





# విశాఖ సమాచారము

బుధవారం 09-08-2023

## వేతనాలకై పోరాటాలు

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో అత్యధిక స్థాయిలో వేతనాలు, పెన్షన్లు పొందుతున్న వారు విద్యుత్ శాఖ ఉద్యోగులు మాత్రమే. కార్యాలయం శుభ్రపరిచే అభివృద్ధి కమిటీ వేతనం లక్షకు పైగా ఉంది. గణపతి అధికారి స్థాయిలో పదవీ విరమణ చేసిన వారి పెన్షన్ నెలకు లక్షకు పైపాడే. ఇవి కాక అనేకకాల ఇతర అలవెన్సులు, ప్రయోజనాలు వారు పొందుతున్నారు. విద్యుత్ శాఖ ఇప్పుడు బాగా సాంకేతికంగా అభివృద్ధి చేయబడింది. ప్రధాన నగరాలలో భూగర్భ విద్యుత్ సరఫరా ప్రారంభమయ్యాక దాదాపుగా సరఫరాలోని అంతరాయాలు, అధిక ఓల్టేజీ సమస్యలు పరిష్కారమయ్యాయి. అయితే అత్యధిక స్థాయిలో విద్యుత్ వినియోగధార్తలు ఏవీలే మాత్రమే అమలులో ఉన్నాయి. ఇవికాకుండా సర్దుబాటు పేరుతో సంవత్సరం అక్షయ శాఖకు జరిగిన లాభాపేరిలో నష్టంగా తెలియజేసిన మొత్తాన్ని వినియోగదారుల నుండి బలవంతంగా వసూలు చేస్తున్నారు.

ఇంత అధికమైన జీతాలు పొందుతూ కూడా ఇంకా అనేకరకాల డిమాండ్లతో విద్యుత్ శాఖ ప్రభుత్వాన్ని వెదికిస్తోంది. నేటివరకు వినియోగదారుల నుండి బలవంతంగా వసూలు చేస్తున్నారని ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యుత్ ఉద్యోగులు చెప్పిన పనిని ప్రైవేటు నిర్వహణ సంస్థకు అప్పగిస్తే కంటే ధిల్లలు సాగినీ సగం తగ్గిపోతాయని విద్యుత్ రంగ నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం అంత ధరకు సోలార్ విద్యుత్ కొనుగోలు చేయడం చేసుకోవాలి అనివేతి చొప్పున చేసుకుంటే ప్రతివకూల విమర్శనలూ వాటిపై ఎటువంటి సమీక్షలు లేదా విచారణలు జరగడం లేదు. మరోవైపు మొన్నటిదాకా కలిసి ఉన్న తెలంగాణ రాష్ట్రం వినియోగించిన విద్యుత్ బకాయిలు మన రాష్ట్రానికి ఆరువేల కోట్ల వరకు తొమ్మిదేళ్లది చెల్లించకుండా కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ఇబ్బంది పెడుతోంది.

విద్యుత్ శాఖ నిబ్బంది ఎంత భారీ వేతనాలు పొందుతున్నప్పటికీ కొందరు ఉద్యోగుల చేతిపాటం కారణంగా ఆ శాఖ ఆప్రదిష్టపాలవుతోంది. గతంలో ఎంతోమంది అధికారిని నిరోధక శాఖకు పిచ్చి ఉద్యోగాలు పోగొట్టుకున్నారు. కొత్త కనెక్ట్ కావాలన్నా, కనెక్ట్ రద్దు చేసుకోవాలనుకున్నా ముందుపులు తప్పించలేదు. రద్దు చేసుకున్న వర్గీసులు సంబంధించి చివరికి దీక్షాపాటలను ఆ శాఖ వినియోగదారులకు తిరిగి చెల్లించడం లేదు. మరోవైపు ప్రభుత్వ స్థలాల్లో అక్రమంగా నిర్మించిన భవనాలకు, వ్యాపార బట్టలకు పట్టుబెట్టేకాగా విద్యుత్ కనెక్ట్ ఇచ్చిస్తున్నారు. లేదా కారణంగా తాము అక్కడ నివాసం చేస్తున్నామని దావా వ్యాపారం చేసుకుంటున్నట్లు ఆధారాలు చూపించి ఆయా అక్రమభవనాల స్థలాన్ని సాంకే చివరికే పట్టించుకోవాలన్నాడు.

ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులందరికీ భారీగా వేతనాలు లభిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ వీరిలో తప్పి అనేది ఏ కొణానా కావాలను. తాము ప్రజలకు సేవకుంటే అనేభావం వీరిలో ఏక్కడా చూడలేము. ప్రజలను వెదికించడం, చీదరించుకోవడం, గొడవకు దిగినవారిని పోలీస్ కేసులు పెట్టి భాదించడం, కొందరు ఉద్యోగులకు పరిపాలనా మాదిరిగా, కొందరు ఉన్నతాధికారిలే మరీ దౌర్జన్యంగా, అక్రమంగానే పనిచేస్తున్నారు. అధికారులకు ఇవ్వబడిన అధికారం వారి దిగువ ఉద్యోగులపై చూపించడానికి మాత్రమేనని, ప్రజలపై చూపించేందుకు కాక అనే ఇంకొకజానుం వీరికి లేదు. ఉన్నతాధికారులు అనవేతనం తాము ఈ రాష్ట్రానికి యజమానులమని, మొత్తం ప్రభుత్వ ఆస్తులు, ఆదాయాలు తమకు చెందినవేనన్నట్లుగా భావించి ప్రజాద్రవ్యాన్ని ఆస్తులను అధిగ్రహించాగం చేస్తున్నారు. మరీకొందరు ఉద్యోగులకు రాజకీయ నాయకులకు ప్రజాద్రవ్యాన్ని ఎలా దోచుకోవాలి నేర్పుస్తూ, చట్టాన్ని నిబంధనలను పారేకి అనుకూలంగా మార్చేస్తూ రాష్ట్రాన్ని ప్రభుత్వం చేస్తున్నారు.

అక్రమ ఆదాయాలతో రాజకీయాలలో ప్రవేశించి ప్రజాప్రతినిధిత్వ మరీతంగా ఓడించుకుంటున్నారని పలువురు వాపోతున్నారు. ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు వాణిజ్యరహితంగా నిర్వహించాల్సి ఉండగా ఆయా సంస్థల వ్యవస్థాపకులు అక్రమ వేతనం పొందుతూనే ఉండగా దీనిపై కూడా ప్రభుత్వ ప్రతినిధులుగా చలామణి అవడం మనదేశంలోనే సాధ్యమవుతుంది.

# రైలు కిందపడి యువ దంపతుల ఆత్మహత్య



ఆదిపతి: రైలు కిందపడి యువ దంపతులు వేర్వేరుగా ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. ఆ మంట ఆనందపురి జిల్లా ఆదిపతిలో బోటుచేసుకుంది. సోమవారం భార్య రైలు కిందపడి... మంగళవారం ఉదయం భర్త కూడా

జలవనరులకు పాల్పడ్డారు. రైల్వే పోలీసులు, మృతుల కుటుంబసభ్యులు తెలిసిన వివరాల ప్రకారం... తాడిపత్రి పరిధిలోని దిన్నపాలమడుగు చెందిన మంజూనాథ్ (26), పాట్నూరి మండలం గరుగు చింతలపల్లి గ్రామానికి చెందిన రమాదేవి (24) ప్రేమించుకున్నారు. 6 నెలల శ్రీశంకర్ గార్డులను ఓప్పింది వివిధరూపాల్లో చేసుకున్నారు. సోమవారం సాయంత్రం తాడిపత్రి సమీపంలోని తెల్లవారిపల్లి వద్ద రమాదేవి రైలు కిందపడి ఆత్మహత్య చేసుకుంది.

వరకట్ట వేధింపుల వల్ల తమ కుమార్తె చనిపోయిందంటూ ఆమె తల్లిదండ్రులు రైల్వే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ క్రమంలో మంగళవారం తెల్లవారజామున తాడిపత్రిలో రైలు కిందపడి మంజూనాథ్ కూడా జలవనరులకు పాల్పడ్డారు. ప్రేమ వివాహం చేసుకున్న దంపతులు ఏ కారణంతో ఇలా తమవు వారించారనే దానిపై పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఇరు కుటుంబాల ఫిర్యాదు మేరకు సీబీ నాగప్ప కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

# రాషోర్ గాంధీకి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన షైన్ ఏట్ల



పూడరాబాద్: పార్లమెంట్ సభ్యులైన షైన్ ఏట్ల తిరిగి పొందిన కాంగ్రెస్ ఆగ్రేజ్ రాజారామ్ గాంధీకి మైనేఆర్ తెలంగాణ పార్టీ అధ్యక్షురాలు ఏట్ల శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. న్యాయం, దర్శన గౌరవాదులవారికి సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఒక ఉదాహరణ అని ఆమె ట్వీట్ చేసికొని వెళ్లినారని. రాజారామ్ గాంధీ తిరిగి పార్లమెంట్ లో చేరడం దేశానికి ఎంతో అవసరమన్నారు. పార్లమెంట్ లో దేశానికి రాజారామ్ గాంధీ ఎంతో వినిపిస్తూనే ఉన్నారని తెలిపారు. అభ్యుత్సాహ ప్రభావాన్ని, లోకసేవకే సంకల్పం, దేశ భద్రత, ఉన్నత, జనశ్రేష్ట ఆయన పాటలు పఠించి ఎంతో ఆదర్శమన్నారు. దేశ భద్రత, ఉన్నత, జనశ్రేష్ట నాయకులందరూ కలిసి పోరాడాలన్నారు. పార్లమెంట్ లో ప్రవేశ పెట్టిన అభివృద్ధి తీర్మానానికి జీవోకాకా అనే వైతిక మద్దతు తెలియజేస్తున్నారని షర్మిల తెలిపారు.

