

C2 వాస్తవ తెలంగాణ
తెలుగు దినపత్రిక...
మీ ప్రాంతంలో జరుగుతున్న అవినీతిని బయటపెట్టాలి ఉందా..
నిజాన్ని నిర్దుష్టంగా చెప్పాలని ఉందా..
సంచలన కథనాలకు కేంద్రంగా నిలిచి **వాస్తవ తెలంగాణ**
విలేఖరులు కావాలను
తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సంచలనంగా దూసుకెళ్తున్న **వాస్తవ తెలంగాణ**
తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు మండలాంతర వారిగా,
నియోజకవర్గాల వారిగా, జిల్లాల వారిగా విలేఖరులు,
యాదే ఎగ్జిక్యూటివ్స్ (పురుషులు లేదా స్త్రీ) కావాలను.
call:8499902850
www.vasthavatelangana.com
vasthavatelangana@gmail.com



ఆ ప్రచారం పటాపంచలు

- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్ : కాళేశ్వరం వల్లే తెలంగాణలో పరి సాగు పెరిగిందన్న బీఆర్ఎస్ తప్పుడు ప్రచారం పటాపంచలైంది. కాళేశ్వరంలో భాగమైన మేడిగడ్డ కుంగి నీటిని నిల్వ చేసే పరిస్థితి లేకపోయినా ఎస్సీఎస్ఎ సూచన మేరకు అన్నారం, సుందిళ్లలోనీటిని నిల్వ చేయకపోయినా కాళేశ్వరంతో సంబంధం లేకుండా తెలంగాణ ఆవిర్భావం తర్వాత తొలిసారి రికార్డు స్థాయిలో వరిధాన్యం పండింది. ఇది తెలంగాణ రైతుల ఘనత వారి శ్రమ, చెమట, కష్టం ఫలితం తెలంగాణ రైతు దేశానికే గర్వకారణం ఈ ఘనత సాధించిన ప్రతి రైతు సోదరుడికి హృదయపూర్వక అభినందనలు.

వరి దిగుబడిలో తెలంగాణ రికార్డ్

- 66.77 లక్షల ఎకరాలలో 153 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల దిగుబడి
- ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఉన్నప్పుడు గాని తెలంగాణా ఏర్పడ్డాక గాని ఈ రికార్డ్ అమోఘం
- యావత్ భారత దేశంలోనే ఇంతటి వరి దిగుబడి అరుదైన రికార్డుగా నమోదు అయ్యింది
- కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కు చెందిన మూడు బ్యారేజీ లు పని చెయ్యక పోయినా వరి దిగుబడిలో

- అపురూపమైన విజయాన్ని సాధించాం
- ముమ్మాటికీ ఇది రైతు పక్షపాత ప్రభుత్వం
- ఇంతటి రికార్డ్ ను నమోదు చేసిన తెలంగాణా రైతాంగానికి ప్రత్యేక అభినందనలు
- అదే సమయంలో వరి దిగుబడికి తోడ్పాటు నందించిన వ్యవసాయ శాఖ, నీటిపారుదల శాఖాధికారులకు కృతజ్ఞతలు
- మంత్రి కెప్టెన్ ఎన్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

హైదరాబాద్

వరి దిగుబడిలో తెలంగాణా రికార్డ్ సృష్టించిందని రాష్ట్ర నీటిపారుదల మరియు పౌర సరఫరాల శాఖామంత్రి కెప్టెన్ ఎన్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. 66.77 లక్షల ఎకరాల్లో వరి సాగుచేస్తే 153 లక్షల ధాన్యం దిగుబడి కావడం తెలంగాణా రైతాంగం సాధించిన ఘన విజయమని ఆయన అభివర్ణించారు. వి.ఐ.సి.సి



కు చెందిన మూడు బ్యారేజీ లు పనిచేయక పోయినా వరి దిగుబడిలో సాధించిన ఈ రికార్డ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వనితీరుకు అద్దం పడుతుందన్నారు. రైతాంగానికి ప్రభుత్వం వెన్నుదన్నుగా నిలుస్తోందనడానికి రికార్డ్ స్థాయిలో పండిన వంట నిదర్శనమన్నారు. రాష్ట్ర పరిశ్రలోనే కాకుండా యావత్ భారతదేశంలోనే ఇంతటి ధాన్యం దిగుబడి అరుదైన రికార్డ్ గా ఆయన పేర్కొన్నారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లోనూ తెలంగాణా ప్రాంతంలో ఇంతటి వంట పండిన సందర్భం లేదన్నారు. ప్రభుత్వంతో ముఖేకమైన రైతాంగం అంతిం భావంతో చేసిన సాగుతోటే ఈ విజయం సాధ్యపడిందని అందుకు తెలంగాణా రైతాంగానికి అభినందనలు తెలియ పరుస్తున్నామన్నారు అందుకు చేయూత నందించిన నీటిపారుదల మరియు వ్యవసాయ శాఖా నిపుంధి పాత్ర శ్లాఘనీయమని ఆయన కొనియాడారు.



