మీ గళం.. మా కలం...!

నమస్తే హైదరాబాద్

www.namasthehyderabad.in

తెలుగు దిన పత్రిక

విలేకరులు కావలెను
నిత్యనూతనంగా వెలువడుతూ విశేష ప్రజాధరణ పొందుతున్న నమస్తే హైదరాబాద్ తెలుగు దినపత్రికకు తెలంగాణ రాష్ట్రం లోని అన్ని జిల్లా, మండల కేంద్రాలలో విలేకరులు కావలెను
సీనియర్లకు ప్రాధాన్యం కొత్తవారికి అవకాశం
Ph: 9912580066

రంగా రెడ్డి సంపుటి : 13 సంచిక :129 ఎడిటర్: గొడిశాల సోమయ్య శనివారం 05-10-2024 పేజీలు :4 వెల : 2రూ

రేవంత్ సర్కార్ కీలక నిర్ణయం..

మారనున్న హైదరాబాద్ రూపు రేఖలు..!

నమస్తే హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ మహానగరంలో మార్పు మార్క్.. మూసీ ప్రక్షాళన ప్రతిష్టాకంగా చేపట్టిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం, కేబీఆర్ పార్క్ చుట్టూ రోడ్ల విస్తరణకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. అండర్ పాస్, ఫ్లై ఓవర్ల నిర్మానానికి అనమతి ఇస్తూ జీవో జారీ చేసింది. మరోవైపు స్పోర్ట్స్ పాలసీపై కూడా మరింత ఫోకస్ పెంచారు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేబీఆర్ పార్క్ జంక్షన్ నుంచి ఐదు అండర్ పాస్ ఫ్లై ఓవర్లు, కేబీఆర్ పార్క్ చుట్టూ రేడియల్ రోడ్ల విస్తరణకు లైన్ క్లియర్ అయింది. %ఖదీ=% పార్క్ చుట్టూ 6 జంక్షన్ల అభివృద్ధికి రేవంత్ సర్కార్ ఆమోదం తెలిపింది. కెబిఆర్ పార్క్ ఎంట్రన్స్ నుండి.. జూబ్లీహిల్స్ చెక్ పోస్ట్, రోడ్ 45, ఫిలింనగర్, అగ్రసేన్ మహరాజ్ విగ్రహం, బసవతారకం లవైపు అండర్ పాస్ ఫ్లై ఓవర్ల నిర్మాణం చేపడుతారు. రూ. 826 కోట్లతో ఆరు జంక్షన్ల అభివృద్ధి చేపట్టనున్నారు. తొలి దశలో 421 కోట్లతో ప్యాకేజీ-1లో జూబ్లిహిల్స్ చెక్ పోస్ట్..కేబీఆర్ పార్క్ ఎంట్రెన్స్ దగ్గర జంక్షన్లను అభివృద్ధి చేస్తారు.

యూసఫ్‌గూడ వైపు నుంచి రోడ్డు నెం.45 జంక్షన్ వరకు రెండు లైన్ల ఫ్లైఓవర్లను నిర్మిస్తారు. కేబీఆర్ ఎంట్రెన్స్ ముగ్ధ జంక్షన్ జూబ్లీహిల్స్ చెక్‌పోస్టు నుంచి క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ జంక్షన్ వరకు 2 లేన్ల అండర్‌పాస్ నిర్మిస్తారు. పంజాగుట్ట వైపు నుంచి జూబ్లీహిల్స్ చెక్‌పోస్టు వరకు మూడు లేన్ల ఫ్లైఓవర్, కేబీఆర్ ఎంట్రెన్స్ జంక్షన్ నుంచి పంజాగుట్ట వైపు మూడు లేన్ల అండర్ పాస్ ఏర్పాటు చేస్తారు. 405కోట్లతో ప్యాకేజీ-2లో.. రోడ్ నెం.45 జంక్షన్‌ను అభివృద్ధి చేస్తారు. రెండో దశలో రోడ్

నెంబర్ 45, ఫిల్మ్ నగర్ జంక్షన్ నుంచి జూబ్లీహిల్స్ చెక్ పోస్ట్ వైపు వరకు అండర్ పాస్ నిర్మిస్తారు. జూబ్లీహిల్స్ చెక్‌పోస్టు నుంచి రోడ్ నెంబర్-45 వరకు రెండు లైన్ల ఫ్లైఓవర్ ఫిలింనగర్ జంక్షన్ 1, అగ్రసేన్ జంక్షన్ నుంచి రోడ్ నెం.45 జంక్షన్ వరకు 2 లైన్ల అండర్‌పాస్ అభివృద్ధి చేస్తారు. ఫిలింనగర్ జంక్షన్ నుంచి అగ్రసేన్ జంక్షన్ వరకు రెండు లైన్ల ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణంతోపాటు మహారాజా అగ్రసేన్ జంక్షన్ 1. క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ జంక్షన్ నుంచి ఫిలింనగర్ జంక్షన్ వరకు అండర్ పాస్ నిర్మిస్తారు. ఫిలింనగర్ జంక్షన్ నుంచి రోడ్ నెంబర్-12 వరకు రెండు లైన్ల ఫ్లైఓవర్, క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ జంక్షన్ 1. కేబీఆర్ పార్కు నుంచి అగ్రసేన్ జంక్షన్ వరకు రెండు లైన్ల అండర్ పాస్ అభివృద్ధి చేస్తారు. అగ్రసేన్ జంక్షన్ నుంచి రోడ్డు నెంబర్-10 వరకు రెండు లైన్ల ఫ్లైఓవర్ నిర్మిస్తారు. ఇప్పటికే పరిపాలన అనుమతులు వచ్చేశాయి. ఇన పనుల వేగవంతమే తరువాయి. అండర్ పాస్ ఫ్లై ఓవర్లు ,రేడియల్ రోడ్లతో కేబీఆర్ ఏరియా రూపురేఖలు ఇక మరో లెవల్‌గా మారనున్నాయి.

కాంగ్రెస్‌పై హోంమంత్రి అమిత్ షా ఫైర్..

నమస్తే హైదరాబాద్ : ఢిల్లీ డ్రగ్స్ కేసు కీలక మలుపు తిరిగింది. వేలాది కోట్ల రూపాయల విలువ చేసే డ్రగ్స్ పట్టుబడిన కేసు.. ఇప్పుడు పొలిటికల్ టర్న్ తీసుకోవడం చర్చనీయాంశమైంది. ఈ డ్రగ్స్ రాకెట్‌లో తుషార్ గోయల్ పేరు ప్రముఖంగా వినిపించడంతో.. డ్రగ్స్ కేసు కాస్త బీజేపీ వర్సెస్ కాంగ్రెస్ పొలిటికల్ ఫైట్‌గా మారింది. హస్తం, కాషాయం పార్టీ నేతల మధ్య మాటల తూటాలు పేలుతున్నాయి. కాంగ్రెస్‌పై బీజేపీ అగ్రనేత, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. డ్రగ్స్ వ్యవహారంలో హస్తం పార్టీ నేత ప్రమేయం ఉండటం సిగ్గుచేటని తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. డ్రగ్స్ ఫ్రీ ఇండియానే లక్ష్యంగా ప్రధాని మోదీ పనిచేస్తుంటే.. ఇలాంటి పనులకు పాల్పడటం దారుణమన్నారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో పంజాబ్, హరియాణా, ఉత్తర భారతంలోని యువత ఈ మాదకద్రవ్యాల వల్ల ఎన్ని కష్టాలు ఎదుర్కొన్నారో చూశాం.. ఇప్పుడదే కల్చర్‌ని దేశవ్యాప్తం చేయడానికి కాంగ్రెస్ ప్రయత్నిస్తోందంటూ ధ్వజమెత్తారు.యువతను క్రీడలు, ఆవిష్కరణలు, విద్యవైపు ప్రోత్సహిస్తుంటే, వారిని కాంగ్రెస్ డ్రగ్స్ ప్రపంచం వైపు మళ్లించాలని అనుకుంటోందన్నారు. డ్రగ్ డీలర్ల రాజకీయ పలుకుబడితో సంబంధం లేకుండా ఆ నెట్‌వర్క్ ఎక్కడున్నా మోదీ ప్రభుత్వం పెకిలించి వేస్తుందంటూ ఎక్స్ వేదికగా ఘాటుగా రియాక్ట్ అయ్యారు అమిత్ షా..

సీఎం వర్సెస్ ఈటల సవాళ్లు..!!

