నినాదం

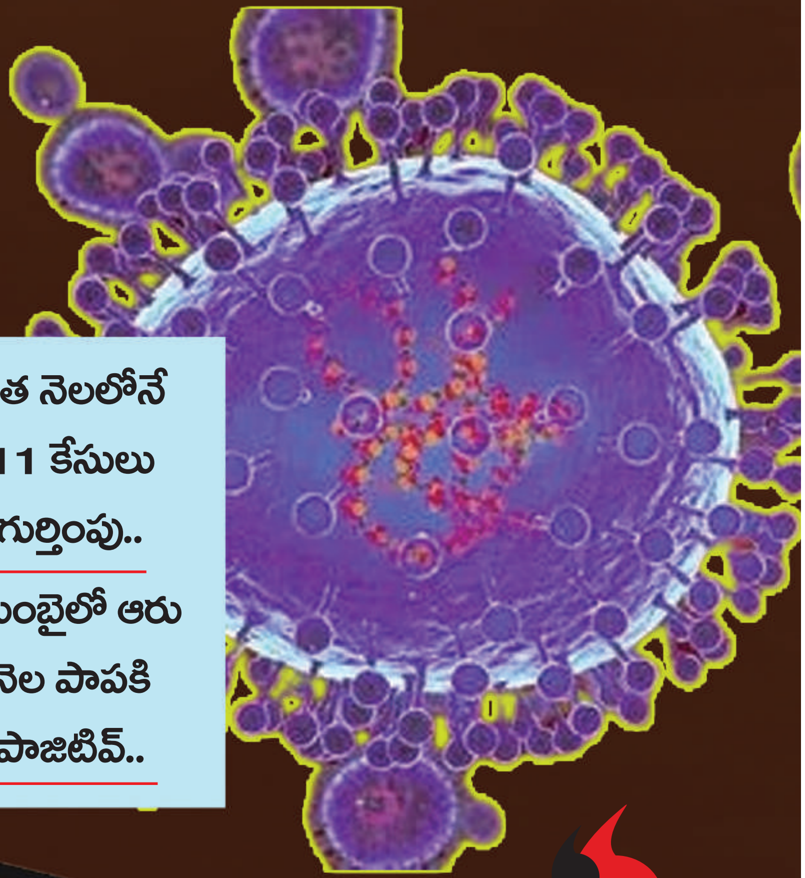
నిఖార్సైన జర్నలిజం

గురువారం 09 జనవరి 2025 | తెలంగాణ ప్రాంతీయం | పేజీలు 8

బీజేవైఎం ఆధ్వర్యంలో సీఎం దిష్టిబొమ్మ దగ్ధం

2

తెలంగాణలో అడుగుపెట్టిన హెచ్ఎంపీవీ



దేశంలో హ్యూమన్ మెటాప్న్యూమోవైరస్ బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. బుధవారం ముంబైలో మరోవైరస్ కేసు నిర్ధారణ అయింది. గత కొన్ని రోజులుగా పోవాయ్‌లోని హీరానందని హాస్పిటల్‌లో ఆరు నెలల పాప చికిత్స తీసుకుంటుంది.

గత నెలలోనే 11 కేసులు గుర్తింపు.. ముంబైలో ఆరు నెల పాపకి పాజిటివ్..

2లో

రేవంత్ ఏడాది పాలనలో

కోతలు, ఎగవేతలు, కేసులే..

మండిపడ్డ హరీశ్‌రావు

హైదరాబాద్, జనవరి 8(నినాదం న్యూస్): రాష్ట్రంలో సీఎంగా రేవంత్ రెడ్డి పాలన ఏడాది అయిపోయింది. ఏడాదిలో ఏమన్నా చేసిండా అంటే.. అయితే కోతలు, లేకపోతే ఎగవేతలు, కాదంటే కేసులు అని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్‌రావు మండిపడ్డారు. తెలంగాణలో భవన్‌లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ డైరీ ఆవిష్కరణ సందర్భంగా హరీశ్‌రావు మాట్లాడారు. గతంలో డైరీ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాలు తెలంగాణ ఉద్యమ సభలుగా విలసిల్లినయి, ఉద్యమానికి గొప్ప ఊతమిచ్చాయి. ఈ డైరీ తిరగేస్తుంటే 14 ఏండ్ల ఉద్యమ ప్రస్థానం, మన పార్టీ సాధించిన విజయాలు కళ్లముందు కనిపిస్తున్నాయి. ప్రతి పార్టీ నాయకుడు, కార్యకర్తలు ఈ డైరీని తమ దగ్గర ఉంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆనాటి డైరీ ఆవిష్కరణ సభలు

మిగతా2లో

ఒక్కొక్కరం కేసీఆర్‌లాగ..

కొట్లాడుదాం

గ్రామగ్రామాన కథానాయకులను సృష్టిద్దాం

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

హైదరాబాద్, జనవరి 8(నినాదం న్యూస్): ఈ ఏడాది పోరాట నామ సంవత్సరంగా ముందుకు పోదామని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ గులాబీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. ఒక్కొక్కరం కేసీఆర్ లాగా కొట్లాడుదాం.. గ్రామగ్రామాన కథానాయకులను సృష్టిద్దాం అని పార్టీ కార్యకర్తలకు కేటీఆర్ సూచించారు. తెలంగాణ భవన్‌లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ డైరీ ఆవిష్కరణ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడారు. కేసీఆర్ స్పష్టమైన ఆలోచనతో ఉన్నారు. కొత్త కమిటీలు వేసుకోవాలి. సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం చేపట్టాలి. బూత్ కమిటీ నుంచి గ్రామ, వార్డు, మండల, పట్టణ, జిల్లా, నియోజకవర్గ, అదే విధంగా

మిగతా2లో

ఒక్కొక్కరం కేసీఆర్ లాగా కొట్లాడుదాం..

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

రాష్ట్ర కమిటీలు వేసుకోవాలి. దాంతో పాటు కొత్త అధ్యక్షుడిని కూడా ఈ ఏడాది ఎంపిక చేసుకోవాల్సి ఉంది. కార్యకర్తలకు శిక్షణ శిబిరాలు పెట్టుకుందాం. 32 జిల్లాల్లో పార్టీ ఆఫీసులను యాక్టివేట్ చేసుకుందాం. జిల్లాల్లోనే శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించుకుందాం. 60 లక్షల మంది సభ్యత్వం ఉన్న పార్టీ మనది. కుటుంబం లాగా ఈ పార్టీకి ఒకరికొకరు అండగా ఉంటూ కాపాడుకుందాం అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ప్రయోజనాల కోసం పోరాడుదాం. తెలంగాణ కోసం పుట్టిన పార్టీ కాబట్టి తెలంగాణ ప్రయోజనాలే పరమావధిగా పని చేసే పార్టీ మనది. తెలంగాణలో ఇబ్బంది అనిపిస్తుందట.. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలోనే బాగుండేనట అని ముఖ్యమంత్రికి అనిపిస్తుందట.. ఇది మన ఖర్మ. అందుకే తప్పకుండా వందకు వంద శాతం ఒక్కొక్కరం కేసీఆర్ లాగా కొట్లాడుదాం.. గ్రామగ్రామాన కథనాయకులను సృష్టిద్దాం. అద్భుతంగా ఈ ఏడాది పోరాట నామ సంవత్సరంగా ముందుకు పోదాం అని కేటీఆర్ గులాబీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు.

విద్యార్థుల బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో గొడ్డుకారం బాధాకరం..

మహాత్మాగాంధీ యూనివర్సిటీలోని హాస్టల్‌లో విద్యార్థినులకు బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌కు బదులు గొడ్డుకారం అన్నం పెట్టడంపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ స్కూల్ పిల్లలకు పౌష్టికాహారం కింద ఉప్పు, కారం, బియ్యం.. ఈ అమానవీయ పరిస్థితిపై స్పందించగల జాతీయ లేదా ప్రాంతీయ మీడియాకు ఈ శీర్షికను సూచిస్తున్నామని కేటీఆర్ తెలిపారు. హాస్టల్ విద్యార్థినులకు గొడ్డు కారంతో భోజనం పెట్టడంపై కాంగ్రెస్ నేత ప్రియాంకా గాంధీపైనా కేటీఆర్ విమర్శలు గుప్పించారు. ప్రియాంక గాంధీ 2019లో ఆమె చేసిన ప్రకటనను గుర్తు చేసుకుని తెలంగాణ విద్యార్థులకు లబ్ధి చేకూర్చాలని సూచించారు. లేదా యూపీలో జరిగినప్పుడే దీన్ని జాతీయ సమస్యగా పరిగణిస్తారా? వేరే రాష్ట్రంలో జరిగిన అలాగే చూస్తారా అని నిలదీశారు. ఇది తెలంగాణ కాబట్టి ఉప్పు మాత్రమే కాకుండా.. ఉప్పుతో పాటు కారం కూడా ఉండటంతో వార్తకు స్పైసీనెస్ తగ్గిందా? లేదా సమస్య తీవ్రత తగ్గిందని భావిస్తున్నారా అని ప్రశ్నించారు.