# 11 నుంచి ఏపీ విద్యుత్ ఉద్యోగుల సమ్మె

అమరావతి: విల్లండి నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యుత్ ఉద్యోగుల సమ్మెకి సమ్మె నిర్వహించనున్నారు. సమ్మెకు సంబంధించిన సాధారణ విద్యుత్ ఉద్యోగుల జేబీ నేటిల్లా విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా జేబీ చైర్మన్ల చంద్రశేఖర్ మిడియాల్ మాట్లాడుతూ... రెండేళ్లగా సమస్యలపై చర్చలు జరుపుతున్న ఏపీ ప్రభుత్వం పరిష్కారం చేయలేదని లేదని మండిపడ్డారు. గత నెల 21వ తేదీ నుంచి నిరసన కార్యక్రమాలను చేపడుతున్నామని చెప్పారు.

12 నవంబరున ప్రభుత్వం నుంచి ఇప్పటివరకూ ఎలాంటి స్పష్టత లేదని చెప్పారు. వేతన సవరణ పేరుతో జీతాల తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారన్నారు. కాంట్రాక్టు ఉద్యోగుల క్రమబద్ధీకరణపై స్పష్టత ఇవ్వడం లేదన్నారు. మిగతా ఉద్యోగులలో విద్యుత్ ఉద్యోగులను పాల్పడ్డవారి పాతకం పరిష్కారం. 2022 ఏప్రిల్ నుంచి వేతన సవరణ జరగాల్సి ఉన్నా... అభ్యంతరం ద్వారా మార్చేసిన నుంచి ఇంజనీర్ వరకూ అందికా సమ్మెలో పాల్గొంటారని తెలిపారు. ప్రజలకు ఇబ్బంది కలిగితే ప్రభుత్వం, యజమాన్యవే మార్చడం వహించాలని డిమాండ్ చేశారు.

# హైకోర్టు స్టేసు సవాల్ చేస్తూ సుప్రీంకోర్టులో పీవీ భుజుం పిటిషన్

అమరావతి: రాజధాని అమరావతిలో R 5 జోన్ లో ఇళ్ల నిర్మాణంపై హైకోర్టు ఇచ్చిన స్టే ఉద్దేశ్యాలను పీవీ భుజుం సుప్రీం కోర్టులో సవాల్ చేసింది. పీవీ భుజుం దాఖలు చేసిన పిటిషన్ కు న్యాయస్థానం గ్రేడ్ సెలక్షన్ కేసులను ఉపసంహరించి, వచ్చే ఖర్చులను పరిష్కరించే వచ్చే అంశాలను ఉపసంహరించి పీవీ భుజుం వర్గాలు ఆశీర్వాదించారు. లేనివరకంటే వచ్చే సామవారం విచారణకు రావచ్చని ప్రభుత్వ వర్గాలు అంశం చేస్తున్నాయి.

రాజధానిలోని 9 గ్రామాల రైతులు కేసులో పిటిషన్ ను కూడా సుప్రీంకోర్టులో దాఖలు చేసిన విషయం తెలిసింది. తమ వాదనలు కూడా విచారణ రాజధాని రైతులు ఉపసంహరించి పేర్కొన్నారు.

# సందర్భానుసారీ సాగింపే పరిశోధన తీరనిచెట్ల రీడింగ్ నాయకులు



యలమంచిలి, (విశాఖ సమాచారము): నేడు విజయనగరం పుణ్యక్షేత్రములో గల సాగునీటి ప్రాజెక్టుల సందర్భానుసారీ రీడింగ్ జాతీయ అధ్యక్షులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్వాగతం పలికేందుకు మంగళవారం నాడు మాజీ ఎంపీ పద్మల చలవతిరావు, యలమంచిలి నియోజకవర్గం ఇన్చార్జ్ గ్రేడేడ్ వాక్ ఫోర్మర్లు ఆధ్వర్యంలో భారీ సభ్యుల కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అధ్యక్షులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్వాగతం పలికేందుకు మంగళవారం నాడు మాజీ ఎంపీ పద్మల చలవతిరావు, యలమంచిలి నియోజకవర్గం ఇన్చార్జ్ గ్రేడేడ్ వాక్ ఫోర్మర్లు ఆధ్వర్యంలో భారీ సభ్యుల కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అధ్యక్షులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్వాగతం పలికేందుకు మంగళవారం నాడు మాజీ ఎంపీ పద్మల చలవతిరావు, యలమంచిలి నియోజకవర్గం ఇన్చార్జ్ గ్రేడేడ్ వాక్ ఫోర్మర్లు ఆధ్వర్యంలో భారీ సభ్యుల కార్యక్రమం జరిగింది.

