

# నిజం

దృష్టి తెలుగు న్యూస్

**WANTED** **రిపోర్టర్లు కావాలి**

దినపత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లా కేంద్రాలకు **రిపోర్టర్లు కావాలి**

ఆయా జిల్లాల్లోని రాజకీయాలు, ఇతర అంశాలపై లోతైన విశ్లేషణలు రాయగల సామర్థ్యం ఉండాలి, అనుభవం గల వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.

**సెల్: 9247842354**

హైదరాబాద్      ఎడిటర్: వరుదు సుజాత      సంపుటి:-1      సంచిక:-121      పేజీలు:-4      శనివారం 11-04-2026

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

## కాంగ్రెస్కు గుడ్ బై చెప్పిన జీవన్ రెడ్డి



- ▶ కేసీఆర్ నాయకత్వంలో పనిచేస్తా...
- ▶ తెలంగాణ రాజకీయ ముఖచిత్రంలో ఒక కీలకమైన మార్పు చోటుచేసుకుంది.
- ▶ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు, మాజీ మంత్రి డి. జీవన్ రెడ్డి బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరాలని నిర్ణయించుకున్నారు.
- ▶ ఈ పరిణామం రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో పెను సంవలనాన్ని సృష్టించింది.
- ▶ రైతుల కోసం నిరంతర పోరాటం..

తెలంగాణ రాజకీయ ముఖచిత్రంలో ఒక కీలకమైన మార్పు చోటుచేసుకుంది. కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు, మాజీ మంత్రి డి. జీవన్ రెడ్డి - మిగతా 2 లో

## తమ మంత్రి కంపెనీలో అవినీతి జరిగిందని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు

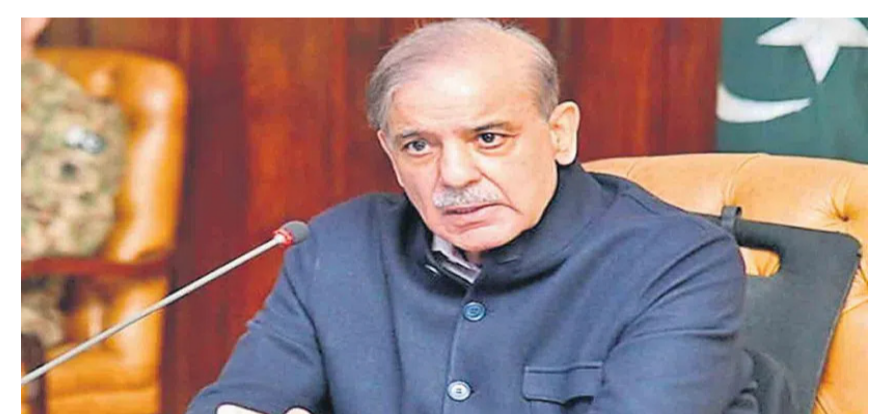
- ▶ రాఫువ కన్ ప్రక్షాన్స్కు అధికారులు నోటీసులు ఇచ్చారన్న హాదీ రావు
- ▶ ముఖ్యమంత్రి చెప్పింది తప్పని పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఎందుకు చెప్పలేదని ప్రశ్న
- ▶ ఆయన పొంగులేటి కాదని, పొంగు'లాటి' అని ఎద్దేవా

తమ మంత్రి కంపెనీలో జరిగిన అవినీతిని తమ అధికారులే గుర్తుపట్టారని అసెంబ్లీలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా చెప్పారని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నేత హాదీ రావు అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డిపై హాదీ రావు తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. అనుమతులు లేకుండానే నడుపుతున్నారని రాఫువ కన్ ప్రక్షాన్స్కు అధికారులు నోటీసులు ఇచ్చారని గుర్తు చేశారు. పొంగులేటికి చెందిన ఈ కంపెనీలో అవినీతి జరిగిందని సీఎం చెప్పడం, అధికారులు నోటీసులు ఇవ్వడం తప్ప లేక తన కంపెనీపై మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి చెప్పింది తప్ప అని ప్రశ్నించారు. నాలుగు శాఖలకు చెందిన అధికారులు ఈ కంపెనీకి మూడుసార్లు నోటీసులు ఇచ్చారని తెలిపారు. తన కంపెనీ విషయంలో ముఖ్యమంత్రి తప్పు చెప్పారని సభలోనే పొంగులేటి ఎందుకు మాట్లాడలేదని ప్రశ్నించారు. ఆయన పొంగులేటి కాదని, పొంగు'లాటి' అని ఎద్దేవా చేశారు. నాదర్ గుల్ భూముల వ్యవహారం గురించి మాట్లాడుతూ, రెండున్నరేళ్లూ ఆ భూమిని ఎందుకు స్వాధీనం చేసుకోలేదని ప్రశ్నించారు. అది ప్రభుత్వ భూమి అయితే స్వాధీనం చేసుకోకుండా హైద్రా ఏం చేస్తోందని నిలదీశారు.



