











# జాతీయం - అంతర్జాతీయం



## ప్రపంచ నౌకారవాణి విఝంజం పోర్టుకి హోర్నుజ్జల సువర్ణాభిమానం



న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 19 (పుడయం):

హోర్నుజ్జల జలసంధిలో కొనసాగుతున్న ఉద్ధిక్తల నడుమ, ఒక భారతీయ నౌకాశ్రయాలను నిర్మించే అవకాశం ఉందని కాంగ్రెస్ ఎంపీ శశి ధర్మారావు పేర్కొన్నారు. ఆ నౌకాశ్రయం మరేదో కాదు, కేరళ రాజధాని తిరువనంతపురంలో ఉన్న విఝంజం నౌకాశ్రయమే. సోషల్ మీడియా వేదిక వేక్స్ పై స్పందిస్తూ, అక్కడ లంగరు వేయడానికి వేచి ఉన్న నౌకల సంఖ్య భారీగా పెరిగిందని ఆయన తెలిపారు.

### ప్రపంచ షిప్పింగ్ కక్ష నా నియాజకవర్గంపై పట్టాయి: ధర్మారావు

హోర్నుజ్జల జలసంధిలో సంక్షోభం షిప్పింగ్ కక్ష నా మీద పడిన సైనింది. తిరువనంతపురానికి చెందిన విఝంజం నౌకాశ్రయం ప్రస్తుతం భారీ రద్దీని ఎదుర్కొంటోంది. 100 నౌకలు క్యూలో ఉన్నాయి లేదా నౌకాశ్రయం పూర్తిగా నిర్మించబడలేదు అని ఆయన తెలిపారు. ప్రపంచ షిప్పింగ్ కక్ష నా నియాజకవర్గంలోని విఝంజం నౌకాశ్రయం నింగుహార్, కొంబో వంటి ప్రపంచ స్థాయి నౌకాశ్రయాలతో పోటీపడటమే కాదు, ఒక ప్రధాన ప్రపంచ కేంద్రంగా ఆవిర్భవిస్తూ సరికొత్త ప్రమాణాలను నెలకొల్పిందని ధర్మారావు పేర్కొన్నారు.

విఝంజం పోర్ట్ దేశంలోనే మొట్టమొదటి లోకేషన్ వీటి ట్రాన్సిస్మిటివెంట్ సమాధానమని ఆయన అన్నారు. తన నియాజకవర్గంలోని ఓడదర్జీ, రెండవ దశకు వేగవంతం చేయడం కోసం రికార్డు సమయంలో తన 10 లక్షల టిబియలను ఎలా నిర్వహించిందో ఆయన ప్రముఖంగా ప్రస్తావించారు. ఈ ఓడదర్జీకి విండర్ తీసుకురావడంలో తాను సహాయపడినప్పుడు, ఈ ఘనత సాధించడం అసాధ్యమైన ప్రాజెక్టు అయిన అన్నారు. ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టు విషయంలో తాను కూడా ఎన్నో విమర్శలను, సందేహాలను ఎదుర్కొన్నానని ఆయన తెలిపారు.

విఝంజం నౌకాశ్రయానికి సంబంధించి, నేటితో పరిస్థితులు మారిపోయాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. హోర్నుజ్జల జలసంధిలో నెలకొన్న ఉద్ధిక్తల నేపథ్యంలో, ప్రపంచ షిప్పింగ్ కక్ష నా నియాజకవర్గంలోని విఝంజం నౌకాశ్రయం నింగుహార్, కొంబో వంటి ప్రపంచ స్థాయి నౌకాశ్రయాలతో పోటీపడటమే కాదు, ఒక ప్రధాన ప్రపంచ కేంద్రంగా ఆవిర్భవిస్తూ సరికొత్త ప్రమాణాలను నెలకొల్పిందని ధర్మారావు పేర్కొన్నారు.

## ఇరాన్ తో చర్చల కోసం పాక్ కు విటాఫ్, కుష్నర్?

పుడయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 19:

ఇరాన్ తో సంఘర్షణలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించిన రెండు వారాల కాల్యాల విరమణ మంగళవారంతో ముగియనున్న నేపథ్యంలో, మధ్యవర్తులు స్టీవ్ విటాఫ్, సాంతి మిషన్ ప్రత్యేక రాయబారి జార్జి కుష్నర్ ఇరాన్ తో చర్చల కోసం ఇస్లామాబాద్ కు వెళ్లనున్నారని అమెరికా మీడియా సంస్థలు ఆదివారం పేర్కొన్నాయి. ఇరాన్ యుద్ధాన్ని ముగించేందుకు చర్చలను పునఃప్రారంభించేందుకు అధ్యక్షుడు ట్రంప్ మద్దతుగా రాయబారి ఈ వారం పాకిస్తాన్ కు వెళ్లనున్నారని అమెరికా కమాండర్ ఇన్ ఛీఫ్ డి. స్కూయార్ట్ పోస్టు తెలిపారు. స్టీవ్ విటాఫ్ ఇరాన్ కు వెళ్లనున్నారు. అని ఆదివారం వైట్ హౌస్ నుండి 'స్కూయార్ట్ పోస్టు'లో జరిపిన పోస్ట్ సమావేశంలో ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. సాంతి చర్చల రెండవ విడతకు ముందు, ప్రత్యేక దూత స్టీవ్ విటాఫ్ సోమవారం రాత్రి ఇస్లామాబాద్ లో దిగివచ్చారని ఆయన ఈ సందర్భంగా ధృవీకరించినట్లు 'స్కూయార్ట్ పోస్టు' తెలిపింది. మంగళవారం జరగనున్న ఈ చర్చల్లో తన అల్లుడు జార్జి కుష్నర్ కూడా పాల్గొంటారని అధ్యక్షుడు తెలిపారు. అమెరికా తరపున జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఇరాన్ తో 'మిత్రవాదం,' 'ఉన్నాటం' మధ్య పోరాటం కొనసాగుతోందని ట్రంప్ అన్నారు. అలాగే, చర్చల

## వాషింగ్టన్ లో తొలి దశ వాణిజ్య చర్చలు

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 19 (పుడయం):

ద్వైపాక్షిక వాణిజ్య ఒప్పందం మొదటి దశకు సంబంధించి, అమెరికా అధికారులతో మూడు రోజుల పాటు చర్చలు జరిపేందుకు భారతీయ అధికారులు ఏప్రిల్ 20న వాషింగ్టన్ కు వెళ్లనున్నారని ఒక అధికారి తెలిపారు. ఈ ప్రతినిధి బృందంలో సుమారు పన్నెండు మంది అధికారులు ఉన్నారు.

ఈ సమావేశం ఏప్రిల్ 20 నుండి 22 వరకు వాషింగ్టన్ డిసీలో జరగనుంది. భారతదేశ ప్రధాన సందానకర్త దర్బార్ జైన్ (వాణిజ్య శాఖ అదనపు కార్యదర్శి) ఈ బృందానికి నాయకత్వం వహిస్తారు. కృష్ణా, విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖల అధికారులు కూడా భారత బృందంలో సభ్యులుగా ఉన్నారు. అని ఆ అధికారి పేర్కొన్నారు. అమెరికా సుకాల విదేశాంగంలో మార్పులు సంభవిస్తూ నేపథ్యంలో, ఇరు పక్షాలు ఒక ఒప్పందపు ముసాయిదా చర్చాన్ని పునఃపరిశీలించే అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. ఈ ఒప్పంద పాఠం ఫిబ్రవరి 7న విడుదల చేసిన విషయం తెలిసిందే. అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పేరు మీదే సాల్వే విధించిన విస్తృత స్థాయి సుంకాలకు వ్యతిరేకంగా అమెరికా సుప్రీం కోర్టు తీర్పు వెలువడింది అనంతరం, ఆ ప్రభుత్వం ఫిబ్రవరి 24 నుండి 150 రోజుల పాటు అన్ని దేశాలపై 10 శాతం కల్పించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని, విస్తరణ పనులు కూడా చేపడుతున్నారని కాంగ్రెస్ నాయకుడు తెలిపారు.

తిరువనంతపురంలోని విఝంజం నౌకాశ్రయం నింగుహార్, కొంబో వంటి ప్రపంచ స్థాయి నౌకాశ్రయాలతో పోటీపడటమే కాదు, ఒక ప్రధాన ప్రపంచ కేంద్రంగా ఆవిర్భవిస్తూ సరికొత్త ప్రమాణాలను నెలకొల్పిందని ధర్మారావు పేర్కొన్నారు.

## ట్రంప్ ఎవరు? పెజెమ్మియాన్ సవాలు

విఝంజం పోర్ట్ దేశంలోనే మొట్టమొదటి లోకేషన్ వీటి ట్రాన్సిస్మిటివెంట్ సమాధానమని ఆయన అన్నారు.

