

పరిశోధన రంగంలో భారత్ దూసుకుపోతోంది: మోదీ

దిల్లీ: పరిశోధన రంగంలో భారత్ దూసుకుపోతోందని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ప్రపంచంలో ఏదైనా సాధించే సత్తా భారత్ కు ఉందన్నారు. మన్ కీ బాత్ 128వ ఎపిసోడ్ లో ప్రధాని ప్రసంగించారు. మన యువత అసమాన శక్తి, బలమైన సంకల్పంతో దేశాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తోందని పేర్కొన్నారు. గత 11 ఏళ్లలో విజ్ఞానం, క్రీడలు, సామాజిక సేవ, సంస్కృతి వంటి వివిధ రంగాల్లో యువత అద్భుతమైన ప్రతిభ కనబరిచారని ప్రశంసించారు. కష్టతరమైన వాటిని కూడా భారత్ సాధిస్తోందని.. మహిళల అంధుల క్రికెట్ జట్టు ప్రపంచకప్ గెలిచి చరిత్ర సృష్టించిందని అన్నారు. స్పార్ట్స్ ఇండియా, స్మిల్ ఇండియా, డిజిటల్ ఇండియా, పంటి సంస్కరణలతో భారత యువత వికసిత్ భారత్ కలను సాకారం చేస్తారని తాను బలంగా విశ్వసిస్తున్నట్లు ప్రధాని వ్యాఖ్యానించారు. కొద్ది రోజుల క్రితం సోషల్ మీడియాలోని ఓ వీడియో తన దృష్టిని ఆకర్షించిందన్నారు. అందులో అంగారక గ్రహంపై ఉన్న వాతావరణ పరిస్థితులను



కృత్రిమంగా రూపొందించిన చోట డ్రోన్లు ఎగరవేయడానికి మన యువత ప్రయత్నించారన్నారు. వాటికి జీవీఎస్ మద్దతు లేకపోవడం వల్ల డ్రోన్లు నేలకూలుతున్నట్లుచీ.. పుణెకు చెందిన విద్యార్థుల బృందం పట్టుదలతో పలుమార్లు యత్నించి డ్రోన్లు కొంత సమయం ఎగిరేలా చేసినట్లు వెల్లడించారు. యువతలో ఉన్న ఇటువంటి గొప్ప సంకల్ప బలమే దేశాన్ని వికసిత్ భారత్ గా మార్చేందుకు తోడ్పడుతుందన్నారు.

నావికాదళ వైస్ అడ్మిరల్ గా కుదరవల్లి శ్రీనివాస్

దిల్లీ: భారత నావికాదళ వైస్ అడ్మిరల్ గా కుదరవల్లి శ్రీనివాస్ పదోన్నతి పొందారు. యువతకు స్ఫూర్తిదాయకమైన సంకల్పబుద్ధి, వృత్తిపరమైన నిబద్ధత ఆయనను ఆ స్థాయికి చేర్చాయి. కృష్ణా జిల్లా నిమ్మకూరులో 1968లో జన్మించిన శ్రీనివాస్ కోరుకొండ సైనిక పాఠశాలలో చదివి నావికాదళ వైస్ అడ్మిరల్ స్థాయికి ఎదిగిన రెండో వ్యక్తి. శ్రీనివాస్ ను ఆయన తల్లిదండ్రులు పూర్ణానందదాస్, రత్నకుమారిలు 1979లో కోరుకొండ సైనిక పాఠశాలలో చేర్చారు. ఆ తర్వాత ఆయన ప్రతిష్టాత్మక ఖదక్ మాస్టా నేషనల్ డిఫెన్స్ అకాడమీ (ఎన్ డీఏ)లో నేవల్ కెడెట్ గా చేరి, 1989లో ఆర్మీ పూర్తి చేశారు. నావికాదళంలో సాంకేతిక పథాన్ని ఎంచుకున్న శ్రీనివాస్.. లోనాచాలాలోని ఐఎన్ఎస్ శివాజీలో భాగమైన నేవల్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ నుంచి మెరైన్ ఇంజనీరింగ్ లో బీటెక్ పూర్తి చేశారు. చిరకాలం సేవలందించి ఇటీవల నౌకాదళం నుంచి ఉపసంహరణకు గురైన ప్రసిద్ధ విమాన వాహక నౌక ఐఎన్ఎస్ విరాట్ లో చాలా ఏళ్లపాటు పనిచేశారు. శ్రీనివాస్ కున్న సాంకేతిక నైపుణ్యం కారణంగా ప్రభుత్వం ఆయనను ప్రతిష్టాత్మకమైన విక్రమాదిత్య ప్రాజెక్టు కోసం రష్యాకు డిప్యూటీ సెన్టర్ పంపింది. ఆయన ఇండియన్ నేవల్ స్టేషన్ శివాజీకి నేతృత్వం వహించారు కూడా. 2022లో రేర్ అడ్మిరల్ గా పదోన్నతి పొందారు. 2024లో విశాఖలోని నేవల్



డాక్యూర్ట్ కు అడ్మిరల్ నూపరింటెండెంట్ గా నియుక్తులయ్యారు. ఇటీవల వైస్ అడ్మిరల్ స్థాయికి ఉన్నతి పొందిన శ్రీనివాస్.. వైస్ అడ్మిరల్ ఎం.ఎన్. వహార్ తర్వాత కోరుకొండ సైనిక పాఠశాల నుంచి అంతటి స్థాయికి చేరిన రెండో వ్యక్తిగా తెలుగువారి గౌరవాన్ని ఇనుమడింపజేశారు.

కేసుల లిస్టింగ్ లో సంస్కరణలు తెచ్చిన సుప్రీం

రేపటి నుంచి అమలులోకి

దిల్లీ : నూతన ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ నూర్యకాంత్ సుప్రీంకోర్టు కేసుల లిస్టింగ్ విషయంలో సంస్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఆయన తెచ్చిన సవరణలు డిసెంబరు 1 నుంచి అమలులోకి వస్తాయి. ఈ మేరకు కేసుల లిస్టింగ్, మెన్షన్లపై ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. కక్షిదారులు తమ అత్యవసర కేసులను కోర్టుముందు ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించాల్సిన (మెన్షన్ చేయాల్సిన) అవసరం లేకుండానే దాఖలైన రెండరోజుల్లో వ్యాజ్యం తనంత తానుగా లిస్టింగ్ కావాలని నిర్ణయించారు. ఈమేరకు సుప్రీంకోర్టు రిజిస్ట్రీ ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. వ్యక్తుల స్వేచ్ఛ, అత్యవసర మధ్యంతర ఉత్తర్వుల అవసరం ఉన్న తాజా కేసులన్నింటినీ అవి దాఖలైన వెంటనే పరిశీలించి, లోపాలను సరిదిద్దిన వెంటనే రెండు రోజుల్లోనే లిస్టింగ్ చేయనున్నట్లు ప్రకటించింది. బెయిల్ విధిష్యపై విచారణను వేగంగా ముగించేందుకు వీలగా వాటి కాపీలను ముందస్తుగా ప్రతివాదులైన కేంద్ర/రాష్ట్ర/కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల నోడల్ ఆఫీసర్లు, స్టాండింగ్ కౌన్సిలర్లకు అందించనున్నట్లు తెలిపింది. ముందస్తు బెయిల్, మరణశిక్ష, హెబియస్ కార్పస్, ఖాళీచేయించడం (ఎవిక్షన్), కూల్చివేత లాంటి అరుదైన అత్యవసర కేసులు షెడ్యూలు ప్రకారం లిస్ట్ అయ్యేంత వరకూ ఆగే పరిస్థితి ఉండదు కాబట్టి అలాంటి విషయాల్లో ప్రతిరోజూ



ఉదయం 10-10.30 గంటల మధ్యలో కోర్టుకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తిచేయవచ్చని పేర్కొంది. మిగిలిన అన్నిరకాల తాజాకేసులనూ ప్రస్తుతం అమల్లో ఉన్న విధానం ప్రకారం ఆరోమేటిక్ గా లిస్ట్ చేయనున్నట్లు వెల్లడించింది. అందువల్ల ఇలాంటి కేసుల లిస్టింగ్ కోసం కక్షిదారులు ప్రత్యేకంగా మెన్షన్ చేయాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టంచేసింది. ఏ కోర్టుముందూ సీనియర్ న్యాయవాదులు మౌఖికంగా మెన్షన్ చేయడానికే అనుమతించబోమని, మౌఖిక ప్రస్తావనలకు జూనియర్ న్యాయవాదులను ప్రోత్సహించాలని నిర్దేశించింది. కేసుల విచారణను వేగంగా ముగించేందుకు వీలగా క్రమం తప్పకుండా వరుసగా విచారించే కేసుల వాయిదా కోసం లేఖలురాస్తే వాటిని అనుమతించబోమని స్పష్టంచేసింది.

మహిళలను కించపరిస్తే ఖబడ్డార్

- మంత్రి అనధికారిక పీఠపై ఆరోపణలొస్తే తొలగించరా? - సీఎం చంద్రబాబు ఆగ్రహం ఎమ్మెల్యే కొలికపూడి వ్యవహారంపై మండిపాటు - పార్టీ లెక్కద్దగనుకుంటే బయటకెళ్ల నిరూపించుకోవచ్చని వ్యాఖ్య

అమరావతి: మహిళల గౌరవానికి ఎవరు భంగం కలిగించినా, వేధింపులకు పాల్పడ్డా కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హెచ్చరించారు. మంత్రి గుమ్మడి సంద్యారాణి అనధికారిక పీఠ సత్తీష్ ఒక మహిళను వేధించినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాక కూడా అతణ్ణి వెంటనే తొలగించకుండా తాత్కాలికం చేయడంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం జోక్యం చేసుకుని ఆదేశాలు జారీ చేసేవరకు చర్యలు తీసుకోకపోవడమేంటని మండిపడ్డారు. బాధ్యతాయుతమైన పదవుల్లో ఉన్నవారు చాలా అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని, కుటుంబసభ్యులు, వారి దగ్గర పనిచేసేవారు కూడా ఎలాంటి తప్పులు చేయకుండా చూసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో అందుబాటులో ఉన్న కొందరు నాయకులు, పార్టీ కార్యాలయ సిబ్బందితో ముఖ్యమంత్రి సుమారు నాలుగున్నర గంటలపాటు సమావేశమయ్యారు. 'మంత్రి దగ్గర పనిచేస్తున్న వ్యక్తిపై ఆరోపణలాచ్చి, అంత ట్రోలింగ్ జరుగుతున్నప్పుడు వెంటనే తొలగించాలి. నిజం తెలే వరకు వక్కున పెట్టాలి. ఎంత ముఖ్య నాయకులైనా మహిళల విషయంలో ప్రవర్తన సరిగ్గా లేకపోతే ఊరుకునేది లేదు' అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తిరువూరు ఎమ్మెల్యే కొలికపూడి శ్రీనివాసరావును ఎన్నిసార్లు హెచ్చరించినా ఆయన వ్యవహారశైలిలో మార్పు రాకపోవడంపై సీఎం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తనను గెలిపించింది ప్రజలేనంటూ ఇటీవల మళ్లీ



ఆయన వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేయడంపై మండిపడ్డారు. వ్యక్తిగతంగా బలవంతులమని, పార్టీ అవసరం లేదని భావించినవారు బయటకు వెళ్లి బలనిరూపణ చేసుకోవచ్చని వ్యాఖ్యానించారు. 'పార్టీతో అవసరం లేదనుకున్నప్పుడు సొంతంగా పోటీ చేసి గెలవాల్సింది. పార్టీ క్రమశిక్షణను ఉల్లంఘించినా, పార్టీకి అతీతులమన్నట్లు ఎవరు వ్యవహరించినా సహించేది లేదు' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. కొలికపూడిని పిలిపించి మాట్లాడతానన్నారు. రేపటి నుంచి పార్టీ నాయకులకు శిక్షణ తెదేపా నాయకులకు శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ప్రారంభిస్తున్నారు. 100 మంది పార్టీ మండలాధ్యక్షులకు శిక్షణ ఇస్తారు. మంత్రులు, సీనియర్ నాయకులు హాజర్ల వారితో మాట్లాడతారని సీఎం తెలిపారు. ముగింపు కార్యక్రమానికి మంత్రి లోకేశ్ హాజరవనున్నారు.

