

కంచె చేను మేస్తే కాచేదెవరు?

ఉరవకొండ, మార్చి 14 (అనంత ప్రభ) పౌరుల ధన, మానప్రాణాల రక్షణ బాధ్యత పోలీసులది. చట్టాలను అమలు పరచాల్సిన కొందరు పోలీసులు చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే కంచె చేను మేస్తే కాచే వారెవరని ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు? పి. అంటే పోలైట్స్ - వినయం, ఓ. అంటే ఒలిడియంట్ - తెలివి, సి. అంటే కరీజ్ - ధైర్యం, సాహసం. ఈ. అంటే ఎఫ్ఐఎస్ - దక్షత: వినయం, విధేయత విశ్వసనీయత, తెలివి ధైర్యం సాహసం, దక్షత ఈ ఆరు గుణాలు ప్రతి పోలీస్ కి ఉండాలి. మమేకమై సేవలందించాలి. ఉరవకొండ ప్రాంతంలో పనిచేసిన కొందరు పోలీసులు ఆ వృత్తికి వస్తేగా మరెవరైనా మాయని మచ్చగా తయారయ్యారు. కొందరు మాత్రం అవినీతికి అనువాదంగా మారారు. అడ్డగోలు సంపాదనకు తెర లేపారు. అంతటితో ఆగక ఏకంగా ఇద్దరు సర్కిల్ అధికారుల సంతకాలు ఫోర్వర్డ్ చేశారు. అలాగే ఓ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ స్థాయి అధికారి సంతకాలు కూడా ఫోర్వర్డ్ చేసినట్లు సమాచారం. అంతటితో

ఆగక ఓ రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్, టానిస్ట్రా సంతకాలు సైతం ఫోర్వర్డ్కి పాల్పడటంతో అధికారులు తలబాదుకుంటున్నారు. చట్టాన్ని అమలు పరిచాల్సిన పోలీసులే చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడిన ఘటనలు తలుచుకుంటే ఒళ్ళు గురుర్చాటు కలిగిస్తున్నాయి. కంచె చేను మేస్తే కాచే వారెవరు అని ప్రశ్నల పరంపర కొనసాగుతోంది. గత కొంతకాలంగా ఉరవకొండలో యధేచ్ఛగా చౌకబియ్యం అక్రమ రవాణా సాగుతోంది.. అక్రమ రవాణా దారుల మధ్య ఆధిపత్య పోరు సాగుతోంది. కొందరికి మాత్రం అక్రమ రవాణా అనుమతులు ఇవ్వడం, మరికొందరికి అనుమతులు లేకపోవడంతో ఏకంగా పోలీసులపై అక్రమ రవాణా దారులు తిరుగుబాటు చేశారు. ప్రస్తుతం వారిపై వారి స్టాక్ పాయింట్ల మీద పోలీసులు దాడి చేయటం, స్వాధీనం చేసుకోవటం, దొంగ సంతకాలతో తిరిగి విడుదల చేయటం పరిపాటిగా సాగింది.. డివిజన్ స్థాయి అధికారులు ఎదుట పోలీసులు హాజరై తమ సంజాయిషీ ఇచ్చుకోవాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. ఫోర్వర్డ్కి బాధ్యుడైన పోలీసును, సర్కిల్ అధికారిని బదిలీ చేశారు. అయితే క్రమశిక్షణ చర్యల్లో భాగంగా సాధారణ బదిలీ చేశారు అయితే రెవెన్యూ పోలీస్ ఉ



న్యూతాధికారుల దొంగ సంతకాలు చేసినందుకు ఆ పోలీసు పై క్రిమినల్ కేసులు బనాయించడానికి పోలీసులు మీనమేపాలు లెక్కించటంతో ప్రజల్లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది.

