manachourasta

మన చౌరాస్తా

The Complete News way

మన చౌరాస్తా Telugu News Channel

సంపుటి : 01 | సంచిక : 229 | శుక్రవారం | 21.02.2025

టీఎస్‌జేయూ కృషి అభినందనీయం..

మన చౌరాస్తా, జనగామ ప్రతినిధి :

నిరంతరం పని ఒత్తిడిలో ఉండే జర్నలిస్టులకు వ్యక్తిగత ప్రమాద బీమా ఎంతో ముఖ్యమని జనగామ జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్ అన్నారు. టీఎస్‌జేయూ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నారగోని పురుషోత్తం గౌడ్ ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తోకల అనిల్ కుమార్, జాయింట్ సెక్రటరీ రావుల నరేష్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో జనగామ జిల్లా టీఎస్‌జేయూ యూనియన్ సభ్యులందరికీ ఐదు లక్షల ఉచిత ప్రమాద బీమాను అందజేశారు. గురువారం జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టర్ కార్యాలయంలో దీనికి సంబంధించిన బీమా పత్రాలను కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్ చేతుల మీదుగా సభ్యులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ విధి నిర్వహణలో భాగంగా ఎంతో మంది జర్నలిస్టులు ప్రమాదాలకు గురై ఇబ్బందులు పడుతుంటారని, ఆ సమయంలో వీరికి ప్రమాద బీమా ఎంతగానో

- ప్రమాద బీమాతో జర్నలిస్టులకు ధీమా
- జనగామ కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్
- జర్నలిస్టులకు ఉచిత ప్రమాద బీమా పత్రాలు అందజేత

ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. జర్నలిస్టులందరికీ ప్రమాద బీమా కల్పించడం పట్ల తెలంగాణ జర్నలిస్టు యూనియన్ నాయకులను కలెక్టర్ అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా జర్నలిస్టుల పలు సమస్యలను జర్నలిస్టు నాయకులు కలెక్టర్ కు వివరించారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల్లో జర్నలిస్టులను గుర్తించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో టీఎస్‌జేయూ టీఎస్‌జేయూ జనగామ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఉప్పలంచి నరేందర్, ప్రధాన కార్యదర్శి బొమ్మగాని శ్రీకాంత్ గౌడ్, కోశాధికారి కొన్నే ఉపేందర్, గౌరవ సల

కలెక్టర్‌కు జర్నలిస్టుల సమస్యలను వివరిస్తున్న టీఎస్‌జేయూ నేతలు

హాదారు చిల కిరణ్ కుమార్, గౌరవ అధ్యక్షుడు ఎం.శివ కుమార్, యూనియన్ ప్రతినిధులు పి.రాజు, చెల్లోజు నవీన్‌చారి, ఓంకార్, ఆఫ్రోజ్, గన్ను కార్తీక్, వినోద్, లక్ష్మయ్య, పాండు, దేశాయ్ రెడ్డి, చిటుకుల అంజయ్య, గండి ప్రవీణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్న వ్యక్తి అరెస్ట్

- అనుమానితుల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి
- సీఐ దామోదర్ రెడ్డి

2 లో

స్ప్రింగ్ స్ప్రీ చీఫ్ గెస్టు బ్రహ్మానందం

3

- ఆహ్వానాన్ని అందించిన యాజమాన్యం

మహా శివరాత్రికి సోమన్న ఆలయం ముస్తాబు

3

- అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్న ఆలయ కమిటీ

జనగామ బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా బాలరాజు

3

- నియామక పత్రం అందించిన కొమ్మూరి

General News

ఇంటర్ పరీక్షలకు పక్కా ఏర్పాట్లు

- **మార్చి 5 నుంచి 25 వరకు పరీక్షలు**
- **జనగామ కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా**

