

WANTED

నిజం

దివసత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం లోని అన్ని జిల్లా కేంద్రాలకు **నిజం** కావాలిను

ఆయా జిల్లాలోని రాజకీయాలు, ఇతర అంశాలపై లోతైన విశ్లేషణలు రాయగల సామర్థ్యం ఉంటే, అనుభవం గల వారికి ప్రోత్సాహక ఇవ్వబడును.

సెల్: 9247842354

హైదరాబాద్ ఎడిటర్: వరుడు సుజాత సంపుటి:-1 సంచిక:-160 పేజీలు:-4 శుక్రవారం 22-05-2026

SIMULTANEOUSLY PRINTED AT ADHILABAD | HYDERABAD | NALGONDA | KHAMMAM | KARIMNAGAR | KURNOOL | MAHABOONNAGAR | WARANGAL | MANGALAGIRI | NELLORE | NIZAMABAD | ANANTAPUR | GUNTUR | KADAPA | ONGOLE | RAJAHMUNDRY | SRIKAKULAM | TADEPALLI | GUDAM | TIRUPATHI | VIJAYAWADA | VISAKHAPATNAM

కనీస వేతనాలు భారీగా పెంచుతూ ప్రభుత్వం నిర్ణయం

- ▶ తెలంగాణలో కార్మికులకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పిన సీఎం
- ▶ కార్మికుల కనీస వేతనాలు పెంచిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం
- ▶ జూన్ 1 నుంచి అమల్లోకి పెంచిన వేతనాలు రాష్ట్రాన్ని మూడు జోన్లుగా విభజించిన ప్రభుత్వం
- ▶ జోన్-1-కార్పొరేషన్లు, జోన్-2- మున్సిపాలిటీలు, జోన్-3 గ్రామీణం



రాష్ట్రంలో కార్మికులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గుడ్ న్యూస్ చెప్పారు. కార్మికుల కనీస వేతనాల పెంపును సంబంధించి మంత్రివర్గ ఉపసంఘం నివేదిక మేరకు తీసుకున్న నిర్ణయాలను రేవంత్ రెడ్డి మీడియాకు వెల్లడించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం వల్ల 1.11 కోట్ల మంది కార్మికులకు మేలు జరుగుతుందని ఆయన వెల్లడించారు. - మిగతా 2 లో

కాశీశ్వరంలో సరస్వతీ అంత్య పుష్కరాలు ప్రారంభం



- ▶ పోవెత్తిన భక్తులు
- ▶ తొలి పుణ్యస్నానం ఆచరించిన కంచి పీఠాధిపతి, మంత్రులు
- ▶ 12 రోజుల పాటు కొనసాగుతున్న పుష్కర వేడుకలు
- ▶ గోదావరి, ప్రాణహిత, సరస్వతీ నదుల పవిత్ర త్రివేణి సంగమం ఇది
- ▶ భక్తుల కోసం ప్రభుత్వం భారీ ఏర్పాట్లు

రేవంత్ కు కేటీఆర్ బహిరంగ లేఖ..



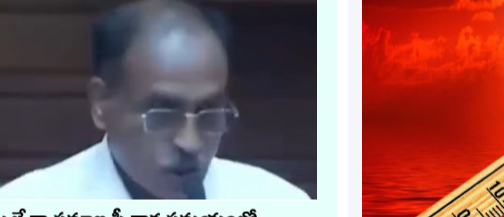
- ▶ పంట కొనుగోళ్ల సంక్షోభం నెలకొండంటూ రేవంత్ కు కేటీఆర్ లేఖ
 - ▶ కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద రైతులు పడిగాపులు కాస్తున్నారన్న కేటీఆర్
 - ▶ 10 మంది రైతులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని ఆవేదన
 - ▶ గన్నీ బ్యాగుల కొసం రైతుల నుంచి డిమాండ్ వసూలు చేస్తున్నారని మండిపాటు
 - ▶ రైతు ద్రోహిగా రేవంత్ మిగిలిపోతారని వ్యాఖ్య
- తెలంగాణలో ప్రస్తుతం పంట కొనుగోళ్ల సంక్షోభం నెలకొండంటూ బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసి డెంట్ కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో రైతులు ఎదుర్కొంటున్న కష్టాలపై ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇంకా ఎంతకాలం మొద్దునీడ్ర పోతారని ప్రశ్నిస్తూ ఆయనకు ఒక బహిరంగ లేఖ రాశారు. ఈ నెల 23న జరగబోయే రాష్ట్ర కేబినెట్ సమావేశంలోనేనా ప్రభుత్వం కళ్ళు తెరిచి, అన్నదాతల సమస్యలపై దిద్దుబాటు చర్యలు చేపట్టాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. - మిగతా 2 లో