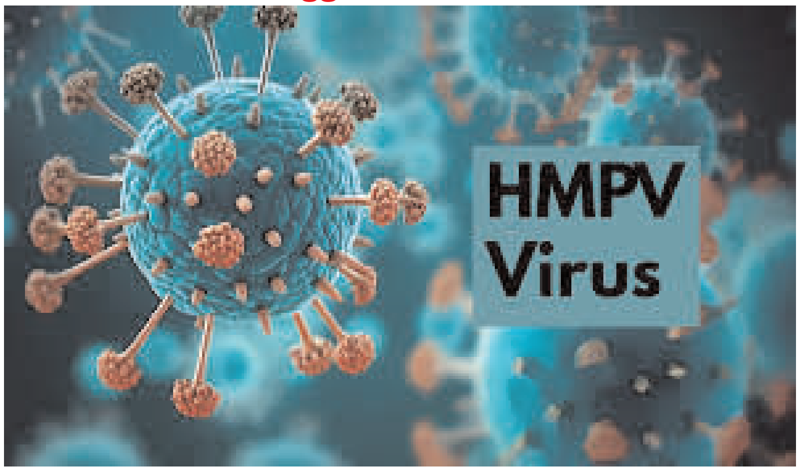
రేవంత్ ఏడాది పాలనలో కోతలు, ఎగవేతలు, కేసులే..

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

రాష్ట్ర సాధనకు ఉపయోగపడితే, నేటి డైరీ ఆవిష్కరణ సభ బీఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగిన అభివృద్ధిని తెలపడానికి, తిరిగి అధికారంలోకి తెచ్చుకోవడానికి ఉపయోగపడాలని హరీశ్‌రావు సూచించారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు తెస్తే.. వాటికి కోతలు పెట్టారు రేవంత్ రెడ్డి. కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టోలో పెట్టిన వాటిని కూడా ఎగవేస్తున్నారు. ప్రశ్నించే వాళ్లపై కేసులు పెడుతున్నారు. ఇంతకుమించి రేవంత్ రెడ్డి సాధించినదైతే ఏమీ లేదు. మానకొండూరు సభలో నేను మాట్లాడుతూ.. రేవంత్ రెడ్డీ నువ్వు రుణమాఫీ ఎగ్గొట్టినవు, రైతుబంధు ఎగ్గొట్టినవు, తులం బంగారం ఎగ్గొట్టినవు, మహిళలకు మహాలక్ష్మి ఎగ్గొట్టినవు, వృద్ధులకు 4 వేల ఆసరా పెన్షన్ ఎగ్గొట్టినవు. నీ పేరు ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి కాదు, ఇప్పటినుంచి నువ్వు ఎగవేతల రేవంత్ రెడ్డివి అన్నాను. ఎగ్గొట్టినోన్ని ఎగ్గొట్టిండు అంటే కూడా తప్పేనా?ఇదన్నందుకు మానకొండురు పోలీస్ స్టేషన్‌లో నా మీద కేసు పెట్టిండు. ఇపుడు పోలీస్ స్టేషన్‌కు రమ్మని నాకు నోటీసుల మీద నోటీసులు వస్తున్నయి. నువ్వు ఎగ్గొట్టింది నిజం కాదా, నువ్వు కోతలు పెట్టింది నిజం కాదా? అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని హరీశ్‌రావు నిలదీశారు.

తెలంగాణలో అడుగుపెట్టిన హెచ్ఎంపీవీ

- గత నెలలోనే 11 కేసులు గుర్తింపు..
- ముంబైలో ఆరు నెల పాపకి పాజిటివ్..



హైదరాబాద్, జనవరి 8(నినాదం న్యూస్): దేశంలో హ్యూమన్ మెటాప్‌న్యూమోవైరస్ బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. ఈరోజు (జనవరి 8) ముంబైలో మరోవైరస్ కేసు నిర్ధారణ అయింది. గత కొన్ని రోజులుగా పోవాయ్‌లోని హీరానందని హాస్పిటల్‌లో ఆరు నెలల పాప చికిత్స తీసుకుంటుంది. అయితే తాజాగా ఆ పాపకు కొత్త ర్యాపిడ్ పీసీఆర్ టెస్ట్ చేయగా హ్యూమన్ మెటాప్‌న్యూమోవైరస్ (హెచ్ఎంపీవీ)బారిన పడినట్లు గుర్తించారు. విపరీతమైన దగ్గు, ఛాతీలో ఇబ్బంది, ఆక్సిజన్ స్థాయిలు 84 శాతానికి పడిపోవడంతో జనవరి 1న పాపను ఆస్పత్రిలో చేర్చారు. ఈ వైరస్‌కు నిర్దిష్ట చికిత్స లేనందున, శిశువుకు ఐసియులో బ్రోంకోడైలేటర్స్‌తో లక్షణాలతో చికిత్స అందించినట్లు వైద్యులు పేర్కొన్నారు. ఐదు రోజుల తర్వాత పాపను ఆస్పత్రి నుంచి డిశ్చార్జి చేశారు. అయితే ఈ పాపకు సంబంధించి BMC హెల్త్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఎటువంటి నివేదికను అందుకోలేదని చెప్పారు. అయితే ఎక్కువ మంది ఇన్ఫ్లుఎంజా తీవ్రమైన శ్వాసకోశ ఇన్‌ఫెక్షన్లతో బాధపడుతుండడంతో పర్యవేక్షణను పెంచామని పేర్కొంది.

తెలంగాణలో గత ఏడాదిలో ఈ కేసులు నమోదు

మరోవైపు తెలంగాణలో ఇప్పటికే ఈ హ్యూమన్ మెటాప్‌న్యూమోవైరస్ అడుగు పెట్టినట్లు మంగళవారం ఓ ప్రైవేట్ లేబొరేటరీ వెల్లడించింది. రాష్ట్రంలో హ్యూమన్ మెటాప్‌న్యూమోవైరస్ (హెచ్ఎంపీవీ) కేసులు నమోదు కాలేదన్న తెలంగాణ ప్రజారోగ్య శాఖ వాదనలకు భిన్నంగా గత నెలలో 11 మంది హెచ్ఎంపీవీ పాజిటివ్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను గుర్తించినట్లు ప్రకటించి సంచలనం సృష్టించింది. హైదరాబాద్‌లోని ప్రైవేట్ లేబొరేటరీ మణి మైక్రోబయోలాజికల్ లాబొరేటరీ వివిధ వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లతో బాధపడుతున్న రోగుల 258 శ్వాసకోశ శాంపిల్స్‌ను పరీక్షలు నిర్వహించింది. ఈ 205 శాంపిల్స్ లో ఎక్కువగా శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల పాజిటివ్ గా నిర్ధారణ అయింది. 2024 డిసెంబర్ నెలకి సంబంధించిన మణి మైక్రోబయాలజీ లాబొరేటరీకి చెందిన రెస్పిరేటరీ వైరల్ న్యుమోనియా ప్యానెల్ డేటా ప్రకారం పదకొండు శాంపిల్స్‌లో హెచ్ఎంపీవీ పాజిటివ్‌గా తేలింది. అంతేకాదు ఈ హెచ్ఎంపీవీకి పాజిటివ్‌గా తేలిన కేసులన్నీ కూడా కోలుకున్నాయి. అయితే ఈ హెచ్ఎంపీవీ ఏదో కొత్త వైరస్ అని ప్రజలు భయపడవద్దు అని ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ చెప్పింది. చాలా కాలంగా భారతదేశంలో హెచ్ఎంపీవీ ఉందని స్పష్టం చేసింది. అంతేకాదు 2001 నుంచి ప్రపంచవ్యాప్తంగా హెచ్ఎంపీవీ ఉన్నందున ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని కేంద్ర ఆరోగ్య కార్యదర్శి శ్రీవాస్తవ ఉద్ఘాటించారు.

బీజేవైఎం ఆధ్వర్యంలో సీఎం దిష్టిబొమ్మ దగ్ధం

నిజామాబాద్ ప్రతినిధి, జనవరి 8 (నినాదం న్యూస్) : హైదరాబాద్ నాంపల్లి బిజెపి పార్టీ ఆఫీస్ పై కాంగ్రెస్ నాయకులు దాడి చేసిన సందర్భంగా బుధవారం నిజామాబాద్ జిల్లా బీజేవైఎం జిల్లా అధ్యక్షుడు పానుగంటి సతీష్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నిజామాబాద్ జిల్లా డీసీసీ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం ముట్టడికి పిలుపునిచ్చారు. మొదటగా నగరంలోని నిఖిల్ సాయి చౌరస్తా లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిష్టి బొమ్మను దగ్నం చేసి పెద్ద ఎత్తున బిజెవైఎం కార్యకర్తలు డీసీసీ భవన్ ముట్టడికి బయలుదేరారు. ఈ సందర్భంగా సతీష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఖబర్దార్ కాంగ్రెస్ నాయకుల్లారా బిజెపి నాయకులు అంటే బిజెపి కార్యకర్తలు అంటే చులకనగా చూస్తున్నారని, బిజెపి కార్యకర్తలు తలుచుకుంటే మీయొక్క భవనాలు కూల్చివేయడం ఎంతసేపు కాదు కానీ మాకు సంస్కారం ఉంది మా పార్టీ అలాంటి దాడులు నేర్పలేదని అన్నారు. పోలీసులు మమ్మల్ని అక్రమ అరెస్టు చేసి పోలీస్ స్టేషన్ తరలించడం జరిగిందని, మరలా ఇది పునరావతమైతే తప్పకుండా మేము దాడికి ప్రతి దాడి చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి తెలియజేస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర బీజేవైఎం రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు యాదాల నరేష్,పల్నాటి కార్తీక్ జిల్లా బీజేవైఎం ప్రధాన కార్యదర్శి ఆమంద్ విజయ్ కృష్ణ, ఉపాధ్యక్షులు నాగ సురేష్, విపుల్ రావు,బీజేవైఎం నాయకులు అశోక్, రామకృష్ణ, దినేష్,మిగతా బీజేవైఎం కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