అత్యధిక కేసులు పరిష్కరించిన న్యాయ మూర్తిగా జస్టిస్ అమర్నాథ్ గౌడ్ రికార్డ్. త్రిపుర హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ అమర్నాథ్ గౌడ్ కు యూకే నందర్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్, తెలంగాణ గవర్నర్ చేతుల మీదుగా పురస్కారం అందుకున్న జస్టిస్ అమర్నాథ్ గౌడ్. 2017 నుంచి ఇప్పటివరకు 92వేల కేసులు పరిష్కరించిన జస్టిస్ అమర్నాథ్ గౌడ్

జార్జండ్ ఖనిజ సంపదపై బజెపి కన్ను

ఇండియా కూటమిని గెలిపించండి... జార్జండ్ భవిష్యత్తును కాపాడండి.. అధికారంలోకి రాగానే ఏడు హామీలు అమలు చేస్తాం, జనాభా నిష్పత్తి ప్రకారం సంపద పంచుతాం

హైదరాబాద్ : బిజెపికి జార్జండ్ ప్రజలపై ప్రేమ లేదు.. ఇక్కడి ఖనిజ సంపద పై కన్ను వేసిందని స్టార్ క్యాంపెనర్, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మల్లు అన్నారు. ఆదివారం సాయంత్రం ఆయన జార్జండ్ రాష్ట్రం బోకారో నియోజకవర్గంలోని శివండి, దుంది బజార్, ఆజాద్ నగర్ తదితర ఖాక్ లల్లో ఇండియా కూటమి పక్షాన ప్రచారం నిర్వహించారు. జార్జండ్ రాష్ట్ర ములోని అపార ఖనిజ సంపదను అదానీ, అంబానీ లకు అప్పగించేందుకు బిజెపి ప్రయత్నం చేస్తుందని వివరించారు. మీ బిడ్డల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకొని మీ సంపదను, వనరులను కాపాడే ఇండియా కూటమి అభ్యర్థులను గెలిపించాలని కోరారు. జనాభా నిష్పత్తి ప్రకారం ఈ దేశ వనరులు, పంచాలని మన ప్రియతమ నేత రాహుల్ గాంధీ దేశవ్యాప్తంగా ప్రచారం చేస్తున్నారని తెలిపారు. తెలంగాణలోనూ ఎన్నికల ముందు ఇదే ప్రధాన అస్త్రంగా ప్రచారం చేశామని, ఆ రాష్ట్ర ప్రజలు గుర్తించి కాంగ్రెస్ పార్టీకి అధికారం అప్పగించారని తెలిపారు. ఇచ్చిన మాటల ప్రకారం.. జనాభా నిష్పత్తి ప్రకారం వనరులు, సంపద పంచేందుకు తెలంగాణలో సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రారంభించామని వివరించారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే



కామినిట్లో తీర్మానం చేశామని, ఆ తర్వాత అసెంబ్లీలో ఏకగ్రీవంగా కుల గణనకు బిల్లు పాస్ చేయించామని.. ప్రస్తుతం తెలంగాణలో శరవేగంగా నమగ్ర కుటుంబ సర్వే జరుగుతుందని తెలిపారు. జార్జండ్ రాష్ట్రంలోనూ ఇండియా కూటమి అభ్యర్థులను గెలిపిస్తే.. ఇక్కడి సంపద ఈ ప్రాంత వాసులకే పంచుతామని అందుకు ఇక్కడ కూడా సమగ్ర కుటుంబ సర్వే చేపడతామని తెలిపారు. సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ద్వారా సంపద ఎవరి వద్ద ఉంది, ఉద్యోగాలు ఎవరికి వచ్చాయి వంటి అన్ని వివరాలు తెలుస్తాయి అన్నారు. ఆదివాసీలు, దళితులు, వెనుకబడిన వర్గాలకు అభ్యర్థులను భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని కోరారు. కాంగ్రెస్ సైనికుడిగా, మీ అందరితో ఇక్కడ మాట్లాడడం ఒక అదృష్టంగా

పాలించిన వారు ఎలా దోచుకున్నారో ప్రజలందరికీ వివరించానని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వస్తే రాష్ట్ర సంపదను సామాన్యులకు పొందుతామని తెలిపాం, అధికారంలోకి రాగానే 6 గ్యారంటీలను ఒకటి తరువాత ఒకటి అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. విద్యుత్ శాఖ మంత్రిగా 200 యానిట్ల వరకు గృహ జ్యోతి పథకం ద్వారా పేదలకు ఉచితంగా విద్యుత్తును సరఫరా చేస్తున్నామని తెలిపారు. 500 కే గ్యూస్ నిలిండ్ల ఇస్తున్నామని, మహిళలకు ఆర్డీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణం, రాజీవ్ ఆలోగ్లతో పరిమితిని ఐదు లక్షల నుంచి 10 లక్షలకు పెంచామని రైతులకు ఏకకాలంలో రెండు లక్షల రుణమాఫీ పథకాలు చేపట్టామని తెలిపారు. జార?ండ్ రాష్ట్రంలోనూ మహాకూటమి అధికారంలోకి రాగానే తెలంగాణ తరహాలో ఏడు గ్యారంటీలను అమలు చేస్తామని తెలిపారు. రాజీవ్ ఎన్నికల్లో మహాకూటమి అధికారులకు రావడం ఖాయం, చివరి రెండు రోజులు మహాకూటమి, నాయకులు కార్యకర్తలు అవిత్రాంతంగా శ్రమించాలని కోరారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు ధైర్యంగా సమిష్టిగా ప్రచారం చేసి ఇండియా కూటమి అభ్యర్థులను భారీ మెజార్టీతో గెలిపించుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నేతలు నిజాం అన్నారి, మహేష్ సింగ్, గులాబ్ హుస్సేన్ తోపాటు స్థానిక కాంగ్రెస్ నేతలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మానవేత్తీం చాటుకున్న బస్సు డ్రైవర్

