

తమ దోపిడీని ప్రోత్సహిస్తున్న పాలకులు !

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 30 శ్రమైక జీవన సౌందర్యానికి సమానమైనది ఏదీ లేదని మహాకవి శ్రీశ్రీ అన్నారు. కార్మిక లోకాన్ని తట్టి లేపిన విప్లవకారుడు శ్రీశ్రీ. అయితే దేశంలో ఐదీ విప్లవం వచ్చిన తరువాత పాలకులు కార్మికులను పట్టించుకోవడం మానేశారు. నేటికీ వారి బతుకులు ఛిద్రం అవుతున్నా కనీసం పలకరింపులు, సానుభూతి వచనాలు లేవు. ఇప్పుడు కార్మికులంటే కేవలం కర్మాగారాల్లో పనిచేస్తున్నారే కాదు. రోడ్డుమీద పడి పనిచేస్తున్న ప్రతి ఒక్కరూ కార్మికులే. వారికి ముఖ్యంగా ఆరోగ్య, ఆర్థిక భద్రత లేదు. ఆకాశ హఠాత్తులను కడుతున్నా.. కుటుంబానికి దూరంగా ఊడిగం చేస్తున్నా కూలీ తప్ప పెద్దగా ప్రయోజనాలు కలగడం లేదు. వీరందరికీ ప్రధానంగా ఆరోగ్య వసతి, పెన్షన్ల పథకాలు కలగాలి. పనిచేసే ప్రతి ఒక్కరినీ కార్మికులుగా చూడాలి. వారికి విద్య, ఆరోగ్య, పెన్షన్ భద్రత వంటి కనీస సౌకర్యాలు కలగాలి. అలాగే అసంఘటిత కార్మికులను ఆదుకునే ప్రయత్నాలు చేయాలి. పాలకులంతా ఎసి కార్డలో, విమానాల్లో తిరుగుతూ.. ఎసి బంగలాల్లో నివస్తున్నారు. వీరికి సామాన్యల కష్టాలు తెలియడం లేదు. ప్రజలు కట్టిన పన్నులతో జల్లాలూ చేస్తున్నారు. సమాజ గతిని, పురోగతిని శాసించేది, నిర్దేశించేది శ్రామిక వర్గమే. ఆ శ్రమ వెద్దికాకిరికి గురవుతోంది. శ్రామికులు దోపిడీకి గురవుతున్నారు. పరిస్థితులు ఇలాగే ఉంటే.. కట్టించి పని చేసే చేతులు పిడికిళ్లు బిగిస్తాయని గుర్తించాలి. ఉద్యమాలు పుట్టుకొస్తాయి. కార్మిక దినోత్సవ ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఏ ఒక్క దేశానికో, సంఘటనకో ముడిపెట్టలేం. కానీ 1886లో షికాగోలోని హే మార్కెట్లో జరిగిన కార్మికుల ప్రదర్శనే ఈ మే దే పుట్టుకకు పునాది వేసిందని చెబుతారు. కానీ ఆ ప్రదర్శన ఉద్రిక్తంగా మారడంతో పోలీసులు జరిపిన కాల్పుల్లో కొందరు కార్మికులు చనిపోయారు. ఆ సంఘటన అనంతరం 1889 నుంచి 1890 వరకు అనేక దేశాల్లో కార్మికులు ఉద్యమాలు, నిరసన ప్రదర్శనలూ చోటుచేసుకున్నాయి. షికాగోలో జరిగిన కార్మిక ప్రదర్శనలో చనిపోయిన వారికి గుర్తుగా మే 1ని కార్మిక దినోత్సవంగా జరుపుకోవాలన్న ఒప్పందం కూడా కుదిరింది. భారతదేశంలో చాలా అలస్యంగా కార్మిక దినోత్సవాన్ని జరుపుకున్నాము. 1923 మే 1వ తేదీన మద్రాసులో లేబర్ కిసాన్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో తొలిసారి ఈ వేడుకలను జరుపుకున్నారు. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం తరువాత ఐరోపా

దేశాల్లో మే 1వ తేదీని సెలవు దినంగా పాటించడం మొదలు పెట్టారు. అనంతరం అనేక దేశాలు ఇదే బాటలో నడిచాయి. చాలా దేశాల్లో కార్మికులకు సంబంధించిన అనేక సంక్షేమ పథకాలు ఆ రోజునే అమల్లోకి వచ్చాయి. కార్మిక దినోత్సవం సందర్భంగా చాలా దేశాల్లో కార్మికులకు సంబంధించి అనేక సంక్షేమ పథకాలు పుట్టుకొచ్చాయి. అలాగే సంక్షేమ పథకాల అమలుకు, నిరసన ప్రదర్శనలకు మే 1వ తేదీ వేదికగా మారింది. ముఖ్యంగా మేదే రోజున కార్మికులు వారి హక్కులను గుర్తు చేసుకోవడం, సమాజానికి వారు చేసిన సేవలకు గాను తగిన గుర్తింపు ఇచ్చి వారిని సన్మానించడం చేస్తున్నాం. 1916లో తొలిసారిగా రోజుకు 8 పని గంటలు మాత్రమే అన్న డిమాండ్ కు ప్రభుత్వం అంగీకారం తెలిపింది. మనదేశంలో ఇతర దేశాల కంటే ముందే కలకత్తాలో కార్మికులు పనిగంటల కోసం హఠా రైల్వే స్టేషన్లో 1862లోనే సమ్మే చేశారు. 1923లో తొలిసారిగా భారత్ దేశంలో మే దే ను పాటించారు. ఆ తర్వాత 1920లో బ్రిటీష్ యూనియన్ ఏర్పడడంతో అప్పటి నుంచి కార్మికవర్గాల్లో చైతన్యం మొదలైంది. దీంతో మే దే పాటిస్తున్నారు. కానీ అసంఘటిత కార్మిక వర్గం అన్ని రంగాల్లో వచ్చింది. 1985 తర్వాత చోటుచేసుకున్న ప్రైవేటీకేషన్, లిబరలైజేషన్, గ్లోబలైజేషన్ పరిణామాల వల్ల అసంఘటిత కార్మికవర్గాల కార్మిక చట్టాలు అమలుకు నోచుకోవడంలేదు. మనదేశంలో అసంఘటిత రంగం పూర్తిగా నిరాదరణకు గురవుతోంది. నిరాణ, వ్యవసాయ, గిర కార్మిక రంగాలు పూర్తిగా వెలివేయ వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 80కి పైగా దేశాల్లో కార్మిక దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. సామాజిక న్యాయం, అందరికీ గౌరవప్రదమైన పనిని ప్రోత్సహించడానికి పాలకులు ముందుకు రావాలి. ముఖ్యంగా, ఐ.టి.రంగంలో ఎంతోమంది ఆడపిల్లలు, యువకులు పనిచేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం మార్కెట్ శక్తులు ఎక్కడ శ్రమను దోచుకునే అవకాశం వుంటే అక్కడ కంపెనీలు పెడుతున్నారు. అమెరికాలో వున్న కంపెనీలు ఆక్కడ ప్రజాచైతన్యం ఉన్నది కాబట్టి కార్మిక చట్టాలు అమలుకానటువంటి ఇండియాలో కంపెనీలు పెడుతూ వాళ్ళు 10,12 గంటలు పనిచేయ స్తున్నారు. ఐదీ రంగంలో పనిచేస్తున్న విద్యావంతులైన యువత శ్రమ దోపిడీకి బలవుతున్నది. రాత్రిళ్ళు ఆడపిల్లలను భద్రతలేకుండా ఇళ్ళకు పంపించడం మూలంగా నేరాల