జనగామ, మన చౌరాస్తా : మార్చి 5 నుంచి 25వ తేదీ వరకు నిర్వహిస్తున్న ఇంటర్ ప్రథమ, ద్వితీయ సంవత్సరం పరీక్షలకు పక్కా ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని కలెక్టర్ రిజ్వాన్ భాషా షేక్ అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం ఇంటర్ పరీక్షల ఏర్పాట్లపై సంబంధిత అధికారులతో కలెక్టర్ సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. కలెక్టర్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో జరిగిన ఈ సమావేశానికి ఏసీపీ పండారి నితిన్ చేతన్, ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షల నోడల్ అధికారి అదనపు కలెక్టర్ పింకేష్ కుమార్ తోపాటు జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ అధికారి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఇంటర్మీడియట్ ప్రథమ, ద్వితీయ సంవత్సరముల వార్షిక పరీక్షలకు 17 కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసినట్టు తెలిపారు. 4,251 మంది విద్యార్థులు ద్వితీయ సంవత్సరం, 4,694 మంది మొదటి సంవత్సరం మొత్తంగా 8,945 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరవుతున్నట్లు తెలిపారు. జనగామ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 9 పరీక్ష కేంద్రాలు, 3 పరీక్ష కేంద్రాలు స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్‌లో ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. మిగిలిన 5 పరీక్ష కేంద్రాలు నర్మెట్ట, దేవరుప్పుల, జాఫర్గడ్, పాలకుర్తి, కొడకండ్ల మండలాల్లో ఏర్పాటు చేసినట్టు వివరించారు. ఉదయం 9 గంటల 12 గంటల వరకు నిర్వహించే పరీక్షల నిర్వహణకు ఉదయం 8 గంటల వరకే చేరుకోవాలని తెలిపారు. సంబంధిత అధికారులు కేటాయించిన విధులను అత్యంత జాగ్రత్తతో అప్రమత్తంగా నిర్వహించాలన్నారు. సమావేశంలో జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ శాఖ అధికారి దినేష్ రెడ్డి, జిల్లా వైద్య అధికారి మల్లికార్జునరావు, విద్యాశాఖ అధికారి రమేష్ తదితర సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

దొంగతనాలకు పాల్పడిన వ్యక్తి అరెస్టు

జనగామ క్రైం, మన చౌరాస్తా : రాత్రి సమయంలో ఇండ్లలో దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్న నిందితుడిని జనగామ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. సీఐ దామోదర్ రెడ్డి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. మరిగడి చెందిన బానోతు కిరణ్ జనగామలోని గ్రేయిన్ మార్కెట్‌లో హమాలీ పని చేసుకుంటూ జీవనం సాగించేవాడని తెలిపారు. హమాలీ పని ద్వారా వచ్చే డబ్బులు కుటుంబ పోషణకు, తన జల్సాలకు సరిపోవడం లేదని భావించిన నిందితుడు ఎలాగైనా డబ్బులు సంపాదించాలనే ఉద్దేశంతో దొంగతనాలు చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఈ క్రమంలో 18వ తేదీన రాత్రి సుమారు జిల్లా కేంద్రంలోని ఓల్డ్ బీట్ బజార్ ఏరియాలో ఒక రేకుల ఇంటికి తాళం వేసి ఉండడాన్ని గమనించి దొంగతనానికి పాల్పడ్డాడు. గురువారం నెహ్రూ పార్క్ వద్ద పోలీసులు వాహనాలు తనిఖీ చేస్తుండగా చూసిన నిందితుడు పారిపోతుండగా అతడిని పట్టుకొని విచారించగా దొంగతనం విషయం బయటపడిందన్నారు. నిందితుడు కిరణ్‌పై కేసు నమోదు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించినట్టు సీఐ తెలిపారు. కాగా, నిందితుడిని పట్టుకోవడంలో ప్రతిభ కనబరిచిన జనగామ ఎస్సై భరత్, కానిస్టేబుళ్లు జి.రమేశ్, పులి అరవింద్, సురేశ్‌లను సీఐ అభినందించారు.

