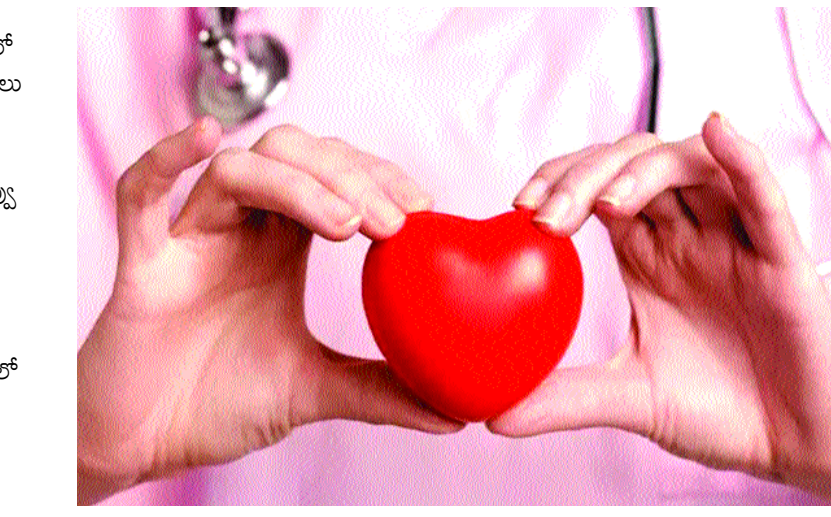
రోగనిరోధక శక్తి..
సలాడ్ లో విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ సలాడ్ తీసుకోవడం మంచిది.

సైడ్రేట్..
సలాడ్ లో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా దోసకాయ, టమోటా, ముల్లంగి వంటి వాటిలో నీటి శాతం ఎక్కువ. ప్రతిరోజూ సలాడ్ లో భాగంగా వీటిని తీసుకుంటూ ఉంటే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది.

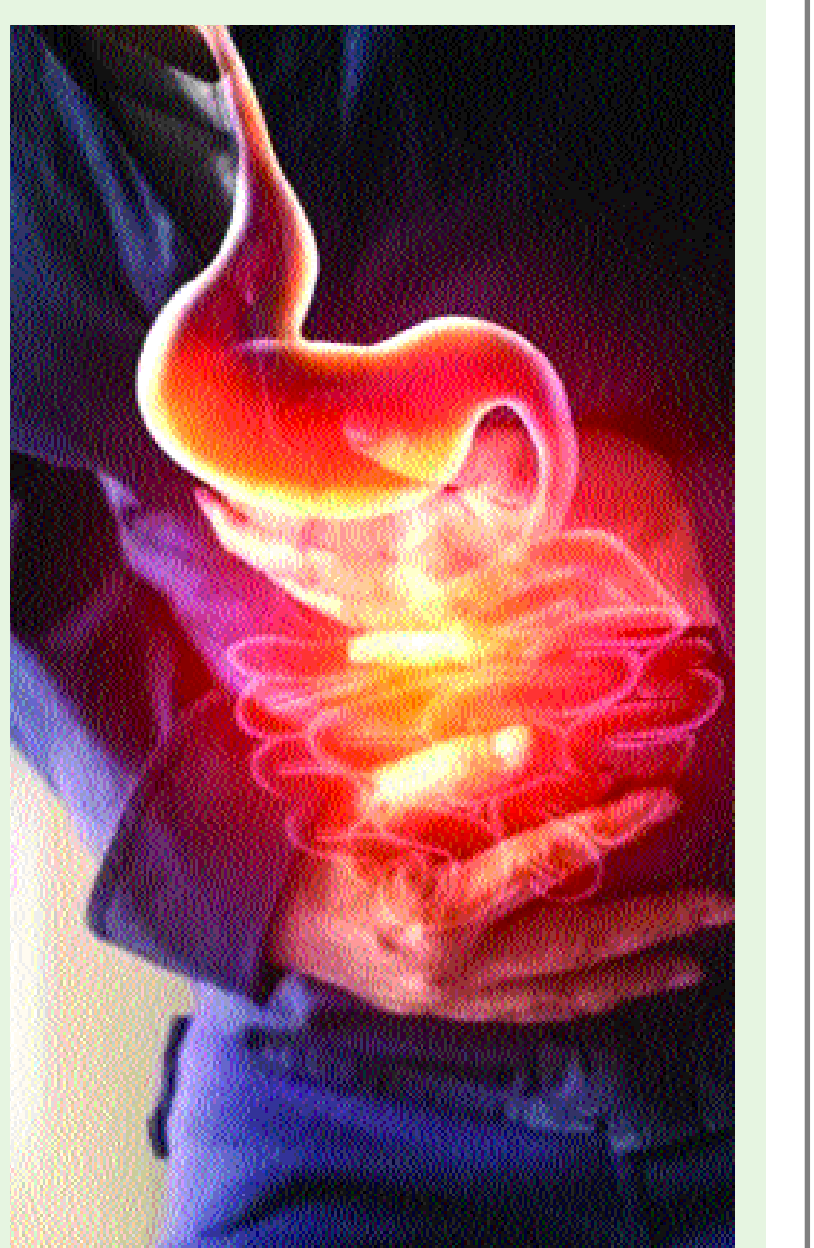
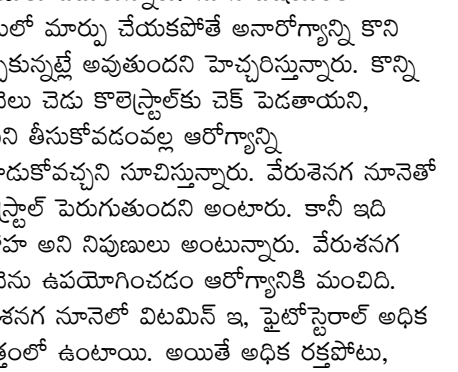
చర్మం..
సలాడ్ లలో విటమిన్-సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి తర్వానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. చర్మం కాంతివంతంగా, మృదువుగా ఉండటంలో సహాయపడతాయి. తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలను సలాడ్ లో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఉంటే కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

