



B.K. YADAV FOUNDATION

# వార్తలు

శుక్రవారం,  
డిసెంబరు 8, 2023

సంపుటి : 10

సంచిక : 14

రంగారెడ్డి

ఎడిటర్ జి. శ్రీధర్ యాదవ్

పేజీలు 10 వెల 4/-

# చేపంతు అనే సను

**కొలువుదీలన తెలంగాణ నూతన ప్రభుత్వం**

**ప్రార్థనలు**

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రిగా రేవంత్ రెడ్డి ప్రమాణ స్వీకారం
- పూలరథంపై సోనియాతో కలిసి వేదిక వద్దకు
- వేదికపై ఖర్చు, సోనియా, రాహుల్, ప్రియంక సహస్రాల సీనియర్ నేతులు
- రేవంత్ చేత ప్రమాణం చేయించిన గవర్నర్

**ప్రార్థనలు**

ఎనుమల రేవంత్ రెడ్డి అనే నేను శాసనం ద్వారా నిర్ణయిస్తున్న భారత రాజ్యాంగం పట్ట సిజమైన విశ్వాసం, విధేయత చూపుతానని, దేశ సార్వభౌమత్వాన్ని, సమర్పతను కాపాడతానని.' వెబుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా రేవంత్ రెడ్డి ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఎల్చి స్టేడియంలో ప్రజలు కార్యకర్తల మర్యాద కార్యకర్తమం జరిగింది తెలంగాణ గవర్నర్ తమిలైని సాందర రాజనీ ఆయనతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. తెలంగాణ ఉపముఖ్యమంత్రిగా మల్లు భార్యలీ వితమార్గ, మంత్రులుగా ఉత్సవ తుమార్గ రెడ్డి, సీతక్క, పొన్నం ప్రభాకర్, దామోదర రాజనీల్నింపా, కోమలీరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, శ్రీధర్ బాబు, తుమ్మల నాగేశ్వర్ రామ్, కొండా సురేఖ, జాపల్లి కృష్ణరావు. పొంగలేలి శ్రీనివాస రెడ్డి ప్రమాణం చేస్తున్నారు. తెలంగాణ ప్రజలు, కార్యకర్తలతో కీక్కిసిన ఎల్చి స్టేడియంలో కోజ్జుబి వ్రజల అకాడమీలకు అనుగొంగా ప్రణా సంక్షేమ ప్రభుత్వం కొలుతుదిలింది.

**అరు గ్యారంటీలపై మొదటి సంతకం**

## యువతరం కోసమే నా పోరాటం



- ఎన్నికల గురించి ఎప్పుడూ అలోచించసు
- 151 సీట్లలో వైసీపీని గలిపించినా జిప్పటి పరకూ ఒక్కటీ సరైనా ఉద్యోగం ఇష్టాల్డు
- నిరుద్యోగులకు అన్యాయం చేస్తున్నారు
- విశాఖ స్వీల్పెంట్ పోరాటం..  
అన్ని జల్లాలను ఏకం చేసింది
- విశాఖ ఉత్సవం భావించేస్తున్నారు
- జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్

విశాఖపట్టం  
ఎవన్ రాజు గ్రౌంటో జనసేన లిఫోరంగ సథలో జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ పూటుడుతూ వైసీపీ సప్యార్పు విమర్శలు గుప్పించారు. 151 సీట్లలో వైసీపీని గలిపించినా జిప్పటి పరకూ ఒక్కటీ సరైనా ఉద్యోగం ఇష్టాల్డుని, నిరుద్యోగులకు అన్యాయం చేస్తున్నారని పవన్ కల్యాణ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. విశాఖ స్వీల్పెంట్ పోరాటం. అన్ని జల్లాలను ఏకం చేసింది, విశాఖ ఉత్సవం భావించేస్తున్నారు.



## అవి చైనా స్వామోనియా కేసులు కావు

- చైనాలో వ్యాప్తిస్తున్న చిస్టు పిల్లల స్వామోనియా కేసులతో మూడిచేయడుతూ ప్రచరించిన మీడియా కథనాలు
- ఎయిమ్స్లో బయటపడ్డ స్వామోనియా కేసులకు చైనాలోని కేసులకు ఎటువంటి సంబంధం లేదు
- కథనాలు తప్పుడోవ పట్టించే అసత్యాలని స్పష్టం

## ఇంద్రకీలాభిపై రూ. 216 కోట్ల అభివృద్ధి పనులు



ముఖ్యమంత్రి ఇగన్స్టోన్ రెడ్డి 216 కోట్ల రూపాయలతో కనక దుర్గస్తం అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు గుర్తుపాఠ ఉపయం శంకుష్టాలు నుండి చేశారు. శ్రీ మద్దెశ్వర స్వామి అలయ పునర్నిర్మాణికి రూ. 5.60 కోట్ల, ఇంద్రకీలాభిపై కొండ రక్షణ



## యుధంలో పాక్ సాయం కోలన హామాన్

- ఇజ్రాయెల్ దారుణాన్ని అపగల శక్తి పాక్కు ఉంది
- ఇజ్రాయెల్-హామాన్  
యుధంలో పాలస్తీనియన్లు ఎన్నో త్యాగాలు చేశారు













## చర్చమం.. కేముమం!

చర్చికాలం చర్చాన్ని గడ్డుకాలమే. వాతావరణంలో తేమాతం త్రిప్రిప్పివడంతో రక్రికాల సమస్యలు వస్తాయి. అయితే, కొన్ని అప్పిపాల వల్ల చాలామంది చర్చ అరోగ్యాన్ని నిర్మక్కం చేస్తారు. వాలీన్ దూరం చేసుకుంటే చర్చికాలాన్ని గట్టికిట్టాలి.

