

నేషనల్ న్యూస్

NATIONAL NEWS REPORTER రిపోర్టర్

బలేకరులు కావలెను
నేషనల్ న్యూస్
NATIONAL NEWS
 నేషనల్ న్యూస్ రిపోర్టర్ గా ఆంధ్ర మరియు తెలంగాణ ప్రాంతాలలో పనిచేయుటకు విలేకరులు కావలెను
అర్హత: నిజాన్ని నిర్భయంగా చెప్పగలిగే సత్తా ఉండాలి.
 సంప్రదించండి
7668886666
8549845435

సంపుటి: 01, సంచిక: 188 ఎడిటర్: కొట్లపల్లి ఫౌజియ పేజీలు: 08 వెల : రూ.2/- సోమవారం - 01 - మార్చి - 2026

దేవుడికి ద్రోహం చేస్తే క్షమించను

- ★ త్వరలో 'ఏఐ డాక్టర్' సేవలు
- ★ కర్నూలులో క్యాన్సర్ ఇన్ స్టిట్యూట్
- ★ దిగ్గజ సంస్థల రాకతో ఉత్తరాంధ్రలో పేదరికం దూరం
- ★ రావివలస ప్రజావేదికలో సీఎం చంద్రబాబు
- ★ పేదల ఇళ్లకు వెళ్లి సామాజిక పంచన్న పంపిణీ



విజయనగరం: ప్రజల ఆరోగ్య ప్రమాణాలు పెంచేందుకు అత్యాధునిక వైద్యసేవలను అందుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో వైద్యరంగాన్ని బలోపేతం చేస్తున్నామని, ఇప్పటికే సంజీవని పేరిట డిజిటల్ హెల్త్ రికార్డుల నమోదు చేపట్టామని గుర్తుచేశారు. త్వరలో 'ఏఐ డాక్టర్' ద్వారా రోగులకు ప్రాథమిక అంశాల్లో

సంజీవని నివృత్తి చేస్తామని, అవసరమైతే చికిత్స కూడా జరిగేలా చూస్తామన్నారు. సామాజిక పంపిణీలో భాగంగా విజయనగరం జిల్లా వీపురుపల్లి మండలంలో శనివారం సీఎం చంద్రబాబు పర్యటించారు. తొలుత వీపురుపల్లి ప్రాంతీయ ఆసుపత్రిని సందర్శించారు. **విగతా..26**

హెచ్పీవీ వ్యాక్సినేషన్ ను ప్రారంభించిన సీఎం

విద్యార్థిని తీకా వేస్తున్న ఆరోగ్య సిబ్బంది, చిత్తంలో సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి సత్యకుమార్

విజయనగరం, న్యూఓబిడి, వీపురుపల్లి/గ్రామీణం: భవిష్యత్తులో క్యాన్సర్ రహిత సమాజానికి అందరం పాటుపడదామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు విలుపునిచ్చారు. హెల్త్, వెల్త్, హ్యాపీ సాసైటీ సాధించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ నివారణలో భాగంగా హెచ్పీవీ వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని వైద్యారోగ్యశాల మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తో కలిసి విజయనగరం జిల్లా వీపురుపల్లి ప్రాంతీయస్థాయిలో శనివారం ఆయన ప్రారంభించారు. ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన గదిలో ఈ ప్రక్రియ తీరును పరిశీలించారు. 14 ఏళ్ల బాలికలు ఎ.సావని, పి.కౌశల్యశ్రీ, కె.లావణ్య, పి.జోషికకు తీకాలు వేయించారు. అనంతరం వారితో మాట్లాడారు. ఆరోగ్య ఆంధ్రప్రదేశ్



లక్ష్యంగా ముందుకెళ్తున్నామన్నారు. వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కమిషనర్ వీరపాండ్యన్, డైరెక్టర్ కె.పద్మావతి, రాష్ట్ర ఇమ్మునైజేషన్ అధికారి డాక్టర్ దేవి, డీఎంహెచ్ఎస్ డాక్టర్ జీవనరాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

జలమండలికి భూ కేటాయింపులు రద్దు

శారదాపీఠం భూముల అంశంపై సీఎం ఆరా శారదాపీఠం భూములపై సీఎం రేవంత్ కీలక నిర్ణయం

తేసీఆర్ ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ పరిధిలో సుమారు రెండున్నర ఎకరాల భూమిని కేటాయింపులు



హైదరాబాద్: తెలంగాణలోని శారదాపీఠం రద్దు చేశారు. **విగతా..26**

భూముల అంశానికి సంబంధించి సీఎం రేవంత్ డివిజన్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. భూములను శారదా పీఠానికి కొనసాగించాలని ఆదేశించారు. అదే సమయంలో జలమండలికి భూ కేటాయింపులు

ఖమేనీ హత్య హేయమైన చర్య

ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ హత్యను తీవ్రంగా ఖండించిన ఖ్రియాంక గాంధీ



ప్రజాస్వామ్య దేశాల తీరు హేయమంటూ ఎక్స్ వేదికగా ఆగ్రహం మహాత్మా గాంధీ సూక్తులను గుర్తు చేస్తూ శాంతి ఆవశ్యకతపై ట్వీట్

గల్ఫ్ దేశాల్లో చిక్కుకున్న భారతీయులను రక్షించాలని మోటికి డిమాండ్

వయనాడ్ : వయనాడ్ కాంగ్రెస్ ఎంపీ బ్రియాంక గాంధీ ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతుల్లా అలీ ఖమేనీ హత్యను తీవ్రంగా ఖండించారు. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్త దాడుల్లో ఖమేనీ మరణించడం, అనంతరం **విగతా..26**



'ఇరాన్ పై దాడుల్ని భారత్ ఖండించాల'

'ఇరాన్ పై దాడులను మేం ఖండిస్తున్నాం

- ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతుల్లా అలీ ఖమేనీ హత్య చట్టవిరుద్ధం
- ఆయన షియా సమాజానికి గొప్ప నాయకుడు'
- ఇరాన్ పై దాడుల్ని తక్షణమే ముగియాలని, ఈ విషయంలో భారత ప్రభుత్వం తన పాత్ర పోషించాలి

జూన్ 2న తెలంగాణ పండుగ

ఘనంగా జరుపుకోవాలి

- ★ ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక పేరుతో రాష్ట్రమంతటా ప్రత్యేక కార్యక్రమం
- ★ గ్రామస్థాయి నుంచి రాష్ట్రస్థాయి వరకు...
- ★ శౌర సేవలను సులభతరం చేసేలా సాంకేతిక సంస్కరణలు
- ★ సంస్కరణల కోసం సీనియర్ బిఏఎస్ జయేష్ ఆధ్వర్యంలో కమిటీ
- ★ బిఏఎస్ అధికారులే ప్రభుత్వానికి వెన్నెముక
- ★ 4న కలెక్టర్ల సమావేశంలో అందరి పనితీరుపై మాట్లాడతా



★ కార్యదర్శుల సమీక్షలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్: ప్రజాప్రభుత్వ వధకాలు.. అభివృద్ధి పనులు, ప్రజోపయోగ కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు **విగతా..26**



వైద్య రంగానికి బడ్జెట్ లో 6 శాతంతో నిధుల వెల్లువ

- క్యాన్సర్ రహిత సమాజమే లక్ష్యంగా అడుగులు వేస్తున్నాం: సీఎం చంద్రబాబు
- 15 ఏళ్లలోపు బాలికలకు ఉచిత హెచ్పీవీ వ్యాక్సినేషన్ షురూ
- ఉత్తరాంధ్ర ఇలగేషన్ ప్రాజెక్టులపై సీఎం చంద్రబాబు కీలక హామీ
- గత ప్రభుత్వంలో తిరుమల పవిత్రతకూ భంగం కలిగించారంటూ ఖైర్

మీకోసం నరక ద్వారాలు తెరిచి ఉంచుతున్నాం..



అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ పై ఇరాన్ ప్రతీకార దాడులు

అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ ఉమ్మడి దాడుల్లో ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ మరణం ప్రతీకారంగా గంటల వ్యవధిలోనే విరుచుకుపడ్డ ఇరాన్ సైన్యం కువైట్, దుబాయ్ లోని అమెరికా బేసీల్ లక్ష్యంగా క్షిపణి దాడులు దుబాయ్ ఎయిర్ బేస్లో సహా పలు కీలక ప్రాంతాల్లో పేలుళ్లు యుద్ధం విస్తరించే ప్రమాదంపై ఐక్యరాజ్యసమితి తీవ్ర ఆందోళన

ధిల్లీ: మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధ మేఘాలు దట్టంగా అలుముకున్నాయి. ఇరాన్ అణు చర్యలు విఫలమైన నేపథ్యంలో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ ఉమ్మడిగా నిర్వహించిన 'అవరేషన్ ఎపిక్ ప్యూల్' దాడుల్లో ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతుల్లా అలీ ఖమేనీ మరణించడం తెలిసింది. బెన్సాన్ తో పాటు పలు నగరాలపై జరిగిన ఈ ధీకర వైమానిక దాడులకు **విగతా..26**

వేసవి భగభగలు

- ▶▶ ఈ వేసవిలో అత్యధిక వేడిమి రోజులే ఉండే చాన్స్
- ▶▶ ఏప్రిల్ మొదటి వారం నుంచే 40 డిగ్రీలు దాటనున్న గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు... మే నెలలో గరిష్టంగా
- ▶▶ 44 నుంచి 46 డిగ్రీ సెల్సియస్ మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు
- ▶▶ ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్, కలీంగర్ జిల్లాల్లో



అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే అవకాశం

▶▶ భూపాలపల్లి, నల్లగొండ, సూర్యాపేట జిల్లాల్లో వడగాలుల ప్రభావం

హైదరాబాద్: వేసవి భగభగలు తీవ్రమవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం సాధారణ స్థితిలో నమోదు కావాల్సిన ఉష్ణోగ్రతలు ఒకటి రెండు డిగ్రీల రాష్ట్రయన్ మేర అధికంగా నమోదవుతుండగా రానున్న తీవ్రత మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని వాతావరణ నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మార్చి నుంచి మే మధ్య కాలాన్ని వేసవి సీజన్ గా పరిగణిస్తారు. ఈ ఏడాది వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు ఫిబ్రవరి రెండో వారం **విగతా..26**

కుప్పం డిగ్రీ కళాశాలలో ఘనంగా 16వ వార్షికోత్సవం



కుప్పం: మార్చి 01 (నేషనల్ న్యూస్ రిపోర్టర్)కుప్పం డిగ్రీ కళాశాల 16వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా టీసీఎస్ విద్యాసంస్థల అధ్యక్షులు టీసీ

నాగరాజు విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా వేదికపై మాట్లాడిన అతిథులు కళాశాల అభివృద్ధి, విద్యా ప్రమాణాల పెంపు, విద్యార్థుల భవిష్యత్ లక్ష్యాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. గత 16 సంవత్సరాలుగా కళాశాల విద్యారంగంలో విశిష్ట సేవలందిస్తూ మంచి ఫలితాలు సాధించిందని కొనియాడారు. నాక్ ప్రమాణాలతో విద్యా ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడంలో కళాశాల కృషి ప్రశంసనీయమని తెలిపారు. విద్యార్థులు చదువుతో పాటు క్రీడలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలలోనూ రాణించాలని సూచించారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధిస్తూ కళాశాల మరింత ప్రగతి సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు బహుమతులు ప్రదానం చేశారు. సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల, నృత్యాలు, పాటలు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ వేడుకల్లో కళాశాల వైస్ చైర్మన్ సాగర్ రాజు, డ్రిన్సిపాల్, అధ్యాపకులు, సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ చీఫ్ సెక్రటరీని

మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన ఎమ్మెల్సీ డాక్టర్ కంచర్ల శ్రీకాంత్



కుప్పం: మార్చి 01 (నేషనల్ న్యూస్ రిపోర్టర్) కుప్పం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర చీఫ్ సెక్రటరీగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన జి. సాయి ప్రసాద్ కు కుప్పం కడ పాటిలికల్ అడ్వోకేట్లు, ఎమ్మెల్సీ డాక్టర్ కంచర్ల శ్రీకాంత్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనకు పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి సూతం బాధ్యతల్లో విజయవంతంగా కొనసాగాలని శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కంచర్ల శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర అభివృద్ధి దిశగా పరిపాలనా వ్యవస్థ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని పేర్కొన్నారు. అనుభవజ్ఞుడైన అధికారిగా జి. సాయి ప్రసాద్ నాయకత్వంలో ప్రభుత్వ పథకాలు సమర్థవంతంగా అమలై ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందుతాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అదేవిధంగా ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల వేగవంతమైన అమలు కోసం పరిపాలనా యంత్రాంగం సమన్వయంతో పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా చీఫ్ సెక్రటరీ జి. సాయి ప్రసాద్ రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమ వేగ ప్రాధాన్యమని పేర్కొంటూ, ప్రభుత్వ లక్ష్యాల సాధనకు కట్టుబడి పనిచేస్తానన్నారు. ఈ ఛోదో పలువురు నాయకులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వారోలి పండుగ సందర్భంగా చట్టాన్ని ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు



నిజామాబాదు జిల్లా(నేషనల్ న్యూస్ రిపోర్టర్)లో హోలీ పండుగ సందర్భంగా ప్రజలు ఈ దిగువ నిబంధనలు తూ.నా తప్పకుండా పాటించాలి: పోలీస్ కమిషనర్ వెల్లిడి. నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని నిజామాబాద్, ఆర్నూర్, బోధన్ డివిజన్ పరిధిలోని ప్రజలందరికీ తెలియజేయడం ఏమనగా పోలీస్ నివేదికల ప్రకారం కొంత మంది హోలీ పండుగ సందర్భంగా వివిధ రకాల రహదారులలో మరియు బహిరంగ ప్రదేశాలలో వారికి ఇష్టపడని వ్యక్తులు, ప్రదేశాలు మరియు వాహనాలపై రంగులు లేదా రంగు నీటిని చల్లడం లేదా ఇష్టపడని వ్యక్తులపై రంగు పూయడం వల్ల చికాకు కలిగిస్తున్నట్లు పోలీసు వారికి నివేదికలు అందాయి. కావున 1. వీధుల్లో మరియు బహిరంగ ప్రదేశాలలో గుంపుగా ద్వీపక వాహనాలు మరియు ఇతర వాహనాల కదలికలను నిషేధం గలదు. ఇవి శాంతిభద్రతలకు విఘాతం లేదా ప్రజలకు అసౌకర్యం కలిగిస్తాయి.2. నిజామాబాద్ నగరంలో రహదారులు మరియు బహిరంగ ప్రదేశాలలో ఇష్టపడని వ్యక్తులు, ప్రదేశాలు మరియు వాహనాలపై రంగులు లేదా రంగు నీటిని చల్లడం లేదా ఇష్టపడని వ్యక్తులపై రంగు పూయడం నిషేధం గలదు.కాబట్టి పైన పేర్కొన్న వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకుని, నిజామాబాద్ (మెట్రోపాలిటన్ ఏరియా) పోలీస్ చట్టంలోని సెక్షన్ 22(1)లోని క్లాజ్ (డి) కింద నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ పి. సాయి చైతన్య, ఐపీఎస్. పైన పేర్కొన్న అదేకాన్ని ఉల్లంఘించిన ఏ వ్యక్తి అయినా "నిజామాబాద్ (మెట్రోపాలిటన్ ఏరియా) పోలీస్ చట్టం" లోని సెక్షన్ 76 ప్రకారం చట్ట ప్రకారం ఎవరైనా ఉల్లంఘనకు పాల్పడితే చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది అని తెలియజేయడం జరిగింది.ఇట్టి ఉత్తర్వులు తేది : 02.03.2026 సాయంత్రం 06:00 గంటల నుండి 05.03.2026 ఉదయం 06:00 గంటల వరకు అమలులో ఉంటుంది.ఈ ఉత్తర్వును ఉల్లంఘించే ఏ వ్యక్తి అయినా సెక్షన్ 223 మరియు ఇతర చట్టాల మరియు వర్తించే చట్టాలపై నిబంధనల ప్రకారం శిక్షకు గురవుతారు. ఇట్టి ఉత్తర్వులను నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని అన్ని పోలీస్ స్టేషన్స్ చర్యలు తీసుకోవడానికి సంబంధిత స్టేషన్ హౌస్ ఆఫీసర్స్ కు అదేశాలు జారీ చేయడం జరిగింది.

ముష్టి అబ్దుల్ హాలీ వర్ధంతి సందర్భంగా పెద్ద మస్జిద్ లో ఆచ్చాద్ టిండు



విజయవాడ, మార్చి 1,(నేషనల్ న్యూస్ రిపోర్టర్)నందిగామ పట్టణంలోని జామి (పెద్ద) మస్జిద్ లో ఇస్లాం ధర్మానికి చెందిన సూఫీ గురువు ముష్టి అబ్దుల్ హాలీ రహమాతుల్లాహ్ అల్లెహ్ 5 వ వర్ధంతి ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మజిలీ అవరణలో ప్రత్యేక ప్రార్థనలు, ఇష్టాద్ టిండు విరచనం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జామియ మస్జిద్ మత గురువు ఇమామ్ సాదిక్ అబ్దుల్ రజా, హఫీజ్ సాబ్ హుసేన్ రాజా మర్యాద, ముత్తపల్లి ఖాజా మొహమ్మద్, చలాన్ బుదేమియా, సీదీహ్ బాబు, ఎస్సీబి ఘోషల్, షేక్ అక్బర్, పెద్ద మస్జిద్ జమాత్ కీర్తి శేఖరులు అబ్దుల్ హాలీ సాహెబ్ శిష్యులు దండం తదితరులు పాల్గొన్నారు. ప్రపంచ శాంతి కోసం ప్రార్థించారు.



శ్రీవాణి హైస్కూల్లో పదవ తరగతి విద్యార్థులకు వీడియోలు సమావేశం



అత్యుత్కార మండల ప్రతినిధి/మార్చి 01(నేషనల్ న్యూస్ రిపోర్టర్)నందం జిల్లా అత్యుత్కార పట్టణంలోని శ్రీవాణి హైస్కూల్ లో పదవ తరగతి విద్యార్థులకు వీడియో సమావేశం (ఫేర్వాల పాల్) పాఠశాలలోని 9వ తరగతి విద్యార్థులు నిర్వహించారు. 9వ తరగతి విద్యార్థులు తమ సీనియర్లకు (10వ తరగతి) ఈ వీడియోలు వేడుకను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల అధ్యక్షులు డి.జి. విశ్వేశ్వర్ మరియు ప్రెసిడెంట్ గంగాధర్ మరియు లతా మేడం, వివి అధికారులు మరియు ఉపాధ్యాయులు శాశం, రాధామణి, సంద్య, చైతన్య, రవి, తెలుగు తిరుమలేష్, నసీమ్ డిగ్రీ, సతీష్, సుభాశిష్, వెంకటేశ్ గౌడ్ మరియు ఉపాధ్యాయులు తదితర ఉపాధ్యాయులు మరియు 9వ.తరగతి, పదవ తరగతి విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పదవ తరగతి విద్యార్థులు తమ పాఠశాల జీవితంలోని మధుర అనుభవాలను, స్నేహితలతో గడిపిన క్షణాలను పంచుకున్నారు మరియు విద్యార్థులచే నృత్యాలు, పాటలు మరియు చిన్నపాటి నాటికల ప్రదర్శన చేసి వారి అనుభవాలను పంచుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రెసిడెంట్ మాట్లాడుతూ పదవ తరగతి అనేది జీవితంలో తొలి మెట్టు అని, క్రమశిక్షణతో చదివి మంచి ఫలితాలు సాధించాలని గతంలో ఈ పాఠశాలలో పదవ తరగతిలో జిల్లా 577 మార్కులతో జిల్లా మొదటి ర్యాంకు సాధించడం జరిగింది. అలాగే ఈ సంవత్సరం కూడా 10వ తరగతి విద్యార్థులు ర్యాంకు వద్దీ పరీక్షలలో (ఎస్ ఎస్ సి) ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరచాలని విద్యార్థులను కోరారు. జ్ఞానాన్ని వివేకాన్ని క్రమశిక్షణను పెంచి అత్యుత్కారాన్ని కల్పిస్తుంది చదువు అని తెలియచేశారు.ఈ సందర్భంగా వివిధ పోలీస్ లేదా చదువులో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు మెమెంటోలు లేదా ప్రశంసా పత్రాలు అందజేయడం జరిగింది. అలాగే ఉపాధ్యాయులకు విద్యార్థులకు గుర్తుండిపోయా చిన్నపాటి జ్ఞాపకాలను ఒకరికొకరు ఇచ్చుపుచ్చుకున్నారు.

