

శ్రీనారాయణ

తెలుగు దినపత్రిక

‘గ్రంథమౌ’ అంధులకు మళ్ళీ చూపు

నస్వేంద్రియాల్లో నయనం ప్రధానం అన్నది మనకు తెలిసిదే. కంటిచూపు లేకుంటే బ్రతుకే అంధకారం. కంటిచూపు నమస్యలు తల్లితీతే వెంటనే వైద్యులసు సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడం ఆవసరం. ఈ విషయంలో ఏమాత్రం అశ్రద్ధ చేసినా తీప్పనమస్యలు ఎదురవుతాయి. దేశంలో శాశ్వత అంధత్వానికి దారి తీసే ప్రధాన కారణాల్లో గ్రూప్స్ మా ఒకటి. గ్రూప్స్ మా అనేది కంటి ఆప్టిక్ నరాలు (దృశ్యకణాలు) దెబ్బినిసేదుస్థితి. దృశ్య సందేశాలను మెదడుకు తీసుకెళ్ల ఒక మిలియన్ కంటే ఎక్కువ నరాలతో కూడిన వ్యవస్థ ఆప్టిక్ నరాలతో ముడిపడి ఉంది. జన్మపరమైన లోపాల వల్ల కూడా గ్రూప్స్ మా దాపురిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 4.5 మిలియన్ మంది గ్రూప్స్ మా కారణం గానే అంధత్వానికి గురవుతున్నారని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. ఈ గ్రూప్స్ మా కారక అంధత్వాన్ని నివారించి మళ్లీ చూపు తెప్పించడానికి విస్తృతంగా ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. ఇందులో భాగంగా అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా, పొరిన్ ల్స్ సాగుతున్న పరిశోధనల్లో కొంతమేర సత్కరితాలు కనిపిస్తున్నాయి. భారత దేశంలో గ్రూప్స్ మాతో బాధపడుతున్న 12 మిలియన్ మందిలో 1.2 మిలియన్ మంది జప్పటికే గ్రూప్స్ మా వల్ల అంధత్వంతో అలమచేస్తున్నారు. దేశంలో కానీ, ప్రపంచం మొత్తం మీద కానీ, అంధత్వం దాపురించడానికి రెండో కారణం గ్రూప్స్ మాయ్యే అవుతోంది. ఎవరైతే 40 ఏళ్ల దాటి వంశపౌరంపర్యం గా వచ్చే కైరాయిడ్, రక్తపోటు, మధుమేహం తదితర రుగ్మతలు ఉన్నట్టయితే గ్రూప్స్ మాకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంటుంది. గ్రూప్స్ మా ప్రారంభంలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. వ్యాధి తీవ్రదశకు చేరిన తరువాతనే లక్షణాలు బయటపడతాయి. శరీరానికి రక్తం ద్వారా పోషకాలు అందినట్టే కనుగొన్నడ్కు ఆక్వియేన్ వ్యాయామం ద్రవం ద్వారా పోషకాలు అందుతుంటాయి. పల్పగా, నీళ్లను పోలిఉండే ఈ ప్రవం కంట్లోకి వెళ్లి తిరిగి రక్తంలో కలిసిపోతుంది. ఈ ప్రవం పయనించే మార్గాన్ని యాంగిల్ అంటారు. ఈ మార్గంలో అడ్డంకులు ఏర్పడి ద్రవం కంట్లోనే నిల్విపోతే కనుగొన్నడ్కాలిక క్రియాశీలక ఆప్టిక్ న్యూరోపతి అనే రుగ్మతగా మారి అంధత్వానికి దారి తీసుంది. అయితే ఈ వ్యాధి గురించి చాలా మందికి స్వరూప అవగాహన ఉండడం లేదు. అందుకనే ప్రపంచ స్థాయిలో గ్రూప్స్ మా అవగాహన వారోత్పవాలు ఏటా మార్చి 12 నుండి 18 వరకు నిర్వహించడం పరిపాటిగా వస్తోంది. మన దేశంలో దాదాపు 13 మిలియన్ మంది గ్రూప్స్ మాతో బాధపడుతున్నప్పటికీ, గ్రూప్స్ మా అంటే ఏమిలో తెలిసిన వారి సంఖ్య అత్యంత స్వల్పంగా ఉంటోంది. గ్రూప్స్ మాలో రెండు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి. ఒకటి ఓపెన్ యాంగిల్ గ్రూప్స్ మా, రెండోది క్లోజ్ యాంగిల్ గ్రూప్స్ మా. ఓపెన్ యాంగిల్ గ్రూప్స్ మా అత్యంత సాధారణ రూపం. ఇది అన్ని గ్రూప్స్ మా కేసుల్లో కనీసం 90% వరకు ఉంటుంది. ఇది చాలా నెమ్ముదిగా పెరుగుతుంది. ఈ వ్యాధి గర్భస్థ శిశువు మొదలుకొని వుధుల వరకు పీడిస్తుంది. ఒక కంట్లో లేదా ఒకేసారి రెండు కళ్లల్నా గ్రూప్స్ మారావచ్చు. ప్రస్తుతం గ్రూప్స్ మా ముందస్తు రోగ నిర్ధారణ, చికిత్స మరింత దృష్టిని కోల్పోకుండా నిరోధించడానికి మందులు, శస్త్రవిచిత్రులు లేదా లేజర్ చికిత్సతో సాధ్యమవుతుంది. గ్రూప్స్ మా వల్ల చూపు కోల్పోయే ఈ పరిస్థితికి మధుమేహం కూడా ఒక కారణంగా పరిశోధకులు ఇటీవల కనుగొన్నారు. మన కళ్లు వెనకాల రెటీనలో సున్నితమైన దృశ్యానాడులు (ఆప్టిక్ నెర్వ్స్ ఉంటాయి. పీటిలోని రెటీనల్ గాంగ్లియిన్) అనే ప్రత్యేక కణాలే మన చూసే దృశ్యాలని మెదడుకు చేరవేస్తాయి. మధుమేహం కారణంగా రక్తంలో నిండిపోయిన చక్కెర్లు ఈ రెటీనల్ గాంగ్లియిన్ అనే ప్రత్యేక కణాలని చంపేస్తాయని, దాంతో చూపుపోతుందని వైద్యునివుణులు వివరిస్తున్నారు. దెబ్బితిన్న ఆ రెటీనల్ గాంగ్లియిన్ కణాల స్థానంలో కొత్తవాచీని స్ఫోటింగాలిగితే అంధలకు మళ్లీ చూపు తెప్పించవచ్చని పరిశోధకులు ప్రయోగాత్మకంగా తెలుసుకున్నారు. ఈ దిశగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎన్నో పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి దానికి సంబంధించి ఇటీవల ఓ కీలకమైన ముందడుగు పడింది. అమెరికాలో కాలిఫోర్నియాలోని ‘చిల్డన్ హస్పిటల్లోనే ఏంజిల్ ఏంజిల్ హస్పిటల్లో ఏంజిల్ ఏంజిల్ కీలకమైన చికిత్సకీ చెందిన భారతీయ మూలాలున్న పరిశోధకులు బిరాజ్ మహాతో ఈ విషయంలో సాధించగలిగారు. ఇందుకోసం ఎనిమిది రసాయనాలతో కూడిన ప్రత్యేక ద్రవ్యాలు మిట్రమాన్ని రూపొందించారు కూడా. ఆ మిట్రమంలో కంట్లో ఉండే మూల్యల్నా గ్రీయా అనే మామూలు కణాలని ఉంచారు. రెండు వారాల తరువాత ఆ మామూలు కణాలే ప్రత్యేక రెటీనల్ గాంగ్లియిన్ కణాలుగా ఎదిగాయని ప్రయోగం ద్వారా తెలుసుకున్నారు. ఇలా పెరిగిన కణాలని దృశ్యానాడులు దెబ్బితిన్న ఎలుకల కళ్లలో ఉంచి పరీషీస్తే 45 రోజుల్లో వాటికి చూపు తిరిగాచ్చినట్టు నిర్ధారణ అయింది. ఇక ఈ పరిశోధకున్నా విజయం సాధిస్తే గ్రూప్స్ మా కారణ అంధత్వానికి పూర్తిగా అరికట్టవచ్చని వైద్యునివుణులు అశాభావం వ్యక్తం చేసున్నారు. చెబుతున్నారు.

