

# నేటి ప్రతి క్షణం - ప్రజల కోసం

# శుభోదయ

తెలుగు వివేక

నవవండి... నదివివండి...

www.netishubhodaya.com

96965 71571

ప్రచురణ : ఆంధ్రప్రదేశ్, సంపుటి 01, సంచిక 88, సంపాదకులు : గోంగూర శ్రీనివాసరావు, పేజీలు -8, మంగళవారం - 19 - మే - 2026 , వెల రూ.5/-

### తిరుమల కొండల్లో పచ్చదనం.. అటవీ సంరక్షణలో దేశానికే ఆదర్శంగా బేబీడే

అటవీ సంరక్షణలో దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో నిలిచిన టీటీడీ

### మండుబెండల్ల.. తిరుమల కొండల్లో అద్భుతం

శేషాచల కొండల్లో 89.40 శాతానికి చేరిన పచ్చదనం అక్షమ నరికివేత, వేట నివారణకు 24 గంటల వటిష్ట నిఘా వన్యప్రాణుల సంరక్షణ, జీవ వైవిధ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి విదేశీ మొక్కల స్థానంలో గంధం, ఎర్రవందనం పెంపకం

తిరుమల పుణ్యక్షేత్రం అనగానే శ్రీవారి దివ్యమంగళ స్వరూపంతో పాటు పచ్చని గిరులు కళ్లముందుకొస్తాయి. ఆ పవిత్ర శేషాచల కొండలు ఇప్పుడు పచ్చదనంతో మరింత కళకళలాడుతున్నాయి. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం మిగతా..2లో

## ధాన్యం సేకరణపై ద్రుభుత్వం ఘోకన్

- ఖాతాలోకి రూ.4520 కోట్లు జమ
- 30 లక్షల టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసిన ప్రభుత్వం
- ధాన్యం తరలింపునకు 11,500 వాహనాలు
- తెలంగాణలోని రైతులకు అదిలిపోయే గుడ్ న్యూస్

హైదరాబాద్: తెలంగాణలోని రైతులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్ తెలిపింది. ధాన్యం కొనుగోలుకు సంబంధించి నగదును రైతుల ఖాతాలోకి జమ చేసింది. ఈ మేరకు ధార సరఫరాల శాఖ కమిషనర్ స్పీషల్ రవీంద్ర వెల్లడించారు. మిగతా..2లో

చేసిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం అందుకు సంబంధించి రైతుల ఖాతాలోకి రూ.4520 కోట్లు జమ చేసింది. ఈ మేరకు ధార సరఫరాల శాఖ కమిషనర్ స్పీషల్ రవీంద్ర వెల్లడించారు. మిగతా..2లో

### కలీంగర్ సింహగర్జన సభ ఏ25.. కేటీఆర్ ప్రత్యేక పాస్

హైదరాబాద్: తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధనలో కీలక సభ అయిన కలీంగర్ సింహగర్జన సభకు 25 ఏళ్లు నిండాయి. ఈ మేరకు అప్పటి పేపర్ క్రిస్టియన్లను ట్యాగ్ చేస్తూ భారత రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ చేశారు. 2001 మే 17న జరిగిన సింహగర్జన నుంచి ఇటీవలే పూర్తయిన రజతోత్సవ వేడుకల వరకు టీఆర్ఎస్ పార్టీ అదే జోన్లో ఉందని అన్నారు. కనుచూపు మేరల్లో అలా అందకారం, అన్నీ అవసరమైనా, గత కాలపు గాయాలు.. ధనం బలం లేదు.. రాజకీయ బలం లేదు. అయినా సింహగర్జన సభ జనం టోటల్లిన విషయాన్ని కేటీఆర్ గుర్తు చేసుకున్నారు. తనను కస్తూర్బామి తెలంగాణ.. ఎందుకీలా గోన పడుతున్నా అనేదన, మాతృభూమిపై గుండెల నిండా పొంగి తెలంగాణ ప్రేమ, రాష్ట్రస్నేహ సాధించాలన్న నిందైన పట్టుదల, ప్రజలు అందంగా ఉంటారన్న భరోసా.. ఈ నాలుగో ఉద్యమ నాయకుడు కేటీఆర్ ను నడిపించిన నాలుగు రోజు చక్రాలని కేటీఆర్ ఎక్స్ వేదికగా పేర్కొన్నారు.

### భారత్ కు డబుల్ షాక్.. రష్యా చమురుపై అమెరికా ఆంక్షలతో కొత్త చిక్కులు

రష్యా చమురుపై అమెరికా ఆంక్షల మినుకోపును ముగింపు ఇరాన్ యుద్ధంతో ఇప్పటికే అస్థిరంగా చమురు సరఫరా భారత్ పై ఒకేసారి రెండు వైపుల నుంచి ఇంధన ఒత్తిడి

### సుప్రీంకోర్టు జడ్జిల సంఖ్య 38కి పెంపు.. ఆర్జినెన్స్ జారీ చేసిన రాక్షాపతి

సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తుల సంఖ్యను 34 నుంచి 38కి పెంచిన కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ మేరకు జారీ చేసిన ఆర్జినెన్స్ కు రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆమోదం పెండింగ్లో ఉన్న 92,000 కేసులను తగ్గించే లక్ష్యంతో ఈ నిర్ణయం 1956 నాటి న్యాయమూర్తుల సంఖ్య చట్టానికి సవరణ

### హైదరాబాద్ టూ ముంబై

3 గంటల్లో ముంబై! హైస్పీడ్ రైలు కాలిడార్ పై బిగ్ అప్డేట్

మూడు రాష్ట్రాల్లో హైస్పీడ్ రైలు కాలిడార్ ప్రాజెక్టు

- తెలంగాణలో 93 కి.మీ.. కోకాపేట, వికారాబాద్ లలో రైల్వే స్టేషన్లు
- మచిలీపట్నం పరిధిలో 3 ప్రాంతాల్లో 35 కి.మీ మేర భూగర్భ మార్గం
- స్టేషన్లు 12.. వేగం 300 కి.మీ.. దూరం 671 కి.మీ

హైదరాబాద్: హైదరాబాద్ నుంచి దేశ ఆర్థిక రాజధాని ముంబయి నగరానికి ప్రస్తుతం రోడ్డు మార్గంలో అయితే సుమారు 12 గంటలు..

### ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యంగా మార్చుకోవాలి

కీలక రంగాల్లో పరస్పరం సహకరించుకుందాం

సహకారమే మన బలం భారత ప్రధాని మోదీ, స్వీడన్ ప్రధాని ఉల్ఫ్ క్రిస్టర్సన్ నిర్ణయం బంధాన్ని వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య స్థాయికి పెంచాలని నిర్ణయం

గోథన్ బర్గ్: సహకారమే మన బలమని భారత ప్రధాని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. మోదీ స్వీడన్ ప్రధానమంత్రి ఉల్ఫ్ క్రిస్టర్సన్ తో నమావేళ మ్యూచురల్, ఇరుదేశాల మధ్య మిగతా..2లో

### ఇరాన్ లో శ్రీమహావిష్ణువు ఆలయం... ఎక్కడుందో చెప్పిన అమితాబ్ బచ్చన్

ఇరాన్ లోని విష్ణు ఆలయం విడియోను షేర్ చేసిన అమితాబ్ బచ్చన్ 135 ఏళ్ల ఆలయాన్ని పొరపాటున పురాతన ఆలయంగా పేర్కొన్న జగ్ జి 1892లో భారత వ్యాపారుల కోసం ఈ ఆలయం నిర్మాణం

### 'సర్'పై రేవంత్ రెడ్డికి రాష్ట్ర ఉద్యోగుల మీద నమ్మకం లేదేమో!

## సిగరెట్లపై పెంచిన పన్నులను పునఃసమీక్షించాలి

రొయ్యల మేత ధరల పెరుగుదలపై జోక్యం చేసుకోవాలి

- ఆక్యా, పాగాకు రైతుల కోసం... కేంద్రానికి చంద్రబాబు లేఖలు
- ఆక్యా, పాగాకు రైతుల సమస్యలపై కేంద్రానికి సీఎం చంద్రబాబు లేఖలు
- మేత ధరల నియంత్రణకు నెలవారీ విధానంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కసరత్తు
- రైతుల ప్రయోజనాల పరిరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి



అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని ఆక్యా, పాగాకు రైతుల ఎదుర్కొంటున్న తీవ్ర సమస్యలపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు దృష్టి సారించారు. వారిని ఆదుకునేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వేర్వేరుగా లేఖలు రాశారు. రొయ్యల మేత ధరల పెరుగుదల, మిగతా..2లో

### బీసీ జనాభాలో తొలి మూడు స్థానాల్లో శ్రీకాకుళం, కర్నూలు, విశాఖ

- రాష్ట్ర జనాభాలో సగం బీసీలే
- 2024- కులగణన నివేదికలో వెల్లడి
- 2.68 కోట్ల మందితో వెనుకబడిన వర్గాల వాటా 50.59%
- ఉత్తరాంధ్రలో బడుగులే సింహభాగం

### కేంద్రమే డబ్బులు ఇస్తుంటే ధాన్యం కొనుగోళ్లకు ఇబ్బందేంటి? అసర్దుల ఓట్లు కచ్చితంగా తొలగిస్తారు బండి భగీరథ్ కేసులో కేంద్ర ప్రమేయం ఉండదు

కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి హైదరాబాద్: కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల పరికి కనీస మద్దతు ధర పెంచినా.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంతో రైతుల ధాన్యం ఇంకా కల్లాల్లోనే ఉందని మిగతా..2లో

### ఇరాన్ తో శాంతి చర్చలకు అమెరికా 5 కండిషన్లు

శాంతి చర్చల్లో ఇరాన్ కు కలిగిన షరతులు పెట్టిన అమెరికా 400 కేజిల యురేనియం అవుగించాలని డిమాండ్ ఆంక్షలు ఎత్తివేస్తేనే చర్చలంటూ ఇరాన్ ఎదురు ప్రతిపాదన అమెరికా దృఢం వైఖరిపై ఇరాన్ విదేశాంగ శాఖ తీవ్ర విమర్శలు









ఎటపాక నూతన సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ గా వి.కృష్ణ



చింతూరు డివిజన్ నేటి శుభోదయ:పోలవరం జిల్లా ఎటపాక సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ పదవీస్థానాన్ని కన్నప్ప రాజు బదలీ పై వెళ్ళగా కాకినాడ జిల్లా, కాకినాడ పట్టణ క్రైమ్ ఇన్స్పెక్టర్ గా పనిచేసే వి.కృష్ణ పోలవరం జిల్లా ఎటపాక సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ ఈరోజు నూతన బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఇప్పటివరకు సీబి గా కొనసాగిన యం. కనప్పరాజు పోలవరం జిల్లా మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ గా వెళ్ళడం జరిగింది.

చందోలు గ్రామం నందు డ్రగ్స్ పై

అవగాహన కల్పిస్తున్న చందోలు ఎస్ఐ మర్రి వెంకట శివకుమార్.



భాషల్ నేటి శుభోదయ(రవి కిరణ్) మే 18 :చందోలు ఎస్ఐ మర్రి వెంకటశివ కుమార్ చందోలు గ్రామం నందు డ్రగ్స్ గురించి గ్రామంలోని ప్రజలకు విద్యార్థులకు తో పాటు మర్రి వెంకట శివ కుమార్ మాట్లాడుతూ మానవ జీవితం ఎంతో విలువైనది. డ్రగ్స్ (మత్తుపదార్థాలు) కేవలం ఒక క్షణం మాత్రమే తాత్కాలిక ఆనందాన్ని ఇస్తాయేమో, కానీ అది మీ జీవితాన్ని మీ కుటుంబ భవిష్యత్తును పూర్తిగా నాశనం చేస్తాయి. కొవ్వార మరయు యవ్వన దశ అనేది బంగారు భవిష్యత్తును నిర్మించుకునే సమయం. మత్తుకు బానిస కావడం అంటే మీ కలలకు మీరే సహాధి కట్టకొవడం.కాబట్టి డ్రగ్స్ గురించి దూరంగా ఉండండి. ఆరోగ్యకరమైన, ఆనందకరమైన సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాము అవుతూ డ్రగ్స్ వద్ద లో అనే నిరాధార్ని చేద్దాం.ఈ కార్యక్రమంలో చందోలు ఎస్ఐ మర్రి వెంకట శివకుమార్ స్పేషల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అల్లూరి మన్యంలో అలజడి

భరోసా పార్టీ అధ్యక్షుడు అభినయ్ దర్శన్ మరియు సహచరులపై దుండగుల దాడి! కారు వెంబడించి కాఫీ తోటల్లోకి తీసుకెళ్లి దాడి చేసిన ఘటన.. వీడియోలు వైరల్



గురూం కొత్తపల్లి,నేటి శుభోదయ, మే 18: పచ్చని అడవులు, గలగల పాక జలపాతాలు, ప్రశాంత వాతావరణానికి పేరుగాంచిన అల్లూరి మన్యంలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. భరోసా పార్టీ అధ్యక్షుడు అభినయ్ దర్శన్ తో పాటు ఆయన అనుచరులపై దుండగులు దాడి చేసిన ఘటన సంబంధంగా మారింది. కారును వెంబడించి కాఫీ తోటల్లోకి తీసుకెళ్లి దాడి చేసినట్లు ఆరోపణలు వెలువడగా, ఇందుకు సంబంధించిన వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.స్థానికులు, బాధితులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. కడప జిల్లాకు చెందిన దార అభినయ్ దర్శన్ ఇటీవల "భరోసా" పేరుతో రాజకీయ పార్టీని స్థాపించారు. గత మార్చిలో కడపలో జరిగిన మతభేదకుడు ప్రవీణ్ వగదాలో వర్తంబి సభలో పాల్గొని ప్రకటించిన ఆయన, క్రైస్తవ మైనార్టీల సమస్యల పరిష్కారానికి పార్టీ వనికేస్తుందని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలో రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో పర్యటనలు నిర్వహిస్తున్నారు.ఇందులో భాగంగా అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో పర్యటిస్తున్న అభినయ్ దర్శన్ బృందం సోమవారం జిల్లాలో మండల జరిల ప్రాంతానికి చేరుకుంది. ఈ సమయంలో ముఖ్యులు మామిడి, చేతులకు గ్లౌజులు ధరించిన కొందరు వ్యక్తులు వారి కారును వెంబడించిట్లు సమాచారం. అనంతరం కారు అడ్డాలను ధ్వంసం చేసి, అభినయ్ దర్శన్ ను సమీప కాఫీ తోటల్లోకి తీసుకెళ్లి విద్యకరహితంగా దాడి చేసినట్లు బాధితులు ఆరోపిస్తున్నారు.ఈ ఘటనలో అభినయ్ దర్శన్ తీవ్రంగా గాయపడగా, సమాచారం అందుకున్న స్థానిక గిరిజనులు ఆయన్ను వెంటనే జిల్లల్లోకి తరలించారు. అక్కడ ప్రాథమిక చికిత్స అనంతరం మెరుగైన వైద్యం కోసం చింతపల్లి సామాజిక ఆస్పత్రికి తరలించినట్లు తెలిసింది.ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. దాడికి గల కారణాలపై ఆరా తీస్తున్నారు. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న వీడియోలు జిల్లాలో పర్యవేక్షణగా మారాయి.