విఝంజం పోర్ట్ దేశంలోనే మొట్టమొదటి లోకేషన్ వీటి ట్రాన్సిస్మిటివెంట్ సమాధానమని ఆయన అన్నారు. తన నియాజకవర్గంలోని విఝంజం నౌకాశ్రయం నింగుహార్, కొంబో వంటి ప్రపంచ స్థాయి నౌకాశ్రయాలతో పోటీపడటమే కాదు, ఒక ప్రధాన ప్రపంచ కేంద్రంగా ఆవిర్భవిస్తూ సరికొత్త ప్రమాణాలను నెలకొల్పిందని ధర్మారావు పేర్కొన్నారు.

విఝంజం పోర్ట్ దేశంలోనే మొట్టమొదటి లోకేషన్ వీటి ట్రాన్సిస్మిటివెంట్ సమాధానమని ఆయన అన్నారు. తన నియాజకవర్గంలోని విఝంజం నౌకాశ్రయం నింగుహార్, కొంబో వంటి ప్రపంచ స్థాయి నౌకాశ్రయాలతో పోటీపడటమే కాదు, ఒక ప్రధాన ప్రపంచ కేంద్రంగా ఆవిర్భవిస్తూ సరికొత్త ప్రమాణాలను నెలకొల్పిందని ధర్మారావు పేర్కొన్నారు.

## ఇరాన్ అణు హక్కులకు సమర్థన

పుడయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 19:

ఇరాన్ బలగాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయని నొక్కి చెబుతూ, ఆ దేశ సైనిక నాయకత్వం సుదీర్ఘ ఘర్షణకు సంసిద్ధతను సూచించింది. సాంతి ప్రకటన, పదునైన సందేశం ఇరాన్ శాంతిని ప్రేమించే దేశమని, సంఘర్షణను ప్రారంభించే దేశమేనని మనూర్ పెజెమ్మియాన్ అన్నారు. ఇప్పటివరకు తీసుకున్న చర్యలన్నీ ఆత్మరక్షణ కోసమేనని ఆయన నొక్కి చెప్పారు. ముఖ్యంగా జాతీయ విదాన విషయాలలో ఇరాన్ హక్కులను నిర్దేశించే విధి తప్పక అధికారాన్ని ఆయన ప్రశ్నించారు. అలాగే అమెరికా, ఇజ్రాయేలు ద్వంద్వ ప్రమాణాలను పాటిస్తున్నారని ఆరోపించారు. మౌలిక సదుపాయాలను లక్ష్యంగా చేసుకొని వాషింగ్టన్, లైట్ అప్ జివీల చేపట్టిన చర్యలు అంతర్జాతీయ చట్టాల ఉల్లంఘనలని పెజెమ్మియాన్ ఆరోపించారు. మే ఏ దేశంపై దాడి చేయడం, చట్టబద్ధంగా ముట్టడించడం కావాలంటే అమెరికా, ఇజ్రాయేలు ఆయన తిరస్కరించారు. అయితే, పెరుగుతున్న ప్రాంతీయ ఉద్ధిక్తల నడుమ ఇరాన్ చర్యలు, పూర్వోత్పత్తి వైఖరిని నిశితంగా పరిశీలిస్తున్న ప్రపంచంలో, రెచ్చగొట్టే జాతీయ సార్వభౌమాధికారాన్ని కాపాడుకోవడానికి

మూడు రోజుల చర్చల కోసం ఏప్రిల్ 20న యుఎస్ కు భారతీయ అధికారులు



అ ఆరోపణలను సమర్థించడానికి తగిన కారణాలను విచారణ ప్రారంభ నోటీసులో పేర్కొనలేదని చెబుతూ, ఆ విచారణలను రద్దు చేయాలని భారత దేశం కోరింది. ఈ ఒప్పంద చట్టం కింద, భారతదేశం పై విధించే సుంకాలను 50% నుండి 18%కి తగ్గించడానికి యుఎస్ అంగీకరించింది. రష్యా నుండి వస్తువు కొనుగోళ్ల కారణంగా భారతీయ వస్తువులపై విధించిన 25% సుంకాలను అది ఇప్పటికే తొలగించింది. ఈ ఒప్పందం ప్రకారం, మిగిలిన 25% సుంకాలను 18%కి తగ్గించాలి ఉంది. కొత్త సుంకాల విధానం అమర్చుకోవడానికి అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పందం కుదురుతున్న ప్రభుత్వం అయితే, ఫిబ్రవరి 20న, 1977 నాటి 'అంతర్జాతీయ అత్యవసర ఆర్థిక అధికారాల చట్టం' (ఇజిఎం) కింద ట్రంప్ విధించిన 'చర్య' సుంకాలకు వ్యతిరేకంగా అమెరికా సుప్రీం కోర్టు తీర్పు ఇచ్చింది. దీని పర్యవసానంగా, ఫిబ్రవరి 24 నుండి అమెరికా వచ్చేలా, అన్ని దేశాలపై 150 రోజుల పాటు 10 శాతం సుంకాన్ని విధిస్తున్నట్లు అధ్యక్షుడు

ప్రకటించారు. ఈ మార్పుల దృష్ట్యా, ఫిబ్రవరిలో జరగాల్సిన భారతీయ అమెరికా ప్రధాన సందానకర్తల సమావేశం వాయిదా పడింది. వారు ఇప్పుడు 2026 ఏప్రిల్ 20 నుంచి వాషింగ్టన్ లో సమావేశమవుతారు. అంగీకరించిన చట్టం ప్రకారం, అన్ని అమెరికా పారిశ్రామిక వస్తువులు డ్రైట్ డిస్కంట్ గ్రేడుస్ (డిడిజి), పశువుల మేతకు వాడే ఎర్ జిన్స్, చెట్ల గింజలు, తాజా, ప్రాసెస్ చేసిన పండ్లు, సోయాబీన్ సూస్, షెన్, స్పిర్టింగ్, ఇతర ఉత్పత్తులతో సహా విస్తృత శ్రేణి అమెరికా ఆహార, వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల సుంకాలను తొలగించే లేదా తగ్గించే ప్రతిపాదనను భారత్ చేసింది. రాబోయే ఐదేళ్లలో 500 బిలియన్ల దాల్చర్ విలువైన అమెరికా ఇంజనీ ఉత్పత్తులు, విమానాలు, విమాన విడిభాగాలు, విలువైన లోహాలు, సాంకేతిక ఉత్పత్తులు, కోకో కోకోల కోసంగాలు చేయాలనే తన ఉద్దేశాలను కూడా భారతదేశం వ్యక్తం చేసింది. అంతేకాదు, భారత్ ఈ ఒప్పందాన్ని ఖరారు చేసినప్పుడు, తన పోటీ దేశాల కంటే సాపేక్ష ప్రయోజనాన్ని కలిగి

## కోల్ కతా పోలీస్ డిప్యూటీ కమిషనర్ నివాసంలో ఈడీ సోదాలు

కోల్ కతా, ఏప్రిల్ 19 (పుడయం):

మనీలాండరింగ్ నిరోధక చట్టం (పిఎంఎల్) కింద కొనసాగుతున్న దర్యాప్తులో భాగంగా, ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) అధికారం కోల్ కతాలోని పలు ప్రాంతాల్లో సోదలు నిర్వహించింది. సోదాలు జరిగిన ప్రదేశాలలో ఇల్లిగంజీలోని కోల్ కతా పోలీస్ డిప్యూటీ కమిషనర్ శంకరు సిన్హా నివాసం, బెబెలాలోని సన్ ఎంటర్ప్రైజెస్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ జాయ్ కామెదార్ నివాసం ఉన్నాయి. కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థ మూడు ప్రదేశాలపై సోదాలు నిర్వహించింది ఏఎన్ఐఐ వారి సంస్థ పేర్కొంది. ఈ మూడింటిలో రెండు బిస్నెస్, ఒకటి కామెదార్ కు చెందినవి. సోనా పబ్లిక్ కామెదార్ కేసులో మనీలాండరింగ్ నిరోధక చట్టం (పిఎంఎల్) కింద ఈ నిోదాలు నిర్వహిస్తున్నారని అధికారులు చెప్పినట్లు ఏఎన్ఐఐ పేర్కొంది. దాడుల అనంతరం కామెదార్ ను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు తెలిసింది.

గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో, అమెరికాకు దేశం నుండి వెళ్ళే విమానాలు స్వల్పంగా 0.92 శాతం పెరిగి 87.3 బిలియన్ల దాల్చర్లు చేరుకోగా, దిగుమతులు 15.95 శాతం పెరిగి 52.9 బిలియన్ల దాల్చర్లు చేరాయి. 2024-25లో 40.92 బిలియన్ల దాల్చర్లుగా ఉన్న వాణిజ్య విగులు, 2025-26 నాటికి 34.4 బిలియన్ల దాల్చర్లు తగ్గింది.