హైద్రా కేవలం పేదల ఇళ్ల పైకి మాత్రమే వెళుతుందా? అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నువ్వు మళ్లీ గెలుస్తా అనేది పగటి కల! . సీఎం రేవంత్పై హాదీ రావు ఖరీదాకీ పంపిణీ.. ఏమన్నారంటే..? కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వపాలన ప్రజలకు తెలిసిపోయిందని మాజీ మంత్రి హాదీ రావు తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. రేవంత్ రెడ్డి చెప్పిన మాటలకు చేస్తున్న పనులకు పొంతన ఉందనని సెటైర్లు వేశారు. నువ్వు మళ్లీ గెలుస్తా అనేది పగటి కల! . సీఎం రేవంత్పై హాదీ రావు ఖరీదాకీ పంపిణీ.. ఏమన్నారంటే..? తెలంగాణలో ప్రస్తుతం - మిగతా 2 లో

## పాక్ వల్లే లెబనాన్ పై అయోమయం!



- ▶ ఇరాన్ కు ఒకలా, అమెరికాకు మరోలా ఒప్పుంద అంశాలు
- ▶ ఈ దాడి కారణంగా వందలాది మంది మరణించారు
- ▶ దీనికి ప్రతీకారంగా ఇజ్రాయెల్ బీరుట్తోపాటు ఇతర కీలక నగరాలపై బాంబుల వర్షం కురిపింది
- ▶ కేవలం 24 గంటలు గడిచేసరికే కాల్పుల విరమణ ఒప్పుందం

పాకిస్తాన్ కు విజయోత్సవ రోజు. ఎందుకంటే అమెరికా-ఇరాన్ కాల్పుల విరమణకు మధ్యవర్తిత్వం వహించడం ద్వారా ఎన్నో ఏండ్ల - మిగతా 2 లో



## ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం.. శ్రీ హోలిస్టిక్ హాస్పిటల్ వారి సౌజన్యంతో

### మందలపు సాయిబాబు చౌదరి గారి ఆధ్వర్యంలో

స్థలం : సీనియర్ సిటీజన్ కౌన్సిల్, KPHB 6వ ఫేజ్, హైదరాబాద్ నందు  
 తేదీ : 12/04/2026, సమయం: ఉదయం 8: 00 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 1:00 గంటల వరకూ

ఇ.సి.జి, 2డి ఎఫో , బి.పి. , షుగర్, బి.ఎమ్. డి మరియు ఉచిత కంటి పరీక్ష



**డా. ఆర్ వి కృష్ణ కిషోర్**  
సీనియర్ గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజీ & హెపటాలజీ కన్సల్టెంట్



**డా. రవితేజ**  
అసోసియేట్ కార్డియాలజిస్ట్



**డా. ఎన్. సౌజన్య**  
ప్రసూతి మరియు గైనకాలజీ కన్సల్టెంట్

**PH: 93466 78842**

## మందలపు సాయిబాబు చౌదరి కెపిహెచ్బి (114 డివిజన్) కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు

## 13 ఏళ్ల లోపు పిల్లలకు సోషల్ మీడియా నిషేధం

### మంత్రి నారా లోకేశ్ కీలక ఆదేశాలు



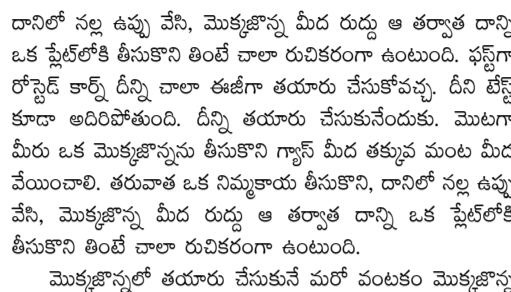
- ▶ పిల్లలను సోషల్ మీడియాకు దూరం చేసేందుకు చట్టం
- ▶ సోషల్ మీడియా దుస్యభావాలపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు
- ▶ సోషల్ మీడియాలో విద్వేష వ్యాఖ్యలు చేస్తే కఠిన చర్యలని హెచ్చరిక
- ▶ చట్ట రూపకల్పనపై మెటా, యూట్యూబ్ వంటి సంస్థలతో మంత్రుల బృందం భేటీ

