

**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
GradsUniversity  
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.woodayam.com

# వుడాయం

**DOMESTIC & INTERNATIONAL FLIGHT TICKET**  
Easy Booking  
Best Discounts  
Get Your Tickets Now  
Call Us & Book : +91 6301726400

హైదరాబాద్ 25-03-2026 బుధవారం సంపుటి : 27 | సంచిక : 22 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **WOODAYAM Telugu DAILY**  
Simultaneously Published from Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam, Guntur & Warangal Follow us on

## మత మార్పిడితో ఎస్సీ హోదా, రక్షణ రద్దు

హిందు, సిక్కు, బౌద్ధ మతాలు మినహా ఇతర ఏ మతంలోకి మారిగా ఎస్సీ హోదా రద్దు భద్రత వల్లించదు • ఏపీ హైకోర్టు తీర్పుకి సుప్రీంకోర్టు ఓకె

న్యూఢిల్లీ : ఎస్సీ కులానికి చెందిన వారు మతం మార్చితే ఎస్సీ హోదా రద్దు అవుతుందని దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం సంచలన తీర్పు ఇచ్చింది. హిందూ, బౌద్ధ, సిక్కు మతాల్లోకి కాకుండా ఇతర ఏ మతంలోకి మారిగా వారి ఎస్సీ హోదా రద్దు అవుతుందని సుప్రీంకోర్టు మంగళవారం స్పష్టం చేసింది. గతంలో ఏపీ హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సమర్థించింది. గతంలో ఏపీ హైకోర్టు జరిగిన విచారణలో.. క్రైస్తవ మతంలోకి మారిన పాస్టర్ ఎస్సీ, ఎస్సీ చట్టం కింద రక్షణ పొందలేదని సుప్రీం న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. దీనిని సవాల్ చేస్తూ వారు సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించగా..



మగతా 2లో



## ట్రంప్, మోడీ సంభాషణ

### పశ్చిమాసియా సంక్షోభం గురించి మాట్లాడుకున్న అగ్రనేతలు

హోర్నుజ్ జలసంధిని తెరిపించే అవసరంపై మతనాలు • మోడీ ట్రంప్ తో మాట్లాడినట్లు భారత్ లో అమెరికా రాయబారి సెల్లియో గోర్ 'ఎక్స్'లో పోస్టు

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 24 (పుడయం) : ప్రపంచ వాణిజ్యం కోసం హోర్నుజ్ జలసంధిని తెరిచి ఉంచాలని అవసరం సహా పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న సంక్షోభంపై యుఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రధాని మంత్రి సరేంద్ర మోడీతో మంగళవారం చర్చించారు. కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతల మధ్య ఇద్దరు నాయకులూ ఆ ప్రాంతంలోని భద్రతా పరిస్థితిని సమీక్షించడమే కాక నిరంతరాయ ఇందన సరఫరాలను పునరుద్ధరించాలని అవసరాన్ని నొక్కి చెప్పారని అధికార పక్షం పేర్కొన్నాయి. మధ్యప్రాంతంలో తీవ్రమవుతున్న పరిస్థితులపై, ముఖ్యంగా ప్రపంచ

ఇరాన్ పై ఇంకా దాడులు  
పుడయం డెస్క్, మార్చి 24 : సంపూర్ణము ముగింపు పలకడానికి తెలంగాణ తాము చర్చలు జరుపుతున్నామని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించినప్పటికీ, ఉద్రిక్తతలు తగ్గే సూచనలు కనిపించడం లేదు. ఈ ప్రకటన తర్వాత, మంగళవారం రాత్రి ఇరాన్ లోని పలు నగరాలపై అమెరికా-ఇజ్రాయేల్

ఇందన మార్చిలో స్థిరత్వాన్ని కాపాడుకోవడంపై చర్చించేందుకు ప్రధాని సరేంద్ర మోడీ, అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తో మాట్లాడారని భారతదేశంలోని అమెరికా రాయబారి సెల్లియో గోర్ ఎక్స్ ప్రెస్ లో తెలిపారు. అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇచ్చిన ప్రధాన మంత్రి మోడీతో మాట్లాడారు. హోర్నుజ్ జల సంద్ధిని తెరిచి ఉంచాలని ప్రాముఖ్యతతో సహా, మధ్యప్రాంతంలో కొనసాగుతున్న పరిస్థితిపై వారు చర్చించారు, అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

## కాంగ్రెస్ ను వీడుతున్నట్టే!

నేడో, రేపా రాజీనామా చేయనున్న జీవన్ రెడ్డి

- ఫలించని ఏపీసీసీ బుజ్జిగింపులు
- జీవన్ రెడ్డి నివాసానికి పార్టీ రాష్ట్ర ఛీఫ్, మంత్రులు
- నుదీర్చగా బుజ్జిగింపు
- కాంగ్రెస్ కందువా కప్పుకునేందుకు జీవన్ రెడ్డి నిరాకరణ
- ఇంట్లో, బయట ఇందిరమ్మ ప్లేక్ కిల తొలగింపు

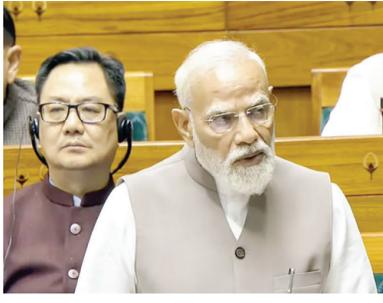


జగిత్యాల, మార్చి 24 (పుడయం ప్రతినది) : గత కొంతకాలంగా కాంగ్రెస్ పార్టీపై తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్న సీనియర్ నేత, జగిత్యాల మాజీ ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డి ఎట్టకేలకు పార్టీని వీడేందుకు రెడీ అయ్యారు. ఇప్పటికే పార్టీ హైకమాండ్ రంగంలోకి దిగి జీవన్ రెడ్డిని బుజ్జిగించేందుకు చేసిన ప్రయత్నాలు విఫలం అయ్యాయి. తాజాగా తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ (టీపీసీసీ) అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ రంగంలోకి దిగినా జీవన్ రెడ్డి వెనక్కి తగ్గడం లేదు. పార్టీ నుంచి వెళ్లిపోవాలనే ఆయన దీనినే అయింట్లు అర్థం అవుతోంది. మంగళవారం జగిత్యాలకు వెళ్లి జీవన్ రెడ్డితో భేటీ అయిన టీపీసీసీ ఛీఫ్, పార్టీలోనే కొనసాగాలని.. కాంగ్రెస్ ను వీడొద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. అయినప్పటికీ జీవన్ రెడ్డి మాత్రం ససమీరా వెనక్కి తగ్గలేదని తెలుస్తోంది.

మగతా 2లో

## తగినన్ని చమురు నిల్వలు

41 దేశాల నుంచి దిగుమతులు, గృహావసరాలకు గ్యాస్ సరఫరాలు పెంచుతున్నాం  
గల్ఫ్ నుంచి 3.75 లక్షల భారతీయులను సురక్షితంగా తీసుకువచ్చాం : రాజ్యసభలో ప్రధాని మోడీ



న్యూఢిల్లీ, మార్చి 24 (పుడయం) : పశ్చిమాసియాలో పరిణామాలపై ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడీ మంగళవారం రాజ్యసభలో ప్రసంగించారు. సోమవారంనాడు లోక్ సభలో ప్రసంగించిన ఆయన, మరురోజే పెద్దల సభలో మాట్లాడారు. ఈ సంక్షోభం నడుమ భారత్ వద్ద తగినంత ముడి చమురు నిల్వలు ఉండటమే కాక ఆరోగ్యవంతమైన సరఫరా ఏర్పాట్లు ఉన్నాయని ఆయన సభకు తెలిపారు. వ్యూహాత్మక పెట్రోలియం నిల్వలను, శుద్ధి సామర్థ్యాన్ని విస్తరించామని, సంక్షోభం నడుమ చోటు చేసుకుంటున్న అంతరాయాల నుంచి దేశాన్ని కాపాడేందుకు ఇంధన దిగుమతులు ఇప్పుడు 41 దేశాల నుంచి వస్తున్నాయని, దేశీయ గ్యాస్, ఎరువుల సరఫరాలను బలోపేతం చేస్తున్నామని ప్రధాని వివరించారు.

గల్ఫ్ దేశాల్లోని భారతీయులు యుద్ధ సంక్షోభంలో చిక్కుకున్నారని ప్రధాని తెలిపారు. ఆయా దేశాల్లో కోటి మందికి పైగా భారతీయ కార్మికులు పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు. గల్ఫ్ దేశాల నుంచి 3.75 లక్షల మందిని సురక్షితంగా భారతదేశానికి తీసుకువచ్చామని అన్నారు. భారతీయుల రక్షణకు తమ ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. అమెరికా, ఇజ్రాయేల్, ఇరాన్ తో ఎప్పటికప్పుడు సంప్రదిస్తున్నామని తెలిపారు. మన మందు చాలా సవాళ్లు ఉన్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. అర్థిక వ్యవస్థకు ఇందనమే వెన్నెముక...