జీర్ణక్రియ..
సలాడ్ లలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగు పరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ మధ్య కాలంలో గుండె జబ్బుల మరణాలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. వీటిలో చాలా మరణాలకు రక్తంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడమే ప్రధాన కారణం అవుతోంది. మరి రక్తంలో కొవ్వు పేరుకోకూడదు అంటే మన ఆహారపు అలవాట్లలో చాలా మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా మనం వాడే వంట నూనె విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మన ఆరోగ్యం కచ్చితంగా మనం ఇంట్లో ఏ వంట నూనె ఉపయోగిస్తున్నాం అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అదేవిధంగా నూనె రకం ఏదైనా సరే దాన్ని ఎక్కువగా వినియోగించడం కూడా మన గుండె ఆరోగ్యానికి కీడు చేస్తుంది. నూనె ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల సిరల్డ్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ముందుగా అధిక రక్తపోటు వచ్చి ఆ తర్వాత గుండెపోటు, గుండె వైఫల్యం, కరోనరీ ఆర్టరీ డిస్ట్రీ, ట్రిపుల్ వెస్సెల్ డిస్ట్రీజుకు దారి తీస్తుంది. కాబట్టి మనం వంట నూనె రకంపైన మాత్రమే గమనించడం వంటల్లో వినియోగించే నూనె మోతాదు విషయంలో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రక్త నాళాల్లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడానికి కొన్ని మేలైన వంట నూనెలను మాత్రమే వినియోగించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నూనె విషయంలో వంటలో మార్పు చేయకపోతే అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకున్నట్లే అవుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని నూనెలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ కు చెక్ పెడతాయని, వాటిని తీసుకోవడంవల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. వేరుశనగ నూనెతో కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని అంటారు. కానీ ఇది అపోహ అని నిపుణులు అంటున్నారు. వేరుశనగ నూనెను ఉపయోగించడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. వేరుశనగ నూనెలో విటమిన్ ఇ, ఫైటోస్టెరాల్ అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. అయితే అధిక రక్తపోటు,

గుండె జబ్బుల బారిన ఏడాదంతా మీ వంటలో ఈ మార్పు తప్పక చేయండి..!

