

నేరస్తుడికి మూడేళ్ల జైలు శిక్ష

మంచెర్యాల సీనియర్ సివిల్ జడ్జి తీర్పు

మంచెర్యాల ప్రతినిధి, జనవరి 27, (మన సమాజం) :

హత్యాయత్నం కేసులో నిందితుడికి మూడేళ్ల కఠిన కారాగార శిక్షతో పాటు 2 వేల రూపాయల జరిమానా విధిస్తూ మంచెర్యాల సీనియర్ సివిల్ జడ్జి ఎ. నిర్మల తీర్పునిచ్చారు. రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని మందమర్రి పోలీస్ స్టేషన్లో 2018లో నమోదైన కేసుపై విచారణ జరిపిన కోర్టు ఈ తీర్పును వెలువరించింది. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. మందమర్రికి చెందిన కోహినూరు దక్షిణామూర్తి, దసుకుంట్ల కుమారస్వామి బంధువుల మధ్య అప్పుగా తీసుకున్న 10 వేల రూపాయల విషయంలో గొడవ జరిగింది. ఈ క్రమంలో 2018 జూలై 22న దక్షిణామూర్తి తన బంధువులతో కలిసి కుమారస్వామి ఇంటికి వెళ్లి ప్రశ్నించగా, కుమారస్వామి తన వద్ద ఉన్న చాకుతో దక్షిణామూర్తిపై, ఆయన తమ్ముడు అయ్యప్పపై దాడి చేశాడు. ఈ దాడిలో అయ్యప్ప ఛాతి కింద, దక్షిణామూర్తి కడుపు భాగంలో తీవ్ర రక్త గాయాలయ్యాయి. బాధితుల ఫిర్యాదు మేరకు అప్పటి ఎస్పి పి. సతీష్ కేసు నమోదు చేసి కోర్టులో చార్జ్ షీట్ దాఖలు చేశారు. సాక్ష్యాధారాలను పరిశీలించిన న్యాయమూర్తి, నేరం రుజువు కావడంతో కుమారస్వామికి శిక్ష ఖరారు చేశారు. ఈ కేసులో ప్రాసిక్యూషన్ తరపున పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ నంది రవీందర్ వాదనలు వినిపించి నేరాన్ని రుజువు చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. నిందితుడికి శిక్ష వడలా కృషి చేసిన మందమర్రి సిఐ పి. రమేష్, ఎస్పి జి. నరేష్, కోర్టు కానిస్టేబుల్ ఇ. సురేందర్, లైజన్ ఆఫీసర్ నిహాచ్. వెంకటేశ్వర్లును రామగుండం డిఐజి అంబర్ కిషోర్ రూూ, మంచెర్యాల డిసిపి ఎ.భాస్కర్, బెల్లంపల్లి ఏసిపి రవికుమార్ అభినందించారు.

యువత కోసం యువ మండల్ వికాస్ అభియాన్

ధర్వారం జనవరి 27: గ్రామీణ యువతను ఏకం చేసి వారిని అభివృద్ధి పథంలో నడిపించడమే లక్ష్యంగా 'మై భారత్ పెద్దపల్లి యువశక్తి యాత్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ పత్తిపాక వారి ఆధ్వర్యంలో "యువ మండల్ వికాస్ అభియాన్" కార్యక్రమాన్ని 5 రోజులలో 50 గ్రామాల్లో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ధర్వారం ఎంపీడీఓ ఆవరణలో యువజన నాయకులకు యాత్ అవగాహన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. ఉమ్మడి జిల్లా డివైజ్ మెంట్ రాంబాబు మాట్లాడుతూ... గ్రామీణ స్థాయిలో ఉన్న యువజన సంఘాలను బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యం అని తెలిపారు. ఇప్పటివరకు యువజన సంఘాలు లేని ప్రాంతాల్లో నూతన సంఘాలను ఏర్పాటు చేసి, వారిని 'మై భారత్ కరీంనగర్ ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా విభాగాలకు అనుసంధానం చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

మహా జాతర మన మేడారం



పచ్చని అడవిలో కొలువైన సమృద్ధి సారక్క కుంకుమ బరిజే లో గద్దెకు పయనం కోయ పూజారులతో కొలువైన చిలకలగుట్ట తల్లికి తడి బట్టలతో తానాలతో పూనకాలు!! ధరణిలో సమృద్ధి సారక్కలు కంక వనంలో సమృద్ధి సారక్క మమ్మకాపాడే సమృద్ధి సారక్క కోయ ప్రాంతమందు సమృద్ధి సారక్క!!

వీరులు శూరులు సమృద్ధి సారక్క త్యాగాల సిరులు సమృద్ధి సారక్క కుంకుమ భరణిలో సమృద్ధి సారక్క పూజలు సమృద్ధి సారక్క దీవెనలతో కొంగుబంగారం!!

