

భార్య సీనియర్ మంటలు మధ్యతు ధరలు ప్రకటించిన కేంద్రం

సజలకు క్వింటాల్ కు కనీస మధ్యతు ధర రూ.2900 గా ప్రకటించారు. కందుల కనీస మధ్యతు ధర రూ.8415, పెనలు క్వింటాల్ కు రూ.8780, మినుములు రూ.8200, పత్తి (మధ్యశ్రేణి) రూ.8667, పత్తి (దీర్ఘశ్రేణి) రూ.8667, వేరుశనగా రూ.7517, పొద్దు తిరుగుడు రూ.8343, సోయాబీన్ (ఎల్డీ) రూ.5708, నవ్వుల కనీస మధ్యతు ధర రూ.10346 గా నిర్ణయించారు.

గుండి జబ్బులు కేవల కొలెడ్జర్, జీవీ మాత్రమే కాదు, ఇవి కూడా కారణమే. హాస్పిటల్స్ వైద్యులు.



గుండి జబ్బులు అంటే చాలామంది వెంటనే కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తపోటు, ధూమపానం లేదా వ్యాయామం లేకపోవడం వంటి కారణాలనే గుర్తు చేసుకుంటారు. అయితే వైద్య నిపుణులు ఇప్పుడు మరో కీలక అంశంపై హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరంలో నిశ్శబ్దంగా ఉండే హార్టాస్ అసమతుల్యతలు కూడా గుండి ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేయగలవని వారు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా గుండి పరికరాలు సాధారణంగానే కనిపించినా, లోపల హార్టాస్ సమస్యలు గుండెకు ముప్పు కలిగించే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. హార్టాస్ను శరీరంలోని రసాయన సందేశ వాహకాలు, ఇవి మెటాబాలిజం నుంచి గుండి స్పందన వరకు అనేక కీలక పనులను నియంత్రిస్తాయి. ఈ హార్టాస్ సమతుల్యత దెబ్బతింటే ప్రధానం ఒక్క భాగానికే పరిమితం కాకుండా మొత్తం శరీరంపై పడుతుంది. ముఖ్యంగా గుండి ఆరోగ్యంపై దీని ప్రభావం నెమ్మదిగా కనిపించకుండా పెరుగుతుంది వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఔరాయిడ్ సమస్యలు ఉంటే... ఔరాయిడ్ సమస్యలు గుండి ఆరోగ్యంపై పెద్ద ప్రభావం చూపే ప్రధాన కారణాలలో ఒకటిగా గుర్తిస్తున్నారు. హైపోఔరాయిడిజం అంటే ఔరాయిడ్ హార్మోన్ తక్కువగా ఉండటం, హైపర్ఔరాయిడిజం అంటే అధికంగా ఉండటం ఈ రెండూ గుండెకు హానికరమే. ఔరాయిడ్ హార్మోన్ తక్కువగా ఉంటే కొలెస్ట్రాల్ సాయిలు పెరిగి రక్తనాళాలు గడ్డిపడే ప్రమాదం ఉంటుంది. అదే హార్మోన్ అధికంగా ఉంటే గుండి వేగంగా కొబ్బకవడం, హృదయ స్పందనలో అసమతుల్యత, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి ఔరాయిడ్ సమస్యల లక్షణాలు చాలాసార్లు గుర్తించకుండా పోతాయి. అలసట, బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం, శక్తి లేకపోవడం వంటి లక్షణాలను చాలామంది ఒత్తిడి లేదా వయసు ప్రభావంగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు.

ఒత్తిడి హార్మోన్ ప్రభావం... ఇక కొలిసాల్ అనే డ్రైన్ హార్మోన్ కూడా గుండి ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే సమయంలో కొలిసాల్ ఉపయోగపడుతుంది. కానీ దీర్ఘకాలం ఇది అధిక సాయిలో ఉంటే అధిక రక్తపోటు, శరీరంలో వాపు, పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పెరగడం, మెటాబాలిక్ సమస్యలు వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. దీని వల్ల గుండిపోటు, డ్రోప్ ప్రమాదం కూడా అధికమవుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. హార్టాస్ సమస్యలు ఒక్కటే కాకుండా పరస్పరం కలిసిపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. ఉదాహరణకు ఇన్సులీన్ రెసిస్టెన్స్ రక్తనాళాలను దెబ్బతీసి కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. మహిళలో మెనోపాజ్ తర్వాత ఈ ప్రొజెస్టెన్ సాయిలు తగ్గిపోవడం వల్ల గుండెకు సహజ రక్షణ తగ్గుతుంది. పురుషుల్లో టెస్టోస్టెరాన్ అసమతుల్యత కూడా మెటాబాలిక్ మార్పుల ద్వారా గుండి ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

ప్రాారంభ దశలో లక్షణాలు కనిపించవు... హార్మోన్ సంబంధిత గుండి సమస్యలను గుర్తించడం కష్టమవడానికి ప్రధాన కారణం ప్రారంభ దశలో స్వల్పమైన లక్షణాలు కనిపించకపోవడమే. అలసట, నిద్రలేమి, మూడో మూర్చలు, బరువు పెరగడం వంటి లక్షణాలను చాలామంది జీవనశైలి సమస్యలుగా తీసుకుంటారు. కానీ లోపల హార్టాస్ అసమతుల్యత గుండి వల్ల ప్రభావం చూపుతూనే ఉంటుంది. అందుకే ఇప్పుడు వైద్యులు సాధారణ కొలెస్ట్రాల్, బీపీ పరీక్షలతోపాటు హార్మోన్ పరీక్షలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కారణం తెలియని అధిక రక్తపోటు, గుండి స్పందనలో అసమతుల్యత లేదా మెటాబాలిక్ సమస్యలు ఉన్నవారిలో హార్మోన్ సాయిలు పరీక్షించడం అవసరమని చెబుతున్నారు. హార్మోన్ అసమతుల్యతలను ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే చాలావరకు నియంత్రించవచ్చు. సరైన మందులు, జీవనశైలి మార్పులు, ఒత్తిడి నియంత్రిత, క్రమం తప్పని వైద్య పరీక్షల ద్వారా గుండెకు కలిగే దీర్ఘకాలిక ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గుండి ఆరోగ్యం అంటే కేవలం రక్తనాళాలు, కొలెస్ట్రాల్ మాత్రమే కాదని, శరీరంలోని హార్టాస్ సమతుల్యతతో కూడా అదే ముడిపడి ఉందని వైద్యులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా నీటి వేగవంతమైన జీవనశైలిలో ఒత్తిడి, మెటాబాలిక్ సమస్యలు పెరుగుతున్న సమయంలో ఈ విషయంపై అవగాహన పెంచుకోవడం అత్యంత అవసరమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

రైతు కష్టాన్ని మిల్లర్ల పాలు చేయనివ్వం

మిల్లర్ల అదనపు కోతలపై ఆగ్రహం వానలు వచ్చేలోపే ధాన్యం తరలించాలి.

యుద్ధ ప్రాతిపదికన ధాన్యం సేకరణ పూర్తి చేయాలి. జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ తో ఫోన్లో మాట్లాడిన బాల్కొండ ఎమ్మెల్యే వేముల



కమర్ పల్లి, బతుకమ్మ: ఆరుంగాల కప్పవడి, చామలోడ్ని పండించిన రైతు పంట రైన్ మిల్లర్ల పాలు కానివ్వమని మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి ఆహ్వానించారు. మండలంలోని కోనసముదర్ ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఆయన బద్దవారం సందర్శించారు. ఎమ్మెల్యే స్వయంగా కలాల వద్దకు వెళ్లి రైతులతో మాట్లాడి, ధాన్యం సేకరణలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులను తెలుసుకున్నారు. అనంతరం అక్కడి నుండి ఉన్నతాధికారులతో ఫోన్ ద్వారా మాట్లాడి పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కోనసముదర్

కేంద్రంలో ధాన్యం నిల్వలు పెరిగిపోతున్నాయని, ప్రస్తుతం పన్ను రెండు లాభాలు సరిపోవని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. వర్షాకాలం సమీపిస్తున్న తరుణంలో ధాన్యం తడవకుండా ఉండాలంటే లాభల సంఖ్యను పెంచి, కలెక్టర్ మాట ఇచ్చిన విధంగా ఈ రోజు నుండి 8 రోజుల్లోగా సేకరణ పూర్తి చేయాలని ఆహ్వానించారు. నిజామాబాద్ లోని భువనేశ్వర్ రైన్ మిల్లు వారు అయిదేళ్లలో 43 కిలోల చొప్పున తేరుగు అడుగుతున్నట్లు తన దృష్టికి వచ్చిందని, ఇది నిబంధించిన ఎండ్లమని 41.5 కిలోల చొప్పున మాత్రమే ధాన్యం తీసుకోవాలని



ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. బీహారాబాద్ కేంద్రంలో ఇప్పటివరకు కేవలం 20% ధాన్యం మాత్రమే రిఫ్ట్ అయిందని, మిగిలిన 80% ధాన్యం ఇంకా కలాలలోనే ఉందని ఎమ్మెల్యే అందోళన వ్యక్తం చేశారు. అక్కడ కూడా లాభల రాకను పెంచాలని జే. సీ కి సూచించారు. ధాన్యం లాభలకు అటంకం కలగకుండా చూడాలని, అవసరమైతే మల్టీ లేదా పెండ తరలించే వాహనాల ను కూడా

ధాన్యం రవాణాతో వాదాలని సూచించారు. ట్రాన్స్ పోర్టర్ల నిర్లక్ష్యంపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని అధికారులకు సూచించారు. రైతులు పండించిన ప్రతి గింజను తేరుగు లేకుండా ప్రభుత్వం సకాలంలో కొనుగోలు చేయాలని, వర్షాల ముప్పు పొంచి ఉన్నందున యుద్ధ ప్రాతిపదికన ధాన్యం తరలించు చేపట్టాలని ఎమ్మెల్యే ప్రశాంత్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు.

అంతర్జాతీయమైన గుంజిళ్ళ (సూపర్ బ్రెయిన్)యోగ

అంతర్జాతీయ ప్రచారకర్తలు అందె జీవన్ రావు



జిత్రాన్ పల్లి, బతుకమ్మ : పూర్వం పూర్వకాలాల్లో విద్యార్థులకు శిక్షణగా ఉపాధ్యాయులు తీసుకునే పన్నీలు (గుంజిళ్ళ) నేడు అంతర్జాతీయంగా సూపర్ బ్రెయిన్ యోగాగా సాధన జరుగుతుందని అంతర్జాతీయ గుంజిళ్ళ ప్రచారకర్తలు అందె జీవన్ రావు ఆహ్వానించారు. మండల కేంద్రంలోని పీ. అంబ. ట్రే సమన్వయ కేంద్రం లో విద్యార్థుల వేసవి శిబిరంలో

బద్దవారం సూపర్ బ్రెయిన్ యోగ పరీక్షా పాఠశాలను ఆయన నిర్వహించారు. సూపర్ బ్రెయిన్ యోగా ను గురించి విద్యార్థులకు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించి, వారిలో 14 రోండ్లు సూపర్ బ్రెయిన్ యోగా చేయించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సూపర్ బ్రెయిన్ యోగా అనేది గుంజిళ్ళ మెరుగైన విధానమని, క్రమ



పద్ధతిలో సూపర్ బ్రెయిన్ యోగ చేయడం ద్వారా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందని జాణా పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయన్నారు. సూపర్ బ్రెయిన్ యోగా చేయడం వలన జ్ఞాపక శక్తి, ఏకాగ్రత, మెరుగైన శ్రద్ధ, సమన్వయ పరిష్కారం, అభ్యసనం, గుర్తుంచుకోవడం, స్వజ్ఞానాత్మకత, మానసిక పురుగుదల, మానసిక సమతుల్యత మొదలైనవి పెంపొంది సమస్యలు,

అందోళనల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుందన్నారు. తాను అంతర్జాతీయ సేదనల్లో సూపర్ బ్రెయిన్ యోగా అంశంపై సమర్పించిన పరిశోధన పత్రాల ప్రతులను పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు లింగన్న నకు అందజేశారు . పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, సిబ్బంది అందె జీవన్ రావును కాలవాతో సన్మానించారు.

