

విలేజీయిలు కావాలిను

అంధ్ర తెలంగాణ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో
జిల్లాల పాఠాన్ని స్థాపించింది. ముంబైలో
అంధ్ర, కంప్రిమ్యూటర్, యూటి విద్యార్థులకు, కావాలిను
తెలుగు భాష పై అవగాహన, వార్తలు రాయగల సత్తా
ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును

MOBILE : 8886090199, 9885211993,

అనంతపురం

తెలుగు బిస్ వత్తిక

అనంతపురం

శ్రీ సత్యసాయి

5

నామవారం 15 డిసెంబర్ 2025

ద్యోగుల క్రికెట్ విజేత గుంతకల్ రైల్వే ఇంజనీర్స్ జట్టు

అనంతపురం, డిసెంబర్ 14(అనంత ప్రభ)
ఉద్యోగులకు క్రికెట్ పోటీలు ప్రత్యేకంగా నిర్వహించడం జిల్లాలో ఒక మంచి వాతావరణం తీసుకురావడానికి ఉద్యోగుల ఐక్యతకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని గుంతకల్ రైల్వే డివిజన్ ఈగోపికృష్ణ యాదవ్ అన్నారు. అనంతపురం జిల్లా వ్యాప్తంగా 20 జట్లు ఉద్యోగులు టోర్నమెంట్లో పాల్గొనడం ఆదరణ అంటే ఉద్యోగులకు ఆటవిడుపుగా ఉపయోగపడుతుందని గోపికృష్ణ యాదవ్ అన్నారు. అనంతపురం జిల్లా వెటర్న్స్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో అనంతపురం ఆర్మీ క్రిడా మైదానం నందు ఫాదర్ ఫెర్రర్ ఉద్యోగుల క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ముగింపు సభ బహుమతులు ప్రధాన కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి మచ్చా రామలింగారెడ్డి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఏపీ వెటర్న్స్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా గుంతకల్ రైల్వే డివిజన్ కు చెందిన గోపి కృష్ణ యాదవ్ డి ఎస్ టి ఈ బి వెంకటేశ్వర్లు ఏ డి ఎస్ టి ఈ జిల్లా క్రికెట్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి యుగంధర్ వెటర్న్స్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ విజయరాజు జాయింట్ సెక్రటరీ శ్రీధర్ సినిఎస్ సిబి జైపాల్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మచ్చా రామలింగారెడ్డి మాట్లాడుతూ జిల్లాలో గత 30 సంవత్సరాలుగా ఉద్యోగులకు ప్రత్యేక క్రికెట్ టోర్నమెంట్ నిర్వహించడం వల్ల ఉద్యోగుల్లో క్రీడా స్ఫూర్తి బిక్కుబిక్కు ఉపయోగపడుతున్నాయని అన్నారు ఇది ప్రతి ఏడాది ఇదే విధంగా నిర్వహించి ఉద్యోగులు అందరూ ఒక వేదిక మీదకు రావడానికి ఎల్లప్పుడూ కృషి చేయాలని మచ్చారామలింగారెడ్డి అన్నారు. సభ అనంతరం విజేతలకు విన్నర్స్ జట్టుకు గుంతకల్ రైల్వే ఇంజనీర్స్ జట్టుకు మచ్చా రామలింగారెడ్డి ట్రోఫీ అందజేశారు. రన్నర్స్ జట్టు పోలీస్ అనంతపురం పోలీస్ జట్టుకు గుంతకల్ రైల్వే డివిజన్ కు చెందిన గోపికృష్ణ యాదవ్ బహుమతులు అందజేశారు. ఇతర బహుమతులు యుగంధర్ గుంతకల్ రైల్వే కు చెందిన వెంకటేశ్వర్లు ప్రత్యేక బహుమతులను అందజేయడం జరిగింది.

ఫాదర్ విన్నెంట్ ఫెర్రర్ ఉద్యోగుల క్రికెట్ టోర్నీ 2025 విజేతగా రైల్వే ఇంజనీర్స్ జట్టు నిలిచింది. హెరాహెరాగా జరిగిన మ్యాచ్ లో రైల్వే ఇంజనీర్స్ అనంతపురం పోలీసు లపై 8 పరుగులతో సూపర్ విక్టరీని నమోదు చేసింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ వెటరన్స్ క్రికెట్ అసోసియేషన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ స్పోర్ట్స్ డెవలప్మెంట్ ట్రస్ట్ సంయుక్తంగా