గూడు లేక గాంగు — ఇందిరమ్మ గృహం సిర్కాజి ఏధకం పై తెలు

- తొలగించిన కాంప్రాక్ష్మ ఉద్యోగులను విధులకు తీసుకోవాలి

- కే రవిశంకర్ గౌడ సీనియర్ జర్వల్స్

వనపర్తి జిల్లా ప్రతినిధి, మార్చి 11 (తిణ్ణార్ న్యూస్): అప్పటి కొమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో 1980 సంవత్సరంలో కూడు, గూడు ,గుడ్డు రెండు రూపాయలకే కిలో బియ్యం ప్రకటన పేరుతో ప్రజల మందుకు వచ్చిన అప్పటి తెలుగుదేశం పొర్చి వృషప్పాకులు మాజీ ముఖ్యమంత్రి స్వర్ణియ నందమూరి తారక రామారావు ఈ రాష్ట్రంలో ఒక ప్రభంజనాన్ని స్థాపించి అంతకంటే మందు రాష్ట్రాన్ని పరిపాలించిన కొంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని కుపుకూలిచాడు. సార్వభౌమ నటుడు తెలుగు



ඇතුළු නිරාශ වහදකුන පෙරේම්පෙන්සය ප්‍රස්‍රාලකු මෙයා
රුගුර අයෝගු. ම ජාත්‍යාව වඩානු 2016ල් ක්‍රියාවෙන පාරිභික ඡේඛින මූල්‍යවාන්
රාජු එකුදීන ජාත්‍යාව හිංගැබ්ල් තෙලංගාඟ තේඩ්විං
කේ ජාත්‍යාව රාජු තෙලංගාඟ පාරිභික ඡේඛින තෙලංගාඟ තේඩ්විං
නේ නේ තෙලංගාඟ ගුරුවානු තෙලංගාඟ රාජු එක වෙශ්‍ර බැවුම් තෙලංගාඟ
චේප්පය තෙලංගාඟ ක්‍රිසං 1200 මාන්ද නිරුද්‍යාගුලු තෙලංගාඟ
රාජු පාරිභික ක්‍රිසං නෙකු ප්‍රාණාලය බවි සිෂ්‍යාලයු සංඛ්‍යාතයෙන් නැතුවිය.
ක්‍රියාවෙන පාරිභික තෙලංගාඟල් අධිකාරණල්
රාජු වෙශ්‍ර වෙශ්‍ර චේඛින ප්‍රධානය රාජු එක ඇංධිරමු ගුරුවා
නිරාශ ජාත්‍යාව ප්‍රධානය ප්‍රධානය තේඩ්විං තෙලංගාඟ
ගෙ ගුරුවානු ප්‍රාණාලය ප්‍රධානය තේඩ්විං තෙලංගාඟ
ඇවුදය ගුරුවා නිරාශ ජාත්‍යාව ප්‍රධානය තේඩ්විං