ప్రయాణికులను సురక్షితంగా గమ్యస్థానాలకు చేరవేయటమే కాదు.. వారికి సహాయం చేయటంలోనూ ముందుంటామని నిరూపించాడు ఓ ఆర్డీసీ బస్సు డ్రైవర్. వ్యక్తిగత అవసరాల కోసం బస్సు దిగిన ఓ ప్రయాణికురాలి చంటి బిడ్డను కాసేపు లాలించి మానవత్వం చాటుకున్నాడు. తల్లి తిరిగి వచ్చే వరకు బిడ్డను లాలించాడు. ఈ ఘటన బస్సులోని అందర్నీ కదిలించింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. ఖమ్మం జిల్లా మణుగూరు ఆర్డీసీ డిపోకు చెందిన బస్సు హైదరాబాద్ బయల్దేరింది. ఓ ప్రయాణికురాలు తన ఏడాది వయస్సున్న చంటి పాపతో ప్రయాణం చేస్తుంది. అయితే బస్సు సూర్యాపేట బస్టాండ్లో కాసేపు ఆగగా.. సదరు మహిళ తన వ్యక్తిగత అవసరాలు నిమిత్తం బస్సు దిగింది. అయితే చిన్నారిని చూసి వారెవరు లేకపోయారు. దీంతో డ్రైవర్ ఆ చిన్నారిని తన చేతుల్లోకి తీసుకున్నాడు. తల్లి వచ్చే వరకు చిన్నారి అలాగా పాలనా చూసుకున్నాడు. చిన్నారి తల్లి తిరిగి రావడంతో శిశువుని అమెకి అప్పగించాడు. ఈ ఘటన బస్సులోని అందర్నీ కదిలించింది. ఓ వ్యక్తి ఈ దృశ్యాన్ని కెమెరాలో బంధించగా.. అది తెలంగాణ రవాణా శాఖ అధికారి పొన్నం ప్రభాకర్ దృష్టికి వచ్చింది. సదరు ఫోటోను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసిన పొన్నం.. 'ఆర్డీసీ ఉద్యోగులు గమ్య స్థానాలకు చేర్చడంలోనే కాదు.. సహాయం చేయడంలోనూ ముందుటారు. మీకు నా అభినందనలు.' అని రాసుకొచ్చారు.



హైదరాబాద్ నవంబర్ 17 : తెలంగాణలో రేపటి నుంచి కొత్త ఎలక్ట్రిక్ మోపీకిట్స్ పాలసీ అమలు కానున్నది. రవాణాశాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మీడియా సమావేశంలో కొత్త పాలసీ వివరాలు ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలో ఇకపై కొనుగోలు చేసే అన్ని ఈవి వాహనాలకు రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజు నుంచి మినహాయింపు ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. జివో 41 ద్వారా తెచ్చే ఈ కొత్త పాలసీ 31 డిసెంబర్ 2026 వరకు అమలులో ఉంటుందన్నారు. ఎలక్ట్రిక్ టూ వీలర్స్, ఆటో, ట్రాన్స్ పోర్డ్ బస్సులకు వంద శాతం రిజిస్ట్రేషన్ మినహాయింపు ఉంటుందని, దీని ద్వారా వినియోగదారులకు ఏడాదికి లక్ష రూపాయల వరకు ఆదా అవుతుందని వివరించారు. ఢిల్లీ మాదిరి హైదరాబాద్ కూడా కాలువల కాకూడదనే ఉద్దేశంతోనే ఈ కొత్త ఈవి పాలసీని ప్రవేశపెడుతున్నామన్నారు. నగరంలో ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను మూడు వేల బస్సుల స్థానంలో తేవాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నిర్ణయం తీసుకున్నారని అన్నారు. మున్ముందు నగరంలో మొత్తం ఈవి ఆర్డీసీ బస్సులు నడుస్తాయని పేర్కొన్నారు.