సంఖ్య కూడా పెరుగుతున్నది. పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థ వున్నంతవరకు శ్రమదోపిడీ, ఎక్కువ పనిచేయించుకోవడం సర్వసాధారణం. కార్మిక చట్టాలను ఐ.టి. రంగంలో కూడా అమలుకై పోరాటం ఇప్పుడు అత్యంత అవసరం. కార్మిక చట్టాలు అమలు చేయబోమని పాలకవర్గాలు బహుశఃజాతి కంపెనీలకు హామిలిస్తూ దేశంలోకి స్వాగతిస్తున్నాయి. అసంఘటితరంగంలో అయితే సరేసరి. ఇటీవల ప్రభుత్వం కాంట్రాక్టు, పార్టైజెం ఉద్యోగుల పేరుతో ప్రవేశపెట్టిన ఔట్ సోర్సింగ్ లోను కార్మిక చట్టాల నియమాలు అమలు కావడం లేదు. అందుకే అనేక సంస్థల్లో రెగ్యులర్ ఉద్యోగుల కన్నా కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులే అధికమైనారు. అంతేకాకుండా ప్రభుత్వరంగంలో పనిచేసే ఉద్యోగుల సంఖ్య కూడా క్రమంగా తగ్గిపోయింది. నిరుద్యోగాన్ని బలహీనతలను ఆసరా చేసుకొని వాళ్ళు 10,12 గంటలు పనిచేయస్తున్నారు. ఇది విద్యా, వైద్య రంగాల్లో ప్రయవేతీకరణ పెరిగిన కొద్దీ సర్వీసు భద్రత తక్కువవుతుంది కాబట్టి శ్రమదోపిడీ కూడా పెరుగుతుంది. వెనుకటికి సూళ్ళు 10 నుండి 14గంటల వరకు పనిచేసేవి. పిల్లవాణ్ణి ఆరు గంటల కంటే ఎక్కువ చదివించకూడదని విద్యావేత్తలు, పరిశోధకులు చెబుతున్నా, సెమి రెసిడెన్షియల్, రెసిడెన్షియల్ పేర పాఠశాలలు సర్వసాధారణమైపోయాయి. అందుకే ప్రైవేట్ టీచర్స్ నోరు మెదవకుండా 12 గంటలు పనిచేయాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ప్రపంచీకరణ వలన వంద సంవత్సరాల క్రితం సాధించిన కనీస డిమాండ్లు కూడా ఈనాడు అమలుకు నోచుకోవడంలేదు. ఎనిమిది గంటల పనికోసం చేసిన పోరాటం పెట్టుబడిదారీ వర్గం పతనానికి ఆరంభమవుతుందనుకున్నాం. కానీ మళ్ళీ మార్కెట్ శక్తులు పాత పరిస్థితులకు ప్రాణప్రతిష్ట చేస్తున్నాయి. ఆలాటి కార్మికవర్గ చైతన్యం మరోసారి వెల్లివిరుస్తుందని, ఈ మే దే నాడు కొత్త స్ఫూర్తిని రగిలిస్తుందని ఆశిద్దాం. ప్రపంచీకరణ, ప్రాధాన్యతలను, పెట్టుబడిదారులు, బహుశఃజాతి కంపెనీలు, మొదలైనవి శ్రామిక దోపిడీకి, కార్మిక చట్టాల ఉల్లంఘనకు సంఘటితమవుతున్న ఈ తరుణంలోనే ప్రపంచ కార్మికవర్గం ఆ శక్తులను ప్రతిఘటించేందుకు ద్విగుణీకృత ఉత్సాహంతో పోరాడాలి. ప్రపంచ శాంతిని అసలు ఈ భూగోళాన్నే కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం కూడా ఉంది. అందుకు కార్మిక శ్రేణులు ఏకం కావాల్సిన చారిత్రక సందర్భం కూడా ఇదే.

కార్మిక చట్టాలను కాలరాస్తున్న బజెపి

- కార్మికుల పట్ల కనీస సానుభూతి లేని మోడీ
- హక్కులపై దాడి చేస్తున్న కేంద్ర ప్రభుత్వం
- సిపిఐ జనగామ జిల్లా అధ్యక్షుడు రాజేంద్ర్

జనగామ, ఏప్రిల్ 30 కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ వర్గాల ప్రయోజనాలే మిన్నగా భావిస్తున్నదని సిపిఐ జనగామ జిల్లా అధ్యక్షుడు సిహెచ్ రాజేంద్ర్ అన్నారు. కార్మికుల పట్ల బిజెపికి కనీస సానుభూతి కూడా లేకుండా పోయిందన్నారు. మేదే సందర్భంగా ఆయన కార్మికులకు అభినందనలు తెలిపారు. కోట్లాది మంది కార్మికుల వేతనాలపై, ఉపాధిపై, హక్కులపై దాడి చేస్తున్నది. లేబర్ కోడ్ల ద్వారా జాతీయ కనీస వేతనం పేరట రోజుకు రూ.178 కన్నా తక్కువ వేతనాలు ఇవ్వకూడదంటున్నది. ఇంతకంటే ఎక్కువ వేతనాలను ఏ యాజమాన్యం ఆచరణలో చెల్లించదు. 300 లోపు కార్మికులు పని చేసే సంస్థలను యాజమాన్యాల దయాదాక్షిణ్యాలకు వదిలేసింది. ఈ 300 కార్మికుల సంఖ్యను తమ ఇష్టానుసారం పెంచుకునే హక్కును రాష్ట్రాలకు కట్టబెట్టింది. రాష్ట్రాల్లో ఉన్న వివిధ సంక్షేమ బోర్డులను నిర్మూలించే గుత్తాధిపత్యాన్ని కేంద్రం తన గుప్పెట్లోకి తీసుకున్నదని ఆరోపించారు. ఫిఫ్టీట్ టర్మ్ ఎంపానమెంట్ పేరుతో రెగ్యులర్ ఉద్యోగాలకు తొలగించాలి. ఫిఫ్టీట్ టర్మ్ విధానాలను అమలు చేస్తున్నది. ఈ పేరట అతి తక్కువ వేతనాలతో కార్మికులను దోపిడీ చేయడానికి కార్పొరేట్ యాజమాన్యాలకు బిజెపి ప్రభుత్వం మార్గం సుగమం చేస్తున్నదని మండిపడ్డారు. వీటికి వ్యతిరేకంగా రాబోయే కాలంలో ఐక్య పోరాటాలు పెంచాలి ఉండవచ్చు. సంఘటిత రంగ కార్మికులు సంక్షేమ పథకాలు, సమగ్ర చట్టం చేయాలి. ప్రభుత్వ పథకాల్లోని అంగీకారాన్ని, ఆశా, మధ్యాహ్న భోజనం, నేషనల్ హెల్త్ మిషన్, సమగ్రశిక్ష, వెలుగు, ఉపాధి హామీ, 108, 104, ఆయుష్, తల్లి-బిడ్డ ఎక్స్ ప్రెస్ వంటి వివిధ పథకాల్లోని వారిని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులతో సమానంగా వేతనాలు చెల్లించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ పథకాల్లోని ఔట్ సోర్సింగ్, కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులకు హెచ్.ఆర్ పాలసీ అమలు చేయాలని కోరారు. కాంట్రాక్ట్ ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల చేత రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏళ్ల తరబడి పని చేయించుకోవడం శ్రమ దోపిడీ అని, అందర్నీ రెగ్యులర్ చేయాలని అన్నారు. విద్యుత్ కాంట్రాక్ట్ కార్మికులను సంస్థలో విలీనం చేసి రెగ్యులర్ చేయాలని అన్నారు. కార్మిక సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలని, సెక్యూరిటీ గార్డులకు కనీస వేతనం చెల్లించాలని అన్నారు. శ్రామిక మహిళల హక్కులు కాపాడాలని, మహిళలకు సెలవరి సెలవులు ఇవ్వాలని, పరిశ్రమల్లో ప్రమాదాలు నివారించి భద్రతా ప్రమాణాల మెరుగుదలకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు.