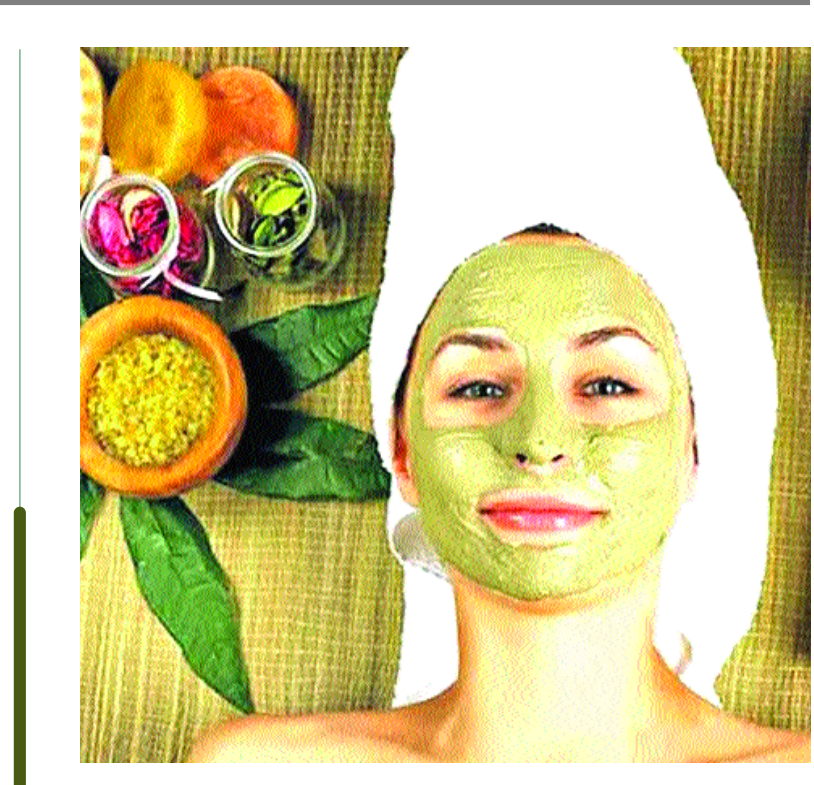


మధుమేహం లాంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు నెల తరబడి ఒకే నూనెను కాకుండా.. రెండు నెలలకు ఒకసారి నూనె రకాన్ని మారిస్తే బాగుంటుంది. అదేవిధంగా అవిని గింజలలో ఒక్కొక్కటి ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి అవిని నూనెను వంటల్లో వాడితే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ తోపాటు మంట తగ్గుతుంది. అయితే అవిని నూనెను అధిక ఉష్ణోగ్రత వద్ద మరిగించినా, ఫ్రిజ్ లో పెట్టి కూల్ చేసినా దాని సహజ లక్షణాన్ని కోల్పోతుంది. కాబట్టి అలాంటి పొరపాటు చేయకూడదు. ఆలివ్ నూనె కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అయితే మన దేశంలో ఆలివ్ నూనె ఉత్పత్తి తక్కువగా ఉంటుంది.



అజీర్తి, గ్యాస్ సమస్యలను ఇలా చెక్ పెడదాం..

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది అజీర్తి, గ్యాస్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. జంక్ ఫుడ్స్, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ లాంటి ఆహారపు అలవాట్లు వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువవుతున్నాయి. ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు తరచూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణాశయానికి సంబంధించిన గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం తదితర సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఈ సమస్యల నుంచి త్వరగా బయటపడటానికి ఇంగ్లీష్ మందులు వాడుతున్నారు. ఈ మందులకు బదులుగా మనం ఇంట్లో నులువుగా కొన్ని చిట్కాలను ఉపయోగించి అజీర్తి ఇంకా గ్యాస్ ఇబ్బందుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.



రోమాలు మాయం!