మండల అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి

- ఎంపీపీ సురేంద్రనాథ రెడ్డి



పులిచెర్ల, మే 18,(నేటి శుభోదయ) : చిత్తూరు జిల్లా పులిచెర్ల ఎంపీపీ కార్యాలయంలో సోమవారం మండల సర్పంచ్ సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశానికి పులిచెర్ల ఎంపీపీ సురేంద్రనాథరెడ్డి అధ్యక్షత వహించారు. మండల అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేసి ప్రజలకు ప్రభుత్వ సేవలు సమర్పవంతంగా అందేలా అధికారులు కృషి చేయాలని ఆయన సూచించారు. గ్రామాల్లో మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాల అమలుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని పేర్కొన్నారు. గ్రామాలలో త్రాగునీటికి ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నా వెంటనే తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని, అవసరమైన నిధులు కేటాయించేందుకు తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా తహసీల్దార్ జయసింహ్ మాట్లాడుతూ రెవెన్యూ సేవలను ప్రజలకు మరింత సులభంగా అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. వైద్య అధికారి వేణుగోపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో వైద్య సేవలను మరింత మెరుగుపరచే చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు. ఎంఈఓ సిద్ధరామయ్య మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యా ప్రమాణాల పెంపు, విద్యార్థుల హాజరు శాతంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఏపీఎస్ షాభాగ్యవతి మాట్లాడుతూ ఉపాధి హామీ పథకం పనులను గ్రామాల్లో వేగవంతంగా అమలు చేస్తున్నామని వెల్లడించారు, ఐసిడిఎస్ సీడీపీఓ వాణిశ్రీదేవి మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీ కేంద్రాల ద్వారా బాలింతలు, గర్భవతులు, చిన్నారులకు పోషకాహారం, ఆరోగ్య సేవలు అందిస్తున్నామని వివరించారు, అర్బుష్వాసె ఏఈ గౌతమి మాట్లాడుతూ ప్రజలకు నిరంతరాయంగా మంచినీటి సరఫరా అందించేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి సారించున్నామని తెలిపారు.ఈ సమావేశంలో సింగల్ ఐడీ అధ్యక్షులు లెక్కల ధనంజయ నాయుడు, రొంపివర్ల ఎంపీ అధ్యక్షురాలు సుజాత, వైస్ ఎంపీపీ ఈశ్వర్, ఎంపీటీసీలు ఉషారాణి, చంద్ర, రెడ్డి బాబులు, మంజుల, ఎంపీడీఎ్ రాజశేఖర్ బాబు, డిప్యూటీ ఎంపీడీఎ్ హరికుమార్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ శేషాద్రి, విద్యుత్ ఏఈఈ పురుషోత్తం, వైద్య అధికారి ఎల్లయ్య, ఎంఈఎ్ ఒకరి తాతయ్య, ఐసిడిఎస్ సహాయకర్మి సుబాసినీ, విజయలక్ష్మి, ఏపీఎం కుమారస్వామి, పంచాయితీ కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు.

పిజిఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్షిణిక్ ద్వారా అందిన అర్జీలు పరిష్కారంపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సాలించాలి

- అర్జీలు రీడిమెన్ కాకుండా నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలి - ప్రతి అర్జీని క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి నిర్ణీత సమయంలోగా పరిష్కారం చూపాలి - పిజిఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్షిణిక్ లలో



పెదవేగి మండలం అమ్మపాలెంకు చెందిన ఎస్. కాంతారావు తన దరఖాస్తులో తమ ఇంటి స్థలంలో పక్కవారితో సరిహద్దు సమస్యలు ఉన్నాయని పరిష్కరించాలిగా కోరగా పరిశీలించి చర్యలు తీసుకోవాలని తహసీల్దార్ ను ఆదేశించారు. నిదమర్రు మండలం గుణపర్రు గ్రామానికి చెందిన బి.వి.ఎస్. రంగమన్నారావు తన దరఖాస్తులో తమ గ్రామంలో అక్రమంగా రొయ్యల చెరువులు తవ్వకున్నారని, నిలువదల చేయవలసిందిగా కోరగా వెంటనే పరిశీలించి చర్యలు తీసుకోవాలని మళ్ళీ శాఖాధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు.

పచ్చిన అర్జీలు 246 - జిల్లా కలెక్టరు కె.వెల్లిసెల్వీ ఎలూరు, నేటి శుభోదయ :: పిజిఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్షిణిక్ ద్వారా అందిన అర్జీలు పరిష్కారంపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కె.వెల్లిసెల్వీ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్లకు గోదావరి సమావేశ మందిరంలో సోమవారం జిల్లా స్థాయి ప్రజా సమస్యలు పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమాన్ని జిల్లా స్థాయి అధికారులతో జిల్లా కలెక్టరు కె.వెల్లిసెల్వీ నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టరుతో పాటు జిల్లా జాయింట్ కలెక్టరు డా.యం.జె.అభిషేక్ గౌడ, అసిస్టెంట్ కలెక్టరు సి.హెచ్.త్రాపాణ్ కుమార్ రెడ్డి, ఇంచార్జి జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి యల్.దేవకీదేవి, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టరు కె.భాస్కర్, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఇడి యం.ముత్తయి, జిల్లా సర్వే సహాయ సంచాలకులు అన్నారీలు ప్రజలు నుండి అర్జీలను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టరు కె.వెల్లిసెల్వీ మాట్లాడుతూ ప్రజలు నుండి అందిన ప్రతి పిన్ తిని సంబంధిత శాఖలు అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, ధరభాస్కరాలలో మాట్లాడి నిర్ణీత గడువులోగా సత్వర పరిష్కారం చూపాలన్నారు. అర్జీలు రీడిమెన్ కాకుండా నాణ్యమైన పరిష్కారాన్ని చూపాలన్నారు. అర్జీదారులు కార్యాలయాల చుట్టూ

తిరగకుండా, వారికి సంబంధ కలిగే విధంగా నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలని పేర్కొన్నారు. ఏదైనా కారణంగా ఫిర్యాదు పరిష్కారం సాధ్యం కాకపోతే, దానికి గల కారణాలను లభ్యమయ్యే విధంగా ఎంపార్లమెంటు ఇవ్వాలని సూచించారు. ప్రజా సమస్యలు పరిష్కారంలో ఎటువంటి నిర్లక్ష్యం చూపకూడదని, సమస్యలు పరిష్కారంలో అలసట జరిగితే సంబంధిత అధికారులకు శాఖా పరమైన చర్యలు తప్పని కలెక్టర్ వెల్లిసెల్వీ హెచ్చరించారు. పిజిఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్షిణిక్ లలో పచ్చిన అర్జీలు 246 స్వీకరించినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. అందిన అర్జీలలో కొన్ని ఎలూరు శనివారపుటకు కు చెందిన కోరకొండ త్రీనివాసరావు తన దరఖాస్తులో తమ ఇంటికి వెళ్లి దారిని త్రీనివాసరావు అనే వ్యక్తి అక్రమణ చేసి గోడను నిర్మించారని, సమస్యను పరిష్కరించాలిందిగా కోరగా పరిశీలించి చర్యలు తీసుకోవాలని తహసీల్దార్ ను కలెక్టర్ ఆదేశించారు..

కామవరపుకోటకు చెందిన జి. సత్యనారాయణ తన దరఖాస్తులో కామవరపుకోటలో కోటగట్టు కాలనీపై అక్రమ నిర్మాణాలు చేపడుతున్నారని తెలియజేయగా పరిశీలించి చర్యలు తీసుకోవాలని జంకారెడ్డిగూడెం అర్జీ నీ కలెక్టర్ ఆదేశించారు. కామవరపుకోటకు చెందిన తమ గ్రామంలో పంచాయితీ అధికారులు అక్రమణదారులను సమర్థిస్తున్నారని, అక్రమణలు తొలగించాలని కోరగా పరిశీలించి చర్యలు తీసుకోవాలని ఎంపీడి. నీ కలెక్టర్ ఆదేశించారు. వేలేరుపాడు మండలం రేపాకగొమ్మ గ్రామానికి చెందిన కె. పుల్లమ్మ తన దరఖాస్తులో తన 3 ఎకరల భూమిని పోలవరం ప్రాజెక్టు ఈ అందించానని, పునరావాస ప్యాకేజి అందించాలని కోరగా పరిశీలించి చర్యలు తీసుకోవాలని భూసేకరణల స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ ను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. వివిధ శాఖల అధికారులు, కలెక్టర్లతో సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మట్టి తరలిం చే టిప్పర్ ఢీకొని యువకుడు మృతి, మరొకరికి తీవ్ర గాయాలు

