

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

Truth towards the Society

చైర్మన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్

ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02

సంచిక : 74

సోమవారం 20-07-2026

పేజీలు : 4

రిపోర్టర్స్ కావాలిను



మన సమాజం తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రికలో
నిఖార్సేన జర్నలిస్టుగా నిలబడాలనుకుంటున్నారా?
అన్ని తరహా వార్తలు, కథనాలు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా
రాయాలని కోరుకుంటున్నారా?
తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలు, మండలాలల్లో
ఏనిచేసేందుకు విలేజ్ గ్రూపులు కావాలిను...
మీ కలాలకు ఏదును పెట్టింది.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు
9989788438, 9505485656.



2

‘రేవంత్ రెడ్డి
ఒట్టు అంటే
ఆ పని ఫట్టు’

తెలంగాణ రక్షణసేన
అధినేత్రి కల్వకుంట్ల కవిత

రైతుల పాలిట రాక్షసుడు
రేవంత్ రెడ్డి: హతీశ్



2

సిద్దిపేట జూలై 19
బీఆర్ఎస్ పాలనలో రైతుల పాలిట
తేసిఆర్ అవదానంపై డి.పి.ఎం. రేవంత్ రెడ్డి
రాక్షసుడిలా మారాడని బీఆర్ఎస్
డిప్యూటీ డైరెక్టర్ లీడర్..

3 దాకా గాంధీభవన్ కు

రావొద్దు..

నామినేటెడ్ పోస్టులు, పార్టీ పదవులు అడగొద్దు..

హైదరాబాద్, జూలై 19 :

సర్ ప్రక్రియకు సంబంధించిన ఎన్క్యూమరేషన్ ఫారాల స్వీకరణ గడువును ఎన్నికల సంఘం ఆగస్టు 3 వరకు పొడిగించిన నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక సూచనలు చేశారు. పెరిగిన సమయాన్ని అవకాశంగా తీసుకొని పార్టీ శ్రేణులంతా ఆగస్టు 3వ తేదీ దాకా క్షేత్రస్థాయిలో శ్రమించాలని అన్నారు. ఎన్క్యూమరేషన్ ఫారాల స్వీకరణ పూర్తయ్యేదాకా నామినేటెడ్ పోస్టులని, పార్టీ పదవులని ఎవ్వరూ గాంధీ భవన్ కు రావాద్దని స్పష్టం చేశారు. ఒకవేళ ఎవరైనా వచ్చినా.. ముఖ్యనాయకులు వారికి అపాయింట్మెంట్లు ఇవ్వవద్దని పేర్కొన్నారు. సర్ అంతంలో నియోజకవర్గాల బాధ్యుల పనితీరుపై ఆదివారం ఆయన వర్చువల్ గా సమీక్ష నిర్వహించారు. డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు, పార్టీ రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్ చార్జ్ మీనాక్షి సుబ్రహ్మణ్య, డీపీసీసీ టీఫ్ మహ్మద్ షగూబ్, మంత్రులు, పార్టీ ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, సర్కు సంబంధించి నియోజకవర్గ ఇన్ చార్జులు, సమన్వయ కర్తలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో మొత్తం 119 నియోజకవర్గాలు ఉంటే.. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులలో సర్ ప్రక్రియపై కేవలం 489 సమావేశాలు జరగాయని అన్నారు. సర్ అంతంలో 25 నియోజకవర్గాల్లో పని తీరు బాగాలేదని తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇందులో నాలుగు నియోజకవర్గాల్లో అసలు పనే జరగలేదన్నారు. బాగా వెనుకబడిన నియోజక

వర్గాల బాధ్యులు ఇప్పటికైనా స్పందించాలన్నారు. కొందరు నాయకులు హైదరాబాద్ కే పరిమితమయ్యారని, తమ నియోజకవర్గాల్లో పని చేయట్లేదని అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. సోమవారం నుంచి ఆగస్టు 3 వరకు నాయకులంతా క్షేత్రస్థాయి లోనే ఉండి సర్ పై పూర్తి స్థాయిలో దృష్టి పెట్టాలని స్పష్టం చేశారు. పది మంది ఇన్ చార్జ్ మంత్రులు సోమవారం అన్ని జిల్లాల్లో సర్ పై సమీక్షలు నిర్వహిస్తారని తెలిపారు. ఎంపీలు పార్లమెంటు సమావేశాల్లో ఉన్నా.. వారు ఇన్ చార్జులుగా ఉన్నచోట్ల ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షలు నిర్వహించాలన్నారు. సరిగా పనిచేయని పక్షంలో కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని స్పష్టం చేశారు. పార్టీ సర్ ఇన్ చార్జులు ఆయా నియోజక వర్గాల్లో ఎప్పటికప్పుడు సమన్వయం చేసుకోవాలన్నారు. ఎమ్మెల్యేలు, నియోజకవర్గ ఇన్ చార్జులు.. బూత్ లెవల్ అధికారుల (బీఎల్ టీలు) రిపోర్టుల కంటే పార్టీ బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లు (బీఎల్ ఏలు) రిపోర్టుల పరిశీలనలే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని తెలిపారు. బీఎల్ టీల రిపోర్టులపైనే ఆధారపడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని, పార్టీ బీఎల్ ఏలను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోవాలని తెలిపారు. బాగా పని చేసిన వంద మంది బీఎల్ ఏలకు ఏజెంట్ అగ్రనేత రావాలిగాంధీతో ఫోటో దిగి అవకాశం కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. నేతలంతా వచ్చే పది రోజులూ ఎన్నికల ప్రచారం తరహాలో నియోజకవర్గంలో పర్యటించాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ నెల 30న మరోసారి పూర్తి స్థాయి సమీక్ష నిర్వహిస్తామని, అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల వారిగా నివేదికలు తీసుకుంటామని



చెప్పారు. డీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ గౌడ్, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మరింత బాధ్యత తీసుకుని ఇన్ చార్జ్ మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, పార్టీ ఇన్ చార్జ్ లను సమన్వయం చేయాలని సీఎం రేవంత్ దిశానిర్దేశం చేశారు. ఇక, డీపీసీసీ టీఫ్ మహ్మద్ షగూబ్ మాట్లాడుతూ.. రాబోయే ఎన్నికలకు సర్ ప్రక్రియ ఎంతో కీలకమని, నాయకులంతా తమ నియోజకవర్గాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని స్పష్టం చేశారు.