పేకాట స్థావరంపై టాస్క్ ఫోర్స్ దాడులు

చేర్యాల, మన చౌరాస్తా : చేర్యాల పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని మర్రి ముస్త్యాల గ్రామంలో బుదిగం బాల్ రెడ్డి వ్యవసాయ పొలం వద్ద కొంతమంది వ్యక్తులు పేకాట ఆడుతున్నారని నమ్మదగిన సమాచారం తో సిద్దిపేట టాస్క్ ఫోర్స్, చేర్యాల పోలీసులు దాడి చేసి ఆరుగురు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి వద్ద నుంచి రూ.2,107 నగదు, ఐదు మొబైల్ ఫోన్లు, ఆరు మోటార్ సైకిళ్లు ను స్వాధీనం చేసుకొని వారిపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ ఆరుగురు వ్యక్తులు జంగని రాజు, తురాయి కిషన్ గౌడ్, సార జనార్ధన్, జంగని రవి, చామంతుల రమేష్, కంటె శ్రీనివాస్ మర్రి ముస్త్యాల గ్రామానికి చెందిన వారుగా గుర్తించారు. ఈ సందర్భంగా టాస్క్ ఫోర్స్ అధికారులు, చేర్యాల పోలీసులు మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో, పట్టణాల్లో ఫామ్ హౌస్‌లలో, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో పేకాట, జూదం మరే ఇతర చట్ట వ్యతిరేకమైన కార్యకలాపాలను ఎవరైనా నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిస్తే, ఎవరైనా చట్ట వ్యతిరేకమైన కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్నట్లు సమాచారం ఉంటే వెంటనే సిద్దిపేట టాస్క్ ఫోర్స్ అధికారుల నంబర్లకు 8712667445, 8712667446, 8712667447 సమాచారం అందించాలని సూచించారు. సమాచారం అందించిన వారి పేర్లు గోప్యంగా ఉంచుతాన్నారు.

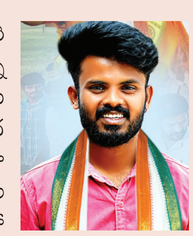
సీసీసీ జనగామ ఛానల్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

జనగామ, మన చౌరాస్తా : జనగామ జిల్లా కేంద్రంలో ప్రారంభించిన కల్చరల్ క్రియేటివ్ ఛానల్ (సిసిసి జనగామ) యూట్యూబ్ ఛానల్ కార్యక్రమాల పోస్టర్ ను జనగామ డీసీపీ రాజమహేంద్ర నాయక్ గురువారం ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జనగామ కవులు కళాకారులు యూట్యూబ్ ఛానల్ ద్వారా సామాజిక చైతన్యం కలిగించే కార్యక్రమాలు చిత్రీకరించడం అభినందనీయమని అన్నారు. ఛానల్ ముఖ్య కార్యనిర్వాహక అధికారి జి.కృష్ణ మాట్లాడుతూ విభిన్నమైన సామాజిక కథాంశాలతో లఘుచిత్రాలు రూపొందిస్తున్న సీసీసీ ఛానల్ లో సమాజానికి పెను సవాల్ గా మారిన డ్రగ్స్ వాటి వల్ల జరుగుతున్న దుష్పరిణామాలపై లఘుచిత్రం అతి త్వరలో రూపొందిస్తామని అన్నారు. ఈ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ అయిలా సోమనరసింహాచారి, పెట్లోజు సోమేశ్వరాచారి, లగిశెట్టి ప్రభాకర్, చిలుమోజు సాయికిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు పరీక్ష ప్యాడ్లు అందజేత

కొమురవెల్లి, మన చౌరాస్తా : కొమురవెల్లి మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో పదవ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులకు బీఆర్‌ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్, బీఆర్ఎస్ యువనేత బొంగు రాజేందర్ రెడ్డి పరీక్ష ప్యాడ్లు అందజేశాడు. ఈ సందర్భంగా రాజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పదవ తరగతి పరీక్షలలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి పాఠశాలకు, మండలానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలన్నారు. కొమురవెల్లి మండలంలో పదవ తరగతి పరీక్షలలో మొదటి స్థానంలో నిలిచిన విద్యార్థికి రూ.11,116 ,ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచిన విద్యార్థికి రూ. 5116 అందజేస్తానన్నారు. కార్యక్రమంలో ఫౌండేషన్ సభ్యులు గజ్జె వెంకటేష్, ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

