



- మిగతా 4లో...



హైదరాబాద్ వెనె పవర్: రాష్ట్రంలోని ధర్మర్ విద్యుత్ ఫ్లాంటల్ బొగ్గ(కోల్), బాడిడ(యూఎల్) నిర్వహణ(హ్యుండ్డింగ్) మనల వ్యయం పెంబి జెకోతో పిలిచిన బెండ్లర్న తీవ్ర చర్చ సాగుతోంది. ఎన్నో విట్లగా వీటిని ప్రైవేటు కంపెనీలకు అప్పగిస్తున్నా నల్లోండ్ జిల్లా రామచంద్రలోని యాదాద్రి విద్యుత్పేద్రం బెండ్లర్న ఉద్యోగులు నిరసన వ్యక్తం చేస్తుండ్టం గమనార్హం. ఇతర ఫ్లాంటల్ ఈ మనలు ప్రైవేటు కంపెనీలకు అప్పగించినా వాటిపై పునర్వక్షణ బాధ్యతల్ని జెకోతో ఇంజినీర్లతో ఉన్నాయి. మనలు చేసేద్రి ప్రైవేటు కంపెనీలు అయినప్పుడు వాటిపై చర్యవక్షణ తమ

-4လိမ့်

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: నిరుద్యోగులు ఉద్యోగాల కోసం రోడ్డుపై వస్తే రేవంకేర్లెడ్డి ప్రభుత్వం కర్కుతంగా వ్యవహరిస్తోందని మాజీ మంత్రి హాకీంపూర్ విమర్శించారు. విద్యార్థులు, అంబులెన్సులు అంతే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ఎందుకంత కక్కు అని ప్రశ్నించారు. నిరుద్యోగులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేస్తూ శనివారం ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. “ఎన్నికల సమయంలో ఉద్యోగాలు ఇస్తామని హామీలు గుప్పించారు. హైదరాద్ 150 డ్రైవర్ హోస్టల్ భర్తీకి నోటిఫికేషన్ ఇస్తే వేల మంది నిరుద్యోగులు దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు తరలివచ్చారు. ఇది నిరుద్యోగుల తపస్సు, లేదంటే ఉద్యోగాల కల్పించడంలో విఫలమైన మీ ప్రభుత్వం తప్పా? అధికారంలోకి వచ్చిన మొదటి ఏడాదిలోనే రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు భర్తీ చేస్తామని నాడు హామీ ఇచ్చారు. ఇప్పటికి 32 నెలలు దాటింది. హామీ ఏమైంది?” అని సీఎం రేవంకేర్లెడ్డిని ప్రశ్నించారు.

షరతులు వర్తిస్తాయి

బీజేపీతో పాత్రు కుదరకపోతే తెలంగాణలో జనసేన సొంతంగా ఎన్నికల బరిలోకి దిగుతుందని శంకర్ గౌడ్ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో జనసేనకు అదరణ క్రమంగా పెరుగుతోందని వివరించాడు. పవన్ కల్యాణ్ మంచి పనులు చేస్తున్నారని నమ్మకం ప్రజల్లో ఉందన్నారు. రీలీఫ్ ముఖ్యంగా యువ పక్ష పెద్ద సంఖ్యలో పోల్లో చేరుతున్నారని తెలిపాడు. మరోవైపు బీజేపీ తెలంగాణ అభ్యుత్థుడు రాంచందర్ రావు కూడా పాత్రలపై శక్తివారం కీలకంగా వ్యాఖ్యలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఢిల్లీలో పోల్ పెద్దలను కలిసిన అనంతరం ఆయన ముఖ్యమంత్రిని, జేపీఎన్ఎస్ఎం ఎన్నికల్లో ఏ పోల్లోనూ పాత్ర ఉండదని ప్రకటించారు. తెలంగాణలో బీజేపీ ఒంటరిగానే పోటీ చేస్తుందని స్పష్టం చేశారు. జాతీయ స్థాయిలో బీజేపీని జనసేననే మిత్రపక్షంగా కొనసాగుతున్నాయి. రాష్ట్రంలో మాత్రం రామన్న ఎన్నికల్లో ఇరు పార్టీల మధ్య పాత్ర ఉంటుందా? లేదా? అన్నదానిపై ప్రస్తుతం స్పష్టత లేదు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ కోఆర్డినేటర్ అరాచకాలు బయటపడ్డాయి. కాంగ్రెస్ సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ దిలీప్ శ్రీవారి గౌడ్ సొంత నానమ్మ ఫేక్ డెత్ సర్టిఫికేట్ సృష్టించి, భూమిని కట్టా చేసాడని బంధువులను ఆరోపించారు. దుర్గం శ్రీవారి గౌడ్, 2023 లో ఫేక్ సర్టిఫికేట్ సృష్టించారు. దానని నిలదీసిన నానమ్మ బాబాయ్ భార్య, కొడుకుపై విచక్షణారహితంగా దాడి చేసారు. తన భర్త పేరిట ఉన్న ఇంటి స్థలానికొక తన పేరు మీదకు బదిలీ చేయాలని జీపాన్ఎస్సి కార్యాలయానికి మహిళ వెళ్లింది. ఈ సమయంలోనే శ్రీవారి గౌడ్ నానమ్మ సృష్టించిన కాంగ్రెస్ సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ దిలీప్ శ్రీవారి గౌడ్ తన భర్త పేరిట ఫేక్ డెత్ సర్టిఫికేట్ సృష్టించి, భూమిని తన పేరుమీదకు బదిలీ చేయించుకున్నాడని భార్య గుర్తించింది. బాధితరాలి ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి విచారణ జరిపించారు. న్యాయం కోసం శ్రీవారి గౌడ్ ఇంటి ముందు అతని బాబాయ్ భార్య, ఆమె కొడుకు నిరసనకు దిగారు. దీంతో కాంగ్రెస్ కోవంలో బాబాయ్ భార్య, కొడుకు అని కూడా చూడకుండా వారిపై విచక్షణాహీనంగా శ్రీవారి గౌడ్, అతని సోదరుడు సతీష్ గౌడ్ దాడి చేసారు. దాడి చేశారని ఫిర్యాదు చేయగా, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జ్ జగదీశ్వర్ గౌడ్ ఆదేశాల మేరకు నిందితులపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేయడం లేదనిపిస్తున్నాయి. బాధితులు చేసినప్పటికీ ఫిర్యాదు చేసినందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని తెలిసి బాధితులను గంపేస్తామని బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నాడని ఆరోపించారు.