**ఈ కాలంలో సన్స్క్రీన్ లోఫన్ అవసరం లేదు.** పారపాటులు ఉన్నిటిలోపింత కిరణాలు ఏడాది పాదపునా మన చర్చం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ సిజన్లో ఆ శీర్షత మరింత ఎక్కువ. కాబట్టి సున్నితమైన చర్చం ఉన్నారు, బయటికి వెళ్లే ఉప్పుడు సన్స్క్రీన్ లోఫన్ రాయికింపదం తప్పనిసలి!

**మన చర్చాన్ని వేడి నీచి స్నానం ఎంతో మేలు చేస్తుంది.**

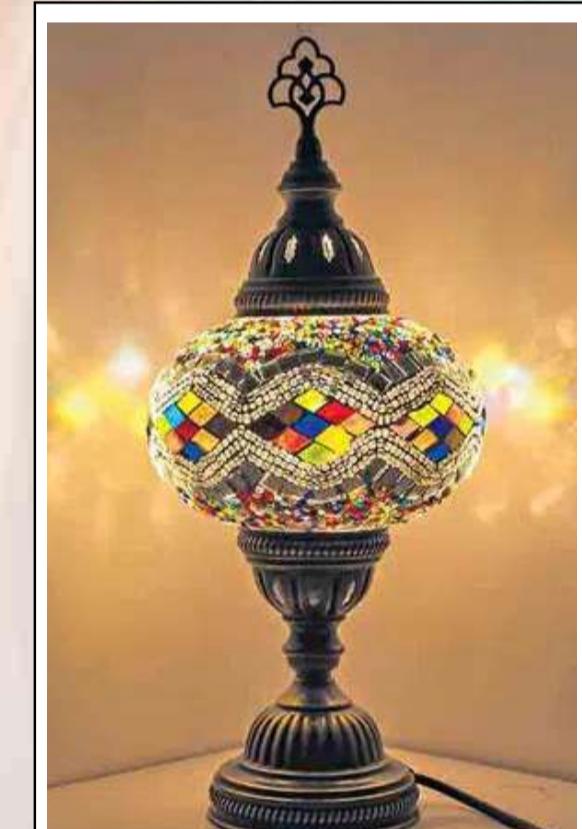
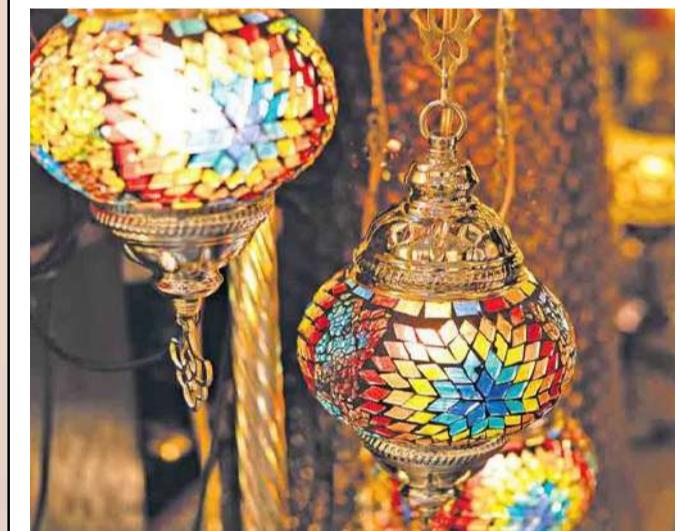
తప్పు వేడింది నీళ్లు చర్చం మీదున్న ఆ కాస్త్ర తేమసూ హరిస్తాయి. కాబట్టి చర్చ కాలంలో, మళ్లీ ముఖ్యంగా పాడిబాలుగం, వీటిన్ సుంచి వల్ల వేడి.. చర్చాన్ని పాడిబారుస్తాయి. ఈ సమయంలో మంచి మాయస్క్రీజర్ చాలా అవసరం.

పెద్దోలియం జీల్ని మించిన మాయస్క్రీజర్ లేదు. ప్రై చవకగా, తెలికగా దొరికే పెద్దోలియం జీల్ని వల్ల ఉపయోగం లేకపోలేదు. అది చర్చంలోని తేమ అవిర్మి పాకుండా లడ్డుకుంటుంది. అంతకుమంచి చర్చం అరోగ్యంగా, కాంపింటంగా ఉండేంటు.. అదసంగా తేమ ద్వేంద్రుకు పియా బట్ట లాంచి పదార్థాలతో కూడిన మాయస్క్రీజర్ వాడాలి.