దేశభక్తి, సేవాభావం, వ్యక్తిత్వ వికాసం వంటి మహత్తర లక్ష్యాలతో సమాజంలో ఆర్ఎస్ఎస్ చేస్తున్న సేవలు



ఇందూరు ఆర్ఎస్ఎస్(నేషనల్ న్యూస్ రిపోర్టర్) దేశభక్తి, సేవాభావం, వ్యక్తిత్వ వికాసం వంటి మహత్తర లక్ష్యాలతో సమాజంలో సంఘ చేస్తున్న సేవలను ఇందూరు ఆర్ఎస్ఎస్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ అభినందించారు. ఇందూరులోని గిరిరాజ్ కాలేజీ మైదానం, దుబ్బా ప్రాంతంలో నిర్వహించిన రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక సంఘ నగర శాఖల సంగమ కార్యక్రమానికి ఇందూరు ఆర్ఎస్ఎస్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. 1925 విజయదశమి పర్వదినం స్థాపించబడిన రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక సంఘ శతాబ్ది వేడుకల సందర్భంగా నగరంలోని అన్ని శాఖలను ఒకే వేదికపై సమీకరించి ఈ సంగమ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ సమాజంలో బక్యత, సోదరభావం, శిష్యు, సేవాసాన్ని పెంపొందించడంలో రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక సంఘ పాత్ర విశేషమని పేర్కొన్నారు. యువత దేశ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ వక్త శ్రీ కల్లూరి ప్రభు కమార్ గారు ప్రసంగించి సంఘ సిద్ధాంతాలు, శతాబ్ది ప్రయాణం, భవిష్యత్ కార్యచరణపై వివరణ ఇచ్చారు.అనంతరం మాట్లాడుతూ ఈ రోజు కార్యక్రమంలో 50 బిస్మిల శాఖలు పాల్గొన్నాయని ఇందూరు నగరంలో ఆర్ఎస్ఎస్ శాఖ ప్రారంభమై 75 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న శుభ సందర్భంగా వచ్చే సంవత్సరం జరిగే ఈ కార్యక్రమంలో 75 బిస్మిల నుండి శాఖలు పాల్గొనాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. నగరంలోని స్వయంసేవకులు, ప్రముఖులు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

అంగన్వాడీల సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది

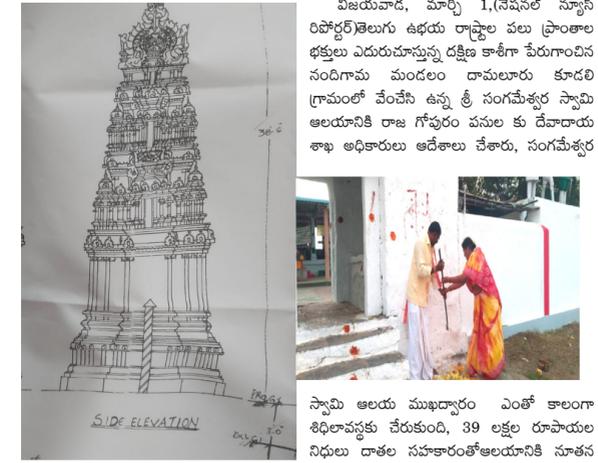
ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే తంగిరాల సౌమ్య ఇచ్చిన ప్రతి హామీని అమలు చేసే దిశగా ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తోందన్నారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా చరిత్రలో



విజయవాడ, మార్చి 1,(నేషనల్ న్యూస్ రిపోర్టర్) : అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, హెల్పర్లు మరియు చిరు ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం పూర్తిగా కట్టుబడి ఉందని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం విప్, ఎమ్మెల్యే తంగిరాల సౌమ్య స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం నాడు వారి కార్యాలయంలో ఒక ప్రకటనలో మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీలకు తొలిసారిగా రెండు సార్లు అంగన్వాడీ వేతనాలను పెంచిన ఘనత తెలుగుదేశం ప్రభుత్వానికి, ముఖ్యంగా చంద్రబాబు నాయుడు కే దక్కుతుందని ఆమె పేర్కొన్నారు. అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే అంగన్వాడీ కేంద్రాల మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించిట్లు తెలిపారు.రాష్ట్రంలోని 58,204 మంది అంగన్వాడీ



సంగమేశ్వర స్వామి ఆలయానికి రాజ గోపురం పనులకు ఆదేశారు



రాజగోపురం నిర్మాణం పనులకు ఈనెల ఆరవ తేదీ ఉదయం 11 గంటలకు శంకుస్థాపన నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ ఈవో నారాయణ నరసింహమూర్తి ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ గింజపల్లి శ్రీనివాసరావు ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు తెలిపారు. విశాలమైన ప్రకారం మూడు అంతస్తుల రాజగోపురం శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో భక్తుల పాల్గొనాలని ఈవో నరసింహమూర్తి కోరారు.ఆలయానికి శిథిలావస్థకు చేరుకున్న పాత ముఖద్వారా పూజలు చేసే ఆలయ ధర్మకర్త మండలి సభ్యులు తొలగించారు, నిర్మాణ శంకుస్థాపన పనులకు శ్రీకారం చుడుతున్నారు.

మల్లూరు గిరిధామం.. భక్తి పారవశ్యం!

సతీసమేతంగా స్వామివారిని దర్శించుకున్న మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి గౌరవితీర్చినందుకు భక్తి ప్రత్యేక అభిషేకాలు, పూజలుపాల్గొన్న మంత్రి సీతేశ్వర్ గారు, ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు గారు, పొంగులేటి ప్రసాద్ రెడ్డి గారు దంపతులురాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలని నారసింహాదికి నీరాజనాలుప్రకృతి ఒడిలో.. పచ్చని అడవుల మధ్య కొలువైన మల్లూరు హేమాచల క్షేత్రం ఆధ్యాత్మిక శోభతో పులకించిపోయింది. ములుగు జిల్లా మంగుపేట మండలంలోని హేమాచల లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారిని ఆదివారం ఉదయం తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి గారు దర్శించుకున్నారు. తన సతీమణి మాధురితో కలిసి స్వామివారికి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు.చింతామణి జలపాతాల సదుడు, స్వయంభూషణా వెలసిన హేమాచల నారసింహాది సన్నిధిలో మంత్రి దంపతులు భక్తికర్తలతో గడిపారు. గర్భాలయంలో స్వామివారికి నిర్వహించిన ప్రత్యేక అభిషేకాలు, అర్చనల్లో వారు పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలని, ప్రజలందరి ఇంటా సుఖంతోపాటు వెల్లివిరియాలని ఈ సందర్భంగా వారు ప్రార్థించారు. ఆలయ అర్చకులు వారికి స్వామివారి తీర్థ ప్రసాదాలను అందజేసి, వేద అఠీర్చనం పరిచారు.ఈ పర్వలలో ఆధ్యాత్మిక కోలాహలం నెలకొంది. రాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్ శాఖ మంత్రి ధనసరి అనసూయ (సీతేశ్వర్) గారు, పిసపాక ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు గారు స్వామివారిని దర్శించుకుని పూజలు చేశారు. వారితో పాటు మంత్రి పొంగులేటి సీతారావు, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు పొంగులేటి రెడ్డి గారు, ఆయన సతీమణి శ్రీలక్ష్మి రెడ్డి దంపతులు కూడా ఆలయానికి చేరుకుని స్వామివారికి నీరాజనాలు అర్పించారు.పూజా కార్యక్రమాల అనంతరం మంత్రి పొంగులేటి గారిని చూడటానికి తరలివచ్చిన స్థానిక ప్రజలును, కార్యకర్తలను ఆయన ఎంతో ఆత్మీయంగా పలకరించారు. ఆడవి బిడ్డల ఆరాధన ద్వేషమైన మల్లూరు స్వామి క్షేత్రం.. మంత్రల రాకతో మరింత కళకలాదింది.