నమస్తే హైదరాబాద్ : తేల్చుకుందాం..రా%ొ%! ఆపరేషన్ మూసీలో మరో లేటెస్ట్ పరేషాన్ మొదలైంది. ఓవైపు రివర్ బెడ్‌లో ఇళ్ల కూల్చివేత, నిర్వాసితుల తరలింపు కార్యక్రమం జరుగుతోంది. మరోవైపు నిరసనలు భగ్గుమంటున్నాయి. పరస్పర విమర్శలతో తెలంగాణ రాజకీయం వేడెక్కుతోంది. మల్కాజ్‌గిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ బీజేపీ నేతలతో కలిసి మూసీ పరివాహక ప్రాంతంలో పర్యటించారు. నమామి గంగా ప్రాజెక్టులో 2 వేల 500 కిలోమీటర్ల దూరానికి కేంద్రం 20 వేల కోట్లు ఖర్చు చేయలేదు. మూసీ ప్రక్షాళనకు లక్షన్నర కోట్లతో ప్రాజెక్ట్ అంటే తమకు అనుమానాలు కలుగుతున్నాయన్నారు. ఐతే, ఈటల మూసీ బాటలో వుంటే మల్కాజ్‌గిరి అడ్డాగా విపక్షాలపై విమర్శల ఈటెను విసిరారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.పేద వాళ్ళు ఎప్పుడూ మూసిలోనే ఉండాలా..? మీరు మాత్రం ఓట్లు వేయించుకుంటారా..? అంటూ విపక్షాలపై విమర్శలు సంధించారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. మేం ఎవరినీ వదలం..అంటూ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారాయన. సీఎం వ్యాఖ్యలకు స్ట్రాంగ్ కౌంటరిచ్చారు ఎంపీ ఈటల రాజేందర్. మూసీ ప్రక్షాళనపై విమర్శలు చేయడం కాదు.. ఓట్లు వేయించుకున్న బీజేపీ ఎంపీలు ప్రజలకు ఏం చేశారో చెప్పాలని సవాల్ విసిరారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. బీజేపీ ఎంపీలు కలిసి వస్తే ప్రధాని మోదీ దగ్గరకు వెళ్లడానికి తమకు ఎలాంటి బేషజాలు లేవన్నారు. 2లో

అక్టోబర్ 5తో డీఎస్సీ ధ్రువపత్రాల పరిశీలన పూర్తి చేయండి'..

నమస్తే హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 4: తెలంగాణ డీఎస్సీ జనరల్ ర్యాంకింగ్ లిస్ట్ (జీఆర్ఎల్) సెప్టెంబర్ 30న విడుదలైన సంగతి తెలిసిందే. ఫలితాలు విడుదలైన మరుసటి రోజు నుంచే అంటే అక్టోబర్ 1వ తేదీ నుంచే సర్టిఫికెట్ వెరిఫికేషన్ ప్రారంభమైంది. 1:3 నిష్పత్తిలో ఎంపిక చేసిన అభ్యర్థులను ధ్రువపత్రాల పరిశీలనకు హాజరవ్వాలంటూ అభ్యర్థుల రిజిస్టర్డ్ మొబైల్ నంబర్లకు, ఈమెయిల్‌లకు విద్యాశాఖ అధికారులు ఇప్పటికే సమాచారాలు పంపించారు. ఇక ఈ ప్రక్రియను రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల్లో అక్టోబరు 5వ తేదీలోపు పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్లను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశించారు.సచివాలయంలో అక్టోబరు 3న ఆయన ఈ మేరకు కలెక్టర్లతో వీడియా కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ మాట్లాడుతూ.. మొత్తం 11,062 మంది ఎంపికైన అభ్యర్థులకు అక్టోబరు 9న ఎల్‌బీ స్టేడియంలో నియామక పత్రాలు అందించేందుకు వీలుగా జిల్లాల్లో వేగంగా ధ్రువపత్రాల పరిశీలన పూర్తి చేయాలని అన్నారు. అందుకు

తగిన విధంగా సకాలంలో ధ్రువపత్రాలను పరిశీలించాలని సూచించారు. ఇప్పటికే 9,090 మందికి సర్టిఫికెట్ల పరిశీలన పూర్తయిందని విద్యాశాఖ అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి తెలియజేశారు. 2లో

రుణమాఫీ చేసి తీరుతాం..

ఏ ఒక్కరైతు అధైర్యపడొద్దు

నమస్తే హైదరాబాద్ : కామారెడ్డి జిల్లా, అక్టోబర్ 4: రైతు రుణమాఫీపై బీఆర్ఎస్ చేస్తున్న విమర్శలపై వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు స్పందించారు. శుక్రవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. రుణమాఫీ గురించి పట్టించుకోని పార్టీలు ప్రస్తుతం మాట్లాడుతున్నాయని మండిపడ్డారు. రైతన్నల ఆదరణతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం (%జశీఅస్త్రతీవం +శీజ్%) అధికారంలోకి వచ్చిందని చెప్పుకొచ్చారు. కష్టమైనా.. ఒక పథకాన్ని ఆపైన సరే రుణమాఫీ, రైతు భరోసా, రైతు బీమాను అమలు చేస్తామని మరోసారి స్పష్టంచేశారు. అన్ని సబ్సిడీ పథకాలను మళ్లీ పునరుద్ధరిస్తామని వెల్లడించారు. కచ్చితంగా రెండు లక్షల వరకు రుణమాఫీ చేసి తీరుతామని తేల్చిచెప్పారు. ఏ ఒక్క రైతు అధైర్య పడవద్దని భరోసా ఇచ్చారు. భారతదేశంలో ఎక్కువ పంటలను సాగు చేసే ఏకైక రాష్ట్రం తెలంగాణ రాష్ట్రమన్నారు. మన రాష్ట్రంలో ఒక కోటి 45 లక్షల టన్నుల వరి ధాన్యం పండిస్తున్నామని చెప్పారు. ఏ ఒక్క రైతు ఇబ్బంది పడకుండా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కష్టపడుతున్నారని తెలిపారు. ఈ సీజన్లో రైతులు ఎక్కువగా సన్నధాన్యాన్ని పండించారన్నారు. 500 రూపాయలు అదనంగా ఇచ్చి సన్నధాన్యాన్ని ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేస్తుందని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు.

ఫామ్ హౌస్‌లపై కొనసాగుతున్న రాజకీయ రగడ..

నమస్తే హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో హైడ్రా హీట్ కొనసాగుతోంది. అధికార పార్టీ నేతల ఫామ్ హౌస్‌లపై బీఆర్ఎస్ నేతలు విమర్శలు గుప్పిస్తుండటంతో.. కొందరు నేతలు క్లారిటీ ఇచ్చే పనిలో పడ్డారు. మాజీమంత్రి, ఎమ్మెల్సీ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి తన ఫామ్ హౌస్ ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకే ఉందన్నారు. ఒకవేళ ఎఫ్‌టీఎల్, బఫర్ జోన్‌లో ఉన్నట్లయితే తానే దగ్గరుండి కూల్చివేయిస్తానన్నారు. ఇరవై ఏళ్ల క్రితమే అన్నీ పరిశీలించి, అధికారులతో కూడా చర్చించి ఫామ్ హౌస్ నిర్మించామన్నారు పట్నం మహేందర్ రెడ్డి. ఈ 2లో

సీఎం వర్సెస్ ఈటల సవాళ్లు..!!

ప్రధాని మోదిని కలవడానికి తాము రెడీ అని సీఎం అంటే.. అంతకన్నా ముందు మూసీ నిర్వాసితుల దగ్గరకు వెళ్దాం రా అని సవాల్ విసిరారు ఈటల రాజేందర్. అక్కడ ప్రజలు రేవంత్ రెడ్డిని శెభాష్ అని మెచ్చుకుంటే తాను రాజకీయాల నుంచి తప్పుకుంటానన్నారు. సెక్యూరిటీ లేకుండా రావాలని సవాల్ విసిరారు.

అక్టోబర్ 5తో డీఎస్సీ ధ్రువపత్రాల పరిశీలన పూర్తి చేయండి'..

ముఖ్యమంత్రితో నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో విద్యాశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి బుర్రా వెంకటేశంతోపాటు పాఠశాల విద్యాశాఖ సంచాలకుడు ఈవీ నరసింహారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. కాగా ధ్రువపత్రాల పరిశీలన రేపటితో ముగియనుంది. ఉదయం 10 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు అన్నీ జిల్లాల్లోని ఆయా కేంద్రాల్లో ధ్రువపత్రాల పరిశీలన ప్రక్రియకు అభ్యర్థులు హాజరుకావల్సి ఉంటుంది. మార్కులు, రోస్టర్ పాయింట్ల ఆధారంగా ఎంపిక చేసిన అభ్యర్థులకు ఈ ప్రక్రియ రేపటితో ముగుస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ జాబితాలు అధికారిక వెబ్‌సైట్‌తోపాటు, డీఈఓ వెబ్‌సైట్లలోనూ అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. అభ్యర్థులు డీఈఓలు గుర్తించిన కేంద్రాల్లో ఒరిజినల్ సర్టిఫికెట్లతో పాటు రెండు సెట్ల ఫొటో కాపీలతో హాజరుకావల్సి ఉంటుంది. అంతా సక్రమంగా జరిగితే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించినట్లు ఈ నెల 9వ తేదీన నియామక పత్రాలు అందజేసే అవకాశం ఉంది.