మగతా 2లో



భారత విదేశాంగ విధానం ప్రధాని వ్యక్తిగత విషయం అయిపోయింది. ఆయన అమెరికా ఇజ్రాయిల్ చెప్పినట్లే చేస్తారు: ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్

5

## సాదాబై నామాలకు త్వరలో మోక్షం

- కొనుగోలుదారు అప్పడవిల్ ఇస్టి సరిపోతుంది
- దరఖాస్తుదారులకు మేలు జరిగేలా జీ.పి., 76
- శాసన మండలిలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

2

## మరి 8 ఏళ్లు రాష్ట్ర రాజకీయాల్లోనే

న్యూఢిల్లీ : తాను మరో ఎనిమిదేళ్ల పాటు తెలంగాణలో రాష్ట్ర రాజకీయాల్లోనే ఉంటానని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఆ తర్వాత దేశ రాజకీయాల అరంగేట్రం గురించి ఆలోచిస్తానని చెప్పారు. ఒకవేళ భవిష్యత్తులో దేశ రాజకీయాలకు తాను అవసరమని పార్టీ భావిస్తే, ఆ నిర్ణయాన్ని హైకమాండ్ కే వదిలేస్తున్నానని చెప్పారు. దేశంలోనే తెలంగాణ డిమాండ్ బిస్కెట్ మొదలైతే ఆయన

బెజ్జం వెంకటేశ్ పేరిట అని కొనియాడారు. తెలంగాణకు, గాంధీ కుటుంబానికి ఉన్న ప్రత్యేక అనుబంధం ఉందని గుర్తుచేశారు. తాను ఒక నాయకుడిలా కాకుండా, కార్యకర్తగానే భావిస్తానని, వారి కష్టనష్టాలు తనకు తెలుసని పేర్కొన్నారు. మంగళవారం ఢిల్లీలో ఓ మీడియా చానెల్ డిబేట్ లో సీఎం మాట్లాడారు.

మగతా 2లో



సర్కారు మొరాయింపడంతో లిజిస్లేషన్ కు అంతరాయం

సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో అందని సేవలు

రిజిస్ట్రేషన్ కోసం గంటల తరబడి వడిగావులు

మధ్యాహ్నం తర్వాత సేవలు పునఃప్రారంభం

## పీజీ మెడికల్ కౌన్సిలింగ్ గడువును పెంచలేం

మీ సమస్యలను జాతీయ మెడికల్ కమిషన్ కు చెప్పుకోవచ్చు ప్రైవేటు వైద్య కళాశాలకు సుప్రీం వెసులుబాటు

న్యూఢిల్లీ : తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పీజీ వైద్య విద్యార్థులకు, ప్రైవేట్ మెడికల్ కళాశాలలకు సుప్రీంకోర్టులో మక్కెడలైంది. పీజీ మెడికల్ సీట్ల భర్తీకి సంబంధించిన కౌన్సిలింగ్ గడువును పెంచేందుకు అత్యున్నత న్యాయస్థానం నిరాకరించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లోని పీజీ వైద్య సీట్ల భర్తీకి సంబంధించి కౌన్సిలింగ్ గడువును పొడిగించాలని రాఖలైన్ పిటిషన్లను సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసింది. ఇప్పటికే అనేక విదతలుగా కౌన్సిలింగ్ ప్రక్రియ పూర్తయినందున, ఇకపై సమయాన్ని పొడిగించడం సాధ్యం కాదని న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. ఈ కేసుపై మంగళవారం విచారణ చేపట్టిన దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఇప్పటికే ఏడుసార్లు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించిన విషయాన్ని గుర్తు చేసింది. ఇన్ని అవకాశాలు కల్పించిన తర్వాత కూడా ఇంకా గడువు పెంచాలని కోరడం సముజనం కాదని అభిప్రాయపడింది. విద్యా సంవత్సరం క్యాంపెయిన్ దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపింది. జాతీయ మెడికల్ కమిషన్ కోర్టుకు సమర్పించిన వివరాలను ధర్మాసనం పరిగణనలోకి తీసుకుంది. ప్రతి ఏటా దేశవ్యాప్తంగా మెడికల్ సీట్లు విగిలిపోవడం సహజమని, దీని కోసం నిరంతరం గడువు పెంచడం కుదరదని ఎన్ఎస్ఐ స్పష్టంచేసింది. విగిలిపోయిన సీట్లలో అభ్యర్థులకు ప్రైవేట్ మెడికల్ కాలేజీల్లోనే ఉన్నాయని, ప్రభుత్వ కోటా సీట్లు దాదాపు భర్తీ అయ్యాయని కమిషన్ వివరించింది. ఈ నేపథ్యంలో గడువు పొడిగింపు అవసరం లేదని..



మగతా 2లో

## త్వరలో డీలిమిటేషన్

- లోక్ సభ స్థానాలు 816కు పెంపు
- దేశంలో 6085కి పెరగనున్న శాసనసభ స్థానాలు
- రాష్ట్రంలో అదనంగా 60 అసెంబ్లీ స్థానాలు
- మహిళలకు ఎక్కువ సీట్లు

హైదరాబాద్, మార్చి 24 (పుడయం ప్రతినది) : లోక్ సభ, రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ స్థానాలను 50 శాతం మేర పెంచే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉడుగులు వేస్తోంది. బిల్లు అమల్లో లోక్ సభ స్థానాలు 816కి, అసెంబ్లీ స్థానాలు 6,185కి పెరుగుతాయి. దేశవ్యాప్తంగా లోక్ సభ స్థానాలతో పాటు అన్ని రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ సీట్లను 50 శాతం మేర పెంచాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మేరకు ప్రస్తుత పార్లమెంటు సమావేశాల్లోనే బిల్లు ప్రవేశపెట్టేందుకు మోడీ ప్రభుత్వం కసరత్తు చేస్తోంది. ఈ ప్రతిపాదన అమల్లో, మగతా 2లో

ప్రజల దృష్టి మళ్లించే ప్రయత్నం

- ఆరు గ్యారంటీలపై బిల్లు పెడుతున్నాం
- ఆ భయంతోనే హడావిడిగా నాపై ఈ కార్ రేస్ చార్జిషీట్
- జిఆర్ఎస్ వర్కీంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

హైదరాబాద్, మార్చి 24 (పుడయం ప్రతినది) : ఎన్నికల ముందు కాంగ్రెస్ ప్రకటించిన ఆరు గ్యారంటీలపై తాము బిల్లు పెడుతుండటంతో, ప్రజల దృష్టిని మళ్లించేందుకే హడావిడిగా తనపై ఫార్మూలా-ఈ రేస్ కేసులో చార్జిషీట్ దాఖలు చేశారని బిఆర్ఎస్ వర్కీంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై మండిపడ్డారు. ఇది ముమ్మాటికీ అక్షమ కేసు అని ఆయన ధ్వజమెత్తారు. మంగళవారం అసెంబ్లీలో మీడియా ప్రతినిధులతో నిర్వహించిన 'చిట్ చాట్'లో ఆయన ప్రభుత్వంపై విరుచుకుపడ్డారు. మగతా 2లో

## నాకు మంత్రి పదవి ఇస్తే ప్రభుత్వానికే మంచిది

మీడియాతో కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, మార్చి 24 (పుడయం ప్రతినది) : తాను పదవుల కోసం పాకులాడే వ్యక్తి కాదని మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఏ పదవి లేకపోయినా ప్రజల్లో తనకు ఎవరైనా ఆదరణ, గౌరవం ఉండవచ్చు, తనకు మంత్రి పదవి ఇస్తే అది వ్యక్తిగతంగా తనకంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికే మంచి పేరు తెచ్చుతుంది అయిన అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. మంత్రి పదవి విషయంలో గతంలో అధిష్టానం తనకు హామీ ఇచ్చిందన్న ఆయన అధిష్టానం ఇప్పుడు ఏం చేస్తుందో తనకు తెలియదన్నారు. మంగళవారం అసెంబ్లీ లో ఆయన మీడియాతో చిట్ చాట్ చేశారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ మళ్లీ అధికారంలోకి రావాలంటే తనలాంటి తెలంగాణ ఉద్యమకారులు సేవలు పాల్గొనే చాలా అవసరమని ఆయన పేర్కొన్నారు. కేడర్లో పట్టును నేతలను గుర్తించాలని బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉండదని పరోక్షంగా గుర్తు చేశారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో తనకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవని రాజగోపాల్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఈ నెల 23న ముఖ్యమంత్రితో ప్రత్యేక భేటీ ఏదీ జరగలేదన్న ఆయన అసెంబ్లీలో ఎదురుపడి నచ్చుడు కేవలం మర్యాదపూర్వకంగా అవకరించుకున్నామని తెలిపారు. మంగళవారం అసెంబ్లీ డైనింగ్ హాల్లో కేటీఆర్ తో జరిపిన సుదీర్ఘ భేటీపై స్పందించిన ఆయన అది కేవలం సాధారణ సంభాషణ మాత్రమేనని చెప్పారు. అయితే, ఆ చర్చలో గత రాజకీయ పరిణామాలను మగతా 2లో





# జాతీయం - అంతర్జాతీయం



## ఇరాన్ కు రష్యా సాయం

పురయం డెస్క్, మార్చి 24:

పశ్చిమాసియాలో యుద్ధానికి రష్యా ఆజ్ఞం పోస్టించడం ద్వారా ఉక్రెయిన్ సైనిక సహాయం తగ్గించడం అధికారులు ఉద్దేశించినట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకు తమ వద్ద కచ్చితమైన ఆధారాలు ఉన్నాయని తెలుస్తోంది. ఈ కారణంగా మధ్య ప్రాంతంలో యుద్ధం ఇప్పుడే ముగిసే అవకాశం లేదని ఆయన అన్నారు.