రైలు పరిగెత్తింది, అంతేకా ఇందిరమ్య గృహ నిర్మాణ శాఖల్ని
జరిగిన అవినీతి అక్రమాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని
పూర్తిస్థాయిలో గృహ నిర్మాణ శాఖను తొలగిస్తున్న
బీఆర్ఎవ్స్ ప్రభుత్వం ప్రతి ఒకరికి డబల్ బెడ్ రూమ్
ఇల్లు నిర్మించి ఇస్తుందని అందుకోనం గృహప్రాంతమ్
నిర్మాణ శాఖ తో సంబంధం లేకుండా తవి
ప్రభుత్వమే స్వయంగా డబల్ బెడ్ రూమ్ ఇండియన్
నిర్మాణ పథకం చేపడుతుందని అప్పట్లో గృహప్రాంతమ్
నిర్మాణ శాఖలో పనిచేసిన దాదాపు 1179 మందిని
కేసీఆర్ ప్రభుత్వం తొలగించడం అందులో ఔట్స్టీర్స్‌ర్యాంగ్ కాంటాక్ట్ పద్ధతిల్లో
పనిచేస్తున్న డేటా ఎంట్రీ అప్రేటర్లు, వెన్యూ ఇన్సెప్షన్ కాంటాక్ట్
కాంటాక్ట్ ఏషలు దాదాపు 1179 మంది ద్వేగులను నిర్మాణంగా తొలగించి వీధిపాలా
చేసిందని ఇప్పటికీ తొలగించిన ఔట్స్టీర్స్‌ర్యాంగ్



నహేయం చేసి ఇల్లు నిర్మాణం చేవడతామని ఇంటి స్థలం లేని వాళ్లకు ఉచితంగా ఇంటి స్థలం కేటాయించి ఇల్లు నిర్విషేష ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రధానంగా రాష్ట్రంలో గ్రామీణ ప్రాంతాలతో పాటు వప్పం ప్రాంతాలలో ఇల్లు లేక ఇదుపులేక లక్షలాది కుటుంబాలు వీధిన వడి చలి వాన ఎండకు జీవిస్తున్నారని ఈ సంగతి గత ప్రభుత్వాలకు తెలిసినప్పటికీ కేవలం ఎన్నికల మ్యానిఫెస్టోలో ఉచిత హామీలు ఇవ్వడం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత గాలికి వదిలిపెట్టడం సర్వసాధారణ మైందని ప్రజలు విమర్శిస్తున్నారు. ఇటీవల ఏర్పడ్డ కొత్త ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై పూర్తి నమ్మకం పెట్టుకొని ప్రజలు కేసీఆర్స్ బుద్ధి చెప్పి అధికారాన్ని కట్టించటారు. ఇందిరమ్మ గృహ నిర్మాణ వధకాన్ని పునర్ ప్రారంభిస్తూ ఇంటి నిర్మాణానికి ఐదు లక్షల రూపాయల వధకాన్ని ఈనెల 11 నుంచి ప్రారంభిస్తున్నట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించింది, కానీ ఇంటి నిర్మాణం కోసం ఎదురుచూస్తున్న ప్రజలకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏ మేరకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేస్తుందో వేచి చూడాల్సి ఉంది, అంతేకాక గత వైయన్ రాజశేఖర్ రెడ్డి హయాంలో గృహ నిర్మాణ శాఖలో పనిచేసిన కాంటాక్స్ బెట్స్ రీంగ్ స్టోర్స్ గులను తిరిగి ఇందిరమ్మ గృహ నిర్మాణ వధకం లో భాగంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తిరిగి విధుల్లోకి తీసుకోవాలని నిరుద్యోగ యువతి యువకులు కోరుతున్నారు.

యాంగ్‌గిల్‌గుట్ట బ్రాష్మణ్‌త్వాల ప్రారంభిత్వంలో పాలిశన్‌ మధ్యంత్రి, మంత్రులు

- ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లాల ఎమ్మెల్యేల ఫున్
స్టోగతం

- ప్రత్యేక పూజలు చేసి శ్రీ స్వామివారికి పట్టు వస్తాలు

- ముత్యాల తలంబ్రాలు అందజేసిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి,గీత దంపతులు



