



పెన్ పవర్



తెలంగాణ రెండో



రెవెన్యూ కూల్చివేతల్లో..! స్వల్ప ఉబ్రిక్తత..!

- కబ్జాలను సహించేది లేదన్న కుత్బుల్లాపూర్ తహశీల్దార్ రాజేష్..
- అడ్డుకున్నా వదిలిపెట్టం..! క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేస్తామని ఎమ్మార్వో హెచ్చరిక..

- పోలీసు బందోబస్తు మధ్య అక్రమ నిర్మాణాలపై రెవెన్యూ చర్యలు..
- అయినప్పటికీ కాసేపు రెవెన్యూ చర్యలను అడ్డుకున్న కబ్జాదారులు..
- కూల్చివేతల వద్దకు చేరుకున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్..
- పాత నిర్మాణాలు ముట్టుకోవద్దని అధికారులకు సూచన..
- బాధితుల సమస్యను జిల్లా కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్తానని శ్రీశైలంగౌడ్ హామీ..
- అదివారం రాత్రి కొత్తగా నిర్మించిన 2 గదులు మాత్రమే కూల్చేసిన రెవెన్యూ..
- గుడి నిర్మాణానికి బేస్మెంట్ నిర్మించినట్లు గుర్తించిన రెవెన్యూ అధికారులు..

- గాజులరామారం సర్వే నెంబర్: 49/6 ప్రభుత్వ భూమిలో కబ్జాలు..
- రాత్రికి రాత్రే నిర్మించిన రెండు గదులను నేలమట్టం చేసిన అధికారులు..!
- ముగ్గురిపై సూరారం పోలీస్ స్టేషన్‌లో కేసు నమోదుకు అధికారుల ఫిర్యాదు..



గాజులరామారం సర్వే నెంబర్. 49 ప్రభుత్వ భూమిని దిల్ నిర్మాణ సంస్థకు 2011లోనే దాదాపు 16 ఎకరాల పైచిలుకు ప్రభుత్వం కేటాయించింది.. సంబంధిత భూమిలో అంతకుముందే కొన్ని నిర్మాణాలు ఉండటంతో, దిల్ సంస్థకు పూర్తిస్థాయిలో అప్పగించలేక పోయినట్లు సమాచారం.. గతంలో ఒక్కో అధికారి హయాంలో, క్రమేణా కబ్జాలు అధికమయ్యాయి.. బండల వ్యాపారంతో ఒకరు, పేదల గుడిసెలతో కొందరు, ఎవరికి వారే ఆక్రమణలో ఉండటంపై రెవెన్యూ అధికారులు నిర్దేశం వహించారు.. దీంతో సర్వే నెం.49 లోని ప్రతి సబ్ డివిజన్‌లోనూ ఆక్రమణల పర్యావేదిక అడ్డు లేకుండా పోయింది.. అటు దిల్ సంస్థ కూడా పూర్తిగా ఇరువైపు కన్నెత్తి చూడక పోవడం, కబ్జాదారులకు మరింత అవకాశంగా మారింది.. నిపురుగుపెన్ నిప్పులా ఈ కబ్జా దందా నిత్యకృత్యంగా మారిందని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు.. తాజాగా నిర్మించిన రెండు గదులపై కూల్చివేతలకు వెళ్లిన అధికారులను అడ్డుకోవడంతో స్థానికంగా ఉబ్రిక్తతలు చోటుచేసుకున్నాయి.. దీంతో అధికారులను అడ్డుకున్న ముగ్గురు కబ్జాదారులపై.. రెవెన్యూ అధికారులు కేసులు నమోదుకు ఫిర్యాదు చేశారు.. మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్ చొరవతో కూల్చివేతలు తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు..

