AP 4PG 11 12 2024 wednesday qxp_Layout 1 11-12-2024 08:38 AM Page 3

ఆకులేడు రైతు సేవ కేంద్రం నందు పొలం పిలుస్తోంది కార్యక్రమం

శింగనమల, డిసెంబర్ 10 (అనంత ప్రభ)
సింగనమల.మండలంలో ఆకులేడు గ్రామంలో ఆకులేడు రైతు సేవ కేంద్రం నందు పొలం పిలుస్తోంది కార్యక్రమం నిర్వహించటం జరిగింది. ఇందులో ప్రధాన మంత్రి ఫసల్ భీమా యోజన రబీ 2024-25 లో భాగంగా పప్పు శెనగ రైతుకు ఈ నెల 15 లోపు బీమా ప్రీమియం చెల్లించాలని తెలియచేయటం జరిగింది..ప్రభుత్వం తరుపున వరి కొనుగోలు కేంద్రం) కల్లూరు గ్రామ సెంటర్ ద్వారా క్వింటా వరి 2300 రూ.చెప్పున వరి (వడ్లు) కొనుగోలు ప్రారంభించింది.వడ్లు తేమ శాతం 17% ఉండేలా రైతులు చూసుకోవాలి అని తెలిపిరి.రైతు సేవ కేంద్రాలలో వ్యవసాయ సిబ్బంది ద్వారానందు పేర్లు నమోదు చేయించుకోవాలి అని , రాబోవు సమీప రోజులలో వర్ష సూచన ఉన్నందున రైతులు తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలని ,ముఖ్యంగా వరి రైతులు వడ్లను గోదాములలో నిల్వ ఉంచేలా , టార్పాలిన్ పట్టాలతో వడ్లు నానకుండా తగు చర్యలు చేపట్టాలని మండల వ్యవసాయ అధికారి తెలిపిరి

ఉరవకొండ లో ఎరుకుల సేవా సంఘంకార్యాలయం ప్రారంభం

ఉరవకొండ, డిసెంబర్ 10 (అనంత ప్రభ)
ఉరవకొండ నియోజవర్గ కేంద్రంలో మంగళవారం ఎరుకుల సేవా సంఘం కార్యాలయం ప్రారంభించారు ముఖ్య అతిథులుగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎరుకుల సేవా సంఘం రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షులు ప్రభాకర్, మానవ హక్కుల పరిరక్షణ సంస్థ రాష్ట్ర డిప్యూటీ చైర్మన్ నారాయణస్వామి ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎరుకుల సేవా సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి కోలే. గుండ్ల శేఖర్ వివై మూర్తి లాయర్ ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎరుకుల సేవా సంఘం. ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు ఉ రవకొండ నియోజకవర్గ ప్రధాన కార్యదర్శి సాకే పురుషోత్తం నాయకులు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, ఎరుకుల కులస్తులు ఆర్థికంగా రాజకీయంగా సామాజికంగా అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని పిలుపు నిచ్చారు. పట్టణం అన్ని కులసంఘాలకు పంచాయతీ వారు స్థలాలు కేటాయించారన్నారు. అయితే తమ కులానికి కమ్యూనిటీ భవనం ఏర్పాటుకుస్థలం కేటాయింపు లో వివక్షత చూపుతున్నారని

ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.అలాగే తమ కుల ఆరాధ్య దైవం ఏకలయ్య విగ్రహ ఏర్పాటుకు స్థలం కేటాయించాలని అధికారులను డిమాండ్ చేశారు. ఏరుకుల కులస్తులు అభివృద్ధికి భవిష్యత్ లో ప్రణాళిక రచన చేసి తధనుగుణంగా అడుగులు వేస్తామన్నారు చెందుతారు. ఉద్యోగులు, మేధావులు సమిష్టిగా కలిసి ముందుకు వచ్చి అభివృద్ధికి సహకరించగలరని నాయకులు కోరారు. ఈ సమావేశంలో నియోజవర్గ ప్రెసిడెంట్ వసంత్ వీరేంద్ర వీరేష్ గోవిందు చిన్న వీరేష్ సత్యప్ప శేషాద్రి సుబ్బరాయుడు శంకరయ్య చిన్న రవి ఎరుకుల కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శింగనమలో ఘనంగా నాయి బ్రాహ్మణ ఆత్మీయ సమావేశం

