

తెలంగాణ దిశ

TELANGANA DISHA TELUGU DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

మల్కాజిగిరి
MALKAJGIRI

సంపుటి : 3
VOLUME : 3

సంచిక : 36
ISSUE NO : 36

ఎడిటర్ : మెరుగు చంద్రమోహన్
EDITOR : MERUGU CHANDRAMOHAN

బుధవారం, జూలై 23, 2025
Wednesday, July, 23, 2025

పేజీలు: 8 వెల: రూ. 4/-
PAGES : 8 RS : 4/-



తెలంగాణ టెట్ ఫలితాలు

విడుదల

- టీజీ టెట్ ఫలితాల్లో 33.98 శాతం అభ్యర్థుల ఉత్తీర్ణత
- జూన్ 18 నుంచి 30 వరకు జరిగిన పరీక్షలకు 1,37,429 మంది హాజరు
- మొత్తం మీద 30,649 మంది అభ్యర్థులు క్వాలిఫై అయినట్లు విద్యాశాఖ వెల్లడి

హైదరాబాద్, తెలంగాణ దిశ :

తెలంగాణ టీజీ టెట్ ఫలితాలను విద్యాశాఖ విడుదల చేసింది. జూన్ 18 నుంచి 30 వరకు నిర్వహించిన పరీక్షకు 1,37,429 మంది అభ్యర్థులు హాజరయ్యారు. ఈ ఫలితాల్లో 33.98 శాతం అభ్యర్థులు ఉత్తీర్ణత సాధించారు. మొత్తం మీద 30,649 మంది అభ్యర్థులు క్వాలిఫై అయినట్లు విద్యాశాఖ వెల్లడించింది. టెట్ ఫలితాలను విద్యాశాఖ కార్యదర్శి యోగితా రాణా మంగళవారం ఆన్ లైన్ లో నేరుగా విడుదల చేశారు.



అమెరికా నుంచి భారత్ కు చేరుకున్న

అపాచీ అటాక్ హెలికాప్టర్లు

ఢిల్లీ: అమెరికా నుంచి అత్యాధునిక అపాచీ హెలికాప్టర్లు-64 ఈ అటాక్ హెలికాప్టర్లు భారత్ కు చేరుకున్నాయి. భారత్ వాయుసేనకు చెందిన హిందస్ ఎయిర్ ఫోర్స్ స్టేషన్ లో ఇవాళ ల్యాండ్ అయ్యాయి. ఈ హెలికాప్టర్ల కోసం భారత్ ఎంతో కాలంగా ఎదురుచూస్తోన్న విషయం తెలిసిందే. అనివార్య కారణాలవల్ల వాటి డెలివరీ ఆలస్యమైంది. ఆ హెలికాప్టర్లను శత్రుసేనలపై దాడులకు, గూఢచర్యానికి రెండు విధాలుగా వినియోగిస్తారు.

న్యూఢిల్లీ : ఉప రాష్ట్రపతి జగదీష్ ధన్ ఖడ్ రాజీనామాతో దేశ రాజకీయంలో అనూహ్య పరిణామం చోటు చేసుకుంది. పార్లమెంట్ వర్తకాల సమావేశాల వేళ ఉప రాష్ట్రపతి రాజీనామా చేయడంతో ఎంతకాలా అన్న చర్చ సాగుతోంది. పది రోజుల క్రితమే ఓ కార్యక్రమం లో పాల్గొన్న ధన్ ఖడ్ ప్రస్తుతం పూర్తికాలం ఉప రాష్ట్రపతి పదవిలో కొనసాగుతానని స్పష్టం చేశారు. జూలై 10న జవహర్ లాల్ నెహ్రూ విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో ప్రసంగిస్తూ.. నేను ఆగస్టు 2027లో సరైన సమయం లో దైవ నిర్ణయానికి లోబడి పదవీ విరమణ చేస్తాను' అని స్పష్టం చేశారు. ఆయన 2022 ఆగస్టు 11న ఉప రాష్ట్రపతిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన విషయం తెలిసిందే. ధన్ ఖడ్ కు 2027 ఆగస్టు వరకూ పదవీకాలం ఉంది. అయితే, పది రోజుల క్రితం పూర్తి కాలం ఈ పదవిలో కొనసాగు తానని చెప్పిన ఆయన.. ఇప్పుడు అనూహ్యంగా రాజీనామా చేయడం ప్రస్తుతం రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్రంగా చర్చ నడుస్తోంది. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం, వైద్యుల సలహాను పాటించడం కోసమే తాను ఉప రాష్ట్రపతి పదవికి రాజీనామా చేస్తున్నానని ధన్ ఖడ్ తన రాజీనామా లేఖలో పేర్కొన్నారు.



ధన్ ఖర్ రాజీనామాకు

రాష్ట్రపతి ఆమోదం

జగదీష్ ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని మోదీ ఆకాంక్ష

న్యూఢిల్లీ : ఉప రాష్ట్రపతి పదవికి జగదీష్ ధన్ ఖడ్ రాజీనామా సమర్పించగా.. మంగళవారం రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము దానికి ఆమోదం తెలిపారు. ఈ సమాచారాన్ని రాష్ట్రపతి కార్యాలయం హోంమంత్రిత్వ శాఖకు తెలియజేసింది. అలాగే దీనికి సంబంధించి త్వరలో నోటిఫికేషన్ జారీ కానుంది. అనారోగ్య కారణాలతో ధన్ ఖడ్ రాజీనామా చేస్తున్నట్లుగా ప్రకటించారు. అయితే ఆయన రాజీనామాపై ఎలాంటి అనుమానాలు ప్రభుత్వం పక్షాన వ్యక్తం కాలేదు. సరికలా ఆయన ఆయురారోగ్య లతో ఉండాలని కోరుకుంటున్నారని ప్రధాని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. ఉప రాష్ట్రపతి పదవితో సహా వివిధ హోదాల్లో ధన్ ఖడ్ దేశానికి సేవలు అందించారని అన్నారు. రాజ్యసభ చైర్మన్ హోదాలో పార్లమెంటు- వర్తకాల సమావేశాల తొలిరోజున కార్యక్రమాలను సజావుగా నిర్వహించిన ధన్ ఖడ్.. రాత్రి కల్లా అనూహ్యంగా రాజీనామా లేఖను రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ముకు పంపారు.