మిగతా 2లో...

సమరమే..!

నేటి నుంచి పార్లమెంటు వర్షాకాల సమావేశాలు



2

వ్యూహ, ప్రతివ్యూహాలతో సిద్ధమైన అధికార, విపక్షాలు
5 కొత్త బిల్లుల ఆమోదమే లక్ష్యంగా కేంద్రం అడుగులు
డీలిమిటేషన్, గుహాకా కోటా బిల్లుల ఆమోదానికి వ్యూహాలు
బల సమీకరణకు విపక్ష రెబల్స్ తోపాటు కొన్ని పార్టీలపై కన్ను
నీటి పేసర్ లీక్, అయోధ్య విరాళాల చోరి విపక్షాల అస్త్రాలు
పార్టీ ఫిరాయింపులపై సభను స్తంభింపజేసే ప్రణాళికలు
జైలుకెళ్లే సీఎం, సీఎంల పదవులు ఊడే బిల్లుపై జేపీసీ రిపోర్టు
దానిపై సభలో వాడివేడి చర్చ జరిగి అవకాశం
టీఎస్ రెబల్స్ ను విలవటంపై అఖిలపక్ష భేటీ రసాభాస
సభను సజావుగా సాగనివ్వండి: మంత్రి కిరణ్ రిజజా విజ్ఞప్తి

సనాతన ధర్మ పరిరక్షణకు

కృషి చేయాలి

పార్లమెంట్ మార్చ్, విజయవంతం

చేయండి..

సోసమ్ వాంగ్ మక్

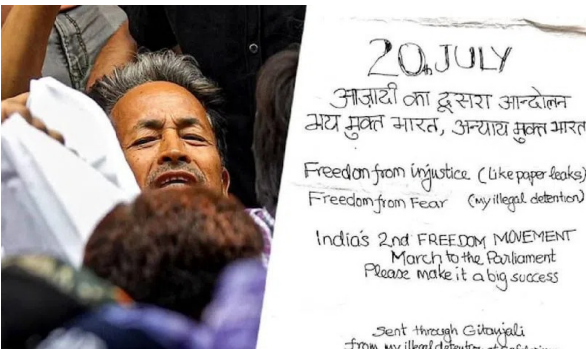
ఆస్పత్రి నుంచి మద్దతుదారులకు సందేశం

అరిస్టుపై అభ్యంతరం వ్యక్తం

ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందన్న వైద్యులు

మ్యూఫీట్లీ, జూలై 19

ఢిల్లీలోని జంతరిమంతర్ వద్ద నిరాహార దీక్ష చేపట్టిన వర్తమావరణవేత్త, ఉద్యమకారుడు సోసమ్ వాంగ్ మక్ అరిస్టు అనంతరం సప్టరజింగ్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆస్పత్రి నుంచి తన మద్దతుదారులకు సందేశం పంపిన ఆయన, ఈ నెల 20న నిర్వహించనున్న పార్లమెంట్ మార్చ్ ను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. నీటి ప్రశ్నపత్రం లీకేజీ వ్యవహారంపై నిరసనలు కొనసాగుతున్న సమయంలో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ కాక్రొన్ జనతా పార్టీ చేపట్టిన ఆందోళనకు సంఘీభావంగా సోసమ్ వాంగ్ మక్ ఆమరణ నిరాహార దీక్ష ప్రారంభించారు. 21 రోజుల పాటు దీక్ష కొనసాగించిన అనంతరం ఢిల్లీ పోలీసులు ఆయనను అరెస్టు చేశారు. ఆస్పత్రి నుంచి విడుదల చేసిన సందేశంలో సీజేపీ చేపట్టిన ఉద్యమాన్ని రెండో స్థానంపై ఉద్యమంగా అభివర్ణించిన వాంగ్ మక్, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పార్లమెంట్ మార్చ్ లో పాల్గొనాలని కోరారు. భయం లేని, అసమానతలు లేని భారతదేశ నిర్మాణమే తమ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. తన నిరాహార దీక్షను అడ్డుకుని అరెస్టు చేయడం అన్యాయమని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. అయితే సోమవారం నిర్వహించనున్న పార్లమెంట్ మార్చ్ కు అనుమతి లేదని ఢిల్లీ



పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. అయినప్పటికీ మార్చ్ ను నిర్వహించి తీరుతామని సీజేపీ నాయకులు ప్రకటించారు. దీంతో రాజధానిలో పరిస్థితులు ఉద్రిక్తంగా మారే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. సోసమ్ వాంగ్ మక్ అరోగ్య పరిస్థితిని సప్టరజింగ్ ఆస్పత్రి వైద్యులు స్పందించారు. దీర్ఘకాల నిరాహార దీక్ష కారణంగా శరీరానికి అవసరమైన ద్రవాల అందిస్తున్నామని, ప్రస్తుతం ఆయన అరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగా ఉందని తెలిపారు. కొన్ని అరోగ్య సమస్యలు ఉన్నప్పటికీ వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స కొనసాగుతోందని వెల్లడించారు. మొదట్లో వైద్యం తీసుకోవడానికి సోసమ్ వాంగ్ మక్ నిరాకరించినట్లు వైద్యులు తెలిపారు. కౌన్సెలింగ్ నిర్వహించినప్పటికీ ఆయన అంగీకరించకపోవడంతో కుటుంబ సభ్యుల సహకారం కోరినట్లు వెల్లడించారు. మరోవైపు కోర్టు సూచన మేరకే ఆయనను అరెస్టు చేసినట్లు ఢిల్లీ పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ వ్యవహారం దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది.