మునపటి ఎస్సెగా పనిచేసిన ఓ డీసీ సామాజిక వర్గానికి చెందిన ఎస్సె హయాంలో వరస దొంగతనాలతో ప్రజలు బెంబేలెత్తిపోయారు. లక్షలాది రూపాయలు విలువచేసే నగదు బంగారం చేరీలు జరిగాయి. అప్పట్లో ఆయన దగ్గరండి మునుపటి ప్రభుత్వానికి తాబేదారుగా వ్యవహరించి అక్రమ రవాణా దారులకు సహకరించారు. ఇది ఇలా ఉండగా గతంలో పనిచేసిన సర్కిల్ అధికారులను చూస్తే ష-

ర్బుడ్స్ అనే సర్కిల్ అధికారి గుప్త నిధుల కోసం మలితెట్టి బావి దగ్గర ఉన్న ధ్వజస్తంభాన్ని పెకలించి,, అమృతాని ఆగ్రహానికి గురయ్యారు. రెండు లక్షల కృష్ణమూర్తి అనే వ్యక్తి నుంచి లంచం తీసుకుంటుండగా రెడ్ హ్యాండెడ్ గా అవినీతి నిరోధక శాఖ అధికారులకు పట్టబడ్డారు ఇక నిమ్మల సూర్యారాయణ అనే సర్కిల్ అధికారి హయాంలో వరస దొంగతనాలు, హత్యలు, జరిగాయి మట్టా జుఢాలు విస్తరించగా జరిగాయి. డబ్బు కోసం ఆయన నానా గడ్డి ఘాతాన్ని తెచ్చారు. సుమారు రూ 6 కోట్ల మేరకు అవినీతికి పాల్పడ్డారు. ఆ అధికారి సంపాదన 6 కోట్లు శీర్షికన కథనాలు వెలువడిన సంగతులు పాఠకులకు తెలిసినదే. బి వెంకటేశ్వర్లు, యు. నర్సింగప్ప , చిన్న గౌస్ లాంటి అధికారులు అవినీతి అక్రమాలకు చెక్ పెట్టారు. వీరు పోలీసులకు తలమానికమయ్యారు. గతంలో పనిచేసిన సర్కిల్ అధికారి చిన్న గౌస్ ప్రజలతో మమేకమై సేవలందించారు. అనంతరం ఆయన బదిలీపై వెళ్ళారు. తిరిగి ఉరవకొండ సర్కిల్ అధికారిగా కొనసాగుతూ ప్రజల్లో ప్రత్యేక పోలీస్ ముద్ర వేసుకొని పోలీస్ బాస్ గా రాణిస్తున్నారు. పోలీసులకు ఉండాల్సిన ఆరు లక్షణాలు పునికి పుచ్చుకొని వృత్తికి వస్తే తేవాలి. కళంకం తేరదు. విధులను అంకితభావంతో, అకుంఠిత దీక్షలతో, పనిచేసి పేరు, ప్రఖ్యాతులు ఇసుమడింప చేయాలి అప్పుడే అందరూ హద్దస్థాయి లేనివక్తలలో కంచె చేను మేస్తే కాచే వారెవరని ప్రజలు నిగ్గడిస్తారు. ఇప్పటికైనా పోలీసుల తీరు మారాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు

ప్రసంగ ప్రభ

శనివారం 15 మార్చి 2025

స్వామి

7

ప్రసంగ ప్రభ

శనివారం 15 మార్చి 2025

స్వామి

7

ప్రసంగ ప్రభ

శనివారం 15 మార్చి 2025

స్వామి

7

ప్రసంగ ప్రభ

శనివారం 15 మార్చి 2025

స్వామి

7

పొట్టక్రీన్ అవ్వాలా? ఇవిగో చిట్కాలు

శంఖ ప్రక్షాళన

ఇది చిన్న, పెద్ద ప్రేగులను శుభ్రపరిచే పాత టెక్నిక్. దీన్ని ఖాళీ పొట్టతో ఉదయానే చేయాలి. ఇందుకోసం పది గ్లాసుల గోరువెన్న నీటిలో చిటికెడు ఉప్పు కలుపుకుని తాగివాలి. ఈ నీటిని తీసుకునేటప్పుడు తొలైస్త శ్వాస తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ నీరు తాగాక సింపుల్ గా ఉండే యోగసనాలు చేయాలి. ఇలా శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల పేగుల్లో కదలిక ఉంటుంది. పేగుల మూలల్లో ఉన్న వ్యర్థాలు కూడా మలం ద్వారా బయటికి పోతాయి.