మావోయిస్టులకు భారీ ఎదురుదెబ్బ..



- ▶ ఝార్ఖండ్ డీజీపీ సమక్షంలో లొంగిపోయిన 25 మంది మావోయిస్టులు
 - ▶ లైట్ మెషీన్ గన్ల సహా పలు రకాల ఆయుధాల అప్పగించ
 - ▶ అందరికీ పూర్తి పునరావాసం కల్పిస్తామన్న డీజీపీ
- ఝార్ఖండ్లో మావోయిస్టు ఉద్యమానికి కోలుకోలేని మరో దెబ్బ తగిలింది. 25 మంది మావోయిస్టులు ఆయుధాలతో సహా పోలీసుల ఎదుట లొంగిపోయారు. రాష్ట్ర డీజీపీ సమక్షంలో వీరు జనశీవన ప్రవంశిలో కలిసి పోయారు. లొంగిపోయిన వారిలో ఆరుగురు నవ్ జోనల్ కమాండర్లు, - మిగతా 2 లో

అసోం అసెంబ్లీలో ఆసక్తికర ఘటన.. మమతా బెనర్జీకి అనుకూలంగా నినాదాలు



ఎమ్మెల్యేగా ప్రమాణ స్వీకార సమయంలో "మమతా దీదీ జిందాబాద్" అంటూ నినాదాలు మందిరాలు నింపారకపోయిన నుంచి ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన అమ్మమ్మ ఎన్నికలకు కొన్నిరోజుల ముందు డీఎంసీలో చేరి ఆసోం శాసనసభ తొలిరోజు కొత్తగా ఎన్ని కైన 126 మంది ఎమ్మెల్యేల ప్రమాణ స్వీకారానికి సిద్ధమైన సమయంలో నాటకీయ పరి మాణం చోటుచేసుకుంది. తృణమూలీ కాం గ్రెస్ ఎమ్మెల్యే ఒకరక "మమతా దీదీ జిందా బాద్" అని నినాదాలు చేయడం కలకలం రేపింది. ప్రాచీన్ స్పీకర్ చంద్ర మోహన్ పటోవర్, అసెంబ్లీ స్పీకర్ యే.ఎ.అ. అధికారుల పర్యవేక్షణలో 126 మంది ఎమ్మెల్యేలు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. అయితే డీఎంసీ నుండి ఎన్నికైన ఏకైక - మిగతా 2 లో

48.1 డిగ్రీలు... పిడుగురాళ్లలో రాళ్లు పగిలే ఎండ!



నిప్పుల కొలిమిలా పవీ పల్నాడు జిల్లా పిడుగురాళ్లలో 48.1 డిగ్రీల రికార్డు ఉష్ణోగ్రత పలు జిల్లాల్లో 47 డిగ్రీలు దాటిన ఉష్ణోగ్రతలు రాష్ట్రంలోని 200 మండలాల్లో 44 డిగ్రీలకు పైగా నమోదు వచ్చే సోమవారం వరకు ఎండల తీవ్రత కొనసాగుతుందని హెచ్చరిక

అమెరికాలో వృద్ధుల టార్గెట్.. భారత కాలే సింబర్ట్ మూసివేత

- ▶ పందలాది వృద్ధుల నుంచి మిలియన్ల కొద్దీ డాలర్ల దోపిడీ
- ▶ మియామీకి చెందిన టెలి కమ్యూనికేషన్స్ ద్వారా మోసం
- ▶ ఆరోగ్య క్రితం దర్భావ్ర ప్రారంభం.. బయటకొచ్చిన భారతీయుల పేర్లు