ఫామ్ హౌస్‌లపై కొనసాగుతున్న రాజకీయ రగడ..

మధ్య సర్వే చేసి బఫర్ జోన్‌లో లేదని అధికారులు నివేదిక ఇచ్చారన్నారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు కేటీఆర్, హరీశ్ రావు, సబితా ఇంద్రారెడ్డి తన పేరు తెరపైకి తెచ్చి ఆరోపణలు చేస్తున్నారని, తన ఫామ్‌హౌజ్ రూల్స్‌కు విరుద్ధంగా అక్కడే కూల్చేద్దామన్నారు.మరోవైపు సీఎం రేవంత్ తన ఫామ్ హౌస్ కూల్చివేత అంశాన్ని ప్రస్తావించడంపై కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, మాజీ ఎంపీ కేవీపీ రామచంద్రరావు స్పందించారు. కూల్చివేతల విషయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతగా తనకు ఎలాంటి మినహాయింపులు వద్దని సీఎం రేవంత్‌కు రాసిన లేఖలో పేర్కొన్నారు. సాధారణ పౌరుడి విషయంలో చట్టం ఎలా ఉంటుందో అలాగే వ్యవహరిస్తే చాలన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన మూసీ ప్రక్షాళన, సుందరీకరణను స్వాగతిస్తున్నానని అన్నారు. కొంత మంది నేతలు వారి స్వప్రయోజనాల కోసమే విమర్శలు చేస్తున్నారన్నారు. మూసీ విషయంలో ప్రతిపక్షాలది మొసలి కన్నీరేనని ప్రజలందరికీ తెలుసని లేఖలో ప్రస్తావించారు. అక్రమమైతే తానే దగ్గరుండి కూలుస్తానని చెప్పారు.న అధికార పార్టీ నేతలు తమ ఫామ్ హౌస్‌ల విషయంలో ప్రభుత్వానికి, విపక్షాలకు వివరణ ఇస్తుండటంలో.. ఇంకెంతమంది నేతలు ఈ జాబితాలో చేరిపోతారో అనే చర్చ రాజకీయ వర్గాల్లో సాగుతోంది. బీఆర్ఎస్ నేతలు పదే పదే అధికార పార్టీ నేతల ఫామ్ హౌస్‌ల గురించి ప్రస్తావిస్తుండటంతో.. ఈ అంశం మరింత ఆసక్తికరంగా మారే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

అక్టోబర్ 6 న డ్యూయల్ ఫెస్ట్

చిత్రలేఖన, మట్టి బొమ్మల తయారీ పోటీలు

హనుమకొండ, అక్టోబర్ 4 (నమస్తే హైదరాబాద్) దసరా, బతుకమ్మ పండుగను పురస్కరించుకునిసాగంటీస్ ఆర్ట్స్ అకాడమీ ప్రతి నెల నిర్వహించే చిత్రలేఖన పోటీల్లో భాగంగా ఈ నెల 6 వ తేదీ (ఆదివారం)న డ్యూయల్ ఫెస్ట్ పేరు తో చిత్రలేఖనం, మట్టితో బొమ్మల తయారీ రెండు రకాల పోటీలు నిర్వహిస్తున్నట్టు అకాడమీ డైరెక్టర్ సాగంటి మంజుల ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. హనుమకొండ పబ్లిక్ గార్డెన్ లో జరుగబోయే ఈ పోటీల్లో చిన్నారులు అధికంగా పాల్గొని వారి లోని ప్రతిభకు కార్య రూపం ఇచ్చి, దసరా సెలవులకు నద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. 4 విభాగాల్లో పోటీ ఉంటుందని ప్రతి విభాగం లో ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ బహుమతులు ఉంటాయని, పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికీ సర్టిఫికెట్లు అందజేయ బడతాయని తెలిపారు . డ్రాయింగ్, పెయింటింగ్ లో నవదుర్గ (అమ్మవారి రూపం ఏదైనా) మట్టి తో చేసే బొమ్మల్లో మొదటి రెండు విభాగాలు ఏవైనా పది మట్టితో వారికిష్టమైన బొమ్మలు (వంట సామాగ్రి, పండ్లు, కూరగాయలు) , తర్వాతి విభాగాలు అమ్మవారి విగ్రహాన్ని చేయవలసి ఉంటుంది. పోటీలో వాడబడే మట్టి, డ్రాయింగ్ షీట్స్ తామే ఇస్తామని ఇతర కావలసిన వస్తువులు వెంట తెచ్చుకోవాలని సూచించారు. వివరాలకు 8143643337 లో సంప్రదించవచ్చు అని తెలిపారు...

అన్ని రంగాలలో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు, వేతనలలో సమన్యాయం చేయాలి

ఘట్కేసర్ అక్టోబర్ 4 (నమస్తే హైదరాబాద్) మేడ్చల్ జిల్లా, ఘట్కేసర్ మండల్, తెలంగాణ కార్మిక సమాఖ్య ప్రైవేట్ ఎంప్లాయిస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కొలకలూరి నవీన్ కుమార్ మాట్లాడుతూ అన్ని రంగాలలో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలి, మరీ ముఖ్యంగా ప్రైవేట్ స్కూల్స్, కాలేజెస్, కంపెనీలో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు మూడు నెలలు దాటితే వారికి ఈ.ఎస్.ఐ, పీ.ఎఫ్ వర్తింపజేయాలి, సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ ను రోజుకు 8 గంటలె పని చేయించాలి, గౌరవ వేతనం కనీసం 25 వేలు నెలకు ఇవ్వాలి, వారినీ 12 గంటల పని నుండి విముక్తి కలిగించాలి, రోజు వారి కూలీలకు ఆడవారికి 600 మరియు మగవారికి 800 రూపాయలు ఇవ్వాలి, ప్రైవేట్ స్కూల్స్, కాలేజీలు, కంపెనీలలో పని చేసే వారికి గౌరవ వేతనం 18000 ఇవ్వాలి, వారికి కూడా ఆరోగ్య భద్రత ఈ ఎస్ ఐ మరియు పిఎఫ్ అమలు చేయాలి, ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ ఏజెన్సీలు సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ కి సకాలంలో వేతనలు ఇచ్చి వారిని ఆదుకోవాలి. అదేవిధంగా హొటల్లో పని చేస్తున్న ఆడవారికి రోజువారి కూలి 600 రూపాయలు మగవారికి 800 రూపాయలు ఇవ్వాలి అని అన్నారు.

మున్సిపల్ కార్మికులకు వస్త్రాలను పంపిణి చేసిన కొండల్ రెడ్డి

పోచారం అక్టోబర్ 4 (నమస్తే హైదరాబాద్) మేడ్చల్ జిల్లా, ఘట్కేసర్ మండల్, పోచారం మున్సిపల్ పరిధిలోని అన్నోజిగూడ లో తమ నివాసంలో తన తల్లిదండ్రులైన బోయపల్లి మల్లారెడ్డి దశలక్ష్మి గర్ల చేతులమిదుగా పోచారం మున్సిపల్ మరియు విలీన గ్రామాల కార్మికులు దాదాపూ 360 మంది కి వస్త్రాలను పంపిణి చేసిన పోచారం మున్సిపల్ చైర్మన్ బోయపల్లి కొండల్ రెడ్డి. ఈ కార్యక్రమంలో కొండల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఏడు లాగానే ఈసారి కూడా బట్టల పంపిణీ మరియు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగిందని, ఈసారి విలీన గ్రామాల కార్మికులకు మా అమ్మానాన్న చేతుల మీదుగా అందించడం చాల సంతోషంగా ఉంది అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కమీషనర్ వీరా రెడ్డి, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ వాణి, బోయపల్లి సత్తి రెడ్డి, రాజేశ్వర్ రెడ్డి,కరుణాకర్, ఉమ శంకర్, రఘు రాంరెడ్డి,ప్రణాత్, వర్షిత్, రవీందర్ మున్సిపల్ సిబ్బంది పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

ఇండస్ట్రియల్ పార్కు స్థల పరిశీలన చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ మరియు ఎమ్మెల్యే మందుల సామేల్

