

పారశాలపై కూలిన విమానం.. 19 మంచి మృతి

బంగ్లాదేశ్ లో ఫోర ప్రమాదం

చోటు చేసుకుంది.

ఎయిర్ ఫోర్స్‌కు చెంబిన శిక్షణ

ఈ పమాదంలో బాలీవున

పొణవం జలగీంది.

పార్లమెంట్ లో మాట్లాడే
అవకాశం ఇష్టటేడు అధికార
పక్షంపై రాహుల్ గాంధీ పైర్?



ఫిల్హి: పార్లమెంటు సమావేశాల సందర్భంగా అధికార పత్రంపై కాంగ్రెస్? ప్రతిపక్షానేత రాహద్? గాంధీ విమర్శలు గుప్పించారు. లోక్? సభ సమావేశాల్లో తనకు మాటల్డాడే అవకాశం కల్పించలేదని మందిపడద్దు. పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో అధికారపత్ర సభ్యులు ఇకపక్షంగా వ్యవహారిస్తూన్నారని విమర్శించారు. కేంద్ర మంత్రులకు మాటల్డాడే అవకాశం కల్పించారని, తనను మాత్రం మాటల్డాడనివ్వలేదని అయిన అలోపించారు. సభ వాయిదా పద్దిన అనంతరు పారమంత?

➤ తెలుగుదేశం అధికారంలో ఉన్న
ప్రతిపక్షంలో ఉన్న నిరంతరం |
పక్షాన వనిచేస్తోందని మంత్రి
అచ్చొన్నాయుడు ఉదాహరించారు



➤ తెలుగుదేశం అధికారంలో ఉన్నా, ప్రతిపక్షంలో ఉన్నా నిరంతరం ప్రజల పక్షాన పనిచేస్తోందని మంత్రి అచ్చున్నాయుడు ఉద్ఘాటించారు.

- ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న కార్యక్రమం ‘సుపరిపాలనలో ముందడుగు’ అని తెలిపారు.

విమాన ప్రమాదంపై యసత్కృతి వ్యచారం,

❖ రాజ్యసభలో విమాన ప్రమాదంపై మాటల్లడిన మంత్రి రామ్యాహన్

❖ విమూన ప్రమాదంపై పెద్ద
ఎత్తున అసత్య ప్రచారం
జరుగుతోందన్న మంత్రి

❖ దీక్షాద్ చేసే ప్రతియ పూర్తిగా
భారతీయే జరుగుతోందని



అమరావతి : అహ్మదాబాద్ విమాన ప్రమాద నన్నె విచారణ జరుగుతోందని, తుది నివేదిక ఒత్త పరకు వేచి చూడాలని పోరా విమానయాన మంత్రి కె.రామేశ్వరాన్ నాయుడు అన్నారు. స్వస్థలో విమాన ప్రమాదంపై మాటల్లాడిన శాస్త్రాధ్యాన్, విమాన ప్రమాదాల దర్శావు సంప్రథ-ధనల ఆధారిత ప్రక్రియలో విచారణ పుత్తోందని తెలిపారు. ప్రాధమిక నివేదికను రీపంచిందన్న కేంద్రమంత్రి ఇష్టుడై భ అవగాహనకు

రాబీయే నాలుగు రీజ్యూల్స్

అతి భారీ వర్షాలు

- బంగాళాభూతంలో ఉపరితల ఆవర్తనంతో పొటు ద్రోణి ప్రభావం కొనసాగుతో ఉదని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది.
 - దీని వల్ల అంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో రాబోయే నాలుగు రోజులపొటు వల్ల జిల్లాల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వెలడించింది.



భారీ వర్ష, సూచన

బీజేపీ దానిని ఆపకుంటే మా ప్రతిమటనను

ଦେଖିକି ଅଳ୍ପିଲୋଟ

- ❖ బెంగాల్‌పై బీజేపీ, తసీ కలిసి
కుటు చేస్తున్నాయని ఆరోపణ
 - ❖ ఓట్లర్ జాబితా నుంచి బెంగాలీలను
తొలగించే ప్రయత్నాలు
జరుగుతున్నాయన్న మమత
 - ❖ బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల్లో
బెంగాలీలను వేధిస్తున్నారన్న
మమతా బెనర్జీ



వినిపిస్తున్నదని పశ్చిమ బెంగాల్ ముళ్ళమంటి మమతా బెన్జీ అన్నారు. తృణమూర్తి అమరవీరుల దీనోత్సవం సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ర్యాలీలో ఆమె ప్రసంగిస్తూ, పశ్చిమ బెంగాల్ పై బీజేపీ, ఎన్నికల సంఘం కలిసి కుటు చేస్తున్నాయని అరోపించారు. కింద్ర జాతిభా నుంచి బెంగాలీలను తెలిగించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని ఆమె అన్నారు. బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల్ బెంగాలీలను వేధిస్తున్నారన్న మమతా బెన్జీ బెంగాల్ ప్రజలను, వారి భాషను బీజేపీ తక్కువ చేసి