తల్లికి నిలువెత్తు బంగారు బెల్లంతో భక్తుల మొక్కులు అంబరమంటే సంబరం మన మేడారం కోరిన కోరికలు తీర్చే సమృద్ధి సారక్కలు భారతదేశం లో జరిగే అతి పెద్ద జాతరమేడారం!!

వన జాతర మన జాతర మేడారం పచ్చని అడవిలో పవిత్ర జాతర మేడారం బంగారం పెట్టి బాగుండాలని కోరే భక్తులు నలుమూలల నుండి తరలివచ్చే భక్తులు మహిమలున్న దేవతా మూర్తి సమృద్ధి ములుగులో మూడు రోజుల పండుగ మన మేడారం జాతర!!

దేవులపల్లి రమేష్
కలం: శ్రీ వర్ష
సిద్దిపేట, నంగునూర్
చరవాణి :- 9963701294

సమృద్ధి సారలమ్మ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ ధర్వారం జనవరి 27

ధర్వారం మండలంలోని బొట్లవనపర్తి బుచ్చయ్యపల్లి గ్రామాలలో ఈనెల 28నుండి 31వ తేదీ వరకు జరిగే శ్రీ సమృద్ధి సారలమ్మ అమ్మవార్ల జాతరకు మాజీ మంత్రి కొప్పల ఈశ్వర్ ను రెండు గ్రామాలకు చెందిన జాతర కమిటీ సభ్యులు మంగళవారం కరీంనగర్ లోని క్యాంపు కార్యాలయంలో కలిసి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మవార్ల జాతరకు సంబంధించి పోస్టర్ ను మాజీ మంత్రి ఈశ్వర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నంది మేడారం పీపీసీఎస్ చైర్మన్ ముత్యాల బలరాం రెడ్డి, ఆకారి త్యాగాల సిరులు సమృద్ధి సారక్క కుంకుమ భరణిలో సమృద్ధి సారక్క పూజలు సమృద్ధి సారక్క దీవెనలతో కొంగుబంగారం!!

ఆత్మరక్షణ కోసం కుంగ్ పు లాంటి యుద్ధ కళలు ఎంతో అవసరం

సర్పంచ్ ఎలక లంజనేయులు
తిమ్మాపూర్ జనవరి 27
కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం రేణికుంట గ్రామంలో కుంగ్-పు ఉచిత శిక్షణ క్లాస్ లను ప్రారంభించిన సర్పంచ్ ఎలక లంజనేయులు ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ నేటి సమాజంలో మహిళలపై జరుగుతున్న అన్యాయాలు,పిల్లల్లో పెరుగుతున్న భయం,యువతలో తగ్గుతున్న క్రమశిక్షణను చూస్తే ఆత్మరక్షణ ప్రతి ఒక్కరికి

సమృద్ధి-సారలమ్మ జాతరకు ఏర్పాట్లు పూర్తి

- పోలీసుల బారి బందోబస్తు
- నేడు గద్దెను చేరనున్న సారలమ్మ
- 29వ తేదీన గద్దెను చేరనున్న సమృద్ధి, సాంప్రదాయ పద్ధతిలో కంకవన పూజలు చేసిన జిఎం రాధాకృష్ణ, ప్రధాన పూజారుల కుటుంబం...



రామకృష్ణపూర్, జనవరి 27, (మన సమాజం): మందమర్రి ఏరియాలోని రామకృష్ణపూర్ ఆర్వే- 1 ఏ గని ఏరియా సమీపంలో పాలవాగు ఒడ్డున సింగరేణి అధ్వర్యంలో నిర్వహించే సమృద్ధి - సారలమ్మ జాతరకు అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లను పూర్తి చేశారు. జాతరలో భాగంగా ఏరియా జిఎం రాధాకృష్ణ, ప్రధాన పూజారి కనకయ్య కుటుంబం, మంగళవారం కంకవన పూజలను నిర్వహించారు. అమ్మవార్లకు టోనం సమర్పించి కంకవనం కొమ్మలను అమ్మవార్ల గద్దె వద్ద ప్రతిష్ఠించారు.



అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాం : జిఎం రాధాకృష్ణ. మేడారం తరహాలో నేటి నుండి 3 రోజుల పాటు నిర్వహించే జాతరకు అధికారులు సకల సౌకర్యాలను కల్పించారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా బెల్లంపల్లి ఏసిపి రవికుమార్ అధ్వర్యంలో మందమర్రి సిఐ రమేష్ పర్యవేక్షణలో రామకృష్ణపూర్ ఎస్సై శ్రీధర్ బారి బందోబస్తును ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిఎం రాధాకృష్ణ మాట్లాడుతూ 28 వ తేదీ నుండి 31 వరకు జరిగే జాతరకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం విద్యుత్ దీపాలు, ప్రత్యేక క్యూలైన్, తాత్కాలిక మరుగుదొడ్లు, స్నానపు గదులు, ట్రాగుసీరు, ఇతర సౌకర్యాలను కల్పించామన్నారు. సిసి కెమెరాల నిఘా ఉంటుంది దని పేర్కొన్నారు. చుట్టూ ప్రక్క ప్రాంత ప్రజలు, జాతరలో పాల్గొని అమ్మవార్లను దర్శించుకోవాలని సూచించారు. ఈ ప్రత్యేక పూజ కార్యక్రమంలో సింగరేణి అధికారులు అశోక్, సత్యనారాయణ, ఏబిఐయూసి నాయకులు సలేంద్ర సత్యనారాయణ, అక్బర్ అలీ, ఇప్పకాయల లింగయ్య, సిపిఐ నాయకులు రామడుగు లక్ష్మణ్, మిట్టపల్లి శ్రీనివాస్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పల్లె రాజు, గాండ్ల సమయ్య, పాల్గొన్నారు.



అభ్యర్థులే ఖరారు కాలేదు..

ఎన్నికల నగారా మోగింది..

బెల్లంపల్లి, జనవరి 27, (మన సమాజం): ఎట్టకేలకు మున్సిపల్ ఎన్నికల నగారా మోగింది. బుధవారం నుంచే నామినేషన్ల ప్రక్రియ ప్రారంభం కానుండటంతో మున్సిపల్ రాజకీయాలు ఒక్కసారిగా వేడెక్కాయి. ప్రధాన పార్టీలు కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్, బీజేపీ, సీపీఐలు ఈ ఎన్నికలను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుంటున్నాయి. 34 వార్డులకి ఆయా పార్టీలు అభ్యర్థులను ఇంకా ఖరారు చేసుకోలేదు. ఆగమేఘాల మీద ఎన్నికల షెడ్యూల్ రానే వచ్చింది. షెడ్యూల్ వెలువడిన నేపథ్యంలో అభ్యర్థుల ఖరారు జాబితాను ఖరారు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. బెల్లంపల్లి మున్సిపాలిటీలో 44,575 ఓటర్లు ఉన్నారు. ఇందులో 23,012 మంది మహిళా ఓటర్లు కాగా 21,560 మంది పురుషులు. 3 ఇతరులు (ట్రాన్స్జెండర్స్) ఉన్నారు. **టీకెట్ల కోసం క్యూ.** అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి పోటీ చేసేందుకు ఆశావహులు భారీగా ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఒక్కో వార్డు నుంచి నలుగురు, ఐదుగురు అభ్యర్థులు టీకెట్ ఆశిస్తున్నారు. అభ్యర్థుల ఎంపిక ఎమ్మెల్యే గద్దం వినోద్ వెంకటస్వామికి సవాలుగా మారింది. ఎవరికి టీకెట్ ఇస్తే గెలుపు గుర్రం అవుతుందనే దానిపై ఆయన సీనియర్లతో రహస్య మంతనాలు



జరుపుతున్నారు. నామినేషన్ల సమయం ఆసన్నమవడంతో ఎమ్మెల్యే కన్నామ్ చేసే పేర్ల కోసం అభ్యర్థులు కళ్లు కాదులు కాచేలా ఎదురుచూస్తున్నారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయం కేంద్రంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే దుర్గం చిన్నయ్య ఇప్పటికే ఎన్నికల సమరశంఖం పూరించారు. కాంగ్రెస్ 'బాకీ కార్డు'ను ప్రజల్లో ఎండగడుతూ.. బీఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగిన అభివృద్ధిని ప్రచారాస్త్రంగా వాడుతున్నారు. 34 వార్డుల్లోనూ గులాబీ జెండా ఎగురవేసి, చైర్మన్ పీఠాన్ని కేసీఆర్,

కేసీఆర్లకు కాసుకగా ఇవ్వాలనే లక్ష్యంతో శ్రేణులను సమాయత్తం చేస్తున్నారు. మరోవైపు బీజేపీ కూడా మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో పోటీకి ఆసక్తి చూపుతుంది. తమకు బలమున్న వార్డుల్లో బీజేపీ తమ అభ్యర్థులను పోటీలోకి దింపనుంది. సిపిఐ పార్టీ అధికార పార్టీతో పాటు విషయమై ఇంకా సంప్రదింపులు జరగలేదు. సీట్ల పంపకాలు ఎలా ఉంటాయనేది ఇప్పుడే చెప్పలేం. మరో వామపక్ష పార్టీ సిపిఎం మాత్రం ఓటరి గా ఎన్నికల్లో పోటీ చేయనుంది.