యూత్ కాంగ్రెస్ గ్రామ కమిటీ ఎన్నిక



రఘునాథపల్లి, మన చౌరాస్తా : గోవర్ధనగిరి యూత్ కాంగ్రెస్ కమిటీని గురువారం ఎన్నుకున్నారు. అధ్యక్షుడిగా చిలుపురం .సాయి కృష్ణ, ఉపాధ్యక్షుడిగా ఉల్లి గణేష్, కార్యదర్శిగా పిట్టల శ్రావణ్, సహాయ కార్యదర్శిగా గుర్రం వేణు, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా బస్కుల కార్తీక్, కోశాధికారిగా కొన్నె రాజు, సలహాదారుగా జనగామ మనోజ్, కమిటీ సభ్యులుగా కండ్లకొల్ల సంతోష్, కుసుంబ రాజేష్, కొన్నే అక్షయ్, అమనగంటి సాయికృష్ణ, వల్లేపు శ్రీకాంత్, చిదురాల గణేష్, కొన్నె రాజశేఖర్, కీర్తి శ్రావణ్‌ను ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు మాట్లాడుతూ తమ ఎన్నికకు సహకరించిన మండల కమిటీకి, గ్రామ పార్టీ నాయకులు, సీనియర్ నాయకులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

Local News

స్ప్రింగ్ స్ప్రీ చీఫ్ గెస్టు బ్రహ్మానందం

కాజీపేట , మన చౌరాస్తా : ప్రముఖ హాస్యనటుడు బ్రహ్మానందం వరంగల్ కు రాబోతున్నారు. కాజీపేటలోని ఎస్ఐటి ప్రతి ష్టాత్మక వార్షిక సాంస్కృతిక మహోత్సవమైన స్ప్రింగ్ 2025కు ముస్తాబవుతోంది. సంగీతం, నృత్యం, కళలు, వినోదం వంటి రంగాల్లో ప్రతిభను వెలికి తీయడానికి వేదికగా స్ప్రింగ్ దక్షిణ భారత దేశంలోని ప్రముఖ కళాశాలల వార్షికోత్సవాల్లో ఒకటిగా పేరు గాంచింది. దేశవ్యాప్తంగా విద్యార్థులు, కళాకారులు, ప్రదర్శకులు పెద్ద పెద్ద ఎత్తున ఈ మహోత్స వానికి హాజరవుతారు. పోటీలు, వర్క్ షాపులు, ప్రోషోలు లాంటి విభిన్న కార్యక్రమాలు ప్రేక్షకులను మంత్రముగ్ధుల్ని చేయనున్నాయి. సాంస్కృతిక ప్రదర్శ నలు, సాహిత్య కార్యక్రమాలు, సాహసక్రీడలు, సంగీత విభావరి వంటి అనేక కార్యక్రమాలతో స్ప్రింగ్స్ 2025 యువతలోని ప్రతిభను, సృజనాత్మకతను ప్రోత్సహించనుంది. ఈ వేడుకలకు మరింత ఉత్సాహాన్ని కలిపేందుకు పద్మశ్రీ డాక్టర్ బ్రహ్మానందం ముఖ్య అతిథిగా హాజరవుతున్నారు.. బ్రహ్మానందం స్ప్రింగ్ స్రీ 2025 వేదికపై సందడి చేయనున్నారు.

జనగామ బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా బాలరాజు

జనగామ, మన చౌరాస్తా : జనగామ ఏ బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా యశ్వంతపూర్ గ్రామానికి చెందిన మాజీ ఎంపీటీసీ బాలరాజ్ గౌడ్ నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు గురువారం డీసీసీ అధ్యక్షులు, జనగామ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి కొమ్మూరి ప్రతాప్ రెడ్డి ఆయనకు నియామక పత్రాన్ని అందించారు. పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని, కష్టపడ్డ వారందరికీ పదవులు లభిస్తాయని రాజకీయాల్లో ప్రజాసేవ కోసమే పనిచేయాలని తెలిపారు. మెరుగు బాలరాజు గౌడ్ మాట్లాడుతూ బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా తన నియామకం పట్ల డీసీసీ అధ్యక్షుడు, జనగామ నియోజకవర్గం ఇంచార్జి కొమ్మూరి ప్రతాప్ రెడ్డి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే సహకరించిన మండల అధ్యక్షులు, జిల్లా ముఖ్య నాయకులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

