

# నేటి ప్రతి క్షణం - ప్రజల కోసం

# శుభవార్తలు

తెలుగు దినపత్రిక

**SRIRAKSHA RAKSHA 365**  
ONE CALL SAVES LIFE  
EMERGENCY MEDICAL HELP - 24x7  
CALL IMMEDIATELY  
70024 10024

ప్రచురణ : తెలంగాణ, సంపుటి 02, సంచిక 07, సంపాదకులు : గోంగూర శ్రీనివాసరావు, పేజీలు -12, బుధవారం - 08 - ఏప్రిల్ - 2026 , వెల రూ.5/-

## వెనిజులా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో పోటీకి రెడీ, భాష కూడా ఈజీగా నేర్చుకుంటాను

అమెరికా అధ్యక్షుడిగా తన పదవీకాలం ముగిసిన తర్వాత, వెనిజులా అధ్యక్ష పదవికి పోటీ చేయడాన్ని పరిశీలిస్తానని ఆయన అన్నారు.



పశ్చిమ ఆసియాలో యుద్ధం క్రైమాక్యు చేరుకుంటున్న సమయంలో **ఏగతా 2లో**

## కోమాలో ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ మొజ్జబా ఖమేనీ.

పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం మొదలై ఐదు వారాలు గడుస్తున్నా. ఇరాన్ కొత్త సుప్రీం లీడర్ మొజ్జబా ఖమేనీ ఆచూకీపై వీడని ఉత్సాహం కొనసాగుతోంది



పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం మొదలై ఐదు వారాలు గడుస్తున్నా. ఇరాన్ కొత్త సుప్రీం లీడర్ మొజ్జబా ఖమేనీ ఆచూకీపై వీడని ఉత్సాహం కొనసాగుతోంది. ఫిబ్రవరి 28వ తేదీన **ఏగతా 2లో**

## యుద్ధంలోకి మమ్మల్ని లాగలేరు

హార్ట్యాజ్ తరహానికే త్వరలో అంతర్జాతీయ సదస్సు బ్రిటిష్ ప్రధానమంత్రి కీర్ స్టార్జర్ ప్రకటన



లండన్: ఇరాన్ పై జరుగుతున్న యుద్ధంలోకి తమను ఎవరూ లాగలేని బ్రిటిష్ ప్రధానమంత్రి కీర్ స్టార్జర్ తేల్చిచెప్పారు. ఈ యుద్ధంలో తాము పాల్గొనే ప్రసక్తి లేదని పేర్కొన్నారు. **ఏగతా 2లో**

## హైదరాబాద్ పాతబస్తీలో బెంగాలీలు ఉండలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది



బెంగాల్ ఎన్నికలు దేశద్రోహాలు, బీజేపీకి మధ్య యుద్ధం

హైదరాబాద్ పాతబస్తీలో శాంతిభద్రతలు క్షీణించాయని, అక్కడ బెంగాలీ కుటుంబాలు నివసించలేని పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

పాతబస్తీకి ఒక రూల్, ఇతర ప్రాంతాలకు మరో రూల్ అమలు చేస్తున్నారా? అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని ఆయన సూటిగా ప్రశ్నించారు.

హైదరాబాద్ పాతబస్తీలో శాంతిభద్రతలు క్షీణించాయని, అక్కడ బెంగాలీ కుటుంబాలు నివసించలేని పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పాతబస్తీకి **ఏగతా 2లో**

7వ త్రివేంద్రం వస్తా... అన్ని విషయాలు గణాంకాలతో మాట్లాడుకుందాం

కేరళ ముఖ్యమంత్రి విజయన్ కు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఘాటు లేఖ

కేరళ సీఎం పినరయి విజయన్ కు రాసిన లేఖపై తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పందిస్తూ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు.

పినరయి విజయన్ ఎప్పుడు సిద్ధమన్నా తాను చర్చకు సిద్ధమని ఆయన సవాల్ విసిరారు.

పినరయి విజయన్ కి రోల్ మోడల్స్ జ్యోతిబసు, సోమనాథ్ ఫటర్సీలా? లేక నరేంద్ర మోదీ, అమిత్ షానా? అని ప్రశ్నించారు.

ఆయన నరేంద్ర మోదీని తన రోల్ మోడల్ గా భావిస్తున్నారని, ఆయన పద్ధతులు కేరళ ప్రజలకు ఏమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదని విమర్శించారు.

విజయన్ ఓ ముఖ్యమంత్రిలా కాకుండా, మరో నరేంద్ర మోదీ తరహాలో ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు.

# మీ పాలనలో డొల్లతనాన్ని మాత్రమే ఎత్తి చూపా

విజయన్ మరో మోదీలా వ్యవహరిస్తుండు త్వరలోనే ఆదిలాబాద్ కు విమానాశ్రయం: రేవంత్ రెడ్డి మీ దేటా పాతది నేను కేరళ వ్యవస్థలను కించపర్చలేదు..



కేరళ సీఎం పినరయి విజయన్ కు రాసిన లేఖపై తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పందిస్తూ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. పినరయి విజయన్ ఎప్పుడు సిద్ధమన్నా తాను చర్చకు సిద్ధమని ఆయన సవాల్ విసిరారు. ఆయన తిరువనంతపురంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. పినరయి విజయన్ కి రోల్ మోడల్స్ జ్యోతిబసు, సోమనాథ్ ఫటర్సీలా? లేక నరేంద్ర మోదీ, అమిత్ షానా? అని ప్రశ్నించారు. కానీ, ఆయన నరేంద్ర మోదీని తన రోల్ మోడల్ గా భావిస్తున్నారని, ఆయన పద్ధతులు కేరళ ప్రజలకు ఏమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదని విమర్శించారు. విజయన్ ఓ ముఖ్యమంత్రిలా కాకుండా, మరో నరేంద్ర మోదీ తరహాలో ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. **ఏగతా 2లో**

## హరీష్ రావు అరెస్ట్ దుర్భారం.. రేవంత్ పాలనలో ప్రజాస్వామ్యం ఖానీ



బీఆర్ఎస్ నేత హరీష్ రావుతోపాటు ఇతర నాయకులను అరెస్ట్ చేయడం దుర్భారమని.. రేవంత్ పాలనలో ప్రజాస్వామ్యం ఖానీ అవుతుందని మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు.

పరిగి పర్యటనకు బయల్దేరిన మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఛీఫ్ లీడర్ హరీష్ రావును మార్గమధ్యంలో అప్ప జంక్షన్ వద్ద పోలీసులు అడ్డుకుని అరెస్ట్ చేయడం తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామన్నారు

బీఆర్ఎస్ నేత హరీష్ రావుతోపాటు ఇతర నాయకులను అరెస్ట్ చేయడం దుర్భారమని. **ఏగతా 2లో**

# యువత ఉద్యోగాలు సృష్టించే స్థాయికి ఎదగాలి

## కాంగ్రెస్ సర్కార్ పిరికిపంద చర్యలు

కాంగ్రెస్ సర్కార్ పిరికిపంద చర్యలు అంటూ బీఆర్ఎస్ నేతల అరెస్టులపై కేటీఆర్ తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు.



కాంగ్రెస్ సర్కార్ పిరికిపంద చర్యలు అంటూ బీఆర్ఎస్ నేతల అరెస్టులపై కేటీఆర్ **ఏగతా 2లో**

పరిగి నియోజకవర్గంలో తమ భూములను కాపాడుకోవడానికి పోరాడుతున్న రైతులకు మద్దతుగా వెళ్తున్న బీఆర్ఎస్ నేతలను అక్రమంగా గృహ నిర్బంధం చేయడం, అరెస్టులు చేయడంపై బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ తీవ్రంగా ఖండించారు.

## ఈసారి పాక్ ఎన్ని ముక్కలు అయితదో ఆ దేవుడికే తెలియాలి



బెంగాల్ పై కన్నేసే పాక్ ఎన్ని ముక్కలు అయితదో దేవుడికే తెలియాలి: రాజీవ్ గాంధీ భవిష్యత్ భారత్ యుద్ధం వస్తే ఈసారి కేరళ తాను లక్ష్యంగా చేసుకుంటామని పాకిస్తాన్ డిఫెన్స్ మినిస్టర్ ఆసిఫ్ ఖాజా చేసిన వివాదస్పద వ్యాఖ్యలకు భారత రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ స్ట్రాంగ్ కొంటర్ ఇచ్చారు.

భవిష్యత్ భారత్ యుద్ధం వస్తే ఈసారి కేరళ తాను లక్ష్యంగా చేసుకుంటామని పాకిస్తాన్ డిఫెన్స్ మినిస్టర్ ఆసిఫ్ ఖాజా **ఏగతా 2లో**

# “తెలంగాణ కూతురిగా కేరళ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను”

“జై తెలంగాణ, జై కేరళ” అంటూ ప్రారంభించారు.

ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో తెలంగాణ ప్రజలను మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీని విశ్వసించవద్దని, పినరయి విజయన్ నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే కూటమిని గెలిపించాలంటూ తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్యాణకుంట్ల కవిత కేరళ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.



ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో తెలంగాణ ప్రజలను మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీని విశ్వసించవద్దని, పినరయి విజయన్ నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే కూటమిని గెలిపించాలంటూ తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్యాణకుంట్ల కవిత కేరళ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ మేరకు ఆమె **ఏగతా 2లో**

## డంప్ యార్డ్ తరలింపునకు కృషి చేస్తా



హజారాబాద్ నియోజకవర్గంలోని వేస్ట్ టు ఎనర్జీ (వెత్త నుండి విద్యుత్) ప్లాంట్ వల్ల ప్రజల ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా, సారవంతమైన భూములు కాలుష్య కోరల్లో చిక్కుకుంటాయని.. తక్షణమే ఈ డంప్ యార్డ్ ను తరలించాలని డంప్ యార్డ్ జేఏసీ నాయకులు, మున్సిపల్ పాలకవర్గ సభ్యులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

హజారాబాద్, సిర్సిపల్లి ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేయాలనుకుంటున్న ఈ ప్లాంట్ వల్ల భవిష్యత్తులో తీవ్ర నష్టం వాటిల్లుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

హజారాబాద్ నియోజకవర్గంలోని వేస్ట్ టు ఎనర్జీ (వెత్త నుండి విద్యుత్) ప్లాంట్ వల్ల ప్రజల ఆరోగ్యం **ఏగతా 2లో**

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు ధ్వజమెత్తారు.

మళ్ళీ కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వస్తుందంటూ సీఎం రేవంత్ చేసే వ్యాఖ్యలను ఉద్దేశిస్తూ విమర్శలు గుప్పించారు హరీష్ రావు.

కాంగ్రెస్ మళ్ళీ గెలవడం కాదు.. సింగిల్ డిజిటీకే పరిమితం అంటూ ఎద్దేవా చేశారు.

మంగళవారం, ఏప్రిల్ 7వ తేదీ పరిగి పర్యటనకు వెళ్తున్న హరీష్ రావును పోలీసులు అరెస్ట్ చేసి శంషాబాద్ పీఎస్ కు తరలించారు.

హరీష్, 'మీరు మళ్ళీ గెలవడం కాదు కదా.. ఈసారి సింగిల్ డిజిటీ మీకు.

రాష్ట్రంలో ఎన్నికలు ఎప్పుడు జరిగినా కాంగ్రెస్ సింగిల్ డిజిటీకే పరిమితం అవుననే భావం.

ప్రతిపక్షాలు ప్రశ్నిస్తే అరెస్టులు చేస్తారా?, పరిగిలో రైతులను పరామర్శించేందుకు వెళ్తుంటే మమ్మల్ని అరెస్టు చేశారు.

‘రేవంత్.. మళ్ళీ గెలవడం కాదు..