నేవీ సంగీత విభావరి తిలకించిన డిప్యూటీ సీఎం

పవన్ కల్యాణ్ కు జ్ఞాపిక అందిస్తున్న సంజయ్ భట్లా

విశాఖపట్నం: భారత నౌకాదళ దినోత్సవ సందర్భంగా భాగంగా నేవీకి చెందిన సముద్రకా ఆడిటోరియంలో జరిగిన 'సర్వమ్ ఇండియన్ నేవల్ సింఫోనిక్ ఆర్యేస్టా-2025' కార్యక్రమంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, ఆయన కుమారుడు అకిరా సందన్ పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమానికి ముందు ప్రత్యేక విమానంలో విశాఖ వచ్చిన పవన్ కల్యాణ్ కు ఐఎన్ఎస్ డేగాలో ఈస్టర్న్ నేవల్ కమాండో చీఫ్ వైస్ అడ్మిరల్ సంజయ్ భట్లా, జిల్లా అధికారులు స్వాగతం పలికారు. నేవీ సంగీత విభావరిలో భారత ఐక్యత, సమగ్రత అంశాలు మేళవించి రూపొందించిన దేశభక్తి గీతాలను ఆలపించారు. ఈ సందర్భంగా నేవీ



అధికారులు, సిబ్బందితో పవన్ కల్యాణ్ బృంద చిత్రాలు దిగారు

తీవ్రతను అంచనా వేస్తూ.. అనుక్షణం అప్రమత్తం చేయాలి

'దిత్తా' తుపానుపై అధికారులతో హెబాం మంత్రి అనిత

అమరావతి: దిత్తా తుపాను తీవ్రతను ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేసి ప్రభావిత జిల్లాలను అప్రమత్తం చేయాలని అధికారులను రాష్ట్ర హెబాం, వివత్తుల నిర్వహణ మంత్రి వంగలపూడి అనిత ఆదేశించారు. వివత్తుల నిర్వహణ సంస్థ కార్యాలయంలో అధికారులతో తుపాను పరిస్థితులపై ఆమె సమీక్షించారు. ఎస్సీఆర్ఎఫ్, ఎన్సీఆర్ఎఫ్, బృందాలను అవసరమైన ప్రాంతాలకు పంపాలన్నారు. ప్రకాశం, శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు, శ్రీసత్యసాయి, వైఎస్సార్ కడప, అన్నమయ్య, చిత్తూరు, తిరుపతి జిల్లాల్లో అక్కడక్కడా భారీ వర్ష సూచన ఉందని మంత్రి చెప్పారు. ఆయా జిల్లాల కలెక్టర్లతో ఫోన్లో మాట్లాడారు. ఎలాంటి ప్రాణనష్టమూ సంభవించకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. 'క్షేత్రస్థాయిలో అధికార యంత్రాంగం



అనుక్షణం అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కంట్రోల్ రూంలను 24/7 కొనసాగించాలి. శిథిలావస్థలో ఉన్న ఇళ్లలో నివసించే వారిని గుర్తించి సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలి. అవసరమైతే ప్రజలను సహాయ శిబిరాలకు తరలించేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలి' అని మంత్రి సూచించారు

పుష్కరాల పనులకు రూ. 5,704 కోట్లతో ప్రతిపాదనలు

రాజమహేంద్రవరం: రానున్న గోదావరి పుష్కరాలను అన్ని శాఖల సమన్వయంతో సమర్థంగా నిర్వహించేందుకు కార్యాచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నారని, కొత్త ఏడాదిలో పనులకు శ్రీకారం చుడతామని వర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్, రాజమహేంద్రవరం ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి తెలిపారు. 2027లో జరిగే పుష్కరాలకు 7 కోట్ల నుంచి 8 కోట్ల మంది వచ్చే అవకాశం ఉందనే అంచనాతో ఏర్పాట్లు చేయనున్నామన్నారు. రాజమహేంద్రవరంలోని కలెక్టరేట్ లో కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సమీక్షలో ఎంపీ, మంత్రితోపాటు ఎమ్మెల్సీలు సోమ వీరాజు, రాజశేఖరం, ఎమ్మెల్యేలు ఆదిరెడ్డి శ్రీనివాస్, సల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, ముప్పిడి వెంకటేశ్వరరావు, బత్తుల బలరామకృష్ణ హాజరయ్యారు. ఘాట్ల విస్తరణతో రద్దీ నియంత్రణ



సాధ్యమవుతుందని.. స్నాన ఘట్టాలను గోదావరి ఘాట్లుగానే పేర్కొనాలన్నారు. పుష్కరాలకు విజయవాడ నుంచి రాజమహేంద్రవరానికి ప్రత్యేక రైళ్లు నడుపుతామని రైల్వే అధికారులు వెల్లడించారు.

సంపాదకీయం

వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి ఉమ్మడిగా కృషి చేయాలి

ఇటీవల బ్రెజిల్‌లోని బెలెంలో భారీ అంచనాల నడుమ కావ్-30 సదస్సు జరిగింది. వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి ఉద్దేశించిన యూఎన్‌ఎఫ్‌సీసీసీ చిత్రం కింద సభ్యదేశాలు జరుపుకొన్న 30వ మహా సదస్సు ఇది. మూలవాసులు, ఉష్ణమండల అరణ్యాల రక్షణపై ఆతిథ్య దేశం బ్రెజిల్ చూపిన నిబద్ధత కారణంగా ‘ఫారెస్ట్ కాప్’గా ఈ సదస్సుకు పేరొచ్చింది. వాతావరణ మార్పుల నిరోధంపై ప్రపంచ దేశాలు చేసిన భీష్మ ప్రతిజ్ఞలు బెలెంలో కార్యరూపం ధరిస్తాయనే ఆశలు చివరికి తేలిపోయాయి. వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి ప్రతి దేశం ప్రణాళికలు ప్రకటిస్తుందనీ, పాత ప్రణాళికను అమలు చేస్తుందనీ, సంపన్న దేశాలు ఇచ్చే వందల కోట్ల డాలర్ల నిధులతో వర్షమాన దేశాలు హరిత ఇంధనాలకు మారతాయనీ కావ్-30 మొదలవడానికి ముందు ఆశలూ అంచనాలూ వినవచ్చాయి. ప్రకృతి సంరక్షణ, మూలవాసులకు భూమి హక్కులు, వాతావరణ మార్పుల నుంచి వంటలను రక్షించుకుని ఆహార భద్రత సాధనకు పకడ్బందీ కార్యచరణ పథకాలు బెలెంలో రూపుదిద్దుకుంటాయనే ఆశాభావమూ వ్యక్తమైంది. కానీ, ఆశలూ ఆశయాలను కార్యరూపంలోకి తీసుకురావడంలో, మాటలను చేతల్లో చూపడంలో కావ్-30 సదస్సు ముందడుగు వేయలేకపోయింది. వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి పౌర సమాజం, ప్రభుత్వాలు, వ్యాపార సంస్థలు కలిసికట్టుగా కృషి చేయాలి. టూపీ తెగవారి భాషలో ఇలాంటి సమైక్య కార్యచరణను ‘మోటిరో’ అంటారు. ఈ నేపథ్యంలోనే కావ్-30 సదస్సు అంతర్జాతీయ మోటిరోకు పిలుపిచ్చింది. వాతావరణ మార్పులను నిరోధించడమనేది ప్రసంగాలు, సంప్రదింపుల దశ నుంచి అంతర్జాతీయ, సామాజిక కార్యచరణ దశకు మారాలన్నది ఈ నినాద సారాంశం. తదనుగుణంగా అడవులు, అదివాసుల ప్రయోజనాల రక్షణకు 2500 కోట్ల డాలర్ల ఉష్ణమండల అరణ్య రక్షణ నిధిని బ్రెజిల్ ప్రతిపాదించింది. దీనికి ఇంతవరకు 660 కోట్ల డాలర్ల విరాళాలే వచ్చినా, శుభారంభంగానే పరిగణించాలి. అడవుల రక్షణలో పురోగతి సాధించే దేశాలకు ఈ మహానిధి నుంచి నిధులు ఇస్తారు. బ్రెజిల్ తన భూభాగంలో వెయ్యి చదరపు మైళ్ల విస్తీర్ణంలోని అటవీ ప్రాంతాలను కొత్తగా పది అడివాసీ గ్రూపులకు కేటాయించింది. వాతావరణ, ప్రకృతి సంరక్షణ కోసం ఉద్దేశించిన నిధుల్లో అయిదో వంతును అడివాసీ అటవీ సంరక్షకులకు కేటాయించాలని ప్రతిపాదించింది. కావ్ చరిత్రలో మొదటిసారిగా వాతావరణ మార్పుల నిరోధ కృషిలో మానవ, కార్మిక, అడివాసీల హక్కులను గుర్తించిన ప్రత్యేకతను బెలెం కార్యచరణ పథకం సొంతం చేసుకుంది. లింగ సమానత్వం, మహిళా సాధికారత, యువజన భాగస్వామ్యంతో అందరూ కలిసికట్టుగా వాతావరణ మార్పులను ఎదుర్కోవాలని ఈ పథకం పిలుపిస్తోంది. వాతావరణ మార్పులకు మూలకాణమైన బొగ్గు, చమురు వంటి శిలాజ ఇంధనాలకు స్వస్తిచెప్పి పునరుత్పాదక ఇంధనాలకు మారడానికి వాస్తవిక రోడ్ మ్యాప్‌ను అందించడంలో మాత్రం బెలెం సభ విఫలమైంది. ఈ వైఖ్యం వెనక చమురు పరిశ్రమ పైరవీలు ఉన్నాయనేది నిర్వివాదాంశం. ఒక్కవైపు సౌర, వన, హరిత హైడ్రోజన్ విద్యుదుత్పాదన వ్యయం తగ్గుతున్నా.. ప్రపంచం ఇప్పటికీ శిలాజ ఇంధనాలపైనే ఆధారపడే పరిస్థితిని మార్చడానికి పకడ్బందీ కార్యచరణ ప్రణాళిక తప్పనిసరి. దీన్ని కావ్-30 తుది తీర్మానంలోనే పొందుపరచాల్సింది. కానీ, చమురు ఉత్పత్తి చేసే సౌదీ అరేబియా, చమురును అధికంగా వినియోగించే చైనా వంటి దేశాల ప్రతిఘటనే సాధ్యపడలేదు. కావ్ సదస్సులలో చర్చనీపదార్థాలు జరిపి, తీర్మానాలు చేస్తే సరిపోదు. వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి నడుం బిగించాలి. భవిష్యత్తులో జరిగే కావ్ సదస్సులైనా ఈ విషయంలో ముందడుగు వేస్తేయూ అనే సందేశాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితిని అధిగమించడానికి ఐరాన పరిధికి వెలువల సొంతంగా రోడ్ మ్యాప్‌ను రూపొందించి అమలు చేస్తామని బ్రెజిల్ ప్రకటించింది. ఇది తదుపరి కావ్ సభలు, జీ20 సమావేశాల్లో చర్చించడానికి ముసాయిదా పత్రంగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రపంచ దేశాలు తమవంతు ఉద్ధారాలను తగ్గించకపోతే దానికి మూల్యం చెల్లించుకునేలా చూడాలని అంతర్జాతీయ న్యాయస్థానం కూడా ఇటీవల అభిప్రాయపడింది. బెలెం సభలో ఈ అంశాన్ని ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. దీంతో ఐరాన వేదికగా వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి పకడ్బందీగా కృషి జరుగుతుందనే ఆశలు సన్నగిల్లుతున్నాయి. ప్రధాన దేశాలు చమురు ఉత్పత్తి, వినియోగాలను పదిలంచుకోలేకపోవడం వల్లే సమితి అధ్వర్యంలో జరిగే చర్చలు, సభలు పురోగతి సాధించలేకపోతున్నాయి. దీంతో పౌర సమాజమే కార్యచరణకు ఉపక్రమిస్తోంది. ప్రపంచంలోని 60 నగరాల్లో పౌర సంఘాలు వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి అంతర్జాతీయ కార్యచరణ దినాన్ని పాటించాయి. బెలెంలో అడివాసీ గ్రూపులు, పౌర సంఘాలు శిలాజ ఇంధనాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రదర్శన జరిపాయి. గతంలో కావ్ సదస్సుల సందర్భంగా పౌర సంఘాల ప్రదర్శనలకు అనుమతి ఇచ్చేవారు కాదు. బ్రెజిల్ ప్రభుత్వం ఆ సేవ్వును కల్పించింది. ఏదిఏమైనా ప్రభుత్వాలు గట్టిగా పూనుకోనిదే నిజమైన పురోగతి సాధ్యం కాదు. భూగోళ ఉష్ణోగ్రత పెరుగుదలను 1.5 డిగ్రీల సెల్సియస్ దగ్గర పట్టి నిలపాలని పారిస్ వాతావరణ సభ తీర్మానించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ లక్ష్య సాధనకు తమవంతుగా ఎంతమేరకు ఉద్ధారాలను తగ్గించేది ప్రపంచ దేశాలు ప్రకటించాలి. వీటిని జాతీయ స్వచ్ఛంద కోటాలుగా లేదా ఎన్‌డీసీలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. బెలెం సదస్సులో 120 దేశాలు గతంలో ప్రకటించిన ఎన్‌డీసీలకన్నా ఎక్కువ ఉద్ధారాలు తగ్గిస్తామని ప్రకటించాయి. సమష్టి కార్యచరణలో మాత్రం బెలెం సదస్సు పురోగతి చూపలేకపోయింది. వర్షమాన దేశాలకు ఉద్ధారాల నిరోధం, పునరుత్పాదక ఇంధన వినియోగంలో హెచ్చు నిధులు ఇవ్వాలనీ, అవి ప్రధానంగా సంపన్న దేశాల నుంచే అందాలని భారత్ డిమాండ్ చేసింది. వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి ప్రభుత్వాలు, వాణిజ్య సంస్థలు, ప్రజా సంఘాలు ఉమ్మడిగా కృషి చేస్తేనే ఆశించిన లక్ష్యాలను అందుకోగలుగుతామని బెలెంలో మళ్లీ నిరూపితమైంది.