హైదరాబాద్, : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన పలు అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాల అమలులో జిల్లా కలెక్టర్లు కీలకంగా వ్యవహరించాలని, ఆయా సంక్షేమ ఫలాలు పేద ప్రజలకు చేరే విధంగా తగు చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర మంత్రులు పొసూలేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ, అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్లు జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. మంగళవారం ఉదయం డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబే ద్వారా రాష్ట్ర సచివాలయం నుండి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు, వివిధ శాఖల ముఖ్య కార్య దర్శులు, కార్యదర్శులు, విభాగాధిపతులతో అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు.



రెండో రోజూ అదే..

రగడ

అపరేషన్ సిందూర్ పై చర్చకు విపక్షాల పట్టు

న్యూ ఢిల్లీ : లోక్ సభ, రాజ్యసభలో నేడు ప్రారంభమైన కొన్ని నిమిషాల వ్యవధిలోనే వాయిదా పడ్డాయి.. ముందుగా మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు వాయిదా పడగా, ఆ తర్వాత కూడా విపక్షాల నిరసనలు కొనసాగడంతో ఆ తర్వాత మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు వాయిదా వేశారు. కాగా స్పీకర్ ఓం బిర్లా అధ్యక్షతన నేడు ప్రారంభమైన లోక్ సభ ప్రారంభమైన నిమిషాల్లోనే విపక్ష సభ్యుల ఆందోళన వాయిదా తీర్మానాలు చర్చించాలని పట్టు పట్టారు.. కాంగ్రెస్ సహా ప్రతిపక్ష సభ్యులు నిరాదాలు చేస్తూ ఆపరేషన్ సిందూర్ పై చర్చించాలని డిమాండ్ చేస్తూ షరార్లు ప్రదర్శిస్తూ ఆందోళనలు చేయడంతో, దిగువ సభ కార్యకలాపాలను తొలుత మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు వాయిదా వేశారు.



పూర్తికాలం పదవిలో కొనసాగుతానని వెల్లడి

అంతలోనే రాజీనామా

చేయడంపై

అనుమానాలు

హైదరాబాద్, తెలంగాణ దిశ : పేరు ప్రస్తావించకుండా భారతీయ జనతా పార్టీలో కీలక నాయకుడి మీద తీవ్రస్థాయిలో మల్కాజ్ గిరి పార్లమెంట్ సభ్యుడు ఈటెల రాజేందర్ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆయన చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు తెలంగాణ రాజకీయాలలో సంవలనం సృష్టించాయి. ఇంతకీ ఏనాయకుడిని ఉద్దేశించి ఆయన ఆ మాటలు మాట్లాడారు? శాంతంగా ఉండే ఆయన ఎందుకు ఒక్కసారిగా ఈ స్థాయిలో స్పందించారు? నిదానంగా మాట్లాడే ఆయన ఎందుకు ఈ రేంజ్ లో మండిపడ్డారు? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానాలను రాజ కీరు విశ్లేషకులు రకరకాలుగా చెబుతున్నారు. కమలం పార్టీ నుంచి బయటికి వెళ్లడానికి మల్కాజ్ గిరి పార్లమెంట్ సభ్యుడు సిద్ధంగా ఉన్నారని.. ఇటీవల పార్టీ అధ్యక్ష పీఠాన్ని ఆయన అధిరోహించాలని అనుకున్నారని.. చివరి నిమిషంలో అది తప్పిపోయిందని.. అందువల్లే తన రాజకీయ ప్రస్థానాన్ని మార్చుకోవాలని అనుకుంటున్నారని ఆ పత్రిక తన కథనంలో పేర్కొంది. కొత్త రాజకీయ వేదికన ఏర్పాటు చేసేందుకు ఈటెల వేగం గా అడుగులు వేస్తున్నారని.. ఆయన సన్నిహితులు బహుజన జనతా సమితి పేరుతో ధ్రువీకరణ ప్రక్రియను పూర్తి చేశారని ఆ పత్రిక వివరించింది. అందువల్లే ఆయన ప్రతి వార్డ్ మెంబర్ మనవాళ్లే అంటూ సందేశం ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోందని ఆ పత్రిక రాసిన కథనంలో స్పష్టం చేసింది.



ఈటెల పార్టీపై

చర్చ ఘురూ...