శింగనమల, డిసెంబర్ 10 (అనంత ప్రభ)
మండల కేంద్రంలో నాయి బ్రాహ్మణ కమ్యూనిటీ హాల్ నందు నిర్వహించిన ఆత్మీయ సమావేశం ఈ సమావేశానికి నాయి బ్రాహ్మణ సోదరులు పెద్ద ఎత్తున వచ్చి ఆంధ్రప్రదేశ్ నాయి బ్రాహ్మణ సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ ఎం ఆదినారాయణ ఘనంగా సత్కరించి నాయి బ్రాహ్మణ ఐక్యతను చాటారు అనంతరం ర్యాలీగా వాయిద్య కళాకారులు త్యాగరాజు సంకీర్తనలు అలపిస్తూ... ఆర్టీసీ బస్టాండ్ సర్కిల్ నందు డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి అనంతరం గౌరవ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేసారు ఈ సందర్భంగా ఎం.ఆదినారాయణ మాట్లాడుతూ..... ఆంధ్రప్రదేశ్లో నాయి బ్రాహ్మణ సంక్షేమానికి తెలుగుదేశం పార్టీ పెద్దపీట వేసింది. స్వర్గీయ శ్రీ నందమూరి తారక రామారావు మొట్టమొదటిసారిగా నాయి బ్రాహ్మణ కోపరేటివ్ ఫెడరేషన్ నిర్మించే పాలకవర్గాన్ని ఏర్పాటు చేసి 1984 లోనే నాయి బ్రాహ్మణులకు రాజకీయ చైతన్యం తీసుకురావడం జరిగింది ఆ తర్వాత

ఫెడరేషన్ ని కార్పొరేషన్ గా మార్చి అనేక సంక్షేమ పథకాలు నారా చంద్రబాబునాయుడు ముఖ్యమంత్రిగా అమలు చేయడం జరిగింది అలాగే ఈరోజు సామాన్య నాయి బ్రాహ్మణ కమ్యూనిటీలో నన్ను గుర్తించి ఏపీ నాయకులు సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ రాష్ట్ర డైరెక్టర్గా అవకాశం కల్పించి అలాగే ప్రముఖ దేవాలయాలు ఆయి బ్రాహ్మణులని ఒక్కరిని పాలక మండలం కచ్చితంగా తీసుకున్న విధంగా అమలు చేసే అలాగే దేవాలయాల్లో పనిచేసే నాయకురాలు కనీస వేతనం 25 వేలు అమలు చేసిన చంద్రన్నకు కృతజ్ఞతలు అనే కార్యక్రమం నిర్వహించుకోవడం ఎంతో సంతోషాన్ని ఇచ్చింది ని అన్నారు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఉరవకొండ లో ఎరుకుల సేవా సంఘంకార్యాలయం ప్రారంభం

ఉరవకొండ, డిసెంబర్ 10(అనంత ప్రభ
ఉరవకొండ పట్టణం పదవ వార్డులో సోమవారం రాత్రి రెండు ఇళ్లల్లో దొంగలు చోరీకి పాల్పడ్డారు. 11 తులాల బంగారం 60 వేల నగదును దోచుకెళ్లారు. విశ్రాంతి ఉద్యోగ సోమల నాయక్ కుటుంబం , అలాగే వన్నూరు స్వామి అనే టైలర్ కుటుంబం గత రెండు రోజుల క్రితం బంధువులు ఇందుకు వెళ్లడంతో గమనించిన దొంగలు పైన కింద ఉన్న ఇళ్లల్లో చోరీకి పాల్పడ్డారు. సోమల నాయక్ ఇంట్లో పది తులాల బంగారం 50 వేల నగదు వన్నూరు స్వామి ఇంట్లో ఒక తులం బంగారు పదివేల నగదును దోచుకెళ్ళినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ సంఘటనపై విచారణ జరుపుతున్నట్లు సిఐ మహానంది తెలిపారు.