పిల్లలను సోషల్ మీడియా దుస్యభావాల నుంచి కాపాడేందుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం - మిగతా 2 లో





# వర్షా కాలంలో నోరూరుంచే మొక్కరెసిపీస్.. ఇలా ట్రై చేయండి!



దానిలో నల్ల ఉప్పు వేసి, మొక్కజొన్న మీద రుద్దు ఆ తర్వాత దాన్ని ఒక ఫ్లేట్ లోకి తీసుకొని తింటే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. ఫస్ట్ క్రాస్ కార్న్ దీన్ని చాలా ఈజీగా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని బేస్ కు కూడా ఆదిరిపోతుంది. దీన్ని తయారు చేసుకునేందుకు మొలగా మీరు ఒక మొక్కజొన్నను తీసుకొని గ్యాస్ మీద తక్కువ మంట మీద వేయించాలి. తరువాత ఒక నిమ్మకాయ తీసుకొని, దానిలో నల్ల ఉప్పు వేసి, మొక్కజొన్న మీద రుద్దు ఆ తర్వాత దాన్ని ఒక ఫ్లేట్ లోకి తీసుకొని తింటే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది.

మొక్కజొన్నలో తయారు చేసుకునే మరో వంటకం మొక్కజొన్న చాల్. ఇది ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. దీన్ని తయారు చేయడానికి, మొదట ఒక పాత్రలో నీటిని మరిగించి, అపై మొక్కజొన్న గింజలను ముక్కలుగా కట్టేసి వాటిని 10 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి. ఆ తర్వాత దానిని ఒక ఫ్లేట్ లో తీసి ఉబ్బిపారు, టమాటా, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, చాల్ మసాలా జోడించండి. ఫ్లేట్ లోకి నర్స్ చేసుకొని తింటే నోటికి ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. మొక్కజొన్నలో తయారు చేసుకునే మరో వంటకం మొక్కజొన్న చాల్. ఇది ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. దీన్ని తయారు చేయడానికి, మొదట ఒక పాత్రలో నీటిని మరిగించి, అపై మొక్కజొన్న గింజలను ముక్కలుగా కట్టేసి వాటిని 10 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి. ఆ తర్వాత దానిని ఒక ఫ్లేట్ లో తీసి ఉబ్బిపారు, టమాటా, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, చాల్ మసాలా జోడించండి. ఫ్లేట్ లోకి నర్స్ చేసుకొని తింటే నోటికి ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.

మొక్కజొన్నలో తయారు చేసుకునే మరో వంటకం గ్రీల్డ్ కార్న్. దీన్ని తయారు చేయడానికి, మొక్కజొన్న కార్న్ తీసుకొని వాటి తొక్క తీయండి. తరువాత గ్రీల్ ను తక్కువ మంట మీద వేడి చేయండి. తరువాత మొక్కజొన్న కార్న్ ను గ్రీల్ మీద ఉంచి, వాటిని మధ్యలో తిప్పుతూ కనీసం 10 నుండి 15 నిమిషాలు ఉడికించాలి. దాని తర్వాత దాన్ని వెన్న రాసి, పై న ఉప్పు, చాల్ మసాలా వేయండి. ఇది కూడా చాలా రుచిగా ఉంటుంది. మొక్కజొన్నలో తయారు చేసుకునే మరో వంటకం గ్రీల్డ్ కార్న్. దీన్ని తయారు చేయడానికి, మొక్కజొన్న కార్న్ తీసుకొని వాటి తొక్క తీయండి. తరువాత గ్రీల్ ను తక్కువ మంట మీద వేడి చేయండి. తరువాత మొక్కజొన్న కార్న్ ను గ్రీల్ మీద ఉంచి, వాటిని మధ్యలో తిప్పుతూ కనీసం 10 నుండి 15 నిమిషాలు ఉడికించాలి. దాని తర్వాత దాన్ని వెన్న రాసి, పై న ఉప్పు, చాల్ మసాలా వేయండి. ఇది కూడా చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