ఎన్సీ వర్గీకరణ వెసులు లో... మాదిగ అమరులకు ఘన నివాళి

అమరుల త్యాగాలను మల్లివోలేము.... కుారపాటి సునీల్ మాదిగ

(ఎమ్మెల్యే ఎన్ ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షులు) :మాదిగ అమరీరుల సంస్కరణ దినోత్సవ సందర్భంగా మధిర నియోజకవర్గ కేంద్రంగా మధిర మండల ఇంచార్జి పార్లమెంట్ ఎన్సీక మాదిగ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఖమ్మం జిల్లా ఎమ్మెల్యే ఎన్ ఖమ్మం అధ్యక్షులు కూరపాటి సునీల్ మాదిగ మాట్లాడుతూ...మాదిగల చిరకాల ఆకాంక్ష ఎన్సీ వర్గీకరణ పోరాటో అమరులైన త్యాగాలు మల్లివోలేము అని ఈరోజు జాతి ఆకాంక్ష వర్గీకరణ సాధనలో మాదిగల అమరుల త్యాగాలను వర్ధించేమని జాతి పట్ల వారికున్న నిజమైన త్యాగంపై మీ ఆదర్శంగా తీసుకొని భవిష్యత్తులో ఉద్ధమాలకు మండక్యన్ మాదిగ సారస్వతో ప్రయాణిస్తామని ప్రతి మాదిగ బిడ్డ పని చివర తాన వరకు వర్గీకరణ సాధనలో పశువులు బానిస త్యాగాలను గుండలో పెట్టుకోవాలని సునీల్ మాదిగ పిలుపునిచ్చడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో... ఖమ్మం జిల్లా అమరులకు కనకపద్మి శీసు మాదిగ ఎమ్మెల్యే పి సీనియర్ నాయకులు ఎస్.కె రంజాన్ ఎమ్మెల్యే పి మండల సీనియర్ నాయకులు దేవదాస్ మాదిగ ఎమ్మెల్యే పి మండల అధ్యక్షులు మేపల్లె నాగిరెడ్డి అయి మాదిగ ఎమ్మెల్యే ఎమ్మెల్యే ఎమ్మెల్యే అధికార ప్రతినిధి దోర్నాల అజనీయులు మాదిగ ఎమ్మెల్యే పి సీనియర్ నాయకులు లి ఎస్.కె బిమ్మరెడ్డిగ యువజన నాయకులు కూరపాటి సునీల్ మాదిగగోపురి రాజా అయి కన్నె పోగు శ్రీసు మాదిగసబ్బతాత కన్నె మాదిగతదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రవాస కేరళీయుల భద్రతపై సిఎం విజయన్ ప్రధానికి లేఖ



తిరువనంతపురం : గల్ఫ్ దేశాల్లోని భారతీయుల భద్రతకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కేరళ సిఎం పినరయి విజయన్ ప్రధాని మోడీకి లేఖ రాశారు. పరిస్థితి అవసరమైతే లక్షలాది మంది భారతీయుల భద్రత, సంక్షేమంకోసం పాటు వారి సురక్షిత తరలింపు కోసం చేయాల్సిన ప్రత్యేక కార్యక్రమాల అవసరాన్ని లేఖలో ఉద్ఘాటించారు. గల్ఫ్ దేశాల్లో పనిచేస్తున్న వారిలో అగ్రభాగం కేరళా వాసులే ఉన్న సంగతి తెలిసింది. ఇరాన్ పై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ దాడి తర్వాత, గల్ఫ్ ప్రాంతంలో యుద్ధ సీడలు అలముకుండాన్నియూని, ఈ ప్రాంతంలో పనిచేస్తున్న వారి కుటుంబసభ్యులు, బంధువులు, ఆశ్రితులు భద్రతపై తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నారని అన్నారు. భద్రతా పరిస్థితి మరింత దిగజారితే, యుద్ధ ప్రాంతాల నుండి భారతీయులను తరలింపడానికి కార్యాచరణ ప్రణాళిక అవసరమని పునరుద్ఘాటించారు. విదేశాల్లో పనిచేస్తున్న పౌరులు, వారి బంధువుల గురించి సమాచారం కోసం కేరళ ప్రభుత్వం హెల్ప్ లైన్లను ప్రారంభించిందిని లేఖలో పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం (సిఎంఓ) ప్రకారం.. ఉద్రిక్తతలు ప్రారంభమైనప్పటినుండి ప్రవాస కేరళీయుల వ్యవహారాల విభాగం (ఎన్ఐఆర్ఐఏ) ఏర్పాటు చేసిన హెల్ప్ లైన్లు 381 కాల్స్ను ప్రాసెస్ చేశాయి. ఇప్పటి వరకు, 137మంది ప్రవాసభారతీయులు, గల్ఫ్ లో పనిచేస్తున్న 244మంది వ్యక్తులు 24 గంటల ఎన్ఐఆర్ఐఏ హెల్ప్ లైన్స్ సేవలను వినియోగించుకున్నారు. వీటిలో అత్యధికమైన ఫోన్ కాల్స్ విమానాల రద్దు, భద్రతా సూచనలకు సంబంధించినవి సిఎంఓ కార్యాలయం తెలిపింది. భారత ప్రభుత్వం (ఐఓఐ) గల్ఫ్ ప్రాంతం నుండి తరలింపేందుకు అవసరమైన విమానాలను ఏర్పాటు చేయమనగా అని అడిగినట్లు సిఎంఓ కార్యాలయం తెలిపింది. గల్ఫ్ లో పరిస్థితి మరింత దిగజారితే అక్కడి పరిస్థితిపై ప్రవాస కేరళీయులు కూడా తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఖమేనీ మృతి : ఇరాన్ ద్రువీకరణ



ఇరాన్ : అమెరికా- ఇజ్రాయెల్ జరిపిన భీకర దాడుల్లో ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయితుల్లా అలీ ఖమేనీ మరణించారు. ఈ చర్యను ఇరాన్ తీవ్రంగా పరిగణించింది. కచ్చితంగా బదులు తీర్చుకుంటామని హెచ్చరించింది. ఖమేనీ మృతిపై ఇరాన్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ సంతాపం తెలిపింది. తమ సుప్రీం నేతను చంపిన వారికి కఠిన శిక్ష విధిస్తామని, చరిత్రలో ఎన్నడూ చూడని భయభరితమైన దాడులు ఏ క్షణాల్లోనైనా జరగొచ్చని హెచ్చరించింది. ఇజ్రాయెల్, యూఎస్ స్థావరాల లక్ష్యంగా భారీ ఆవరేషన్ చేపట్టేందుకు ఇఆర్ఐజీని సిద్ధమైతే అక్కడి మీడియా వెల్లడించింది. ఇక, అమెరికా- ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో ఖమేనీ కిలక సలహాదారులు అలీ షంఖానీతో పాటు బఆర్జీనీ షిఫ్ మహమ్మద్ పాకిషాహ్ ప్రాణాలు కోల్పోయారని అజాబ్గా ఇరాన్ ద్రువీకరించింది. ఈ క్రమంలో ఇఆర్ఐజీ తన కొత్త కమాండర్-ఇన్-చీఫ్ ను నియమించింది. మాజీ రక్షణ మంత్రి అహ్మద్ వాహాదీకి ఆ బాధ్యతలు అప్పగిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయితుల్లా అలీ ఖమేనీ మరణించారని ఇరాన్ స్వేచ్ఛీ టీవీ అధికారిగా ప్రకటించింది. తనవారం తెల్లవారుజామున అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా జరిపిన వైమానిక దాడుల్లో టెక్నోలోని ఖమేనీ కార్యాలయం ధ్వంసమైంది. ఈ దాడుల్లో ఖమేనీ కుమార్తె, అల్లుడు మరణించినట్లు అధికారి మీడియా తెలిపింది. ఖమేనీ కోడళ్ళలో కూడా ఒకరు చనిపోయారని ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ కోర్ అనుబంధం ఉండే హెల్ప్ న్యూస్ ఏజెన్సీ తెలిపింది. ఇరాన్ 40 రోజులపాటు సంతాప దినాలు పాటిస్తున్నట్లు ఓ టీవీ ప్రజెంటర్ కమిటీవర్తంతువుతూ చెప్పారు. తనివారం సాయంత్రానికి, ఇజ్రాయెల్ ప్రధాన మంత్రి బెంజమిన్ నెతన్యాయూ టెలివిజన్ ప్రసంగంలో సుప్రీం లీడర్ ఇక 'లేరు' అన్నారు -- అయితే ఖమేనీ 'మరణించారు' అని ఆయన నేరుగా చెప్పలేదు.

నాగ్ పుర్ లో భారీ పేలుడు - 15 మంది మృతి



నాగ్ పుర్ (మహారాష్ట్ర) : మహారాష్ట్రలోని నాగ్ పుర్ జిల్లాలో ఆదివారం ఉదయం పెను విషాదం చోటుచేసుకుంది. కఠోలే ప్రాంతంలోని ఒక పేలుడు పదార్థాల తయారీ కర్మాగారంలో ఒక్కసారిగా భారీ పేలుడు సంభవించింది. ఈ ప్రమాద సమయంలో విధుల్లో ఉన్న సుమారు 15 మంది కార్మికులు అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు తెలుస్తోంది. పేలుడు తీవ్రతకు ఫ్యాక్టరీ భవనం కొంతమేర కుప్పకూడడంతో మరికొందరు శిబిరాల కింద చిక్కుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. స్థానికులు అందించిన సమాచారం మేరకు పోలీసులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు ముప్పురం చేశారు. అయితే ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో కర్మాగారంలో రహాయీలను విక్సింగ్ ప్రక్రియ జరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగి భారీ కల్లంతో పేలుడు సంభవించడంతో సమీప గ్రామాల ప్రజలు భయభ్రంశం గురయ్యారు. గాయపడినవారిని చికిత్స నిమిత్తం నాగ్ పుర్ లోని స్థానిక ఆసుపత్రులకు తరలించారు. వీరిలో కొందర పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో మృతుల సంఖ్య ఇంకా పెరిగే అవకాశం ఉంది వైద్య పర్షలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. మృతదేహాల గుర్తుపట్ట లేనంతగా కాబోవడంతో మృతుల గుర్తుపట్ట ప్రక్రియ మారించింది. ఈ ఘోర ప్రమాదంపై మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేసింది. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం తరఫున ఆర్థిక సాయం ప్రకటించడంతోపాటు, ఘటనపై ఉన్నత స్థాయి విచారణకు ఆదేశించింది. భద్రతా ప్రమాణాల ఉద్దఘాటన వల్లే ఈ ప్రమాదం జరిగిందా లేదా ఇతర సాంకేతిక లోపాలు ఏమైనా ఉన్నాయో అనే కోణంలో అధికారులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. కర్మాగార యాజమాన్యం నిర్లక్ష్యంపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చింది. ఈ ఘటనపై మరిన్ని వివరాలు తెలియజేయాలి.