మెడికవర్ హాస్పిటల్‌లో అత్యంత క్లిష్టమైన గుండె ఆపరేషన్

నిజామాబాద్ ప్రతినిధి, జనవరి 8 (నినాదం న్యూస్) : నిజామాబాద్ నగరంలోని మెడికవర్ హాస్పిటల్ లో అత్యంత క్లిష్టమైన గుండె ఆపరేషన్ నిర్వహించినట్లు కార్డియో సర్జన్ డా.అవీన్ సనర్ తెలిపారు. బుధవారం మెడికవర్ ఆసుపత్రిలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో కార్డియో సర్జన్ డా.అవీన్ సనర్ మాట్లాడుతూ భీంగల్ మండలం బెజ్జోరా గ్రామానికి చెందిన గంగారాం అనే వ్యక్తికి 16 సంవత్సరాల క్రితం ఒపెన్ హార్ట్, బైపాస్ సర్జరీ జరిగింది. గత నెల డిసెంబర్ 6న చాతి నొప్పి, దమ్ముతో మెడికవర్ హాస్పిటల్ కు వచ్చాడు. ఎమర్జెన్సీ లో ఇనెట్వెన్షన్ కార్డియాలజీస్ట్ డా. రవి కిరణ్ ఏంజియోగ్రమ్ చేసి 16 సంవత్సరాల క్రితం జరిగిన ఆపరేషన్ వద్ద మళ్ళీ ఇబ్బంది వచ్చిందని గ్రహించాడు. మళ్ళీ అటువంటి ఆపరేషన్ ని చేయాలని కార్డియో సర్జన్ డా.అవీన్ సనర్ తెలియజేశారు. డా.అవిన్ సనర్ పేషంట్, బంధువు లకు ఆపరేషన్ యొక్క రిస్క్ తెలియజేసి వాళ్ల అంగీకారం తో ఆపరేషన్ విజయవంతం చేశారు. ఆపరేషన్ జరిగిన 6వ రోజు పేషంట్ ని డిశ్చార్జ్ చేయటం జరిగిందని డా.అవిన్ సానర్ అన్నారు. డా.వను అనేస్తిషేయ మాట్లాడుతూ ఇలాంటి హై రిస్క్ తో కూడిన ఆపరేషన్ నిజామాబాద్ జిల్లాలో మొట్ట మొదటి సారి మెడికోవర్ హాస్పటల్ లో జరిగింది. ఇది చాలా రిస్క్ తో కూడిన ఆపరేషన్ అని అన్నారు. సెంటర్ హెడ్ స్వామి మాట్లాడుతూ మెడికవర్ హాస్పటల్స్ నిజామాబాద్ లో నెల కి 15 నుండి 20 ఓపెన్ హార్ట్ ఆపరేషన్ చేస్తున్నామని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో డిఎంఎస్ డాక్టర్ యజ్ఞ, మార్కెటింగ్ హెడ్ వినయ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

శారీరిక సుఖాల కోసం.. ప్రాణాంతకం మరణాలు

- దుష్ప్రవర్తనకు శిక్షలు కావు
- మణుగూరులో మరణ ఘోష

మణుగూరు, జనవరి8 (నినాదం న్యూస్) : మణుగూరు పట్టణంలో యువత శారీరక సుఖాల కోసం, మత్తులో మునిగితేలుతూ శారీరికల సుఖాల కోసం ప్రాణాంతక మరణాలు కోరి తెచ్చుకుంటున్నారు. ఇవి దుష్ప్రవర్తనకు శిక్షలు కావని ఇక్కడ యువతల్లో మూఢవిశ్వాసం. మణుగూరు లో నిత్యం జరిగే యువత మరణ ఘోష పై అనేక సందేహాలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. మనకు జరిగే బాధాకరమైన విషయాలు మన దుష్ప్రవర్తనకు శిక్షలు కావు, అవి ఏ విధంగా భగవంతుని యొక్క గొప్పతన అని ఆయన రూపకల్పంలోనే ఈ మరణ ఘోష జరుగుతున్నట్లు యువత మూఢ?ంగా నమ్ముతున్నారు. నిత్యం మణుగూరు ప్రాంతంలో యువత శారీరక సుఖాల కోసం కళ్ళముందే చూస్తూ ప్రాణాంతకం మరణాలను ఆస్వాదిస్తున్నారు. ఇక్కడ యువత దుష్ప్రవర్తనలో జీవించే వారి ప్రవర్తనలో మార్పు రాకపోవడం ఈ ప్రాంతంలో సర్వసభ్య సమాజం తలదించుకునే లాగా ఉంది. ఇందులో ముఖ్యంగా కాలేజీ విద్యార్థులు పనీపాట లేని యువకులు దుష్ప్రవర్తనకు లోనై ప్రాణాంతకం మరణాలను ఆస్వాదించడం చాలా బాధాకరం. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు చదువు పట్ల శ్రద్ధ చూపకపోవడం పగటి కలలు కనడం పని లేకుండా ఖాళీగా తిరగడం లాంటి పరిస్థితులు ఈ మరణాలకు కారణం అవుతున్నట్లు అధికారులు భావిస్తున్నారు. విచ్చలవిడి స్వేచ్ఛ పెద్దలు పట్ల గౌరవం లేకుండా పోవడం చెడు ప్రవర్తన శారీరక సుఖాల కోసం వెంపర్లాటం మత్తు పదార్థాలు సేవించడం యావత్తు సమాజాన్ని పెడదో పట్టిస్తుంది. దీనికి తోడు యువత మానసిక ఆనందం కోసం మోడ్రన్ డ్రెస్సులు మోడల్ హెయిర్ కటింగ్స్ బైక్ రేస్లు ఘోర ప్రమాదాలకి కారణం అవుతుంది. ప్రతి వ్యక్తి దగ్గర ఉపయోగించే సెల్ ఫోన్లు నిబంధనలు ఉల్లంఘించడం ఇలాంటివి రోడ్డు ప్రమాదాలకు కారణం అవుతున్నాయి. మత్తులో ఉన్న యువత క్షమించరాని నేరాలకు పాల్పడడం మణుగూరు పట్టణంలో రోజురోజుకి పెరిగిపోతున్నాయి. మరికొందరు యువకులు ప్రేమ పెళ్లిళ్ల పట్ల ఆకర్షితులవటం . పెద్దలు మందలించారని క్షణికావేశంలో ప్రాణాంతకం మరణాలకు పాల్పడడం మణుగూరు పట్టణంలో నిత్యం పరిపాటిగా మారిపోయింది. ఈ పరిస్థితిని కట్టడి చేసే వారి లేకుండా పోయారు.

అతి ఉత్సాహంతో బైక్ రేసులు..

శారీరక ఆనందం మానసిక ఉత్సాహం తో యువత బైక్ రేసులతో మితిమించిన వేగంతో, ప్రమాదాలకు గురై అనేకమంది యువకుల ప్రాణాలు గాలిలో కలిసిపోతున్నాయి. హైస్కూల్లో కళాశాలలో మారుమూల ప్రాంత గ్రామాల్లో సైబర్ నేరాలు డ్రగ్స్ మత్తుపదార్థాలు గంజాయి లాంటి నిరోధక పదార్థాలను నిషేధించాలని కోరుతూ పోలీసులు అనేక సభలు సమావేశాలు సెమినార్సు నిర్వహించిన ఫలితం కనిపించడం లేదు. యువత భావ ఉద్రేకానికి లోనై తన ఒళ్ళును మరిచిపోయి అనేక ఆకృత్యాలకు పాల్పడుతున్నట్లు ఇటీవల అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. మత్తు పదార్థాలపై ఆకర్షితుల కాటం స్త్రీలపై అగత్యాలకు పాల్పడడం ఇది కేవలం వ్యక్తి ఆలోచన విధానాన్ని మార్పు చేస్తున్నాయి. ఇవి ప్రమాదం అని తెలిసినా యువత తగ్గేది లేదని ముందుకు దూసుకుపోతున్నారు. ఇటీవల యువకుల మనోభావాలపై మానసిక నిపుణులు అధ్యయనం చేసిన విషయాల్లో. విచ్చలవిడి స్వేచ్ఛ మనుషులు భావాలకు ఉద్రేగానికి లోనవడం శారీరక సుఖాలు కోసం సాహసాలు

చేయడం ప్రాణాంతక మరణాలను ఆస్వాదిస్తున్నట్లు అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. మనిషి ఎప్పుడు మంచివాడే అతనిలో ఉండే భావాలే ఉద్వేగానికి లోపర్చుకుంటాయి అప్పుడే మనిషిలో మార్పు మృగంలాగా మారిపోవడం జరుగుతూ ఉంటుంది. మణుగూరు పట్టణంలో ప్రతినిత్యం ప్రాణాంతక మరణాలు మరణ ఘోష మణుగూరు పట్టణాన్ని ఉదయాన్నే లేపి తట్టుతుంటాయి. ఈ పరిస్థితి నుంచి మార్పు తీసుకురావాలని పోలీసులు చేసే ప్రయత్నం ఫలించడం లేదు.సమాజం ఎటు పోతుంది ఈ యువత ప్రవర్తన మార్పు ఎప్పుడు చెందుతుంది అనే చర్చ ప్రతి ఒక్కరిలో కొనసాగుతుంది.