# సింగిల్ డిజిటీ మీకు

మహిళలను అరెస్ట్ చేయడం ప్రజా పాలనా? దళితుల భూములపై దండయాత్ర ఎందుకు.. కచ్చితంగా పరిగి వెళ్లి తీరుతా..



ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు ధ్వజమెత్తారు. మళ్ళీ కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వస్తుందంటూ సీఎం రేవంత్ చేసే వ్యాఖ్యలను ఉద్దేశిస్తూ విమర్శలు గుప్పించారు హరీష్ రావు. కాంగ్రెస్ మళ్ళీ గెలవడం కాదు.. సింగిల్ డిజిటీకే పరిమితం అంటూ ఎద్దేవా చేశారు. మంగళవారం, ఏప్రిల్ 7వ తేదీ పరిగి పర్యటనకు వెళ్తున్న హరీష్ రావును **ఏగతా 2లో**

## డబుల్ ఇంజన్ సర్కారు ఏర్పాటే లక్ష్యం



రాష్ట్రంలో డబుల్ ఇంజన్ సర్కారు ఏర్పాటే తమ లక్ష్యమని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రాంచందర్ రావు ప్రకటించారు.

జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికల్లో కాషాయ జెండా ఎగరేస్తామన్నారు.

రాష్ట్రంలో డబుల్ ఇంజన్ సర్కారు ఏర్పాటే తమ లక్ష్యమని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రాంచందర్ రావు ప్రకటించారు. **ఏగతా 2లో**





శ్రీనిధి నగదు స్వాహా చేసిన గ్రామదీపిక

బహు వివిధ వాటిని గ్రూపు చేసిన గ్రూపు సభ్యులు



వైరా, నేటి శుభోదయ ... వైరా మండలం నారపనేనిపల్లి గ్రామంలో డ్యూకా గ్రూపు సభ్యులు శ్రీనిధి నగదును గ్రామ దీపిక బొల్లివేసి హేమ స్వాహా చేసింది. గ్రామంలో 12 గ్రూపులకు సంబంధించిన శ్రీనిధి నగదు బ్యాంకులో చెల్లించుకుంటూ తమ సొంతానికి వాడుకొని ఆరు లక్షల 79 వేల రూపాయలు నగదు స్వాహా చేసింది. గ్రూప్ సభ్యులు నెల నెల చెల్లించిన డబ్బులు బ్యాంకుకు జమ చేయకపోవడంతో అనుమానం వచ్చిన గ్రూపు సభ్యులు గ్రామ దీపికను నిలదీయడంతో గ్రూప్ సభ్యులు కట్టిన నగదు తన కుటుంబ అవసరాలకు వాడుకున్నానని తిరిగి మరల చెల్లిస్తానని హామీ ఇచ్చింది. నెలలు గడుస్తున్న అప్పు తీర్చాలని గ్రూప్ సభ్యులు ఒత్తిడి చేయడంతో సెల్ ఫోన్ స్విచ్ ఆఫ్ చేసి ఇంటి నుంచి వెళ్లిపోయిందని గ్రూప్ సభ్యులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దీంతో డ్యూకా గ్రూప్ సభ్యులందరూ ఐతీ వివేక వాదిగా మారారు. దీంతో ఐతీ సిబ్బంది గ్రూప్ సభ్యులు శ్రీనిధి నగదు స్వాహా పై విచారణ చేపట్టారు. గ్రామ దీపిక హేమపై చర్యలు తీసుకొని తమకు న్యాయం చేయాలని గ్రూప్ సభ్యులు డిమాండ్ చేశారు.



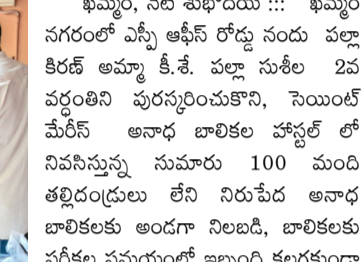
వైరా, నేటి శుభోదయ ... ఖమ్మం నగరంలో ఎస్సీ ఆఫీస్ రోడ్డు నందు పల్లె కిరణ్ అమ్మ కి.శే. పల్లె సుశీల 2వ వర్తంతుని పురస్కారంనుకొని, సెయింట్ మేరీస్ ఆనాధ బాలికల హాస్టల్ లో నవనస్థుల్ను సుమారు 100 మంది తల్లిదండ్రులు లేని నిరుపేద ఆనాధ బాలికలకు అందగా నిలబడి, బాలికలకు వర్షల సమయంలో ఇబ్బంది కలగకుండా పరిష్కారం చూపిస్తూ, బిల్లు పెన్సి, ట్యూట్ పెన్సి, రెడ్ పెన్సి, పెన్సిల్స్, జామలీ కం బాక్స్, స్పెల్స్, ఎర్రబెల్లీ, షార్ట్స్, షాపులు తదితర వస్తువులు అందజేసి మరోసారి మానవత్వాన్ని చాటుకున్న పల్లె కిరణ్. ఆదే విధంగా వారికి స్నేహ ప్రకటన కూడా అందజేసి వారి ఆనందానికి కారకులైనారు. ఈ కార్యక్రమంలో పల్లె కిరణ్ సైన్యం సభ్యులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పల్లె కిరణ్ మాట్లాడుతూ గత 20 సంవత్సరాలుగా వివిధ వర్గాల ప్రజల కోసం అనేక సేవా కార్యక్రమాలకు ఉదాహరణకు సంవత్సరానికి 2 రెండు ఫ్యాషన్ షిఫ్ట్ మోగా వైద్య శిబిరం నిర్వహించుట, కరోనా సమయంలో 3000 మందికి మామిడికాయ వచ్చడి వంటివి, ప్రైవేటు టీచర్స్, పేదలకు బియ్యం, నిత్యావసర సరుకులు వంటివి, వరదల సమయంలో నిత్యం అందుబాటులో ఉంటూ వరద బాధితులకు ఆహారం, నీరు, నిత్యవసర సరుకులు, దుస్తులు వంటివి ఇలా అన్ని వర్గాల ప్రజలకు అనేక సందర్భాల్లో అన్న దానాలు, నిరుపేద విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు ప్రాథమిక, ఉన్నత విద్య కోసం అనేక సహాయం అందజేశారు. వృద్ధులకు, వికలాంగులకు, మహిళలకు, ఆనాధ బాల, బాలికలకు యువతకు నిత్యం ఆదేశ విధానంగా అందగా ఉంటూ సహకారాలు అందిస్తు అందగా ఉండడం సంకేతంగా ఉన్నదని వ్యక్తం చేశారు.

పల్లె కిరణ్ తల్లి 2వ వర్తంతు ని పురస్కారంనుకొని, నిరుపేద అనాధ బాలికలకు అందగా

- మరోసారి మానవత్వాన్ని చాటుకున్న పల్లె కిరణ్



ఖమ్మం, నేటి శుభోదయ ... ఖమ్మం నగరంలో ఎస్సీ ఆఫీస్ రోడ్డు నందు పల్లె కిరణ్ అమ్మ కి.శే. పల్లె సుశీల 2వ వర్తంతుని పురస్కారంనుకొని, సెయింట్ మేరీస్ ఆనాధ బాలికల హాస్టల్ లో నవనస్థుల్ను సుమారు 100 మంది తల్లిదండ్రులు లేని నిరుపేద ఆనాధ బాలికలకు అందగా నిలబడి, బాలికలకు వర్షల సమయంలో ఇబ్బంది కలగకుండా పరిష్కారం చూపిస్తూ, బిల్లు పెన్సి, ట్యూట్ పెన్సి, రెడ్ పెన్సి, పెన్సిల్స్, జామలీ కం బాక్స్, స్పెల్స్, ఎర్రబెల్లీ, షార్ట్స్, షాపులు తదితర వస్తువులు అందజేసి మరోసారి మానవత్వాన్ని చాటుకున్న పల్లె కిరణ్. ఆదే విధంగా వారికి స్నేహ ప్రకటన కూడా అందజేసి వారి ఆనందానికి కారకులైనారు. ఈ కార్యక్రమంలో పల్లె కిరణ్ సైన్యం సభ్యులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పల్లె కిరణ్ మాట్లాడుతూ గత 20 సంవత్సరాలుగా వివిధ వర్గాల ప్రజల కోసం అనేక సేవా కార్యక్రమాలకు ఉదాహరణకు సంవత్సరానికి 2 రెండు ఫ్యాషన్ షిఫ్ట్ మోగా వైద్య శిబిరం నిర్వహించుట, కరోనా సమయంలో 3000 మందికి మామిడికాయ వచ్చడి వంటివి, ప్రైవేటు టీచర్స్, పేదలకు బియ్యం, నిత్యావసర సరుకులు వంటివి, వరదల సమయంలో నిత్యం అందుబాటులో ఉంటూ వరద బాధితులకు ఆహారం, నీరు, నిత్యవసర సరుకులు, దుస్తులు వంటివి ఇలా అన్ని వర్గాల ప్రజలకు అనేక సందర్భాల్లో అన్న దానాలు, నిరుపేద విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు ప్రాథమిక, ఉన్నత విద్య కోసం అనేక సహాయం అందజేశారు. వృద్ధులకు, వికలాంగులకు, మహిళలకు, ఆనాధ బాల, బాలికలకు యువతకు నిత్యం ఆదేశ విధానంగా అందగా ఉంటూ సహకారాలు అందిస్తు అందగా ఉండడం సంకేతంగా ఉన్నదని వ్యక్తం చేశారు.

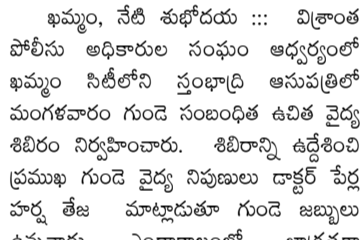


ఖమ్మం, నేటి శుభోదయ ... ఖమ్మం నగరంలో ఎస్సీ ఆఫీస్ రోడ్డు నందు పల్లె కిరణ్ అమ్మ కి.శే. పల్లె సుశీల 2వ వర్తంతుని పురస్కారంనుకొని, సెయింట్ మేరీస్ ఆనాధ బాలికల హాస్టల్ లో నవనస్థుల్ను సుమారు 100 మంది తల్లిదండ్రులు లేని నిరుపేద ఆనాధ బాలికలకు అందగా నిలబడి, బాలికలకు వర్షల సమయంలో ఇబ్బంది కలగకుండా పరిష్కారం చూపిస్తూ, బిల్లు పెన్సి, ట్యూట్ పెన్సి, రెడ్ పెన్సి, పెన్సిల్స్, జామలీ కం బాక్స్, స్పెల్స్, ఎర్రబెల్లీ, షార్ట్స్, షాపులు తదితర వస్తువులు అందజేసి మరోసారి మానవత్వాన్ని చాటుకున్న పల్లె కిరణ్. ఆదే విధంగా వారికి స్నేహ ప్రకటన కూడా అందజేసి వారి ఆనందానికి కారకులైనారు. ఈ కార్యక్రమంలో పల్లె కిరణ్ సైన్యం సభ్యులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పల్లె కిరణ్ మాట్లాడుతూ గత 20 సంవత్సరాలుగా వివిధ వర్గాల ప్రజల కోసం అనేక సేవా కార్యక్రమాలకు ఉదాహరణకు సంవత్సరానికి 2 రెండు ఫ్యాషన్ షిఫ్ట్ మోగా వైద్య శిబిరం నిర్వహించుట, కరోనా సమయంలో 3000 మందికి మామిడికాయ వచ్చడి వంటివి, ప్రైవేటు టీచర్స్, పేదలకు బియ్యం, నిత్యావసర సరుకులు వంటివి, వరదల సమయంలో నిత్యం అందుబాటులో ఉంటూ వరద బాధితులకు ఆహారం, నీరు, నిత్యవసర సరుకులు, దుస్తులు వంటివి ఇలా అన్ని వర్గాల ప్రజలకు అనేక సందర్భాల్లో అన్న దానాలు, నిరుపేద విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు ప్రాథమిక, ఉన్నత విద్య కోసం అనేక సహాయం అందజేశారు. వృద్ధులకు, వికలాంగులకు, మహిళలకు, ఆనాధ బాల, బాలికలకు యువతకు నిత్యం ఆదేశ విధానంగా అందగా ఉంటూ సహకారాలు అందిస్తు అందగా ఉండడం సంకేతంగా ఉన్నదని వ్యక్తం చేశారు.

