

මෙයමේ ත්‍රේජා

TELANGANA KERATAM

కామారెడ్డి
సంపుటి: 2 సంచిక: 250

గురువారం,
11 జూలై 2024

పేజీలు: 8
వెల: రూ.3/-

**PUBLISHED FROM HYDERABAD, NALGONDA, KARIMNAGAR, WARANGAL,
KHAMMAM, VIJAYAWADA, VISHAKHAPATNAM, TIRUPATI**

తెలుగు దిన పత్రిక TELUGU DAILY

భూ స్వీకరణలో

మానవీయ కోణంలో వ్యవహరించాలి



- రైతులతో కలెక్టర్లు నేరుగా మాట్లాడాలి
 - ఆర్టార్టార్టర్ అంతటికీ ఒకే నెంబర్
 - ప్రత్యామ్నాయ భూ కేటాయింపులతో
 - అటవీ భూముల స్వాధీనం
 - ఎన్ హెచ్‌ఎప్ పరిధి సమస్యలపై
 - సమీక్షలో ముఖ్యమంత్రి దేవంత రెడ్డి

ఉంటుందని అధికారులు చెప్పారు. వెంటనే దానిని పూర్తి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. ఆర్కార్కార్డ్ ఉత్తర భాగంలో భూ సేకరణలో ఉన్న ఆటంకాలపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు.

తరువాయి భాగం 12 లో



పెలంగాగ డీజీగా నియమిత్తున సందర్భంగా సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్తీ రెడ్డి గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన సీనియర్ షాఫ్ట్‌వెన్ అధికారి జితేందర్.

ରାଷ୍ଟ୍ର ବନ୍ଦରୁ, ସଂପଦନ୍ତ ପ୍ରଜଳକେ ପଠିମତୀ

- ◆ ప్రతి పైసలు న్యాయబద్ధంగా ధర్మబద్ధంగా పంపిణీ చేయడమే మా ప్రభుత్వ ఉద్దేశం
 - ◆ రైతు భరోసా పై విధివిధానాలు రూపొందించడానికి ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ
 - ◆ పది జిల్లాల రైతుల నుంచి వచ్చిన అభిప్రాయాలను చట్టసభలో పెట్టి చర్చిస్తాం
 - ◆ చట్టసభలు చర్చ జరిగిన తర్వాత రైతు భరోసా పై విధివిధానాల రూపకల్పన
 - ◆ ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా విస్తృతస్థాయి సమావేశంలో వెల్లడించిన రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు
 - ◆ సమావేశానికి హజరైన మంత్రులు తుమ్ముల నాగేశ్వరరావు, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి
 - ◆ సాగు చేసున్న భూములకే రైతు భరోసా ఇవాలని

కోరిన పలువురు రైతులు

ಪ್ರಾದರಾಬಾದ್

: రాష్ట్ర వనరులు, సంపదను న్యాయంగా ధర్మజాతిగా ప్రజలకు పంచదమే ఇందిరమ్మ రాజ్యంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం ఉద్దేశమని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రివర్యులు భట్టి విక్రమార్కు మల్లు అన్నారు. ప్రజల చెమట, క్రమ ద్వారా పన్నుల రూపేణా రాష్ట్ర ఖజానాక పచిన ప్రతి పైసను దుర్బినియోగం కాకుండా న్యాయబద్ధంగా ధర్యం ప్రకారంగా ప్రజలకు పంపిణీ చేయడం కోసమే ప్రజల అభిప్రాయ సేకరణకు 10 జిల్లాల్లో పర్యాటించి తైతు భరోసా విధివిధానాలను రూపొందిస్తున్నామని వెల్లడించారు. ప్రజా ప్రభుత్వం వ్యవసౌర్య రూగూవికి అంతాంత

A political rally banner featuring portraits of party leaders and the text "రైతుభర్తనా పద్ధకం" and "కెన్నడి ఖన్ జిల్లా స్థాయి రైతు".