నేనసలే మంచి వాడిని కాను

- ఇరాను అణు ఒప్పందానికి రావాల్సిందే
- అప్పటి వరకు శాంతి ఒప్పందం కుదరదు
- మరోమారు హెచ్చరించిన అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్



వాషింగ్టన్, ఏప్రిల్ 30 దాదాపు రెండు నెలలుగా కొనసాగుతున్న ఘర్షణను ముగించాలనే ఇరాన్ ప్రతిపాదనను అంగీకరించాలంటే తమ షరతులకు ఒప్పుకోవాల్సిందేనని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరోసారి స్పష్టం చేశారు. ఇరాన్ తన అణు కార్యక్రమాన్ని వదులుకునే వరకు ఆ దేశంతో శాంతి ఒప్పందం కుదరదని ఆయన తెలిపారు. అప్పటివరకు ఇరాన్ పై అమెరికా నౌకా దిగ్బంధనం కొనసాగు తుందని హెచ్చరించారు బుధవారం ఓ మీడియా సంస్థకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ట్రంప్.. ఇరాన్ యుద్ధం గురించి మాట్లాడారు. 'టాంకుల దాడి కంటే దిగ్బంధనమే ఎక్కువ ప్రభావవంతంగా ఉంది. వారు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. వారి పరిస్థితి మరింత దారుణంగా ఉండబోతోంది. వారు రాజీ పడాలనుకుంటున్నారు. నేను దిగ్బంధనాన్ని కొనసాగించడం వారికి ఇష్టం లేదు. ఎత్తివేయడం నాకు ఇష్టం లేదు. ఎందుకంటే వారు అణ్వాయుధాన్ని కలిగి ఉండడానికి వీల్లేదు' అని ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు. కాగా, శాంతి ఒప్పందానికి అంగీకరించేలా ట్రంప్ చేస్తున్న బెదిరింపులపై ఇరాన్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది (జా ఎస్ జిని బి.ని.బి.సి.సి.సి). అమెరికా మోసపూరిత ప్రణాళిక ఓడిపోతుందని, దిగ్బంధనం ద్వారా దేశంలో అంతర్గత కలహాలను సృష్టించాలనే ట్రంప్ ప్రణాళిక ఎన్నటికీ సఫలం కాదని ఇరాన్ పార్లమెంట్ స్పీకర్ మొహమ్మద్ రిషీద్ ఘాలిబాఫ్ పేర్కొన్నారు. ఏదేమైనా అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య ప్రస్తుతానికి శాంతి చర్యలు జరగడం లేదు. ఇదిలావుంటే అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇరాన్ ను మరోసారి తీవ్రంగా బెదిరించారు. నిలిచిపోయిన అణు కార్యక్రమం చర్యలపై ఇరాన్ త్వరగా తేల్చాలని, తెలివిగా వ్యవహరించాలని ట్రంప్ తన ట్రూత్ సోషల్ మీడియాలో తుపాకితో ఉన్న ఫోటోను పోస్టు చేశారు. దీంతో ఇది నెట్టింట్ వైరల్ అయింది. యుద్ధం ముగిసిన తరువాతే అణు కార్యక్రమంపై చర్యలని ఇరాన్ తేల్చి చెప్పిన నేపథ్యంలో ట్రంప్ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి. ట్రంప్ తన పోస్ట్లో, 'ఇరాన్ తమ పనిని సరిగ్గా చేయ లేకపోతోంది. వారికి అణురహిత ఒప్పందంపై ఎలా సంతోషం చేయాలి? తెలియదు. వారు త్వరగా తెలివిగా వ్యవహరించాలి!' అని రాసుకొచ్చారు. ఈ పోస్ట్లో పాటు, ట్రంప్ తన ఎట రూపొందించిన చిత్రాన్ని కూడా పంచుకున్నారు, అందులో ఆయన అసాల్ట్ రైఫిల్ ను పట్టుకొని ఉండగా, వెనుక వర్షుత ప్రాంతంలో బాంబులు పేలుతున్నాయి. ఆ చిత్రంపై 'నే మార్ మిస్టర్ నైస్ గై- (ఇకపై మంచివాడిగా ఉండను!) అని బ్యానర్ ఉంది. అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య ఉన్న సున్నితమైన కాల్పుల విరమణ ఒప్పందంపై అనిశ్చితి పెరుగు తున్న నేపథ్యంలో ట్రంప్ ఈ బెదిరింపులకు దిగడం గమనార్హం. ఇరాన్ ఓడ రేవులను దిగ్బంధించాలని ట్రంప్ ఆదేశించారని వాల్ స్ట్రీట్ జర్నల్ బుధవారం నివేదించింది. ఈ కథనం ప్రకారం ఇరాన్ తన అణు కార్యక్రమాన్ని వదులుకునేలా అతిథి తెచ్చేందుకు ఆ దేశ ఓడరేవులను సుదీర్ఘకాలం పాటు దిగ్బంధించడానికి సిద్ధం కావాలని ట్రంప్ జాతీయ భద్రతా అధికారులను ఆదేశించారు. ఇరాన్ చిత్తశుద్ధితో చర్యలు జరపడం లేదని ట్రంప్ భావిస్తున్నారు. ఇరాన్ తన యురేనియం శుద్ధిని 20 ఏళ్ల పాటు నిలిపివేసేలా, ఆ తర్వాత కఠినమైన ఆంక్షలను అంగీకరించేలా బలవంతం చేయాలని ఆయన ఆశిస్తున్నారని ఆ కథనం తెలిపింది. అమెరికా తమ దేశ నౌకలను స్వాధీనం చేసుకోవడాన్ని ఇరాన్ సముద్రపు దొంగతనంగా అభివ ర్షించింది. ఈ వివాదంపై ఐక్యరాజ్య సమితి సెక్రటరీ జనరల్ అంటోనియో గుటెర్రెస్ కు, భద్రతా మండలికి ఇరాన్ రా-యంబారి అమీర్ సయీద్ ఇరవాని అధికారికంగా ఫిర్యాదు చేశారు. అమెరికా చర్యలు అంతర్జాతీయ వాణిజ్యంలో చట్టవిరుద్ధమైనవని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పోరాటాలతోనే కార్మిక హక్కులకు రక్షణ

- కాంగ్రెస్ సంతకంపై పాలకులు
- అనేక అందోళనతో అడ్డుకుంటూనే ఉన్నాం
- సిఐఐయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎ.వి నాగేశ్వరరావు



కార్మికులు పోరాటాన్ని కొనసాగించారు. నెల్లూరు మున్సిపాలిటీ వర్క్ ఔట్ సోర్సింగ్ విధానాన్ని అనుసరిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం టెంట్ల పిలవడానికి వ్యతిరేకంగా కార్మికులు 14 రోజుల పాటు సమరశీలంగా సమ్మే నిర్వహించారు. పోలీసు నిర్బంధాన్ని ఎదుర్కొని సమ్మేను జయప్రదంగా నిర్వహించారు. దీంతో ప్రభుత్వం టెండర్లను ఉపసంహరించుకోవడమే కాక, కార్మికులపై అక్రమంగా బనాయిచిన కేసులను ఎత్తివేయ తప్పలేదు. విశాఖ డెయిరీ కార్మికుల పోరాటం, సివర్టీస్ కార్మికుల సమ్మే, ట్రాండిక్స్ కార్మికుల మూడు రోజుల సమ్మే, రాజమండ్రి ఆంధ్రా పేపర్ మిల్లు కార్మికులు 2,500 మంది 34 రోజుల సమ్మే, ఎన్టీఆర్ జిల్లా మూతా కార్మికుల సమ్మేలు ఈ కాలంలో జరిగాయి. కార్మికులు పోరాటాలతో కానీ విజయాలు సాధించుకోగలిగారు. నెల్లూరులో జెన్మోను