విశ్రాంత పోలీసు అధికారులకు ఉచిత గుండె వైద్య శిబిరం



ఖమ్మం, నేటి శుభోదయ ... విశ్రాంత పోలీసు అధికారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఖమ్మం సీటీలోని ప్రభాద్రి అనుపత్రిలో మంగళవారం గుండె సంబంధిత ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. శిబిరాన్ని ఉద్దేశించి ప్రముఖ గుండె వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ పేర్ల హర్షణ్ మాట్లాడుతూ గాఢ జన్మలు ఉన్నవారు ఎండకాలంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని, డాహం వేయకపోయినా తరచుగా నీరు, కొబ్బరినీరు, మజ్జిగ, నిమ్మరసం లాంటివి తాగాలని, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేసుకోవాలని, ఎండ తీవ్రత సమయాల్లో బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు తేలికపాటి వదులుగా ఉన్న కాటన్ దుస్తులు ధరించాలని సూచించారు. ఉదయం లేదా సాయంత్రం మాత్రమే వ్యాయామం చేయాలని, అల్యుజీలకు కాఫీ తీలకు దూరంగా ఉండాలని అన్నారు. సంఘం జిల్లా ఆధ్వర్య ప్రధాన కార్యదర్శులు ఆర్.రాధాకృష్ణమూర్తి రుద్ర వెంకట నారాయణలు డాక్టర్ పేర్ల హర్షణ్ తో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశ్రాంత ఎస్సై, ఏఎస్ఐలు వి. వెంకటేశ్వరరావు, ఎం.డి ఇస్మాయిల్, బి ప్రభాకర్ రావు, ఎం.ఆంజనేయ్, కామేశ్వరరావు, రంగాచార్యులు, కృష్ణమూర్తి, వారి కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

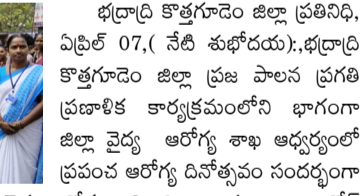


ఖమ్మం, నేటి శుభోదయ ... విశ్రాంత పోలీసు అధికారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఖమ్మం సీటీలోని ప్రభాద్రి అనుపత్రిలో మంగళవారం గుండె సంబంధిత ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. శిబిరాన్ని ఉద్దేశించి ప్రముఖ గుండె వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ పేర్ల హర్షణ్ మాట్లాడుతూ గాఢ జన్మలు ఉన్నవారు ఎండకాలంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని, డాహం వేయకపోయినా తరచుగా నీరు, కొబ్బరినీరు, మజ్జిగ, నిమ్మరసం లాంటివి తాగాలని, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేసుకోవాలని, ఎండ తీవ్రత సమయాల్లో బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు తేలికపాటి వదులుగా ఉన్న కాటన్ దుస్తులు ధరించాలని సూచించారు. ఉదయం లేదా సాయంత్రం మాత్రమే వ్యాయామం చేయాలని, అల్యుజీలకు కాఫీ తీలకు దూరంగా ఉండాలని అన్నారు. సంఘం జిల్లా ఆధ్వర్య ప్రధాన కార్యదర్శులు ఆర్.రాధాకృష్ణమూర్తి రుద్ర వెంకట నారాయణలు డాక్టర్ పేర్ల హర్షణ్ తో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశ్రాంత ఎస్సై, ఏఎస్ఐలు వి. వెంకటేశ్వరరావు, ఎం.డి ఇస్మాయిల్, బి ప్రభాకర్ రావు, ఎం.ఆంజనేయ్, కామేశ్వరరావు, రంగాచార్యులు, కృష్ణమూర్తి, వారి కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

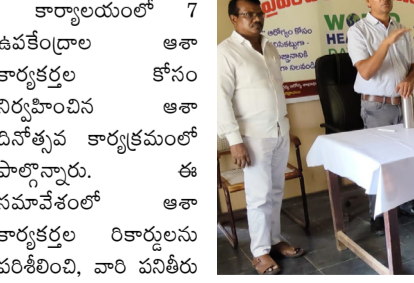
ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవ ర్యాలీలో పాల్గొన్న డి ఎం హెచ్ ఓ. డా. తుకారాం రాథోడ్



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 07,( నేటి శుభోదయ),భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రజల పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలోని భాగంగా జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా బాధ్యంపాడు మండలంలో నిర్వహించిన ర్యాలీలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య డా. తుకారాం రాథోడ్ సక్రియంగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని కేటీవీ బాలికల పాఠశాల ఆధ్వర్యంలో, పిహెచ్.ఎం.సి. బంజారా ఆరోగ్య సిబ్బందితో కలిసి నిర్వహించారు. ర్యాలీ కేటీవీ పాఠశాల ప్రాంగణం నుండి ప్రారంభమై బాధ్యంపాడు బస్టాండ్ వరకు సాగింది. ఈ ర్యాలీలో విద్యార్థులు సిబ్బంది ఉత్సాహంగా పాల్గొని శ్రేయస్సు అవగాహన నివాదాలు చేశారు. అనంతరం పాఠశాలలో సమావేశం ఏర్పాటు చేయగా, డి ఎం ఆండ్ హెచ్ ఓ. డా. తుకారాం రాథోడ్ విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు ఆరోగ్య సిబ్బందిని ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఆయన ఆరోగ్య అవగాహన యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించి, ఈ సంవత్సరం ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవ టీమ్ గురించి తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డా.తుకారాం రాథోడ్ డి ఎం ఆండ్ హెచ్ ఓ. డా. నవీన్ మెడికల్ ఆఫీసర్, పిహెచ్.ఎం.సి. బంజారా, మోహన్ డి.పి.ఎం.ఎం. సి. హెచ్. ఈ. రవి, ఏఎస్ఐలు, సూపర్వైజర్లు, ఆశా కార్యకర్తలు ఇతర ఆరోగ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. తరువాతి, డి.ఎం.ఆండ్ హెచ్.ఓ. డా. తుకారాం రాథోడ్ గారు, ఉప జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య అధికారి డా. ఎం. శ్రీధర్ తో కలిసి భద్రాచలం డి.ఎం.ఆండ్ హెచ్.ఓ. కార్యాలయంలో 7 ఉప కేంద్రాల కోసం నిర్వహించిన ఆశా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఆశా కార్యకర్తల రికార్డులను పరిశీలించి, వారి పనితీరు సందర్భంపై అభిప్రాయాలను సేకరించారు. ముఖ్యంగా క్రింది అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. గర్భిణీ మహిళల సమోదాధిక ప్రమాద గర్భధారణ గుర్తింపు నిర్వహణ ప్రారంభ దశలో ఏ ఎస్ సీ సమోదా మెరుగుదల ఈ కార్యక్రమంలో డా. తుకారాం రాథోడ్ డి.ఎం.ఆండ్ హెచ్.ఓ. డా. ఎం. శ్రీధర్ డి.ఎం.ఆండ్ హెచ్.ఓ. డా. శరత్ ఎం.ఓ. ఆర్.పి.ఎస్. సూపర్వైజర్లు, ఏఎస్ఐలు, ఎం.ఫి.హెచ్.ఓ.ఎం.సి. హెచ్.ఈ.ఓ. గోవింద వెంకటేశ్వర్లు, ఆశా కార్యకర్తలు ఇతర ఆరోగ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 07,( నేటి శుభోదయ),భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రజల పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలోని భాగంగా జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా బాధ్యంపాడు మండలంలో నిర్వహించిన ర్యాలీలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య డా. తుకారాం రాథోడ్ సక్రియంగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని కేటీవీ బాలికల పాఠశాల ఆధ్వర్యంలో, పిహెచ్.ఎం.సి. బంజారా ఆరోగ్య సిబ్బందితో కలిసి నిర్వహించారు. ర్యాలీ కేటీవీ పాఠశాల ప్రాంగణం నుండి ప్రారంభమై బాధ్యంపాడు బస్టాండ్ వరకు సాగింది. ఈ ర్యాలీలో విద్యార్థులు సిబ్బంది ఉత్సాహంగా పాల్గొని శ్రేయస్సు అవగాహన నివాదాలు చేశారు. అనంతరం పాఠశాలలో సమావేశం ఏర్పాటు చేయగా, డి ఎం ఆండ్ హెచ్ ఓ. డా. తుకారాం రాథోడ్ విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు ఆరోగ్య సిబ్బందిని ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఆయన ఆరోగ్య అవగాహన యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించి, ఈ సంవత్సరం ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవ టీమ్ గురించి తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డా.తుకారాం రాథోడ్ డి ఎం ఆండ్ హెచ్ ఓ. డా. నవీన్ మెడికల్ ఆఫీసర్, పిహెచ్.ఎం.సి. బంజారా, మోహన్ డి.పి.ఎం.ఎం. సి. హెచ్. ఈ. రవి, ఏఎస్ఐలు, సూపర్వైజర్లు, ఆశా కార్యకర్తలు ఇతర ఆరోగ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. తరువాతి, డి.ఎం.ఆండ్ హెచ్.ఓ. డా. తుకారాం రాథోడ్ గారు, ఉప జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య అధికారి డా. ఎం. శ్రీధర్ తో కలిసి భద్రాచలం డి.ఎం.ఆండ్ హెచ్.ఓ. కార్యాలయంలో 7 ఉప కేంద్రాల కోసం నిర్వహించిన ఆశా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఆశా కార్యకర్తల రికార్డులను పరిశీలించి, వారి పనితీరు సందర్భంపై అభిప్రాయాలను సేకరించారు. ముఖ్యంగా క్రింది అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. గర్భిణీ మహిళల సమోదాధిక ప్రమాద గర్భధారణ గుర్తింపు నిర్వహణ ప్రారంభ దశలో ఏ ఎస్ సీ సమోదా మెరుగుదల ఈ కార్యక్రమంలో డా. తుకారాం రాథోడ్ డి.ఎం.ఆండ్ హెచ్.ఓ. డా. ఎం. శ్రీధర్ డి.ఎం.ఆండ్ హెచ్.ఓ. డా. శరత్ ఎం.ఓ. ఆర్.పి.ఎస్. సూపర్వైజర్లు, ఏఎస్ఐలు, ఎం.ఫి.హెచ్.ఓ.ఎం.సి. హెచ్.ఈ.ఓ. గోవింద వెంకటేశ్వర్లు, ఆశా కార్యకర్తలు ఇతర ఆరోగ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



నేటి శుభోదయ : తలకండపల్లి మండలం హ్యూమన్ రైట్స్ కౌన్సిల్ ఫర్ ఇండియా తెలంగాణ రాష్ట్ర ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హ్యూమన్ రైట్స్ సెంటర్ లో రంగారెడ్డి జిల్లా వెల్ఫేర్ సెక్టర్ లోని సామాజిక సంక్షేమ సంఘాలకు అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. గర్భిణీ మహిళల సమోదాధిక ప్రమాద గర్భధారణ గుర్తింపు నిర్వహణ ప్రారంభ దశలో ఏ ఎస్ సీ సమోదా మెరుగుదల ఈ కార్యక్రమంలో డా. తుకారాం రాథోడ్ డి.ఎం.ఆండ్ హెచ్.ఓ. డా. ఎం. శ్రీధర్ డి.ఎం.ఆండ్ హెచ్.ఓ. డా. శరత్ ఎం.ఓ. ఆర్.పి.ఎస్. సూపర్వైజర్లు, ఏఎస్ఐలు, ఎం.ఫి.హెచ్.ఓ.ఎం.సి. హెచ్.ఈ.ఓ. గోవింద వెంకటేశ్వర్లు, ఆశా కార్యకర్తలు ఇతర ఆరోగ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఫుల్ పాత్ ల ఆక్రమణలతో నేరెడ్ మెట్ లో పాదచారుల ప్రాణాలకు ముప్పు

నేరెడ్ మెట్, ఏప్రిల్ 7:(నేటి శుభోదయ ) :నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిర్మాణాలు, ఫుల్ పాత్ లపై విస్తరించిన ఆక్రమణలు నేరెడ్ మెట్ పరిధిలోని డి.ఫెన్స్ కాటన్ ప్రాంతంలో తీవ్రమైన సమస్యగా మారాయి. ముఖ్యంగా ఫిఫ్త్ అవెన్యూ జేకర్ ప్రధాన రహదారిపై ఉన్న ఫోర్ ఫాదర్ హోటల్ నిర్మాణం చుట్టూ ఏర్పడిన పరిస్థితులు పాదచారులు, వాహనదారులకు ఇబ్బందులను తెచ్చిపెడుతున్నాయి.



