నిజం మా నైజం...!

RNI NO:TELTEL/2022/81794

వాస్తవ తెలంగాణ

VASTHAVA TELANGANA DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED FROM: TELANGANA & ANDHRAPRADESH

www.vasthavatelangana.com

ఎడిటర్ : చింతల రామకృష్ణ సంపుటి: 11 సంచిక: 486 సోమవారం, 30 సెప్టెంబర్, 2024 పేజీలు - 4 వెల : 3/-

మహిళల ఆరోగ్యమే

కుటుంబ, సమాజ శ్రేయస్సుకు పునాది

- మహిళల ఆరోగ్య సంరక్షణకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం కట్టుబడి
- మహిళలకు ఆరోగ్యకరమైన, మరింత సాధికారత గల భవిష్యత్తును నిర్మిద్దాం
- మహిళల ఆరోగ్య సంరక్షణ, సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది
- ఎం ఈ ఐ ఎల్ , సుధారెడ్డి ఫౌండేషన్స్ నిర్వహించిన పింక్ పవర్ రన్ లో సి ఎం రేవంత్ రెడ్డి
- నిర్వాహకులు మేఘా కృష్ణా రెడ్డి, సుధా రెడ్డి లను అభినందించిన సి ఎం
- మూడు విభాగాల్లో జరిగిన పింక్ పవర్ రన్ లో భాగస్వాములైన వేలాది మంది ఔత్సాహికులు
- ఆరేళ్ల బాల, బాలికల నుంచి 80 ఏళ్ళ వృద్ధుల వరకు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్న తీరు
- పక్షి ఆకారం లో గిన్నిస్ బుక్ లో చోటు కు ప్రయత్నం
- వీక్షించిన సి ఎం రేవంత్ రెడ్డి
- భారీ స్థాయిలో హాజరైన ఔత్సాహికులు

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 29:
మహిళల ఆరోగ్యమే కుటుంబ, సమాజ శ్రేయస్సుకు పునాది అని తమ ప్రభుత్వం బలంగా నమ్ముతోందని తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఏ రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. మహిళల ఆరోగ్య సంరక్షణకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని నేను గర్వంగా చెబుతున్నా అని ఆయన అన్నారు. ఎం ఈ ఐ ఎల్, సుధారెడ్డి ఫౌండేషన్ల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వ సహకారంతో బ్రెస్ట్ (రొమ్ము) క్యాన్సర్ పై అవగాహన కల్పించేందుకు పింక్ పవర్ రన్ నిర్వహించారు. 10, ఐదు, మూడు కిలోమీటర్ల కేటగిరిలో మారథాన్లను నిర్వహించారు. వీటిలో పాల్గొని విజేతలైన వారికి బహుమతి ప్రధానం చేయటంతో పాటు, వారిని ఉద్దేశించి సి ఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రసంగించారు. బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ పై అవగాహన కల్గించటంలో భాగంగా మారథాన్లకు హాజరైన వారు పక్షి ఆకారంలో నిలబడి గిన్నిస్ బుక్ లో చోటుకు ప్రయత్నం చేసారు. ఈ ప్రయత్నాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా వీక్షించటంతో పాటు భాగస్వాములైన వారిని ఉత్తేజ పరిచారు. వారిని అభినందించారు. సి ఎం రేవంత్ రెడ్డి తన ప్రసంగాన్ని కొనసాగిస్తూ మనమంతా కలిసి తెలంగాణ మహిళలకు ఆరోగ్యకరమైన, మరింత సాధికారత గల భవిష్యత్తును నిర్మిద్దాం... అని అన్నారు. ఈ పరుగులో పాల్గొన్న వారు వేసే ప్రతి అడుగు భవిష్యత్ లో మహిళలు ఒంటరిగా సవాళ్లను అధిగమించేలా చేస్తుందని అన్నారు. దీన్ని ఇలాగే ముందుకు తీసుకెళ్దాం అని చెప్పారు. మహిళల ఆరోగ్య సంరక్షణ, సంక్షేమం కోసం మరిన్ని హాస్పిటల్స్ నిర్మించడంతోపాటు ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థలను బలోపేతం చేస్తామని తెలిపారు. ఈ పింక్ పవర్ రన్ కార్యక్రమం భవిష్యత్తు లో మహిళలు ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలనైనా అధిగమించేందుకు నాంది కావాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిన మేఘా కృష్ణా రెడ్డి, సుధా రెడ్డి పాల్గొన్న ఔత్సహికులందరికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసారు.

ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచినా ఆరేళ్ళ బాలిక పార్వతి

పింక్ పవర్ రన్ లో ఆరేళ్ళ బాలిక ఎన్ పార్వతి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. తన తల్లితండ్రులతో కలిసి పది కిలోమీటర్ల మారథాన్ లో పార్వతి పాల్గొంది. ఆ బాలికను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఎం ఈ ఐ ఎల్ , సుధా రెడ్డి ఫౌండేషన్ ల నిర్వాహకులు పీ వీ కృష్ణా రెడ్డి, సుధా రెడ్డి ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ మారథాన్ లో పురుషుల విభాగం లో విజేతగా లవ్ ప్రీత్ నిలిచారు. మొదటి రన్నరప్ గా మోహన్ , ద్వితీయ రన్నరప్ గా ఆరిష్ యాదవ్నిలిచారు. మహిళల విభాగం లో సీమా సంజీవని మొదటి రెండు స్థానాల్లో నిలిచారు. 10 కి.మీ మారథాన్ విజేతలకి 2,50,000 నగదు, మొదటి రన్నరప్ కి 1,75,000 మరియు ద్వితీయ రన్నరప్ కి 1,00,000 రూపాయల నగదు పురస్కారం సీ.ఎం రేవంత్ రెడ్డి అందజేసారు. 5 కి.మీ మారథాన్ పరుగు పందెం లో పురుషుల విభాగం లో విజేత గా శంకర్ లాల్ , మొదటి రన్నరప్ గా అఖిల్ కుమార్, ద్వితీయ రన్నరప్ గా అమన్ కుమార్ నిలిచారు. మహిళల విభాగం లో విజేతగా ప్రీతి, మొదటి రన్నరప్ గా సోనిక ద్వితీయ రన్నరప్ గా రీను నిలిచారు. 5 కి.మీ మారథాన్ విజేతకు లక్ష ఇరవై ఐదు వేలు, మొదటి రన్నరప్ కి లక్ష, ద్వితీయ రన్నరప్ కి డెబ్బై ఐదు వేల రూపాయల నగదు పురస్కారం సి ఎం అందించారు.

బహుమతి ప్రధానోత్సవ కార్యక్రమం లో తెలంగాణ ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, తెలంగాణ శాప్ చైర్మన్ శివసేన రెడ్డి , శేరిలింగంపల్లి ఎం ఎల్ ఏ అరికెపూడి గాంధీ, ఎం.ఈ. ఐ. ఎల్ ఎం.డీ పీ వీ కృష్ణా రెడ్డి, ఎస్ ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్ పర్సన్ సుధా రెడ్డి , ఉషా లక్ష్మి ఫౌండేషన్ చైర్మన్ ఉషా లక్ష్మి , ప్రభుత్వ అధికారి క్రిస్టీనా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మారథాన్ ప్రారంభించిన మంత్రి దామోదర రాజా నరసింహభారత దేశం లో నానాటికి పెరిగిపోతున్న బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వ్యాధి పై పోరాటానికి నడుం బిగించిన ఎం.ఈ.ఐ.ఎల్ సుధా రెడ్డి ఫౌండేషన్లు నిర్వహించిన 10 కిలోమీటర్లు, ఐదు కిలోమీటర్లు, మూడు కిలోమీటర్ల మారథాన్ లను రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య సఖ మంత్రి దామోదర రాజనరసింహ పీ వీ కృష్ణా రెడ్డి, సుధా రెడ్డి లతో కలిసి ఆదివారం ప్రారంభించారు. మూడు విభాగాల్లో వేలాది మంది ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. గచ్చి బౌలి లో ప్రారంభమైన మారథాన్లు ఐ ఎస్ బి, విప్రో జంక్షన్ ల మీదుగా తిరిగి స్టేడియం కు చేరుకున్నాయి.

ఈ మారథాన్ రన్ లో భారీ సంఖ్య లో ఔత్సాహికులు పాల్గొని క్యాన్సర్ మహమ్మారిని తరిమేసెందుకు ప్రతిజ్ఞ పూనారు. ఇందులో పాల్గొన్న ఔత్సాహికులకు ప్రత్యేక రేస్ కిట్లు, పోషకాహారం ఇవ్వడమే కాకుండా, రేస్ కు ముందు, తర్వాత చేయాల్సిన వ్యాయామ చిట్కాలను నిర్వాహకులు తెలిపారు.

