

సీఎం రేవంత్ చేతికి 317 జీవో కమిటీ

నివేదిక



కేసీఆర్ ప్రభుత్వంలో 317 జీవో ఎన్నో వివాదాలకు కారణమైంది. స్వాక్షలో పాఠాలు చెప్పేల్సిన ఉపాధ్యాయులు రోడ్లెక్కి నిరసనలు చేపట్టారు. అప్పటి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడారు. ఎన్నికల సమయంలో 317 జీవో బాధితులకు అండగా ఉంటామని కాంగ్రెస్ హామీ ఇచ్చింది. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం, అధికారం చేపట్టాక సమస్య పరిష్కారం కోసం కేబినెట్ సబ్ కమిటీ వేసింది. తాజాగా, ఆ కమిటీ నివేదికను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి అందజేసింది. కేబినెట్ సబ్ కమిటీకి రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ అధ్యక్షత వహించారు. సభ్యులుగా మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, పొన్నం ప్రభాకర్ వ్యవహరించారు.

- ఎన్నికల సమయంలో 317 జీవో బాధితులకు అండగా ఉంటామని కాంగ్రెస్ హామీ
- ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ సంఘాలతో పాటు నిష్ణాతులైన మేధావులతో సుదీర్ఘంగా చర్చించారు
- తుది నివేదిక పత్రాలను సీల్డ్ కవర్ లో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కలిసి అందజేశారు.
- దివ్యాంగులు, వితంతువులు, అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి కొంత వెసులుబాటు

నగరంలోకి కొత్త దొంగల బ్యాచ్

- హైదరాబాద్ వాసులారా బీ అలర్ట్.
- వీళ్లు యమా దేంజర్ బ్రో..!
- అందరూ చూస్తుండగానే క్షణాల్లో నిలుపు దోపిడి
- సీసీ కెమెరాల్లో రికార్డయిన దృశ్యాలు గమనించగా ఈ గ్యాంగ్ గురించి బయటకు వచ్చింది.



ఎంఎంటీఎస్ కు మార్గం సుగమం



- 'ఘట్ కేసర్-యాదాద్రి' రైల్వేలైన్ లో ముందడుగు
- టెండర్లు పూర్తి, త్వరలో పనుల ప్రారంభం
- వెల్లడించిన కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి
- తగ్గనున్న రవాణా, ప్రయాణ భారం

చికెన్ బిర్యానీలో 'కప్ప'

- మసాలా పట్టించి మరీ ఉడికించారు...!
- ఏదో ఓ హోటల్ లోనో, లేదా రెస్టారెంట్ లోనో కాదు.. హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలిలోని ఐఐఐటీలోని ఓ మెన్ లో.
- అది చనిపోయి పూర్తిగా ఉడికిపోయిన స్థితిలో మసాలాతో కనిపిస్తోంది.
- సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.



హైదరాబాద్: చికెన్ బిర్యానీ అంటే.. హైదరాబాద్ వాసులకే కాదు చాలా మందికి ఓ ఎమోషన్. ఏ చిన్న సంతోషకరమైన సందర్భం వచ్చినా దాన్ని బిర్యానీతో సెలెబ్రేట్ చేసుకుంటుంటారు. మటన్ బిర్యానీ, ప్రాన్స్ బిర్యానీ, షిష్ బిర్యానీ ఇలా ఎన్ని ఉన్నా.. చాలా మందికి

చికెన్ బిర్యానీ అంటేనే ఇష్టం. అయితే.. చికెన్ బిర్యానీ రుచికరంగా రావాలంటే.. సాధారణంగా చికెన్ తో పాటు లవంగాలు, యాలాకులు, దాల్చిన చెక్క లాంటి సుగంధద్రవ్యాలతో పాటు పుదీనా, కొత్తమీర వేసి.. పైనుంచి నెయ్యి వేస్తుంటారు.

గవర్నర్ బంధారు దత్తాత్రేయ కాన్స్టాబుల్ కి ప్రమాదం

శంషాబాద్: అరుణాచల్ ప్రదేశ్ గవర్నర్ బంధారు దత్తాత్రేయ కాన్స్టాబుల్ కి రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. హైదరాబాద్ నుండి ఢిల్లీ వెళ్లేందుకు శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్ట్ కు దత్తాత్రేయ కాన్స్టాబుల్ తో బయలు దేరారు. అయితే కాన్స్టాబుల్ కి ఒక వ్యక్తి అడ్డు రావడం తో ముందు కారు డ్రైవర్ సడన్ బ్రేక్ వేశాడు. దీంతో వెనుక వస్తున్న మూడు వాహనాలు ఒకదానికి ఒకటి ఢీకొన్నాయి. ఈ ప్రమాదం లో దత్తాత్రేయ ఎటువంటి గాయాలు కాకుండా సురక్షితం గా బయట పడ్డారు. ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న శంషాబాద్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు



పాఠశ్శకాహార లోపం

పిడిసోంది

జియోను వెనక్కి నెట్టిన బీఎస్ఎన్ఎల్.. మరికొద్ది రోజుల్లో

సెల్ ఫోన్ రీఛార్జ్ ధరలను జియో, ఎయిర్టెల్, వీబి కంపెనీలు భారీగా పెంచేశాయి. దీంతో రీఛార్జ్ ధరలు దాదాపుగా రెట్టింపు అయ్యాయి. పెరిగిన ఈ రీఛార్జ్ ధరలతో సామాన్య మానవుడు ఉక్కిరిబిక్కిరవుతున్నాడు. దీంతో అతడి అడుగులు కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థ బీఎస్ఎన్ఎల్ వైపు పడుతున్నాయి. ఎందుకంటే.. ఈ సంస్థ రీఛార్జ్ ధరలు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయి. జియో, ఎయిర్టెల్, వీబి కంపెనీలతో పోలిస్తే మాత్రం బీఎస్ఎన్ఎల్ రీఛార్జ్ ధరలు సగటు జీవితీ అందుబాటులో ఉన్నాయనే చెప్పాలి. ప్రైవేట్ కంపెనీలు పెంచిన రీఛార్జ్ ధరలు తట్టుకోలేక లక్షలాది మంది ఇప్పటికే బీఎస్ఎన్ఎల్ వారికి మారిపోయారు. మరోవైపు దేశంలోని అనేక సగర్బాల్లో బీఎస్ఎన్ఎల్ ఇప్పటికే.. తన 4 నెట్ వర్క్ ప్రారంభించింది. తాజాగా 5 నెట్ వర్క్ సేవలను సైతం ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తుంది. అందులో భాగంగా సంస్థ తన సేవలను మెరుగు పరచడం కోసం వేలాది కొత్త సెల్ టవర్లను ఏర్పాటు చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రైవేట్ సెల్ కంపెనీలకు బీఎస్ఎన్ఎల్ గట్టి పోటీ ఇస్తుంది. ఎందుకంటే.. బీఎస్ఎన్ఎల్ 395 రోజుల రీఛార్జ్ ఫ్లాన్ ఉంది. ఈ ఫ్లాన్ ధర రూ. 2,399గా నిర్ణయించారు. ఈ ఫ్లాన్ తీసుకుంటే ప్రతి రోజు రూ. 6.57 ఖర్చు చేయవలసి ఉంటుంది. ఈ ఫ్లాన్ తో అవరమిత కాల్స్ పొందడమే కాకుండా.. ప్రతి రోజు 2 జీబీ హై స్పీడ్ ఇంటర్నెట్ ను సైతం పొందవచ్చు. అంతేకాకుండా.. ప్రతి రోజు 100 ఉచిత ఎస్ఎంఎస్ ను సైతం పొందుతారు. ఇక ఫ్లాన్ లో చాలా గేమ్స్ ఉచితంగా ఆడుకోవచ్చు. అలాగే ఎంటర్టైన్ మెంట్ పాటు బీఎస్ఎన్ఎల్ ట్యూన్స్ సబ్స్క్రిప్షన్ తదితర అనేక ప్రయోజనాలు సైతం పొందుతారు.



నగరంలోకి కొత్త దొంగల బ్యాచ్

హైదరాబాద్ వాసులారా బీ అలర్ట్.. డేంజర్ దొంగల బ్యాచ్ మళ్లీ నగరంలో దిగింది. రెండేళ్ల క్రితం.. హైదరాబాద్‌లో అటెన్షన్ డ్రైవర్స్ గ్యాంగ్ సంచలనం రేపగా.. ఇప్పుడు మరోసారి అదే ప్లేట్‌లో దొంగతనాలు చేసే గ్యాంగ్ హాల్ చల్ చేస్తోంది. తాజాగా.. మల్కాజిగిరిలో ఈ గ్యాంగ్ తన హస్తవాసిని ప్రయోగించింది. సాధారణ ప్రజల్లో కలిసిపోయి.. వారి దృష్టి మరల్చి.. అదే క్షణంలో నిలుపుగా దోచేసి.. అక్కడి నుంచి పరారవటమే వీళ్ల స్టైల్. అచ్చంగా అలాగే పలు చోరీ కూడా చేశారు. ఆదివారం (అక్టోబర్ 20న) రోజున పొద్దుపొద్దునే.. ఆనంద్ బాగ్‌లో ఇద్దరు వ్యక్తుల నుంచి చూస్తుండగానే మొబైల్ ఫోన్లు కొట్టేయటం ఇప్పుడు సర్వత్రా ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ చోరీలకు సంబంధించిన దృశ్యాలు సీసీ కెమెరాల్లో రికార్డయ్యాయి. ఉదయం పూట.. ఆనంద్ బాగ్‌లో పాల కోసం వెళ్లిన వ్యక్తిని టార్గెట్ చేసిన అటెన్షన్ డ్రైవర్స్ గ్యాంగ్.. అందరూ చూస్తుండగానే బాధితుని జేబులో నుంచి ఫోన్ కొట్టేసి.. క్షణాల్లోనే జంప్ అయిపోయారు. ఈస్ట్ ఆనంద్ బాగ్‌లోని మార్కెట్‌కు వెళ్లిన మరో బాధితుని దగ్గరి నుంచి కూడా మొబైల్ ఫోన్ కొట్టేశారు. ఇద్దరు బాధితులు స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయగా.. పార్శ్వద్వార చెప్పిన వివరాల ప్రకారం ఆ రెండు గ్యాంగులు ఒకటేనని

పోషకాహార లోపం పీడిస్తోంది

విద్యార్థులు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే దేశం అభివృద్ధి చెందిన ట్టు. అందుకోసం ప్రభుత్వాలు విద్యార్థుల ఆరోగ్య రక్షణపై దృష్టిసారించా యి. అందులో భాగంగా వారికి ప్రభు త్వం ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయిస్తోంది. అయితే ఈ పరీక్షల్లో విస్తృతపోయే విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. జిల్లాలో సుమారు 20వేల మంది విద్యార్థులు పోషకాహార లోపంతో విగ్ధుడిన రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. అంతేకాక 10వేల మంది విద్యార్థులు పలు రకాల వ్యాధులతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ప్రభుత్వ అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలతో పాటు పాఠశాలలు, కళాశాల విద్యార్థులకు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు రాష్ట్రీయ బాల స్వాస్థ్య కార్యక్రమానికి (ఆర్‌బీఎస్‌కే) రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టింది. దీని అమలుకు సంచార వైద్య బృందాలను ఏర్పాటు చేసింది. ఒక్కో బృందంలో ఇద్ద రు వైద్యులతో పాటు మరో ఇద్దరు ఆరోగ్య సిబ్బంది ఉంటా రు.వీరంతా ప్రతీపనిదినంలో వారికి కేటాయించిన ప్రాంతాల్లోని అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో ఒక్కోబృందం కనీసం 120మంది విద్యార్థులకు ఆరో గ్యపరీక్షలు నిర్వహిస్తుంది. ఈపరీక్షల్లో విద్యార్థులకు ఏన్నె నా వ్యాధులను గుర్తిస్తే వాటి తీవ్రతను బట్టి సంబంధిత పీహెచ్‌సి,ఏరియా ఆస్పత్రులు, జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభు త్వ జనరల్ ఆస్పత్రి, రాష్ట్ర ఆస్పత్రులకు వైద్య చికిత్సల నిమిత్తం పంపుతారు. అయితే ఈ బృందాలు నిర్వహించిన పరీక్షల్లో ఎక్కువ మంది విద్యార్థులు రక్తహీనత (అనీమియా)తో ఇబ్బందులు పడుతున్నట్లు గుర్తించాయి. 20 వేలమందిలో రక్తహీనత జిల్లాలో రక్తహీనత తో విద్యార్థులు బాధపడుతున్నారు. ప్రధానంగా 12–16 ఏళ్ల బాలికల్లో రక్తహీనత ఉంది. ప్రతీ ఆరుగురిలో ఒకరు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నట్లు సమాచారం. సాధారణంగా పిమెాగ్లోబిన్ 7 నుంచి 8గ్రాములు ఉండాలి. అయితే విద్యార్థుల్లో 7గ్రాముల కంటే తక్కువ పిమెాగ్లోబిన్ ఉంది. రక్తహీనతను అధిగమించేందుకు విద్యార్థులకు సరైన అవగాహన కల్పించడంలేదనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. జిల్లాలో సుమారు 20వేల మంది విద్యార్థులు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. రక్తహీనత కారణంగా విద్యార్థుల్లో ఎదుగుదల లోపిస్తోంది. అంతేగాక వారు విద్యాభ్యాసంలో వెనకబడిపోతున్నారు. తరుచూ నీరసంగా ఉంటూ, వారి పనులు వారు చేసుకోలేకపోతున్నారు. అంతేగాక ఇన్ ఫెక్షన్‌కు గురవుతున్నారు. నెలసరి ఉండే బాలికల్లో రక్తహీనత సమస్య అధికంగా ఉంటోంది.