# ప్రజలకు వాస్తవాలను చెప్పేందుకు పోలీసులు

టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు పోలవరం ప్రాజెక్టును సందర్భించి అధికారపక్షంపై విరుచుకుపడగా, ఇవాళ పీవీ జలవనరుల శాఖ మంత్రి అంబటి రాంబాబు కూడా పోలవరం ప్రాజెక్టును సందర్భించడం ప్రాధాన్యత సంకల్పించుకుంది. పోలవరం ప్రాజెక్టు వద్ద నాడు-నేడు పేరిట పోటీ గాల్గలిగే ద్వారా మంత్రి అంబటి వివరణ ఇచ్చారు. 2019 వాటికి పోలవరం ఎలా ఉంది... ఇప్పుడు ఎలా ఉంది? అనే విషయాలను పోలీసు ద్వారా వివరించే ప్రయత్నం చేశారు. పోలవరం స్పెల్ వే, కాంట్రీట్ డ్యామ్, అక్రమ భారతీ పనుల పురోగతిపై వివరాలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అంబటి మాట్లాడుతూ, పోలవరం ప్రాజెక్టుపై చంద్రబాబు నిన్న అబద్ధాలు చెప్పారని ఆవ్యాధి. చంద్రబాబు చెప్పిన వివరాలు సమ్మెపై, ప్రజలకు వాస్తవాలను చెప్పేందుకు ప్రాజెక్టు వద్దకు వచ్చానని వెల్లడించారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాకే పోలవరం ప్రాజెక్టు పనులు వేగవంతం అయ్యాయని తెలిపారు. గ్రేడ్ బండ్ల అధికారం వల్ల ప్రాజెక్టును ఎలాంటి స్థలం చేశారు. గ్రేడ్ బండ్ల కుంగడానికి గల కారణాలపై దర్యాప్తు చేస్తున్నారని తెలిపారు. గ్రేడ్ బండ్లకు సాధ్యమైనంత వరకు మార్పులను చేయనున్నారని అంబటి పేర్కొన్నారు. స్పెల్ వే భారతీ రెవెన్యూ కలెక్షనర్, డిప్యూటీ కలెక్షనర్లు గ్రేడ్ బండ్ల నిర్మించడం జరిగిందని వివరణ ఇచ్చారు.

# విమానాల ద్వారా అమెరికాకు దానిమ్మపండ్ల ఎగుమతి

విజయవాడ, (పీఐఐ): పండ్ల ఎగుమతుల అవకాశాలను పెంపొందించేందుకు, వాణిజ్యం మరియూ పరిశ్రమల మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో పనిచేసే వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు ఫుడ్ ప్రాజెక్టు పిచ్చిపిచ్చి కేసులను అధికారి (ఎంఐఐ), తాజా దానిమ్మపండ్లను విమానం ద్వారా అమెరికాకి మొదటి ప్రయత్నం చేపట్టేందుకు విమానం చేయడానికి సులభతరం చేసింది. అమెరికా దానిమ్మపండ్ల యొక్క మొదటి ఎగుమతి సరుకును ఎంఐఐ చెందిన నేషనల్ ఫైటర్ ప్రాజెక్ట్ ఆర్గనైజేషన్ (NPPD), అమెరికా యొక్క పనిచేసే పాల్గొనే పాల్గొనే ఇన్వెస్ట్ మెంట్ (అమెరికా-పీ ఐఐఐ) మరియు మహారాష్ట్ర స్టేట్ ఆగ్రికల్చరల్ మార్కెటింగ్ బోర్డ్, జిల్లా దానిమ్మపండ్ల శాఖలు సహకారం కేంద్రం, పోలవరం (ఎంఐఐ-సోలార్) మరియు ఇతరాలు సహకారాలు సహకారాలు ప్రారంభించింది.

గెలుసులో ప్రేసబిలిటీని నిర్ధారించడం కోసం, ఎంఐఐ చే అభివృద్ధి చేయబడిన వ్యవస్థ అయిన అంబటి నేట్ కింద వ్యవసాయ క్షేత్రాలను నమోదు చేయడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సహకారంతో ఎంఐఐ లోని ప్రధాన ప్రాజెక్టు కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తుంది. అమెరికా మరియు ఆస్ట్రేలియాలో అధిక నాణ్యత గల భారతీయ దానిమ్మలను అనుమతించడానికి మార్కెటింగ్ సులభం చేయడం ద్వారా మార్కెట్ యొక్క సేవను పొందడంలో ఎంఐఐ గణనీయమైన పాత్ర పోషించింది.

కార్యక్రమాలకు వరకు సమస్యలను పరిష్కరించడానికి నిరంతరం ప్రయత్నం అనేక కార్యక్రమాలను చేపట్టింది. అంతేకాకుండా, ప్రైవేట్ రంగంలో 250 కంటే ఎక్కువ పాల్గొనే అధికారి యూరోపియన్ యూనియన్ కంట్రీల్ పార్క్ హోటెల్ ను స్థాపించడంలో పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం కోసం ఉమ్మడి వారీక సహాయం అందిస్తూ కేసీఐ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు ఆర్థిక సహాయం కూడా అందించబడింది. ఎంఐఐ నిర్వహించే లో ఎగుమతి ప్రధాన కార్యక్రమం కోసం స్థాపించారు రాంపిందింది. కొత్త మార్కెట్లలో ఎగుమతులను పెంపొందించేందుకు యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం వంటి వ్యవస్థలను ప్రయత్నించే ప్రాజెక్టులను యూరోపియన్ దేశాలు, మధ్యప్రాచ్యం మరియు ఆఫ్రికానీయా దేశాల కోసం అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలను అమలుచేయాలని అనుమతించారు. కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. వ్యవసాయ మరియు ప్రాజెక్టు చేయాలనే ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల కోసం వివిధ దేశాలలో ఓ 2 ఓ ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం, ఉత్పత్తి-నిర్వహిం మరియు సాధారణ మార్కెట్లలో ప్రధానంగా ద్వారా కొత్త సంభాషణ మార్కెట్లను అభ