మహానాడులో కొత్తగా ఏర్పడిన టీటీకే సర్కారు ప్రవేశపెట్టిన తొలి పూర్తిస్థాయి బడ్జెట్, ఓటా బ్యాంకు సెక్టార్‌ను ఆకర్షిస్తూనే... రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధి విషయంలో జాగ్రత్తపడింది. దాదాపు ఆరు దశాబ్దాల తర్వాత ప్రదేశ్‌తర పార్టీ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ఈ చారిత్రక బడ్జెట్, ఆర్థికాభివృద్ధి, సామాజిక సంక్షేమం, న్యాయం - ఈ మూడింటికీ సమాన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్న తమిళనాడు దీర్ఘకాలిక వ్యూహాన్నే కొనసాగించడం విశేషం. ఇదే తమిళనాడును ఇతర రాష్ట్రాలనుంచి వేరు చేసే ప్రత్యేకతగా నిలుస్తోంది. విజయ నేతృత్వంలోని టీటీకే ప్రభుత్వం, పలు సంక్షేమ మహిళాత్ అధికారంలోకి వచ్చింది. మహిళలకు లక్ష్యంగా చేసుకుని ప్రకటించిన రెండు ప్రజాకర్షక పథకాలకు రూ. 1,300 కోట్లకు పైగా కేటాయింపులు జరిపారు. ఈ బంగారు సహాయ పథకాలు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో పెళ్లి చేసుకునే, ప్రసవించే అర్హులైన మహిళలకు లబ్ధి చేకూర్చున్నాయి. ఈ రెండు పథకాలకూ లింగ సమానత్వం, ప్రజాస్వామ్యం కోణంలో విస్తృత ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఇవి పరోక్షంగా ఖర్చులను తగ్గించి, మేదుపును పెంచుతాయి. ఉదాహరణకు, నవజాత శిశువుల పథకం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రసవాలను ప్రోత్సహిస్తుంది, తద్వారా ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో అయ్యే భారీ ఖర్చులను తగ్గిస్తుంది. రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే మొత్తం ప్రసవాల్లో దాదాపు 50 శాతం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లోనే జరుగుతున్న నేపథ్యంలో, వటిష్టమైన ప్రభుత్వ వైద్య మౌలిక సదుపాయాలు ఉన్న రాష్ట్రానికి ఈ పథకం మరింత అర్థవంతం. డీఎంకే పాలనలో మహిళా, మిల్లల భద్రతా లోపంపై గగ్గోలు పెట్టిన టీటీకే, అధికారంలోకి వచ్చాక పూర్తి మహిళా ప్రత్యేక పథకాల పోషించి బంగార్ని ప్రారంభించింది. ఈ బడ్జెట్‌లో సింగిల్‌పేన్ టాక్స్ ఫోర్స్ కోసం రూ.354 కోట్లు కేటాయించారు. అయితే, గతంలోని ప్రభుత్వాల కుదా మహిళా కేంద్రిత పోలీసింగ్‌ను ప్రవేశపెట్టడంలో ముందంజలో ఉన్నాయని గుర్తించాలి. అన్ని మహిళా పోలీస్ స్టేషన్లు, పిలీక్ వెట్రోల్ ఖైదీదాల ఏర్పాటు వీటికి నిదర్శనం.

యువత, పిల్లల్లో టీటీకే పార్టీకి భారీ అభిమాన వర్గం ఉంది. అంతేకాదు, ముఖ్యంగా మాలకాల విద్యుపై దృష్టి పెట్టడం తమిళనాడుకు దీర్ఘకాల సంప్రదాయం. దీనికి అనుగుణంగా, ఈ బడ్జెట్‌లో ఏద్యో రంగానికి రూ.44,527 కోట్ల భారీ కేటాయింపు ప్రకటించారు. ఉచిత ల్యాండ్‌లైన్లు, విస్తరించిన అల్కాహార పథకం,

పనికొచ్చే పలుకు



నమ్మకమే..
అదృశ్య ఆయుధం!

విద్రాస సాధించాలనే సంకల్పం ఉన్నప్పుడు, మనపై మనకులే నమ్మకమే తొలి విజయం. అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు థియోడో రూజ్ వెల్ట్ చేప్పిన చిన్న మాట. కాని వ్యాఖ్య చేసుకు రోతైన అర్థం, ప్రాముఖ్యత అర్థం చేసుకుంటే - "మళ్ళీ మాటే!" "నువ్వు సాధించగలవని గట్టిగా నమ్ము." దాంతో నగం విజయం ఏ సొంతపైనున్నట్లే" అని అగ్రరాజ్య 26వ అధ్యక్షుడు థియోడో రూజ్ వెల్ట్ పేర్కొన్నారు. కానీ మాటలు చాలా సరళంగా కనిపిస్తాయి, కానీ వాటిలో కొండంత బలముంటుంది. రూజ్ వెల్ట్ చేప్పిన ఈ మాటలు వేమలం ఒక స్ఫూర్తి వాక్యం మాత్రమే కాదు, ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో విజయమయ్యే క్షాయం చేసే బలమైన పునాది. వీటి పరిశీలకు సిద్ధమయ్యే విద్యార్థులైనా, కొత్త వ్యాపారం ప్రారంభించే జిజ్ఞాసుకులైనా, కేరీర్లో కొత్త ఎత్తులకు ఎదిగాలనుకునే వారైనా.. అత్యుపకారకమే విజయనీతి తొలి మెట్టు అని ఈ సందేశం స్పష్టం చేస్తోంది.