నమావేశంలో టైతులు, శాస్త్రవేత్తలు, దాక్షర్యులాయర్లు, జర్జలిస్టులు వివిధ వర్గాల వారు హోజుర్లెత్తెతు భర్పాసా అమలుకు అభిప్రాయాలు, సూచనలు చేశారు. ఈ నమావేశానికి హోజురైన ఉపముల్యమంత్రి భట్టి వికమార్కు మాట్లాడుతూ, గతప్రభుత్వం విదుదల చేయకుండా పెంచింగ్లో పెట్టిన టైతు బంధు నిధులను సమయానుకూలంగా ప్రజాప్రభుత్వం విదుదల చేసిందన్నారు. పాఠమంట ఎన్నికల నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయి బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టనందున, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా ఓటాన్ అకోంటు బడ్జెట్ ను ప్రవేశ పెట్టడని జరిగిందన్నారు. ఇప్పుడు కేంద్ర ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయి బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టిన తర్వాత రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఇచ్చే నిధులను దృష్టిలో పెట్టుకొని

సింగిల్ డిజిట్ కే పరిమతం కానున్న కారు? భారీ మూల్యం చెల్లించుకోనున్న కేసీఆర్



ఆర్.ఆర్.ఆర్.ఎస్.ర దక్షిణ బాలకు ఒకటే నొంబర్

-జూటీయ రహదారుల శాసు తిమోదర

ప్రైదరాబాద్ : తెలంగాణ సమగ్రాభివృద్ధిని ఆకాంక్షించి చేపడుతున్న రీజిసర్ల రింగ్ రోడ్డు (ఆర్టార్‌రెల్‌ఆర్) డక్టీల భాగం, ఉత్తర భాగం అంటూ వేర్యేరుగా చూడకుండా రెండింటినీ కలిపి ఒకే నెంబర్ కేటాయించాలన్న ప్రతిపాదనకు జాతీయ రహదారుల శాఖ మంత్రి ఏ nitin_gadkari సూటప్రాయంగా ఆమాదం తెలిపారని ముఖ్యమంత్రి ఏ. రేవంత్ రెడ్డిగారు చెప్పారు. అందుకోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర, ఎన్హెచ్‌ఎస్ మర్క్యూ కోసం క్రిప్టోక్రిప్టు ఒప్పందాన్ని వెంటనే పూర్తి చేయాలని అభికారులను ఆదేశించారు. **RRR** ఉత్తర భాగంలో భూ సేకరణకు ఎదురవుతున్న ఆటంకాలను ముఖ్యమంత్రి అభికారులను అడిగి తెలునుకున్నారు. అల్లెన్ వెంట్ విషయంలో కొందరు రైతులు పొరపడి ప్రాకోర్పును ఆర్థయించారని అభికారులు విపరించగా స్టే ఉత్తరంగ్వలను ఎత్తివేయించడానికి సాధ్యమైనంత తొందరగా కొంటర్ దాఖలు చేయాలని చెప్పారు. రాపుల్ జాతీయ రహదార్లు నిరాశాంతర్

ఎదురవుతున్న న్యాయపరమైన చిక్కులతో పాటు అటవీ భూముల బదలాయింపు, ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రభుత్వ భూముల కేటాయింపు, పరిహారం చెల్లింపు, ఇతర సాంకేతిక సమస్యలన్నింటిపైనా సమగ్రంగా నమ్మించారు. ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న రహదారులతో పాటు అవార్డులు రోడ్డు, ఈ ఆర్థిక సంపత్తిరంలో పూర్తి చేయాలినిన వాటన్నింటిపైనా సమీక్షించారు. ఈ సమావేశంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి ఏ Bhatti_Mallu గారు, మంత్రి ఏ Tummala_INC గారు టెలికాస్టర్స్ ద్వారా పాల్గొనగా, మంత్రి ఏ KomatireddyKVR గారు, సంబంధిత ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. నాగిపూర్ - విజయవాడ కారిడార్కు సంబంధించి ఖమ్మం జిల్లాలో భూ సేకరణ, ఆలైన్మెంట్, స్టోసు రోడ్డు, అండర్ పాసుల నిర్మాణంలో పరిగణలోకి తీసుకోవలసిన అంశాలను మంత్రులు NHAI మెంబర్ ప్రాక్ట్ ఆనీల్ చౌదరికి పుట్టుపడులు చేశారు,