ఘనంగా కాంగ్రెస్ నేత కృష్ణమోహన్ జన్మదిన వేడుకలు

జమ్మికుంట, జనవరి 8 (నినాదం న్యూస్) : జమ్మికుంట పట్టణ ఓబీసీ చైర్మన్ తంగేళ్ల కృష్ణమోహన్ జన్మదిన వేడుకలు బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. పట్టణంలోని కొండూరు కాంప్లెక్స్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు వీణవంక మండల మాజీ అధ్యక్షులు చింతల శ్యాంసుందర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో తంగేళ్ల కృష్ణమోహన్ జన్మదిన వేడుకలను అట్టహాసంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, కృష్ణమోహన్ నిండు నూరేళ్లు సుఖ సంతోషాలతో జీవించాలని భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఉన్నతమైన పదవులు పొంది ప్రజలకు సేవలను అందించాలని వారు ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు బుర్ర కిట్టు రంజిత్ రెడ్డి ఎన్ ఎస్ సి యు ఐ నాయకులు పసునూటి అన్వేష్ కాటిపల్లి అజయ్ మాచర్ల రాజు రాకేష్ రాజు అఖిల్ అక్షిత్ వర్ధన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రవాణా శాఖ ఆధ్వర్యంలో వాహనాలకు రిఫ్లెక్టివ్ స్టిక్కర్లు

నిజామాబాద్ ప్రతినిధి, జనవరి 8 (నినాదం న్యూస్) : జాతీయ భద్రత మాసోత్సవాలు సందర్భంగా నేషనల్ హైవే 44 ఇందల్వాయి టోల్ ప్లాజా వద్ద వాహనాలకు రేడియం రిఫ్లెక్టివ్ టైప్స్ స్టిక్కర్స్ ను నిజామాబాద్ రవాణా శాఖ డిప్యూటీ కమిషనర్ దుర్గా ప్రమీల, ఆర్టీవో ఉమామహేశ్వర రావులు అతికించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్మూర్ మోటార్ వెహికల్ ఇన్స్పెక్టర్ వివేకానంద రెడ్డి , సాలురా మోటర్ వెహికల్ ఇన్స్పెక్టర్ అజయ్ కుమార్ రెడ్డి, నిజామాబాద్ ఇన్స్పెక్టర్ కిరణ్ కుమార్, శిక్షణలో ఉన్న మోటార్ వాహన తనిఖీ అధికారులు, టోల్ ప్లాజా మేనేజర్,వారి సిబ్బంది,ఐరాడ్ మేనేజర్ వర్మ, టోల్గేట్ మేనేజర్ అనిల్, సేఫ్టీ అధికారులు వీరబాబు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

షాదీఖానలు, ఖబ్రస్తాన్లు.. ఈద్గాల పునర్నిర్మాణం చెయ్యాలి

- నియోజకవర్గ సమస్యలు ఎంఎల్ఏ దృష్టికి తీసుకెళ్లిన జిల్లా మైనారిటీ చైర్మన్ తాజోద్దీన్

కరీంనగర్, జనవరి 8(నినాదం న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మైనారిటీ సెల్ అధ్యక్షులు తాజోద్దీన్, ఎండి షబ్బీర్ ఆధ్వర్యంలో చొప్పదండి నియోజకవర్గం లోని ఆరు మండలాల మైనారిటీ సెల్ అధ్యక్షులతో కలిసి నియోజకవర్గం లోని కమిటీ హాల్లు షాదీఖానల నిర్మాణం శిదిలావస్థలో ఉన్న భవనాలను పునర్నిర్మించాలని చొప్పదండి శాసనసభ్యులు డా. మేడిపెల్లి సత్యం దృష్టికి తీసుకెళ్లడం జరిగింది.గంగాధర మండల కేంద్రంలో షాదీఖానా, కమిటీ హాల్ ఏర్పాటు, చొప్పదండి లో కమిటీ హాల్ ఏర్పాటు, షాధిఖాన పునర్నిర్మాణం, మల్యాల మండల కేంద్రంలో కమిటీ హాల్ ఏర్పాటు, షాదిఖానా పునర్నిర్మాణం, కబ్రస్తాన్ ప్రహరీ గోడ నిర్మాణం,ఈద్గా ప్రహరీ గోడ నిర్మాణం, బోయినపల్లి మండల కేంద్రంలో కమిటీ హాల్ ఏర్పాటు, షాదిఖానా ఏర్పాటు,రామడుగు మండల కేంద్రంలో అసంపూర్ణంగా ఉన్న కమిటీ హాల్ పూర్తి చెయ్యాలి, షాదిఖానా పునర్నిర్మాణం, నమిలికొండ మస్జిద్ ఏ అక్షా అనుకుని ఉన్న ఈద్గా నిర్మాణంకోసం నిధులు, కమిటి హాల్ నిర్మాణం, గురించి ఎంఎల్ఏ దృష్టికి తీసుకెళ్లడం జరిగింది, సానుకూలంగా స్పందించిన ఎంఎల్ఏ ని జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ మైనారిటీ చైర్మన్ ఎండి తాజుద్దీన్ ఆరు మండలాల మైనారిటీ సెల్ అధ్యక్షులు,తెలంగాణ రాష్ట్ర సంచార ముస్లిం తెగల సంఘం స్టేట్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ఎండి షబ్బీర్ కోశాధికారి ఎండి షాదుల్లా, జిల్లా అధ్యక్షులు ఎండి దావూద్, సోహెల్ ఎంఎల్ఏ ని ఘనంగా సన్మానించడం జరిగింది,ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర సంచార ముస్లిం తెగల సంఘం స్థాపకులు, స్టేట్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ఎండి షబ్బీర్, కోశాధికారి ఎండి షాధుల్లా, కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎండి దావూద్, ఉపాధ్యక్షులు సోహెల్,సెక్రటరీ అజ్మత్, రామడుగు మైనారిటీ మండల అధ్యక్షులు ఆసిఫ్, గంగాధర మండలమైనారిటీ అధ్యక్షులు ఎండి షాదుల్లా,చొప్పదండి మైనారిటీ మండల అధ్యక్షులు జహంగీర్,ఉపాధ్యక్షులు రజాక్ మల్యాల మైనారిటీ మండల అధ్యక్షులు సంశుద్దిన్, బోయినపల్లి మైనారిటీ మండల అధ్యక్షులు రఫీక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మానిక్ భవన్ పాఠశాలలో రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన సదస్సు

నిజామాబాద్ ప్రతినిధి, జనవరి8 (నినాదం న్యూస్) : జాతీయ భద్రత మాసోత్సవాల సందర్భంగా మాణిక్ భవన్ పాఠశాలలో విద్యార్థిని విద్యార్థులకు రోడ్డు భద్రత ప్రమాదాల నివారణ పై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా డీటీఓ ఉమా మహేశ్వర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో ట్రాఫిక్ నిబంధనలను పాటించి వ్యక్తిగతంగా వారి ప్రాణాలను కాపాడుకుంటూ కుటుంబానికి దేశానికి బలం చేకూర్చాలని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని విద్యార్థులందరూ వారి తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయాలని సూచించారు.వాహనదారులందరూ హెల్మెట్ ను తప్పకుండా ధరించాలని తద్వారా ప్రమాదాల నివారణను చేపట్టి ప్రాణ నష్టాన్ని అరికట్టాలని సూచించారు. ఈ

కార్యక్రమంలో ఎం.వి.ఐ కిరణ్ కుమార్, ట్రాఫిక్ సిఐ ప్రసాద్, పాఠశాల అధ్యక్షులు దన్ పాల్ శ్రీనివాస్, సెక్రటరీ ఇంగు ప్రసాద్, సత్య ప్రసాద్ , కటకం సతీష్ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు బుచ్చయ్య, ప్రిన్సిపాల్ శ్వేత ,ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

రాత్రి భోజనం అనంతరం కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటుందా..

అయితే అందుకు కారణాలు ఇవే..!

ప్రస్తుత తరుణంలో జీర్ణ సమస్యలు అనేవి చాలా మందికి కామన్ అయిపోయాయి. అప్పుడే పుట్టిన శిశువులు కూడా జీర్ణ సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. గ్యాస్, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, గుండెల్లో మంటగా అనిపించడం.. ఇలాంటివన్నీ జీర్ణ సమస్యలుగా చెప్పవచ్చు. అయితే వీటిల్లో ఒకటి వచ్చిందంటే మిగిలినవి కూడా ఆటోమేటిగ్గా వచ్చేస్తాయి. కనుక ఏ జీర్ణ సమస్య వచ్చినా దాన్ని తగ్గించుకోవాలి. లేదంటే సమస్య మరింత తీవ్రతరం అవుతుంది. ఇక చాలా మందికి రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. దీంతోపాటు ఇతర జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తుంటాయి. అయితే ఇందుకు పలు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అవేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కొవ్వు పదార్థాలను తినడం..

రాత్రి పూట చాలా మంది కొవ్వు పదార్థాలను తింటుంటారు. అయితే వీటిని రాత్రి పూట తినకూడదు. రాత్రి భోజనంలో కొవ్వు పదార్థాలను తింటే అవి సరిగ్గా జీర్ణం కావు. పేగుల్లో కదలికలు సరిగ్గా ఉండవు. జీర్ణాశయంలోనే కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ సమయం పాటు ఉంటాయి. ఇలా దీర్ఘకాలంలో రాత్రి పూట కొవ్వు పదార్థాలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. దీన్ని అజీర్తి కారణంగా వచ్చిన కడుపు ఉబ్బరం అని చెప్పవచ్చు. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోతే ఈరకంగా కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. ఇక కొందరికి పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులు పడవు. పాలలో ఉండే లాక్టోజ్ అనే పదార్థం కారణంగా ఆయా ఉత్పత్తులను తీసుకున్నప్పుడు సరిగ్గా జీర్ణం కావు. ఇవి గ్యాస్ ట్రబుల్ ను కలగజేస్తాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. మీరు పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులను తీసుకున్నప్పుడు కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంటే వాటి వల్లే ఆ సమస్య వస్తుందని గమనించాలి.