నమస్తే హైదరాబాద్ తుంగతుర్తి ప్రతినిధి అక్టోబర్ 04: తుంగతుర్తి మండల పరిధిలోని వెలుగుపల్లి గ్రామ శివారులోనీ 365 జాతీయ రహదారి పక్కన ఉన్న ప్రభుత్వ భూమిలో ఇండస్ట్రియల్ పార్క్ ఏర్పాటుకు కోసం తుంగతుర్తి శాసనసభ్యులు మందుల సామేల్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు రేవంత్ రెడ్డి గారికి మరియు ఇండస్ట్రియల్ మినిస్టర్ శ్రీధర్ బాబు గారికి ఇండస్ట్రీస్ నెలకొల్పాలని దానితో వందల మంది యువతకి ఉద్యోగ ఉపాధి కలుగుతుందని స్మాల్ స్కేల్ ఇండస్ట్రీస్ ద్వారా యువతకు ఉపాధి కలుగుతుందని వినతిపత్రం అందజేసిన విషయం తెలిసిందే, అందుకుగాను శుక్రవారం సూర్యాపేట జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నందలాల్ పవార్ స్థల పరిశీలన కోసం వచ్చిన సందర్భంగా తుంగతుర్తి ఎమ్మెల్యే మందుల సామేల్ ఇండస్ట్రియల్ పార్క్ కు సంబంధించిన వివరాలను జిల్లా కలెక్టర్ గారికి వివరించి అందజేశారు. ఈ ప్రాంతంలో ఏ పరిశ్రమ పెడితే బాగుంటుందనే విషయంపై చర్చించారు. అనంతరం రుద్రమ చెరువును తిలకించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా డిసిసిబి డిసిఎంఎస్ డైరెక్టర్ సింగిల్ విండో చైర్మన్ గుడిపాటి సైదులు, తహసిల్దార్ దయానందం తుంగతుర్తి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు దొంగరి గోవర్ధన్, ఉపాధ్యక్షులు చింతకుంట్ల వెంకన్న, పట్టణ అధ్యక్షులు ఉప్పుల రాంబాబు, దాసరి శ్రీను, సుంకరి జనార్ధన్, కలకోట్ల మల్లేష్, నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

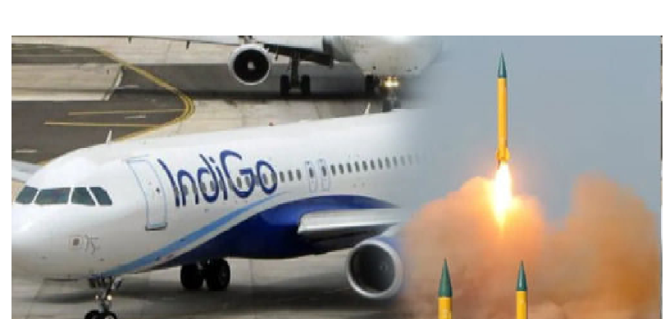
ఝాన్సిరెడ్డి త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రత్యేక పూజలు చేసిన కాంగ్రెస్ శ్రేణులు

దేవరుప్పుల (నమస్తే హైదరాబాద్) పాలకుర్తి నియోజక వర్గం,తొర్రూరు పట్టణంలో నిన్న ఓ షాపింగ్ మాల్ ప్రారంభోత్సవానికి హాజరైన పాలకుర్తి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జీ హనుమాండ్ల ఝాన్సీరెడ్డి షాపింగ్ మాల్ నిర్వాహకులు వేసిన స్టేజి ఒక్కసారిగా కూలడంతో ఝాన్సిరెడ్డి కాలుకు గాయం కాగా హైదరాబాదులోని అపోలో హాస్పిటల్ కు తరలించిన విషయం తెలిసిందే.అందులో భాగంగానే శుక్రవారం దేవరుప్పుల మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు నల్ల శ్రీరాములు ఆద్వర్యంలో ,కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి వాన కొండయ్య శ్రీ లక్ష్మి నరసింహ స్వామి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ఝాన్సిరెడ్డి త్వరగా కోలుకోవాలని,మళ్ళీ ప్రజాసేవలోకి తిరిగి రావాలని కోరుకున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల నాయకులు,యూత్ నాయకులు,సోషల్ మీడియా నాయకులు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు నల్ల శ్రీరాములు

ఇరాన్ ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం.

ఇజ్రాయెల్ ఇరాన్‌ల మధ్య జరుగుతున్న ఘర్షణతో హైదరాబాద్ నుంచి అమెరికాకు వయా లండన్ ద్వారా వెళ్తున్న ప్రయాణికులకు టికెట్లు ధరలతో చుక్కలు కనిపిస్తున్నాయి. విమాన టిక్కెట్ల ధరలు 50 శాతం కంటే ఎక్కువగా పెరిగాయి. మిడిల్ ఈస్ట్ దేశాల నుంచి విమానాలు మళ్లించడంతో హైదరాబాద్ రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం (%=+ఞూ%) నుంచి అమెరికాకు విమాన ప్రయాణ ఖర్చులు భారీగా పెరిగాయి . హైదరాబాద్ నుంచి అమెరికాకు వెళ్లాల్సిన విమానాలు వయా లండన్ వెళుతుండడంతో విమానాల టికెట్ ధరలు రూ. 1.5 లక్షల మార్క్ దాటాయి.సాధారణంగా టిక్కెట్ ధరలు రూ. 90,000 నుంచి రూ. 1 లక్ష వరకు ఉంటాయి. కానీ



తాజా ఘటనల కారణంగా మిడిల్ ఈస్ట్ దేశాలు దాటే విమాన సర్వీసులు రద్దు చేయడంతో ఇతర మార్గాలు మళ్లించడం వల్ల టిక్కెట్ల ధరలు భారీగా పెరిగాయి. కాంటినెంటల్‌తోపాటు అనేక ఇతర విమాన సర్వీసులు హైదరాబాదు నుంచి న్యూయార్క్, వాషింగ్టన్, డల్లాస్, శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో, అట్లాంటా, హ్యూస్టన్ నగరాలకు టిక్కెట్ ధరలను పెంచాయి. డల్లాస్ వంటి నగరాలకు ప్రస్తుతం టిక్కెట్లు రూ. 3 లక్షలకు చేరుకున్నాయి. లుఫ్తాన్సా విమాన సర్వీసులు హైదరాబాదు, ముంబయ్ వంటి నగరాలకు తమ సర్వీసులను రద్దు చేశాయి. ముఖ్యంగా ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ ఘర్షణ కారణంగా మిడిల్ ఈస్ట్ దాటే సర్వీసులు రద్దు చేయబడుతున్నాయి. యూఎస్, యూకే వెళ్లే భారతీయ ప్రయాణికులకు గణనీయంగా ధరలు పెరిగాయి. హైదరాబాద్ నుంచి వెళ్లే వారికి పెరిగిన టికెట్ ధరలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి.

పేదల ఆపిల్ పండు సీతాఫలం

- ఈ పండు రామాఫలం,లక్ష్మణ ఫలం రకాల్లోను దొరుకుతుంది
- సీతాఫలం ఆకులు బెరడు వేర్లు సైతం వ్యాధుల నివారణలో ఉపయోగపడతాయి
- అధిక రక్తపోటును నివారిస్తుంది
- హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తుంది
- మలబద్ధకంతో బాధపడే వారికి ఈ పండు దివ్య ఔషధం

నాగారం,నమస్తే హైదరాబాద్: (అక్టోబర్ 4) పేదల ఆపిల్ పండుగా సీతాఫలం పండుని అభివర్ణిస్తారు.శీతాకాలం వచ్చిందంటే గుర్తుకు వచ్చే పండు సీతాఫలం. సీతాఫలం అనేక పోషకాల సమాహారం. కొన్ని రకాల అనారోగ్యాల నివారణి. మరెన్నో సుగుణాలున్న ఈ పండు గురించి వివరింగా తెలుసుకుందాం. ఈ కాలంలో మూడు నెలలకు పైగా లభిస్తుంది సీతాఫలం. ఈ పండు రామాఫలం, లక్ష్మణఫలం రకాల్లోనూ దొరుకుతుంది. చూడడానికి ఒకే విధంగా ఉన్నా రుచి, వాసనలో కాస్త తేడా ఉంటుంది. సీజన్ వస్తోందంటే చాలు కొన్ని పండ్ల రుచి పదే పదే గుర్తొచ్చేస్తుంటుంది. మార్కెట్లో అవి ఎప్పుడెప్పుడు కనిపిస్తాయా అన్నట్లు ఎదురుచూసేలా చేస్తుంది. ఆ కోవకే చెందుతాయి సీతాఫలం, రామాఫలం, లక్ష్మణఫలాలు. మనరాష్ట్రంలో ఎక్కువగా పండే సీతాఫలాలతోనే మనకి అనుబంధం ఎక్కువ. కానీ ఉత్తరాంధ్ర, కొన్ని తెలంగాణా జిల్లాల్లోనూ కర్ణాటక, తమిళనాడు, కేరళ, ఛత్తీస్‌గఢ్ రాష్ట్రాల్లోనూ రామాఫలాలు, లక్ష్మణఫలాలు ఎక్కువగా పండుతాయి. అమృతఫలాన్ని తలపించే సీతాఫలాన్నే కస్టర్డ్ యాపిల్ అనీ షుగర్ యాపిల్ అనీ పిలుస్తారు. ఇది దక్షిణ అమెరికా దేశాలతోపాటు మనదేశంలోనూ విరివిగా పండుతుంది. పండుగా తినడంతోపాటు స్వీట్లు, జెల్లీలు, ఐస్‌క్రీములు, జామ్‌లు చేస్తుంటారు. మనందరికీ పండుగానే సుపరిచితమైన ఇది ఛత్తీస్‌గఢ్ వాసులకు మాత్రం అద్భుత ఔషధం. సీతాఫలంలో కాల్షియమ్,విటమిన్ 'సి' సంవృద్ధిగా దొరుకుతుంది.