పీచు ఆహారం

ఆహారంలో పీచు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మసాలాలు, నూనెలు దట్టించిన ఆహారాన్ని రోజూ తినడం వల్ల పేగుల్లో వ్యర్థాలు చేరుతాయి. పీచు నిండిన కూరగాయలను ఉడికించి తినాలి. అలాగే పండ్లను అధికంగా తీసుకోవాలి. ఇవి క్యాన్సర్లకు పాటూ తీసుకోవడం వల్ల పేగులు శుభ్రపడతాయి. ఆ సమయంలో హాసం, తీపి, కారం, మసాలాలు వేసిన పదార్థాలు తినకూడదు.

హైడ్రేషన్

వ్యాధులను నయం చేయడానికి నీరు చాలా అవసరం. కాబట్టి దానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. మీరు తినడానికి 30 నిమిషాల ముందు, భోజనానికి ఒక గంట తర్వాత ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగాలి. అలా చేయడం వల్ల పేగు సరైన పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. పేగులను డిటాక్స్ చేయాలంటే మజ్జిగ, నిమ్మరసం తాగాలి. ఇది శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తుంది, అదే సమయంలో పెద్ద పేగులను కూడా శుభ్రపరుస్తుంది.

క్యాబేజ్ తింటే బరువు తగ్గుతారా? ఏ వేళల్లో తింటే మంచిది?

క్యాబేజ్ అంటే చాలా మందికి నచ్చదు. కారణం దాని నుంచి వచ్చే పచ్చి వాసన. కానీ ఇది తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, కాంపౌండ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కారకాలని నిరోధించి శుభ్రపరుస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి సహాయం చేస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థకి సరిగా ఉండేలా చేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సీరం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలని తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గడంలో క్యాబేజ్ ఎలా పని చేస్తుంది?

ఇందులో ఫైబర్, వాటర్ కంటెంట్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. పొట్ట(గట్)ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీవక్రియని మెరుగుపరిచి టాక్సిన్స్ ని బయటటి పంపేందుకు సహకరిస్తుంది. దీన్ని పులియబెట్టి తీసుకుంటే ప్రోబయోటిక్స్ ని పెంచుతుంది. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒక కప్పు క్యాబేజ్ తీసుకుంటే 33 కేలరీలు అందుతాయి. కొవ్వు అసలు ఉండదు. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం పొట్ట ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతి కలిగిస్తుంది. కొవ్వును రక్తంలో శోషించకుండా బయటటి తీస్తుంది. క్యాబేజ్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్ కణాల పురోగతిని నిరోధిస్తుంది.

ఎర్ర క్యాబేజ్ లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అంథోసైనిన్లు ఏర్పడటాన్ని నెమ్మదిస్తాయి. ఇప్పటికే శరీరంలో ఉన్న క్యాన్సర్ కణాలని కూడా చంపుతుంది. క్యాబేజ్ లో ఉండే గ్లూటామైన్ అనే అమైనో యాసిడ్ బలమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ ఏంజైమ్ గా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ కె ఉండటం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. క్యాబేజ్ లో దాదాపు 20 రకాల ఫ్లేవనాయిడ్లు, 15 ఫినాల్స్ ఉన్నాయని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఇది కార్టెయో వాన్సులర్ ప్రమాదాలని తగ్గిస్తుంది. కాలీయం, పొటాషియం రక్తపోటుని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ ముప్పు కూడా ఉంటుంది జాగ్రత్త