బీర్ల శ్రేణి హైపర్ సోనిక్ క్లిపణి పరీక్ష జయప్రదం

న్యూ ఢిల్లీ నవంబర్ 17 భారత్ తొలిసారి ఢిల్లీ శ్రేణి హైపర్ సోనిక్ క్లిపణిని ఒడిశా తీరం నుంచి విజయవంతంగా పరీక్షించింది. ఈ పరీక్షతో భారత రక్షరంగం మరింత బలోపేతమైనట్లు రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ వెల్లడించారు. వివిధ రకాల పెట్రోల్ ను మోసుకువెళ్లేలా దీనిని డిజైన్ చేశారు. ఇది 1500 కిలోమీటర్ల దూరంలోని లక్షాలను తుట్టుకుంటున్న చేయగలదు. ఈ విజయంతో క్రిటికల్, అడ్వాన్స్డ్ మిలిటరీ టెక్నాలజీ కలిగిన దేశాల చెంత భారత్ చేరిందని రాజీనాథ్ సింగ్ తెలియజేశారు. ఇది ఒక

చారిత్రక ఘట్టమని, ఈ విజయంతో అత్యాధునిక మిలిటరీ టెక్నాలజీ కలిగిన దేశాల సరసన భారత్ చేరిందని రాజీనాథ్ సింగ్ 'ఎక్స్' పోస్ట్లో తెలిపారు. క్లిపణి గమనాన్ని జాగ్రత్తగా పరీక్షించారు. దాన్ రేంజ్ ఓవ్ స్పేషల్ నుంచి సేకరించిన ఫ్లైట్ డేటా క్లిపణి అత్యంత కచ్చితత్వంలో లక్షాన్ని ఛేదించినట్లు నిర్ధారించిందని డిఆర్డిఓ తెలియజేసింది. ఈ క్లిపణిని దేశీయంగా అభివృద్ధి చేశారు. హైదరాబాద్ లోని డాక్టర్ ఎపిజె అబ్దుల్ కలామ్ మిస్సైల్ కాంప్లెక్స్ లో డిఆర్డిఓ లేబరేటరీస్, ఇండస్ట్రి భాగస్వాములతో కలసి రూపొందించారు. డిఆర్డిఓ సీనియర్ శాస్త్రవేత్తలు, రక్షణ దశాల అధికారుల సమక్షంలో ఈ పరీక్ష నిర్వహించినట్లు డిఆర్డిఓ వెల్లడించింది.



దూసుకొస్తున్న హైద్రా బుల్డోజర్లు

హైదరాబాద్ లో హైద్రా కుల్చివేతల మళ్లీ మొదలయ్యాయి. అక్రమ కట్టడాలపై హైద్రా బుల్డోజర్లు దూసుకొస్తున్నాయి. వారం క్రితం నాగారంలోని పలు అక్రమ కట్టడాలను నేలమట్టం చేసిన హైద్రా అధికారులు తాజాగా.. హైదరాబాద్ శివారు సంగారెడ్డి జిల్లా అమీన్ పూర్ కుల్చివేతలు చేపట్టింది. వందలవూరి కాలనీలో 848 సర్వే నంబర్లలో అక్రమ నిర్మాణాలను నేలమట్టం చేస్తోంది. రహదారిని ఆక్రమించి నిర్మించిన భవనాలను హైద్రా అధికారులు కూల్చేస్తున్నారు. అక్రమ కట్టడాలపై నోటీసులు ఇచ్చిన.. ఎటువంటి స్పందన లేకపోవడంతో అధికారులు నేడు కుల్చివేతలు చేపట్టారు. భారీ యంత్రాలతో అక్రమ నిర్మాణాలను కూల్చేస్తున్నారు. అక్కడ ఉ ద్రిక్త పరిస్థితులు తలెత్తకుండా పెద్ద ఎత్తున పోలీసులను మోహించారు. ఇటీవల హైదరాబాద్ శివారు నాగారం మున్సిపాలిటీలోనూ హైద్రా అధికారులు కుల్చివేతలు చేపట్టారు. రోడ్డును ఆక్రమించి నిర్మించిన పలు ఇండ్లను నేలమట్టం చేశారు. ముందుగానే హైద్రా అధికారులు నోటీసులు ఇచ్చి 15 రోజులు గడువు ఇచ్చారు. అయినా అక్రమణ దారుల నుంచి స్పందన లేకపోవడంతో.. రంగంలోకి దిగిన హైద్రా కుల్చివేతలు చేపట్టింది. ప్రభుత్వ ఆస్తులు, చెరువులు, కుంటల పరిరక్షణ కోసం ఈ ఏడాది జూలైలో హైద్రాను ఏర్పాటు చేస్తూ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక టీవో 99ను తీసుకువచ్చింది. దీంతో జూలై 26 హైద్రా కుల్చివేతలను మొదలుపెట్టింది. ఇప్పటి వరకు 30కు పైగా ప్రాంతాల్లో దాదాపు 300 వరకు అక్రమ కట్టడాలను నేలమట్టం చేసింది. 100 రోజుల్లో 120 ఎకరాలను స్వాధీనం చేసుకొని ప్రభుత్వానికి అప్పగింది. జోహాన్ పోస్ట్ పాటు 27 మున్సిపాలిటీలు, 33 గ్రామాల్లో హైద్రా కుల్చివేతలు చేపట్టింది. సీసీ హీరో నాగార్జున ఎన్ కన్వెన్షన్ కుల్చివేతతో హైద్రా సంవసలం సృష్టించింది.