ఫోర్ ఫాదర్ హోటల్ నిర్మాణం ప్రారంభం నుంచే నిబంధనలకు ఉల్లంఘనలపై స్థానికులు అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తున్నప్పటికీ, సంబంధిత అధికారుల నుంచి స్పందన కనిపించలేదని ఆరోపిస్తున్నారు. పార్కింగ్ సౌకర్యం లేకుండానే కమర్షియల్ కార్యకలాపాలు కొనసాగించడంతో, హోటల్ కు వచ్చే వాహనాలు మొత్తం ఫుల్ పాత్ లను ఆక్రమిస్తున్నాయి. ఫుల్ పాత్ లపై కార్ల పరంపర హోటల్ పరిసరాల్లో రోజూవారీగా వాహనాలను ఫుల్ పాత్ లపైనే నిలిపివేస్తుండటంతో, పాదచారుల రహదారిపై సడవాల్సీ వస్తోంది. ముఖ్యంగా వృద్ధులు, పిల్లల ప్రమాదాలకు గురయ్యే పరిస్థితి నెలకొంది. ఫుల్ పాత్ లు పూర్తిగా కనుమరుగవడంతో ప్రజలు తీవ్ర ఆసౌకర్యానికి గురవుతున్నారు. నేరెడ్ మెట్ లో అనుమతులతో కమర్షియల్ రెసిడెన్షియల్ అనుమతులతో కమర్షియల్ రెసిడెన్షియల్ నిలిపివేస్తుండటంతో, పాదచారుల రహదారిపై సడవాల్సీ వస్తోంది. ముఖ్యంగా వృద్ధులు, పిల్లల ప్రమాదాలకు గురయ్యే పరిస్థితి నెలకొంది. ఫుల్ పాత్ లు పూర్తిగా కనుమరుగవడంతో ప్రజలు తీవ్ర ఆసౌకర్యానికి గురవుతున్నారు.

మరింత క్లిష్టంగా మారతోంది. ఫిర్యాదులపై స్పందన ఎక్కడ స్థానికులు పలుమార్లు అధికారులకు ఫిర్యాదులు చేసినప్పటికీ, టోన్ ప్లానింగ్, ట్రాఫిక్ విభాగాల నుంచి ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని వాపోతున్నారు. అధికారుల నిర్లక్ష్యం వల్లే ఆక్రమణలకు ప్రోత్సాహం లభిస్తోందని ప్రజల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ ఫుల్ పాత్ లను ఆక్రమణల నుంచి విముక్తి చేయించడం, పార్కింగ్ సౌకర్యం లేని కమర్షియల్ నిర్మాణాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. పాదచారుల భద్రతను కాపాడేందుకు తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

మధ్యవర్తులను నమ్మి మోసపోవద్దు

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష



పెద్దపల్లి స్టాన్ రిపోర్టర్, ఏప్రిల్ - 07, నేటి శుభోదయ ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి ఎటువంటి మధ్యవర్తులు అవసరం లేదని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ కోయ శ్రీ హర్ష మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రజలకు సేవలు అందించే పేరుతో కొంతమంది మధ్యవర్తులు మోసాలకు పాల్పడుతున్నట్లు గమనించామని పేర్కొన్నారు. ప్రజావాణి కార్యక్రమం సందర్భంగా కొందరు వ్యక్తులు భూ భారతి సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, కొత్త రేషన్ కార్డులు వంటి ప్రభుత్వ పథకాలలో ఎంపిక చేస్తామని చెప్పి డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నట్లు సమాచారం అందిందన్నారు. ఇలాంటి వ్యక్తులకు ఎటువంటి అధికారక గుర్తింపు లేదని, వారు ప్రజలను మోసం చేస్తున్నారని స్పష్టం చేశారు. ఎవరైనా సమస్య పరిష్కారం పేరుతో డబ్బులు డిమాండ్ చేస్తే ఒక్క పైసా కూడా ఇవ్వవద్దని ప్రజలకు సూచించారు. అలాంటి ఫుట్ పులు ఎదురైతే వెంటనే సంబంధిత అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయాలని కోరారు. ప్రజలు తమ సమస్యలను ప్రతి సోపావారం తెలిపిపోవే ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో చేరుగా జిల్లా కలెక్టర్ లేదా ఉన్నతాధికారులకు తెలియజేయవచ్చని తెలిపారు. అలాగే బుధవారం నుండి శుక్రవారం వరకు మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుండి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు జిల్లా కలెక్టర్ ప్రజలను కలుసుకునే అవకాశం కల్పిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ సమయాన్ని ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. మధ్యవర్తులను నమ్మి డబ్బులు కోల్పోకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలని జిల్లా ప్రజలకు కలెక్టర్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

ముక్తి నిబంధనలపై విస్తృత ఉపన్యాసం

నేరెడ్ మెట్, ఏప్రిల్ 7: (నేటి శుభోదయ ) మల్కాజిగి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో చరిత్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో "ముక్తి నిబంధనలు" అంశంపై విస్తృత ఉపన్యాసం నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య బండి రాజు మాట్లాడుతూ సమాజ వికాసాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే చరిత్రపై లోతైన అవగాహన అవసరమని పేర్కొన్నారు. ముఖ్య ఉపన్యాసకులు కె.ఎన్.ఎం. ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, విద్యాలయానికి చెందిన డా. పి. రవిచంద్ర ప్రకాష్ నిబంధనలపై విస్తృత సమాఖ్య, స్థానికత పరిరక్షణలో ఈ నిబంధనలు కీలక పాత్ర పోషించాయని తెలిపారు. అనంతరం చరిత్ర అధ్యాపకులు మినయ్య మాట్లాడుతూ కార్యక్రమం విజయవంతానికి సహకరించిన అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ చీఫ్ డాక్టర్ ఆదవి రాజు, డాక్టర్ బ్రిజ్ లక్ష్మి, డాక్టర్ ఎస్. రాజేష్ కుమార్, డాక్టర్ గుణాకర్ పాటు అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



నేరెడ్ మెట్, ఏప్రిల్ 7: (నేటి శుభోదయ ) మల్కాజిగి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో చరిత్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో "ముక్తి నిబంధనలు" అంశంపై విస్తృత ఉపన్యాసం నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య బండి రాజు మాట్లాడుతూ సమాజ వికాసాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే చరిత్రపై లోతైన అవగాహన అవసరమని పేర్కొన్నారు. ముఖ్య ఉపన్యాసకులు కె.ఎన్.ఎం. ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, విద్యాలయానికి చెందిన డా. పి. రవిచంద్ర ప్రకాష్ నిబంధనలపై విస్తృత సమాఖ్య, స్థానికత పరిరక్షణలో ఈ నిబంధనలు కీలక పాత్ర పోషించాయని తెలిపారు. అనంతరం చరిత్ర అధ్యాపకులు మినయ్య మాట్లాడుతూ కార్యక్రమం విజయవంతానికి సహకరించిన అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ చీఫ్ డాక్టర్ ఆదవి రాజు, డాక్టర్ బ్రిజ్ లక్ష్మి, డాక్టర్ ఎస్. రాజేష్ కుమార్, డాక్టర్ గుణాకర్ పాటు అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మేధావులకు ల్యాప్ టాప్ బహుకరణ



మల్కాజిగి, ఏప్రిల్ 7: నేటి శుభోదయ: మల్కాజిగి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో బరాబర్ కలెక్టివ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన శిక్షణా కార్యక్రమంలో ప్రతిభ కనబర్చిన అరుగురు విద్యార్థులకు ల్యాప్ టాప్ లను బహుకరించారు. గత మూడు నెలలుగా నిర్వహించిన టైనింగ్ ప్రోగ్రామ్ లో ఉత్తమ ప్రదర్శన కనబర్చిన విద్యార్థులను గుర్తించి ఈ బహుకరణలు అందజేశారు. కార్యక్రమానికి కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య బండి రాజు అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు లభించిన అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుని ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని సూచించారు. క్రమశిక్షణ, కృషి, చట్టబద్ధత మొదలైనవి సాగి రానున్న తరాలకు ఆదర్శంగా నిలవాలని ఆశాంక్షించారు. సాంకేతిక నైపుణ్యాలతో పాటు నైతిక విలువల కూడా సమానంగా అవసరమని పేర్కొన్నారు. ఇటువంటి శిక్షణా కార్యక్రమాల ప్రభుత్వ కళాశాల విద్యార్థుల్లో ప్రతిభను వెలికితీసి అన్ని రంగాల్లో రాణింపేందుకు దోహదపడతాయని ఆయన అన్నారు. బరాబర్ కలెక్టివ్ కోఆర్డినేషన్ లక్ష్మి సింధూర మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన ప్రతిభ అభినందనలను పేర్కొన్నారు. శిక్షణ ద్వారా పొందిన నైపుణ్యాలు భవిష్యత్ లో మెరుగైన అవకాశాలకు దారి తీసాయని తెలిపారు. విద్యార్థుల అభివృద్ధికి బరాబర్ కలెక్టివ్ ఎల్మెన్టరీ అందగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. కళాశాల షే.స్కెంట్ సెల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ ఎస్. రాజేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం విద్యార్థులకు ఉపాధి అవకాశాల కల్పించేందుకు కృషి చేస్తామని చెప్పారు. ల్యాప్ టాప్ లను అందుకున్న విద్యార్థులు తమ ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ, మరింత కృషి చేసి ఉన్నత స్థాయిలను అధిరోహిస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వైస్ చీఫ్ డాక్టర్ ఆదవి రాజు, ఆకరవికే కోఆర్డినేటర్ గుణాకర్, డాక్టర్ బ్రిజ్ లక్ష్మి, డాక్టర్ మల్లికార్జున్ పాటు అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొని విజేతలను అభినందించారు.



మల్కాజిగి, ఏప్రిల్ 7: నేటి











ఈ గింజలను రాత్రి నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే తింటే.. అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..