ఖమేనీ హత్యకు ప్రతీకారం మా హక్కు

టెహ్రాన్ : "అయితే అలీ ఖమేనీ హత్యకు ప్రతీకారం తీర్చుకోవడం చట్టబద్ధమైన విధి మరలిన హక్కు" అని ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మెహ్మద్ రజైజియాని ఆదివారం వెల్లడించారు. అమెరికా మరియు ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో సుప్రీం నేత ఖమేనీ హత్య 'ముస్లింలపై బహిరంగ యుద్ధ ప్రకటన' అని అన్నారు. "ఇస్లామిక్ రివల్యూషన్ అభి ఇరాన్ అత్యున్నత రాజకీయ అధికారి మరియు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా షియా మతానికి చెందిన ప్రముఖ నేత హత్య. ముస్లింలపై, ముఖ్యంగా షియా మతానికి వ్యతిరేకంగా, ప్రపంచంలోని ప్రతిచోటా బహిరంగ యుద్ధ ప్రకటనగా భావించబడుతోంది" అని ఇరాన్ అధికారిక మీడియాలో ప్రకటించారు. ఖమేనీ హత్యకు ప్రతీకారం తీర్చుకోవడానికి తమ చట్టబద్ధమైన విధి మరియు హక్కుగా ఇరాన్ భావిస్తోంది అని ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

యువతలో మానసిక అనారోగ్యం

అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తో దెబ్బ మేధోపరమైన పనితీరు సైతం తగ్గుతోంది అంతర్జాతీయ అధ్యయనంలో వెల్లడి



అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ అంటే.. తయారీ కేంద్రాల్లో పెద్ద ఎత్తున ఉత్పత్తి అయిన ఆహార పదార్థాలు. వీటిలో కొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు పరిమాణాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. సహజ ఆహార పోషకాలు చాలా తక్కువ. ఇవి సాధారణంగా బదు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పదార్థాల మిశ్రమంతో తయారవుతాయి. వీటిలో ఆహారాన్ని ఎక్కువ కాలం మన్నికా ఉంటే ప్రొజెస్టివ్, సూని, సీడిని చిక్కనీ, సమాన మిశ్రమంగా ఉంటే ఎమల్గిఫైయర్స్; తీవ్ర ఇన్ ఫ్లేయేబిల్స్; కృత్రిమ రంగులు, రుచులు ఉంటాయి.

కూల్ డ్రింక్స్, ప్యాక్డ్ స్నాక్స్, ఇన్స్టంట్ నూడుల్స్, రెడీ మే ఈట్.. ఇలా చెప్పకూంటూ పోతే ఈ అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ జాబితా పెద్దగానే ఉంటుంది. యువతలో ఉత్పాదకత, భావోద్వేగ స్థిరత్వం తగ్గడానికి వీటి వినియోగం ప్రధాన కారణమని ఒక అధ్యయనంలో తెలిసింది. పని చేసే జానా ఎక్కువగా ఉన్న భారత్ వంటి దేశాలకు ఇది ఆందోళన కలిగించే విషయం. గ్లోబల్ మైండ్ ప్రాజెక్ట్ కింద వాషింగ్టన్ కేంద్రంగా పనిచేసే సేమియన్ ల్యాబ్ విడుదల చేసిన గ్లోబల్ మైండ్ హెల్త్ 2025 నివేదిక ప్రకారం.. అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ప్రభావం కేవలం ఉబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులకే పరిమితం కాలేదు. మానసిక, మేధోపరమైన పనితీరు తగ్గడానికి కూడా కారణమవుతున్నాయని కొత్త ఆధారాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా 18-34 ఏళ్ల వయస్సు వారిలో ఈ ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది.

అధ్యయనం ప్రజల అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ వినియోగ తీరు తెస్తులను పరిశీలించింది. 18--34 ఏళ్ల వయస్సు గలవారు 2,21,190 మంది, 55 ఏళ్ల పైబడిన వారు 3,00,522 మంది ఇందులో పాల్గొన్నారు.

ప్రతికూలత పెంచుతోంది.. యువతలో ఎదురవుతున్న మొత్తం మానసిక అనారోగ్య సమస్యల్లో 15--30% వరకు కేవలం అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ను తరచుగా తీసుకోవడం వల్లనే అధ్యయనం అంచనా వేస్తోంది. ఈ ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ప్రధానంగా కుంగబాటు లక్షణాలతోపాటు, భావోద్వేగ, మేధోపరమైన నియంత్రణ కోల్పోయే సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని గుర్తించారు. వీటి వినియోగాన్ని తగ్గించి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అలవాటైన పాదించడం వల్ల మెరుగైన మానసిక ఆరోగ్య ఫలితాలు కనిపిస్తున్నట్లు తెలిసింది. ప్రాసెస్డ్ చేసిన ఆహారంతో వాడే రసాయన మిశ్రమాల సంఖ్య క్షిప్రత దశాబ్ద కాలంలో గణనీయంగా పెరిగింది, ఇది మన రోజులపై చూపే ప్రతికూల ప్రభావాన్ని మరింత పెంచుతోందని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు.

యువతపై ప్రభావం.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంటర్నెట్ వినియోగిస్తున్న 18--34 ఏళ్ల వ్యక్తుల వయస్సు గల యువతలో 41% మంది వైద్యపరంగా నిర్ధారించబడిన తీవ్రమైన మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. 55 ఏళ్ల పైబడిన వారిలో పోస్ట్ రోజువారీ జీవితంలో ఉత్పాదకతతో పనిచేయడంలో తీవ్ర అటంకాలు ఎదురయ్యాయని నివేదించిన యువత దాదాపు నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంది. 2024--25 వ్యక్తుల 85 దేశాల్లో నిర్వహించిన ఈ

అవసరం ఎంత తీటున్నా? ' ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంటర్నెట్ అందుబాటులో ఉన్న జనాభాలో 18--34 ఏళ్ల వ్యక్తులకు వారిలో 54% మంది వారంలో ఎక్కువ రోజులు లేదా ప్రతిరోజూ అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలను తీసుకుంటున్నారు. 55 ఏళ్ల పైబడిన వారిలో ఇటువంటివారు కేవలం 26% ఉన్నారు. ' భారత్, యువతలో 44% మంది క్రమం తప్పకుండా ఈ ఫుడ్స్ ను ఆహారమిస్తున్నారు. 55 ఏళ్ల పైబడిన వారిలో ఈ ఫుడ్స్ ను ఆహారమే 11% మాత్రమే.

అలవాటైన మార్పుకోగలిగితే.. భావోద్వేగ, మేధోపరమైన నియంత్రణ, మానసిక పటిమ.. ఇవి కేవలం వ్యక్తిగత శ్రేయస్సుకే కాకుండా పని ప్రదేశంలో ఉత్పాదకత, విస్తృత సామాజిక స్థిరత్వానికి పునాది వంటిది. ఇలాంటి సామర్థ్యాలను ఈ ఫుడ్ డెబ్బతీస్తోందని తాజా ఆధారాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. అయితే యువతలో మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించడానికి దారితీస్తున్న పలు అంశాలను ఈ నివేదిక గుర్తించింది. వీటిలో చిన్న వయస్సులోనే స్ట్రెస్, వాదకం, బలహీనపడిన కుటుంబ బంధాలు, తగ్గుతున్న ఆధ్యాత్మికత, అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఆహార వినియోగం ప్రధానమైనవి. వీటన్నింటిలో ఆహారంపై అలవాటైన మార్పుకోగలిగిన, ప్రభుత్వ విధానాల ద్వారా నియంత్రించగలిగే అంతగా అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ప్రత్యేకంగా నిలుస్తాయి.

పాఠం - గుణపాఠం



కానీ కార్యనిర్వాహక, శాసన వ్యవస్థలు మార్చితేనే ప్రజాస్వామ్యంలో ఏ వ్యవస్థ పనితీరు పరిశీలనకు లేదా విమర్శకు అతీతం కాదు. కానీ ఉద్దేశపూర్వకంగా, పథకం ప్రకారం కింపరచాలని చూడటం క్షమాార్థం కాదు. నిజానికి న్యాయవ్యవస్థకు సంబంధించి ఇంతవరకూ ఉన్న పాఠ్యాంశం అది పనిచేసే తీరును, ప్రాథమిక హక్కుల్ని కాపాడటానికి అది చేస్తున్న కృషిని అందుకుంటున్నట్లు తెలుసుకుంటే ప్రస్తావనతో అవగాహన కలిగించే ప్రయత్నం చేసింది. ఆ వ్యవస్థలపై వ్యక్తులను సవాలు విధించింది. దాన్ని అవగ్రహించే చేయటం తప్ప కొత్త పాఠ్యాంశం సాధించడమేమీ? జ్ఞానదారితనం లేకుండా, చిత్రశుద్ధి కలికానికైనా కనబడకుండా చేసే రచనల అనర్హతను కమిని ఇప్పటికైనా ఎన్ఐఐఆర్ఐటీ తెలుసు కోవటం మంచిది.