జలుబు, దగ్గును తగ్గించడానికి చిట్కాలు

శరీరం ఏదైనా అనారోగ్యం బారిన పడుతుందని ముందే హెచ్చరించే లక్షణాలు జలుబు, దగ్గు, కొన్ని సార్లు ఇవి వాతావరణ మార్పుల వల్ల రావచ్చు. ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఏదో ఒకసారి జలుబు కచ్చితంగా వచ్చే ఉంటుంది. దాదాపు 200 వైరస్ ల వలన మనకు జలుబు చేసే అవకాశం ఉంటుందట. ప్రస్తుతం ఎక్కడ చూసినా కరోనా మహమ్మారి విజృంభిస్తున్న సమయంలో ఈ లక్షణాలను అత్యద్ద చేయకూడదు.

సాధారణ జలుబే అయితే మూడు నుంచి నాలుగు రోజులలో తగ్గిపోతుంది. లేక ఇతర అనారోగ్య సమస్యల కారణంగా వస్తే జ్వరం, తలనొప్పి, గొంతు నొప్పి, నీరసం, వాష్టింగ్స్ ఇలా రకరకాల లక్షణాలను చూపుతూ తీవ్రమవుతుంది. అందుకే ఈ సమస్యకు ప్రారంభంలోనే చెక్ పెట్టాలి. జలుబు తగ్గించే వంటింది చిట్కాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అందులో కొన్ని నిజంగానే జలుబుకు కారణమయ్యే వైరస్ ల నుంచి శరీరాన్ని రక్షణ ఇస్తాయని కొన్ని పరిశోధనల్లో తేలింది. ఇప్పుడు అవేంటో చూద్దాం. చలికాలంలో వాతావరణం ఒత్తుసారిగా మారుతుంది. జలుబు, దగ్గు వంటివి ముఖ్యంగా రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న వారిని అధికంగా వేదిస్తాయి. వాతావరణం బాగాలేని సమయంలో మన ఆహారపు అలవాట్లలో చిన్న చిన్న మార్పులు కూడా జలుబు, జ్వ



రాన్ని కల్గిస్తాయి. జలుబుకు కారణాలు అనేకం ఉంటాయి. బయటి ఉష్ణోగ్రతలకు తగ్గట్టుగా మనం తీసుకునే ఆహారం ఉండాలి. ఉదాహరణకు ఈ చలికాలంలో కూల్ డ్రింక్స్, మసాలా ఫుడ్స్ వంటి వదార్థాలు తీసుకుంటే అది మన శరీరంలో వేడిని అధికంగా పెంచి అనారోగ్యానికి దారి తీస్తుంది.

ఇలాంటి సమయాల్లో చాలా మంది ఇంటి చిట్కా

ల మీదే ఆధారపడతారు. చికిత్స సూచి తాగడం, వెల్లుల్లి తినడం, సి విటమిన్ కలిగిన పండ్ల వల్ల జలుబు తగ్గుతుందని వింటుంటాం. అయితే వీటిలో కొన్ని చిట్కాలు నిజంగానే జలుబు, దగ్గు, జ్వరాన్ని అదుపు చేయగలవని కొన్ని అధ్యయనాలలో తేలింది. ఈసారి జలుబు చేస్తే ఓసారి ఇలా చేసి చూడండి..

8 నల్ల మిరియాలను పొడి చేసి ఒక స్పూన్ తేనె

తో కలిపి రాత్రి పడుకునే ముందు, ఉదయం లేవగానే మరోసారి తీసుకోవడం వలన దగ్గు తగ్గిపోతుంది. జలుబు ఉన్నప్పుడు పాలు తాగడం అంచెదంచె టారు కానీ కొందరిలో అది శ్వాసకు సంబంధించిన మరి కొన్ని లక్షణాలకు కారణమవుతుందని తేలింది. వెల్లుల్లిలో ఎల్లిసినీ ఉంటుంది. వెల్లుల్లి జలుబు తగ్గడానికి సాయం చేసే సమర్థమైన ఇంటి మందుగా తేలింది. ముఖ్యంగా చలి కాలంలో రోజూ ఉదయాన్నే 2 వెల్లులి రెబ్బలు సమిలి తినడం వలన జలుబు దరిచేరకుండా చేస్తుంది. దీంతోపాటుగా శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

వంటగదిలో ఉండే వస్తువులతో తయారు చేసుకునే కాషాయం జలుబు, దగ్గును తక్షణమే తగ్గించే మరొక అద్భుతమైన చిట్కా. బియ్యం ఆకు, దాల్చిన చెక్క, పింఛాన, నల్ల మిరియాల, శొంఠిని పొడి చేసి రెండు కప్పుల నీటిలో మరిగించి రోజుకి రెండు సార్లు తాగడం వలన కూడా ఈ సమస్య నుంచి వెంటనే బయటపడవచ్చు.

చికిత్స సూచి తాగడం వలన అంతగా ప్రయోజనం లేకపోయినా ఇలా చేస్తే జలుబు తగ్గుతుందని నమ్మేవారికి ఈ చిట్కా నిజంగానే పని చేస్తుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. అలాగే జలుబు ఉన్నప్పుడు జింక బిల్డేజు సమలదం వల్ల కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.