అవాంఛిత రోమాలు.. అతివల అందానికి శాపంగా మారుతాయి. వారిని అత్యున్నత గురిచేస్తాయి. వ్యాక్సింగ్ చేసినా.. వారంలోనే యథాస్థితికి వచ్చేస్తాయి. ఇలా బ్యూటీషియన్లలో వేలకొద్దీ చదివించకుండా.. వంటింటి చిట్కాలతోనే వాటిని చిటికెలో పోగొట్టుకోవచ్చు. పాలను కాచి చల్లార్చి.. అందులో కొంచెం పటికబెల్లం పొడి, పసుపు, కాఫీపొడి, గోధుమపిండిని కలిపి పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి అప్లయ్ చేసి.. పూర్తిగా ఆరిన తర్వాత మెల్లిగా వెంట్రుకలకు వ్యతిరేక దిశలో స్ట్రైప్ చేస్తూ కడిగేసుకోవాలి. పొప్పడిపండు గుజ్జులో పసుపు కలిపి.. మ్యాస్లా చేసుకోవాలి. దీన్ని ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకొని, చల్లదీ నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే.. రోమాలు మాయం అవుతాయి. పంచదార, నిమ్మరసం.. ఈ రెండింటినీ కలిపి స్ట్రైప్ లా వాడుకోవచ్చు. ముఖంపై ఉన్న వెంట్రుకలను ఇట్టే తొలగించుకోవచ్చు. కోడిగుడ్డు తెల్లనూనె, పంచదార, మక్కజొన్న పిండిని కలిపి ముఖానికి రాసుకున్నా.. అవాంఛిత రోమాలు తొలగిపోతాయి. పసుపులో కొంచెం చందనం, నిమ్మరసం, గోధుమపిండి, కొబ్బరినూనె కలిపి పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకుంటే.. అవాంఛిత రోమాలు తగ్గుతాయి. బియ్యం పిండిలో కొంచెం పసుపు, శనగపిండి, పాలు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లయ్ చేసినా.. మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.



ఒత్తిడి, అపసవ్య జీవనశైలితో జుట్టు బలహీనం అవుతున్నది. వెంట్రుకలు రాలడం, చుండ్రు, దురద సర్వసాధారణమై పోతున్నది. దీంతో రసాయనాలు ఎక్కువగా ఉండే షాంపూలు, కండిషనర్లను వాడటం వల్ల సమస్య మరింత తీవ్రం అవుతుంటుంది. స్కాల్ప్ ఇన్ ఫెక్షన్లకు దారి తీస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఇంట్లో ఉండే కొబ్బరి నూనె-కర్పూరం.. కురుల సమస్యలకు పరిష్కారం చూపుతున్నది. కొబ్బరి నూనెలో విటమిన్ ఇ, లారిక్ యాసిడ్తోపాటు కొవ్వు అమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు మూలాలకు పోషణ అందిస్తాయి. దాంతో కురులకు బలం చేకూరి, జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. కర్పూరంలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మాడు ఇన్ ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. ఫంగస్ సమస్యనూ దూరం చేస్తాయి. కర్పూరంలో ఉండే సుగుణాలు మాడులో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. కర్పూరాన్ని కరిగించి, కొబ్బరి నూనెలో కలిపి తలకు పట్టించడం వల్ల.. జుట్టుకు కొత్తజీవం వస్తుంది. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. కొత్త జుట్టు పెరుగుతుంది. కర్పూరాన్ని వేడి నీళ్లలో కరిగించి కొబ్బరినూనెతో కలిపి తలపై మర్దనా చేయడం వల్ల.. జుట్టు చల్లబడుతుంది. స్కాల్ప్ ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. తరచూ ఇలా చేయడం వల్ల మాడు శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా తయారవుతుంది. జుట్టు సమస్యలూ దూరమవుతాయి.

కురులను కాపాడుకుందాం!



ఛీ.. అనకండి..



రోజూ పళ్లు తోమకముందే నీళ్లు తాగితే చాలా లాభాలున్నాయట..!

చాలామంది ఉదయం లేవగానే వాష్ రూమ్ కు వెళ్లి, బ్రష్ చేసుకున్న తర్వాతనే ఏదైనా తాగడం గానీ, తినడంగానీ చేస్తారు. అప్పటి వరకు పచ్చి మంచినీళ్లు కూడా ముట్టరు. నోరును శుద్ధి చేసుకోకుండా ఏదైనా తినటే ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందని భయపడుతుంటారు. కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు మాత్రం బ్రష్ చేయకముందే మంచినీళ్లు తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిదని

అంటున్నారు. రోజూ పళ్లు తోమకుండానే ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగితే ఆరోగ్యపరంగా చాలా లాభాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. ఆ లాభాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