కోరుకొండ, నేటి శుభోదయ ప్రతినిధి (పి.కె):శూర్యగోదావరి జిల్లా రాజానగరం నియోజకవర్గం కోరుకొండలో మట్టి అక్రమం గా తరలిస్తున్న టిప్పర్ లారీ ఢీకొని ఆది వారం రాత్రి సరసాపురం గ్రామానికి చెందిన నౌకర్ రాజు వర్మ (27) అనే యువకుడు దుర్ఘటం పాలయ్యాడు. అదే గ్రామా నికి చెందిన సలూరు విక్టి అనే మరో యువకుడు తీవ్ర గాయాల పాలయ్యాడు. ఈ ప్రమాద ఘటన సమాచారం తెలుసుకుని రాజానగరం మాజీ ఎమ్మెల్యే, వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ యువజన విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు జక్కం పూడి రాజా ప్రమాద స్థలా నికి చేరుకుని రాత్రికొంతా రోడ్డుపైనే బైరాయించారు.మృతుడు కుటుంబానికి, గాయపడిన యువకుడి కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని, మట్టి మాఫియా అగడాలను నిర్మూలించాలని,, డిమాండ్ చేస్తూ రోడ్డు పైనే మృతదేహం పక్కనే కూర్చుని ధర్మా కొనసాగించారు. అనుమతి లేకపోయి సమస్యకి రాత్రింబవళ్లు విచ్చల విడిగా మట్టి తవ్వకాలు చేస్తున్న కొనసాగు తీవ్ర లారీ ఢీకొని యువ కుడు దుర్ఘటం పాలైన ఘటన పై వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర యువ జన విభాగం అధ్యక్షుడు, రాజానగరం మాజీ ఎమ్మెల్యే జక్కం పూడి రాజా 12 గంటల పాటు అలపెరగని పోరాటం సాగించారు. మృతడి కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని, విచ్చల విడిగా కొనసాగుతున్న మట్టి మాఫియాను నిర్మూలించాలని డిమాండ్ చేస్తూ రాజా ఆదివారం అర్ధరాత్రి నుంచి సోమవారం మధ్యాహ్నం వరకు నిర్దాహరాలు మారిన రోడ్డుపై బైరాయింది 12 గంటల పాటు సుదీర్ఘ పోరాటం సాగించారు. జిల్లా పోలీస్ యంత్రాం గం, వందలాదిమంది పోలీస్ బలగాలు భారీ గా మో హరించిన, ఆయన పోరాటాన్ని నిర్మూలించే ప్రయత్నం పలుమార్లు చేసి సమస్యకి ఎక్కడ వెనుకబర గలేదు. ఇరిగేషన్ , మైనింగ్, రెవెన్యూ, పోలీస్ అధికారులు ప్రాజెక్టుల దుర్వినియోగం రాజా విమర్శించారు.అదృ అదుపు లేకుండా సాగుతున్న మట్టిమాఫియా అగడాలను ఎమ్మెల్యే బత్తుల బలరామకృష్ణ, కుటుంబ నేతల ఒత్తిళ్లకు అధికారులు తలోగ్గు తు న్నారని ఆరోపించారు. మృతుడి కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని, పరి హారం చెల్లించి ఆదుకోవాలని రాజా డిమాండ్ చేశారు. ఒక కోరుకొండ మండలం లోని 14 చెరువులు, కొండలు నిబంధనలను అతిక్రమించి తవ్వకు పోతున్నారన్నారు. మట్టి గ్రావెల్ తరలింపులో లారీలు మితిమీరిన వేగంతోనే అమాయకుడు ప్రాజెక్టుల కోల్పోవాల్సి వచ్చిందని మండిపడ్డారు. మట్టి మాఫియా పేట్రేకి పోతున్నట్టికి నిర్మూలించి చార్జిస్ అధికారులు ఆ బాధ్యత తీసుకోవడం లేదన్నారు.జిల్లా వ్యాప్తం గా ఉన్న టిప్పర్ లారీలన్ని రాజానగరం నియోజక వర్గంలో మట్టి గ్రావెల్ తవ్వకాల్లోనే తిరుగుతు న్నాయి అనే పరిస్థితి ఎంత



రాజా తీవ్ర స్థాయిలో మండి పడ్డారు. మృతుడి కుటుంబానికి న్యాయం చేయకుండా బలవంతంగా మృతదేహాన్ని తరలించాలని రాజా హెచ్చరించారు. తాత్కాలికంగా పోలీసులు పై చేయి సాధించ వచ్చునేమో గాని రాజా నగరం నియోజకవర్గంలో జరుగుతున్న అవినీతి ప్రజలకు, మట్టి మాఫియా యా దోపిడీలపై ప్రజా మద్దతు కోరి 365 రోజులు ఆందోళనలతో రోడ్డుపైనే ఉంటామని పోలీసులను గట్టిగా హెచ్చరించారు. మృతుడి కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని కాంక్షించి తగా ధర్మా చేస్తుంటే పోలీసులు రెచ్చగట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. మట్టి మాఫియా దిగి వచ్చి మృతుడి కుటుంబానికి, గాయపడిన యువకుడి కుటుంబానికి తగిన పరిహారం ఇప్పించాలని రాజా డిమాండ్ చేశారు. చివరకు రాజా తలో గ్గిన మట్టి మాఫియా బేర సారాలు సాగించి బాధి తులకు రూ. 15 లక్షలు అందించేందుకు ముందుకు వచ్చారు. మృతుడి కుటుంబాలకు తన వంతు సహా యంగా రూ.4 నాలుగు లక్షలు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. మృతుడి కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. మృతుడి కుటుంబానికి న్యాయం చేయకపోతే అవసరమైతే మట్టి మాఫియాకు కొమ్ము కాస్తున్న ఎమ్మెల్యే ఇంటి ఎదుటే మృతదేహాన్ని ఆందోళన చేస్తానని రాజా పోలీసుల ను హెచ్చరించారు.దీంతో పరిస్థితి ఉద్రిక్త తగా మారడంతో జిల్లా నలు మూల నుంచి భారీ సంఖ్య లో పోలీస్ బలగాలు కోరుకొండ చేరుతున్నాయి. మరోవైపు సరసాపురం నుంచి మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, స్థానిక ఎస్సీలు అధిక సంఖ్యలో కోరుకొండ చేరుకుని బస్టాండ్ జంక్షన్ లో రాజా ఉద్యమానికి మద్దతుగా రాస్తారోకోకు తిరిగి దిగారు. వాహనాల రాకపోకలను అడ్డుకొని నిరసన వ్యక్తం చేశారు. మృతుడి కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని పెద్ద ఎత్తున నిరాదాలు చేశారు. కిరోమీటర్ల తరబడి ట్రాఫిక్ ప్రంభించడం, పెద్ద ఎత్తున వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు కోరుకొండ చేరుకో వడం తో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో కోరు కొండ పెద్ద సంఖ్యలో పోలీస్ బలగాలు చేరువని బస్టాండ్ సెంటర్లో రాస్తారోకో చేస్తున్న ఆందోళన కారుల కారులపై పోలీసులు లాఠీ లు అరిపించారు. ప్రత్యేకంగా తీసు కొచ్చిన వ్యాఘ్న, జీపులలో ఆందోళనకారులను అరెస్టు చేసి అక్కడి నుంచి తర లించారు. అనంతరం మృత దేహం వద్ద ఆందోళన చేస్తున్న జక్కంపూడి రాజు మద్దతు చేరుతున్నారు. మృతదేహాన్ని బలవంతం గా తరలించే ప్రయత్నం చేశారు. దీంతో పోలీసుల వైఖరి పై జక్కంపూడి

తీవ్రంగా ఉండో అర్థం చేసుకోవచ్చు అన్నారు. అర్ధరాత్రి పోలీసులు రాజుకు సన్నశిప్పి ప్రయత్నం చేసినప్పటికీ ఎక్కడ ఆయన తగ్గలేదు. మృతుడి కుటుంబానికి, గాయపడిన వ్యక్తి కుటుంబానికి అర్జీల కలెక్టర్ సాయం అందించే వరకు తన పోరాటం కొనసాగిస్తానని వెల్లడించారు. మట్టి మాఫియా అక్ర మంగా కొట్లాడి రూపాయలు దండకుంటున్నారని మృతుడి కుటుంబానికి రూ కోటి రూపాయలు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. మృతుడి కుటుంబానికి న్యాయం చేయకపోతే అవసరమైతే మట్టి మాఫియాకు కొమ్ము కాస్తున్న ఎమ్మెల్యే ఇంటి ఎదుటే మృతదేహాన్ని ఆందోళన చేస్తానని రాజా పోలీసుల ను హెచ్చరించారు.దీంతో పరిస్థితి ఉద్రిక్త తగా మారడంతో జిల్లా నలు మూల నుంచి భారీ సంఖ్య లో పోలీస్ బలగాలు కోరుకొండ చేరుతున్నాయి. మరోవైపు సరసాపురం నుంచి మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, స్థానిక ఎస్సీలు అధిక సంఖ్యలో కోరుకొండ చేరుకుని బస్టాండ్ జంక్షన్ లో రాజా ఉద్యమానికి మద్దతుగా రాస్తారోకోకు తిరిగి దిగారు. వాహనాల రాకపోకలను అడ్డుకొని నిరసన వ్యక్తం చేశారు. మృతుడి కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని పెద్ద ఎత్తున నిరాదాలు చేశారు. కిరోమీటర్ల తరబడి ట్రాఫిక్ ప్రంభించడం, పెద్ద ఎత్తున వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు కోరుకొండ చేరుకో వడం తో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో కోరు కొండ పెద్ద సంఖ్యలో పోలీస్ బలగాలు చేరువని బస్టాండ్ సెంటర్లో రాస్తారోకో చేస్తున్న ఆందోళన కారుల కారులపై పోలీసులు లాఠీ లు అరిపించారు. ప్రత్యేకంగా తీసు కొచ్చిన వ్యాఘ్న, జీపులలో ఆందోళనకారులను అరెస్టు చేసి అక్కడి నుంచి తర లించారు. అనంతరం మృత దేహం వద్ద ఆందోళన చేస్తున్న జక్కంపూడి రాజు మద్దతు చేరుతున్నారు. మృతదేహాన్ని బలవంతం గా తరలించే ప్రయత్నం చేశారు. దీంతో పోలీసుల వైఖరి పై జక్కంపూడి