రష్యాకు సాయం అందించే అంబిటియన్స్, ఎలక్ట్రానిక్ ఇంటెలిజెన్స్ సామర్థ్యాలు, అలాగే మధ్యప్రాంతంలోని భౌగోళిక మూలక సహకారం ద్వారా పొందిన డేటా కోసం ఇరాన్ కు ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇరాన్ సైనిక గూఢచార అధికారి తిమ్ సమావేశమైన తర్వాత ఆయన ఎక్స్ ప్రెస్ పేర్కొన్నారు.

ఇరాన్ ప్రభుత్వానికి రష్యా ఇంటెలిజెన్స్ మద్దతు అందిస్తోంది. ఇందుకు తమ వద్ద కచ్చితమైన ఆధారాలు ఉన్నాయి. ఇది విధ్వంసకర చర్య. దీన్ని వెంటనే ఆపాలి. దేశంపై పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది అని ఇంటెలిజెన్స్ అధికారులు వ్యక్తం చేశారు. అనేక దేశాలను సంక్షోభాన్ని నివారించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయన్నారు. యుద్ధం నేపథ్యంలో మా రష్యా ప్రతికూలంగా ఉన్నాయని, పలు దేశాలతో అందరినీ సరస్వరాష్ట్ర గందరగోళం నెలకొల్పడం వల్ల ఇరాన్ పాలన

### ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ సంచలన వ్యాఖ్యలు



నిలదొక్కుకోవడానికి.. అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ లక్ష్యాలు పై ఆ దేశం కచ్చితమైన దాడులు చేయడానికి రష్యా సాయపడటాన్ని తప్పుబట్టారు. దీని కారణంగా యుద్ధం మరిన్ని రోజులు కొనసాగే అవకాశం ఉందన్నారు. దీనిపై వెంటనే ప్రతిస్పందించాలని ఆయన అందరినీ కోరారు.

కాగా, రష్యా ఉపగ్రహ చిత్రాలను, మెరుగైన డ్రోన్ సాంకేతికతను ఇరాన్ కు అందిస్తోందంటూ హాస్టేట్ ఇర్బల్లో గత వారం వచ్చిన వార్తలను అణగారిన వార్తలంటూ గత వారం క్రెమ్లిన్ ఖండించింది. ఇరాన్ కు రష్యా వ్యూహాత్మక మద్దతు అందోంది యుద్ధం ప్రారంభంలో పలు మీడియాల్లో వార్తలు

## దేశంలో తొలి కారుణ్య మరణం హాల్ బి తుదిశ్వాస

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 24 (పురయం) :

భారతదేశంలో కారుణ్య మరణానికి అనుమతి పొందిన తొలి వ్యక్తి అయిన హాల్ బి రాజా మంగళవారం ఢిల్లీ ఎయిమ్స్ లో తుది శ్వాస విడిచినట్లు ఆసుపత్రి వర్గాలు తెలిపాయి. ప్రమాదం శాశ్వతంగా మారింది. 13 ఏళ్ల హాల్ బి కోసం ఉన్న అతడికి సుప్రీం కోర్టు కారుణ్య మరణాన్ని అనుమతించడంతో ఎయిమ్స్ వైద్యులు వైద్యం నిలిపివేశారు. పంజాబ్ యూనివర్సిటీలో బిజెపి విద్యార్థి అయిన హాల్ బి, 2013లో నాలుగో అంతస్తు నుంచి పడిపోవడంతో తలకు తీవ్రమైన దెబ్బలు తగిలాయి. అప్పటి నుంచి అతడు కోమాలో ఉన్నాడు. ప్రముఖ ఆసుపత్రిలో చికిత్స అందించారు. అతని ఆరోగ్యం లో ఎలాంటి పురోగతి కనిపించలేదు. అప్పటినుంచి అతడు కోమాలోనే ఉండిపోయాడు. కుమారుడి చికిత్స కోసం ఆర్థికంగా, మానసికంగా బితికిపోయిన ఆ తల్లిదండ్రులు అతడి కారుణ్య మరణానికి అనుమతిచాలంటూ అభ్యర్థనలు చేశారు. వైద్య నివేదికలు పరిశీలించిన తర్వాత రాజాకు చికిత్స నిలిపివేయవచ్చని న్యాయస్థానం తీర్పు ఇచ్చింది. సర్టిఫైడ్ న్యాయస్థానం ఈ తీర్పు తీర్పు వెలువరించడం ఇదే మొట్టమొదటిసారి. ఈ తీర్పు అనంతరం మార్చి 14న రాజాను గాజియాబాద్ లోని ఇంటి నుంచి ఢిల్లీలోని ఎయిమ్స్ కు తరలించారు. అప్పటి నుంచి అందరినీ చికిత్సను



దశలవారిగా తగ్గించారు. ఈ క్రమంలోనే అతడు తుదిశ్వాస విడిచాడు. కృత్రిమ ప్రాణ రక్షణను తొలగించడం వల్ల తలకు కుటుంబానికి వ్యక్తిగతంగా ఎలాంటి ప్రయోజనం చేకూరదని, అయితే విస్తృత ప్రజా ప్రయోజనం దృష్ట్యా, ఇలాంటి పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్న ఇతరులకు ఈ నిర్ణయం సహాయపడగలదని సుప్రీం కోర్టు తీర్పు తర్వాత హాల్ బి కుటుంబం పేర్కొంది. సంవత్సరాల తరబడి కోలుకోలేని భార తర్వాత, కారుణ్య మరణం హాల్ బి గౌరవాన్ని పునరుద్ధరిస్తుందని అతని తండ్రి అన్నారు. సుప్రీం కోర్టు తీర్పును వైద్య నిపుణులు ఆహ్వానించారు. ఒక ప్రత్యేక ప్రజాశాసిత లైట్ సపోర్ట్ ను ఉపయోగించుకోవాలని ఎయిమ్స్ ఢిల్లీని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది. భారతదేశంలోనే తొలిసారిగా ఈ ప్రక్రియను అమలు చేయడానికి, అసెస్సిబిలిటీ, పాలియేటివ్ మెడిసిన్ విభాగాధిపతి, ప్రొఫెసర్ అయిన డాక్టర్ సీమా మిశ్రా నేతృత్వంలో ఒక ప్రత్యేక వైద్య బృందాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.

## ప్రధానిపై రాహుల్ విమర్శలు

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 24 (పురయం) :



పశ్చిమాసియా సంక్షోభం నేపథ్యంలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ మంగళవారం ప్రధాని నరేంద్ర మోడీని లక్ష్యంగా చేసుకొని విమర్శల వర్షం కురిపించారు. భారత విదేశాంగ విధానం ఆయన వ్యక్తిగత విదేశాంగ విధానంగా నూ, ఒక సాంకేతిక హాస్యాస్పద విషయం గా సూచించారు. అమెరికా ఇజ్రాయేల్, ఇరాన్ ల మధ్య పాకిస్తాన్ ఒక మధ్యప్రగా వ్యవహారం నేపథ్యంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీని లక్ష్యంగా చేసుకొని విమర్శలు చేశారు. పశ్చిమా సంక్షోభంపై భారతదేశ వైఖరి గురించి ఆయనను ప్రశ్నించినప్పుడు, మన విదేశాంగ విధానమే ప్రధాని మోడీ వ్యక్తిగత విదేశాంగ విధానం. దీని ఫలితాన్ని మీరు చూడవచ్చు. ఇది ఒక సాంకేతిక హాస్యాస్పద విషయంగా మారింది. ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఒక సాంకేతిక జోకాగానే భావిస్తారు. మోడీ ఏమీ చేయగలరో, ఏమి చేయలేరో డెన్యూట్రలైజ్ కచ్చితంగా తెలుసు కాబట్టి, ప్రధాని రాజీపడితే, మన విదేశాంగ విధానం కూడా రాజీపడితే ప్రధాని లోకపతి ప్రతిపక్ష నాయకుడు సుందీచారు.

లోకసభలో కోవిడ్ లాంటి సంక్షోభం అంటూ ప్రధాని హెచ్చరించిన ప్రసంగాన్ని ప్రస్తావించి, ముఖ్యమంత్రి నరేంద్ర మోడీని ఎంతగానూ విమర్శించినప్పుడు, మన విదేశాంగ విధానం ఏమిటో తెలిపారు. భారతదేశ ప్రయోజనాలకంటే, అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ అవకాశాలకంటే ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు.

మంగళవారం రాజ్యసభలో ప్రసంగిస్తూ, పశ్చిమాసియా సంక్షోభం ఎక్కువకాలం కొనసాగితే తీవ్ర పరిణామాలు తప్పవని ప్రధానమంత్రి ఆయన ప్రవచనం చేశారు.