లాభాలు..?
ఉదయం లేవగానే బ్రష్ కూడా చేయకుండా నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ముఖ్య ప్రయోజనం బరువు తగ్గడం. కాబట్టి ఊబకాయం ఉన్న వాళ్లు రోజూ లేవగానే పళ్లు తోమకముందే ఒక గ్లాస్ నీళ్లు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. పళ్లు తోమకముందే నీళ్లు తాగడంవల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలోని కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సాయపడుతుంది. అందుకే ఒంట్లో కొవ్వు పేరుకోకుండా ఉంటుంది. బ్రష్ చేయకముందే నీళ్లు తాగడం వల్ల ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది. పళ్లు తోమగానే ఏదో ఒకటి తీసుకోవాలనేంత ఆకలి ఉండదు. దాంతో తక్కువగా తింటారు. ఇది కూడా ఊబకాయం బారినపడకుండా చూస్తుంది. ఈ రోజుల్లో చాలామంది హై బీపీ, మధుమేహం లాంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని తాగడంవల్ల సమస్యలూ కూడా నియంత్రణలో ఉంటాయి. అంతేగాక బ్రష్ చేయకముందే నీళ్లు తాగడంవల్ల జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. దాంతో ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు తొలగిపోతాయి. ఉదర సంబంధ ఇబ్బందులు కూడా సమసిపోతాయి. రోజూ పళ్లు తోమకముందే నీళ్లు తాగడంవల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. మాటిమాటికీ జలుబు, దగ్గు లాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. వచ్చినా త్వరగా తగ్గిపోతాయి. పళ్లు తోమకుండా నీళ్లు తాగడంవల్ల నోటి దుర్వాసన సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. నోటిలో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. దాంతో ఆరోగ్యం మెరుపడి అలసట తొలగిపోతుంది.

పాలకూరతో పదిలాభాలు



ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించడంలో 'పాలకూర'ది ప్రత్యేక స్థానం. ఆకుకూరల్లోనే.. ఇదో దివ్యోషధం! శరీరానికి కావాల్సిన అన్నిరకాల విటమిన్లు, ఖనిజాలకూ ఇది నిలయం. అలాంటి పాలకూరను తినడం వల్ల కలిగే 'పది' అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఇవి.

- ఐరన్ :** రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో ఐరన్ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. 100 గ్రాముల పాలకూర తీసుకుంటే 2.7 మిల్లీ గ్రాముల ఐరన్ మన శరీరానికి లభిస్తుంది.
- కాల్షియం:** మహిళల్లో కాల్షియం లోపిస్తే.. ఎముకలు బలహీనంగా మారుతాయి. ఇక గర్భస్థ శిశువులో ఎముకలు, దంతాల ఎదుగుదలకు కాల్షియం అత్యవసరం. 100 గ్రాముల పాలకూర ద్వారా 99 మైక్రో గ్రాముల కాల్షియం దొరుకుతుంది.
- ఫైబర్:** జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఫైబర్ కు సాటి ఏదీ లేదు. మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గించడంలోనూ ముందుంటుంది. పాలకూరలో కేలరీలు తక్కువ, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి ఆహారం. 100 గ్రాముల పాలకూర తినడం ద్వారా 2.2 గ్రాముల ఫైబర్ మన శరీరానికి అందుతుంది.
- పొటాషియం:** శరీరంలో వివిధ జీవక్రియల నిర్వహణలో పొటాషియం పాత్ర ఎంతో కీలకం. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచి, గుండె జబ్బులను నిరోధిస్తుంది. ముఖ్యంగా.. పోస్ట్ మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న మహిళలకు ఇది అత్యవసర పోషకం. 100 గ్రాముల పాలకూరను తీసుకోవడం ద్వారా 558 మిల్లీ గ్రాముల పొటాషియం పొందవచ్చు.
- ఫోలేట్:** పిల్లల కోసం ప్రయతిస్తున్నవారికీ, గర్భిణులకూ ఫోలేట్ ఎంతో అవసరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. గర్భస్థ పిండం ఎదుగుదలకు, అభివృద్ధికి అవసరమైన ముఖ్యమైన పోషకాలలో