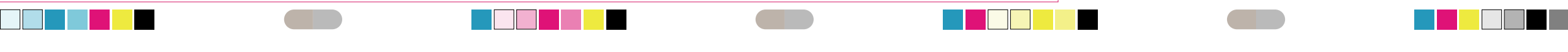
అదానికి కట్టబెట్టే ప్రైవేటీకరణను వ్యతిరేకిస్తూ 396 రోజుల ఆందోళనను కార్మికులందరూ కలిసి నిర్వహించారు. కార్మికులు, ఇంజనీర్లు కలిసి సిబిఐయి చొరవతో జెఎసి గా ఏర్పడి పోరాడారు. ప్రజల మద్దతు పొందారు. ప్రైవేటీకరణ ప్రతిపాదనను వెనక్కి నెట్టారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో అంగన్ వాడీలు 42 రోజుల పాటు ఎస్సాను సైతం దిక్కరించి, నిర్బంధాన్ని ఎదురించి సమరశీలంగా సమ్మే నిర్వహించారు. గ్రాట్యూటీ, రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్, రిటైర్మెంట్ వయసు పెంపు, హెల్త్ ప్రమాషన్ కు మర్యాదపరిమితి పెంపు, మినీ అంగన్ వాడీ సెంటర్లు మొమ్మీ సెంటర్లుగా మార్పు, సమ్మే కాలపు వేతనాలు తదితర ఊటలను సాధించుకున్నారు. మున్సిపల్ ఔట్ సోర్సింగ్ కార్మికులు 16 రోజుల సమ్మేను సమరశీలంగా నిర్వహించారు. వేతన పెంపు, ఇతర సమస్యలు పరిష్కరించుకున్నారు. సమగ్రశిక్ష కాంట్రాక్ట్, ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగులు 22 రోజులు సమ్మే నిర్వహించారు. దాదాపు 8 వేల మంది ఉద్యోగులు 23 శాతం వేతన పెంపు, సమ్మే కాలపు వేతనాలు సాధించుకున్నారు. ఆశా కార్మికులు సమరశీలంగా అనేక పోరాటాలు నిర్వహించి గ్రాట్యూటీ, రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్లు, ప్రసూతి సెలవులు, పదవీ విరమణ వయసు పెంపులను సాధించుకున్నారు. మధ్యాహ్న భోజనం, భవన నిర్మాణం, ట్రాన్స్ పోర్ట్ తదితర రంగాల్లోనూ పోరాటాలను నిర్వహించారు. రాజీ లేకుండా సమరశీలంగా ఫలితం వచ్చేదాకా పోరాడడం ద్వారా కార్మికవర్గం విజయాల సాధించగలదని, ప్రభుత్వ విధానాలను వెనక్కి కొట్టగలదని తేటతెల్లమైందని నాగేశ్వరరావు స్పష్టం చేశారు. ఈ పోరాటాల వలన ఆయా కార్మికుల్లో పోరాట స్ఫూర్తిని పెంచాయి. రాష్ట్రంలో, కేంద్రంలో ప్రభుత్వాలు అవలంబిస్తున్న కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలను భవిష్యత్తులో ఐక్య పోరాటాల ద్వారానే తిప్పి కొట్టగలం అన్నారు.

జనగామ మున్సిపల్ కౌన్సిల్లో ఉద్రిక్తత

వైస్ చైర్మన్ కు గౌరవం ఇవ్వలేదంటూ బిఆర్ఎస్ అందోళన

జనగామ, ఏప్రిల్ 30 జనగామలో శుక్రవారం జరిగిన మున్సిపల్ కౌన్సిల్ సాధారణ సమావేశం ఉద్రిక్తంగా మారింది. మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ భూష పర్వతాలకు వేదికపై కుర్చీ ఇవ్వలేదని ఆరోపిస్తూ బీఆర్ఎస్ నాయకులు నిరసనకు దిగారు. ఈ సమావేశం ప్రారంభమైన వెంటనే వైస్ చైర్మన్ కు ప్రోటోకాల్ ప్రకారం స్థానం ఇవ్వలేదని బీఆర్ఎస్ నేతలు ఆగ్రహం వ్యక్తం

చేశారు. కొంతమంది బీఆర్ఎస్ నేతలు స్వయంగా కుర్చీ తీసుకువచ్చి వైస్ చైర్మన్ కు కుర్చీ బెట్టడం పరిస్థితిని ఉద్రిక్తంగా మార్చింది. వివాదం మరింత పెరగడంతో పోలీసులు జోక్యం చేసుకున్నారు. మున్సిపల్ చైర్మన్ కు, కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు వేదికపై కూర్చున్న వైస్ చైర్మన్ కు పోలీసులు కిందకు దించారు. ఈ చర్యతో బీఆర్ఎస్ నాయకులు మరింత అసహనం వ్యక్తం చేశారు. మున్సిపల్ చైర్మన్ కు కడమంచి బాలమణి ఈ వివాదంపై స్పందించారు. ఈ వేదికపై కూర్చోవడానికి ప్రత్యేక హక్కు లేదా నిబంధన లేమీ లేవని, కమిషనర్ మార్గదర్శకాల ప్రకారమే సమావేశం నిర్వహించామని తెలిపారు. ఈ ఘటనలో ప్రోటోకాల్ ఉల్లంఘన జరగలేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ వివరణతో సంతృప్తి చెందని బీఆర్ఎస్ నాయకులు వేదిక ముందు కూర్చోని నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సమావేశాన్ని అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నించారు. వైస్ చైర్మన్ కు కనీస గౌరవం ఇవ్వలేదని బీఆర్ఎస్ నేతలు ఆరోపించారు.



పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు చేసే ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్.. అసలేంటిది.. దీన్ని ఎలా పాటించాలి..?

ఈ-లాన్సెట్ డైట్ లేదా ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడమే కాకుండా భూమి సహజ వనరులను రక్షించేందుకు రూపొందించిన శాస్త్రీయ ఆహార విధానం. 2019లో 16 దేశాలకు చెందిన 37 మంది నిపుణులు కలిసి ఈ డైట్ను రూపొందించారు. 2050 నాటికి 10 బిలియన్ జనాభాకు ఆహారం అందించడంలో పర్యావరణానికి నష్టం కలగకుండా ఉండటం దీని ప్రధాన లక్ష్యం. ఈ డైట్ కఠినమైన నియమాలపై ఆధారపడినది కాదు. వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్పుకునే విధంగా ఉంటుంది. ఇందులో కూరగాయలు, పండ్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పప్పులు, గింజలు ప్రధాన భాగంగా ఉంటాయి. అలాగే పాలు, గుడ్లు, మాంసం వంటి వాటిని చాలా పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలని ఈ డైట్ సూచిస్తుంది. సాధారణంగా పురుషులకు రోజుకు సుమారు 2,500 కేలరీలు, మహిళలకు 2,000 కేలరీలు సూచిస్తారు. ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనుసరించదగిన రిఫరెన్స్ డైట్గా పరిగణించబడుతుంది. ఇది భిన్న ప్రాంతాలు, సంస్కృతులకు అనుగుణంగా మార్పులు చేసుకునే అవకాశం ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని, జంతు ఆధారిత ఆహారాన్ని తగ్గించాలని సూచిస్తుంది.



పాలు, గుడ్లు, చేపలు, చికెన్ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారాలను మాత్రం పరిమితంగా తీసుకోవాలి. రోజుకు 250 గ్రాముల పాలు, గుడ్లు ఒకరోజు విడివిడి ఒకటి, చేపలు లేదా చికెన్ 29 గ్రాములు మాత్రమే తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఎర్ర మాంసం (రెడ్ మీట్) కేవలం 14 గ్రాములకే పరిమితం చేయాలి. అదనపు చక్కెర 31 గ్రాములకు మించకూడదు. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యవసాయ భూమి, నీటి వనరులను భారీగా వినియోగిస్తూ, గ్రీన్ హౌస్ వాయువులను అధికంగా విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ డైట్ను అనుసరించడం ద్వారా పర్యావరణంపై పడే ఒత్తిడి గణనీయంగా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ఎర్ర మాంసం వినియోగం 80-90% వరకు తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉంది.

హార్వర్డ్ పరిశోధన ప్రకారం, ఈ డైట్ను క్రమంగా పాటించడం వల్ల ముందస్తు మరణ ప్రమాదం సుమారు 30% వరకు తగ్గుతుంది. గుండె వ్యాధులు, క్యాన్సర్, స్ట్రోక్, డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవత్సరానికి 11 మిలియన్ మరణాలను నివారించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ డైట్ గుండె, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలోనూ సహాయపడుతుంది. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించి, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే మెదడు పనితీరును కాపాడి మతిమరుపు సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఈ డైట్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఫైటోకెమికల్స్, విటమిన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి రక్షణ లభిస్తుంది. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, రెడ్ మీట్ తగ్గించడం ద్వారా క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

పర్యావరణ పరిరక్షణ కూడా..

పర్యావరణ పరిరక్షణలో కూడా ఈ డైట్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గ్రీన్ హౌస్ వాయువుల ఉద్ఘాటన 29% వరకు తగ్గించడమే కాకుండా, ఎరువుల వినియోగాన్ని 21% వరకు తగ్గిస్తుంది. వ్యవసాయ భూమి అవసరాన్ని కూడా 51% వరకు తగ్గించే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి సమతుల్యమైన పరిష్కారం. సరైన ఆహార ఎంపికల ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడమే కాకుండా భూమిని కూడా రక్షించవచ్చు. అయితే ఈ డైట్ను అనుసరించే ముందు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఏమీ ఆహారం ఎంత తీసుకోవాలి..