నిర్వహిస్తున్న ఫాదర్ విన్నెంట్ ఫెర్రర్ ఉద్యోగుల క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ఫైనల్ మ్యాచ్ లు ఆదివారం అనంత క్రీడా మైదానంలో రైల్వే ఇంజనీర్స్, అనంతపురం పోలీస్ మధ్య జరిగిన మ్యాచ్ లో రైల్వే ఇంజనీర్స్ జట్టు 8 పరుగులతో అనంతపురం పోలీసుల పై విజయం సాధించి ఫాదర్ విన్నెంట్ ఫెర్రర్ ఎంప్లాయిస్ క్రికెట్ టోర్నీ విజేతగా నిలిచింది. టాప్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న రైల్వే ఇంజనీర్స్ 20 ఓవర్లలో 179/7 పరుగులు సాధించారు. రైల్వే ఇంజనీర్స్ ఓపెనర్ ఓపెనర్ తేజ (54) నాగరాజు (43) చక్కటి సుభారంబాన్ని అందించారు. రమేష్ (34), శివ (25), పరుగులు సాధించారు. అనంతపురం పోలీస్ బౌలర్లు షఫీ 3 వికెట్లు, వర్షన్ ప్రభు చెరో ఒక్కో వికెట్ పడగొట్టారు. అనంతపురం పోలీసు జట్టు జట్టు 19.3 ఓవర్లలో 171 పరుగులకు ఆటోల్ అయింది. అనంతపురం పోలీస్ బౌలర్లు వర్షన్ (77) ప్రభు (42) వివిధ దాకా పోరాడిన పోలీస్ జట్టు విజయం సాధించలేకపోయింది. రైల్వే ఇంజనీర్స్ బౌలర్లు శ్రీధర్ 2, అశోక్ 2, రమేష్ 2 శివ 2 వికెట్లు తీసుకున్నారు. ఫాదర్ ఫెర్రర్ క్రికెట్ టోర్నీ ఫైనల్ లో మ్యాచ్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్ గా రమేష్, బెస్ట్ బౌలర్ గా అశోక్, బెస్ట్ బ్యాటర్ గా నాగరాజు నిలిచారు.

యూకేలో జగనన్న పుట్టినరోజు వేడుకలు

శింగనమల, డిసెంబర్ 14 (అనంత ప్రభ)
వైసిపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి %౬% ఎన్సార్ కోఆర్డినేటర్ అలూరు సాంబశివారెడ్డి. యూకేలో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో పార్టీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి పుట్టినరోజు వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. పెద్ద సంఖ్యలో హాజరైన వైఎస్సార్సీపీ ఎన్సార్ నేతలు, కార్యకర్తలు. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన వైఎస్సార్సీపీ ఎన్సార్ కోఆర్డినేటర్ అలూరు సాంబశివారెడ్డికి, యూకే వైఎస్సార్సీపీ ఎన్సార్ నేతలు ఆయనకు ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఎన్సార్ నేతలతో సమావేశం నిర్వహించిన ఎన్సార్ కోఆర్డినేటర్. ఈ సమావేశం కేవలం పుట్టినరోజు వేడుకగా మాత్రమే కాకుండా, ప్రజల కోసం నిస్వార్థంగా పాలన సాగించిన నాయకత్వానికి ఇచ్చిన గౌరవమని అన్నారు.

జగనన్న పాలనపై ప్రజల్లో ఉన్న విశ్వాసం మరోసారి స్పష్టంగా కనిపించిందని వ్యాఖ్యానించారు. నిజాయితీ, నిబద్ధతతో ప్రజల కోసం పాలన సాగించిన నాయకుడిగా జగనన్నను కొనియాడారు. ప్రజల సమస్యలను నేరుగా విని, ఎప్పుడూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే నాయకుడిగా జగనన్నను అభినందించారు. ప్రజా విశ్వాసాన్ని బాధ్యతగా భావిస్తూ ఆయన గతంలో పాలన సాగించారని తెలిపారు. జగనన్న అవలంబించిన ప్రజాపాలనకు % - %చంద్రబాబు నాయుడు అనుసరిస్తున్న ప్రజా పాలనకు విధానాలకు మధ్య స్పష్టమైన తేడా ఉందని పేర్కొన్నారు. వైఎస్సార్సీపీ ఎన్నికలు మేనిఫెస్టో ప్రజలతో చేసిన మాటగా భావించి, అధికారంలో ఉన్నప్పుడు మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి అమలు చేశారని వివరించారు. అభివృద్ధి అంటే