ధన్ ఖడ్ రాజీనామాపై

రాజకీయ చర్చ

న్యూఢిల్లీ, జూలై 22 : ఉప రాష్ట్రపతి పదవికి జగదీష్ ధన్ ఖడ్ రాజీనామాపై రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది. ఎవరికి తోచిన విధంగా వారు విశ్లేషణలు చేస్తున్నారు. ఇంత సందర్భానికి ఎందుకు రాజీనామా నిర్ణయం తీసుకున్నారని అలా తీస్తున్నారు. ధన్ ఖడ్ అనూహ్య రాజీనామాపై ప్రధాన ప్రతిపక్ష కాంగ్రెస్ అనుమానాలు వ్యక్తం చేసింది. అనారోగ్య కారణాలతో వైద్యులుగతున్నట్లు ఆయన చెప్పినప్పటికీ.. అది కారణం కాకపోవచ్చని ఆ పార్టీ నేతల నేతలైన రమేష్ పర్యాయ్, ఈ మేరకు మంగళవారం ఆయన ఎక్స్ ట్రీట్ లో విశ్లేషించారు. ధన్ ఖడ్ సోమవారం మధ్యాహ్నం 12.30 గంటలకు జరిగిన లండన్ లోని కమిటీకి అధ్యక్షత వహించారు. భాజపా జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డా, కేంద్రమంత్రి కిరెన్ రిజిజుతో సహా పలువురు దీనికి హాజరయ్యారు. చర్చ అనంతరం సాయంత్రం 4.30కు మళ్లీ సమావేశం కావాలని నిర్ణయించుకున్నారు.



మరో మైలు రాయిదాటిన..

మహాలక్ష్మి పథకం

200 కోట్ల మందికి ఉచిత ప్రయాణం

హైదరాబాద్, తెలంగాణ దిశ : మహాలక్ష్మి పథకం మరో మైలు రాయి దాటినది. ఈ పథకం ద్వారా రెండు వందల కోట్లు మంది మహిళలు ఉచితంగా ప్రయాణం చేశారని, దీన్ని పురస్కరించుకుని బుధవారం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 97 ఆర్టీసీ డిపోలు, 341 బస్ స్టేషన్ లో సంబురాలు నిర్వహించనున్నట్లు రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ఏర్పడిన ప్రజాపాలనలో అమలు చేసిన మొట్టమొదటి పథకం మహాలక్ష్మి పథకం అని, ఈ పథకం 9 డిసెంబర్ 2023 నుండి విజయవంతంగా అమలువుతుందన్నారు.

అనుమతులు ఒక్కలా.. నిర్మాణం మరొకలా..?

- నాగారం మున్సిపల్ శేఫాబ్రి నగర్ కాలనీ స్ట్రీట్ నెంబర్
- 4 లో అనుమతులు లేకుండా అక్రమ నిర్మాణం...
- రాంపల్లి టూ చర్లపల్లి వెళ్లే ప్రధాన రహదారిలో అనుమతులకు విరుద్ధంగా అక్రమ నిర్మాణం..
- నాగారం మున్సిపల్ లో చట్టాలు లేనట్టేనా...!?



నాగారం, జూలై 22, (తెలంగాణ దిన) : నాగారం మున్సిపాలిటీ పరిధిలో జరుగుతున్న అక్రమ నిర్మాణాలపై అధికారులు చూసి చూడనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారు. రాంపల్లి నుంచి చర్లపల్లికి వెళ్లే ప్రధాన రహదారిలో అక్రమంగా అదనపు అంతస్తు నిర్మాణం చేపడుతున్నారు. నాగారం మున్సిపల్ పరిధి శేఫాబ్రి నగర్ కాలనీ స్ట్రీట్ నెంబర్ -4 లో పాత ఇంటిపై ఎలాంటి అనుమతి లేకుండా అక్రమ నిర్మాణం చేపడుతున్నారు. నాగారం మున్సిపల్ పరిధిలో అక్రమ నిర్మాణాలు కొనసాగుతున్నాయి.. ఈ అక్రమ నిర్మాణాలపై తక్షణమే మున్సిపల్ కమిషనర్, టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానిక ప్రజలు, నాయకులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.



భద్రతా చర్యలు, దొంగతనాల నివారణ అవగాహన

కుషాయిగూడ, జూలై 23, (తెలంగాణ దిన)అభరణాల దుకాణ దారులకు భద్రతా చర్యలు, దొంగతనాల నివారణపై మంగళవారం కుషాయిగూడ పోలీసులు అవగాహన కల్పించారు. పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఉన్న అభరణాల దుకాణాలుమానులు, పాన్ ట్రోకర్స్ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ఏసీపీ వై. వెంకటే రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దుకాణదారులు తీసుకోవలసిన భద్రతా చర్యలు, దొంగతనాల నివారణ గురించి అవగాహన కల్పించారు. సీబి ఎల్. భాస్కర్ రెడ్డి సీసీటీవీ, లాకింగ్ సిస్టమ్స్ గురించి అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్బిలు బి. శ్రీనివాస్, కె. సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



బోనమెత్తిన కుషాయిగూడ డిపో ఉద్యోగులు

కుషాయిగూడ, జూలై 23, (తెలంగాణ దిన) :కుషాయిగూడ ఆర్టీసీ డిపోలో మంగళవారం బోనాల పండుగను నిర్వహించారు. డిపో మేనేజర్ బి. మహేష్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో డిపో ఆవరణలో ఉన్న గట్టు మైనమ్మకు బోనం సమర్పించారు. డిపో ఉద్యోగులు, ప్రయాణికులు సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని అమృతారెడ్డి డిపో సిబ్బంది మొక్కులు సమర్పించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ మేనేజర్ ఆనందరావు, ఎమ్మెస్ శ్రీనివాస్ రావు, సెక్యూరిటీ కెఎస్ రెడ్డి, వెల్లేర్ మెంబర్ రాములు, కౌన్సిల్, పూజన, ఇంద్ర, అంజలి, రోజా, స్వరూప, రమాదేవి సెక్యూరిటీ సిబ్బంది సూపర్ వైజర్లు, డ్రైవర్లు, కండక్టర్లు మెకానిక్ లు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొని అమృతారెడ్డి మొక్కులు సమర్పించుకున్నారు.