ఫైబర్‌ను తీసుకోవడం..

కొందరికి ఫైబర్ ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే పడదు. అజీర్తి, గ్యాస్ ఏర్పడుతాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. ఫైబర్ ఉన్న ఆహారాలను తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం ఏర్పడితే ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. లేదా పూర్తిగా మానేయాలి. దీంతో సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే శీతల పానీయాలు, సోడాలను తాగడం వల్ల కూడా కొందరికి పడవు. ఫలితంగా గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఇది పొట్ట ఉబ్బరాన్ని కలగజేస్తుంది. అదేవిధంగా సోడియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా సరిగ్గా జీర్ణం అవకపోతే గ్యాస్ ఏర్పడి పొట్టలో ఉబ్బరం వస్తుంది. దీంతోపాటు ఇతర జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి.

అతిగా భోజనం చేయడం..

కొందరు అతిగా భోజనం చేస్తుంటారు. రాత్రిపూట సహజంగానే వారు ఎక్కువ ఆహారం తింటుంటారు. అయితే ఇలా చేయడం మంచిది కాదు. ఇది గ్యాస్, అజీర్తిని కలగజేస్తుంది. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం కూడా వస్తుంది. రాత్రి పూట తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యే ఆహారాలను తినాలి. అలాగే వీలైనంత త్వరగా భోజనం చేయాలి. ఇలా పలు సూచనలు పాటిస్తూ ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం మానేస్తే కడుపు ఉబ్బరం సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. భోజనం చేసిన అనంతరం సోంపు గింజలను తింటుంటే కడుపు ఉబ్బరం నుంచి బయట పడవచ్చు. దీంతో గ్యాస్ సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

మన చుట్టూ పరిసరాల్లో ఉండే చెట్టు ఇది.. దీని ఆకులు ఎంత మేలు చేస్తాయి అంటే..?

మన చుట్టూ ప్రకృతిలో ఎన్నో రకాల మొక్కలు, వృక్షాలు ఉన్నాయి. వాటిల్లో చాలా వరకు ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. కానీ మనం కొన్ని రకాల వృక్షాలను అంతగా పట్టించుకోము. అలాంటి వాటిల్లో మునగ చెట్టు ఒకటని చెప్పవచ్చు. మునగ చెట్టు నుంచి వచ్చే కాయలను చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. వాటితో టమాటా కూర, పులుసు, చారు వంటివి తయారు చేసి తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. అయితే మునగ కాయలు మాత్రమే కాదు, మునగ ఆకులు కూడా మనకు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. మునగాకులతో వంటలు తయారు చేయవచ్చు. లేదా పొడి రూపంలోనూ తీసుకోవచ్చు. మునగ ఆకుల్లో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ ఆకులను తినడం వల్ల ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

మునగాకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా క్వర్సెటిన్, క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్ ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. ముఖంపై ముడతలు ఉండవు. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. అలాగే కణాలు డ్యామేజ్ అవకుండా ఉంటాయి. మునగాకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. మునగాకులను తినడం వల్ల అనేక పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. వీటిల్లో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ ఉంటాయి.

షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి..

మునగాకుల్లో అనేక రకాల మినరల్స్ కూడా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఐరన్, క్యాల్షియం, పొటాషియంను పొందవచ్చు. అలాగే వీటిని తింటే ప్రోటీన్లు కూడా లభిస్తాయి. ఇవన్నీ మనల్ని రోగాలు, ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండేట్లు చూస్తాయి. అలాగే ఈ ఆకులను తినడం వల్ల ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. మునగాకులను తినడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్‌ను సైతం తగ్గించుకోవచ్చు. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మరింత సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీని వల్ల డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

మునగాకుల్లో అనేక రకాల అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ ఆకులను తింటే మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. బద్దకం అనేది ఉండదు. ఈ ఆకులను తింటే విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. దీంతో ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. మునగాకులను తింటే శరీరంలోని వాపులు సైతం తగ్గిపోతాయి. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా మునగాకులను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

పచ్చిగా తింటే..

కూరగాయల్లో ఎన్నోరకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తాయి. అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. అయితే, కూరగాయలను ఉడికిస్తే.. వాటిలో పోషకాలు తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పచ్చిగానే తీసుకుంటే పోషకాలు పూర్తిస్థాయిలో శరీరానికి అందుతాయని అంటున్నారు. అయితే, ఇలా అన్నిరకాల పదార్థాలను పచ్చిగా తీసుకోవడం కూడా ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం చూపుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. క్యారెట్ మాదిరిగా ముల్లంగిని పచ్చిగా తినకూడదు. ఇందులోని గాయిట్రోజెన్స్ అనే పదార్థం.. థైరాయిడ్ పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీనిని నేరుగా తీసుకుంటే.. గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. పాలకూరలో ఆగ్జలేట్ ఎక్కువ. ఇది కిడ్నీల్లో రాళ్లను ఏర్పరుస్తుంది. అతిగా తీసుకుంటే.. మలబద్ధకం ఇబ్బంది పెడుతుంది. కొన్ని కోడిగుడ్లలో సాల్మొనెల్లా అనే బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. వీటిని నేరుగా తీసుకోవడం వల్ల ఆహారం విషపూరితమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఫలితంగా.. కడుపునొప్పి, వాంతులతోపాటు జ్వరం లాంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. కాబట్టి, కోడిగుడ్లను సరైన ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉడికించి తినడమే మంచిది. కొన్నిసార్లు హాఫ్ బాయిల్డ్ కూడా అనారోగ్యాన్ని కలిగించవచ్చు. బీన్స్‌ను పచ్చిగా తీసుకుంటే.. కడుపులో హైడ్రోజెనిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఫలితంగా.. వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు ఇబ్బంది పెడతాయి. ఆలుగడ్డల్లో సొలానిన్ అనే టాక్సిన్ ఉంటుంది. ఇది నరాల సమస్యలు, వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు వంటి లక్షణాలను కలగజేస్తుంది. కాబట్టి, ఆలుగడ్డలను ఉడికించి తినడమే బెటర్! పచ్చిగా తినే అవకాశం ఉన్న కూరగాయలను కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవడం మంచిదికాదు. పరిమితికి మించి తీసుకుంటే.. కడుపు ఇన్ఫెక్షన్లు, అజీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఉడికించిన కూరగాయలతో పోలిస్తే.. పచ్చివి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. వీటిలోని పోషకాలను శరీరం నెమ్మదిగా గ్రహిస్తుంది. దాంతో జీర్ణక్రియ వేగం తగ్గుతుంది. కొన్నిరకాల కూరగాయల్లో యాంటి న్యూట్రియంట్ గుణాలు ఉంటాయి. అవి ఆహారంలో పోషకాల శోషణను పూర్తిగా నిరోధిస్తాయి. అలాంటి కూరగాయలను ఉడికించి తీసుకోవడమే మంచిది.

ప్రజా మూత్రశాలల నిర్మాణ పనులను త్వరగా పూర్తి చేయాలి

కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ ప్రతినిధి, జనవరి 08(నినాదం న్యూస్): ప్రజా మూత్రశాలల నిర్మాణ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసే విధంగా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ వెంకటేష్ దోత్రే అన్నారు. బుధవారం కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కాగజ్ నగర్ మున్సిపాలిటీలోని రాజీవ్ గాంధీ చౌరస్తాలో ఎన్. ఎస్. క్లీన్ అండ్ గ్రీన్ సేవా సంతన్ స్వచ్ఛంద సంస్థ చేపడుతున్న పబ్లిక్ టాయిలెట్ల నిర్మాణ పనులను కాగజ్ నగర్ సబ్ కలెక్టర్ శ్రద్ధ శుక్లాతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మున్సిపాలిటీని శుభ్రంగా ఉంచడంలో భాగంగా స్వచ్ఛంద సంస్థ ఆధ్వర్యంలో పురుషులకు, మహిళలకు వేరువేరుగా మూత్రశాలల నిర్మాణానికి ముందుకు రావడం అభినందనీయమని అన్నారు. వ్యాపారులకు, మార్కెట్ కు వచ్చే ప్రజలకు ఈ మూత్రశాలలు ఎంతో సౌకర్యంగా ఉంటాయని, ఈనెల 26వ తేదీ నాటికి పనులు పూర్తిచేసి ప్రారంభించేందుకు సిద్ధం చేసేలా అధికారులు పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు. అనంతరం నజురుల్ నగర్ లో సోలార్ ప్లాంట్ స్థల పరిశీలన చేసి అధికారులకు పలు సూచనలు, సలహాలు ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాగజ్ నగర్ తహసిల్దార్ కిరణ్ కుమార్, మున్సిపల్ కమిషనర్ అంజయ్య, మున్సిపల్ సిబ్బంది, స్వచ్ఛంద సంస్థ ప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