అమెరికా, విదేశాల్లోని వృద్ధుల నుంచి లక్షలాది డాలర్లను దోచుకుంటున్నట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న భారత్ నుంచి కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్న ఒక కాలే - మిగతా 2 లో

నారా లోకేష్ నేతృత్వంలోని కమిటీకి చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం

- ▶ పారిశ్రామిక ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష
- ▶ ఒప్పందాలు చేసుకున్న ప్రాజెక్టులు వెంటనే ప్రారంభం కావాలని ఆదేశం
- ▶ ఎన్ఐఏలో ద్వారా రూ. 11.47 లక్షల కోట్ల విలువైన 282 ప్రాజెక్టులకు ఆమోదం
- ▶ ఇప్పటికే 114 ప్రాజెక్టులు ప్రారంభమయ్యాయని వెల్లడించిన అధికారులు
- ▶ అనుమతులు, భూ కేటాయింపులు వేగవంతం చేయాలని సీఎం సూచన

రాష్ట్రంలో పారిశ్రామిక పెట్టుబడులకు సంబంధించిన ఒప్పందాలు కాగితాలకే పరిమితం కాకుండా, క్షేత్రస్థాయిలో కార్యరూపం దాల్చాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. విశాఖ భాగస్వామ్య సదస్సులో కుదిరిన ఒప్పందాలు - మిగతా 2 లో

తమిళనాడులో 59 ఏళ్ల తర్వాత కాంగ్రెస్ కు మంత్రి పదవి ప్రమాణ స్వీకారంలో ఆసక్తికర ఘటన

తమిళనాడు రాజకీయాల్లో ఆరు దశాబ్దాల తర్వాత ఒక చారిత్రక ఘట్టం ఆవిష్కృతమైంది. సుదీర్ఘ విరామం అనంతరం కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలో భాగస్వామి అయింది. అయితే, ఈ చారిత్రక ఘట్టం ఒక ఆసక్తికర సన్నివేశానికి, చిన్నపాటి వివాదానికి వేదికైంది. మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే.. - మిగతా 2 లో

'మావిగన్'ను ప్రతిపాదించింది అందుకే: జగన్

- ▶ స్వామిల కోసమే చంద్రబాబు అమరావతి అంటున్నారన్న జగన్
- ▶ కేసీఆర్ రూ. 615 కోట్లతో అత్యాధునిక సచివాలయాన్ని కట్టారని ప్రశంస
- ▶ 'మావిగన్'కు రాష్ట్ర ప్రజలు మద్దతు పలికారని వ్యాఖ్య

చంద్రబాబు ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉండటం రాష్ట్ర ప్రజలు చేసుకున్న పెద్ద దురదృష్టమని వైసీపీ అధినేత జగన్ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. చంద్రబాబు తీసుకుంటున్న నిర్ణయాల వల్ల భవిష్యత్తులో కూడా ఏపీకి రాజధాని లేకుండా పోయే ప్రమాదం ఉందంటూ ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తాము ప్రతిపాదించిన - మిగతా 2 లో

"కార్యకర్తే పార్టీకి అసలైన అధినేత"

మహానాడు వేదికగా ప్రతి ఒక్కరికీ చేరాలని దిశానిర్దేశం

- ▶ 'కార్యకర్తే అధినేత' స్త్రీ శక్తి థీమ్ తో మహానాడు నిర్వహించేందుకు పాలిట్ బ్యూరో నిర్ణయం
- ▶ మహానాడులో 19 తీర్మానాలు చేపట్టాలని పాలిట్ బ్యూరో నిర్ణయం
- ▶ ఏప్-10, తెలంగాణ-4, అండమాన్ కు సంబంధించి ఒక తీర్మానంపై చర్చ
- ▶ ఉమ్మడి తీర్మానాలు-4, రాజకీయ తీర్మానాలపై చర్చ
- ▶ బీసీలు తెలుగుదేశానికి కొండత అండగా నిలిచారని సీఎం
- ▶ పాలిట్ బ్యూరో సమావేశంలో మొత్తం 19 తీర్మానాలకు ఆమోదం
- ▶ "మహానాడు-2026" నిర్వహణ ప్రధాన అజెండాగా కీలక నిర్ణయాలు