నిబంధనల్లో లేని 'పార్కింగ్' సాకుతో ఆసుపత్రుల లిజిస్ట్రేషన్ల నిలిపివేత

- క్షిణిక్ల ఎస్సెబ్లీమెంట్ యాక్టకు విరుద్ధంగా

అధికారుల అనాలోచిత నిర్ణయాలు- ఓపీ క్షిణిక్లకూ ట్రాఫిక్ పోలీసుల కొర్రెలు.. తీవ్ర ఇబ్బందుల్లో వైద్యులు, రోగులు ఖమ్మం, నేటి శుభోదయ :: ఖమ్మం నగరంలో వైద్య సేవలు అందించే ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులు, ఓపీ క్షిణిక్ల రిజిస్ట్రేషన్, రెన్యూవల్ ప్రక్రియలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ (డిఎంఆండ్ హెచ్ ఓ) ట్రాఫిక్ పోలీసు అధికారులు వ్యవహరిస్తున్న తీరు తీవ్ర వివాదాస్పదంగా మారింది. తెలంగాణ క్షిణిక్ల ఎస్సెబ్లీమెంట్ యాక్ట్ నిబంధనల్లో ఎక్కడా లేని విధంగా, కేవలం 'పార్కింగ్ స్థలం లేదు' అనే సాకుతో దరఖాస్తులను తిరస్కరిస్తుండటంపై వైద్య వర్గాల నుంచి తీవ్ర నిరసన వ్యక్తమవుతోంది.



క్షిణిక్ లు నడిపే చిన్న ఆసుపత్రులకు సైతం "ఈ హాస్పిటల్ కు విజిటింగ్ లేదు" అంటూ గెనెటివ్ సర్టిఫికెట్లు ఇస్తుండటంతో వైద్యులు లబ్ధిపోతుంటున్నారు. స్థానిక మున్సిపల్ నిబంధనలు, టౌన్ ప్లానింగ్ పరిధిలోకి వచ్చే పార్కింగ్ అంశాన్ని, వైద్య సేవల రిజిస్ట్రేషన్ కు ముడిపెట్టడం ఎంతవరకు సమంజసమని వైద్య ప్రముఖులు ప్రశ్నిస్తున్నారు.

వైరా రోడ్ లో హాస్పిటల్ క్షిణిక్ లు తో పాటు అనేక బజనెస్ లకు సంబంధించిన హాటెల్స్,

మెన్ లు, మొబైల్ షాపులు రకరకాల వ్యాపారాలకు సంబంధించిన షాపులు ఉన్నాయి వాటన్నిటికీ లేని నిబంధన ఆసుపత్రులకు వర్తించలేదుంపై అనేక విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

- కోట్ల ఖర్చు పెట్టిన తప్పని ఇబ్బందులు ప్రజలకు మెరుగైన, తాత్కాలిక వైద్య సేవలు అందించాలనే ఉద్దేశంతో కోట్ల రూపాయలు వెచ్చించి, బ్యాంక్ రుణాలు తెచ్చి ఆసుపత్రులు ఏర్పాటు చేసిన యాజమాన్యాలు అధికారుల ఉదాసీనత వల్ల తీవ్ర నష్టాలను చవిచూస్తున్నాయి. అధికారుల అనాలోచిత నిర్ణయాల వల్ల కేవలం వైద్యులే కాకుండా, స్థానికంగా ఉపాధి పొందుతున్న

పాస్పానికి క్షిణిక్ల ఎస్సెబ్లీమెంట్ చట్టం ప్రకారం ప్రైవేట్ హాస్పిటల్ లోలా చిన్న తరహా ఓపీ క్షిణిక్ల ఆసుపత్రులకు పార్కింగ్ ఏరియా చూపించాలనే నిబంధన ఎక్కడా స్పష్టంగా లేదు. ప్రాథమిక వైద్య సేవలు అందించే చిన్న క్షిణిక్లకు అసలు పార్కింగ్ స్థలం తో వనే లేదు. అయితే, ఖమ్మంలోని వైరా రోడ్, ఇతర ప్రధాన కూడళ్లలో దశాబ్దాలుగా సేవలు అందిస్తున్న కొత్తగా ఏర్పాటువుతున్న పలు ఆసుపత్రులకు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు పర్మిట్టు నిరాకరిస్తూ ఉత్తరాలు జారీ చేస్తున్నారు. చాలా క్షిణిక్ లకు కేవలం



"పార్కింగ్ స్థలం కొరత, ట్రాఫిక్ సమస్య" అనే కారణం చూపి రిజిస్ట్రేషన్ స్టేటస్ ను "నాల్ రికవండెడ్" గా తెల్లదం దీనికి ప్రత్యక్ష ఉదాహరణగా నిలుస్తోంది.

పాపామెడికల్ సిబ్బంది, సకాలంలో వైద్యం అందక రోగులు కూడా తీవ్ర ఇబ్బందులు పడాలి వస్తోంది.

- ఉన్నతాధికారులు స్పందించాలి నిబంధనల పేరుతో వైద్యులను వేధింపులకు గురిచేయడం తగదని, క్షిణిక్ల ఎస్సెబ్లీమెంట్ యాక్ట్ గైడ్ లైన్స్ ప్రకారం మాత్రమే ఆసుపత్రుల మంజూరు చేయాలని ఖమ్మం జిల్లా ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల యాజమాన్యాలు, వైద్య సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. ఇప్పటికైనా జిల్లా కలెక్టర్ మరియు వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ఉన్నతాధికారులు స్పందించి, క్షిణిక్ల రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియలో ఎదురవుతున్న ఈ అడ్డంకులను వెంటనే తొలగించాలని కోరుతున్నారు.



# ఉసిరితో కలిపి..



పి పువ్వులగా లభిస్తుంది. దీనిని శరీరం పూర్తిగా శోషించుకోవడానికి, సాయపడతాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి.