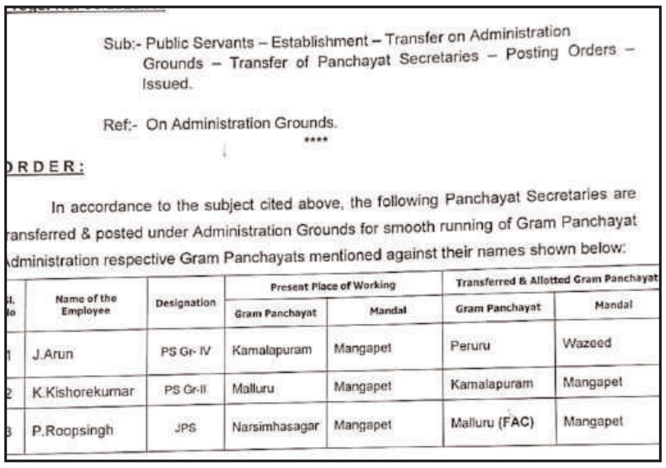
ఘనంగా భీమదేవర పండుగ

కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ ప్రతినిధి, జనవరి 08(నినాదం న్యూస్): కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కేంద్రంతో సహా వివిధ మండల కేంద్రాలలో, గిరిజన గ్రామాలలో కొలవార్ సంస్కృతి, ఆచార సాంప్రదాయాలతో ఆత్మగౌరవ దినోత్సవం గా బుధవారం భీమదేవర జెండా పండుగను ఆదివాసీ కొలవార్లు ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఆయా గ్రామాలలో సంఘం పెద్దలు భీమదేవర జెండాలను ఆవిష్కరించారు. భాజా భజంత్రీలతో నృత్యాలతో గ్రామాలలో ర్యాలీలు నిర్వహించారు. జిల్లాలోని కౌటాల మండల కేంద్రంలో సంఘం అధ్యక్షుడు డబ్బా బాపు ఆధ్వర్యంలో భీమదేవర జెండా పండుగను నిర్వహించారు.

కౌటాలలో ఆదివాసి కోలావార్ సంఘం రాష్ట్ర నాయకుడు బర్స పోచయ్య భీమదేవర జెండాను ఆవిష్కరించారు. కౌటాల మండలం లోని గురుడుపేటలో ఆదివాసి కోలావార్ సంఘం రాష్ట్ర వ్యవస్థాపకుడు సదాశివ్ భీమదేవర జెండాను ఆవిష్కరించారు. గ్రామంలో భాజా భజంత్రీలతో, మేళతాళాలతో భీమదేవర జెండాను చేత భూని ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘం నాయకులు కుర్మ రాజు, డబ్బా గోపాల్, ఆత్రం సత్తయ్య, హనుమంతు, భీమిలి సత్తయ్య, టేకం సురేష్, నాయిని సిద్దయ్య, ఎడ్ల భీమయ్య, మెర్పెల్లి రామ్ చందర్, మహేందర్, మేడి బాబు, బుచ్చమల్లు, ఆయా గ్రామాల మహిళలు ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఇద్దరు పంచాయతీ కార్యదర్శులు బదిలీ

మంగపేట, జనవరి 08 (నినాదం న్యూస్) : మండలంలోని ఇద్దరు పంచాయతీల కార్యదర్శులను జిల్లా ఉన్నతాధికారులు బుధవారం బదిలీ చేశారు. మండలంలోని మల్లూరు గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శిగా విధులు నిర్వహిస్తున్న కె.కిషోర్ కుమార్ ను కమలాపురం గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శిగా, కమలాపురం గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శిగా విధులు నిర్వహిస్తున్న జంపాల అరుణ్ ని జిల్లాలోని వాజేడు మండలం పేరూరు గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శిగా బదిలీ చేస్తూ జిల్లా అధికారులు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. మండలంలోని నర్సింహసాగర్ గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శిగా విధులు నిర్వహిస్తున్న పోరిక రూప సింగ్ కి మల్లూరు గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శిగా పూర్తి అదనపు భాద్యతలు (ఎఫ్.ఏ.సీ) అప్పగిస్తున్నట్లు జిల్లా అధికారులు ఉత్తర్వులు జారే చేశారు. కాగా మండలంలో ఆకస్మికంగా ఇద్దరు పంచాయతీ కార్యదర్శులు బదిలీ అవడం మండలంలోని పంచాయతీ రాజ్ ఉద్యోగులలో చర్చనీయాంశం అయింది.



Sub:- Public Servants – Establishment – Transfer on Administration Grounds – Transfer of Panchayat Secretaries – Posting Orders – Issued.

Ref:- On Administration Grounds.

****

ORDER:

In accordance to the subject cited above, the following Panchayat Secretaries are transferred & posted under Administration Grounds for smooth running of Gram Panchayat Administration respective Gram Panchayats mentioned against their names shown below:

Sl. No	Name of the Employee	Designation	Present Place of Working		Transferred & Allotted Gram Panchayat	
			Gram Panchayat	Mandal	Gram Panchayat	Mandal
1	J.Arun	PS Gr- IV	Kamalapuram	Mangapet	Peruru	Wazeed
2	K.Kishorekumar	PS Gr-II	Malluru	Mangapet	Kamalapuram	Mangapet
3	P.Roopsingh	JPS	Narsimhasagar	Mangapet	Malluru (FAC)	Mangapet

పేకాట స్థావరం పై టాస్క్ ఫోర్స్ పోలీసుల దాడి

కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ ప్రతినిధి, జనవరి 08(నినాదం న్యూస్):

కొమురంభీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా దహేగాం మండలం ఇట్యాలా గ్రామం శివారు లో బుధవారం పేకాట స్థావరంపై దాడి చేసి పట్టుకున్నట్లు టాస్క్ ఫోర్స్ సిఐ రానా ప్రతాప్ తెలిపారు. బొట్లకుంట అంజయ్య, (మైలారం), గాజు గంగాధర్ (తాండూరు),జోడి శ్రీనివాస్ (శ్రీరామ్ నగర్ కాలనీ, కాగజ్నగర్)కేశెట్టి సతీష్ (ఐబి తాండూరు), నల్లుల సత్యనారాయణ (జనకాపూర్, మంచిర్యాల),మొర్లె నగేష్,(ఇట్యాల), దురిషెట్టి శేకర్ (ఇట్యాల), శ్రీకాంత్ (బెల్లంపల్లి), టేకం లచయ్య (మైలారం, మంచిర్యాల జిల్లా), బాపు (బోడపల్లి), మల్లేష్ (బోడపల్లి), వెంకటేష్ (మొట్లగూడ) నుండి రూ.35,320లు నగదు ను స్వాధీనం చేసుకొని దహెగావ్ పోలిస్ స్టేషన్ లో అప్పగించినట్లు టాస్క్ ఫోర్స్ సీఐ రాణా ప్రతాప్ తెలిపారు.ఈ దాడిలో సీఐ రాణా ప్రతాప్, ఎస్సై వెంకటేష్ , పోలీస్ సిబ్బంది రమేష్, మధు , దేవేందర్ పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ గురుకులాలలో ప్రవేశాల కొరకు దరఖాస్తుల స్వీకరణ

కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ ప్రతినిధి, జనవరి 08(నినాదం న్యూస్)

కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలోని ప్రభుత్వ గురుకులాలలో ప్రవేశాల కొరకు విద్యార్థిని విద్యార్థుల నుండి ఆన్ లైన్ ద్వారా దరఖాస్తులు స్వీకరించడం జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ వెంకటేష్ ధోత్రే ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 2025-26 విద్యా సంవత్సరంలో వివిధ ఆంగ్ల మాధ్యమ గురుకులాలలో ప్రవేశాల కొరకు ప్రభుత్వం ఫిబ్రవరి 23వ తేదీన ప్రవేశ పరీక్ష నిర్వహించనుందని, అభ్యర్థులు ఆన్ లైన్ లో ఫిబ్రవరి 1వ తేదీలోగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు. ఇందు కొరకు జనన, కుల, ఆదాయ ధ్రువీకరణ పత్రాలు, ఆధార్ కార్డు వివరాలతో పాటు ఫోటో లతో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు. ధ్రువీకరణ పత్రాల సత్వర జారీ కొరకు సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ భవనంలో సహాయ కేంద్రం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు ఈ కేంద్రం తెరచి ఉంటుందని తెలిపారు. 2025-26 విద్యా సంవత్సరానికి గాను ఎస్.సి., ఎస్.టి., బి.సి., సాధారణ గురుకులాలలో 5 నుండి 9 వ తరగతులలో ప్రవేశాల కొరకు ఆసక్తిగల అభ్యర్థులు నిర్ణీత గడువులోగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు.

చైనా మాంజాను విక్రయిస్తే కఠిన చర్యలు

కొమురం భీం అసిఫాబాద్ ప్రతినిధి, జనవరి 08(నినాదం న్యూస్) జిల్లా పరిధిలో ప్రభుత్వం నిషేధించిన చైనా మాంజా విక్రయిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా ఎస్పీ డివి శ్రీనివాసరావు హెచ్చరించారు. జిల్లా పరిధిలో చైనా మాంజా విక్రయాలపై స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. చైనా మాంజా తో మనుషులతో పాటు పక్షులకు ప్రమాదం పొంచి ఉందన్నారు. చైనా మాంజా తో తలెత్తే అనర్థాల పై అందరు అవగాహన కలిగి ఉండాలని అన్నారు. నైలాన్, సింథటిక్ దారాలు పక్షులకు, పర్యావరణానికి, మనుషులకు హాని చేస్తాయని అన్నారు. జాతీయ హరిత ట్రైబ్యునల్ ఆదేశాలను అనుసరించి రాష్ట్రంలో చైనా మాంజా వినియోగాన్ని పూర్తిగా నిషేధించడం జరిగిందని అన్నారు. ఈ చైనా మాంజా ను అమ్మినా, రవాణా చేసినా సమాచారం ఉంటే సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్ లకు గాని డయల్ 100 గాని ఫోన్ చేసి తెలపాలని సూచించారు.