ఆయన నిజంగానే భారతదేశ ప్రధాని అనిపించాలి. కానీ ఆయన అనేక అసైనిక, హాదా ఏమాత్రం కనిపించడం లేదు. ప్రజలు ఇబ్బందులకు గురికావడం విచారకరం; ఇది ఇప్పుడే మొదలైంది. ఎల్.పి.జి, పెట్రోల్, ఎరువులు—ఇలా ప్రతి విషయానికీ సంబంధించి మనం సమస్యలను ఎదుర్కోవడం తప్పదు... చరిత్ర తి మళ్ళీ కోవిడ్ సమయంలా మూడు తర్రులు అయిన చెబుతున్నారు. కానీ కోవిడ్ సమయంలో ఎంతమంది ప్రాణాలు కోల్పోయారో, ఎటువంటి విషాదాలు చోటుచేసుకున్నాయో ఆయన మర్చిపోయారు. ట్టన్నారు. అని గాంధీ వ్యాఖ్యానించారు. పశ్చిమాసియా అంతంపై బుధవారం జరగనున్న అఖిలపక్ష సమావేశంలో తాను పాల్గొనలేనని, కేరళలో తాను హాజరుకావాలని ఒక కార్యక్రమం ఉన్నాయన ఇది సాధ్యమేదని రాహుల్ తెలిపారు. భారతదేశ ప్రయోజనాలకంటే, అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ అవకాశాలకంటే ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు.

అఖిలపక్ష సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు, అక్కడ చర్య, జరగాలి. కానీ మీరు ఒక వ్యవస్థాగత తప్పిదం చేశారు. మీరు ఆ వ్యవస్థ

## లారిజానీ స్థానంలో జోల్యాద్

ఇరాన్ భద్రతామండలి నూతన అధిపతి



పురయం డెస్క్, మార్చి 24: గత వారం జరిగిన ఒక దాడిలో ఇరాన్ అత్యున్నత భద్రతా నిర్ణయాధికార సంస్థ అయిన సుప్రీం నేషనల్ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ (ఎన్ సి ఎస్ సి) అధిపతిగా ఉన్న అలీ లారిజానీ మరణించిన నేపథ్యంలో, ఆయన స్థానంలో కొత్త కార్యదర్శిగా మహమ్మద్ బాకర్ జోల్యాద్ నియమించారు.

దేశ భద్రతా వ్యవస్థకు కీలకమైన సమయంలో వేగవంతమైన నాయకత్వ మార్పును దృవీకరిస్తూ, ఇరాన్ అధ్యక్షుడు కమ్యూనికేషన్ డిప్యూటీ మం గల యూవద్ దావూద్ జోల్యాద్ ఒక ప్రకటన చేశారు.

ప్రాంతంలో ఉద్రిక్తతలను మరింత పెంచిన ఒక దాడిలో ప్రముఖ సంప్రదాయ వారసుడు రాజీవ్ నాయకుడు, మాజీ పార్లమెంట్ స్పీకర్ అయిన అలీ లారిజానీ మరణించారు. ఆయన మరణం ఇరాన్ నాయకత్వానికి తీరని లోటు. ఇది వేగవంతమైన చర్యలకు దారితీసింది.

ప్రత్యక్ష సైనిక చర్యలకు అతీతంగా, దాని పర్యవేక్షణలు మరింత స్పష్టంగా



కనిపిస్తున్నాయి. ఇంధన మార్కెట్లను అస్థిరంగా ఉన్నాయి. ప్రపంచ చమురు ధరలు హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతున్నాయి. హోర్నుల్ జలనంధి వంటి కీలక మార్గాల ద్వారా అంతరాయం కలుగుతుందని భయాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అర్థిక నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. అదే సమయంలో, భద్రతా కుట్రలను పరిశీలకు గురవుతున్నాయి. ప్రాంతంలో దేశాలు తమ రక్షణ చర్యలను ముమ్మరం చేస్తుండగా, పరిస్థితి మరింత తీవ్రమయ్యే సంతకాల కోసం ప్రపంచ దేశాలు నిశితంగా గమనిస్తున్నాయి. మానవతాపరమైన ఆందోళనలు కూడా తీవ్రమవుతున్నాయి. సంఘర్షణ ప్రభావిత ప్రాంతాలలో, ముఖ్యంగా లెబనాన్, ఇరాన్ లోని కొన్ని భాగాలలో, పెద్ద ఎత్తున ప్రజలు నిరాశ్రయం పడడం అనేది ఇప్పటికీ ఒత్తిడికి గురైన వ్యవస్థలపై అదనపు భారాన్ని మోపుతోంది. విద్యుత్ నెట్ వర్క్ లు, పట్టణ ప్రాంతాలలో సహా మానవతాపరమైన దాడులు పౌర జీవితాన్ని మరింత ప్రత్యక్షంగా ప్రభావితం చేయడం ప్రారంభించాయి.

## కశ్మీరీ వేర్పాటువాది ఆసియా అంద్రబీకి యావజీవం

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 24 (పురయం) :

ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలకు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న కశ్మీరీ వేర్పాటువాది ఆసియా అం ద్రబీకి, చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాల నిరోధక చట్టం (యుఎపిఎ) కింద ఢిల్లీలోని ఒక కోర్టు యావజీవం కారాగార శిక్ష విధించింది. దుఖతరన్ ఎమిల్యట్ అధిపతి అయిన ఆమెపై దేశానికి వ్యతిరేకంగా యుద్ధం చేయడం, కుట్ర పన్నడం వంటి అభియోగాలు మోపారు.



సహిదా సన్మీలకు చెరో 30 ఏళ్ల జైలు శిక్ష విధించింది. అంతకుముందు, దుఖతరన్ ఎమిల్యట్ కు సంబంధించిన కార్యకలాపాలలో పాల్గొన్నందుకు ఈ ముగ్గురిని దోషిలుగా నిర్ధారించారు. ఇది భారతదేశం నుండి జమీన్ కాశ్మీర్ ను వేరు చేయడానికి కోసం ఒక నిబంధన కింద కోర్టు సంబంధించిన సెక్షన్ 18, ఉగ్రవాద సంస్థలో సభ్యత్వానికి సంబంధించిన సెక్షన్ 38లో సహా పలు యుఎపిఎ నిబంధనల కింద కోర్టు వారిని దోషిలుగా నిర్ధారించింది. అలాగే, నేరపూరిత కుట్ర, దేశానికి వ్యతిరేకంగా యుద్ధం చేయడం వంటి అనేక అభియోగాలు, ప్రాఫెసర్ అయిన డాక్టర్ సీమా మిశ్రా నేతృత్వంలో ఒక ప్రత్యేక వైద్య బృందాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.

### ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలకు పాల్పడినట్లు నిర్ధారించిన కోర్టు ఆమె సహా చర్యలపై సోపా ఫెబ్రిచా, సహిదా సన్మీలకు చెరో 30 ఏళ్ల జైలు శిక్ష విధించింది.

### ఏమిటి దుఖతరన్-ఎ-మిల్యట్?

దుఖతరన్ ఎమిల్యట్ అనేది హుర్రిగా మహిళా సంస్థ. ఇది కాశ్మీర్ లో ఇస్లామిక్ చట్టాన్ని స్థాపించడానికి, భారతదేశం నుండి జమీన్ కాశ్మీర్ ను వేరు చేయడానికి పాకిస్తాన్ లో బిలింగ్ కావడానికి జిహాదీ సంస్థ. 1987లో ఏర్పడిన ఈ సంస్థకు అనియా అంబ్రాబీ నాయకత్వం వహించారు. 1990ల ప్రారంభంలో కాశ్మీర్ ఉగ్రవాదం సమయంలో, ఈ సంస్థ ముఖానికి ముసుగు, బురఖా ధరించిన మహిళలను బెదిరించింది. వారిలో కొందరు యూనిట్ దాడులకు గురయ్యారు. ఈ బృందం ప్రధానంగా ఇంటర్నెట్ వేదికల ద్వారా ప్రచారం చేసింది. నివేదికల ప్రకారం నేరుగా ఆయుధాలు చేపట్టలేదు. 2018లో, అనియా అంబ్రాబీ, ఆమె కార్యదర్శిని ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలను ప్రోత్సహిస్తున్నారనే ఆరోపణలపై ఎన్ఐఎఐ అరెస్టు చేసింది. ఆమె అరెస్టుతో ఆ బృందం నిష్క్రమించింది. ఇక ఇప్పుడు దాన్ని రద్దైనదానిగా పరిగణిస్తారు.

## లెబనాన్ పై దాడులు తీవ్రం

పురయం డెస్క్, మార్చి 24:

మధ్యప్రాంతంలో ఇరాన్ యుద్ధం అనేక ప్రాంతాలలో తీవ్రతరమవుతోంది. కొనసాగుతున్న దాడులు, పెరుగుతున్న ప్రాణనష్టం, ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై పడుతున్న ప్రభావం వంటివన్నీ పరిస్థితిని అస్థిరంగా, అత్యంత అనిశ్చితంగా ఉంచుతున్నాయి. వాషింగ్టన్, తెల్సోన్ నుండి పశ్చిమ వరకు విరుద్ధమైన ప్రకటనలు గందరగోళాన్ని మరింత పెంచాయి. చర్చల అవకాశాలపై ఇరు వర్గాల నుంచి పూర్తిగా విడిచిపెట్టిన వాదనలను వినిపిస్తున్నాయి. అమెరికా దౌత్యం రష్యా అవకాశాలకు సంతకాలు ఇస్తుండగా, ఇరాన్ అటువంటి వాదనలను తోసివేస్తుంది. ఇది ప్రస్తుత తరుణంలో నెలకొన్న తీవ్ర అవసరాలన్ని మరింత బలపరుస్తోంది.