సోపోడికీయం

కొత్త సాహిత్య వారథి విదేశి సిల్స్

ఛాయా పజ్జలేపన్ సంస్ 'విదేశి సిల్స్' పేరుతో రామున్న రెండుస్వర్ణ ఏక్షల్ పటించిన అంతర్జాతీయ భాషల నుంచి 25 పుస్తకాలను

తెలుగులోకి లసువచించి తేసునంచి. ఇప్పటికే ఆయా ప్రమరణకర్తలతో ఒప్పండాలు పూర్వాయాయి. ఈ సిల్స్ లో బడ్రోన్ పాముక్, పస్సన్ కాన్ వంచి నీబెల్ గ్రహీతల పుస్తకాలతోపాటు, బుక్ర్ ప్రైస్ పాంచిన రచయితల పుస్తకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ ప్రయత్నం గులంచి ఛాయా పజ్జలేపన్ సంస్ సీకించి అరుణాంక లతతో విధి జలిపిన సంబంధం ఇచ్చి. ఈ 'విదేశి సిల్స్' అలోచన ఎలా కలిగించి, చీని ఉద్దేశం విమచి? సమకాలీన ప్రపంచ సాహిత్యం తెలుగులోకి రావడం అగిపాశియి దక్కాబ్లాలు గాఫుస్తాంచి. ఈ లోటును తీర్చిన్ను ఆసాహిత్యాన్ని సామాన్య పాఠకులకు చేరుప చేసే ఉద్దేశంతో ఈ సిల్స్ ను ప్రారంభించాము. కొండలే అందుబాటులో ఉండే ప్రపంచ సమకాలీన సాహిత్యాన్ని మారుమూల తెలుగు పారకులకు చేరుపెయిచం బింబి లక్ష్మి. ఇందులో పుస్తకాల్స్ రచయితల్ని ప్రాతిపించి తేయించి తేసుకున్నారు? ఒకి జాన్రా కాటుండా వేర్స్ట్ థిమ్స్, జాన్రాల నుంచి తీసుకున్నాం. రచయితలూ, అనువాదకులూ అందరూ ఇప్పటికే ప్రపంచావ్యాప్తంగా పేరు ప్రఖ్యాతలున్నవారే. ముఖ్యంగా ఈ జాబాతాలో బుక్ర్, బుక్ర్ ఇంటర్వెస్టర్లు బహుమతి పాంచిన పుస్తకాలు, నీబెల్ బహుమతి పాంచిన రచయితలూ ఉండేలా చూసుకున్నాం. వీటిలో బుక్ర్ బహుమతి పాంచిన ఇండ్రీష్ నవల 'ప్రాఫెట్ సాంగ్' (2023)బి మూడు బుక్ర్ ఇంటర్వెస్టర్లు బహుమతులు పాంచిన నవలలు: కొలయ్య నవల 'చి వెజెటేయిన్' (2016), డచ్ నవల 'డిన్కంఫ్రైట్ అఫ్ ది కుపెనింగ్' (2020), జర్న్ నవల 'క్రైస్' (2024)బి అలాగే, ముగ్గురు నీబెల్ రచయితల పుస్తకాలు: నార్స్ జియిన్ రచయిత యాన్ ఫోస్ నవల 'షైనింగ్' (2023), టల్ఫ్ఫ్ రచయిత బరాన్ పాముఫ్ నవల 'మై నేమ్ కాచ్ రెడ్' (1998), కొలయ్య నవల రచయిత పస్సన్ కాంగ్ నవలలు 'చి వెజెటేయిన్' (2016), 'పి దు నాట్ పార్ట్' (2025) ఉన్నాయి. వీటిలో ఉండు పుస్తకాలు మిసపోయిస్తే మిగతాన్ని గడియి జర్వె ఏక్షల్ పట్టినవే. ప్రమరణకర్తలతో ఒప్పండాలు సులభం గానే జలించాయా? అయి ప్రచురణకర్తలు ఇలాటి ఒప్పండాల విషయంలో ఏ అంశాలైప్పి పెడతారు, ఇందులో ఆయా రచయితల పాత్ర అంతర్వరకు? పాక్షులు అనిచి కార్స్ కిష్టమైన ఘషపోరిమే. ఒక పుస్తకం మంచి తీసుకోవాలి అని అనుకున్న తరువాత దాన్ని దీల్ చేసి సంస్ ఏం అనిచి వెతుకిష్టహం కూడా పెద్ద విషయమే. ఎక్కువగా విదేశి రచయితలకు లిటరరీ పిజెంట్స్ ఉంటారు. కొండలు విధించిన ఇలక్షణాలు మారుమూల తెలుగు పారకులకు చేరుపెయిచం బింబి లక్ష్మి. ఇందులో పుస్తకాల్స్ రచయితల్ని ప్రాతిపించి తేయించి తేసుకున్నారు? ఒకి జాన్రా కాటుండా వేర్స్ట్ థిమ్స్, జాన్రాల నుంచి తీసుకున్నాం. రచయితలూ, అనువాదకులూ అందరూ ఇప్పటికే ప్రపంచావ్యాప్తంగా పేరు ప్రఖ్యాతలున్నవారే. ముఖ్యంగా ఈ జాబాతాలో బుక్ర్, బుక్ర్ ఇంటర్వెస్టర్లు బహుమతి పాంచిన పుస్తకాలు, నీబెల్ బహుమతి పాంచిన రచయితలూ ఉండేలా చూసుకున్నాం. వీటిలో బుక్ర్ బహుమతి పాంచిన ఇండ్రీష్ నవల 'ప్రాఫెట్ సాంగ్' (2023)బి మూడు బుక్ర్ ఇంటర్వెస్టర్లు బహుమతులు పాంచిన నవలలు: కొలయ్య నవల 'చి వెజెటేయిన్' (2016), డచ్ నవల 'డిన్కంఫ్రైట్ అఫ్ ది కుపెనింగ్' (2020), జర్న్ నవల 'క్రైస్' (2024)బి అలాగే, ముగ్గురు నీబెల్ రచయితల పుస్తకాలు: నార్స్ జియిన్ రచయిత యాన్ ఫోస్ నవల 'షైనింగ్' (2023), టల్ఫ్ఫ్ రచయిత భరాన్ పాముఫ్ నవల 'మై నేమ్ కాచ్ రెడ్' (1998), కొలయ్య నవల రచయిత పస్సన్ కాంగ్ నవలలు 'చి వెజెటేయిన్' (2016), 'పి దు నాట్ పార్ట్' (2025) ఉన్నాయి. వీటిలో ఉండు పుస్తకాలు మిసపోయిస్తే మిగతాన్ని గడియి జర్వె ఏక్షల్ పట్టినవే.