జిల్లాలో తొమ్మిది సంచార వైద్యబృందాలు

జిల్లా పరిధిలో రాష్ట్రీయ బాల స్వాస్థ్య కార్యక్రమం కింద విద్యార్థులకు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు తొమ్మిది సంచార వైద్య బృందాలు ఉన్నాయి. ఒక్కో వైద్య బృందంలో ఒక ఆయుర్వేద, ఒక అలోపతి వైద్యుడితో పాటు ఒక మహిళా ఆరోగ్య కార్యక్త, ఫార్మసిస్ట్ ఉంటారు. వీరు ప్రతిరోజు వారికి కేటాయించిన ప్రాంతంలో 120 మంది విద్యార్థులకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. మొత్తం 38 రకాల వ్యాధులకు సంబంధించిన పరీక్షలను వీరు నిర్వహిస్తారు. అందులో స్థానికంగా చికిత్స అందించే వ్యాధులకు చికిత్సలు చేసి వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే తక్షణ వైద్య సేవల కోసం పీహెచ్‌సి,లు,

ఎంఎంటీఎస్‌కు మార్గం సుగమం

యాదాద్రి): యాదగిరిగుట్ట లక్ష్మీ నరసింహస్వామిని దర్శించుకు నే భక్తులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీపికబురు చెప్పింది. ఘటేశ్వర్ నుంచి రాయగిరి(యాదాద్రి) రైల్వేస్టేషన్ వరకు ఎంఎంటీఎస్ (హైదరాబాద్ మల్లి మోడల్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ సిస్టం) సేవలను పొడగిస్తామని, అందుకు సంబంధించిన టెండ ర్ల ప్రక్రియ పూర్తయిందని ఆదివారం కేంద్ర మంత్రి చద్రపల్లిలో నూతనంగా నిర్మించిన టెర్మినల్ ప్రారంభంలో వెల్లడించారు. దీంతో త్వరలో ఎంఎంటీఎస్ పనులు ప్రారంభకానున్నాయి. ఎంఎంటీఎస్ సేవల విషయం ఏడేళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉండగా, టెండర్లు పూర్తికావడంతో పనులు ముందుకు సా గనున్నాయి. యాదాద్రితో పాటు కొమరవెల్లి మల్లన్న ఆలయానికి సమీపంలో నూతన రైల్వే స్టేషన్ నిర్మాణం చేపట్టనున్నారు. రైల్వేస్టేషన్ల ఆధునికీకరణ పూర్తయ్యాక యాదాద్రికి, కొమురవెల్లికి ప్రత్యేక ట్రైన్లు నడవనున్నాయి. యాదగిరిగుట్టకు ఎంఎంటీఎస్ రైల్‌ను నడపాలని భక్తులు కొన్నేళ్లుగా డిమాండ్ చేస్తున్నారు. యాదగిరిగుట్ట లక్ష్మీ నరసింహస్వామి ఆలయ పునర్నిర్మాణం, విస్తరణ పనులు 2016 లో ప్రారంభమయ్యాయి. భక్తుల కోసం ఘటేశ్వర్ వరకు ఉన్న ఎంఎంటీఎస్ సేవలను రాయగిరి రైల్వేస్టేషన్ వరకు విస్తరించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. అందుకోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల భాగస్వామ్యంతో రైల్వేలైన్ నిర్మాణానికి 2016–17లో రూ.330కోట్లతో ప్రతిపాదనలు రూపొందించింది. రెండోదశ విస్తరణ సమగ్ర అంచనా వ్య యానికి అప్పటి ప్రభుత్వం సూత్రపాయంగా అంగీకారం తెలిపింది. ఎంఎంటీఎస్ విస్తరణకు అయ్యే ఖర్చులో మూ డింబ రెండోవంతు వ్యయం భరించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభు త్వం ముందుకు వచ్చింది. అయితే గత రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి స్పందన లేకపోవడంతో విస్తరణ పనుల ను రైల్వేశాఖ పెండింగ్‌లో పెట్టింది. ప్రస్తుతం మౌలాబి నుంచి ఘటేశ్వర్ వరకు ఎంఎంటీఎస్ కొనసాగుతుండగా, అక్కడి నుంచి యాదాద్రికి కొత్తగా మూడోలైన్ ఏర్పాటుచేయాల్సి ఉంది. భక్తుల సౌకర్యార్థం ఘటేశ్వర్–రాయగిరి వర కు ఎంఎంటీఎస్‌ను విస్తరించాలని ఈ ప్రాంత ప్రజాప్రతినిధులంతా కేంద్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. చివరికి కేంద్ర ప్రభుత్వం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వాటా లేకుండానే ఎంఎంటీఎస్ సేవలు విస్తరిస్తామని 2023లో ప్రకటించింది. దీంతో ఈ సేవల విస్తరణపై ఆదుగు ముందుకు వడింది. భూసేకరణకు నోటిఫికేషన్ జారీచేసింది. భూసేకరణ పూర్తి కాగానే రైల్‌వికాస్ నిగమ్ లిమిటెడ్ (ఆర్‌బీఎన్‌ల్) ద్వారా పనులు చేపట్టనున్నారు.

మార్గం సుగమం

యాదగిరిగుట్టకు భక్తుల సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. సికింద్రాబాద్ నుంచి ఖాజీపేట్ వైపు ఇప్పటివరకు రెండు లైన్ల మా ర్గం మాత్రమే ఉంది. ఇటు నుంచి ఉత్తర భారతదేశంతో పాటు విజయవాడ, గుంటూరు, విశాఖపట్నం వైపు వెళ్లే రైళ్లతో స్టేషన్లు

పోలీసులు అనుమానించి.. సీసీ కెమెరాలు పరిశీలించగా అసలు విషయం అద్భుమైంది. అయితే.. ఈ గ్యాంగ్ పక్కా ప్లాన్ ప్రకారం మొబైల్స్ కొట్టేస్తున్నారు. సాధారణంగా.. కొంచె రద్దీగా ఉన్న ప్రదేశానికి ఈ గ్యాంగ్ వెళ్తుంది. అక్కడే ఓ వ్యక్తిని ఎంచుకుంటుంది. సాధారణ ప్రజల్లాగే ఆ రద్దీలో ఇద్దరు కలిసిపోతారు. వాళ్లు టార్గెట్ చేసిన వ్యక్తి దగ్గరకి వెళ్తారు. ఒకడేమో జేబులో నుంచి డబ్బులు తీసి ఓ నోటు కింద పడేసి.. “మీ డబ్బులు కింద పడ్డాయి” అని చెప్పి ఆ వ్యక్తి దృష్టిని మరల్చుతాడు. కిందికి వంగి డబ్బులు తీసుకునే సమయంలో.. మరొకడు బాధితుని జేబులో నుంచి ఫోన్ అయితే ఫోన్, పర్స్ అయితే పర్స్‌ను దర్జాగా తీసుకుని మెల్లగా జారుకుంటాడు. తన మొబైల్, పర్స్ పోయిందని తెలుసుకునేలోపు.. వీళ్లిద్దరూ దూరంగా రెడీగా ఉన్న టైక్ ఎక్స్‌జంప్ అవుతారు. ఈ అటెన్షన్ డ్రైవర్స్ గ్యాంగ్ వరుస చోరీల నేపథ్యంలో.. హైదరాబాద్ వాసులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని పోలీసులు? సూచిస్తున్నారు. అయితే.. రెండేళ్ల క్రితం కూడా అచ్చంగా ఇలాగే అటెన్షన్ డ్రైవర్స్ గ్యాంగ్ సంచలనం సృష్టించింది. 2022లో తక్కువ ధరకు గోల్డ్ అమృతాల పేరుతో అరకోటికిపైగా కొట్టేసిన అటెన్షన్ డ్రైవర్స్ గ్యాంగ్?ను రాచకొండ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు.

విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పిస్తున్నాం :

ఏరియా ఆస్పత్రులు, జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్పత్రికి విద్యార్థులను పంపిస్తారు.

రక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి

రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న వారు దాన్ని అధిగమించేందుకు చర్యలు చేపట్టాల్సి ఉ ంది. అందుకోసం ప్రభుత్వం అన్ని పీహెచ్‌సి‌ల ఆధ్వర్యంలో పాఠశాలల్లో ఐరన్ ఫోలిక్‌యూసిడ్ మాత్రలను విద్యార్థులకు ఉచితంగా అందజేస్తోంది. ఇవేగాక మంచి పోషకాహారాన్ని విద్యార్థులు తీసుకోవాల్సి ఉంది. ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండే కర్బూరాలు, యాపిల్స్, బీటీరూట్, మాంసం, పప్పు ధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటే రక్తంలో పిమెాగ్లోబిన్ శాతం పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

10వేల మందికి వివిధ వ్యాధులు

జిల్లా పరిధిలో ఉన్న అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో వివిధ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న విద్యార్థులు 10వేల మందికి పైగా ఉన్నారు. ఆర్‌బీఎస్‌కే కార్యక్రమం కింద జిల్లాలోని 1,196 అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, 30 ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలు, 1,055 పాఠశాలల్లో 2,17,677 మంది విద్యార్థులకు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. అందులో ప్యాథికాహార లోపంతో 3,771 మంది, సాధారణ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబుతో 2,346 మంది, చర్మవ్యాధులతో 807మంది, దంత సమస్యలతో 611 మంది, దృష్టి లోపంతో 995 మంది ఇబ్బందులు ఎదుర్ొంటున్నారు. అదేవిధంగా నెలసరి సమస్యలతో 298 మంది, గుండె సమస్యలతో 79మంది, నరాల వ్యాధులతో 77మంది, వినికిడి లోపంతో 70మంది, మూత్ర సంబం??ధిత వ్యాధులతో 91 మంది, పుట్టుకతో వినికిడి లోపంతో 34 మంది, సరైన ఎదుగుదల లేక 931 మంది, వంకర పాదాలతో 45 మంది విద్యార్థులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. వీరితో పాటు మరో 102 మంది విద్యార్థులు మానసిక దివ్యాంగులుగా ఉన్నారు.

విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పిస్తున్నాం :

డాక్టర్ కోటి రత్నం, ఆర్‌బీఎస్‌కే జిల్లా కోఆర్డినేటర్

ఆర్‌బీఎస్‌కే కార్యక్రమం ద్వారా ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థల్లో చదివే విద్యార్థులకు రక్తహీనతపై అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. అంతేగాక విద్యార్థులందరికీ ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నాం. ఈ పరీక్షల ద్వారా కొంతమంది విద్యార్థులు వివిధ వ్యాధులతో బాధపడుతున్నట్లు గుర్తించాం.

వారందరికీ దశల వారీగా మెరుగైన వైద్య చికిత్సలు చేయిసున్నాం. ఇప్పటికే కొంతమంది విద్యార్థులకు వైద్య చికిత్సలు పూర్తైతేశాం. విద్యార్థులు పోషకాలతో కూడిన ఆహారం తీసుకుంటే వ్యాధులను దూరం చేసుకోవ చ్చు.

కిటికిటలాడుతుంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో యాదగిరిగుట్ట లక్ష్మీ నరసింహస్వామి భక్తులను

దృష్టిలో పెట్టుకుని ఎంఎంటీఎస్ సేవలు విస్తరించేందుకు కేంద్ర రైల్వేశాఖ ముందుకు వచ్చింది. దీంతో ఘటేశ్వర్–రాయగిరి వరకు ఎంఎంటీఎస్ మూడో రైల్వేలైన్ నిర్మాణం ఏడేళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉండగా, ఈ పనుల ప్రారంభానికి మార్గం సుగమమైంది. సౌత్‌సెంట్రల్ రైల్వే అధికారులు రూపొందించిన ప్రతిపాదనల ప్రకారం మొత్తం 33కిలోమీటర్లకు సుమారు 60ఎకరాల భూమిని సేకరించాల్సి ఉంది. రైల్వే లైన్ ఏర్పాటుచేయాలంటే భూసేకరణ ప్రధానం. ఘటేశ్వర్ నుంచి రాయగిరి వరకు భూసేకరణ చేపట్టేందుకు ప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్ కూడా జారీ చేసింది. రైల్వేలైన్ బీబీనగర్ మండలం కొండమడుగు గ్రామం నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. బీబీనగర్, భువనగిరి మండలాల పరిధిలోని పలు గ్రామాల మీదుగా ఈ రైల్వే మార్గం ఏర్పాటు కానుంది. ఎంఎంటీఎస్ రైల్వేలైన్‌తో వ్యవసాయ భూములు, ప్లాట్లు కోల్పోనున్న బాధితులకు పరిహారంపై కూడా ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకోనుంది.

తగ్గనున్న ప్రయాణ, రవాణా భారం

స్వామివారిని ప్రతీ రోజు వేల సంఖ్యలో భక్తులు దర్శించుకొని మొక్కు చెల్లిస్తున్నారు. రాష్ట్ర రాజధానికి కాతచేటు దూరంలో ఉన్న ఈ పుణ్యక్షేత్రానికి నగరం నుంచే ఎక్కువ మంది భక్తులు వస్తుంటారు. ప్రస్తుతం రోడ్డు మార్గంలోనే భక్తులు ఇక్కడికి వస్తుండగా, నగరం లో విపరీతమైన ట్రాఫిక్ కారణంగా గంటన్నరకు పైగా నే సమయం హైదరాబాద్ నగరం దాటేదంతే వడుతోంది. నగరం దాటిన తర్వాత మరో రెండుగంటలు, మొత్తంగా నాలుగైదు గంటలు ప్రయాణానికే పోతోంది. బస్సుల్లో, ప్రైవేట్ వాహనాల్లో అధిక మొత్తం చార్జీలు వసూలు చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఎంఎంటీఎస్ సేవ లను విస్తరించనుండటంతో భక్తులకు ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరనుంది. రవాణా భారంతోపాటు దూరం కూడా తగ్గనుంది. ప్రస్తుతం మౌలాబి నుంచి ఘటేశ్వర్ వరకు 21కిలోమీటర్ల మేర కొత్తగా రెండు ఎంఎంటీఎస్ లైన్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఘటేశ్వర్ నుంచి మరో 33కిలలోమీటర్లు మేర కొత్తలైన్ ఏర్పాటుచేస్తే హైదరాబాద్ నగరం నుంచి కేవలం రూ.20 టిక్యెట్‌తో గంటలోపే యాదాద్రికి చేరుకునే అవకాశం ఉంది.