మేడ్చల్ జిల్లా బ్యారో, పెన్ పవర్, జూలై 20:



01

ఇప్పుడు పెన్ పవర్ దిన పత్రికలో

క్లాసీఫైడ్ యాడ్స్

కేవలం

యాడ్ 100/-కే

'ఐదు రోజులకు'

'4 సెం.మీ 4 సెం.మీ'

'మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి'

93948 55244

పరతులు వర్తిస్తాయి

ఖజానా చిల్లులకు ఇక చెల్లుచీటీ

హైద్రా, ఈగల్ తరహాలో ప్రత్యేక విభాగం
రాబడికి గండి కొడుతున్న వారిపై కఠిన చర్యలు
ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: రాష్ట్ర ఖజానాకు ఆదాయం సమకూర్చే శాఖల్లో అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న వారిపై ఉక్కుపాదం మోపాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి నిర్ణయించారు. భూములు, నీటి వనరుల పరిరక్షణకు ఏర్పాటు చేసిన 'హైద్రా', మాదక ద్రవ్యాల నియంత్రణకు నెలకొల్పిన 'ఈగల్' మాదిరిగా... ఆదాయాన్ని సమకూర్చే శాఖల్లోని లీకేజీలను అరికట్టడానికి 'ప్రత్యేక ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ విభాగం' నెలకొల్పాలని ఆదేశించారు. ఇదే విషయమై రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి(సీఎన్) నంజయ్య జాజ్, డీజీఐ ఆనంద్ సహా సీఎంవో ఉన్నతాధికారులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి సోమవారం ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. ఖజానాకు అశించినట్లుగా ఆదాయం పెరగకపోవడానికి కారణాలపై సీఎం ఆరా తీశారు. రాబడిలో లీకేజీలను అరికట్టేందుకు కఠిన చర్యలు తీసుకునే వ్యవస్థ ఉంటేనే... అక్రమార్కుల్లో భయం ఏర్పడుతుందని ఉన్నతాధికారులు అభిప్రాయపడినట్లు తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో హైద్రా, ఈగల్ వ్యవస్థల పనితీరుతో వచ్చిన ఫలితాలపైనా చర్చించారు. ఇదే తరహాలో ఆదాయ వనరుల సమీకరణపైనా పటిష్టమైన



తనిఫీ, నియంత్రణ విభాగం ఉంటే ప్రభుత్వానికి కచ్చితంగా ఆదాయం పెరుగుతుందనే



తెలంగాణలో నేడు పలు జిల్లాలకు వర్ష సూచన

సిర్పూర్ (యు)లో 10.1 సెం.మీ. వర్షం
హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: రాష్ట్రంలో మంగళవారం పలు జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులు, ఈదురు గాలితో కూడిన వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ సూచించింది. పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతం, పరిసర ఉత్తర కోస్తాంధ్ర ప్రాంతాలపై ఉపరితల ఆవర్తనం కొనసాగుతుందని తెలిపింది. ఈ ప్రభావంతో ఆదిలాబాద్, కుమరంభీం ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, నిర్మల్, నిజామాబాద్, జగిత్యాల, రాజన్న సిరిసిల్ల, కరీంనగర్, పెద్దపల్లి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, వరంగల్, హనుమకొండ, కామారెడ్డి, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ వర్షాలు కురిసే అవకాశాలు ఉన్నట్లు పేర్కొంది.

రెవెన్యూ కూల్చివేతల్లో..! స్వల్ప ఉద్రిక్తత..!



**పెన్ పవర్**
తెలంగాణ వార్తా పత్రిక

జూలై 21, 2026

పెన్ పవర్



అక్రమ నిర్మాణాలపై... రెవెన్యూ కొరడా

గాజులరామారం సర్వే నెంబర్ 49 ప్రభుత్వ భూమిలో కూల్చివేతలు..

ఆర్డీవో ఆదేశాలతో పరిశీలించి కూల్చివేతలు..