అవినె గింజల్లో ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవినె గింజల వినియోగం శరీరానికి అవసరమైన పోషణను అందించడమే కాకుండా దాని రెగ్యులర్ వినియోగం అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. అవినె గింజలు ఎలాంటి ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలతో మనకు సహాయపడతాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. అవినె గింజలలో ఔషధ గుణాలతో పాటు, ఎన్నో పోషక విలువలు ఉన్నాయి. వీటిలో లిగ్నాన్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ బి, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, ఆల్ఫా-లినోలెనిక్ యామ్లం, ఓమీగా-3 ఫ్యాటీ యామ్లస్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ పోషకాలు తీసుకోవడం వల్ల ప్రమాదకర వ్యాధుల ముప్పు తగ్గుతుంది. రక్తపోటు నియంత్రించే అవినె గింజలు అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారం. ఇది చర్మం మరియు జుట్టుకు కూడా మంచిది. వీటిని మన దైహిక చర్యలకు వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అనేక రకాల ఇన్సులైన్ సుందీ మన శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. ఊర్ధ్వ శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. నానబెట్టిన అవినె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల ఊర్ధ్వవర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అవినె గింజలలో మంచి మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. మీరు మలబద్దకం సమస్య నుండి విముక్తి పొందుతారు. మీ ఆహారంలో చేయించిన అవినె గింజలను చేర్చుకోవడం ద్వారా మీరు మలబద్దకం, అజీర్ణం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన వాటి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. మధుమేహం నియంత్రించే దయాబెటిక్ పేషెంట్లలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో అవినె గింజలు సహాయపడతాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా మంచిది. క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. అవినె గింజలు శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, ఈప్రోజెన్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది రొమ్ము, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్, ఇతర రకాల క్యాన్సర్లను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

చలికాలంలో మిరియాలను ఇలా తీసుకుంటే ఎన్ని ప్రయోజనాలతో తెలుసా?



చలికాలంలో దగ్గు, జలుబు రావడం కామన్.. వీటికి ఇంగ్లీష్ ముందులను వాడేసే కొంతవరకు ఉపశమనం పొందుతారు.. కానీ మళ్ళీ అదే విధంగా జలుబు, దగ్గు ఉంటాయి.. ఇలాంటి వాటికి ఇంట్లో దొరికే మిరియాలను వాడటం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. చలికాలంలో మిరియాలను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు గురించి ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం.. నల్ల మిరియాల నల్ల బంగారం అని కూడా అంటారు. నల్ల మిరియాలలో చాలా ఆరోగ్యకరమైన అంశాలు ఉన్నందున, ఇది విలువైన పదార్థంగా పరిగణించబడుతుంది. నల్ల మిరియాల అనేక ఆర్మినెడ్ ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. అందుకే నల్ల మిరియాలను ఔషధ గుణాలున్న ఖాక్ గోల్డ్ అంటారు.. ఇవి బరువును తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.. మీరు బరువు తగ్గాలని మరియు మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనుకుంటే, నల్ల మిరియాలను సులభమైన మార్గం.. అదే నమస్కలు కూడా తగ్గుతాయి.. మిరియాల క్యాన్సర్ ను నిరోధించే గుణాలను కూడా కలిగి ఉన్నాయి. రెగ్యులర్గా ఉపయోగించడం ద్వారా క్యాన్సర్ ను నివారించవచ్చు మరియు రోజువారీ ఆహారంలో నల్ల మిరియాలను ఉపయోగించడం వల్ల అనేక రకాల క్యాన్సర్ కణాలు శరీర మరయిపోతాయి ప్రభావం చూపబడుతుంది. నిరోధిస్తుంది.. మీరు ఆహారంలో నల్ల మిరియాలను తీసుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను సులభం అవుతుంది. క్యాన్సర్ అనేక రకాల కలిగిస్తాయి, మీరు దీనిని నివారించాలనుకుంటే, నల్ల మిరియాలను ఉపయోగించడం చాలా మంచిది.. అంతేకాదు ఈ మిరియాల రక్తానికి సరైన మొత్తంలో చక్కెర స్థాయి అవసరం. కానీ మన ఆహారంలో హెచ్చితగ్గులు ఉన్నప్పటికీ, ఈ చక్కెర శాతం తగ్గవచ్చు లేదా పెరగవచ్చు. కానీ ఖాక్ పెప్పర్ గ్లూకోజ్ మెటబాలిజం బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. అందుకే మధుమేహం ఉన్నవారు నల్ల మిరియాలను కలిపిన ఆహారాన్ని కూడా తీసుకోవచ్చు.. నల్ల మిరియాల తీసుకోవడం వల్ల చర్మ రక్షణకు సహాయపడుతుంది. మెడిసినులు, కాలానుగుణ్య అభివృద్ధి, ముదతల వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.. నోట్ : ఇంటర్నెట్ లో సేకరించిన సమాచారం ఆధారంగా ఈ వార్తను పబ్లిష్ చేస్తున్నాము. ప్రయత్నించేముందు సంబంధిత నిపుణుల సలహాలను పొందించవలసిందిగా మనవి. తదుపరి జరిగే ఎలాంటి పరిణామాలు ఎన్టీవీ తెలుగు.కామ్ బాధ్యత వహించదు.

చికెన్ ను ఇలా తింటున్నారా? అయితే ఈ విషయాలను తప్పక తెలుసుకోవాలి..



నాన్ వెజ్ ప్రయోజనాల చికెన్ అంటే ప్రాణం.. రకరకాల వెజ్ లెటను చేసుకొని కడుపునొందా లాగిస్తారు.. క్యాన్సర్ తక్కువగా ఉండడం పోషకాహార పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండడంతో పాటు శరీరానికి ప్రయోజనం కలిగించే మూడో సాటిరెటెడ్ క్యాన్సర్లు కాక్సిడ్ మాంసంలో గణనీయంగా ఉంటాయి. ఈ కొవ్వులు కుండ సంబంధిత ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.. అయితే చికెన్ ను స్టీక్ తో తినడం మంచిదా? నార్మల్ గా తినడం మంచిదా? అనే సందేహాలు రావడం కామన్.. ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం.. స్టీక్ లో 32 శాతం కొవ్వుంటుంది. అంటే ఒక కిలో చికెన్ స్టీక్ తింటే అందులో 320 గ్రాములు కొవ్వు ఉంటుందిని పోషకాహారం ఇప్పుడు చెబుతున్నారు. చికెన్ స్టీక్ లో ఉండే కొవ్వులో మూడింటిలు అనంతమై కొవ్వులు ఉంటాయి. వీటిని మంచి కొవ్వుగా పిలుస్తారు.. ఈ స్టీక్ ను తీసుకోవడం వల్ల 60 శాతం కొవ్వును కలిగి ఉంటాయని చెబుతున్నారు.. 170 గ్రాముల స్టీక్ చికెన్ తింటే 284 క్యాలరీలు శరీరంలోకి చేరుతాయి. ఈ క్యాలరీలో 80 శాతం ప్రోటీన్ నుంచి కూడా అధిక క్యాలరీలను పొందుతారు.. ఏ రకంగా చూసిన చికెన్ ను స్టీక్ లేకుండా తినడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. చికెన్ ఫ్రీడ్ లో నిల్వ ఉంచుతారు. దాన్ని బయటకు తీసి సాధారణ ఉష్ణోగ్రతకు తెచ్చిన తర్వాత సూక్ష్మజీవులు మళ్ళీ పెరగడం మొదలవుతాయి. అందుకే ఒకసారి ఫ్రీడ్ నుంచి బయటకు తీసి సాధారణ ఉష్ణోగ్రతకు తెచ్చిన ఆహార పదార్థాలు మళ్ళీ ఫ్రీడ్ చేయకూడదు.. క్యాన్సర్ రకాల హానికర క్రిములు వస్తాయి.. పదే పదే వాటిని వేడి చేసుకొని తినడం వల్ల అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ఇది గుర్తు పెట్టుకోండి..

కలివేపాకును ఇలా వాడితే అన్ని ప్రయోజనాలతో తెలుసా? ఆ సమస్యలు మాయం..



ఈరోజుల్లో మాంస ఆహారపు అలవాట్లు.. వాతావరణంలో మార్పులు వల్ల కొత్త కొత్త అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తుంటాయి.. అందులో దీర్ఘ కాలిక వ్యాధులు బీబీ షుగర్ లు ఎక్కువ.. ఇవి ఒక్కసారి వస్తే పోవడం చాలా కష్టం.. చాలా మంది ఇప్పుడు అధిక రక్తపోటు సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. బీబీ వల్ల ఎక్కువగా గుండెకు ఇబ్బంది అవుతుంది. ఈ బీబీ సమస్యను ట్యాబ్లెట్స్ తో కాకుండా నేచురల్ గా కలివేపాకుతో కూడా అదుపు చేయవచ్చు.. ఎలాగో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. కలివేపాకు వల్ల ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు తగ్గుతాయని అందరికీ తెలుసు.. శరీరానికి అవసరం అయ్యే ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటిని ఆహారాల్లో ప్రతి రోజు వినియోగించడం వల్ల వలు రకాల దీర్ఘకాలిక సమస్యలను కంట్రోల్ లోకి తీసుకు రావచ్చు.. ఈ కలివేపాకుతో పాటి ఫెనాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ వంటివి అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆరోగ్య తగ్గుదల కోవచ్చు.. నరాల బలహీనత, బిబిని కంట్రోల్ చేయవచ్చు.. అందుకే అధిక రక్తపోటు గుప్పెడు ఆకులను తినాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.. కలివేపాకుతో పాటాషియం అధికంగా ఉంటుంది.. రోజువారీ కలివేపాకు రసాన్ని తాగితే తక్కువ సమయంలోనే రక్తపోటు కంట్రోల్ అవుతుంది. అలాగే సోడియం ప్రభావాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.. జానీడైలేషన్ ను ప్రోత్సహించేందుకు కూడా కలివేపాకు పోషిస్తుంది.. దాంతో రక్త ప్రవాహాన్ని సాఫీగా జరిగేలా చేస్తుంది.. గుండె జబ్బుల నుంచి కాపాడుతుంది.. అలాగే ఊర్ధ్వ సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది.. జుట్టు, చర్మ సమస్యలను పూర్తిగా తగ్గిస్తుంది.. నోట్ : ఇంటర్నెట్ లో సేకరించిన సమాచారం ఆధారంగా ఈ వార్తను పబ్లిష్ చేస్తున్నాము. ప్రయత్నించేముందు సంబంధిత నిపుణుల సలహాలను పొందించవలసిందిగా మనవి. తదుపరి జరిగే ఎలాంటి పరిణామాలు ఎన్టీవీ తెలుగు.కామ్ బాధ్యత వహించదు.

కూల్ డ్రింక్ తాగడం వల్ల ఇన్ని సమస్యలా.. తెలుసుకుంటే షాక్ అవుతారు..