సీఎం రేవంత్ చేతికి 317 జీవో కమిటీ నివేదిక

ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ సంఘాలతో పాటు నిష్పాతులైన మేధావులతో సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయుల అభిప్రాయాలను సేకరించారు. వినతుల రూపంలో ప్రత్యక్షంగా, వెబ్‌సైట్ ద్వారా అప్లికేషన్స్‌ను స్వీకరించి సమస్య పరిష్కారం అయ్యేలా రిపోర్ట్ సిద్ధం చేశారు. తుది నివేదిక పత్రాలను సీల్డ్ కవర్‌లో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కలిసి అందజేశారూ ఈమధ్య 317 బాధితులను గాంధీ భవన్‌కు పిలిచి మాట్లాడారు పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్, మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్. త్వరలోనే సమస్యను పరిష్కారిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. 317 జీవో తీసుకొచ్చిన వారే ఇప్పుడు ప్రభుత్వంపై విమర్శలు చేస్తున్నారుని మండిపడ్డారు. పలు కారణాల వల్ల సమస్య పరిష్కారం వాయిదా పడిందని, కమిటీ అనేక అంశాలపై అధ్యయనం చేస్తోందని అన్నారు. ఇది జరిగిన కొద్ది రోజులకే తుది నివేదికను సిద్ధం చేసి సీఎంపై అందించింది కేబినెట్ సబ్ కమిటీ. కేసీఆర్ పాలనలో కొత్త జోన్ల వ్యవస్థ అమల్లోకి వచ్చాక, కొత్త జిల్లాలకు, జోన్లకు, మల్టీ జోన్లకు ఉద్యోగులను సర్దుబాటు చేశారు. ఈ క్రమంలోనే 2021 డిసెంబర్ 6న 317 జీవోను జారీ చేశారు. దీనివల్ల పాత జిల్లాలు, జోన్లు, మల్టీ జోన్‌లోని ఉద్యోగులు, కొత్త జిల్లాలు, జోన్లు, మల్టీ జోన్లలో తాము కోరుకున్న చోటకు వెళ్లే అప్షన్ ఇచ్చారు. సీనియారిటీ కండిషన్ పెట్టారు. దివ్యాంగులు, వితంతువులు, అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి కొంత వెసులుబాటు కల్పించారు. అయితే, దీనివల్ల స్థానికత సమస్య ఏర్పడింది. గతంలో సొంత జిల్లా నుంచి వేరే జిల్లాకు బదిలీ అయితే, కొన్నాళ్లకైనా సొంత జిల్లాకు వెళ్లామన్న ఆలోచన చేసేవారు ఉద్యోగులు. కానీ, 317 జీవోతో పర్మిటెంట్‌గా కొత్త జిల్లాలకు వెళ్లాల్సి వస్తుందని, సొంత ఏరియాల్లో కాకుండా పరాయి జిల్లాల్లోనే బతకాల్సి వస్తుందని ఉద్యోగులు నిరసన బ్లాట పట్టారు. ముఖ్యంగా ఉపాధ్యాయులు దీన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు.

చికెన్ బిర్యానీలో ‘కప్ప’

కానీ.. ఈ మధ్య మాత్రం జెర్రిలు, కప్పలు కూడా వేస్తున్నారు. ఇటీవలే.. తెలంగాణలోని ఓ ప్రముఖ రెస్టారెంట్‌లో బిర్యానీలో జెర్రి ఉదకిన ఘటన వెలుగు చూడగా.. ఇప్పుడు ఏకంగా కప్పను వేసి ఉడికించిన ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. అది ఏదో ఓ హోటల్‌లోనో, లేదా రెస్టారెంట్‌లోనో కాదు.. హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలిలోని ఐబిఐటీలోని ఓ మెన్‌లో. కాగా.. ఈ విషయం కాస్త అలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. గచ్చిబౌలి ఐబిఐటీలోని కదంబ మెన్‌లో విద్యార్థులకు బుధవారం (అక్టోబర్ 17న) రోజున బిర్యానీ పెట్టారు. అయితే.. ఓ విద్యార్థికి వడ్డించిన బిర్యానీలో చికెన్ పీస్‌తో పాటు కప్ప కూడా వచ్చింది. అది చూసి ఒక్కసారిగా విద్యార్థికి కడుపులోని పేగులు దేవేసినంత వస్తైంది. అయితే.. బిర్యానీ వండిన తర్వాత.. వడ్డించే గ్యాస్‌లో దారితప్పి వచ్చిన కప్ప అందులో పడిందనుకుందామా అంటే.. అది చనిపోయి పూర్తిగా ఉడికిపోయిన స్థితిలో మసాలాతో కనిపిస్తోంది. దీన్ని బట్టి ఆ కప్ప కూడా బిర్యానీతో పాటే ఉడికినట్లుగా తెలుస్తోంది. అంటే.. చికెన్‌తో పాటే ఆ కప్పను కూడా మసాలాతో కలిపి ధమ్ పెట్టినట్లుగా అర్థమవుతోంది. ఇందుకు సంబంధించిన ఫోటోలు ఇప్పుడు.. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. దీంతో.. విద్యార్థులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బిర్యానీలో మొన్నటివరకు బొద్దింకనో, ఈగలో, దోమలో వచ్చాయంటే.. ఏదో కనిపించలేదేమో వచ్చాయని సర్దిచెప్పుకుంటే.. ఇప్పుడు ఏకంగా కప్పే దర్శనమివ్వటం అందరినీ అవాక్కయ్యేలా చేస్తోంది. ఇది కచ్చితంగా మెన్ నిర్వాహకుల నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమే. బిర్యానీలో ఓ కప్పను ఉడికించారంటే ఎంత జాగ్రత్తగా భోజనాలు వండుతున్నారన్నది ఇట్టే తెలిసిపోతోంది. ఇంత నిర్లక్ష్యంగా ఉన్న మెన్ నిర్వాహకులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యార్థులు డిమాండ్ చేశారు. ఇలాంటి ఘటనలతో.. విద్యార్థుల ఆరోగ్యాలు ఏమైపోవాలని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. బిర్యానీలో కప్ప ప్రత్యక్షమైన ఫోటోను తోటి విద్యార్థులు ట్విటర్‌లో పేర్ చేశారు. మెన్ నిర్వాహకులపై చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ ఫుడ్‌సేఫ్టీ కమిషనరీకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఇప్పటికే కాలేజీలు, స్కూళ్లలోని మెన్‌లలో నాణ్యత పాటించబట్టదని.. నాసిరకమైన బియ్యం, పప్పులతో పాటు కుళ్లిపోయిన కూరగాయలతో భోజనాలు తయారు చేస్తున్నారని ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. అందుకు నిదర్శనంగా.. నిత్యం ఎక్కడో ఓ చోట విద్యార్థులు ఆనారోగ్యానికి గురవుతూ ఆస్పత్రుల పాలవుతున్నా ఘటనలు. కాగా.. ఇప్పుడు ఏకంగా బిర్యానీలో కప్ప ప్రత్యక్షమవటంతో.. సిబ్బంది నిర్లక్ష్యం మరోసారి తేటతెల్లమైంది.

కశ్మీరియేతరులే లక్ష్యంగా ఉగ్రదాడి.. ఇద్దరు మృతి

ఉగ్రవాదుల కోసం వేట..

తీవ్రంగా ఖండించిన ముఖ్యమంత్రి

జమ్మూ కశ్మీర్, అక్టోబర్ 20: గందరబలోని సోనామార్గ్‌లో ఉగ్రవాదులు రెచ్చిపోయారు. పౌరులపై దాడులకు తెగబడ్డారు. ఉగ్రమూకల దాడిలో ఇద్దరు కశ్మీరియేతరులు ప్రాణాలు కోల్పోగా.. మరో ముగ్గురు తీవ్రంగా గాయపడినట్లు సమాచారం. జిల్లాలోని గుండ్ ప్రాంతంలో టన్నెల్ నిర్మాణంలో పనిచేస్తున్న ఓ ప్రైవేట్ కంపెనీ క్యాంపు వద్ద ఉన్న కార్నికులపై ఉగ్రవాదులు కాల్పులు జరిపారని అధికారులు తెలిపారు. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు కూలీలు అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా, మరో ముగ్గురికి గాయాల్పెట్ట తిలిపారు. ఉగ్రవాదుల దాడిపై సమాచారం అందుకున్న భద్రతా బలగాలు.. ఆ ప్రాంతాన్ని ముట్టడించాయి. భారీగా మోహరించిన భద్రతా బలగాలు.. ఉగ్రవాదులను పట్టుకునేందుకు వేట కొనసాగిస్తున్నాయి.

జమ్మూకశ్మీర్‌లో ఇటీవలి కాలంలో ఉగ్రవాదులు మరింత రెచ్చిపోతున్నారు. పౌరులే లక్ష్యంగా దాడులు చేసి హతమార్చిన ఘటనలు తరచూ చోటుచేసుకుంటున్నాయి. రెండు రోజుల క్రితం షోపియాన్‌లో ఉగ్రవాదులు ఇలాంటి దాడికే తెగబడ్డారు. అక్కడ కాశ్మీరియేతర యువకుడిని కాల్చి చంపారు. గందరీబల్‌లోనూ ఇద్దరు కాశ్మీరియేతర కార్నికులను ఉగ్రవాదులు హతమార్చారు. ఈ ఘటన జరిగి 48 గంటలు గడవక ముందే.. ఇప్పుడు మరో ఘటన చోటు చేసుకోవడం కలకలం రేపుతోంది. కశ్మీరియేతరులే లక్ష్యంగా ఉగ్రవాదులు జరిపిన దాడులను భద్రతా బలగాలు సీరియస్‌గా తీసుకున్నాయి. ఉగ్రవాదులను ఏరివేసేందుకు ఘటన జరిగిన ప్రాంతాన్ని చుట్టుముట్టాయి. ఉగ్రవాదులు తప్పించుకోకుండా.. డేగకన్నతో వేట సాగిస్తున్నారు. ఉగ్రమూకలను ఏరివేసేందుకు పకడ్బందీగా ముందుకు కదులుతున్నారు. ఇందుకోసం భారీ ఆపరేషన్ నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ ఘటనపై జమ్మూ కశ్మీర్ ముఖ్యమంత్రి ఒమర్ అబ్దుల్లా స్పందించారు. ఉగ్రవాదుల దాడిని ఖండించారు. ఉగ్రవాదుల దాడిని పిరికిపందల చర్యగా అభివర్ణించారు. నిరాయుధ, అమాయక ప్రజలపై జరిగిన దాడిని తాను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నానని సీఎం అన్నారు. బాధిత కుటుంబాలకు ప్రగాధ సానుభూతి ప్రకటించారు. విపక్ష చార్జీలు సైతం ఈ దాడిని తీవ్రంగా ఖండించాయి. ఉగ్రవాదులను ఉక్కుపాదంతో అణచివేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.



శ్రద్ధ గొల్లబల్ ఆసుపత్రి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 20(వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి సర్కిల్ ఆల్వీన్ కాలనీ డివిజన్ జయ శంకర్ కాలనీలో నిర్వహించిన ఉచిత వైద్య శిబిరం . ఆదివారం జయ శంకర్ విగ్రహం వద్ద కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పట్నూరి శశిధర్ ఆధ్వర్యంలో శ్రద్ధ గొల్లబల్ హాస్పిటల్ వారిచే శ్రీ మెడికల్ క్యాంపు నిర్వహించారు. ఈ మెడికల్ క్యాంపుకు ముఖ్య అతిథిగా శేరిలింగంపల్లి అసెంబ్లీ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వి. జగదీశ్వర్ గౌడ్ పాల్గొని ప్రారంభించారు. వారు మాట్లాడుతూ ఉచిత మెడికల్ క్యాంపులను నిర్వహించటం గొప్ప పరిణామం అని అభినందించారు.డాక్టర్లు డి. వై. నాయుడు ఎంబీబీఎస్ ఏ ఎఫ్ ఐ హెచ్(మెడికల్ డైరెక్టర్) , సౌమ్య గ్రెనకాల్ జిస్ట్),.. ఉమా (ఫిజిషియన్).. వెంకట కుమారి, విజయ భార్గవ్(జనరల్ మెడిసియన్) స్పెస్ న్యస్త, సుధారాణి, సువర్ణ, అనిల్ తో కలిసిప్రజలకుఈసీజి,బిపి,షుగర్, జనరల్ హెల్త్ గ్రెనకలజిస్ట్,ఫిజిషియన్ సేవలు అందించారు. ఉచిత వైద్య శిబిరంలో సుమారు 350 మంది వినియోగించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సె ఎం.విగ్నేష్,జయ శంకర్ కమిటీ సభ్యులు,నాయకులు పాల్గొన్నారు.



సదాశివపేట బావిలో గుర్తుతెలియని వ్యక్తి శవం లభ్యం



సదాశివపేట, వాస్తవ స్వాస్: సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట పట్టణంలో ఆదివారం తారీఖున ఉదయం 8 గంటల సమయంలో సదాశివపేట చెందినటువంటి బుడగ జంగం లక్ష్మి, బుడగ జంగం జ్యోతి వాళ్ళు చెత్త కాగితాలు పూన్స్ కి పేవర్చి ఏరుకొనటానికి మహేశ్వరి థియేటర్ వెనకాల కు వచ్చి అక్కడే ఉన్న ఉన్నటువంటి మా శెట్టి బావి లో చూడగా అందులో 30 నుండి 35 సంవత్సరాల మధ్య వయసు గల ఒక గుర్తుతెలియని మగ వ్యక్తి శరీరం మీద కేవలం ఒక అందర్వేర్ ధరించి బోద్దా పడి చనిపోయి ఉన్నాడు. బాయ్ పక్కన చుట్టూ గమనించి చూడగా బావికి దక్షిణం వైపున ఒక సర్కార్ తుమ్మ చెట్టు కింద, మృతుడి



బట్టలు కూడా కలవు. ఎవరైనా తప్పిపోయిన ఎడల కొన్ని రోజుల నుంచి కనబడని ఎడల, బయటకు వెళ్లి ఇంటికి తిరిగి రాని ఎడల ఈ బట్టలను చూసి గమనించి పోలీసు వారిని సంప్రదించగలరని తెలిపారు.