పాఠ్యపుస్తకాల్లో కొన్నింటిని తొలగించటం, మార్పుటం... అవి వివాదాస్పదం కావటం గత కొన్నేళ్లగా కనబడుతోంది. కానీ ఈసారి జాతీయ విద్యాపరిశోధన, శిక్షణ మండలి (ఎన్ఐఐఆర్ఐటీ) సీనియర్ అంధులను నిమిషాల్లో తరగతి బిల్లుల కోసం కొత్తగా విడుదల చేసిన సోషల్ సైన్స్ పాఠ్యపుస్తకం ఏకంగా న్యాయవ్యవస్థపై బాధ్యతా రహితమైన వ్యాఖ్యలు చేసి వివాదంలో చిక్కుకుంది. ఈ వైసంపై మీడియాలో కఠినం రావటం, వెనువెంటనే సర్వోన్నత న్యాయస్థానం ఆగ్రహించి నోటీసులు జారీచేయటం వంటి పరిణామాలు ఆ పుస్తకాన్ని ఉపసంహరించుకుంటున్నట్లు సంస్థ హడావిడిగా ప్రకటించింది. అసలు దీన్ని వెలువరించటంతోనే బోధించే బాధ్యతా రహితత్వం కనబడుతుంది. ఈ పుస్తకం తాలూకు తొలి భాగం గత జూలైలో విడుదలైంది. వివాదాస్పదమైన ఈ రెండో భాగం ఏదైనా సంవత్సరం ముగింపు దశకు చేరుకుంటుందా తీర్మానించారని విడుదలైంది. ఉపాధ్యాయులు నిలబడి పూర్తిచేయటమైనా, స్వల్ప వ్యవధిపై అవగాహన చేసుకుని బిల్లుల పరిశీలనకు రాదుమీనా ఎలా సాధ్యమన్న అంగీకారం లేదు. ఇప్పుడున్న పాఠ్య పుస్తకాలు జాతీయ పాఠ్య ప్రణాళిక అమరిక(ఎన్ఐఐఆర్ఐ) మార్గదర్శకాల పరిధిలో రూపొందగా, కొత్త పాఠ్య పుస్తకాలకు 2020లో కేంద్రం విడుదల చేసిన జాతీయ విద్యావిధానం(ఎన్ఐఐఆర్ఐ) ఆధారం. పాఠ్య పుస్తకాల రచన తాడుపై నడక వంటిది. ఆ విధానం తొలు పడకుండా, తొందర లేకుండా, అదుగదుగా అంచనా వేసుకుంటూ లక్ష్యం దిశగా సాగి. సమ తౌల్యం దెబ్బతినకుండా చూసుకోవాలి. సమాచారాన్ని పోగొడుటం పాఠ్యరచన అనిపించుకోదు. తాము ఏ తరగతి బిల్లుల కోసం రచిస్తున్నామో, వారి వయసుతో, మానసిక స్థాయి ఏమిటో అవగాహన ఉండాలి. నిష్పాక్షికత దాని ప్రాణం కావాలి. వాస్తవాన్ని ప్రతిబింబించే గణాంకాలను అధారంగా చేసుకోవాలి. మతం, కులం, జెండర్ వ్యత్యాసం అంతాల్లో సన్నిహితంగా ఆలోచించాలి. సందర్భ శుద్ధి లేని ఉటంకింపులు తప్పుడు అభిప్రాయం కలిగిస్తాయన్న ఎరుక ఉండాలి. కానీ ఈ పాఠ్యాంశ రచనలో అపరిమితమైన స్వేచ్ఛ తీసుకున్నట్లు కనబడుతోంది. అది చదివితే పన్నునిచ్చే కన్నా స్వీయ అభివృద్ధికి, అభిప్రాయాలతో ప్రాధాన్యమిచ్చారన్న సందేహం కలుగుతుంది. అన్ని వ్యవస్థల్లోనూ లోపాలున్నాయి. అవినీతి, ఆతిత వ్యవహారం వంటి జాబితాలున్నాయి. అదే సమయంలో వాటిని ప్రక్షాళన చేసేందుకు అంతర్గత దిద్దుబాటు యంత్రాంగాలు అభివృద్ధి చేస్తున్నాయి. తమ ప్రతిష్ట మనకభారంకూడా చర్యలు తీసుకోవటం కనబడుతుంది. అవి చాలింతగా లేకపోవచ్చు. వాటిని నిష్పాక్షిక దృష్టితో చర్చిస్తే వేరుగా ఉండేది.

స్కామ్ కథ కంచికేనా?

కథలన్నీ కంచికి చేరాలిగా లేదా... రాజకీయ ప్రయోజనాలనాశించి పెట్టే కేసులన్నీ సీబీఐ, ఈడీల సుదీర్ఘ దర్యాప్తు అనంతరం గాలికి కొట్టుకుపోతున్నాయి. అసలేం ఢిల్లీ మధ్యం కుబ్జకోశం కేసు తాజా ఉదాహరణ. ఢిల్లీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాలీ, మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి మనీశ్ సిన్హాయితోపాటు 23 మందిపై అవినీతి, కుంభకోశాల అనేకమైనా కేసులు 2022లో సీబీఐ దాఖలు చేసిన కేసులో అందరూ నిరోధించిన ఢిల్లీ న్యాయస్థానం ఇచ్చిన తీర్పు సీబీఐకి చెప్పబెట్టా. వీరిలో పనిగాత్రంగా మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ను రాజకీయంగా దెబ్బతీసేందుకు ఆయన కుమార్తె, తెలంగాణ జాగ్ కమిషన్ వ్యవస్థాపకురాలు కవితను కూడా నిందితురాలిగా చేర్చారు. ఆమె సైతం ఇప్పుడు నిరోధిగా తేలారు. 2021లో ఢిల్లీ ప్రభుత్వం కొందరికి లబ్ధి చేకూర్చాలా మధ్యం విధానం తీసుకువచ్చిందంటూ ఈ కేసు అల్లారు. అధికారిలో కొద్దిపాటి ఏ రాజకీయ పక్షమైనా అమర్చే ఉన్నవాడిని కాదని, తమ ఆలోచనలకు అనుగుణంగా కొత్త విధానాలు ప్రవేశపెడుతుంది. అప్పటి సరైన కారణాలను వాటి వెనక స్వీయ ప్రయోజనాలందావచ్చు. ఆ నిర్ణయాల పర్యవసానంగా ఖజానా నష్టపోతే, ప్రజల ప్రయోజనాలు దెబ్బతీయే చర్యలు తీసుకోవాలి. వాటినివేరూ ప్రశ్నించరు. కానీ అందుకు తగిన చొర్యో ఆధారాలు, ప్రాతిపదిక ఉండాలి. విధానం మార్పుల దానికే ఒక కుంభ కోశంగా చిత్రించటం, ఆ తేలిక తేలులు, అరెస్టులతో వేధించటం, ఏళ్ల తరబడి దర్యాప్తు, వివరణ నిరాపిందలకే న్యాయస్థానాలతో చీకాబట్ట తినడం ఏం మర్యాద? ఇందువల్ల దర్యాప్తు సంస్థల విశ్వసనీయత దెబ్బతినడం లేదా? తాత్కాలికంగా మీడియాలో భారీ యెత్తున ప్రచారం జరగొచ్చు. నిప్పు లేదే పాగ వార జనం అభిప్రాయపడేలా చేయమన్న ఎన్ని చేసినా



కేసుల్లో మదిరే ఇక్కడ కూడా మనీశ్ నన్నిహిత్యం దినేశ్ అరోలా, ఏసీకిచెందిన మాగుంట రాఘవరెడ్డి, శరత్ చంద్రారెడ్డి వంటివారిని ఆధారాలుగా మార్చుకున్నారు. ఈ ముగ్గురు పునఃగుచ్చినట్లు చెప్పారంటూ లిక్కలిచ్చారు. కానీ అలా అంటే సరిపోదు... వాటిని ప్రపంచవ్యాప్త సాక్ష్యాధారాలుగా తీర్చిదిద్దాలి. ఇంకా సాగుతూనేఉంటుందనకోవాలి. కాకపోతే ఇందులో అవినీతిపరుడిగా ముద్రపడిన కేజ్రీవాలీనివారు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అధికారం కోల్పోయారు. నిందితులంతా కాగాకారవాసంతో సహా మూడున్నరేళ్లపాటు నాణకాళ్లు పడ్డారు. బహుశా వారిని అర్హతగా కూడాకాంగడిని ఉండొచ్చు. కానీ దర్యాప్తు పేరిట ప్రజాధనం, న్యాయస్థానాల విలువైన సమయం వృథా కావటం మాటేమిటి? ప్రజాస్వామ్యంలో ఇలాంటి ధోరణులు కొనసాగేయటం అపాంఛనీయం, ప్రమాదకరం.

అరోపణల్ని రుజువు చేయటం అంతిమంగా దర్యాప్తు సంస్థ బాధ్యత. పత్రాల్లో రోజుల తరబడి పతాక శీర్షికలు ఆక్రమించి, డీవీ చాన్సెల్లో గంటల తరబడి చర్చలకు కారణమైన కేసులు చివరకు దూదిపింజెల్లా తేలిపోవటం, గాలి పోగొడుటం తప్ప ఇందులో ఆవగంజంకైనా వాస్తవం లేదని తెలియక కలిగిస్తుంది. ఇక ఈ కేసుల్ని అధారం చేసుకుని సామాజిక మార్పులకోసం ఎవరికివారు ఇష్టానుసారం వ్యాఖ్యానాలు చేయటం, అవమానించేలా శీర్షికలు పెట్టడం మరో ప్రమాదం. ఎవరికీ తెలియని 'సౌత్ గ్రూప్'ను సృష్టించి, దానికి లబ్ధి కలిగేలా కేజ్రీవాలీ ప్రభుత్వం కొత్త మధ్యం విధానం తెచ్చిందని, ఇందులో రూ. 100 కోట్లు చేతలు మారాయని అరోపిస్తూ అప్పటి ఢిల్లీ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ వీకే నక్కేనా సీబీఐ విచారణకు ఆదేశించారు. 2023 ఫిబ్రవరిలో మనీశ్ సిన్హాయితూ, 2024 మార్చిలో కవితనూ, కేజ్రీవాలీనూ అరెస్టు చేశారు. అన్ని

కొత్తమీర ఆకులను నేరుగా తినలేరా..? అయితే జ్యూస్ చేసి రోజూ తాగండి.. ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి..!