ప్రాదురూపాద్ : స్నేహీఅర్ అధికారంలో ఉన్న పద్ధత్లల్ని నాటి తెలుగుదేశం, కాంగ్రెస్ పార్టీల ఎల్ ఫీలను విలీనం చేసుకును విధంగానే.. ఇప్పుడు బీఆర్వెన్ వంతు వచ్చింది. పార్టీలో ఉన్న నేతలను కాపాడుకోలేక..... అధికార పార్టీని ఏమీ చేయలేక . తాను తీవుకున్న గోత్రిలో తానే పడినట్లుగా గులాబీ పరిస్థితి మారింది. ఎంఎల్ ఎల జంపింగ్ లఱో గులాబీ పార్టీ త్వరలోలే సింగిర్ డిజిట్ కు పరిమితమయ్యే అవకాశమందన్న ప్రచారం రాజకీయ వర్గాల్లో జోరుగా వినిపిస్తోంది. దీంతో గులాబీ పార్టీ ప్రతిపక్ష స్థానాన్ని కోల్పోయి ప్రమాదం కళ్ళ కు కల్పినట్లుగా కనిపిస్తోంది. ఇదే జరిగితే కేసీఅర్ భారీ మాల్యం చెల్లించుకుర్చున్న అపతుందన్న వాదన రాజకీయ వర్గాల్లో వినిపిస్తోంది. బీఆర్వెన్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్న సమయంలో రూప్తుంటో అనలు ప్రతిపక్ష అంటూ లేకుంటా చేయాలన్న కేసీఅర్ ఆలోచనే.... ప్రస్తుతమైన గులాబీ పార్టీకి శాపంగా మారిందని తెలుస్తోంది. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు కేసీఅర్ పెట్టిన ఇబ్బందులకు ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ పార్టీ పదీతో సహ చెలించాలన్న కృత నిశ్చయంతో ఉంది. ఇందుల్ని

భాగంగానే గులాబీ పార్టీ కి చెందిన శాసనసభ, శాసనమండలి సభ్యులను గంపు గుత్తూరా కాంగ్రెస్ లో చేర్చుకునే ప్రయత్నంలో ఉంది. ఇప్పటికే ఎనిమిది మంది శాసనసభ్యులను, ఆరుగురు ఎంవెల్ సీలను అధికార పార్టీ చేర్చుకుంది. మిగిలిన వారు కూడా అదే దారిలో ఉన్నారు. త్వరలోనే వారంతా కాంగ్రెస్ తీర్థం పుచ్చుకోవడం ఖాయమన్న ప్రచారం జోరుగా సాగుతోంది. అంఱునపుటికీ గులాబీ బాన్ వారిని కాపుడుకోలేక చేజారిపోతున్నా వారిని నిలువరించలేని నిస్సహాయ స్థితికి కేసీఆర్ చేరుకున్నారని తెలుస్తోంది. అదే జరిగితే బీజేపీ.. ప్రతివష్టహొదాలోకి రాబోతుందనే చర్చ సాగుతోంది. అన్నీ అనుకున్నట్టు జరిగితే ఈ నెలాభరు నాటికి బీఆర్ఎస్ లెక్కలు పూర్తిగా తారుమారు కానున్నాయని తెలుస్తోంది. రాష్ట్రంలో అతి పెద్ద ఉధ్యమపార్టీగా అవిర్భవించిన గులాబీ పార్టీ ఇక మూడో స్థానానికి వడి పోతుందనే వార్తలు గుప్పమంటున్నాయి. ఇకచిరితర్లోనే ఎన్నడూ లేని విధంగా కారు పార్టీ.. గత