# నువ్వులతో ప్రయోజనాలన్నీ!

# తల్లిపాలలో తెలియని మర్నాలెన్నో!

# రాజా పరీగడపున ఆ ఒక్కటి అంటే సమస్యలకు చెక్ పెట్టినట్టే



మనం ఎదుర్కొనే అనారోగ్యాలకు 90 శాతం పరిష్కారం మనం తినే ఆహారంలోనే ఉంటుంది. అందులోనూ ఇంటిలో వండే వంటలకు ఉండే ఆరోగ్య రహితాల్లోనే వేరు. కానీ చాలా మంది ఇంటి పుడి కంటే బయట పుడికే మక్కువ చూపిస్తారు. కొందరికి ఈ విషయం తెలియక పొరకట్టు చేస్తే కొందరు తెలిసి కూడా లేనిపోని అనారోగ్యాల బారిన పడుతుంటారు. ఉదాహరణకు పిసిపిడి. 80 శాతం మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారని. ఇందుకు నువ్వులు చక్కటి పరిష్కారం. రోజూ నువ్వులు తింటే పిసిపిడి సమస్య కళ్ళకుంటే పాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి.

నువ్వుల్లో పైబార ఆదికంగా ఉంటుంది. ఒక డేబుల్ స్పూన్ నువ్వులు అంటే 10 గ్రాముల నువ్వుల్లో 4శాతం పైబార ఉంటుంది. ఇది శిశు వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే ఊటకాయం, టైప్ 2 మారీగ రాకుండా నియంత్రిస్తుంది. రోజూ క్రమం తప్పకుండా ఒక స్పూన్ నువ్వులు తింటే గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే అధిక కాలెస్ట్రాల్, ట్రి గ్లిజిరైడ్ లు తగ్గుతాయి.

నువ్వుల్లో 15 శాతం సాచిరెడెడ్, 41 శాతం సాచి ఆని కామరెడెడ్, 39 శాతం మోస్ కామరెడెడ్ కాల్షియం కలిగి ఉంటాయి. మోస్ కామరెడెడ్ కాల్షియం గుండెజబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

వేయించిన నువ్వులు తింటే... చాలిలో ఉండే ఆక్సలేట్, ఫైబర్ లు శక్తిశ్రేణి, ప్రోటీన్ ఆభారం అంటుంటాయి తగ్గిస్తాయి.

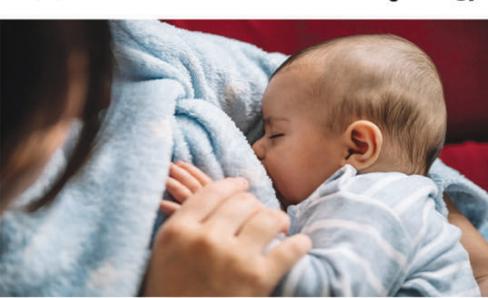
నువ్వుల్లో జంటపుల్లలో ఉండే అమిన్ ఆసిడ్ కూడా దారుకు తుంటుంది. కాకాచారులకు ఇది మంచి ఆహారం.

నువ్వుల్లో ఉండే డిఎన్ఎ, పిలమినెం ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లు రక్త ప్రవాహానికి సహాయపడుతాయి. వీటిలో ఉండే మెగ్నీషియం రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.

విముక్త పెరుగుదలకు నువ్వులు మంచి ఆహారంగా ఉంటాయి. పొట్టు తీయని నువ్వుల్లో కాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది.

రోజూ ఒక స్పూన్ నువ్వులు తినడం అలవాటు చేసుకోండి. బరువు తగ్గి శరీరం బిగుస్తుంది. అలాగే నడం నొప్పి, రుతుక్రమం సమయంలో కడుపునొప్పి రాకుండా ఉంటాయి.

నువ్వులు తింటే టైరాయిడ్ కూడా తగ్గుతుంది వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిలో ఉండే పెరిటియం టైరాయిడ్ హార్మోను బ్యూరెన్తో కూడి ఉండడం సహాయపడుతుంది. అందుకు అవసరమైన బరన్, పిలమినెం బి6 లను నువ్వులు సరఫరా చేస్తాయి.



తల్లిపాలు పిల్లలకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ప్రతి ఒక్క బిడ్డకు ఆరు నెలలు వచ్చేవరకు తల్లిపాలు కచ్చితంగా అవసరం. ఈ ఆరు నెలలు తల్లిపాలు తప్ప మరేదీ ఇవ్వద్దని చెప్తుంటారు. తల్లిపాల గొప్పతనం గురించి పరిశోధనలో మరో గొప్ప సంగతి బయట పడింది. తల్లిపాలలో మేయో-ఇనానోట్ అనే చక్కెర పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సరవాలకే శుభల మెడడు పురుగులకు ఉపయోగ పడుతుంది. ఈ విషయాన్ని తీవ్ర యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు.