మెంక రాజకీయ ఉద్దేశం ఉందని ఆన్ నాయకుడు సారథి భరద్వాజ్ ఆరోపించారు. పంజాబ్ మంత్రి సంజీవ్ అరోరాపై ఈడీ ఇప్పుడు దాడులు చేసింది. ఇది ఒక స్వచ్ఛమైన పద్ధతి రాష్ట్ర ఎన్నికలకు బీజేపీ తన సన్మానాలను ఇలాగే ప్రారంభిస్తుంది అంటూ ఆయన వేక్స్ పై పోస్టు చేశారు. తన నివాసంలో ఈడీ జరిపిన దాడులపై స్పందిస్తూ, తాను దర్యాప్తుకు పూర్తిగా సహకరిస్తానని అరోరా తెలిపారు. నా నివాసంలో ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ చర్య తీసుకుంది. ఒక బాధ్యతగల పౌరుడిగా, నేను ఏజెన్సీలకు పూర్తిగా సహకరిస్తాను, సత్యమే గెలుస్తుందని నాకు నమ్మకం ఉంది, అని అరోరా వేక్స్ పై పోస్టు చేశారు.

అమ్మే అడ్మిస్ట్రేట్ (అమ్) నాయకుడైన అరోరా గతంలో 2024లో కూడా ఈడీ చర్యలను ఎదుర్కొన్నారు. ఆ సమయంలో, నివాస ప్రాజెక్టుల కోసం పారిశ్రామిక భూమిని దుర్వినియోగం చేయడం వ్యాధి, ఆయనతో సంబంధం ఉన్న కంపెనీలు, ఇతర సంస్థలు ప్రభుత్వ ఖజానాకు సహకరించడం వంటివి గణనీయమైన నష్టాలుగా నిరూపించింది.

## భారత్ కు దక్షిణ కొరియా అధ్యక్షుడు లీ

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 19:

దక్షిణ కొరియా అధ్యక్షుడు లీ జేమ్మియాన్ తన మూడు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం ఏప్రిల్ 19న న్యూఢిల్లీకి చేరుకున్నారు. పారి విమానాశ్రయంలో ఆయనకు ఉన్నత స్థాయి దౌత్య వర్గాలు పునస్సాగతం పలికాయి. భారత్ దక్షిణ కొరియా అధ్యక్షుడు లీ జేమ్మియాన్ మరణం బలోపేతం చేసే దిశగా ఈ పర్యటన అత్యంత కీలకంగా మారనుంది. అధ్యక్షుడు లీ తన పర్యటనను విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దాల్చర్ ఎన్. జయశంకర్ తో భీటీకే ప్రారంభిస్తారు. హోటల్ జెయింట్లో జరిగే ఈ సమావేశంలో రేపు ప్రధాని మోడీతో జరగనున్న కీలక చర్చల అణింధాను ఖరారు చేయనున్నారు. సోమవారం నాడు రాష్ట్రపతి భవన్ లో లీ జేమ్మియాన్ అధికారికంగా సైనిక వందనలతో స్వాగతం పలుకుతారు. అనంతరం ఆయన రాజ్ భూల్ సందర్శించి మహాత్మా గాంధీకి నివా



కులంకొన్నారు. హైదరాబాద్ హోటల్ లో ప్రధాని పరేంద్ర మోడీతో ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరుపుతారు. రక్షణ, సెమీ కండక్టర్లు, డ్రిగ్ ఎనర్జీ వంటి రంగాల్లో కీలక ఒప్పందాలు జరిగే అవకాశం ఉంది. అనంతరం భారత మండపంలో జరిగే ఇండోకొరియా బిజినెస్ ఫోరమ్ లో సుమారు 200 మంది కొరియా పారిశ్రామికవేత్తలతో కలిసి పాల్గొంటారు. సోమవారం భారత రాష్ట్రపతి డ్రాపిడి ముర్రుత్సో సమావేశమవుతారు. ఈ పర్యటన ప్రధానంగా మేక్ ఇన్ ఇండియా 2.0 లో దక్షిణ కొరియా భాగస్వామ్యాన్ని పెంచడంపై దృష్టి పెట్టింది.

1. సెమీ కండక్టర్లు భారత్ లో చివ్ తయారీ కేంద్రాల ఏర్పాటుపై చర్చలు. 2. రక్షణ రంగం యుద్ధ నౌకల తయారీ, అధునాతన ఆయుధ సాంకేతికత మార్పిడి. 3. 2030 నాటికి ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యాన్ని 50 బిలియన్ల దాల్చర్లు చేర్చడం లక్ష్యంగా నివా ఒప్పందంపై సమీక్ష. అధ్యక్షుడు లీ జేమ్మియాన్ వెంట ఆయన భార్య, దక్షిణ కొరియా ప్రథమ మహిళ కిమ్ జియాన్ గుమ్ కుడా ఉన్నారు. ఈ పర్యటన ఇండో-సెమీ కండక్టర్ ప్రాంతంలో ఇరు దేశాల భద్రత, ఆర్థిక ప్రయోజనాలను మెరుగుపరుస్తుందని భావిస్తున్నారు

## చార్ ధామ్ యాత్రకు ఏర్పాట్లు పూర్తి



పుడయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 19:

హిమాలయాల్లో అత్యంత పవిత్రమైన పుణ్యక్షేత్రాలైన ధామ్ యాత్రకు తృతీయ సంచి యాత్రకు ఏర్పాట్లు. దీనితో, ఉత్తరాఖండ్ లో చార్ ధామ్ యాత్రకు రంగం సిద్ధమైంది. దేశ విదేశాల నుంచి వచ్చే భక్తుల సౌకర్యార్థం అటు ఆన్ లైన్, అటు ఆఫ్ లైన్ రిజిస్ట్రేషన్ సేవలను ప్రభుత్వం అందుబాటులోకి తెచ్చింది. నేడు తెలుసుకున్న ధామ్ యాత్రకు ఏప్రిల్ 19న అక్షయ తృతీయ పండుగను సందర్భంగా ప్రారంభం అయింది. అదే రోజున యమునోత్రి, గంగోత్రి అలయాల క్షేత్రాలైన తిర్థానాథ్ ఏప్రిల్ 22న, బద్రినాథ్ ఏప్రిల్ 23న, హేమకుండ్ సాహిబ్ మే 23న ప్రారంభం కానున్నాయి. రిజిస్ట్రేషన్ యాత్రకు రద్దీని

నియంత్రించడానికి, భద్రతను పర్యవేక్షించడానికి రిజిస్ట్రేషన్ తప్పనిసరి అని అధికారులు వెల్లడించారు. ఉత్తరాఖండ్ టూరిజం అధికారిక వెబ్ సైట్ లో లేదా మొబైల్ యాప్ ద్వారా భక్తులు ముందుగానే పేర్లు నమోదు చేసుకోవచ్చని చెప్పారు. ఆన్ లైన్ లో చేసుకోలేని వారి కోసం హరిద్వార్ లోని రిజిస్ట్రేషన్ గ్రౌండ్స్ లో ఏప్రిల్ 17 నుంచే కొంటర్ల ప్రారంభమయ్యాయి. హరిద్వార్ లో పాటు రిజిస్ట్రేషన్, డెహ్రాడూన్ లోని వికాస్ నగర్ లో కూడా ప్రత్యేక కొంటర్లు ఏర్పాటు చేశారు. హరిద్వార్ లో 20 కొంటర్ల మూడు షిఫ్ట్లలో 24 గంటలూ పనిచేస్తాయి.

అందజేయాల్సి ఉంటుంది. రిజిస్ట్రేషన్ పూర్తయిన తర్వాత భక్తులకు క్యూ ఆర్ కోడ్ కలిగిన ఒక పాస్ జారీ చేస్తారు. యాత్ర మార్గంలోని వివిధ పుణ్యక్షేత్రాలకు ఈ పాస్ ను చూపించాల్సి ఉంటుంది. రిజిస్ట్రేషన్ సింగిల్ పర్సన్లకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది. కలగంకుడా కర్నూలు, తాగునీరు, కూలర్లు, ఫ్యాన్ వంటి సౌకర్యాలను ప్రభుత్వం కల్పించింది. అలాగే, యాత్ర మార్గంలోని పవిత్ర భద్రతను నిర్వహించేలా, పోలీస్ అవుట్ పోస్టులు, టూరిస్ట్ పోలీస్ సింబల్, విపత్తు నిర్వహణ బృందాలు (ఎన్ డిఆర్ ఎఫ్) ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకున్నారు. వేదాది మంది భక్తులు తరలివచ్చే ఈ అధ్యాత్మిక యాత్రను సురక్షితంగా, ప్రశాంతంగా నిర్వహించేందుకు ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసింది.