ఎర్పు క్లో

ಮಾ ಗುಂಡೆಕು ವಂದೇಶ್ವರ್ ಬರೀನಾ ಇಚ್ಹೆ 15 ರಕಾಲ ಅಪ್ಪಿರಾಲು

ప్రాదుర్బాధం, (ఎ.ఎం.ఎస్): ప్రశ్నత రోజుల్లో వృథాప్యంలో రావాల్చిన వ్యాధులు చిన్నవయస్సులోనే ఆవహిస్తున్నాయి. జీవపన్సుల్లి, ఆపర నియమాలు, మానసిక భుత్తీల్లో ఈ సమస్యలకు ప్రధాన కారణాలు. రుగ్సుత ఏషైప్పుల్లికి దాని ప్రభావం గుండెపై పడుతుంది. రక్తపోటు పెంచి, గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో గుండెను పదిలపరుకోడానికి కొన్ని చిట్టాలు పాటిస్తే సరిపోతుందంటున్నారు డాక్టర్లు, సైకాలజిస్టులు, స్యాట్రోపిస్టులు, సాధారణంగా మనం తీసుకునే ఆపోరం శరీరం స్కమంగా పని చేయడానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తూ ఇంధనంలా పని చేస్తుంది. ఆపోరం మన శరీరానికి మూడు విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. అవి శరీర నిర్మాణానికి, శక్తిని చేకూర్చడానికి, శరీర కార్బ్యూక్రమాలను క్రమబద్ధికరించడానికి. మన శరీరం పని చేయడానికి ఆపోరం, నీరు అతి ముఖ్య పైన పోషకవసరాలు. మన శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రమా దకరమైన బ్యాక్టీరియాతో పోరాటం సల్పటానికి, శరీరానికి అవసరమైన నీటి సమతల్యతను కావాడటానికి, ఇతర శరీర ధర్మాల నిర్మాణాకు ఆపోరం ద్వారా లభించే రసాయనాల అవసరం ఎంతో ఉంది. కొన్ని ఆపోరాల్లో ఎక్కువగానూ, మరికొన్నింటిలో తక్కువగానూ పోషక విలువలు ఉంటాయి. అలాగని వీ ఆపోరాన్ని నిర్మక్యం చేయడానికి వీలులేదు. మనం ఎంత తింటున్నామనేది మాత్రమే కాదు, ఏం తింటు న్నామనేది కూడా ముఖ్యమే. అన్ని రూపులు, పదార్థాలు కలిస్తేనే సంపూర్ణ ఆపోరం అవుతుంది. కొన్ని పదార్థాలు కళము కాపాడుకుంటే మరికొన్ని బలాల్చిస్తాయి. ఇంకొన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు మంచి చేస్తాయి. అలాంటి వాటిలో గుండెకు మంచి చేసే పదిహేను రకాల ఆపోర పదార్థాల గురించి ఇప్పుడు చూద్దాం... 1. సాల్యూన్ చేపలు: సాల్యూన్ చేపల్లో పుండే ఒమోగా-3 ప్యాటీ యాసిట్స్ నరాల్లో రక్త సరఫరాను క్రమబద్ధం చేస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా పుండేలా చేస్తాయి. ఇవి శరీరంలో ఇమ్మూనిటీ శక్తిని కూడా పెంపాందిస్తాయి. గుండెకు మంచి చేసే కొప్పును పెంపాందిస్తాయి. అంతేకాదు శరీరంలో రక్తం గడ్డకట్టకుండా పుండేందుకు ఇది ఎంతో అవసరం. 2. టిట్స్: ఈ మధ్య కాలంలో గుండెజబ్బుల నివారణకు, కొలెస్ట్రాల్ ని అదుపులో ఉంచడానికి టిట్స్ ని వాడుతున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. నిజంగా టిట్స్ కి కొలెస్ట్రాల్ ని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. ఇదే రకం పీచు పదార్థం బాల్సీలో కూడా ఉంటుంది. 3. బ్లూబైట్రీన్ విఘమిన్ సీ, షైబర్ ఎక్కువ మోతాబులో ఉండే.. బ్లూ బెల్సీలను తీసుకోవడం వల్ల గుండె పనితీరు సజావుగా ఉంటుంది. అల్పాపోరంగా గానీ, మధ్యాహ్న భోజనంలో గానీ.. ప్రాతి సలాద్ రూపంలోగానీ.. బ్లూబైట్రీన్ ని తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు దరిచేరవు. 4. డార్క్ చాక్లెట్: చాక్లెట్ బార్ లో ఉన్న కొన్ని రసాయనాలు హృదయాక వ్యవస్థను సాఫీగా ఉంచుతాయి. అలాగే గుండె జబ్బులు రాకుండా సహాయపడతాయి. డార్క్ చాక్లెట్ ముఖ్యముగా దాదాపు 50% గుండెపోటు, 10% హృదయ వ్యాధుల యొక్క ముఖ్య తగిన్నట్టుంది. కాబట్టి ప్రతి రోజు ఒక చాక్లెట్ బార్ ను తిఱవచ్చు చాక్లెట్లో ముఖ్యమైన పదార్థంగా ఉన్న కోకో శౌదర్ లో తక్కువ కొవ్వు ఉంటుంది. చాక్లెట్లు అంటే ఇప్పుడే వారు బరువు పెరగకుండా ఉండటానికి తక్కువ కొవ్వు ఉన్న చాక్లెట్లు ఎంపిక చేసుకోవాలి. కానీ ఎక్కువ కాకుండా ఒక పరిమితం తిఱాలి. అలాగే, మిారు తినే చాక్లెట్లలో కోకో పొడర్ 60% కంటే