చరికాలం మొదలైంది. వాతావరణంలో మార్పులతో వైరల్ వ్యాధులు ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి, ఆహారం, ఆరోగ్యం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలని అవసరం ఉన్నది. ముఖ్యంగా, సీజనల్ పండ్లతో కలిగి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించుచున్నాయని మంచిది. చరికాలంలో ఉసిరికాయలు ఎక్కువగా దొరుకుతాయి. కాలానుగుణంగా కానీ ఉసిరితో ఆరోగ్యానికి ఎన్నో రకాలుగా ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఇక ఒంట్లో వేడిని పెంచడంలో మిరియాలు ముందుంటాయి. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం ద్వారా.. పలు అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఉసిరిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇతోపాటు బిరన్, క్యాల్షియం, ఫైబర్, వివిధ రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మిరియాల్లోనూ విటమిన్ ఎ, కె, ఇ, టి1, టి2, టి3, టి6, కాబర్, మాంగనీస్, బిరన్, క్యాల్షియం, పొటాషియం, సెలీనియం, జింక్, క్రోమియం వంటి క్రియాశీల సమృద్ధులు అనేకం ఉంటాయి. ఈ రెండూ కలిస్తే.. శక్తిమంతమైన ఔషధం తయారవుతుంది. చరికాలంలో ఎదురయ్యే సాధారణ సమస్య.. జలుబు. దీనికి ఉసిరి, మిరియాలకు మించిన ఇంటి ఔషధం లేదు. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకుంటే.. సర్దుకోని నివారణగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉసిరిలోని విటమిన్ సి.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. శరీరాన్ని సమతుల్యం చేస్తుంది. మిరియాలు శరీరానికి అంతర్గతంగా వెచ్చదానాన్ని అందిస్తాయి. శ్లేష్మం పేరుకుపోకుండా నివారిస్తాయి. ఉసిరి, మిరియాలలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. చరికాలం ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేయడంలో ఇవి ముందుంటాయి. శ్వాసకోశ వ్యవస్థను శుభ్రం చేయడంతోపాటు వివిధ రకాల ప్లాజ్మాలను సువి రక్షణ కల్పిస్తాయి. ఉసిరిలో విటమిన్

మిరియాల్లోని పైపెరిన్ సాయపడుతుంది. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యంలో ఉసిరి కీలకంగా ఉంటుంది. దాన్ని మిరియాలతో కలిపి తీసుకుంటే.. ఆయా ప్రయోజనాలు రెట్టించవచ్చు. వీటిలోని విటమిన్ సి.. కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. అది చర్మం ముదతలు పడకుండా కాపాడుతుంది. వ్యర్థవ్య ధాయలను దూరం చేస్తుంది. జుట్టుకు కావాల్సిన రోషణ అంది.. బలంగా తయారవుతుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తినడం వల్ల శరీరంలో తెల్ల రక్త కణాలతోపాటు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ, కాలేయం ఆరోగ్యానికి ఉసిరి, మిరియాలు రెండూ భరోసా ఇస్తాయి. శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటికి పంపడంలో పి పువ్వులగా లభిస్తుంది. దీనిని శరీరం పూర్తిగా శోషించుకోవడానికి, సాయపడతాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి.

## రోజూ అసలు వాకింగ్ ఎంత సేపు చేయాలి..? ఎన్ని క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి..?



వ్యాయామం కూడా చేయడం లేదు. దీని వల్ల అనేక రోగాలు వస్తున్నాయి. అయితే ఆరోగ్యం ఉండేందుకు సరైన ఆహారం తీసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో రోజూ వ్యాయామం చేయడం కూడా అంత అవసరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రోజూ వ్యాయామం చేయడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉంటాయని వారు అంటున్నారు. అయితే రోజూ కఠినమైన వ్యాయామాలను చేయాల్సిన అవసరం లేదు. వాకింగ్ చేసినా చాలా, అనేక లాభాలు కలుగుతాయని వారు సూచిస్తున్నారు. వాకింగ్ను రోజూవారి దినచర్యలో భాగం చేసుకోవాలని అంటున్నారు.

### వాకింగ్ వల్ల కలిగే లాభాలు..

వాకింగ్ చేయడం వల్ల మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడి బీపీ నియంత్రించేలో ఉంటుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి వాకింగ్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు, ప్రోక్టో రాకుండా చూసుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సైతం నియంత్రించేలో ఉంటాయి. వాకింగ్ చేయడం వల్ల శరీరం క్యాలరీలను సులభంగా ఖర్చు చేస్తుంది. దీంతో శరీరంలో చేరుకుపోయిన కొవ్వు కలిగిపోతుంది. దీంతో అధిక బరువు తగ్గుతారు. వాకింగ్ వల్ల దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. షుగర్ లెవల్స్ను ఎల్లప్పుడూ నియంత్రించేలో ఉంటుంది. వాకింగ్ చేస్తే ఎముకలు, కండరాల దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శారీరక దృఢత్వం లభిస్తుంది. దేహం దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా వాకింగ్ మేలు చేస్తుంది. వాకింగ్ వల్ల మూత్ర మారుతుంది. ఒత్తిడి, అపదేశన, డిప్రెషన్ తగ్గి మైండ్ రికార్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రకాశత లభిస్తుంది. రాత్రి పూట చక్కగా నిద్ర వస్తుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేపే తగ్గుతుంది.

### ఎంత సేపు చేయాలి..?

ఇక వాకింగ్ చేయడం వల్ల లాభాలు కలుగుతాయని అందరికీ తెలుసు. కానీ రోజూ ఎన్ని నిమిషాల పాటు వాకింగ్ చేయాలని చాలా మంది సందేహాల వ్యక్తం చేస్తుంటారు. ఇందుకు ఫిట్ నెస్ నిపుణులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారంటే.. ఆమెరికన్ హాల్ ఆఫ్ సైన్సెస్, ఆమెరికన్ దయాబెటిస్ అసోసియేషన్ చెబుతున్న ప్రకారం ప్రతి మనిషికి వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల వ్యాయామం అవసరం. అంటే వారంలో కనీసం 5 రోజుల పాటు రోజుకు 30 నిమిషాల పాటు అయినా సరే వ్యాయామం చేయాలి ఉంటుందన్నమాట. దీని వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కనుక వాకింగ్ కూడా ఇలా చేస్తే సరిపోతుంది. రోజుకు 30 నిమిషాల పాటు వాకింగ్ చేయాలి. వారంలో అలా 5 రోజుల పాటు చేస్తే చాలా, దీంతో వారానికి 150 నిమిషాల కోటా పూర్తవుతుంది. ఇలా వాకింగ్ చేస్తున్నా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. అయితే సమయం ఉందని భావించే వారు రోజుకు కనీసం 60 నిమిషాల పాటు వాకింగ్ చేస్తే ఇంకా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది ఫిట్ నెస్ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

### ఎన్ని క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి..?

ఇక వాకింగ్ను మొదలు పెట్టేవారు ముందుగా రోజుకు 10 నిమిషాలపాటు వాకింగ్ చేయాలి. శరీరం అలవాటు పడే కొద్దీ సమయాన్ని పెంచుతూ పోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తుంటే రోజుకు 60 నిమిషాల పాటు వాకింగ్ను చాలా సులభంగా చేయవచ్చు. ఒక మోస్తరు వేగంతో వాకింగ్ చేస్తే గంటకు సుమారుగా 200 క్యాలరీల వరకు ఖర్చు చేయవచ్చు. అదే సాధారణ వేగంతో వాకింగ్ చేస్తే గంటకు సుమారుగా 150 క్యాలరీల వరకు ఖర్చు చేయవచ్చు. ఉదయం ఛాల్ కేరడంతో వాకింగ్ చేస్తే ఇంకా ఎక్కువ క్యాలరీలను ఖర్చు చేసేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. ఈ విధంగా రోజూ వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చు.

## వేసవి హీట్ కు స్ట్రాక్ట్ ట్రీట్.. సమ్మర్ స్పెషల్ గాడ్జెట్స్!



వేసవిలో 'సీజ్ ఎక్సర్జి' అన్న ప్రశ్నకు స్టయిల్ గా సమాధానం చెప్పండి. బ్యాగ్ లో నుంచి ఈ ఫిల్టర్ డ్రింక్ స్ట్రాక్టేషన్ తీసి, ఒకసారి క్లెయిన్ చేయండి. పైకి నిక్షేపం అందించండి. ఎందుకంటే, ఇది మామూలు కంటైనర్ కాదు, ఎక్స్ట్రా కేజి ఈజిల్ తీసుకెళ్లి, వెంటనే వాడుకునే స్ట్రాక్ట్ డ్రింక్ స్ట్రాక్టేషన్ వాడవచ్చు. సైటింగ్ మదుచుకుని బ్యాగ్ లో కూర్చుంటుంది. కానీ ఓపెన్ చేస్తే ఒక్కసారిగా 5.5 లీటర్ల డ్రింక్ స్పేషన్ గా మారిపోతుంది! జ్యూస్, సీజ్ లేదా కూరల డ్రింక్స్ నింపి ట్యాప్ ద్వారా సులభంగా సర్వీ చేసుకోవచ్చు. లైట్ వెయిట్ కాబట్టి హాసుకొండ కుడే. ధర రూ. 599 మాత్రమే!

వేసవి మేనుకోవడం.. అంతే, హోమ్ మేడ్ ఐస్ గేలా రెడీ! ధర రూ. 460 మాత్రమే.