ఈ మధ్యకాలంలో మహిళలు అందరి తగ్గిపోతుండే పిల్లలకు తల్లిపాలు ఇవ్వడం మానేస్తున్నారు. అలాంటి వారి పిల్లలు భవిష్యత్తులో ఆరోగ్య పరంగా ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే తల్లిపాలు పిల్లలకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

పుట్టినప్పటి నుండే మెడడులోని అనుసంధానాలు పెరుగుతుంటాయి దానికి తోడు మారుమనదుకూ వస్తుంటాయి. దీనివల్ల టెన్షన్ పరమైన అంకాలతో పాలు, జీవించిలో ఎదురవుతున్నాయి అనుభవం ద్వారా మెడడు తుంటాయి. శుభవుల్లో తల్లిపాలు ముఖ్య పాత్రను పోషిస్తాయి. సూక్ష్మ పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. శుభవుల్లో వివిధ దశలో మెడడు ఎదుగుదలను బట్టి తల్లిపాలలో పోషకాల మోతాదులు మారితోంటుంటాయి. ఇది మరింత ఆశ్చర్యకరం. శుభవుకి జన్మని



పున తర్వాత తొలి నెలల్లో తల్లిపాలలో పెద్ద మొత్తంలో మేయో-ఇనానోట్ ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు.

ఈ సమయంలోనే సినిస్టెన్ అంటే శుభవుల మెడడులో వాటి అనుసంధానాలు చాలా వేగంగా ఏర్పడతాయి. మేయో ఇనానోట్ శుభవుల నాడుల మధ్యకి అన్ని అనుసంధానాల పరిమాణం పెరిగడానికి దానికి తోడు వాటి సంఖ్య పెరిగడానికి తోడ్పడుతుంది. శుభవు పుట్టిన తొలివారల్లో కేవలం పానీ కలిగించే మెడడులోకి చేరకుండా అప్పుకునే బ్యాక్టీరియా అంత సమర్థంగా పనిచేయదు. దీనివల్ల శుభవు మెడడు ఆహారానికి చాలా ఎక్కువగా స్పందిస్తుంది వచ్చని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు.

ఏ దశలో ఎంత మేయో-ఇనానోట్ అవసరమనేది తెలకపోయిన, మొత్తానికి మెడడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి మంచి పరిణామ చూపిస్తుండటం గమనించాల్సిన విషయం. అంతేకాకుండా శాస్త్రవేత్తలు నివ్వడంలో ముగ్గున పాలపాడి తయారీకి ఈ అధ్యయనం మంచి ఫలితాలకు ఎంతో తోడ్పడతాయని శాస్త్రవేత్తలు ఆశిస్తున్నారు. ఇక ఇప్పటికే అందరి గురించి అలోచించకుండా, పిల్లలకు తల్లి పాలు పట్టిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా మెడడులో ఎంతో మేలు చేస్తుందని తెలుసుకోవాలి.

వేగంకపోతే తగ్గిస్తే మెరుగుపడి క్రమంగా బరువు తగ్గుతారు. లవంగం తిన్న తరువాత గొంతుచెప్పి నీరు తాగితే మంచి ఫలితాలుంటాయి.

ప్రస్తుతం ఇమ్మ్యూనిటీ అనేది చాలా అవసరంగా మారింది. రికవరీటీ వివిధ రకాల నిజనల్ వ్యాధులు ఇటీవల ముట్టుముడు తున్నాయి. ఇమ్మ్యూనిటీని పటిష్టం చేయడంలో లవంగం అద్భుతంగా ఉపయోగ పడుతుంది. లవంగం అనుసంధానం వల్ల శరీరంలోని విషవద్యాలను బయటకు తొలగిస్తాయి.

దాంతో రక్తం ఖచ్చి చెంది శరీరంలో వైట్ బ్లడ్ సెల్స్ నిద్రాణం సాధ్యమౌతుంది. అంతేకాకుండా లవంగంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నందున ఇమ్మ్యూనిటీ బూస్టర్గా పనిచేస్తుంది.

రోజూ పరీగడపున లవంగం తీసుకుంటే శక్తిశ్రేణి మెరుగుపడటమే కాకుండా శక్తిశ్రేణికు అనుకూలంగా చాలా సమస్యలు దూరమౌతాయి. ఒకవేళ మీకు గ్యాస్, అశిష్టం సమస్యలంటే పరీగడపున లవంగం తినడం ఆ సమస్యలను తీవ్రంగా తీవ్రపరుస్తుంది. మరో ప్రధానమైన సమస్య వంటి నొప్పి, లవంగంతో ఈ సమస్యను చివరే వేగంగా ఉపశమనం సాధ్యమవుతుంది. ఆ విధానం అనాదిగా అమ్మల్లో ఉన్నట్టే. పంటి నొప్పి తీర్చడానికి ఉన్నట్టు 1-2 లవంగాలను పంటి కింద నొక్కవైపు కొరికాలతో రేదా లవంగం నూనె కూడా రాసుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల పంటి నొప్పి వంటి చాలా వేగంగా రిలీఫ్ లభిస్తుంది.