ప్రచురణకర్తలతో ఒప్పండాల విషయంలో ఏ అంతర్జాతీయ భాషల నుంచి 25 పుస్తకాలను

తెలుగులోకి లసువచించి తేసునంచి. ఇప్పటికే ఆయా ప్రమరణకర్తలతో ఒప్పండాలు పూర్వార్థయాయి. ఈ సిల్స్ లో బడ్రోన్ పాముక్, పస్సన్ కాన్ వంచి నీబెల్ గ్రహీతల పుస్తకాలతోపాటు, బుక్ర్ ప్రైస్ పాంచిన రచయితల పుస్తకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ ప్రయత్నం గులంచి ఛాయా పజ్జలేపన్ సంస్ సీకించి అంతర్జాతీయ భాషల నుంచి 25 పుస్తకాలను

తెలుగులోకి అసువచించి తేసునంచి. ఇప్పటికే ఆయా ప్రమరణకర్తలతో ఒప్పండాలు పూర్వార్థయాయి. ఈ సిల్స్ లో బడ్రోన్ పాముక్, పస్సన్ కాన్ వంచి నీబెల్ గ్రహీతల పుస్తకాలతోపాటు, బుక్ర్ ప్రైస్ పాంచిన రచయితల పుస్తకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ ప్రయత్నం గులంచి ఛాయా పజ్జలేపన్ సంస్ సీకించి అంతర్జాతీయ భాషల నుంచి 25 పుస్తకాలను

తెలుగులోకి అసువచించి తేసునంచి. ఇప్పటికే ఆయా ప్రమరణకర్తలతో ఒప్పండాలు పూర్వార్థయాయి. ఈ సిల్స్ లో బడ్రోన్ పాముక్, పస్సన్ కాన్ వంచి నీబెల్ గ్రహీతల పుస్తకాలతోపాటు, బుక్ర్ ప్రైస్ పాంచిన రచయితల పుస్తకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ ప్రయత్నం గులంచి ఛాయా పజ్జలేపన్ సంస్ సీకించి అంతర్జాతీయ భాషల నుంచి 25 పుస్తకాలను

తెలుగులోకి అసువచించి తేసునంచి. ఇప్పటికే ఆయా ప్రమరణకర్తలతో ఒప్పండాలు పూర్వార్థయాయి. ఈ సిల్స్ లో బడ్రోన్ పాముక్, పస్సన్ కాన్ వంచి నీబెల్ గ్రహీతల పుస్తకాలతోపాటు, బుక్ర్ ప్రైస్ పాంచిన రచయితల పుస్తకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ ప్రయత్నం గులంచి ఛాయా పజ్జలేపన్ సంస్ సీకించి అంతర్జాతీయ భాషల నుంచి 25 పుస్తకాలను