తెలుగుదేశం మహానాడు ఈసారి "స్త్రీ శక్తి" థీమ్ తో నిర్వహించాలని పార్టీ అధినేత చంద్రబాబు నిర్ణయించారు. సంద్రదాయ ఓటు బ్యాంకును కాపాడుకుంటూ, పార్టీ వెన్నెదలైన బీసీలకు భరోసా ఇస్తూ మహానాడును విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యకర్త అధినేత అనేది ప్రతిబింబించేలా శ్రేణులందరినీ భాగస్వాములను చేస్తూ, సరికొత్త ఉత్సాహంతో ఈ వేడుకను పండుగలా నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి, తెలుగుదేశం అధినేత చంద్రబాబు అధ్యక్షతన జరిగిన పాలిట్ బ్యూరో సమావేశంలో "మహానాడు-2026" నిర్వహణ - మిగతా 2 లో

ప్రధాన అజెండాగా కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ఈసారి "స్త్రీ శక్తి" ప్రధాన థీమ్ గా 2026 మహానాడును నిర్వహించాలని పాలిట్ బ్యూరో నిర్ణయించింది. పార్టీ అవిరూపం నాటి నుంచి నేటి వరకు మహిళా సంక్షేమం, సాధికారత కోసం దేశంలోనే ఆదర్శంగా నిలిచేలా డీడీపీ చేపట్టిన విప్లవాత్మక పథకాలపై ఈ వేదికగా విస్తృతంగా చర్చించనున్నారు. ప్రభుత్వ పథకాల రూపకల్పనలో మహిళా భాగ స్వామ్యానికి ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతను ప్రజలందరికీ అర్థమయ్యేలా చాటిచెప్పాలని - మిగతా 2 లో

మనుషులను గుర్తుపట్టే జంతువుల గురించి మీకు తెలుసా..?

మీరు నమ్మలేని ఆసక్తికరమైన విషయాలు మీకోసం..!



ఇస్పాన్ ను ఇతరలతో కూడా షేర్ చేసుకుంటాయి. గంధ్రాలు అత్యంత తెలివైన జంతువులుగా పేరుపొందాయి. ఇవి గతంలో జరిగిన వాటిని గుర్తుచుకుంటాయి. ఒకసారి చూసిన వ్యక్తిని మళ్ళీ చూసినప్పుడు గుర్తుపట్టగలవు. ముఖాకృతులు, హావభావాల ఆధారంగా మనుషులపై ఒపీనియన్ ఏర్పరుచుకోవడంలో కూడా ఈ జంతువులు సత్తా చూపుతాయి.

మనుషుల ముఖాలను గుర్తుపట్టే పవర్ మనకో కాదు. ఇతర జీవులకూ ఉంటుంది. మనుషులు, కోతులు లాంటి ప్రాణులు ఈ స్యూల్ లో ఫేమస్ అనుకుంటే.. ఆశ్చర్యపరిచే విషయం ఏమింటో కోన్నీ నార్మల్ గా కనిపించే జంతువులు కూడా ఇదే టాలెంట్ ను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి కేవలం రూపాన్ని గుర్తించడమే కాదు.. బిహేవియర్ ను కూడా గమనించి దానికి తగ్గట్టుగా రియాక్ట్ అవుతాయి. ఇంకో షాకింగ్ విషయం ఏంటంటే.. కోన్నీ జీవులు ఈ

అవుతాయి. చేపలలో ట్రెయిన్ డెవలప్ మెంట్ తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ.. ట్రెయిన్ తో ఇవి కూడా మనుషులను గుర్తుపట్టగలవు. కోన్నీ ఎక్స్ పరిమెంట్ లో చేపలు ఒకే వ్యక్తిని మళ్ళీ చూసినప్పుడు గుర్తుపట్టినట్లు తెలిసింది. ఇది చేపల గుర్తింపు సామర్థ్యాన్ని క్లియర్ గా చూపిస్తుంది.