కొత్తమీరను చాలా మంది రోజూ వంటల్లో వేస్తుంటారు. అనేక రకాల కూరల్లో కొత్తమీర ఆకులను వేస్తారు. కానీ తినేటప్పుడు ఈ ఆకులు వస్తే మాత్రం తీసి పక్కన పెడతారు. అయితే అలా వక్రప పెడితే అనేక పోషకాలను కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. కొత్తమీర ఆకులు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందువల్ల వాటిని కచ్చితంగా తినాలని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అయితే కొత్తమీర ఆకులను నేరుగా తినలేని వారు వాటి ఆకులను జ్యూస్ గా చేసి అయినా తాగవచ్చని సూచిస్తున్నారు. కొత్తమీర ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి వాటిని కట్ చేసి మిక్సీలో వేసి జ్యూస్ తాగండి. అనంతరం ఆ జ్యూస్ ను 30 ఎంఎల్ మోతాదులో ఉదయం పరగడుపునే తాగాలి. ఇలా కూడా కొత్తమీర ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఈ విధంగా ఈ ఆకుల జ్యూస్ ను రోజూ సేవిస్తుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని, పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు.

క్యూరేటివ్ వంటి సమృద్ధులను అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆకులతో జ్యూస్ తయారు చేసి సేవిస్తే ప్రీ ర్యాడికల్స్ ను తొలగించుకోవచ్చు. దీని వల్ల అక్షయకాలం పెరుగుతుంది. అయితే అలా వక్రప పెడితే అనేక పోషకాలను కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. కొత్తమీర ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి వాటిని కట్ చేసి మిక్సీలో వేసి జ్యూస్ తాగండి. అనంతరం ఆ జ్యూస్ ను 30 ఎంఎల్ మోతాదులో ఉదయం పరగడుపునే తాగాలి. ఇలా కూడా కొత్తమీర ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఈ విధంగా ఈ ఆకుల జ్యూస్ ను రోజూ సేవిస్తుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని, పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

కొత్తమీర ఆకుల జ్యూస్ ను రోజూ తాగుతుంటే ప్రీ ర్యాడికల్స్ తొలగిపోతాయి. ఈ ఆకుల్లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, బీటా కెరోటిన్,

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

కొత్తమీర ఆకుల జ్యూస్ ను సేవిస్తుంటే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. శరీరంలోని చెదల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. రక్తనాళాల్లో ఉండే క్లాట్స్ కరిగిపోతాయి. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. ఈ రసాన్ని తాగితే జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.



ఈ ఆకుల్లో క్యూరేటివ్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యం తగ్గుతుంది. కడుపు కబ్బరం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గ్యాస్ సమస్య తొలగిపోతుంది. ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణమై జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. కొత్తమీర ఆకుల్లో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే గాయాల అయివచ్చు రక్తం తగ్గరగా గడ్డకట్టేలా చేస్తుంది. దీంతో తీవ్ర రక్తస్రావం జరగకుండా నిరోధించవచ్చు.

కొత్తమీర ఆకుల్లో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ ఆకుల రసాన్ని తాగుతుంటే రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఈ ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆకుల జ్యూస్ ను తాగుతుంటే చర్మానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా చర్మంపై ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. అలాగే చర్మంపై ఉండే ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించుకోవచ్చు. గజ్జి, తామర వంటి చర్మ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ ఆకుల్లో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇలా కొత్తమీర ఆకుల మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కనుక ఈ ఆకులను నేరుగా తినలేకపోతే వీటిని జ్యూస్ చేసుకుని అయినా తాగాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

క్యాన్సరుంతో పాటు..

ఎముక నిర్మాణంలో క్యాన్సరు ఎంత ముఖ్యమో విటమిన్ డి అంత అవసరం. ఇది రెండు సరిపోయేంత ఉంటేనే ఎముకలు పటిష్టంగా ఉంటాయి. ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి చేరిన క్యాన్సరు ఎముకకు చేరాలంటే విటమిన్ డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాన్సరును ఎముకకు చేర్చే క్రమంలో విటమిన్ డి ఒక వాహకంలా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ డి



తగినంత లేకుంటే ఆహారం, సప్లిమెంట్స్ ద్వారా ఎంత క్యాన్సరు తీసుకున్నా వ్యర్థమవుతుంది. అందుకే క్యాన్సరుతో పాటు విటమిన్ డి కూడా శరీరానికి

ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే సూర్యరశ్మి తగులుతుందో అప్పుడు డి విటమిన్ యాక్టివ్ అవుతుంది. అందుకే ప్రతి రోజూ ఉదయం పూట కనీసం గంట సేపు ఎండ తగిలేలా చూసుకోవాలి. చూచిన జీవనశైలి కారణంగా విటమిన్ డి లోపాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారని. ఇలాంటి వారు సప్లిమెంట్స్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. వైద్యుల సూచన మేరకు క్యాన్సరు, విటమిన్ డి మందులు వాడొచ్చు.

వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ మధ్యకాలంలో యుక్త వయసు వారే ఎక్కువగా గుండెపోటుతో మృత్యువాత పడుతున్నారు. చికిత్స తీసుకోని వారి పరిస్థితి అలా ఉంది. స్ట్రెబ్ల వేయించుకుని, ట్రాన్స్ ను తొలగించుకున్న రోగులు సైతం గుండెపోటు మరణాలకు గురవుతుండటం భాధాకరం. కొంతమంది రోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు గుండె ఆపరేషన్ అంటేనే భయపడిపోతారు. అలాంటి వారు ఎక్కువగా యాంజియోప్లాస్టి ద్వారా స్టెంట్ వేయించుకునేందుకు ఇష్టపడతారు. ఈ క్రమంలో కొంతమంది రోగులు ఒకటి కంటే ఎక్కువ స్టెంట్ల కూడా స్టెంట్లనే వేయించుకుంటారు. మరి ఈ స్టెంట్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎంతవరకు కాపాడతాయి? ఎలాంటి సందర్భంలో యాంజియోప్లాస్టి చికిత్స మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది? బైపాస్ సర్జరీ ఏ సందర్భంలో చేయించుకోవాలి? తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరితో తెలుసుకుందాం.

అందించాలి. నిజానికి మన చర్మంలో విటమిన్

సరఫరా చేసే ధమనుల్లో రక్తప్రసరణ జరగకుండా పూడికలు ఏర్పడటాన్ని భాజీలే లేదా భాజీలు అంటారు. ఇలా భాజీలు ఏర్పడినప్పుడు గుండెకు రక్తసరఫరా సరిగ్గా జరగకపోవడంతో ఆక్సిజన్ సరఫరా మందగిస్తుంది. దీని వల్ల గుండెపోటు వస్తుంది.

బ్లాకేజీ లక్షణాలు

ఛాతీ ఎడమ భాగంలో నొప్పి, ఎడమ భుజం లేదా ఎడమ చేయి లాగడం లేదా నొప్పిగా ఉండటం. ఛాతీ మధ్య భాగంలో నొప్పి రావడం. కడుపు పైభాగంలో ఆయాసంగా అనిపించడం. కింది దడవ వద్ద నొప్పి, గొంతులో ఏదో ఇరుక్కున్నట్లు అనిపించడం.

నిర్ధారించే పరీక్షలు

ఈజీజీ బ్రెన్ మిల్ పరీక్ష లేదా ఎక్స్రే సైజీ ఈజీజీ ద్వారా గుర్తించవచ్చు ఇకో కార్డియోగ్రాఫి కరోనరీ యాంజియోగ్రాఫి ద్వారా భాజీలను గుర్తించవచ్చు. దీని ద్వారా 100 శాతం నిర్ధారణ జరుగుతుంది.

యాంజియోప్లాస్టి అంటే..

కొవ్వు లేదా రక్తం గడ్డ కట్టడం వల్ల మూసుకుపోయిన గుండెకు రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాన్ని (ధమని) తెరవడానికి ఉపయోగించే వైద్య ప్రక్రియనే యాంజియోప్లాస్టి అంటారు. ఈ పద్ధతిలో ఒక సన్నని గొట్టం (కాథెటర్) ద్వారా రక్తనాళంలోకి చిన్న టెలూన్ మంచుని, దాన్ని ఉబ్బించి రక్త ప్రవాహాన్ని సరిచేస్తారు. అంటే టెలూన్ మంచు ఉబ్బించడం వల్ల మూసుకుపోయిన రక్తనాళం తెరువకుండా ఉంటుంది. దీనినే 'ధమని విస్తరణ' లేదా 'రక్తనాళ విస్తరణ' అని కూడా అంటారు. ఈ రక్తనాళం మళ్లీ మూసుకుపోయినా ఉండేందుకు ఒక స్ట్రెంగ్ లాంటి పరికరాన్ని అమరుస్తారు. దానినే 'స్టెంట్' అంటారు. ఛాతీలో నొప్పి వచ్చిన మొదటి ఆరు గంటల్లో ఈ యాంజియోప్లాస్టి చేయించుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అయితే అన్ని సందర్భాల్లో యాంజియోప్లాస్టి చేయడం సరికాదు. చాలామంది రోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు బైపాస్ సూచనలు ఉన్నప్పుడు కూడా స్టెంట్ వేయమని వైద్యులను కోరుతుంటారు. రోగి అధువులు మెడికల్ పరంగా కాకుండా ఎమోషనల్ గా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మంచిది కాదు.