వర్షాకాలం మొదలైతే చాలా వాతావరణంలో మార్పులతో పాటు మన ఆరోగ్యంలో కూడా మార్పులు వస్తాయి. వర్షాలు పడిన వెంటనే వేడి వేడిగా, కారంకారంగా ఏదైనా తినాలి అని మనసు లాగేస్తుంది. ముఖ్యంగా వేడిగా బజ్జీలు కనిస్తే మనసు అప్పులు అగడు. చలుకున్న నోట్ల వేసుకోవాలనిపిస్తుంది. కానీ అలాంటి అయిబి ఫుడ్ తినడం వల్ల కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా, వర్షం కాలంలో నోటి రుచిగా ఉండే మొక్కజొన్నలు, వాటి నుండి రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన వంటకాలను ఎలా తయారు చేసుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. వర్షా కాలంలో లభించే మొక్క జొన్నలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఫోషకాలను అందించడంలో పాటు నోటికి మంచి రుచిని కూడా అందిస్తాయి. అయితే, ఈ మొక్కజొన్నతో మీరు అనేక రకాల రుచికరమైన వంటకాలను తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకు కోసం వాటికి కొన్ని రుచికరమైన మసాలా దినుసులు ఉంటే చాలా మొక్కజొన్నతో రుచికరమైన వంటకం తయారు చేసుకోవచ్చు.

ఫస్ట్ క్రాస్ కార్న్ దీన్ని చాలా ఈజీగా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని బేస్ కూడా ఆదిరిపోతుంది. దీన్ని తయారు చేసుకునేందుకు మొలగా మీరు ఒక మొక్కజొన్నను తీసుకొని గ్యాస్ మీద తక్కువ మంట మీద వేయించాలి. తరువాత ఒక నిమ్మకాయ తీసుకొని,

## నేడు ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం.. చరిత్ర, ప్రాముఖ్యత,

# ఈ ఏడాది రక్తదాతల దినోత్సవం థీమ్ ఏమిటంటే..



రక్తదానం చేయండి.. ప్రాణదాత కండి ఈ నినాదం గురించి అందరికీ తెలిసిందే. రక్తదానాన్ని గొప్ప దానంగా భావిస్తారు. ఒక యూనిట్ రక్తం ముగ్గురు జీవితాలను కాపాడుతుంది. ఇలా రక్తం దానం చేయడం వలన ప్రాణం కాపాడడమే కాదు, ఆరోగ్యానికి కూడా లాభం. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో సరైన సమయంలో రక్తం అందుబాటులో లేకపోతే, అది రోగి జీవితానికి ప్రాణాంతకం కావచ్చు. ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 14వ తేదీ ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నాం. ప్రస్తుతం అన్ని దాశాల్లో కెల్లా

రక్తదానం గొప్ప దానంగా పరిగణించబడుతుంది. శరీరంలో తగినంత రక్తం లేకపోవడం ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అత్యవసర పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు.. సరైన సమయంలో రక్తం బాగాతనికే అందుబాటులో లేకపోతే.. అప్పుడు రోగి జీవితం ప్రమాదంలో పడవచ్చు. అయితే రక్తదానం అవశ్యకతను తెలియజేస్తూ ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవాన్ని ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 14వ జరుపుకుంటారు. ఈ రోజు ప్రధాన లక్ష్యం.. ప్రజలలో రక్తదానం గురించి అవగాహన కల్పించడం. కనుక ఈ

రోజు ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవానికి సంబంధించిన కొన్ని విషయాల గురించి తెలుసుకుందాం. ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం చరిత్ర ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవాన్ని తొలిసారిగా 2004లో జరుపుకున్నారు. 2005లో 58వ ప్రపంచ ఆరోగ్య సభ దీనిని వార్షిక ప్రపంచ కార్యక్రమంగా ప్రకటించింది. అప్పటి నుంచి రక్తదాతల దినోత్సవాన్ని ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 14వ జరుపుకుంటున్నారు. జూన్ 14 జీవశాస్త్రవేత్త వైద్యులు అయిన కార్ల్ ల్యాండ్ స్టెనర్ పుట్టినరోజు కూడా. ఆయనను ఆధునిక రక్త మార్పిడి స్థాపకుడు అని పిలుస్తారు. ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం 2025 థీమ్ ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవాన్ని ఒక ప్రత్యేక ఇతివృత్తంతో జరుపుకుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ ఏడాది అంటే 2025 సంవత్సరానికి ఇతివృత్తం "రక్తం ఇవ్వండి, ఆతను ఇవ్వండి: కలిసి మనం అందరం ప్రాణాలను కాపాడుకుందాం". ఈ సంవత్సరం ఇతివృత్తం రక్తదానం ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేస్తుంది.