27న ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ మైనారిటీల అలాయ్ బలాయ్

కుత్బుల్లాపూర్, జూలై 23, (తెలంగాణ దిన) :ఓల్డ్ బోయర్స్ వల్లి లోని మల్లారెడ్డి గార్డెన్ లో ఈ నెల 26వ తేదీన ఉదయం 10 గంటలకు ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ మైనారిటీల అలాయ్ బలాయ్ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు మాధవరం కాంతారావు మిత్ర మండలి తెలిపింది. ఎస్సీ రిజర్వేషన్ల పరీక్షల కోసం అలుపరగని పోరాటం చేసిన యోధుడు బదుగు బలహీన పీడిత వర్గాల వక్షాన నిలబడిన నాయకుడు పద్మశ్రీ

అవార్డు గ్రహీత మందకృష్ణ మాదిగకు ఈ సందర్భంగా ఘనంగా సన్మాన కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా కేంద్ర గనుల శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి, మల్కాజిగిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు ఈటల రాజేందర్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరవుతున్నారని తెలిపారు. కులమతాలకతీతంగా ప్రతి ఒక్కరు ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని వారు కోరారు

కౌసల్య కాలనీ మద్దెలకుంట చెరువు, పార్కుకు మహర్దశ



కుత్బుల్లాపూర్, జూలై 22, (తెలంగాణ దిన) :నిజాంపేట మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని బాచపల్లి కౌసల్య కాలనీ లోగల మద్దెలకుంట చెరువు, పార్కును కాలనీ అసోసియేషన్ వారు మంగళవారం సుస్సంధంగా ముందుకు వచ్చి అభివృద్ధి పరిచారు. ప్రభుత్వ మద్దతు లేకుండానే స్థానికులు అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో స్వచ్ఛందంగా విరాళాలు సేకరించి మద్దెలకుంట చెరువును శుభ్రపరిచారు. అనంతరం చెరువులో చాలా బాగా మట్టితో నిండిపోవడంతో దానిని తొలగించి చెరువు లోతును పెంచారు. పక్కనే ఉన్న పార్కులో వాకింగ్ ట్రాక్ కు మరమ్మతులు నిర్వహించి దానిని వినియోగంలోకి తెచ్చారు. పార్కులో పచ్చదనాన్ని వృద్ధి చెందేటట్లు తగు చర్యలు చేపట్టారు. కాలనీ యువకులు ఆటలు ఆడడానికి కేటాయింపిన



స్థలాన్ని పూర్తిగా శుభ్రపరిచి అందుబాటులోకి తెచ్చారు. ప్రభుత్వం ఇచ్చే నిధులకు ఆశించకుండా చెరువుకు జీవం పోసిందంటే నీటి నిల్వలు పెరిగేటట్లు కృషి చేశారు. చెరువు పరిసరాలు పూర్తిగా పరిశుభ్రం కావడానికి స్థానికులు కృషి చేయడంతో పూర్తిగా చెరువు, స్థానిక పార్కు చిన్న, పెద్దలకు ఆరోగ్యకరమైన, అపల్లాదాన్ని పంచే విధంగా తయారుగా మారిందిస్థానిక పార్కులో పిల్లల ఆట వస్తువులను ఏర్పాటు చేసి, వాటి నిర్వహణ, పరిశుభ్ర పనులను పూర్తిగా అసోసియేషన్ వారే చేపట్టారు. ఇందులోపచ్చడి చెట్లను మొక్కలు నాటి వాటి నిర్వహణను కూడా అసోసియేషన్చేపట్టింది కాలనీ అధ్యక్షుడు శివప్రసాద్ తెలిపారు. స్థానిక పార్కు స్థలాన్ని కట్టాలపాలు కాకుండా కాపాడుకుంటూ స్థానికుల అవసరాలకు తగ్గట్టుగా అసోసియేషన్ స్థలాన్ని పార్కులు, ఆట స్థలాలుగా అభివృద్ధి చేయడంతో స్థానిక బస్టిలవాసులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.



కేరళ టూర్ లో కోలన్... మిత్రులతో కలిసి దైవ దర్శనాలు...



కుత్బుల్లాపూర్, జూలై 23, (తెలంగాణ దిన) : నిత్యం ప్రజాసేవ, పార్టీ పనులు, నియోజకవర్గం అభివృద్ధి పనులలో మమేకమై బిజీ బిజీగా గడిపే కాంగ్రెస్ పార్టీ కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి కోలన్ హన్మంత్ రెడ్డి తన మిత్ర బృందం, జూబ్లీహిల్స్ వాకర్స్ అసోసియేషన్ నేతలతో కలిసి కేరళ టూర్ కు వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా కొచ్చిన్ లోని ఆదిశంకరాచార్య ఆలయాన్ని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం అలైపి ప్రాంతంలో విహారయాత్ర చేశారు. మిత్రులు, జూబ్లీహిల్స్ వాకర్స్ అసోసియేషన్ మిత్రులతో కలిసి, దైవ దర్శనాలు,



కేరళ రాష్ట్ర టూరిజం ప్రాంతాలను సందర్శిస్తున్నారు. కేరళ అలైపిలో బ్యాక్ వాటర్ హౌస్ బోట్ లో తన మిత్రులతో కలిసి ఆయన ఆనందంగా గడిపారు. కోలన్ హన్మంత్ రెడ్డితో పాటు రాష్ట్ర మాజీ మంత్రి, జూబ్లీహిల్స్ వాకర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పెద్దిరెడ్డి నరసింహారెడ్డి, డాక్టర్ ఏసి రెడ్డి, గంగుల సుదర్శన్ రెడ్డి, ఆర్. వెంకటేశ్వరరావు, డాక్టర్ కెఎస్. రావు, కాంగ్రెస్ పార్టీ కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గం 125 డివిజన్ నేత సిద్ధిచౌక్ సంచీవరెడ్డి తదితరులు దైవదర్శనానికి తరలి వెళ్లారు.