హెచ్ఐవీ నియంత్రణకు పటిష్ట చర్యలు

అనంతపురం : హెచ్ఐవీ నియంత్రణకు పటిష్ట చర్యలు చేపడుతున్నట్లు డీఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ భ్రమరాంబదేవి తెలిపారు. ఆమె తన కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడారు. గత ఐదేళ్లలో హెచ్ఐవీ తగ్గుముఖం పట్టిందని చెప్పారు. ఈ ఏడాదిలో 26,516 మంది గర్భిణులకు హెచ్ఐవీ పరీక్షలు నిర్వహిస్తే అందులో 20 మందికి పాజిటివ్ వచ్చిందన్నారు. ఇక సాధారణ ప్రజలు 58,501 మందికి పరీక్షలు చేయగా 264 మందికి హెచ్ఐవీ నిర్ధారణ అయ్యిందన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో హెచ్ఐవీని అరికట్టడానికి విస్తృత ప్రచారం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రపంచ ఎయిడ్స్ దినం డిసెంబర్ ఒకటో తేదీన అనంతపురంలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఆర్ట్స్ కళాశాల నుంచి టవర్క్వాట్ మీదుగా నవ్విగిరి సర్కిల్ వరకు చేపట్టే ర్యాలీని జయప్రదం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అదే రోజు సాయంత్రం 6 గంటలకు క్యాంపిల్ లైట్ ర్యాలీ ఉంటుందని వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా లైఫ్రసీ, ఎయిడ్స్, క్షయ నియంత్రణ అధికారి



డాక్టర్ జయలక్ష్మి, ఎయిడ్స్ విభాగం ప్రోగ్రాం మేనేజర్ వెంకటరత్నం, రమణ, డెమో నాగరాజు, ఎన్ఈఈఓ త్యాగరాజు, డిప్యూటీ హెచ్ఓఓ గంగాధర్ పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రానికి తలమానికంగా రైల్వే కోచ్ ఫ్యాక్టరీ

కేంద్ర మంత్రి కిషన్రెడ్డి

కాజీపేట: కాజీపేటలో అత్యధునికంగా నిర్మిస్తున్న రైల్వే కోచ్ ఫ్యాక్టరీ (ఆర్ఎంయూ) తెలంగాణకు తలమానికంగా నిలుస్తుందని కేంద్ర మంత్రి జి.కిషన్రెడ్డి తెలిపారు. ఆయోధ్యపురం వద్ద రూ.521 కోట్లతో రైల్ వికాస్ నిగమ్ లిమిటెడ్ నిర్మిస్తున్న ఆర్ఎంయూను ఆయన దక్షిణ మధ్య రైల్వే జిఎం సంజయ్‌కుమార్ శ్రీవాస్తవ, ఇతర రైల్వే అధికారులతో కలిసి సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి మాట్లాడుతూ ఆర్ఎంయూ నిర్మాణంతో రాష్ట్ర చిరకాల స్వప్నం సాకారం కాబోతుందన్నారు. 2023లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ శంకుస్థాపన చేయగా, మూడేళ్లలోనే ప్రధాన షెడ్ సహా 75% పనులు పూర్తయ్యాయన్నారు. వచ్చే ఏడాది పూర్తిస్థాయిలో ఉత్పత్తిని ప్రారంభించడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆర్ఎంయూలో 16 కోచ్‌ల మెమూ ర్యాకెలను తయారుచేయాలనే ప్రతిపాదించినట్లు తెలిపారు. ఆధునిక రీతిలో అనేక రకాల కోచ్‌లను కూడా ఇక్కడే తయారుచేస్తామని వెల్లడించారు. “బీసీ రిజర్వేషన్లకు భాజపా వ్యతిరేకం కాదు. వీటిలో ముస్లింలకు పది శాతం కల్పించడం వల్ల చాలామంది బీసీలకు అన్యాయం జరుగుతుంది. ఎకరాకు పత్తి ఎంత దిగుబడి వచ్చిందో అంత మొత్తం సీసీజ కొనుగోలు చేస్తుందని, ఇందుకు వ్యవసాయశాఖ అధికారి లేఖ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది” అని కిషన్రెడ్డి తెలిపారు. తేమ శాతం గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. మామూలూ విమానాశ్రయ నిర్మాణం త్వరలోనే పూర్తిచేసి విమాన



సర్వీసులు నడిపేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని కిషన్రెడ్డి తెలిపారు. వరంగల్ వచ్చిన ఆయన విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 280 ఎకరాల భూసేకరణ చేసి అప్పగించినందున పనులు ఇక వేగంగా సాగుతాయన్నారు. ముందుగా చిన్న విమానాలను నడుపుతామన్నారు. ప్రజల నుంచి వచ్చిన స్పందనను బట్టి దూర ప్రాంతాలకు నడిపేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని వివరించారు. మేడారం జాతరకు జాతీయ హోదా కల్పిస్తారా అని విలేజరులు ప్రశ్నించగా దేశవ్యాప్తంగా ఎక్కడా జాతరలకు జాతీయ హోదా కల్పించడం లేదని అన్నారు. జాతర కోసం అవసరమైతే నిధులు సమకూరుస్తామని చెప్పారు.

మహిళా ఉద్యోగులను వేధించడం సరికాదు

ఐరాల : స్థానిక పీహెచ్‌సీలో విధులు నిర్వహిస్తున్న మహిళా ఉద్యోగులను వైద్యాధికారి రెడ్డెపు వేధించడం సబబు కాదని ఏపీఎన్‌జీఓ అసోసియేషన్, ప్రజా ఆరోగ్య ఉద్యోగుల సంఘం నాయకులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పీహెచ్‌సీ వద్ద మహిళా ఉద్యోగులతో కలిసి వారు నిరసన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు శివయ్య మాట్లాడుతూ.. పీహెచ్‌సీలో విధులు నిర్వహిస్తున్న మహిళా ఉద్యోగులను రెడ్డెపు వేధిస్తున్నారన్న ఫిర్యాదు డీఎంహెచ్ఓకు చేరిందన్నారు. దీనిపై సంఘం నాయకులతో కలిసి వారు పడుతున్న వేధింపులపై ఆరా తీశామన్నారు. ఆశా వర్మర్లను పీహెచ్‌సీలో రాత్రి పూట విధులు నిర్వర్తించాలని, సెలవు కావాలని అడిగితే సంబంధం లేని వ్యక్తికి డబ్బులు ఇచ్చి సెలవు మంజూరు చేసుకోవాలని చెప్పడం ఎంత వరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. ప్రతి మహిళా ఉద్యోగి సమస్యపై డబ్బే ప్రధానంగా వ్యవహరిస్తున్న తీరు పట్ల అసహనం వ్యక్తం చేశారు. మహిళా ఉద్యోగులను అసభ్య పదజాలంతో దూషిస్తూ, మనోవేదనకు గురిచేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మహిళా ఉద్యోగులకు



అన్ని విధాలుగా సంఘం నాయకులు అందగా ఉంటామని, న్యాయం జరిగే వరకు పోరాడుతామని భరోసా ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉద్యోగుల సంఘం నాయకులు లక్ష్మీనారాయణ, మహేష్‌కుమార్, భానుప్రకాష్, దేవకుమార్, సురేంద్రనాథ్‌రెడ్డి, మోహన్, శ్రీనివాసమూర్తి పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా లయోలా వజ్రోత్సవాలు

గుంటూరు: విద్యుద్వాహనే అభివృద్ధి సాధ్యపడుతుందని, అటువంటి విద్యను అందిస్తున్న లయోలా స్కూల్స్ సమాజాభివృద్ధికి తమదైన ముద్రను వేస్తున్నాయని కేంద్ర సహాయ శాఖ మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. నల్లపాడు గ్రామంలోని లయోలా పాఠశాలలో లయోలా డైమండ్ జూబ్లీ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మంత్రి మాట్లాడుతూ 75 ఏళ్ళ లయోలా విద్యాప్రస్థానంలో ఎందరో ఐఏఎస్‌లను, ఐపీఎస్‌లను, సమాజ సేవకులను, కార్పొరేట్ దిగ్గజాలను అందించినదన్నారు. ఎమ్మెల్యే బి.రామాంజనేయులు మాట్లాడుతూ క్రమశిక్షణతో కూడిన విద్యను అందించటంలో లయోలా ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిందన్నారు. విద్య, క్రీడలు, సాంకేతిక నైపుణ్యం అన్ని రంగాల్లో విద్యార్థులకు ఉన్నత ప్రమాణాలు కలిగిన విద్యను అందించిన లయోలా అభినందనీయమన్నారు. లయోలా డైమండ్ జూబ్లీ వేడుకల సావనీర్‌ను విడుదల చేశారు. పూర్వ ప్రిన్సిపల్స్, యాజమాన్యాన్ని సన్మానించారు. అనంతరం విద్యార్థులు నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ప్రేక్షకులను



అలరించాయి. ఏఎంఆర్ ఇండియా సంస్థ చైర్మన్ ఎ.మహేష్‌కుమార్‌రెడ్డి, పాఠశాల సుపీరియర్ కరస్పాండెంట్ రెవరెండ్ ఫాథర్ డాక్టర్ పి.ఆంథోని, ప్రిన్సిపాల్ రెవరెండ్ ఫాథర్ డాక్టర్ సహాయరాజ్ మార్క్, మోస్ట్ రెవరెండ్ డాక్టర్ భాగ్యయ్య, రెవరెండ్ ఫాథర్ డాక్టర్ కెఎ స్టానిస్‌లాయిస్, పాఠశాల వైస్ ప్రిన్సిపాల్స్, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఎయిమ్స్‌లో అంతర్జాతీయ సదస్సు

మంగళగిరి : నగర పరిధిలోని ఎయిమ్స్ వైద్యశాలలో రేడియో డయాగ్నోసిస్ విభాగం, అనాటమీ విభాగానికి సంబంధించి ఇమేజ్ గైడెడ్ మన్యీల్లో స్పెలిటల్ ఇంటిలెవెన్షన్‌లపై కోడరిక్ రెండవ అంతర్జాతీయ సమావేశాన్ని ప్రారంభించారు. రేడియాలజీ, అనాటమీ విభాగాలు, మనుషులో స్పెలిటల్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా, ఆసియన్ పసిఫిక్ ఇంటర్నేషనల్ రేడియాలజీ, ఇంటెన్సివ్స్ అసోసియేషన్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో జరుగుతోందని ప్రతినిధులు తెలిపారు. ఈ సమావేశాన్ని ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ అహంతెం శాంతా సింగ్, ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ దేశు రామమోహన్‌లు ప్రారంభించారు. సదస్సుకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏడు దేశాల నుంచి ప్రతినిధులు హాజరు కానున్నట్లు వారు పేర్కొన్నారు. రెండూరోజులు జరిగే కార్యక్రమంలో లైవ్ ఇమేజ్ గైడెడ్ ప్రదర్శనలు, కాడవెరికి హాండ్స్ ఆన్ శిక్షణ కార్యక్రమాలు జరుగుతాయని తెలిపారు.



ప్రపంచవ్యాప్తంగా 100 మందికి పైగా ప్రతినిధులు పాల్గొనున్నారని పేర్కొన్నారు.

కశ్మీర్ నుంచి కన్యాకుమారి వరకు సైకింగ్

ములుగు లగ్నీమాపకాధికారికి డీజీ అభినందన హైదరాబాద్: ములుగు జిల్లా అగ్నిమాపక శాఖ అధికారి నాగరాజు సైకింగ్ ఎక్స్‌పెడిషన్‌లో ప్రతిభ కనబరిచారు. ఈ నెల 1 నుంచి 16 వరకు సైకిల్‌పై కశ్మీర్ నుంచి కన్యాకుమారి వరకు 9 రాష్ట్రాల మీదుగా 4,250 కిలోమీటర్ల దూరం విజయవంతంగా ప్రయాణించారు. ఫిట్ ఇండియా మూవ్‌మెంట్‌లో భాగంగా కేంద్ర యువజన, క్రీడల మంత్రిత్వశాఖ ఆధ్వర్యంలో డేర్ టు గేర్ సంస్థ ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది. సర్దార్ వల్లభ్‌భాయ్ పటేల్ 150వ జయంతి సందర్భంగా చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమంలో దేశవ్యాప్తంగా 3 వేల మందికిపైగా దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. వారిలో 150 మందిని ఈ రైడ్‌కు ఎంపిక చేశారు. భవిష్యత్తులో లండన్-ఎడిన్‌బర్గ్-లండన్ సైకింగ్ ఎక్స్‌పెడిషన్ పారిస్ షీటీమ్ సైకింగ్ రైడ్‌లో పాల్గొనాలనే లక్ష్యంతో ఉన్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా



రాష్ట్ర ఫైరీస్‌సీటీ డీజీ విక్రమ్‌సింగ్ మాన్ హైదరాబాద్‌లో నాగరాజును అభినందించారు.

త్వరలో జర్నలిస్టుల సంఘాలతో సమావేశం నిర్వహిస్తాం

టీడబ్ల్యుజేఎఫ్‌కు మంత్రి పొంగులేటి హామీ హైదరాబాద్: త్వరలో జర్నలిస్టుల సంఘాలతో సమావేశం నిర్వహించి సమస్యలన్నీ పరిష్కరిస్తామని తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్టు ఫెడరేషన్(టీడబ్ల్యుజేఎఫ్) అడ్‌హాక్ కమిటీకి రాష్ట్ర సమాచార, పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. పాత్రికేయుల సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ సంఘం నేతలు సచివాలయంలో మంత్రిని కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. తమకు అక్రిడిటేషన్లు ఇవ్వాలని, ప్రభుత్వోద్యోగుల తరహాలో హెల్త్ స్కీమ్ అమలు చేయాలని, ఇళ్లస్థలాల విషయంలో కొత్త విధానాన్ని తేవాలని నేతలు కోరారు. మృతి చెందిన పాత్రికేయులకు రూ.20 లక్షల పరిహారం చెలించాలని, మహిళా జర్నలిస్టులకు రాత్రిపూట రవాణా సౌకర్యం కల్పించాలని, ఇతర రాష్ట్రాల్లో మాదిరిగా పదవీ విరమణ పొందిన పాత్రికేయులకు పింఛను విధానం అమలు చేయాలని విన్నవించారు. దీనికి స్పందించిన మంత్రి త్వరలో అన్ని సంఘాలతో సమావేశం నిర్వహిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. మంత్రిని కలిసిన వారిలో అడ్‌హాక్ కమిటీ కన్వీనర్



పి.రాంచందర్, ప్రధాన కార్యదర్శి బి.బసవప్పన్నయ్య, ఉపాధ్యక్షులు బి.రాజశేఖర్, పి.రాధిక, గుడిగ రఘు, హెచ్‌యాజ్జే అధ్యక్షుడు బి.అరుణ కుమార్ తదితరులన్నారు.

రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

బిత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బిత్తాయిని సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. మోసాంబి పండు అదేనండీ బిత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బిత్తాయిని సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కాబట్టి వర్షాకాలంలో కూడా దీనిని తినవచ్చు. అంతే కాదు ఇది కొన్ని కాలానుగుణ ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా నివారిస్తుంది. కాబట్టి ఈ పండ్ల రసాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని హానికరమైన ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బిత్తాయి పండ్ల రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అజీర్ణం, ప్రేగు కదలికలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.బిత్తాయి పండు రసం శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడటమే కాకుండా విరేచనాలు, వాంతులు, తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది.బిత్తాయిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని



రక్షించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. బిత్తాయి రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంతేజాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి.బిత్తాయి రసంలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బిత్తాయి పండు అస్టియో ఆర్టరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త స్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఫ్లేవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బిత్తాయి జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో దీనిని ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

బార్లీ గింజలను చీప్‌గా చూడకండి

బార్లీ గింజలను గర్భిణీలు మాత్రమే తీసుకుంటారని చాలా మంది అనుకుంటారు. నిజానికి, ఇవి ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. బార్లీ గింజల ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. వీటిని గర్భిణీలు మాత్రమే తీసుకుంటారని చాలా మంది అనుకుంటారు. నిజానికి, ఇవి ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రతి ఉదయం బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఇది పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పని చేస్తుంది . ముఖ్యంగా ఇది హైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడు తుంది. అలాగే అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరం నుంచి మలినాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు.. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ బార్లీ నీటిని తాగాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. బార్లీ నీటిలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. బార్లీ నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గుండెల్లో మంట, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మూత్రపిండాల పనితీరుకు కూడా సహాయపడుతుంది. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి హానికరమైన పదార్థాలు



బయటకు వెళ్లిపోతాయి. శరీరం నిర్విషీకరణను సులభతరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ నీరు కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్లు, రాళ్ళు వంటి సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. బార్లీ నీరు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు ఈ నీటిని తాగడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే వైద్యులు డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ఉదయం గ్లాసు బార్లీ నీరు తాగాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ఎలా గుర్తించాలి?

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్.. ప్రస్తుత జీవన మార్గంలో మహిళల ఆరోగ్యానికి పెద్ద ప్రమాదంగా మారింది. ఈ వ్యాధి ఒక్కసారిగా వచ్చే వ్యాధి కాదు. దీని వెనుక కాలక్రమంగా జరిగే శారీరక మార్పులు, అలవాట్లు, జీవనశైలి భిన్నతలు ప్రధానంగా కారణమవుతుంటాయి. ఈ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా అందించడం, ఆరోగ్యంగా జీవించే అవకాశం పెరుగుతుంది. అయితే చాలామంది మహిళలు లక్షణాలను వట్టిచుకోకపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది వంశపారంపర్య కారణాలు. నిపుణల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులేవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది.



ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం ఆందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు. ఆధునిక జీవనశైలిలో జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మద్యం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక పురుకుతనం లేకపోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై

అధికంగా ఉంటుంది. ఇకపోతే, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ముందుగా గుర్తించేందుకు కొన్ని ప్రాథమిక లక్షణాలు తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం. బ్రెస్ట్ ప్రాంతంలో కణతి (లంప్) కనిపించడం, ఒకవైపు బ్రెస్ట్ లేదా చేతి భాగాల్లో గంతులు రావడం, బ్రెస్ట్ నుండి రక్తస్రావం జరగడం, రెండు బ్రెస్టుల ఆకారాల్లో తేడా రావడం, నెప్పిల్స్‌లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసస్రావం ఉండడం, నెప్పిల్ లేదా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాధారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం ఆలస్యం చేస్తుంటారు. దానితో అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

యంగ్‌గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో టైముకు తినడం లేదు. కంటికి సరిపడా నిద్ర ఉండడం లేదు. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. చాలా మంది తక్కువ వయసులోనే అలసిపోయినట్లు, బలహీనంగా లేదా వృద్ధులుగా కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలు, వదులుగా ఉండటం లేదా కాంతి లేకపోవడం మీరు మీ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన సంతేజాలు. దీని వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. చాలా సార్లు వారు ఈ లక్షణాలను విస్మరించి, వాటిని సౌందర్య సాధనాలు లేదా మేకప్ ద్వారా దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై నిజమైన మెరుపు కనిపించదు. మీ ముఖం వయస్సుతో పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే పలు రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకుంటే యంగ్ గా, అందంగా కనిపిస్తారంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ పండు మీకు సహజమైన మెరుపును ఇవ్వడమే కాకుండా, మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నారింజ పండ్లు విటమిన్ సి కి మంచి మూలం. ఇది చర్మం కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. కొల్లాజెన్ మన చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ఇది వృద్ధాప్య సంతేజాలు కనిపించకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది.నేరేడు పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి



అధికంగా ఉండే ఈ పండు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని బిగుతుగా, మెరుస్తూ కనిపించేలా చేస్తుంది. దానిమ్మలో పాలీఫెనాల్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. దీన్ని తినడం వల్ల శరీరంలోని రక్త లోహాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది ముఖంలోని మచ్చలను కూడా తొలగిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజూ ఒక దానిమ్మ తినడం ద్వారా వృద్ధాప్య లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు.ప్రతి ఒక్కరూ ఆపిల్ తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఆపిల్ లో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతాయి. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీన్ని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది.

తెల్లబఠానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో బఠానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బఠానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బఠానీ కనిపిస్తాయి. తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో బఠానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బఠానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బఠానీ కనిపిస్తాయి. వీటిల్లో ఏది కొనాలి అనే దానిపై చాలా మందికి క్లారిటీ ఉండదు. చాలా మంది తెల్ల బఠానీలు ఆరోగ్యానికి మంచివికావని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజానికి.. పచ్చ బఠానీలే కాదు తెల్ల బఠానీలూ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. తెల్ల బఠానీలలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా వీటిలో ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. అయితే జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే



మాత్రం పచ్చ బఠానీలకు బదులు తెల్ల బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది కడుపును శుభ్రపరచడంలో సహాయ పడుతుంది. బఠానీలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. తెల్ల బఠానీలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఇది డయాబెటిస్‌ను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒకవేళ ఎవరికైనా తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే, ఈ బఠానీలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అవి రక్త పరిమాణాన్ని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. కాబట్టి బఠానీలను ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి. తద్వారా పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి.

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంతేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోలి. అబ్బెసిన్ కంపెల్మన్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్స్టెటీ డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా సర్ది ఉండాలి. ఏది ఉండాల్సిన చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. ఆందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీద చూపిస్తారు. ఎనీడీ అనేది ఒక మానసిక సమస్య.. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స ద్వారా ఉపశమనం పొందొచ్చు. కింది లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వీలైనంత త్వరగా మానసిక నిపుణుడిని సంప్రదించండి. ఎందుకంటే సమస్య ప్రారంభంలోనే, చికిత్స అందిస్తే మంచిది. ప్రతి వస్తువు మీదా సూక్ష్మ జీవులు ఏమున్నాయో అని భయపడుతుంటారు. చెత్త, విషం లాంటివి బయట నుంచి తెచ్చుకున్న వాటి మీద పేరుకుపోయి ఉంటాయేమోనని భావిస్తుంటారు. వాటిని మంచిగా చెయ్యడానికి ఇంట్లో చాలా ప్రాసిసింగ్ చేస్తారు. యాక్సిడెంట్లు అయిపోతాయేమో, అనారోగ్యలు వస్తాయేమో, ఎవరైనా హాని కలిగిస్తారేమో అన్న భయాలు వీరిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. చిన్న అనారోగ్యం వచ్చినా దాని మీద అతి జాగ్రత్త తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఎక్కువగా చేతులు కడుక్కుంటూ, స్నానాలు చేస్తూ



ఉంటారు. ఇంటినీ, ఇంట్లో వస్తువుల్నీ కూడా పడే పడే శుభ్రం చేస్తారు. బయటకు వెళ్తేప్పుడు గ్యాస్ ఆపామా లేదా? కరెంటు స్విచ్చులు ఆపామా లేదా తాళాలు సరిగ్గా వేశామా లేదా అనే విషయాల్ని ఒకటికి రెండు సార్లు చెక్ చేసుకుంటారు. ఏ వస్తువుల్ని ఎక్కడ పెట్టాలో అక్కడే పెట్టమని ఇంట్లో వారికి వంద రూల్స్ చెబుతుంటారు. ఈ తీరు వల్ల కుటుంబ సభ్యులు చాలా విసిగిపోయి కోప్పడటం లాంటివి చేస్తారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల వారికా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిస్ట్రెస్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్క్రిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంగ్స్టెటీ మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నిక్స్ చెబుతారు. పరిస్థితి మరీ తీవ్రంగా ఉంటే మందులనూ సిఫార్సు చేస్తారు.

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదేవిధంగా కాలే కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్లు మిలితమై ఉన్నాయి. విటమిన్ బీ6, విటమిన్ బీ 9, విటమిన్ బీ 2 విటమిన్ ఏ, సీ, కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లింఫోసైట్స్, ఫాగోసైట్స్ అని పిలిచే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది ఈ ఆకుకూర. ఇదొక క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందినది. ఒక కప్పు లేదా 21 గ్రాముల ముడి కాలేలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒక గ్రాము, ఫైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కె లు లభిస్తాయి.విటమిన్ సీ ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లేవిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పొడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే పొడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్లాట్ లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా



పోరాడుతుంది కాలే. సల్ఫోరాఫేన్ అనే కౌంపౌండ్ ఉంటుంది కాబట్టి క్యాన్సర్ కణాలను ఏర్పడకుండా చూస్తుంది. ఇండోల్-3-కార్బినోల్ కూడా ఉంటుంది. ఇది కూడా క్యాన్సర్ ను అడ్డుకుంటుంది. ఫైబర్ తో పాటు వాటర్ కంటెంట్ ఫుల్ గా ఉంటుంది. ఇవి జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. మలబద్ధకం, పొట్ట ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది కాలే. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పొటాషియం వంటివి ఉంటాయి

కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్‌కు ప్రివరెన్స్ ఇస్తున్నారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే పని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్ళు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటినప్పుడు అది మీ సమతుల్యతను



దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మదమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఊపనివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బూట్లకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్ప్ నిసోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్‌లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మసల్ చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

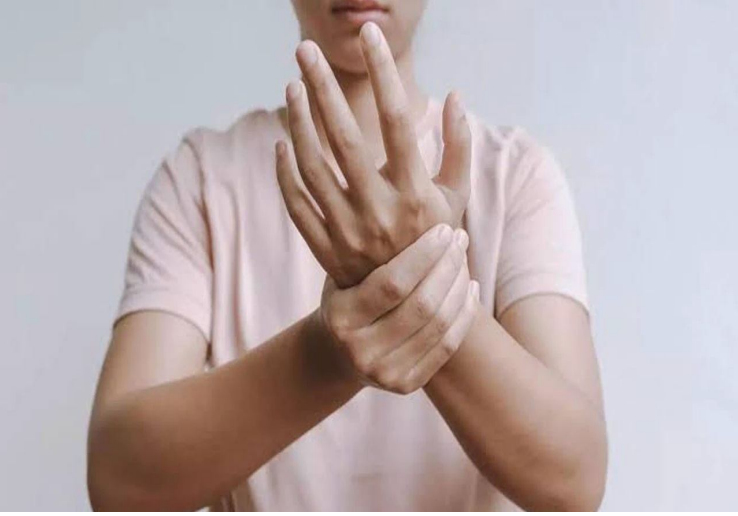
వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి.. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి.. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటకాలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లినెస్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, గుండె-రక్తణ లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎపిక కాదు.. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్షిక్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున వీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అస్సలు తినొద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహిక స్పిండ్లర్ కండరాన్ని నడచించి, కడుపులో



అప్పుం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, వికారం వంటి +జు=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్ అనే కాంప్లెక్సైడ్‌లే ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అలెర్జిక్ ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అలెర్జిక్ ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పాలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పాలిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

నిద్రలో కాళ్లు, చేతులకు తిమ్మిర్లు.. కారణం ఇదే.. మరేం చేయాలి?

ప్రతిరోజూ ఎన్ని పనులు చేసినా.. సరైన నిద్ర పోతేనే మనిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త ఆనారోగ్యలు వస్తున్నాయి. కొందరు నిద్ర పట్టడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఏవేవో వ్యసనాలకు అలవాటు అవుతారు. అయితే వీటివల్ల తాత్కాలికంగా నిద్ర పట్టినా.. దీర్ఘకాలికంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్లు అలాగే తిమ్మిర్లు అయి ఉండిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నిద్రపోయిన



దీ6 విటమిన్లు తీసుకోవాలి మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూలన చేస్తే నరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజూ సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్గా వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజూ సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతల ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కోరుకున్నా.. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. అయితే కొందరిలో ఎక్కువగాను.. మరికొందరిలో తక్కువగాను ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ కేవలం నాణ్యత లేని ఆహారం తినడంతోనే కాకుండా.. కొన్ని అలవాట్ల కారణంగా కూడా శరీరంలో వచ్చి చేరుతుంది. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడంతో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఎలాంటి అలవాట్లతో ఇది శరీరంలోని రక్తంలో చేరుతుంది? ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండాలి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: కొందరు ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆలోచించకుండా.. అది పెద్ద భారంగా మారిందని



బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త సరఫరా కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజూ 8 గంటలు నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిటో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం

చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటలు తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చునే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆటోమేటిగ్గా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆరోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్న భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలు కల్లీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్లీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజూ వడ్డే కూరల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్గా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎందుమిచ్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా



ఎందుమిచ్చిని ఇచ్చి ఎర్రకారంను వట్టిస్తూ ఉన్నారు. అందువల్ల ఈ రకంగా ఎర్రకారంలో తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని అంటున్నారు. అయితే కొంతమంది ఎర్రకారం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నేరుగా తినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరికి కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల మనసు తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇలా స్థాయికి మించి లేదా మోతాదుకు మించి ఎర్ర కారం తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అవసరానికి మించిన కారం తినడం వల్ల కడుపులో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొన్ని కూరగాయల్లో ఎర్ర కారం వేసుకోవడం వల్ల రుచిగా ఉంటుంది. అలాగని మరీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే అనుకోకుండా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే వెంటనే పెరుగు వంటి చల్లదీ పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీంతో ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే వచ్చిమిచ్చి కంటే ఎర్ర కారం వల్లే ఎక్కువగా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు.