ప్రభుత్వ ఆస్తులను ప్రైవేట్ చేతులకు అప్పగించడం కాదని స్పష్టం చేశారు. కూటమి చేస్తున్న మెడికల్ ప్రభుత్వ కళాశాలలను ప్రైవేటీకరణ చేసే ఆలోచనను మానుకోవాలన్నారు. ప్రజా ఆస్తులను ప్రజల సంక్షేమం కోసం ఉపయోగించడమే నిజమైన అభివృద్ధి అని పేర్కొన్నారు. తప్పుడు ప్రచారాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు ఎన్సార్ల సహకారం ఎంతో కీలకమని తెలిపారు. వాస్తవాలను ఆధారంగా చేసుకుని డిజిటల్ వేదికల ద్వారా ప్రజలకు నిజాలు చేరవేయాలని బిల్లుపనిచెప్పారు.

ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించిన యూకే వైఎస్సార్సీపీ ఎన్సార్ నేతలకు అలూరు సాంబశివారెడ్డి ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో యుకే వైఎస్సార్సీపీ కన్వీనర్ మరియు ఎన్సార్ అప్రెన్స్ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ చింతా ప్రదీప్, యుకే వైఎస్సార్సీపీ కన్వీనర్ ఓబుల్ రెడ్డి, యుఎస్ వైఎస్సార్సీపీ కన్వీనర్ మని అన్నపు రెడ్డి మరియు యుకే వైఎస్సార్సీపీ కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

పంచాయతీ కార్మికులకు ప్రభుత్వమే వేతనాలివ్వాలి

అనంతపురం, డిసెంబర్ 14 (అనంత ప్రభ)
కార్మికుల హక్కులను చంద్రబాబు ప్రభుత్వం కాలరాస్తోంది. పంచాయతీ కార్మికులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే వేతనాలు ఇవ్వాలని గ్రామ పంచాయతీ కార్మికుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డి. వెంకట్రామయ్య డిమాండ్ చేశారు. శుక్రవారం స్థానిక గణనాయక భవన్లో సంఘం జిల్లా మహాసభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వెంకట్రామయ్యతో పాటు కేపీపీఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఓ. నల్లపూ మాట్లాడారు. పంచాయతీ కార్మికులకు ప్రభుత్వాల నడుమాయాలు కల్పించడం లేదని విమర్శించారు. కనీస వేతనాలు, ఉపిఎస్, ఈఎస్ఐ అమలు చేయడం లేదన్నారు. కార్మికులు చనిపోతే అంత్యక్రియలకు డబ్బులు ఇచ్చేవారు లేరని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇచ్చే అరకొర వేతనాలను నెలలుగా బికాయి పెట్టారని మండిపడ్డారు. డిడి ఆధికారంలోకి వచ్చాక రాజకీయ వేధింపులు, తిరిగింపులు అధికమయ్యాయన్నారు. కార్మికుల హక్కులను కాలరాస్తూ కార్మికుల శ్రమను కార్పొరేట్లకు దోచిపెడుతున్నారని ధ్వజమెత్తారు. పంచాయతీ కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమాలు చేపడతామన్నారు. కార్యక్రమంలో సీబీయూ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆర్వీ నాయుడు, కోశాధికారి నాగమణి, ఉపాధ్యక్షుడు రామాంజనేయులు పాల్గొన్నారు.



జిల్లా నూతన కమిటీ ఎన్నిక..

పంచాయతీ కార్మికుల సంఘం జిల్లా నూతన కమిటీని ఎన్నుకున్నారు. గౌరవాధ్యక్షుడిగా గోపాల్, అధ్యక్షుడిగా మధు, ప్రధాన కార్యదర్శిగా శివప్రసాద్, కోశాధికారిగా నూరబాబ్, ఉపాధ్యక్షుడిగా వీరాంజి, ఎగ్జిక్యూటివ్, స్పాన్సర్, నాగభూషణ, ఆది, కుల్లాయమ్మ, సహాయ కార్యదర్శిగా బాలాజీనాయక్, రామకృష్ణ, పెద్దన్న, నల్లప్ప, సంధ్యాబాయితో పాటు కమిటీ సభ్యులను ఎన్నుకున్నారు.