డయ్యుబిటినల్ బుధ ఎడవొక్క పాలు తాగవచ్చా..?

భారత్లో దయాబెటిస్ రోగుల సంఖ్య అంతకంతకూ పెరుగుతోంది. ఎవరైతే సరైన ఆహార నియమా



లను పాటిస్తూ రోజూ వ్యాయామం చేస్తారో వాళ్లు మాత్రమే దయాబెటిస్ బారిన పడేన పడకుండా ఉంటారు. కొందరు వంశపారంపర్యంగా మగ్గర్ వ్యాధి బారిన పడుతుండటం గమనార్హం. గతంలో 60 సంవత్సరాలకు పై బడిన వాళ్లు మాత్రమే మగ్గర్ బారిన పడగా ప్రస్తుతం 30 ఏళ్ల వయస్సు వాళ్లు కూడా మగ్గర్ నిర్ధారణ అవుతూ ఉండటం గమనార్హం. ఇప్పటికే ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వాళ్లు తగిన ఆహార నియమాలను ఖచ్చితంగా అనువులో ఉంచితే మాత్రమే మగ్గర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. అయితే మగ్గర్ రోగులతో బాధ పడేవాళ్లు పాలు తాగవచ్చా..? తాగకూడదా..? అనే విషయంలో చాలామందిలో సందేహాలు ఉన్నాయి. అయితే మగ్గర్ రోగులు ఎలాంటి ఆందోళన చెందకుండా పాలను తీసుకోవచ్చు, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టోరంటోలో ప్రతిరోజూ మగ్గర్ రోగులు పాలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సూచిస్తోంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం తృణధాన్యాలను అల్పాహారంగా తీసుకుని అనంతరం నీటికి బదులు పాలు తీసుకుంటే మగ్గర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అల్పాహారం సమయంలో పాలు తీసుకోవడం సాధ్యం కాకపోతే మధ్యాహ్న భోజనం తరువాత పాలు తాగితే మంచిది. ప్రతిరోజూ పాలు తాగడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సైతం చేకూరుతాయి. పాలలో ప్రోటీన్లు, క్యాలియం, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ పాలను తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. వేడిపాలు తాగడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజూ పాలు తాగితే నిద్రలేమి సంబంధిత సమస్యలు సైతం దూరమవుతాయి.

దగ్గు తగ్గాలంటే..?

కరోనావైరస్ కారణంగా ఏమాత్రం దగ్గు, జలుబు వచ్చినా భయపడిపోతున్నారు. అది సాధారణమైనదో లేదంటే కరోనా వైరస్ ఏమోనని బెంబేలెత్తిపోతున్నారు. అసలు ఇలాంటి వైరస్ బారిన పడకుండా ఉండాలంటే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలి. మన ఇంట్లో వాడే వదార్థాలతోనే దగ్గు, జలుబు తగ్గించుకునే అవకాశాలున్నాయి. అవేంటో చూద్దాం. కరకాయను పగలగొట్టి చిన్న ముక్కలు, బుగ్గన ఉంచుకుని చప్పరిస్తూ ఆ రసాన్ని కొద్ది కొద్దిగా మింగుతూ ఉంటే సాధారణంగా వచ్చే దగ్గు, జలుబు తగ్గిపోతుంది. చేదుగా, వగరుగా ఉండే కరకాయ రసం మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా యాలకుల పొడి, లవంగాల పొడి కలుపుకుని నెమ్మదిగా చప్పరిస్తూ తాగితే మంచి గుణం కనిపిస్తుంది. - ఒక అర చెంచా అల్లం రసంలో ఒక చెంచా తేనె కలుపుకుని ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం సేవిస్తూ ఉంటే దగ్గుతో పాటు దానివల్ల కలిగే ఆయాసం కూడా తగ్గిపోతుంది. గోరువెచ్చని పాలల్లో కొద్దిగా యాలకుల పొడి, మిరియాల పొడి కలుపుకుని రాత్రి పడుకునే ముందు తీసుకుంటే దగ్గు తగ్గి సుఖనిద్ర పడుతుంది. అలాగే మిరియాల కషాయం కూడా దగ్గుని, జలుబును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక స్పూన్ తులసి ఆకుల రసానికి సమపాళ్లలో తేనె కలిపి వాడితే కఫం వల్ల వచ్చే దగ్గు తగ్గి ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలాకాకుంటే తులసి ఆకులను సమిలినా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. శౌంతిని నీళ్లలో కలిపి కషాయంగా కాచి అందులో పటికబెల్లం కలుపుకుని ప్రతిరోజూ ఉదయం సాయంత్రం, సేవిస్తూ ఉంటే దగ్గు, జలుబు త్వరగా తగ్గుతుంది. అలాగే శౌంతిలో కాచే కాఫీ, టీ కూడా ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.



క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండాలంటే ఇవి తినండి..!