తెలుగులోకి అసువచించి తేసునంచి. ఇప్పటికే ఆయా ప్రమరణకర్తలతో ఒప్పండాలు పూర్వార్థయాయి. ఈ సిల్స్ లో బడ్రోన్ పాముక్, పస్సన్ కాన్ వంచి నీబెల్ గ్రహీతల పుస్తకాలతోపాటు, బుక్ర్ ప్రైస్ పాంచిన రచయితల పుస్తకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ ప్రయత్నం గులంచి ఛాయా పజ్జలేపన్ సంస్ సీకించి అంతర్జాతీయ భాషల నుంచి 25 పుస్తకాలను

తెలుగులోకి అసువచించి తేసునంచి. ఇప్పటికే ఆయా ప్రమరణకర్తలతో ఒప్పండాలు పూర్వార్థయాయి. ఈ సిల్స్ లో బడ్రోన్ పాముక్, పస్సన్ కాన్ వంచి నీబెల్ గ్రహీతల పుస్తకాలతోపాటు, బుక్ర్ ప్రైస్ పాంచిన రచయితల పుస్తకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ ప్రయత్నం గులంచి ఛాయా పజ్జలేపన్ సంస్ సీకించి అంతర్జాతీయ భాషల నుంచి 25 పుస్తకాలను

తెలుగులోకి అసువచించి తేసునంచి. ఇప్పటికే ఆయా ప్రమరణకర్తలతో ఒప్పండాలు పూర్వార్థయాయి. ఈ సిల్స్ లో బడ్ర

150కి పైగా వ్యాధుల్ని నయం చేసే కరక్కూటు.. కలలో కూడా ఉపాంచని లాభాలు.

కొవ్వు కరిగించేదుకు సహకరిస్తుంది. కరక్కాయు పొడిలో ఉపు చేర్చి.. దంతడావనం చేసే చిగుళ్ళ గిఫ్ట్స్ పడి వ్యాధులు రావని పెద్దలు చెపుతుంటారు. కరక్కాయు నములడం వలన పిప్పివస్సు పోటు తగ్గుతుందట. భోజనానికి అరగంట ముందు కరక్కాయు చూర్చానికి కొంచెం బెల్లం కలిపి అరచెంచాడు మోతాదుగా రెండు పూటలు తీసుకుంటుంటే రక్తములలు తగ్గిపోతాయని చెపుతుంటారు. 150కి పైగా వ్యాధుల్ని నయం చేసే కరక్కాయు.. కలలో కూడా ఊహించని లాభాలు.!కరక్కాయును అయ్యేదంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఎన్నోజైషధ గుణగణాలు కలిగిన కరక్కాయులో చలవ చేసే గుణం ఉంది. ఇది పైత్యాన్ని హరిస్తుంది. దగ్గుతో బాధపడేవారు చిన్న కరక్కాయు ముక్కను బుగ్గన ఉంచుకుంటే ఉపశమనం కలుగుతుంది. కరక్కాయు దీర్ఘాలిక దగ్గుకు మంచి పరిష్కారం. చిన్న పిల్లలకు కూడా కరక్కాయు పొడి పాలలో కలిపి తినిపించవచ్చు. దీంతో జలుబు, దగ్గ తగ్గిపోతుంది. కరక్కాయు జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మొరుగువరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కడలికలకు కూడా ఇది తోడ్పుడుతుంది. త్వరగా అపోరం జీర్ణం అవుతుంది. అంతేకాదు ఇది



చేస్తే కూడా మొటిమలు మాయం అవుతాయి. ముఖం కాంతివంతగా మారిపోతుంది. కరక్కాయ ముక్కలను నీళలో నానపెట్టి, ఆ నీటిని తాగితే గుండకు బలం. వాంతులవుతున్నప్పుడు కరక్కాయ పొడిని మంచినీళలో కలిపి తీసుకుంటే తగ్గుతాయి. కరక్కాయలోని యూంటి ఆక్కిడెంట్లు శరీరంలోని విషాలను బయలకు పంపించేస్తాయి. ఉదయం భూమి కడుపున తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఘలితాలు లభిస్తాయి. కొన్నాడు కరిగించేందుకు సహకరిస్తుంది. కరక్కాయ పొడిలో ఉపు చేరి.. దంతావనం చేస్తే చిగుళ్లు గడ్డిపడి పెద్దలు చెపుతుంటారు. కరక్కాయ నమలడం పోటు తగ్గుతుందట. భోజనానికి అరగంటాడుగా రెండు పూటలా తీసుకుంటుంటే తాయని చెపుతుంటారు.