ఆకట్టుకున్న పక్షి ఆకారం

ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వేలాది పిల్లల నుండి నుండి పెద్దల వరకు ప్రత్యేకమైన గులాబీ రంగు దుస్తులను ధరించి పక్షి రూపంలో భారీ మానవ హారముగా ఏర్పడి గిన్నీస్ వరల్డ్ రికార్డుకు ప్రయత్నం చేయడం జరిగింది. కన్నుల విందు కలిగించే ఈ పక్షి రూప మానవహారం, ఐక్యతా, ఆశ, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ పై పోరాడే నిబద్ధతకు ఒక సంకేతంగా ఎస్ ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్ పర్సన్ సుధా రెడ్డి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని వీక్షించిన ఈ ఎం రేవంత్ రెడ్డి అందులో పాల్గొన్న వారిని, నిర్వాహకులను అభినందించారు. గిన్నీస్ వరల్డ్ రికార్డు ప్రయత్నంలో భాగంగా పక్షి రూపాన్ని ఎంచుకోవడం వెనుక లోతైన అర్థం ఉందని . సాధారణంగా పక్షి రెక్కలు, స్వేచ్ఛ కు ప్రతీకగా భావిస్తారు. అదే స్వేచ్ఛ బ్రెస్ట్ కేన్సర్ జయించిన వారి పట్టుదల, బలాన్ని సూచిస్తుందని సుధా రెడ్డి అన్నారు. . ఈ పింక్ పవర్ రన్ ఆత్మ న్యూనత భావం అనే సంకెళ్ళను తొలగించుకుని అచంచలమైన విశ్వాసం అనే స్వేచ్ఛ వైపు పరుగులు పెట్టే మానవీయ ఘట్టంగా నిలిచిందని సుధా రెడ్డి తెలిపారు. . ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం అయ్యేందుకు సహకరించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం, ఒలెక్ట్రా, ఎ.ఐ.జి హాస్పిటల్, మారథాన్ రన్నర్స్ కు సుధా రెడ్డి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

వయోవృద్ధులు భారం కాదు, మన బాధ్యత

- కన్న బిడ్డలను చూసుకున్నట్లుగానే, కన్న తల్లిదండ్రలను చూసుకోవాలి
- వారి సంరక్షణ విస్మరిస్తే శిక్షలు తప్పవు
- నివాసం విశాలమవుతూ, కుటుంబం కుచించుక పోవడం బాధాకరం
- వయోవృద్ధుల సంరక్షణ ప్రజా ప్రభుత్వ బాధ్యత
- వయోవృద్ధుల అవగాహన ర్యాలీ లో మంత్రి సీతక్క

హైదరాబాద్ : అంతర్జాతీయ వయోవృద్ధుల దినోత్సవం సందర్భంగా నెక్లెస్ రోడ్ లోని జలవిహార్ పార్క్ లో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదివారం నాడు రాష్ట్ర స్థాయి అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించింది. తెలంగాణ వికలాంగులు వయవృద్ధులు ట్రాన్స్ జెండర్లు సాధికారత శాఖ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన ర్యాలీకి పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి, మహిళా శిశు సంక్షేమల శాఖ మంత్రి సీతక్క ముఖ్య అతిధిగా హజరయ్యారు. వృద్ధులు భారం కాదు..మన బాధ్యత అంటూ ప్లకార్డుతో ర్యాలీని సీతక్క ప్రారంభించారు. వయో వృద్ధుల సంరక్షణ అందరి బాధ్యత అంటూ ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఐక్య రాజ్య సమితి పిలుపు మేరకు ఏటా అక్టోబర్ 1న అంతర్జాతీయ వయోవృద్ధుల దినోత్సవం నిర్వహించడం ఆనవాయితిగా వస్తోంది. ఈ నేపధ్యంలో వయోవృద్ధుల సంరక్షణ, హక్కులు, చట్టాలపై ఈ నెల 25 నుంచి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టింది. అందులో భాగంగా జలవిహార్ పార్క్ లో చేపట్టిన ర్యాలీని మంత్రి సీతక్క ప్రారంభించి ప్రసంగించారు. వయోవృద్ధుల సంరక్షణను విస్మరించినా, వారి చట్టాలను ఉల్లఘించినా కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఏలాంటి ఇబ్బందులున్నా తమ శాఖను సంప్రదించాలని కోరారు. పిల్లల్ని కనిపించి ప్రయోజకులను చేసిన వయో వృద్ధులు అందరికీ ఆదర్శనీయులన్నారు. వయసు మీద పడిన వారిని వయోవృద్ధులు అనడం కంటే పెద్దలు అని పిలవడమే సమంజసమన్నారు. కన్న పిల్లల యోగక్షేమాలు చూసుకున్నట్టుగానే , కన్న తల్లిదండ్రుల యోగక్షేమాల్ని చూసుకోవాలని కోరారు. ఒకప్పుడు ఇల్లు చిన్నదైనా మూడు తరాలు ఒకే ఇంట్లో నివసించేవని గుర్తు చేసారు. కానీ ఇప్పుడు పెద్ద భవనాలు, విశాల ఫార్మ్ హౌస్ ల్లోకి నివాసాలు మారినా..ఉమ్మడి కుటుంబాలు కనుమరుగవుతున్నాయని తెలిపారు. ఇండ్లు విశాలమవుతూ కుటుంబం చిన్నగవడం సమాజానికి చేటని పేర్కొన్నారు. ఉన్నత ఉద్యోగాలు చేస్తూ కూడా తల్లిదండ్రులను వృద్ధాశ్రమాలలో చేర్పించడం పట్ల మంత్రి సీతక్క ఆవేదన వ్యక్తం చేసారు. కన్న తల్లిదండ్రులను సరిగా చూసుకోనప్పుడు డబ్బుకు, హొదాకు విలువ ఏం ఉంటుందని ప్రశ్నించారు. సొంత పిల్లల భవిష్యత్తు బాగుండాలంటే తల్లిదండ్రుల బాగోగులను పట్టించుకోవాలని కోరారు. వయసు మీద పడిన పెద్దల్ని చిన్న పిల్లల వలే సాకాల్సి వచ్చినా, వారి సంరక్షణను భాద్యతగా స్వీకరించాలన్నారు. ఆస్థుల కోసం కొందరు కన్న తల్లిదండ్రుల హత్యలు చేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేసారు. వృద్ధాశ్రమాలు ఏర్పాటు చేయడం తమ ప్రభుత్వ విధానం కానప్పటికీ...కన్న పిల్లలు గాలికి వదిలేస్తున్న వయోవృద్ధుల సంరక్షణ, సంక్షేమం కోసం గత్యంతరం లేని పరిస్థితుల్లో ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్ లను పెంచాల్సి వస్తుందని చెప్పారు. పిల్లలు వదిలేసిన వయోవృద్ధులను తమ ప్రజా ప్రభుత్వం అక్కున చేర్చుకుంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. ప్రతి జిల్లాలో ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్ లతో పాటు డే కేర్ సెంటర్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. వయవృద్ధుల సంరక్షణ కోసం 2007లో నాటి యూపీఏ ప్రభుత్వం వయోవృద్ధుల పోషణ, సంరక్షణ చట్టాన్ని తీసుకొచ్చిందని గుర్తు చేసారు. ఆ చట్టాన్ని ఉల్లఘింస్తే శిక్షలు తప్పవని హెచ్చరించారు మంత్రి సీతక్క. ఆస్తులు అంతస్తులు కాదు, పెద్దలపై ఆప్యాయత అనురాగాలు ముఖ్యమన్న సీతక్క,
వయోవృద్ధుల ఆలోచనలు, అనుభవాల ఆదారంగా వారి సంరక్షణ కోసం మరిన్ని పథకాలు రూపొందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. వయోవృద్ధులు ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా ఉండే విధంగా రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం, తమ సాధికారత శాఖ ఎల్లప్పుడు తోడుగా ఉంటుందని మంత్రి సీతక్క భరోసా కల్పించారు. వికలాంగులు, వయవృద్ధులు, ట్రాన్స్ జెండర్ల సాధికారత శాఖ చేపట్టిన అవగాహన ర్యాలీలో ఆ శాఖ డైరెక్టర్ శైలజా, వికలాంగుల కార్పోరేషన్ చైర్మన్ ముత్తినేని వీరయ్య తో పాటు పెద్ద సంఖ్యలో సీనియర్ సిటిజన్లు పాల్గోన్నారు

కనిపించనున్న మరో చిట్టి చంద్రుడు !