వరుస దొంగతనాలు భయాందోళనకు గురవుతున్న ప్రజలు

ఉరవకొండ పట్టణంతో పాటు పరిసర ప్రాంతాల్లో గత నెల

రోజుల నుంచి తరచూ దొంగతనాలు జరుగుతుండడంతో ప్రజలు భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. వరస దొంగతనాలు జరుగుతున్న అరికట్టడంలో పోలీసులు వైఫల్యం చెందారని ప్రజల ఆరోపిస్తున్నారు. దొంగతనాలను అరికట్టాలని చోరీలకు పాల్పడుతున్న వారిని గుర్తించి కఠినంగా శిక్షించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

గుత్తి పట్టణంలో జరిగే ఎస్ఎఫ్ఐ 32వ జిల్లా మహాసభలు జయప్రదం చేయండి

ఉరవకొండ (అనంత ప్రభ) డిసెంబర్ 10.
ఎస్ఎఫ్ఐ 32వ జిల్లా మహాసభలు డిసెంబర్ 17,18 తేదీల్లో గుత్తి పట్టణంలో ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా మహాసభలు నిర్వహించడం జరుగుతుంది. మహాసభ పోస్టర్స్ గుత్తి పట్టణంలో విడుదల చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షులు సిద్ధు, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు సోము,మాట్లాడుతూ విద్యా రంగంలో ఉన్నవంటి సమస్యలు పరిష్కారం కోసం భవిష్యత్తు పోరాటానికి శ్రీకారం చుట్టడం ప్రణాళిక సిద్ధం చేసి పోరాటం నిర్వహించాలని ఈ మహాసభ నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు.
కేంద్రంలో మూడవసారి అధికారంలో వచ్చిన బిజెపి ప్రభుత్వం విద్య వ్యవస్థ పూర్తిగా నాశనం చేయడం కోసం నూతన జాతీయ విద్యా విధానం పేరుతో దేశవ్యాప్తంగా విద్యను కాషాయకరణ ప్రైవేటీకరణ చేయడంలో ప్రయత్నం భాగంగా ఇప్పటికే దేశం ఉన్నవంటి అన్ని సెంట్రల్

యూనివర్సిటీ ఆర్ఎస్ఎస్ వాదనలను ప్రొఫెసర్స్ గా నియమకాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఈ మహాసభ నిర్వహించడం జరుగుతుంది ఈ మాసభలలో విద్యార్థులు మేధావులు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని మనవి. ఈ కార్యక్రమంలో ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్ఐ ఉరవకొండ ఎస్ఎఫ్ఐ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు హిరణ్య, నందు, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

రెవెన్యూ సదస్సులో అర్జీల పరిష్కారానికి కృషి మండల కన్వీనర్ గంతి శ్రీనివాసులు

ఆత్మకూరు, డిసెంబర్ 10 (అనంత ప్రభ)
ఆత్మకూరు మండలం స్థానిక మండల పరిధిలోని పి. యాలేరు గ్రామంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాల మేరకు ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన రెవెన్యూ సదస్సు కు ప్రభుత్వాధికారులు, తెదేపా మండల కన్వీనర్ గంతి శ్రీనివాసులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కన్వీనర్ శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ గ్రామాలలో రైతులు భూములకు సంబంధించి ఏమైనా సమస్యలు ఉంటే రెవెన్యూ సదస్సులో అర్జీలు రూపంలో రెవెన్యూ సిబ్బంది దృష్టికి తీసుకు వస్తే రెవెన్యూ అధికారులు సమస్యల పరిష్కార దిశగా ప్రయత్నిస్తారని ఆయన అన్నారు. గతంలో కార్యాలయాలు చుట్టూ తిరిగిన సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోవడంతో కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రత్యేక చొరవ చూపి రెవెన్యూ సమస్యలు అధికంగా ఉన్నాయని గుర్తించి