ఎక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి. 5. సిట్రన్ పండ్పు:నిమ్మజాతికి చెందిన పండ్పునీస్తే గుండెకు మేలు చేసేవే. బాగా పండిన నారింజలో విలమిన్ -వి, బి6, సి పుష్పలుగా ఉంటాయి. దాంతోపాటు ఫోలేట్ పొట్టాపియమ్, పైబర్ ఎక్కువ. పొట్టాపియమ్ వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. గుండెకు రక్కణ కలుగుతుంది. 6. సోయా బీన్స్:గింజా దాన్యాలలో సోయా చాల ప్రత్యేకమైనది. మిగిలిన ఆహారపరాళాల తో పోలిసే సోయా సమాహారమైన పోపకాలు కలిగి ఉంటుంది. కొన్ని రకాల జబ్బులను దరివరినివ్వదు. త్వరగా జీర్ణము అవుతుంది. అందుకే దీన్ని అన్ని పదుసుల వారు తీసుకోవచ్చు. శరీరానికి అవసరమైన అమినోయిసెప్పు, లైసైన్ ల తోపాటు పరొక్కముగా ఇసోఫ్సైవిన్స్(ఎబసీటల్సైలతినిబి) ని కలిగిఉంటుంది. సోయార్ధారా లబించే మాంసక్యాత్మలు-పాలు, మాంసము, కోడిగుడ్లతో సరిసమానము. గుండె అర్హగ్యాన్ని కాపాడే మెగ్నీయిం, పైబర్ యాంటీఆక్షిడెంట్స్, ఫోలేట్ పుష్పలు. 7. బంగాళ దుంపలుశరీరానికి అవసరమయ్యే న్యూలీయంట్స్, కాబ్రోప్లాట్టెట్ ఇందులో పుష్పలుగా ఉన్నాయి. ఇవి మజిల్ గ్రోత్ కు బాగా సహాయపడుతాయి. కాబట్టి ఈ రుచికరమైన, శక్తినందించే స్పీట్ పొట్టాటోసు మిం డైలీ దయట లో చేర్చుకోండి. అంతే కాదు ఇందులో ఉండే విటమిన్స్, మినిరల్స్ రక్తంలో ఘగర్ లెవల్ కంట్రోల్ చేస్తాయి. దాంతో పాటు ఎక్కువ సేపు ఆకలి కలగకుండా కడుపు నిండుగా అనిపిస్తుంది. ఇందులో గ్లోబిమిక్ ఇండ్సెప్ట్ ఉండటం వల్ల మధుమేహగ్రస్తులకు, గుండె సమస్యలకు నిపారణకు సహాయపడుతుంది. 8. టమాటో:ఎప్రగా చూస్తానే ఆకర్షించే టమాటోలలో ఒక సీల్క్రెట్ డాగింది. ఇందులో చాలా శక్తివంతమైనటువంటి యాంటి ఆక్షిడెంట్స్ కాంపోడ్ లైకోపేనే కలిగి ఉండి. దీని ద్వారానే ఆ టమాటోలకు అంతటి ఆక్రమిస్తున్న కలర్ ను కలిగి ఉంటుంది. చాలా తక్కువ థరీదులో అరుదుగా దొరికేటటువంటి టమాటోలు లోఫాట్ ఆహారం. కాబట్టి అతి త్వరగా బరువును తగ్గించే ఆహార పదార్థాలల్లో తప్పనిసరిగా టమాటోలను చేర్చండి. శరీరానికి కావలసిన శక్తిని పొందండి. హర్ట్ రేట్ తగ్గించడంతో పాటు, గుండెలో మంటను తగ్గిస్తుంది. టమాటోలను రెగ్యులర్ గా తినడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలను నిపారించవచ్చు. 9. నట్స్:వార్ల నట్స్ ఫీలీలో పోపక పదార్థాలు పుష్పలుగా ఉంటాయి. విలమిన్ బి 1,2,3,6 మరియు ఇ, మినిరల్స్ అయిన కాపర్, జింక్, కాల్చియం, మేంగసీన్, ఐరన్ వంటివి కూడా వుండి ల్యాడ్ ఘగర్ స్టోయలను నియంత్రిస్తాయి. ఒమేగా 3 ఫ్యాట్ యాసిస్టు అధిక కొల్పెస్టరాల్ ను నియంత్రించి అర్హగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. వార్ల నట్స్ ను ఉదయం వేళ ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే మంచి భలితం ఉంటుంది. 10. గ్రెన్ లీఫ్ వెజిబెస్టుల్స్ శరీరానికి కావాల్చిన అనేక రకాల ఖనిజ లవణాలను, విలమిన్స్ ప్రోటీన్స్సు, అందిస్తూ...నిఱ్పుతుండు తమని ఏదో ఓరకంగా తీసుకునే వ్యక్తుల జీవనశైలినే మార్చేనే సత్తా ఆక్రూరలకు ఉంది. ఆక్రూర కూరల్లో కొవ్వు తక్కువగా ఉండటమే కాకుండాతినే ఆహారాన్ని రుచి కరంగా చేసేదిగా ప్రత్యేక లక్షణాన్ని ఆక్రూరాలు కలిగి ఉంటాయి. ఆక్రూరున్ని రంగులో ఉండే ఆక్ర కూరలు, కూరగాయలు పాలకూర, మెంతి కూర, వంటి వాటిలో విటమిన్ - బి కాంప్లెష్ట్ నియాసిన్ అధిక మోతా దులో ఉంటాయి. ఇంకా ఇవి బెల్రీన్, పుల్లాట్టెస్ రుచిగల పండ్పు పంటివాటిలోనూ ఎక్కువగా లభిస్తాయి. 11. ఆలీవ్ అయిల్:అలీవ్ అయిల్లో వుండే మోనో-పాటురేప్ట్ వల్ల శరీరంలో చెడు కొవ్వు తగ్గేందుకు