ప్రత్యేక టెలిస్కోప్ లతో ఎవరైనా '2024 పిటి5' ని చూడొచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు.

న్యూఢిల్లీ: నేటి రాత్రి కొత్త, తాత్కాలిక చిన్న చంద్రుడు ని భూమి పై నుంచి చూడొచ్చు. దీనిని ' 2024 పిటి5' వ్యాసం కేవలం 10 మీటర్లు ఉండనున్నది. ఇది 53 రోజులపాటు భూభ్రమణం చేయనున్నది. తర్వాత అది సౌర వ్యవస్థలోకి తిరిగి వెళ్లిపోతుంది.దాని పరిమాణం, నమోదు చేయడానికి చాలా చిన్నగా ఉంటుంది%౫% చంద్రుని వ్యాసం 3,476 కిలోమీటర్లు. "2024 %ు%5" 350,000 రెట్లు చిన్నది, కంటికి కనిపించదు. కానీ ప్రత్యేక టెలిస్కోప్‌లు తెల్లవారుజామున 1.30 తర్వాత దానిని బాగా గుర్తించగలవు. కానీ ఆ సమయానికి ఇండియాలో చాలా మంది గాఢ నిద్రలో ఉంటారు.ఒక గ్రహం చుట్టూ సహజంగా పరిభ్రమించే దేనినైనా 'చంద్రుడు' అంటారు. సహజంగా భ్రమణం చేసే గ్రహాన్ని చంద్రుడు అంటారు. శని గ్రహానికి 146 చంద్రులు, బృహస్పతికి 95 చంద్రులు, అంగారక గ్రహానికి రెండు చంద్రులు, భూమికి కేవలం ఒక చంద్రుడు మాత్రమే ఉన్నారు. శుక్ర గ్రహానికి చెప్పుకోడానికి ఏ చంద్రుడు లేడు. ఇస్రోలో గమనిస్తున్న నిపుణులు '2024 పిటి5' అనే ఈ చంద్రుడు భూమిని ఢీ కొట్టదని తెలిపారు.

ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడిదారులకు ఎదురయ్యే ఇబ్బందులపై ప్రభుత్వం ఫోకస్ పెట్టింది. ఈ మేరకు ప్రభుత్వంతో నేరుగా చర్చించేందుకు సీఐఐ భాగస్వామ్యంతో కన్సల్టేటివ్ ఫోరం (సంప్రదింపుల కమిటీ)ని ఏర్పాటు చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఇటీవల విజయవాడలో సీఐఐ (భారత పరిశ్రమల సమాఖ్య) నిర్వహించిన సదరన్ రీజినల్ కౌన్సిల్ సదస్సులో ఐటీ మంత్రి నారా లోకేష్ పాల్గొన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ సమయంలో కన్సల్టేటివ్ ఫోరాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని సీఐఐ ప్రతినిధులు మంత్రిని కోరారు. ఈ మేరకు ఈ అంశంపై స్పందించిన ప్రభుత్వం.. మంత్రి లోకేష్ ఛైర్మన్‌గా రెండేళ్ల కాలానికి ఫోరాన్ని ప్రకటిస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ ఫోరంలో.. వివిధ శాఖల ముఖ్య కార్యదర్శులు, కార్యదర్శులు, ఏపీఈడీబీ (ఏపీ ఎకనమిక్ డెవలప్‌మెంట్ బోర్డు) సీఈవో, సీఐఐ ప్రతినిధులు ఇందులో సభ్యులుగా ఉంటారని ప్రభుత్వం తెలిపింది. రాష్ట్ర ఆర్థికాభివృద్ధికి సీఐఐ భాగస్వామ్యంతో విరివిగా పెట్టుబడులను ఆకర్షించాలని లక్ష్యంతో.. 2050 నాటికి ప్రపంచ పెట్టుబడుల గమ్యస్థానంగా ఏపీని తీర్చిదిద్దాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. దీని కోసం ఏపీఈడీబీ ఏర్పాటును క్రమబద్ధీకరించి.. ఒకే పాయింట్ ఆఫ్ కాంటాక్ట్ ద్వారా పరిశ్రమలకు అనుమతులు ఇవ్వనుంది ప్రభుత్వం. పెట్టుబడుల్లో ప్రైవేటు రంగాన్ని కూడా కలుపుకొనేందుకు సీఐఐ (కాన్ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియన్ ఇండస్ట్రీ)తో భాగస్వామ్య ఒప్పందాన్ని చేసుకుంది. అలాగే ప్రభుత్వశాఖలను ఆర్టీజీఎస్ శాఖ సమన్వయం చేయనుంది.ా మరోవైపు ఏపీ ప్రజలు తమ సమస్యలపై ప్రతి రోజూ మంగళగిరి టీడీపీ కార్యాలయంలో ప్రజా వేదిక పేరుతో వినతిపత్రాలు అందజేస్తున్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, ముఖ్య నేతలు స్వయంగా ఫిర్యాదులు స్వీకరిస్తున్నారు.. అలాగే ప్రజల నుంచి వచ్చిన ఫిర్యాదుల పరిష్కారం దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ప్రజల ఫిర్యాదుల్లో కొన్నిటిని నేతలు అక్కడికక్కడే పరిష్కరిస్తున్నారు. మిగిలిన వాటికి టీడీపీ గ్రీవెన్స్ సెల్ స్టాంపు, తేదీ వేసి ఏ రోజు అర్జీల్ని ఆ రోజు సీఎంవోకు పంపిస్తున్నారు. అక్కడ సీఎంవో సిబ్బంది వాటిని పీజీఆర్ఎస్ (ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక) పోర్టల్‌లో నమోదు చేస్తున్నారు. ఈ మేరకు ప్రతి ఫిర్యాదుకు గ్రీవెన్స్ నంబర్ కేటాయించి.. ఫిర్యాదు చేసిన వారి మొబైల్‌కు మెసేజ్ పంపిస్తున్నారు. ఇలా చేస్తే ప్రతి ఫిర్యాదు స్టేటస్ తెలుసుకోవచ్చు.

హానర్ కన్స్ట్రక్షన్ లో మట్టి పడి వ్యక్తి మృతి

కూకట్ పల్లి సెప్టెంబర్ 29 (వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లిలోని హానర్ కన్స్ట్రక్షన్ లో పని చేస్తుండగా వ్యక్తి మృతి కూకట్ పల్లి పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం హానర్ కన్స్ట్రక్షన్ లో బీహార్ కు చెందిన రవి కుమార్, వయసు 20 సంవత్సరాలు కేబుల్ వైరింగ్ కోసం తీసిన గుంతలో దిగి వైర్ డ్యామేజ్ చెక్ చేస్తుండగా, గుంత నుంచి తీసిన మట్టి అకస్మాత్తుగా జారీ గుంతలో ఉన్న రవి మీద పడడం తో, మట్టి తీసి వెంటనే అమోర్ హాస్పిటల్ కి తరలించగా డాక్టర్ చెక్ చేసి అప్పటికే మృతి చెందాడని తెలిపారు. మృతుడు తండ్రి పిర్యాదుమేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

ఉత్సాహభరితంగా ఐఎఫ్ డబ్ల్యూజే సమావేశాలు

- దేశవ్యాప్తంగా పాల్గొన్న ప్రతినిధులు
- తెలంగాణ నుంచి 60 మంది టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ ప్రతినిధులు

కుత్బుల్లాపూర్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి దుర్గారావు మథుర/ఉత్తర ప్రదేశ్, సెప్టెంబర్ 29: ఉత్తరప్రదేశ్ లోని మధుర బృందావన్ లో గల వ్రింధా ఆనంద్ రిసార్ట్స్ లో రెండు రోజుల పాటు జరిగే ఇండియన్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్(ఐఎఫ్ డబ్ల్యూజే) 77వ జాతీయ కౌన్సిల్ సమావేశాలు ఉత్సాహభరితంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఆదివారం జరిగిన సెషన్ లో కేరళ గవర్నర్ ఆరిఫ్ మహమ్మద్ ఖాన్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి సమావేశాలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, సమాజంలో పాత్రికేయుల పాత్ర చాలా గొప్పదని, సమాజం శ్రేయస్సు కోసం మరింత కృషి చేయాలని అన్నారు. ఐఎఫ్ డబ్ల్యూజే జాతీయ అధ్యక్షుడు కే.విక్రమ్ రావు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో సెక్రటరీ జనరల్ విపిన్ దులియా, నేషనల్ కాన్ఫడరేషన్ ఆఫ్ న్యూస్ పేపర్స్,ఎజెన్సీస్ ఎంప్లాయిూస్ యూనియన్స్ అధ్యక్షుడు ఇందుకాంత్ దీక్షిత్, ఐఎఫ్ డబ్ల్యూజే కార్యదర్శి(తెలంగాణ) పులిపలుపుల ఆనందం తదితరులు పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా సమావేశంలో పాల్గొన్న తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య కేరళ గవర్నర్ ఆరిఫ్ మహమ్మద్ ఖాన్ కు శాలువా కప్పి ఫెడరేషన్ మెమొంటోను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడబ్ల్యూజేఎఫ్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు బండి విజయ కుమార్, కార్యదర్శులు కర్రా అనిల్ కుమార్, రాజశేఖర్ తదితరులతో పాటు వివిధ జిల్లాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.అదేవిధంగా భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా నుండి టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కర్ర అనిల్ రెడ్డి తో పాటు జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు పూదోట సూరిబాబు, గుండెబోయిన వెంకటేశ్వర్లు కేరళ రాష్ట్ర గవర్నర్ కు భద్రాచలం రామయ్య లడ్డూ ప్రసాదం అందజేసి రామయ్య ఉత్తరేణి కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు.