కేరళ కమ్యూనిస్టు యోధుడు విఎస్ మృతి పార్టీకి తీరని లోటు



కుత్బుల్లాపూర్, జూలై 23, (తెలంగాణ దిన):కమ్యూనిస్టు యోధుడు కాప్రేడ్ విఎస్. అచ్యుతానందన్ మృతి విసిఎం పార్టీకి తీరని లోటుని ఆపార్టీ బాచపల్లి మండలకార్యదర్శి వెంకటరామయ్య అన్నారు. మంగళ వారం ప్రగతి నగర్లోని సుందరయ్య భవన్ లో ఏర్పాటు చేసిన కా ర్యక్రమంలో

సిపిఎం నేతలతో కలిసి ఆయన అచ్యుతానందన్ చిత్రపటా నికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వెంకట్రామయ్య, పార్టీ జిల్లా నాయకులు సంతోష్, మండల నాయకులు ఎం. చంద్రశేఖర్, బాల వెంకటేశ్వరరావు, అక్బర్, మల్లేష్ రవి తదితరులు ఉన్నారు.

ఘనంగా రావి నారాయణ రెడ్డి నగర్ గాలి పోచమ్మ బోనాల వేడుకలు

కుత్బుల్లాపూర్, జూలై 22, (తెలంగాణ దిన) :కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం పరిధిలోని 125 గాజుల రామారం డివిజన్, రావి నారాయణ రెడ్డి నగర్, గాలి పోచమ్మ ఆలయ కమిటీ ఆహ్వానం మేరకు మాజీ ఎమ్మెల్యే,కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకుడు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ గాలి పోచమ్మ గుడిలో అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం అర్చకుల పూజలు నిర్వహించి అమ్మవారి ఆశీస్సులు స్వీకరించారు. గాలి పోచమ్మ ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షంలో ఆయనను శాలువాతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కూన శ్రీశైలం గౌడ్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు తెలంగాణ ఆషాఢ మాస బోనాల పండుగకు నియోజకవర్గంలో అన్ని చోట్లా భారీ ఏర్పాట్లు జరిగాయని కొనియాడారు. కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గంలోని ప్రజలు భక్తిశ్రద్ధలతో అమ్మవారిని దర్శించుకుని సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు సిపిఎం. బుచ్చిరెడ్డి,



నర్సింహ్, డాన్ శ్రీను, గణపతి రాయుడు, రాజు, రావు రమేష్, శ్రీకాంత్, జివి. రమేష్, శివ, సి. శంకర్, ఎస్. ఎల్లయ్య, లక్ష్మయ్య, పద్మ, అంజమ్మ, యం. లక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

షుగర్ వ్యాధి నుంచి ఐముక్తి పొందాలి అనుకుంటున్నారా..?



మామూలుగా ప్రతి ఒక్కరి వంట గదిలో ఆవాలు తప్పనిసరిగా ఉంటాయి. తాలింపు దినుసులు ఒకటైన ఈ ఆవాలు లేనిదే చాలా రకాల వంటలు కూడా పూర్తి కావు. ఈ ఆవాలు కూరకు రుచి ఇవ్వడంతో పాటు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ ఆవాలును ఉపయోగించి ఎన్నో రకాల వంటకాలను కూడా చేస్తూ ఉంటారు. వీటి వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇప్పటికీ వంటకాలలో వీటిని వినియోగిస్తూనే ఉన్నారు. వీటి వల్ల



రోజూ ముల్లంగిని తింటే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

రోజూ ఎవరైనా కానీ ఇష్టమైన ఆహారాలను తినేందుకే చూస్తుంటారు. ఇష్టం లేని ఆహారాలను అనలు ముట్టుకోరు. ఇంట్లో ఏదైనా ఇష్టం లేని కూర చేస్తే ముద్ద కూడా ముట్టరు. అయితే ఇలా చాలా మందికి రకరకాల ఆహారాలు అంటే ఇష్టం ఉండదు. అలాంటి ఆహారాల్లో ముల్లంగి కూడా ఒకటి. ఇది ఘాటైన వాసన, రుచిని కలిగి ఉంటుంది. కనుక చాలా మంది దీన్ని తినేందుకు అయిష్టతను ప్రదర్శిస్తుంటారు. ముల్లంగితో చాలా మంది కూర లేదా పచ్చడి చేస్తుంటారు. దీన్ని ముక్కలుగా కట్ చేసి సాంబార్ వంటి వాటిలోనూ చేస్తుంటారు. అయితే వాస్తవానికి ముల్లంగి మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే రోజుకు 1 ముల్లంగిని తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. **ఇమ్మ్యూనిటీ పెరుగుతుంది..:** ముల్లంగి మనకు ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఇది సీజన్లో ఎక్కువగా వస్తుంది కానీ ఏడాది పొడవునా మనకు అందుబాటులో ఉంటుంది. అందువల్ల ముల్లంగిని రోజూ తినడంలో ఎలాంటి ఇబ్బంది ఎదురు కాదనే చెప్పాలి. ఇక ముల్లంగిని నలాట్లో, పరాఠాలు, చట్నీల్లో తినవచ్చు. ఇందులో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల జీర్ణ క్రియ మెరుగు పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇంకా ముల్లంగిని తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. కనుక రోజుకు ఒక ముల్లంగిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. **జీర్ణవ్యవస్థకు..:** ముల్లంగిలో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. ఫైబర్ వల్ల సుఖ విరేచనం అవుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ముల్లంగిని తినడం వల్ల పైత్య రసం ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీంతో లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఫలితంగా పిత్తాశయం సక్రమంగా పనిచేస్తుంది.