ఈ రెవెన్యూ సదస్సులు ఏర్పాటు చేశారు. మండలంలోని రైతులు కూడా ఎక్కడ రెవెన్యూ సదస్సు జరిగిన అక్కడ రైతులు సమస్యలపై అర్జీలు ఇచ్చుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల తాసిల్దార్ లక్ష్మీనాయక్,డిటి బాలమ్మ, రీసర్వ్ డిటి నాగమణి, హిందూపురం పార్లమెంట్ అధికారులు శశాంక్ బాబు, పి.యాలేరు నాయకులు జయశీల, లోక్నాథ్ రెడ్డి ,వెంకటేష్, బొమ్మయ్య ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశ పరువు మంట కలుపుతున్న అదాని పై సమగ్ర విచారణ జరిపించండి, ర్యాలీలో సిపిఐ నాయకులు

ఆత్మకూరు, డిసెంబర్ 10 (అనంత ప్రభ)
ఆత్మకూరు మండలం స్థానిక మండల కేంద్రంలోని మంగళవారం రోజున అదాని అవినీతి కుంభకోణంపై సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని, సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ ర్యాలీలో సిపిఐ నాయకులు మాట్లాడుతూ పెరిగిన నిత్యావసరం ధరలు తగ్గించాలని,దేశ వ్యాప్తంగా ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలని దేశవ్యాప్త వ్యాపార సంస్థల అన్నింటి కూడా అదానికి కట్టబెట్టడం ప్రయత్నం చేస్తా ఉన్నారు అందులో భాగంగానే విద్యుత్ సంస్థ సంబంధించి కూడా మొత్తం అంతా ఆయన చేతిలో పెట్టడం జరిగింది అని ర్యాలీ నిర్వహించడం జరిగిందిలిఈ కార్యక్రమంల్లో సిపిఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి చిరుతల మల్లికార్జున,రాప్తాడు నియోజకవర్గం కార్యాదర్శి పి. రామకృష్ణ. సిపిఐ మండల కార్యదర్శి స్థానక నీళ్లపాల రామకృష్ణ, మండల సహాయ

కార్యదర్శి బండారు శివ, రైతు సంఘం మండల కార్యదర్శి బి. రామాంజనేయులు, మండలం మండల సమైక్య కురాలు నల్లమ్మ, మండల నాయకులు హనుమన్న, గోవిందు, ఈశ్వరయ్య, ఓబులేసు, తొలిసే నాయక్, నాగమణి, లక్ష్మీదేవి, కృష్ణమూర్తి, ముత్యాలు,నరేష్ , వెంకటేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ట్రాన్స్ఫార్మర్ల ధ్వంసం, ఇలాగే కొనసాగేనా...?