పెద్దలు పగిలినప్పుడే లీవ్ బామ్ వాడాలి. లేదు! చంక్షమగా ఉన్న సమయం సుంచే లీవ్ బామ్ రాయిదం మొదలుపడితే, పాదాలు పగిలేంత సమస్య రానేరాదు. అప్పుడే అధ్యాత్మాలు.. పాడిగాలులను తట్టుకుని మృదువుగా, కాంపింటంగా ఉంటాయి.

## అరబ్సిక్ కాంట్యులు

జంటీలయ్య డిజ్సెనిగ్ కొత్తపుంతలు తొక్కుతున్నది. రాజనైటీ, ఎలజబెట్ ఎలా, సంప్రదాయయి.. ఇలా, అభిరుచిని బట్టి నీళ్లన్న గ్రహపతిలంకరణ పద్ధతిని ఎంచుకుంటున్నారు. తాజగా, అరబ్ సైలి పట్ల చాలామంది అస్కి చూపుతున్నారు. అందులోనూ టీపకంతల విషయంలో.. ఏలింటి ఎంచుకుంటున్నారు. అరబ్బయ్య అలంకరణలో ఆర్థాటం ఉండదు. కానీ, తెలియని హండాతనం తొంగిచూస్తుంది. కంట్రుక్షత కొట్టిచ్చినట్టు కనిపిస్తుంది. టీంతో జంటీలయ్య డిజ్సెనిన్నదు దుబాయ్ నుంచి కూడా చిసుమతి చేసుకుంటున్నారు. సీలింగ్ ల్యాంపలు, షాండిలియ్స్, బెబుల్ ల్యాంప్స్.. దేని అందం దానిదే. యంటీక్ లాంతర్ల కోసమైతే ఎంతైనా వెచ్చించడానికి సిద్ధపడుతున్నారు.



## కొబ్బరి కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

పచ్చి కొబ్బరి..! కొందరు ఈ పచ్చికొబ్బరిని చాలా ఇస్పంగా తీంటారు. అలావుపోరాల్సీ వేసుకునే చట్టిగా, తీపి వంటకంగా పచ్చికొబ్బరిని వినియోగిస్తుంటారు. అయితే కొంతమంది మాత్రం దగ్గర వస్తుందని, బరువు పెరుగుతామని, ఒంట్లో చెడు కొవ్వు పెరుగుతుందని భయంతో ఈ పచ్చి కొబ్బరిని దూరం పెడుతారు. మరె నిజంగానే పచ్చికొబ్బరితో ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయా..? శరీరంలో చెడు కొవ్వు పెరుకపోతుందా..? అంటే.. అరోగ్య నిపుణులు కాదని చెబుతున్నారు. ప్రైవ్యా పచ్చి కొబ్బరిని తరచూ తగిన మోతాడులో తీసుకుంటే చాలా అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయింటున్నారు. పచ్చి కొబ్బరి యాంటీ బయటిక్ గా వని చేస్తుందని చెబుతున్నారు. కాబట్టి పచ్చి కొబ్బరితో కిలే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేమటో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం..

### లోగ నిరోధక శక్తి వ్యాపి

పచ్చి కొబ్బరిని తరచూ తీంటూ ఉంటే శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాంతో శరీరం వైరస్, బ్యాక్టీరియాలతో సమర్థంగా పోరాదుతుంది. ఇన్ఫోక్స్ నీళ్ల బారినపడే ప్రమాదం తప్పుతుంది.

### మంచి కొల్పోలో పంపు

పచ్చి కొబ్బరిని తరచూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో మంచి కొల్పోలో స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దాంతో రక్తంలో ఎలాంటి మలినాలు ఏర్పడు. గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

### శ్రేష్ఠత్వానికి ఉఱతం

పచ్చి కొబ్బరిలో పీచు పదార్థం (ప్రైబర్) ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి తిన్న ఆపోరం త్వరగా జీర్ణమపుతుంది. దాంతో జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు కూడా త్వరగా రావు. అలాగే మలబద్ధకం సమస్య కూడా తగ్గుతుంది.

### పెదు అరోగ్యం

తరచూ పచ్చి కొబ్బరి తీనిడం వల్ల పెదుకు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చుర్చగ్గు వని చేస్తుంది. అటీముర్స్ లాంటి తీపుమెన మతిమరువు సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

### పిల్లల ఎదుగురలకు

ఎదిగే పిల్లలకు పచ్చి కొబ్బరి చాలా మేలు చేస్తుంది. పచ్చి కొబ్బరితో వారికి కావాల్సి పోషకాలు అందుతాయి. దాంతో పిల్లల్లో ఎదుగురల చక్కగా ఉంటుంది. రక్త హీసత సమస్య తగ్గుతుంది. అలాగే చిన్న వయసులోనే ఎముకలు, కండరాలు గడ్డిపడతాయి. కావాల్సిన శక్తి లభిస్తుంది.

### చర్చ సాంచర్యం