దివ్యాంగ బాలల భవిష్యత్తు భరోసా

రాయచర్ల, డిసెంబర్ 14 (అనంత ప్రభ)
అడుగు తీసి వేయలేరు. సరిగా మాట్లాడలేరు. కనీసం తమ పనులు తాము చేసుకోలేరు. శారీరక, మానసిక వైకల్యంతో జన్మించిన వారి దయనీయ పరిస్థితి ఇది. అటువంటి చిన్నారులకు విద్యతోపాటు వైద్యం అందించేందుకు ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన భవిష్యత్ కేంద్రాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతున్నాయి. ఎదుగుదలకు అవసరమైన సేవలు అందిస్తూ వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించి సాధారణ స్థితికి తెచ్చేలా కృషి చేస్తున్నారు. జిల్లాలో 31 భవిష్యత్ కేంద్రాల్లో 4,180 మంది దివ్యాంగులు ఉన్నారు. ఈ కేంద్రాల ద్వారా ప్రభుత్వం ఎన్నో సేవలు అందిస్తున్నా సరైన అవగాహన లేక కొందరు వాటిని అందిపుచ్చుకోలేక పోతున్నారు. రవాణా ఖర్చులు చెల్లింపు



ప్రతి శనివారం చిన్నారుల ఇళ్లకు వెళ్లి గృహ ఆధారిత విద్య నేర్పిస్తారు. పిల్లలు, తల్లిదండ్రులకు సంభాషణ పరమైన సలహాలు, పిల్లలకు సర్దుబాటు, వీల్చైర్ల వంటి ఉపకరణాల కోసం సూచనలు చేస్తారు. ప్రవర్తన సరిగా లేని పిల్లల పనితీరును మెరుగుపరచడం, దినసరి కార్యక్రమాలు వారే చేసుకునేలా తీర్చిదిద్దడం, విద్యాపరమైన బోధనలు చేస్తారు. పింఛన్ కోసం సదరం సర్టిఫికేట్లు, కేంద్ర ప్రభుత్వం మంజూరు చేసే ఉపకరణాలు, కిట్లు, రైలు పాసులు కోసం యూడిబిడి సర్టిఫికేట్లు అందజేస్తారు. అవగాహన కల్పిస్తున్నారు.

కేంద్రానికి వచ్చే వినికీటిలోపం, మున్నె పక్షపాతం, బుద్ధి మాంద్యం, అంగవైకల్యం ఉన్న బాలురకు నెలకు రూ.300 చొప్పున పది నెలలకు రూ.3 వేలు, బాలికలకు రవాణా, స్టేషన్ కలిపి నెలకు రూ.500 చొప్పున పది నెలలకు చెల్లిస్తారు. అందిస్తున్న సేవలు

ప్రతి కేంద్రంలో బుద్ధిమాంద్యం, వినికీటి లోపం ఉన్న పిల్లలకు ఒక్కొక్క ఉపాధ్యాయుడు, చిన్నారుల బాగోగులు చూడటానికి ఒక ఆయా ఉంటారు. మానసిక, శారీరక వికాసం కోసం యోగా, ధృఢత్వానికి ఇండోర్ ఆటలు ఆడిస్తారు. ప్రతి సోమవారం ఫిజియోథెరపీ విశిష్టలు,

భవిష్యత్ కేంద్రాల సేవలపై విస్తృత ప్రచారం జరపాలి ఉంది. అంగవైకల్యం కలిగిన ఎందరో పిల్లల తల్లిదండ్రులకు సరైన అవగాహన లేక సేవలు సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోతున్నారు. కేంద్రాలకు వచ్చే చిన్నారులకు రవాణా భత్యం కూడా ప్రభుత్వం చెల్లిస్తుంది.

బిధిర ఉద్యోగుల సంఘం నూతన కార్యవర్గం

అనంతపురం, డిసెంబర్ 14 (అనంత ప్రభ)
ఏపీ బిధిర ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా నూతన కార్యవర్గం ఎన్నికైంది. శనివారం స్థానిక సంఘం జిల్లా ట్రాన్స్మిట్ ఎన్నికలు నిర్వహించారు. ఎన్నికల అధికారిగా ఏపీ ఎన్.జి.జి. జిల్లా కార్యదర్శి డి. చంద్రమోహన్ వ్యవహరించారు. కార్యక్రమాన్ని ఏపీ ఎన్.జి.జి. జిల్లా అధ్యక్షుడు చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, బిధిర ఉద్యోగుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వి.కుమార్ పర్యవేక్షించారు.