బాహ్య ప్రపంచంలో ఎన్నో సవాళ్లు ఎదురైనప్పుడు మనల్ని ముందుకు నడిపించేది ఆత్మచిత్తానమే. మనం ఒక పని చేయగలమని బలంగా నమ్మినప్పుడు, సందేహాలు, భయాలూ తలగిపోతాయి. “సగం విజయం సాధించినప్పుడు” అంటే శ్రమ లేకుండానే విజయం వస్తుందని కాదు. మనలోని ఆత్మసందేహాన్ని జయించడమే సగం విజయం. ఆత్మచిత్తానం ఉన్నప్పుడు అవకాశాలను పట్టుకోవడం, పోరపాట్ల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోవడం, కష్ట సమయాల్లోనూ నిలబడటం సాధ్యమవుతాయి. అయితే, కేవలం నమ్మకం మాత్రమే సరిపోదు. ఆ నమ్మకానికి తగిన కృషి తీరైనప్పుడే పూర్తి విజయం లభిస్తుంది.

తీప్రమైన పోటీ, అనిశ్చితి నెలకొన్న ఈ కాలంలో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుకుంటారు. ఏమర్చులు, విషయపువ్వుతామో అందరికీ పురోగతిని అన్వేషిస్తుంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో దౌణ్యమే ముఖ్య అడ్డంకంగా వచ్చేయి. పరిపూర్ణత కంటే నిరంతర ప్రయత్నమే ముఖ్యమని ఈ సందేశం గుర్తుచేస్తుంది. ప్రతిభ, కష్టపడే తత్వం ఉన్నప్పటికీ, ఆత్మవిశ్వాసం లేకుంటే అసలు మొదటి అడుగు పడదు. ప్రపంచంలో విజయం సాధించిన ప్రతి ఒక్కరూ తమ ప్రయాణాన్ని ఆత్మవిశ్వాసంతోనే ప్రారంభించారు. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకునే 5 మార్గాలు. రోజువారీ జీవితంలో ఈ సూత్రాన్ని అమలు చేయడం వల్ల ఆలోచనా విధానంతో సానుకూల మార్పు వస్తుంది.

చిన్న లక్ష్యాలు: సాధ్యమయ్యే చిన్న చిన్న లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం, చిన్న విజయాల గురించి సాధించిన ప్రతి చిన్న విజయాన్ని గురించి ఆనందించడం. ఓటమి నుంచి పాఠాలు: ఓటమికి భయపడకుండా, లోపాలను సరిదిద్దుకోవడం. నమనకూల వాతావరణం: ప్రోత్సహించే వ్యక్తులతో నమయం గావడం. నిరంతర ప్రగతికి: పరిపూర్ణత కోసం కాకుండా నిరంతరం మెరుగుపడటంపై దృష్టి పెట్టడం.

ఎవరి ధియోడర్ రూజ్‌వెల్ట్?

1901 నవంబరు 1909 వరకు అమెరికా 26వ అధ్యక్షుడు.

అమెరికా చరిత్రలోనే అత్యంత ప్రభావవంతతమైన నాయకుడిగా నిలిచారు. రష్యా-జపాన్ యుద్ధాన్ని ముగించడంలో కీలక పాత్ర పోషించినందుకు 1906లో నోబెల్ శాంతి బహుమతి సాధించారు. ఆ బహుమతి పొందిన తొలి అమెరికా అధ్యక్షుడు రూజ్‌వెల్ట్. గొప్ప రచయితగా, చరిత్రకారుడిగా, సైనికుడిగా సేవలు అందించిన రూజ్‌వెల్ట్ 1919లో కన్నుమూశారు.

పాఠశాల మౌలిక సదుపాయాలు, హాస్టళ్ల నవీకరణకు గణనీయమైన పెట్టుబడులతో పాటు, లక్ష మంది విద్యార్థులకు వసతి కల్పించే సామర్థ్యంతో 200 సమీకృత హాస్టళ్ల నిర్మాణాన్ని ప్రకటించారు. 3,734 ప్రభుత్వ పాఠశాలల ఆధునికీకరణకు రూ.300 కోట్లు కేటాయించగా, పరిశుభ్రత, భద్రత లక్ష్యంగా 10,000 పాఠశాలల్లో 'సూపర్ క్వీస్', 'సూపర్ క్యాంపస్' కార్యక్రమాన్ని రూ.139 కోట్లతో ప్రారంభించినట్లున్నారు. మునుపటి ప్రభుత్వం భారీ ప్రచారంతో 'నాన్ ముదల్స్' నైపుణ్యాభివృద్ధి పథకాన్ని ప్రారంభించగా, దీనికే ప్రభుత్వం తన సొంత 'చెట్రి స్కీల్ డెవలప్మెంట్' పథకాన్ని ప్రకటించింది. ఇది 13 లక్షలమందికి పైగా యువతకు పరిశ్రమ అనుకూల, ఉద్యోగావకాశాలన్న నైపుణ్యాలను అందించనుంది. చదువున్న యువతలో సెగరతున్న నిరుద్యోగాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు ఈ పథకాల దోహదపడతాయని భావిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, ఉన్నత విద్యాశాఖకు రూ.8,939 కోట్లు

విజయ్.. లెక్క పక్కా!

కేటాయింపంగా, మధురైలో ప్రత్యేక స్కామ్ కళాశాలను 2027-28 విద్యా సంవత్సరం నుంచి ప్రారంభించనున్నట్లు ప్రకటించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఐదు కొత్త పారిశ్రామిక జిల్లాల సంస్థలను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. 2036 నాటికి రాష్ట్రాన్ని 1.5 లక్షల కిలో దాదాపు అర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దాలన్న లక్ష్యాన్ని అర్థిక మంత్రి ఎన్. మేరె ఎల్ఎస్ పునరాధారించారు.