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (హైపోథైరాయిడిజం) బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే గాయుట్రోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణతయారంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండాలలో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాల్‌ఫ్లవర్ తింటే అలెర్జిక్ వస్తుంది. ఇది దురద, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అలాగే గర్భిణీలు అధిక మొత్తంలో బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీ తక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటేనే గర్భిణీలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

భార్యకు ఇలా అండగా ఉండండి..! మీ బంధాన్ని బలపరుస్తాయి..!

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యాభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా పరిష్కరించుకోకపోతే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త సుపు నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ పెరుగుతుంది. దూరం తగ్గుతుంది.బిడ్డను చూసుకోవడంలో భర్త భార్య మధ్య వాదనలు జరగడం సహజం. ఎవరు ఏ పని చేయాలి అనేది చర్చకు వస్తుంది. కానీ వాదనలు పెరిగితే ఇద్దరి మధ్యలో దూరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బిడ్డ బాధ్యతలు పంచుకొని ఓపికతో మాట్లాడాలి. ఇంట్లో ఎవరైనా బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు బయటకు కలిసి నడవడం, మాట్లాడడం మంచి ఆలోచన. ఇది మీ సంబంధాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సున్నితమైన అంశాలపై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. అలసట కారణంగా శారీరక, మానసికంగా ఇష్టాలు తగ్గవచ్చు. అయితే ఎప్పటికప్పుడు ప్రేమకు, సాన్నిహిత్యానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. సంతోషంగా కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం, చిన్న చిన్న రొమాంటిక్ క్షణాలు కలిగి ఉండడం వల్ల భార్యాభర్తలు



మరింత దగ్గరగా ఉంటారు. ఇది బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత సంబంధంలో దూరం తగ్గించడానికి సహాయం చేస్తుంది. భార్యాభర్తలు ఎప్పటికప్పుడు మనసులో ఉన్న భావాలు, కోరికలు, ఆందోళనలను స్పష్టం చేసుకోవాలి. ఈ మాటలు చెప్పేందుకు పెద్ద క్లాసులు, పాఠాలు అవసరం లేదు. సాధారణ సంభాషణలు సరిపోతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితులు, నిద్రలేమి, పని భారాలు అన్నీ తెరవెనుకే మాట్లాడితే సమస్యలు సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత వచ్చిన మార్పులను ఒకరితో ఒకరు వివరంగా చెప్పుకుంటే అందరూ సంతోషంగా ఉంటారు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి, కోపం వచ్చి ఇద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడుతుంది. అయితే భార్యాభర్తలు ఒకరికొకరు సహాయం చేస్తే సమస్యలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధ్యతలు పంచుకోవడం, గౌరవంతో మాట్లాడుకోవడం, ప్రేమకు సమయం ఇవ్వడం చాలా అవసరం. చిన్న చిన్న పనులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడం కూడా సంబంధాన్ని బలపరుస్తుంది. ఈ సులభమైన మార్గాలు అనుసరిస్తే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత కూడా మీ ప్రేమ పెరిగి.. మీ కుటుంబం మరింత సంతోషంగా ఉంటుంది.

జీలకర్ర చేసే మ్యాజిక్ వేరు!

మనం ఏ కర్ర వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లే ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్ర చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంట. ప్రతి రోజూ దీనిని మనం మన డైట్ లో చేర్చుకోవడం వలన అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి బయటపడతాం అనడంలో సందేహం లేదు అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు ఎందుకంటే జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమెంటరీ లక్షణాలు వువ్వలంగా ఉంటాయంట. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించి ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంట. అంతే కాకుండా మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో జీలకర్ర ఉపయోగించడం వలన ఇందులో ఉండే థైమల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుందంట. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంట. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లోఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో



ఉంచుతుందంట. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు వువ్వలంగా ఉంటాయంట. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వల ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంట. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంట. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసన్ అని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చటి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంట. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంట.

అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? కళ్ళు తరచుగా నీరు కారడం అనేక వ్యాధుల లక్షణం. కొన్నిసార్లు ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఎవరైనా కంప్యూటర్, ల్యాప్ టాప్ లేదా మొబైల్ తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా దుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావొచ్చు. వీఏఏ హాస్పిటల్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి వాహికలో ఏదైనా అడ్డంకి ఉంటే.. కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారుతుంది. దీనితో పాటు



కనురెప్పలలో ఏదైనా సమస్య ఉన్నా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంది. కనురెప్పలు బయటికి లేదా లోపలికి తిరగడం వల్ల కూడా ఇది జరుగుతుంది. దీనితో పాటు బెల్ పాల్మీ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. బెల్ పాల్మీ ఒక నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. దీనిలో ముఖ కండరాలు ప్రభావితమవుతాయి. దీని కారణంగా కళ్ళు మూసుకోవడం లేదా కనురెప్పలు సరిగ్గా మూయకపోవడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ఈ కారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారతాయి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆపై మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. దృష్టికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. కనుక అకారణంగా పదే పదే కంటి నుంచి నీరు వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం వద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా అకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ ఐ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెడు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లే ప్రక్రియను వేగంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంది. పుట్టగొడుగులను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, మనసుకు ప్రశాంతత, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటం అన్నీ కలుగుతాయి. అయితే, శుభ్రంగా ఉంచిన, సరిగ్గా వండిన పుట్టగొడుగులనే తినడం మంచిది.

చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించ దానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని బ్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ డీ5 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి అమృదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల అమృదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్లు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. అమృదం నూనె రాయడం ఇష్టం లేకపోతే, నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల సువ్వుల నూనె తీసుకొని, కొన్ని కరివేపాకు రెబ్బలు అందులో వేసి వేడి చేయాలి. చల్లబడిన తర్వాత ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ూ, విటమిన్ జ, బెరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జ ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ూ కళ్ళ చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది.రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళు రోజూ కొద్దిగా కరివేపాకు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పని చేసేలా కూడా చూస్తుంది. జుట్టు సమస్యలకు కూడా కరివేపాకు మంచిది. జుట్టు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కరివేపాకు నూనెను జుట్టుకు రాసి తలస్నానం చేసే ముందు వాడితే తల చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జుట్టు మెరిసేలా, బలంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది.చర్మ సమస్యలపైనా కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిములను కూడా అదుపు చేస్తుంది.జీర్ణక్రియ సరిగా లేని వాళ్ళకు



కరివేపాకుతో చేసిన ఆహారం చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా పని చేసేలా చేసి మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరిగేలా చూస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను ఇది సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. రోజూ కరివేపాకు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కడుపు తేలికగా ఉంటుంది. అయితే ఏ పదార్థాన్ని అయినా అతిగా తినకూడదు. అదే విధంగా కరివేపాకును కూడా కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఒకేరోజు ఎక్కువగా తింటే కొన్నిసార్లు కడుపుబ్బాపై లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే సరిపడా సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి..ఇది హైపోక్సీమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్ ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. మీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయోరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో అలర్జిని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అలర్జి వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ముగ్గ కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జిలకు కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే టాన్సిల్స్ వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయని, దీని వల్ల నీరు తాగడానికి, మింగడానికి చాలా రకాలుగా ఇబ్బందిగా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులు సంభవించినప్పుడల్లా దగ్గు, జ్వరం, కడుపు నొప్పి ఇంకా గొంతునొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యలు చాలా సాధారణం. ఇక మారుతున్న వాతావరణం వల్ల ప్రతిసారి పలకరించే సమస్యల్లో అతిపెద్ద సమస్య ఏంటంటే గొంతు ఇన్ఫెక్షన్.ఇక మీరు కూడా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటే ఇప్పుడు చెప్పే హోమ్ రెమెడీలు సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు.



అవి గొంతు నొప్పికి దారి తీస్తుంటాయి. శీతల పానీయాలు కూడా శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి. కాబట్టి పిల్లలు చల్లటి పదార్థాలు తినకుండా నివారించాలి.మనలో చాలా మంది బయట ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత, నేరుగా స్నానం చేయడానికి లేదా ముఖం కడగడం వంటివి చేస్తుంటారు. ఇది కూడా జలుబు, గొంతు నొప్పికి కారణం అవుతుంది. అందువల్ల, కొద్దిసేపు కూర్చున్న తర్వాత మాత్రమే నీళ్లను ముట్టుకోవడం మంచిది.ఎండ నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే ఏసీ, కూలర్ వేసుకుని కూర్చోవద్దు. ఇది వేడి, చలికి కారణమవుతుంది. దీని ప్రభావం గొంతుపై పడవచ్చు. మీరు ఏసీలో కూర్చోవాలనుకుంటే.. దాని ఉష్ణోగ్రత 25 డిగ్రీల లోపు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కత్తి లేని తాజా పాలను తాగటం మంచిదని చెబుతున్నారు.పాలలో కేలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. పాలను నివారించాలి.. లేదా చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. లేదంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఎరువు రంగులో పగుళ్లు, దద్దుర్ల ఉన్నట్టేతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ప్రిజెన్సేటివ్ ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి.పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మెటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మెటిమలు, మచ్చలతో బాధపడాల్సి ఉంటుంది.. పాలలోని కొన్ని రసాయనాలు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి.అలాగే ఎక్కువ పాలు తాగే వారికి శరీరం పాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే అది పేగు సిండ్రోమ్కు దారి తీస్తుంది. దీని కారణంగా మీరు ఎల్లప్పుడూ నీరసంగా, అలసటగా ఉంటారు. ఎక్కువగా తలనొప్పి సమస్య కూడా వేధించే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాలు ఎక్కువ తాగితే ఖచ్చితంగా బాడీలో తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, అతిసారం వంటి సమస్యలు



ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోస్ను సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది.మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజుకి రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది కానీ అతిగా తాగితే మాత్రం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలని కూడా ఖచ్చితంగా ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్నట్ దీనినే సింఘాడ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఈ సింఘాడ రుచిలో ఎంత టెస్టీగా ఉంటుందో దీంతో కలిగే ఆరోగ్యప్రయోజనాలు కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటాయి. ఇందులో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, మాంగనీస్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాల్షియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, డ్రెటర్ ఫైబర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, కాపర్ వంటి పోషకాలు వాటర్ చెస్ట్నట్లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్ట్నట్లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ పండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్ట్నట్ హై బీబీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు..వాటర్ చెస్ట్నట్లో నీరు సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని డీహైడ్రేషన్ నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది తిన్న తరువాత చాలా సేపటి వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీంతో ఈజీగా బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులో చాలా తక్కువ



కేలరీలు, కొవ్వు ఉంటుంది. ఫిటనెస్కు ఉపయోగపడుతుంది. వాటర్ చెస్ట్నట్ తీసుకోవడం వల్ల జుట్టుకు బలం చేకూరుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే లారిక్ యాసిడ్ మూలాలను బలంగా చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం, జింక్, విటమిన్ బి, విటమిన్ ఇ వంటి అనేక పోషకాలు జుట్టు, చర్మ సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఇది శరీరం నుండి విష వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. ఇది మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. డయాబెటీస్ బాధితులు వాటర్ చెస్ట్నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో ధైనిమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

కాబ్బరి కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాల నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కాబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు చల్లగా, లేదా నార్మల్గా ఉన్నవి మాత్రమే తాగడం చూసి ఉంటారు.కానీ అందుకు భిన్నంగా కొబ్బరి బోండాలు కాల్చి కూడా అమ్ముతున్నారు. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. అయితే కొబ్బరి బోండాలు ముందుగా బట్టిలో కాల్చిన తర్వాత పైన ఉన్న భాగాన్ని తీసేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కష్టమర్లు సైతం అలాగే ఊదుకుంటూ నీళ్లు తాగుతున్నారు.. కొబ్బరిని తింటున్నారు. కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు ఇలా కూడా తాగుతారా? ఇలా తాగడం వల్ల ఏం బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నెటిజన్లకు అనుమానం వచ్చింది. అయితే వేడి కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణుల వాదన.



గోరువెచ్చగా కొబ్బరి నీరు సేవించినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వేడి కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల క్యాన్సర్ నయం అవుతుందనే ప్రచారం ఉంది. కానీ అది ఇంకా సైంటిఫిక్గా పూర్వ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో ఆ తప్పు చేస్తే.. పుట్టబోయే పిల్లలపై ప్రభావం పడేచాన్స్ !