ఆహారం తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యేటందుకు దీనిలో గల పీచుపధార్ధం తోడ్పడుతుంది.

సీతాఫలం అల్సర్లను నయం చేస్తుంది. ఎసిడిటీకి చెక్ పెడుతుంది. ఇందులో స్మూత్ స్కిన్ టోన్ అందించే సూక్ష్మపోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడి స్కిన్ మెరుస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దీని ఆకులు, బెరడు, వేరు ఇలా అన్ని భాగాల్నీ పలు వ్యాధుల నివారణలో వాడతారు . మనదగ్గర కూడా చాలామంది సెగ్గడ్డలకు వీటి ఆకుల్ని నూరి కట్టుకడతారు. వీటి ఆకులకు మధుమేహాన్ని తగ్గించడంతోపాటు బరువు కూడా తగ్గించే గుణం ఉందని ఇటీవల కొందరు నిపుణులు చెబుతున్నారు. బెరదుని మరిగించి తీసిన డికాషన్ దయేరియాని తగ్గిస్తుంది . అలాగే ఆకుల కషాయం జలుబుని నివారిస్తుంది

. పోషకాలు:

100గ్రా. గుజ్జు నుంచి 94 క్యాలరీల శక్తి, 20-25గ్రా. పిండిపదార్థాలు, 2.5గ్రా. ప్రొటీన్లు, 4.4గ్రా. పీచూ లభ్యమవుతాయి. ఇంకా కెరోటిన్, థైమీన్, రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్, విటమిన్-సి వంటి విటమిన్లు కూడా సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఈ ఫలాన్ని రసం రూపంలో కాకుండా నేరుగా తినడమే మంచిది. ఎందుకంటే గుజ్జు నోటిలోని జీర్ణరసాలను పెంచుతుంది. తద్వారా జీర్ణక్రియ వేగవంతమవుతుంది. పండు గుజ్జును తీసుకుని రసంలా చేసి పాలు కలిపి పిల్లలకు తాగించాలి. సత్వర శక్తి లభిస్తుంది. ఎదిగే పిల్లలకు రోజూ ఒకటి, రెండు పండ్లు తినిపిస్తే మంచిది. బలవర్ధకమే కాదు ఫాస్ఫరస్, క్యాల్షియం, ఇనుము లాంటి పోషకాలు ఎముకల పరిపుష్టికి తోడ్పడతాయి. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి ఈ పండు దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తుంది. రోజూ తినగలిగితే ఎంతో మార్పు కనిపిస్తుంది. హృద్రోగులు, కండరాలు, నరాల బలహీనత ఉన్నవారు దీన్ని అల్పాహారంగా తీసుకుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. డైటింగ్ నియమాలు పాటించే వారు సైతం ఈ ఫలాన్ని నిరభ్యంతరంగా స్వీకరించవచ్చు. పండులోని సల్ఫర్ చర్మవ్యాధుల్నీ తగ్గిస్తుంది. సీతాఫలం గుజ్జు శరీరంలోని క్రిములు, వ్యర్థపదార్థాలను వెలుపలికి పంపించి వేస్తుంది. పండే కాదు ఆకుల్లోని హైడ్రోస్తైనిక్ ఆమ్లం చర్మసంబంధ సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి కాస్త పసుపు కలిపి మానని గాయాలు, గజ్జి, తామర ఉన్న చోట పూతగా రాస్తే సరిపోతుంది. ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి బోరిక్ పౌడర్ కలిపి మంచం, కుర్చీల మూలల్లో ఉంచితే నల్లుల బెడద ఉండదు. సీతాఫలం బెరడును కాచగా వచ్చిన కషాయాన్ని అధిక విరేచనాలతో బాధపడేవారికి ఔషధంగా ఇస్తుంటారు. సీతాఫలం గింజల్ని పొడిచేసి తలకు రాసుకుంటే పేల సమస్య ఉండదు. అయితే కళ్లల్లో పడకుండా చూసుకోవాలి. గర్భిణులు ఈ పండును సాధ్యమైంత తక్కువగా తినాలి. పొరబాటున గింజలు లోపలికి పోతే గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదముంది.

గమనిక:

మోతాదుకు మించి తీసుకోకూడదు. కడుపులో మంట, ఉబ్బరం బాధిస్తాయి. అలాంటప్పుడు వేడినీరు తాగినా అరచెంచా వాము లేదా ఉప్పు నమిలినా ఉపశమనం లభిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు, వూబకాయులు ఈ పండ్లను వైద్యుల సలహాతో తీసుకోవాలి. జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, ఎలర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు సీతాఫలాన్ని పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది. . సీతాఫలంలో సి విటమిన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. నోటిలో జీర్ణరసాలను ఊరేలా చేసే శక్తి ఈ పండుకు అధికంగా ఉంటుంది.ఇందులో ఉండే మెగ్నీషియం శరీరంలోని కండరాలకు విశ్రాంతినిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తుంది. కాల్షియం ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతుంది. ఇన్ని లాభాలున్నా మధుమేహ రోగులు వీటికి దూరంగా ఉండటమే మేలు. ఎందుకంటే వీటిలో ఉండే చక్కెరల శాతం చాలా ఎక్కువ. ఉబ్బసం రోగులు వైద్యుల సలహా తీసుకుని తినాలి. సీతాఫలాలను ఖాళీ కడుపుతో తినకూడదు, భోజనం చేశాకే తినాలి. తిన్నాక మంచినీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి.దీని ఆకులను ముఖ్యంగా ఆయుర్వేదంలో చాలా ఉపయోగకరంగా వాడుతారు.

సీతాఫలం ఆకులు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగా ఉపయోగపడతాయో తెలుసుకుందాం.

సీతాఫలం ఆకులతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:

సీతాఫలం ఆకుల్లో ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, ఐరన్, ఫైబర్, కాల్షియం కూడా ఉన్నాయి. ఇందులో చాలా యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఎలిమెంట్స్ కూడా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి, శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. శరీరంలో వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందించే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి.

డయేరియా సమస్య నుండి ఉపశమనం:

సీతాఫలం ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అనేక పొట్ట సంబంధిత సమస్యలు నయమవుతాయి. సీతాఫలంలో టానిన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది అతిసారాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఈ ఆకులో ఉండే పీచు అజీర్ణ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. గ్యాస్ ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.

అధిక రక్తపోటు సమస్య నుండి ఉపశమనం:

సీతాఫలం ఆకుల్లో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది అధిక రక్తపోటు సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అలాగే సీతాఫలం ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో శక్తి పెరుగుతుంది.

చర్మానికి మేలు చేస్తుంది: సీతాఫలం ఆకులు చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇందులోని విటమిన్ సి చర్మానికి పూర్తి పోషణను అందిస్తుంది. అలాగే ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు చర్మానికి పోషణను అందిస్తాయి. ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు దద్దుర్లు, మొటిమల వంటి చర్మ సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.సీతాఫలం ఆకులు మొటిమలను పోగొట్టడంలో సహాయపడతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి చర్మ సంబంధిత సమస్యలన్నింటినీ నయం చేస్తుంది. అంతేకాదు ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు మొటిమల వ్యాప్తిని నివారిస్తాయి.

క్యాన్సర్ నుండి రక్షిస్తుంది:

సీతాఫలం ఆకుల్లో క్యాన్సర్ నిరోధక శక్తి ఉందని చాలా అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. సీతాఫలంలో ఉండే ఫైటోకెమికల్స్ యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల వల్ల క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఎ పోషకాలు క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేయడంలో సహాయపడతాయి.

సీతాఫలం యొక్క సైడ్ ఎఫెక్ట్స్:

సీతాఫల్‌లో గణనీయమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, చిన్న స్థాయి హానికరమైన రసాయనాలు ఉన్నాయి. అన్నోనాసిన్ అనేది సీతాఫల్ మరియు ఇతర అన్నోనా జాతుల పండ్లలో కనిపించే టాక్సిన్ సీతాఫలం వైపు మీ మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఉష్ణమండల ప్రదేశాలలో పరిశీలనా అధ్యయనాలు అధికంగా లింక్ చేశాయి.