### జగన్మోహన్ రెడ్ వేప పోడిని నైవేద్యంగా ఎందుకు సమర్పిస్తారో తెలుసా..

ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం ప్రాముఖ్యత రక్తదానానికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జూన్ 14 రక్తదాతలను గౌరవించడానికి అంకితం చేయబడింది. ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం రక్తదానం గురించి అవగాహన పెంచి, రక్తదానం చేయమని ప్రజలను ప్రోత్సహిస్తుంది. రక్తదానం చేయడం వల్ల పేద భవిష్యత్ అనే తేడాలేకుండా ప్రపంచంలో ఉన్న వ్యక్తి ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు. ఇక రక్త దానం చేయడం వలన అనేక ఆరోగ్య లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. రక్తదానం ద్వారా శరీరంలో కొత్త రక్తకణాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇది పూర్ణమై ఆరోగ్యానికి మంచిది. రక్త దానం చేయడం కూడా ఒక సామాజిక బాధ్యత. ప్రమాదాలు, శస్త్రచికిత్సలు లేదా రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారికి మీరు ఇచ్చే రక్తం ఒక వరం.

## అరటి పండు నల్లగా మారితే పారేస్తున్నారా?

# ఆగండి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే షాక్ అవుతారు!

సాధారణంగా అరటిపండు అనగానే పచ్చిగా లేదా కొద్దిగా పండిన వాటిని తినడానికే చాలామంది ఇష్టపడతారు. కానీ, బాగా పండి, తొక్క నల్లగా మారిన అరటిపండును పారేయడం చాలామంది చేస్తుంటారు. నిజానికి, నల్ల మచ్చలు ఏర్పడిన లేదా పూర్తిగా పండిన అరటిపండు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని మీకు తెలుసా? పోషకాలు నిండిన ఈ పండ్ల సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై ఇప్పుడు ఒక లుక్కెట్టాం. పండిపోయిన అరటిపండు తినడం సాధారణంగా మంచిదే, కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే, కొన్ని విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పండిపోయిన అరటిపండు పోషకాలు నిండినవే, చాలా సందర్భాలలో తినడానికి సురక్షితమైనవే. మీ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి, ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నట్లయితే, ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో చూసుకోవడం మంచిది. ఇలా మెత్తబడిన అరటిపండ్ల ప్రయోజనాలు, తినడం వల్ల కలిగే అనర్ధాల గురించి తెలుసుకుందాం..

**మానసిక ప్రశాంతత:** పండిన అరటిపండ్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో ఆమ్లం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది, తద్వారా ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గిస్తుంది, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది.

**కండరాల నొప్పులు నుండి ఉపశమనం :** పొటాషియం అధికంగా ఉండటం వల్ల కండరాల నొప్పులు, తిమ్మిర్రను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

**రోడ్డులు, స్కాటింగు ఉత్తమం:** బాగా పండిన అరటిపండు తీపిగా, మెత్తగా మారతాయి. ఇవి అరటిపండు ట్రెడ్, మఫిన్లు, న్యూటీలు వంటి వాటికి చాలా బాగుంటాయి. వాటి సహజ తీపి వల్ల అదనపు చక్కెర వేయాలి అవసరం కూడా ఉండదు.