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు చేసే కొన్ని పొరపాట్లు లేదా తప్పులు పుట్టబోయే పిల్లలపై చూపుతాయని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ముఖ్యంగా తల్లులు సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోతే వారికి జన్మించిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక కూడా ఆ ఎఫెక్ట్ ఉంటుందని, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చునని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గర్భిణుల్లో పోషణలేమి సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే బ్రెయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా బ్రెగ్సెన్స్ టైమోల్ తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను



పరిశీలించగా, పీచు తక్కువగా తిన్నవారి పిల్లల మెదడు భాగంలోని నాడుల్స్ డెవలప్మెంట్ మందగించినట్లు తేలింది. అలాగే పర్సనల్ అండ్ సోషల్ స్కిల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమన్వయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమన్వయం వంటివి ఆలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే,వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్,పులావ్,బీన్స్ కర్రీ ,సలాడ్,పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో,వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందు కంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్తాయట.అవి ఏంటంటే..ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి.మరియు వీటిలో ఫైబర్,విటమిన్ సి,కె,థయామిన్ మరియు నియాసిన్,విటమిన్ ఇ, కాల్షియం,ఐరన్,మెగ్నీషియం,పొటాషియం,జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ,కెరెటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కళంగా లభిస్తాయి.వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు.అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం,అలసట,బాడీ పెయిన్స్,అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు.అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల,ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్,పిగ్మెంట్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,



ఫైవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో,గోల్డ్ క్యాన్సర్,బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోధించి,క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవెల్స్ ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే,బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం.అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో కెరోటినాయిడ్స్ మరియు సిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి.ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.జుట్టు, గోళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది.అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

పర్యాటక ప్రాంతాల్లో ప్రవేశాలకు ఇంటిగ్రేటెడ్ కార్డ్

విశాఖ: వీఎంఆర్డీఏకు చెందిన పలు పర్యాటక ప్రాంతాలను సందర్శకులకు మరింత చేరువ చేసేందుకు కొత్తగా ఇంటిగ్రేటెడ్ కార్డ్ను ప్రవేశపెడుతున్నట్లు వీఎంఆర్డీఏ చైర్మన్ ఎం.వి.ప్రణవ్ గోపాల్, మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్ ఎన్.తేజ్ భరత్ తెలిపారు. వీఎంఆర్డీఏ సమావేశ మందిరంలో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. ఇందులో రాష్ట్ర మున్సిపల్, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేష్ కుమార్, కలెక్టర్ హరేంద్ర ప్రసాద్, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండ్ వృద్ధీశేఖర్, ఇతర అధికారులు వర్చువల్ గా పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో వీఎంఆర్డీఏకు సంబంధించిన పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు.



27 మందికి జీఎన్డబ్ల్యుఎస్ అధికారులుగా పదోన్నతి

అనకాపల్లి: గ్రామ సచివాలయాల పర్యవేక్షణకు ప్రత్యేకంగా మండల జీఎన్డబ్ల్యుఎస్ అధికారులుగా జిల్లాలో 27 మందిని నియమిస్తూ కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. 24 మండలాలతో పాటు అనకాపల్లి(జీవీఎంసీ), యలమంచిలి, నర్సపట్నం మున్సిపాలిటీలకు ముగ్గురు యూఎల్బీ జీఎన్డబ్ల్యుఎస్ అధికారులతో కలిపి 27 మందిని నియమించారు. అనకాపల్లి, విశాఖపట్నం, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల్లో డిప్యూటీ మండల పరిషత్ అధికారులకు పదోన్నతులు కల్పించి, మండల జీ ఎన్డబ్ల్యుఎస్ అధికారులుగా నియమించడంతో వారందరికీ మండలాలు కేటాయించినట్లు జిల్లా జీఎన్డబ్ల్యుఎస్ అధికారి ఎస్.మంజులవాణి తెలిపారు.



పైపుల పక్కదారిపై కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు

రావికమతం: మండలంలోని కన్నంపేటలో తాగునీటి సరఫరాకు పైపులు పక్కదారి పడుతున్నాయి. ఇంటింటా తాగునీటి సరఫరా చేయడం కోసం అమర్చిన పైపులను బయటికి తీయించి ట్రాక్టర్లపై విక్రయానికి వేరే ప్రాంతానికి తరిలిస్తున్నారు. రూ లక్షలు విలువ చేసే పైపులను అక్రమంగా తరిలిస్తున్న దానిపై మండల వైస్ ఎంపీపీ దంట్ల వెంకటరమణ, వార్డు మెంబర్లు విసారపు కాసులమ్మ, నిట్టా ఈశ్వరరావు, దంట్ల మహేశ్వరరావు, ఉగ్గిన సత్యవతి, కోదంట్ల చిరంజీవి, స్థానికులు జిల్లా కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు చేశారు. కన్నంపేటలో తాగునీటి సరఫరా కోసం 2017-2018లో నా బార్డు ద్వారా రూ.30 లక్షల నిధులు మంజూరు చేశారు. ఇంటింటా కుళాయిల ద్వారా తాగునీటిని అందించడం కోసం అప్పట్లో ఫ్లాస్టిక్ పైపులతో గ్రామం అంతా పైపులైన్ వేశారు. పైపులైన్ పునరుద్ధణ పేరుతో ప్రస్తుతం ఉన్న పైపులైన్ ను తొలగిస్తున్నారు. గ్రామ పంచాయితీ బోర్డు తీర్మాణం, సంబంధిత శాఖ ముందస్తు అనుమతులు తీసుకొని వాటిని తొలగించి వేలం వేయాలి. అటువంటివి ఏమీ లేకుండానే పక్కదారి పట్టించి ట్రాక్టర్లపై విక్రయానికి తరలించుకుపోయారు. ఈ వ్యవహారంపై విచారణ జరిపించి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని వైస్ ఎంపీపీ దంట్ల వెంకటరమణ,వార్డు మెంబర్ విసారపు కాసులమ్మ, ఈశ్వరరావు, మహేశ్వరరావు, ఉగ్గిన సత్యవతి, కోదంట్ల చిరంజీవి,జిల్లా కలెక్టర్ కు పంపిన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. కాగా



దీనిపై పంచాయితీ కార్యదర్శి ఉగ్గిన సత్తిబాబు,సర్పంచ్ దంట్ల సత్యవతిల వివరణ కోరగా గతంలో వేసిన పైపులు వుద్దాగా ఉన్నాయని ప్రస్తుతం జల్ జీవన్ పథకంలో ఇంటింటికి తాగునీరు అందిస్తున్నామన్నారు.గత 10 నెలల కిందట పంచాయితీ ఆదాయం సమకూర్చేందుకు పైపులు తొలగించామని దీనిలో ఎటువంటి అవినీతి లేదని కార్యదర్శి సత్తిబాబు వివరించారు.

ఆహా ఏమి రుచి..

కేజీబీవీలో ఉత్సాహంగా ఫుడ్ ఫెస్టివల్

రోలుగుంట: ఆహా ఏమి రుచి...అనరా మైమరిచి అన్నట్టుగా విద్యార్థినులు వివిధ రకాల వంటకాలను తయారు చేసి, ప్రదర్శించారు. స్థానిక కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయంలో ఫుడ్ ఫెస్టివల్ ను ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. విద్యార్థినులు స్వయంగా పలు రకాల వంటలతో పాటు చిరుతిళ్లను తయారుచేసి, ఎగ్జిబిషన్ ఏర్పాటు చేశారు. లోకాస్ట్, నోకాస్ట్ తో కేక్స్, చోడిపిండి ఉండలు, కొమ్ము శెనగలు, పెసలతో తినుబండారాలు, బొప్పాయి, ద్రాక్ష తదితర పండ్ల రసాలను తయారు చేసి ప్రదర్శించారు. వాటి గురించి ఎంకావో జగ్గారావు, ఎస్సో త్రివేణి, పుత్తి కోర్పుల కో-ఆర్డినేటర్లు రమేష్,నుధాకర్, ఇతర సందర్శకులకు విద్యార్థినులు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంకావో, ఎస్సో మాట్లాడుతూ ఇటువంటి



కార్యక్రమాలను అన్ని పాఠశాలల్లో నిర్వహించేందుకు విద్యాశాఖ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. అనంతరం విద్యార్థినులను అభినందించారు.

బాలికలు అన్ని రంగాల్లో విజయం సాధించాలి

గార్లదెన్నె: బాలికలు అన్ని రంగాల్లో విజయం సాధించాలని మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ అరుణకుమారి పిలుపునిచ్చారు. మండల గార్లదెన్నెలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయం (కేజీబీవీ)లో మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో బాలికల రక్షణ, విద్య, చట్టాలు, బాలికలకు ఉన్న అవకాశాలపై శిక్షణ నిర్వహించారు. ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ అరుణకుమారి మాట్లాడుతూ బాలికలకు భరోసా ఇవ్వగలిగితే వారు ఎంతటి క్లిష్టమైన లక్ష్యమైనా సునాయాసంగా చేరుకోగలరని, జీవితంలో స్థిరపడగలరని అన్నారు. బాలికల్లో ప్రతిభను వెలికి తీయడానికి పాటల పోటీలు, డ్రాయింగ్ వక్రత్వ పోటీలు నిర్వహించి, సర్టిఫికెట్లు అందజేస్తున్నామన్నారు. బాల్య వివాహాలు చేయడం చట్టరీత్యా నేరమన్నారు. కార్యక్రమంలో ట్రైని ఎస్ఐ సురేంద్రబాబు, సమగ్ర శిక్ష ఆడిషనల్ ప్రాజెక్టు కోఆర్డినేటర్



జైలజ, చైల్డ్ హెల్ప్ లైన్ జిల్లా సమన్వయకర్త కృష్ణమూచారి, ఎంపీపీడి యోగానందరెడ్డి, ఐసీడిఎస్ నూహర్ వైజర్ శ్రీవాణి, నిర్మల, కేజీబీవీ ఎన్ఐ నాగసత్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తికి సన్మానం

విశాఖ: సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ నారాయణరావు అంధ్ర ప్రదేశ్ బార్ కౌన్సిల్ ఉపాధ్యక్షుడౌ ఎన్.కృష్ణమోహన్, నభ్యంలు ఢిల్లీలో మర్యాద మౌర్యకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా కృష్ణమోహన్.. ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ నారాయణరావు సాలువా కప్పి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం పలు అంశాలపై ఆయనతో చర్చించారు.



పీహెచ్సీని ఏ గ్రేడ్ కు తీసుకురావాలి

పొదలకూరు: ప్రస్తుతం బీ గ్రేడ్ లో ఉన్న స్థానిక పీహెచ్సీని ఏ గ్రేడ్ కు తీసుకొచ్చేలా కృషి చేయాలని డీఎంహెచ్ఓ సుజాత పేర్కొన్నారు. మండలంలోని మహ్మదాపురం పీహెచ్సీని తనిఖీ చేశారు. రికార్డులను పరిశీలించిన అనంతరం ఆమె మాట్లాడారు. అన్ని కార్యక్రమాలను సక్రమంగా నిర్వహించడంతో పాటు లక్ష్యాలను పూర్తి చేయాలని సూచించారు. తాటిపల్లెలో నిర్వహిస్తున్న ఎక్స్ పీ కార్యక్రమాన్ని సందర్శించి వివరాలను ఆరాతిశారు. పీహెచ్సీ వైద్యాధికారులు సరసంహరావు, శ్రీకావ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నీటి వృధాను అరికట్టి చెరువులు నింపాలి

జిల్లా కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్

రామాపురం: నీటి వృధాను అరికట్టి సపై చానళ్ల ద్వారా చెరువులు నింపే ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని నీటిపారుదల, వెలిగిల్లు ప్రాజెక్టు అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్ సూచించారు. రామాపురం మండల పరిధిలో జరుగుతున్న సపై చానల్, ఇతర నీటి నిల్వ పనులను జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. మండల పరిధిలోని నల్లగుట్టపల్లి, బి.రాచపల్లి గ్రామ పరిధిలో రామరాజు వంక నుంచి బల్లిగుట్ట చెరువు సపై చానల్, రామరాజు వంక చెక్ డాం నిర్మాణం, రామరాజు వంక నుంచి ఓబుల్ రెడ్డి చెరువు, కసిరెడ్డి చెరువుకు, దిగువ చింతల వారి కుంట, చింతకుంట చెరువులకు నింపే సపై చానల్ పనులను కలెక్టర్ స్వయంగా పరిశీలించారు. పనులను నాణ్యతగా, త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఈనెల పదవి విరమణ చెందుతున్న నీటిపారుదల శాఖ ఎన్ఐఈ



వెంకటరామయ్యకు జిల్లా కలెక్టర్ పూల మొక్క అందించి శాలువాతో సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ వెంటేశ్వర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైకల్ప నివారణకు జాగ్రత్తలు అవసరం

ఏలూరు: పిల్లల్లో వైకల్పాల నివారణకు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని జిల్లా దివ్యాంగుల పునరావాస కేంద్రం సభ్యులు సూచించారు. నగరంలోని దొండపాడు ఉపా ఎడ్యుకేషన్ - టెక్నికల్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న జిల్లా దివ్యాంగుల పునరావాస కేంద్రం ప్రతినిధులు మండల విద్యాశాఖాధికారి కార్యాలయంలో జరుగుతున్న టీవ్ టూల్ శిక్షణ కార్యక్రమంలో దివ్యాంగుల హక్కుల చట్టంపై అవగాహన కల్పించారు. దగ్గరి రక్త సంబంధీకులతో వివాహం వద్దని, 18 సంవత్సరాలలోపు బాల్య వివాహాలు వద్దన్నారు. 2016 దివ్యాంగుల హక్కుల చట్టం ప్రకారం దివ్యాంగులు 21 రకాలుగా గుర్తించారని, ప్రభుత్వం దివ్యాంగులకు అందించే హక్కులను వివరించారు. వైకల్ప నివారణకు ముందుగా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, వైకల్పం ముందుగా గుర్తించడం, వైకల్పం వచ్చిన తర్వాత దానిని ఏ విధంగా ఎదుర్కోవాలి అనే విషయాలను ఈ సందర్భంగా వివరించారు. అనంతరం సంస్థ కో ఆర్డినేటర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ దివ్యాంగులకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక హక్కులను కల్పించిందని, వాటిని