# APRIL INTAKE OPEN!

FOR INTERNATIONAL STUDENTS

DE MONTFORT UNIVERSITY  
LEICESTER

University of  
Leicester

University of  
Sunderland

Buckinghamshire  
New University

UL  
University  
Law

UNIVERSITY of  
GREENWICH

University of  
Chester

University of  
Roehampton  
London

Middlesex  
University  
London

Apply Now for April Intake!

Book Free Counselling With Us

## Grads Universe

International Educational Consultancy

+91 63017 26400

www.gradsuniverse.com | Address: RTC X Roads, Hyderabad







# స్నేహితుని కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన మిత్రబృందం



**శంకరపట్నం, వృద్ధయం ప్రతినిధి:** ఇటీవల వడదెబ్బ తగిలి అశక్తతకు గురై స్నేహితుని కుటుంబానికి చిన్ననాటి నుండి కలిసి చదువుకున్న మిత్రబృందం అండగా నిలిచారు. కరీంనగర్ జిల్లా, మానకొండూర్ నియోజకవర్గం, శంకరపట్నం మండలం, మొలంగూర్ గ్రామానికి చెందిన అబ్దుల్ హామీద్

ఇటీవల వడదెబ్బ తగిలి అశక్తతకు గురై చికిత్స పొందుతూ గుండెపోటుతో, మృతి చెందగా చిన్ననాటి నుండి కలిసి విద్యను అభ్యసించిన మిత్ర బృందం 1994 1995 సంవత్సరం 10వ తరగతి కలిసి చదువుకున్న స్నేహితులందరూ వహీద్ కుటుంబ సభ్యులకు అండగా నిలిచి తమ

వంతు సహాయముగా బియ్యం, 22000 నగదును అందజేసినట్లు పదవ తరగతి మిత్ర బృందం సభ్యులు తెలిపారు. పదవ తరగతి మిత్ర బృందం సభ్యులు తుమ్మ సుధాకర్ ఎం.డి జహీర్, మెట్టల వెంకటప్ప, కల్లూరి శ్రీనివాస్, చీకట్ల రాజమౌళి, సతీష్ తదితరులు ఉన్నారు.



# పరిసరాల పరిశుభ్రత అందరి బాధ్యత

## ధర్మపురి మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ వేముల నాగలక్ష్మి



**ధర్మపురి, (వృద్ధయం ప్రతినిధి):** ధర్మపురి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని గోదావరి నది తీర ప్రాంతాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ వేముల నాగలక్ష్మి అన్నారు. ఆదివారం ఉదయం 6 గంటలకే పట్టణంలోని సంఘీభాత హాల్, మంగళహారతి ప్రాంతాల్లో మున్సిపాలిటీ అధ్యక్షులతో శ్రమదానం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. చైర్పర్సన్ స్వయంగా చీపురు పట్టి పరిసరాలను చేసి అందరికీ ఆదర్శం గా నిలిచారు. కలిసికట్టుగా నది తీరంలోని పూట్ల వద్ద పేరుకు పోయిన చెత్తాచెదరాన్ని, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను మున్సిపల్ సిబ్బందితో కలిసి ప్రజాప్రతినిధులు, స్థానికులు తొలగించారు. పుణ్యక్షేత్రానికి వచ్చే భక్తులు, స్థానికులు పరిసరాలను అపరిశుభ్రం చేయవద్దని, ప్లాస్టిక్ రహిత

ధర్మపురిగా తీర్చిదిద్దేందుకు సహకరించాలని చైర్పర్సన్ కోరారు. మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ఇందారపు రామన్న, కౌన్సిల్ సభ్యులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, ఆర్డీలు, మున్సిపల్ సిబ్బంది మరియు స్థానిక పట్టణ ప్రజలు పాల్గొన్నారు. పరిసరాల పరిశుభ్రంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుందని, భవిష్యత్తులోనూ ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు కొనసాగుతాయని మున్సిపల్ యంత్రాంగం పేర్కొంది.

# దళిత రత్న అవార్డు గ్రహీతలకు ఘన సన్మానం

**కోపాడ, (వృద్ధయం ప్రతినిధి)** సిద్దిపేట జిల్లా కోపాడ మండల కేంద్రంలో భారత రాజ్యాంగ నిరూపక దాక్షర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గారి 135వ జయంతి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకొని దళిత రత్న అవార్డు పొందిన గ్రామ నాయకులను ఘనంగా సన్మానించారు. హైదరాబాద్ లోని కార్యక్రమంలో తలారి సర్వయ్య, వేల్పుల జయశంకర్ లకు దళిత రత్న అవార్డు ప్రధానం చేయబడింది. ఈ సందర్భంగా కోపాడలోని దాక్షర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద అంబేద్కర్ ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షులు బండెల బాలకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంబేద్కర్ సంఘం అధ్యక్షులు వేల్పుల జానీ కూడా పాల్గొని అవార్డు గ్రహీతలను అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా బండెల బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ, బండెల బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర స్థాయిలో మన గ్రామానికి చెందిన వ్యక్తులు గుర్తింపు పొందడం అంబేద్కర్ సంఘం అధ్యక్షులు వేల్పుల జానీ కూడా పాల్గొని అవార్డు గ్రహీతలను అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ పెద్దలు, యువకులు, అంబేద్కర్ సంఘం పాల్గొన్నారు.

# లిల్లిపుట్ పాఠశాలకు జోనల్ స్థాయి 'లీడ్ శిక్షా అవార్డు'

## హైదరాబాద్ నోవాటెల్ హోటల్ లో అందజేత

**ఆర్యూర్, (వృద్ధయం ప్రతినిధి)** హైదరాబాద్ నగరంలోని లో నిర్వహించిన లీడ్ శిక్షా అవార్డు కార్యక్రమంలో దాదాపు 4 వేల పాఠశాలలు పాల్గొన్నాయి. ఈ సందర్భంగా లిల్లిపుట్ పాఠశాలకు జోనల్ స్థాయిలో శిక్షా అవార్డు లభించడం గర్వకారణంగా నిలిచింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్తమ శిక్షా అవార్డును పాఠశాల కరస్పాండెంట్ రామకృష్ణ తిలలిపారు. టీన్ సి.పి.ఎల్ దాసు కి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కరస్పాండెంట్ రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ తమ పాఠశాలలో డిజిటల్ విధానంలో బోధన జరుగుతుందని, దాని విద్యార్థులు సులభంగా అర్థం చేసుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. లీడ్ కోఆర్డినేటర్ మిన మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత సమాజానికి అనుగుణంగా పాఠ్యప్రణాళిక రూపొందించామని, ఈ అవార్డు



సాధనలో ఉపాధ్యాయులు, ఎంతో కీలకమని తెలిపారు. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రుల పాత్ర పాఠశాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

# పంది గోలీలు కొరికి మూడు గేదెలకు తీవ్ర గాయాలు



**జన్నారం, (వృద్ధయం విలేజ్)** వన్యప్రాణులు వేట కోసం అమర్చిన పంది గోలీలు కొరకడంతో మూడు గేదెలకు తీవ్ర గాయాలైన ఘటన జన్నారం మండలం బాదంపల్లి గోదావరి రేవు వద్ద చోటుచేసుకుంది. బాదంపల్లి గ్రామానికి చెందిన పశువుల కాపర్లు దుమ్మల కేశన్న, దుమ్మల నారాయణ, గొట్ల లింగన్న అదివారం గ్రామానికి చెందిన రైతులకు సంబంధించిన గేదెలను

వేట కోసం గోదావరి నది తీర ప్రాంతానికి తీసుకెళ్లారు. ఆ ప్రాంతంలో గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు వన్యప్రాణులు వేట కోసం అమర్చిన పంది గోలీలను గ్రామానికి చెందిన మల్లెపల్లి శంకరయ్య, గడిపెల్లి సర్వయ్య, సామర్ల రాజన్నలకు చెందిన మూడు గేదెలు వాటిని ఆహారంగా భావించి పొరపాటున నోట కొరకడంతో అవి పేలిపోయాయి.