తమ్మనవేని శ్రీనివాస్, ఎలక సుమన్ కొత్తలి కిరణ్ కాల్వ సురేష్ కుంగ్-పు మాస్టర్ ఎలగందుల శ్రీనివాస్, తదితరులు పాల్గొన్నారు

బీసీ రిజర్వేషన్లకు స్త్రీలూ ఉద్యమించాలి



స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలనే డిమాండ్తో బీసీ సమాజం రోడ్లపైకి వచ్చింది. ఆది కూడా సైనికులుగా మాత్రమే, సేనానులుగా కాదు. ఈ పోరాటంలో మహిళల పాత్ర ఎందుకు పరిమితంగా ఉందనేదే మౌలిక ప్రశ్న. ఈ ఆందోళనలో మహిళల పాత్ర సపోర్టివ్ రోల్గానే ఉదాహరణకు % - % బీసీ రిజర్వేషన్లపై హైకోర్టులో వ్యతిరేకత వ్యక్తం అయిన క్రమంలో కొద్దిమంది మహిళలు ఎమోషనల్ స్పీచ్లతో పరిమితం అయ్యారు. సోషల్ మీడియాలో మాత్రమే బీసీ రిజర్వేషన్ల గురించి చర్చ చేశారు. కానీ ఇది వ్యక్తిగత ఆవేదన. ప్రత్యేకంగా ప్రజాసామాజిక నిర్వహించడంలో గానీ, పోరాట రూపాలను లేదా నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో గానీ బీసీ మహిళలు ముందు వరుసలో లేరు. బీఆర్ఎస్ నాయకులూ, ధనిక వర్గానికి చెందిన కవిత మాత్రమే బీసీల ఆందోళనలకు మద్దతు ప్రకటించారు. ప్రగతిశీల, సామాజిక ప్రజాస్వామిక దృష్టి, అవగాహన గల మహిళలు అక్కడక్కడ మాత్రమే కనిపించారు. అయితే, బీసీ మహిళలు మూడు రకాల అణచివేతలకు గురవుతున్నారు % - % అవి: వర్గం, కులం, లింగం. పురుష నాయకుల ఆందోళనకు ముందుండి నడిపిస్తే, మహిళల పాత్ర ఎమోషనల్ సపోర్ట్, హాస్పిటాలిటీ వద్దే. ఇది బీసీ మహిళల మార్పునకు లేదా మహిళా విప్లవానికి అడ్డంకి. మహిళలు లేకుండా సామాజిక న్యాయం అసంపూర్ణం. మహిళల పాత్ర అభివృద్ధి కాకపోవడానికి

ప్రధాన కారణం పితృస్వామిక కుటుంబ వ్యవస్థ. బీసీ సమాజంలో మహిళలు ఇంటి వసులు, పిల్లల పెంపకం, ఆర్థిక బాధ్యతలో మునిగిపోయి ఉంటారు. ఆందోళనలు నిర్వహించే సంఘాలు (జేపీసీ) పురుషుల ఆధిపత్యంలో ఉండటం వల్ల, మహిళలకు లీడర్షిప్ అవకాశాలు ఇవ్వడం లేదు. ఉదాగ్రెస్, బీజేపీ, బీఆర్ఎస్, కమ్యూనిస్టుల మహిళలను ఓటు బ్యాంకుగా మాత్రమే చూస్తున్నారే గాని వారిని విప్లవశక్తిగా మార్చడానికి యత్నించడం లేదు. మహిళలను అణచివేస్తే, విప్లవం బలహీనమవుతుంది. పాలకవర్గాలు మహిళలను డివైడ్ చేస్తాయి, వారి పాత్రను పరిమితం చేస్తున్నాయి. బీసీ ఆందోళనల్లో మహిళల చొరవ లేకపోవడానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. పైన పేర్కొన్న వాటితో పాటు సామాజిక భయాలు ఉన్నాయి. ఆందోళనల్లో పాల్గొంటే కుటుంబం, సమాజం నుంచి వ్యతిరేకత ఎదురవుతుంది. మహిళలకు విద్య, ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యాల లేవు. బీసీల్లో మహిళల అక్షరాస్యత రేటు తక్కువ. ఆందోళనల్లో పాల్గొన్న మహిళలను మీడియా, సమాజం 'అసాధారణంగా' చూస్తుంది. ఇది మహిళల్లో ఆసక్తిని అణచివేస్తుంది. వీటిని ఛేదించి, సామాజిక విప్లవంలో మహిళల పాత్రను పెంచాలి. బీసీ సంఘాలు (జేపీసీ) మహిళలకు 50 శాతం లీడర్షిప్ పోస్టులు ఇవ్వాలి. మహిళలు చొరవగా, ఆందోళనల్లో పాల్గొనాలి. అప్పుడు మాత్రమే బీసీ రిజర్వేషన్ల 42 శాతంలో 50 శాతం మహిళా రిజర్వేషన్ల సాధ్యమవుతుంది.