గతంలో కూల్చివేతలు.. మళ్లీ నిర్మాణాలు

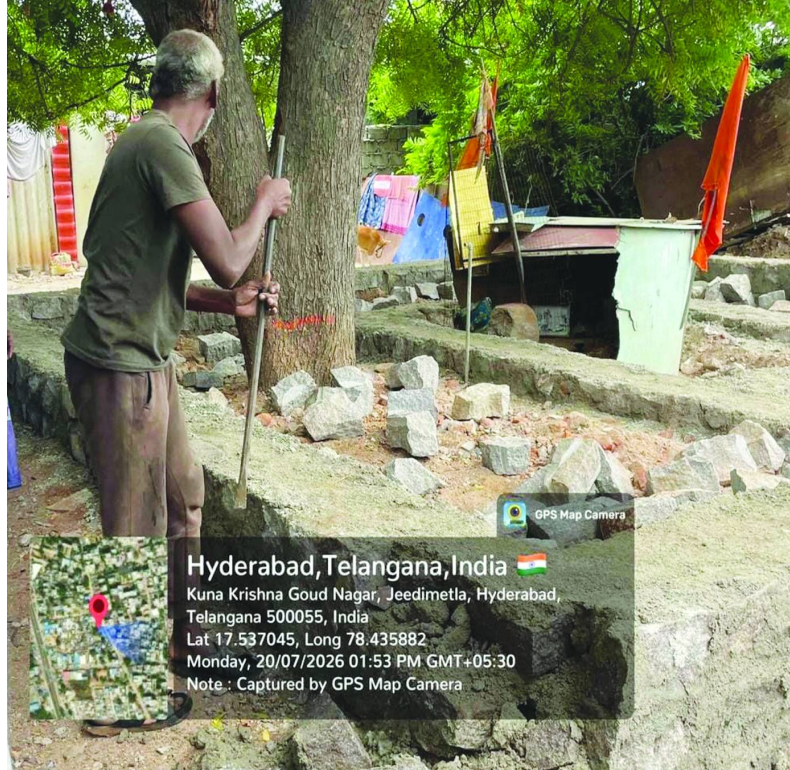
గాజులరామారం సర్వే నెంబర్ 49/6లో అక్రమ నిర్మాణాలపై గత ఏప్రిల్ 21న కూడా రెవెన్యూ అధికారులు చర్యలు చేపట్టారు.. డిప్యూటీ తహశీల్దార్ సుధాకర్ ఆధ్వర్యంలో అప్పట్లో కూల్చివేతలు నిర్వహించి 15 రూములు కూల్చేశారు.. అయినప్పటికీ కొద్ది రోజుల్లోనే అదే స్థలంలో మళ్లీ నిర్మాణాలు వెలువడటంపై స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.. ప్రభుత్వ భూముల్లో కూల్చివేతలు చేపట్టిన తర్వాత కూడా తిరిగి అక్రమ నిర్మాణాలు ఎలా వెలుస్తున్నాయన్న ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి.. అధికారులు నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.. సర్వే నెంబర్ 49/6లో అక్రమ నిర్మాణాల వ్యవహారంపై రాజకీయ ఒత్తిళ్ళు భవిష్యత్తులో ఎలాంటి మలుపు తిరుగుతుందో వేచి చూడాల్సి ఉంది.

చర్యల వద్దకు మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్..

కూల్చివేతలు జరుగుతున్న విషయం తెలుసుకున్న కొందరు కబ్బాదారులు పాత నిర్మాణాలు కూల్చేస్తున్నారన్న తప్పుడు సమాచారాన్ని మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్కు ఫోన్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది.. దీంతో ఆయన సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిస్థితిని పరిశీలించారు.. అధికారులతో మాట్లాడి విషయాన్ని గ్రహించిన ఆయన, కొత్తగా ఎలాంటి నిర్మాణాలు చేపట్టవద్దని అక్కడున్న వారికి సూచించారు.. అదేవిధంగా తను కలెక్టర్తో మాట్లాడుతాను అంటూ అధికారులకు చెప్పడంతో, కూల్చివేతలను రెవెన్యూ అధికారులు తాత్కాలికంగా నిలిపివేసి అక్కడి నుంచి వెనుదిరిగారు.. అయితే ఆదివారం రాత్రికి రాత్రే నిర్మించిన రెండు గదులను మాత్రం రెవెన్యూ అధికారులు కూల్చివేశారు. గుడి నిర్మాణం కోసం చేపట్టిన బేస్మెంట్ నిర్మాణం విషయంలో తదుపరి చర్యలు చేపట్టాల్సి ఉందని అధికారులు పేర్కొన్నారు..

రాత్రికి రాత్రే రెండు గదులు.. గుడికి బేస్మెంట్ నిర్మాణం..