ఈ పండు తింటే అరగంటలో కడుపుక్కనీ.. వారం రీజులు తినారుంటే ఉపాంచని బెనిఫిట్స్..

గుండ జబ్బల ప్రమాదాన్ని నవాంస్తుంది. ఓక్కంలో పొస్ట్ పైన తెల్తురును నాచంచ, తల్లిలు కుటుంబాలను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు.. పీచ్ పండుతో అందాన్ని కూడా రెట్లింపు చేసుకోవచ్చు పండులో విటమిన్ ఎ, సి ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఈ పండుతో ఫేఫియల్ చేయడం వధు చర్చ మధుతలు తొలగిపోయి, చర్చ రంద్రాలలోని మలినాలు తొలగిపోయి మఖం శుద్ధింగా మెరుస్తా ఉంటుంది. పీచ్ పండు.. దీనినే స్టోన్ ప్రూట్, వర్షియన్ ప్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు పసుపు, తెలుపు రంగులో ఉండే ఈ పండుతో పుష్పలమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి పీటిని జ్యాన్ రూపంలో నేరుగా కూడా తింటారు. పీచ్ పండులో విటమిన్స్, మినరల్స్, యాంటిఆక్సిడెంట్లు అభిధంగా ఉంటాయి. పీటిల్ షైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉండటం వద్ద అధిక తినాల్సిన కోరిక రాదు. అయితే ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. షైబర్ పుష్పలంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.. అంతేకాదు దయేరియా మలబద్ధక సమస్యలను దరిచేరకుండా చేస్తుంది.. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కడలికలక్ తోడ్చరుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి పిచ్ అర్ధుతమైన ఎంపిక అంటున్నారు నిపుణులు పిచ్ పండులో కేలరీలు తక్కువగా ఉండటం కారణంగా బరువు నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పోషకాలు పుష్పలంగా ఉంది, షైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది పేగు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఈ పండు కంటీ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిచ్ పండులో విటమిన్ ఏ తో పాటు బీటా కెరోటిన్ కూడా పుష్పలంగా ఉండటం వల్ల కంటీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన కంటీ చూపును మెరుగుపరిచి ఇది క్యాటర్ట్ సమస్యలు రాకుండా నివారిస్తుంది. పిచ్ పండు క్యాన్సర్ కణాలు అభివృద్ధి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా



ఓల్ దేవుడి.. ఇంట్లో బొప్పాయి చెట్టు ఉంటే ఇన్ని కష్టాలా..? ఏం జరుగుతుందంట..

ప్రాంగణంలోని ఖాళీ స్తలంలో బొప్పుయి చెట్టును నాటుతారు. ఈ చెట్టు అందంగా కనిపిస్తుంది. బొప్పుయి ఆకులు, కాయలు, వండ్లు కూడా తింటారు. వీటితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అనేకం ఉన్నాయి. కానీ వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఈ చెట్టును ఇంట్లో లేదా ఇంటి ముందు నాటడం సరైందేనా అనే విషయం తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలంటున్నారు జ్యోతిశాస్య వాస్తు శాస్త్ర నిపుణులు. ఇల్లు ఏ దిశలో ఉండాలి? గృహావపకరణాలను ఎక్కడ ఉంచాలి? వాటిని ఎలా ఉపయోగించాలి? ఇలాంటి అనేక విషయాలు వాస్తు శాస్త్రంలో ప్రస్తువించబడ్డాయి. ఇంట్లో నాటాల్సిన చెట్లు, మొక్కల గురించి కూడా వాస్తు శాస్త్రంలో సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. ఇంట్లో చాలా మొక్కలు నాటడం నిషేధం... ప్రస్తుతానికి, మనం బొప్పుయి చెట్టు గురించిన వాస్తు శాస్త్రం ఏమి చెబుతుందో తెలుసుకుండాం. చాలా మంది తమ ఇంటి ముందు లేదా ఇంటి ప్రాంగణంలోని ఖాళీ స్తలంలో బొప్పుయి చెట్టును నాటుతారు. ఈ చెట్టు అందంగా కనిపిస్తుంది. బొప్పుయి ఆకులు, కాయలు, వండ్లు కూడా తింటారు. వీటితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అనేకం ఉన్నాయి. కానీ వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఈ చెట్లను ఇంట్లో లేదా ఇంటి ముందు నాటడం సరైందేనా అనే విషయం



ఉద్యానవు పరిగ అవకాశం ఉండని చబుతున్నారు. ఈ చెట్టు వల్ల ఇంట్లో ఓ ప్రత్యేకమైన ఉద్యోగభరిత వాతావరణం ఏర్పడుతుండని అంటున్నారు.. అందుకే ఇంట్లో ఈ చెట్టును నాటడం నిషేధించబడింది. ఈ వార్తలలో ఇవ్వబడిన సమాచారం మత విశ్వాసాలపై ఆధారపడి ఉంది. పారకుల ఆసక్తి మేరకు.. పలువురు పండితుల సూచనలు, వారి తెలివిన అంశాల ఆధారంగా అందించినవి మాత్రమే.. వీటిలో ఎలాంటి శాస్త్రియ ఆధారాలు లేవని పారకులు గమనించాలి. టీవీలు తెలుగు దీనిని ధృవీకరించలేదు.