హెచ్ఎంపివి వైరస్ మీకు రాకుండా ఉండాలంటే ఇలా చేయండి

చైనా పేరు వింటేనే ప్రపంచం మొత్తం గడగడలాడిపోతోంది. కారణం రోజుకోరకమైన వైరస్ ఆ దేశం నుంచి బయటకు రావడమే. వుహాన్ ల్యాబ్ నుంచి బయటపడిన కరోనా వైరస్ ప్రపంచాన్ని అతలాకుతలం చేసిన సంగతి తెలిసిందే. మానవుల జీవితాలన్నీ కరోనాకు ముందు, కరోనా తర్వాత అన్నట్లుగా మారిపోయాయి. తాజాగా చైనా నుంచి %ఎవీూఎ% వైరస్ బయటపడింది. బెంగళూరుతోపాటు మహారాష్ట్రలో కేసులు నమోదవుతున్నారు. సాధారణ జలుబులా ఉండే ఈ వైరస్ బారిన పడకుండా ఉండేందుకు అనేక మార్గాలున్నాయి. ఈ వైరస్ సాధారణంగా జలుబు లాంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది, కానీ చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, ఇతర అనారోగ్యాలున్న వారికి ఇది తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది.సబ్బు, నీటితో కనీసం 20 సెకన్ల పాటు చేతులను శుభ్రంగా కడగాలి. నీరు లేనప్పుడు ఆల్కహాల్-ఆధారిత హ్యాండ్ శానిటైజర్‌ని ఉపయోగించండి.ముక్కు, నోటిని కవర్ చేయండి. దగ్గు లేదా తుమ్మినప్పుడు, ముక్కు, నోటిని టిష్యూతో, కర్చీఫ్ తో కప్పండి.అనారోగ్యంతో ఉన్న వారిని దూరంగా ఉండండి. జలుబు, దగ్గు లేదా ఇతర అనారోగ్య లక్షణాలు ఉన్నవారిని దూరంగా ఉంచండి.పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచండి. మీ ఇంటిని, ఇతర తరచుగా తాకే ఉపరితలాలను శుభ్రం చేయడంతోపాటు క్రిమిసంహారం చల్లండి.ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాలి. తగినంత నిద్ర పోవడంతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకొని రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. వ్యాక్సిన్ ప్రస్తుతం అందుబాటులో లేదు కానీ ఇన్ఫ్లుయెంజా వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం వల్ల ఇతర శ్వాసకోశ వ్యాధుల నుండి రక్షణ కల్పిస్తుంది.జ్వరం, దగ్గు, ముక్కు కారటం, గొంతు నొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, శరీర నొప్పులు, అలసట లాంటివి ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించండి. మీ కుటుంబ సభ్యులకు %ఎవీూఎ% వైరస్ లక్షణాలు కనిపిస్తే, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది అనుభవిస్తే, జ్వరం తగ్గకపోతే, గర్భవతి అయినవారు, రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు కూడా వైద్యులను సంప్రదించాలి.

శొంఠి ఆరోగ్య అద్భుతాలు

తెలిస్తే అస్సలు వదిలిపెట్టరు!

ఆరోగ్యంగా ఉండాలని భావించే వారు మన ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తే ఎన్నో పదార్థాలు మన కళ్ళముందే ఉన్నాయి అనే విషయం గమనించాలి. అటువంటి ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే పదార్థాలలో శొంఠి ఒకటి. శొంఠి పొడి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే ఔషధ గుణాలు మనల్ని అనేక రోగాల నుంచి కాపాడతాయి. ఇక అటువంటి అనేక ప్రయోజనాలను చేకూర్చే శొంఠి పొడి గురించి ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుందాం. శొంఠి తో ఫుల్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు శొంఠి ఆయుర్వేదం మనకు ప్రసాదించిన అత్యంత పురాతనమైన మసాలా దినుసు పచ్చి అల్లాన్ని ఎండబెడితే తయారయ్యేదే శొంఠి. ఇక ఈ శొంఠి పొడి చేసుకుంటే దానిని ప్రతిరోజు మనం క్రమ పద్ధతిలో ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే అది మన శరీరానికి ఊహించని మేలు కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా శొంఠి మన బరుగును తగ్గించడానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. %శాశ్రీంశీ =ముఎ% "మాత్రంలో అతి నరగ... కారణాలివే, నిర్లక్ష్యం చేస్తే తీవ్రనష్టం!" బరువును తగ్గించటం మాత్రమే కాదు ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ గా శొంఠి పొడిలో జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే లక్షణాలు ఉండటం వల్ల అది మన జీవక్రియ రేటును పెంచి కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయం చేస్తుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో, బరువును తగ్గించడంలో శొంఠి గణనీయమైన పాత్రను పోషిస్తుంది. శొంఠి పొడిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఇమ్యూనిటీ పెంచడంతో పాటుగా నొప్పులు, వాపులు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించే శొంఠి శొంఠి అనేక ఇన్ఫెక్షన్లు, వైరస్ల దాడి నుంచి మన శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. మన వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అజీర్ణం, గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను శొంఠి తగ్గిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మైగ్రేన్ వంటి నొప్పుల తీవ్రతను కూడా శొంఠి తగ్గిస్తుంది. %ూశీఒవతీవఎ దీఎ% శొంఠి చేస్తుంది మీ శరీరంలో అద్భుతం గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా శొంఠి పొడి కలుపుకుని తాగడం వల్ల మన జీవ క్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇది చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. మన చర్మాన్ని మరమ్మత్తు చేయడంలోనూ రక్షించడంలోనూ ఉపయోగపడుతుంది. ఇన్ని విశేషమైన గొప్ప గుణాలు ఉన్న శొంఠి ప్రతి ఒకరి ఇంట్లో ఖచ్చితంగా ఉండవలసిన దివ్య ఔషధం. ప్రతీ రోజూ క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే ఇది మన శరీరంలో అద్భుతమైన మార్పులకు కారణం అవుతుంది.

క్యాన్సర్లను మట్టుపెట్టే

ఈ పండు రోజుకు ఒకటి తినండి..

కివి పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి పోషకాల గని. వీటిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ, ఫోలేట్, పొటాషియం, ఫైబర్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.. కివి పండ్లను తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది, గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది మరియు బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. 1. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: కివి పండ్లలో విటమిన్ సి అత్యధికంగా ఉంటుంది. ఒక కివి పండులో రోజువారీ సిఫార్సు చేసిన విటమిన్ సి మోతాదు దాదాపుగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి, ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి , శరీరంలోని కణాలను నష్టం నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. 2. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : కివి పండ్లలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి , జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. కివిలో యాక్టినిడిన్ అనే ఎంజైమ్ కూడా ఉంటుంది, ఇది ప్రోటీన్లను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి , జీర్ణక్రియను సులభతరం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది : కివి పండ్లలో పొటాషియం ఉంటుంది, ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. అధిక రక్తపోటు గుండె జబ్బులకు ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. కివి పండ్లలోని ఫైబర్ , యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. 4. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది : కివి పండ్లలో విటమిన్ సి , యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి అవసరం, ఇది చర్మాన్ని యవ్వనంగా , ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి, ఇవి వృద్ధాప్యానికి , చర్మ నష్టానికి కారణమవుతాయి. 5. కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది : కివి పండ్లలో లుటీన్ , జియాక్సంతిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇవి కంటి ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనవి. ఇవి వయస్సు-సంబంధిత మచ్చల క్షీణత , కంటిశుక్లం వంటి కంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. 6. నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది : కివి పండ్లలో సెరోటోనిన్ ఉంటుంది, ఇది నిద్రను ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడే న్యూరోట్రాన్స్మిటర్. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, కివి పండ్లు తినడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత , నిద్ర వ్యవధి మెరుగుపడుతుంది. 7. ఆస్తమా లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది: కివి పండ్లలో విటమిన్ సి , యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆస్తమా లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, కివి పండ్లు తినడం వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు , దగ్గు తగ్గుతాయి. 8. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది : కివి పండ్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు , ఇతర ఫైటోకెమికల్స్ ఉంటాయి, ఇవి క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, కివి పండ్లు తినడం వల్ల కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. 9. బరువు నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది: కివి పండ్లలో కేలరీలు తక్కువగా మరియు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి లేదా బరువును నిర్వహించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తులకు మంచి ఆహారం. ఫైబర్ మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది, ఇది అతిగా తినడాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. 10. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది : కివి పండ్లలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది, అంటే అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను త్వరగా పెంచవు. ఇది మధుమేహం ఉన్న వ్యక్తులకు లేదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించాలనుకునే వారికి మంచి ఆహారం. కివి పండ్లను ఎలా తినాలి? కివి పండ్లు పోషకాలతో నిండిన ఒక అద్భుతమైన పండు. వీటిని మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.కివి పండ్లను తొక్కతో సహా తినవచ్చు. తొక్కలో కూడా ఫైబర్, పోషకాలు ఉంటాయి. మీరు కివి పండును సగానికి కోసి చెంచాతో తినవచ్చు లేదా ముక్కలుగా కట్ చేసి సలాడ్లలో లేదా స్మూతీలలో ఉపయోగించవచ్చు. రోజుకు 1-2 కివి పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.