యాదగిరిగుట్ట బ్రహ్మాత్మవాల్లో మొదటి రోజు పాల్గొనేదుకు సోమవారం విచ్చేసిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గీత దంపతులు, ఇతరమంత్రులు పర్యాటన మొత్తం 40 గంట 1: 40 నిమిషాల పాటు సాగింది. పైదరాబాద్ నుండి ప్రత్యేక హెలికాప్రోల్ 10: 08 నిమిషము లక్ష్మయాగశాల ఆవరణలో ముఖ్యమంత్రి దిగారు. అక్కడి నుండి 10 గంటల 12 నిమిషములకు ప్రెసిడెన్షియల్ సూట్ కు వెళ్లి 15 నిమిషాల పాటు ప్రెసిడెంట్ సూట్ లో బసచేసిన ముఖ్యమంత్రి సాంప్రదాయధున్నలతో రోడ్డు మార్గం ప్రత్యేక వాహనంలో కొండపైకి 10 గంటల 40 నిమిషములకు చేరుకున్నారు . ఆలయ అధికారులు అర్పకులు స్వాగతం పలుకగా పూర్తుకుంభ స్వాగతంతో ఆలయంలోకి ప్రవేశించిన ముఖ్యమంత్రి దంపతులు 10 : 50 నిమిషములకు ప్రథాన ఆలయంలో బిప్రాహ్మాత్మవాలకు సంబంధించిన పట్టు పాటులు ముత్యాలు తలంట్రాలు అందజేశారు. ప్రథాన ఆలయంలో వేద ఆశీర్వచనము సత్కారం పొందిన ముఖ్యమంత్రి ఇతర మంత్రులు 11: 33 నిమిషములకు ఆలయం నుంచి బయటకు వచ్చారు. వలువరు అధికారులు మంత్రులతో మాట్లాడుతూ తిరిగి రోడ్డు మార్గం 11:35 లక్ష్మరెసిడెన్షియల్ పూట్ కు బయలుదేరిన ముఖ్యమంత్రి 11:55 నిమిషాలు ప్రత్యేక హెలికాప్రోల్ భద్రాచలం కు ప్రయాణమ య్యారు. సాఫ్ట్ గా

విజయవంతంగా ముఖ్యమంత్రి పర్యాటన సాగడంతో అటు అధికారు ఇటు అలయ ఆర్పకులు పోలీసు సిబ్బుంది ఊపిరి వీల్చుకొని సంతోషపూర్వకం చేశారు. యాదగిరిగుట్ట బ్రహ్మాండువాల సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి యనమల రేవంత్ రెడ్డి గీతా దంపతులు ఇతర మంత్రుల ఎమ్మెల్సీలు అధికారులతో కలిసి ప్రథమత్వం తరఫున బ్రహ్మాండువాల ప్రారంభం రోజు ముత్తొలు తలంట్రాలు పట్టువస్తోను సమర్పించాడు వేదమంత్రాలు సాంప్రదాయ రీతిలో ఆలయ అధికారు లు స్వాగతి పలుకగా ప్రధానాలయంలో ఉత్తర రాజగోపురం గుండా ప్రధాన ఆలయంలోకి ప్రవేశించిన ముఖ్యమంత్రి దంపతులు విదుదల రాజగోపురం తూర్పు ద్వారం నుండి మొదటగా క్షేత్రపాలక ఆంజనేయ స్వామి దర్శనం చేసుకుని ప్రధానాలయంలోకి చేరుకున్నారు. గర్జగాలో ప్రశ్నేషక ఘూజలు చేసి అనంతరం ప్రధాన ఆలయంలోని ముఖ్యమంత్రి ఆలయ అధికారులకు ఆర్పకులకు బ్రహ్మాండువాల సంబంధించిన పట్టు వప్రాలను ముత్తొలు తలంట్రాలను ప్రథమత్వం తరఫున అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ఈవో రామకృష్ణ రావు, చైర్మన్ నరసింహమార్తి, ప్రధాన ఆర్పకులు నల్లన్ తీగల నరసింహ చార్యులు, ఉపముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమాదేవారాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేణ, మంతులు కోమట్లుగా