తిన్న వెంటనే మర్చిపోయి కూడా

ఈ 5 పనులు చేయకండి.. అలా చేస్తే దెంజరీలో పడతారు..

ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటదుతున్నాయి.. ఇలాంటి వరిస్తితుల్లో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ముఖ్యం.. దీనికోసం మంచి ఆరోగ్యకరమైన పోషకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.. అయితే.. మనం తిన్న వెంటనే కొన్ని పనులు చేస్తాము.. వాటివల్ల ప్రమాదంలో వదే అవకాశం ఉంటుంది.. తిన్న వెంటనే మనం చేసే కొన్ని తప్పులతో ఏరికోరి అనారోగ్యాన్ని తెచ్చుకుంటున్నట్టేని వైద్యులు నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటదుతున్నాయి.. ఇలాంటి వరిస్తితుల్లో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ముఖ్యం.. దీనికోసం మంచి ఆరోగ్యకరమైన .. పోషకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.. అయితే.. మనం తిన్న వెంటనే కొన్ని పనులు చేస్తాము.. వాటివల్ల ప్రమాదంలో వదే అవకాశం ఉంటుంది.. తిన్న వెంటనే మనం చేసే కొన్ని తప్పులతో ఏరికోరి అనారోగ్యాన్ని తెచ్చుకుంటున్నట్టేని వైద్యులు నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మన ఆరోగ్యాన్ని మొరుగుపరుచుకోవాడానికి.. మనం తరచుగా తిన్న వెంటనే ఇలాంటి పనులు కొన్ని చేస్తాము.. వాటినే అలానే కంటిన్యా చేస్తే ఆ తర్వాత మనం చింతించాల్సి వస్తుంది.. అలాంటి అలవాట్లు మన ఆరోగ్యాన్నికి ప్రయోజనం కంటే హాని ఎక్కువగా కలిగిస్తాయి.. ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.. మనం తిన్న వెంటనే చేయకూడని.. 5 పసులేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుండా.. భోజనం చేసిన వెంటనే స్నానం చేయడంబోజనం చేసిన వెంటనే స్నానం చేయడం చాలా మండికి హానికరం కాదని అనిపించవచ్చు.. కానీ అది శరీరంపై దుష్పుభావాలను కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి, ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి రక్త ప్రసరణ ప్రభావపెంతంగా ఉండాలి. కానీ మీరు తిన్న వెంటనే స్నానం చేయడానికి వెళ్తే, అది రక్త ప్రసరణను నెమ్ముదిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను నెమ్ముదిస్తుంది. ఇది కడువులో భారమైన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, భోజనం చేసిన వెంటనే స్నానం చేయడానికి తొందరుకండి.. దీని కోసం అరగంట పాటు వేచి ఉండండి, వేగంగా నడవడం % -% వ్యాయామంతిన్న వెంటనే తేలికాపాటి నడక ఆరోగ్యానికి మంచివిని భావిస్తారు. కానీ చాలా మంది ఆహారం జీర్ణం కావడానికి తిన్న వెంటనే వేగంగా నడవడం ప్రారంభిస్తారు. కొంతమందైతే ఏకంగా వ్యాయామం లాంటివి చేసారు. ఈ పదతి జీర్ణ ప్రక్రియకు



అవి సైలెంట్ కెల్రీ లక్షణాలే.