How to Cook Cauliflower Rice

సులువుగా... కాలిఫ్లవర్ రైస్

కాలిఫ్లవర్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దీంతో కేవలం కూర, వేపుడే కాదు టేస్టీ రైస్ కూడా చేసుకోవచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు

కాలీఫ్లవర్ ముక్కలు - రెండు కప్పులు, బియ్యం - రెండు కప్పులు, బఠాణీలు - అరకప్పు, ఉల్లిపాయ - ఒకటి, పచ్చి మిర్చి - 5, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద - అర టీస్పూను, జీలకర్ర - అర టీస్పూను, పసుపు - చిటికెడు, గరం మసాలా - ఒక టీస్పూను, కొత్తి మీర తరుగు - పావు కప్పు, నూనె - తగినంత, ఉప్పు - సరిపడినంత

తయారు చేసుకునే విధానం

బియ్యాన్ని ముందుగా అన్నం వండుకోవాలి. బియ్యం 80 శాతం ఉడికాక స్టవ్ కట్టేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక గిన్నెలో కాలీఫ్లవర్ ముక్కల్ని, ఉప్పు, పసుపు వేసి పదినిమిషాల పాటూ ఉడికించాలి. తరువాత అందులోని నీరు తీసేసి ముక్కల్ని ప్లేటులో ఆరబెట్టుకోవాలి. పావుగంట తరువాత స్టవ్ మీద నూనె వేసి బాగా వేడెక్కాక జీలకర్ర, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు, పచ్చిమిర్చి, బఠాణీలు వేసి బాగా వేయించాలి. తరువాత కాలిఫ్లవర్ ముక్కలు వేసి వేయించాలి. అనంతరం గరం మసాలా వేసి వేయించాలి. ఇప్పుడు అన్నాన్ని వేసి, తగినంత ఉప్పువేసి కలపాలి. కళాయిపై మూత పెట్టి మెతుకు పూర్తిగా ఉడికేలా చూడాలి. చివరల్లో కొత్తిమీర చల్లాలి. అంతే కాలీఫ్లవర్ రైస్ సిద్ధమైనట్టే.

రాత్రిళ్లు జీన్స్ వేసుకుని ..

అమ్మాయిలూ జాగ్రత్త..

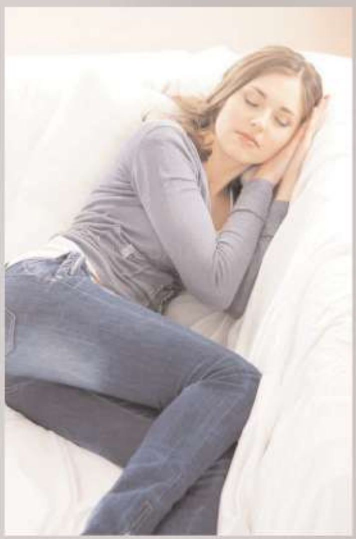
ఫ్యాషన్ కోసం చాలా మంది అమ్మాయిలు చాలా టైట్‌గా ఉండే జీన్స్ ప్యాంట్లు ధరిస్తున్నారు. అయితే, ఇలా చేయడం చాలా డేంజర్ అంటున్నారు నిపుణులు. రాత్రిళ్లు జీన్స్ ప్యాంట్ వేసుకుని నిద్రపోవద్దంటున్నారు. అలా ఎందుకు అంటున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

ప్రస్తుత తరంలో ఎక్కువ మంది వేసుకునే ట్రెండ్స్‌లో జీన్స్ ముందుంటుంది. మగ, ఆడ, చిన్న, పెద్దా తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ కూడా జీన్స్ ప్యాంట్ ధరిస్తారు. ప్రతి ఒక్కరి దగ్గర కనీసం ఒకటైనా జీన్స్ ప్యాంట్ ఉంటుంది. పురుషులే కాదు.. అమ్మాయిలు కూడా ఈ మధ్యకాలంలో ఎక్కువగా జీన్స్ దుస్తులు ధరిస్తున్నారు. ఈ రోజుల్లో సందర్భం ఏదైనా సరే జీన్స్ ప్యాంట్లకే ఓటు వేస్తున్నారు. ఫంక్షన్లు, ఏదైనా వర్క్ పని ఇలా ఏదైనా సరే జీన్స్ ప్యాంట్ వేసుకునే హాజరవుతున్నారు. అయితే, చాలా మందికి జీన్స్ ప్యాంట్లు వేసుకోవడం అసౌకర్యంగా ఉంటుంది.

ఇంకొందరైతే.. రాత్రి వేళల్లో కూడా జీన్స్ ప్యాంట్లు వేసుకుంటారు. జీన్స్ వేసుకునే నిద్రపోతుంటారు. చాలా మంది జీన్స్ వేసుకుని నిద్రపోరు. కానీ, ఏదైనా శు భకార్యానికి బంధువుల ఇంటికి వెళ్లినప్పుడు, రాత్రిళ్లు ప్రయాణ వేళల్లో జీన్స్ ప్యాంట్లు వేసుకుని నిద్రపోవాల్సి వస్తుంది. అయితే, రాత్రిళ్లు జీన్స్ ప్యాంట్లు వేసుకుని నిద్రించకూడదని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందువల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదముందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇంతకీ రాత్రిళ్లు జీన్స్ వేసుకుని నిద్రపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

సరిగ్గా నిద్రపట్టదు..

రాత్రిళ్లు జీన్స్ వేసుకుని నిద్రపోవడం వల్ల సరైన కంఫర్ట్ ఉండదు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో తెలుసా? సాధారణంగా నిద్రలోకి జారుకున్న తర్వాత కొన్ని గంటలకు బాడీ టెంపరేచర్ తగ్గుతూ వస్తుంది. అయితే, మందపాటి జీన్స్ ధరించడం వల్ల గాలి ప్రసరణ సరిగ్గా జరగదు. దీంతో.. శరీరం ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. దీంతో.. అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. తర్వాత నిద్రకు భంగం కలుగుతుందని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. అందుకే సుఖ నిద్ర కావాలంటే జీన్స్ దుస్తులు ధరించి నిద్రపోకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు..

జీన్స్ దుస్తులు మందపాటిగా, బిగుతుగా ఉంటాయి. ఇవి చెమటను పీల్చుకోలేవు. దీంతో.. ప్రైవేట్ పార్ట్‌ల దగ్గర చెమట అలానే ఉండిపోతుంది. ఇలా గంటల తరబడి చెమటతో వచ్చిన తేమ ఉండిపోవడం వల్ల ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి. ఇది క్రమంగా లైంగిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. జీన్స్ దుస్తులు ధరించి నిద్రపోవడం వల్ల గాలి ప్రసరణ సరిగ్గా జరగదు. దీంతో.. చర్మంపై అలర్జీ, దద్దుర్లు, ఎరుపెక్కడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే రాత్రి వేళల్లో జీన్స్ దుస్తులు ధరించి నిద్రపోకూడని నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే, కాలంతో సంబంధం లేకుండా చెమట ఎక్కువ పట్టేవారు.. ఈ దుస్తులకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది.

పీరియడ్స్ నొప్పులు..

పీరియడ్స్ సమయంలో మహిళలు జీన్స్ దుస్తులకు దూరంగా ఉంటేనే మంచిది. జీన్స్ వంటి బిగుతు దుస్తులు ధరించి నిద్రపోతేగర్భాశయం, పొత్తి కడుపు, జననేంద్రియాలపై ఒత్తిడి వస్తుంది. దీంతో.. ఆ భాగాలకు రక్తప్రసరణ జరగదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పీరియడ్స్ సమయంలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా జరగడం వల్ల నెలసరి సమయంలో నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే వీటికి దూరంగా ఉండాలి. అంతేకాకుండా బిగుతైన జీన్స్ ప్యాంట్లు ధరించడం వల్ల నడుం నొప్పి, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం లేకపోలేదంటున్నారు నిపుణులు.

అమ్మాయిలు జాగ్రత్త..

ఫ్యాషన్ కోసం చాలా మంది అమ్మాయిలు చాలా టైట్‌గా ఉండే జీన్స్ ప్యాంట్లు ధరిస్తున్నారు. అయితే, ఇలా చేయడం చాలా డేంజర్ అంటున్నారు నిపుణులు. జీన్స్ చర్మాన్ని గట్టిగా పట్టేస్తుంది. దీంతో.. చర్మం, నరాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటికి రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరగదు. దీంతో.. ఆ ప్రాంతాల్లో వాపులు వచ్చే ప్రమాదముంది. అంతేకాకుండా నడుం వద్ద చాలా టైట్‌గా ఉండటం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థపై ఎక్కువ ఒత్తిడి ఉంటుంది. అజీర్తి, మలబద్ధకం సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొందరిలో సంతానలేమి సమస్యలు కూడా వస్తాయంటున్నారు. కాబట్టి.. అమ్మాయిలు జీన్స్ ప్యాంట్ల విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మంచిది.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి..

సమయం ఏదైనా సరే లేదంటే నిద్ర పోయేటప్పుడైనా సాధ్యమైనంత వరకు వదులుగా ఉంటే దుస్తులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. అందులోనూ కాటన్ జీన్స్‌కి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తే సరిపోతుంది. కాటన్ దుస్తులు మన శరీరం నుంచి వచ్చే చెమటను బయటకు పంపిస్తాయి. దీంతో చర్మ సమస్యలు రావు. పనిపై ఎవరి ఇంటికి, ఫంక్షన్లకు వెళ్లాల్సి వస్తే టైట్ జీన్స్ వేసుకోకుండా.. వదులుగా ఉండే వాటిని ధరించండి. అంతేకాకుండా రాత్రి వేళల్లో నైట్ వేర్‌కి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తే సరిపోతుందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.