ವೆಂಕಲ್ಲೆಟ್, ಉತ್ತರಂಹಮಾರ್ ರೆಡ್ಡಿ, ಕೊಂಡಾ ಸುರೇಖ ಮಂತ್ರಿಗಳು ಎವರ್ ವಚನರು ಪ್ರಭುತ್ವ ವಿವೇಕ ಬೀರ್ ಜಿಲ್ಲೆಯು, ಎಮ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್ ಕುಂಭಂ ಅನಿಲ್ ಕುಮಾರ್ ರೆಡ್ಡಿ, ವೇಮುಲ ಹೀರೆಂ, ಮಂದುಲ ಸಾಮೆಲ್, ಬಿತ್ತುಲ ಲಕ್ಷ್ಮಾರೆಡ್ಡಿ, ಮಾಜೀ ಮಂತ್ರಿ ಮೋತ್ತುಪ್ಪಲಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಲು, ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮಿನರಸಿಂಹ ಸ್ವಾಮಿವಾರಿನಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಪೊಂದಾಲ್ ಮೆಡಾರ್ಟಿಸಿರಿ ದರ್ಶಿಂಚಕುನ್ ಎವರುಮಲ ರೇವಂತ್ ರೆಡ್ಡಿ ಗಿತ ದಂಪತ್ತಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪೂಜಿಲು ಚೇಶಾರು. ಈ ಸಂದರ್ಭಂಗ್ ಆಲಯ ಪ್ರಥಾನ ಅರ್ಪಕುಲು ಸಲ್ಲಿನ್ ಶೀಗರ್ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ನರಸಿಂಹಾಚಾರ್ಯರು ಇತರ ಅರ್ಪಕ ಬ್ಯಂದಂ ವೇದ ಮಂತ್ರಿಚ್ಚಾರಣಲು ಚೇಯಗಾ ಆಲಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಂತೋ ಅಧಿಕಾರುಲು ಪೂರ್ವಕಂಭ ಸ್ವಾಗತಂ ಪರಿಕಾರ. ಪ್ರಥಾನ ಆಲಯಂಲೋ ಗರ್ವಗುಡಿಲೋ ಸ್ವಯಂಭೂಲ ದರ್ಶನಂ ಚೇಸುಕೊನಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ದಂಪತ್ತಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪೂಜಿಲು ಚೇಶಾರು. ಈ ಸಂದರ್ಭಂಗ್ ಸ್ವಾಮಿವಾರಿ ಶೇಕ್ ವಪ್ರತ್ಯೇನಿ ಕಪಿ ಸತ್ಯರ್ಥಿಂಚಾರು. ಪ್ರಥಾನಾಲಯಂಲೋ ಮುಖ್ಯಮಂದಪಂಲೋ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ದಂಪತ್ತಿ ಪಾಟು ಇತರ ಮಂತ್ರಿಗಳು ಎಮ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್ ಕುಂಭಂ ವೇದ ಶೀರ್ಷಕುಂಭನಂ ಚೇಶಾರು. ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ವಾರಿ ಜ್ಞಾವಕನು ಅನ್ನ ಈ ಸ್ವಾಮಿವಾರಿ ಜ್ಞಾವಕನು ಆಲಯ ಶೈರ್ವನ್ ನರಸಿಂಹಮಾರ್ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಕಿ ಅಂದಜೆಯೂ, ಅಭಿಪ್ರೇತ ಲಡ್ಡು ಪ್ರಸಾದಾನ್ವಿ ಆಲಯ ಈವೇ ರಾಮಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಾವು ದಂಪತ್ತಿ ಅಂದಜೆಯಾರು. ಈ ಸಂದರ್ಭಂಗ್ ಆಲಯ ಅಧಿಕಾರುಲು ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿವಾರಿ ಚಿತ್ರಪಣಾನ್ವಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಕಿ ಅಂದಜೆನಿ ಸತ್ಯರ್ಥಿಂಚಾರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಂಲೋ ಮಂತ್ರಿಗಳು ಎಮ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಆಲಯ ಅಧಿಕಾರುಲು ಪಾಲ್ಗೊನ್ನಾರು. ಕೊಂಡ ಕಿಂದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ರೇವಂತ್ ರೆಡ್ಡಿ ಸ್ವಾಗತಂ ಪಲಕತೂ ಅಲ್ಲೆರು ಎಮ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್ ಜಿಲ್ಲೆಯು ಅಧ್ಯವರ್ಯಂಲೋ ಅಡುಗಡುಗುನಾ ಷ್ಟೇನ್ಸ್‌ಲು ಏರ್ಪಾಟು ಚೇಶಾರು. ಯಾದಗಿಗಿರುಣ್ಟು ವಾರ್ತಾ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಾರ್ಪಣಾ ಪ್ರಾರಂಭೋತ್ಸವಾನಿಕಿ ವಿಚ್ಛೇದಿಸಿ ತೆಲಂಗಾಣ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿಗಳು ರೇವಂತ್ ರೆಡ್ಡಿ ಕಿ ಪುಷ್ಟಗುಂಪೂರ್ ಜಿಬಿನ ಪ್ರಭುತ್ವ ವಿವೇಕ ಅಲ್ಲೆರು ಎಮ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್ ಜಿಲ್ಲೆಯು, ನಕಿರೆಕಲ್ ಎಮ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್ ವೇಮುಲ ಹೀರೆಂ, ತುಂಗಭದ್ರೀ ಎಮ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್ ಮಂದುಲ ಸಾಮೆಲ್, ಭಾವನಗಿರಿ ಎಮ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್ ಕುಂಭಂ ಅನಿಲ್ ಕುಮಾರ್ ರೆಡ್ಡಿ, ಮಿರ್ಜಾಲಗೂಡ ಎಮ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್ ಬಿತ್ತುಲ ಲಕ್ಷ್ಮಾರೆಡ್ಡಿ ತದಿತರುಲು ಪೊಲೀ ಪ್ರಾಣಿ ವರ್ದಿ ಸ್ವಾಗತಂ ಪರಿಕಾರ.

ಮುನಗ ಕಾಯಲು, ಅಕ್ಕಲು ತಿಂಬೆ

9 ಉಪಯೋಗಾಲು, ವಿಂಟರ್?