ట్రంప్ సంతకానికి విలువ లేదు

ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ మొజ్తబా ఖమేనీ

అమెరికాపై ఇరాన్ తీవ్ర విమర్శలు

ఒప్పందం ఉల్లంఘించిందని ఆరోపణ

ఉద్రిక్తతలు మరింత పెరిగే సూచనలు

విజ్ఞాన్, జూలై 19

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సంతకానికి ఎలాంటి విలువ లేదని ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ మొజ్తబా ఖమేనీ, తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇటీవల ఇరాన్, అమెరికా మధ్య కుదిరిన తాత్కాలిక శాంతి అవగాహన ఒప్పందాన్ని అమెరికానే ఉల్లంఘించిందని ఆరోపించారు. ఇరాన్ ప్రజలను ఉద్దేశించి విడుదల చేసిన సందేశంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ ఏడాది జూన్ 18న ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజిస్కూన్, అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మధ్య కుదిరిన అవగాహన ఒప్పందాన్ని అమెరికా

పడేపడే ఉల్లంఘిస్తోందని ఖమేనీ విమర్శించారు. ఒప్పందాలకు కట్టుబడి ఉండకపోవడం, ఇచ్చిన హామీలను నిలబెట్టుకోకపోవడం అమెరికా వైఖరికి నిదర్శనమని ఆయన విలువలే నిదని తేలిపోయిందని ఎద్దేవా చేశారు. ఇరాన్ పై అట్టిడి పెంపే ప్రయత్నాలను అమెరికా కొనసాగిస్తూ తగిన గుణపాఠం చెబుతామని మొజ్తబా ఖమేనీ హెచ్చరించారు. ప్రతిఘటన శక్తులతో కలిసి తగిన విధంగా స్పందిస్తామని స్పష్టం చేశారు. తమ దేశ భద్రత, సార్వభౌమాధికారాన్ని కాపాడేందుకు



అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. తాత్కాలిక ఒప్పందం ప్రకారం 60 రోజుల్లో తుది ఒప్పందంపై ఇరు దేశాలు చర్చలు జరపాల్సి ఉన్నప్పటికీ, ఆ ప్రక్రియకు విఘాతం కలిగించి ఇరాన్ పేర్కొంది. ఇటీవల అమెరికా ఇరాన్ పై దాడులు జరపగా, ప్రతిగా ఇరాన్ కూడా గల్ఫ్ ప్రాంతంలోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలపై క్షిప్రబులు, ద్రోణుల దాడులు నిర్వహించినట్లు వెల్లడించింది. దీంతో మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి.

అర్జులైన ఒక్క ఓటు కూడా కోల్పోవద్దు

- మహేష్ కుమార్ గౌడ్

హైదరాబాద్, జూలై 19
ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ (ఎన్ఎస్ఆర్) ప్రక్రియ అత్యంత కీలకమైందని, అర్జులైన ఒక్క ఓటు కూడా కోల్పోకుండా కాంగ్రెస్ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు అప్రమత్తంగా పనిచేయాలని డీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం నిర్వహించిన జామీ సమావేశంలో పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, నియోజకవర్గ ఇన్ చార్జులు, నాయకులతో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. ఎన్ఎస్ఆర్

ప్రక్రియలో ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యానికి తావు ఉండకూడదని మహేష్ కుమార్ గౌడ్ స్పష్టం చేశారు. ప్రతి నియోజకవర్గంలో పార్టీ నాయకులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి ఓటర్లకు అవసరమైన సహకారం అందించాలని సూచించారు. బూత్ స్థాయిలో జరుగుతున్న పనులను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. ఆగస్టు 3వ తేదీ వరకు నాయకులందరూ ఎన్ఎస్ఆర్ ప్రక్రియపైనే పూర్తిస్థాయిలో దృష్టి కేంద్రీకరించాలని ఆయన తెలిపారు.



ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ కోసం ఏబీవీపీ ఆందోళన

- ఎమ్మెల్యే క్యాంపు ఆఫీస్ వద్ద ఉబ్రిక్తత - విద్యార్థి నాయకుల అరెస్ట్ - భారీ పోలీసు బందోబస్తు



పోలీస్ స్టేషన్లో అరెస్ట్ అయిన ఏబీవీపీ నాయకుల దృశ్యం

హుస్నాబాద్, జూలై 19

ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఆదివారం హుస్నాబాద్లో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ క్యాంపు కార్యాల

యాన్ని ముట్టడించేందుకు శాంతియుతంగా వెళ్తున్న అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ (ఏబీవీపీ) నాయకులను పోలీసులు అడ్డుకుని అదుపులోకి తీసుకుని పోలీస్ స్టేషన్కు తరలించారు. ఈ సందర్భంగా ఏబీవీపీ నాయకులు మాట్లాడుతూ ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ చెల్లింపుల్లో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం వహిస్తోందని, దీనివల్ల పేద విద్యార్థుల భవిష్యత్తు అంధకారంలోకి నెట్టబడుతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. పెండింగ్లో ఉన్న ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. అరెస్టులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన నాయకులు, నలుగురిని అరెస్టు చేస్తే వందలాది మంది విద్యార్థులతో క్యాంపు కార్యాలయాన్ని ముట్టడిస్తామని, మంత్రి ఎక్కడికి వచ్చినా తమ నిరసన కొనసాగుతుందని హెచ్చరించారు. ఈ నేపథ్యంలో మంత్రి క్యాంపు కార్యాలయం వద్ద ఏసీపీ, సీబిల పర్యవేక్షణలో హుస్నాబాద్, అక్కన్న పేట, కోపాడ పోలీస్ స్టేషన్ల ఎస్ట్రెలు పాకాల లక్ష్మారెడ్డి, చాతరాజు ప్రశాంత్, పుల్ల అభిలాషలు పోలీసు బలగాలతో భారీ బందోబస్తు నిర్వహించారు. ఈ ఆందోళనలో హుస్నాబాద్ నగర కార్యదర్శి బత్తుల రాజు, జిల్లా హాస్టల్స్ కన్వీనర్ రాజేష్, జిల్లా ఎస్ఎఫ్డీ కన్వీనర్ చరణ్, నగర ఉపాధ్యక్షులు సంతోష్, అంజి తదితరులను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