క్యాబేజ్ చల్లని వాతావరణంలో పెరుగుతుంది. సహజంగా పోషకాలని కోరుకునే మొక్క బ్యాక్టీరియా,



శిలీంధ్రాలు, ఇతర పరాన్నజీవులు ద్వారా సంక్రమణకి గురవుతుంది. అందుకే దీన్ని తీసుకునే ముందు క్వాన్ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆయర్వేదం ప్రకారం క్యాబేజ్ తీసుకోవడం వాత, పిత్త, కఫాల్లో మా-ర్పులు తీసుకొస్తుంది. క్యాబేజ్ చల్లని వాతావరణంలో పెరగడం వల్ల వాతాన్ని పెంచుతుంది. వాత తీవ్రతని తగ్గించడానికి అకుకూరలు మెత్తగా కోసి అందులో వేసుకుని తినొచ్చు. సుగంధ ద్రవ్యాలు, నూనెతో బాగా ఉడికించుకుని తీసుకోవచ్చు. శీతాకాలం, వసంతకాలంలో ఇది పిత్త, కఫ దోషాలని పెంచుతుంది. వాత సమస్య ఉన్న వాళ్ళు దీన్ని తింటే జీర్ణం కావడం కష్టం. వెనిగర్ తో పులియబెట్టి తీసుకుంటే మంచిది. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు పనితీరుకి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. హైపోథైరాయిడిజం ఉన్న వారు అసలు తినకపోవడమే మంచిది.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందటం కోసం క్యాబేజ్ తక్కువగా తీసుకోవాలి. అకుకూరలు తినడం వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, పొట్టి కడుపు అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల వాతం పెరగకుండా ఉంటుంది. పిత్త నీజన్(సెప్టెంబర్-అక్టోబర్), కఫ నీజన్(మార్చి-ఏప్రిల్). ఈ సమయంలో పచ్చి క్యాబేజ్ తీసుకోకుండా వండిన దాన్ని మాత్రమే తినాలి.

వేసవిలో తియ్యటి పండ్లతో బేస్ట్ షన్ క్రీములు తయారైతే చేసేయండిలా

వెనిల్లా, చాకోలెట్, ఇల్లర్ స్కాప్... ఇలా రకరకాల షన్ క్రీములు బయట దొరుకుతాయి కదా, ఎప్పుడూ వాటినే తింటే బోరింగ్. ఇంట్లోనే తాజా పండ్లు షన్ క్రీములు తయారుచేసుకోండి. ఆరోగ్యకరం కూడా. మామిడి, కివీ, పుచ్చకాయలతో మూడు రకాల షన్ క్రీములు తయారు చేసుకోవచ్చు.

మ్యాంగో షన్ క్రీమ్

కావాల్సిన పదార్థాలు
కొబ్బరిపాటు - అరటిటరు
మామిడి పండు - ఒకటి
వెనిల్లా ఎసెన్స్ - ఒక స్పూను
మాపుల్ సిరప్ - అరకప్పు

తయారీ ఇలా

మామిడి పండ్ల గుజ్జును మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. దాన్ని తీసి ఒక గిన్నెలో వేయాలి. కొబ్బరిపాటు, వెనిల్లా ఎసెన్స్ వేసి బ్లెండ్ చేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మామిడి పండ్ల గుజ్జును గిన్నెలో వేసి బాగా కలపాలి. మాపుల్ సిరప్ కు కూడా మామిడి గుజ్జులో వేసి బాగా కలపాలి. షన్ క్రీమ్ హాల్డ్ లో వీటిని వేయాలి. నాలుగంటల పాటూ ఫ్రిజర్లో ఉంచితే మ్యాంగో షన్ క్రీమ్ రెడీ అయిపోతుంది.