కరోనా క్లిష్ట సమయంలో మనం తీసుకునే ప్రతీ ఆహారం మనకు మంచి ఆరోగ్యం అందించేలా ఉండాలి. మన శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహార వదార్థాలు తీసుకోవడం ద్వారా కరోనా వైరస్ నుంచే కాకుండా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు అని వైద్య నిపుణులు తెలిపారు. ఇక కూరగాయలలో గణనీయంగా పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. మాంసాహారంతో పాటు మనం కూరగాయలకు సైతం ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ఈ కూరగాయల మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అలాంటి ఈ కూరగాయలను మీ రోజూవారీ ఆహారంలో తీసుకోవడం ద్వారా క్యాన్సర్ లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. అయితే మీ ఆరోగ్యాన్ని పెంచే బదులు ముఖ్యమైన కూరగాయల గురించి తెలుసుకుందాం.

వెల్లుల్లి మన ఆహారంలో చాలా అరుదుగా ఉపయోగించబడుతుంది. కానీ భారతీయ ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లి చాలా ముఖ్యమైన ఔషధంగా పరిగణించబడుతుంది. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. వెల్లుల్లి గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది, కొలిస్ట్రాల్ ను క్షీయిస్తే చేస్తుంది. ప్రాణాంతక క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆకుకూరల్లో పాలకూర ఒకటి. ఇది కూడా క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీంతో పాటు బచ్చలికూర తింటే కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. బచ్చలికూరలో విటమిన్ కె కూడా ఉంటుంది, ఇది గుండె జబ్బులు మరియు రక్తపోటు



ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఇక ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయల జాబితాలో బ్రోకలీ అగ్రస్థానంలో ఉంది. బ్రోకలీ తినడం వల్ల దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల సమస్య తగ్గుతుంది. బ్రోకలీలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గ్రీన్ బఠానీలు ఎ

క్కువ పిండి పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఒక కప్పు బఠానీలు తినడం ద్వారా, మీకు 9 గ్రాముల ఫైబర్, 9 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. అదనంగా, బఠానీలలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ కె, విటమిన్ సి తదితర పోషకాలు ఉంటాయి. బఠానీ వినియోగం

క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను తగ్గించడమే కాకుండా క్యాన్సర్ కణాలను కూడా చంపుతుందని పరిశోధనలో తేలింది. చిలగడమంచను స్వీట్ పొటాటో అని పిలుస్తారు. ఇది ఊపిరితిత్తులు, రొమ్ము క్యాన్సర్ నుంచి మనలను రక్షిస్తుంది.

కలవరపెడుతున్న ఆ కరోనా వ్యాక్సిన్

ప్రాణాంతక కరోనా వైరస్ మహమ్మారిని రూపుమాపేందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దశలలో వ్యాక్సిన్లు సిద్ధమవుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక ఫార్మా దిగ్గజం ఫైజర్ తాము అభివృద్ధి చేసిన టీకా కరోనా వైరస్ పై 90శాతం విజయం సాధించిందని ఫైజర్-బయోఎన్ టెక్ క్లినికల్ ట్రయల్స్ మధ్యంతర ఫలితాలు ఇటీవలే వెల్లడించిన విషయం కూడా తెలిసిందే. దీంతో కరోనా మహమ్మారి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుందని ప్రపంచం ఊపిరి పిల్చుకుంది. అయితే, టీకా క్లినికల్ ట్రయల్స్లో దుర్ఘటనలు తలెత్తినట్లు తాజాగా బయటపడింది. సాధారణంగా ఏవైనా టీకాలు చేసుకున్నప్పుడు కొంచెం జ్వరం, నొప్పి రావడం సహజం. కానీ, ఫైజర్ వ్యాక్సిన్ వేసుకున్న తర్వాత నొప్పితో పాటు తలనొప్పి, తీవ్రమైన హ్యాంగ్‌వర్గ అనిపించిందని వాలంటీర్లు చెప్పినట్లు డెయిలీ మెయిల్ కథనం పేర్కొంది. ఆరు దేశాలలో దాదాపు 43వేల మందికి ఫైజర్ వాలంటీర్లు ఫైజర్-బయోఎన్ టెక్ క్లినికల్ ట్రయల్స్లో పాల్గొన్నారు. వ్యాక్సిన్ వేయించుకున్న తర్వాత తలనొప్పి, కండరాల నొప్పి, జ్వరం వంటి లక్షణాలు బయటపడనట్లు చాలా మంది వాలంటీర్లు వెల్లడించారు. తొలి డోస్‌లో దుర్ఘటనలు తక్కువగా కనిపి



ంచినప్పటికీ రెండో డోస్ తీసుకున్న తర్వాత ఈ లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉన్నాయని 4.5 ఏళ్ల వాలంటీర్ తెలిపారు. వ్యాక్సిన్ వేసిన తర్వాత తనకు జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులతోపాటు తీవ్రమైన హ్యాంగ్‌వర్గ అన్నింటిని బెక్కాన్‌కు చెందిన వాలంటీర్ ఒకరు వివ

రించారు. అయితే కొద్దిసేపటి తర్వాత సాధారణ స్థితికి వచ్చినట్లు చెప్పారు. ఫైజర్ టీకా మూడో దశ క్లినికల్ ట్రయల్స్లో 43,500 మంది వాలంటీర్లు పాల్గొన్నారు. ఈ టీకాను మైనస్ 70 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ని