ఆదివారం రాత్రి అక్రమంగా రెండు గదులు నిర్మించినట్లు స్థానికుల నుంచి ఫిర్యాదులు అందాయి. అదేవిధంగా గుడి నిర్మాణం కోసం బేస్మెంట్ నిర్మాణ పనులు కూడా చేపట్టినట్లు అధికారులు గుర్తించారు.. ఈ నేపథ్యంలో కుత్బుల్లాపూర్ తహశీల్దార్ రాజేష్ ఆదేశాల మేరకు డిప్యూటీ తహశీల్దార్ సుధాకర్, ఆర్ఐఐ ఖలీమ్ ఆధ్వర్యంలో రెవెన్యూ అధికారులు సోమవారం అక్కడికి చేరుకున్నారు.. పోలీసుల భద్రత మధ్య కూల్చివేత చర్యలు ప్రారంభించగానే, అక్కడ ఉన్న కొందరు కబ్బాదారులు అధికారులను అడ్డుకున్నట్లు రెవెన్యూ అధికారులు తెలిపారు. దీంతో కొద్దిసేపు అక్కడ ఉద్రిక్త పరిస్థితి నెలకొంది..



ముగ్గురిపై పోలీస్ కేసు..!

అక్రమ నిర్మాణాలకు కారణమైన ముగ్గురిపై సూరారం పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదు చేసినట్లు రెవెన్యూ అధికారులు తెలిపారు.. ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా గుడి నిర్మాణం చేపడుతున్న ఆర్.ఎం.రాజు అలియాస్ ఉంగరాల రాజు, అక్రమ గదుల నిర్మాణంలో శోబన్ కుమార్, దిలిప్ ప్రకాశ్ పవార్లపై, రెవెన్యూ అధికారులు కేసు నమోదుకు ఫిర్యాదు చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు.. ప్రభుత్వ భూమిలో అనుమతులు లేకుండా నిర్మాణాలు చేపడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని తహశీల్దార్ రాజేష్ కబ్బాదారులను హెచ్చరించారు..

గత ఏప్రిల్ 21న రెవెన్యూ కూల్చివేత.. 22న పేపర్లో..

-3 పేజీ తరువాయి
ప్రభుత్వ భూమిలో అక్రమ నిర్మాణాల తొలగింపు చర్యలు ఉద్రిక్తతకు దారితీశాయి.. పోలీసు బలగాల బందోబస్తు మధ్య కూల్చివేతలకు వెళ్లిన కుత్బుల్లాపూర్ రెవెన్యూ అధికారులను కొందరు కబ్బాదారులు అడ్డుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.. ఓడశలో కబ్బాదారులు కొందరిని రప్పించి వీరంగం సృష్టించేందుకు ప్రయత్నించగా పోలీసులు చెదరగొట్టారని సమాచారం.. కుత్బుల్లాపూర్ మండలం గాజులరామారం సర్వే నెంబర్ 49/6లోని స్థలం దిల్ సంస్థకు కేటాయించిన ప్రభుత్వ భూమిగా అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. ఇదే స్థలంలో గత ఏప్రిల్ 21న కూడా డిప్యూటీ తహశీల్దార్ సుధాకర్ ఆధ్వర్యంలో అక్రమ నిర్మాణాలపై కూల్చివేతలు చేపట్టి 15 రూములు తొలగించారు.. అయితే అధికారులు కూల్చివేతలు



తెలంగాణలో నేడు పలు జిల్లాలకు వర్ష సూచన

-3 పేజీ తరువాయి
మరోవైపు రాష్ట్రంలో ఆదివారం నుంచి సోమవారం ఉదయం వరకు కొన్ని చోట్ల భారీగా, మరికొన్ని చోట్ల ఓ మోస్తరు వర్షాలు నమోదయ్యాయి. కుమురంఖేం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా సిర్పూర్ (యు)లో 10.1 సెం.మీ. వర్షపాతం నమోదయింది. నల్గొండ జిల్లా కట్టంగూరు 8.2, నిజామాబాద్ గ్రామీణ మండలం మల్లాపూర్ 8.1 సెం.మీ.వర్ష వర్షపాతం నమోదయింది.