పొరుగు రాష్ట్రాలైన కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలు తమను తాము సాంకేతిక కేంద్రాలుగా ప్రచారం చేసుకుంటూ, పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంలో దూకుడుగా వ్యవహరిస్తున్న నేపథ్యంలో, తమిళనాడు తీవ్ర పోటీని ఎదుర్కొంటోంది. ఈ బడ్జెట్లో వెనుకబడిన జిల్లాల్లో ఆత్మాధునిక పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాల ఏర్పాటు, తూత్తుకాడి, తిరునల్వేలలో అంతరిక్ష రంగాన్ని (మునుపటి ప్రభుత్వ ప్రారంభించినది) ప్రోత్సహించడం, రవాణా మౌలిక సదుపాయాల, లాజిస్టిక్స్ పరిష్కారాల అభివృద్ధికి గణనీయమైన కేటాయింపులున్నాయి. తీర్మానాలకు కొత్తను ఎదుర్కొనేందుకు, చేపల వేటపై ఆధారపడిన కుటుంబాలకు పరిహారం, పునరావాస

పింక్ రథం! క్యాన్సర్పై యుద్ధం!!

రాయలసీమ పల్లెల్లో క్యాన్సర్ నిర్ధారణకు 'పింక్ బస్' కొత్త అశగా మారింది. స్పీడ్, టీటీడి ప్రాణదాన డ్రస్ట్ సమకారంతో ఇప్పటివరకు 770 క్యాన్సర్లలో 43 వేల మందికి ఉచిత స్క్రీనింగ్ నిర్వహించారు. అనుమానిత 4,500 మందిని తదుపరి పరీక్షలకు రిఫర్ చేయగా, 500 మందికి పూర్తిస్థాయి చికిత్స అందించారు. బస్సులోని వైద్య సిబ్బంది అంతా మహిళలే కావడం గ్రామీణ మహిళలకు మరింత భరోసానిస్తోంది. అయితే, స్థానిక సమస్యను లోపం ఈ పథకం పూర్తి సామర్థ్యాన్ని అందుకోకుండా అడ్డుపడుతోంది.

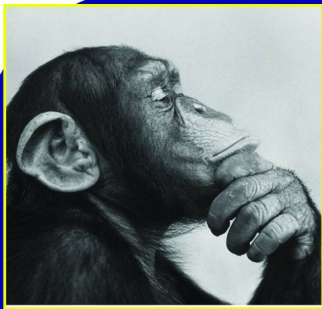
రామలీమను జిల్లాల్లో, ముఖ్యంగా ఉమ్మడి చిత్తూరు జిల్లా, పల్లెల్లో ఇప్పుడు పింగి బనీ అనే పేరు ప్రముఖంగా నిలిచిపోయింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, ఢిల్లీలో ప్రాణదాన ట్రస్ట్ సేవకు సంకాతం తీ వెంకటేశ్వర ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (సీఎస్సీ), ఈ ప్రత్యేక సామాన్య ద్వారా ప్రజల ఇంటి నుండి వద్దతే వెళ్లి క్యాన్సర్ (స్క్రీనింగ్) పరీక్షలు నిర్వహిస్తోంది. కేసీఆర్ క్యాన్సర్ ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యగా మారడం, అత్యధిక కేసులు వ్యాధి ముదిరిన దశలోనే బయటపడుతుండటం, కారణంగా అనువచనలకు వెళ్లొందుకు ప్రజల చెనుకాడుతుండటం వంటి అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించారు. దేశవ్యాప్తంగా ఏటా దాదాపు 14 లక్షల కొత్త క్యాన్సర్ కేసులు సమాధిపూతవుతున్న వైద్య ఇద్దరికీ వచ్చే నోటి క్యాన్సర్ పింగి బనీ ప్రధానంగా దృష్టి సారిచింది. మారుమూల గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉన్నవారికి క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్, చికిత్స అందించే ఒకటిగా లేని రోజును ప్రాధాన్యంగా చేతల సహకారంతో పన్నో బిమ్మలను దాదాపు ౩ కోట్ల వ్యయంతో రెండు పింగి బిమ్మలను ఏర్పాటు చేశారు. తిరుపతికిందే పెద్ద సగరాలకు వచ్చి పరీక్షలు చేయమకహించారు. 10 వేల వరకు భర్తువుతున్నారని, సామాజిక, ఆర్థిక భారం చాలామంది వెనుకబడిన వారైనందున గుర్తించి, వారి ఊళ్లలో వెళ్లి ఉచితంగా ఈ సేవలు అందిస్తున్నారు. క్యాన్సర్ నయం కాని వ్యాధి అనే భ్రమను అరికట్టి, ముందుగా గుర్తినే పూర్తిగా చికిత్స చేయవచ్చన్న అవకాశాన్ని కల్పించడం, రూ.5-6 లక్షల విలువైన చికిత్సా సర్టిఫికేట్ వైద్య సేవ, ఢిల్లీలో ప్రాణదానం నిధుల ద్వారా పైసా వ్యాధి లేకుండా అందించడం ఈ కార్యక్రమ లక్ష్యం.

మొదటి దశలో భాగంగా తిరుపతి, చిత్తూరు జిల్లాల్లో రైల్వేపల్లెలు 770 గానుగున్న పింక్ బస్ ద్వారా ఇప్పటివరకు స్వీనింగ్ వరకు నిర్వహించారు. 43 వేలమందికి అనుమానంతో 4,500 మందిని మరిన్ని పరీక్షల కోసం పంపిణీ చేయగా, వీరిలో దాదాపు 500 మందికి రిఫర్ చేయగా, మిగిలిన దాదాపు 4,000 మందికి కేసులు పెట్టి చికిత్స అందించారు. పింక్ బస్సులో కేసులలో మాన్యువల్, పిల్లల వైద్య సేవలు కూడా అందుస్తాయి. గిరిజన ఆసిన్లో, పిల్లల వైద్య సేవలు కూడా అందుస్తాయి. గిరిజన