చిన్న జీవులుగా కనిపించే తేనెటీగలు సూపర్ యాక్టివ్ గా ఉంటాయి. వీటికి ట్రెయిన్ చిన్నదే అయినా.. రంగులు, ఆకారాలను గుర్తించే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కోన్నీ స్టడీస్ ప్రకారం.. ఇవి వ్యక్తుల ముఖాల్లోని లక్షణాలను గుర్తించి వేరు చేసుకోవచ్చు. కాకులు, కొంగలు లాంటి వృక్షలు అత్యంత తెలివైన జీవులుగా గుర్తించబడ్డాయి. ఇవి కేవలం మనిషి ముఖాన్ని గుర్తించడమే కాదు.. అతని బిహేవియర్, ఎమోషనల్ రియాక్షన్స్ ను కూడా గుర్తిస్తాయి. వాటి దగ్గర జ్ఞాపకశక్తి బలంగా ఉండటంతో.. గత అనుభవాల్ని గుర్తుపెట్టుకుని అవసరమైతే ఆ ఇస్పాన్ ను తమ గ్రూప్ లో ఇతర వ్యక్తులతో షేర్ చేసుకుంటాయి.

రోగాలను రూపుమాపే సహజ శక్తి.. చింత చిగురులో దాగిన ఔషధ రహస్యాలు తెలిస్తే..



చింత చిగురులో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామెటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువలన దీనిని తినడం వలన వాపులు, నొప్పులు, తగ్గడమే కాకుండా పుండ్లు తగ్గరా మాసతాయి. చర్మ సమస్యలు తగ్గితోతాయి. అలాగే చిగురులోని ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలిఫినాల్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ ను నిర్మూలిస్తాయి. క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. చింత చిగురులో ఉండే బిషెఫ్ గుణాలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇందులో పైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం తగ్గి జీర్ణక్రియ సులభమవుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫినాల్స్ ఉండటం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి.. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. చింత చిగురును నీటిలో ఉడికించి ఆ నీటితో పుక్కిలిస్తే గొంతు నొప్పి, మంట, వాపు తగ్గుతాయి. ఇందులో ఉన్న యాంటీ ఇన్ ఫ్లామెటరీ గుణాలు శరీరంలో వాపును తగ్గిస్తాయి. మసాలా ఆహారం వల్ల నోటిలో వచ్చే పగుళ్లు, పూతలను చింత చిగురు తగ్గిస్తుంది. పిల్లలకు కడుపులో నులిపురుగుల సమస్య ఉంటే.. దీనితో చేసిన పుడ్ల తినిపిస్తే ఫలితం ఉంటుంది. విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ట్రెయిన్ తో ఇబ్బంది పడేవారు చింత చిగురును ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. చింతచిగురు వాత వ్యాధులని, మూలరోగాన్ని, శరీరంలో ఏర్పడే గుల్మములను తగ్గిస్తుంది కూడా చెబుతున్నారు. పైత్యం, వికారం వంటివి కూడా తగ్గిస్తుంది అంటున్నారు. కోన్నీ ప్రాంతాలలో ముదురు చింతాకుని ఎండబెట్టి చింతంపండి బదులుగా వాడతారు. ఎండబెట్టిన ముదురు చింతాకును పొడిచేసి పుల్లకూరగా వండవచ్చు. ఒంగోలు ఏరియాలో దీనికి ప్రాముఖ్యత ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే కంటి సంబంధిత వ్యాధులకు కలవారు దీన్ని అధికంగా తినకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చింత చిగురులో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామెటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువలన దీనిని తినడం వలన వాపులు, నొప్పులు, తగ్గడమే కాకుండా పుండ్లు తగ్గరా మాసతాయి. చర్మ సమస్యలు తగ్గితోతాయి. అలాగే చిగురులోని ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలిఫినాల్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ ను నిర్మూలిస్తాయి. క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నాడేమీ వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది

రోజుకో ఖర్జూరం తింటే ఇన్ని లాభాలా..? 99 శాతం మందికి తెలియని రహస్యాలు తెలిస్తే..