దీంతో ఆ మూడు గేదెల మూతి, ముఖ భాగం నుష్టమైతే అయి తీవ్రంగా గాయపడ్డాయి. పశువుల కాపర్లు వెంటనే గ్రామస్థులకు సమాచారం అందించారు. గ్రామస్థులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో స్థానిక ఎస్ఐ గుర్రం ఉడయ్య కిరణ్ మద్దాహ్నం ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని విచారణ చేపట్టారు. మూడు గేదెలకు మూతి భాగం నుష్టమైతే అయి తీవ్ర గాయాలయ్యాయని వాటికి చికిత్స నిమిత్తం పశు వైద్యశాలకు తరలించామని కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామని ఎస్ఐ ఉడయ్య కిరణ్ తెలిపారు. వన్యప్రాణులు వేట కోసం పంది గోలీలు అమర్చి ఉంటారని అనుమానిస్తున్నట్లు పోలీసులు పేర్కొన్నారు. ఎవరైనా వేట కోసం పంది గోలీలను అమర్చి వారిపై చట్టరీత్యా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

# సమస్యల పరిష్కారానికి ఏకం కావాలని



**జన్నారం, (వృద్ధయం విలేజ్)** మండలంలోని ప్రతి గ్రామంలో ఉన్న మూల సభ్యులందరూ ఒకతాటిపైకి వచ్చి తమ సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకోవాలని జన్నారం మండల మూల నాయకులు నిలుపునిచ్చారు. అదివారం రోజున జన్నారం పట్టణంలో వారు మాట్లాడుతూ...విన్నా, పెద్దా సమస్య ఏదోచిన్నా ఇతరులపై ఆధారపడకుండా మూల సంఘం ద్వారానే పరిష్కరించుకుంటా

అందరూ కలిసికట్టుగా ఉండాలని వారు కోరారు. ప్రభుత్వం మూల పట్ల చిన్నచూపు చూస్తోందని, అందువల్ల ఇతర సంఘాల మాదిరిగా ఇకపై మూల నాయకులు సాధన కోసం ఏ ఉద్యమానికైనా సిద్ధంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. అదివారం పట్టణంలో బోట్ల సుజీష్, అక్రమత్తు దేవయ్య, పిట్ల రాజారావు, గద్దల పవన్ కుమార్, నల్ల తిరుపతి, మేకల స్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# టిప్పర్ ఇంజన్ లో మంటలు..

## డ్రైవర్ కు తప్పిన ప్రమాదం



**నాగిరెడ్డిపేట, వృద్ధయం** నాగిరెడ్డిపేట మండలం బంజారా తండా సమీపంలో ఆదివారం ఓ టిప్పర్ ఇంజన్ లో అకస్మాత్తుగా మంటలు చెలరేగిన ఘటన కలకలం రేపింది. మట్టిలోడుతో వెళ్తున్న సమయంలో టిప్పర్ నుంచి ఒక్కసారిగా పొగలు, మంటలు రావడంతో అప్రమత్తమైన డ్రైవర్ వెంటనే వాహనాన్ని రోడ్డువకసం నిలిపి దిగిపోయాడు. దీంతో పెద్ద ప్రమాదం తప్పింది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిస్థితిని పరిశీలించారు. అనంతరం ఫైర్ స్టేషన్ సిబ్బందికి సమాచారం ఇవ్వగా వారు అక్కడికి చేరుకుని మంటలను అదుపులోకి తీసుకువచ్చారు. ప్రాథమికంగా వైరింగ్ లోపం కారణంగా ఇంజన్ లో మంటలు చెలురుతున్నాయి అధికారులు భావిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పి భారత్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, ఎండలు తీవ్రంగా ఉన్న నేపథ్యంలో వాహనదారులు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించారు. వాహనాల ఇంజన్ వేడెక్కుండా తరచుగా తనిఖీలు చేయించుకోవాలని, ఏ చిన్న లోపం ఉన్నా వెంటనే మరమ్మత్తులు చేయించుకోవాలని హెచ్చరించారు.

# నగర అభివృద్ధి ప్రజారోగ్య సంరక్షణ మా పాలకవర్గ ధ్యేయం

## - మేయర్ కోలగాని శ్రీనివాస్

**కరీంనగర్ (వృద్ధయం ప్రతినిధి)** నగర అభివృద్ధి ప్రజల ఆరోగ్య సంరక్షణ ధ్యేయంగా తమ పాలకవర్గం పని చేస్తుందని నగర మేయర్ కోలగాని శ్రీనివాస్ అన్నారు. కరీంనగర్ నగరపాలక సంస్థ అభివృద్ధిలో భాగంగా ఆదివారం ఆయన ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న 2 వ డివిజన్ లో హాజరయ్యారు. తీగలగుట్టపల్లిలోని ప్రభుత్వ పాఠశాల సమీపంలో గల అపార్ట్ మెంట్స్ వద్ద కాలనీ వాసులతో కలిసి సుమారు 15 లక్షల నిధులతో ఓపెన్ జిమ్ము ఏర్పాటుకు భూమి పూజ చేశారు. అనంతరం ఓపెన్ జిమ్ము పరికరాల ఏర్పాటు పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి స్థానిక ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చాలని కాంక్షాకర్త ను ఆదేశించారు. తీగలగుట్టపల్లిలోని ప్రభుత్వ పాఠశాల సమీపంలో ఓపెన్ జిమ్ము ఏర్పాటుకు భూమి పూజ చేశారు. అనంతరం ఓపెన్ జిమ్ము పరికరాల ఏర్పాటు పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి స్థానిక ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చాలని కాంక్షాకర్త ను ఆదేశించారు. తీగలగుట్టపల్లిలోని ప్రభుత్వ పాఠశాల సమీపంలో ఓపెన్ జిమ్ము ఏర్పాటుకు భూమి పూజ చేశారు. అనంతరం ఓపెన్ జిమ్ము పరికరాల ఏర్పాటు పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి స్థానిక ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చాలని కాంక్షాకర్త ను ఆదేశించారు.

శారీరక దారుడ్యం కలుగుతుందని తెలిపారు. మహిళా, యువత, వృద్ధుల స్థానిక ప్రజల వ్యాయామం కోసం అత్యాధునిక పరికరాలతో కూడిన ఓపెన్ జిమ్ము అందుబాటులోకి తెచ్చున్నామని తెలిపారు. అన్ని రకాల వ్యాయామ పరికరాలను ఏర్పాటు చేసి స్థానిక క్రీడాకారులను తెలిపారు. పనులను నాణ్యతతో వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని కాంక్షాకర్త ను ఆదేశించామని తెలిపారు. డివిజన్ ప్రజల కోరిక ప్రకారం సమీపంలోని చెరువు కట్టను సుందరీకరించి బండి సంబంధం కుమార్ దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో దాని అభివృద్ధి కోసం పెద్ద ఎత్తున నిధులు కేటాయించారని తెలిపారు. స్థలంలోనే బండి సంబంధం కుమార్ ను కార్యకర్తల సహకారంతో చెరువు గట్టు సుందరీకరణ పనులను ప్రారంభం చేసి స్థానిక ప్రజలకు అందిస్తామని తెలిపారు. దానికి తీగలగుట్టపల్లి డివిజన్ ప్రజల ఆశీస్సులే అన్నారు. మీ ఆశీస్సులు ఎల్లప్పుడూ మా పై ఇలాగే ఉండాలని కోరారు.

# కుక్క కలిచిన చిన్న బాబుకు సర్జరీ తో చికిత్స సంపూర్ణం

**పెద్దపల్లి (వృద్ధయం ప్రతినిధి)** అందుగుల పల్లి గ్రామానికి చెందిన చిన్న బాబు పుట్టిన ఒక్క సంవత్సరం ను చిన్న వాళ్ళ ఊర్లో కుక్క తీవ్రంగా కరవడం జరిగింది. వెంటనే ఆ బాబును వాళ్ళ తండ్రి దండ్రిలు పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకు రావడం జరిగింది. స్పందించిన పిల్లల డాక్టర్ ఆ బాబును అడిగ్గి వేసుకొని చికిత్స ప్రారంభించారు. ARV injection తో సహా ఖరీదైన ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని కుక్క కలిచిన తీవ్ర తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని కుక్క కలిచిన తీవ్ర తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని కుక్క కలిచిన తీవ్ర

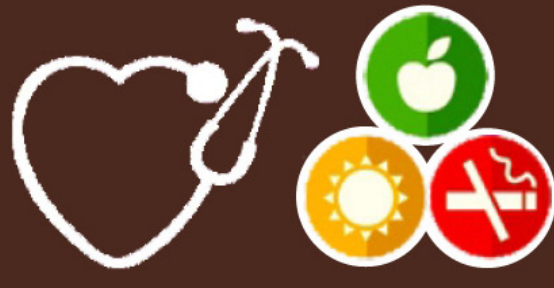
మరియు వైద్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలియచేయడం జరిగింది. అదేవిధంగా ప్రజలందరూ పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో అందుతున్న సహజత శిశు కేంద్రం సేవలు, 2 డి ఎకో సేవలు, ఆధునిక పరిజ్ఞానంతో కూడిన లాప్రోస్కోపిక్ శస్త్ర చికిత్సలు, యూరాలజీ సేవలు మరియు రూట్ కెనాల్ సేవలను ఉపయోగించుకోవాలని కలవరం అని ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ కె. శ్రీధర్ గారు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలందరికీ సూపరింటెండెంట్ గారు చేయమిచ్చి విమనగా పారికి సంబంధించిన పేషెంట్ హాస్పిటల్ లో ఉన్న మరెవరూ డాక్టర్ రామం, అసస్టిషియన్ వైద్య అధికారులు ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీధర్ గారు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు, మరియు ఆ బాబు యొక్క తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేకంగా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్



కంపైలెట్ బాక్స్ లో ఇవ్వవచ్చు, వారి సమస్యని వెంటనే పరిష్కారం చేయడానికి ప్రయత్నం చేస్తాం అని సూపరింటెండెంట్ గారు తెలియచేయడమైనది మరియు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి లో అన్ని రకముల సేవలు ఉచితం ఎవ్వరికి లంపం ఇవ్వరాదు అని తెలియచేసారు.



# చేక్ చేసి ఆరోగ్యం



## బరువు తగ్గేందుకు ఉపయోగపడే మ్యాంగో డైట్ ప్లాన్



హైదరాబాద్, (ఎ.ఎం.ఎస్): ఇది వేసవి కాలం. ఈ కాలంలో మామిడి పండ్లు పుష్పలంగా దొరుకుతాయి. అవునండి, మేము పండ్లకు రాజైన మామిడి పండు గురించే మాట్లాడుతున్నాము. ఏడాది మొత్తం వేసవి కాలంలో వచ్చే మామిడి పండ్ల కోసం ఎదురుచూసే వారు కూడా ఉన్నారు. మామిడి పండు రుచి అంత గొప్పది. వేసవి కాలంలో వేసవి వేడిని మరచిపోయేలా మామిడి పువ్వులను తినండి. మామిడి పండ్ల ద్వారా

ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు జరుగుతుంది. బరువు తగ్గేందుకు కూడా ఈ పండు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని అనుకుంటే మామిడి పండుని పరిగణలోకి తీసుకోవడం మరచిపోకండి. ఈ ఆర్టికల్ లో మ్యాంగో డైట్ ప్లాన్ ద్వారా బరువును ఏ విధంగా తగ్గించుకోవచ్చో తెలియజేస్తాము. మ్యాంగో డైట్ ప్లాన్ లో మామిడి పండ్లను ఏ విధంగా తీసుకోవాలి వివరించడం జరుగుతుంది. మామిడి పండ్లలో విటమిన్ తో పాటు మినరల్స్ పుష్పలంగా లభిస్తాయి. ఫోలేట్, విటమిన్ ఏ,

విటమిన్ బి6 మరియు విటమిన్ సి ఇందులో లభ్యమవుతాయి. అందువలన మామిడి పండ్లను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. మామిడి పండ్లలో వివిధ మినరల్స్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అలాగే, ఇందులో బీటా కెరోటిన్ తో పాటు ఫైబర్ (పెక్టిన్) లభిస్తుంది. దీని వలన, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం మామిడి పండును తీసుకోవడం ద్వారా లోయర్ బ్లడ్ ప్రెషర్ సమస్యను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవచ్చని తెలుస్తోంది. అలాగే క్యాన్సర్ పై హెరాల్ గుణం మామిడి పండులో గలదు. మామిడి పండులో విటమిన్ కే లభిస్తుంది. ఇది కేల్సీయం ను గ్రహించి ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని సందర్శిస్తుంది. మ్యాంగో డైట్ మామిడి పండు వంటి ఫ్రూట్స్ లో ఎనర్జీ డెన్సిటీ తక్కువగా ఉంటుంది. కేలరీలు తక్కువగా లభిస్తాయి. అందువలన, సులభంగా బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. తక్కువ కేలరీలు లభించే ఫ్రూట్స్ ను తీసుకోవడం ద్వారా ఆకలిని తీర్చుకోవచ్చు. ఎనర్జీ డెన్సిటీ ఎక్కువగా లభించే ఫ్రూట్స్ ను తీసుకోవడం కంటే లోఎనర్జీ డెన్సిటీ ఫ్రూట్స్ ను తీసుకోవడం మంచి ఎంపిక. మామిడి పండ్లలో ఒక గ్రాముకు 0.6 కేలరీలు లభిస్తాయి. అందువలన, ఇది ఎనర్జీ డెన్సిటీ తక్కువ కలిగిన ఫ్రూట్స్ కోవలెట్ వస్తుంది. అలాగే, మామిడి పండ్లలో ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇది బరువు తగ్గేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఫైబర్ అనేది కడుపు నిండిన భావనను ఎక్కువ సేపు కలిగిస్తుంది. అందువలన, క్రేవింగ్ తగ్గుతాయి. ఈ ఫ్రూట్ అనేది కార్బోహైడ్రేట్స్ మరియు ఫ్యాట్ వంటి మ్యాక్రో న్యూట్రియెంట్ గ్రహించును తగ్గిస్తుంది. తద్వారా, బరువును సులువుగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఒక కప్పుడు మామిడి పండులో 2.6 గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇది రోజువారీ ఫైబర్ సిఫార్సు విలువలో పదిశాతం వరకు ఉంటుంది. మ్యాంగో డైట్ ప్లాన్ అనేది మీ మీట్ ప్లాన్ కి అనుగుణంగా ఉంటుంది. అయితే, కేలరీలు మాత్రం మామిడి పండు నుంచే అందుతాయి. సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే మామిడి పండు వలన బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే, మామిడి

పండులో ప్రక్లిన్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని మితంగా తీసుకోవాలి. మామిడి డైట్ మామిడి పండులో ఫైబర్ కెమికల్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఫ్యాట్ సెల్స్ విచ్ఛిన్నం అడ్డుకుంటాయి. ఈ ప్రాసెస్ వలన బరువు పెరగడం అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే, మామిడి పండులో మాల్టిక్ మరియు టార్టారిక్ యాసిడ్ లభిస్తాయి. ఈ రెండూ శరీరాన్ని ఆల్కలైన్ గా ఉంచుతాయి. డాక్టర్, ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫిజియోలజీ వలన బరువు పెరగడమనే సమస్య వేధించదు. అలాగే ఇది ర్యూమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ను అరికడతుంది. అలాగే, మామిడి పండు అనేది మీ శరీరాన్ని డిటాక్సిఫై చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో శరీరంలో పేరుకున్న టాక్సిన్స్ ను తొలగిస్తుంది. మామిడి పండులో లభ్యమయ్యే ఫైబర్ కంటెంట్ అనేది శరీరంలోని ఇంటెస్టిన్ వాల్స్ ను అంటుకుని ఉన్న మల పదార్థాన్ని పూర్తిగా తొలగిస్తుంది. అలాగే, మామిడి పండ్లలో లైకాపీన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది వెయిట్ లాస్ కు తోడ్పడే నేచురల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్. మామిడి పండు వలన బెల్లీ ఫ్యాట్ సమస్య తొలగిపోతుంది. అలాగే, వీటిలో లభించే నేచురల్ ప్రో బయోటిక్స్ వలన మీ గట్ పాల్స్ కూడా బాగుంటుంది. తద్వారా, మూడే అనేది మెరుగవుతుంది. మామిడి పండులో లభించే ఫైబర్ అనేది నేచురల్ కార్బోహైడ్రేట్ బ్లాకర్ గా పనిచేసి బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ ని స్టేబుల్ గా ఉంచేందుకు తోడ్పడుతుంది. మామిడి డైట్ మామిడి పండును ఎలా తీసుకోవడం వలన బరువును తగ్గితారు? మామిడి పండు మాత్రమే కలిగిన డైట్ ను తీసుకోవడం అనేది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని స్వయంగా పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజుకు మామిడి పండ్లను రెండు లేదా మూడు సెర్వింగ్స్ ను తీసుకోవడం వారు సూచిస్తున్నారు. అంతకంటే ఎక్కువ తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి హానికరమని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాగే, నిద్రలే మరయు డైట్ ప్రోడక్ట్స్ తో మామిడి పండ్లను తీసుకోవడం పోషకాహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారం మామిడి

పండ్లను రోజులోని ప్రధమార్థంలో తీసుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా మిడ్ మార్నింగ్ లో దీనిని తీసుకుంటే మంచిది. ఈ సమయంలో డిఎంఆర్ (బానల్ మెటబాలిక్ రేట్) అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే మామిడి పండును వేరే మీట్ తో కలిపి తీసుకోవడం కూడా మంచిది. ప్రతికాలాల్లో కలపండి. ఇది ఎన్నో పోషకాహార లోపాలకు దారితీస్తుంది. అలాగే మెటబాలిక్ రియోక్షన్ అనేవి దెబ్బతింటాయి కూడా. మామిడి డైట్ మామిడి పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ప్రావర్టిలు పుష్పలంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎన్నో వ్యాధులను అరికట్టేందుకు తోడ్పడతాయి. శరీరం పనితీరు సజావుగా ఉండేందుకు తోడ్పడతాయి. మీడియం సైజ్ బాగా పండిన మామిడి పండులో 165 కేలరీలు లభిస్తాయి. వర్సీ అవుట్ కి అరగటం ముందుగా ఈ మామిడి పండును తీసుకోవడం వలన ఈ ఫ్రూట్ ద్వారా గ్రహించిన ఎనర్జీని సవ్యంగా వినియోగించగలుగుతారు. ఒక కప్పుడు మామిడి పండులో విటమిన్ సి 75 శాతం లభిస్తుంది. ఇది ఇంఫ్లేమేషన్, ఒబెసిటీతో పాటు ర్యూమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు డయాబెటీస్ వంటి ఆరోగ్యసమస్యల దూరంగా ఉంచుతుంది. అలాగే విటమిన్ ఏ 25 శాతం లభిస్తుంది. 25 రకాల కెరోటినాయిడ్స్ లభిస్తాయి. ఇవన్నీ వ్యాయామం వలన కలిగిన శ్రమ నుంచి మిమ్మల్ని వెంటనే కోలుకునేలా చేస్తాయి. ఈ పండులో లభ్యమయ్యే విటమిన్ బి6 మరియు మిగాశా వి విటమిన్స్ అనేవి థైరాయిడ్ గ్లాండ్స్ మరియు పిట్టూటర్ గ్లాండ్స్ యొక్క సూపర్ ఫంక్షనింగ్ కు తోడ్పడతాయి. మామిడి పండులో మెగ్నీషియం పుష్పలంగా లభిస్తుంది. ఇది కండరాలను అలాగే నెర్వస్ సిస్టంను రిలాక్స్ చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది.

## డయాబెటీస్ కోసం కాకరకాయ జ్యూస్ - పుదీనా ఆకుల వాడకం వలన ప్రయోజనాలు ! బరువు తగ్గే రసం రెసిపి: వైద్యరేషన్

హైదరాబాద్, (ఎ.ఎం.ఎస్): మీకు భారత్ ను 'డయాబెటీస్ రాజధాని' అంటారని తెలుసా? మన దేశంలో 50 మిలియన్లకి పైగా జనాభా టైప్ 2 డయాబెటీస్ తో బాధపడుతున్నారు. సరైన సమయంలో ఈ వ్యాధిని గుర్తించటం, మందు తీసుకోవటంవలన ఈ వ్యాధి నియంత్రణలో ఉంటుంది. మేము రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించే ప్రభావవంతమైన సూజుచిట్టాలను కూడా వీ



చదవి ఆలోచించండి! పరిశోధనల్లో తేలింది ఏమిటంటే ప్రతిరోజూ మీ డైట్ లో కాకరకాయ రసాన్ని జతచేయటం వలన, రోజుకి ఒకసారి తాగితే మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి తగ్గుతుంది. అదే కాదు, ఈ రసంలో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు, ఆహారంలో ఉండే మీకు ఉండి పుంటాయి, ఇది బరువు తగ్గటంలో కూడా సాయపడుతుంది, ఎక్కువ తినకుండా, ఎక్కువ సేపు కడుపు

నిండివుండేట్లా చేస్తుంది. ఇది ఎలా పనిచేస్తుంది? కాకరకాయలో మధుమేహ వ్యతిరేక లక్షణాలు మూర్తిగా ఉంటాయి. చారన్విన్, పాలిఫెనెల్స్ 2 లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించటానికి సాచురేటెడ్ ఫాటీ ఆమ్లాలను నిరోధిస్తాయి. ఇందులో మూర్తిగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నిండివుండటం వలన, ఇది మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది, వయస్సు మీరకుండా చర్మకణాలను కాపాడుతుంది, అలాగే శరీరంలో వాపులు రాకుండా చేస్తుంది. మీరప్పుడు దాన్ని తాగాలి? ఈ కాకరకాయ రసాన్ని తాగటానికి మంచి సమయం పొద్దున్నే పరగడపున, ఖాళీ కడుపున తాగాలి. కాఫీ కూడా తాగకముందే దీన్ని తాగాలి. కానీ మీకు ఎసిడిటీ ఉన్నట్లయితే, మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత తాజా రసంలాగా తాగండి.

హైదరాబాద్, (ఎ.ఎం.ఎస్): మన పరిసరాలలో దొరుకుతూ ఎంతో విలువైన మొక్కల్లో ఒకటిగా పేరు గాంచిన పుదీనా వలన మనకు లభించే ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ప్రత్యేకమైన సువాసన కూడిన ఈ పుదీనా ఆకు మన మెదడుని సానుకూలంగా ప్రభావితం చేసే శక్తిగా పరిగణిస్తూ ఉంటుంది. గ్రీన్ చట్నీ తయారీలో, బిర్యానీలో తప్ప దీనిని తప్పని సరిగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటుంది. దీనిలో జెపాన్ గుణాలతో పాటు, జీవితీయ సమర్థంగా నడిపించే పోషకాలు చాలా పుష్పలంగా ఉన్నాయని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. చాలా రకాల వ్యాధులకి తయారు చేసే జెపాన్ పుదీనా ఎక్కువ శాతం వాడకంలో ఉండటం వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీనికి ఎంతో డిమాండ్ ఉంది. పుదీనా ప్లేనరీతో తయారైన ఏ ప్రొడక్టునా ప్రపంచవ్యాప్తంగా వినియోగం అధిక సంఖ్యలో ఉండడం అతిశయోక్తికాదు. ముఖ్యంగా మోట్ ఫ్రెషనర్స్ లో పుదీనా ఆకుల్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పుదీనా ఆకులో వెలకట్టలేని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి అని అనేక పరిశోధనలు తెలియ చేసాయి. దీనివలనే వివిధ రకాల టాట్ పేస్ట్, చూయింగ్ గమ్స్, ట్రీట్ ఫ్రెషర్స్, క్యాండ్లీ మరియు ఇన్ హేలర్స్ లో ఎక్కువగా పుదీనాను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ పుదీనా ఆకులను శరీరంలోని బ్యాడ్ బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తుంది. అంతేకాదు శరీరంలోని పల మరియు బరువుల చల్లగా ఉంచుతుంది. జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలకు పుదీనా ఆకు జెపాన్ గా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి గుణాలు అధికంగా పుదీనా ఆకులో ఉన్నాయి. పుదీనాను గుడ్లతో చేర్చి ఆప్లెట్ ను కొత్తిమీరకు బదులుగా వేసుకుంటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఇదే విధంగా పుదీనా



మరో నాలుగు విధాలుగా ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడుతుంది. అల్లీలను తగ్గిస్తుంది పుదీనా ఆకుల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్స్ మరియు రోగి మ్యూలిక్ యాసిడ్ పుష్పలంగా ఉన్న నేచురల్ మనకు జీర్ణ సంబంధమైన సమస్యల నుండి బయట పడటానికి పుదీనా ఆకులు ఎంతగానో ఉపయోగ పడతాయి. రెండు స్కూలు పుదీనా ఆకు రసంతో కచ్చిగా తేనె కలిపి ప్రతిరోజూ మూడుసార్లు తీసుకుంటే కడుపునొప్పి, పొట్ట ఉబ్బడం తగ్గుతాయి. ఇలా ఎన్నో ప్రయోజనాలతో కూడిన పుదీనా ఆకుతో రకరకాల వంటలను కూడా చేసుకోవచ్చు. ఈ పుదీనా ఆకును ఎక్కువగా ఉపయోగించి మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం.