మునగ కాయలు, మునగ ఆకులు అవసరమైన పోపకాల నిల్వగా చెబుతారు. అయితే ఆకులులో కాల్చియం, ఐరన్, జింక్, సెలీనియం, మెగ్రిఫియం వంటాయి. మునగ కాయలు, గింజలు ఒలీవ్ యాసిడ్ యొక్క గొప్ప మూలం, ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంపాందించే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు ఆమ్లం. మునగ కాయలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిల్స్ తెలుసుకుండాము. మధుమేహం, షైబకాయం, ఆస్కమా రోగులకు మునగ కాయలు మేలు చేస్తాయి. మునగలో ఉండే యాంటీఆమ్లిడెంట్లు దృష్టి, రటీనా సంబంధిత సమస్యలలో మేలు చేస్తాయి. మునగ కాయలు కొల్పొస్టాల్సు అదుపులో ఉంచతాయి. మునగ గింజలలో నియాజిమైసిన్ ఉంటుంది, ఇది క్యాస్టర్ కణాలు ఏర్పడకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇందులో ఉండే క్యాల్చియం, ఫాస్పరన్ ఎమ్యుకలను బలపరుస్తాయి. మునగకాయలలో షైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది ఆకలి భాద్ధలను దూరం చేస్తుంది. ఐరన్ లోపం ఉంటే



మునగ తీసుకోవడం వల్ల ఆ సమయాను పరిష్కరిస్తుంది. మునగల్ ఉండే విటమిన్-బి జీర్జ్ క్రియాను వేరుగువర చడంలో సహాయపడుతుంది. ద్రవ్యస్థితీలోని పదార్థాలు చర్చాన్ని ప్రాచ్రేట్ చేయడానికి సహాయపడతాయి

8 సమస్యలకు ఖర్జారాలతో ప్రయోజనం, ఏంటవి?



భుర్జారాలు. వీటిని రాత్రిపూట పాలతో కలిపి తినడం వల్ల అనేక ఆర్థగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కండరాల శక్తిని పెంపాందించడం, శక్తి స్థాయిలు వునరుద్దరించడం, రక్తహీనత చికిత్స వంటి ప్రయోజనాలతో పాటు ఇంకా ఏమేమి వన్నాయో తెలుసుకుండాము.

ವೆಲ್ಲವಿಶ್ವ ಪಾಟು ಕಾಡಲು ಕೂಡಾ ಆರ್ಥಿಕ ಮೇಲು ಚೆಸ್ತಾಯು..!

వెల్లుల్లి ఆరోగ్య దృక్కొండిన నుండి చాలా ప్రయోజనసరంగా పరిగణించబడుతుంది. దాని వినియోగం వాటి మూలాల నుండి అనేక తీవ్రపైన సమస్యలను తొలగిస్తుంది. ఈ విషయంలో వెల్లుల్లి ఆకులుకూడా తక్కువ కాదు. వెల్లుల్లి ఆకులు అంటే పచ్చి వెల్లుల్లి కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. అహారంలో సరిగ్గా ఉపయోగిస్తే ఇది అనేక వ్యాధులను నివారిస్తుంది. మీరు దీన్ని వివిధ మార్గాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాలతో పాటు, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, ఫ్యాస్పరన్ వంటి అనేక పోషకాలు వెల్లుల్లి ఆకులలో ఉన్నాయి. వెల్లుల్లి ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు..? దానిని ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసుకుండా..! పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చలికాలంలో ఏదైనా ఆహార పదార్థాలలో పచ్చి వెల్లుల్లి, ఆకులను కలిపి తీసుకుంటే రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. గ్రీన్ వెల్లుల్లిలో విటమిన్ సి తగినంత పరిమాణంలో ఉండని, ఇది రోగినిరోధక శక్తిని పెంచే కణాలకు మద్దతునిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పచ్చి వెల్లుల్లి, దాని ఆకులను తినడం వల్ల క్యాస్పర్ వంటి కణాలు పెరగకుండా నివారిస్తుంది. నిజానికి పచ్చి వెల్లుల్లిలో అల్బిన్సిన్ అనే క్రియాశీల పదార్థం ఉంటుంది. ఇది క్యాప్సర్ కణాలను చంపుతుంది. ఇందులో ఉండే సెలీనియం, యాంటీఆక్సిడెంట్..



ప్రీ రాడికల్ ద్వారామేజ్, ఆస్ట్రీలియన్ కరణ ఒత్తిడి సుండి రక్షిస్తాయి. ఆకుపచ్చ వెల్లుల్లిలో ఉండే అల్లిసిన్ హృదయ ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఈ మూలకం ధుమనులు గుప్పిపడటం, వాటిలో ఘలకం పేరుకుపోవడాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఇది కొల్పొల్పులకు అవసరమైన ఎంజైమ్లలను ఉత్పత్తి చేస్తుది. ఒత్తిడి వల్ల కలిగే అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో వెల్లుల్లి ఆకులు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన్ యాంటీ ప్రైవెట్ ఏజింట్స్ కూడా పనిచేసి రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. ఇది అధిక రక్తపోటును సాధారణీకరించడంలో సహాయపడుతుంది.

చిలగడదుంప - బంగాళదుంప..

ఈ రెండింటిలో ఆరీగ్యనికి ఏది మంచిది మీకు తెలుసా?



చిలగడదుంప, బంగాళదుంప ఇవి రెండూ కూడా దుంప జాతికి చెందినవే అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ రెండు ఒకే జాతికి చెందినవే అయినప్పటికే రుచిలో మాత్రం రెండు వేరువేరుగా ఉంటాయి. బంగాళదుంపలో తీవి తక్కువగా ఉంబే, చిలగడదుంపలో తీవి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని స్వీట్ పొటూట్ అని కూడా అంటారు. ఇవి రెండింటిలో కూడా చాలా రకాల స్నాక్స్, కూరలు తయారు చేసుకోవచ్చు. కానీ దయాబెట్టిన్, అర్థరెట్టిన్, డెబాకాయంతో ఉండేవారు బంగాళ దుంపను దూరం పెడతారు. అయితే చిలగడదుంప మాత్రం ఎవరైనా తినొచ్చని చెబుతారు. అయితే ఈ రెండింటిలో అర్గేగ్యూనికి ఏది మంచిది అన్న సందేహం చాలా మండికి కిలిగే ఉంటుంది. మరి ఈ విషయంపై నిపుణులు ఏం చెప్పారో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుండా.. బంగాళదుపంలో ఎక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. 100 గ్రాముల అలగడ్డలో దాధా ప్రాప్తి 130 కేలరీలు శక్తి వస్తుంది. కేలరీలు తినుకోవచ్చు. పోప్కాల విషయం వచ్చే నరికి బంగాళ దుంపలు, చిలకడ దుంపలు రెండూ కూడా సూక్ష్మ పోప్కాలను అందిస్తాయి. అలుగడ్డలో విటమిన్లు సి, బీ6, పొటూషియం ఉంటాయి. చిలకడ దుంపల్లో మాత్రం విటమిన్లు ఏ, సి, బీటా కెరోటిన్, మాంగనీస్ వంటి పోప్కాలు ఉంటాయి. కాబట్టి శరీరానికి కావాల్సిన పోప్కాలు అందించడంలో ఇవి రెండూ ముఖ్య పోషిస్తాయి. కాబట్టి పోప్కాల లోపం ఉన్నవారు వీటిల్లో కావాల్సినది తినవచ్చు. అలాగే బంగాళ దుంపలతో పోల్వితే స్వీట్ పొటూటోల్లో పైబర్ అంటే పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. జీర్జ సమస్యలు, మల బద్రుకం, పొట్టకు నంబింధించిన సమస్యలతో ఇఖ్యంది పదేవారు స్వీట్ పొటూల్ తినుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా ఎన్ని లెవల్ కూడా పెరుగుతాయి. దయాబెట్టిన్తో బాధ పదేవారు అలగడ్డని తినకపోవడమే మంచిది. అలుగడ్డ తినడం పల్ల రక్తంలో గ్రూకోజ్ స్నాయలు పెరుగుతాయి. అయితే దయాబెట్టిన్ ఉన్నవారు సీట్ పొటూటోను తినవచ్చు.

శరీరంలో విటమిన్ డి లోపం ఎందుకు తలెతుతుంది?

విటమిన్ డి తగినంత స్థాయిలో లేని వ్యక్తులు ఈ కారణాలలో ఏదైనా లోపించి ఉండవచ్చు. శరీరంలో ఎలాంటి స్థితి వుంటే విటమిన్ డి లోపంగా వంటుందో తెలుసుకుండాము. సూర్యరశ్మికి తగినంత బహిర్గతం కాకుండా వున్న వారు విటమిన్ డి లేకుండా అవుతారు.

ముదురు చర్చు వర్జుద్రవ్యంగా మారినా విటమిన్ డి లేదని ఆర్థం చేసుకోవాలి. పోషకాపోర లోపంతో కూడా విటమిన్ డి సమయ వస్తుంది. ఇది విటమిన్ డిని తగినంతగా ప్రాసెన్ చేయకుండా శరీరాన్ని నిలొధిస్తుంది. కొన్ని మందులు కూడా విటమిన్ డి లేకుండా చేస్తాయి. లింఫోమా వంటి కొన్ని రకాల క్యోస్టర్ వాయిదలతో విటమిన్ డి లోపం తలెతుతుంది.



**పోల్ట్ ఇన్సూరెన్స్ పాలసీడారులకు లిఫ్ట్..
‘100 వాతం కావ్య లెన్ ట్రీట్మెంట్’..**

జప్పుడు ప్రతిది మనితో కూడుకున్న వ్యవహారమే.. ఇక ఆరోగ్య సేవల పాంచాలంటే భారీ మొత్తంలో ఖర్చు చేయాలిందే.. రెండు దశాశ్వాల క్రితం అందుబాటులోకి వచ్చిన హెల్త్ జన్మారెన్స్ ప్రాముఖ్యత కల్గానా మహామృతి తర్వాత పెరిగింది. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ హెల్త్ జన్మారెన్స్ పాలనీ తీసుకుంటున్నారు. గతంలో సంబంధిత హెల్త్ పాలనీ జార్ట్ చేసిన సంస్కరణెల్ వర్క్ హోస్పిటల్ జాబితాలో గల దవాభానల్లోనే క్యాప్ట్ లెన్ ట్రైట్ మెంట్ ఉండేది. కానీ, ఇక నుంచి ఆరోగ్య బీమా వసతి కలవారు ఏ దవాభానకైనా వెళ్లి ‘క్యాప్ట్ లెన్ ట్రైట్మెంట్’ స్టాకర్యాన్ని వినియోగించుకోవచ్చునని, గురువారం నుంచే అమల్లోకి వస్తుందని ‘ది జనరల్ జన్మారెన్స్ కెన్ఫైన్ టెలిపింది. జనరల్, హెల్త్ జన్మారెన్స్ సంస్థలతో సంప్రదింపుల తర్వాత ఈ నిర్దిశయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడించింది. అయితే నెల్ వర్క్ హోస్పిటల్ జాబితాలో లేని దవాభానల్లో క్యాప్ట్ లెన్ ఫేసిలిటీ పాందడానికి 48 గంటల మందు.. ఎమర్జెన్సీతో దవాభానలో చేయితే. అలా అడ్సైట్ అయిన 48 గంటల్లోపు సంబంధిత జన్మారెన్స్ సంస్కరణ సమాచారం అందజేయాలి. హెల్త్ జన్మారెన్స్ పాలనీ వరతులు నిబంధనలకు అనుగుణంగా క్షయమ్ పొందొచ్చునని జనరల్ జన్మారెన్స్



କୌଣ୍ଠର ଛେଲିପିଂଦି. ହୋଲ୍ଟ ଜନ୍ମାର୍ଦ୍ଦ୍ଵୀ ପାଲିନୀ ତୀରୁକୁଣ୍ଣା.. ନେଟ୍ ପର୍ଦ୍ଦ
ଜାବିତାଳୀରେ ଦଵାଖାନଲ୍ଲୀରେ କ୍ୟାପାଲନ ଶ୍ରୀଟମେଂଟ ଉଂଦେଦି. କ୍ୟାପ ଲେନ୍
ଫେସିଲିଟି ଲେନି ଦଵାଖାନଲ୍ଲୀ ଶ୍ରୀଟମେଂଟ ଥର୍ପ ମୁମଦୁ ଚେଲିଅଚି, ତର୍ଯ୍ୟାତ
ରିଯଳବର୍ସ ମେଂଟ କେନଂ ଅପ୍ପାଯ୍ ଚେସକୋହାଲି. ଏ ପ୍ରକ୍ରିଯାରେ ରିଫଂଡ
ଆଲଗ୍ଯୁ ଅପ୍ପତୁଂଦରୁଙ୍କେ କଷ୍ଟମର୍ଦ୍ଦ ଅଭ୍ୟଂକାଲୁ ଏଦୁର୍ବ୍ୟାଂତୁନ୍ତାରୁ.
ତାଜାଗା ଜନରଲ୍ ଜନ୍ମାର୍ଦ୍ଦ୍ଵୀ କୌଣ୍ଠର ନିର୍ମାଣକେ ହୋଲ୍ଟ ଜନ୍ମାର୍ଦ୍ଦ୍ଵୀ
ପାଲନୀରାରୁଲକୁ ସମସ୍ୟାଲୁ ତପ୍ତନୁଣ୍ଣାଯା.

ಬ್ಲಾಕ್ ಕಾರ್ಡ್ ಟೋ ಚಾಲಾ ಆರೀಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು.. ಅವೆಂಟ್ ತೆಲುಸೊ..?



కూరగాయల్లో ఉనడే క్యారెట్లో అనేక పోషకాలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఇది రక్తహీనతను తొలగించి బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. క్యారెట్ అనే పేరు రాగానే ప్రజల మదిలో ఎర క్యారెట్ చిత్రం వస్తుంది. అయితే ఈ రోజు మనం మీకు చెప్పబోయేది బ్లాక్ క్యారెట్ గురించే. ఎరువు క్యారెట్ కంబేస్ నలుపు రంగు క్యారెట్లు ఎక్కువ ప్రయోజనకరమైనవి, పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి. ఇందులో ఆంధ్రస్నేహినీల నుంచి విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు, పీచు వరకు అన్ని ఉంటాయి. కడుపు నుంచి గుండె వరకు ఆరోగ్యానికి రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల న్యూట్రిషియన్ సిరల్లో క్లార్ ఏర్పడకుండా నిరోధస్తుంది. ఇది నరాలకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అలాగే గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి తీప్రమేణ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది. ఎర క్యారెట్ల మాదిరిగానే బ్లాక్ క్యారెట్లో కూడా విటమిన్ ఎ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది కంటి చూపుకు చాలా మంచిది. గ్లూకోమా, రెటీనా వాపు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది.

అధిక యూర్లిక్ యాసీడ్ ని తమలపాకుతో తరిమికొట్టేయండి..!

అల్ల నేరేడు పండ్లను ఎక్కువగా తింటునారా.. అయితే జాగరత?



మామూలుగా నేరేడు పండును చూస్తే చాలు మనకు వెంటనే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది. ఇవి మనకు ఎండాకాలం మగినే సమయంలో ఎక్కువగా లభిస్తూ ఉంటాయి. ఇవి నల్లగా నీలం రంగు కలర్ లో నిగినిగలాడుతూ ఆకర్షిస్తూ ఉంటాయి. ఈ నల్ల నేరేడు పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికి తెలిసిందే. నేరేడు పండ్లు వాటి మలబడ్కం సమస్య ఇంకా ఎక్కువవుతుంది. దానికి కారణం అందులో ఉండే విటిమిన్ సి. అది మలబడ్కం సమస్యను ఇంకా పెంచుతుంది. అలాగే మీకు మొటిమలు ఎక్కువగా ఉంటే అల్ల నేరేడు పండ్లకు కాన్త దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే నేరేడు పండ్లను ఎక్కువగా తించే మొటిమలు రావడంతో పాటు చర్చ సంబంధ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. మొటిమలు లేనివాళ్లకు కూడా మొటిమలు వస్తాయి.