అన్నోనా పండ్ల వినియోగం వల్ల ప్రామాణిక ఔషధాలకు స్పందించని పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, అయితే సీతాఫల్ మొక్కలోని అన్ని విభాగాలలో అనోనాసిన్ కనుగొనబడినప్పటికీ, ఇది విత్తనాలు మరియు చర్మంలో కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది, తినడానికి ముందు విత్తనాలు మరియు చర్మాన్ని తీసివేయాలి. మీకు పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి లేదా నాడీ వ్యవస్థ సంబంధిత వ్యాధి ఉన్నట్లయితే, మీరు సీతాఫల్‌కు దూరంగా ఉండాలి.

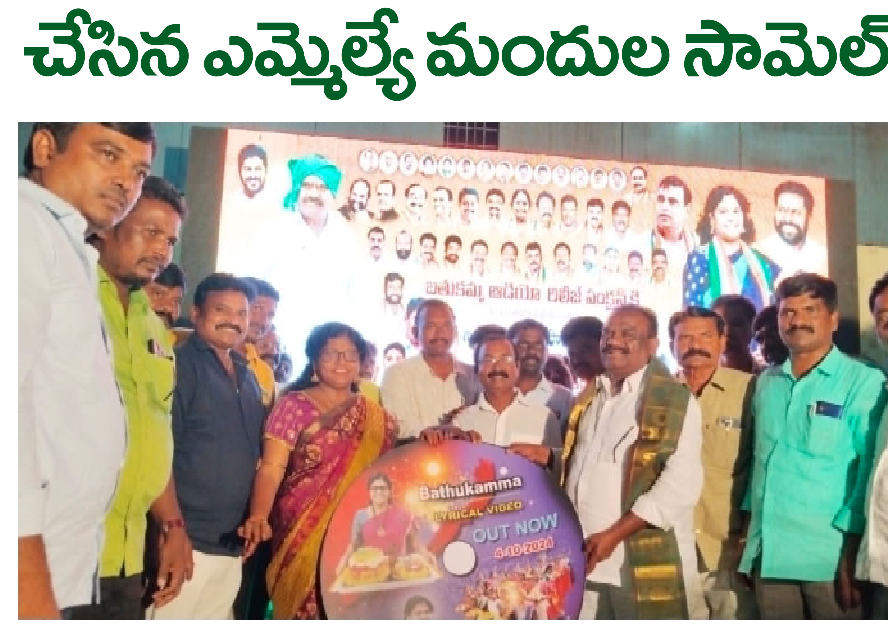
ఝాన్సీ రెడ్డి త్వరగా కోలుకోవాలని రేణుక ఎల్లమ్మకు మొక్కిన ఇనుముల నాగరాజు కుటుంబ సభ్యులు

దేవరుప్పుల(నమస్తే హైదరాబాద్) తొర్రూర్ పట్టణంలో కాసం షాపింగ్ మాల్ ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమంలో స్టేజి కుప్పకూలి ప్రమాదానికి గురైన పాలకుర్తి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ అనుమాండ్ల ఝాన్సీ రెడ్డి హాస్పిటల్ లో చికిత్స పొందుతున్న సందర్భంగా, ఝాన్సీ రెడ్డి త్వరగా కోలుకోవాలని, శుక్రవారం దేవరుప్పుల మండల ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు ఇనుముల నాగరాజు కుటుంబ సమేతంగా రేణుక ఎల్లమ్మ తల్లికి మొక్కుకున్నారు, ఈ సందర్భంగా ఇనుముల నాగరాజు మాట్లాడుతూ, పాలకుర్తి ఇంచార్జ్ ఝాన్సీ రెడ్డికి ఎల్లమ్మ ఆశీస్సులు ఎల్లవేళలా ఉండాలని భగవంతుని కోరుకుంటున్నాం, త్వరగా కోలుకొని క్షేమంగా ఉండాలని మళ్లీ తన కార్యక్రమాలను పున ప్రారంభించాలని తెలిపారు,

ఆయిల్ ఫామ్ తోటలను పరిశీలించిన జిల్లా ఉద్యాన పట్టు పరిశ్రమ అధికారి తీగల నాగయ్య

నాగారం, నమస్తే హైదరాబాద్ :(అక్టోబర్ 4) ఆయిల్ పామ్ తోటలను సాగు చేసే రైతులు ప్రాథమిక దశ లోనే జాగ్రతలు పాటించినట్లు అయితే మంచి దిగుబడి సాధించ వచ్చు అని జిల్లా ఉద్యాన పట్టు పరిశ్రమ అధికారి తీగల నాగయ్య అన్నారు. శుక్రవారం మండలం లోని వివిధ గ్రామాల్లో సాగు చేస్తున్న ఆయిల్ పామ్ తోటలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా అయన మాట్లాడుతూ ఆయిల్ పామ్ తోటలను సాగు చేసే రైతులు యాజమాన్యం పద్ధతులు పాటించినట్లు అయితే దీర్ఘ కాలం పాటు మంచి దిగుబడి సాధించి ఆర్థికంగా అభివృద్ధి సాధించ వచ్చు అన్నారు. ఉద్యాన శాఖ ద్వారా పండ్ల తోటల సాగుకు ప్రోత్సాహం అందిస్తున్నామని, రైతులు రాయుతిలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమం లో తుంగతుర్తి డివిజన్ ఉద్యాన అధికారిని ప్రమిత, పతంజలి ఆయిల్ పామ్ ఫీల్డ్ సూపర్ వైజర్ రంగు. ముత్యంరాజు, ఫిన్లోటక్స్ డి సి ఓ అనిల్, రైతులు కడారి నర్సింహా రెడ్డి, నరేష్, జగదీష్, సైదులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బతుకమ్మ ఆడియో సిడిని రిలీజ్ చేసిన ఎమ్మెల్యే మందుల సామెల్



నమస్తే హైదరాబాద్ తుంగతుర్తి ప్రతినిధి అక్టోబర్ 04 : బతుకమ్మ పండుగ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల నాయకురాలు దాయం ఝాన్సీ రాజిరెడ్డి సారథ్యంలో రూపొందించిన బతుకమ్మ ప్రత్యేక గీతాన్ని తుంగతుర్తి శాసనసభ్యులు మందుల సామెల్ శుక్రవారం తుంగతుర్తి మండల కేంద్రంలోని ధనలక్ష్మి ఫంక్షన్ హాల్ లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో బతుకమ్మ ఆడియో సిడిని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... తెలంగాణ సంస్కృతి ఉట్టిపడేలా బతుకమ్మ పాటను రూపొందించిన ఝాన్సీ రెడ్డిని అమే బృందాన్ని అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లా డిసిసిబి డైరెక్టర్ గుడిపాటి సైదులు, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు దొంగరి గోవర్ధన్, ఎస్సీ సెల్ మండల అధ్యక్షులు తప్పట్ల శంకర్, ఉపాధ్యక్షులు చింతకుంట్ల వెంకన్న, పట్టణ అధ్యక్షులు ఉప్పుల రాంబాబు యాదవ్, నాయకులు సుంకరి జనార్ధన్,దాసరి శ్రీను, బొంకూరి నాగయ్య, మూరగుండ్ల వీరయ్య, కలకోట్ల మల్లేష్, ఎనగందుల మల్లేష్ నేత, భాష బోయిన వెంకన్న వివిధ గ్రామాలనుండి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

గణనీయంగా పెరిగిన విదేశీ నిల్వలు..

భారత విదేశీ మారక నిల్వలు వరుసగా ఏడవ వారం పెరిగాయి. దీంతో తొలిసారిగా 700 బిలియన్ డాలర్ల రికార్డు స్థాయిని అధిగమించాయి. ఫారెక్స్ నిల్వలు ఈ పెరుగుదల వెనుక కారణం రిజర్వ్ బ్యాంక్ డాలర్లతో సహా ఇతర విదేశీ కరెన్సీలను కొనుగోలు చేయడమే..! రూపాయి విలువ పెరగడం. ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే, ప్రస్తుతం భారతదేశం కాకుండా, ప్రపంచంలోని మూడు దేశాల్లో మాత్రమే 700 బిలియన్ డాలర్లకు పైగా ఫారెక్స్ నిల్వలు ఉన్నాయి.వాస్తవానికి, రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (%=దీ×%) శుక్రవారం(అక్టోబర్ 4) నాటి డేటా ప్రకారం, సెప్టెంబర్ 27తో ముగిసిన వారంలో ఇది 12.6 బిలియన్ డాలర్ల పెరుగుదలతో 704.89 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉంది. జూలై 2023 తర్వాత ఇది వారి అతిపెద్ద వారపు పెరుగుదల. దీంతో చైనా, జపాన్, స్విట్జర్లాండ్ తర్వాత, 700 బిలియన్ డాలర్ల నిల్వలను దాటిన నాల్గోవ ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారతదేశం నిలిచింది. 2013 నుంచి దేశం విదేశీ మారకద్రవ్య నిల్వలను పెంచుకుంటూ వస్తోంది. అదే సమయంలో, బలహీనమైన ఆర్థిక పునాది కారణంగా, విదేశీ పెట్టుబడిదారులు తమ పెట్టుబడులను ఉపసంహరించుకున్నారు. అప్పటి నుండి, ద్రవ్యోల్బణంపై గట్టి నియంత్రణ, అధిక ఆర్థిక వృద్ధి అలాగే ఆర్థిక, కరెంట్ ఖాతా లోటుల తగ్గింపు విదేశీ పెట్టుబడిదారులను ఆకర్షించడంలో సహాయపడింది. తద్వారా విదేశీ మారక నిల్వలు పెరిగాయి.