స్పృహలతో టైం పాస్ కోసం.. తిన్నది అరిగించుకోవడం కోసమే చాలామంది కూల్ డ్రింక్స్ తాగుతున్నారు. కొందరికి సందర్భం ఏదైనా మెల్లగా కూల్ డ్రింక్ కడుపులో పడితే ఆ హామీ వేరు. కానీ శీతలపానీయమే కదా అని అదే పనిగా ఎక్కువగా తాగితే కొంచెం ముంచుతుంది. వీటిని ఎక్కువగా తాగటం వలన అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చిన్నవారు నుంచి పెద్దవారి వరకు కూల్ డ్రింక్స్ చాలా ఎక్కువగా తాగుతూ ఉంటారు. దాచాం తీరుతుందని చల్లగా ఉండే శీతల పానీయాన్ని గట్టగట్ట తాగిస్తారు. ఇంటికి అతిథులు వచ్చిన.. టూర్లు వెళ్లిన.. కూల్ డ్రింక్స్ కచ్చితంగా ఉండాలి. చూడటానికి రకరకాల రంగుల్లో చల్లగా ఉంటాయి కూల్ డ్రింక్స్. ఇటీవల రోజుల్లో వీటిని తాగే వారి సంఖ్య విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. వేసవి వస్తే చాలు శీతలపానీయాలు ఇంకా ఎక్కువగా త్రాగుతున్నారు. కానీ కూల్ డ్రింక్స్ ను అదే పనిగా తాగటం వలన లేనిపోని రోగాన్ని కొని తెచ్చుకున్నట్లే అంటున్నారు దాక్టర్లు. అతిగా కూల్ డ్రింక్స్ తాగటం వలన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు వస్తాయని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. శీతల పానీయాలు లేదా సోడా డ్రింక్స్ వంటి స్వీట్ బేస్డ్ పానీయాలు ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు. కూల్ డ్రింక్స్ తాగి సంతుష్టి చెందినప్పటికీ ఈ పానీయాలు ప్రాణాంతక వ్యాధులను పెంచుతాయి. ఇటువంటి పానీయాలను సేవిస్తే మహిళలకు మరింత ప్రమాదం అంటున్నారు నిపుణులు. శీతల పానీయాలు సేవిస్తే బరుగు పెరుగుతాయని చాలామంది మహిళలు భావిస్తారు. బరువు మాత్రమే కాదు సోడా పానీయాలు కాలేయం, క్యాన్సర్ తో పాటు అనేక అనారోగ్య సమస్యలను తెచ్చిపెడతాయి. క్యాన్సర్లు పిక్నో, బిర్యానీ, బర్డెట్ తో శీతల పానీయాలు విస్తృతంగా తాగినా ఉంటాయి. ఇవి కాలేయ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కూల్ డ్రింక్ పురుషులు, స్త్రీలు అసలు ప్రయోజకరమైతే కాదు. వీటిలో పోషకాలు ఉండవు. ఈ పానీయాలను కృత్రిమ చక్కెరతో తయారుచేస్తారు. ఇలాంటి పానీయాలను క్రమం తప్పకుండా తాగటం వలన ఊబకాయం, మధుమేహం, క్యాన్సర్, కాలేయం దెబ్బ తినడం, ఊర్ధ్వ సమస్యలు వస్తాయి. కూల్ డ్రింక్స్ తాగడం వలన పురుషుల కంటే మహిళల్లోనే ఎక్కువ శాతం సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. లివర్ క్యాన్సర్ తో పాటు హెపైటైట్, గుండెపోటు ఇలాంటి జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ శీతల పానీయాలు తాగడం వలన మహిళల్లో ప్రోస్టేట్, ఫిరోసిస్ వంటి కాలేయంలో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ వ్యాధి ప్రమాదానికి దారితీస్తుంది. కాలేయ క్యాన్సర్ తో పాటు రొమ్ము మరికొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.



డ్రాగ్స్ తాగడం వల్ల ఇన్ని సమస్యలా.. తెలుసుకుంటే షాక్ అవుతారు..

రోజూ గుడ్డు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు..!

రోజూ వారి ఆహారంలో గుడ్డు తీసుకోవడం వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉంటాయి. ఇందులో శరీరానికి కావాలసిన పోషకాన్ని ఉంటాయి. అందుకే గుడ్డును సూపర్ ఫుడ్ అని అంటారు. ప్రతిరోజూ గుడ్డు తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. గుడ్డు మీకు పుష్కలంగా ప్రోటీన్లను అందిస్తాయి. రోజూ గుడ్డు తింటే కండరాలు బాగా విద్యుద్ధి రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. గుడ్డులోని తెల్లసొనలో 50 శాతం ప్రోటీన్, చర్మసౌందర్యం 90 శాతం కాల్షియం, బరన్ ఉంటాయి. వ్యాయామం చేసేవారు, బరువు తగ్గాలనుకునేవారు క్రోలిఫోస్ఫోలో అని తినడం వల్ల మధ్యాహ్నం ఆకలి ఎక్కువగా వేరుదని అంటున్నారు. బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించేవారు, ఆకలిని నియంత్రించుకోవాల్సిన పని లేదు. తక్కువ క్యాలరీలు, ఎక్కువ ప్రోటీన్లు ఉండే గుడ్డును ఆహారంగా తీసుకుంటే సరిపోతుందని చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజూ గుడ్డు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. బలమైన కండరాలు: గుడ్డులోని ప్రోటీన్ కండరాలతో సహా శరీర కణజాలాలను పనిచేయడానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. శక్తి ఉత్పత్తి: శరీరానికి శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడానికి అవసరమైన అన్ని పోషకాలను గుడ్డు కలిగి ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ: రోగనిరోధక వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి గుడ్డులోని విటమిన్ బి, విటమిన్ బి-12, సెలీనియం ముఖ్యమైనవి. గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తక్కువ: గుడ్డులోని కొలిన్ అమినో యామ్లస్ హెల్పింగ్ మిమిక్స్ ను విచ్చేస్తుంది చేయడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది, ఇది గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన గడ్డు: గుడ్డులో ఫోలిక్ యామ్లస్ ఉంటుంది. ఇది పునా బిఫిడా వంటి



పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలను నివారించుంది. కంటి ఆరోగ్యం: పుష్కలంగా అందరికీ ప్రధాన కారణం అయిన మాక్యులార్ డిజిజిని రివర్స్ చేసే నివారించడంలో గుడ్డులోని లెటిన్, జియాక్సాంతిన్ సహాయపడతాయి. గుడ్డులోని ఇతర విటమిన్లు కూడా మంచి దృష్టిని ప్రోత్సహిస్తాయి. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది: గుడ్డులో ఉండే ప్రోటీన్ మిమిక్స్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఇది అల్ట్రాసౌండ్ చేయాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. ఒక ప్లెక్స్ ఎక్కువ

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో గ్రీన్ టీ తాగుతున్నారా? వెంటనే ఈ అలవాటు మానుకోండి.. లేదంటే

గ్రీన్ టీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా లావు తగ్గాలనుకునే వారు గ్రీన్ టీ మించిన ప్రత్యామ్నాయం లేదు. గ్రీన్ టీని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్, అల్టిమర్స్, స్ట్రోక్, దయాబెటిస్ రిస్క్ తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల చర్మంపై వ్యూహాత్మక సంకేతాలను నివారించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అయితే సరైన ప్రయోజనాలను పొందడానికి గ్రీన్ టీ ఎంత వరిమాణంలో తాగాలి? ఏ వేళలో తాగాలి? వంటి వివరాలు మీ కోసం.. కొంతమంది రోజుకు రెండు కప్పుల గ్రీన్ టీ తాగితే, మరికొందరు ఐదు నుంచి ఆరు కప్పుల వరకు తీసుకుంటే ఎక్కువ ప్రయోజనాలను పొందుతారని అనుకుంటారు. గ్రీన్ టీ తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కానీ ఖాళీ కడుపుతో గ్రీన్ టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మాత్రం.. ఈ అలవాటు వెంటనే మార్చుకోవాలి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గ్రీన్ టీని రెండు తాగడం వల్ల నిద్రలేమి కలుగుతుంది.



మొక్కె కదా అని చీప్ గా చూడకు.. అనారోగ్య సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రం.. క్యాన్సర్ సహా 150 వ్యాధులకు దివ్యాస్త్రం..

మన చుట్టూ ఉన్న ప్రకృతిలో లభించే ఎన్నో రకాల మొక్కలు, పూలు, కాయలు, జెదరు వంటివి అనారోగ్య సమస్యలకు సంజీవనీలు పనిచేస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదంలో అనంతమైన ఔషధ గుణాలు కలిగిన అనేక చెట్లు, మొక్కలు ఉన్నాయి. వాటి లక్షణాలను బట్టి ఆయా రోగాలకు అనేక మందులు, చికిత్సలు ఉంటాయి. అలాంటి ఒక అద్భుత మొక్క రణపాల.. అనేక రకాల వ్యాధులను వివేచించే విధంగా, మొక్క పేరు ఎలా ఉంటుంది.. దాని పనితీరు కూడా అలాగే ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించేందుకు ఈ మొక్క సూపర్ బియాస్కోర్ పనిచేస్తుంది. రణపాల మొక్క ఎన్నో వ్యాధులను నయం చేసే గుణం కలిగివుంది. ఈ మొక్క అక్కడో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ మైక్రోబయోల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ప్యాపిల్లెస్, యాంటీబయోటిక్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది యాంటీ బయోటిక్ లా పని చేస్తుంది. పగరు, పులుగూ అనిపించే ఈ మొక్క ఆకులు చూడటానికి మందంగా ఉంటాయి. అనేక అనారోగ్య సమస్యలను పరిష్కరించటంలో బ్రహ్మాస్త్రంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యతో పోరాడుతున్నట్లయితే, మీరు రణపాల ఆకులను ఉపయోగించవచ్చు. రణపాల మొక్కలో అల్ట్రాసౌండ్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, గైక్లెన్, టెట్రాహైడ్రో, క్యాల్షియం, బిఫాఫెనోలైడ్లు, లిబిడిల్, స్టెయియడ్స్ వంటి బయోయోక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. క్యాన్సర్, ఐడీ షుగర్,



ఫంగి, వాపు, పొట్టలో పుండు, కాలేయ సమస్య, మూత్రపిండాలలో రాళ్లు మొదలైన సమస్యలతో పోరాడే శక్తి దీనికి ఉంది. కిడ్నీలో రాళ్లను తొలగించడానికి కూడా రణపాల ఉపయోగపడుతుంది. కిడ్నీ స్టోన్స్ కాలియం అక్కరలే స్ఫిటికాలతో తయారవుతాయి. స్టోన్స్ క్రాప్ మొక్కలో సపోనిన్లు ఉంటాయి. ఇవి కాలియం అక్కరలే స్ఫిటికాలను విచ్ఛిన్నం చేయగలవు. ఈ మొక్క ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల మీ జీవితంలో రాళ్ల సమస్య ఉండదంటున్నారు. రణపాల మొక్క ఆకులను వేడిచేసి గాయాల పైన పెట్టడం వల్ల గాయాల త్వరగా మానిపోతాయి.. ఈ ఔషధ మొక్క మిమ్మల్ని కిడ్నీ స్టోన్స్ నుండి రక్షించడమే కాకుండా అనేక దుర్గుణాలతో పోరాడే గుణాలను కలిగి ఉంది. ఇది నొప్పి, వాపును తగ్గించే శక్తి కలిగి ఉంది. ఈ ఆకులను మొత్తగా నూర తలకు పట్టి నేసినట్లుగా పెట్టుకోవడం వల్ల కల నొప్పి తగ్గుతుంది. ఈ ఆకుల పనరు తీసుకుని రెండు చుక్కలు చెవిలో వేసుకుంటే చెవి నొప్పి తగ్గుతుంది. రోజూ ఈ ఆకుల్ని తినడం ద్వారా జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. మధుమేహ బాధితుల్లో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. కడుపు పూత నుండి ఉపశమనం అందిస్తుంది. అలాగే, క్యాన్సర్ నుండి కూడా రక్షిస్తుంది.