## ప్రాణాశయం కలిగించే డెంగ్యూ జ్వరం ఆరికట్టడానికి వీంటింటి చిట్కాలు

## జెస్టేషనల్ డయాబెటీస్ వారికి ప్రత్యేకమైన ఆహారం



డెంగ్యూ జ్వరం అనేది ప్రాణాశయక దోషమల ద్వారా సంక్రమించే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరిస్తున్న మంచి ప్రజలను ప్రభావించే చెప్పుంది. ప్రస్తుతం భారతదేశంలో డెంగ్యూ జ్వరం చాలా వేగంగా విస్తరిస్తోంది.

ఇటీవల కాండ్ల డెంగ్యూ కారణంగా మరణాల సంఖ్య ఎక్కువగా నమోదవుతుంది. దీంతో డెంగ్యూ జ్వరం విషాదాన్ని తప్పక సమయంలో ప్రజలు తీవ్ర భయంతో చూడాలి గుర్తుపెట్టాలి. భారతదేశంలో డెంగ్యూ కేసుల సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉన్నందున, లక్షణాలను నిర్వహించడం ముఖ్యం. రికవరీ ప్రక్రియలో సహాయపడే మార్గాలను కనుగొనడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

వైద్య చికిత్స తప్పనిసరి అయినప్పటికీ, డెంగ్యూ లక్షణాలను తగ్గించడంలో మరియూ తగ్గితగిన కోలుకోవడాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సాంప్రదాయ గృహ వైద్యాల ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ కథనంలో డెంగ్యూ లక్షణాలను నియంత్రించడానికి సాంప్రదాయ ఇంటి నివారణలు ఎలా ఉపయోగించాలి తెలుసుకోండి.

**బోస్టాంలు ఆకు రసం:** డెంగ్యూ ఉన్నవారిలో ఫైబర్లతో కొండే తక్కువగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది వ్యాధినికీ ముఖ్య ప్రమాదకరమైన పరిణామాలకు కలిగిస్తుంది. కొన్ని తాజా బోస్టాంలు ఆకులను తీసుకుని వాటిని చూర్చు చేసి రసం తీయాలి. మీ ఫైబర్లతో కొండను సులభంగా తీసుకోవడానికి సహాయం చేస్తుంది. రసం లక్షణాలను తగ్గించడానికి 2 టీస్పూన్ల సారం రోజూ రెండుసార్లు తీసుకోండి.

**వేప ఆకు:** వేప ఆకులు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు కలిగి ఉంటాయి మరియూ డెంగ్యూ జ్వరంలో పాదాలకు కలిగిస్తుంది. కొన్ని వేప ఆకులను నీటిలో వేసి మునిగించి ఆ మిశ్రమాన్ని పడవీసి ఈ నీటిని తాగితే రోగ నిరోధక శక్తి చాలా తగ్గుతుంది.

సమీప ఉపశమనానికి వేపనూనెను స్థానికంగా ఉపయోగించవచ్చు. **అల్లం:** దీన్ని అల్లం ముక్కను గ్లైడ్ చేసి వేడి నీటిలో వేసి మునిగించాలి. అల్లం టీ రుచిని మెరుగుపరచడానికి తేనె మరియూ నిమ్మరసం కలపండి మరియూ ఈ లక్షణాలను పరిచయం చేయండి ఈ అల్లం టీని తాగండి. అల్లంలో

యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు చాలా ఉన్నాయి. ఇది మంటను తగ్గించడానికి మరియూ గొంతు నొప్పిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతాయి. తేనె మరియూ నిమ్మరసాలను మంటను తగ్గించడానికి సహాయపడే సహజ నివారణలుగా పనిచేస్తాయి. నిమ్మరసంలో పిలమినెం సి కూడా ఉంటుంది, ఇది మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

**పసుపు పాలు:** బంగారు పాలు అని కూడా పిలువబడే పసుపు పాలు మీ శరీరానికి అనేక అద్భుతాలు చేస్తాయి. ఒక గ్లాసు గొంతుచెప్పి పాలలో ఒక టీస్పూన్ పసుపు కలపండి. పడుతున్న ముందు ఈ అమ్మశాన్ని తాగండి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది మరియూ కొలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

పసుపు ఒక శక్తివంతమైన సహజ యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ మరియూ రోగనిరోధక శక్తిని ఇచ్చి, ఇది వ్యాధును తగ్గించడానికి మరియూ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. వెన్నెని పాలు సులభంగా మరింత సులభంగా గ్రహించేలా చేస్తుంది, ఇది రక్తప్రవాహంలోకి వేగంగా చేరుకోవడానికి సహాయం చేస్తుంది ప్రభావవంతంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

**వెల్లుల్లి:** వెల్లుల్లి యొక్క కొన్ని రేఖలను చూర్చు చేసి, తేనెతో కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం షాకి కడుపులో తిండి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వెల్లుల్లిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మరియూ యాంటీ వైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి ఇన్ఫెక్షన్లలో పాదాలకు కలిగిస్తుంది మరియూ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతాయి. తేనె మంటను తగ్గిస్తుంది మరియూ గొంతును ఉపశమనం చేస్తుంది. **డెంగ్యూ కోసం సాంప్రదాయ ఇంటి వైద్య చికిత్సలు:** పుట్టి చెప్పాయి మరియూ డెంగ్యూ లక్షణాలను నివారించడానికి ముఖ్యమైనవి ఉన్నాయి. డెంగ్యూ నివారణలను ప్రయత్నించే ముందు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించడం ద్వారా మీ శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.