ప్రాంతాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారు. 2018లో ప్రారంభమైన ఈ క్యాన్సెస్, ఇమ్మ్యూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన సంజీవని ఆరోగ్య కార్యక్రమంలో భాగంగా రాష్ట్రమంతటా విస్తరించే యోచనకు ఉన్నారు. ప్రభుత్వ నిధులతోపాటు, టీడీపీ రిలయ్స్ యోజనాలతో నడిచే ప్రాజెక్టులం నిధులు, బస్సేసీఎల్, థిలక్కుల్ వంటి సంస్థల కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత నిధుల ద్వారా అందించిన ఆత్యాధునిక పరికరాలను ఈ సేవలకు వినియోగిస్తున్నారు. బస్సులో 35 ఏళ్ల దాకీన ప్రతి మహిళకూ మామోగ్రాఫీ ద్వారా రొమ్ము క్యాన్సర్ పరీక్ష, పానీ స్క్రీనింగ్ ద్వారా గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ పరీక్ష, అల్ట్రాసౌండ్ స్క్యాన్, నోటీ క్యాన్సర్ గుర్తింపునకు ఓరోస్కోపీ వంటి పరికరాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. బస్సులో వసించే వైద్యులు, సాంకేతిక నిపుణులు అందరూ మహిళలే కావడం విశేషం. డ్రైవర్, డ్రైవర్స్ బిల్డుంగ్ వినియోగం వారంతా మహిళలే. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పెద్ద ఆసుపత్రులకు వెళ్లే అవకాశం తక్కువగా ఉండే వారికి, దంభ సంస్కృతులు, కంటి, చెవి ఇబ్బందుల కూడా ఇచ్చడే పరిష్కలు, చికిత్స అందుతున్నాయి. క్యాన్సర్లకు వచ్చే వారిలో 70 శాతం మంది పెద్దగా చిచ్చువుకోని వారైనా, క్యాన్సర్ అనే పదం వినిగానే భయపడిపోతారని వైద్యాధికారులు చెబుతున్నారు. అందుకే క్యాన్సర్లను “జనరల్ హెల్త్ క్యాంప్”గా పిలుస్తూ ప్రజలను ఆకర్షిస్తున్నారు. నోటీ క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్, గర్భాశయ అవేగద్వార క్యాన్సర్ - ఈ మూడంటిపైనే ప్రధానంగా అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. పొగాకు వాడకుం మానేయడం ద్వారా నోటీ క్యాన్సర్ ను, కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నవారు ముందస్తుగా పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా రొమ్ము క్యాన్సర్ ను నివారించే అవకాశం ఉందని నిపుణులు నూచిస్తున్నారు. జాతీయస్థాయిలో మాస్క్, గ్రామీణ, గరిజన ప్రాంతాల్లో క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ రేటు ఇప్పటికీ చాలా తక్కువగా

ఉందని, అవగాహన లేమే ప్రధాన కారణమని పలు అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. దేశవ్యాప్తంగా గ్రామీణ మహిళల్లో అత్యధికులు స్ట్రీనింగ్ కార్మిక్రమాల గురించి తెలియకపోవడం వల్లే పరీక్షలకు దూరంగా ఉంటున్నారని తెలుస్తోంది.

అయితే, వీరికి బనీ పథకం అవసరంలో మంచి ఫలితాలు జన్మిస్తాయి. నిర్వహణలో సమన్వయం లేకుండా స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. కార్యక్రమాల నిరంతరాయంగా కొనసాగితేనే దీని ప్రయోజనం పూర్తిస్థాయిలో అందుతుందని, కొని ప్రస్తుతం స్థానిక నేతల సహకారం లభించిన రోజుల్లో మాత్రమే బస్సు ప్రయాణంకు వెళ్తుండటం, స్థానిక సమన్వయం లేకుండా పర్వతాల్లు గ్రామాలకు జరగకపోవడం వంటి సమస్యలు ఏర్పడ్డాయి గురించారు. వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ, స్పెషల్ అలంకార విభాగం, దేశంలోనే అతిపెద్ద క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి అయిన టాటా ప్రైవేట్ క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి - ఈ సేవలు నిజమైన ప్రయోజనం చేకూర్చగలవు. లేకుంటే అవగాహన కల్గించే వేదికగానే మిగిలిపోయే ప్రమాదముంది. దేశవ్యాప్తంగా జాతీయ క్యాన్సర్ గ్రేడ్ 300కు పైగా కేంద్రాలతో ఏర్పాటుచేప్పడితే, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో స్త్రీలనిగి నుంచి చికిత్స పడకుండా సమగ్రమైన రిఫరల్ వ్యవస్థ వ్యాప్తికి బలపాటుగానే ఉంటుంది ఆరోగ్య రంగం నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. వీరికి బనీ వంటి పథకాలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో క్యాన్సర్ నిధారణ అలంకార వ్యవస్థ తగ్గించే దిశగా ముఖ్యమైన అడుగు అయినప్పటికీ, వీటిని శాశ్వత ప్రాతిపదికన, స్థిరమైన నిధులు, నిపుణులు, స్థానిక సమన్వయంతోనే సాధించినప్పుడే క్యాన్సర్ మరణాల రేటును సమగ్రంగా తగ్గించగలమని ఆరోగ్య రంగ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రమంతటా, నేనెలనూ ఆరోగ్యరంగాలన్న ప్రభుత్వ లక్ష్యం క్యాన్సర్ ప్రతి, గ్రామీణ క్యాన్సర్ రంగంలో ఇది ఒక మార్గదర్శక సమూహంగా నిలిచే అవకాశం లేకపోలేదు!



వికాంతంలో మనసు అల్లుకునే ఆలోచనలే, రేపటి మన నిజస్వరూపానికి బీజాలు, లోలోపల సాకులు అల్లుకునేవాడు, బయటి ప్రపంచానికి సాకులనే బహుమతిగా ఇస్తాడు - ఆశ్చర్యపడార్చిన పనిలేదు. వికాంతపు నిశ్శబ్దంలో నాటిన విత్తనమే, గుండు మధ్య వెంటి రూపంలో పండుతుంది. అందుకే, జంటిగా ఉన్నప్పుడు మనసుకు ఏ తినివిస్తున్నామో గమనించుకోవడం అవసరం - ఎందుకంటే ఆ ఆహారమే, రేపు మన మాటల్లోనే చేతల్లో ప్రతిబింబిస్తుంది.