ఖజానా చిల్లులకు ఇక చెల్లుచీటీ

-3 పేజీ తరువాయి
అభిప్రాయం వ్యక్తమైంది. ప్రభుత్వానికి ఆదాయాన్ని సమకూర్చే వాణిజ్య పన్నులు, ఎక్సైజ్, గనులు, పౌర సరఫరా, స్టాంప్స్ అండ్ రిజిస్ట్రేషన్లు తదితర శాఖల పనితీరు అంచనాల మేరకు ఉండటం లేదని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈ శాఖల ఆదాయ మార్గాలకు కొందరు ఎక్కడిక్కడ తూట్లు పొడుస్తుండడం సర్కారుకు నష్టంగా మారింది. పన్నులు, రుసుముల వసూళ్లలో అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న వారిని గుర్తించి... కఠిన చర్యలు తీసుకోవడానికి ఒక పటిష్ట నిఘా వ్యవస్థ లేదు. ప్రతి శాఖలో విజిలెన్స్, తనిఖీ విభాగాలున్నా... అవి నామమాత్రంగా పనిచేస్తున్నాయి. పైగా సంబంధిత శాఖకు చెందిన అధికారులే విజిలెన్స్ విభాగాల్లో ఉంటున్నందున... తమ సహచరుల అక్రమాలను చూసేచూడనట్లుగా వదిలేస్తున్నారనే ఆరోపణలు న్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో అన్ని ఆదాయ శాఖలకు కలిపి ఉన్నత స్థాయిలో ఒక నిఘా విభాగం ఉండాలని, అప్పుడు అక్రమాలను అరికట్టడం ద్వారా ఖజానాకు ఆదాయం పెరుగు తుందని ఉన్నతాధికారులు సూచించినట్లు తెలిసింది. ఈ ప్రతిపాదనపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సుముఖత వ్యక్తం చేసినట్లు సమాచారం. ఈ ప్రత్యేక ఎన్ఫోర్స్మెంట్ విభాగానికి సంబంధించిన నిర్మాణం ఎలా ఉండాలి... ఏ స్థాయి అధికారికి బాధ్యతలు అప్పగించాలి... ఎందరు సిబ్బంది అవసరమవుతారు... దీనికి ప్రత్యేక అధికారులు ఇవ్వడానికి ప్రభుత్వపరం గా తీసుకోవాల్సిన చర్యలేమిటి... తదితర అంశాలపై సమగ్ర ప్రతిపాదనలను రూపొందించాలని ఆదేశించినట్లు తెలుస్తోంది. ఇదే అంశంపై వారం రోజుల్లో మరోసారి సమావేశమై తుది నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశముంది.

విటమిన్ సి వల్ల అనలు మన శరీరానికి కలిగే ఉపయోగాలు ఏమిటి..?

మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే అనేక పోషకాల్లో విటమిన్ సి కూడా ఒకటి. దీని వల్ల శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని అందరికీ తెలుసు. అయితే కేవలం ఇదే కాదు, ఇంకా అనేక రకాల పనులకు కూడా మనకు విటమిన్ సి అవసరం అవుతుంది. విటమిన్ సి మనకు అనేక ఆహారాల్లో లభిస్తుంది. ఇది కణజాలాలకు మరమ్మత్తులు చేస్తుంది. కణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఎంజైమ్ల పనితీరు మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారేలా చేస్తుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఇలా విటమిన్ సి మనకు ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగం పడుతుంది. ఇది నీటిలో కరిగే విటమిన్. కనుక శరీరం ఈ విటమిన్ను నిల్వ ఉంచుకోలేదు. కాబట్టి ఈ విటమిన్ను మనం రోజూ తప్పనిసరిగా శరీరానికి అందించాల్సి ఉంటుంది.

విటమిన్ సి లోపం ఉంటే..