ఈ ఏడాది ఇప్పటివరకు విదేశీ పెట్టుబడులు 30 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నాయి. ప్రధానంగా స్థానిక రుణాలలో పెట్టుబడి పెట్టడం, ఇది ప్రముఖ జెపి మోర్గాన్ ఇండెక్స్‌లో స్థానం సంపాదించుకుంది. ఐడిఎఫ్‌సి ఫస్ట్ బ్యాంక్ ఆర్థికవేత్త గౌరా సేన్ గుప్తా మాట్లాడుతూ, అవసరమైతే జోక్యం చేసుకోవడానికి ఆర్‌బిఐకి తగినంత అధికారం ఉన్నందున తగినంత విదేశీ మారక నిల్వలు కరెన్సీ అస్థిరతను తగ్గిస్తాయి. ఇది కాకుండా, పెట్టుబడిదారుల విశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. ఇది ఆకస్మిక మూలధన ప్రవాహ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని గౌరా సేన్ గుప్తా అభిప్రాపడ్డారు. పెరిగిన రూపాయి విలువ

భారతదేశ విదేశీ మారక నిల్వలు 2024లో ఇప్పటివరకు 87.6 బిలియన్ డాలర్లకు పెరిగాయి. ఇది గత ఏడాది మొత్తంలో 62 బిలియన్ డాలర్ల పెరుగుదల కంటే ఎక్కువ. గత వారం %=దీ×% ద్వారా 7.8 బిలియన్ డాలర్ల కొనుగోళ్లు, 4.8 బిలియన్ డాలర్ల వాల్యుయేషన్ లాభాల కారణంగా ఈ పెరుగుదల జరిగిందని గౌరా సేన్ గుప్తా స్పష్టం చేశారు. అమెరికా ట్రెజరీ దిగుబడులు పడిపోవడం, డాలర్ బలహీనత, బంగారం ధరలు పెరగడం వంటి కారణాల వల్ల రూపాయి విలువ పెరిగిందని చెప్పారు.

కొత్త రిజర్వ్ డేటా తర్వాత వారంలో డాలర్‌తో రూపాయి 83.50 స్థాయికి చేరుకుంది. బహుశా %=దీ×% తన నిల్వలను పెంచుకోవడానికి అడుగు పెట్టాలని ప్రేరేపించింది. చాలా నెలలుగా, రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, రూపాయిని గట్టి ట్రేడింగ్ పరిధిలో ఉంచడానికి మార్కెట్‌కి ఇరువైపులా జోక్యం చేసుకుంది. ఇది అభివృద్ధి చెందుతున్న మార్కెట్ కరెన్సీలలో అతి తక్కువ అస్థిరతను కలిగిస్తుంది. గత నెలలో, రూపాయిలో అస్థిరతను తగ్గించడం గురించి అడిగినప్పుడు, ఆర్‌బిఐ గవర్నర్ శక్తికాంత దాస్ మరింత అస్థిరత ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఎటువంటి ప్రయోజనం కలిగించదని గౌరా సేన్ గుప్తా చెప్పారు.

కప్ గెలవకపోతే ఏంది?..విరాట్‌ను వెనకేసుకొచ్చిన హర్భజన్

రన్ మిషిన్ విరాట్ కోహ్లీ గూర్చి టీమిండియా మాజీ ప్లేయర్ హర్భజన్ సింగ్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికరమైన వ్యాఖ్యలు చేశాడు. విరాట్ టెస్ట్ మ్యాచ్‌ల్లో టీమ్‌ను నడిపించిన తీరు అద్భుతమని కొనియాడారు. స్వదేశంలోనే కాకుండా విదేశీ స్టేడియంలో కూడా విజయం సాధించాలనే కసిని విరాట్ ప్లేయర్లలో పెంచినట్లు పేర్కొన్నాడు. దీనికి ఉదాహరణ 2021, 2022లో జరిగిన బోర్డర్ గావస్కర్ ట్రోఫీనే అని చెప్పుకొచ్చారు.విరాట్ నాయకత్వంలో ఐపీఎల్‌లో ఒక్క ట్రోఫీ గెలవకపోతే గొప్ప కాకుండా పోదని స్పష్టం చేశారు. కోహ్లీ టీమ్‌లోని ఆటగాళ్లకు కసితో ఎలా ఆడాలో నేర్పించిన్నట్లు చెప్పారు. లాస్ట్ వరకు మ్యాచ్‌లో ఎలా పోరాడాలో ప్లేయర్స్‌కి నేర్పించినట్లు చెప్పుకొచ్చారు. గబ్బాలో పంత్, గిల్ ఆడిన తీరు ఎవరు మర్చిపోలేరని పేర్కొన్నారు. ఆ మ్యాచ్‌ల తర్వాత భారత ఆటగాళ్లు ఆడే తీరు పూర్తిగా మారిపోయిందన్నారు. విదేశీ గడ్డలో ప్రత్యర్థులు భయపడేలా కోహ్లీ చేశాడన్నారు. ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై 2018-19 బోర్డర్ గావస్కర్ ట్రోఫీలో తొలిసారి విరాట్ కోహ్లీ నాయకత్వంలో భారత్ గెలిచింది. ఆ తర్వాత 2021-22లో మళ్లీ ట్రోఫీ గెలిచింది. మరోసారి కూడా కప్ కొట్టాలని కసితో టీమిండియా ఉంది. నవంబర్‌లో ఆసీస్‌తో జరగనున్న ఐదు టెస్టుల సిరీస్‌కు భారత్ సిద్ధమవుతుంది. కాగా 30 ఏండ్ల తర్వాత మళ్లీ ఇలా ఆసీస్ భారత్ ఐదు టెస్ట్ సిరీస్ జరుగుతుండడం విశేషం.

శ్వేతార్కను దర్శించుకున్న యతీశ్వరులు బ్రహ్మచారి మాతగా అలంకరణ

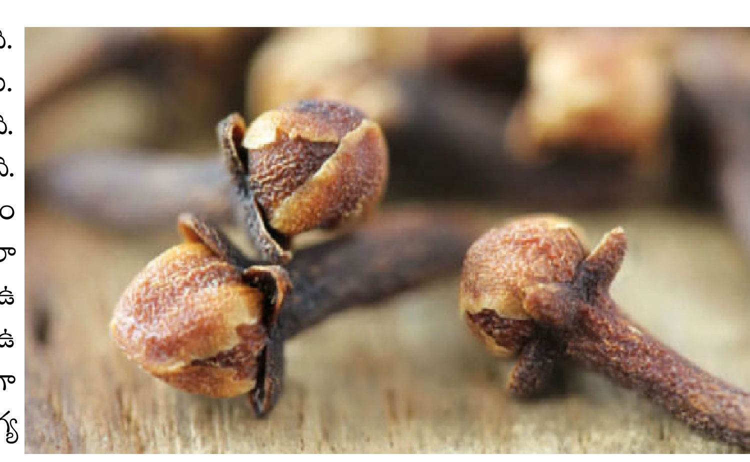
కాజీపేట అక్టోబర్ 4 (నమస్తే హైదరాబాద్) కాజీపేట పట్టణ ఇలవేల్పు అయినటువంటి స్వయంభు శ్రీ శ్వేతార్క మూల గణపతి దేవాలయ దివ్య క్షేత్రంలో శారదయ శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా నేడు రెండవ రోజు బ్రహ్మచారి అలంకరణతో దర్శనమిచ్చింది మరియు గాయత్రి మాత అలంకరణతో గాయత్రి మాత పూజలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో దేవాలయ పీఠాధిపరులు మరియు మదనానంద సరస్వతి పీఠాధిపరులు శ్రీశ్రీశ్రీ మాధవానంద సరస్వతి స్వామి వారు దేవాలయానికి విచ్చేశారు ఈ సందర్భంగా దేవాలయ వైదిక కార్యక్రమ నిర్వాహకులు అయినవోలు రాధాకృష్ణశర్మ మరియు దేవాలయ పరిపాలన నిర్వాహకులు అయినవోలు సాయి కృష్ణ శర్మ అర్చక బృందం చే పూర్ణ కలశంతో మంత్రోచ్ఛారణ నడమ స్వాగతం పలికారు దేవాలయంలో ఉన్న అన్ని 29 దేవత మూర్తుల దర్శించుకుని ప్రధాన దేవాలయం వద్ద పూజలు నిర్వహించుకొని ప్రాతక్కాల సమయంలో గురుపాదుకాపూజ నిర్వహించుకొని మరియు అనుగ్రహ భాషను అందించారు అనంతరం వచ్చిన దేవాలయ కార్యకర్తలకు భక్తులకు సిబ్బందికి ఆశీర్వచన స్వామివారి ప్రసాదం అందించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో

దేవాలయ వ్యవస్థాపక చైర్మన్ అయినవోలు వెంకటేశ్వర శర్మ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు ఇందులో దేవాలయ కార్యకర్తలు సీనమ్మ రమాదేవి ఉమాదేవి ఉమారాణి అరుణ కల్పన సునంద కవిత హేమలత మంజుల జయమ్మ పాక పవన్ కుమార్ కమటాల భాస్కరరావు తుమ్మ శ్రీనివాస్ దేవులపల్లి సదానందం జక్కు రమేష్ బుర్ర సాయిరాం మహేష్ రాజేష్ ఖన్నా తదితరులు పాల్గొన్నారు అనంతరం దేవాలయ సిబ్బంది మేనేజర్ లక్క రవి అసిస్టెంట్ మేనేజర్ దుర్గం సుధీర్ పి ఆర్ ఓ మనీ ఎలక్ట్రికల్ మేనేజర్ శ్రీనివాస్ అరుణ్ రెడ్డి శ్రీనివాసరావు పద్మ అర్చకులు ఆనంద్ కుమార్ త్రిపాఠి మనోజ్ కుమార్ త్రిపాఠి రోహిత్ కుమార్ త్రిపాటీ హర్షిత్ కుమార్ త్రిపాటి హరికృష్ణ స్వామి రాకేష్ శుక్ల తదితరులు పాల్గొని అన్నపూర్ణ భవన్లో అన్నదానం నిర్వహించారు

ఆటో డ్రైవర్లకు ఇచ్చిన వాగ్దానం నేరవేర్చిన పోలీస్ కమిషనర్

హనుమకొండ, అక్టోబర్ 4 (నమస్తే హైదరాబాద్) ట్రైసిటి పరిధిలోని ఆటో డ్రైవర్లతో ట్రాఫిక్ పోలీసులు అధ్వర్యంలో కొద్ది రోజుల క్రితం ఎర్పాటు చేసిన అవగాహన సదస్సులో లైనెన్స్ లేని ఆటో డ్రైవర్లకు లైసెన్స్ ఇప్పించాల్సిందిగా ఆటో డ్రైవర్లు వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా దృష్టికి తీసుకరావడంతో డ్రైవింగ్ లైసెన్సు లేకుండా సూదీర్ఘ కాలంగా ఆటో నడుపుతున్న ఆటో డ్రైవర్లకు లైసెన్సులు అందించడం జరుగుతుందని పోలీస్ కమిషనర్ ఆటో డ్రైవర్లకు హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. మాట తప్పను మడిమ తిప్పను అన్నరీతిలో వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ కాజీపేట ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో చాలా కాలంగా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేని 35మంది ఆటో డ్రైవర్లకు వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ చేతుల మీదుగా కమిషనరేట్ కార్యాలయములో శుక్రవారం లర్నింగ్ లైసెన్స్‌లను అందజేసారు. ఈ లైసెన్స్‌ల పంపిణీకి సంబంధించి వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు రవాణా శాఖ అధికారులు, ఆటో డ్రైవర్లను సమన్వయం చేసుకుంటూ, లైసెన్స్‌కు కావల్సిన దస్త్రాలను సమకూర్చి ఆటో డ్రైవర్లకు లైసెన్సులు మంజూరు చేయడంలో కృషి చేసిన ట్రాఫిక్ ఏసిపి సత్యనారయణ, కాజీపేట ట్రాఫిక్ ఇన్స్‌స్పెక్టర్ నాగబాబు, ఎస్.ఐ ఉమాకాంత్‌తో పాటు సిబ్బందిని పోలీస్ కమిషనర్ ముందుగా అభినందించారు. అనంతరం పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాతుడూ కేవలం ఛలాన్లతో వాహనదారులను ఇబ్బంది పెట్టడం ట్రాఫిక్ పోలీసులు అభిమతం కాదని, వాహనదారులతో పాటు, ఆటోల్లో ప్రయాణించే ప్రయాణికులు, ఆటో డ్రైవర్లను సురక్షితంగా వారి గమ్యస్థానాలకు చేరుకోవడం ట్రాఫిక్ పోలీసులు ప్రధాన లక్ష్యమని, రానున్న రోజుల్లో వరంగల్, హనుమకొండ పరిధిలోని లైనెన్స్ లేని ఆటో డ్రైవర్లకు సైతం లైసెన్స్‌లు అందజేయడం జరుగుతుందని పోలీస్ కమిషనర్ ఆటో డ్రైవర్లకు తెలిపారు.

రోజూ రాత్రి ఒక లవంగం తింటే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?



లవంగాలను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. ముఖ్యంగా ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఆక్సీకరణ నష్టం నుంచి లవంగం రక్షిస్తుంది. ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను నివారిస్తుంది. లవంగాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. అంతేకాదు.. జలుబు, ఫ్లూ వంటి సీజనల్ వ్యాధులను లవంగం దూరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా బరువును కూడా తగ్గిస్తుంది.వాస్తవానికి మసాలా దినుసు అయిన లవంగాలను పురాతన కాలం నుంచి వంటలలో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ చిన్న ఎండిన మొగ్గను ఆయుర్వేదంలో కూడా ఉపయోగిస్తారు.. దీనిలోని ఔషధ గుణాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి.. అందుకే.. డైలీ డైట్‌లో లవంగాన్ని చేర్చుకుంటే ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

లవంగాల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

జీర్ణ సమస్య: లవంగం జీర్ణ సమస్యకు అద్భుతమైన ఔషధం.. జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఖనిజాలను గ్రహిస్తుంది.. ముఖ్యంగా అజీర్ణం, కడుపు గ్యాస్, మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తుంది.యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు: లవంగాలు ప్రాణాంతక ఇన్‌ఫ్లమేటరీ సమస్యల నుంచి కూడా రక్షిస్తాయి. ఇది ఆర్థరైటిస్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. లవంగాలు శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇందులో యూజీనల్ ఉంటుంది. మంట సమస్యను తగ్గించి.. క్రమంగా ప్రాణాంతక వ్యాధులకు దూరంగా ఉంచుతుంది.

దంత ఆరోగ్యం: లవంగాలను చాలా సంవత్సరాలుగా వివిధ ఔషధాలలో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది దంత ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. లవంగాలు యాంటీ బాక్టీరియల్, క్రిమినాశక లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. అంతేకాదు చిగుళ్ల సమస్యలను, దంత సమస్యలను నివారిస్తుంది.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహిస్తుంది: లవంగం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహిస్తుంది. మీ ఆహారంలో లవంగాలను చేర్చుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఇది ఇన్సులిన్ నిరోధకతను మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును ప్రేరేపిస్తుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 మధుమేహాన్ని తగ్గిస్తుంది.

కాలేయ ఆరోగ్యం: లవంగం డిటాక్సిఫైయర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపు సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాలేయం దెబ్బతినకుండా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను నివారిస్తుంది.

మొటిమల సమస్యలను నివారిస్తుంది: మొటిమల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. లవంగం ఆస్తమా, బ్రోన్కైటిస్, దగ్గు చికిత్సకు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. లవంగాలు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

లవంగాలను ఎప్పుడు తీసుకోవాలి..

లవంగాలను ఖాళీ కడుపుతో క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం చాలా మంచిది.. దీనివల్ల మైగ్రేన్లు, తలనొప్పి తగ్గుతాయి. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో చిటికెడు లవంగాల పొడిని కలిపి కూడా తీసుకోవచ్చు..

భోజనం తర్వాత 1-2 లవంగాలను నమలడం వల్ల గ్యాస్/ఎసిడిటీని నివారించవచ్చు. ఎందుకంటే లవంగాలలో ఆల్కలీన్, కార్మినేటివ్ లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి.

ఇంకా రోజులో ఎప్పుడైనా 1 లేదా 2 లవంగాలను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది..

రాత్రిపూట పడుకునేటప్పుడు ఒక్క లవంగం తింటే చాలామంచిదని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

Printed published and owned by Godishala Somaiah published from # 15-76,Medipally, Ghatkesar,Ranga reddy,Dist,Printed at Sri SehaSai Printers,IDA BalaNagar, Hyderabad,Editor : Godishala Somaiah,email:nhnews24@gmail.com,ph 9912580066,RNI APTEL/2012/45237..