**ఎప్పుడు తినకూడదు/జాగ్రత్తలు:** చక్కెర స్థాయిలు: అరటిపండు పండిన కొద్దీ, దానిలోని పిండి పదార్థాలు చక్కెరగా మారతాయి. కాబట్టి, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు లేదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించుకోవాలనుకునే వారు బాగా పండిన అరటిపండ్లను పరిమితంగా తీసుకోవాలి లేదా వాటికి బదులుగా కొద్దిగా పచ్చిగా ఉన్న అరటిపండ్లను ఎంచుకోవాలి



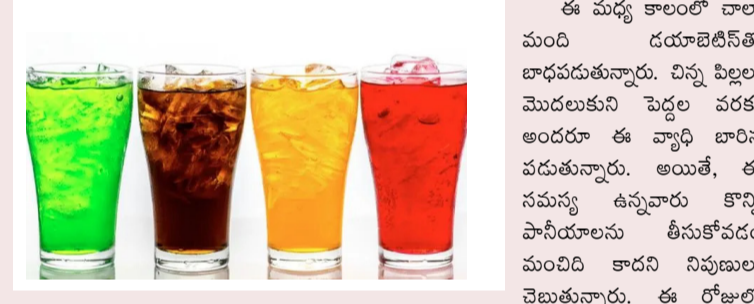
మంచిది. **బరువు తగ్గలనుకునే వారికి:** బాగా పండిన అరటిపండ్లలో చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, బరువు తగ్గలనుకునే వారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోకపోవడం మంచిది. **వాననశీలం:** పండు పూర్తిగా నల్లగా మారి, పులిసిన వాసన వస్తే, జిగురుగా మారితే లేదా దానిపై శిలీంధ్రం (ఫంగస్/బూజు) కనిపిస్తే వాటిని తినకూడదు. **లోపల నల్లగా ఉంటే :** తొక్క నల్లగా ఉన్నప్పటికీ, లోపలి గుజ్జు పూర్తిగా నల్లగా, మెత్తగా మారితే వాటిని వదిలించుకోవాలి.

## పసుపు పొడిని ఇలా స్ట్రో చేయండి.. మస్ రోజులు నిల్వ ఉంటుంది..!



వంటగదిలో మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే ముఖ్యమైన మసాలా దినుసుల్లో పసుపు పొడి ఒకటి. పసుపు రుచి, రంగుతో పాటు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. అయితే పసుపు పొడిని ఎక్కువ రోజులు సురక్షితంగా నిల్వ చేయడం కొంచెం కష్టమైన పని. ఎందుకంటే సరిగ్గా నిల్వ చేయకపోతే దానిలో చిన్న పురుగులు, ధోమలు వస్తే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే పసుపు పొడిని తేమ లేని శుభ్రమైన పరిస్థితుల్లో నిల్వ చేయడం చాలా ముఖ్యం. పసుపు కేసుల వంటకాలకే పరిమితం కాదు. ఇది అనేక ఆరోగ్య లక్షణాలను కలిగి ఉంది. భారతీయ సంప్రదాయంలో పసుపు వ్రత్యతకు చిహ్నంగా భావించబడుతుంది. ఇందులో ఉండే కర్నూమిన్ అనే సహజ పదార్థం శరీరానికి కక్కిని ఇస్తుంది.. దెబ్బలు, వాపులను తగ్గిస్తుంది. పసుపులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు శరీరాన్ని టాక్సిన్ ల నుండి కాపాడతాయి. ఈ ప్రయోజనాలను పూర్తిగా పొందాలంటే పసుపు పొడిని సరిగ్గా నిల్వ చేయడం తప్పనిసరి. పసుపు పొడిని