-మహాదేవ

ಪಿಂಚಲ್ವೆ ಪಿಂಚಲು



రెచ్చె-ఉక్రియన్ యుద్ధంలో సైనికులు మరణిస్తే, వారి జీవిత భాగస్వాములకు ప్రభుత్వం 50 లక్షలనుంచి 80 లక్షల రూపాయ (సుమారు రూ. 55 లక్షల నుంచి రూ. 90 లక్షల) పరిహారం అందిస్తుంది. ఈ నియమాన్నే కొందరు మహిళలు దుర్వినియోగం చేస్తున్నారని రెచ్చె మీడియా వెల్లడించింది. యుద్ధానికి వెళ్లే బలవన్ మనస్తత్వం కలిగిన పురుషులను మోసపూరితంగా వివాహం చేసుకుని, వారు మరణించిన వెంటనే పరిహారం సామ్రాజ్యం కాజేస్తున్నారని ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. సెయింట్ పీటర్స్ బర్గ్కు చెందిన మరియూ అనే మహిళ, తన తండ్రి యుద్ధంలో మరణించే వరకూ ఆయన సైన్యంలో చేరిన విషయమే తనకు తెలియదని, ఆయన వివాహం చేసుకున్న మహిళ కూడా తనకు తెలియదని సీఎస్ఎన్తో పంచుకున్నారు. ఈ ధోరణి ఆన్లైన్లో బహిరంగంగా చర్చనీయాంశంగా మరగా, దీన్ని ప్రోత్సహించినట్లు పూఖ్యునిచిన ఓ రియల్ ఎస్టేట్ విజెంట్స్ ను చట్టబద్ధమైన చర్యలు కూడా తీసుకున్నారు.

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే రన్నింగ్..

కొత్తగా ప్రారంభించేవారు

తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు ఇవే..

పరుగెత్తడం శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంచడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే అత్యంత సులభమైన వ్యాయామాల్లో ఒకటి. క్రమం తప్పకుండా పరుగెత్తడం వల్ల శరీర సహనశక్తి పెరగడమే కాకుండా, బ్లెడ్ 2 డయాబెటీస్, పక్షవాతం వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. అయితే మొదటిసారి రన్నింగ్ ప్రారంభించేవారు కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను తెలుసుకుని ముందుకు సాగితే గాయాల ప్రమాదం తగ్గి మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. పరుగెత్తడం ప్రారంభించే ముందు సరైన రన్నింగ్ మాన్సు ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ప్రతి ఒక్కరి పాదాల ఆకృతి, నడక తీరు భిన్నంగా ఉంటుంది. అందుకే రన్నింగ్ కు అనువైన మాన్ ను నిపుణుల సలహాతో ఎంపిక చేసుకుంటే పాదాలు, చీలమండలు, మోకాళ్లుపై అనవసర ఒత్తిడి పడకుండా ఉంటుంది.

దున్నులు, నమయం..

రన్నింగ్ సమయంలో ధరించే దున్నులు కూడా పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతాయి. చెమటను త్వరగా బయటకు పంపే సింథటిక్ ఫ్యాబ్రిక్ తో తయారైన దున్నులు ఉపయోగించడం మంచిది. పూర్తిగా కాటన్ తో తయారైన దున్నులు చెమటను నిల్వ ఉంచి చర్మం చికాకు, వాపులు వంటి సమస్యలకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.



ప్రారంభంలోనే ఒక స్పష్టమైన ప్రణాళికను రూపొందించుకోవాలి. మొదట ఒక నిమిషం పరుగెత్తి, ఐదు నిమిషాలు నడిచే విధానంతో ప్రారంభించడం ఉత్తమం. క్రమంగా శరీరం అలవాటు పడిన తర్వాత పరుగెత్తే సమయాన్ని పెంచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా రూపొందించుకున్న ప్రణాళికను క్రమం తప్పకుండా పాటించడం విజయానికి కీలకం. మొదటి రోజే ఎక్కువ దూరం లేదా ఎక్కువ సమయం పరుగెత్తేందుకు ప్రయత్నించకూడదు. చిన్న చిన్న వ్యవధులతో ప్రారంభించి, తర్వాత

క్రమంగా దూరాన్ని, వేగాన్ని పెంచుకోవాలి. చాలా వేగంగా ప్రారంభించడం వల్ల మోకాళ్లు, చీలమండలపై ఒత్తిడి పెరిగి గాయాలకు అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

తగినంత నీరు అవసరం..

రన్నింగ్ చేసే ముందు శరీరంలో తగినంత నీరు ఉండేలా చూసుకోవాలి. పరుగెత్తడానికి రెండు గంటల ముందు కనీసం అర

లీటర్ నీరు తాగడం మంచిది. ఎక్కువసేపు పరుగెత్తే సమయంలో కూడా అవసరాన్ని బట్టి నీరు తాగడం వల్ల డిహైడ్రేషన్ సమస్య రాకుండా ఉంటుంది. పరుగెత్తే ముందు వార్మప్ చేయడం తప్పనిసరి. ఐదు నిమిషాలు నడవడం లేదా తేలికపాటి స్ట్రైలింగ్, వార్మప్ వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా కండరాలు సడలిపోతాయి. దీంతో గాయాల ప్రమాదం తగ్గి శరీరం పరుగుకు సిద్ధమవుతుంది. రన్నింగ్ తోపాటు విశ్రాంతి కూడా అంతే అవసరం. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కండరాలు కోలుకోవడానికి శరీరానికి సమయం ఇవ్వాలి. ప్రారంభ దశలో ఒక రోజు పరుగెత్తి, మరుసటి రోజు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇతర వ్యాయామాలు కూడా చేస్తే..