ఇలా ఉండగా, లెబనాన్ పై ఇజ్రాయేల్ తన దాడులను కొనసాగిస్తోంది. దక్షిణ లెబనాన్ నుంచి లిటానీ నది వరకూ ఉన్న భద్రతా జోన్ ను స్వాధీనం చేసుకుంటామని ఇజ్రాయేల్ ప్రతిసంబాధించింది. ఇజ్రాయేల్ సైన్యం దక్షిణ లెబనాన్ నుంచి లిటానీ నది వరకు గల ప్రాంతాన్ని నియంత్రించే తీసుకుంటుందంటూ ఇజ్రాయేల్ రక్షణ మంత్రి ఇజ్రాయేల్ కట్జ్ పేర్కొన్నారు. తన ఉత్తర సరిహద్దులను ఇజ్రాయేల్ భద్రతా స్థితిలో గణనీయమైన ఉద్రిక్తత ఉంటుందని సంతకాలు ఇచ్చారు.

ఒక సైనిక కమాండో సెంటర్ నుండ



ర్పించిన సంధర్భంగా కట్జ్ మాట్లాడుతూ, ఉగ్రవాదులు, ఆయుధాల రవాణా కోసం హిజ్బుల్లా ఉపయోగించిన లిటానీ నదిపై ఉన్న బదు వంతెనలన్నింటినీ పేల్చివేశారు. మిగిలిన వంతెనలు, లిటానీ వరకు ఉన్న భద్రతా మండలాన్ని ఇండిఎఫ్ (ఇజ్రాయేల్ సైన్యం) నియంత్రిస్తుంది అని పేర్కొన్నారు. ఇజ్రాయేల్ ఉత్తర ప్రాంత నివాసులకు భద్రతకు హామీ ఇచ్చే వరకు కొనసాగుతున్న మధ్యప్రాంత సంఘర్షణ కారణంగా నిరాశ్రయమైన లక్షలాది మంది దక్షిణ లెబనాన్ నివాసులు, లిటానీ నదికి దక్షిణంగా తిరిగి రావలసి అయిన ఇంకా తెలిపారు.

**ఇరాన్ రాయబారి బహిష్కారం**  
ఈ నేపథ్యంలోనే దౌత్య నిబంధనల ఉల్లంఘనను కారణంగా చూపుతూ, ఇరాన్ రాయబారిని లెబనాన్ బహిష్కరించింది. ఇరాన్ రాయబారి అక్రమిటీలను ఉపసంహరించుకుని, అతడిని అపాదనీయ వ్యక్తిగా ప్రకటించి, అదివారం లోగా దేశం విడిచి

## పల్లెయన్ గల్ఫ్ లో సిద్ధంగా 6 ఎల్పీజీ ట్యాంకర్లు

పురయం డెస్క్, మార్చి 24:

పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు తీవ్రమై యిల్లం ఉండటంతో.. ఎల్పీజీ కొరత రాకుండా చూసుకునేందుకు భారత్ తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తోంది. పల్లెయన్ గల్ఫ్ లో నిలిచిన మరికొన్ని ట్యాంకర్లను హుజురూజ్ జలనంధి దాటివేయడం ఇరాన్ అధికారులతో అర్థం చేసుకోవడం జరుగుతోంది. అవి ఓకే అయితే అరబ్ ట్యాంకర్లు భారత్ కు చేరుకుంటాయి. 3,00,000 టన్నుల ఎల్పీజీ అందుబాటులోకి వస్తే ప్రభుత్వ పథకాలు వెల్లడించాయి.

భారత్ నౌకలకు దీర్ఘకాలిక గ్యారెంటీ లేకపోవడంతో.. ఎప్పటికప్పుడు ఇరాన్ తో చర్చలపై నేరేంద్రావారిని పరిస్థితిని లక్ష్యం చేసుకోవడం అయితే అంతర్గత పరిస్థితుల దృష్ట్యా నౌకల అనుమతుల విషయంలో ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ

గార్డ్ కోర్ (ఐఆర్జీసీ) నిర్ణయం తీసుకోవడం అలసత్వమవుతోంది. ఇది లాంటి.. ఎల్పీజీని మోసుకొస్తోన్న జగ్ వాసంత్, పైన్ గ్యాస్ ట్యాంకర్లు హుజురూజ్ ను దాటి, ఇప్పటికే అంతర్జాతీయ జలాల్లోకి ప్రవేశించాయని కేంద్ర ప్రభుత్వ వర్గాలు వెల్లడించాయి. అవి కొన్నిరోజుల్లో భారత్ కు చేరుకున్నాయి. కాగా, తమ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకోవడానికి తలపడేసాల నౌకల హుజురూజ్ మీదుగా వెళ్లాలని ఇరానియన్ డిఫెన్స్ కౌన్సిల్ ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇరాన్ అధికారులు సహకార వైఖరిని అపలకు చెబుతున్నాయి. ఈ వ్యాఖ్యల నేపథ్యంలో హుజురూజ్ నుంచి నౌకల రాకపోకల విషయంలో కాస్త సానుకూలత కనిపిస్తోంది.



## యుద్ధంలోకి సౌదీ, యూఎఈ?

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 24 (పురయం) :

ఇరాన్ విద్యుత్ కేంద్రాలపై దాడులను వాయిదా వేస్తున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటన వేళ వాల్ స్ట్రీట్ జిబ్బరల్ల ప్రపంచం అయిన కథనం సంచలనంగా మారింది. టెక్సాస్ పై అగ్రరాజ్యం సాగిస్తోన్న యుద్ధంలో సౌదీ అరేబియా, యుఎఇ అరబ్ ఎమిరేట్స్, పాక్స్తాన్ లకు సిద్ధమై ఉన్న అకథనం పేర్కొంది. గతంలో తమ వైమానిక స్థావరాలను అమెరికా సైన్యం ఉపయోగించుకొనేందుకు అనుమతించిన సౌదీ అరేబియా.. ప్రస్తుతం అందుకు అంగీకరించినట్లు అకథనం తెలిపింది. మరోవైపు, యూఎఈ ఇరాన్ కు చెందిన ఒక అనుబంధిని, క్షణీయ మూనిషేరింగ్. ఈ పరిణామాలు



గుర్తున్న దాడుల వల్ల తమ ఆర్థిక వ్యవస్థలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని గ్రీన్ డేటా భావిస్తున్నాయి. దీని కిటీఫ్ చూరూజ్ జలనంధిని ఇరాన్ నియంత్రించడం

హుజురూజ్.. యుద్ధం విషయంలో అమెరికాకు సౌదీ, యూఎఈ ప్రత్యక్షంగా సాయం చేసే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇటీవల ఇరాన్ పైకి దూసుకెళ్లిన కొన్ని క్లిప్ బాలులు ఇజ్రాయేల్ నుంచి ప్రయోగించినట్లు వీడియోలు బయటికొచ్చాయి. పశ్చిమాసియాలో సుదీర్ఘంగా జరుగుతున్న దాడుల వల్ల తమ ఆర్థిక వ్యవస్థలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని గ్రీన్ డేటా భావిస్తున్నాయి. దీని కిటీఫ్ చూరూజ్ జలనంధిని ఇరాన్ నియంత్రించడం సహాయం చేయగా, మొత్తం 3,11,829 ప్రభుత్వ ఆస్తుల విధ్వంసాలను, 19,901 ప్రైవేట్ ఆస్తుల విధ్వంసాలను తొలగించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ఫిర్యాదులకు స్పందించడానికి, సగదు, ఇతర వ్యవస్థల అక్రమ రవాణాను కనిపి చేయడానికి 1,800కు పైగా ప్లయంస్ గ్యాన్డ్ టీమ్స్, 2,200కు పైగా స్టాటిక్ సర్క్యైల్స్ టీమ్స్ ను మోహరించినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

## రూ.181 కోట్లు, మద్యం, డ్రగ్స్ స్వాధీనం

పురయం డెస్క్, మార్చి 24:

294 మంది సభ్యులను పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీకి ఎన్నికలు రెండు మొత్తం 294 నియోజకవర్గాల పరిధిలో ఎంపీల (నాబల్ కోడ్ ఆఫ్ కండక్ట్) అమెరికాలో రావడం తెలియదే. అప్పుడు, విస్తృతంగా సోనాలను చేపట్టినట్లు చీఫ్ ఎలక్షన్ అధికారి (సీఆప్) కార్యాలయం తెలిపింది. జిల్లాలవారీగా 3,58,986 కేసులు

సాక్షులు అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మార్చి 15వ తేదీన ఎన్నికల ఫైవాలల్ ప్రకటించిన నాటి నుంచి మొత్తం 294 నియోజకవర్గాల పరిధిలో ఎంపీల (నాబల్ కోడ్ ఆఫ్ కండక్ట్) అమెరికాలో రావడం తెలియదే. అప్పుడు, విస్తృతంగా సోనాలను చేపట్టినట్లు చీఫ్ ఎలక్షన్ అధికారి (సీఆప్) కార్యాలయం తెలిపింది. జిల్లాలవారీగా 3,58,986 కేసులు