సురక్షితంగా నిల్వ చేసే మార్గాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. గాలి చొరబడిన సీసాలు లేదా దబ్బాలు.. పసుపు పొడిని గాలి చొరబడిన సీసాలు లేదా దబ్బాలలో ఉంచాలి. ముఖ్యంగా గాజు సీసాలు ఉత్తమమైనవి. తేమ లేని ప్రదేశం.. పసుపు పొడి ఉండే ప్రదేశం పూర్తిగా తేమ లేకుండా.. చలికాలంలో తడి పడే చోటు కాకుండా ఉండాలి. పొడి స్వచ్ఛమైన వాడకం.. పసుపు పొడిని తీసేందుకు తడి లేని స్వచ్ఛ ఉపయోగించాలి. తడి స్వచ్ఛ వాడకే తేమ చేరి పురుగులు వస్తే అవకాశం ఉంటుంది. చిన్న భాగాలుగా నిల్వ.. ఒకసారి ఎక్కువ పసుపు పొడిని ఒకే దబ్బాలో ఉంచకుండా చిన్న చిన్న భాగాలుగా విడదీసి వాడటానికి వేర్వేరు దబ్బాల్లో నిల్వ చేయడం మంచిది. కొత్తగా తీసిన పసుపు కొమ్ముల్లో మట్టితో కలిసిన చెదలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే వాటిని కొన్ని వెంటనే శుభ్రంగా కడగాలి. ముందుగా ఒక బోల్ నిండా నీటిలో వేసి బాగా కదిలిస్తూ చక్కగా కడగాలి పట్టి పూర్తిగా తొలగించాలి. అనంతరం ఆ పసుపు తడి లేకుండా ఉండేలా స్పాంజ్ గానీ.. శుభ్రమైన కాటన్ గానీ ఉపయోగించి తుడవాలి. తడి పూర్తిగా పోయేంత వరకు వర్షంలో లేదా తేమ ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉంచకూడదు. పసుపు పూర్తిగా ఆరిన తర్వాత వాటిని కాగితం టవల్ తో మట్టాలి. తర్వాత గాలి చొరబడిన ఏర్ బ్రైట్ దబ్బాల్లో వేసి ఫ్రీజ్ లోని కారణాలను విభాగంలో నిల్వ చేయాలి. అవసరమైతే ఆ తరువాత వాటిని చిన్న ముక్కలుగా కట్టే చేసి జిప్ లాక్ కవర్ లో పెట్టి ఫ్రీజర్ లో కూడా భద్రపరచవచ్చు. ఇలా చేస్తే పసుపు ఎక్కువ రోజులు నాణ్యతతో ఉంటే అవకాశం ఉంటుంది. పసుపు పొడి లాంటి మసాలా పదార్థాలను ఎప్పుడీకీ నేరుగా ఎండ తగలే ప్రదేశాల్లో ఉంచకూడదు. ఎక్కువ వెలుతురు లేదా వేడి ఉన్న ప్రదేశాల్లో ఉంచితే పసుపు తన అసలైన లక్షణాలను కోల్పోతుంది. రంగు మారిపోవచ్చు, దుర్వాసన రావచ్చు. అందుకే పసుపు పొడిని చల్లగా తడి ఉన్న ప్రదేశంలో ఉంచడం ఉత్తమం. ఈ సూచనలను పాటిస్తే మీరు బాట్లీ ఉన్న పసుపు పొడిని.. అలాగే తాజా పసుపును నాణ్యత కోల్పోకుండా ఎక్కువ రోజులు పాటు తాజాగా ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందడానికి ఇలా నిల్వ చేయడమే ఉత్తమమైన మార్గం.