- ఫోలేట్ కూడా ఒకటి. శిశువు మెదడు, వెన్నుముక అభివృద్ధిలోనూ ఇది కీలకంగా ఉంటుంది. 100 గ్రాముల పాలకూరలో 165 మైక్రో గ్రాముల ఫోలేట్ లభిస్తుంది.
- విటమిన్ ఎ:** కంటి చూపును మెరుగుపరచడం, చర్మాన్ని మెరిపించడంలో విటమిన్ ఎ కీలకం. జుట్టు పెరుగుదలకూ సాయపడుతుంది. కాబట్టి, అందాన్ని కాపాడుకోవాలంటే.. పాలకూరను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాల్సిందే! 100 గ్రాముల పాలకూరలో 141 మైక్రో గ్రాముల విటమిన్ ఎ అందుతుంది.
- విటమిన్ సి:** గొప్ప యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసే విటమిన్ సి.. గాయాలను నయం చేయడంలో సాయపడుతుంది. అయితే, పాలకూరను ఎక్కువసేపు మరిగిస్తే.. అందులోని విటమిన్ సి అవిరైపోతుంది. అందుకే, నలాద్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిది. 100 గ్రాముల పాలకూర ద్వారా 28.1 మిల్లీ గ్రాముల విటమిన్ సి అందుతుంది.
- విటమిన్ కె :** వెన్నునొప్పి, జుట్టు రాలడం అతివలను ఎక్కువగా వేధించే సమస్యలు. వీటిని నివారించడంలో విటమిన్ కె.. ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. 100 గ్రాముల పాలకూర ద్వారా 482.9 మైక్రో గ్రాముల విటమిన్ కె శరీరంలోకి చేరుతుంది.
- సోడియం:** కండరాలు, నాడీ వ్యవస్థ పనితీరు బాగుండాలంటే.. శరీరంలో కావాల్సినంత సోడియం ఉండాలి. శరీరంలో సోడియం తక్కువగా ఉంటే.. తీవ్రమైన తలనొప్పి, కండరాల బలహీనత వేధిస్తాయి. 100 గ్రాముల పాలకూరలో 79 మిల్లీగ్రాముల సోడియం ఉంటుంది.
- మెగ్నీషియం:** హార్ట్ వైఫల్య నియంత్రణ మొదలుకొని ఎముకల ఆరోగ్యం వరకు అన్నిటిని మెగ్నీషియం క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. 100 గ్రాముల పాలకూర తీసుకోవడం ద్వారా 79 మైక్రో గ్రాముల మెగ్నీషియం లభిస్తుంది.



గుజరాత్ లోని పల్లె మహిళలు.. పనికిరాదని పారబోసే చెత్తతోనే సంపదను సృష్టిస్తున్నారు. ఇంటింటికీ తిరిగి చెత్తను సేకరిస్తూ.. సేంద్రియ ఎరువుగా మారుస్తున్నారు. దానిని విక్రయిస్తూ.. అదనపు ఆదాయాన్ని ఆర్జిస్తున్నారు. అటు ప్రకృతిని కాపాడటంతోపాటు ఇటు కుటుంబానికి ఆర్థిక భరోసా ఇస్తున్నారు. గుజరాత్ లోని సబర్బన్ కంఠ జిల్లా హర్షల్ గ్రామంలో ఇప్పుడు అడుగడుగునా స్వచ్ఛతే దర్శనమిస్తున్నది. అక్కడి మహిళలు ఉదయాన్నే ఇంటింటికీ తిరుగుతూ చెత్తను సేకరిస్తారు. ఈ చెత్తతో కొత్త ఆదాయాన్ని ఆర్జిస్తున్నారు. సేకరించిన చెత్తను షెడ్ కు తరలించి.. తడి, పొడి, ప్రమాదకర వ్యర్థాలను వేరుచేస్తారు. ఇంట్లో మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలు, కూరగాయల వ్యర్థాల నుంచి కంపోస్ట్ ఎరువును తయారుచేస్తున్నారు. ఈ సేంద్రియ ఎరువులను స్థానిక రైతులకు విక్రయిస్తున్నారు. ఈ ఎరువులు వాడటం వల్ల భూసారం పెరుగుతున్నదనీ, మంచి దిగుబడి వస్తున్నదని రైతులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరోవైపు ఎరువుల తయారీకి పనికిరాని పొడి చెత్త, లోహపు వ్యర్థాలను ప్రాప్ థీల్ డీలర్లకు విక్రయిస్తున్నారు. ఇక పునర్నియోగ వస్తువులను రీసైకిల్ చేసి అమ్ముతున్నారు. ఇందుకోసం స్థానిక ప్రాప్ థీల్ డీలర్లతో ఒప్పందం కూడా చేసుకున్నారు. మొత్తంగా చెత్త సమస్యను పరిష్కరించడంతోపాటు వ్యర్థాల నుంచి మూడు రకాల అర్ధవంతమైన ప్రయోజనాలు అందిస్తున్న హర్షల్ గ్రామ మహిళల పనితీరుపై అందరూ హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

చెత్తతో కాత్తే ఆదాయం!