బార్లీ గింజలతో చెప్పలేనన్ని లాభాలు

ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు అందరూ రకరకాల మార్గాలను అనుసరిస్తున్నారు. ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం తినడంతోపాటు రోజూ యోగా లేదా వ్యాయామం చేయడం, వేళాకు నిద్రపోవడం చేస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటిస్తే ఎలాంటి వ్యాధులు రాకుండా 100 ఏళ్లు జీవించవచ్చని చాలా మందికి అర్థం అవుతోంది. అందుకనే ఆరోగ్యకరమైన మార్గాల వైపు చూస్తున్నారు. అయితే శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు పలు రకాల ఆహారాలు కూడా ఎంతగానో దోహదపడతాయి. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మనకు అనేక విధాలుగా మేలు జరుగుతుంది. అయితే అలాంటి ఆహారాలు మనకు అందుబాటులోనే ఉన్నాయి. కానీ చాలా మందికి వాటి గురించి తెలియదు. వాటిల్లో బార్లీ గింజలు కూడా ముఖ్యమైనవే అని చెప్పవచ్చు. **మలబద్ధకం తగ్గుతుంది..:** బార్లీ గింజలు మనకు మార్కెట్లో లభిస్తాయి. వీటిని బీర్ తయారీకి ఉపయోగిస్తారని అందరికీ తెలిసిందే. అయితే బార్లీ గింజలను నీటిలో మరిగించి ఆ నీళ్లను రోజూ తాగుతుంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బార్లీ గింజలను గుప్పెడు తీసుకుని 2 గ్లాసుల నీటిలో వేసి మరిగించాలి. అనంతరం ఈ నీళ్లను పడకట్టి ఒక గ్లాస్ మోతాదులో రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తాగాలి. రెండు సార్లు తాగలేమని అనుకునేవారు రోజుకు 1 గ్లాస్ తాగవచ్చు. బార్లీ గింజల నీళ్లు చప్పగా ఉంటాయి. కనుక రుచి కోసం ఆ నీటిలో తేనె, నిమ్మరసం వంటివి కలిపి కూడా తాగవచ్చు. ఇలా బార్లీ గింజల నీళ్లను తాగితే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. బార్లీ గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీంతో రోజూ సుఖ విరేచనం అవుతుంది. **హార్ట్ ఎటాక్ రాదు..:** బార్లీ గింజల నీళ్లను తాగడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఈ నీళ్లను రోజూ తాగడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు బయటకు పోతాయి. దీంతో

ఎన్నో రకాల అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఆవ పిండిలో 16 మిల్లీ గ్రాముల ఐసోర్ హెమెసిటిన్ అనే కెమికల్ కాంపౌండ్ ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల గోడలను నునుపుగా చేసి సంకో వ్యాకోచాలు బాగా జరిగేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. ఆవకాయలో నూనె ఎక్కువగా వేస్తాం. దాని ద్వారా వచ్చే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ని ఇది త్వరగా రక్తంలో కలిసి పోయేలా చేస్తుంది. అలాగే వీటిలో మేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెంచుతుంది. ఆవాలలో యూరీసిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మన కణాల్లో ఉండే గ్రాంట్ 4 అనే జిన్ ను యాక్టివేట్ చేస్తుంది. ఇది ప్రతికణం చుట్టూ ఉండే తలుపులను ఓపెన్ చేస్తుంది. దీని ద్వారా రక్తంలో ఉన్న చక్కెర్ల కణంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. దీని వల్ల డయాబెటిక్ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. అలాగే ఆవాల్లో ఉండే మైదీసిన్ అనే కెమికల్ తేమ తగలగానే కణాలను డీ సెన్సిటైజ్ చేస్తుంది. దీని వల్ల ఈ ఆయిల్ ను ఉపయోగించడం వల్ల నొప్పులు నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. సీసీగ్రీన్ ఇది యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ వైరస్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ స్వభావను కలిగి ఉంటుంది. దీని వల్ల ప్లి ఉన్న కణాలకు ఇన్ఫ్లమేటరీ బాగా జరుగుతుంది. అందువల్ల ఆవ పిండి తీసుకోవడం వల్ల మనకు చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

బొప్పాయితో బోలెడు ప్రయోజనాలు..