గౌరవాధ్యక్షుడిగా జి.సత్యనారాయణరెడ్డి, ఉపాధ్యక్షుడిగా ఎం.గోవింద కుమార్, కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శిగా ఎం.మోహన్బాబు, సంయుక్త కార్యదర్శిగా జి.దుష్మంత్, కోశాధికారిగా సి.కుల్లాయస్వామి, మహిళా కార్యదర్శిగా ఎ.అత్తమ్మ, కార్యనిర్వాహక సభ్యులుగా జి.మహబూబ్బాబ్, జి.శ్రీనాథరెడ్డి, ఎం.రాజశేఖర్ రెడ్డి ఎన్నికయ్యారు.

నూతన కార్యవర్గం ఇలా..

ఏపీ బిధిర ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడిగా ఎన్.నాగరాజు, ప్రధాన కార్యదర్శిగా పి.హెచ్.శ్రీరాములు ఎన్నికయ్యారు.

అనంతపురం

సోమవారం 15 డిసెంబర్ 2025

అనంతపురం

సోమవారం 15 డిసెంబర్ 2025

అనంతపురం

సోమవారం 15 డిసెంబర్ 2025

అనంతపురం

సోమవారం 15 డిసెంబర్ 2025

అనంతపురం

సోమవారం 15 డిసెంబర్ 2025

పాట్లక్లీన్ అవ్వాలా? ఇవిగో చిట్టాలు

శంఖ ప్రక్షాళన

ఇది చిన్న, పెద్ద ప్రాంతాలను శుభ్రపరిచే పాత టెక్నిక్. దీన్ని ఖాళీ పాట్లతో ఉదయానే చేయాలి. ఇందుకోసం పది గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీటిలో చిటికెడు ఉప్పు కలుపుకుని తాగేయాలి. ఈ నీటిని తీసుకునేటప్పుడు తొలైన క్యాన్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ నీరు తాగాక సింపుల్గా 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 కురగాయలను ఉడికించి తినాలి. అలాగే పండ్లను అధికంగా తీసుకోవాలి. ఇవి కొన్నిరోజుల పాటూ తీసుకోవడం వల్ల పేగులు శుభ్రపడతాయి. ఆ సమయంలో మాంసం, 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 వేళలో తింటే మంచిది?

క్యాబేజ్ అంటే చాలా మందికి నచ్చదు. కారణం దాని నుంచి వచ్చే 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. నీరం కొలిస్టాల్ స్థాయిలని తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గడంలో క్యాబేజ్ ఎలా పని చేస్తుంది?

ఇందులో ఫైబర్, వాటర్ కంటెంట్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. మలబద్దకాన్ని నివారిస్తుంది. పొట్టగట్టును 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 అనలు 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 క్యాబేజ్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆంథోసెనిన్లు ఏర్పడటాన్ని నెమ్మదిస్తాయి. ఇప్పటికే శరీరంలో ఉన్న క్యాన్సర్ కణాలని కూడా చంపుతుంది. క్యాబేజ్లో ఉండే గ్లూటమైన్ అనే అమైనో యాసిడ్ బలమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ ఏంజైమ్ గా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ కె ఉండటం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. క్యాబేజ్లో దాదాపు 20 రకాల ఫైటోనాయిడ్లు, 15 ఫినాల్స్ ఉన్నాయని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఇది కార్సియో వాసులర్ ప్రమాదాలని తగ్గిస్తుంది. కార్డియం, పొటాషియం రక్తపోటుని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ ముప్పు కూడా ఉంటుంది జాగ్రత్త

క్యాబేజ్ చల్లని వాతావరణంలో పెరుగుతుంది. సహజంగా పోషకాలని కోరుకునే మొక్క బ్యాక్టీరియా,

వేసవిలో తియ్యటి పండ్లతో బేస్డ్ షస్ క్రీములు తయారుచేసేయండిలా

వెనిల్లా, వాకొలెట్, ఇట్టర్ స్క్వాట్... ఇలా రకరకాల షస్ క్రీములు బయట దొరుకుతాయి కదా, ఎప్పుడూ వాటినే తింటే బోరింగ్. ఇంట్లోనే కాతా పండ్లు షస్ క్రీములు తయారుచేసుకోండి. ఆరోగ్యకరం కూడా. మామిడి, కివీ, పుచ్చకాయతో మూడు రకాల షస్ క్రీములు తయారు చేసుకోవచ్చు.