దక్షిణ అయోధ్యగా పేరుగాంచిన భద్రాచలం రామయ్య ఆలయ చరిత్ర తనకు తెలుసునని ఈ సందర్భంగా గవర్నర్ తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి దాదాపు 600 మంది జర్నలిస్టు ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ప్రారంభ సమావేశం అనంతరం ఆయా రాష్ట్రాల ప్రతినిధులు స్థానిక జర్నలిస్టుల సమస్యలను ప్రస్తావించారు. జర్నలిస్టుల రక్షణ చట్టం, పెన్షన్ స్కీం, డిజిటల్, సోషల్ మీడియా సమస్యలు తదితర అంశాలపై సుదీర్ఘ చర్చ జరిగింది.

ఇండో అమెరికన్ డెంటల్ ఆసుపత్రి వారి ఉచిత వైద్య శిబిరం

గుమ్మడిదల,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: గుమ్మడిదల అన్నారం గ్రామ పరిధిలోని స్టార్ కిడ్స్ పాఠశాలలో ఆదివారం ఇండో అమెరికన్ డెంటల్ ఆసుపత్రి వారు ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్తిగా 70 మంది పాల్గొని దంత పరీక్షలను చేయించుకున్నారు. డాక్టర్ సృజన ఎండిఎస్ తోపాటు మరో ఇద్దరు డాక్టర్లు ముగ్గురు అసిస్టెంట్లు వారిని ప్రత్యేకంగా పరిశీలించి సమస్యలకు పరిష్కారం చూపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల యాజమాన్యం, స్థానిక నాయకులు, వైద్యులు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థిని ఆత్మహత్యపై విచారణ జరిపించాలి

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: గీతం యూనివర్సిటీలో విద్యార్థిని మృతి పై విచారణ జరిపించాలని ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి మహేష్ డిమాండ్ చేశారు. సంగారెడ్డి లోని సంఘ భవనంలో ఆదివారం సమావేశం నిర్వహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థిని కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని లేకుంటే ఆందోళన చేస్తామని చెప్పారు, సమావేశంలో జిల్లా అధ్యక్షుడు రాజేష్, గర్ల్స్ కన్వీనర్ వాణి పాల్గొన్నారు.

శ్రీనివాస ఫౌండేషన్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య పరీక్షలు

కూకట్ పల్లి సెప్టెంబర్ 29(వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం బేగంపేట్ ప్రకాష్ నగర్ కమిటీ హాల్లో ఆదివారం శ్రీనివాస గౌర సంస్థ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఉచిత వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమానికి కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ బండి రమేష్ పాల్గొని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడానికి గొప్ప ధనవంతులే అయ్యుండనవసరం లేదని గొప్ప సేవా మనసు ఉంటే చాలని ఫ్రీ ఆక్యుపంచర్ వెల్నెస్ క్యాంపు నిర్వహించారు ఇందులో రోగులకు ఉచితంగా వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి మందులు పంపిణీ చేశారు అనంతరం అన్న సంతర్పణ ప్రారంభించార. పాలిటెక్నిక్ చదివే సమయంలో రమేష్ క్లాస్మేట్స్ ఆయనకు షీల్డ్ అందజేసి శాలువాతో పూలమాలతో సత్కరించి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కమిటీ చైర్మన్ పుష్ప రెడ్డి, నర్సింగ్ రావు, అరుణ్ ,పర్వేజ్, కృష్ణారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లండి:మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు పార్టీ నాయకులకు సూచించారు. పటాన్ చెరు కార్పొరేటర్ కుమార్ యాదవ్ మాజీ మంత్రి హరీష్ రావును ఆదివారం కలిశారు. కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ అంజయ్య అమీన్పూర్ కౌన్సిలర్ కవిత శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నాయకులు ఆదర్శ్ రెడ్డి, బాల్రెడ్డి పాల్గొన్నారు

శ్రీ శ్రీ హెూలిస్టిక్ ఆసుపత్రి ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ హృదయ దినోత్సవం

కూకట్ పల్లి సెప్టెంబర్ 29 (వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి హైదర్ నగర్ నిజాంపేట్ రోడ్ లోని శ్రీశ్రీ హెూలిస్టిక్ హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన వరల్డ్ హార్ట్ డే (ప్రపంచ హృదయ దినోత్సవం) కార్యక్రమంలో హెూలిస్టిక్ హాస్పిటల్ ఛైర్మెన్ రామచంద్ర రావు తో కలిసి పాల్గొన్న హైదర్ నగర్ కార్పొరేటర్ నార్నె శ్రీనివాస రావు. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ నార్నె శ్రీనివాస రావు మాట్లాడుతూ యువత ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలిని అలవరచుకోవాలని సూచించారు. ప్రపంచ హృదయ దినోత్సవం సందర్భంగా గుండె సంబంధిత వ్యాధులపై అవగాహన కల్పించేందుకు శ్రీశ్రీ హెూలిస్టిక్ హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమంలో మాట్లాడారు. గుండెపోట్లకు దూరంగా ఉండాలంటే యువత నిత్యం వాకింగ్ చేయాలన్నారు. ఆహార పదార్థాల్లో రసాయనాలు మిశ్రమం అవుతున్నాయని, దీంతో గుండె జబ్బులు హెచ్చు మీరుతున్నాయని తెలిపారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, శరీరానికి వ్యాయామం, చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండటం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ సిటిజన్లు, యువకులు, హెూలిస్టిక్ హాస్పిటల్ డాక్టర్లు వైద్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలకు సిద్ధం కావాలి: బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షురాలు గోదావరి అంజిరెడ్డి

పటాన్చెరు, వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: పట్టభద్రులు, ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ విజయానికి కృషి చేయాలని జిల్లా అధ్యక్షురాలు గోదావరి అంజిరెడ్డి అన్నారు. కందిలోని పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశం నిర్వహించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ ఎంపీ ఎన్నికల్లో మాదిరిగా ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో కూడా విజయం సాధిస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. సమావేశంలో నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కూకట్ పల్లి లో నేటి నుండి అంగరంగ వైభవంగా బతుకమ్మ వేడుకలు

కూకట్ పల్లి సెప్టెంబర్ 29(వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి లో పతి సంవత్సరం అత్యంత వైభవంగా జరిగే బతుకమ్మ వేడుకలు సోమవారం ఘనంగా ప్రారంభమవుతాయ అని ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ తెలంగాణ సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు ప్రతీకైన బతుకమ్మ వేడుకలు కూకట్ పల్లి లో అత్యంత వైభవంగా జరుగుతాయి సంవత్సరం కూడా జరుగు వేడుకలకు సర్వం సిద్ధం చేశామని అన్నారు.. ఇందులో భాగంగా సోమవారం మొదటి బతుకమ్మ.. బుధ వారం పెద్దల అమావాస్య..8 వ తేదీన అట్ల బతుకమ్మ.. 9వ తేదీన బతుకమ్మ అలిగిపోవడం.. పదవ తేదీన సద్దుల బతుకమ్మ.. 12వ తేదీన విజయదశమి వేడుకలు అత్యంత ఘనంగా కుకట్ పల్లి నియోజకవర్గంలో నిర్వహించడానికి సిద్ధంగా చేసామన్నారు అలాగే చివరి రోజైన విజయదశమి రోజున కూకట్పల్లి.. రామాలయం వద్ద సాయంత్రం 5:30 గంటలకు జమ్మి పూజ రంగధాముని చెరువు వద్ద విద్యుత్ కాంతుల వెలుగులతో మహిళలు ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో నిర్వహించే బతుకమ్మ వేడుకలకు కనులవిందు చేసే ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని తెలిపారు.. ఈ కార్యక్రమానికి మహిళలు భక్తులు, పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి బతుకమ్మ వేడుకల్లో పాల్గొంటారని ప్రజలందరికీ బతుకమ్మ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజు కూకట్ పల్లి లో జరుగు బతుకమ్మ వేడుకల్లో కూకట్ పల్లి గ్రామ మహిళలు కూడా పాల్గొనాలన్నారు.