ఖర్జూరాల్లోని విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. రోజూ ఖర్జూరాలు తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. రోజూ ఖర్జూరాలు తీసుకోవడం వల్ల కేన్సర్ వంటి వ్యాధుల ప్రభావం తగ్గుతుంది. ఈ విషయాలన్నీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. కచ్చటి ఖర్జూరం రుచిగా ఉండటమే కాదు. ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిదని దాదాపు అందరికీ తెలిసింది. రోజూ ఒక ఖర్జూరం తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. రోజూ నానబెట్టిన ఖర్జూరం, విటమిన్ల ద్వారా చాలా ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. ఖర్జూరంలో ఎన్నో పోషకాలు, విటమిన్స్ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఖర్జూరంలో ఉండే పోషకాలు.. రక్త పోషిని నియంత్రిస్తాయి. కాబట్టి బీపీ ఉన్నవారికి ఇవి తినడం చాలా మంచిది. అంతేకాదు రక్తం తక్కువ ఉండటం వాళ్ళు రోజూ ఒక ఖర్జూరం తినడం వల్ల.. శరీరానికి రక్తం బాగా పడుతుంది. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా ఖర్జూరంలో ఉండే విటమిన్స్ ఎముకలకు బాగా బలన్ని ఇస్తుంది. ఖర్జూరంలో ఉండే అధిక ఫైబర్.. మలబద్ధకాన్ని చూర్చిగా దూరం చేస్తుంది. రోజూ ఖర్జూరం తినడంలో గుండె రోగాల వచ్చే ఛాన్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది అనే ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఖర్జూరంలోని పైబర్, పోటాషియంతో పాటూ విటమిన్స్ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. ఖర్జూరాలు మలబద్ధకాన్ని నివారించడంతో పాటూ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఖర్జూరాల్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండె ఆరోగ్యానికి రోహదం చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచడంలో ఖర్జూరాలు సాయం చేస్తాయి. ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఖర్జూరాల్లోని విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. రోజూ ఖర్జూరాలు తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. రోజూ ఖర్జూరాలు తీసుకోవడం వల్ల కేన్సర్ వంటి వ్యాధుల ప్రభావం తగ్గుతుంది. ఈ విషయాలన్నీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

పిల్లల ఫుడ్స్ విషయంలో ఈ తప్పులు అస్సలు చేయకండి..! వైద్యులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..?

పిల్లల ఆరోగ్యానికి మేలు చేయాలంటే.. వాళ్ళు తినే ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవాలి. నేడు కనిపించే ఆకర్షణీయమైన ఫుడ్స్ అన్నీ మంచివే అనుకుంటే పొరపాడే. కోన్నీ నార్మల్ ఆహారాలు కూడా పిల్లల రోగనిరోధక శక్తిని దెబ్బతీయగలవు. అలాంటి హానికరమైన పదార్థాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పిల్లల ఆరోగ్యం బలంగా ఉండాలంటే చిన్నతనం నుంచే మంచి అలవాట్లు నేర్పాలి. పోషకాలు లేని ఫుడ్ తినడం వల్ల గుండె సమస్యలు, షుగర్, అధిక బరువు లాంటి ప్రాబ్లమ్స్ రావచ్చు. ముఖ్యంగా కోన్నీ రకాల ఆహార పదార్థాలు చిన్నారుల రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరిచే ప్రమాదం ఉంది. అలాంటి ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం. **ఫైవర్ యోగర్ట్** పెరుగు సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదే. కానీ రుచి కోసం తయారు చేసే ఫైవర్ యోగర్ట్ లో అధికంగా చక్కెర కలపింగ్ పదార్థాలు ఉంటాయి. **ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాహారం** పిల్లల బ్రేక్ ఫాస్ట్ లేదా స్నాక్స్ లో సాసేజ్లు, బేకెడ్, హాట్ డాగ్ లు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. వీటిలో అధిక సోడియం, సైట్రేట్ లు, కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని కంట్రోల్ చేయకపోతే.. డీనేట్ కు రాకముందే హై బీపీ, హై కొలెస్ట్రాల్ లాంటి సమస్యలు రావచ్చు. **హై ప్రాసెస్డ్ స్నాక్స్** ఇలాంటి తినుబండారాలను ఎక్కువగా ఉప్పు, కృత్రిమ రుచులు, అనే హెచ్చి ఫ్యాట్స్ తో తయారు చేస్తారు. ఇవి తక్కువ వయసులోనే గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎఫెక్ట్ చేయగలవు. పోషకాలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరానికి సరైన శక్తి, రక్షణ అందవు. **అధిక చక్కెర కలిగిన డ్రింక్స్** సోడా, ఫ్రూట్ ఫ్లేవర్డ్ డ్రింక్స్ లాంటి వాటిలో ఎక్కువ చక్కెర ఉండటం వల్ల తాగగానే బ్లడ్ షుగర్ పెరుగుతుంది. వీటిని ఎక్కువ కాలం తీసుకుంటే అధిక బరువు, షుగర్ లాంటి సమస్యలు పెరుగుతాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను ఇవ్వకపోగా.. శరీర శక్తిని తగ్గించవచ్చు. **ఫ్యాట్ ఫుడ్స్** ఈ రకమైన ఆహారాల్లో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, అధిక కేలరీలు ఉంటాయి. పోషకాలు అస్సలు ఉండవు. ఎక్కువగా తీసుకుంటే బ్యాడ్ కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యాన్ని చెడగొడుతుంది.. ఎక్కువగా ప్రాసెస్ చేసిన, చక్కెర రసాయనాలు కలిగిన ఆహారాలను తగ్గించడం ద్వారా.. వారికి బలమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను అందించవచ్చు.