రన్నింగ్ తో పాటు ఇతర వ్యాయామాలు కూడా చేయడం ఉపయోగకరం. సైక్లింగ్, ఈజ్, యోగా లేదా ఇతర క్రీడల్లో పాల్గొనడం వల్ల శరీర సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. అలాగే ఒకే రకమైన వ్యాయామం వల్ల కండరాలపై పడే ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజులు అలసటగా అనిపించినా లేదా బద్ధకంగా ఉన్నా రన్నింగ్ ను పూర్తిగా మానేయకూడదు. ఒక రోజు వాయిదా వేయడం అలవాటై, తర్వాత పూర్తిగా ఆపివేసే పరిస్థితి రావచ్చు. అందుకే క్రమశిక్షణతో వ్యాయామాన్ని కొనసాగించడం చాలా ముఖ్యం. ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా పరుగెత్తకుండా అప్పుడప్పుడు మార్పులు చేసుకోవాలి. కొన్నిసార్లు స్ప్రింట్లు, మరికొన్నిసార్లు నెమ్మదిగా జాగింగ్ చేయడం మంచిది. అలాగే ప్రతిరోజూ ఒకే ప్రదేశంలో కాకుండా పార్కులు, కొండ ప్రాంతాలు వంటి కొత్త ప్రదేశాల్లో పరుగెత్తడం వల్ల ఆసక్తి పెరగడంతోపాటు సహనశక్తి, కండరాల బలం కూడా మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పసుపు తెలుపు రంగులోనూ ఉంటుందని మీకు తెలుసా..

దాంతో ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయంటే..?



తెల్ల పసుపు (వైట్ టర్మెరిక్) లేదా షెడోయర్ భారతీయులకు పెద్దగా పరిచయం లేని అరుదైన సుగంధ ద్రవ్యం. మన దేశంలో ఎక్కువగా పసుపు రంగు పసుపును పండిస్తారు. అందువల్ల తెల్ల పసుపు చాలా తక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇది అల్లంలా కనిపించినప్పటికీ, ప్రత్యేకమైన ఔషధ గుణాలు కలిగిన దుంప. శాస్త్రీయంగా దీనిని కుర్క్యుమా షెడోయారియా (Curcuma zedoaria) అని పిలుస్తారు. కొన్ని భారతీయ భాషల్లో దీనిని అంబా పసుపు అని కూడా అంటారు. మామిడి, పసుపు కలిపినట్లుగా ఉండే సువాసన దీని ప్రత్యేకత. తెల్ల పసుపు బయటకు గోధుమరంగు తొక్కుతో, లోపల నారింజ లేదా లేత పసుపు రంగులో గట్టి దుంపలా ఉంటుంది. అల్లంలా కనిపించినప్పటికీ, ఇది పసుపు కుటుంబానికి చెందిన మొక్క. సాధారణంగా పొడి రూపంలో, ఎండబెట్టిన ముక్కలుగా లేదా తాజాగా మార్కెట్లో లభిస్తుంది. భారతీయ వంటల్లో తెల్ల పసుపును తాజాగా వాడటమే కాకుండా ఊరగాయల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇండోనేషియా వంటి దేశాల్లో దీనిని ఎండబెట్టి కరివేపాకు పొదులు, ముఖ్యంగా సముద్ర ఆహార కూరల్లో మసాలాగా ఉపయోగిస్తారు.

యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు..

తెల్ల పసుపులో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ (వాపులను తగ్గించే), యాంటీ మైక్రోబియల్ (సూక్ష్మజీవులను నిరోధించే) గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల జీర్ణకోశం, శ్వాసకోశానికి సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోవడం, గ్యాస్, అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో తెల్ల పసుపు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో ఇది సహాయకారిగా ఉంటుంది. తెల్ల పసుపులో ఉండే వాపు నిరోధక గుణాలు కీళ్ల వాపు, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాగే చిన్న గాయాలు, కొన్ని చర్మ సమస్యల నుంచి కోలుకోవడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే కుర్క్యుమెనోల్ అనే సమ్మేళనం నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభికం..

ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీర కణాలను దెబ్బతీసే ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే కుర్క్యుమెనోల్ వంటి సమ్మేళనాలు అలెర్జిక్ ప్రతిచర్యలను ప్రేరేపించే కొన్ని రసాయనాల విడుదలను తగ్గించడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. శ్వాసకోశ ఆరోగ్యానికి కూడా తెల్ల పసుపు ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం, శ్లేష్మం పేరుకుపోవడం వల్ల ముక్కు మూసుకుపోవడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, దగ్గు, జలుబు, ఆస్తమా వంటి సమస్యలు తలెత్తితే, తెల్ల పసుపులోని కొన్ని గుణాలు ఈ సమస్యలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే తెల్ల పసుపుపై జరిగిన పరిశోధనలు ఇంకా పరిమితమే ఉన్నాయి. కాబట్టి దీనిని ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం అధికంగా తీసుకునే ముందు వైద్యులు లేదా పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా ఊరగాయలు, టీ లేదా కూరల్లో పరిమిత మోతాదులో చేర్చుకోవడం ద్వారా దీని రుచి, పోషక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

అసలు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఏమిటి.. వీటి వల్ల ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి, వేటిని తీసుకోవాలి..

ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులలో ఒకటి. ఇవి మెదడు పనితీరు, గుండె ఆరోగ్యం, శరీర కణాల పనితీరుకు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే శరీరం ఈ ముఖ్యమైన కొవ్వులను స్వయంగా తయారు చేసుకోలేదు. అందుకే ఆహారం ద్వారా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. సమతుల్య ఆహారంలో ఒమెగా 3 సమృద్ధిగా ఉండే పదార్థాలను చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఒమెగా3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు శరీరంలో వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. అందుకే రోజువారీ ఆహారంలో ఒమెగా 3 అధికంగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చేపలు, చియా విత్తనాలు..