తెలుసుకుని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. మరింత సమాచారం కోసం 08812 - 249297, 7386565469 నెంబర్లలో సంప్రదించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో మండల విద్యాశాఖాధికారులు అల్లూరి రవి ప్రకాష్, అరుణ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైద్యాధికారిపై విచారణ

చీపురుపల్లి : గరివిడి మండలంలోని కోనూరు పీహెచ్సీ వైద్యాధికారి వెంకటరమణమ్మపై జిల్లా వైద్యశాఖాధికారులు విచారణ చేపట్టారు. వెంకటరమణమ్మ విధులకు సక్రమంగా హాజరుకావడం లేదని, నకాలంలో అందుబాటులో ఉండడం లేదంటూ కోనూరు, గొలగాం గ్రామాలకు చెందిన నాయకులు మాజీ సర్పంచ్ వెంపడాపు రమణమూర్తి, ఎం.అప్పలనాయుడు, వై.రమణ, ఎం. రాము, తదితరులు ఇటీవల కలెక్టర్, డీఎంహెచ్ఓలకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు డీఎంహెచ్ఓ జీవనరాణి ఆదేశాల మేరకు జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ ప్రాగ్రాం అధికారి సుబ్రహ్మణ్యం స్థానిక పీహెచ్సీలో ఫిర్యాదుదారుల సమక్షంలో విచారణ చేశారు. ఆరోగ్య కేంద్రానికి సకాలంలో విధులకు హాజరు కావటం లేదని, ప్రతీరోజు 11, 12 గంటలకు పీహెచ్సీకి వచ్చి వెంటనే వెళ్లిపోతున్నారని.. ఆస్పత్రిలో ప్రసవాలు జరిపించడం లేదంటూ ఫిర్యాదుదారులు అధికారులకు తెలియజేశారు. ఇదే పీహెచ్సీ పరిధిలో గల గుర్ల మండలం



తాటిపూడి సచివాలయంలో పనిచేస్తున్న ఎంఎల్హెచ్పీ కస్తూరి సక్రమంగా విధులకు హాజరుకావడం లేదని గొలగాం గ్రామానికి చెందిన సర్పంచ్ కలిశెట్టి అప్పలరాజు విచారణాధికారులకు తెలియజేశారు. విచారణ నివేదికను ఉన్నతాధికారులకు తెలియజేస్తామని అధికారులు తెలిపారు.

కొత్తగా లక్ష ఎకరాల్లో కాఫీ తోటల పెంపకం

పాడేరు : జిల్లా వ్యాప్తంగా రాబోయే ఐదేళ్లలో లక్ష ఎకరాల్లో కొత్తగా కాఫీ తోటల పెంపకం చేపడుతున్నట్లు కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్ వెల్లడించారు. తన కార్యాలయంలో విలేజరుల సమావేశం నిర్వహించారు. కాఫీ ప్రాజెక్టు నిమిత్తం రూ.202.19కోట్లు మంజూరైందన్నారు. పాడేరు ఐటీడిపి పరిధిలో 30 ఏళ్లు పైబడిన కాఫీ తోటలను తిరిగి పునరుద్ధరిస్తామన్నారు. సేంద్రయ విధానంలో కాఫీ తోటలను సాగు చేసి గిరిజన రైతులు అధిక దిగుబడులు సాధించాలన్నారు. 14 శాతం రైతు వాటాగా 86 శాతం సబ్సిడీతో 9902 బేబీ వల్వింగ్ యూనిట్లు, మరో వెయ్యి బోక్ యూనిట్లను రైతులకు అందజేస్తామన్నారు. గూడెంకొత్తపేది, జి.మారుగుల మండల కేంద్రాల్లో రూ.7కోట్లతో నిర్మిస్తున్న ఎకో వల్వింగ్ యూనిట్ల నిర్మాణాలు త్వరితగతిన పూర్తి చేసి వచ్చే ఏడాది నాటికి అందుబాటులోకి తెస్తామన్నారు. ఈ ఏడాది జీసీసీ కాఫీ ధరలను ఇప్పటికే ప్రకటించిందన్నారు. అరాబికా కాఫీ పార్శుమెంట్ కిలో రూ.450లు, చెర్రీ కాఫీకు రూ.270 ప్రకటించామన్నారు. ఏ



గ్రేడ్ కాఫీ వండ్ల కిలో రూ.60లు, బీ గ్రేడ్ రూ.55లుగా నిర్ధారించామన్నారు. బెర్రీబోరర్ ఆశించిన అరకువ్యాపి, డంబ్రిగుడ మండలాల్లో కాఫీ క్రయ, విక్రయాల కోసం ఎఫ్ ఈవోలు, ఎస్సీవోలు, బయ్యర్లు, ట్రేడర్లు ముందస్తుగా లై సెన్సులు తీసుకోవాలన్నారు. లై సెన్సులు లేకుండా క్రయ,విక్రయాలు చేస్తే కఠిన రూ.450లు, చెర్రీ కాఫీకు రూ.270 ప్రకటించామన్నారు. ఏ

ఖాతాల్లోనే మిగిలిపోయిన డబ్బు.. ఇక ఒకే పోర్టల్!

క్లెయిమ్ చేయకుండా ఖాతాల్లోనే మిగిలిపోయిన డిపాజిట్లు, పెన్షన్ ఫండ్, షేర్లు, డివిడెండ్లను క్లెయిమ్ చేసుకోవడంలో ప్రజలకు సహాయకరంగా ఉండేలా రిజర్వ్ బ్యాంక్తో కలిసి సమగ్ర పోర్టల్ను రూపొందించడంపై కనరత్తు చేస్తున్నట్లు ఆర్థిక సేవల విభాగం కార్యదర్శి ఎం నాగరాజు తెలిపారు. త్వరలోనే దీన్ని ప్రారంభించే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. అన్ క్లెయిమ్డ్ అసెట్స్ కోసం ఉద్ధాం పేరుతో ఆర్ బీఐ, మిత్ర పేరిట మార్కెట్ నియంత్రణ సంస్థ సెబీ, బీమా భరోసా పేరుతో బీమా రంగ నియంత్రణ, అభివృద్ధి సంస్థ ఐఆర్ డీఐఐ వేర్వేరు పోర్టల్స్ నిర్వహిస్తున్నాయి. 'మీ డబ్బు, మీ హక్కు' పేరిట అన్ క్లెయిమ్డ్ అసెట్స్ పై అక్టోబర్ 4న కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి దేశవ్యాప్తంగా మూడు నెలల పాటు నిర్వహించే అవగాహన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఆర్ బీఐ, ఐఆర్ డీఐఐ, సెబీ, ఇన్స్యూరర్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ ప్రొటెక్షన్ ఫండ్ (ఐఈపీఎఫ్ఎ)తో కలిసి ఆర్థిక సేవల విభాగం దీన్ని ప్రారంభించింది. ఇప్పటికే



రూ. 1,887 కోట్ల మొత్తాన్ని సినలైన యజమానులు లేదా వారి నామినీలకు అందజేసినట్లు నాగరాజు వివరించారు. అవగాహన లేకపోవడం లేదా ఆకౌంట్ వివరాలను అప్ డేట్ చేయకపోవడం వల్ల చాలా ఖాతాల్లో బీమా పాలసీ క్లెయిమ్లు, బ్యాంక్ డిపాజిట్లు, డివిడెండ్లు, షేర్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ ద్వారా వచ్చే నిధులు పెద్ద మొత్తంలో ఉండిపోతున్నాయి. వీటిని అన్-క్లెయిమ్డ్ అసెట్స్గా పరిగణిస్తున్నారు.

హిందుస్తాన్ పవర్ కి సొర విద్యుత్ ప్రాజెక్టు

సోలార్ ఎనర్జీ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (సెకీ) నుంచి భారీ కాంట్రాక్టు దక్కించుకున్నట్లు సమగ్ర విద్యుత్ సేవల సంస్థ హిందుస్తాన్ పవర్ వెల్లడించింది. దీని ప్రకారం 300 ఎండ్ బ్ల్యాపీ సౌర విద్యుత్ సామర్థ్యాన్ని, 300 ఎండ్ బ్ల్యాపీ బ్యాటరీ ఎనర్జీ స్టోరేజీ సిస్టమ్స్ (బీఈఎస్ఎస్)ని ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉంటుంది. టారిఫ్ ఆధారిత కాంపీటీటివ్ బిడ్డింగ్ ప్రక్రియ ద్వారా ఈ టెండరును దక్కించుకున్నట్లు సంస్థ తెలిపింది. పునరుత్పాదక విద్యుత్ పోర్టఫోలియోను పటిష్టం చేసుకునేందుకు, భారతదేశపు స్వచ్ఛ ఇంధన లక్ష్యాల సాధనలో తన పంతు పాత్ర పోషించేందుకు హిందుస్తాన్ పవర్ కి ఇది తోడ్పడుతుందని కంపెనీ చైర్మన్ రతుల్ పురి తెలిపారు. 200 మెగావాట్ అవర్ బ్యాటరీ స్టోరేజీ సిస్టం ప్రాజెక్టును ఇటీవలే ఎన్ జేపీఎస్ నుంచి 100 మెగావాట్ల సోలార్ ప్రాజెక్టు, దక్కించుకున్నట్లు వివరించారు.



బజాజ్ ఆటో 'ఈ-రిక్ష్'.. ప్రారంభ ధర రూ.1.90 లక్షలు

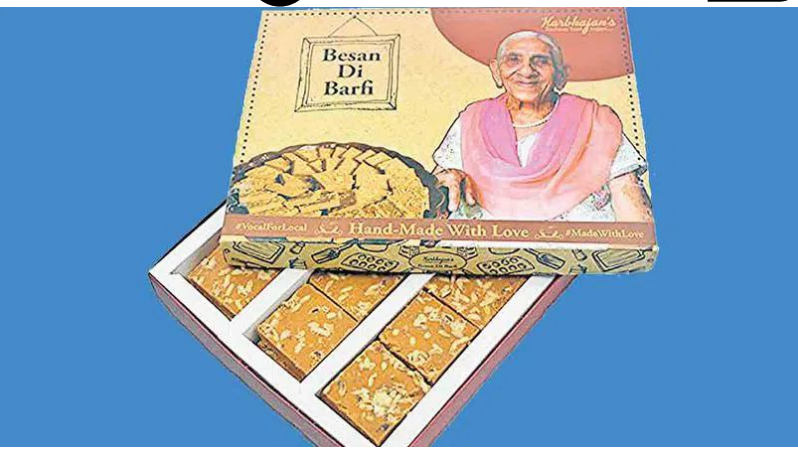
న్యూఢిల్లీ: ప్రముఖ వాహన సంస్థ బజాజ్ ఆటో..తాజాగా ఈ-రిక్ష్ మార్కెట్లోకి అడుగుపెట్టింది. రిక్టీ సిరీస్లో భాగంగా తన తొలి ఆటోను మార్కెట్లోకి అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. 5.4 కిలోవాట్ల బ్యాటరీతో తయారైన ఈ ప్యాసింజర్ మాడల్ ప్రారంభ ధర రూ.1,90,800గా నిర్ణయించింది. అలాగే కార్గో మాడల్ రూ.2,00,876 కి విక్రయించనున్నది. వీటిలో సింగిల్ చార్జింగ్తో ప్యాసింజర్ ఆటో 149 కి.మీ., కార్గో ఆటో 164 కి.మీ., ప్రయాణించనున్నది. 4.5 గంటల్లో పూర్తిస్థాయిలో రీచార్జ్ కానున్న బ్యాటరీపై మూడేండ్ల వ్యారెంటీ దేశవ్యాప్తంగా త్రిచక్ర వాహనాలకు కల్పిస్తున్నది. పెరుగుతున్న



డిమాండ్ను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ వాహనాన్ని విడుదల చేసినట్లు కంపెనీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ప్రతినెల 45 వేలకు పైగా యూనిట్లు అమ్ముడవుతున్నాయని తెలిసింది.