'మన చౌరాస్తా' తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేసేందుకు జిల్లా స్టాఫర్లు, కంట్రీబ్యూటర్లు కావలెను. తెలుగు భాషపై పూర్తి స్థాయిలో పట్టు.. సమకాలీన రాజకీయాలు, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి.. రాయగల వారికి 'మన చౌరాస్తా' సాదర స్వాగతం పలుకుతోంది.

సెల్ : 9676400812

జనగామలో నేడు సేవాలాల్ జయంతి వేడుకలు

జనగామ, మన చౌరాస్తా : జనగామ ఆర్డీవో గోపి రామ్ సూచన మేరకు , జనగామ జిల్లా బంజారా ముద్దుబిడ్డ డాక్టర్ లక్ష్మీనారాయణ నాయక్ అధ్యక్షన శుక్రవారం ఎన్ ఎంఆర్ గార్డెన్ లో జరిగే శ్రీశ్రీ శ్రీ సద్గురు సేవాలాల్ మహారాజ్ 286 జయంతిని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. జనగామ నెహ్రూ పార్క్ నుండి గార్డెన్ వరకు ర్యాలీగా బయలుదేరి శ్రీశ్రీశ్రీ సద్గురు సేవాలాల్ మహారాజ్ భోగ్ బండార కార్యక్రమం ముగించిన తర్వాత సభ గలదు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులు జనగామ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి పాల్గొంటారు. అన్ని మండలాల ప్రజాప్రతితులు కదిలి రావాలని , జనగామ మున్సిపాలిటీలో ఉన్న బంజారా ఉద్యోగస్తులు , బంజారా సంఘం నాయకులు సమావేశానికి విజయవంతం చేయగలరని లక్ష్మీనారాయణ నాయక్ కోరారు.

శ్రీరాంను పరామర్శించిన కాంగ్రెస్ ఇన్‌చార్జి ఝాన్సీ రెడ్డి

దేవరుప్పుల , మన చౌరాస్తా : దేవరుప్పల మండల అధ్యక్షులు నల్ల శ్రీరామ్ నిమ్స్ హాస్పటల్లో అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ చికిత్స పొందుతుండగా పాలకుర్తి నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ శ్రీమతి ఝాన్సీ రాజేందర్ రెడ్డి గురువారం హాస్పిటల్ కి వెళ్లి పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకుని, త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. సంబంధిత వైద్యులతో మాట్లాడి మెరుగైన వైద్యం అందించాలని కోరారు. పార్టీ కార్యకర్తలు, నాయకులు ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టాలని, ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు వెంటనే మెడికల్ సలహాలు తీసుకోవాలని ఆమె సూచించారు. అనారోగ్య సమయంలో మనోధైర్యం ఎంతో ముఖ్యం అని, కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, పార్టీ సహచరులు మద్దతుగా ఉండాలని వారు పేర్కొన్నారు.

మహాశివరాత్రికి సోమన్న ఆలయం ముస్తాబు

పాలకుర్తి , మన చౌరాస్తా : పాలకుర్తి మండల కేంద్రం లోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైనటువంటి శ్రీ చండికా సహిత సోమేశ్వర లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయంలో ఈ నెల 25 న జరగబోయే మహా శివరాత్రి జాతర సందర్భంగా ముస్తాబవుతున్న ఆలయ ప్రాంగణం, కళ్యాణ మండపం, క్యూలైన్లను మరియు పార్కింగ్ ప్రదేశాలను ఆలయ ఈవో మోహన్ బాబు తో సందర్శించి పరిశీలించిన సీఐ గట్ల మహేందర్ రెడ్డి, ఎస్ఐ పవన్ కుమార్, ఆలయ సూపర్డెంట్ కొత్తపల్లి వెంకటయ్య తదితరులున్నారు.

Health special

వండిన అన్నం నీరు

ఊబకాయం సమస్యను దూరం చేస్తుందా?