ల్లు చేయాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి, ఇండియా వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలకు సరఫరా చేయడం చాలా కష్టంతో కూడుకున్న అంశం. సాధారణ రిఫ్రిజరేటర్‌లో నిల్వ చేస్తే 4-5 రోజుల్లోనే నిర్వీర్యమవుతుంది. కరోనా వైరస్ పై ఫైజర్ టీకా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తోందని ఆ సంస్థ వైద్యుల్ డాక్టర్ ఆల్బర్ట్ గత సోమవారం ప్రకటించారు. కొవిడ్‌ను కట్టడి చేసే సామర్థ్యం మా వ్యాక్సిన్‌కు ఉందని మూడు దశల ప్రయోగం ద్వారా నిరూపితమైందని ఆల్బర్ట్ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. అమెరికాలో వ్యాక్సిన్ పంపిణీకి సిద్ధమవుతుండగా.. దుర్ఘటనలు తలెత్తినట్లు బయటపడడంతో ఏం చేస్తారనే? సందేహం నెలకొంది. సాధారణంగా వ్యాక్సిన్ మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేయాలంటే రెగ్యులేటరీ ఆమోదం తప్పనిసరి. ప్రయోగాల అనంతరం వాలంటీర్లకు సంబంధించి రెండు నెలల పూర్తి విశ్లేషణ సమాచారాన్ని అందజేయాలి. ప్రస్తుతం ఫైజర్ ఈ సమాచారాన్ని సేకరించే పనిలో ఉంది. ఇప్పుడిప్పుడే వ్యాక్సిన్ అందుబాటులోకి రానున్న విషయంతో అందరూ కుదుట పడుతున్న సమయంలో మరలా ఉచితంగా వ్యాక్సిన్ వినియోగంలో సైడ్ ఎఫ్ ఫెక్ట్స్ వచ్చినట్లు వార్తలు రావడం కానింత విచారించాల్సిన విషయమే.

క్యాబేజీ తినడం వల్ల ఉపయోగాలు...!

క్యాబేజీ తినడాన్ని చాలా మంది ఇష్టపడరు. కానీ ఇందులోని పోషకాల గురించి తెలిస్తే వదిలిపెట్టరు. రెగ్యులర్ గా క్యాబేజీని తినడం వల్ల ఎన్నో సమస్యలను అదుపులోకి తెచ్చుకోవచ్చు. విటమిన్ సి ఎక్కువగా కలిగి ఉన్న క్యాబేజీ గుండెజబ్బుల నుంచి రక్షిస్తుంది. విటమిన్ సి ఎక్కువగా కలిగి ఉన్న క్యాబేజీ గుండెజబ్బుల నుంచి రక్షిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ ఎ, రిబోఫ్లేవిన్, ఫోలేట్, బిలగ, పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. రక్తములో చక్కెర స్థాయి సమతుల్యమ చేస్తుంది. శరీరములో కొవ్వు నిల్వలు పేరుకు పోకుండా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా కాన్సర్ నిరోధకంగా క్యాబే



జీ తినొచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. క్యాబేజీలో అమినో యాసిడ్స్ గొప్పగా ఉండటం వల్ల ఇది మంటును తగ్గించడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు పొటాషియం ఎక్కువగా ఉన్న క్యాబేజీని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు సమస్య తగ్గుతుంది. క్యాబేజీని తినడం వల్ల అధిక బరువు, కండరాల నొప్పులు తగ్గించి జుట్టు పెరుగుదల పెరుగుతుంది. క్యాబేజీ లోని టీటా కెరోటిన్ కంటిలో కళ్ళలోపల మచ్చల క్షీణత నివారణకు సహాయపడుతుంది. క్యాబేజీని ఆహారంలో క్రమం తప్పకుండా

తీసుకున్నట్లయితే అధిక బరువుకు చెక్ పెట్టవచ్చునని వైద్యులు చెబుతున్నారు. క్యాబేజీ మొత్తాన్ని ఉడికించినా అందులో 33 క్యాలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. క్యాబేజీ లో అధికంగా ఫైబర్ కంటేన్ట్ మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం అందించడంలో సహాయపడుతుంది. క్యాబేజీ లో యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి.కాబట్టి, పుడ్లాప్స్ గుర్తులు దారిదీక్ష ప్రీరాడికల్స్ నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. కంటి శుక్లాలు రాకుండా దూరంగా ఉంచుతుంది. పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు ఎక్కువగా క్యాబేజీని తిన్నట్లయితే పాలు బాగా పడతాయి. క్యాబేజీ దగ్గుకు కూడా మంచి మందుగా పనిచేస్తుంది. క్యాబేజీ ఆకులను సమిలినా లేదా క్యాబేజీ ఆకుల రసం తీసి తాగిన దగ్గు మటుమాయమవుతుంది. క్యాబేజీ ఆకుల చిన్న చిన్న అలాగే తాగలేనివారూ కాస్త పంచదార కలుపుకుంటే సరి.