విటమిన్ సి లోపం ఉంటే మన శరీరం మనకు పలు లక్షణాలను, సంతేతాలను తెలియజేస్తుంది. సాధారణంగా విటమిన్ సి ని మనం రోజూ మనకు తెలియకుండానే తీసుకుంటాం. ఇది అనేక ఆహారాల్లో ఉంటుంది. కనుక విటమిన్ సి లోపం రాదు. కానీ కొందరు రోజూ ఒకేలాంటి ఆహారం తింటారు. అలాంటి వారితోపాటు మహిళల్లో విటమిన్ సి లోపం వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ లోపం ఉంటే తీవ్రమైన నీరసం, అలసట ఉంటాయి. శరీర మానసిక స్థితిలో సైతం మార్పులు వస్తాయి. బరువు తగ్గుతారు. కీళ్లు, కండరాల నొప్పులు ఉంటాయి. సులభంగా గాయాలు అవుతుంటాయి. పుండ్లు త్వరగా మానవు. దంతాలు, చిగుళ్లు సమస్యలు ఉంటాయి.



చిగుళ్లు నుంచి రక్తస్రావం అవుతుంది. జుట్టు బలహీనంగా మారి రాల్చిపోతుంది. జుట్టు చివర్లు చిట్టిపోతాయి. చర్మం పొడిబారి కాంతిహీనంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా విటమిన్ సి లోపం ఉన్నవారిలో పలు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

రోజుకు ఎంత కావాలి..?

విటమిన్ సి ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే హైబీపీ తగ్గుతుంది. మూత్ర విసర్జన సాఫీగా అవుతుంది. మూత్రాశయ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. రక్త నాళాల

గోడలపై పడే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి వల్ల కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. మన శరీరం మనం తిన్న ఆహారాల్లో ఉండే ఐరన్‌ను సరిగ్గా శోషించుకోవాలంటే అందుకు విటమిన్ సి అవసరం అవుతుంది. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉండాలంటే విటమిన్ సి అవసరం అవుతుంది. అలాగే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలోనూ విటమిన్ సి పనిచేస్తుంది. ఇక విటమిన్ సి మనకు వయస్సు బట్టి నిర్దిష్టమైన మోతాదులో రోజూ అవసరం అవుతుంది. సాధారణంగా విటమిన్ సి 18 ఏళ్ల లోపు వయస్సు ఉన్నవారికి అయితే రోజుకు 40 నుంచి 60 మిల్లీగ్రాములు అవసరం అవుతుంది. అదే 18 ఏళ్లకు పైబడిన వారికి అయితే రోజుకు 90 మిల్లీగ్రాములు, గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లులకు రోజుకు 120 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ సి అవసరం అవుతుంది.

వేదని తినాలి..?

విటమిన్ సి మనకు అనేక ఆహారాల్లో లభిస్తుంది. ఇది మనం రోజూ తినే కూరగాయలు, ఆకుకూరల్లో అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే సిట్రస్ జాతికి చెందిన పండ్లను కూడా తినవచ్చు. నారింజ పండ్లు, నిమ్మ, ఉసిరి, గ్రేడ్ ఫ్రూట్, డ్రాక్ష, కివి పండ్లు, క్యాప్సికం, టమాటా, వెల్లుల్లి, పైనాపిల్, బొప్పాయి, వచ్చి బఠానీలు, అరటి పండ్లు, యాపిల్, కొత్తిమీర, పుదీనా, క్యాబేజీ, బ్రోకలీ, కాలిఫ్లవర్ వంటి పండ్లు, కూరగాయలను అధికంగా తింటుంటే విటమిన్ సి ని పొందవచ్చు. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

వికారంగా ఉంటూ వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపిస్తుందా..? అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి..!

వికారంగా ఉండడం లేదా వాంతికి వచ్చినట్లు అనిపించడం వంటి సమస్యలు సాధారణంగా మనకు అప్పుడప్పుడు వస్తుంటాయి. గర్భిణీలకు అయితే ఈ సమస్యలు సహజంగానే ఉంటాయి. కానీ వికారం, వాంతులు అనేవి కేవలం గర్భిణీలకే కాదు, అందరికీ అప్పుడప్పుడు వస్తుంటాయి. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి, ఫుడ్ పాయిజన్ అయినప్పుడు, ఫుడ్ అలర్జీలు ఉన్నవారు పడని ఆహారం తిన్నప్పుడు, కలుషితమైన ఆహారం లేదా ద్రవాలను తీసుకున్నప్పుడు, పలు రకాల మందులను వేసుకున్నప్పుడు, పలు ఇతర కారణాల వల్ల కూడా ఈ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అయితే ఈ సమస్యలు నుంచి బయట పడేందుకు ఇంగ్లీష్ మెడిసిన్‌ను వాడల్సిన పనిలేదు. మన ఇంట్లో పదార్థాలతోనే సహజసిద్ధంగానే ఈ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అందుకు కొన్ని చిట్కాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది.