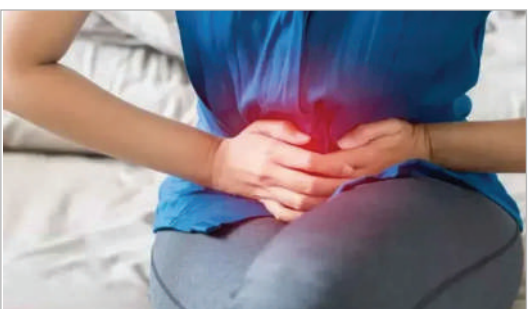
ఈ డైట్లో ఆహారం ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి? కూడా సూచించబడుతుంది. రోజుకు కనీసం 300 గ్రాముల కూరగాయలు, 200 గ్రాముల పండ్లు తీసుకోవాలి. సంపూర్ణ ధాన్యాలు సుమారు 232 గ్రాములు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి స్థిరమైన శక్తి లభిస్తుంది. అలాగే పప్పులు 75 గ్రాములు, గింజలు 50 గ్రాములు, ఆరోగ్యకరమైన నూనెలు 40 గ్రాములు తీసుకోవాలి.

అనేక లాభాలు..

ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనుసరించడం వల్ల ఆరోగ్యపరమైన అనేక లాభాలు ఉన్నాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను తగ్గించడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. షుగర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో వాపు, అక్షీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

తరచూ నెలసరి నొప్పులు వస్తున్నాయా..? మహిళలు దీన్ని అసలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు..!

మహిళలు నెలసరి నొప్పులను సాధారణంగా భావిస్తారు. చాలా మంది మహిళలు వీటిని అసలు పట్టించుకోరు. అయితే ఈ నొప్పి తీవ్రంగా మారి రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే స్థాయికి చేరుకుంటే, దాన్ని సాధారణంగా తీసుకోవద్దని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇలాంటి తీవ్రమైన నొప్పులు సెకండరీ డిస్మెనోరియా అనే తీవ్రమైన సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. తీవ్రమైన లక్షణాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని ప్రతి నెల మందులపై ఆధారపడటం, స్కూల్ లేదా పనికి వెళ్లేకపోవడం వంటి పరిస్థితులు ప్రమాద సూచికలుగా భావించాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే నొప్పి కాలక్రమేణా నొప్పి తీవ్రత పెరగడం లేదా పీరియడ్స్ సమయంలో కాకుండా ఇతర సమయాల్లో కూడా నొప్పి ఉండడం వంటి వాటిని తేలికగా తీసుకోకూడదని ఈ లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



పెరుగుతుంది. అదనంగా అధిక రక్తస్రావం, అలసట, పీరియడ్ కాకుండా కూడా పెల్విక్ నొప్పి, మల విసర్జన లేదా లైంగిక సంబంధాల సమయంలో నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

20 నుంచి 40 శాతం మంది మహిళల్లో..

సెకండరీ డిస్మెనోరియాకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి ఎండోమెట్రీయోసిస్. ఇందులో గర్భాశయపు లోపలి పొరల మారడం ఉండే కణజాలం గర్భాశయం బయట పెరుగుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 10 శాతం మహిళలు ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. భారతదేశంలో సుమారు 4.2 కోట్ల మంది మహిళలు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లు అంచనా. దీర్ఘకాలిక పెల్విక్ నొప్పితో బాధపడే మహిళల్లో 30-70 శాతం వరకు ఈ వ్యాధి ఉండే అవకాశముంది. అయినప్పటికీ ఈ సమస్య చాలా సందర్భాల్లో గుర్తించబడదు. అలాగే నెలసరి సమయంలో తీవ్రమైన నొప్పి రావడానికి మరొక కారణం గర్భాశయంలో ఏర్పడే ఫైబ్రోయాడ్స్ (గడ్డలు). ఇవి క్యాన్సర్ కాని గడ్డలు అయినప్పటికీ 20-40 శాతం భారతీయ మహిళల్లో కనిపిస్తాయి. ముందుగా ఇవి పెద్ద వయస్సులో

మాత్రమే కనిపిస్తాయని భావించేవారు. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో యువతల్లో కూడా ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. జీవనశైలి మార్పులు, కాలాపూర్వం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, ఒత్తిడి, స్టూలకాయం, ప్లాస్టిక్ ఉండే హానికర రసాయనాలు వంటి అంశాలు హార్మోన్ అసమతుల్యతకు దారి తీస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్ అనుకరించి వాపులను పెంచి, ఫైబ్రోయాడ్స్, ఎండోమెట్రీయోసిస్ వంటి సమస్యలకు కారణమవుతున్నాయని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

ముందులు దీర్ఘకాలం వద్దు..

నెలసరి నొప్పుల కోసం ఎక్కువగా ఉపయోగించే ఐబుప్రోఫెన్ వంటి నాన్-స్టెరాయిడ్ లో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ మందులు తాత్కాలిక ఉపశమనం ఇస్తాయి. కానీ దీర్ఘకాలం వాడతే జీర్ణాశయ సమస్యలు, అల్సర్లు, కిడ్నీ సమస్యలు, రక్తపోటు వంటి ప్రమాదాలు కలుగుతాయని, ముఖ్యంగా ఇవి అసలు సమస్యను దాచిపెట్టే ప్రమాదం కూడా ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కనుక పీరియడ్ నొప్పులు తరచూ వస్తుంటే లేదా తీవ్రంగా మారితే అలస్యం చేయకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. మొదట అల్ట్రాసౌండ్ లేదా సోనోగ్రఫీ ద్వారా పరీక్షించి, అవసరమైతే గైనెకాలజిస్టును సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే రక్తహీనత, గర్భాశయంలో గాయాలు, వంధ్యత్వం వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చునని అన్ని వేళలా నెలసరి నొప్పిని తేలికగా తీసుకోకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

రెండు రకాలుగా ఉంటాయి..

నెలసరి నొప్పులను సాధారణంగా రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు. మొదటిది ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా. ఇది సాధారణంగా ఏదైనా ప్రత్యేక కారణం లేకుండా వస్తుంది. ఇది ప్రోస్టాగ్లాండ్స్ అనే హార్మోన్లలాంటి రసాయనాల వల్ల గర్భాశయం సంకోచాలు కలగడం వల్ల వస్తుంది. సాధారణంగా మందులు, జీవనశైలి మార్పులతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. ఇక రెండవది సెకండరీ డిస్మెనోరియా. ఇది గర్భాశయానికి సంబంధించిన ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల వస్తుంది. దీని వల్ల వచ్చే నొప్పి ఎక్కువగా తీవ్రంగా ఉంటుంది, కాలక్రమేణా

మాత్ర వేసుకున్న తర్వాత శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

ఏ మాత్రం అనారోగ్యానికి గురైనా, శరీరంలో ఏ భాగం నొప్పికి గురైనా వెంటనే గుటుక్కున మాత్ర మింగివేయకూడదు. కడుపులో అజీర్తి చేసినా, తలనొప్పిగా అనిపించినా మాత్రవైపు దృష్టి మరలుతుంది. మధుమేహమైనా, బీపీని నియంత్రించాలన్నా.. పూటపూటకీ ఓ మందుబిళ్ల పడల్సిందే. అయితే.. ఈ ట్యాబ్లెట్లకు శరీరంలో నొప్పెక్కడో, సమస్యేంటో ఎలా తెలుస్తుంది? వేసుకున్న కొన్ని నిమిషాలకే ఆ సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడేస్తుంది? వంటి సందేహాలపై ప్రత్యేక వివరణ మీకోసం..