యాంజియోప్లాస్టి ఎప్పుడంటే..

ఒకే ధమని (రక్తనాళం)లో భాజీ ఉంటే యాంజియోప్లాస్టి ద్వారా స్టెంట్ వేయవచ్చు. యుక్తవయసు వారిలో కొవ్వు స్థాయిలు తక్కువగా ఉండి, షుగర్ లేని వారికి స్టెంట్ వేయవచ్చు. హార్ట్ పంపింగ్ చక్కగా ఉంటే అంటే (ఇంజెక్షన్ ప్రాక్షన్) సాధారణంగా ఉన్న వారిలో యాంజియోప్లాస్టి చేయవచ్చు. లెఫ్ట్ మెన్ డీజీజీ లేకుండా ఉన్న వారికి కూడా యాంజియోప్లాస్టి సూచించవచ్చు.

చర్మ సమస్యలకు..

డి క్రియాకాహిత

రూపంలో

బైపాస్ కు భయపడొద్దు.. గుండె భద్రతే ముఖ్యం

బైపాస్ అంటే

సాధారణంగా బైపాస్ అంటే ఒక మార్గానికి మరో ప్రత్యామ్నాయ మార్గం అని అర్థం. అయితే గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాలు మూసుకుపోయినప్పుడు వాటికి ప్రత్యామ్నాయంగా మరో మార్గాన్ని ఏర్పాటు చేయడమే బైపాస్ సర్జరీ. ఈ శస్త్రచికిత్సలో రక్తనాళాల్లో ఏర్పడిన భాజీను తీయడం కాకతా మరో మార్గం ద్వారా రక్తప్రసరణను మళ్లీస్తారు. సాధారణంగా ఒకే రక్తనాళంలో భాజీ ఉంటే స్టెంట్ వేస్తారు. అది కూడా రెండు సెంటిమీటర్ల లోపు పొడవు ఉంటే మాత్రమే స్టెంట్ వేయడానికి వీలుంటుంది. రక్తనాళం ప్రారంభంలో (అప్రోప్రియేట్) భాజీ ఉంటే స్టెంట్ వేసే అవకాశం ఉండదు. అంతేకాకుండా క్రానిక్ టోటల్ అక్యూజన్ (రక్తనాళం మొత్తం భాజీ కావడం) అయితే కూడా స్టెంట్ వేయడానికి అనుకూలత చాలా తక్కువ. ఈ సందర్భాల్లో బైపాస్ సర్జరీ చేయాల్సిందే!

ఎక్కువ భాజీలు ఉంటే..

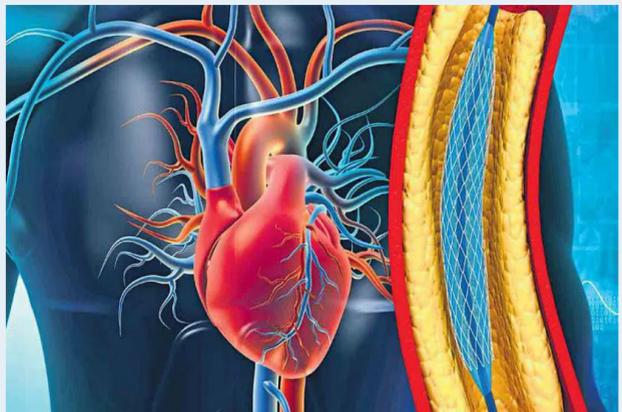
గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనుల్లో 50 శాతం పూడికలు ఏర్పడితే ఛాతీ నొప్పి, ఇతర వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మూడు ధమనుల్లో భాజీ ఏర్పడితే దానిని బ్రీచింగ్ వెనక్ డీజీజీ అంటారు. ఈ మూడు ధమనుల్లో కూడా 70 శాతం కంటే ఎక్కువ భాజీ ఉంటే, ఎడమ ప్రధాన ధమనిలో 50 శాతం కంటే ఎక్కువ భాజీలు ఉంటే.. రోగికి ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు బైపాస్ సర్జరీ అవసరం ఏర్పడుతుంది.

ఈ రెండు సందర్భాల్లో..

బైపాస్ సర్జరీని భాజీలు ఏర్పడినప్పుడే కాకుండా గుండెపోటుతోపాటు వీఎన్ఐ (మెకానికల్ కాంప్లికేషన్స్) వంటి క్లిష్ట పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు, ఎడమ కమాటం లీకేజీ, వాల్వు లీకేజీ (మైట్రల్ రిగర్జిటేషన్), లెఫ్ట్ వెంట్రీకల్ ఎన్ఫూలిజం వచ్చిన సందర్భాల్లో కూడా బైపాస్ చేస్తారు.

బైపాస్ సర్జరీ పద్ధతి

సాధారణంగా బైపాస్ శస్త్రచికిత్స కోసం శరీరంలోని రక్తనాళాలను వినియోగిస్తారు. ఇందుకోసం ధమనులు లేదా కాళ్లలో ఉన్న నీరలను వినియోగిస్తారు. ధమనుల్లో ఎడమ వక్రం ఉన్న రొమ్ము ధమనిని తీసి గుండె ముందు వైపున ఉన్న ఎల్ఎమ్ఐ ధమనికి వేస్తారు. మిగిలిన ధమనులకు కాలు నుంచి తీసిన నీరలను వేస్తారు. కాలు నుంచి తీసిన నీరలు 12 నుంచి 15 సంవత్సరాలు మాత్రమే పనిచేస్తాయి. ఈ క్రమంలో 10 సంవత్సరాల గడిచిన తరువాత మళ్లీ గుండెకు వేసిన నీరల గ్రాఫ్ట్లో భాజీలు ఏర్పడే అవకాశాలు అధికం. దీనివల్ల రెండోసారి బైపాస్ సర్జరీ అవసరం పడుతుంది. మొదటి సారి బైపాస్ చేయించుకున్న వారిలో 10 సంవత్సరాల



రోజులో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను అసలు ఏ సమయంలో తినాలి..? ఎప్పుడు వీటిని తింటే మనకు ఎక్కువ మేలు జరుగుతుంది..?



మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచడం కోసం అనేక రకాల పోషకాహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా ఒకటి.

కిస్మిలు, అంజీర్, అలుబుఖర వంటివి డ్రై ఫ్రూట్స్ జాతికాకు చెందుతాయి. అంజీర్, అలుబుఖరతోపాటు యాక్టివేట్డ్ కూడా మనకు డ్రై ఫ్రూట్స్ రూపంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవే కాకుండా ఇంకా అనేక డ్రై ఫ్రూట్స్ ను చాలా మంది తింటుంటారు. డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. వీటిల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేయడంలోనూ డ్రై ఫ్రూట్స్ మనకు సహాయం చేస్తాయి. అయితే డ్రై ఫ్రూట్స్ ను రోజులో అసలు ఏ సమయంలో తినాలి..? ఎప్పుడు వీటిని తింటే మనకు అధిక శాతం లాభాలు కలుగుతాయి..? అని చాలా మందికి ప్రశ్నలు కలెత్తుతుంటాయి. ఇక ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు సమాధానాలు చెబుతున్నారు.

ఏ సమయంలో తినాలి..?

డ్రై ఫ్రూట్స్ లో మన శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ ఎ, బి కాంప్లెక్స్, సితోపాటు పొటాషియం, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి మినరల్స్ ను మనం డ్రై ఫ్రూట్స్ ద్వారా పొందవచ్చు. ఈ క్రమంలో ఈ పోషకాల మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేసేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అయితే డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఉదయం తింటేనే అధిక మొత్తంలో లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం వీటిని బ్రేక్ ఫాస్ట్ తోపాటు కలిపి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. దీని వల్ల అధిక మొత్తంలో పోషకాలు, ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వారు అంటున్నారు.

రోజంతా యాక్టివ్ గా..

రాత్రంతా మన శరీరానికి ఎలాంటి ఆహారం లభించదు. సుమారుగా 10 నుంచి 14 గంటల పాటు శరీరం ఉపవసన రకలో ఉంటుంది. కనుక ఉదయం పూట శరీరానికి పెద్ద ఎత్తున శక్తి అవసరం అవుతుంది. ఈ క్రమంలో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తినడం వల్ల ఆ శక్తిని చాలా వరకు భర్తీ చేయవచ్చు. పైగా ఉదయం నుంచి మనం పనుల్లో యాక్టివ్ గా ఉంటాం. కొందరు శారీరక క్రమ కూడా చేస్తుంటారు. కనుక ఉదయం మన శరీరానికి శక్తి అధికంగా అవసరం అవుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తింటే కావల్సినంత శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట ఉండవు. బద్ధకం పోతుంది. కనుక డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఉదయం పూట తింటేనే మంచి పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇలా కూడా చేయవచ్చు..

అయితే ఉదయం పూట డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తినేక సమయం లేదని భావిస్తే వాటిని మీరు బాక్స్ లో పెట్టుకుని ఆఫీస్ కు తీసుకెళ్లి తరువాత తినవచ్చు. ఇక అలా కూడా వీలు కావడం లేదని అనుకుంటే సాయంత్రం సమయంలో స్నాక్స్ రూపంలో తినాలి. కానీ ఆ సమయంలో మనకు పెద్దగా శక్తి అవసరం ఉండదు. కనుక డ్రై ఫ్రూట్స్ ను మోతాదుకు కాస్త తక్కువగా తినాలి. ఇలా డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తింటే మన శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు ఎల్లప్పుడూ అధికంగానే ఉంటాయి. దీంతో నీరసం, అలసట అసలు రావు. ఉత్సాహంగా ఉండి చురుగ్గా పనిచేస్తారు. డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఇలా తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.