Save Up to **30%** On Tests

Fees with Grads Universe

**Best Service:**

- Free Process
- Mocks
- Study Abroad Counseling
- University Short Listing
- Visa Process

**CONTACT US** +91 6301726400

**Grads Universe** INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY www.gradsuniverse.com

RTC X Roads, Hyderabad













# ఈ పండు స్వేచ్ఛాలిటి తెలిస్తే..



# చక్కని ఆరోగ్యం



నారింజ పండులో విటమిన్ సి, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు డెంటు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, బరువు నియంత్రణను సహాయపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యం, రక్తపోటు నియంత్రణ, జీర్ణకాయ మెరుగుదలకు తోడ్పడతాయి. క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా నారింజ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి నిత్యం పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం అవసరం. సీజనల్ గా లభించే పండ్లతో పాటు అన్ని కాలాల్లోనూ డొరేకి నారింజ పండు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. నారింజ పండులో ఉండే ఔషధ గుణాలు, పోషక విలువలను గురించి తెలుసుకుంటే.. ఈ పండును అస్సలు వదలకుండా తింటారు. వాస్తవానికి నారింజ పండు అద్భుతమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ, బి స్ట్రూటాం, విటమిన్ సి, బి1 అధిక మోతాదులో లభిస్తాయి. మానవ శరీరానికి రోజుకు అవసరమయ్యే విటమిన్ సి లో దాదాపు 70% వరకు ఒక నారింజ పండు నుంచే పొందవచ్చు. వీటితో పాటు సోడియం, పొటాషియం, కార్బియం, మెగ్నీషియం, రాగి, గంధకం, క్రోరిస్ట వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు కూడా ఇందులో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. నారింజలో సమృద్ధిగా లభించే విటమిన్ సి శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. ఇది శరీరానికి ఘనమైన గ్రహింపడంలో సహాయపడి, రక్తనాళాలు, కార్బిడేట్, కండరాలు, బోన్ కొల్జెన్ ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి తోడ్పడుతుంది. నారింజలోని ఫైబర్ త్వరగా అక్రిల కాకుండా పొట్ల నిండిన భావనను కలిగిస్తుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, నారింజలో సాల్ఫ్యూరల్ (కరగని), ఇన్సూల్యూజల్ (కరగని) అనే రెండు రకాల ఫైబర్లు ఉంటాయి. పండు పై పొరలో ఇన్సూల్యూజల్ ఫైబర్ ఉండగా, గుజ్జులో సాల్ఫ్యూరల్ ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఈ ఫైబర్లు జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. నారింజ పండు దాని నారింజ



నిండి ఉంటాయి. నారింజ తినడం వల్ల క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, అల్సర్లు, డిప్రెషన్, అల్లిమెంట్ వంటి సమస్యల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. నారింజలో లభించే పొటాషియం గుండె సక్రమంగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది సోడియం ప్రభావాన్ని తగ్గించి రక్తపోటును సమర్థవంతంగా అదుపులో ఉంచుతుంది. ఊదాకాయతో బాధపడే వారు రెండు నుండి మూడు గోండ్ కలిపి ఒక పరభ సాదం సింధటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్ తాత్కాలిక చల్లదనాన్ని మాత్రమే ఇస్తాయి. కానీ గోండ్ కలిపి ఒక సహజ 'ఫ్రీజయోజిక్'. ఇది మన జీర్ణకాయలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా పెరగడానికి దోహదపడుతుంది. తద్వారా పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడి, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇందులో ఉండే కలిగి ఫైబర్ మూల్యాన్ని మృదువుగా చేసి, మలబద్దకం సమస్యను సులభంగా తొలగిస్తుంది. నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు ఇది జెలలా

నారింజ పండ్లను సాక్స్ తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండుగా అనిపిస్తుంది. మధుమేహాలు కూడా 100 నుండి 150 గ్రాముల నారింజ పండ్లను తీసుకోవచ్చు. వీటిలో తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. గర్భిణులకు అవసరమైన ఫోలిట్ యాసిడ్ ను నారింజ నుండి పొందవచ్చు. వ్యాయామం చేసే వారికి ఎక్కువ ఆక్సిజన్ పొందడానికి ఇది ఒక ఉత్తమ పండు. నారింజలో ఫ్రూట్ యాసిడ్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి పోషకాలను ప్రాసెస్ చేయడానికి, ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది బురుగుదనను సమస్యలు, నోటి దుర్వాసన, నోటి పుండ్లు వంటి వాటిని తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ ఎ కంటే సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. అలాగే అజీర్ణ సమస్యలను తగ్గించి ఆహారనాశంలో తీమలు ను నాశనం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. నారింజను నేరుగా పండ్లుగా తినడం, నలాలోలలో, లేదా పుడ్డింగ్ లలో చేర్చుకోవడం వల్ల అన్ని పోషకాలు లభిస్తాయి. అయితే నారింజ రసం తీసుకున్నప్పుడు, ముఖ్యంగా దాన్ని పడగ ట్టినప్పుడు ఫైబర్ తొలగిపోతుంది. ఇది గర్భాశ్రయ స్థాయిలను పెంచి, కాలక్రమేణా కొవ్వు కాలేయానికి దారి తీస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఇది హానికరం. అయితే, ఒక సంవత్సరం వల్ల వారికి ముఖ్యమైన ఫైబర్ లభించి, మలబద్దకం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నారింజ పండు అన్ని వయసుల వారికి, వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలలో

బాధపడే వారికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జ్వరం, కోవిడ్ వంటి అనారోగ్యాల నుంచి కోలుకునే వారికి ఇది మంచి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం. నారింజ వంటి పండ్లను మన ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఎల్లప్పుడూ.. ఆరోగ్యంగా ఉండే చున్ని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు.

తెలంగాణ పట్టణాల్లో జీవనశైలి వేగంగా మారుతోంది. పని ఒత్తిళ్లు, సమయాభావం, సౌకర్యాల మెరుగుదలతో సంప్రదాయ ఆహారపు అలవాళ్లు తగ్గిపోతూ.. ఫాస్ట్ ఫుడ్ వినియోగం పెరుగుతోంది. ఈ మార్పు ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతోంది. తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తోంది. ఒక కొత్త డేటా ప్రకారం, తెలంగాణ పట్టణ ప్రాంతాల ప్రజలు తమ నెలవారీ ఆహార వ్యయంలో 2.8 నుంచి 3.4 శాతం వరకు ఫాస్ట్ ఫుడ్లపై ఖర్చు చేస్తున్నారు. దేశంలోనే అత్యధికంగా ఫాస్ట్ ఫుడ్ల ఖర్చు చేస్తున్న రాష్ట్రం తెలంగాణ మొదటి స్థానంలో నిలిచింది. ఈ ధోరణి వల్ల వై-2 మధుమేహం ప్రమాదం బాగా పెరుగుతోంది అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది. "ఫాస్ట్ ఫుడ్ అల్టిమ్యాట్లీ దుయోజనీయం ఇండెక్స్ సైడ్" పేరుతో జరిగిన ఈ పరిశోధనలో అందో

భావిస్తున్నారు. అయితే గ్రామ ప్రాంతాల్లో పరిస్థితి కొంత భిన్నంగా ఉంది. అక్కడ ఫాస్ట్ ఫుడ్ వినియోగం తక్కువగా ఉండటంతో మధుమేహం ప్రమాదం కూడా గణనీయంగా తక్కువగా ఉండడం అధ్యయనం తెలిపింది. జీవనశైలి, ఆహార అలవాట్లలో ఉన్న తేడాల్లో దీనికి కారణమని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణుల సూచన విమిబంట్.. ఫాస్ట్ ఫుడ్ వినియో

## టైప్-2 మధుమేహానికి ఫాస్ట్ ఫుడ్ కారణమా?



శనకర విషయాలు వెలుగు చూశాయి. భారత వైద్య పరిశోధన మండలి అధ్యక్షులలో, అంతర్జాతీయ సంస్థల సహకారంతో ఈ అధ్యయనం జరిగింది. దక్షిణ రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణే ముందంజలో ఉందని నివేదిక వెల్లడించింది. సంప్రదాయ ఆహారాల నుంచి ప్రజలు దూరమవుతున్నారా. అధిక కేలరీలు, కొవ్వులు, చక్కెర లతో నిండిన పారిశ్రామికంగా తయారైన ఆహారం అవైపు మళ్లుతున్నారని అధ్యయనం చెబుతోంది. ఈ మార్పు కారణంగా పట్టణాల్లో వై-2 మధుమేహం కేసులు క్రమంగా పెరుగుతున్నాయిని నిపుణులు అందోచన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ప్రమాదం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం పట్టణ పురుషుల్లో సుమారు 3.8 శాతం మంది మధుమేహంతో బాధ పడుతుండగా.. మహిళల్లో ఊదాకాయం కాతంత మరొక ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధ్యయనం గుర్తించింది. ఇది భవిష్యత్తులో మరిన్ని మధుమేహ కేసులకు దారి తీయవచ్చని హెచ్చరిస్తూ ఉంది.