### పార్లెట్ వాటర్ కంటైనర్

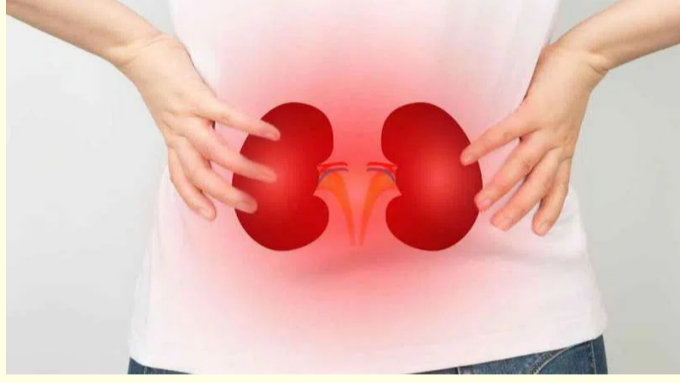
పిక్నిక్ లో 'సీజ్ ఎక్సర్జి' అన్న ప్రశ్నకు స్టయిల్ గా సమాధానం చెప్పండి. బ్యాగ్ లో నుంచి ఈ ఫిల్టర్ డ్రింక్ స్ట్రాక్టేషన్ తీసి, ఒకసారి క్లెయిన్ చేయండి. పైకి నిక్షేపం అందించండి. ఎందుకంటే, ఇది మామూలు కంటైనర్ కాదు, ఎక్స్ట్రా కేజి ఈజిల్ తీసుకెళ్లి, వెంటనే వాడుకునే స్ట్రాక్ట్ డ్రింక్ స్ట్రాక్టేషన్ వాడవచ్చు. సైటింగ్ మదుచుకుని బ్యాగ్ లో కూర్చుంటుంది. కానీ ఓపెన్ చేస్తే ఒక్కసారిగా 5.5 లీటర్ల డ్రింక్ స్పేషన్ గా మారిపోతుంది! జ్యూస్, సీజ్ లేదా కూరల డ్రింక్స్ నింపి ట్యాప్ ద్వారా సులభంగా సర్వీ చేసుకోవచ్చు. లైట్ వెయిట్ కాబట్టి హాసుకొండ కుడే. ధర రూ. 599 మాత్రమే!

### చల్లగా.. వేడిగా.. ఒక్క బోల్ లోనే!

పార్లెట్, గెడ్ బుగిడెర్స్ లేదా ఇంట్లో స్పెషల్ సర్కిల్ కోసం మీ ఫుడ్ ఎక్కువసేపు అదే బెంచెవర్లో ఉంచాలని అనుకుంటున్నారా? అయితే ఈ డిప్ డిల్లర్ బోల్ మీకు పర్ఫెక్ట్ ఛాయిస్! ఇది మామూలు గిన్నె కాదు, మీ ఫుడ్ ను చల్లగా లేదా వేడిగా ఎక్కువసేపు అలాగే ఉంచే స్ట్రాక్ట్ సర్కిల్ సాల్యూషన్. దీనిలో డబుల్ వాల్ ఇన్సులేషన్ ఉంటుంది. వచ్చని వంటకాలకు బోల్ లో సీజ్ నింపి ఫ్రీజ్ చేస్తే, సాల్సా, ఐస్ క్రీమ్, డ్రింక్స్ లాంటి వాటిని ఎక్కువసేపు చల్లగా ఉంచుతుంది. అలాగే వేడి సీజ్, సూప్, సూప్, పాస్తా లాంటి వేడి వంటకాలు కూడా ఎక్కువసేపు వేడిగా ఉంటాయి. ఫుడ్ గ్రేడ్ స్టయిన్ స్టీల్ తో తయారైన ఈ బోల్ స్ట్రాంగ్ గా ఉంటుంది. ధర రూ. 1,200 మాత్రమే!

## మీ కిడ్నీలు ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. ఈ ఆహారాలను తప్పనిసరిగా తినాల్సిందే..!

మన శరీరంలో ఎప్పుడీకప్పుడు ఉత్పత్తి అయ్యే వ్యర్థాలను కిడ్నీలు మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపిస్తాయి. దీంతో శరీరంలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోకుండా ఉంటాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అయితే మనం పాటించే ఆహారం అలవాట్లు, జీవనశైలి, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, వాడే మందులు వంటి కారణాల వల్ల మన కిడ్నీల పనితీరు మందగిస్తుంది. దీంతో వ్యర్థాలను కిడ్నీలు సరిగ్గా బయటకు పంపలేకపోతాయి. దీని వల్ల దీర్ఘకాలంలో శరీరంలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోతాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను కలగజేస్తాయి. అందువల్ల కిడ్నీలను మనం ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. కిడ్నీలు ఎప్పుడీకప్పుడు వ్యర్థాలను బయటకు పంపిస్తూ శుభ్రంగా ఉండాలి. అప్పుడే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. అయితే పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలను శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. దీని వల్ల ఇతర వ్యాధులు రాకుండా కూడా అడ్డుకోవచ్చు.



చేస్తుంది. అదేవిధంగా అల్లం రసం కూడా ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే అల్లం రసాన్ని ఒక టీస్పూన్ మోతాదుతో తాగుతుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. దీని వల్ల కిడ్నీలు క్లీన్ అవ్వడం కాదు, జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దగ్గు, జలుబు వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గేందుకు కూడా అల్లం రసం పనిచేస్తుంది.

### కొబ్బరినీళ్లు, యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్..

కొబ్బరినీళ్లు రోజూ తాగడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. దీని వల్ల శిరోజాలు, చర్మం సురక్షితంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే కిడ్నీ సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. కిడ్నీలు శుభ్రంగా మారుతాయి. కొబ్బరినీళ్లలో ఉండే ఎలక్ట్రోలైట్స్ కిడ్నీలను సురక్షితంగా ఉంచుతాయి. అయితే వీటిని రోజుకు 1 గ్లాస్ కు మించి తగిన మోతాదులో తాగి. ఇలా ఆహారం అలవాట్లను పాటిస్తూంటే కిడ్నీలు శుభ్రంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

తాగకూడదు. అలాగే కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కూడా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో ఒక టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి తాగుతుంటే కిడ్నీలు క్లీన్ అవుతాయి. అలాగే బరువు తగ్గేందుకు కూడా ఇది ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సైతం అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇక కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు గాను పలు పండ్లు కూడా సహాయం చేస్తాయి. ప్రాక్టెలిలు, చెర్రీలు, యాపిల్స్, క్రాన్ బెర్రీలు, డ్రాక్స్, పైసాచిల్ వంటి పండ్లను తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది.

### ఈ ఆహారాలు కూడా అవసరమే..

అరటి పండ్లు, నారింజ పండ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని సోడియం స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల కిడ్నీలు శుభ్రంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే కాలిఫ్లవర్, క్యాబేజీ, ఎరుపు రంగు క్యాబ్జికం, ముల్లంగి వంటి కూరగాయలను తింటున్నా కూడా కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కోడిగుడ్డు తెల్ల సాన, స్పైస్ లెస్ బిక్వెస్, చేపలు, అలివ్ ఆయిల్, వెల్చుర్లీ, ఉల్లిపాయలు వంటి ఆహారాలను కూడా తీసుకోవచ్చు. అయితే కిడ్నీలు ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు గాను ఆహారంలో ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గించాలి. సోడియం తక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. మధ్యం సేవించడం, పొగ తాగడం మానేయాలి. ఆహారాలను, కూరగాయలను, పండ్లను తినేందుకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. అలాగే రోజూ నీళ్లను తగిన మోతాదులో తాగి. ఇలా ఆహారం అలవాట్లను పాటిస్తూంటే కిడ్నీలు శుభ్రంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

వేసవిలో వేడి ఎంత పెరిగినా, మిమ్మల్ని కూలాల్, కంప్లెక్స్ ఉంచే, డెస్ట్ హెల్పర్స్.. ఈ సమ్మర్ స్పెషల్ గాడ్జెట్స్!