తాటి కల్లు ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా.? ఇది ఎంతవరకు నిజం..



తాటి కల్లు.. వల్లెటూర్లో చాలా మంది తాగుతూ ఉంటారు. చాలా మంది ఇప్పటికీ తాటి కల్లు తాగుతూ ఉంటారు. వివిధ అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించడానికి కూడా ఈ కల్లు తాగుతారు. తాటి కల్లు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిదని చెబుతూ ఉంటారు. మరి తాటి కల్లు తాగడం మంచిదేనా? తాగితే బాడీలో ఏం జరుగుతుందో చూద్దామా..

తాటి చెట్టు నుంచి కుండలోకి వచ్చిన ద్రావణాన్ని కల్లు అంటారు. ఈ నీరు చాలా బేస్టిక్ గా ఉంటుంది. వల రకాల ఆరోగ్య సమస్యల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కల్లు తాటి చెట్టు నుంచి తీసిన 12 గంటల్లోనే తీసుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఇది విషంగా మారుతుంది. ఇలా సేకరించిన 100 ఎమ్ఎల్ కల్లులో 75 క్యాలరీలు ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్స్ కూడా సుక్రోజ్ రూపంలో ఉంటాయి. కాబట్టి దీన్ని షుగర్ ఉన్న వారు తీసుకుంటే.. చాలా మంచిది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా పెరగవు.

పలువురు పోషకాహార నిపుణులు సైతం కల్లు తాగడం చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. ఈ నీరాను వెంటనే తీసుకుంటే మత్తు లేకుండా ఉంటుంది. సమయం గడిచే కొద్దీ అల్పాహార శాతం పెరుగుతుంది.

అయితే ఈ కల్లు పులకంకా ఉండటానికి కొంతమంది ఇందులో క్యాలియం హైడ్రాక్సిడ్ అనే రసాయన్ను కలుపుతారు. దీంతో కల్లులో అల్పాహార శాతం మరింత పెరుగుతుంది. ఇలా

రసాయనాలు కలిపిన కల్లు తాగడం వల్ల శరీరంపై చెడు ప్రభావం కలుగుతుంది. ఇలా అల్పాహార శాతం పెరిగి, మత్తు ఇచ్చే కల్లును తాగడం వల్ల

ఎన్నో రకాల దుష్ప్రభావాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది శరీరంలోని ఊపిరి తిత్తులు, కాలేయాన్ని, గుండెపై తీవ్ర ప్రభావం చూపింది.. పాడయ్యేందుకు తోడ్పడుతుంది.