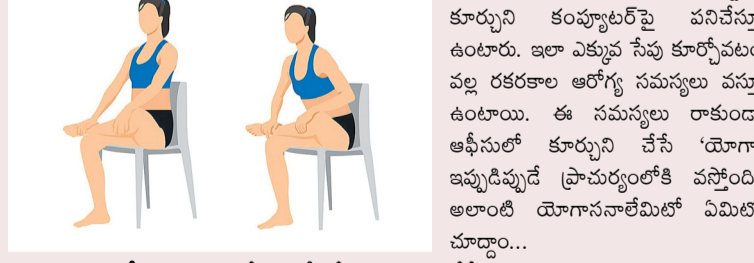
## డయాబెటీస్ తో బాధపడుతున్నారా.. ఈ 6 పానీయాలను అస్సలు తాగకండి..



ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది డయాబెటీస్ తో బాధపడుతున్నారు. చిన్న పిల్లలు మొదలుకొని పెద్దల వరకు అందరూ ఈ వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. అయితే, ఈ సమస్య ఉన్నవారు కొన్ని పానీయాలను తీసుకోవడం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో

- తీపిగా ఉన్న డ్రింక్ :** రోజూ తాగే డ్రింక్ ఎక్కువ చక్కెర కలిపితే అది మధుమేహ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పైగా డ్రింక్ ఉండే కెఫెన్ కూడా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి, హెచ్చులే డ్రింక్ మాత్రమే తాగడం మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.
- అల్కహాల్ :** మధుమేహం ఉన్నవారు కొన్నిసార్లు మద్యం అప్పుడప్పుడు తాగితే ఏం అవుతుందో అని అనుకుంటారు. కానీ మద్యం చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తరచుగా తాగితే కాబోయి బలహీనమవుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతుంది. దెబ్బతీసి డయాబెటీస్ రిస్కును పెంచుతుంది. కాబట్టి, అల్కహాల్ పూర్తిగా మానేయడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.
- ఎనర్జీ డ్రింక్స్ :** ఎనర్జీ డ్రింక్స్ లో చక్కెర ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మధుమేహం ఉన్నవారు వీటిని తీసుకోవడం మంచిది కాదు. సహజ శక్తి కావాలంటే మంచి ఆహారం తీసుకోవడం ఉత్తమం.
- సోడాజీ :** డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి సోడా ప్రమాదకరం. ఎందుకంటే ఇందులో చక్కెర ఎక్కువగా ఉండేలా తయారు చేస్తారు. రోజూ సోడా తాగితే డయాబెటీస్ పెరిగే ప్రమాదం రెట్టింపు అవుతుంది. దానికంటే కొద్దిగా తగ్గించి, తాజా నిమ్మరసం తాగడం మంచిది.
- తీపిగా ఉన్న కాఫీ :** విస్కీ, క్రీమ్, స్వీట్ నిరవే వేసిన కాఫీలు బరువు స్కోర్లలో అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. ఇవి రుచిగా ఉంటాయి కానీ ఎక్కువగా తాగితే మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. మంచి అలవాటు కోసం, తక్కువ చక్కెర కాఫీని తీసుకోండి.
- పండ్ల రసాలు :** తాజా పండ్ల రసాలు ఆరోగ్యంగా అనిపించవచ్చు కానీ.. వీటిలో ఫ్రైబర్ తక్కువగా, చక్కెర ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను వేగంగా పెంచుతుంది. కాబట్టి పండ్ల రసం కంటే నేరుగా తినడం మంచిది. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు ఏదైనా తాగే ముందు ఉండే చక్కెర ఎక్కువగా అనిపించిన, తీపిగా ఉండే పదార్థాలను జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి. సరైన జీవనశైలి, సరైన ఆహారం మధుమేహాన్ని పూర్తిగా నియంత్రించవచ్చు.

## ఇలా చేస్తే ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడొచ్చు!



- విశ్రాంతి కోసం :** ఎక్కువ సేపు కుర్చీలో కూర్చుని పనిచేస్తే ఒక విధమైన అలసట వస్తుంది. ఇది తొలగిపోవడానికి కుర్చీలో కూర్చునే విశ్రాంతి తీసుకోవడం అవసరం ఒకటి. కుర్చీలో నడుమును నిలబాగా ఉంచు.. అంచేతలను తొడలపై ఉంచాలి. మూడు నిమిషాలు కళ్ళు మూసుకొని దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు కనీసం రెండు సార్లు చేస్తే అలసట తొలగిపోతుంది.
- నడుము నొప్పి పోవాలంటే :** నడుము నొప్పి పోవాలంటే ముందు ఉన్న దెన్నెపై చేతులు ఉంచాలి. తల వైశ్రాంతి నడుమును ముందుకు వంచాలి. పది నికష తర్వాత నడుమును లోపలికి వంచి కలస దెన్నె వైపు వచ్చేలా వంచాలి. ఇలా పది నికష చేస్తే నడుము బిగికి కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- ఆరవేయి.. మెనేజింగ్ నొప్పిలు పోవాలంటే :** పిండికి రుచిని పెంచే వాటిని పిండికి రుచిని పెంచే వాటిని గుండ్రంగా విడచువచ్చును.. ఆ తర్వాత కుడివైపుకు తిప్పాలి. ఇలా పది సార్లు చేసిన తర్వాత రెండు చేతులను ముందుకు చాచి అంచేతి భాగం ముందుకు వచ్చేలా వేళ్ళను లాక్ చేయాలి. ఇలా చేతులను ముందుకు.. వెనక్కు కదపాలి. ఇలా పది సార్లు చేయాలి. ఈ రెండు ఎక్సర్సైజుల వల్ల చేతుల నొప్పిలు తగ్గుతాయి..
- తొడ కండరాల కోసం :** ఎక్కువ సేపు కుర్చీలో కదలకుండా కూర్చుంటే తొడ కండరాలు బిగిసుకుపోతాయి. ఈ ఇబ్బందిని తొలగించడానికి కుర్చీలో నిలబాగా కూర్చుని.. ఎడమ కాచి మడమను కుడి కాచి తొడపై పెట్టాలి. ఆ తర్వాత కళ్ళ మూసుకొని 7 నుంచి 10 సార్లు దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే తొడ కండరాలపై ఒత్తిడి తొలగిపోతుంది.