చాలా రకాల పండ్లు మార్కెట్లో సులభంగా దొరుకుతాయి. మార్కెట్లో లభించే ఈ పండ్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. బొప్పాయిఈ పండ్లలో ఒకటి. దీనిని మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ ప్రకారం.. బొప్పాయి విటమిన్లు, ఖనిజాల నిధి. ఇందులో అధిక మొత్తంలో విటమిన్లు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మ ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి, కణాల రక్షణకు అవసరం. ఇది రుచిలో కూడా చాలా బాగుంది. ప్రజలు దీనిని తమ ఆహారంలో చేర్చుకోవడానికి రుచి కూడా కారణం. బొప్పాయి ప్రతి సీజన్లో సులభంగా లభిస్తున్నప్పటికీ శీతాకాలంలో దీన్ని తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది జలుబు నుండి మిమ్మల్ని రక్షించడమే కాకుండా అనేక ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం అందిస్తుంది. చలికాలంలో బొప్పాయి తినడం వల్ల కలిగే కొన్ని ప్రయోజనాలను తెలుసు కుందాం. బొప్పాయిలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు విటమిన్లు సి, ఇ ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పోషకాలు రక్తప్రవాహంలో చక్కెర శోషణ రేటును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. గ్లైసెమిక్ సూచికను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మధుమేహం ఉన్నవారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

పచ్చి టమాటాలతో బోలెడు లాభాలు.. చిన్నపిల్లలకు సైతం ఔషధం

టమాటో.. కూరల దగ్గర నుంచి సలాడ్స్ వరకు.. శాండ్విచ్ దగ్గర నుంచి బిర్యానీ వరకు.. కచ్చితంగా ఉండాలైన కూరగాయ. మనలో చాలామందికి బాగా మాగిన టమాటాలో చక్కెర కలుపుకొని తినడం కూడా ఇష్టమే. దీంతో పచ్చడి దగ్గర నుంచి ఊరగాయ వరకు చేసుకుంటాం. టమాటా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలిగిస్తుంది అన్న విషయం మనకు తెలుసు. అయితే పచ్చి టమాటో తినడం వల్ల బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మీకు తెలుసా. అవునండి బాబూ.. వినడానికి విచిత్రంగా ఉన్న గ్రీన్ టమాటో లో ఎన్నో బెనిఫిట్స్ దాగి ఉన్నాయి. గ్రీన్ టమాటో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పచ్చి టమాటాలో క్యాల్షియం ,పొటాషియం, విటమిన్ సి, ఏ తో పాటుగా ఫ్లెటో కెమికల్స్ కూడా సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇది మన శరీరానికి అవసరమైనటువంటి పౌష్టిక తత్వాలను అందిస్తాయి. ఇందులో సమృద్ధిగా దొరికే క్యాల్షియం మన ఎముకలను దృఢంగా మారుస్తుంది. అందుకే చిన్న పిల్లలకి అప్పుడప్పుడు ఈ పచ్చి టమాటాలు తినిపించడం వల్ల వాళ్ళ ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. గ్రీన్ టమాటోస్ లో బీటా కెరటిన్ కూడా ఎక్కువ మోతాదులో లభిస్తుంది. దీనివల్ల కళ్ళ ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. కంటి సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారు రోజుకు ఒక చిన్న గ్రీన్ టమాటో తినడం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలను పొందుతారు. అంతేకాదు గ్రీన్ టమాటో రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల మీ చర్మం మృదువుగా, ఆరోగ్యంగా మారడమే కాకుండా జుట్టు కూడా ఒత్తుగా, బలంగా పెరుగుతుంది. పచ్చి టమాటాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వృద్ధులంగా



ఉంటాయి కాబట్టి.. ఇది పలు రకాల ఇన్ఫెక్షన్స్ ని దూరం పెడుతుంది. అంతేకాదు క్యాన్సర్ సంబంధిత కణాలను నివారించడంలో కూడా పచ్చి టమాటాలు ఉపయోగపడతాయట. హై బీపీ ఉన్నవాళ్ళు ఇది తినడం వల్ల బీపీ లెవెల్స్ కంట్రోల్లో ఉంటాయి. సీజనల్ వ్యాధులు మన దరిచేరకుండా కాపాడడంలో కూడా గ్రీన్ టమాటో ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. గ్రీన్ టమాటో చూడడానికి బాగుంటుంది కానీ తినడానికి బాగా పుల్లగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీన్ని చిన్న ముక్కలు చేసి నలాడ్ వంటి వాటిల్లో కలిపేయవచ్చు. పచ్చి టమాటాలను కూరల్లో , సూప్స్ లో, సూత్స్ లో వాడుకోవచ్చు. లేదా నేరుగా కూడా కాస్త ఉప్పు ,కారం చల్లుకొని తినవచ్చు. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం గ్రీన్ టమాటాను మీ డైట్ లో భాగంగా చేసుకోండి.

ఈ కూరగాయలు రాత్రిపూట తినడం అస్సలు మంచిది కాదు..!

ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ప్రతిరోజూ సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఇందులో కూరగాయలతో కూడిన భోజనం శరీరానికి అనేక పోషకాలు అందిస్తుంది. కూరగాయల్లో ఉండే ప్రోటీన్లు, ఖనిజాలు దేహం నిత్యం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. మాంసాహారాల కన్నా వెజిటేబుల్స్ శరీరాన్ని సమతుల్యంగా ఉంచుతుందని చాలా సర్వేల్లోనూ తేలింది. అయితే కొన్ని కూరగాయల్లో ఎన్నో ప్రోటీన్లు, మూలకాలు ఉన్నా.. వాటిని రాత్రి సమయంలో అస్సలు తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని ఉదయం మాత్రమే తీసుకోవాలని, రాత్రి సమయంలో తీసుకుంటే పోషకాల మాట అటుంచి అనేక అనారోగ్యాలను కొని తెచ్చుకున్నారవృత్తానిని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇంతకీ రాత్రిపూట తినకూడని కూరగాయలు ఏవో చూద్దాం.. **బ్రోకలీ:** బ్రస్సికా కుటుంబానికి చెందిన ఈ మొక్క అచ్చం కాల్షి ఫ్లవర్ లాగే కనిపిస్తుంది. ఇందు లో విట మిన్లు, మినరల్స్ అత్యధికంగా ఉంటాయి. కొన్నివ్యాధులను దూరం చేయడానికి ఇది ఎంతో ఉపయోగం. కానీ రాత్రి తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ బ్రుబల్ సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని పగలు మాత్రమే తినాలి. **బ్రెనల్స్/బ్రెనల్స్ నట్స్** శరీరానికి అదనపు శక్తి ఇస్తాయి. ఈ నట్స్ ను తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వ్యాధి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ఎముకలు దృఢంగా ఉండడానికి ఇవి ఎంతో ఉపయోగకరం. కానీ వీటిని రాత్రిపూట తీసుకోవడం అంత మంచిది కాదు. వీటిని తినాలనుకుంటే పగలు మాత్రమే ప్రిఫరెన్స్ ఇవ్వాలి. కాల్షి ఫ్లవర్:కాల్షి ఫ్లవర్ ను గోబి పువ్వు అని కూడా పిలుస్తారు. దీనిని కూరగా వండుకుంటే ఎంతో రుచికరంగా ఉంటుంది. ఇంతకీ రాత్రిపూట తినకూడని కూరగాయలు ఏవో చూద్దాం.. **బ్రోకలీ:** బ్రస్సికా కుటుంబానికి చెందిన ఈ మొక్క అచ్చం కాల్షి ఫ్లవర్ లాగే కనిపిస్తుంది. ఇందు లో విట మిన్లు, మినరల్స్



అత్యధికంగా ఉంటాయి. కొన్నివ్యాధులను దూరం చేయడానికి ఇది ఎంతో ఉపయోగం. కానీ రాత్రి తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వివిధ చర్మవ్యాధులను నివారించడంలో కాల్షిఫ్లవర్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గడానికి కూడా కాల్షి ఫ్లవర్ మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.అయితే కాల్షిఫ్లవర్ ను కడుపు ఉబ్బరం సమస్య ఉన్నవారు రాత్రి పూట తింటే అవస్థలు తప్పవు. **క్యాబేజీ:**క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే ఇందులో రైటోఫ్లెవిన్, పోలీట్, ధయామిన్, మెగ్నీషియం పోషకాలు లభిస్తాయి. వీటిలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ కళ్ల సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది. ఇందులో ఎమిన్ యాసిడ్స్ అధికంగా లభిస్తుంది. అయితే దీనిని రాత్రి సమయంలో తినడం వల్ల తొందరగా జీర్ణం అవదు. ఫలితంగా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతారు. **వీటితో పాటు వెల్లుల్లి** రాత్రి పూట ఎక్కువగా తినకుండా జాగ్రత్త పడాలి. వీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల నిద్రకు భంగం కలుగుతుంది. ఇందులో ఉండే పదార్థాలు నిద్ర రాకుండా చేస్తాయి. పచ్చి బఠానీలు తినడం వల్ల అదనంగా ఎనర్జీ వస్తుంది.



తరచూ వాల్నట్స్ తింటే క్యాన్సర్లు మీ దరిదాపుల్లోకే రావు..!

బాగా ఖరీదైన వాల్ నట్స్ను ఒకప్పుడు బాగా డబ్బులు ఉన్నవారు మాత్రమే తినేవారు. అందుకేఖరీదైన వంట కావడం, డిమాండ్ తక్కువగా ఉండటం కారణంగా చాలా తక్కువగా వాల్ నట్స్ను సాగుచేసే వారు. అయితే వాల్ నట్స్తో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిసిన తర్వాత వీటికి డిమాండ్ పెరిగింది. మధ్యతరగతి ప్రజలు కూడా వాల్నట్స్ను తమ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నారు. దాంతో విదేశాల్లో ఉత్పత్తి అయ్యే టాప్-10 వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల్లో వాల్నట్స్ కూడా చేరాయి. మరి వాల్నట్స్తో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం.. **గుండెకు:** వాల్నట్స్లో ఆల్ఫా-లినోలెనిక్ యాసిడ్, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో కీలకంగా పనిచేస్తాయి. నిజానికి ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉండే గింజల్లో వాల్నట్స్ కూడా ఒకటి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక గుణాలు గుండెజబ్బుల నుంచి రక్షణనిస్తాయి. **మెదడుకు:** వాల్నట్స్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ సమ్యేకాలు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయని వృద్ధాప్యంతో వచ్చే మానసిక క్షీణతను నెమ్మదించేలా చేస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇవి మీ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడంలో కూడా కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. **గట్ ఆరోగ్యం:** మీ పేగులు, పేగులలోని బ్యాక్టీరియా సూక్ష్మజీవులు కూడా మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ఎంతో అవసరం. వాల్నట్లు పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. క్వినికో బ్రుయల్లోనూ ఇదే విషయం వెల్లడైంది. ప్రతిరోజూ వాల్నట్స్ను తినేవారు ఆరోగ్యకరమైన గట్ బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉన్నారని అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి.మీ గట్లోని సూక్ష్మజీవులు వాల్నట్లలో ఉండే సమ్యేకాలను తీసుకుంటాయి. తర్వాత యురోలిథిడ్ సమ్యేకాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.