# ఏవ.. 2025..ఉమెన్ రైజింగ్

ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) భారతీయ మహిళలకు సంబంధించి 2025 కీలక సంవత్సరంగా నిలిచింది. జాతిని మహిళా కమిషన్ (ఎన్డబ్ల్యూసీ) యశోద ఏవ ఆభియాన్ కార్యక్రమం వల్ల క్షేత్రస్థాయిలో ఏవ కోర్సులు చదివే మహిళల సంఖ్య బాగా పెరిగింది. టెక్నాలజీలో మహిళలకు సంబంధించిన ట్రెండ్లలో ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ), మెషిన్ లెర్నింగ్ (ఎంఎల్) కోర్సులు కీలకంగా మారాయి. మెషిన్ లెర్నింగ్ (ఎంఎల్), ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) కోర్సులలో మహిళల పెరుగుదల నాలుగు రెట్లు పెరిగింది. ఈ సంవత్సరం ప్రారంభమైన జాతీయ మహిళా కమిషన్ (ఎన్డబ్ల్యూసీ) యశోద ఏవ ఆభియాన్ లాంటి ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల, ఇండియా ఏవ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్, రైజింగ్ 2025 సమ్మిట్ లాంటి సదస్సులు ప్రభావం వల్ల ఏవ కోర్సులు చేసే మహిళల సంఖ్య పెరుగుతోంది. మరోవైపు మహిళల నేతృత్వంలోని ఏవ స్టార్టప్ల సంఖ్య పెరుగుదల కుభునాచకం.

**డీవ్-టెక్ డొమైన్ లో..**

2024లో పోటీలు 2025లో ఏవ/ఎంఎల్ మాస్టర్ ప్రోగ్రామ్ లో మహిళల సంఖ్య 20 శాతం పెరిగింది. 'ఏవ, ఎంఎల్ లో మాస్టర్స్ చదువుతున్న ప్రతి బదురుగా విద్యార్థులలో ఒకరు మహిళ. సంవత్సరం క్రితం వరకు ఇదైవమందిలో ఒకరు ఉండేవారు' అని తెలియజేసింది యూజీసీకి సంబంధించిన 'కాలేజీ విద్య' ఫోకస్ గ్రూప్ రిపోర్ట్. ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, ప్రాంట్ ఇంజనీరింగ్, సైబర్ సెక్యూరిటీ, రోబోటిక్స్, డాటా సైన్స్ లాంటి డీవ్-టెక్ డొమైన్ లో మహిళల ప్రాతినిధ్యం పెరిగిందని రిపోర్ట్ తెలియజేసింది. ఈ సంవత్సరం ఏవ ప్రోగ్రామ్ లకు సంబంధించి మహిళల ఆసక్తి గణనీయంగా పెరిగింది, ఎంసీపీ సైబర్ సెక్యూరిటీ ఎన్రోల్ మెంట్ లో మహిళలు 25 శాతం, జనరేటివ్ ఏఐలో డాక్టరల్ క్యాండిడేట్స్ 15 శాతం మంది ఉన్నారు నివేదిక వెల్లడించింది. 'మార్చి 2025' మంది దేశం! 'మనలో వచ్చిన మార్పు ఈ ఆభివృద్ధి రేటు అద్దం పడుతుంది. షెక్సిబిల్

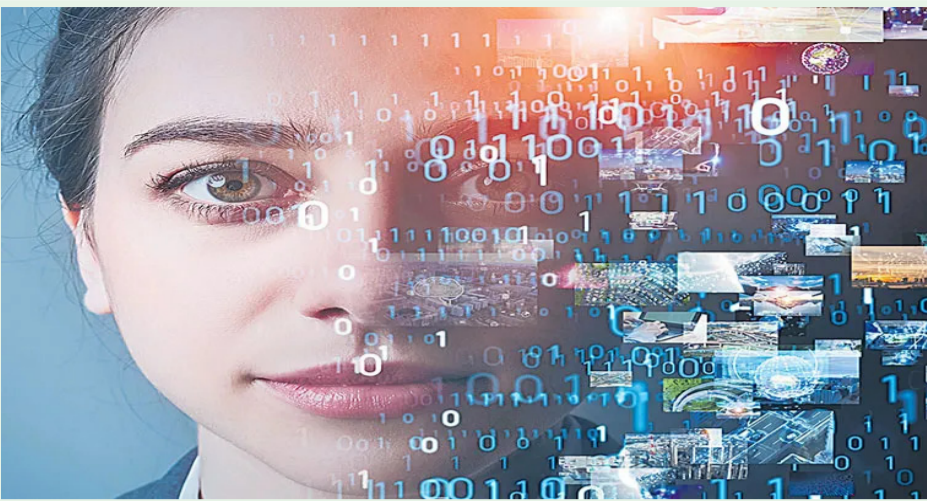
ఆన్లైన్ ఎద్యుకేషన్, ఇండస్ట్రి రోల్ మోడల్స్ విజయగ్రామాల తెలుసుకునే అవకాశం ఈ పెరుగుదలకు కారణం. భారతదేశ సాంకేతిక భవిష్యత్తుకు సంబంధించి మహిళలు కీలకపాత్ర పోషించబోతున్నారని ఈ మార్పును చెబుతుంది' అంటున్నారా 'కాలేజీ విద్య' బీచ్ ఆవరేటింగ్ ఆఫీసర్ రోహిణి గుప్తా. పెద్ద పెద్ద సగరాలలో మాత్రమే కాదు ద్వితీయ శ్రేణి, తృతీయ శ్రేణి పట్టణాలలో కూడా మహిళలు ఏవ కోర్సులపై అవిన ఆసక్తి చూపుతున్నారు. సైబర్ భద్రతా నైపుణ్యాలపై మహిళలు దృష్టి సారించేలా యశోద ఏవ ఆభియాన్ కార్యక్రమాల చేపట్టింది.

**స్టాన్ షాఫ్ట్ ఏవ ఇండెక్స్ 2025**

స్టాన్ షాఫ్ట్ ఏవ ఇండెక్స్ 2025 ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక ఏవ నైపుణ్యం కలిగిన వారిలో భారతీయ మహిళలు ఉన్నారు. 'ఎనాలిటిక్స్' ఇండియా మ్యాగజైన్ సమ్మిట్ ఏఐలో మహిళల భాగస్వామ్యంపై ప్రధానంగా దృష్టి కేంద్రీకరించింది. మొత్తంమీద, ఏఐకి సంబంధించి 2025 సంవత్సరం మహిళలకు కీలకమైన సంవత్సరం నిలుస్తుంది.

**యశోద ఏవ లంబో?**

డిజిటల్ రంగంలో లింగ అంతరాన్ని తగ్గించడానికి ఈ సంవత్సరం మే 22న యశోద ఏవ ఆభియాన్ ముందుకు వచ్చింది. యువర్ ఏవ సాక్సి ఫర్ షిప్ మింగ్ హరిజన్స్ విత్ డిజిటల్ అవేరెన్సెస్ కు సంక్షిప్తరూపం... యశోద ఏవ. ఎన్సీడబ్ల్యూ, పూర్వ రిపోర్ట్ ల్యాండ్ (ఎన్ఎస్ఎల్) సహకారంతో దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ ప్రచార కార్యక్రమం బెరబెలలోని మహిళా క్లబ్బుల వూలే రోహిణి డివైజ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రారంభమైంది. 'భారతదేశం అంతటా ఒక కోటిమంది మహిళలకు డిజిటల్ నైపుణ్యం' అనే దీర్ఘకాలిక లక్ష్యంతో ప్రయాణం మొదలు పెట్టింది యశోద ఏవ ఆభియాన్. మొదటి దశలో రెండు లక్షల మందికి



**ఏవ బై హార్...గ్లోబల్ ఇంపాక్ట్ చాలెంజ్**

గ్లోబల్ ఇంపాక్ట్ ఛాలెంజ్... ఏవ బై హార్ 'ఏవ ఫర్ ఆల్' యువ్ ఏవల కోసం భారత ప్రభుత్వం రరఖాస్తులను అప్లోడ్ చేసింది. ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ)కి సంబంధించి నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించడానికి మహిళా సాంకేతిక నిపుణులను అప్లోడ్ చేసింది. మహిళల నేతృత్వంలో ఏవ అవిష్కరణలకు ప్రోత్సాహం అందించడానికి, వ్యవసాయం, సైబర్ సెక్యూరిటీ, విద్య, డిజిటల్ వెల్ థియంగ్,

పైగా మహిళలకు శిక్షణ ఇవ్వడాన్ని లక్ష్యంగా నిర్ణయించుకుంది. మొదలై యాన్, శిక్షణ కార్యక్రమాల ద్వారా మహిళలకు ఏవ సాధనాలు, సైబర్ సెక్యూరిటీ, డిజిటల్ అక్షరాస్యతలో అవరోధాలను జ్ఞానాన్ని అందిస్తోంది. ఏవ సాంకేతికతను సులభతరం చేయడానికి స్థానిక భాషలలో శిక్షణా కార్యక్రమాల నిర్వహిస్తోంది.

**మహిళలకు ఏవ, సైబర్ సెక్యూరిటీ ఎందుకు కీలకం?**

హ్యాకింగ్, ఆన్లైన్ వేధింపులలాంటి సైబర్ నేరాల నుంచి తమను తాము రక్షించుకోవడానికి, ఏవ రంగంలో అదృతమైన ఉద్యోగాలు సాధించడానికి, సాధికారతకు, డిజిటల్ ఫోటోషాపింగుల సురక్షితంగా నావిగేట్ చేయడానికి, కొత్త అవకాశాలను అన్వేషించడానికి, లింగ వివక్ష లేకుండా ఉండడానికి మహిళలకు ఏవ, సైబర్ సెక్యూరిటీ ముఖ్యం అని యూఎస్ నివేదిక తెలియజేసింది. కాలేజీ స్టూడెంట్, సెల్ఫ్ హెల్ప్ గ్రూప్ (ఎన్ఎచ్ఎస్), ఆకాసర్వర్, టీచర్, చంపూయిట్ వార్డు వెంబర్ ఇలా ఎవరైనా కావచ్చు... యశోద ఏవ ఆభియాన్లో చేరవచ్చు. 'ఇది కేవలం శిక్షణా కార్యక్రమం మాత్రమే కాదు. ఏవ, సైబర్ సెక్యూరిటీకి సంబంధించి మహిళా సాధికారతను ఉన్నతస్థాయిలో తీసుకువెళ్లడం' అనే ప్రశంసలు అందుకుంటోంది యశోద ఏవ ఆభియాన్.

అరోగ్యసంరక్షణ, ఎన్సర్టీ అండ్ మైమెట్ రంగాలలో, ఏఐకి సంబంధించి నూతన అవిష్కరణలను ప్రోత్సహించడానికి ఉమెన్ ఎంబర్లీ ప్రెస్టాబిలిష్, నీటి అయోగ్, ఇతర సంస్థల భాగస్వామ్యంతో గ్లోబల్ ఇంపాక్ట్ చాలెంజ్ 'ఏవ బై హార్'కు శ్రీకారం చుట్టారు. 'ఏవ-ఫర్-గెట్ ఆఫ్ డిజిటల్' లక్ష్యం ఫిబ్రవరి 2026లో న్యూ డిల్లీలో ఇండియా-ఏవ ఇంపాక్ట్ సదస్సు జరిగనుంది.

# వేసవిలో కోకుమ్ జ్యూస్ లేదా ఉసిరి కాయ జ్యూస్.. రెండొంటిలో దేన్ని తాగితే వాక్యం ఫలితం ఉంటుంది..?

వేసవి వేడి ఎక్కువగా పెరుగుతున్న సమయంలో ప్రజలు శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి అనేక రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా శరీరాన్ని చల్లబెట్టే పానీయాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. వేసవిలో బయట మార్కెట్ లో లభించే శీతల పానీయాలకు బదులుగా సంప్రదాయ జ్యూస్ లను తీసుకోవడం మంచిది. వేసవిలో తీసుకోదగిన సహజ పానీయాల్లో కోకుమ్ జ్యూస్, ఉసిరి జ్యూస్ లు ముందు వరుసలో ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. ప్రజలు కూడా వేసవిలో కోకుమ్ జ్యూస్, అమ్మ జ్యూస్ వంటి పానీయాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఈ సందర్భాలలో సూపర్ ఫుడ్స్ తో తయారయ్యే ఈ జ్యూసులు శరీరానికి లోపలు నుంచి చల్లదనం కలిగించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. కోకుమ్ పండ్లు, మొత్తం ఉసిరి కాయలు పోషకాలను అధికంగా కలిగి ఉంటాయి.