జిల్లా స్థాయిలో కరాటే పోటీలు నిర్వహించారు

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట పట్టణం లో 68 వ ఎస్ జి ఎఫ్ జిల్లా స్థాయి అండర్ 14 17 బాల బాలికల కరాటే పోటీలు ఆదివారం సదాశివపేట పట్టణంలోని ఎస్ జి ఎఫ్ సెక్రెటరీ అమూల్య ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ పాల్గొని మాట్లాడారు కరాటేలో మంచి నైపుణ్యం సాధించిన రాష్ట్రం జాతీయస్థాయిలో రాణించాలని విద్యార్థులను సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలో కరాటే మాస్టర్ శంకర్ మహేష్ జిల్లా స్థాయిలో పాల్గొని విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

దేశ అభివృద్ధి కి బిజెపి సభ్యత్వ నమోదు చేసుకోవాలి శంకర్పల్లి మున్సిపల్ అధ్యక్షుడు బీర్ల సురేష్

శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ రంగారెడ్డి జిల్లా శంకర్పల్లి బిజెపి పట్టణ అధ్యక్షుడు బీర్ల సురేష్ దేశాభివృద్ధికి బిజెపి సభ్యత్వ నమోదు ప్రతి ఒక్కరూ చేయించుకోవాలని అన్నారు ఈ సందర్భంగా శంకర్పల్లి పట్టణ కేంద్రంలోని వివిధ అవార్డులలో అధ్యక్షుని సమక్షంలో ఇంటింటికి తిరుగుతూ బిజెపి సభ్యత్వ నమోదు చేయించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా చేవెళ్ల మాజీ శాసనసభ్యులు కె ఎస్ రత్నం మరియు మున్సిపల్ సభ్యత్వ నమోదు ఇంచార్జ్ వెంకట్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు దేశవ్యాప్తంగా మంకీ బాత్ కార్యక్రమంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ సందేశానిచ్చారు ఈరోజు దేశవ్యాప్తంగా బిజెపి మెగా మెంబర్షిప్ డే డ్రైవ్ ద్వారా ప్రతి బూత్ లో సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం చేపడుతున్నారని దీనికి ప్రజల నుండి విశేష స్పందన లభిస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు ప్రభాకర్ రెడ్డి, మాజీ మున్సిపల్ అధ్యక్షులు జయరాం రెడ్డి, మున్సిపల్ ప్రధాన కార్యదర్శిలు ఎర్రోళ్ల రాజకుమార్, మొరంగపల్లి శ్రీకాంత్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు ప్రభాకర్ రెడ్డి, ప్రవీణ్, భయాన, వెంకటేష్, వినోద్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మరియు బిజెపి నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : తూప్రాన్ పట్టణంలోని మమత ఫంక్షన్ హాల్ లో తూప్రాన్ మున్సిపల్ పట్టణంలోనీ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో చదివిన 1996–1997 బ్యాచ్ కు చెందిన పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం తూప్రాన్ పట్టణ నర్సాపూర్ రోడ్ లో నీ మమత ఫంక్షన్ హాల్లో ఆదివారం నిర్వహించారు. సుమారు ఈ ఆత్మీయ సమ్మేళనానికి 85 మంది పూర్వ విద్యార్థుల హాజరై చిన్ననాటి పాత జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకుంటూ అను భూతి పొందారు. చిన్ననాటి చిలిపి చేష్టలు మదిలో కదలాయన్న అనుభూతిని పొందుతూ సంతోషంగా ఒక్కరి ఒక్కరు పలకరింపులు ఆలింగనాలు చేసుకున్నారు. ప్రస్తుత జీవిస్తున్న పరిస్థితులలో వారి జీవితాల లో జరుగుతున్న సాధక బాధకాలను ఒకరికొకరు కబుర్లు చెప్పుకుంటూ సంతోషంగా ఆనందంగా సమ్మేళనం లో రోజంతా పాల్గొన్నారు.

జపాన్ నూతన ప్రధానిగా షిగేరు ఇషిబా..

జపాన్ తదుపరి ప్రధానమంత్రిగా 67 ఏళ్ల షిగేరు ఇషిబా త్వరలోనే బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు. ప్రధాని పదవికి ఫుమియో కిషిడా గత నెలలో రాజీనామా చేసిన నేపథ్యంలో అధికార లిబరల్ డెమొక్రటిక్ పార్టీ (ఎల్డీపీ) ఆ పదవి కోసం షిగేరు ఇషిబాను శుక్రవారం ఎన్నుకుంది. ఈ కీలక పదవి కోసం తొమ్మిది మంది ఎల్డీపీ పార్టీ నేతలు హెూరాహెూరీగా పోటీ పడ్డారు. అధికార ఎల్డీపీ నిర్వహించిన మొదటి రౌండ్ ఎన్నిక ప్రక్రియలో 736 మంది పార్టీ క్యాడర్ ఓట్లు వేశారు. చివరి రౌండ్‌లో మొత్తం 415 మంది ఎల్డీపీ ముఖ్య నేతలు ఓట్లు వేశారు. వీటిలో షిగేరు ఇషిబాకు అత్యధికంగా 215 ఓట్లు పోల్ కాగా, సమీప ప్రత్యర్థి, మహిళా అభ్యర్థి తకాయిచికి 194 ఓట్లు వచ్చాయి. అధికార ఎల్డీపీ పక్ష నేతగా ఎన్నికవడంతో జపాన్

తదుపరి ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టేందుకు షిగేరు ఇషిబాకు లైన్ క్లియర్ అయింది. పూర్తిగా అమెరికాపై ఆధారపడకుండా జపాన్‌ను స్వతంత్రంగా ముందుకు తీసుకెళ్లాలనే విజన్ తనకు ఉందని షిగేరు ఇషిబా గతంలో చాలాసార్లు వ్యాఖ్యానించారు. దీన్నిబట్టి ఆయన విదేశాంగ విధానం ఇప్పటివరకు వచ్చిన జపాన్ ప్రధానుల కంటే భిన్నంగా, స్వతంత్రంగా ఉంటుందని స్పష్టమవుతోంది. ఎల్డీపీ పార్టీ పాలనా కాలం మరో సంవత్సర కాలమే మిగిలింది. ఈనేపథ్యంలో ఆయన ముందస్తు ఎన్నికలకు వెళ్లి పార్టీని మళ్లీ గెలిపించుకునే ప్రయత్నం చేయొచ్చని పరిశీలకులు అంచనా వేస్తున్నారు.

పాలస్తీనాను వీడి వెళ్ళేది లేదు

పాలస్తీనా మా మాతృభూమి, మేం ఆ ప్రాంతాన్ని వీడి వెళ్ళం. వెళ్ళాల్సిన వారు ఎవరైనా వున్నారు అంటే, వారు దురాక్రమణకు పాల్పడినవారే.” అని పాలస్తీనా అధ్యక్షుడు మహ్మద్ అబ్బాస్ స్పష్టం చేశారు. గురువారం ఆయన ఐక్యరాజ్య సమితి జనరల్ అసెంబ్లీ 79 వ వార్షిక సమావేశాల్లో ప్రసంగించారు. ఈ విషయంలో ఆయనకు పలు దేశాల నేతలు తమ మద్దతు పునరుద్ఘాటించారు. ఇజ్రాయిల్ పూర్తి స్థాయి యుద్ధానికి దిగుతూ పాలస్తీనియన్లను ఊచకోత కోస్తోందని ఆయన విమర్శించారు. గాజాలో అమాయకులైన పౌరులను చంపలేదని ఇజ్రాయిల్ ప్రధాని నెతన్యాహు అనడాన్ని ఆయన తోసిపుచ్చారు. అలా అయితే 15వేల మందికి పైగా చిన్నారులను పొట్టనబెట్టుకున్నారు, మరి వారెవరు? అని ప్రశ్నించారు. ”ఈ నేరాలు ఆపండి, ఇప్పుడే ఆపాలి. మహిళలను, చిన్నారులను చంపడాన్ని మానాలి. ఊచకోతకు స్వస్తి పలకాలి. ఇజ్రాయిల్‌కు ఆయుధాలు పంపించడం ఆపాలి. ఇవన్నీ కొనసాగించడం ఇకపై కుదరదు. ఈనాడు మా ప్రజలకు జరుగుతున్నదానికి యావత్ ప్రపంచం బాధ్యత వహించాలి.” అని అబ్బాస్ స్పష్టం చేశారు. ఇజ్రాయిల్‌పై ఆంక్షలు విధించాలని, ఐక్యరాజ్య సమితి నుండి బహిష్కరించాలని అబ్బాస్ అంతర్జాతీయ సమాజాన్ని కోరారు. ఈ ప్రపంచ సంస్థలో భాగస్వామి కావడానికి ఇజ్రాయిల్‌కు అర్హత లేదని అన్నారు. ఈ అంశంపై యుఎన్‌జిఎకు పిటిషన్‌ను అందచేయనున్నట్లు చెప్పారు. ప్రజాస్వామ్య దేశంగా చెప్పుకునే అమెరికా ఇప్పటికి మూడుసార్లు భద్రతా మండలిలో కాల్పుల విరమణ ముసాయిదా తీర్మానాలను అడ్డుకోవడం విచారకరమని అన్నారు. వీటో అధికారంతో తీర్మానాలను వీగిపోయేలా చేస్తూ, మరోపక్క ఇజ్రాయిల్‌కు ఆయుధాలు సరఫరా చేస్తూ అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ చర్యలను సమర్థిస్తోందన్నారు.

ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో

హెజ్ బొల్లా చీఫ్ కుమార్తె మృతి లెబనాన్ పై ఇజ్రాయెల్ భీకర దాడలకు పాల్పడుతోంది. దక్షిణ బీరుట్‌లోని హెచ్‌బొల్లా స్థావరాలపై వైమానిక దాడులు చేసింది. హెజ్‌బొల్లా లక్ష్యంగా దాడులు కొనసాగిస్తున్న ఇజ్రాయెల్.. లెబనాన్ వ్యాప్తంగా బాంబుల వర్షం కురిపిస్తోంది. హెజ్ బొల్లా చీఫ్ నస్రల్లా లక్ష్యంగానే ఇజ్రాయెల్ దాడులు జరుపుతోంది. దక్షిణ లెబనాన్‌లోని దాహియాలోని నివాసగృహాల కింద భూగర్భంలో ఉన్న హెజ్‌బొల్లా ప్రధాన కార్యాలయంపై బాంబుల వర్షం కురిపించింది. ఈ దాడుల్లో హెజ్‌బొల్లా అధిపతి నస్రల్లా కుమార్తె జైనబ్ మరణించినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే, ఆమె మృతిని హెజ్‌బొల్లా గానీ, లెబనాన్ అధికారులు గానీ ధ్రువీకరించలేదు. ఇజ్రాయెల్ చేపట్టిన వైమానిక దాడుల్లో ఆరు భవనాలను నేలమట్టం అయ్యాయి. దాదాపు 90 మంది చనిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో నస్రల్లా మరణించాడా? లేదా అనేది తెలియాల్సి ఉంది. అతడు మరణించినట్లు చెప్పలేమని ఇజ్రాయెల్ చెబుతోంది. అయితే, తాము జరిపిన దాడుల్లో అతడు బతికే అవకాశాలు లేవని కూడ అంటోంది. మరోవైపు, హెజ్‌బొల్లా వర్గాలు మాత్రం తమ నాయకుడు ప్రాణాలతో ఉన్నట్లు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతానికి నస్రల్లా ఎక్కడ ఉన్నాడన్నది తెలియరాలేదు. అతడితో కమ్యూనికేషన్ కట్ అయ్యినట్లు సమాచారం. ఇకపోతే, హెజ్‌బొల్లాలో జైనబ్ కూడా క్రియాశీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. 1997లో ఇజ్రాయెల్ దళాలు జరిపిన దాడుల్లో ఆమె సోదరుడు హదీ ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. దీని గురించి జైనబ్ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు. తమ ఫ్యామిలీ త్యాగాలు, హెజ్ బొల్లా లక్ష్యాలను అందులో

ఆరెంజ్ జ్యూస్‌తో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ...?

రోజూ ఆరెంజ్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ప్రాణాంతకమైన స్ట్రోక్స్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. వారు రీసెంట్ గా చేపట్టిన పరిశోధనల్లో ఇది వెల్లడైంది. రోజూ ఆరెంజ్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ప్రాణాంతకమైన స్ట్రోక్స్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. వారు రీసెంట్ గా చేపట్టిన పరిశోధనల్లో ఇది వెల్లడైంది. ఈ మేరకు సదరు పరిశోధనలకు చెందిన వివరాలను బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్‌లోనూ ప్రచురించారు. నిత్యం ఆరెంజ్ జ్యూస్ తాగే వారిలో బ్రెయిన్ క్లాట్ అయ్యే అవకాశాలు 24 శాతం వరకు తక్కువ ఉంటాయని? అలాగే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం 12 నుంచి 13 శాతం వరకు తక్కువగా ఉంటుందట. అయితే కేవలం ఆరెంజ్ జ్యూస్ మాత్రమే కాదు, ఇతర ఏ జ్యూస్‌ను అయినా నిత్యం తాగడం వల్ల ఖచ్చితంగా ప్రయోజనం ఉంటుందని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఆరెంజ్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ప్రాణాంతకమైన స్ట్రోక్స్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. వారు రీసెంట్ గా చేపట్టిన పరిశోధనల్లో ఇది వెల్లడైంది. ఈ మేరకు సదరు పరిశోధనలకు చెందిన వివరాలను బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్‌లోనూ ప్రచురించారు. నిత్యం ఆరెంజ్ జ్యూస్ తాగే వారిలో బ్రెయిన్ క్లాట్ అయ్యే అవకాశాలు 24 శాతం వరకు తక్కువ ఉంటాయని? అలాగే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం 12 నుంచి 13 శాతం వరకు తక్కువగా ఉంటుందట. అయితే కేవలం ఆరెంజ్ జ్యూస్ మాత్రమే కాదు, ఇతర ఏ జ్యూస్‌ను అయినా నిత్యం తాగడం వల్ల ఖచ్చితంగా ప్రయోజనం ఉంటుందని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఆరెంజ్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ప్రాణాంతకమైన స్ట్రోక్స్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. వారు రీసెంట్ గా చేపట్టిన పరిశోధనల్లో ఇది వెల్లడైంది. ఈ మేరకు సదరు పరిశోధనలకు చెందిన వివరాలను బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్‌లోనూ ప్రచురించారు. నిత్యం ఆరెంజ్ జ్యూస్ తాగే వారిలో బ్రెయిన్ క్లాట్ అయ్యే అవకాశాలు 24 శాతం వరకు తక్కువ ఉంటాయని? అలాగే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం 12 నుంచి 13 శాతం వరకు తక్కువగా ఉంటుందట. అయితే కేవలం ఆరెంజ్ జ్యూస్ మాత్రమే కాదు, ఇతర ఏ జ్యూస్‌ను అయినా నిత్యం తాగడం వల్ల ఖచ్చితంగా ప్రయోజనం ఉంటుందని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. అయితే వాటిలో చక్కెర కలపకుండా తాగితేనే ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుందని వారు అంటున్నారు.