గాన్ని తగ్గించి, సంప్రదాయ ఆహారాలను తిరిగి అలవాటు చేసుకోవాలి. లేకపోతే? సాక్షరతా కొరత తీసుకుంటున్న చిన్న నిర్ణయాలు భవిష్యత్తులో పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలుగా మారే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

# వేసవిలో వడదెబ్బకు 'గోండ్ కలిపి'తో చెక్

ప్రతి దానికోసం ఏదో ఒక ప్రయోజనం ఉంటుంది. అయితే అందరికీ అన్ని పడవు. అందుకే సహజంగా లభించే పదార్థాలకు వాడటానికి ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. చాలామంది సజ్జా గింజలు నానబెట్టి తాగితే మరొకాడరు వేరే వేరే పదార్థాలను వాడటానికి ఆసక్తి చూపిస్తారు. వేసవి కాలంలో ఎండలు మండిపోతున్నాయి. బాహ్య ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మనం రకరకాల శీతల పానీయాలును అశ్రయిస్తుంటాం. అయితే, కృత్రిమ పానీయాల కంటే సహజ సిద్ధమైన చల్లదనాన్ని ఇచ్చే గోండ్ కలిపి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనినే 'ట్రూగాకాంట్ గమ్' అని కూడా పిలుస్తారు. మన వంటింటి మసాలా దబ్బాలో ఉండే ఈ చిన్న పదార్థం, పొట్ల ఆరోగ్యానికి ఒక అద్భుత ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్య సంస్థల నివేదికల ప్రకారం, నేడు 80% మంది ప్రజలు అసిడిటీ లేదా గుండెల్లో మంట వంటి జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి వారికి అస్తా గలన్ అనే మొక్క



మారుతుంది. ఇది జీర్ణాశయ గోడలపై ఒక రక్షణ పొరలా ఏర్పడి, గుండెలో మంటను మరియూ యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ ను తగ్గిస్తుంది. గోండ్ కలిపిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల దీనిని తీసుకున్నప్పుడు కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీనివల్ల అతిగా తినడం తగ్గి, బరువు అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే, ఇది శరీరంలో నీటిని నిల్వ ఉంచే లక్షణాన్ని కలిగి ఉండటం వల్ల డీహైడ్రేషన్, వేసవి ప్రారంభం కాగానే పచ్చి మామిడికాయలు మార్కెట్లో కనిపించడం మొదలుపెడుతుంది. మామిడిని "పండ్ల రాజు"గా పిలుస్తారు. అందుకే దాని కోసం ఏదాది మిథంగా తీసుకోవాలి. నీరు ఎక్కువగా పోషకాలు ఎదురుచూస్తారు. ముఖ్యంగా ఏప్రిల్ లో పచ్చి మామిడికాయలు విరివిగా లభిస్తాయి. అయితే, పచ్చి మామిడి రుచి మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ప్రతి కాలానికి అనుగుణంగా లభించే ఆహారాలను తినడం మన శరీరానికి చాలా అవసరం. అయితే, ఏ ఆహారమైనా పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది. పచ్చి మామిడి పోషక విలువల పచ్చి మామిడికాయలు విటమిన్, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ జి, కార్బియం, ఐరన్, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫోరస్ వంటి అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని వేసవి వేడికి నుంచి రక్షించి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

## చలువ చేసే గంజి!

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లబరిచేందుకూ, శక్తిని ఇచ్చేందుకూ గంజిని మించిన ఔషధం లేదంటారు పెద్దలు. మరి ఇంతగా ఇందులో ఏం ప్రయోజనాలున్నాయి? అసలు దీన్ని ఎలా తయారు చేయాలి? తెలుసుకుందామా! బియ్యంతో: అన్నం ఉడికించిన తర్వాత వార్నిన నీటిలో గంజిగా పిలుస్తారు. ఇది శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. ఎండ వల్ల కలిగి అలసటను తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఎండలో ఎక్కువగా తిరగడం వల్ల పోగొట్టుకున్న ఎలక్ట్రాలైట్స్ ను ఇది తిరిగి సమకూరుస్తుంది. రాగులతో: రాగి

పిండిని నీటిలో ఉడికించి, మజ్జిగ కలిపి తయారు చేస్తారు. రాగులకు సహజంగానే చలువ చేసే గుణం ఉంటుంది. దీన్ని గంజిగా కాాయం వల్ల ఇందులో కార్బియం, ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఫలితంగా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుతుంది. వడదెబ్బ నుంచి రక్షిస్తుంది. చర్మి అస్యంతో: రాతి మిగిలిన అస్యంలో నీళ్లు పోసి, మరుసటి రోజు ఉడయం తీసుకుంటే ఆ అస్యం నుంచి అల్కాహాల్ రంగా, ఇందులోని నీరు... అద్భుతమైన ప్రోబ

మెదడులో జోషమైన విడుదలవుతుంది. దాంతో మజ్జీ అలాంటి వీడియోలు చూడడానికి ప్రీతిపిస్తుంది. వేగంగా సాగిపోయే రిటీ, పాక్స్ చూడడం వల్ల ట్రయెన్ కు ఏదైనా త్వరత్వరగా జరిగిపోవాలి అన్నట్లుగా అలవాటు అవుతుంది. దానివల్ల చదవడం, రాయడం, వినడం వీటికి అవసరమైనంత ఓర్పు, ఏకాగ్రత, నిద్రానం వాళ్లలో తగ్గుతాయి. వీడియోలతో నిద్రకు రెండు రకాలుగా హాని. ఒకటి... వీడియోలు చూస్తూ నిద్ర పడుతుంటే నిద్రానం తగ్గడం ముందుకు వస్తుంది. రెండోది... ఫోన్ నుంచి వచ్చే బ్లాబ్లెట్ వల్ల ఇంకా నిద్రకు వేళ కాల్చేది మెదడు భావిచదం. ఒత్తిడి, ఒంటరితనం, బోర్నింగ్ ఫీలర్లు వచ్చేవాయి. వీటిని నివారించే మార్గాలు ఆశ్రయిస్తుంటారు. క్రెయ్ టాకెట్ వీ కాన్ ఒత్తిడి, ఒంటరితనం ఉన్నా ఫోన్ చూడాలనే ఆలోచన మెదడుకి అందుతుంది. అలలంటే ఆసక్తి చూపకపోవడం, వర్షాన్ని దొంగచూడగా ఫోన్ చూడటం, చిరాకం చూడటం... ఇవన్నీ పరిస్థితి చేయడాలుతుండడానికి విద్యాలయ, స్ట్రెస్ బ్రేకింగ్ నిర్ణయ వ్యవధి పెట్టండి. ఆ తర్వాత మెజెల్ డేటా, వై-వై ఆపేయండి. ఇది ఇంట్లో అందరికీ వర్తిస్తుంది. నిద్రవేళలకు ముందు గంట వరకూ స్ట్రెస్ చూడకూడదు. అంటే, నిద్ర సమయంలో ఫోన్ పక్కన ఉంచండి. పిల్లల నుంచి ఫోన్ తీసుకోవడమే కాదు, మెరుగైన ప్రత్యామ్నాయం చూపాలి. అలలంటే, హాగీతం, హాగీలు, కుటుంబంలా తలని పనిచేయడం... ఇవన్నీ చేయొచ్చు. వీలైతే వీటి, ల్యాప్ టాప్ లో వీడియోలు నుండి తీసేసి లా, సినిమాల్ని లైట్ లో తలని పెద్దదా చూడాలి. వాటి గురించి చర్చిస్తూ చూడటం ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఫోన్ నుంచి వచ్చే అలలంటే, అలా కాకుండా, కాలక్లె లేదా ఇతర భారీ రోజులు శరీరంలోకి చేరే అవకాశం ఉంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యానికి హానికరం. కిక్కిరిస్తే ఒత్తిడి. కొల్జెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ప్రోటీన్ మోతాదు పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే కిక్కిరిస్తున్న అలలంటే ఈ అలలన్న ప్రోటీన్ వడపోత భారం కావచ్చు. సహజంగా కొల్జెన్ ను పెంచుకోవడమే శ్రేయస్కరం. సప్లిమెంట్స్ వేల రూపాయలు ఖర్చు చేసే కంటే, మన జీవనశైలిలో చిన్న మార్పులతో సహజంగానే కొల్జెన్ ను పుష్టి చేసుకోవచ్చు. నిమ్మ, కాయలు, బెల్లీలు, బెల్లీ పప్పుల కొల్జెన్ ఉత్పత్తికి అందంగా పనిచేస్తాయి. గుడ్లు, చేపలు, పచ్చి దాణాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మితిమీరిన సూర్యరశ్మి తగలకుండా చూసుకోవాలి. పొగతాగడం వంటి అల

# వేసవిలో పచ్చి మామిడి కాయలు తింటే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు



లభిస్తాయి. అయితే, పచ్చి మామిడి రుచి మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ప్రతి కాలానికి అనుగుణంగా లభించే ఆహారాలను తినడం మన శరీరానికి చాలా అవసరం. అయితే, ఏ ఆహారమైనా పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది. పచ్చి మామిడికాయలు విటమిన్, విటమిన్ అ, విటమిన్ ఇ, కార్బియం, ఐరన్, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫోరస్ వంటి అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని వేసవి వేడికి నుంచి రక్షించి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. వేసవి సీజన్ రాగానే మామిడి ప్రీయం అవసరం దానికి హద్దులు

పచ్చి మామిడి శరీరంలో నీటి లోటును పూర్తిచేసే సహాయపడుతుంది. వడదెబ్బ నుంచి రక్షించి, శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. అలాగే ఎలక్ట్రాలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణకాయను మెరుగుపరుస్తుంది. మల బద్దకం, గ్యాస్, అజీర్ణం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. 3. రోగనిరోధక శక్తి పెంపు.. విటమిన్ అ సమృద్ధిగా ఉండడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. వేసవిలో వచ్చే వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. 4. బరువు నియంత్రణ.. పండ్ల మామిడితో పోలిస్తే పచ్చి మామిడిలో చక్కెర, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది మెటాబాలిజాన్ని పెంచి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ల నుంచి రక్త ప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ల నుంచి రక్త ప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. తాగితే పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది.