ఉడకబెట్టిన అన్నం నీటిని తాగడం ద్వారా శరీరంలోని విషపూరిత అంశాలు సులభంగా తొలగించబడతాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇది ఒకటి కాదు, అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. అటువంటి పరిస్థితిలో వండిన అన్నం నీరు ఎందుకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందో, స్థూలకాయాన్ని ఎలా తగ్గిస్తుందో తెలుసుకుందాం. మీరు కూడా ఊబకాయంతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా? ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసినా ఊబకాయం తగ్గడం లేదు. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు ఖచ్చితంగా వండిన అన్నం నీటిని తాగేందుకు ప్రయత్నించాలి. అన్నం శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. దీన్ని మరిగించిన తర్వాత బయటకు వచ్చే నీరు పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవాలనుకున్నప్పుడు. అయితే దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. ఉడికించిన బియ్యం నీటిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే కడుపులోని మంచి బ్యాక్టీరియాను సక్రియం చేస్తుంది. డైటీషియన్లు, పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం, బియ్యం నీటిలో 75-80% స్టార్చ్ ఉంటుంది. అమైనో ఆమ్లాలు, బి విటమిన్లు, విటమిన్ ఇ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, జింక్, మాంగనీస్ కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి, చర్మం, జుట్టుకు మేలు చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ పొట్ట ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ప్రోబయోటిక్స్‌ను సమతుల్యం చేస్తాయి. ఉడకబెట్టిన అన్నంలోని నీరు శరీరంలో నిర్జలీకరణాన్ని అనుమతించదు. ఇది చాలా తేలికైనది. దీని కారణంగా, బరువు తగ్గడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల కొవ్వు పోతుంది. ఊబకాయం త్వరగా తగ్గుతుంది. కడుపు సంబంధిత సమస్యలకు ఇది దివ్యౌషధం. అజీర్ణం, విరేచనాలు, వాంతులు వంటి సమస్యల నుంచి వెంటనే ఉపశమనం పొందవచ్చు. బరువు తగ్గాలని, ఊబకాయం తగ్గాలంటే రోజూ కాచిన అన్నం నీళ్లు తాగండి.

వీటిని తింటే షుగర్ లెవల్స్ అస్సలు పెరగవు..!

మధుమేహం..దీనినే డయాబెటిస్ అని కూడా అంటారు.. నయం చేయలేని ఈ చక్కెర వ్యాధి గురించి పట్టించుకోకపోతే మాత్రం ఆరోగ్యానికి పెను ప్రమాదం పొంచివున్నట్టే. దీన్ని నియంత్రించడానికి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. కొన్ని రకాల పండ్లు, కూరగాయలతో పాటు ప్రత్యేకించి డ్రైఫ్రూట్స్ కూడా తీసుకోవటం మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. వీటితో డయాబెటీస్ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. అన్ని రకాల డ్రైఫ్రూట్స్ లో పిస్తా కూడా ఒకటి.. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం పిస్తాపప్పు వాత దోషం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. పిస్తాలో కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ సి వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరాన్ని అనేక సమస్యల నుండి కాపాడతాయి. పిస్తాపప్పులు కూడా కళ్లకు చాలా మేలు చేస్తాయి. అంతే కాదు రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, ఊబకాయాన్ని నియంత్రిస్తుంది. యాబెటిస్‌కు ఉపయోగపడుతుంది: పిస్తాపప్పు తీసుకోవడం మధుమేహ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పిస్తాలు చాలా ఆరోగ్యకరమైన డ్రైఫ్రూట్. ఇది తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటుంది. ఇది మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఊబకాయం: మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే పిస్తా మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. ఇది మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్‌కు మంచి మూలం. పిస్తాలను మితంగా తినడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు.ఎముకలకు ఉపయోగపడుతుంది: పిస్తాపప్పులు ఎముకలను పటిష్టం చేయడంలో సహకరిస్తాయి. పిస్తాలో కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.కొలెస్ట్రాల్: మీరు రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించాలనుకుంటే, మీ ఆహారంలో పిస్తాలను చేర్చుకోవచ్చు. పిస్తాపప్పులో ఉండే సమ్మేళనాలు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ: పిస్తాపప్పు తినడం వల్ల శరీరంలో మంట తగ్గుతుంది. పిస్తాలో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్: పిస్తాలో ఉండే టోకోఫెరోల్ రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. బలమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ అనేక ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

వైట్.. బ్లాక్.. మిరియాల్లో ఏ రకం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి?