**తాజా జ్యూస్ లను తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం..**

అయితే ప్రస్తుతం మార్కెట్లో నిరమ్మ, పొడవ రూపంలో లభిస్తున్న జ్యూసులతో పోటీపై తాజా కోల్డ్-ప్రెస్ జ్యూస్ లను తీసుకోవడం ఎక్కువ ప్రయోజనకరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రెడీమేడ్ జ్యూసుల్లో కృత్రిమ రంగులు, రుచులు, రసాయనాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తగ్గించవచ్చని కనుక తాజా జ్యూస్ లనే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలని చెబుతున్నారు. అనలు వేసవిలో జ్యూస్ లను ఎందుకు తీసుకోవాలి.. కోకుమ్, ఉసిరి జ్యూస్ లలో ఏది శరీరానికి మేలు చేస్తుంది.. వంటి విషయాలను జన్మించు తెలుసుకుందాం. వేసవిలో జీర్ణవ్యవస్థ నెమ్మదిస్తుంది. అందుకే అహారాన్ని తక్కువగా తీసుకుంటారు. ఈ సమయంలో కోకుమ్ లేదా అమ్మ జ్యూస్ వంటి పానీయాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి నీరు అందుతుంది. అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. శరీరం లోపలు నుంచి చల్లగా ఉంటుంది.

**కోకుమ్ జ్యూస్ తో కలిగే లాభాలు..**



ఉంటుంది. మార్కెట్లో లభించే ప్యాక్డ్ జ్యూసుల్లో అమ్మ జ్యూస్ తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి టెబల్ చూసి తీసుకోవడం మంచిది. తాజా అమ్మ జ్యూస్ లో విటమిన్ సి 600-700 ఎంఎస్ వరకు ఉంటుంది. అలాగే యాంటీ-ఆక్సిడెంట్స్ చర్మం అందిస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడి నుండి రక్షిస్తాయి. ఇందులో కొలియం, బరన్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్ లో ఉండే అమినో యాసిడ్స్ శరీర జీవక్రియకు మద్దతును ఇస్తాయి. ఉసిరి జ్యూస్ లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియకు మద్దతును ఇస్తుంది. ఇందులో క్యాల్షియం తక్కువగా ఉంటాయి కనుక క్యాల్షియం తక్కువగా ఉంటాయి కనుక

## పచ్చి ఉల్లిపాయలను రోజూ ఆహారంలో భాగంగా తింటే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు ఇవే..!

భారతీయలలో పంజాబీలలో సర్వ సాధారణంగా కనిపించే వారిలో ఉల్లిపాయ కూడా ఒకటి. ఇది దాదాపు అందరి వంటగదిలో ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. వంటలో దీనిని విరివిగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పకోడి, సలాడ్స్, సాండ్ విచ్ వంటి వాటిలో కూడా ఉల్లిపాయలను ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు. అలాగే చాలా మంది దీనిని భోజనంతో పాటు వివిధ రకాల చిరుతిండితో నేరుగా తీసుకుంటారు. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో పచ్చి ఉల్లిపాయలను నేరుగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. భోజనంతో పాటు పచ్చి ఉల్లిపాయలను తీసుకోవడం వల్ల రుచిగా ఉండడంతో పాటు మన ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు కలుగుతుంది. పచ్చిఉల్లిపాయల్లో ఉండే పోషకాలు, వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనకు కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి పోషకాహార నిపుణులు వివరిస్తున్నారు.

**బీబీ తగ్గింపు..**

ఉల్లిపాయల్లో క్యెరటోల్ డి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలో వాపులను, అలర్జి లక్షణాలను కూడా ఇది తగ్గిస్తుంది. ఇవి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. భోజనంతో పాటు పచ్చి ఉల్లిపాయలను తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరగడంతో పాటు అధిక రక్తపోటు కూడా అదుపులో ఉంటుంది. ఉల్లిపాయల విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు, పొటాషియం వంటి పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. అధిక రక్తపోటుతో బాధపడే వారు ఉల్లిపాయలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రించే ఉంటుంది. ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఇక చక్కెర వ్యాధితో బాధపడే వారికి కూడా ఉల్లిపాయలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఉల్లిపాయలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. డయాబెటిస్, ప్రీ డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు ఉల్లిపాయలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు.

ఉంటుంది. గార్నినల్ కూడా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను, శోధ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే దీనిలో హైడ్రాక్సిసిట్రిక్ యాసిడ్ వంటి అమ్లాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే కొద్ది మొత్తంలో కొలియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటుంది. ఇవి జుట్టు ఒత్తిడి, జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. వేసవిలో వచ్చే అలలలను తగ్గిస్తుంది.

**ఉసిరికాయ జ్యూస్ లయితే..**

ఉసిరి జ్యూస్ కూడా పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. మొత్తంమీద, ఏఐకి సంబంధించి 2025 సంవత్సరం మహిళలకు కీలకమైన సంవత్సరం నిలుస్తుంది. యశోద ఏవ ఆభియాన్ ముందుకు వచ్చింది. యువర్ ఏవ సాక్సి ఫర్ షిప్ మింగ్ హరిజన్స్ విత్ డిజిటల్ అవేరెన్సెస్ కు సంక్షిప్తరూపం... యశోద ఏవ. ఎన్సీడబ్ల్యూ, పూర్వ రిపోర్ట్ ల్యాండ్ (ఎన్ఎస్ఎల్) సహకారంతో దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ ప్రచార కార్యక్రమం బెరబెలలోని మహిళా క్లబ్బుల వూలే రోహిణి డివైజ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రారంభమైంది. 'భారతదేశం అంతటా ఒక కోటిమంది మహిళలకు డిజిటల్ నైపుణ్యం' అనే దీర్ఘకాలిక లక్ష్యంతో ప్రయాణం మొదలు పెట్టింది యశోద ఏవ ఆభియాన్. మొదటి దశలో రెండు లక్షల మందికి

ఇక కోకుమ్ జ్యూస్ ను కోకుమ్ పండ్లతో తయారు చేస్తారు. దీనిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే దీనిలో ఆంథోసైనిన్లు వంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇందులో గార్నినల్ కూడా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను, శోధ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే దీనిలో హైడ్రాక్సిసిట్రిక్ యాసిడ్ వంటి అమ్లాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే కొద్ది మొత్తంలో కొలియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటుంది. ఇవి జుట్టు ఒత్తిడి, జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. వేసవిలో వచ్చే అలలలను తగ్గిస్తుంది.



**దేన్ని తీసుకోవాలి..**

కోకుమ్ జ్యూస్, ఉసిరి జ్యూస్ రెండూ కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కోకుమ్ జ్యూస్ శరీరాన్ని బాగా చల్లబెరుస్తుంది. వేసవిలో వచ్చే జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. జీరా, ఉప్పు కలిపి ఈ జ్యూస్ ను తీసుకోవడం ఇంకా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అమ్మ జ్యూస్ జ్యూస్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. కొలియం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మెటాబాలిజాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. కోకుమ్ జ్యూస్ శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడంలో కొంచెం ఎక్కువ ప్రభావం చూపిస్తుంది. అమ్మ జ్యూస్ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ రెండు జ్యూసులు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచివే. ఏ జ్యూస్ తీసుకోవాలన్నది సొంత నిర్ణయంపై ఆధారపడి ఉంటుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

# కృత్రిమ గర్భాశయం!

**నెలలు నిండని శిశువులకు పరప్రసాదమే**

**కొన్నెక్ట్లో అందుబాటులోకి**

నెలలు నిండకుండానే జననం, నవజాత శిశు మరణాలకు ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి, ఈ సమస్యకు సైండిస్ట్రలు తాజా విసృత పరిష్కారం కనిపెట్టారు. అదే... కృత్రిమ గర్భాశయం! 37 వారాలు నిండకముందే పుట్టితే నెల తక్కువ శిశువు అంటారు. అదే 23 నుంచి 27వ వారం మధ్యలోనే, అంటే ఆరు లేదా ఏడు నెలలకే కాస్తా జరిగితే అలాంటి శిశువుల అంత లేక ఉపరితిత్తులు బయటి ప్రపంచపు పరిస్థితులను తట్టుకునేందుకు అనువుగా ఉండవు. మిగతా కీలక శరీరాంగాలది అదే పరిస్థితి. ఆస్పత్రుల్లో అంకూరబట్టల్లో ఉంటే, ఎంత వైద్య చికిత్స

అందించినా చాలాసార్లు లాభముండదు. అలాంటి శిశువుల్లో ఎక్కువమంది మృత్యువాత పడుతుంటారు. సైండిస్ట్రలు రాపొందించిన కృత్రిమ గర్భాశయం ఇందుకు పరిష్కారంగా కనిపిస్తోంది. ఇందులో ఉమ్మ నీటితో సహా అన్ని అచ్చం అమ్మ గర్భంలో నెలలు నిండని శిశువులను వెంటనే ఉమ్మనీటితో నిండిన సంచితో పెడతారు. అక్కడ శిశువుకు వెచ్చదనంతో పాటు తల్లి గర్భంలోని అన్ని పరిస్థితులా అమరుతాయి. మరి పుట్టిన క్షణం నుంచి అతి కీలకంగా మారే క్యాన్సర్ క్రియ పరిస్థితి ఏమిటంటారు? దానికి మార్గం కనిపెట్టారు. భౌద్ధికాధుకు అనుసంధానించి సింథటిక్ ఉమ్మనంతో ద్వారా శిశువుకు నిరంతరం ఆక్సిజన్ అందుతూ ఉంటుంది. గర్భాశయంలో అవసరాన్ని బట్టి కొద్ది రోజులు, వారాల నుంచి నెల, ఆపైన కూడా ఉండే వెసులుబాటు ఉండగలుగుతే దీన్ని రాపొందించిన సైండిస్ట్రలు. అయితే ఈ కృత్రిమ గర్భాశయం పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి రావడానికి ఒకటి రెండేళ్ల కన్నా ఎక్కువే పట్టుతుంది. కానీ ఈ పద్ధతిపై ఇప్పటికే నైతిక తదితర సందేహాల తలెత్తుతుండటం విశేషం! అమ్మనీ, నెలలు నిండకుండా పుట్టే ప్రతి పాపాయి బతికే బట్ట కట్టే రోజు వస్తే బాగుంటుంది కదా అన్న సైండిస్ట్రలు మాట.

**మలబద్ధకం తగ్గింపు..**

రెడ్ రైస్ ను కూడా మన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రెడ్ రైస్ ను మన ఆహారంలో అలుపు ఒదిగి చేర్చుకోవాలి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనకు కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటి.. అన్న విషయాలను వారు తెలియజేస్తున్నారు. రెడ్ రైస్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని ప్రీరాడికల్స్ తో పోరాడతాయి. దీంతో క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, డయాబెటిస్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు

ఉంచడంలో, ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో జీవక్రియలను మెరుగుపరచడంలో ఉపయోగపడతాయి. రెడ్ రైస్ లో గ్లూటెన్ ఉండదు. సిలియోన్ వ్యాధి, గ్లూటెన్ అలర్జి, వీట్ అలర్జి ఉన్న వారికి ఇవి ఒక అద్భుతమైన ఎంపికగా చెప్పవచ్చు. గ్లూటెన్ ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కొండరలో కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు వంటి జీర్ణ సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. అలాంటి వారికి రెడ్ రైస్ ఒక చక్కటి ప్రత్యామ్నాయం అని చెప్పవచ్చు.