విటమిన్ సి వల్ల అసలు మన శరీరానికి కలిగే ఉపయోగాలు ఏమిటి..?

రోజుకు ఎంత అవసరం..?



మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే అనేక పోషకాల్లో విటమిన్ సి కూడా ఒకటి. దీని వల్ల శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని అందరికీ తెలుసు. అయితే కేవలం ఇదే కాదు, ఇంకా అనేక రకాల పనులకు కూడా మనకు విటమిన్ సి అవసరం అవుతుంది. విటమిన్ సి మనకు అనేక ఆహారాల్లో లభిస్తుంది. ఇది కణజాలాలకు మరమ్మత్తులు చేస్తుంది. కణజాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఎంజైమ్ల పనితీరు మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారేలా చేస్తుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఇలా విటమిన్ సి మనకు ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగం పడుతుంది. ఇది సీడిల్ కలగే విటమిన్. కనుక శరీరం ఈ విటమిన్ ను నిల్వ ఉంచుకోలేదు. కాబట్టి ఈ విటమిన్ ను మనం రోజూ తప్పనిసరిగా శరీరానికి అందించాల్సి ఉంటుంది.

విటమిన్ సి లోపం ఉంటే..
విటమిన్ సి లోపం ఉంటే మన శరీరం మనకు పలు లక్షణాలను, సంకేతాలను తెలియజేస్తుంది. సాధారణంగా విటమిన్ సి ని మనం రోజూ మనకు తెలియకుండానే తీసుకుంటాం. ఇది అనేక ఆహారాల్లో ఉంటుంది. కనుక విటమిన్ సి లోపం రాదు. కానీ కొందరు రోజూ ఒకేలాంటి ఆహారం తింటారు. అలాంటి వారిలోపాలు మహిళల్లో విటమిన్ సి లోపం వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ లోపం ఉంటే తీవ్రమైన నీరసం, అలసట ఉంటాయి. శరీర మానసిక స్థితిలో సైతం మార్పులు వస్తాయి. బరువు తగ్గుతారు. కీళ్లు, కండలాల బాధలు ఉంటాయి. సులభంగా గాయాలు అవుతుంటాయి. వృద్ధు తగ్గుగా మానవు. దంతాలు, చిగుళ్ల సమస్యలు ఉంటాయి. చిగుళ్ల నుంచి రక్తస్రావం అవుతుంది. జుట్టు బలహీనంగా మారి రాలిపోతుంది. జుట్టు చివర్లు చిత్తిపోతాయి. చర్మం పొడిబారి, కాంతిహీనంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా విటమిన్ సి లోపం ఉన్నవారిలో పలు లక్షణాలు

కనిపిస్తాయి.
రోజుకు ఎంత కావాలి..?
విటమిన్ సి ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే హైబీవీ తగ్గుతుంది. మాత్ర విసర్జన సాఫీగా అవుతుంది. మూత్రాశయ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. రక్త నాళాల గోడలపై పడే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి వల్ల కొలెస్ట్రాల్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. మన శరీరం మనం తిన్న ఆహారాల్లో ఉండే ఐరన్ ను సరిగ్గా శోషించుకోవాలంటే అందుకు విటమిన్ సి అవసరం అవుతుంది. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు నియంత్రించే ఉండాలంటే విటమిన్ సి అవసరం అవుతుంది. అలాగే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలోనూ విటమిన్ సి పనిచేస్తుంది. ఇక విటమిన్ సి మనకు వయస్సును బట్టి నిర్దిష్టమైన మోతాదుల్లో రోజూ అవసరం అవుతుంది. సాధారణంగా విటమిన్ సి 18 ఏళ్ల లోపు వయస్సు ఉన్నవారికి అయితే రోజూకు 40 నుంచి 60 మిల్లీగ్రాములు అవసరం అవుతుంది. అదే 18 ఏళ్లకు పైబడిన వారికి అయితే రోజూకు 90 మిల్లీగ్రాములు, గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లులకు రోజూకు 120 మిల్లీగ్రాములు విటమిన్ సి అవసరం అవుతుంది.
వీటిని తినాలి..?
విటమిన్ సి మనకు అనేక ఆహారాల్లో లభిస్తుంది. ఇది మనం రోజూ తినే కూరగాయలు, ఆకుకూరల్లో అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే నీట్రస్ జాతికి చెందిన వండ్లను కూడా తినవచ్చు. నారింజ పండ్లు, నిమ్మ, ఉసిరి, గ్రేప్ ఫ్రూట్, డ్రాక్షి కివి పండ్లు, క్యాబ్జేజు, టమాటో, వెల్చుల్లి, సైనాపిల్, బొప్పాయి, పచ్చి బఠాణి, అరటి పండ్లు, యాపిల్, కొత్తిమీర, పుదీనా, క్యాబేజీ, ట్రోకలి, కాలిఫ్లవర్ వంటి పండ్లు, కూరగాయలను అధికంగా తింటుంటే విటమిన్ సి ని పొందవచ్చు. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

వికారంగా ఉంటూ వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపిస్తుందా..? అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి..!

వికారంగా ఉండడం లేదా వాంతి వచ్చినట్లు అనిపించడం వంటి సమస్యలు సాధారణంగా మనకు అప్పుడప్పుడు వస్తుంటాయి. గర్భిణీలకు అయితే ఈ సమస్యలు సహజంగానే ఉంటాయి. కానీ వికారం, వాంతులు అనేవి కేవలం గర్భిణీలకే కాదు, అందరికీ అప్పుడప్పుడు వస్తుంటాయి. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి, ఫుడ్ పాయిజన్ అయినప్పుడు, ఫుడ్ అలర్జీలు ఉన్నవారు పడని ఆహారం తిన్నప్పుడు, కలపివేసిన ఆహారం లేదా ద్రవాలను తీసుకున్నప్పుడు, పలు రకాల మందులను వేసుకున్నప్పుడు, పలు ఇతర కారణాల వల్ల కూడా ఈ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అయితే ఈ సమస్యల నుంచి బయట పడేందుకు ఇంగ్లీష్ మెడిసిన్ ను వాడాల్సి వస్తుంది. మన ఇంట్లో పదార్థాలతోనే సహజసిద్ధంగానే ఈ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అందుకు కొన్ని చిట్కాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది.

లబ్బం, పుదీనా రసం..
వికారంగా ఉండడం, వాంతి వచ్చినట్లు అనిపించడం వంటి సమస్యలు ఉంటే అల్లం అద్దుతూ ఉంచవచ్చు. ఇందులో బయో యాక్సిడ్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి వికారం, వాంతులు తదితర

సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తాయి. అల్లం రసం తీసుకోవడం వల్ల వికారం నుంచి బయట పడవచ్చు. వాంతులు అవకుండా అడ్డుకోవచ్చు. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు 1 టీస్పూన్ అల్లం రసం సేవిస్తుంటే, దీని వల్ల ఆయా సమస్యలు తగ్గుతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే పుదీనా ఆకుల రసాన్ని సేవించడం వల్ల కూడా ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. పుదీనాలో యాంటీ సాన్ మోడిక్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి కడుపు నొప్పి, వాంతులు, వికారం సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. పుదీనా ఆకుల రసాన్ని ఒక టీస్పూన్ చొప్పున రోజుకు 3 పూటలా భోజనం చేసిన అనంతరం సేవిస్తుంటే, దీంతో ఆయా సమస్యలు తగ్గుతాయి.

విటమిన్ బి6..
విటమిన్ బి6 ఉన్న ఆహారాలను తీసుకుంటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. విటమిన్ బి6 మనకు ఎక్కువగా చేపలు, చికెన్, కోడిగుడ్డు, సోయాబీన్, తృణ ధాన్యాలు, కూరగాయల్లో లభిస్తుంది. ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటున్నా కూడా వాంతులు, వికారం సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. ముఖ్యంగా గర్భిణీలకు ఎంతో



వీటిని తీసుకోవాలి..
వాంతులు, వికారం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు అరటి పండ్లను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. దగ్గర పెట్టుకుని ఎప్పుడూ వాసన పీలుస్తుంటే, దీని వల్ల వికారం సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగుతున్నా కూడా సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇలా రోజుకు 3 సార్లు తాగవచ్చు.

జరుగుతుంది. ఇక మనం తరచూ ఉపయోగించే నిమ్మకాయలు కూడా ఈ సమస్యల నుంచి మనల్ని బయట పడేలా చేస్తాయి. నిమ్మకాయలను అద్దుతూ ఉంచవచ్చు. వాసన పీలుస్తుంటే, దీని వల్ల వికారం సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగుతున్నా కూడా సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇలా రోజుకు 3 సార్లు తాగవచ్చు.

ఘాటైన వాసన కలిగిన ఆహారాలు, తియ్యని పదార్థాలు, టీ, కాఫీ, మద్యం వంటి ఆహారాలు, పానీయాలను తీసుకోకూడదు. తిన్న వెంటనే నిద్రించకూడదు. కానీవు వాకింగ్ చేస్తే మంచిది. ఒకేసారి అతిగా కాకుండా కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువ సార్లు తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ చిట్కాలను పాటిస్తూ ఆహారాలను తీసుకుంటుంటే వాంతులు, వికారం సమస్యల నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు.

చెవి నొప్పి తగ్గేందుకు సహజసిద్ధమైన ఇంటి చిట్కాలు..

చెవి ఇన్ ఫెక్షన్ లేదా చెవిలో నొప్పి, ఇతర చెవి సమస్యలు సాధారణంగా చాలా మందికి తరచూ వస్తూనే ఉంటాయి. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. శ్వాసకోశ ఇన్ ఫెక్షన్లు ఉన్నవారిలో, ఆహారపు అలర్జీలు ఉన్నా, పోషకాల లోపం, చెవి లోపల అంతర్గత గాయాలు అయినప్పుడు, వాతావరణంలో మార్పులు చోటు చేసుకున్నప్పుడు సహజంగానే కొందరికి చెవి సమస్యలు వస్తాయి. కొందరికి చెవిలో నుంచి ప్రవం బయటకు వచ్చి నొప్పి ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో తీవ్రమైన ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. కొందరికి కేవలం ఒక చెవిలోనే ఈ సమస్యలు వస్తాయి, మరికొందరికి రెండు చెవుల్లోనూ ఇలా అవుతుంది. చిన్నారల్లో చెవి సమస్యలు తరచూ వస్తుంటాయి. అయితే ఈ సమస్యల ఎవరికి వచ్చినా సరే అందుకు కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు అద్దుతూ పనిచేస్తాయి. వీటిని పాటించడం వల్ల అన్ని రకాల చెవి సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. చెవి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

తీసుకుని పెనంపై వేడి చేసి దాన్ని వస్త్రంలో చుట్టి దాంతో నొప్పి ఉన్న చెవిపై 5 నుంచి 10 నిమిషాల పాటు కావడం పెట్టాలి. ఇలా రోజుకు 2 నుంచి 3 సార్లు చేస్తుంటే చెవిలో ఉండే ప్రవం బయటకు వస్తుంది. నొప్పి, వాపు తగ్గిపోతాయి. ఇన్ ఫెక్షన్ నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇలా తగ్గే వరకు చేయవచ్చు. అలాగే చెవి సమస్యలను తగ్గించేందుకు వెల్చుల్లి కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. రెండు వెల్చుల్లి రెబ్బలు, రెండు లవంగాలను తీసుకొని ఒక టేబుల్ టీస్పూన్ నువ్వుల నూనెలో బాగా వేడి చేయాలి. అనంతరం ఆ నూనెను వడదీసి దాన్ని నొప్పిగా ఉన్న చెవిలో రెండు చుక్కల చొప్పున వేయాలి. దీని వల్ల తక్షణమే నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా రోజుకు 2 సార్లు చేస్తుంటే చెవి ఇన్ ఫెక్షన్ సైతం తగ్గిపోతుంది.



తులసి తలుసు..
తులసి ఆకులకు ఆయుర్వేదంలో ఎంతో ప్రాధాన్యతను కల్పించారు. వీటిల్లో యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఇవి ఇన్ ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. తులసి ఆకులను దంచి రసం తీసి దాన్ని చెవిలో రెండు చుక్కల చొప్పున వేయాలి. ఈ ద్రావణంలో కాటన్ వేయాలి. దీని వల్ల నొప్పి నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే తులసి ఆకుల రసాన్ని కొబ్బరినూనెలో కలిపి ఆ మిశ్రమంలో కాటన్ బాల్ ముంచి దాని సహాయంతో చెవి లోపల, చెవి అంచు చుట్టూ, చెవి వెనుక నున్నతంగా మర్చనా చేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే చెవి ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గిపోతుంది. అదేవిధంగా చెవి సమస్యలను తగ్గించేందుకు యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కూడా పనిచేస్తుంది. ఒక భాగం ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను సమానమైన నీరు లేదా అల్లూజాల్ తో కలపాలి. ఈ ద్రావణంలో కాటన్

వేయాలి. దీని వల్ల నొప్పి నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే తులసి ఆకుల రసాన్ని కొబ్బరినూనెలో కలిపి ఆ మిశ్రమంలో కాటన్ బాల్ ముంచి దాని సహాయంతో చెవి లోపల, చెవి అంచు చుట్టూ, చెవి వెనుక నున్నతంగా మర్చనా చేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే చెవి ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గిపోతుంది. అదేవిధంగా చెవి సమస్యలను తగ్గించేందుకు యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కూడా పనిచేస్తుంది. ఒక భాగం ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను సమానమైన నీరు లేదా అల్లూజాల్ తో కలపాలి. ఈ ద్రావణంలో కాటన్

సహాయం చేస్తాయి. అలాగే ఈ చిట్కాలను పాటించడం వల్ల చెవి శుభ్రంగా మారుతుంది. ఇక మెడకు సంబంధించిన వ్యాధులను మెచ్చుతూ చెవి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే చల్లని లేదా వేడి ప్యాకెట్ ను పెట్టుకోవడం వల్ల కూడా నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. మెచ్చియన్ అనే మొక్క పువ్వుల నుంచి తయారు చేసిన నూనెను చెవిలో వేయడం వల్ల కూడా ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా ఆయా చిట్కాలను పాటిస్తూనే చెవి నొప్పి, ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గిపోతాయి.

జీడిపప్పుతో పాలను ఇలా తయారు చేసి రోజూ తాగండి..



జీడిపప్పును మనం తరచూ తింటున్నాం. వీటిని తీసి మెత్తగా తయారీలో వాడుతారు. మసాలా వంటకాల్లోనూ జీడిపప్పును వేస్తుంటారు. దీని వల్ల వంటకాలకు చక్కని రంగు, రుచి వస్తాయి. జీడిపప్పును నేరుగా లేదా వేయించుకుని కూడా తినవచ్చు. ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. అయితే ఈ పప్పును తినడం వల్ల మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. కనుక రోజూ ఈ పప్పును గుప్పెడు మోతాదుల్లో తింటూనే పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. అయితే జీడిపప్పును నేరుగా కాకుండా వీటితో పాలను తయారు చేసి కూడా తీసుకోవచ్చు. జీడిపప్పు పాలు కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అనేక పోషకాలను అందిస్తాయి. జీడిపప్పు పాలను రోజూ ఒక కప్పు

మోతాదుల్లో ఉదయం తాగుతుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీడిపప్పును రోజూ నేరుగా తినలేమని అనుకునేవారు వీటితో పాలను తయారు చేసి రోజూ తాగితే ఎంతో లాభం ఉంటుందని అంటున్నారు.
హైబీవీ ఉన్నవారికి..
జీడిపప్పులో మోసా అనీశాచురీటెడ్, పాలీ అనీశాచురీటెడ్ ఫ్లావీడ్ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందితాయి. కనుక జీడిపప్పు పాలను రోజూ తీసుకుంటే శరీరంలోని చెద్ర కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీని వల్ల రక్త నాళాల్లో ఉండే అధిక

తొలగిపోతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జీడిపప్పులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి బీబీసి నియంత్రిస్తాయి. కనుక ఈ పాలను రోజూ తాగుతుంటే హైబీవీ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. జీడిపప్పులో మెగ్నీషియం, కాపర్, విటమిన్ కె, క్యాల్షియం, విటమిన్ డి అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కనుక ఈ పాలను రోజూ తాగుతుంటే ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కంటిలోని రెటీనాను రక్షిస్తాయి. దీని వల్ల కళ్లలో కణజాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీంతో వృద్ధాప్యంలో కళ్లలో శుక్లాలు కలుగుతూ చూసుకోవచ్చు. కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. జీడిపప్పు పాలలో కాపర్ అధిక మొత్తంలో లభిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. యువస్వస్థంగా కనిపిస్తారు. జీడిపప్పు పాలలో జింక అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. దీని వల్ల సీసం గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి

సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. వ్యాధులు, ఇన్ ఫెక్షన్లను తగ్గించుకోవచ్చు. జీడిపప్పు పాలలో అధికంగా ఉండే ఐరన్, కాపర్ ఎర్ర రక్త కణాలు వృద్ధి చెందేలా చేస్తాయి. దీంతో రక్తహీనత తగ్గుతుంది.
ఇలా తయారు చేయాలి..
ఇక జీడిపప్పు పాలను ఇంట్లోనే ఎంతో సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. బయట మాస్కెట్లో లభించే జీడిపప్పు పాలను తాగిస్తూ పనిలేదు. జీడిపప్పు పాలను తయారు చేసేందుకు గాను 1 కప్పు జీడిపప్పు, 4 కప్పుల నీళ్లు, పప్పును నానబెట్టేందుకు మరీ కొన్ని నీళ్లు, చిట్టికెడు సముద్రపు ఉప్పు, ఒక టీస్పూన్ తేనె (రుచి కోసం) తీసుకోవాలి. ముందుగా జీడిపప్పును నీటిలో వేసి రాత్రితా నానబెట్టాలి. లేదా కనీసం 4 గంటలపాటు అయినా నానబెట్టాలి. తరువాత చేసి తీసి 4 కప్పుల నీళ్లలో వేసి అందులోనే ఉప్పు, తేనె వేసి కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని బ్లెండర్లో వేసి మెత్తగా పట్టుకోవాలి. దీంతో క్రీమ్ లాంటి మెత్తని పేస్ట్ లా ఉండే పాలు రేడి అవుతాయి. అవసరం అనుకుంటే ఇంకొన్ని నీళ్లను కలుపుకోవచ్చు. ఇలా జీడిపప్పు పాలను తయారు చేసి గాలి చొరబడని సీసాలో నిల్వ చేసుకుంటే ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఈ పాలను తాగవచ్చు. ఈ పాలను ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ అనంతరం సేవించే ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా జీడిపప్పు పాలతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