మ్యాంగో షస్ క్రీమ్

కావాల్సిన పదార్థాలు

కొబ్బరిపాలు - అరటిబిరు

మామిడి పండు - ఒకటి

వెనిల్లా ఎసెన్స్ - ఒక స్పూన్

మాపుల్ సిరప్ - అరకప్పు

తయారీ ఇలా

మామిడి పండ్లు గుజ్జును మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. దాన్ని తీసి ఒక గిన్నెలో వేయాలి. కొబ్బరిపాలు, వెనిల్లా ఎసెన్స్ వేసి బ్లెండర్లో బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మామిడి పండ్లు గుజ్జున గిన్నెలో వేసి బాగా గిరిక్కిస్తాలి. మాపుల్ సిరప్ను కూడా మామిడి గుజ్జులో వేసి బాగా కలపాలి. షస్ క్రీమ్ హార్డ్ లో పీటిని వేయాలి. నాలుగంటల పాటూ ఫ్రిజర్లో ఉంచితే మ్యాంగో షస్ క్రీమ్ రెడీ అయిపోతుంది.

వాటర్ మెలన్ షస్ క్రీమ్

కావాల్సిన పదార్థాలు

పుచ్చకాయ - అర ముక్క

నిమ్మరసం - రెండు స్పూన్లు

చక్కెర - రుచికి సరిపడా

తయారీ ఇలా

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

రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకోవాలంటే ఇవి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిందే

వాతావరణం మారినప్పుడు కొంతమంది వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న వారు ఈ సమయంలో త్వరగా ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడతారు. బయటి ఆహారం తినడం వల్ల త్వరగా అనారోగ్యానికి గురవుతారు. వైరల్ ఫీవర్, జలుబు, గొంతు నొప్పి, కడుపు ఇన్ఫెక్షన్, కఫం సమస్య మొదలవుతాయి. ఇంటి నివారణ చిట్కాలతో సింపుల్ గా వీటి నుంచి బయట పడొచ్చు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకునేందుకు ఈ మూలికలు చక్కగా పని చేస్తాయి.

అశ్వగంధ

వితనియా సోమ్నిఫెరా అని కూడా పిలుస్తారు. అశ్వగంధ ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగించే ఒక ప్రసిద్ధ మూలిక. ఇది తరచుగా అధాప్రోజెన్గా ఉపయోగించబడుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే సహజ పదార్థం. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల వచ్చే వ్యాధుల నుంచి రక్షించే యాంటీ వైరల్ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. పౌడర్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. కొద్దిగా పంచదారతో పాటు పాలలో అశ్వగంధ పొడి కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు. ఉత్తమ ప్రయోజనాలు పొందేందుకు ఈ పాలు రాత్రిపూట తీసుకుంటే మంచిది.

శొంఠి

ఎండిన అల్లం యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి మిమ్మల్ని రక్షించడానికి బాగా పని చేస్తుంది. శొంఠి పాలు తాగితే ఎంతటి జలుబు, దగ్గు, కడుపు ఉబ్బరం సమస్య అయినా చిటికెలో తగ్గిపోతుందని నిపుణులు సూచిస్తారు. ఇందులో విటమిన్ ఏ, సోడియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, కార్బియం, జింక్ ఉన్నాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థని బలోపేతం చేస్తుంది. జింజర్ రోల్స్, పోగోల్స్ అనే సమ్మేళనాలు ఇందులో ఉన్నాయి. %ఎ%యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలని కలిగి ఉంటుంది. వైరస్ లతో పోరాడుతుంది.

అర్జున్ బార్బీ

అర్జున్ బెరడుని టెర్పినోలియా అర్జున్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగించే అద్భుతమైన మూలిక. అర్జున్ చెట్టు బెరడు శతాబ్దాలుగా ఔషధాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇందులో కార్బియం, మెగ్నీషియం, కాపర్, జింక్, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో దోహదపడతాయి. దీన్ని తీసుకుంటే జలుబు, జ్వరం, ఒళ్ళు నొప్పులు వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాలను తగ్గిస్తాయి.

పసుపుజీ

ఎన్నో ఏళ్ల నుంచి పసుపుని ఔషధాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. భారతీయులు వంటల్లో తప్పనిసరిగా వేసుకుంటారు. పసుపులో కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థని బాలిష్పదర్శే కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా, వైరస్లతో పోరాడుతోంది. వేడి పాలతో కలిపి పసుపుని తీసుకుంటే జలుబు, గొంతు నొప్పి తగ్గిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

ఈ వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడం కోసం ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. పుచ్చకాయ, కొబ్బరి నీళ్ళు, చెరుకు రసం వంటి వాటిని తీసుకుంటూ మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి.