కలబంద జ్యూస్ నీ తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

కలబంద రసం తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజాలున్నాయి. కలబంద గుజ్జు నీ ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ గుజ్జుని ఎక్కువగా చర్మ సౌందర్యానికి ఉపయోగిస్తారు కానీ ఎక్కువగా కలబంద రసాన్ని తాగడానికి ఇష్టపడరు. మీరు ఈ సమాచారాన్ని జాగ్రత్తగా చదివి గౌరవిస్తారని మేము ఆశిస్తున్నాము. మీరు ఈ సమాచారాన్ని మీ స్నేహితులతో కూడా పంచుకుంటారని మరియు మీ సూచనలు ఖచ్చితంగా కేమెంట్ రూపం లో మాకు తెలియజేస్తాయని మేము ఆశిస్తున్నాము, కాబట్టి ఈ వార్తలను ఆలస్యం చేయకుండా చదవండి. శరీరంలో నిల్వ ఉన్న హానికరమైన పదార్థాలను తొలగించడం ద్వారా ఈ శరీరం నిర్విషీకరణ చెందుతుంది, తద్వారా మనం ఆరోగ్యంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంటాము మరియు రోజంతా శరీరమంతా ఎక్కువ శక్తిని అనుభవిస్తాము. కలబంద రసం రోజూ తాగడం రక్తహీనతకు సహాయపడుతుంది. ఈ హోం రెమెడీ చేయడానికి, 6 నుండి 8 అంగుళాల కలబంద ఆకులను తొక్కండి, తులసి యొక్క 5 నుండి 6 ఆకులు మరియు వేప 4 నుండి 5 ఆకులు వేసి రసం తయారు చేసి త్రాగాలి. అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్న స్త్రీ, పురుషుడు ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కలబంద రసం తాగాలి. ఇది అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది మరియు అదే సమయంలో కొలెస్ట్రాల్ సమస్యను తొలగిస్తుంది. కలబంద రసం కోల్పోవడం

కలబంద రసం అధికంగా మరియు తప్పుగా తాగడం వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా కోల్పోతాయి, ఇది శరీరంలో పొటాషియం కోల్పోవటానికి కారణమవుతుంది, ఇది క్రమరహిత హృదయ స్పందన మరియు శరీరంలో బలహీనతకు కారణమవుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీ మరియు బిడ్డకు ఆహారం ఇచ్చే తల్లి కలబంద రసం తాగకూడదు. కలబంద రసం అధికంగా మరియు తప్పుగా తాగడం వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా కోల్పోతాయి, ఇది శరీరంలో పొటాషియం కోల్పోవటానికి కారణమవుతుంది, ఇది క్రమరహిత హృదయ స్పందన మరియు శరీరంలో బలహీనతకు కారణమవుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో గర్భస్రావం జరిగే ప్రమాదం ఉంది.

కలబంద రసాన్ని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకోవడం వల్ల కడుపు వాయువు, విరేచనాలు వస్తాయి. కలబంద రసం అధికంగా మరియు తప్పుగా తాగడం వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా కోల్పోతాయి, ఇది శరీరంలో పొటాషియం కోల్పోవటానికి కారణమవుతుంది, ఇది క్రమరహిత హృదయ స్పందన మరియు శరీరంలో బలహీనతకు కారణమవుతుంది. కలబంద 12 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, ఇది ఒక చిన్న బిడ్డకు తగినదిగా పరిగణించబడదు. కలబంద రసం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంపై ఔషధ ప్రభావం తగ్గుతుంది. ఏదైనా వ్యాధి చికిత్స కోసం మీరు ఏదైనా ఔషధం తీసుకుంటే, కలబంద రసం స్నేహితులను త్రాగడానికి ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి, మేము మీకు చాలా మంచి సమాచారం ఇచ్చాము, దాని గురించి ఏదైనా అడగడానికి మీరు వ్యాఖ్యానించవచ్చు, మేము మీకు ఖచ్చితంగా ప్రత్యుత్తరం ఇస్తాము మరియు ఈ పోస్ట్ ఇష్టం ఖచ్చితంగా వ్యాఖ్యను ఇష్టపడతారు మరియు ధన్యవాదాలు పంచుకుంటారు. అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్న స్త్రీ, పురుషుడు ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కలబంద రసం తాగాలి. ఇది అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది మరియు అదే సమయంలో కొలెస్ట్రాల్ సమస్యను తొలగిస్తుంది.

సీతాఫలం తినండి. అరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందండి !!

తలచుకోగానే నోట్లో నీరు ఊరే పండు సీతాఫలం. ఇది చాల తక్కువ రోజులు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఎందుకంటె ఇది ఒక సీజనల్ ఫ్రూట్. ఫ్రూట్ లవర్స్ వీటికోసం సెప్టెంబర్ నుండి ఎదురుచూస్తూ ఉంటారు. అంత అమోఘమైన రుచిని కలిగి ఉంటుంది సీతాఫలం. అంతేకాదు ఈ పండు అందించే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అమోఘమే. ఈ కాలంలో విరివిగా దొరికే సీతాఫలం రుచిని ఇష్టపడనివారు ఎవరూ ఉండరు. పోషక విలువలు అధికంగా ఉండే సీతాఫలం పళ్ళు వర్షాకాలం ప్రారంభమవగానే మార్కెట్లో కనబడతాయి. వీటిని తిన్న వెంటనే శక్తినిస్థాయి. వీటిలో సి విటమిన్‌తో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇంకా ఇందులోని ఐరన్, విటమిన్ సి, పాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే పరగడుపున ఈ పండును తినకూడదు. సీతాఫలం గుజ్జును తేనెతో కలిపి తింటే బరువు పెరుగుతారు. సీతాఫలం వలన ఈ ప్రయోజనాలే కాకుండా ఇంకా చాలా ప్రజోజనాలున్నాయి. ముఖ్యంగా అవి మన ఆరోగ్యానికి సంబంధించినవే కావడం ఈ పండు విశేషం. మరి ఆ ప్రయోజనాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

సీతాఫలం తింటుంటే గుండె సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. గుండె కొట్టుకునే తీరును సీతాఫలం క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. సీతాఫలం రోజు తినడం వల్ల విటమిన్ సి శరీరానికి సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. రక్తంలోని ఇన్సులిన్ శాతాన్ని క్రమబద్ధీకరిస్తుంది, గ్లూకోజ్ శాతాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కారకాలని దూరం చేస్తాయి. రక్తహీనత బారిన పడకుండా సీతాఫలం కాపాడుతుంది. కండరాలను దృఢంగా ఉంచే మెగ్నీషియం పోషకాన్ని అందిస్తుంది. సీతాఫలంలో ఉండే కాపర్ రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతాన్ని పెంచుతుంది. ఒక సీతాఫలంలోనే వెయ్యి మిల్లీ గ్రాముల కాపర్ లభిస్తుంది. ఇంకా దీనిలో లభించే డయిటరీ పీచు జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు బాగుండేలా చూస్తుంది. విటమిన్ ఎ కలిగి ఉండటంతో కంటిచూపు బాగుండేందుకు తోడ్పడుతుంది. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఈ కాలంలో వేధించే సమస్యలతో పోరాడతాయి.

బంగాళాదుంపలు తినడం వల్ల

-కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

బంగాళాదుంపలను ఇష్టపడని వారు ఉండరు. దాదాపు చిన్నపిల్లల నుండి పెద్దవాళ్ళ వరకు ఇష్టంగా తింటారు. అయితే ఉడికించిన బంగళా దుంపలను తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరానిక చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ రోజు మనం ఈ పోస్ట్‌లో ఉడికించిన బంగాళాదుంపలను తినడం వల్ల మీకు కలిగే ప్రయోజనాలను తెలియజేస్తాము. ఇది మీకు తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు. అలాగే మీరు ఈ సమాచారాన్ని జాగ్రత్తగా చదివి గౌరవిస్తారని మేము ఆశిస్తున్నాము. మీరు ఈ సమాచారాన్ని మీ స్నేహితులతో కూడా పంచుకుంటారని మరియు దీనితో పాటు, మీ కామెంట్స్ నీ ఖచ్చితంగా మాకు తెలియజేస్తాయని మేము ఆశిస్తున్నాము. ఉడికించిన బంగాళాదుంపలలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి, ఇవి కొవ్వు పొందడంలో నన్నగా ఉండేవారికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. మీరు బరువు పెరగాలంటే, సాయంత్రం ఉడికించిన బంగాళాదుంపలను తినండి. ఉడికించిన బంగాళాదుంపలలో మెగ్నీషియం ఉంటుంది, దీని ద్వారా రక్తపోటు నియంత్రించబడుతుంది. మీరు బరువు పెరగాలంటే, సాయంత్రం ఉడికించిన బంగాళాదుంపలను తినండి. ఉడికించిన బంగాళాదుంపలలో మెగ్నీషియం ఉంటుంది, దీని ద్వారా రక్తపోటు నియంత్రించబడుతుంది. ఉడికించిన బంగాళాదుంపలలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి, ఇవి జీర్ణ శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు తినడం ఆహారాన్ని బాగా జీర్ణం చేస్తుంది. మీ సమాచారం కోసం, ఉడికించిన బంగాళాదుంపలలోని విటమిన్లు సి, పొటాషియం, విటమిన్-బి 6 మరియు ఇతర ఖనిజాలు పేగుల వాపును కలిగించడానికి పనిచేస్తాయని మాకు తెలియజేయండి.