మీరు డయాబెటిస్లో భాగపడుతూ, స్వీట్లను తినడానికి ఇష్టపడితే, టెస్ట్ సాక్లీ ఉండండి మరియూ రుచికరమైన సమయం ఆరోగ్యకరమైన ఈ కుకీలను ప్రయత్నించండి.

గర్భవతి కావడం నిజంగా ఒక అందమైన అనుభవం. కానీ దాని స్వల్ప సవాళ్ళు లేకుండా కాదు. మధుమేహం ఉన్న మహిళలకు, ఈ సమయంలో వారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపుచేయడం ఉంటుంది మరింత కీలకం.

అంతే కాదు, గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా కాండంపై హెచ్చుతగ్గుల మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇలాంటి సమయంలో, ఆశించే తల్లికి మరియూ తల్లిలో పుట్టలేదు బిడ్డకు ఎలాంటి ప్రమాదం జరగకుండా ఉండేందుకు ఆరోగ్యకరమైన సమయం సమతుల్య ఆహారంపై దృష్టి పెట్టడం చాలా ముఖ్యం.

అయితే ఇలాంటి సమయంలో డ్రైగ్రూప్స్ కొరతలు వచ్చినప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది? మగ రెండవ పెరిగి ప్రమాదం ఉన్నందున, మీరు ఇష్టపడేది వైదూ తినలేరు. కాబట్టి, ఏమి చేయాలి? తగ్గిన ఏమిటంటే, మీకు మరియూ మీ బిడ్డకు సురక్షితంగా ఉంటుంటే మీ కొరతను తగ్గించాలి ఆరోగ్యకరమైన స్పాక్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

కాబట్టి తిరిగి కూర్చోండి, విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియూ మీ గర్భధారణ సమయంలో ఆరోగ్యకరమైన రుచులను ప్రయత్నించండి ప్రత్యేకమైన ప్రత్యేకం. ఇంకా ఏమిటంటే, మమ్మీ మీ ఆరోగ్యకరమైన భారతీయాలివ్వాలి.

**గర్భవతిగా ఉండటం నిజంగా ఒక అందమైన అనుభవం -** కానీ దాని స్వల్ప సవాళ్ళు లేకుండా కాదు. మధుమేహం ఉన్న మహిళలకు, ఈ సమయంలో వారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడం మరింత

కీలకం. అంతే కాదు, గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా కొండంపై మహిళలకు మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇలాంటి సమయంలో, ఆశించే తల్లికి మరియూ తల్లిలో పుట్టలేదు బిడ్డకు ఎలాంటి ప్రమాదం జరగకుండా ఉండేందుకు ఆరోగ్యకరమైన సమయం సమతుల్య ఆహారంపై దృష్టి పెట్టడం చాలా ముఖ్యం.

**డయాబెటిక్ గర్భిణీ స్త్రీలకు ఆరోగ్యకరమైన స్పాక్స్**

1. కొద్దిగా మధుమా (పాక్లిఫైన్): తక్కువ కేలరీలు మరియు పైబార అధికంగా ఉండే ఈ కరకరలాడే మరియూ తేలికపాటి స్పాక్స్ తినండి. వారు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతారు కూడా నిలుస్తారు. ఇది డయాబెటిక్ గర్భిణీ స్త్రీలకు అద్భుతమైన ఎంపిక.

2. మూగం దాల్ చాట్: ఈ ఉమ్మగా మరియూ రుచిగా ఉండే అల్పకాలరీ ప్రోటీన్ మరియు పైబారతో నిండి ఉంటుంది, ఇది మధుమా స్పాక్స్ స్థానం ఎంపిక. మొలతలను మూగం వచ్చు, తల్లిపాలులు, పిసాచాలు మరియు మసాలా దినుసుల కలయిక సంతుల్యకరమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన స్పాక్స్ ఎంపికను సృష్టిస్తుంది.

3. జెబబుల్ పాపా కల్లెట్: ఈ రుచికరమైన కల్లెట్ల చదువైన అల్పకాలరీ (పాపా) మరియు మిశ్రమ కూరగాయలతో తయారు చేస్తారు. అవి నిస్వారంగా చేయబడినవి, వీటిని టిప్-ట్రైడ్ స్పాక్స్ ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలకు మారుస్తాయి. పాపా కల్లెట్ కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి మరియు బరన్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది గర్భిణీ స్త్రీలకు అద్భుతమైన దిబ్బంది.

4. కొద్దిగా తీపి బంగాయామ్ ప్రెలు: కొన్ని ప్రెలును అంటుపడుతున్నా కొన్ని మరియూ కొరికెళ్ల రుచి అందంగా చేయబడుతున్నాయి కొరికెళ్ల రుచి అందంగా చేయబడుతున్నాయి కొరికెళ్ల రుచి అందంగా చేయబడుతున్నాయి

కాబట్టి ఎందుకు వేపి ఉండండి? తెలియాలి అలాగే ఆహారం ప్రారంభించండి మరియూ ఆరోగ్యకరమైన గర్భధారణ ప్రయాణాన్ని ఆస్వాదించండి!