వాటర్ మెలన్ షన్ క్రీమ్

కావాల్సిన పదార్థాలు
పుచ్చకాయ - అర ముక్క
నిమ్మరసం - రెండు స్పూన్లు
చక్కెర - రుచికి సరిపడా

తయారీ ఇలా

పుచ్చకాయ గింజలను తీసి ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. బ్లెండ్ చేసి గుజ్జులా చేసుకోవాలి. ఆ గుజ్జును ఒక గిన్నెలో వేయాలి. ఆ గిన్నెలో చక్కెర పొడి, నిమ్మరసం కూడా వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని షన్ క్రీమ్ హాల్డ్ లో వేసి ఫ్రిజర్లో పెట్టాలి. నాలుగంటల తరువాత తీసి చూస్తే షన్ క్రీమ్ రెడీ.

కివీ షన్ క్రీమ్

కావాల్సిన పదార్థాలు

కివీ పండ్లు - నాలుగు
చక్కెర - పావు కప్పు
క్రీమ్ - మూడు కప్పులు
వెనిల్లా ఎసెన్స్ - అర స్పూను

తయారీ ఇలా

కివీ పండ్ల బయటి పొరను తీసేసి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. వాటిని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో చక్కెర, క్రీమ్, వెనిల్లా ఎసెన్స్ వేసి బాగా కలపాలి. హ్యాండ్ బ్లెండర్ తో బాగా చిన్న చేయాలి. ఇప్పుడు దానిలో ముందుగా వేసి పెట్టుకున్న పేస్టును కలపాలి. బాగా కలిపాక ఒక ట్రేలో వేయాలి. ఆ ట్రేను ఫ్రిజర్లో ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల పాటూ ఉంచితే కివీ షన్ క్రీమ్ రెడీ అయినట్లే.



ఈ లడ్డూ రోజుకోకటి తిన్నారంటే మీ సమస్యలన్నీ దూరం

మహిళలు అలివ్ విత్తనాలు ఎందుకు తినాలి?

అలివ్ గింజల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. గ్రెలిన్ అని పిలిచే ఆకలి హార్మోన్లను అణచివేసేందుకు సహాయపడతాయి. సంతుష్టిని కలిగిస్తాయి. ఈ విత్తనాలలో తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. జీవక్రియ, మలబద్ధకం సమస్యకి చికిత్సలో సహాయపడతాయి. అలివ్ విత్తనాలు తీసుకుంటే మహిళల ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. అలివ్ లడ్డూలు

మహిళలు ప్రతిరోజూ ఒక అలివ్ విత్తనాలతో చేసిన లడ్డూ తింటే మంచిది. రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయట పడొచ్చు. ఈ లడ్డూని ఇంట్లోనే చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు, అలివ్ విత్తనాలు - ఒక కప్పు

తురిమిన కొబ్బరి - అరకప్పు, యాలకుల పొడి - అర టీ స్పూన్

బెల్లం పొడి - పావు టీ స్పూన్, బాదం రేకులు - జీడిపప్పు - అర కప్పు

తయారీ విధానం

అలివ్ విత్తనాలు నీటిలో బాగా నానబెట్టుకోవాలి. తర్వాత ఒక పాన్ తీసుకుని అందులో నానబెట్టిన అలివ్ గింజలు, బెల్లం, కొబ్బరి వేసి బాగా కలపాలి. మీడియం మంట మీద వాటిని ఉడికించుకోవాలి. అందులో తరిగి పెట్టుకన్న జీడిపప్పు, బాదం వేసుకుని కలుపుకోవాలి. చల్లగానే తర్వాత అడ్డూలు మాదిరిగా చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకోవాలి. అంతే చాలా సింపుల్ టేస్ట్ గా ఉండే అలివ్ విత్తనాల లడ్డూలు రెడీ అయిపోయినట్లే. వీటిని ఒక గాలి చొరబడని కంటైనర్ లో పెట్టుకుని ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేసుకోవచ్చు.