వుపయోగపడతాయి. ఇందులో యాంటీ యాక్సిడెంట్లు కూడా అధిక మొత్తాదులో వున్నాయి. ఇవి గుండె కవాటాలు స్కర్మంగా పనిచేసేందుకు వుపయోగపడతాయి. గుండె సంబంధిత సమస్యలను కూడా ఇవి నివారిస్తాయి. 12. రెడ్ వైన్‌రెడ్ వైన్ గుండెకు మేలు చేస్తాయని అనేక పరిశోధనలు నిరూపించాయి.

రెడ్ వైన్ లో 70శాతం పైగా కోకో కేట్ చిస్ట్ అనే పదార్థం శరీరానికి అవసరమవున మంచి క్లోస్ట్రోల్ ను పెంచుతుంది. కనుక రెడ్ వైన్ గుండెకు చాలా మంచి పాసీనీయం. మితంగా తీసుకోవచ్చు. 13. తృణధాన్యాలు పైపర్‌టెస్టన్ ఉన్నవాళ్ళకు పట్లు, కూరగాయిలు, ఆక్రూరలు పుష్టలంగా ఇవ్వాలి. లాటిలో పొటాషియమ్ పొళ్లు ఎక్కువ కాబట్టి ఆ ఆహారం తీసుకోవడం ప్రధానం. తాజాపట్లు,