కూడేరు, డిసెంబర్ 10 (అనంత ప్రభ)
కూడేరు మండలం స్థానిక మండల పరిధిలోని మరుట్ల1-2-3, నాగిరెడ్డిపల్లి గ్రామాలే లక్ష్యంగా ఎంచుకున్న దొంగలు నిత్యం విద్యుత్ ట్రాన్స్ఫార్మర్లను ధ్వంసం చేసి అందులోని కాపర్ వైర్ల చోరీలకు పాల్పడుతూ దొంగ మార్కెట్లకు తరలించి సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. దాంతో ట్రాన్స్ఫార్మర్ల ధ్వంసం ఇలాగే కొనసాగేనా...? లక్షల లక్షల రూపాయలు పెట్టుబడి పెట్టి పంటల సాగు చేస్తున్న రైతులు దిక్కుతోచని అయోమయ పడిపోయారు. ఇటీవల మరుట్ల -3 కాలనీలో విద్యుత్ ట్రాన్స్ఫార్మర్ ను ధ్వంసం చేసి కాపర్ వైర్ ను చోరీ చేసిన ఘటన మరవకముందునే మరుట్ల - 2 కాలనీలో డిసెంబర్ 1 న రైతుల తోటలకు వేసుకున్న మూడు విద్యుత్ ట్రాన్స్ఫార్మర్ల ను ఒకే రోజు ధ్వంసం చేసి అందులోనే కాపర్ వైర్ ను దొంగలించి సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. నిత్యం దొంగతనాలు అలవాటు పడ్డ దొంగలు రోజు రోజుకు రెచ్చిపోతూ రైతుల ట్రాన్స్ఫార్మర్లలే

లక్ష్యంగా వరస దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్నారు. ఇటీవల ట్రాన్స్ఫార్మర్లు ధ్వంసం చేసిన ఘటనను ఒక్కరోజు కూడా ఒక గడవక ముందే సోమవారం రాత్రి నాగిరెడ్డిపల్లి, అంతర్గంగ గ్రామాల మధ్యన దొంగలు రెచ్చిపోతూ విద్యుత్ ట్రాన్స్ఫార్మర్ల పగలగొట్టి అందులోని ఆయిల్, కాపర్ వైర్లను దొంగలించారు. దాంతో అంతు పట్టని ఈ దొంగలతో రైతులు భయాందోళనకు గురవుతూ ఎవరికి చెప్పుకోవాలో అర్థం కాని అయోమయ స్థితి నెలకొంది

రెవెన్యూ సదస్సులో అర్జీల పరిష్కారానికి కృషి, డిటీ సూర్య ప్రతాప్ యాదవ్

కూడేరు, డిసెంబర్ 10 (అనంత ప్రభ)
కూడేరు మండలం స్థానిక మండల పరిధిలోని ఉ దిరిపికొండ గ్రామంలో మంగళవారం రోజున రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు మండల ప్రత్యేక అధికారి మండల రెవెన్యూ అధికారులు గ్రామ సభను నిర్వహించారు. ఈ రెవెన్యూ సదస్సులో డిప్యూటీ తహశీల్దార్ సూర్య ప్రతాప్ యాదవ్ రైతుల నుండి ప్రజల నుండి పలు అర్జీలను స్వీకరించారు. ప్రజల నుండి రైతుల నుండి అర్జీల రూపంలో 121 ఒక అర్జీలను స్వీకరించినట్లు అందులో ఎఫ్ లైన్ సర్వే 2, మరియు రాస్తా నాలుగు, హౌస్ సైట్ 1 , అధికంగా భూముల ఆన్లైన్ పునర్ధరణ కోసం 114 అర్జీలు వచ్చాయని రెవెన్యూ సదస్సులో వచ్చినటువంటి అర్జీలు అన్నీ కూడా వీలైనంతవరకు ఉన్నత అధికారులు దృష్టికి తీసుకువెళ్లి సమస్యల పరిష్కార దశగా

ప్రయత్నిస్తామని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ తాసిల్దార్ సూర్య ప్రతాప్ యాదవ్, సివిల్ సప్లై డిప్యూటీ తాసిల్దార్ లక్ష్మీదేవి, మండల సర్వే, వీఆర్వో లక్ష్మన్న, లింగారెడ్డి, ఇతర రెవెన్యూ సిబ్బంది ప్రజలు రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేసవిలో రాగి జావ తాగితే ఎనర్జీతో పాటు ఆరోగ్యం కూడా