### అరచేత్తో ఐస్ గోలా!

వేసవిలో చల్లచల్లగా ఐస్ గోలా తినాలని అనిపిస్తుందా? కానీ మందులను సూచిస్తారు. హైజీన్ గురించి ఆలోచించి వెనక్కి తగ్గుతున్నారా? అయితే ఇక వాటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. అలాగే వైస్ నెస్ అవసరం లేదు. ఎందుకంటే, మీ కళ్ల ముందే వాడాలి ఉంటుంది. అలాగే స్వచ్ఛమైన గోలాను తయారుచేసి ఇప్పుంది ఈ ఐస్ రోజూ తప్పనిసరిగా 30 నిమిషాల గోలా మేకింగ్! పైగా దీనికి కరెంట్ తో పనిలేదు. పాటు వ్యాయామం చేయాలి. వేళుకు ఎందుకంటే ఇది చేతో తిప్పే మాన్యువల్ మ్యాజిక్ టోజన్ చేయాలి. నిద్రపోవాలి. మెక్సిక్. ఇందులో ఉన్న తుప్పువట్టని షార్ట్ డ్రెస్సు రోజూ తగినంత మోతాదులో నీళ్లను క్లెయిన్ గాడ్జెట్స్ ఉంచుతుంది. అలాగే వేడి సీజ్, సూప్, సూప్, పాస్తా లాంటి వేడి వంటకాలు కూడా ఎక్కువసేపు వేడిగా ఉంటాయి. ఫుడ్ గ్రేడ్ స్టయిన్ స్టీల్ తో తయారైన ఈ బోల్ స్ట్రాంగ్ గా ఉంటుంది. ధర రూ. 1,200 మాత్రమే!

### ఈ ఆహారాలను తినాలి..

రక్త సరఫరా సక్రమంగా లేని వారు కచ్చితమైన రైట్ ను పాటించాలి ఉంటుంది. దీంతో ప్రాణాంతక పరిస్థితులు రాకుండా నివారించవచ్చు. ముఖ్యంగా బీట్ రూట్, పాలకూర, చేపలు, వాల్ నట్స్, అపిస్ గింజలు వంటి ఆహారాలను తింటుంటే. వీటిల్లో అనేక సమృద్ధులతోపాటు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడేలా చేస్తాయి. అలాగే ఫ్లేవనాయిడ్స్ అధికంగా ఉండే ప్రాక్టెలిలు, క్రాన్ బెర్రీలు, బెరువు సులభంగా తగ్గుతాయి. జీర్ణ సమస్యలు ఉండవు. కొలెస్ట్రాల్, బీపీ నియంత్రించేలో ఉంటాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది.

### పాలకూర, క్యాబేజీ..

పాలకూర జ్యూస్ ను రోజూ తాగడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చు. కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. క్యాన్సర్ కణాలు నాశనం అవుతాయి. క్యాన్సర్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. హైబీపీ ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్ ను రోజూ తాగుతుంటే అంతో ఫలితం ఉంటుంది. దీని వల్ల చర్మం, శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఎముకలకు బలం లభిస్తుంది. కీళ్ల వొచ్చులు, వాపులు తగ్గిపోతాయి. ఆర్థరైటిస్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

## శరీరంలో రక్త సరఫరా సరిగ్గా లేకపోతే కనిపించే లక్షణాలు ఇవే.. ఈ ఆహారాలను తినాలి..!

మన శరీరంలో అన్ని భాగాలకు, కణాలకు అక్సిజన్, పోషకాలు సరిగ్గా రవాణా అయ్యేందుకు గాను రక్త సరఫరా వ్యవస్థ నిరంతరంగా పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. రక్త సరఫరా సరిగ్గా ఉంటేనే అన్ని భాగాలకు పోషకాలు, అక్సిజన్ లభిస్తాయి. దీంతో మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. అయితే కొన్ని రకాల కారణాల వల్ల కొందరిలో రక్త సరఫరా సరిగ్గా ఉండదు. దీంతో పలు వ్యాధులు వస్తుంటాయి. పెరిఫెరల్ ఆర్టరీ డిజిజీ అనే వ్యాధి ఉన్నవారిలో, దయాబెటిస్ ఉన్నా, అధికంగా బరువు ఉన్నవారిలో, పొగ తాగేవారిలో, డిబీ వీన్ క్రాంటోనిస్ (వీటి) అనే సమస్య ఉన్నవారిలో, క్రానిక్ వీన్స్ ఇన్ ఫిబ్రోసియోసిస్ (సీవీఐ) అనే సమస్య ఉన్నవారిలో రక్త సరఫరా సరిగ్గా ఉండదు. అలాగే నిద్రం గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చుని పనిచేసినా, బీపీ, కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉన్నవారిలో కూడా రక్త సరఫరా సక్రమంగా ఉండదు.



పలు లక్షణాలను, సంతకాలను తెలియజేస్తుంది. చేతులు, పాదాల్లో స్పర్శ లేనట్లు అనిపిస్తుంది. కొన్ని సార్లు అయా భాగాల్లో సూదులతో గుచ్చినట్లు కూడా అనిపిస్తుంది. పాదాలు, భాగాలకు గురవుతాయి. వేలితో నొక్కితే సాల్పు పడుతుంది. తరచూ కండరాల నొప్పిలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట కాల్ పిక్చులు తరచూ పట్టుకుపోతుంటాయి. రక్త సరఫరా సక్రమంగా లేనివారి శరీరం మొత్తం పొలిపోయినట్లు కనిపిస్తుంది. కళ్ల ఉబిండు, గాయాలు, పుండ్లు వెచ్చగా మారుతాయి. తీవ్రమైన అలసట, నీరసం ఉంటాయి. జుట్టు రాలిపోతుంది. కాళ్లు, చేతులపై ఉండే వెంట్రుకలు కూడా బాగా రాలిపోతుంటాయి. ఇవన్నీ శరీరంలో రక్త సరఫరా సక్రమంగా జరగడం లేదని తెలియజేసే లక్షణాలు.

### రక్త సరిగ్గా లేకపోతే కనిపించే లక్షణాలు..

మనం రక్త సరఫరా సరిగ్గా లేకపోతే మన శరీరం అనేక రకాల కూరగాయలను లేదా ఆకుకూరలను కూరలుగా చేసుకుని తింటుంటాం. ఇందులో భాగంగానే అనేక రకాల కూరగాయలు మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎవరైనా తమకు నచ్చిన లేదా అందుబాటులో ఉన్న కూరగాయలు లేదా ఆకుకూరలనే తరచూ తింటుంటారు. అయితే కూరగాయలను పచ్చిగా కూడా తినవచ్చు. కూరగా చేసి తినడం కన్నా కొన్ని రకాల కూరగాయలను పచ్చిగా తినేనే మనకు ఎక్కువ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే కూరగాయలను నేరుగా అలా పచ్చిగానే తినేకంటే వాటిని జ్యూస్ తయారుచేసి తాగితే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కూరగాయలను పచ్చిగా తినడం కొందరికి కష్టమవుతుంది. అలాంటి వారు వాటితో జ్యూస్ తయారు చేస్తే చాలా సులభంగా తాగవచ్చు. ఇక ఒక్కో రకమైన కూరగాయల జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల మనకు భిన్న రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

### టమాటాలు, క్యాబేజీ..

మనకు సంవత్సరం పొడవునా అందుబాటులో ఉండే కూరగాయల్లో టమాటాలు ఒకటి. టమాటాలను నేరుగా అలాగే పచ్చిగా తినవచ్చు. కానీ జ్యూస్ చేసుకుని తాగితే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. రోజూ చాలా సులభంగా తాగవచ్చు. టమాటా జ్యూస్ ను రోజూ తాగితే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరానికి ఐరన్ లభిస్తుంది. రక్తం పుష్టి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. టమాటాల్లో ఉండే విటమిన్ ఎ కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. టమాటా జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల శిరోజాలు, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఎముకల దృఢంగా మారుతాయి. షుగర్, కొలెస్ట్రాల్,

### ప్రాణాంతకం కావచ్చు..

శరీరంలో రక్త సరఫరా సక్రమంగా సరిగ్గా ఉండకపోతే దీర్ఘకాలంలో పలు అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా రక్త నాళాల్లో బ్లక్ డ్రాజ్స్ ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుంది. సాధారణంగా దీన్ని కనిపెట్టలేరు. కానీ పైన తెలిపిన లక్షణాల కనిపిస్తే మాత్రం అలసట అలసట వెంటనే డాక్టర్ ను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఏదైనా సమస్య ఉన్నట్లు తెలిస్తే వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి. రక్త సరఫరా