అల్లం, పుదీనా రసం..

వికారంగా ఉండడం, వాంతికి వచ్చినట్లు అనిపించడం వంటి సమస్యలు ఉంటే అల్లం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో బయో యాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి వికారం, వాంతులు తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తాయి. అల్లం రసం తీసుకోవడం వల్ల వికారం నుంచి బయట పడవచ్చు. వాంతులు అవకుండా అడ్డుకోవచ్చు. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు 1 టీస్పూన్ అల్లం రసం సేవిస్తుండాలి. దీని వల్ల ఆయా సమస్యలు తగ్గుతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే పుదీనా ఆకుల రసాన్ని సేవించడం వల్ల కూడా ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. పుదీనాలో యాంటీ స్పాస్మోడిక్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి కడుపు నొప్పి, వాంతులు, వికారం సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. పుదీనా ఆకుల రసాన్ని ఒక టీస్పూన్ చొప్పున రోజుకు 3 పూటలా భోజనం చేసిన అనంతరం సేవిస్తుండాలి. దీంతో ఆయా సమస్యలు తగ్గుతాయి.

విటమిన్ బి6..

విటమిన్ బి6 ఉన్న ఆహారాలను తీసుకుంటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. విటమిన్ బి6 మనకు ఎక్కువగా చేపలు, చికెన్, కోడిగుడ్డు, సోయాబీన్, తృణ ధాన్యాలు, కూరగాయల్లో లభిస్తుంది. ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటున్నా కూడా వాంతులు, వికారం సమస్యలు నుంచి బయట పడవచ్చు. ముఖ్యంగా గర్భిణీలకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇక మనం తరచూ



ఉపయోగించే నిమ్మకాయలు కూడా ఈ సమస్యల నుంచి మనల్ని బయట పడేలా చేస్తాయి. నిమ్మకాయలను దగ్గర పెట్టుకుని ఎప్పుడూ వాసన పీలుస్తుండాలి. దీని వల్ల వికారం సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగుతున్నా కూడా సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇలా రోజుకు 3 సార్లు తాగవచ్చు.

వీటిని తీసుకోవాలి..

వాంతులు, వికారం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు అరటి పండ్లను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. పుచ్చకాయలు, తర్బూజాలను కూడా తినవచ్చు. వీటి జ్యూస్‌ను తాగుతుంటే ఫలితం ఉంటుంది. చికెన్ లేదా వెజిటబుల్ సూప్‌ను సైతం తాగవచ్చు. ఇవి కూడా ఆయా సమస్యల నుంచి బయట పడేలా చేస్తాయి. ఇక ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు నూనె పదార్థాలను తినకూడదు. కారం, మసాలాలు, ఘాటైన వాసన కలిగిన ఆహారాలు, తియ్యని పదార్థాలు, టీ, కాఫీ, మద్యం వంటి ఆహారాలు, పానీయాలను తీసుకోకూడదు. తిన్న వెంటనే నిద్రించకూడదు. కాసేపు వాకింగ్ చేస్తే మంచిది. ఒకేసారి అతిగా కాకుండా కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువ సార్లు తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ చిట్కాలను పాటిస్తూ ఆహారాలను తీసుకుంటుంటే వాంతులు, వికారం సమస్యల నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు.



జీడిపప్పుతో పాలను ఇలా తయారు చేసి రోజూ తాగండి..