స్కూటర్స్ నడపడం అంటే చిన్నప్పటి నుంచి ఎంతో ఆప్టం - మెదక్ మాజీ ఎమ్మెల్యే పద్మా దేవేందర్ రెడ్డి



వాస్తవ తెలంగాణ స్వాస్ మెదక్ ప్రతినధి (అంజనేయులు) స్కూటర్స్ నడపడం అంటే చిన్నప్పటి నుంచి తనకు ఎంతో ఇష్టమని మెదక్ మాజీ ఎమ్మెల్యే పద్మా దేవేందర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. దీపావళి పండుగను పురస్కరించుకుని ఆదివారం పట్టణంలో స్కూ వాసు మోటార్స్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన హోర్ డ్విచక్ర వాహన మేళాను టెన్స్ డ్రైవ్ ను ప్రారంభించారు. స్కూటీ నడిపి నందది చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. దివాళి పండుగ సందర్భంగా ప్రతి బైక్ పై రూ. 10 వేలు తగ్గించిందన్నారు. ఈ

అవకాశాన్ని వినియోగదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. వాహనదారులు ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని నూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచులు బుండ నరేందర్, మెదక్ మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ బట్టి జగపతి,తాజా మాజీ జడ్పీ ఉపాధ్యక్షురాలు యం. లావణ్య రెడ్డి, పట్టణ పార్టీ కన్వీనర్ కౌన్సిలర్ మామిళ్ళ అంజనేయులు, కో కన్వీనర్లు లింగారెడ్డి, జుబేర్ అహ్మద్, కౌన్సిలర్లు జయరాజ్, సుంకయ్య, నాయకులు సాదిక్ అలీ, మధు, సాఫ. నాయిలు, మోహన్ రాథోడ్,శ్రీనివాస్, సాయ గౌడ్, బిక్షపతి రెడ్డి, ప్రభాకర్, నవీన్, వినయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పార్టీ బలహీనతానికి కృషి చేస్తా: కాత్తిపల్లి ప్రభాకర్ రెడ్డి

- బిఆర్ఎస్ పార్టీ గుమ్మడిదల మండల అధ్యక్షుడిగా ప్రభాకర్ రెడ్డి ఏకగ్రీవ ఎన్నిక గుమ్మడిదల,వాస్తవ తెలంగాణ స్వాస్: బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షునిగా కొత్తపల్లి గ్రామానికి చెందిన ప్రభాకర్ రెడ్డి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రజా ప్రజల సమస్యలపై పోరాటం చేస్తూ పార్టీ బలహీనతానికి శక్తి వంచన లేకుండా కృషి చేస్తానని మీడియా సమయంలో తెలిపారు.



రైతు భరోసా పగవేతపై బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ జిన్నారం లో నిరసన



- జిన్నారం లో రైతు భరోసా కోసం అంబేద్కర్ విసతి పత్రం ఇచ్చిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు
- రైతుల పక్షాన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై భవిష్యత్ లో ధర్మాలు నిరసనలు చేస్తూ ఉద్యమం మరింత ఉధృతం చేస్తాం
- బీ ఆర్ ఎస్ పార్టీ నాయకులు

జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ స్వాస్: సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్సెరు నియోజకవర్గం జిన్నారం మండలంలో రైతు భరోసా ఎగవేతపై నిరసన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ రైతులను మోసం చేస్తున్న ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు భరోసా ఇచ్చేదాకా ఈ ప్రభుత్వని వదలమణి తెలిపారు రైతు భరోసా ఇవ్వని ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పైన రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇంకా నిరసన్ను చేస్తామని భవిష్యత్ లో మరిన్ని కార్యక్రమాలతో ఉద్యమం ఉధృతం చేస్తూ ముందుకు వెళ్తామని, తెలిపారు కార్యక్రమం అనంతరం అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమం లో బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు ఆదర్శ రెడ్డి,గోవర్ధన్ రెడ్డి , కోలన్



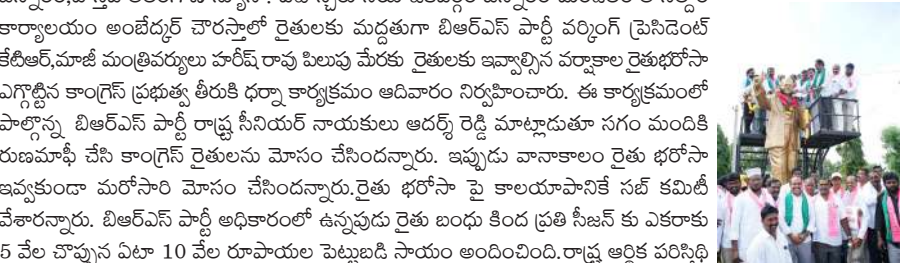
బాల్ రెడ్డి ,వెంకటేశ్ గౌడ్ ,కార్పొరేట్ మెట్టు వచ్చిన, ప్రజాప్రతినిధులు,మాజీ సర్పంచ్, కుమార్,సోమిరెడ్డి,శ్రీకాంత్ గౌడ్,కొత్తపల్లి ప్రభాకర్ ఎంపీటీసీలు, గ్రామాకమిటీ అధ్యక్షులు,అను బంధ రెడ్డి,అంజయ్య యాదవ్,రాజేష్ పటాన్సెరు నియోజకవర్గ సంఘాల అధ్యక్షులు బీ ఆర్ ఎస్ పార్టీ నాయకులు బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు వివిధ గ్రామాల నుండి కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యాదగిరిగుట్టపై భార్యతో కలిసి పాడి కౌశిక్ రెడ్డి ఫాటోషూట్.

తరచూ ఏదో ఓ వివాదంలో ఇరుక్కునే హుజూరాబాద్ బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి మరో వివాదంలో చిక్కుకున్నట్టు కనిపిస్తోంది. గతంలో కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలకు వీర గాజులు చూపిస్తూ చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయ ప్రకంపనలు సృష్టించగా.. ఆ తర్వాత శేరిలింగంపల్లి ఎమ్మెల్యే అరికెప్పాడి గాంధీతో సువ్యంత అంటే సువ్యంతా అంటూ చేసుకున్న విమర్శలు దాడులకు దారి తీయటం సంచలనంగా మారిన విషయం తెలిసిందే. ఆ ఘటన తర్వాత సైలెంట్ అయిన పాడి కౌశిక్ రెడ్డి.. తాజాగా మరోసారి తెరపైకి వచ్చారు. ఆదివారం (అక్టోబర్ 20న) రోజున తన సతీమణి శాలిని జన్మదినం సందర్భంగా.. ఆయన తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్ల వేదికగా పుట్టిన రోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ క్రమంలో.. తన సతీమణితో ఉన్న ఫోటోలు, వీడియోలను పంచుకున్నారు. అయితే.. ఆ ఫోటోలు, వీడియోలు.. తెలంగాణలో ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన యాదాగిరిగుట్టపై తీసుకున్నవి కావటమే ఇప్పుడు సర్వత్రా చర్చనీయాంశంగా మారాయి. తన సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన వీడియోలు, ఫోటోలు ఇప్పుడు వైరల్ గా మారగా.. వాటిపై చర్చ నడుస్తోంది. కౌశిక్ రెడ్డి పంచుకున్న ఫోటోల్లో.. ఆలయ వీధుల్లో తన భార్యతో కలిసి ఉన్న ఫోటోలతో పాటుగా తన భార్య సింగిల్ గా తీయించుకున్న ఫోటోలు కూడా ఉన్నాయి. ఫోటోలే కాకుండా.. వీడియోలు కూడా ఉండగా.. వాటికి మంచి మెలోడీ సాంగ్ పెట్టి లీన్స్ రూపంలో పోస్ట్ చేశారు. అయితే.. తన భార్య శాలినితో కలిసి యాదాగిరిగుట్టపై ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి.. ఆలయ నియమ, నిబంధనలకు వ్యతిరేకంగా ఫోటో షూట్ నిర్వహించుకున్నారంటూ నెట్టింబ చర్చ మొదలైంది.

రైతు రైతుభరోసా ఎగవేత పై బి ఆర్ ఎస్ నాయకుల నిరసన

- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 6 గ్యారంటీలు అమలు చేసే వరకు బిఆర్ఎస్ పోరాటం ఆగదు
- తప్పుడు వాగ్దానాలతో ప్రభుత్వంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ కి ప్రజలు బుద్ధి చెప్తారు బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు



జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ స్వాస్ : పటాన్సెరు నియోజకవర్గం జిన్నారం మండలం తాసిల్దార్ కార్యాలయం అంబేద్కర్ చౌరస్తాలో రైతులకు మద్దతుగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ పద్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటిఆర్,మాజీ మంత్రివర్గాలు హరీష్ రావు పిలుపు మేరకు రైతులకు ఇవ్వాలని వర్తకాల రైతుభరోసా ఎగ్జిక్యూటివ్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరుకి ధర్మా కార్యక్రమం ఆదివారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు ఆదర్శ రెడ్డి మాట్లాడుతూ సగం మందికి రుణమాఫీ చేసి కాంగ్రెస్ రైతులను మోసం చేసిందన్నారు.రైతు భరోసా పై కానయాపానికి సబ్ కమిటీ వేశారన్నారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు రైతు బంధు కింద ప్రతి సీజన్ కు ఎకరాకు 5 వేల చొప్పున ఏటా 10 వేల రూపాయల పెట్టుబడి సాయం అందించింది.రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి క్షిప్రంగా ఉన్నప్పటికీ అనేక సందర్భాల్లో రైతు బంధును మాత్రం తప్పుకుండా సీజన్ ప్రారంభంలోనే రైతుల ఖాతాలో జమ చేయడం జరిగింది అని గుర్తు చేశారు.అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రతి సీజన్ కు 7500 చొప్పున ఏటా 15 వెలు అందిస్తామని చెప్పి వారి ఓట్లు వేసుకుని మోసం చేసింది అన్నారు.రైతు భరోసా,రుణమాఫీ పూర్తి చేసే వరకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని విడిచి పెట్టేది లేదని,రైతుల ఖాతాలో రైతు భరోసా ఎకరానికి 15 వేల రూపాయలు వెంటనే విడుదల చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.అనంతరం అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలవేసి వినతిపత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పటాన్సెరు కార్పొరేటర్ మెట్టు కుమార్ యాదవ్,తెల్లపూర్ మాజీ సర్పంచ్ సోమి రెడ్డి,జిన్నారం మాజీ జడ్.పి.టి.సి బాల్ రెడ్డి, పటాన్సెరు మాజీ జెడ్పీటీసీ శ్రీకాంత్ గౌడ్,రామచంద్రాచారం మాజీ కార్పొరేటర్ తొంట అంజయ్య,బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు వెంకటేశ్ గౌడ్,శ్రీధర్ చార్,గోవర్ధన్ రెడ్డి,జిన్నారం మండలం అధ్యక్షుడు రాజేష్, గుమ్మడిదల మండలం అధ్యక్షుడు ప్రభాకర్ రెడ్డి, నియోజకవర్గ నాయకులు,కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

జానకిరామ్ కు అరుదైన డాక్టరేట్ గౌరవ పురస్కారం

- యు.ఎస్. ఏ భార్యే లోని తియోలాజికల్ యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ డిపక్ ఫెడ్రిడ్ చేతులమీదుగా
- సామాజిక సేవలో గుర్తించి డాక్టరేట్ పురస్కారం
- ఈ రోజు నా జీవితంలో మరువలేనిది
- ఇది ఒక గొప్ప సువర్ణ అవకాశం అని అన్నారు
- ఇందుకు ప్రోత్సహించిన డాక్టర్ వెంకట స్వామి గారికి, డాక్టరేట్ ప్రధానం చేసిన డాక్టర్ డిపక్ ఫీడ్రిడ్ లకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.
- ఈ కార్యక్రమం వేడుక జానకిరామ్ జీవితంలో ముఖ్యాంశంగా ఉంటుందన్నారు.
- డాక్టరేట్ అవార్డు గ్రహీత జానకిరామ్ అకడమిక్ స్కాలర్షిప్ను ప్రదర్శించి డాక్టరేట్ అవార్డుకు అర్హత సాధించాడని పేర్కొన్నారు.