ముఖుం మీద ఈ 5 సంకేతాలు కనిపిస్తే అస్సలు నెగ్గెట్ చేయొద్దు



ప్రా కొలెప్రాల్ కొంప ముంచుతోంది.. లేదా అధిక కొలెప్రాల్ ఆరోగ్యానికి అతిపె శత్రువని.. దీని గురించి అందరూ తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. లేకపోతే.. క్రమంగా ప్రాణాలకే పెనుముఖ్యగా వాటిల్లతుందని.. దీని విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. ప్రా కొలెప్రాల్ కొంప ముంచుతోంది %బాణా% లేదా అధిక కొలెప్రాల్ ఆరోగ్యానికి అతిపెద్ద శత్రువని.. దీని గురించి అందరూ తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. లేకపోతే.. క్రమంగా ప్రాణాలకే పెనుముఖ్యగా వాటిల్లతుందని.. దీని విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. అందుకే.. అధిక కొలెప్రాల్ను తరచుగా 'సైలింట్ కిల్రో' అని పిలుస్తారు.. దా లక్షణాలు చాలా స్పష్టంగా కనిపించవు.. అది శరీరాన్ని ప్రభావితం చేసే నమయానికి చాలా అలన్సుం అవసరంది. కానీ మీ ముఖంపై కూడా అధిక కొలెప్రాల్ కొన్ని సంకేతాలని కనిపిస్తాయని మీకు తెలుసా? అవును.. ప్రా కొలెప్రాల్ లక్షణాలు మొహం వై కూడా కనిపిస్తాయి.. దీనిపై మీరు శ్రద్ధ వహిస్తే, శరీరం ఈ తీవ్రమైన పరిస్థితిని నిశాలంచి గుర్తించడం సాధ్యమవుతుంది.. ఆ తర్వాత చికిత్స కూడా నులభం అవసరంది. ముఖం మీ కనిపించే అధిక కొలెప్రాల్ సంకేతాలుకళ్ళ చుట్టూ పసుపు లేదా తెలుపు నిక్షేపాలు (క్సాంథిలాస్యా).. మీ కళ్ళ మూలల్లో చిన్న పసుపు లేదా తెలుపు గడ్డలు లేదా మచ్చలు కనిపిస్తాయి. అవి కొలెప్రాల్ నిక్షేపాలు కావచ్చు. వీటిని క్సాంథిలాస్యా అని పిలుస్తారు.. శరీరం %బాణా% (చెడు కొలెప్రాల్) ఎక్కువగా ఉండని సంకేతం కావచ్చు. కంటి కనుపాప చుట్టూ తెల్లటి వలయం (ఆర్డన్ సెనిలిస్). కొంతమందికి కంటి కనుపాప (బరిస్) చుట్టూ బూడిదరంగు లేదా తెలుపు వలయం ఏర్పడుతుంది. ఇది తరచుగా వయస్సుతో పాట కనిపిస్తుంది.. కానీ 40 సంపత్తులా కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నవారిలో ఇది కనిపిస్తే, అ అధిక కొలెప్రాల్ సంకేతం కావచ్చు. ముఖ చర్చుం పాలిపోవడం లేదా అలసట.. ముఖ తరచుగా పాలిపోయినట్లు, అలిపోయినట్లు లేదా వాపగా కనిపిస్తే, ఇది రక్తంలో కొలెప్రాల్ అనమవుత్తు వల్ల కావచ్చు.. దీని కారణంగా ఆక్సిజన్ సరఫరా సరిగ్గా ఉండదు. పెదవు రంగులో మార్పు.. అధిక కొలెప్రాల్ రక్త ధమనులు ఇరుకుగా మారడానికి కారణమవుతుంది. ఇది పెదవులు.. ముఖానికి రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనివల్ల పెదవులు లేత నీలాలేదా తెల్లగా కనిపిస్తాయి. కళ్ళలో తరచుగా మంచ లేదా భారంగా అనిపించడంకొలెప్రాల్ కారణంగా కళ్ళ నరాలు ప్రభావితమవుతాయి.. దీని కారణంగా అలసట, మంచ లేదా కళ్ళల భారంగా అనిపించవచ్చు. వెంటనే పరీక్ష చేయించుకోండి ముఖంలో కనిపించే ఈ చింపు మార్పులు శరీరం లోపల జరుగుతున్న పెద్ద సమస్కు సంకేతం కావచ్చు. ఈ లక్షణాలని ఏవైనా మీకు అనిపిస్తే వెంటనే తైయ్యలను సంప్రదించండి.. ఖచ్చితంగా రక్త పరిచేయించుకుని.. మీ కొలెప్రాల్ స్థాయిని తనిఫీ చేసుకోండి. సకాలంలో జాగ్రత్తగా ఉండట ద్వారా.. పెను ముఖు నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

