

మరోసారి షాకిచ్చిన

బంగారం, వెండి ధరలు

మన ఇంట్లో ఏ చిన్న శుభకార్యం జరిగినా బంగారం కొనుగోలు చేస్తుంటారు. ఇక అందులోనూ మన దేశంలో గోల్డ్ కి మరింత పాపులారిటీ ఎక్కువ. ఇక ఈ మధ్య కాలంలో బంగారం ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఒకరోజు రేట్లు తగ్గి కాస్త ఊరటనిస్తుంటే మరో రోజు పెరిగి అమ్మో అనిపిస్తున్నాయి. అయితే గత కొన్ని రోజులుగా పెరుగుతూ వస్తున్న బంగారం ధరలు రెండు రోజుల నుంచి కాస్త తగ్గుముఖం పట్టాయి. దీంతో పసిడి ప్రియులు కాస్త ఊపిరి పీల్చుకునే లోపే మళ్ళీ బంగారం ధరలు పెరుగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో నేడు బంగారం ధరలు స్వల్పంగా పెరిగాయి. ఇక ప్రధాన నగరాలైన హైదరాబాద్, విజయవాడలో నిన్న రూ.1,23,000 ఉన్న 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర పై నేడు రూ.170 పెరిగి రూ. 1,23,170గా ఉంది.

www.asthram.com

సామాన్యడి ఆస్థ్రం

తెలుగు దినపత్రిక

మంగళవారం 4
నవంబర్ 2025

సంగారెడ్డి సంచిక :68 సంచిక :1 పేజీలు :8 వెల :రూ. 5/-

మృత్యు ప్రయాణం

ఎదురుగా వచ్చి ఆర్టీసీ బస్సును ఢీకొట్టిన టిప్పర్
కంకర మీదపడటంతో 19 మంది దుర్మరణం



- మరో 24 మందికి గాయాలు
- మృత్యుల్లో 13 మంది మహిళలు
- అతివేగం, అధ్వాన రహదారి కారణం
- చేవెళ్ల మండలం మీర్జాగూడ వద్ద దారుణ ఘటన
- తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేసిన ప్రధాని, ముఖ్యమంత్రి
- చనిపోయిన వారికి రూ.7లక్షలు, గాయపడిన వారికి రూ.2 లక్షల చొప్పున ఇస్తామన్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం

కాలేజీకి వెళ్లించుకు విద్యార్థులు.. వ్యాపార వసులకోసం కొందరు.. ఆనువత్తుల్లో చికిత్సల కోసం ఇంకొందరు.. సెలవులకు స్వగ్రామాలకు వెళ్లి తిరుగు ప్రయాణంలో మలికొందరు.. ఇలా.. బస్సెక్స్ వారి ఆశలను అతివేగంతో వస్తున్న టిప్పర్ ఢీకొట్టింది.. అనంతరం ఆ వాహనం బస్సుపై వాలిపోవడంతో.. టన్నులకొద్దీ కంకర ప్రయాణికులను మృత్యువై కమ్మేసింది.. ఊపిరి పీల్చుకునే అవకాశమూ ఇవ్వకుండా నజీవ్ సమాధి చేసింది.. కంకరలో ఇరుక్కుపోయినవారు రక్షించడంకూ చేస్తున్న అర్ధవారాలతో ఆ ప్రాంతం మార్చోగింది. ఒక మృతదేహాన్ని బయటకు తీయడానికి గంటన్నర సమయం పట్టడం ప్రమాద తీవ్రతకు నిదర్శనం. మొత్తంగా హైదరాబాద్-జిజ్జాపూర్ రోడ్డులో మీర్జాగూడ వద్ద సోమవారం ఉదయం జరిగిన ఘోర ప్రమాదం 19 మందిని బలితీసుకుంది.



పత్తి రైతులను తేమ పేరిట

మోసం చేస్తున్నారు

సీసీఐ కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులను ఇబ్బంది పెడుతున్నారని వేరే దిక్కు లేక రైతులు ప్రైవేటుకు అమ్ముకుంటున్నారని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత ఆదిలాబాద్

రాష్ట్రంలో పత్తి రైతుల పరిస్థితి దయనీయంగా ఉందని.. తేమ పేరిట రైతులను మోసం చేస్తున్నారని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సీసీఐ కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులను ఇబ్బంది పెడుతున్నారని మండిపడ్డారు. వేరే దిక్కు లేక రైతులు ప్రైవేటుకు - మిగతా3లో

ఎస్ఎల్బీసీ టన్నెల్ విషయంలో

రాజకీయం తగదు

- టన్నెల్ పూర్తి చేసేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్న రేవంత్ రెడ్డి
- టన్నెల్ బోర్ మిషన్తో పనులు పూర్తి చేయడం కష్టంగా మారిందని వ్యాఖ్య
- బీఆర్ఎస్ హయాంలో 10 కిలోమీటర్లు కూడా పూర్తి చేయలేకపోయారని విమర్శ
- కమిషన్ల రావని ఎస్ఎల్ బీసీ టన్నెల్ ప్రాజెక్టును పక్కకు పెట్టారు
- బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పై నిప్పులు చెరిగిన సిఎం రేవంత్ రెడ్డి



నాగర్ కర్నూలు ఎస్ఎల్బీసీ టన్నెల్ విషయంలో బీఆర్ఎస్ రాజకీయం చేయడం సరికాదని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. నాగర్ కర్నూలు జిల్లా మన్నెవారిపల్లెలో పర్యటించిన ముఖ్యమంత్రి, హెలి మాగ్నెటిక్ సర్వేకు సిద్ధంగా ఉన్న హెలికాప్టర్, ఆధునాతన పరికరాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, ఎస్ఎల్బీసీ

టన్నెల్ పూర్తి చేసేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎంతో కృషి చేస్తోందని అన్నారు. టన్నెల్ బోర్ మిషన్తో పనులు చేయడం కష్టంగా మారిందని అన్నారు. ఈ పనులపై రాజకీయం చేయవద్దని కోరారు. ఎన్ని అవాంతరాలు ఎదురైనా టన్నెల్ పనులు పూర్తి చేసి తీరుతామని అన్నారు. ప్రాజెక్టు మంజూరు చేసినప్పుడు పనుల అంచనా విలువ రూ. 1,986 కోట్లు అని, రెండు దశాబ్దాల్లో - మిగతా3లో



ట్రక్ బీభత్సం

- 19 మంది దుర్మరణం
- 50 మందికి గాయాలు
- 17కు పైగా వాహనాలు సుజ్జనుజ్జయ్యాయి
- అతి వేగంతో వచ్చిన డంపర్ ట్రక్ ముందుగా ఓ కారును ఢీకొట్టింది
- ప్రమాద సమయంలో డంపర్ డ్రైవర్ మద్యం సేవించినట్లు సమాచారం.