డాక్టర్ జానకిరామ్ వినియోగానికి సంబంధించి, ఉన్నత సంస్థల విధానాల గౌరవ డాక్టరేట్ గ్రహీత డాక్టర్ జానకిరామ్ ఇక ముందు నుంచి డా" వారి పేరుకు ముందు వినియోగించడానికి ప్రధానం చేయడం జరిగింది. ఉన్నత సంస్థతో అనుసంధానించి మరింత సేవ చేయడానికి ప్రోత్సహిస్తూ జూర్ చేయడం జరిగింది. ఇది వారి జీవితానికి సంబంధించినది. విస్తృత సమాజంలో సంప్రదాయం ప్రకారం, గౌరవ డాక్టరేట్ గ్రహీత జానకిరామ్ కరస్పాండెన్స్ లో "డా" శీర్షికను ఉపయోగించడానికి ప్రధానం చేయడం జరిగింది. గ్రహీత సంస్థ మౌఖికంగా, వ్రాతపూర్వకంగా "డా" అని సంబోధించవచ్చు అని అన్నారు. వారి వృత్తి/వ్యక్తిగత జీవితంలో "డా" అని సంబోధించవలెనని తెలిపారు. గౌరవాన్ని స్వీకరించడానికి జానకిరామ్ అర్హత పొందారని తెలియజేశారు. ఇక మీదట మౌఖికంగా, వ్రాతపూర్వకంగా ప్రసంగించడం కొనసాగుతుందని తెలిపారు. గౌరవ ఉపసర్గను జానకిరామ్ ఉపయోగించడానికి ప్రముఖ వ్యక్తుల జాబితాలో చేర్చడమైనదని పేర్కొన్నారు. డాక్టర్ జానకిరామ్ తన జ్ఞాపకాల ప్రక్రియ ఎడిటర్ గా రచయితగా కవిగా, సమాజ సేవకుడిగా ఆయన డాక్టరేట్ పొందారని, ఆయనకు డజన్ల కొద్దీ గౌరవ పురస్కారాలు లభించాయన్నారు. ఆయన కుటుంబం మరియు సన్నిహిత మిత్రులు అందరి వ్యక్తులచే "డా. జానకిరామ్" అని పిలవడానికి ఇష్టపడి . డాక్టరేట్ డిగ్రీలు పట్టా సర్టిఫికేట్ పొందారని తెలియజేశారు. గ్రాడ్యుయేషన్ వేడుకలో జానకిరామ్ కు ప్రధానం చేశారు. గ్రాడ్యుయేట్ల ముందు అంగీకార ప్రసంగం చేయడానికి డాక్టరేట్ గ్రహీత జానకిరామ్ ఆహ్వానించబడ్డారని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమం వేడుక జానకిరామ్ జీవితంలో ముఖ్యాంశంగా ఉంటుందన్నారు. డాక్టరేట్ డిగ్రీ కోసం జానకిరాం నామినేట్ చేయగా అన్ని విషయాలు నిశితంగా పరిశీలించి అర్హుడిగా గుర్తించి డాక్టరేట్ ప్రధానం చేశామని స్పష్టం చేశారు. ఆమోదం పొందే ముందు అనేక కమిటీల ద్వారా అధికారిక ఆమోదం పొందిన తర్వాత మా ఆహ్వానం మేరకు జానకిరామ్ కు డాక్టరేట్ ప్రధానం చేశామన్నారు. సందర్భానుసారంగా జానకిరామ్ కి గౌరవ డాక్టరేట్ల ప్రధానం చేయబడాయని తెలిపారు. ప్రామాణికత ద్వారా సంపాదించిన ప్రామాణికమైన డాక్టరేట్ గా పరిగణించబడుతుందని అన్నారు. డాక్టరేట్ అవార్డు గ్రహీత జానకిరామ్ అకడమిక్ స్కాలర్షిప్ను ప్రదర్శించి డాక్టరేట్ అవార్డుకు అర్హత సాధించాడని పేర్కొన్నారు. గణనీయమైన గౌరవ డాక్టరేట్ డిగ్రీని గ్రహీత జానకిరామ్ కు అకడమిక్ దుస్తులను అందించడం తో గ్రాడ్యుయేట్ల సముచితమైన పూర్తి-దుస్తుల గౌను ధరించి సర్టిఫికేట్ పొందారని తెలియజేశారు. డాక్టరేట్ అవార్డు డిగ్రీని గౌరవంగా పరిగణిస్తారని తెలిపారు. తగిన స్థాయి సాధించిన జానకిరామ్ కి శాశ్వతంగా ఇవ్వబడతాయన్నారు. నిర్దిష్ట పరిస్థితులలో జానకిరామ్ నిర్వహించే కార్యాలయ స్వభావం, ప్రవచనం పూర్తి చేయడం రెండింటికీ డాక్టరేట్ అవార్డు డిగ్రీని ప్రధానం చేశామన్నారు. "డాక్టరేట్ అనేది పూర్తి అకడమిక్ డిగ్రీగా పరిగణించబడుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ వెంకటస్వామి, హర్షవర్ధన్ లు పాల్గొన్నారు

రైతు భరోసా వెంటనే అమలు చేయండి

- బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జిన్నారం లో ధర్నా.
- భారీగా ధర్నాకు హాజరైన రైతులు,పార్టీ నాయకులు.



వారిని నానా ఇబ్బందుల కు గురిచేస్తున్నారని అన్నారు,బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో రైతులకు సంవత్సరానికి వది వేలు రూపాయలు ఇస్తే కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలిచాక 15 వేలు రూపాయలు ఇస్తామని కల్లబొల్లి మాటలు చెప్పి రేపంత్ రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చారని అన్నారు రాష్ట్రంలో రుణమాఫీ ఎక్కడ కూడా పూర్తిస్థాయిలో జరగలేదని అన్నారు రేపంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం రైతు కమిటీలతో కాలయాపన చేస్తూ రైతులను విస్మరిస్తున్నారని వారు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వెంటనే రైతులకు వాన కాలం డబ్బులు ఎకరం కు ఏడు వేల ఐదు వందలు చొప్పున రైతు భరోసాను విడుదల చేసి పూర్తిస్థాయిలో రైతు రుణమాఫీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు, లేనివక్షంలో పార్టీ అధేశాలతో ఉ ద్యమాన్ని మరింత ఉద్యతం చేస్తామని తెలిపారు, ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు బాల్ రెడ్డి, ఆదర్శ రెడ్డి,సోమి రెడ్డి, అంజయ్య యాదవ్, గడిల శ్రీకాంత్ గౌడ్, వెంకటేశం గౌడ్, గోవర్ధన్ రెడ్డి,బిర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు రాజేష్,ప్రభాకర్ రెడ్డి,మాజీ సర్పంచ్ లు నవీన్, అంజనేయులు,శివరాజ్ తదితర పాల్గొన్నారు.

శ్రీ నందక అడ్వాన్స్ సర్జరీ హాస్పిటల్ ను ప్రారంభించిన బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్.ఎమ్మెల్యే.కే.పి.ఐవేకానంద గౌడ్.

- అడ్వాన్స్ టెక్నాలజీతో సర్జరీలు మరింత సులభతరంగా మారాయి
- బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్.
- పేద ప్రజలకు సేవ చెయ్యడమే తమ లక్ష్యం-డా. ప్రవీన్
- అనుభవంతో కూడిన డాక్టర్ లచే వైద్యం: డా.డిపా రేఖా
- మహిళలకు అడ్వాన్స్ పరికరాలతో వైద్యం: డా.డిపా రేఖా.
- ప్రారంభోత్సవానికి హాజరైన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు.



(కొంపల్లి,వాస్తవ తెలంగాణ దినపత్రిక అక్టోబర్-21) ఆదివారం నాడు కొంపల్లి మున్సిపాలిటీ పరిధిలో జయభేరి పార్క్ లోని సూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన "శ్రీ నందక అడ్వాన్స్ సర్జరీ అనువత్తిన" బి.ఆర్.ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్.మల్లాజీగిరి ఎం.పి.,ఈటెల రాజేందర్,మాజీ మంత్రి మల్లారెడ్డి,స్థానిక ఎమ్మెల్సీ శంభీపూర్ రాజు.ఎమ్మెల్యే కే.పి.ఐవేకానంద గౌడ్.అనుపత్తి యజమాన్ని డాక్టర్ ప్రవీణ్ మరియు డాక్టర్ దీపారేఖ.లతో కలిసి ప్రముఖులు పాల్గొని రిచ్చన్ కట్ చేసి ప్రారంభించి అనంతరం జ్యోతి ప్రజ్ఞలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా బి.ఆర్.ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కే.టీ.ఆర్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం రోజులలో అడ్వాన్స్ టెక్నాలజీతో సర్జరీలు మరింత సులభతరంగా మారాయని బికిత్త పొందుతున్న వ్యక్తి కూడా ప్రాణానికి ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా త్వరగా కొలుకుంటున్నారని దానికి గాను అడ్వాన్య పరికరాలతో ఇలాంటి అనుపత్రులు ప్రజలకోసం రావడం చాలా అనందంగా ఉందని తెలుపారు.వైద్య సమయంలో ఈ అడ్వాన్స్ టెక్నాలజీ ఎంతోగానో ఉపయోగ వడుతుందని ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని ప్రజలకు వారు

స్టేడియం నిర్మాణానికి కృషి

కరీంనగర్: ఉత్తర తెలంగాణ కేంద్రంగా అతిపెద్ద స్టేడియం నిర్మాణానికి కృషి చేస్తానని వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులకు ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి నరేంద్ర రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. ఆదివారం వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుల మీట్ లో పాల్గొన్నారు. చాలా చోట్ల ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో క్రీడా మైదానాలు ప్రహరీ గోడలు లేక అస్సక్రాంతమవుతున్నాయని, వాటికి ప్రహరీ గోడల నిర్మాణానికి కృషి చేస్తామని ఆయన తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉపాధ్యాయుల నమస్కర వరివ్వరానికి చర్యలు చేపడుతామన్నారు.



పోలీసు అమరవీరులకు జోహార్లు

శాంతి భద్రతల పరిరక్షణలో జీవితాన్ని ఆవిరి చేశారు. దేశానికి ఊపిరి పోశారు. విధి నిర్వహణలో వీర మరణం పొందిన పోలీసు అమర వీరులకు ఇవే మా జోహార్లు....

సైబరాబాద్ కమిషనరేట్

Sponsored by :

తొండ రవి

బిజి రంగారెడ్డి జిల్లా అధికార ప్రతినిధి

తిరుమల శ్రీవారి దర్శనం టికెట్లు.

తిరుమల కు వెళ్లి శ్రీవారి భక్తులకు దర్శనం టికెట్లు అంత ఈజీగా దొరకవు. ప్రత్యేక దర్శనం, సేవా టికెట్లు ఒకటి రెండు నెలల ముందే బుక్ చేసుకోవాలి. పోనీ.. ఉచిత దర్శనానికి వెళ్తామంటే రోజంతా క్యూ లైన్లో ఉండాలి. మరి 300 రూపాయల దర్శనం టికెట్లు లేని వారు.. గంటల పాటు క్యూలైన్ లో వెయిట్ చేయలేని ఖచ్చితంగా టికెట్లు బుక్ చేసుకోవాల్సిందే. తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకోవాలంటే. ఏదైనా ఒక టికెట్ ఉండాలి. 300 రూపాయల ప్రత్యేక దర్శనం, అర్జిత సేవా టికెట్లు.. లేదంటే కనీసం %టూణ% టికెట్ అయినా ఉండాలి.తిరుమల శ్రీవారి ఆర్జిత సేవా టికెట్లు అక్టోబర్ 22న విడుదల కానున్నాయి. కు ఆన్లైన్లో విడుదల చేయనున్నారు.



ప్రకృతిలో దొరికే ఈ ఆకు వల్ల ఎన్ని లాభాలో

మన చుట్టూ ఉండే ప్రకృతిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు కలిగిన మొక్కలు మనకి లభిస్తూ ఉంటాయి. అయితే కొన్నిటిని మన గడ్డి పిచ్చి మొక్కలుగా చూస్తూ ఉంటాము. మరికొన్ని మొక్కలు రోడ్డు పక్కన పొలాల గట్ల మధ్య కూడా చాలానే లభిస్తూ ఉంటాయి.అలా దొరికేటువంటి మొక్కలలో గంగ పాయల కూర కూడా ఒకటి. ఇవి ఎక్కువగా పల్లెలలో వీటి గురించి బాగా తెలుసు. ఈ మొక్క ఆకు కూడా చాలా మందంగా ఉంటుంది. ఈ మొక్కకు పసుపు రంగు పూలు కూడా పూస్తాయి.కొన్ని ప్రాంతాలలో ఈ మొక్కను పెద్ద పాచిలి, పుల్లపాయల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. కొంతమంది వీటిని పప్పు కూరలలో వేసుకొని తినడం వల్ల పచ్చికి రుచి కలుగుతుంది. ఈ గంగ



పాయల ఆకులు ఎక్కువగా పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. కనుక ఇందులో ఉండే ఐరన్ ,పొటాషియం, క్యాల్షియం వంటివి శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. వీటిని ఏ రూపంలో తిన్నా సరే మన శరీరంలో రక్తం శాతం పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. అలాగే గంగపాయల కూర లో ఉండేటువంటి విటమిన్స్ వల్ల కంటికి సంబంధించిన సమస్యలను దూరం

చేసుకోవచ్చు. ఎముకలు దృఢంగా తయారవ్వడానికి దంతాలు బలంగా తయారవ్వడానికి ఈ ఆకులు చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఈ ఆకుకూరలు ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల ఎన్నో రకాల వ్యాధులను కూడా దూరం చేస్తుందట. గంగ పాయల ఆకులు ఎక్కువగా ఒమేగా-3 ఉండడంవల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొవ్వును సైతం తగ్గించి గుండెకు రక్షణ కలిగించేలా చేస్తుంది. ఈ ఆకుల నుంచి తీసిన రసం చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది.. ఈ రసం వల్ల ఏదైనా గాయాలు అయినా ఈ రసం పిండితో రక్తం రావడం ఆగిపోతుంది. నోటిలోని దంతాలు పుచ్చు పట్టిన ఈ ఆకు రసం ద్వారా బయటికి రప్పించవచ్చుట.



సమోసాలు తింటున్నారా..

అయితే ఆ వ్యాధి బాలిన పట్టేట్టే..?

ఉరుకుల పరుగుల జీవితం.. డబ్బు సంపాదించాలనే ఆశ.. బాన్ తిడతాడు అనే భయం.. ఇలా అన్ని మనిషిని చాలా బిజీగా మార్చేశాయి. ఈ క్రమం లోనే ఇలాంటి బిజీ లైఫ్ లో మనిషి ఆరోగ్యం గురించి పట్టించుకోవడమే మానేశాడు అన్న విషయం తెలిసిందే.ఒకప్పుడు ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్న నమ్మిన మనిషి ఇక ఇప్పుడు అదే ఆరోగ్యాన్ని చేజిక్కులాడా పాడు చేసుకుంటున్నాడు. బిజీ లైఫ్ లో కడుపు నింపుకోవడానికి ఏది పడితే అది తినేస్తూ ఉన్నాడు. చివరికి ఇలాంటి ఆహారపు అలవాట్లు ఎన్నో అనర్థాలకు కారణం అవుతున్నాయి.ఒక రకంగా చెప్పాలంటే నేటి రోజుల్లో మారిన ఆహారపు అలవాట్లు ఎన్నో అనారోగ్యాలను కొని తెచ్చుకునేందుకు కారణమవుతున్నాయి అని చెప్పాలి. అయితే ఈ మధ్య కాలం లో స్మార్ట్ పేరు చెప్పి సమోసాలను, చిప్స్, కుకీస్ లాంటి వాటిని తెగ లాగించేస్తూ ఉన్నారు.