బలమైన గోండ్.. నేటి ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకునే అందం ఇది. ఈ క్రమంలో 'కొల్జెన్ సప్లిమెంట్స్' ఒక మూజెక్టివ్ సాధనంగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. మార్కెట్ దొరికే కొల్జెన్ డ్రింక్స్, క్యాప్సుల్స్ వాటిలో యువనం గా కనిపిస్తామని చాలామంది నమ్ముతుంటారు. అయితే, ఈ సప్లిమెంట్లు వాడే ముందు వాటి వల్ల కలిగి ప్రయోజనాలతో పాటు పొంది ఉన్న ఆరోగ్య ముప్పుల గురించి కూడా తెలుసుకోవడం అత్యవసరమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. జీర్ణకార సమస్యలు - కొల్జెన్ పోషకం లేదా పిల్ల తీసుకున్నప్పుడు కొందరిలో కడుపు ఉబ్బరం, గుండెల్లో మంట,

యాటిక్ పానీయంగా ఉపయోగపడతాయి. ఈ గంజి పేగు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది వేసవిలో వచ్చే జీర్ణ సమస్యలనూ, కడుపులో మంటనూ తగ్గిస్తుంది. సామలతో: చిరుదాణాల్లో ఒకటైన సామలను ఉడకబెట్టి గంజి చేస్తారు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది ఉత్తమమైన డైట్. ఇది నీరసాన్ని తగ్గించి, రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేలా చేస్తుంది. సజ్జలతో: చలువ చేసే సజ్జల పిండిని పులియబెట్టి అంబలిలా కాస్తారు. దీన్నే సజ్జ గంజిగానూ పిలుస్తారు. ఇది శరీరంలోని వేడిని బయటకు పంపిస్తుంది. తీవ్రమైన ఎండలు ఉన్నప్పుడు శరీరానికి కావాలని చల్లదనాన్ని ఇచ్చేందుకు ఇది బెస్ట్ డ్రింక్.

వెదడులో జోషమైన విడుదలవుతుంది. దాంతో మజ్జీ అలాంటి వీడియోలు చూడడానికి ప్రీతిపిస్తుంది. వేగంగా సాగిపోయే రిటీ, పాక్స్ చూడడం వల్ల ట్రయెన్ కు ఏదైనా త్వరత్వరగా జరిగిపోవాలి అన్నట్లుగా అలవాటు అవుతుంది. దానివల్ల చదవడం, రాయడం, వినడం వీటికి అవసరమైనంత ఓర్పు, ఏకాగ్రత, నిద్రానం వాళ్లలో తగ్గుతాయి. వీడియోలతో నిద్రకు రెండు రకాలుగా హాని. ఒకటి... వీడియోలు చూస్తూ నిద్ర పడుతుంటే నిద్రానం తగ్గడం ముందుకు వస్తుంది. రెండోది... ఫోన్ నుంచి వచ్చే బ్లాబ్లెట్ వల్ల ఇంకా నిద్రకు వేళ కాల్చేది మెదడు భావిచదం. ఒత్తిడి, ఒంటరితనం, బోర్నింగ్ ఫీలర్లు వచ్చేవాయి. వీటిని నివారించే మార్గాలు ఆశ్రయిస్తుంటారు. క్రెయ్ టాకెట్ వీ కాన్ ఒత్తిడి, ఒంటరితనం ఉన్నా ఫోన్ చూడాలనే ఆలోచన మెదడుకి అందుతుంది. అలలంటే ఆసక్తి చూపకపోవడం, వర్షాన్ని దొంగచూడగా ఫోన్ చూడటం, చిరాకం చూడటం... ఇవన్నీ పరిస్థితి చేయడాలుతుండడానికి విద్యాలయ, స్ట్రెస్ బ్రేకింగ్ నిర్ణయ వ్యవధి పెట్టండి. ఆ తర్వాత మెజెల్ డేటా, వై-వై ఆపేయండి. ఇది ఇంట్లో అందరికీ వర్తిస్తుంది. నిద్రవేళలకు ముందు గంట వరకూ స్ట్రెస్ చూడకూడదు. అంటే, నిద్ర సమయంలో ఫోన్ పక్కన ఉంచండి. పిల్లల నుంచి ఫోన్ తీసుకోవడమే కాదు, మెరుగైన ప్రత్యామ్నాయం చూపాలి. అలలంటే, హాగీతం, హాగీలు, కుటుంబంలా తలని పనిచేయడం... ఇవన్నీ చేయొచ్చు. వీలైతే వీటి, ల్యాప్ టాప్ లో వీడియోలు నుండి తీసేసి లా, సినిమాల్ని లైట్ లో తలని పెద్దదా చూడాలి. వాటి గురించి చర్చిస్తూ చూడటం ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఫోన్ నుంచి వచ్చే అలలంటే, అలా కాకుండా, కాలక్లె లేదా ఇతర భారీ రోజులు శరీరంలోకి చేరే అవకాశం ఉంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యానికి హానికరం. కిక్కిరిస్తే ఒత్తిడి. కొల్జెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ప్రోటీన్ మోతాదు పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే కిక్కిరిస్తున్న అలలంటే ఈ అలలన్న ప్రోటీన్ వడపోత భారం కావచ్చు. సహజంగా కొల్జెన్ ను పెంచుకోవడమే శ్రేయస్కరం. సప్లిమెంట్స్ వేల రూపాయలు ఖర్చు చేసే కంటే, మన జీవనశైలిలో చిన్న మార్పులతో సహజంగానే కొల్జెన్ ను పుష్టి చేసుకోవచ్చు. నిమ్మ, కాయలు, బెల్లీలు, బెల్లీ పప్పుల కొల్జెన్ ఉత్పత్తికి అందంగా పనిచేస్తాయి. గుడ్లు, చేపలు, పచ్చి దాణాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మితిమీరిన సూర్యరశ్మి తగలకుండా చూసుకోవాలి. పొగతాగడం వంటి అల

# వీటిని వాడితే అనారోగ్య సమస్యలు కొనితెచ్చుకున్నట్లే



పాట్లకు దూరంగా ఉంటాయి. సరైన విశ్రాంతి, క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం శరీరంలో సహజంగానే ప్రోటీన్ నిర్మాణాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. కొల్జెన్ సప్లిమెంట్లు వ్యర్థాన్ని పుష్టిస్తాయి పరిష్కారం కావు. శాస్త్రీయంగా వీటి ప్రయోజనాలు అందరిలో ఒకేలా ఉండవు. కాబట్టి, సప్లిమెంట్లు ప్రాచుర్యం వేసే ముందు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. సహజ ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోనే శాశ్వతమైన అందం, ఆరోగ్యం లభిస్తాయని గుర్తించాలి.

ముప్పు - మెర్సెస్ (చేపల కొల్జెన్ (చేపల నుండి తీసేది) సీఫుడ్ అల్లర్ల ఉన్నవా రికి ప్రమాదకరం. దీనివల్ల చర్మంపై దద్దురు, దురద, గొంతులో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. భారీ రోజుల నిల్వలు - నాసిరకం ట్రాండ్లు వాడటం వల్ల సప్లిమెంట్లలో ఉండే సీసం లేదా ఇతర భారీ రోజులు శరీరంలోకి చేరే అవకాశం ఉంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యానికి హానికరం. కిక్కిరిస్తే ఒత్తిడి. కొల్జెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ప్రోటీన్ మోతాదు పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే కిక్కిరిస్తున్న అలలంటే ఈ అలలన్న ప్రోటీన్ వడపోత భారం కావచ్చు. సహజంగా కొల్జెన్ ను పెంచుకోవడమే శ్రేయస్కరం. సప్లిమెంట్స్ వేల రూపాయలు ఖర్చు చేసే కంటే, మన జీవనశైలిలో చిన్న మార్పులతో సహజంగానే కొల్జెన్ ను పుష్టి చేసుకోవచ్చు. నిమ్మ, కాయలు, బెల్లీలు, బెల్లీ పప్పుల కొల్జెన్ ఉత్పత్తికి అందంగా పనిచేస్తాయి. గుడ్లు, చేపలు, పచ్చి దాణాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మితిమీరిన సూర్యరశ్మి తగలకుండా చూసుకోవాలి. పొగతాగడం వంటి అల