99 ఏండ్ల వ్యాపార వేత్త

అరవై ఏండ్లు దాటగానే కృష్ణా రామా అనుకుంటూ మూలన కార్పొరేషాలి అనుకొనే తత్వం చాలామందిది. కొందరైతే అసలు ఈ వయసు వరకూ పని చేయడానికి కూడా బద్దకిస్తారు. పంజాబ్కు చెందిన హర్బజన్ కౌర్ మాత్రం దీనికి పూర్తిగా భిన్నం. ఆమె వృద్ధాప్యంలో కూడా కుర్రాళ్లలా ఉత్సాహంగా ఉన్నారు. 90 ఏండ్ల వయసులో కొత్తగా వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించి 99 ఏండ్లకూ ఇంకా దాన్ని కొనసాగిస్తూ కుర్ర ఆంధ్రప్రెస్కార్లకు సవాలు విసురుతున్నారు. ఇప్పటి దాకా మనం వేలకోట్ల రూపాయలు సంపాదించిన ఎందరో పారిశ్రామికవేత్తల విజయ గాథలు చదివి ఉంటాం. వేల మందికి ఉపాధి చూపిన వ్యాపార వేత్తల గురించి తెలుసుకొని ఉంటాం. తిండి తేని స్థితి నుంచి వ్యాపార సామ్రాజ్యాలు నిర్మించిన వారి గురించీ ఎరిగి ఉంటాం. కానీ హర్బజన్ కౌర్ వేలకోట్ల నెట్ వర్త్ ఉన్న పారిశ్రామిక వేత్త కాదు. వేలమందికి ఉపాధి చూపిన వారూ కాదు. అయినా ఆమె ప్రస్తానం ఎంతో మందికి స్ఫూర్తిని ఇస్తున్నది. కారణం, ఆమె వయసు ఇప్పుడు 99 సంవత్సరాలు. ఇంతకాలం బతకడం అరుదే కావచ్చు కానీ అసాధ్యం ఏమీ కాదు. ఈ వయసు వారిని అక్కడక్కడ మనం చూసి కూడా ఉంటాం. అయితే, తన కాళ్ల మీద తాను నిలబడి, సొంత రూపాయి అంటూ ఒక్కటైనా సంపాదించాలన్న కోరికను తీర్చుకోవాలన్న ప్రయత్నం 90 ఏండ్ల వయసులో చేయడం, ఇప్పటికీ ఆ పనిని కొనసాగిస్తూ ఉండటం ఆమెను గుంపు బయట నిలబెడుతుంది. తనకు బాగా చేతనైన బేసన్ బర్లీ తయారీనే ఆమె బిజినెస్ బడియూ. ఆ స్వీట్సు ఆమె స్వయంగా తయారు చేసి ఆన్లైన్లోనూ విక్రయిస్తుంది కూడా. 1926లో పంజాబ్లోని తర్ తరన్ లో



జన్మించిన హర్బజన్ జీవితం 90 ఏండ్ల వయసు వరకు అందరిలానే సామాన్యంగా గడిచిపోయింది. ఆమె తల్లిదండ్రులు ఇంట్లోనే మిఠాయిలు తయారు చేసేవారు. చిన్నప్పటి నుంచి ఆమె కూడా స్వీట్స్ ఇష్టంగా చేసేది. ముఖ్యంగా బేసన్కీ బర్లీ బాగా చేసేది. ఆమె భర్త పంజాబ్లో ప్రఖ్యాతి అధికారిగా పని చేశారు. రిటైర్ అయిన తరువాత చండీఘడ్లో స్థిరపడ్డారు. కుటుంబాన్ని చూసుకోవడంలోనే ఆమె జీవితం గడిచిపోయింది. ఆమె సొంత ఇష్టాయిష్టాల గురించి ఎవరూ పట్టించుకోలేదు, అడగలేదు. ఆమె కూడా అవస్థీ మరచిపోయింది. 90 ఏండ్ల వయసుకు చేరుకున్నాక ఒక రోజు హర్బజన్ కౌర్ కుమార్తె రవీనా తల్లితో యేహో ముచ్చట్లు చెబుతూ 'అమ్మా 90 ఏండ్ల నిండైన జీవితం గడిపావు కదా? నీ జీవితంలో తీరని కోరిక ఏమైనా ఉందా?' అని సరదాగా అడిగింది. దానికి హర్బజన్ కౌర్ మాత్రం సీరియస్గానే ఆలోచించి 'జీవితమంతా కుటుంబం కోసం బతికాను. ఇంటి పని చేశాను. కానీ నేనా అంటూ సొంతంగా ఒక్క రూపాయి కూడా సంపాదించలేదు. నా జీవితంలో ఇదొక్కటే తీరని కోరిక. అసంతృప్తి కలిగించే విషయం' అని మనసులోని మాట చెప్పింది.

అందాల ఆరబోత.. నేను చేయట్లేదా?: రకుల్

ఒకప్పుటి హీరోయిన్లను ఇప్పటి తరానికి చాలా తేడా ఉందని చెప్పక తప్పదు. పాతతరం కథానాయికలు బొద్దుగా ఉండేవారు. ఈ తరం కథానాయికలు సైజ్ జీరోపై మక్కువ చూపుతారు. ఒకవేళ శరీర కొలతలు పెరిగితే దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి నానా అవస్థలు పడుతుంటారు. డైటింగ్ పేరుతో నోళ్లు కట్టేసుకుంటారు. ఈ విషయంలో ఉత్తరాది హీరోయిన్లు ముందుంటారని చెప్పక తప్పదు. అలా వివాహం తర్వాత కూడా నాజుకుతనాన్ని మెయింటైన్ చేస్తున్న హీరోయిన్లలో రకుల్ ఒకరు. గతేడాది బాలీవుడ్ నటుడు జాకీ భగ్నానీని (ప్రేమించి పిల్లి చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే.. కొందరు హీరోయిన్లు పెళ్లి తర్వాత స్లిమ్గా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. కారణం.. మళ్లీ నటీంచడానికి రెడీ అవడమే. హీరోయిన్ రకుల్ కూడా ఆ కోవలోకే వస్తుంది. ఈమె కోలీవుడ్లో చివరగా నటించిన ఇండియన్ 2 బాక్సాఫీస్ వద్ద పూర్తిగా నిరాశపర్చింది. ఆ తర్వాత దక్షిణాదిలో తనకు అవకాశాలు రాలేదు. అయినప్పటికీ అందాలారబోతతో పలు ఫోటోషూట్లు చేస్తూ



వాటిని సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంటూ ఉంటుంది. దీని గురించి రకుల్ మాట్లాడుతూ.. సాధారణంగా పెళ్లియితే హీరోయిన్ల పని అయిపోయినట్లే అనే భావన ఉందని తెలిపింది. అయితే అది తప్పని, తన విషయంలో అలా జరగడం లేదని పేర్కొంది. తనకు సంబంధించినంతవరకు అందాల ఆరబోత అనేది వారి వారి ఇష్టాన్ని బట్టి ఉంటుందని తెలిపింది. అందం హద్దులను పెళ్లి చేరిపెయదని.. పైగా ప్రోత్సహించే నిచ్చినలా పని చేస్తుందని చెప్పుకొచ్చింది.

ఒంటరిగా పోరాడుతున్నా!

అల్లకల్లోలంగా మారిన జీవితంలో.. తాను ఒంటరిగా పోరాడుతున్నానని బాలీవుడ్ నటి, మోడల్ సెలీనా జైట్లీ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నది. తన భర్త పీటర్ హాగ్ పై గృహహింస ఆరోపణలు చేసిన ఈ నటి.. ఇటీవలే విదాకుల కోసం కోర్టు మెట్లు ఎక్కింది. తాజాగా, తాను ఎదుర్కొంటున్న గడ్డు పరిస్థితులపై సోషల్ మీడియా వేదికగా ఓ భావోద్వేగపూరితమైన పోస్ట్ పెట్టింది. తన జీవితంలోని అత్యంత కష్టతరమైన కాలం ఇదేనంటూ.. సుదీర్ఘ సందేశాన్ని అభిమానులతో పంచుకున్నది. 'నా జీవితంలో అత్యంత అల్లకల్లోలమైన తుఫాను మధ్యలో చిక్కుకున్నా! ఎటువంటి మద్దతు లేకుండా ఒంటరిగా పోరాడుతున్నా! ఇలాంటి రోజుకంటే వస్తుందని నేనెప్పుడూ ఊహించలేదు. నాకూ, నా పిల్లలకు అండగా నిలుస్తానని, నన్ను జీవితాంతం ప్రేమిస్తానని చెప్పిన వ్యక్తే.. నన్ను మోసం చేసి, నా జీవితం నుంచి నిష్క్రమించారు' అంటూ ఆవేదనతో రాసుకొచ్చింది. తన జీవితం తనకు ఎన్నో నేర్పిందనీ.. ఇప్పుడొచ్చే ఏ తుఫానూ తనను ముంచేయలేదనీ చెప్పుకొచ్చింది. 'ప్రపంచం నన్ను వడగొట్టాలని అనుకున్నప్పుడు పైకి లేవడం, నా గుండె పగిలిపోయినప్పుడు ఎదురొడ్డి పోరాడటం, నాకు అన్యాయం జరిగినప్పుడు పరిస్థితులపై కనికరం చూపకపోవడం, అసాధ్యం అనిపించినప్పుడు కూడా జీవించడం.. నేను బాల్యంలోనే నేర్చుకున్నా! ఆ ప్రేరణతోనే.. నా సోదరుడి కోసం, నా పిల్లల ప్రేమ కోసం, నా గౌరవం కోసం



పోరాడుతా!' అంటూ పోస్ట్ పెట్టింది. సెలీనా జైట్లీ పెట్టిన ఈ పోస్ట్.. సామాజిక మాధ్యమాల్లో తెగ వైరల్ అవుతున్నది. ఆమెకు మద్దతుగా.. మనస్థయిర్యాన్ని ఇచ్చేలా నెటిజన్లు కామెంట్లు పెడుతున్నారు. ఆర్మీ కుటుంబం నుంచి వచ్చిన సెలీనా జైట్లీ.. 2001లో ఫెమీనా మిస్ ఇండియా కిరీటాన్ని దక్కించుకుంది. ఆ తర్వాత కొన్ని మ్యూజిక్ ఆల్బమ్స్లో నటించి.. 2003లో జన్షీన్ సినిమాతో తెరంగేట్రం చేసింది. నో ఎండ్రి, మనీ హైతో హనీ హై, అప్పా నప్పా మనీ మనీ, థాంక్యూ, గోల్డల్ రిటర్న్స్ వంటి సక్సెస్ఫుల్ సినిమాల్లో నటించింది. 2004లో మంచు విష్ణు సరసన 'సూర్యం' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులనూ పలకరించింది. 2010లో ఆస్ట్రేలియన్ వ్యాపారవేత్త పీటర్ హాగ్ను పెళ్లాడింది. నిన్న మొన్నదీదాకా అన్యోన్యంగా కనిపించిన ఈ జంట.. తాజాగా, విదాకుల కోసం కోర్టును ఆశ్రయించింది.

బాధ్యతగా మెలగాలి..

అనీత్ పడ్డా.. ప్రస్తుతం బాలీవుడ్వ్యాప్తంగా మారుమోగుతున్న పేరు. అభినయం, అంతకుమించిన అందుతో.. బీటౌన్సు షేక్ చేస్తున్నదీ 22 ఏండ్ల అమ్మత్సర్ అమ్మడు. మొదటి సినిమాతోనే బ్లాక్బస్టర్ విజయాన్ని ఖాతాలో మేసుకొని.. ఊహించని పాపులారిటీని సొంతం చేసుకున్నది. ఒక్క చిత్రంతోనే స్టార్ హీరోయిన్స్ జాబితాలోకి ఎక్కేసింది. తాజాగా, ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న అనీత్ పడ్డా.. తన మనస్తత్వానికి సంబంధించి పలు ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నది. తాను చాలా సెన్సిటివ్ అనీ.. ఏ విషయం గురించైనా చాలా లోతుగా ఆలోచిస్తానని అంటున్నది. "మనతో ప్రేమగా ఉండే వ్యక్తుల విషయంలో.. మనం బాధ్యతగా మెలగాలి. ముఖ్యంగా, మనస్థిర సమర్థించే వారితో మనం సరిగ్గా వ్యవహరించాలి. ఈ ఆలోచనలు.. నాపై ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. అలాగే, నా అభిమానులు కూడా, చాలా విషయాల్లో నన్ను సరిదిద్దుతుంటారు" అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. "నిజానికి నేను చిన్నప్పుడు చాలా అమానుకురాలిని. అనేక విషయాల గురించి చాలా కలలు కనే దానిని. అందుకు తగ్గట్టే హార్డ్వర్క్ చేసేదాన్ని" అంటూ తన బాల్య సంగతులను గుర్తుచేసుకున్నది. ఇక ఏ విషయం గురించైనా అతిగా ఆలోచించొద్దనీ, మీరెలా ఫీలవుతారో అలాగే ఉండాలని అంటున్నది. అమ్మత్సర్లో పుట్టి పెరిగిన అనీత్ పడ్డా.. నటనపై ఆసక్తితో బీటౌన్లో అడుగుపెట్టింది. యుక్తవయసులోనే



మోడలింగ్లోకి ప్రవేశించింది. అనేక ప్రకటనలు, ప్రమోషన్ల ప్రచారాలలో కనిపించింది. 2022లో కాజోల్ నటించిన 'సలాం మెంకీ' చిత్రంలో.. ఓ చిన్న పాత్రతో తెరపై మెరిసింది. 2024లో వచ్చిన అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో షో 'బిగ్ గెట్స్ డోంట్ క్రెతో' మొదటి ట్రైక్ అందుకున్నది. ఈ ఏడాది బాలీవుడ్లో బిగ్గెస్ట్ యూత్ఫుల్ లవ్స్టోరీగా నిలిచిన 'సైయ్యారా'లో అహాన్ పాండేతో కలిసి అద్భుతమైన అరంగేట్రం చేసింది. మోహిత్ సూరి దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ సినిమా.. ఈ ఏడాది అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన వాటిలో ఒకటిగా నిలిచింది. ప్రస్తుతం అమర్ కౌశిక్ దర్శకత్వంలోరాబోతున్న హారర్ చిత్రం.. 'శక్తి శాలిని'లో నటిస్తున్నది అనీత్ పడ్డా.

కథ వినకుండానే అంగీకరించా!

కెరీర్ ఆరంభం నుంచి వినూత్న కథా చిత్రాల్లో నటించే ప్రతిభావంతుడైన నటుడిగా గుర్తింపును తెచ్చుకున్నారు ఆది వినీశెట్టి. అగ్ర నటుడు బాలకృష్ణ 'అఖండ-2' చిత్రంలో ఆయన ప్రతినాయకుడిగా నటించిన సీన్లు సూర్యుని దర్శకత్వంలో 14 రిలేస్ సంస్థ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా ఆది వినీశెట్టి లైట్ కర్రలతో సినిమా రిలేషాలను పంచుకున్నారు.