మరి ముఖ్యంగా ఇక చాలా మంది సమోసాలను ఎక్కువ తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉన్నారని అన్న విషయం తెలిసిందే అయితే ఇలాంటి ఆహారపు అలవాటు ఏ మాత్రం మంచి కాదు అంటూ హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు. ఇలాంటివి తినే అలవాటు ఉన్నవారు మధుమేహం బారిన పడే అవకాశం ఉంది అనే ఇటీవల ఒక పరిశోధన లో కూడా తెలింది. సమోసాలు చిప్స్, కుకీస్, అల్ట్రా ప్రొసెస్డ్ ఫుడ్ మధుమేహానికి దారితీస్తున్నట్లు ఐసిఎంఆర్ ఎండ్ఆర్ఎఫ్ పరిశోధన లో తెలింది. అధిక ఉష్ణోగ్రతలు ఉండే ఈ పదార్థాలలో.. అధ్వాన్నుల్ గ్లికేషన్ అండ్ ప్రొడక్ట్స్ అధికంగా ఉంటాయట. ప్రోటీన్స్ గ్లూకోస్ గైకేసన్ ద్వారా ఇది ఏర్పడుతుందట. ఇక అధిక అధ్వాన్నుడ్ గైకేషన్ అండ్ ప్రొడక్ట్స్ పదార్థాలు బైప్ డయాబెటిస్కు కారణంగా మారి పోతున్నాయని వైద్యుల చెబుతున్నారు. అందుకే వేయించిన ఆహారాన్ని తినడం పూర్తిగా తగ్గించడం ఎంతో మేలు అంటూ సూచిస్తున్నారని నిపుణులు

మోకాళ్ల నొప్పులా.. ఈ ఆహారాల జోలికి వెళ్ళకండి..?

ప్రస్తుతం ఉన్న కాలం లో వయసుకు సంబంధం లేకుండా చాలామందికి మోకాళ్ల నొప్పులు, చేతి కండరాలు ఇతర వంటివి చాలా మందికి వస్తూనే ఉన్నాయి. అయితే మనం తినే ఆహార పదార్థాల వల్ల కూడా మనకు తెలియకుండానే నొప్పులు వస్తున్నాయని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.అందుకే అలాంటి ఆహార పదార్థాలను దూరంగా ఉండడం మంచిదట.మరి ఆ ఆహార పదార్థాలు ఏంటో ఇప్పుడు ఒకసారి చూద్దాం.ముఖ్యంగా ఉప్పు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల నొప్పులు వస్తాయట. ముఖ్యంగా టేస్టింగ్ సాల్ట్ వంటి ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల కూడా చాలా ప్రమాదమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.చక్కెర ద్వారా తయారు చేసే పదార్థాలను తినడం వల్ల కూడా మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తాయి. వీటిని తినడం తగ్గించాలి. తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరం చాలా ఇబ్బందులకు గురవుతుందట. పాలకోవా ,పన్నీరు, జున్ను వంటి వాటిని తినకపోవడమే ఉత్తమం. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల మరం ఎక్కిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. ఒమేగా సిస్ట్ ఫ్యాట్ యాసిడ్ ఉన్నటువంటి ఆహారాలను సైతం తినడం వల్ల ఎక్కువగా మోకాళ్ల నొప్పులకు దారితీస్తున్నాయట. మనం ఏదైనా చేసుకునేటప్పుడు ఫ్రై చేసిన లేదా ప్రాసెస్ చేసినటువంటి ఆహార పదార్థాలను తరచు ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు ఇలాంటివి తినడం



వల్ల కూడా మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తాయట. ముఖ్యంగా మనం తినేటువంటి ఆహార పదార్థాల వల్ల మన ఆరోగ్యం కూడా ఆధారపడి ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. ఎక్కువగా ఫ్యాట్ ఫుడ్ ఆహార పదార్థాలకు అలవాటు పడితే ఖచ్చితంగా మన శరీరంలో విపరీతమైన కొవ్వు పేరుకపోయి అధిక బరువు వల్ల నడవడం పరిస్థితి

కూడా ఏర్పడుతుంది. కొన్ని కొన్ని సార్లు వీటివల్ల గ్యాస్ సమస్య కూడా పెరిగి చాలా ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే సాధ్యమైనంత వరకు ఎక్కువగా ఆకుకూరల పంటకాలను తినడం మంచిది.

ఏ రకమైన ఆహారం ఊబకాయాన్ని ఎక్కువగా పెంచుతుంది?



ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఊబకాయం ఉన్నవారి సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతోందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకటించింది. ఇది వయసుతో సంబంధం లేకుండా అన్ని వయసుల వారికి వస్తుంది. కోవిడ్ మహమ్మారి నుండి ఈ తీవ్రమైన వ్యాధి పిల్లలను చాలా ప్రభావితం చేసింది. అందువల్ల పిల్లలు, యువత దీని నుండి సురక్షితంగా ఉండాలని

అవసరం ఉందని డబ్ల్యూహెచ్ఎఫ్ సూచిస్తోంది. ఊబకాయం కారణంగా మానవ రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. అదే సమయంలో అవయవ వైఫల్యం సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మనం ఎలాంటి ఆహారం ఊబకాయాన్ని పెంచుతుందో తెలుసుకుందాం. స్థూలకాయం సాధారణంగా శరీరంలో చాలా కొవ్వు పేరుకుపోయి ఉంటుంది. పెద్దవారిలో ఊబకాయానికి 30

లేదా అంతకంటే ఎక్కువ BMI సాధారణ ప్రమాణం. ఊబకాయం తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. చికిత్సలో మీ ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ, మానసిక ఆరోగ్య మార్పులు ఉంటాయి. కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే జంక్ ఫుడ్ లాంటి క్వాలరీలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం పెరుగుతుంది. బాల్యంలో ఊబకాయం అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. దీని వల్ల చిన్న వయసులోనే మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వస్తాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. భారతీయ పిల్లల ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వారు ఎక్కువ ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని ఉపయోగిస్తారు. ఇలాంటి ఆహారం వల్ల లావుగా మారి వివిధ రకాల సమస్యలు వెంటాడుతాయి. పాశ్చాత్య దేశాల కంటే భారతదేశంలో పిల్లలకు ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్లో చక్కెర ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది పిల్లలలో స్థూలకాయానికి ప్రధాన కారణంగా మారుతోంది. ఈరోజుల్లో బిజీ లైఫ్ ఫైల్ వల్ల చాలా మంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు జంక్ ఫుడ్స్, ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్ తినిపిస్తున్నారని, దీంతో సమతుల ఆహారం తీసుకోలేక, పౌష్టికాహారం అందక వారిలో స్థూలకాయం పెరిగిపోతుందన్నారు. పిల్లల్లో స్థూలకాయం పెరగడం వల్ల వారి మానసిక ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది.

ఆ సమస్యతో బాధపడుతున్నారా..?

రక్తహీనత అనేది ఒక తీవ్రమైన సమస్య. ఇది శరీరంలో ఐరన్ లోపం కారణంగా సంభవిస్తుంది. దీని వల్ల నిత్యం అలసట, తలనొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం, చిరాకు, జాబ్బు రాలడం, గోళ్లు బలహీనపడడం, ఊపిరి ఆడకపోవడం, నోటిపూత, నిలబడితే కళ్లు తిరగడం, వికారం, లైంగిక కోరికలు కలగకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. సాధారణంగా, రక్తహీనత 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు, గర్భిణీలు, రుతుక్రమం ఉన్న స్త్రీలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మన శరీరం నరిగా పనిచేయడానికి రక్తం చాలా ముఖ్యమైనది. దాని సహాయంతో మాత్రమే ఆక్సిజన్ అన్ని భాగాలకు చేరుకుంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎక్కువ కాలం ఇసుము లోపాన్ని విస్మరించడం పెను ప్రమాదంలో పడేలా చేస్తుంది.. మీరు కూడా, రక్తహీనత లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మీ ఆహారంలో ఈ 5 అవసర పదార్థాలను చేర్చుకోండి.. వీటిని రెగ్యులర్ గా తినడం రక్తహీనత సమస్యను అనతి కాలంలోనే అధిగమించవచ్చు..బీర్రూట్: బీర్రూట్ శక్తివంతమైన ఐరన్ రిచ్ వెజిటేబుల్. ఇది ఇసుమును కలిగి ఉండటమే



కాకుండా, ఫోలేట్, విటమిన్ సికి మంచి మూలం కూడా. బీర్రూట్ను రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల రక్త ప్రసరణ పెరగడంతో పాటు ఎర్ర

రక్తకణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీనిని సలాడ్ గా, జ్యూస్ గా లేదా వెజిటబుల్ గా తినవచ్చు. ఎరుపు కిడ్నీ బీన్స్: రెడ్ కిడ్నీ బీన్స్ (బీన్స్) ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఐరన్ అమృతమైన మూలం. శాకాహారులు ఇసుము లోపాన్ని అధిగమించడానికి ఇది ఉత్తమ ఎంపిక, ఎందుకంటే ఇది మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్, ఇసుము రెండింటినీ కలిగి ఉంటుంది. కిడ్నీ బీన్స్ ను కూరగాయలు లేదా బియ్యంతో తినడం వల్ల మీ రక్తంలో ఐరన్ పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది.బెల్లం: బెల్లం ఒక సహజ స్క్విటెర్న్. ఇందులో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీని వినియోగం రక్తహీనతను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బెల్లంను బీల్ చేర్చుకోవడం లేదా మీ అల్పాహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా సులభంగా తినవచ్చు. ఇది ఇసుమును పెంచడమే కాకుండా శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. దానిమ్మ: క్రమం తప్పకుండా దానిమ్మపండు తినడం వల్ల శరీరంలో ఐరన్ స్థాయిని పెంచడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఈ పండులో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉండటమే కాకుండా మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. మీరు దీన్ని జ్యూస్ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.



జలుబు, దగ్గు చిటికెలో మాయం చేయాలంటే..

వరుస వర్షాల కారణంగా మనలో అధిక మంది జలుబు, దగ్గు బారిన పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి నల్ల మిరియాల ఔషధంగా బలేగా పనిచేస్తాయి. నల్ల మిరియాలలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ అలెర్జిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ గ్యాస్, డైయారిటిక్, డైజెస్టివ్ లక్షణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడతాయి, జీర్ణవ్యవస్థను, రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది.వర్షా కాలంలో మిరియాల కషాయం తాగితే జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతే కాకుండా మిరియాలు తినడం వల్ల గొంతు నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది రకరకాల ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. మీరు కూడా ఊబకాయంతో సతమతమవుతున్నట్లయితే, దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మిరియాలు ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. వర్షకాలంలో కండరాలు, కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతుంటే మీ ఆహారంలో మిరియాలు తప్పక చేర్చుకోవాలి. మిరియాలు కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. మిరియాలలోని యాంటీ-అలెర్జిక్, ఆర్థరైటిక్ గుణాలు నొప్పి, మంటును తగ్గిస్తాయి.



పుట్టబోయే బిడ్డ అవయవాలు

ప్లాస్టిక్ తో నిండిపోతే!

అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ ను

ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టడం మంచిదేనా!

ప్లాస్టిక్ కాలుష్యం పర్యావరణానికి ముప్పుగా పరిణమించింది. గ్రహం, మనుషుల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం ఆందోళనలను రేకెత్తిస్తుంది. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో నిండిన మహాసముద్రాలు, ఆహారంలోకి చొరబడిన ప్లాస్టిక్ ఫ్లాస్టిక్స్, శ్వాస తీసుకుంటే బ్రెయిన్ లోకి వెళ్తున్న ప్లాస్టిక్ కణాలు.. రక్తం, గుండె చివరకు జనవేంద్రియాల్లోనూ కనిపిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో శాస్త్రవేత్తలు, ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ వినియోగం నుంచి దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు.కాగా తాజా అధ్యయనం మరో బాంబు పేల్చింది. గర్భంలో ఉన్న బిడ్డకు తల్లి నుంచి ప్లాస్టిక్ చీరే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. పాలిమైడ్ 12 అని పిలువబడే చిన్న ప్లాస్టిక్ కణాలు.. నవజాత శిశువుల గుండె, మెదడు, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాల్లోకి చేరుతాయని తెలిపింది. ఈ పరిశోధన గర్భధారణ సమయంలో పిండం అభివృద్ధిపై భయాన్ని.. తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను హైలైట్ చేస్తుంది. సైన్స్ ఆఫ్ ది



బోటల్ ఎన్విరాన్మెంట్ జర్నల్ లో ప్రచురించిన అధ్యయనం ప్రకారం.. ఈ ప్లాస్టిక్ కణాలు ప్లాసెంటాలో అవరోధాన్ని దాటుకుని, అభివృద్ధి చెందుతున్న పిండాన్ని హానికరమైన కాలుష్య కారకాలకు గురిచేస్తాయి. రబ్బర్స్ హెల్త్ పరిశోధకులు చేసిన ప్రయోగంలో ఎలుకలను వారం రోజులపాటు ప్లాస్టిక్ కణాలకు బహిర్గతం చేశారు. తల్లి, పిండం మధ్య రక్త ప్రసరణలో కూడా వీటిని గుర్తించారు. బిడ్డ పుట్టిన రెండు వారాల తర్వాత పరిశీలించగా.. తల్లి మెదడు, మూత్రపిండాలు, గుండె, కాలేయంలో ఉన్న అవే ప్లాస్టిక్ నవజాత శిశువుల అవయవాల్లో గుర్తించారు. ఇవి బేబీ ఎదుగుదలపై భారీ ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయని తెలిపారు. కాగా ప్లాస్టిక్ పాలిప్రాఫైన్ దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రభావంపై తీవ్ర ఆందోళనలను పెంచుతుంది.

అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్.. ఈ మధ్య కాలంలో వంటల్లో చాలా సాధారణం అయిపోయింది. మొదట్లో అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ ను మసాలా వంటల్లోనే ఉపయోగించేవారు. కానీ ఇప్పుడు అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ సాధారణ కూరల్లో కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ కారణంగా చాలామంది అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ ను పెద్ద మొత్తంలో తయారు చేసుకుని లేదా కొని ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ చేస్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ చేయడం మంచిదేనా? దీన్ని నిల్వ చేయడానికి సరైన పద్ధతి ఏంటి? అల్లాన్ని, వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్ లో పెడితే జరిగేదేంటి? టీ సుడి కూరలు వండటం వరకు అల్లం వాడతారు. చలికాలంలో అల్లం ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. అయితే అల్లం చాలా రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. అయితే అల్లాన్ని మార్కెట్ నుండి తీసుకురాగానే నేరుగా ఏదో ఒక కవర్ లో వేసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టేస్తుంటారు. అవసరమైనప్పుడు వాడుకోవడానికి తీసుకుని దాన్ని కడిగి వాడుతుంటారు. ఈ సందర్భాలలో కొన్ని సార్లు అల్లం కుళ్లిపోవడం కూడా గమనించవచ్చు. అయితే అల్లం అలా



పాడవకుండా ఉండాలంటే మార్కెట్ నుండి తీసుకురాగానే అల్లాన్ని శుభ్రంగా కడగాలి. అల్లానికి మురికి, మట్టి పోయేదాక కడిగి ఆ తరువాత పొడి గుడ్డతో తుడవాలి. గాలికి ఆరబెట్టిన తరువాత గాలి చొరబడిన కంటైనర్ లో ఒక కాగితం పెట్టి అందులో అల్లాన్ని ఉంచి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అల్లం నెలల తరబడి కూడా పాడవకుండా నిల్వ ఉంటుంది. అల్లాన్ని ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచినట్లు చాలామంది వెల్లుల్లిని కూడా ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచుతారు. ముఖ్యంగా బిజీ లైఫ్ లో ఉన్నవారు కూరగాయలను తీరక దొరికినప్పుడు కట్ చేసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెడుతుంటారు. ఉదయాన్నే వంట, టిఫిన్ చేయడానికి చాలా సులువుగా ఉంటాయని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా కూరగాయలు ముందే కట్ చేసి పెట్టుకోవడం కానీ, వాటితో పాటు వెల్లుల్లిని ముందే ఒలిచి ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ చేసుకోవడం కాదు. వెల్లుల్లిని ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచితే మొలకలు వస్తాయి. పైగా వాటిని సరిగా నిల్వచేయకపోతే పాలు, పెరుగు సహా అన్ని వాడ్యాలకు వెల్లుల్లి వాసన పట్టేస్తుంది. కాబట్టి వెల్లుల్లిని ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టకపోవడం మంచిది.



ఏ వయసులో దంతాలు

బలహీనమవుతాయి..?

దంతాలు మానవ జీవితంలో అంతర్భాగం. నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి సంబంధించినది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైన అంశం అయినప్పటికీ, చాలా మంది దంత పరిశుభ్రతపై పెద్దగా శ్రద్ధ చూపరు. రోజుకు రెండుసార్లు వచ్చే తోమహానిని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కానీ, చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే దీనిని అనుసరిస్తున్నారు. మీకు పంటి నొప్పి వచ్చినప్పుడు లేదా పరిస్థితి మీ అడుపులో లేనప్పుడు దంతవైద్యుని వద్దకు వెళ్లి బదులు, వారిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించడం , మంచి పరిశుభ్రత గురించి తెలుసుకోవడం మీ దంతాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా ఇటీవలి కాలంలో చాలా మందిలో దంత సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. కాబట్టి, పంటి నొప్పి, పుచ్చిపోవడం లేదా మరేదైనా సమస్య ఉన్నప్పుడు ఒక వ్యక్తి చిరాకు పడతాడు. ముఖ్యంగా కొన్ని వయసులలో దంతాలు చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. ప్రధానంగా 20 నుంచి 50 ఏళ్ల మధ్య వయస్సులు దంత సమస్యలకు గురవుతారు. ఈ సమస్యలో పంటి నొప్పి, యాసిడ్ రియక్షన్లు, క్షయం , ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి దీని మొక గల కారణాలు , దీనికి పరిష్కారం ఏమిలో తెలుసుకుందాం. సున్నితమైన దంతాల కారణాలు: సున్నితమైన దంతాలకు అత్యంత సాధారణ కారణం బలహీనమైన చిగుళ్ళు. బలహీనమైన చిగుళ్ళు దంత సమస్యలకు దారితీస్తాయి. దంతాలలో అప్పు పదార్థాలు చేరడం: దంతాల ఎనామిల్, బలమైన బ్రష్లింగ్, అప్పు ఆహారాలు , పానీయాల దంతాలను దెబ్బతీస్తాయి. ఈ కారకాలన్నీ దంతాల నిర్మాణం సమస్యలను కలిగిస్తాయి. మీరు హార్డ్ బ్రష్ ఉపయోగిస్తుంటే ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఎల్లప్పుడూ మృదువైన బ్రష్ని ఉపయోగించండి. గట్టి బ్రష్ మీ దంతాలను అనేక విధాలుగా దెబ్బతీస్తుంది.

పాదాల వాపులు..

ఆ వ్యాధికి సంకేతమా..?

ప్రజలు ఆహారం విషయంలో ఆరోగ్య విషయంలో కచ్చితంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యము. చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలే రాబోయే రోజుల్లో పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది..ముఖ్యంగా పాదాల వాపు అనేది తరచూ వస్తూ ఉంటే కచ్చితంగా వైద్యున్ని సంప్రదించడం ముఖ్యము.. ఎందుకంటే ఇది గుండె వైఫల్యానికి సంకేతాలని పలువురు నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. అయితే పాదాల వాపుల వల్ల సకాలంలో చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైనా సరే వాపును నిర్లక్ష్యం చేస్తే చాలా ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట.. ముఖ్యంగా చీలమండ వాపు అనేది పెద్ద సమస్య కారణంగా ఇటీవలే కొంతమంది నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కానీ వీటిని నిర్లక్ష్యం చేయడం కూడా తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారితీస్తుందట. ఈ వాపు రావడానికి చాలా కారణాలే ఉన్నప్పటికీ.. ముఖ్యంగా పాదాల వాపు చీలమండలి పైన తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందట. అలా వాచినచోట ద్రవం చేరడం వల్లే ఈ వాపు ఉంటుందట. అయితే ఈ వాపు అనేది మొదట పైన కనిపించక పోయిన పాదం అడుగు భాగంలో ఉండే కణజాలంలో ఉండేటువంటి కావాటిన్ అనేది నీటిని కూడా నిల్వ చేసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. దీంతో పాదం దగ్గర వాపు కనిపించకపోయిన .. పాదం అడుగు భాగానే ఉండే నీటిలోకి ఈ ద్రవం పోవడం వల్ల కాలు వాపుగా కనిపిస్తుంది..దీనివల్ల నడవడం ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల చాలా ఇబ్బందులు తలెత్తితాయి. అలా వాపు ఉన్నచోట ఎక్కువ ఒత్తిడిని ప్రయోగిస్తే కాలి పై వరకు పాకి అవకాశం ఉంటుంది.. అయితే కాలు వాపు గల కారణాలను ఇటీవలే పరిశోధకులు తెలియజేయడం ఏమనగా.. ద్రవంస్థాయి పెరిగినప్పుడు వ్యవస్థ నియంత్రణలో లేనప్పుడు ఈ వాపు ఎక్కువగా ఏర్పడుతుందట.. అంతేకాకుండా గుండె బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, గుండెపోటుకు గురయ్యే వ్యక్తికి ఇవి ఎక్కువగా సంకేతాలను చూపించేలా చేస్తాయట.

చిన్నపిల్లలకు ఆయిల్ మేసాజ్ చేస్తున్నారా!

పిల్లల సంరక్షణ చాలా బాధ్యతతో కూడుకుని ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలు, అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలు చాలా సున్నితంగా ఉంటారు. వారికి ఒక వయసు వచ్చేవరకు వారిని చాలా జాగ్రత్తగా హ్యాండిల్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలకు స్నానం చేయించడం అమ్మమ్మలు, బామ్మల పర్యవేక్షణలో లేదా వారి చేతుల మీద జరుగుతూ ఉంటుంది. చాలా కాలం నుంచే చిన్న పిల్లలకు ఒళ్లంతా నూనెతో మసాజ్ చేసి ఆ తరువాత స్నానం చేయించడం జరుగుతోంది. ఇదే పద్ధతి మళ్లీ ఈ మధ్య కాలంలో బేబీ మసాజ్ పేరిట కొత్త పుంతలు తొక్కుతోంది. పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం కోసం కొబ్బరినూనె, అలివీ నూనె, బాదం నూనె లేదా ఆవాల నూనె వంటివి ఉపయోగిస్తుంటారు. అసలు పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం ఎంత పరకు మంచిది? పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటి? తెలుసుకుంటే..మసాజ్ అనేది శరీరంలో కండరాలను ఒత్తిడి గురి చేసే ప్రక్రియ. ఇది శరీరంలో కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఎముకలు, కీళ్లు మొదలైన వాటి ఆరోగ్యం మెరుగ్గా



ఉండేలా చేస్తుంది. శరీర కణజాల అభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది. మసాజ్ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటంటే.. చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ ఎన్నో విజ్ఞ కిందటి నుండి పెద్దలు

చేస్తున్న ప్రక్రియనే అయినా.. నేటి కాలంలో వైద్య పరంగాను, పిల్లల సంరక్షణలో భాగంగానూ దీనికి ప్రాధాన్యత పెరిగింది. ముఖ్యంగా 2021లో జరిగిన పరిశోధనలలో పిల్లలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల కింది

భోజనం చేశాక స్నానం చేస్తున్నారా?



ఇంటర్వెట్ డెస్క్ కొందరికి భోజనం చేశాక స్నానం చేసే అలవాటు ఉంటుంది. దీని వల్ల సేదతీరిన ఫీలింగ్ కలుగుతుందని చెబుతుంటారు. అయితే,

ఈ అలవాటుతో కొన్ని సమస్యలు వచ్చే ఛాన్స్ ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వైద్యులు చెప్పే దాని ప్రకారం, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును స్వయంచోదిత నాడీ వ్యవస్థ

నియంత్రిస్తుంది. ఇందులో ప్రధాన శాఖ అయిన సహనహానుభూత నాడీ వ్యవస్థ నియంత్రణలో జీర్ణక్రియ ఉంటుంది. భోజనం చేసిన తరువాత ఈ నాడీ వ్యవస్థ క్రియాశీలకమైన జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తప్రసరణ పెంచి వేగంగా ఆహారం జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. అయితే, భోజనం తరువాత వెంటనే చేసే స్నానం ఈ ప్రక్రియ మొత్తాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒంటిపై పడే వేడి నీళ్ల కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో శరీరాన్ని చల్లబరచేందుకు చర్మంలోని రక్తనాళాలలో రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. అలా చర్మం, రక్తం ద్వారా శరీరంలోని వేడి బయటకు పోతుంది. ఈ క్రమంలో జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తప్రసరణ తగ్గి

అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఫలితంగా అన్నం అరగకపోయినట్లు ఉండటం, గ్యాస్ ఏర్పడటం వంటి పలు ఉదర సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ అలవాటు దీర్ఘకాలంలో అనేక ఇతర సమస్యలకు దారి తీస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. భోజనం తరువాత వేడి నీటి స్నానం తాలూకు ప్రభావం నాడీవ్యవస్థపై కూడా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగడంలో వేగస్ నాడి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తసరఫరా తగ్గినప్పుడు వేగస్ నాడి కూడా జీర్ణక్రియపై పట్టు కోల్పోతుందని ఫలితంగా అనేక రకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయని చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంలో దీని వల్ల మాలేఅబ్బార్స్ డన్ సిండ్రోమ్ వస్తుంది. శరీరం పూర్తిస్థాయిలో పోషకాలను గ్రహించలేక సమస్యలు మొదలవుతాయి. కాబట్టి, భోజనం తరువాత స్నానం చేద్దామనుకునే వారు కాస్త అప్రమత్తంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రోజూ గుప్పెడు బాదం తింటే..

నిత్యం బాదం తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బాదంను సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. దీనిలో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.విటమిన్ ఇ, ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఖనిజాలు చాలా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే మోనోశాక్రెడ్స్ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. గుప్పెడు బాదాన్ని మీ డ్రైట్ లో చేర్చుకుంటే. చురుగ్గా మెదడు.. నిత్యం కొన్ని బాదం పప్పులను మీ డ్రైట్ లో చేర్చుకుంటే మెదడు చురుగ్గా మారుతుంది. మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఆలోచన సామర్థ్యం, మానసిక స్థైర్యం పెరుగుతుంది. గుండెకు బలం.. బాదం ఈ కాలంలో ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఇందులోని సంతృప్త కొవ్వులు తక్కువగా ఉండి, మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిను తగ్గించి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో సహకరిస్తుంది.మెదడు పనితీరు.. బాదంలోని విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఒమేగా 3, ఫ్లాటి యాసిడ్స్ తో

సహా అన్ని పోషకాలు మెదడు పనితీరులో కీలకంగా పనిచేస్తాయి. తెలివి తేటలను పెంచడంలోనూ బాదం మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి.. బాదంలో ఉండే విటమిన్లు, పోషకాలు జలుబున వ్లు వంటి లక్షణాలను దూరం చేయడంలో సహకరిస్తుంది. చాలా రకాల వ్యాధులతో బాధపడేందుకు శీతాకాలంలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు సహకరిస్తుంది. బరువు తగ్గడంలోనూ.. క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉన్న బాదాన్ని తీసుకోవడం వల్ల బరువును తగ్గించడంలో సహకరిస్తుంది. బాదంలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సంతృప్తిగా ఉన్నాయి. ఇవి అతిగా తినే అలవాటును తగ్గించడంలో, బ్యాలెన్స్ డైట్ తీసుకునే విధంగా ప్రోత్సహిస్తాయి. ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

జీర్ణక్రియ.. బాదం ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం. ఇది జీర్ణ క్రియకు సహకరిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఫైబర్ కంటెంట్ ఆరోగ్యకరమైన షేగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది. జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. చర్మం నిగారింపు.. బారంపప్పులో విటమిన్ ఇ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, చర్మాన్ని నిగారింపుతో, కాంతి వంతంగా ఉంచేందుకు సహకరిస్తాయి. మెసేజ్ చర్మం కావాలంటే రోజూ నాలుగు నుంచి ఆరు బాదం పప్పులను నీటిలో రాల్చి నానబెట్టి ఉదయాన్నే తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.