పనులు అనే సహజసిద్ధమైన జ్యోతిరం ఈ 9 మార్గాలలో కాన్సర్ పై పౌరాణం నాగిస్తుంది



ప్రాదురూపాన్, (ఎ.ఎల్.ఎస్): పసుపుని సహజిస్తుమైన యాంటీబయాటీక్ గా పేరొంటారు. ఇందులోనున్న జెప్పథ గుణాలు అనంతం. అందుకే దీనిని ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఎల్లో గోల్డ్ అని పిలుచుకుంటారు. వంటకాలకు చక్కటి వర్ధనాన్ని తెచ్చిపెట్టడంతో పాటు మనకు అనేక ఆరోగ్యప్రయోజనాలను కలిగించడంలో పసుపు ప్రధాన పాత్ర పోస్తుంది. పసుపు అనేక సీజనల్ ఇన్వెక్షన్స్ కి చక్కని జెప్పథంగా పనికొస్తుందని మనందరికీ తెలిసిందే. అందుకే, ప్రాచీన కాలం నుంచీ కూడా డగ్గు, జలబుల నుంచి తక్కళ ఉపశమనం కోసం పసుపుని విరివిగా వాడతారు. సీజనల్ ప్స్ట్ నుంచి ఉపశమనం కోసం మొదటి ఆప్ట్మెన్ గా పసుపుని ఎంచుకుంటారు. అయితే, పసుపులోనున్న జెప్పథ గుణాలు క్యాప్సర్ తో పోరాడతాయస్తు విషయం మీకు తెలుసా? అయితే, ఈ ఆర్ట్రికల్ ను

ඇගිරු කොළඹ මාත්‍රාවෙන් සෑම ප්‍රාදේශීලී නිලධාරීන් මෙහෙයුම් නිසැර්ගිත කිරීමෙන් පෙන්වනු ලබයි.

ప్రాదురాబాద్, (వ.ఎ.వన్): బెండకాయని ఆంగ్లంలో లేదీన ఫింగర్ లేదా ఓక్కా అనంటారు. ఈ ఓక్కా గింజలు ఎంతో ఆరోగ్యకరం. అందువలన, ఈ గ్రీన్ వెజిటిబల్ ని ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వలన ఎన్నో ఆరోగ్యప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాలలో బెండకాయని తమ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుని ఎంతో మంది అనెకమైన ఆరోగ్యప్రయోజనాలు పొందుతున్నారు. వివిధ రకాలుగా బెండకాయని ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవచ్చు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలకి, విటమిన్లకి అలాగే మినరల్స్ కి ఈ బెండకాయ అద్భుతమైన విషయాలలో ఒకించాలి. ఈ బెండకాయ మొక్కలో కరగబడే పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందుకే, ఇది శరీరంలోని కొల్పస్ఱాల్ లెవర్ ని తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. శరీరంలోని కొల్పస్ఱాల్ స్ట్రాయలు అధికమయితే అనేకరకాల గుండె జబ్బులు కలుగుతాయి. తరచూ ఓక్కాని నానబెట్టిన నీటిని తీసుకుంటే శరీరంలోని కొల్పస్ఱాల్ స్ట్రాయలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఆ విధంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవచ్చు. మలబద్దకం అనే సమస్య విపరీతంగా పెరుగుతోంది. ఈ సమస్యకు సరైన సమయంలో పరిపూర్ణం వెతకక్కాతే ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. ఓక్కాలో ఇన్సులిన్ వాటాల్ ప్రాసరించాలన్న కలను ఇనీ దగ్గరాటిటీస్ చూ విఱువులించడానికి ఉన్న ఏకాంతరంలో ఉన్న ప్రాణాంతకమైన సమస్యగా మారుతుంది. ఈ సమస్యకు వాటాల్ ప్రాసరించాలన్న కలను ఇనీ దగ్గరాటిటీస్ చూ విఱువులించడానికి అధికమెత్తంలో విటమిన్ సి కలదు. ఈ విటమిన్ వలన ఆరోగ్యసమస్యలు ఉత్పన్నం అవున్నాయి. మరినే చర్చం పొందాలంటే చర్చం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం తప్పనిసరి. అలాగే, చర్చం ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవడం ఓక్కాని తరచూ తీసుకోవడం ద్వారా చర్చం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని ఉన్న కలదు.