వాపును తగ్గిస్తుంది: ఉడికించిన బంగాళాదుంపలను తినడం ద్వారా, బంగాళాదుంప మీ శరీరంలోని మంటను తొలగిస్తుంది. బంగాళాదుంపలలో ఉండే విటమిన్ సి, పొటాషియం, విటమిన్-బి 6 మరియు ఇతర ఖనిజాలు పేగులలో మరియు జీర్ణవ్యవస్థలో మంటను తగ్గిస్తాయి. మీరు బరువు పెరగాలంటే, సాయంత్రం ఉడికించిన బంగాళాదుంపలను తినండి. ఉడికించిన బంగాళాదుంపలలో మెగ్నీషియం ఉంటుంది, దీని ద్వారా రక్తపోటు నియంత్రించబడుతుంది. మీ నోటిలో బొబ్బలు ఉంటే మీరు ఉడికించిన బంగాళా దుంపలను తినాలి. రాళ్ళు ఉన్నప్పుడు ఉడికించిన బంగాళాదుంపల వినియోగం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉడికించిన బంగాళా దుంపలు మెదడు అభివృద్ధికి ఉపయోగపడే అన్ని పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి, అయితే మీరు ప్రతిరోజూ ఈ విషయాన్ని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించాల్సి ఉంటుందని మరియు 1 ని కూడా వదలవద్దని గుర్తుంచుకోండి, మీరు 3 నుండి 4 నెలలు ఆపకుండా మరియు మిత్రులను ఉపయోగిస్తే, మేము ఇచ్చాము మీరు చాలా మంచి సమాచారం, దాని గురించి ఏదైనా అడగడానికి మీరు వ్యాఖ్యానించ వచ్చు, మేము మీకు ఖచ్చితంగా ప్రత్యుత్తరం ఇస్తాము మరియు ఈ పోస్ట్ లాగా ఖచ్చితంగా వ్యాఖ్యను ఇష్టపడతారు మరియు ధన్యవాదాలు పంచుకుంటారు. మీరు బరువు పెరగాలంటే, సాయంత్రం ఉడికించిన బంగాళాదుంపలను తినండి. ఉడికించిన బంగాళాదుంపలలో మెగ్నీషియం ఉంటుంది, దీని ద్వారా రక్తపోటు నియంత్రించబడుతుంది. మీరు బరువు పెరగాలంటే, సాయంత్రం ఉడికించిన బంగాళాదుంపలను తినండి. ఉడికించిన బంగాళాదుంపలలో మెగ్నీషియం ఉంటుంది, దీని ద్వారా రక్తపోటు నియంత్రించబడుతుంది. ఉడికించిన బంగాళాదుంపలను తినడం ద్వారా, బంగాళా దుంప మీ శరీరంలోని మంటను తొలగిస్తుంది. బంగాళా దుంపలలో ఉండే విటమిన్ సి, పొటాషియం, విటమిన్-బి 6 మరియు ఇతర ఖనిజాలు పేగులలో మరియు జీర్ణవ్యవస్థలో మంటను తగ్గిస్తాయి.

కరోనా-తేనెలో నానబెట్టిన ఖర్జూరాలను తీసుకుంటే?

తేనెలో నానబెట్టిన ఖర్జూరాలను రోజుకు ఒకటి తీసుకుంటే వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చు. ఇంకా కరోనా కాలంలో వ్యాధినిరోధకతతో సురక్షితంగా వుండవచ్చునని న్యూట్రీషియన్లు సూచిస్తున్నారు. శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో పోషకాలను తేనె అందిస్తుంది. అనేక ఔషధ గుణాలు ఇందులో ఉన్నాయి. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు తేనెలో ఉండడం వల్ల అది శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచి, బలాన్ని ఇస్తుంది. అలాగే తేనెలో వారంరోజుల పాటు నానబెట్టిన ఎండు ఖర్జూరం పండ్లను తింటే ఎన్నో లాభాలు న్నాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అందుకే ఒక జార్‌లో 3వ వంతు తేనె తీసుకోవాలి. అందులో విత్తనాలను తీసిన ఎండు ఖర్జూరం పండ్లను వేయాలి. తర్వాత మూత బిగించి జార్‌ను బాగా షేక్ చేయాలి.

అనంతరం ఆ జార్‌ను వారం పాటు అలాగే ఉంచాలి. అవసరం అనుకుంటే మధ్య మధ్యలో ఆ జార్‌ను షేక్ చేయవచ్చు. వారం తరువాత జార్‌ను తీసి, రోజుకు ఒకటి రెండు చొప్పున ఆ ఖర్జూరపండ్లను తినాలి. తేనె, ఎండు ఖర్జూరం మిశ్రమం తినడం వల్ల దగ్గు, జలుబు వంటి శ్వాస సమస్యలు పోతాయి. జ్వరం తగ్గుతుంది. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి రెట్టింపు అవుతుంది. దీంతో ఇన్‌ఫెక్షన్లు, వ్యాధులు రావు. అలాగే నిద్రలేమి సమస్య తొలగిపోతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారు ఈ మిశ్రమం తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన మటాష్ అవుతుంది. గాయాలు త్వరగా మానిపోతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

అంజీరతో అద్భుత ప్రయోజనాలు

ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉండే అంజీరా పండ్లు మనకు ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేస్తున్నాయి. వాటితో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలుసుకుందాం. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు అంజీర తింటే... చక్కగా తగ్గుతారు. అలాగని మరీ ఎక్కువ అంజీరలు తింటే బరువు పెరుగుతారు. అందువల్ల రోజుకు నాలుగైదుకి మించకుండా తింటే మంచిదే. శరీరంలో పొటాషియం తక్కువగా, సోడియం ఎక్కువగా ఉంటే, బీపీ పెరుగుతుంది. అంజీర్లలో పొటాషియం ఎక్కువ, సోడియం తక్కువ. అందువల్ల వీటిని తింటే బీపీ తగ్గుతుంది. షుగర్ వ్యాధిని కంట్రోల్ చెయ్యడానికి అంజీరలు పనికొస్తాయి. ఎందుకంటే వీటిలో ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) ఎక్కువ కాబట్టి. అంజీరలోని పొటాషియం మన శరీరంలోని షుగర్ లెవెల్స్‌ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. పైల్స్ సమస్య వేధిస్తుంటే... రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టిన డ్రై అంజీరలను వాటర్‌తో సహా తింటే సరి. పైల్స్ సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. లైంగిక సమస్యలు, సంతానలేమితో బాధపడేవారికి అంజీరలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. స్పెర్మ్ కౌంట్ పెంచేందుకు ఇది దోహదపడతాయి.

మన శరీరంలోకి విషవ్యర్థాలు, సూక్ష్మ క్రిములు, బ్యాక్టీరియా లాంటివి రాకుండా చేసే పాలీఫెనాల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వంటివి అంజీరలో చాలా ఉంటాయి. కాబట్టి వాటిని తినాలి.

చర్మసౌందర్యానికి చార్‌కోల్

అందాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటాం. మరి ఎప్పుడైనా యాక్టివేటెడ్ చార్‌కోల్‌ని ఇందుకోసం ప్రయత్నించారా! ఇప్పుడిదే బ్యూటీ ట్రెండ్. దీనివల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలున్నాయి? ఎలా వాడాలి... వంటివి తెలుసుకుందామా! ఫేస్ మాస్క్‌లా: చర్మంపై ఒక్కోసారి జిడ్డుపేరుకుపోయి ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు చార్‌కోల్ పౌడర్‌ను తీసుకుని నీళ్లలో కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించి 20 నిమిషాలు అయ్యాక గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేయాలి. ఇలా పదిరోజులకు ఓసారి చేస్తే చర్మంపై ఉన్న మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. చర్మంపై పడిన గుంతలు తగ్గుతాయి. మచ్చలు తొలగేలా: ఒక్కోసారి తెగిన, కాలిన గాయాలు...మానిపోయినా మచ్చలు మాత్రం అలానే ఉండిపోతాయి. అలాంటప్పుడు రెండు చెంచాల చార్‌కోల్ పౌడర్, చెంచా తేనె, కాసిన్ని నీళ్లు కలిపి పేస్ట్‌లా చేసుకోండి. దీన్ని మచ్చపై రాయండి. ఇలా కొన్ని రోజులు చేస్తే మీ సమస్య దూరమవుతుంది. ఒత్తైన కురులకు: జుట్టు ఒత్తుగా పెరిగేందుకు.. తలసాన్నానికి ముందు షాంపూలో కొద్దిగా చార్‌కోల్ మిశ్రమాన్ని కలపండి.. లేదా మార్కెట్‌లో దొరికే చార్‌కోల్ షాంపూని మీ జుట్టుకు పట్టించి రెండు నిమిషాల పాటు ఉంచి గోరువెచ్చటి నీటితో శుభ్రపరచండి. చార్‌కోల్‌లో ఉండే కార్బన్ మీ జుట్టుకి దృఢత్వానిచ్చి రాలకుండా చేస్తుంది.