అనవసర అంశాలపైనే ప్రసంగాలు'

- ప్రధానిపై ప్రియాంక గాంధీ విమర్శ!
- రాష్ట్రంలో ఎన్డీయే సర్కారు అవినీతి, దుష్పరిపాలనపై మాత్రం నోరు మెదపడం లేదు
- ప్రతిపక్ష నేతలు దేశాన్ని, బీహార్ ను అపమానిస్తున్నారంటూ ప్రధాని మోదీ పదేపదే ఆరోపిస్తున్నారు
- కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ వ్యవహారాలపైనే ఎక్కువ దృష్టి సారించినట్లు కనిపిస్తోంది



రూ.3వేల కోట్లు కొల్లగొట్టారు

- డిజిటల్ అరెస్టులపై కఠినచర్యలు
- "ఒక్క మనదేశంలోనే ఈ అరెస్టు బాధితుల నుంచి రూ.3వేల కోట్లు కొల్లగొట్టడం దిగ్భ్రాంతికరం
- ఈ నేరగాళ్లు పెచ్చుమీరిపోతారు
- వీటికి అడ్డుకట్టవేసేలా కఠినచర్యలు తీసుకోవాలని నిపుణులంచుకున్నాం



పత్తి కొనుగోళ్లలో సీసీఐ నిబంధనలు మార్చండి

- కేంద్రానికి మంత్రి తుమ్మల లేఖ
- "ఈ ఏడాది అధిక వర్షాల వల్ల పత్తి రైతులకు తీవ్ర నష్టం వాటిల్లింది.
- కేంద్ర జాతీయ మంత్రి గిరిరాజేసింగ్, సీసీఐ సీఎండ్డీ లలితకుమార్ గుప్తాకు లేఖ
- సీసీఐ తీసుకొచ్చిన కొత్త నిబంధన పత్తి రైతులకు నష్టం చేసేలా ఉంది
- తేమ శాతం విషయంలో 20శాతం వరకు ఉన్నా సరే పత్తి పంట సీసీఐ కొనుగోలు చేయాలి
- కపాస్ కిసాన్ యాప్ పై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల కూడా పత్తి రైతులకు ఇబ్బందులు తలెత్తాయి.



భారత్ పుత్రికలు చరిత్ర సృష్టించారు

- ప్రైవేట్ సెగ్మెంట్లో పరిశోధనలు ప్రోత్సహించేందుకు రూ.లక్ష కోట్లతో నిధి
- విజయాన్ని చూసి గర్విస్తున్నా సనీ.. ఈ విజయం దేశంలోని కోట్లాది మంది యువతకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుంది
- శాస్త్రవేత్తలు అత్యంత బరువైన కమ్యూనికేషన్ శాటిలైట్ ను విజయవంతంగా ప్రయోగించారు
- ఎన్డీయే అంటే వికాసం.. మహాగర్త ఇంధన్ అంటే వివాశనం
- రాష్ట్రంలో మరోసారి ఏన్డీయే ప్రభుత్వం ఏర్పడేలా తొలిసారి ఓటువేసే వారు తమ హక్కును వినియోగించుకోవాలి

శైలజ మేడం కు రామ్ రామ్..

అంటూ గురుకుల విద్యార్థులు గరం.. గరం..

ఉద్యమించిన గురుకులం విద్యార్థినిలు..

మేడం వ్యవహారం పై ఉగ్ర రూపం దాల్చి న్యాయ
పోరాటానికి సిద్ధపడ్డారు..

కలెక్షన్స్ లో క్రోడ్ పుంతలు..

కట్నంలో వాటాలు..

మటన్ లో మెలికలు పెడుతూ సరుకులను సైలెంట్ గా తరలిస్తుంది...

ప్రిన్సిపల్ ఘనమైన చరిత్ర తీరును ఎండగడుతూ
గురుకుల డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థులను ఆందోళన..

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంచలనం రేకెత్తించిన గురుకుల
విద్యార్థుల ధర్నా..

సామాన్యుడి అప్రసం షాద్ నగర్ : కలెక్షన్ లో కొత్త పుంతలు తొక్కుతుంది కట్నంలో చాలా కాలంటుంది మటన్ లో వెలిక పెడుతుంది సరుకులను సైరెట్ గా తరలిస్తుంది మాకొద్దు ఈ ట్రిన్సిపాల్ మేడమ్ అంటూ గత గణమైన చరిత్రను వివరిస్తూ ట్రిన్సిపల్ శైలజ పద్మనాభన్ తీరును ఎడంగాడతూ గురుకులు డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థినిలు అందోళనను ఉద్భుతం చేసిన ఫుటన రంగారెడ్డి జిల్లా షార్దగర్ ముఖ్య కూడలిలో వెలుగు చూసి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సంఘంలం రేకెత్తింది... విమలాల్లోకి వెళ్తే సుమారు ఐదేళ్లుగా షార్దగర్ పట్టణ శివారలోని నూల్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల భవనంలో చార్జ్ గర్నల్ జిల్లా గు సంబంధితుని విన్న సాంగుక సంకేత ప్రభుత్వ గురుకులు మహిళా డిగ్రీ కళాశాల కొనసాగుతుంది..