నలుయంగా ఉండి.బండకాయసా నొచ్చట్టన నెక్కలు అనుకు వదిర వలన ఈ 10 ఆరోగ్యప్రయోజనాను పొందవచ్చు.అనీమియూ అనే వ్యాధి వలన రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ కొంట్ ని కోల్పోతారు. ఓక్రా వాటర్ ను తీసుకుంటే తోడ్ జ్లడ్ సెట్ అనేవి పుపులంగా వ్యాధి చెందుతాయి. తద్వారా, శరీరంలోని ఉణుండి.సరైన సమయంలో తగిన చికిత్స అందించకపోతే అతిసారం తగినంత హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. అలాగే, శరీరంలోని రక్త స్థాయిల క్రమబీడీకరణకు కూడా ఓక్రా వాటర్ ఉపయోగపడుతుంది. ఓక్రా వాటర్ అనేది దగ్గర, గొంతునొప్పులను తగ్గించేందుకు సమర్పించడంగా ఉపయోగపడుతుంది. తరచూ, గొంతులో దగ్గరడో ఇచ్చాడి తోడ్ దుడుతాయి. బెండకాయని నానబెట్టిన నీళ్ళను త్రాగడం ద్వారా జ్లడ్ మగర్ లెవల్స్ ని తగ్గించుకోవచ్చు. తద్వారా, దయాబెట్టిన్ అనేది నియంత్రణలో ఉంటుంది. సరైన సమయంలో తగిన చికిత్స అందించకపోతే అతిసారం తగినంత హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. అలాగే, శరీరంలోని రక్త స్థాయిల క్రమబీడీకరణకు కూడా ఓక్రా వాటర్ ఉపయోగపడుతుంది. ఓక్రా వాటర్ అనేది దగ్గర, గొంతునొప్పులను తగ్గించేందుకు సమర్పించడంగా ఉపయోగపడుతుంది. తరచూ, గొంతునొప్పు, గొంతులో దగ్గరడో ఇచ్చాడి తోడ్ దుడుతాయి. బెండకాయలో పుపులంగా ఉభిస్తుంది. ఓక్రా వాటర్ అనేది సహజసిద్ధమైన లాక్సోలైన్ గా వనిచేసి బపుర్ మాప్పెంట్ ని మెరుగుపరచి మలబద్దకం సమస్యకు పరిష్కారం చూపుతండర్ రోగినిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు చేపుగ్గా ఉంటే ఆరోగ్యసమస్యలనేవి మొత్తంలో నీరు బయలుబికి పోతుంది. ఆ విధంగా శరీరం డీహైడ్రేషన్ గా మారుతుంది. ఓక్రాని నానబెట్టిన నీళ్ళను త్రాగడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి గడ్డిక్కావచ్చు. కాబట్టి, మారు అతిసారం నుంచి కోలుకునే వరకు శః సమస్యకు అద్భుత పరిష్కారం. ఇది, బెండకాయలో పుపులంగా ఉభిస్తుంది. ఓక్రా వాటర్ అనేది సహజసిద్ధమైన లాక్సోలైన్ గా వనిచేసి బపుర్ మాప్పెంట్ ని మెరుగుపరచి మలబద్దకం సమస్యకు పరిష్కారం చూపుతండర్ రోగినిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు చేపుగ్గా ఉంటే ఆరోగ్యసమస్యలనేవి గుర్తుంచుకని ఓక్రా జ్యోత్స్న ని తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవచ్చు. ప్రతి రోజు, ఓక్రా జ్యోత్స్న ని తీసుకోవడం ద్వారా ఆస్తమా ఎటాక్స్ ని అరికట్టివచ్చు.

Edited, Printed Published & Owned by **KUKKLA RAJU**, Printed at: **VARNITHA PRINTING PRESS**, 6 49/99, BEEDI WORKS COLONY, ADLOOR, KAMAREDDY DISTRICT 503111.

TELANGANA STATE, Published at 322/76, ANNARAM VILLAGE, RAMAREDDY MANDAL, KAMAREDDY DISTRICT 503144, TELANGANA STATE, EDITOR: KUKKLA RAJU. RNI NO

TELTEL/2022/82307 Cell: 9032191112 Email: telanganakeratamnewspaper@gmail.com <https://telanganakeratam.net>