మిరియాలు వంటలకు ప్రత్యేక రుచిని ఇవ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే మీరెప్పుడైనా గమనించారా.. తెల్ల మిరియాలు, నల్ల మిరియాలు రెండూ ఒకే చెట్టుకు పండిరచినప్పటికీ రంగుల్లో ఇలాంటి తేడా ఎందుకు వస్తుందోనని? నిజానికి వీటి రంగుల్లోనే కాదు రుచిలోనూ, పోషణలోనూ వీటి మధ్య చాలా తేడా ఉంటుంది. మసాలా దినుసులు వంటలకు మంచి రుచిని అందించడమే కాకుండా, మన శరీర ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో దోహదపడతాయి. వీటిల్లో మిరియాలు ముఖ్యమైనవి. అయితే వీటిలో వివిధ రకాలు ఉన్నాయి. నలుపు, తెలుపు మిరియాలు.. ఇలా రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. అయితే వీటిల్లో ఏది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందో చాలా మందికి తెలియదు. నల్ల మిరియాలు సాధారణంగా వేడి స్వభావంతో రుచికి కారంగా ఉంటాయి. కానీ తెల్ల మిరియాలు నల్ల మిరియాలు కంటే తేలికపాటి, రుచి కొంచెం భిన్నంగా ఉంటాయి. ఇందులో కారం అంతగా ఉండదు. అందుకే వీటిని క్రీములు, సూప్‌లు, వైట్ సాస్‌ల వంటి తేలికపాటి వంటకాలకు ఉపయోగిస్తారు. నల్ల మిరియాలు పచ్చిగా ఉన్నప్పుడు చెట్టు నుంచి తొలగిస్తారు. వీటిని ఎండలో ఎండబెట్టి నిల్వ చేస్తారు. వాటి బయటి చర్మం నల్లగా, ముడతలు పడి ఉంటుంది. ఈ ప్రక్రియ దాని రుచిని తీవ్రతరం చేస్తుంది ఘాటు వాసనను ఇస్తుంది. తెల్ల మిరియాలు పూర్తిగా పండిన ఎర్ర మిరియాలు. వీటిని నీటిలో నానబెట్టి వాటి బయటి తొక్కలను తొలగిస్తారు. తర్వాత మిగిలిన విత్తనాన్ని ఎండబెట్టాలి. ఇది మృదువైన ఆకృతిని, సున్నితమైన వాసనను ఇస్తుంది. నల్ల, తెల్ల మిరియాలు రెండిరటినీ ఒకే చెట్టు నుంచి సేకరించినా ఈ విధమైన ప్రక్రియ వల్ల నల్లగా, తెల్లగా కనిపిస్తాయి. అలాగే రుచి కూడా భినంగా ఉంటుంది. నల్ల మిరియాలు ముదురు రంగులో ముడతలు పడిన బాహ్య భాగాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వాటి రంగు కారణంగా సులభంగా గుర్తించబడతాయి. తెల్ల మిరియాలు మృదువైన, లేత ఉపరితలం కలిగి ఉంటాయి. నల్ల మిరియాలు వంట చేయడానికి సరైనది. దీన్ని ఉపయోగించడం వల్ల వంటల రుచిని పెంచుకోవచ్చు. గరం మసాలా తయారీలో ఉపయోగించే ప్రధాన సుగంధ ద్రవ్యాలలో ఇది కూడా ఒకటి. తెల్ల మిరియాల్లో పెద్దగా రుచి ఉండదు. తెల్ల మిరియాలు సాధారణంగా లైట్ కలరింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. అందుకే దీనిని సూప్‌లులో ఉపయోగిస్తారు.