## చేపలు తింటే శృంగార కోర్కెలు తారా స్థాయికి వెళ్తాయి.. ఇంకా చాలా ప్రయోజనాలు

హైదరాబాద్, (ఎ.ఎం.ఎస్): ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం వారంలో రెండు సార్లు చేపలను తింటే మంచిది. దీంతో మీకు ఎలాంటి గుండె జబ్బులు రావు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ చేసిన ఒక పరిశోధనలో ఈ విషయం తెలిసింది. అలాగే మార్టిన్ లూథర్ న్యూట్రిషన్ అండ్ ఫుడ్ రిసెర్చ్, న్యూట్రిషనల్ బయోకెమిస్ట్రీ జర్నల్ లోనూ ఇదే విషయాన్ని ప్రచురించారు. చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను బయటకు పంపి మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి. దీంతో శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోతూ ఉంటుంది. రక్తనాళాల్లో కొవ్వు ఉండదు. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి. అయితే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల ఎక్కువగా ఉండే సాల్మన్, మాకరెల్, హెర్రింగ్, లెక్ ట్రాట్, సార్డైన్స్, అల్మాకోర్ ట్యూనా వంటి చేపలను తింటే ఇంకా మంచి ఫలితం ఉంటుందని సైంటిస్టులు సూచిస్తున్నారు. రెండు సార్లు వారంలో రెండు సార్లు మొత్తం కలిపి 100 గ్రాముల వరకు ఉడకబెట్టిన లేదా గ్రైల్ చేసిన చేపలను తింటే గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయని వారు చెబుతున్నారు. కనుక చేపలను మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం మరచిపోకండి. ఎన్నో పోషకాలు అందుతాయి ఇక చేపలు తినడం వల్ల మనకు ఎన్నో రకాల ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలున్నాయి.. వైద్య నిపుణులు కూడా చేపలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. వీటి వల్ల మన శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. ముఖ్యంగా చేపల్లో ఉండే ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని సందర్శించడంలో పాటు మెదడును చురుగ్గా ఉండేలా చేస్తాయి. అయితే చేపలను వారంలో కనీసం 2 సార్లు తింటే దాంతో

ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. గ్రై గ్లిజెరిడ్స్ చేపలను తరచూ తింటుంటే రక్తంలో ఉండే ట్రై గ్లిజెరిడ్స్ 30 శాతం వరకు తగ్గుతాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. దీంతో హార్ట్ ఎలాక్టు రాకుండా ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు తరచూ చేపలను తీసుకుంటే మంచిది. విటమిన్ డీ, ప్రోటీన్లు చేపల్లో విటమిన్ డీ, ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. సూర్యకాంతి ద్వారా మనకు లభించే విటమిన్ డీకి సమానంగా పోషకాలు మనకు చేపల ద్వారా లభిస్తాయి. దీంతోపాటు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల కూడా చేపల్లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడును యాక్టివ్ గా ఉంచుతాయి. అల్టిమర్స్ తరచూ చేపలను తింటే వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే అల్జీమర్స్, డెమెంటియా వంటి వ్యాధుల బారీ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. చేపలను రెగ్యులర్ గా తినడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. చేపల్లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల మన మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా పనిచేస్తాయి. ఇవి డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడేస్తాయి. మానసిక ఆందోళనను పోగొడతాయి. గ తరచూ తినేవారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. డయాబెటీస్, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఇక మెదడు చురుగ్గా పనిచేయాలంటే.. చేపలు ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చేపల్లో



పుండే ఒమెగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు మెదడు అభివృద్ధి తోడ్పడుతాయి. దెబ్బతిన్న నాడీవ్యవస్థను మరమ్మత్తు చేయడానికి చేపలు ఉపయోగపడతాయి. మానసిక ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి. అలాగే చేపల్లో పుండే విటమిన్ డీ, ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా వున్నందున మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఇవి మానసిక ఒత్తిడిని పోగొడుతాయి. అలాగే చేపలలో పుండే విటమిన్ డీ, ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా వున్నందున మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. బొజ్జ పెరగటం, రక్తపోటు పెరగకుండా చేయడం.. గుండెజబ్బులు, మధుమేహం, షుగర్ వంటి వ్యాధుల నుంచి కాపాడేందుకు చేపలు రోహదం చేస్తాయి. క్యాన్సర్ కారకాలు సరికాదు చేపలు తినే అలవాటున్న వారిలో క్యాన్సర్ కారకాలు సరికాదు. చేపలను తింటే గుండెజబ్బు, పెద్దపేగు క్యాన్సర్ వంటి వాటి బారీన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చునని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. కానీ ఎక్కువ నూనెలో చేపుడు చేసిన చేపలతో క్యాన్సర్ల ముప్పు పెరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చేపలు తింటే శృంగార కోర్కెలు తారా స్థాయికి వెళ్తాయి.. ఇంకా చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ప్రతిరోజూ మూడుసార్లు తీసుకుంటే కడుపునొప్పి, పొట్ట ఉబ్బడం తగ్గుతాయి. ఇలా ఎన్నో ప్రయోజనాలతో కూడిన పుదీనా ఆకుతో రకరకాల వంటలను కూడా చేసుకోవచ్చు. ఈ పుదీనా ఆకును ఎక్కువగా ఉపయోగించి మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం.

డైట్ అసోసియేషన్' తెలిపింది. శృంగార కోర్కెలు చేపలు ఆరగించడం వల్ల ప్రతి మూడిలో శృంగార కోర్కెలు తారా స్థాయికి చేరుతాయి. ముఖ్యంగా.. ప్రతి మూడు సెక్స్ లో పొల్గాలంటే ఒమెగా 3, ఒమెగా 6 ఎంతో అవసరం. దీనికి చేపలే సరైన మందు. దీనికి మంచిని మందు ప్రకృతిలో లేదనే చెప్పాలి. అయితే, ఈ మందు అన్ని రకాల చేపల్లో ఉండవు. కేవలం షెల్ ఫిష్, సాల్మన్, మాకరెల్, సార్డిన్స్ వంటి రకం చేపల్లోనే ఉంటాయి. వీర్లు కణాలు ఇవి పురుషుల్లో వీర్లు కణాలను అధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తాయి.

### సమయానికి తింటే 'హ్యార్టీ' అదుపులో ఉంటుంది!

హైదరాబాద్, (ఎ.ఎం.ఎస్): ఆకలేనిసప్పుడు పొట్టలో తిప్పేస్తున్నట్టు, ఏదో అవుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. అలాగే ఆకలి పెరుగుతున్న కొద్దీ కోపం కూడా మొదలవుతుంది. ఈ మొత్తం ఫీలింగ్ కు లండన్ పరిశోధకులు 'హ్యార్టీ' అని పేరు పెట్టారు. హార్టీ యాంటిలైబుల్ కలిగి ఉంటే ఈ కొత్త పదాన్ని సృష్టించారు. ఆకలి పెరిగిపోవడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు పడిపోతాయని, ఒత్తిడి కలిగించే కార్బోనిల్ హార్సోగ్లైస్, అడ్రినలిన్ విడుదలవుతాయని వివరించారు పరిశోధకులు. ఈ హార్సోగ్లైస్ వల్ల మెదడులో ఒత్తిడి కలిగి కోపం వస్తుందని చెప్పారు. కాబట్టి సమయానికి తినేస్తే హ్యార్టీని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చునూట.

మిగిలిపోతుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. సో.. పురుషులా.. ఇతెందుకు ఆలస్యం.. ఈ రకం చేపలను ఆరగించి మీలో వీర్లు వృద్ధిని పెంచుకోండి.. పడక గదిలో రచ్చిపోండి.. బుద్ధిబలం పెరుగుతుంది పిల్లలకు ఆహారంగా చేపలను ఇస్తే వారిలో బుద్ధిబలం పెరుగుతుందని వైద్యులు తెలిపారు.

వారానికి ఒకసారి చేపలు తిన్న 15 సంవత్సరాల వయసు కలిగిన పిల్లల్లో తెలివితేటలు పెరిగినట్లు పరిశోధనలో తేలివట్లు పరిశోధకులు తెలిపారు. దీంతోపాటు వారి శరీరంలో కొవ్వు శాతంకూడా తగ్గినట్లు, ఇతర శరీర భాగాలుకూడా సక్రమంగా ఎదిగినట్లు పరిశోధనలో వెల్లడైనట్లు వారు వివరించారు.

### రోజూ గ్లీన్ టీ తాగితే గుండెపోటు రుచి

హైదరాబాద్, (ఎ.ఎం.ఎస్): రోజూ ఒక కప్పు గ్లీన్ టీ తాగితే గుండె పోటు వచ్చే రిస్క్ చాలా వంకం తగ్గుతుందట. ఈ టీ తాగడం వల్ల రక్త నాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోతూ ఉంటుందని దీంతో హార్టీ ఎలాక్టు, ఇతర గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయని బయోలాజికల్ కెమిస్ట్రీ అనే జర్నల్లో కథనాన్ని ప్రచురించారు. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగితే హార్టీ ఎలాక్టు ఎక్కువగా వస్తాయి. అయితే ఇలాంటి వారు నిత్యం గ్లీన్ టీని తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే దాంతో రక్త నాళాల్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వు క్రమంగా కరుగుతుంది. ఫలితంగా హార్టీ ఎలాక్టు రాకుండా ఉంటాయి.