ఈ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని ఎందుకు పెంచుతాయి?

గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, త్రాగే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్, కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంలో స్ట్రోక్ రిస్క్ పెరుగుతుందని మీకు తెలుసా? దీనితో పాటు, ఒక వ్యక్తి ప్రతిరోజూ నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే, అది స్ట్రోక్కు దారితీస్తుందని మరో అధ్యయనం షాకింగ్గా వెల్లడించింది. రోజుకు నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే స్ట్రోక్ ముప్పు చాలా రెట్లు పెరుగుతుందని ఈ పరిశోధన చెబుతోంది. అంతేకాదు శీతల పానీయాలు తాగేందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. అయితే ఇవి ఏ విధంగా ప్రమాదకరం? మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి పద్ధతులు పాటించాలో తెలుసుకోండి. మెక్మాస్టర్ యూనివర్సిటీ కెనడా , యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలేజ్ కాఫీ లేదా ఇతర చక్కెర పానీయాలపై పరిశోధనలు చేశాయి. దీని ప్రకారం, కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు లేదా కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ ముప్పు 37 శాతం పెరుగుతుంది. మరొక



అధ్యయనం ప్రకారం, చక్కెరతో చేసిన కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని 22 శాతం పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధన జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్ , ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్లో ప్రచురించబడింది. ఈ ప్రాజెక్టులో 27 దేశాల నుంచి 27 వేల మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 13,500 మందికి మొదటిసారిగా స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఈ పానీయాల గురించి ఏమిటి? ఇది ఆరోగ్యానికి ఎందుకు హానికరం? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.

బొప్పాయి గింజలు తినడం ప్రయోజనమా? భోజనం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారా..!

బొప్పాయి పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఇందులో శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ లు కూడా అందుతాయి. అందుకే వైద్యులు వీటిని తరచుగా తీసుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బొప్పాయి కాాయి కోసినప్పుడు అందులో విత్తనాలు రావడం అన్నది సహజం. ఈ విత్తనాలను పారేసి పండ్లు మాత్రమే తింటూ ఉంటాం. మీకు తెలుసా ఈ అబ్బాయి పండు విత్తనాల వల్ల కూడా ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు. మరి బొప్పాయి విత్తనాల వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. బొప్పాయి గింజల్లో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే పాప్రెన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియకు ఎంతో బాగా సహాయపడుతుంది. ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యలను నివారించడానికి మీరు భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ తాజా

బొప్పాయి గింజలను తీసుకోవచ్చుట. అలాగే బొప్పాయి విత్తనాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడానికి, కాలేయ పనితీరుకు తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజల్లో ఉండే సమృద్ధిగా కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఒక టేబుల్ స్పూన్ బొప్పాయి గింజలను గ్రిండ్ చేసి, వాటిని ఒక గ్లాసు రసం లేదా నీటిలో కలపాలని చెబుతున్నారు. కాలేయ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి ఈ మిశ్రమాన్ని కొన్ని వారాల పాటు రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలట. అదేవిధంగా బొప్పాయి గింజల్లో ఫ్లేవనాయిడ్లు , ఫినాలిక్ సమ్మేళనాలు ఉండటం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. ఆర్థరైటిస్ వంటి ఇన్ఫ్లేమేటరీ పరిస్థితుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బొప్పాయి గింజల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు , యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ కాంపౌండ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మీరు సలాడ్లు, స్మూతీలు లేదా పెరుగుపై పిండిచేసిన విత్తనాలను చల్లబోవచ్చుట.వాటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాల నుండి నష్టి రుచిని , ప్రయోజనం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

మనలో చాలామంది అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక బరువు తగ్గడం కోసం ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. డైట్లు ఫాలో అవ్వడం,అవోరం తినడం మానేయడం, ఎక్సర్సైజులు చేయడం జిమ్ కి వెళ్లడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. కొన్ని కొన్ని సార్లు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా కూడా బరువు మాత్రం తగ్గరు. అయితే కొంతమంది భోజనం తినడం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారని తినడం మానేయడం లేదంటే తక్కువగా తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. కానీ అలా అసలు చేయకూడదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే మనం అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మన



శరీరానికి పోషకాహారం చాలా చాలా అవసరం. మంచి పోషకాలు ఉన్న సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయని చెబుతున్నారు. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వివిధ రకాల పండ్లను, తృణధాన్యాలను, సస్యని ప్రోటీన్లు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను మన రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రాసెస్ చేసిన, చక్కెర ఆహారాలు,

మందును తగ్గించాలి. మనం ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా బతకడానికి నరైన పోషకాహారం అవసరమని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ బరువు తగ్గాలనుకునే చాలా మంది భోజనాన్ని తినడమే మానేస్తున్నారు. ఇలా ఉంటే బరువు తగ్గుతామని నమ్ముతున్నారు. కానీ దీనివల్ల లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలొస్తాయట. భోజనాన్ని మానేయడం మీ ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదట. ఎందుకంటే భోజనాన్ని మానేయడం వల్ల మీరు తర్వాత రోజు అతిగా తినే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు దీనివల్ల మీ జీవక్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుందట. దీనివల్ల మీరు బరువు తగ్గడం కష్టమవుతుంది. అందుకే బరువు తగ్గడానికి భోజనాన్ని మానేయడానికి బదులుగా రోజంతా కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువ సార్లు తినడానికి ప్రయత్నించాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల మీ జీవక్రియ స్థిరంగా ఉంటుందట. అలాగే మీ శరీర శక్తి స్థాయిలు కూడా మెరుగ్గా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.

మైదా మంచినీటి అతిగా తింటున్నారా?

సాధారణంగా చాలామంది చపాతి, పరోట, రుమాల్ రోటీ, తందూరీ రోటీ వంటి వంటకాలను ఇష్టంగా తింటారు. అవి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరంగా ఉండకపోవచ్చు, కానీ వాటి తయారీకి ఎక్కువగా మైదాను వాడితే అది ముప్పు తెచ్చే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇండ్లలో ఎలా ఉన్నా, బాహ్య హోటళ్ల మరియు టిఫిన్ సెంటర్లలో మైదాను విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాపిండి గోధుమ పిండి కంటే తక్కువ ధరకు అందుబాటులో ఉండటం, అలాగే మైదాతో చేసిన వంటకాలు తెల్లగా మరియు రుచిగా ఉండటం వల్ల అది ఎక్కువగా వినియోగం అవుతోంది. కానీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని, మైదా పిండితో చేసిన ఆహారాలను తినేమందు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు బాగా ఆలోచించమని హెల్త్ ఎక్స్ పర్ట్స్ హెచ్చరిస్తున్నారు. మిల్లుల్లో గోధుమ పిండిని బాగా పాలిష్ చేసి, వివిధ రసాయనాలను కలిపి మైదా పిండి తయారు చేస్తారు. అధికంగా పాలిష్ చేయడం వల్ల మైదా పిండికి మెత్తదనం రావడంతో పాటు, క్లోరైడ్ గ్యాస్, బెంజెల్ పెరాక్సైడ్ వంటి

రసాయనాల మిక్చింగ్ వలన తెల్లదనం వస్తుంది. ఈ రసాయనాలు ఆరోగ్యానికి హానికరం. అందుకే, చైనా మరియు యూరప్ దేశాలు బెంజెల్ పెరాక్సైడ్ వాడకంపై నిషేధం విధించాయి. మైదాలో ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే Alloxan అనే విషహారిత రసాయనం కూడా ఉంటుంది. మన ఆహారం జీర్ణం కావాలంటే, అందులో తప్పనిసరిగా పీచు పదార్థం ఉండాలి. కానీ మైదాలో పీచుపదార్థం లేదు, కాబట్టి ఇది త్వరగా జీర్ణం కాకుండా, పేగుల్లో పేరుకుపోతుంది. దీనివల్ల పేగుల్లో పుండ్లు పడే ప్రమాదం ఉంటుంది, అవి ముదిరితే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తాయి. మైదా పిండిని గోడలకు పోస్తూ అంటించడంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు, ఎందుకంటే మైదాపిండి జిగురు గట్టిగా అంటుకునేలా చేస్తుంది. మైదాతో చేసిన వంటకాలు పేగులలో కూడా అలాగే అతుక్కుపోతాయి, దాంతో వాటిలో క్రిములు ఉత్పత్తి అవుతాయి, ఇన్ఫెక్షన్లు కలిగిస్తాయి.మైదాపిండి వల్ల కిప్పీల్స్ రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. గుండె జబ్బుల వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది.



గోరుపై తెల్లటి మచ్చ నిర్లక్ష్యం చేయకండి..!



మీరు అకస్మాత్తుగా మీ గోళ్ళపై తెల్లటి మచ్చ వస్తే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ఇవి తీవ్రమైన అనారోగ్యం యొక్క లక్షణాలు కావచ్చు. సరైన అవోరం , క్రమమైన సంరక్షణతో దీనిని నివారించవచ్చు. వాస్తవానికి, గోళ్ళ ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సులభంగా నిర్ణయించవచ్చు. ల్యుకోనిడియా కూడా వేలుగోళ్లు , గోళ్ళపై తెల్లటి గుర్తులను కలిగిస్తుంది. గోళ్ళ తెల్లగా మారితే వెంటనే అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కారణాన్ని తెలుసుకుని సరైన చికిత్స పొందండి అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. 1. నెయిల్ ఆర్ట్రి యొక్క దుష్ప్రభావాలు: గోళ్ల అందార్లు పెంపొందించడానికి వివిధ రకాల క్రీమ్లు లేదా పడునైన ఉపకరణాలు ఉపయోగించబడతాయి, ఇవి గోళ్లకు హాని కలిగించవచ్చు , తెల్లటి మచ్చలు కనిపించవచ్చు, ఇది గోళ్లకు పడేపడే దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల గోళ్లు పగలడం, పొట్టు రాలిపోవడం, బలహీనంగా మారడం జరుగుతుంది. 2. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా తెల్లటి గోర్లు: తెల్లటి గోర్లు

ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా రావచ్చు. పర్యావరణం నుండి సూక్ష్మజీవులు గోర్లు లేదా చుట్టపక్కల చర్మంలో చిన్న పగుళ్లలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం ఉంది. దీని కారణంగా, గోర్లు విచ్చిన్నం, చిక్కగా, వాటి రంగు పసుపు, గోధుమ లేదా తెలుపు అవుతుంది. 3. ఖనిజాల లోపం: కొంతమంది నిపుణులు తెలుపు గోర్లు కాలియం , జింక్ వంటి ఖనిజాల లోపానికి సంకేతం అని నమ్ముతారు. నెయిల్ ఫ్లేట్స్ నిర్దిష్ట మొత్తంలో అనేక రకాల పోషకాలతో తయారు చేయబడ్డాయి. వీటి లోపం వల్ల గోళ్ళ తెల్లగా మారుతాయి. 4. ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్: కొన్ని మందులు గోర్లు తెల్లగా మారడానికి కారణమవుతాయి. దీని కారణంగా, గోళ్ళపై తెల్లటి గీతలు కనిపిస్తాయి. ఈ మందులు నెయిల్ నెయిల్ ఎదుగుదల, సన్నబడటం , పెక్కుసుగా మారడం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటిలో కీమోథెరపీ, రెటినోయిడ్స్, సల్ఫోనామైడ్స్ , క్లోక్వానిలిన్ వంటి అనేక క్యాన్సర్ మందులు ఉన్నాయి.

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తింటే ఏం జరుగుతుంది?

దానిమ్మ పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు లాభాలు ఉన్నాయి అన్న నంగతి మన అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు వచ్చి ఒక్కరు ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. కొందరు వీటిని నేరుగా తింటే మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతూ ఉంటారు. అయితే దానిమ్మ పండు ను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం చెబుతున్నారు. ఇకపోతే చాలామంది సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తినవచ్చా తినకూడదా? ఒకవేళ తింటే ఏం జరుగుతుంది ఎక్కువగా తింటే ఏమైనా అవుతుందా అన్న సందేహాలు వస్తూ ఉంటాయి. దానిమ్మలో సహజంగా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇది మొత్తం ఆరోగ్యం, జీవక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి మరియు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రోజువారీ ఆహారంలో దానిమ్మ పండును చేర్చుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దానిమ్మ పండులో రక్తం గడ్డ కట్టడానికి ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఉపయోగపడే విటమిన్ కె ఉంటుందట. ఈరోజు వారి ఆహారంలో దానం మనం చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. దానిమ్మ తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి. అవి రక్తంలో చక్కెర



స్థాయిలపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. తక్కువ GI ఆహారాలు సాధారణంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచివి ఎందుకంటే అవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా పెరగడానికి కారణమవుతాయట. దానిమ్మ పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పాలీ ఫెనాల్స్, మంటను తగ్గించడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం వంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉండవచ్చని చెబుతున్నారు. ఫైబర్ కంటెంట్ దానిమ్మ డైటరీ ఫైబర్ యొక్క మంచి మూలం, ఇది చక్కెర శోషణను మందగించడం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ సి, కె పొటాషియం వంటి అవసరమైన విటమిన్లు ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ఇవి మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు చేసాయి.