వేసవికాలంలో త్వరగా నీరసించిపోతారు. ఎండలో కాసేపు అలా వెళ్లివచ్చారంటే ఎనర్జీ అంతా కోల్పోయి నీరసంగా మారిపోతారు. అలాగే ఎండాకాలంలో ఏమీ తినాలనిపించదు. ఎక్కువగా దాహం వేస్తూ ఉంటుంది. అలా అని ఏదీ తినకుండా ఉంటే త్వరగా నీరసించిపోతాం. ఎండాకాలంలో డీహైడ్రేషన్ కు గురికావడం, వడదెబ్బ బారిన పడటం ఎక్కువగా జరుగుతుంది. వేసవికాలంలో ఉదయం తీసుకునే ఆహారం రోజంతా హుషారుగా పని చేయడానికి కావాల్సిన శక్తిని అందించేలా ఉండాలి. అందుకే వేసవి కాలంలో రాగి జావ తాగాలని న్యూట్రిషనిస్టులు సూచిస్తుంటారు.దీని వల్ల తక్షణ శక్తి రావడంతో పాటు, రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడటం, శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను అందిస్తుంది.

కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది: నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ స్టడీస్ ప్రకారం, ఇతర మిల్లెట్లు ధాన్యాలతో పోలిస్తే రాగుల్లో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పాలు కాకుండా కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండేది రాగుల్లోనే. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది: గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆకలి తక్కువగా వేస్తుంది. జీర్ణక్రియ వేగాన్ని మెయింటైన్ చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర పరిధిని నియంత్రణలో ఉంచుంతుంది. రక్తహీనతతో పోరు: రాగుల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. రక్తహీనత ఉన్న వారు, తక్కువ హిమోగ్లోబిన్ సాయిలు ఉన్న వారికి రాగి జావ ఒక వరం లాంటిది. ఇందులోని ఐరన్ రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది.

బరువు తగ్గడంలో సహాయం: రాగుల్లో అధిక మొత్తంలో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దీని వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. ఇలా బరువు తగ్గడానికి దారితీస్తుంది. చర్మం సంరక్షణ: రాగుల్లో ఉండే మెథియోనిన్, లైసిన్ వంటి కీలక అమైనో ఆమ్లాలు చర్మ కణజాలాన్ని కాపాడతాయి. చర్మం ముడతలు పడకుండా చూస్తాయి. శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేస్తుంది: ఆందోళన, డిప్రెషన్, నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న వారు క్రమం తప్పకుండా రాగులు తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుందని మెడ్ ఇండియా 2000లో నిర్వహించిన అధ్యయనం పేర్కొంది. గ్లూటెన్ ఉండదు: గోధుమలతో పోలిస్తే రాగులు చాలా సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. ఇందులో గ్లూటెన్ ఉండదు. ఇది శరీరంలో మరింత ఆల్కలీన్ మీడియంను సృష్టిస్తుంది.

రాగి జావ తయారీ విధానం: లి రాగి పిండిని ముందుగా కొన్ని నీళ్లలో వేసి ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. లి మరో గిన్నె తీసుకుని అందులో నీళ్లు పోసి స్టవ్ పై పెట్టుకోవాలి. లి నీళ్లు మరిగేటప్పుడు ముందుగా నీటిలో ఉండలు లేకుండా కలిపి పెట్టుకున్న రాగి పిండిని ఈ నీటిలో వేసుకోవాలి. లి తగినంత ఉప్పు, తగినంత మజ్జిగ వేసుకోవాలి. లి ఆ మిశ్రమం దగ్గరికి వచ్చేంత వరకు కలుపుతూ ఉండాలి. లి తర్వాత స్టవ్ పై నుండి దించి చల్లార్చుకోవాలి. లి కొత్తిమీర, పుదీనా వేసుకుంటే రాగి జావ సిద్ధమైనట్లే. లి కొద్దిగా కారంగా కావాలనుకుంటే కారం వేసుకుని రాగి జావను తాగొచ్చు.