మామిడి పండ్లలో రాజు.. మరి కూరగాయలలో రాజు,



తెలుగు రాచ ఉపాయి మాన్య పథకాలు చెందాడు. అది పథకాలు కూడా రాజు రాణి ఉంటారని మీకు తెలుసా..? అవును కూరగాయల్లో కూడా రాజు, రాణిగా పిలువబడే కొన్ని రకాలు ఉన్నాయి. బంగాళాదుంపలు అంటే ఇష్టపడుని వారు చాలా తక్కుపు అందుకే బంగాళాదుంపలను కూరగాయల రాజు అని పిలుస్తారు, కానీ కూరగాయల రాజు ఏమిటో మీకు తెలుసా? బంగాళాదుంపలను ఇష్టపడుని వారంటూ ఎవరు ఉండరు. ఆలు అందావు అందరూ ఇష్టంగా తింటారు. అందుకే బంగాళాదుంపలను కూరగాయల రాజు అపిలుస్తారు. ఆలుని ఏ కూరగాయతో కలిపి వండినా కూడా పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఇష్టంగా తింటారు. లేదగా ప్రశ్నేకించి ఆలు కర్తీ, భై, కూర్చు వంటివి చేసిన కూడా లోట్టులేసుకుంటూ తింటారు. అందుకే బంగాళాదుంపను కూరగాయల రాజు అని పిలుస్తారు అలాగే, మిరపకాయను కూరగాయల రాణి అని పిలుస్తారు. భారతదేశంలో మిరపకాయలను ప్రతి కూరగాయలలో, ప్రతి వంటకంలో ఉపయాగిస్తారు. ప్రజలు ప్రతి కారంగా, రుచికరమై వంటకానికి మిరపకాయలను కలుపుతారు. అందుకే మిరపకాయలను కూరగాయల రాణిగా పిలుస్తారు. కొంతమంది లేధింగర్ను కూరగాయల రాణిగా భావిస్తారు. ఇది అన్ని సీజన్ల లభిస్తుంది. కాబట్టి, దీనిని కూరగాయల రాణి అని కూడా పిలుస్తారు.

వాల్ఫ్.. వడ మధ్యలో రంద్రం వెనుక ఇంత కథ
ఉందా..? చాలా మంచికి తెలియని సీక్రెట్

చట్టి, సాంబార్లో వడను తింటే ఆ ఫీలింగ్ నెక్కు లెవర్ అని చెప్పాలి. మరికొందరు చిక్కెను కట్టిన కట్టిల్లో వడ కాంబినేషన్సు ఆస్ట్రోడిస్ట్రారు. పండగల సమయంలో కచ్చితంగా వడలు వండుకుని తినాల్సిందే. అయితే, మీరు ఎవ్వుడైనా ఆలోచించారా? వడ మధ్యలో రంధ్రం ఎందుకు ఉంటుందని? వడ మధ్యలో రంధ్రం ఎందుకు ఉంటుందో, దాని వెనుక కారణాల ఇక్కడ తెలుసుకుండాం. సాధారణంగా మనందరి ఇళ్ళల్లో మార్చింగ్ ట్రైక్స్పాస్ట్ తప్పనిసరిగా చేస్తుంటారు. ఇందుకోసం ఇళ్లి, దోస, ఉప్పు, చపాతీ, పూరీలతో పాటు వడ కూడా చాలా ఫేమన్. ట్రైక్స్పాస్ట్లో ఎక్కువ మంది చేసేది ఇళ్లి వడ, రెండు ఇళ్లి తిన్నాలన్క ఒక్కతైన వడ తింటేనే తృప్తిగా ఉంటుంది కొండరికి. చాలా మందికి ట్రైక్స్పాస్ట్లోకి వడ అంటే ఇష్టపడుతుంటారు. చట్టి, సాంబార్లో వడను తింటే ఆ ఫీలింగ్ నెక్కు లెవర్ అని చెప్పాలి మరికొందరు చిక్కెను, మటన్ కట్టిల్లో వడ కాంబినేషన్సు ఆస్ట్రోడిస్ట్రారు. పండగల సమయంలో కచ్చితంగా వడలు వండుకుని తినాల్సిందే. అయితే, మీరు ఎవ్వుడైనా ఆలోచించారా? వడ మధ్యలో రంధ్రం ఎందుకు ఉంటుందని? వడ మధ్యలో రంధ్రం ఎందుకు ఉంటుందో, దాని వెనుక కారణాలు ఇక్కడ తెలుసుకుండాం. వడ సాధారణంగా మంచంగా ఉంటాయి. వడ మధ్యలో రంధ్రం లేకుండా వేయించినట్టుయితే, బయట భాగం త్వరగా ఉడికిపోతుంది. కానీ లోపల పిండి పచ్చిగా ఉంటుంది. ఒక రంధ్రం చేసి వేడి నూనెలో వేయడం వల్ల వడ తోపల వెలుపల సమానంగా వేయించవచ్చు. ఈ విధంగా, వడ అన్ని టైపులా సమానంగా ఉడికిపోతుంది. పూర్తిగా టైప్ అయిన తరువాత వడ బంగారు రంగులో క్రిస్టీగా మారుతుంది. ఈ పద్ధతిని డోనట్స్ తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. వడలో రంధ్రాలు చేయడానికి ఇతరాలు కూడా ఉన్నాయి. వడ బాగా ఉభ్యకుండా నిరోధించానికి మధ్యలో రంధ్ర పెడతారు. వడ మధ్యలో రంధ్రం చేయకపోతే అది బాగా ఉభ్యతుంది. ఇది వడ మృదుత్వం కూడా కొండరికి వెంటన్నారు.