యువత ఉపాధి కోసం ప్రత్యేక కార్యచరణ

◆ ఉచిత పోటీ పరీక్షల మెటీరియల్ అందిస్తాం ◆ పూరేళ్ల శ్రవణ్ కుమార్ గౌడ్



జెండా ఆవిష్కరణ అనంతరం మహిళలతో కలిసి మాట్లాడుతున్న శ్రావణ్ గౌడ్

హుస్నాబాద్, జూలై 19 :

తెలంగాణ రక్షణ సేన పార్టీ చీఫ్ కల్వకుంట్ల కవిత హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జిగా నియమించిన అనంతరం పూరేళ్ల శ్రవణ్ కుమార్ గౌడ్ ఆదివారం తొలిసారిగా నియోజకవర్గంలో పర్యటించారు. కోపాడ మండలంలో పార్టీ

జెండా పండుగ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన, అనంతరం హుస్నాబాద్లో డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, తనపై నమ్మకం ఉంచి బాధ్యతలు అప్పగించిన పార్టీ చీఫ్ కల్వకుంట్ల కవితతో పాటు పార్టీ అధిష్టానానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. బీటెక్, ఎంటెక్ పూర్తి చేసిన యువత నుంచి బయోటెక్నాలజీ స్వీకరించి, ప్రముఖ కంపెనీలతో అనుసంధానం చేసి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించేందుకు ప్రత్యేక ఈ-మెయిల్, హెల్ప్లైన్ ఏర్పాటు చేసి జాబ్ మేళాలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. అలాగే పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న నిరుపేద విద్యార్థులకు హైదరాబాద్ స్టాయి నాణ్యమైన అధ్యయన సామగ్రిని ఉచితంగా అందిస్తామని వెల్లడించారు. గౌరవెల్లి ప్రాజెక్టు భూ నిర్వాసితులపై నమోదైన కేసుల విషయంలో బాధితులకు న్యాయ సహాయం అందించేందుకు ప్రత్యేక హెల్ప్లైన్ ఏర్పాటు చేసి, హైకోర్టు ద్వారా ఉపశమనం కల్పించేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రక్షణ సేన నాయకులు, కార్యకర్తలు, హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గానికి చెందిన పార్టీ శ్రేణులు పాల్గొన్నారు.

న్యూయార్క్ మేయర్ వ్యాఖ్యలపై ఆజ్రాయెల్ తీవ్ర ఆగ్రహం

నెతన్యాహుపై వ్యాఖ్యలు వివాదం
ఐరాసలో ఆజ్రాయెల్ రాయబారి స్పందన
పరస్పర విమర్శలతో రాజకీయ వేడి

న్యూయార్క్, జూలై 19

న్యూయార్క్ మేయర్ జోహాన్ మామాస్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఆజ్రాయెల్ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. ఆజ్రాయెల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాహుపై మేయర్ చేసిన వ్యాఖ్యలు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో చర్చకు దారితీయగా, ఐక్యరాజ్యసమితిలో ఆజ్రాయెల్ శాశ్వత ప్రతినిధి డానీ డానన్ సామాజిక మాధ్యమం ద్వారా ఘాటుగా స్పందించారు. న్యూయార్క్ నగరంలో యూదు వ్యతిరేక ఘటనలను అరికట్టడంలో విఫలమైన మేయర్ కేవలం ప్రచారం కోసం ఆజ్రాయెల్పై విమర్శలు చేస్తున్నారని డానీ డానన్ ఆరోపించారు. బెదిరింపులు లేదా రాజకీయ వ్యాఖ్యలతో ఆజ్రాయెల్ తన వైఖరిని మార్చుకోదని స్పష్టం చేశారు. ప్రధాని నెతన్యాహు న్యూయార్క్కు వచ్చినా తమ దేశ ప్రతినిధిగా ఐక్యరాజ్యసమితిలో పాల్గొంటారని పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యవహారంలో ఎవరినైనా చట్టపరంగా ప్రశ్నించాల్సి వస్తే ముందుగా మేయర్ జోహాన్ మామాసినే ప్రశ్నించాలని డానీ డానన్ వ్యాఖ్యానించారు. మరోవైపు నెతన్యాహు కూడా ఒక రేడియో కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ, మామ్మానీ హమాస్కు మద్దతు ఇస్తున్నారని, ఆయన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. ఇటీవల ‘ది న్యూయార్క్ టైమ్స్’కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో జోహాన్ మామాస్, బెంజమిన్ నెతన్యాహును యుద్ధ నేరాలకు సంబంధించిన ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తిగా అభివర్ణించారు.



అంతర్జాతీయ క్రిమినల్ కోర్టు చేసిన ఆరోపణల నేపథ్యంలో ఆయన విచారణను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నెతన్యాహు న్యూయార్క్కు వస్తే చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని కూడా పేర్కొన్నారు. మామ్మానీ వ్యాఖ్యలతో అమెరికా, ఆజ్రాయెల్ రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చ తీవ్రతరమైంది. అంతర్జాతీయ క్రిమినల్ కోర్టు, గాజా యుద్ధం, ఆజ్రాయెల్ ప్రభుత్వ విధానాలపై కొనసాగుతున్న వివాదాల నేపథ్యంలో ఈ వ్యాఖ్యలు మరింత ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. ప్రస్తుతం ఇరు వర్గాల పరస్పరం విమర్శలు చేసుకుంటుండగా, ఈ వ్యవహారం అంతర్జాతీయ రాజకీయాల్లో కొత్త చర్చకు దారితీసింది. నెతన్యాహు భవిష్యత్ విదేశీ పర్యటనలు, అమెరికాలో రాజకీయ ప్రతిస్పందనలు ఎలా ఉండబోతాయనే అంశంపై కూడా ఆసక్తి నెలకొంది.

గదిలో విద్యార్థి మృతదేహం..

- మూడు రోజుల తర్వాత వెలుగులోకి ఘటన - దుర్వాసనతో బయటపడిన విషయం
- ఉరివేసుకున్నట్లు అనుమానం - మొబైల్ ఫోన్ స్వాధీనం

బెంగళూరు, జూలై 19

కర్ణాటక రాజధాని బెంగళూరులో ఓ పారామెడికల్ విద్యార్థి ఇంట్లోని గదిలో అనుమానాస్పద స్థితిలో మృతి చెందిన ఘటన ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. మూడు రోజులుగా గది తలుపులు తెరవకపోవడంతో పాటు ఇంటి నుంచి దుర్వాసన రావడాన్ని గమనించిన స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించగా, గదిలో ఉరికి వేలాడుతున్న యువ కుడి మృతదేహాన్ని గుర్తించారు. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం మారప్పన పాళ్ళకు చెందిన 20 ఏళ్ల ఉదయ్ గౌడ పారామెడికల్ కోర్సు చదువుతున్నాడు. కుటుంబ సభ్యులు ఇంట్లో లేని సమయంలో తన గదిలో అనుమానాస్పద పరిస్థితుల్లో మృతి చెందినట్లు తెలుస్తోంది. స్థానికుల సమాచారం మేరకు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు గది తలుపులు తెరిచి పరిశీలించగా, విద్యార్థి మృతదేహం సీలింగ్కు వేలాడుతూ కనిపించింది. మృతదేహం కుళ్లిపోయిన స్థితిలో ఉండటంతో సుమారు మూడు రోజుల క్రితమే మరణించి ఉండవచ్చని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. ఘటనకు



గల కారణాలను తెలుసుకునేందుకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. విద్యార్థి మొబైల్ ఫోన్ను స్వాధీనం చేసుకుని అందులోని వివరాలను పరిశీలిస్తున్నారు. మృతుడి తండ్రి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఉదయ్ ప్రతీరోజూ ఉదయం కళాశాలకు వెళ్లి రాత్రి ఇంటికి వచ్చేవాడని చెప్పారు. అయితే తనకు అనారోగ్య సమస్యలు ఉండటంతో నాలుగు రోజులుగా ఇంటికి దూరంగా ఉన్న సమయంలోనే ఈ ఘటన జరిగినట్లు వెల్లడించారు. ఇటీవల ఉదయ్ తిరుపతికి వెళ్లి వచ్చినట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. అయితే అతడు ఆత్మహత్యకు పాల్పడే పరిస్థితులు ఏమిటన్నది తమకు అర్థం కావడం లేదని తండ్రి పోలీసులకు చెప్పారు. కుటుంబ సభ్యుల వాంగ్మూలాలతో పాటు ఇతర కోణాల్లో కూడా దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. పోస్టుమార్టం నివేదిక, సాంకేతిక ఆధారాలు, కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితుల వాంగ్మూలాలు ఆధారంగా మృతికి గల అసలు కారణాలను పోలీసులు వెలికితీసే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. దర్యాప్తు పూర్తయ్యే వరకు మృతిపై ఎలాంటి నిర్ధారణకు రావద్దని పోలీసులు తెలిపారు.

కాన్పూర్లో ‘లార్డ్ విశ్వకర్మ భగవాన్ గేట్’కు పూర్వ వైభవం

కాన్పూర్ (ఉత్తరప్రదేశ్), జూలై 19

ఉత్తరప్రదేశ్లోని కాన్పూర్లో ఉన్న “లార్డ్ విశ్వకర్మ భగవాన్ గేట్” తిరిగి తన పూర్వ వైభవాన్ని సంతరించుకుంది. జాతీయ వెనుకబడిన తరగతుల కమిషన్ చైర్పర్సన్ సాధ్వి నిరంజన్ జ్యోతి చౌరవతో పాటు, ఫతేపూర్ మాజీ బీజేపైఎం జిల్లా అధ్యక్షుడు, ప్రస్తుత బీజేపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు మధురాజ్ విశ్వకర్మ చేసిన నిరంతర ప్రయత్నాల ఫలితంగా ఈ గేటు పునరుద్ధరణకు మార్గం సుగమమైంది. గేటుపై తిరిగి “లార్డ్ విశ్వకర్మ గేట్” అని పేరు నమోదు చేయాలని జాతీయ వెనుకబడిన తరగతుల కమిషన్ కాన్పూర్ కమిషనర్ను ఆదేశించగా, ఆ మేరకు చర్యలు చేపట్టి జూలై 18, 2026న గేటుకు మళ్లీ గుర్తింపు తీసుకొచ్చారు. ఏడాదికి పైగా ఎలాంటి పేరు లేకుండా ఉన్న ఈ గేటు ఇప్పుడు తిరిగి తన ప్రత్యేకతను పొందింది. ఈ సందర్భంగా గేటు పునరుద్ధరణకు సహకరించిన జాతీయ వెనుకబడిన తరగతుల కమిషన్ చైర్పర్సన్ సాధ్వి నిరంజన్ జ్యోతి, బీజేపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు మధురాజ్ విశ్వకర్మలకు విశ్వకర్మ సంఘాల ప్రతినిధులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

జీజీహెచ్పీఎస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా శ్యాంసుందర్ గౌడ్

హుస్నాబాద్, జూలై 19

గౌడ జన హక్కుల పోరాట సమితి (మోకుదెబ్బ) సిద్ధిపేట జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా హుస్నాబాద్ మండలం పొట్లపల్లి గ్రామానికి చెందిన పాకాల శ్యాంసుందర్ గౌడ్ నియమితులయ్యారు. జిల్లా కమిటీల పునర్వ్యవస్థీకరణలో భాగంగా రాష్ట్ర కమిటీ ఈ నియామకాన్ని ప్రకటించిందని ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. తనపై నమ్మకం ఉంచి బాధ్యతలు అప్పగించిన రాష్ట్ర అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు అమరవేని నర్స గౌడ్, రాగుల సిద్ధి రాములుతో పాటు రాష్ట్ర నాయకత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. గౌడ గీత కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారం, హక్కుల పరిరక్షణ కోసం అంకితభావంతో పనిచేస్తానన్నారు.

ఏఎస్సెగా పదోన్నతి పొందిన పోలీస్కు ఘన సన్మానం

హుస్నాబాద్, జూలై 19

హుస్నాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్లో హెడ్ కానిస్టేబుల్గా విధులు నిర్వహిస్తూ ఇటీవల ఏఎస్సెగా పదోన్నతి పొందిన అక్కన్నపేట మండలం పెద్ద తండాకు చెందిన ఓ పోలీస్ ఇటీవల మద్దూరు పీఎస్ లో బాధ్యతలు స్వీకరించిన సందర్భంగా అక్కన్నపేట మండలం పెద్ద తండాలోని ఆయన నివాసంలో గిరిజన సంఘాల నాయకులు ఘనంగా శాలువాలతో సన్మానించి అభినందనలు తెలిపారు. గిరిజన తండా నుంచి కృషి, పట్టుదలతో పోలీసు శాఖలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకొని ఏఎస్సెగా బాధ్యతలు చేపట్టడం గర్వకారణమని నాయకులు పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత పదవులు అధిరోపించి సమాజానికి, గిరిజన జాతికి విశిష్ట సేవలు అందించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గిరిజన అభివృద్ధి సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు భూక్య వీరన్న నాయక్, పెద్ద తండా సర్పంచ్ గుగులేతు తిరుపతి నాయక్, విద్యార్థి సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు గుగులేతు భాస్కర్ నాయక్, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు రాంబాబు నాయక్, కైలు నాయక్ తదితరులు పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

అమెరికా చేరుకున్న మంత్రి సీతక్కకు ఘన స్వాగతం

- టీటీవీ మహాసభలకు హాజరు
- ఉత్తర కరోలినాలో స్వాగతం
- తెలంగాణ ఖ్యాతిని చాటుతున్న ప్రవాసులు

షార్లెట్, జూలై 19: టీటీవీ మహాసభల్లో పాల్గొనేందుకు అమెరికా చేరుకున్న రాష్ట్ర మంత్రి సీతక్కకు ఉత్తర కరోలినా రాష్ట్రంలోని షార్లెట్ విమానాశ్రయంలో టీటీవీ ప్రతినిధులు, ప్రవాస కాంగ్రెస్ నాయకులు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి ఆమెకు ఆత్మీయ స్వాగతం తెలిపారు. మంత్రి సీతక్కకు వాణి రెడ్డి, విశ్వ కంది, నరేందర్ రెడ్డి, రాహుల్, గణేష్తో పాటు టీటీవీ ప్రతినిధులు, ప్రవాస భారతీయులు స్వాగతం పలికారు. అమెరికాలో తెలంగాణ ప్రజలు అందించిన ఆదరణకు ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా తెలంగాణ పేరును నిలబెడుతున్న ప్రవాస భారతీయుల సేవలు ప్రశంసనీయమని సీతక్క అన్నారు. తమ ప్రతిభ, కృషితో విదేశాల్లో గుర్తింపు తెచ్చుకుంటూనే స్వరాష్ట్రంతో అనుబంధాన్ని కొనసాగించడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ అభివృద్ధికి, రాష్ట్ర ప్రతిష్ఠను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మరింత పెంచేందుకు ప్రవాస తెలంగాణవాసులు చేస్తున్న కృషి ఎంతో విలువైనదని మంత్రి తెలిపారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో వారి భాగస్వామ్యం మరింత పెరగాలని ఆకాంక్షించారు. టీటీవీ మహాసభలు తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రపంచానికి పరిచయం చేయడంతో పాటు ప్రవాస తెలంగాణవాసుల మధ్య ఐక్యతను మరింత బలోపేతం చేస్తాయని సీతక్క పేర్కొన్నారు. ఈ వేదిక ద్వారా పరస్పర సహకారం, అభివృద్ధిపై చర్యలు జరగనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ పర్యటనలో మంత్రి సీతక్క టీటీవీ మహాసభల్లో పాల్గొని ప్రవాస భారతీయులతో సమావేశం కానున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధి, పెట్టుబడులు, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలపై ప్రవాసులతో చర్చలు నిర్వహించనున్నట్లు సమాచారం.



గుమ్మడి గింజలను రోజూ తింటే ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి.. కచ్చితంగా తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు..



మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే శక్తివంతమైన గింజల్లో గుమ్మడి గింజలు కూడా ఒకటి. ఇవి చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని చెప్పవచ్చు. వీటితో మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ తో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటిని పచ్చిగా, కాల్చుకుని లేదా స్మూతీ, సలాడ్ వంటి వాటితో కలిపి తీసుకోవచ్చు. గుమ్మడి గింజలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి అనేక శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అసలు ఈ గుమ్మడి గింజలను రోజు వారీ ఆహారంలో భాగంగా ఎందుకు తీసుకోవాలి.. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గుండె ఆరోగ్యానికి..
గుమ్మడి గింజల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. వీటిలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఇతర పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ గింజలను ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల లిపిడ్ ప్రొఫైల్స్ పై సానుకూల ప్రభావాలను చూపిస్తున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే గుమ్మడి గింజలను భోజనంలో తీసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటీస్ తో బాధపడే వారిలో గ్లైసెమిక్ నియంత్రణ మెరుగుపడుతుందని అధ్యయనాల ద్వారా నిరూపించారు. వీటిలో ఉండే ఫైబర్, ప్రోటీన్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేయడంతో పాటు గ్లూకోజ్ శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. భోజనం తరువాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా గుమ్మడి గింజల్లో ఉండే బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంతో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయని వైద్యులు

చెబుతున్నారు.

నిద్రలేమి..
ఇక గుమ్మడి గింజల్లో మెగ్నీషియం, ట్రిప్టోఫాన్ ఉంటాయి. ఇవి రెండూ కూడా ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి. గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల నాణ్యత, వ్యవధి కూడా పెరుగుతుంది. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడే వారు రోజూ గుప్పెడు గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యలు తగ్గి మంచి నిద్రను సొంతం చేసుకోవచ్చు. అదే విధంగా గుమ్మడి గింజల్లో జింక్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. శరీరంలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి, నియంత్రణలకు జింక్ చాలా అవసరం. పురుషుల్లో టెస్టోస్టిరాన్ సంశ్లేషణ, మహిళల్లో మొత్తం హార్మోన్ల సమతుల్యతలో, పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యంలో జింక్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

పురుషుల ఆరోగ్యానికి..
గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల సంతానోత్పత్తికి మద్దతు లభిస్తుంది. శరీర జీవక్రియతో పాటు శరీర రోగనిరోధక శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. గుమ్మడి గింజల్లో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి తగినంత శక్తి లభిస్తుంది. ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ, హృదయ ఆరోగ్యంతో పాటు వివిధ శారీరక విధులు మెరుగుపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పోషకాహార లోపాల నుండి బయటపడవచ్చు. ముఖ్యంగా మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలనుకునే వారికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. ఇలా అనేక రకాలుగా మన మొత్తం శరీర ఆరోగ్యాన్ని ఇవి మేలు చేస్తాయి కనుక వీటిని తప్పకుండా ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

షుగర్ ఉన్నవారు రోజూ తప్పనిసరిగా పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు ఇవే.. లేదంటే షుగర్ కంట్రోల్ అవదు..

డయాబెటీస్ తో బాధపడే వారు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో హెచ్చుతగ్గులను ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా ఈ చక్కెర స్థాయిలు ఉదయం సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. తెల్లవారుజామున 3 గంటల నుండి 8 గంటల మధ్యలో రోజంతటికీ శరీరాన్ని సిద్ధం చేయడానికి కార్బిసేట్, గ్లూకాగాస్ వంటి హార్మోన్లు

ఎక్కువగా విడుదల అవుతాయి. ఈ హార్మోన్లు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచుతాయి. దీని వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఉదయం పూట ఎక్కువగా ఉంటాయి. రక్తంలో అధి కంగా ఉండే ఈ చక్కెర స్థాయిలు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. గుండె జబ్బులు, మూత్రవిండాల సమస్యలు, సరాల దెబ్బతినడం, దృష్టి లోపాలు వంటి అనేక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కనుక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

ఖాళీ కడుపుతో గ్లూస్ నీళ్లు..
ఉదయం పూట ఆరోగ్యకరమైన దినచర్యను పాటించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం వల్ల ఉదయం పూట రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా నిరోధించవచ్చు. ఉదయం పూట ముందుగా చక్కెర స్థాయిలను పరీక్షించుకోవాలి. దీంతో అనేక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. చేసుకోవాల్సి తెలుస్తుంది. ఉదయం పూట ఫైబర్, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా

కాకర ఆకులతోనూ అనేక లాభాలు.. తరచూ తీసుకోవడం మరిచిపోవద్దు..



చేదుగా ఉండే కాకరకాయలను కూడా మనం ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటూ ఉంటాం. ఇతర కూరగాయల లాగా కాకరకాయలు కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే కేవలం కాకరకాయలే కాకుండా కాకరకాయ ఆకులు కూడా మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని మీకు తెలుసా.. కాకరకాయల లాగా కాకర ఆకులు కూడా అనేక పోషకాలను,

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. సాంప్రదాయ వైద్యంలో వీటిని అనేక సమస్యలకు నివారణగా ఉపయోగిస్తారు. కాకర ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ, సి, ఫోలేట్, పొటాషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహంతో బాధపడే వారికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు..
ఈ ఆకుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియను

మెరుగుపరచడంలో, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి మనకు ఎంతో సహాయపడతాయి. కాకర ఆకుల్లో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఇన్ఫెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాం. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంచడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. ఈ ఆకుల్లో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడంలో కూడా ఇవి మనకు దోహదపడతాయి. కాకర ఆకులు కాలేయ పనితీరుకు కూడా మద్దతును ఇస్తాయి. శరీరం నుండి వ్యర్థాలను తొలగించడంలో కాలేయానికి ఇవి

మద్దతును ఇస్తాయి. తద్వారా శరీర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఇవి ఎంతో దోహదం చేస్తాయి.

ఇలా తీసుకోవచ్చు..
ఇలా అనేక రకాలుగా కాకర ఆకులు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకులతో నేరుగా జ్యూస్ చేసి అందులో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే అరటిపండ్లు, ఆపిల్ పండ్లు వంటి వాటితో కలిపి స్మూతీగా చేసి తీసుకోవచ్చు. కాకర ఆకులు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ మధుమేహం ఉన్న వారు వీటిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ ఆకులను తీసుకునే ముందు చక్కెర స్థాయిలను పరీక్షించుకోవాలి. ఎందుకంటే కాకరఆకులు చక్కెర స్థాయిలను గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి. ఇవి డయాబెటీస్ మందులతో కలిసినప్పుడు చక్కెర స్థాయిలు మరింత తగ్గి హైపోగ్లైసెమియాకు దారి తీసి అవకాశం ఉంది. కనుక వీటిని తీసుకునే ముందు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నారింజ పండ్లను నిల్వ చేస్తున్నారా..? పాడవకుండా ఉండాలంటే ఇలా చేయండి..!

మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పండ్లల్లో నారింజ పండు ఒకటి. వీటిలో విటమిన్ సితో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఇవి మనకు తక్కువ ధరలోనే లభిస్తూ ఉంటాయి. కనుక వీటిని ఎక్కువ మొత్తంలో వారానికి సరిపడా కొనుగోలు చేసి నిల్వ చేస్తూ ఉంటారు. అయితే నారింజ పండ్లను నిల్వ చేయడం చాలా సులభం అనుకుంటూ ఉంటారు. చాలా మంది వీటిని బయటే ఉంచి నిల్వ చేస్తూ ఉంటారు. కానీ అవి కొన్నిసార్లు మనం తినకముందే చెడిపోతూ ఉంటాయి. వీటిలో నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక మెత్తగా అవ్వడం, పండ్ల నుండి నీరు కారడం వంటివి జరుగుతూ ఉంటాయి. కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం వల్ల నారింజ పండ్లు పాడవకుండా ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ చేసుకోవచ్చు. నారింజ పండ్లను నిల్వ చేసే కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

నీటితో కడగవద్దు..
నారింజ పండ్లను ఫ్రిజ్ లో ఉంచి

నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఫ్రిజ్ లో ఉంచడం వల్ల ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ ఉంటాయి. ఫ్రిజ్ లో ఉండే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలు నారింజ పండ్లు పాడవ్వడాన్ని నెమ్మదిస్తాయి. ఫ్రిజ్ లో ఉంచడం వల్ల నారింజ పండ్లు పాడవకుండా, తాజాగా, జ్యూసీగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిని నిల్వ చేసే ముందు నీటితో కడగకూడదు. నీటితో కడగడం వల్ల వాటిపై ఉండే తేమ కారణంగా బూజు పట్టే అవకాశం ఉంది. కనుక నారింజ పండ్లను తినే ముందే కడుక్కోవడం మంచిది. అలాగే వీటిని ప్లాస్టిక్ సంచుల్లో నిల్వ చేయకూడదు. మెష్ బ్యాగ్ లో లేదా రంధ్రాలు ఉన్న చీపురుల్లో నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గాలి తగిలి నారింజలు పాడవకుండా ఉంటాయి.

ఎండ, వేడి తగలవద్దు..
అదే విధంగా వీటిని ఘాటైన వాననలు వచ్చే ఆహార పదార్థాల నుండి దూరంగా ఉంచాలి. వీటిని ఫ్రిజ్ లో ప్రత్యేక కంటైనర్ లో ఉంచి నిల్వ చేయాలి. వీటిని ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేసినప్పటికీ అప్పుడప్పుడు తనిఖీ చేస్తూ ఉండాలి. మెత్తగా, బూజు పట్టినట్టు కనిపించిన పండ్లను వేరు చేయాలి. పాడైన పండ్ల వల్ల ఇతర



పండ్లు పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. అలాగే నారింజ పండ్లను నిల్వ చేసే ముందు కంటైనర్ లో అడుగున కాగితపు టవల్ ను వేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అదనంగా ఉండే తేమ గ్రహించబడుతుంది. ఒకవేళ వీటిని పడ్డ నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇలా నిల్వ చేయడం వల్ల ఒక వారంపాటు పాడవకుండా ఉంటాయి. వేడి, ఎండ తగలకుండా నిల్వ చేసుకోవాలి.

ఈ పండ్లతో కలవకూడదు..
అలాగే వీటిని ఎత్తుగా పేర్చి నిల్వ చేయకూడదు. ఒకేపాద వచ్చేటట్లు నిల్వ చేసుకోవాలి లేదా గాలి తగిలేలా చిన్న కుప్పలాగా నిల్వ చేసుకోవాలి.

ఇక వీటిని అరటి పండ్లు, ఆపిల్స్ తో కలిపి నిల్వ చేసుకోకూడదు. ఇవి ఇథనాల్ ను విడుదల చేస్తాయి. దీంతో నారింజ పండ్లు త్వరగా పాడైపోయే అవకాశం ఉంది. కనుక వీటిని వేరుగా నిల్వ చేయడం మంచిది. ఇక ఎక్కువ మొత్తంలో నారింజ పండ్లు ఉన్నప్పుడు వాటిని తొక్క తీసి గాలి చొరబడని కంటైనర్ లో వేసి ఫ్రిజ్ లో ఉంచి నిల్వ చేసుకుని జ్యూస్, స్మూతీ, డెజర్ట్ వంటి వాటి కోసం ఉపయోగించుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల నారింజ పండ్లు పాడవకుండా ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ చేసుకోవచ్చు.



కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటుంది. నిద్ర లేవిన తరువాత ఒక గ్లూస్ నీటిని తాగాలి. రాత్రంతా నీరు తాగకపోవడం వల్ల ఉదయం పూట శరీరం డీహైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నీరు తాగడం వల్ల అదనంగా ఉండే గ్లూకోజ్ బయటకు వెళ్తుంది. కనుక నిద్ర లేవిన తరువాత వెంటనే నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

తేలికపాటి వ్యాయామాలు..
రోజూ ఉదయం పూట 10 నుండి

15 నిమిషాల పాటు శరీరానికి సూర్యరశ్మి తగిలేలా చూసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే అల్పాహారం తీసుకోవడానికి ముందు తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం, నడవడం వంటివి చేయాలి. తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ అవసరం లేకుండానే శరీరం నుండి గ్లూకోజ్ బయటకు వెల్లిపోతుంది. అయితే ఖాళీ కడుపుతో బరువైన వ్యాయామాలు చేయడం మంచిది కాదు. ఉదయాన్నే కార్బిసేట్ స్థాయిలు తగ్గేలా 5 నిమిషాల పాటు లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం, ధ్యానం వంటివి చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి.

అల్పాహారం తప్పనిసరి..

అలాగే ఉదయం పూట తప్పకుండా అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఎక్కువ సమయం తినకుండా ఉండడం వల్ల గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఉదయం పూట చక్కెర కలిగిన జ్యూస్ లు తీసుకోవడం మానేయాలి. ఇవి నేరుగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. కనుక చక్కెర లేని జ్యూస్ లు తీసుకోవడం, నీటిలో నిమ్మకాయ కలిపి తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను తీసుకోవాలి. ఇవి కార్బోహైడ్రేట్ల శోషణను తగ్గిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. ఉదయం పూట దినచర్యలో భాగంగా ఈ అలవాట్లను పాటించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా స్థిరంగా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