మాత్ర పనిచేసే విధానం:

మాత్రను మింగిన వెంటనే అది ఈసోఫాగస్(గొంతు మార్గం) ద్వారా కడుపులోకి చేరుతుంది. తర్వాత కడుపులో ఉన్న అమ్లాల దానిని కరిగించడం ప్రారంభిస్తాయి. కొన్ని మాత్రలు వెంటనే కరుగుతాయి. మరికొన్ని అలస్యంగా పనిచేస్తాయి. మాత్రలోని ఔషధ పదార్థాలు చిన్నపేగు ద్వారా రక్తంలోకి శోషణం



చెందుతాయి. ఇది అత్యంత కీలక దశగా వైద్య నిపుణులు చెబుతారు. రక్తం ద్వారా అందులోని ఔషధాలు శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు చేరతాయి. అవసరమైన అవయవం వద్ద అది ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. ఇక్కడే అసలు పని ప్రారంభమవుతుంది. నొప్పి మందులైతే నాడీ వ్యవస్థపై పనిచేస్తాయి. యాంటీబయోటిక్స్ అయితే బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. ఇతర మందులు హార్మోన్లు లేదా రసాయన చర్యలను నియంత్రిస్తాయి. లివర్(కాలేయం) ఔషధాన్ని రసాయన మార్పులకు గురిచేస్తుంది. దీనినే విఘటన(మెటబాలిజం) అంటారు. చివరగా కిడ్నీలు(మూత్రపిండాలు), మలవిసర్జన ద్వారా ఔషధ అవశేషాలు శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లిపోతాయి.

పాటించాల్సిన నియమాలు: సమయపాట: ఏ మాత్రం ఎలా వేసుకోవాలనే(తీవ్ర తర్వాత లేదా ఖాళీ కడుపుతో) విషయమై తప్పనిసరిగా వైద్యుల సలహాను పాటించాలి. ఇది మందుల శోషణపై ప్రభావం చూపుతుంది.విశ్రాంతి: మందులు వేసుకున్నాక శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. వినర్జన: కాలేయం, మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేస్తున్నప్పుడే మందులు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్య గమనిక: ప్రతి మందు ఒకేలా పనిచేయదు. డాక్టర్ సూచించిన మోతాదు మాత్రమే తీసుకోవాలి. దుర్బలతలు వచ్చే అవకాశముంది.

వేసవిలో శరీరానికి ఐరన్ లభించాలంటే.. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..



ఇసుము మనిషి శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన ఐరన్. ఇది హిమోగ్లోబిన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ రక్తం ద్వారా ఆక్సిజన్ను శరీరమంతా చేరవేయడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో ఇసుము సరిపడినంత ఉండటం వల్ల శక్తి స్థాయిలు, మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటాయి.

దానిప్పు పండ్లు, బీట్ రూట్..

వేసవిలో ఐరన్ ను పెంపొందించడానికి దానిప్పు పండు మంచి ఎంపిక. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇసుము, ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, జీర్ణక్రియను సులభతరం చేయడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలకూర కూడా ఇసుముకు మంచి వనరు. ఇది నాన్-హీమ్ ఐరన్ కలిగి ఉండటంతో శరీరానికి ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని సలాడ్లు, పప్పు లేదా స్నాక్స్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. బీట్ రూట్ రక్త ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది రెడ్ బ్లడ్ సెల్స్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీన్ని సలాడ్ లేదా రైతా రూపంలో తీసుకోవచ్చు. పప్పులు, శనగలు వంటి ఆహారాలు కూడా మంచి ఐరన్ వనరులు. ఇవి శాకాహారులకు ఉత్తమమైన ఎంపికగా నిలుస్తాయి, రోజువారీ ఆహారంలో సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో ఇసుము తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, వేసవిలో శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఇది దాహాన్ని తీర్చడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బెల్లం సహజంగా ఇసుము అందించే ఆహారం. చక్కెరకు బదులుగా కొద్దిగా బెల్లం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కొంత ఇసుము లభిస్తుంది. అయితే దీనిని మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

ముసగ ఆకులు, విటమిన్ సి..

ముసగలో ప్లాంట్-బేస్డ్ ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ సి కూడా ఉండటంతో ఐరన్ శోషణను మెరుగుపరుస్తుంది. అందువల్ల ఇది ప్రత్యేకంగా ఉపయోగకరమైన ఆహారమని చెప్పవచ్చు. ఇవే కాకుండా గింజలు, విత్తనాలు, పూర్తి ధాన్యాలు, చేపలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా ఐరన్ మంచి వనరులుగా పరిగణించబడతాయి. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడంతోపాటు ఐరన్ శోషణను మెరుగుపరచడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. హీమ్, నాన్-హీమ్ ఐరన్ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే విటమిన్ సి ఉన్న ఆహారాలను ఐరన్ ఉన్న భోజనంతో తీసుకుంటే శరీరం ఐరన్ను సులభంగా గ్రహిస్తుంది. అదేవిధంగా టీ, కాఫీ, కార్బోనెట్ వంటి పదార్థాలను ఐరన్ ఉన్న భోజనంతో కలిపి తీసుకోవడం నివారించాలి, ఎందుకంటే ఇవి ఐరన్ శోషణను తగ్గిస్తాయి. వేసవిలో ఈవిధంగా సరైన ఆహారం, మంచి అలవాట్ల ద్వారా శరీరంలో ఇసుము స్థాయిని సులభంగా పెంపొందించుకోవచ్చు. ఇది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

పాదాల వద్ద వాపులు తరచూ వస్తున్నాయా..? అందుకు కారణాలేంటి.. ఏం చేయాలి..?



ఎక్కువసేపు నిలబడటం, ప్రయాణాలు చేయడం లేదా ఒకే స్థితిలో కూర్చోవడం వల్ల చీలమండలు వాపు రావడం సాధారణం. అయితే ఈ వాపు తరచూ కొనసాగితే, అది లోపల ఉన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతంగా మారవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వైద్యులు ఇలాంటి

పరిస్థితుల్లో ఆంకిల్ స్వెల్లింగ్ టెస్ట్ లేదా పిట్టింగ్ ఎడిమా టెస్ట్ అనే సులభమైన పరీక్ష ద్వారా శరీరంలో ద్రవం నిల్వ ఉందో లేదో పరీక్షిస్తారు. ఈ పరీక్ష చాలా సులభంగా ఉంటుంది. చీలమండలం దగ్గర లేదా కాలి మోకాటిపై వైద్యుడు కొన్ని సెకన్ల వేగంతో నొక్కి వదిలేస్తారు. నొక్కిన తర్వాత చర్మం వెంటనే మామూలు స్థితికి వస్తే పెద్ద సమస్య ఉండకపోవచ్చు. కానీ ఆ చోట చిన్న గుంటలా మిగిలితే దానిని పిట్టింగ్ ఎడిమా అంటారు. ఇది శరీరంలో ద్రవం ఎక్కువగా నిల్వ ఉన్న సంకేతంగా పరిగణించబడుతుంది.

కారణాలు ఇవే..

శరీరంలో ద్రవం ఎక్కువగా పేరుకుపోవడానికి ముఖ్య కారణం రక్తప్రసరణలో లేదా ద్రవ సమతుల్యంలో లోపం రావడం. గురుత్వాకర్షణ వల్ల ఈ ద్రవం కాకుండా పాదాల దగ్గర ఎక్కువగా చేరుతుంది. గుండె, మూత్రపిండాలు లేదా కాలేయం నుంచి పనిచేయకపోతే ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా కాళ్ళ వాపు కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా గుండె రక్తాన్ని సరిగ్గా పంపించలేకపోతే రక్తప్రసరణ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల ద్రవం కాళ్ళలో పేరుకుపోతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, అలసట, అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అలాగే మూత్రపిండాలు శరీరంలో ఉండే అదనపు నీరు, ఉప్పును బయటకు పంపడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. అవి సరిగ్గా పనిచేయకపోతే ద్రవం శరీరంలోనే నిల్వ అయి కాళ్ళు, పాదాలు, కొన్నిసార్లు ముఖం కూడా వాపు రావచ్చు.

ఇలా కూడా జరగవచ్చు..

దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య క్రమంగా పెరుగుతూ కనిపిస్తుంది. అయితే ప్రతి కాళ్ళ వాపు ప్రమాదకరమే అనుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, నిలబడటం, అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం, గర్భధారణ లేదా కొన్ని మందులు వాడటం వల్ల కూడా తాత్కాలికంగా వాపు రావచ్చు. అలాగే రక్తనాళాల సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా కాళ్ళలో ద్రవం చేరుతుంది. సాధారణంగా కొద్దిగా వాపు వస్తే పెద్దగా ఆందోళన అవసరం లేదు. కానీ వాపు ఎక్కువకాలం కొనసాగితే, పెరుగుతూ ఉంటే లేదా ఇతర లక్షణాలతో కలిసి ఉంటే మాత్రం వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే..