నేడే క్రమంలో గత విదావికాలంగా విధులు నిర్వహిస్తున్న ప్రిన్సిపాల్ శైలజ వ్యవహార శైలిపై విమంశితు గురుగా ఉన్న గురుకుల డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థినిలు పట్టణంలో న్యాయం కోసం ఆందోళన బాట పడుతూ మెరుపు ధర్మాకు దిగారు.. నండే సెలవు దినం కావడంతో బ్రేక్ ఫాస్ట్ టైంలో కళాశాలలోని విద్యార్థులంతా కలిసి మూకుమ్మడిగా అడుగు బయటపెడుతూ ఊరు బయట ఉన్న కళాశాలను విడిచి ఉండాచని విధంగా నడి ఊళ్ళోకి వెంట్రీ ఇచ్చారు.. సగరం నడి ఒడ్డున బ్రెయిలయం ప్రిన్సిపాల్ డౌన్ డౌన్ వి వాంట్ జస్టీస్ అంటూ నినాదావంతే హోరెత్తిస్తూ నిరసన గళం వినిపించారు... కలెక్టర్ రావాలి న్యాయం చేయాలంటూ నలు దిక్కులు పిక్కులేల న్యాయం కోసం ప్రతిధ్వనించారు.. మొదట షాద్దుగర్ బెంగళూరు జాతీయ రహదారిపై నిరసన చేపట్టిన విద్యార్థినిలు అక్కడినుండి ర్యాలీగా పట్టణంలోకి వెంట్రీ ఇచ్చారు.. విషయం తెలుసుకున్న పట్టణ స్తంభాలు సైతం వారి ధర్మాకు మద్దతు తెలిపాయి.. ఆందోళన తీవ్ర రూపం దాలుస్తూ ట్రాఫిక్కు అంతరాయం ఏర్పడింది.. కళాశాలలో తనకుంటూ ఓ కొరొనిని నిర్బంధంకొని తిరగరావాలి అభిషేకాన్ని చేలాయుస్తున్న ప్రిన్సిపల్ శైలజను వెంటనే విడుదల నుంచి వూర్తిగా తొలగించాలని నాగర్ కర్పూల్ జిల్లా పిల్లలు బడిఒడ్డు అంటూ చులకన చేస్తూ ఆమెకు అందగా నిలిచి అపమానకరంగా మాట్లాడేవారిని ఉపేక్షించారాదని పేర్కొన్నారు.. ఊండాచని పరిణామాల నడుమ స్వాల్తే కు చేరుకున్న హోమిసులు విద్యార్థినిల ధర్మా ను విరమించ చేసే క్రమంలో సివిల్ డ్రెస్ లో ఉన్న మహిళా కానిస్టేబుల్ తో వాగ్వాదం కాస్త ఇరు వర్గాల మధ్య



ఘర్షణకు దారితీసి విద్యార్థిని ఆగ్రహానికి కారణమైంది... సరివదా మహిళా సిబ్బంది లేకపోవడంతో చలు ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయి.. విషయం తెలుసుకున్న పట్టణ ఇన్స్పెక్టర్ విజయ్ కుమార్ డిటిక్విడ్ ఇన్స్పెక్టర్ వెంకటేశ్వర్లు ఇతర సిబ్బంది కలిసి విద్యార్థులతో చర్చించారు.. సుమారు రెండు గంటలూ క్రమవిధి ఎట్టకేలకు ధర్మా విమరిపణమైనా నమస్కలు వివరించాలని ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించే ప్రయత్నం చేస్తామని హామీఇస్తూ విద్యార్థినిలను ర్యాలీగా పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు.. ఆకుడకు చేరుకున్న విద్యార్థినిలలో సుమారు పదిమందితో చర్చించిన పట్టణ ిజయ్ కుమార్ వదిలించి విద్యార్థినిల మహిళా సిబ్బందితో విద్యార్థినిలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల రిపోర్ట్ ప్రింట్ చేశారు.. ఇదే క్రమంలో విషయం తెలుసుకున్న సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల విద్యాలయాల డిజనల్ మలిపుల్ ఆఫీసర్ నిర్మల పోలీస్ స్టేషన్ కు చేరుకున్నారు.. విద్యార్థినిలు కళశాలలో ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు ప్రిన్సిపల్ వ్యవహార శైలి లోతుగా అధ్యయనం చేసి విద్యార్థినిలకు ప్రాంతం చేస్తామని విచారణ నిమిత్తం చర్చలు చేపడతామని తెలిపారు...

సామాజిక సేవ రంగంలో డాక్టరేట్ అవార్డు పొందిన ప్రభును ఘన సన్మానించిన ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు



సామాన్యమైన అస్థుల ప్రతినిధి జమ్మికుంట జమ్మికుంట మండలం మడిపల్లి గ్రామానికి చెందిన అంబాల ప్రభాకర్ (ప్రభు) జమ్మికుంట పట్టణ కేంద్రంలో గత రెండు దశాబ్దాల కాలంగా ఆర్థిస్ట్ గా ఉంటూ తనను పచ్చిన డబ్బులో నుండి నమూజు సేవ చేస్తూ సామాజిక కార్యకర్తగా అనేక సేవా కార్యక్రమాలను గుర్తించిన ఏషియా ఇంటర్నేషనల్ రిసెర్చ్ యూనివర్సిటీ వారు జబీవల తమిళనాడు రాష్ట్రంలోని హెమాసూర్ నగరంలో అంబాల ప్రభాకర్ (ప్రభు) సామాజిక సేవ రంగంలో



గౌరవ డాక్టర్ రేణి
అవార్డులను అందుకున్న
నందు అంతర్జాతీయ
సాహిత్య బృందం ఘనంగా
తెలియజేశారు. ఈ
సంక్రీడాకారులు, ప్రభుత్వ
అధ్యక్షుడు. కుల, మత
ప్రజలందరితో మమేకంగా
గతంలో గత 20
యంబాలకు వివిధ రకాల
ని వందలాది నిరుపేద,

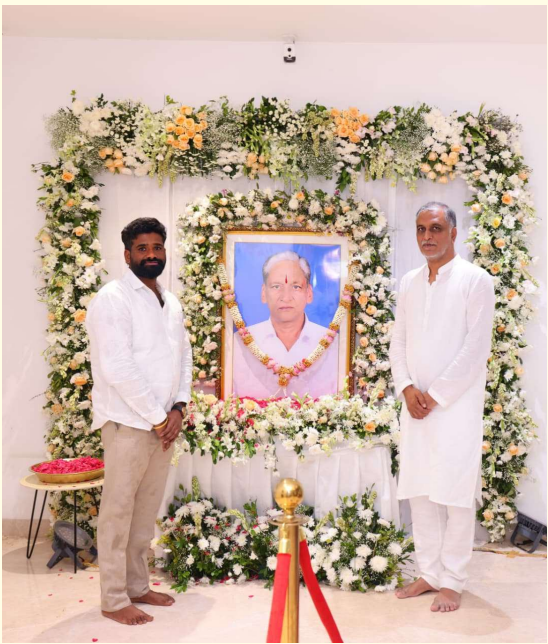
మధ్యతరగతి కుటుంబాలను విద్యా, వైద్య, సేవా పరంగా అదుక్కున్నారన్నారు, క్రిడా రంగంలో తన అందరికీ అదర్శం అని అన్నారు. ఈ సామాజిక సేవ చేయడం వలన ఏమియో ఇంటర్నేషనల్ రిసర్చ్ యూనివర్సిటీ నుండి గౌరవ డాక్టరేట్ ప్రధానం చేయడం ఆయనకే కాకుండా మాలాండి క్రిడాకారులకు గర్వకారణమని అన్నారు. అదేవిధంగా గౌరవ డాక్టరేట్ పొందడం అంటే సమాజానికి మంచి తన చేసే బాధ్యతగా పరిచిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలరా ముత్యం రెడ్డి బీజిగిరి హరికృష్ణ నగిరం రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సందర్భంగా తన స్వగృహం నందు అంతర్జాతీయ క్రీడాకారులు, ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయ బృందం ఘనంగా సన్మానించి చుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంతర్జాతీయ క్రీడాకారులు, ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు లు రఘు మాట్లాడుతూ. కుల , మత పేద, ధనిక తేడా లేకుండా ప్రజలందరితో మమేకంగా ఉంటూ సామాజిక నీవారాధనలో గత 20 సంవత్సరాలుగా అనేక కుటుంబాలకు వివిధ రకాల సేవా కార్యక్రమాలతో పాఠాని వందలాది నిరుపేద,

మాజీ మంత్రి హరీష్ రావును పరామర్శించిన భారాన
సీనియర్ నాయకులు రవీందర్ యాదవ్

- కోకాపేట్ క్రిస్స్ విల్లాలో కుటుంబాన్ని పరామర్శించి సానుభూతి వ్యక్తం

అప్పుడు,
శేరిలింగంపల్లి:
మాజీ మంత్రి
తన్నీరు హరిష్ రావు
కుటుంబాన్ని
భారతీయ రాష్ట్ర
సమితి (భారాస)
సీనియర్
నాయకులు
శేరిలింగంపల్లి
యువనేత రవీందర్
యాదవ్
హదార్చించారు.
కోకాపేటలోని క్రిస్టి
విల్లార్తో ఉన్న హరిష్
రావు నివాసానికి
వెళ్లి ఆయనను,
కుటుంబ సభ్యులను
కలసి ప్రగాఢ
స్నానభూషి



తెలిపారు. ఇటీవల హరీష్ రావు తండ్రి, వృద్ధ నాయకుడు తన్నీరు సత్సనారాయణ అనారోగ్యంతో మృతి చెందిన విషయం తెలిసిందే. ఈ సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించిన రవీందర్ యాదవ్, “తన్నీరు సత్సనారాయణ గారు ప్రజలందరికీ ఆదర్శప్రాయమైన వ్యక్తి. జీవితాంతం ప్రజానివేతే అంకితమయ్యారు. ఆయన పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నాను” అని పేర్కొన్నారు. తదనంతరం నేడూ మంత్రి హరీష్ రావు సోదరుడు తన్నీరు మహేష్ ను కూడా రవీందర్ యాదవ్ కలిసి ఓడార్చారు. కుటుంబ సభ్యుల దుఃఖంలో తాము భాగస్వాములమని తెలిపారు. ఈ సందర్భంలో హరీష్ రావు కుటుంబ సభ్యులు కూడా రవీందర్ యాదవ్ కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సానుభూతి కార్యక్రమంలో రవీందర్ యాదవ్ తోపాటు స్థానిక నాయకులు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు. హరీష్ రావు కుటుంబానికి మద్దతుగా పెద్ద సంఖ్యలో పార్టీ కార్యకర్తలు కూడా కోశాపేట్ నివాసానికి తరలివచ్చారు.

అంత కాన్ఫిడెన్స్ ఎందుకో

విజయవాడ,

ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు చాలా కాన్సిడెన్స్ తో ఉన్నారు. కూటమితో మరికొన్నికేటా పాటు తమకు తిరుగులేని విజయం దక్కుతుందని ఆయన భావిస్తున్నారు. అందుకే చంద్రబాబు పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో తెలుగుదేశం పార్టీ నేతలతో జరిగిన సమావేశంలో ఢిల్లీకి ఇక ఎప్పుడూ ప్రతిపక్షంలో ఉండదని అన్నారు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఎవరికైనా ఇలాంటి ఆలోచనలు రావడం సహజం. ఆ మాత్రం కాన్సిడెన్స్ ఉండటంలో తప్పులేదు. అలాగే అతి విశ్వాసానికి పోతే గెలిపించేది ప్రజలు అని గుర్తుంచుకోవాలన్నది అందరూ గమనించుకోవాలి. గత ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న జగన్ కూడా వైసీపీ ముప్పులు ఏకే పాటు అధికారంలో కాననాగుతుందని చెప్పారు. మొన్నటి ఎన్నికలలో ఏమైంది దేశంలో ఎక్కడ చూసినా... కేవలం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల్లో కాదు.. ఛార్జున ఉన్న బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ కూడా అదే ధీమాతో ఉన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించిన తనను ప్రజలు శాశ్వతంగా తననే ముఖ్యమంత్రిగా ఎన్నుకుంటారని భావించారు. పదేళ్ల తర్వాత ఫాం హాస్ కు పరిమితం చేశారు. ఇక ఒడిశా ముఖ్యమంత్రి నవీన్ పట్నాయక్ బదు నార్పు ముఖ్యమంత్రిగా గెలిచినా సరే.. చివరకు మొన్నటి ఎన్నికల్లో ఆయనను ఇంటికి పంపారు. ఇలాంటి ఉదాహరణలు దేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. ప్రతిపక్షంలో ఉండదని చంద్రబాబు అనడం నేతల్లోనూ, క్యాడర్ లోనూ ఆయన ఉత్సాహంతో పాటు జోష్ పెంచేందుకే అయినా ఎవరూ రాజకీయంలో అధికారంలో ఉండటం శాశ్వతంగా ఉండదని దేశంలోనే అనేక రాష్ట్రాల్లో చూసిన విషయం గుర్తు చేస్తున్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ప్రస్తుతం ఏర్పడిన తర్వాత అంతా బాగుందని అనుకున్నో వరపాలేదు కానీ.. పూర్తిగా తమకు అనుకూలంగా ఉందని భావించడం మాత్రం చంద్రబాబు అతి విశ్వాసానికి నిదర్శనమనే చెప్పాలి. కూటమి అనేది కలిసి ఉండొచ్చు. ఉండకపోవచ్చు. అలాగే కూటమిలో ఉన్న పార్టీలపై జనాలకు మొహం మొత్తే అవకాశం కూడా ఉంది. చంద్రబాబు యాభై ఏళ్ల రాజకీయ అనుభవంతో ఆయన ఇక ప్రతిపక్షంలో ఉండదని చెప్పడాన్ని మాత్రం పార్టీ నేతలే నమ్ముకుంటున్నారు. అధికారం ఎవరికి శాశ్వతమని భావించే అదే ఓటమికి ప్రధాన కారణమవుతుందని కూడా అనేక విశ్లేషణలు వెలువడుతున్నాయి. ఆలో చాడే వెల్ అనుకున్న వారందరూ రాజకీయంలో కనుమరుగైన విషయాన్ని కూడా ఈ సందర్భంగా కొందరు గుర్తు చేస్తున్నారు.

బండ సమ్మయ్య స్వరూప దంపతులకు విద్యార్థుల

ఘన అభినందన కార్యక్రమం

భీంపల్లి గ్రామస్తుల ఆధ్వర్యంలో సమయ్య పదవి విరమణ ఘన సత్కారం



సామాన్యమిది కమలాహార్ : పెద్దపల్లి జిల్లా శ్రీరాంపూర్ గ్రామంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రాంగణంలో ఉపాధ్యాయులు బండ సమ్మయ్య - స్వరూప దంపతుల ఉద్యోగ విరమణ సందర్భంగా విద్యార్థులు, సిబ్బంది ఘనంగా సత్కరించారు. బండ సమ్మయ్య ఉపాధ్యాయుడు హనుమకొండ జిల్లా కమలాహార్ మండల బ్లీంపల్లి గ్రామానికి చెందిన వాడు, తన ఉపాధ్యాయ ప్రస్థానం 17 డిసెంబర్ 1996 ఇల్లంపేటకుటల కరీంనగర్ జిల్లా నుంచి నెన్ జి డి గా ప్రథమ నియామకం పొంది నేటితో 3/ నవంబర్ 2025తో తన ఉపాధ్యాయ వృత్తికి విరమణ పొందుతున్నాడు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ఆవరణం పండుగ వాతావరణాన్ని సంతరించుకుంది. విద్యార్థులు నృత్యాలు, పాటలు, నాటకాలతో కార్యక్రమాన్ని అద్భుతంగా అలరించారు. సమ్మయ్య మాట్లాడుతూ, నా ఉపాధ్యాయ జీవితం పిల్లలతో గడిపిన ప్రతి క్షణం ఆనందకరంగా సాగింది. అనేక మంది విద్యార్థుల జీవితాలను మెరుగైన దిశగా నడిపించే అవకాశం నాకు దక్కడం దేవుని వరమని భావిస్తున్నాను. ఈ ప్రేమ, గౌరవం ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను,” అని భావోద్వేగంగా తెలిపారు. పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, గ్రామ పెద్దలు పాల్గొని సమ్మయ్య దంపతులను ఘనంగా ఆభినందించారు. అయిన సేవలను స్మరించుకుంటూ ఉపాధ్యాయ వృత్తికి అంకితభావంతో పనిచేసేందుకు అందరూ ప్రశంసల వర్షం కరిపించారు. కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు, సిబ్బంది, పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

శ్రీ ఉమామహేశ్వర స్వామి పూజ లో డిసిపి పుణ్య

దంపతులు

సామాన్యుడి అస్త్రం జనగామ : జనగామ జిల్లా గుండ్లగడ్డలోని శ్రీ ఉమామహేశ్వర దేవాలయంలో కార్తీక మాసవారం నందర్భంగా ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో జనగామ డి.పి.పి రాజమహేంద్ర నాయక్ పుణ్యదంపతులు పాల్గొన్నారు. గణేశుడి పూజతో ప్రారంభమైన ఈ పూజ అనంతరం కార్తీక మాసం ఆకాశ జ్యోతి వెలిగించి, అనంతరం శ్రీ ఉమామహేశ్వర స్వామి హరతిలో పాల్గొన్నారు. అయ్యగార రాజమహేంద్ర నాయక్ దంపతులకు ఆశీర్వాదాలను ప్రధానగా రావ, శ్రీకాశీ చారి, భువన,రాణి,జ్యోతి తదితరాల భక్తులు పా



మియాపూర్ లో విద్యుత్ శాఖ వినియోగదారుల

దినోత్సవం....

పాల్గొన్న కార్పొరేటర్ ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్



ఆస్ట్రం, మియాపూర్ : విద్యుత్ శాఖ వినియోగదారుల దినోత్సవం మియాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని టీజిఎస్పీడిసీఎల్ సబ్ స్టేషన్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మియాపూర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ ఉపలపాడి శ్రీకాంత్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ వివిధ సేవల కోసం వచ్చే విద్యుత్ వినియోగదారులతో మార్పిడికార్యక్రమం మెలగాలని, విద్యుత్ కోతలపై ముందస్తు సమాచారం ఇవ్వాలని అన్నారు. డివిజన్ లోని పలు కాలనీలలో విద్యుత్ సరఫరా, కొత్త టైన్ ల విర్మాటు, కొత్తగా విర్మాటు చేసేవని ట్రాన్స్ ఫార్మర్ ల సంఖ్యను పెంచాలని, వినియోగదారులకు అంతరాయం లేకుండా విద్యుత్ సరఫరా చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చందానగర్ డివిజన్ సీనియర్ నాయకులు రఘునాథ్ రెడ్డి, విద్యుత్ అధికారులు ఎస్ఈ రవికుమార్, డీఈ జనప్రియ, ఏడీఈ హరికృష్ణ, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చందానగర్ లో ఘనంగా కార్తీక మాస వనభోజన

మహేష్వత్యవం...

పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే గాంధీ

ఆప్రం, శేరిలింగంపల్లి : చందానగర్ డివిజన్ పరిధిలోని కెఎన్ఆర్ ఎస్టేట్ కాలనీలో జరిగిన కార్గీ మాన వనదీక్షన మహిళాత్వం కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే ఆరకపూడి గాంధీ, కార్పొరేటర్ నార్సి శ్రీనివాసరావు సీనియర్ నాయకులు రఘునాథ్ రెడ్డి లు ముఖ్యఅతిథిలుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గాంధీ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ కార్గీ మాసానికి ఉన్న పవిత్రతను, వన సమారాధన కార్యక్రమాల ద్వారా కుటుంబ సభ్యుల మధ్య నాన్నిపాిత్యం పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు, కార్యకర్తలు ,కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



బరువు తగ్గడానికి ఏది బెస్ట్?

అరటిపండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివి. ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. చలికాలంలో బరువు తగ్గడానికి అరటి కాయ తినాలా..? అరటిపండా..? ఈ రెండింటి మధ్య ఉన్న తేడాలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించి తెలుసా..? శీతాకాలంలో ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఈ సీజన్‌లో ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి మారడం వలన అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ చలికాలంలో లభించే పండ్లలో అరటిపండు చాలా రుచికరమైనది, అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. అయితే అరటి కాయ తినాలా..? అరటిపండు తినాలా అనే సందేహం చాలా మందిలో ఉంటుంది. పండిన అరటిపండ్లు ఎప్పుడూ మంచి రుచిని, తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. పండిన అరటిపండ్లలో చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది వాటిని అద్భుతమైన శక్తి వనరుగా మారుస్తుంది. ఇవి అధిక గ్లైసెమిక్ సూచిక కలిగి ఉంటాయి. దీని అర్థం ఇవి శక్తిని త్వరగా విడుదల చేస్తాయి. పండిన అరటిపండ్లు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. కాబట్టి ఇవి పిల్లలకు, అడ్డెట్లకు తక్షణ శక్తిని అందించడానికి ఉత్తమ ఎంపిక.పచ్చి అరటిపండ్లు పండిన వాటి కంటే భిన్నమైన, ప్రత్యేకమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. పచ్చి అరటిపండ్లలో రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్ అనే ఒక రకమైన కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థలో నెమ్మదిగా కడులుబూ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు లేదా ఇన్సులిన్ నిరోధకత సమస్య ఉన్నవారికి పచ్చి అరటిపండ్లు చాలా మంచివి. లక్ష్మం బరువు తగ్గడం అయితే పచ్చి అరటిపండు మీకు ఉత్తమంగా సహాయపడుతుంది. పచ్చి అరటిపండ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అధిక ఫైబర్ కారణంగా, ఇది ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దీనివల్ల తరచుగా ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. అతిగా తినడాన్ని నియంత్రించడం ద్వారా బరువు నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రెండు రకాల అరటిపండ్లు వాటి ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. తక్షణ శక్తి కావాలంటే పండిన అరటిపండు. జీర్ణక్రియ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ లేదా బరువు తగ్గడం కోసం అయితే పచ్చి అరటిపండు తినడం బెస్ట్. మీ వ్యక్తిగత ఆరోగ్య అవసరాలు, లక్ష్యాల ఆధారంగా సరైన అరటిపండును ఎంచుకోవచ్చు.



చెరకు, చెరకు రసం.. ఆరోగ్యానికి ఏది బెటర్

చెరకు.. దీనిని కేవలం తీపి కోసం మాత్రమే కాదు.. హిందూ పండుగలలో దేవుడికి నైవేద్యంగానూ ఉపయోగిస్తారు. రుచిలో తియ్యగా ఉండి ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు అందించే ఈ చెరకు.. తక్షణ శక్తిని ఇవ్వడం, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. తక్షణ శక్తికి చెరకు రసం: చెరకు, దాని రసం రెండూ శరీరానికి త్వరగా శక్తిని అందించేవే.. చెరకును నమిలినప్పుడు, శరీరానికి గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా విడుదలవుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక శక్తిని అందిస్తుంది. చెరకు రసం తాగడం ద్వారా గ్లూకోజ్ వెంటనే రక్తంలో కలిసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా అలసటగా ఉన్నప్పుడు లేదా వ్యాయామం తర్వాత చెరకు రసం తాగడం చాలా ఉపయోగకరం.జీర్ణక్రియకు ఫైబర్ బలం: జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో చెరకు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. చెరకును నమిలేటప్పుడు అందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. దీని ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థ బలంగా మారుతుంది. దీనిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం, ఇతర కడుపు సమస్యలు తగ్గుతాయి. చెరకు రసం కూడా జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది. కానీ సమలదంతో పోలిస్తే రసంలో ఫైబర్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల దాని ప్రభావం కొంచెం తక్కువగా ఉంటుంది. దంతాలు, చిగుళ్లకు బలం: ఆశ్చర్యకరంగా.. చెరకు నమలడం వల్ల దంతాలు శుభ్రపడతాయి. చిగుళ్ళు కూడా బలంగా తయారవుతాయి. ఇందులో ఎముకలను బలోపేతం చేసే కాల్షియం, పాస్ఫరస్ వంటి ముఖ్యమైన మినరల్స్ ఉంటాయి. చెరకు సమలదం దంత ఆరోగ్యానికి దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

ఇమ్మ్యూనిటీ - డీటాక్స్: చెరకు, చెరకు రసం రెండూ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి. విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరం బ్యాక్టీరియల్, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడేందుకు శక్తినిస్తాయి. చెరకు రసంలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడానికి సహాయపడతాయి. తక్షణ డీటాక్స్ ఫలితాల కోసం రసం తాగడం మంచిది. సమలాలా..? తాగాలా..?: చెరకును నమలడం, రసం తాగడం రెండూ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మీరు మీ శక్తిని క్రమంగా పెంచుకోవాలని, కడుపు సమస్యల నుంచి రిలీఫ్, దంతాలు, చిగుళ్లను పటిష్టం చేసుకోవాలని అనుకుంటే చెరకును నమిల తినడం ఉత్తమం. మీకు తక్షణ శక్తి కావాలన్నా, శరీరం డీటాక్స్ జరగాలన్నా లేదా వేసవిలో వెంటనే చల్లదనం కావాలన్నా చెరకు రసం తాగడం మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.



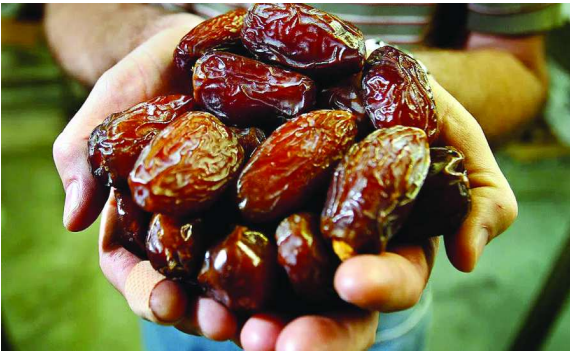
మునగకాయ నీరు లాభాలు...

మునగ.. ఇది బహుశార్దసాధక చెట్టు. దీని ఆకులు, పువ్వులు, కాయలను ఆహారం కోసం, వివిధ ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగిస్తారు. మునగకాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. మునగ నీరు కూడా ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు కలిగి ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మునగకాయ నీళ్లు అనేక రకాల వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని వివరిస్తున్నారు. మునగకాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. వీటిని తినడం వల్ల అనేక వ్యాధులను నివారించవచ్చు. మునగకాయలలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు ఎ, సి, బి కాంప్లెక్స్, కార్బియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. మునగకాయ నీరు మిమ్మల్ని వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. మునగకాయ ఆకు అయినా, బెరడు అయినా, లేదా మునగకాయ కాయ అయినా, మునగకాయ అన్ని భాగాలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో నిండి ఉంటాయి. మునగకాయ నీరు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. మునగ కాయ వాటర్ శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు శరీరానికి బ్యాక్టీరియా, వైరస్లతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తాయి. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల కాలానుగుణ వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షించుకోవచ్చు.మునగ కాయలు ఫైబర్, ఆయుర్వేద లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. దీని నీరు పేగు వ్యర్థాలను బయటకు వంపడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియ నిర్వహించబడుతుంది. కడుపు తేలికగా అనిపిస్తుంది. మునగ కాయ వాటర్ జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. అదనపు కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దీన్ని తాగడం వల్ల బరువు తగ్గడం వేగవంతం అవుతుంది. మునగ కాయ వాటర్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని లక్షణాలు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతాయి. డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ దీనిని తాగడం డయాబెటిక్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మునగకాయ నీటిలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మెరిస్ చర్మాన్ని, బలమైన జుట్టును ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇది చర్మం నుండి విషాన్ని బయటకు వంచి జుట్టు మూలాలను పోషిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల మీ చర్మాన్ని ప్రకాశవంతం చేస్తుంది. మీ జుట్టుకు మెరుపు వస్తుంది. మునగకాయ నీటిని ఎలా తయారు చేయాలి? 3-4 తాజా మునగకాయలు, 2-3 గ్లాసుల నీటిని తీసుకోవాలి. ముందుగా మునగ కాయలను ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. వాటిని నీటిలో వేసి 10-15 నిమిషాలు తక్కువ మంట మీద మరిగించాలి. నీటిని వడకట్టి తీసుకోవాలి. ఈ నీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో లేదా పగటిపూట కూడా తాగొచ్చు. ఈ మునగ కాయ వాటర్ అనేది మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే సహజమైన, సరళమైన నివారణ. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల అనారోగ్యాన్ని నివారించడమే కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది.



చందమామలాంటి అందం కావాలా?

ఖర్జూరాల్లో ఇతర పండ్ల కంటే ఎక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే రోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల కడుపు శుభ్రపడుతుంది. మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరాలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అవి పేగుల నుంచి విషపూరిత అంశాలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఖర్జూరం రుచికి తీపిగా ఉండటమేకాకుండా ఇందులో పోషకాలు కూడా దండిగా ఉంటాయి. ఇందులో అనేక పోషక లక్షణాలు ఉన్నాయి. పిల్లలు, పెద్దలు అనే తేడా లేకుండా అన్ని వయసుల వారికి ఖర్జూరం మేలు చేస్తుంది. అయితే ఇందులో ఇతర పండ్ల కంటే ఎక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే రోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల కడుపు శుభ్రపడుతుంది. మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరాలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అవి పేగుల నుంచి విషపూరిత అంశాలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది నిర్విషీకరణకు సహాయపడుతుంది. ఖర్జూరాల్లో ఇతర పండ్ల కంటే ఎక్కువ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. వీటిలోని ఫ్లేవనాయిడ్లు వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు డయాబెటిస్, అల్టిమర్స్, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇది వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఫిసీలిక్ ఆవ్డాల శోధ నిరోధక లక్షణాల కారణంగా ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఖర్జూరాలు తీపిగా ఉంటాయి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇవి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు సురక్షితం. వీటిలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచిక ఉంటుంది. అందువల్ల అవి రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించవు. అయితే పరిమితంగా మాత్రమే వీటిని తీసుకోవాలి. ఖర్జూరంలో ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకలను బలంగా చేస్తుంది. ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా రక్షిస్తుంది. ఖర్జూరంలో రాగి, మాంగనీస్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల నిర్మాణానికి సహాయపడతాయి. ఖర్జూరాలు ఫైటోహార్మోన్లకు మంచి మూలం. ఇది చర్మం వృద్ధాప్య ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఖర్జూరాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ముదతలు తగ్గుతాయి.చర్మం మరింత సాగేలా చేస్తుంది.



ప్రోటీన్ కోసం వెజిటేరియన్ ఫుడ్స్

వెజిటేరియన్స్కి పోషకాలు అందవు అంటారు. కానీ, పోషకాలు కేవలం నాన్‌వెజ్‌తో మాత్రమే ఉండడంలేదు. మన చుట్టూ ఉండే కొన్ని వెజిటేరియన్ ఫుడ్స్‌లో కూడా పుష్కలమైన ప్రోటీన్ ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కండరాల బలం పెరగడం దగ్గర్నుంచి కడుపు నిండిన బరువు ఉంటుంది. బరువు తగ్గడానికి హెల్త్ అవుతుంది. ఎక్కువగా ప్రాసెస్ చేయని ఫుడ్స్ ఇలాంటి ఫుడ్స్‌ని తింటే మీరు ఉపవాసం ఉంటే మధ్యమధ్యలో ఆకలి ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మరి అలాంటి ప్రోటీన్ రిచ్ వెజిటేరియన్ ఫుడ్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి. మనలో చాలామందికి ఈ విషయం గురించి తెలియకుండానే పప్పులు తింటున్నాం. అదేంటంటే, పప్పుల్లో పుష్కలంగా ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇందులో ఫైర్ కూడా ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పెద్ద ప్రేగుల్లోని మంచి బ్యాక్టీరియాకి హెల్త్ చేస్తుంది. పప్పు ధాన్యాలు తింటే గుండె సమస్యలు, పుగర్, అధిక బరువు, క్యాన్సర్స్ వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. దీనికి కారణం ఇందులోని ఫోలేట్, మాంగనీస్, ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు. కిడ్నీ టీస్ట్‌లో కూడా పుష్కలంగా ప్రోటీన్ ఉంటుంది. శవగల దగ్గర్నుంచీ, రకరకాల టీస్ట్‌లు కూడా ప్రోటీన్ రిచ్ ఫుడ్స్. ఇందులో సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉంటాయి. వీటితో పాటు ఫైబర్, ఐరన్, ఫోలేట్, పాస్ఫరస్, పొటాషియం, మాంగనీస్ గుణాలు ఉన్నాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గడం కాకుండా రక్తంలో చక్కెర తగ్గుతుంది. టీపి తగ్గుతుంది. బెల్లీ ఫ్లాట్ తగ్గుతుంది. వీటిని రెగ్యులర్‌గా కాకుండా కాస్తా మసాలా వండుకుని తింటే నాన్‌వెజ్ కంటే ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. పచ్చి బఠానీలు ఇందులోనూ పుష్కలంగా ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఓ కప్పు పచ్చి

బఠానీల్లో దాదాపు 9 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. వీటితో పాటు ఫైబర్, థయామిన్, ఫోలేట్, మాంగనీస్, విటమిన్, కెలతో పాటు ఐరన్, మెగ్నీషియం, పాస్ఫరస్, జింక్, కాపర్, ఇతర బి విటమిన్స్ ఉంటాయి. వీటిని మనం ఎలా అయినా వండుకోవచ్చు. ఎంచక్కా వీటితో స్నాక్స్ కూడా చేసుకుని తినొచ్చు. ఉడికించి కాస్తా పోపు వేసుకుని తింటే బ్రేక్‌ఫాస్ట్ లండే ఎప్పుడైనా చాలా బాగుంటుంది. నట్స్, సీడ్స్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇందులో ప్రోటీన్ పోషకాలు ఉంటాయి. బాదం ఓ ఔన్స్ పరిమాణంలో దాదాపు 6 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. వీటితో పాటు ఐరన్, కార్బియం, మెగ్నీషియం, సెలీనియం, పాస్ఫరస్, విటమిన్ ఈ, కాన్సీ బి విటమిన్స్‌తో పాటు ఫైబర్, హెల్త్ ఫ్యాట్స్ కూడా ఉంటాయి. వీటితో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. వీటిని నానబెట్టుకుని తింటే మంచిది. అలా కాకుండా వాటిని నూనెలో వేయించి తింటే పోషకాలు తగ్గుతాయని గుర్తుంచుకోండి. వీటిని స్నాక్స్‌లా, స్వీట్స్‌లో ఎలా అయినా చేసుకుని తినొచ్చు. అన్నీ స్పెషల్ ఫుడ్స్ గురించి చెబుతున్నారు. మరి రెగ్యులర్‌గా తినే కూరగాయల్లో ప్రోటీన్ ఉండడా అంటే అందులోనూ ఉంటాయి. బ్రకోలీ, పాలకూర, బంగాళాదుంపలు, చిలగడదుంపలు, బ్రస్లెట్ స్ట్రాబెర్స్‌లో ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇక పండ్లలో జామ, మల్బరీస్, బ్లాక్ బెర్రీస్, అరటిపండ్లలో కూడా ప్రోటీన్ ఉంటుంది. కాబట్టి, హ్యాపీగా తినేయొచ్చు.