సాల్మన్ చేప ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లకు అత్యుత్తమ వనరులలో ఒకటి. ఇందులో ఒమెగా 3తోపాటు ప్రోటీన్, పొటాషియం, సెలీనియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా చేపలు తినేవారికి ఇది మంచి ఎంపికగా నిలుస్తుంది. చియా గింజలు కూడా ఒమెగా 3కి అద్భుతమైన వనరు. వీటిని నూతీలు, మిల్క్ షేక్లు, పెరుగు లేదా ఓట్స్ లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే ధాన్యాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా కూడా వీటిని ఉపయోగించవచ్చు. చిన్న పరిమాణంలోనే ఎక్కువ పోషకాలు అందించే గింజలలో చియా గింజలు ముఖ్యమైనవి. వాల్ నట్స్ లో ఒమెగా 3తో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజ లవణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిని



ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తీసుకోవచ్చు. రోజూ కొద్దిపాటి వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు కలగడమే కాకుండా శరీరానికి అవసరమైన మంచి కొవ్వులు కూడా అందుతాయి.

అవిసె గింజలు, సోయాబీన్స్..

అవిసె గింజలు (ఫ్ల్యాక్స్ సీడ్స్) సూపర్ ఫుడ్ గా గుర్తింపు పొందాయి. వీటిలో ఒమెగా 3తో పాటు ఫైబర్, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఆకలిని నియంత్రించడంలో, తీపి పదార్థాలపై కోరికను తగ్గించడంలో, బరువు నియంత్రణకు సహాయపడటంలో ఉపయోగపడతాయి. వీటిని పొడి చేసి చపాతీ పిండి, పెరుగు లేదా నూతీల్లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. సోయాబీన్స్ కూడా ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లకు మంచి వనరు.

ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే ఆల్ఫా-లినోలెనిక్ యాసిడ్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి తోడ్పడుతుంది. సోయాబీన్స్ ను వివిధ వంటకాల రూపంలో ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల లోపం వల్ల చర్మం పొడిబారడం, మూడే మార్పులు, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, అలసట వంటి సమస్యలు కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. దీర్ఘకాలికంగా లోపం కొనసాగితే గుండె ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల చియా గింజలు, వాల్ నట్స్, అవిసె గింజలు, సోయాబీన్స్, సాల్మన్ వంటి ఒమెగా 3 అధికంగా ఉండే ఆహారాలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఈ ముఖ్యమైన పోషకాన్ని పొందడంతోపాటు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఉదయం అల్పాహారంలో పాలు లేదా నారింజ రసం.. ఏది ఉత్తమ ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది..?

పొద్దున్నే అల్పాహారం రోజంతా శరీరానికి శక్తిని అందించే అత్యంత ముఖ్యమైన భోజనం. రాత్రంతా ఉపవాసం చేసిన తర్వాత శరీరానికి పోషకాలు, శక్తిని అందించే ఆహారం అవసరం. అల్పాహారంలో పాలు తాగాలా? లేక నారింజ రసం తాగాలా? అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. ఈ రెండింటికీ ప్రత్యేకమైన పోషక విలువలు ఉన్నప్పటికీ, ఆరోగ్యపరంగా కొన్ని లాభాలు, నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. పాలను అల్పాహారంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మంచి నాణ్యమైన ప్రోటీన్ అందుతుంది. ఒక గ్లాస్ పాలలో రోజువారీ అవసరమైన ప్రోటీన్ లో సుమారు 20 శాతం వరకు లభిస్తుంది. ఈ ప్రోటీన్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగించి మధ్య మధ్యలో చిరుతిట్లు తినాలనే కోరికను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో అతిగా తినే అవకాశం కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా పాలలో ఉండే కెల్షియం శరీర బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడే కొన్ని హార్మోన్ల పనితీరుకు తోడ్పడుతుంది.

పాలను తాగితే ఏం జరుగుతుంది..

అయితే పాలకు కొన్ని ప్రతికూల అంశాలు కూడా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా పూర్తి కొవ్వు (ఫుల్ ఫ్యాట్) ఉన్న పాలలో శాచరేటెడ్ ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా ఊబకాయం ఉన్నవారు పాల రకాన్ని ఎంపిక చేసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి. నారింజ రసం కూడా అల్పాహారంలో చాలామంది ఇష్టంగా తీసుకునే పానీయం. ఒక గ్లాస్ నారింజ రసం ద్వారా శరీరానికి రోజుకు అవసరమైన విటమిన్ సి దాదాపు పూర్తిగా అందుతుంది. విటమిన్ సి



శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసే చర్మాన్ని సూర్యకిరణాల వల్ల కలిగే నష్టాల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల మెదడుపై పడే ప్రతికూల ప్రభావాలను తగ్గించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

నారింజ రసం సేవేస్తే..

అయితే నారింజ రసాన్ని తరచూ లేదా ఎక్కువసేపు కొద్దికొద్దిగా తాగడం వల్ల దంతాల పైపొర (ఎనామెల్) దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే పండ్ల రసాల్లో సహజ చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించే వారికి ఇవి పరిమిత మోతాదులోనే మంచివి.

అందుకే పండ్లను నేరుగా తినడం, రసాన్ని మాత్రం అప్పుడప్పుడు మాత్రమే తీసుకోవడం ఉత్తమం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. అల్పాహారంలో పండ్ల రసాల కంటే పాలు మెరుగైన ఎంపికగా పరిగణించవచ్చు. ముఖ్యంగా సెంద్రియ (ఆర్గానిక్) పాలు తీసుకుంటే విటమిన్ ఇ, ఒమెగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు కొంత ఎక్కువగా లభించే అవకాశం ఉంటుంది. అదే సమయంలో నారింజ రసాన్ని పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే దానిని కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువసేపు తాగకుండా, ఒకేసారి తాగడం వల్ల దంతాలపై ఆమ్ల ప్రభావం తగ్గుతుంది. అలాగే సమతుల్యమైన అల్పాహారంతోపాటు తీసుకుంటే దాని పోషక ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు.