ముఖ్యంగా శ్వాసలో ఇబ్బంది, ఛాతి నొప్పి, అకస్మిక బరువు పెరుగుదల, తీవ్రమైన అలసట, మూత్ర విసర్జన తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వైద్యులు అవసరమైతే రక్త పరీక్షలు, మూత్ర పరీక్షలు లేదా సూనింగ్ వంటి పరీక్షలు చేసి అసలు కారణాన్ని గుర్తిస్తారు. సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకుంటే తీవ్రమైన సమస్యలను ముందుగానే నివారించవచ్చు. ఆంకిల్ స్వెల్లింగ్ టెస్ట్ లేదా ఒక సాధారణమైన పరీక్ష అయినప్పటికీ, శరీరంలో ద్రవం నిల్వను గుర్తించడంలో ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాళ్ళ వాపు తరచూ వస్తే దాన్ని తేలికగా తీసుకోకుండా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

భోగిలో...కందుల సులోచనగా అనుపమ



టాలీవుడ్ నటుడు శర్వానంద్ కథానాయకుడిగా దర్శకుడు సంపత్ నంది తెరకెక్కిస్తున్న పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామా 'భోగి'. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రం శరవేగంగా షూటింగ్ జరుపుకుంటుండగా తాజాగా ఈ సినిమా నుంచి కథానాయక అనుపమ పరమేశ్వర్స్ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. ఈ సినిమాలో అనుపమ కందుల సులోచనా రాణి అనే గ్రామీణ యువతిగా కనిపించబోతుంది. చేతిలో క్యారేజీ, మోడుగ ఆకులు పట్టుకుని ఉన్న పోస్టర్ ప్రస్తుతం ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుంది. 1960ల నాటి తెలంగాణ-మహారాష్ట్ర సరిహద్దు నేపథ్యంలో ఈ సినిమా సాగబోతున్నట్లు సమాచారం. సంపత్ నంది దర్శకత్వంలో వస్తున్న ఈ హై-వోల్టేజీ డ్రామాలో శర్వానంద్ ఊరమాస్ అవతారంలో కనిపిస్తుండగా, అనుపమ పరమేశ్వర్స్ మరియు డింపుల్ హయాతీ హీమేల్ లీడ్స్ గా నటిస్తున్నారు. శ్రీ సత్యసాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై కె.కె. రాధామోహన్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి భీష్మ సినిరోలియో సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా చిత్రీకరణ శరవేగంగా జరుగుతోంది. ఈ చిత్రాన్ని ఆగస్టు 28, 2026 న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయడానికి చిత్ర యూనిట్ సన్నాహాలు చేస్తోంది.

అగధలో మంజుల మనవరాలు జోవిక



ప్రముఖ సీనియర్ దర్శక నిర్మాత ఎమ్మెస్ రాజు ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తెరకెక్కిస్తున్న మిస్టికల్ డివైన్ డ్రైల్లర్ 'అగధ'. హారర్ జానర్లో రాబోతున్న ఈ చిత్రం నుంచి తాజాగా ఆసక్తికరమైన అప్డేట్ వెలువడింది. ఈ సినిమా ద్వారా తమిళ నటి వనితా విజయ్ కుమార్ కుమార్తె, అలనాటి మంజుల మనవరాలు జోవిక విజయ్ కుమార్ టాలీవుడ్ కు పరిచయం అవుతున్నారు. చిత్రంలో ఆమె 'హరిణి' అనే పవర్ ఫుల్ పాత్రను పోషిస్తుండగా, దీనికి సంబంధించిన అనౌన్స్ మెంట్ పోస్టర్ను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. ఈ పోస్టర్లో ఆమెను ఒక తీవ్రమైన శక్తిగా అభివర్ణించారు మేకర్స్. శ్రీ ఆదివరాహ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై కాశీ విశాలాక్షి బాలుసు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో శ్రావణ్ రెడ్డి 'సింహ'గా, కామాక్షి భాస్కర్ 'మహాదేవి'గా నటిస్తుండగా, ఉల్కా గుప్తా, షిజు అబ్దుల్ రషీద్ వంటి తారలు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. పాస్ ఇండియా స్టూడియోస్ తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం మరియు హిందీ భాషల్లో విడుదల కానున్న ఈ సినిమాకు సుమారు 45 నిమిషాల పాటు సాగే భారీ వీఎఫ్ఎక్స్ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనుంది. ప్రస్తుతం షూటింగ్ పూర్తి చేసుకుని పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనుల్లో ఉన్న ఈ చిత్రానికి రాజీవ్ వెంకటాచారం సంగీతాన్ని అందిస్తుండగా, నాని చమిడిశెట్టి ఛాయాగ్రహణం, జునైద్ సిద్దీఖ్ ఎడిటింగ్ మరియు రాజీవ్ నాయర్ ప్రొడక్షన్ డిజైనింగ్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు.

ఓటిటిలోకి బైకర్ విడుదల



టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో శర్వానంద్ నటించిన లేటెస్ట్ స్పోర్ట్స్ డ్రామా 'బైకర్' ఓటిటిలోకి రాబోతుంది. భారతదేశంలోనే మొట్టమొదటి మోటోక్రాస్ రేసింగ్ నేపథ్యంతో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం, ఢియేటర్లలో విడుదలైన నెల రోజుల్లోనే డిజిటల్ డ్రాప్ డౌన్ లను పలకరించబోతోంది. ఈ సినిమా డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ హక్కులను ప్రముఖ ఓటిటి సంస్థ నెట్ఫ్లిక్స్ భారీ ధరకు దక్కించుకుంది.



అందుబాటులోకి రానుంది. ఇక హిందీలో ఈ సినిమాను 'శర్వా' అనే టైటిల్తో విడుదల చేస్తున్నారు. అభిలాష్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ చిత్రంలో శర్వానంద్ సరసన మాళవిక నాయర్ కథానాయికగా నటించగా, సీనియర్ నటుడు రాజశేఖర్ కీలక పాత్రలో కనిపించారు. ఒక ప్రొఫెషనల్ బైక్ రేసర్ తన కెరీర్లో ఎదుర్కొనే సవాళ్లు, తండ్రి ఆశయాల కోసం అతను చేసే పోరాటాన్ని ఈ సినిమాలో అద్భుతంగా చూపించారు. ఢియేటర్లలో మిశ్రమ స్పందన లభించినప్పటికీ, రేసింగ్ సిక్వెన్స్ మరియు టెక్నికల్ వాల్యూస్ పరంగా సినిమాకు మంచి ప్రశంసలు దక్కాయి.

మెడికల్ మాఫియా బాగోతంపై దూత-2

ఓటిటి ప్రపంచంలో డార్క్ రియలిస్టిక్ కథనాలకు పెరుగుతున్న ఆదరణ మధ్య దూత సీజన్ 2పై ఆసక్తి రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది. మొదటి సీజన్ జర్నలిజం బ్యాక్ డ్రాప్ లో సస్పెన్స్, హారర్ ఎలిమెంట్స్ తో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోగా ఈ సీరీస్, ఇప్పుడు పూర్తిగా కొత్త జానర్ వైపు మలుపు తిరగడం హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఈసారి మేకర్స్ మెడికల్ మాఫియా వంటి సున్నితమైన అంశాన్ని ఎంచుకోవడం విశేషం. ఆరోగ్య రంగంలో జరుగుతున్న అవినీతి, అక్రమాలు, మాఫియా నెట్వర్క్ ను రియలిస్టిక్ గా చూపించే ప్రయత్నం చేస్తున్నట్లు సమాచారం. దీంతో సీరీస్ మరింత డార్క్, గ్రిప్పింగ్ సేరేషన్ తో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే అవకాశం ఉంది. ఈ మార్పు వెనుక ప్రధాన బలం దర్శకుడు విక్రమ్ కె. కుమార్ విజన్ అని చెప్పాలి. డ్రైల్లర్ కథనాల్లో తన ప్రత్యేక శైలిని నిరూపించుకున్న ఆయన, సీజన్ 1లో జర్నలిజం ప్రపంచంలోని అంధకార కోణాలను చూపించినట్లే, ఈసారి మెడికల్ రంగంలోని లోపాలను షాకింగ్ ఎలిమెంట్స్ తో తెరపైకి తీసుకురానున్నారు. ప్రస్తుతం ఓటిటి ప్లాట్ ఫార్మింగ్ లో ఇన్వెస్టిగేటివ్



డ్రైల్లర్ కు భారీ డిమాండ్ ఉంది. రియలిస్టిక్, డార్క్ కంటెంట్ కు ప్రేక్షకులు ఎక్కువగా ఆకర్షితులవుతున్న నేపథ్యంలో, 'దూత 2' కూడా అదే ట్రెండ్ ను క్యాష్ చేసుకునేలా రూపొందుతోంది. 'దూత' మొదటి సీజన్ మంచి రెస్పాన్స్ అందుకోవడంతో, రెండో సీజన్ పై అంచనాలు సహజంగానే పెరిగాయి. ఈ సీరీస్ లో ప్రధాన పాత్రలో నాగ చైతన్య నటించడం మరో ప్లస్ పాయింట్. ఆయన స్టార్ ఇమేజ్, కథలోని తీవ్రత కలిసి ప్రేక్షకులకు మరింత ఇంటెన్స్ అనుభూతిని అందించే అవకాశమంది.