జీడిపప్పును మనం తరచూ తింటూనే ఉంటాం. వీటిని తీపి పదార్థాల తయారీలో వాడుతారు. మసాలా పంటకాల్లోనూ జీడిపప్పును వేస్తుంటారు. దీని వల్ల పంటకాలకు చక్కని రంగు, రుచి వస్తాయి. జీడిపప్పును నేరుగా లేదా వేయించుకుని కూడా తినవచ్చు. ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. అయితే ఈ పప్పును తినడం వల్ల మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. కనుక రోజూ ఈ పప్పును గుప్పెడు మోతాదులో తినాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. అయితే జీడిపప్పును నేరుగా కాకుండా వీటితో పాలను తయారు చేసి కూడా తీసుకోవచ్చు. జీడిపప్పు పాల కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అనేక పోషకాలను అందిస్తాయి. జీడిపప్పు పాలను రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో ఉదయం తాగుతుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీడిపప్పును రోజూ నేరుగా తినలేమని అనుకునేవారు వీటితో పాలను తయారు చేసి రోజూ తాగితే ఎంతో లాభం ఉంటుందని అంటున్నారు.

హైబీపీ ఉన్నవారికి..

జీడిపప్పుల్లో మోసో అన్‌శాచురేటెడ్, పాలీ అన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్లావీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. కనుక జీడిపప్పు పాలను రోజూ సేవిస్తుంటే శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగు తుంది. దీని వల్ల రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జీడిపప్పులో మెగ్నీషియం, పొటాషి యం అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి బీపీని నియంత్రిస్తాయి. కనుక ఈ పాలను రోజూ తాగుతుంటే హైబీపీ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. జీడిపప్పులో మెగ్నీషియం, కాపర్, విటమిన్ కె, క్యాల్షియం, విటమిన్ డి అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కనుక ఈ పాలను రోజూ తాగుతుంటే ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

కండి ఆరోగ్యానికి..

జీడిపప్పులో లుటీన్, జియాజాంతిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు

ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కంటిలోని రెటీనాను రక్షిస్తాయి. దీని వల్ల కళ్లలోని కణజాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీంతో వృద్ధాప్యంలో కళ్లలో శుక్లాలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. జీడిపప్పు పాలలో కాపర్ అధిక మొత్తంలో లభిస్తుంది. ఇది మన శరీరంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. యువ్వనంగా కనిపిస్తారు. జీడిపప్పు పాలలో జింక్ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. దీని వల్ల సీజనల్ గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. జీడిపప్పు పాలలో అధికంగా ఉండే ఐరన్, కాపర్ ఎర్ర రక్త కణాలు వృద్ధి చెందేలా చేస్తాయి. దీంతో రక్తహీనత తగ్గుతుంది.

ఇలా తయారు చేయాలి..

ఇక జీడిపప్పు పాలను ఇంట్లోనే ఎంతో సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. బయట మార్కెట్‌లో లభించే జీడిపప్పు పాలను తాగల్సిన పనిలేదు. జీడిపప్పు పాలను తయారు చేసేందుకు గాను 1 కప్పు జీడిపప్పు, 4 కప్పుల నీళ్లు, పప్పును నానబెట్టేందుకు మరి కొన్ని నీళ్లు, చిలికెడు సముద్రపు ఉప్పు, ఒక టీస్పూన్ తేనె (రుచి కోసం) తీసుకోవాలి. ముందుగా జీడిపప్పును నీటిలో వేసి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. లేదా కనీసం 4 గంటలపాటు అయినా నానబెట్టాలి. తరువాత వాటిని తీసి 4 కప్పుల నీళ్లను పోసి అందులోనే ఉప్పు, తేనె వేసి కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని బ్లెండర్‌లో వేసి మెత్తగా పట్టుకోవాలి. దీంతో క్రీమ్ లాంటి మెత్తని పేస్ట్ లా ఉండే పాలు రెడీ అవుతాయి. అవసరం అనుకుంటే ఇంకొన్ని నీళ్లను కలుపుకోవచ్చు. ఇలా జీడిపప్పు పాలను తయారు చేసి గాలి చొరబడని సీసాలో నిల్వ చేసుకుంటే ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఈ పాలను తాగవచ్చు. ఈ పాలను ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ అనంతరం సేవిస్తే ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా జీడిపప్పు పాలతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