దృశ్యం-3 టీజర్ విడుదల

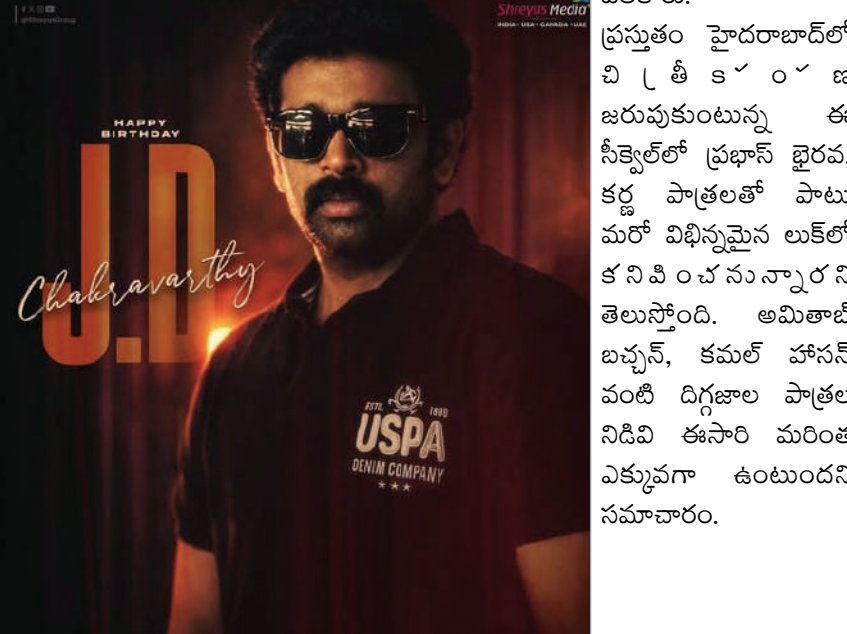
మలయాళ సూపర్ స్టార్ మోహన్ లాల్ అభిమానులు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న క్రైమ్ డ్రైల్లర్ సిరీస్ 'దృశ్యం 3' టీజర్ ఎట్టతేలకు విడుదలైంది. బుధవారం సాయంత్రం విడుదలైన ఈ టీజర్ సోషల్ మీడియాను ఊపెత్తేసింది. ఈ వీడియోలో గత రెండు భాగాలకు సంబంధించిన కీలక ఘట్టాలను గుర్తు చేస్తూనే, మూడో భాగంపై భారీ అంచనాలను పెంచేసారు దర్శకుడు జీతూ జోసెఫ్. గతంలో తన కుటుంబాన్ని రక్షించుకోవడానికి అత్యంత ధైర్యంగా, ప్రశాంతంగా ఎత్తుగడలు చేసిన జార్జ్ కుట్టి, ఈసారి మాత్రం తీవ్రమైన భయంలో కనిపిస్తుండటం అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. 'ఇప్పుడు నాకు భయంగా ఉంది సార్.. నన్ను ఇంకెవరో గమనిస్తున్నారని అనిపిస్తోంది' అంటూ మోహన్ లాల్ చెప్పే డైలాగ్ ఈసారి కథలో ఏదో పెద్ద ప్రమాదం పొంచి ఉందని సూచిస్తోంది. ఈ టీజర్ లో మినా,



అన్నిటా, ఎన్టీఆర్ అనిల్ తో పాటు ఆశా శరత్ వంటి పాత్రలన్నీ కనిపించి సందడి చేశాయి. ఆశీర్వాద్ సినిమాస్ బ్యానర్ పై ఆంటోనీ పెరుంబవూర్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని మోహన్ లాల్ పుట్టినరోజైన మే 21న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయాలని చిత్రబృందం ఇప్పటికే ప్రకటించింది. ఈ మూడవ భాగంతోనే సెన్సేషనల్ సిరీస్ కు ముగింపు పలకనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇక మలయాళ టీజర్ రావడంతో తెలుగులో విక్రమ్ వెంకటేశ్ నటించే రీమేక్ ఎప్పుడుంటుందా అని టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ప్రస్తుతానికి తెలుగు రీమేక్ పై ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన రావచ్చుంటే, మలయాళ వెర్షన్ విడుదలైన తర్వాత అక్కడ వచ్చే స్పందనను బట్టి రీమేక్ పనులు ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉంది.

కల్కి మూవీలో నటించడం లేదన్న జెడి

రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్, దర్శకుడు నాగ్ అశ్విన్ ల కాంచినేషన్ లో వచ్చిన 'కల్కి 2898పడి' బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలనం సృష్టించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో, ప్రస్తుతం నెట్ ఫ్లైప్ ఉన్న ఈ చిత్ర సీక్వెల్ కు సంబంధించి గత కొద్దిరోజులుగా ఒక ఆసక్తికర వార్త నెట్టింట్ హల్చల్ చేస్తోంది. టాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు జెడి చక్రవర్తి ఈ రెండో భాగంలో ఒక కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని జోరుగా ప్రచారం సాగుతుంది. అయితే తాజాగా తన సినిమా 'గాయపడ్డ సింహం' ప్రమోషన్ లో పాల్గొన్న ఆయన ఈ రూమర్లపై స్పందిస్తూ క్లారిటీ ఇచ్చారు. 'కల్కి 2'లో తాను నటిస్తున్నట్లు వస్తున్న వార్తల్లో వాస్తవం లేదని, ఇప్పటివరకు తాను ఎలాంటి షూటింగ్ లోనూ పాల్గొనలేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రచారాన్ని కేవలం సరదాగా ఎంజాయ్ చేశానని చెబుతూ, ఆ వార్తలకు జెడి స్వస్తి



పలికారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లో చిత్రీకరణ జరుపుకుంటున్న ఈ సీక్వెల్ లో ప్రభాస్ బైరవ, కర్ణ పాత్రలతో పాటు మరో విభిన్నమైన లుక్ లో కనిపించనున్నారని తెలుస్తోంది. అమితాబ్ బచ్చన్, కమల్ హాసన్ వంటి దిగ్గజాల పాత్రల నిడివి ఈసారి మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని సమాచారం.

ఏయే అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు చియా విత్తనాలను తీసుకోకూడదు..

చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ చియా గింజలు అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన డైట్ లో భాగంగా వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. వీటిలో ఒకంగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చియా గింజల్లో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చియా గింజలు నీటిని తమ బరువుకు 10-12 రెట్లు వరకు పీల్చుకుంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం

హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. అలాగే ఎక్కువసేపు పొట్ట నిండిన భావన కలిగించి బరువు నియంత్రణకు కూడా సహాయపడతాయి. మింగడంలో ఇబ్బంది ఉంటే.. అయితే చియా గింజలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ ఇవి అందరికీ సరిపోవు. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వీటిని జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి లేదా పూర్తిగా నివారించడం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎటువంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు చియా గింజలు తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చియా గింజలు నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు పరిమాణంలో పెరుగుతాయి. మింగడంలో ఇబ్బంది ఉన్నవారికి లేదా ఆహార నాశం సన్నగా ఉన్నవారికి ఇవి ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు.