

గిరిజనుల ఆదాయం పెంపునకు చర్యలు

- అధికారులకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశం

అమరావతి: 'అడవిని సమ్మకుని బతికే గిరిజనుల జీవన ప్రమాణాలు పెరిగేలా యంత్రాంగం పనిచేయాలి. వారి ఆదాయ మార్గాలు పెంచాలి. అందుకు తగినట్లు ప్రత్యేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు రూపొందించాలి' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అధికారులను ఆదేశించారు. అటవీ ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్, ఎకో టూరిజం, పర్యాటకం అంశాల ప్రాతిపదికగా గిరిజన యువతకు నిరుద్యోగ సమస్య లేకుండా చేయాలని సూచించారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్, ఎస్పీ అమిత్ బర్దోలతో మంగళగిరి క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి ఆయన టెలి కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. గతంలో ఆ జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీలుగా పనిచేసిన సుమిత్రకుమార్, సతీష్ కుమార్లు సైతం పాల్గొన్నారు. 'గిరిజనుల జీవన ప్రమాణాలు పెంచాలి. అటవీ, ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తులకు ఎంతో డిమాండ్ ఉంది. అడవిలో దొరికే వివిధ ఉత్పత్తుల సాగును ప్రోత్సహించాలి. గిరిజనుల్లో ఉత్తేజం నింపేలా కొత్త కార్యక్రమాలు రూపొందించాలి. యువతను ఆంధ్రప్రెస్టర్లుగా మార్చాలి. ప్రత్యామ్నాయ ఉపాధి మార్గాలు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలి' అని పేర్కొన్నారు. ప్రతినెలా ఆయా అంశాలను సమీక్షిద్దామన్నారు. లోకేష్ కృషి అభినందనీయం... 'విద్యా వ్యవస్థలో మార్పు తీసుకురావాలనే దృఢ సంకల్పంతో అధునాతన సదుపాయాలు, పోషకాహారం, ఆహారదర వాతావరణంలో నాణ్యమైన విద్య



అందించేందుకు విద్యా శాఖ మంత్రి లోకేష్ చేస్తున్న కృషి అభినందనీయం' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఎక్స్‌లో పేర్కొన్నారు. తాను మెగా టీచర్స్, పేరెంట్స్ సమావేశంలో పాల్గొనడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. అంతకుముందు ఉప ముఖ్యమంత్రిని ఉద్దేశించి విద్యా శాఖ మంత్రి లోకేష్ చేసిన ప్రకటనకు పవన్ కల్యాణ్ పైవిధంగా స్పందించారు. 'చిలకలూరిపేట శారదా జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలో మెగా పేరెంట్స్, టీచర్ సమావేశానికి హాజరైన పవన్ కల్యాణ్‌కు ధన్యవాదాలు. ఆ స్కూలు గ్రంథాలయానికి పుస్తకాలు, రాక్‌లు, 25 కంప్యూటర్లు అందిస్తానని ప్రకటించిన పవనన్నకు ధన్యవాదాలు' అని లోకేష్ ఎక్స్‌లో తెలిపారు.

ఏయూ మాజీ వీసీ ప్రసాదరెడ్డికి హైకోర్టు ఫాక్

- కోర్టు భిక్షరణ కేసులో నెలరోజుల జైలుశిక్ష, రూ.2వేలు జరిమానా

అమరావతి: ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ(ఏయూ) మాజీ వైస్‌చాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ పీవీజీడి ప్రసాదరెడ్డికి హైకోర్టు గడ్డిఫాక్ ఇచ్చింది. బోటనీ విభాగంలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్‌గా నూకన్న దొరను కొనసాగించాలంటూ ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను ఆయన ఉద్దేశపూర్వకంగా ధిక్కరించారని నిర్ధారస్తూ ప్రసాదరెడ్డికి నెలరోజుల జైలుశిక్ష, రూ.2 వేల జరిమానా విధించింది. ప్రసాదరెడ్డి తరపు న్యాయవాది అభ్యర్థన మేరకు తీర్పు అమలును ఈనెల 22వ తేదీ వరకు సస్పెండ్ చేసింది. అప్పీల్ దాఖలు చేయకున్నా, స్టే రాకపోయినా డిసెంబరు 22న సాయంత్రం 5 గంటల లోపు హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్(జ్యుడిషియల్)వద్ద లాంగిపోవాలని ప్రసాదరెడ్డిని ఆదేశించారు. ఈ మేరకు హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ నిమ్మగడ్డ వెంకటేశ్వర్లు గతనెల 20న తీర్పు ఇచ్చారు. తీర్పు ప్రతి తాజాగా అందుబాటులోకి వచ్చింది. నూకన్న 2006 జూలైలో ఏయూ సైన్స్ టెక్నాలజీ కళాశాల బోటనీ విభాగంలో నియమితలయ్యారు. కాంట్రాక్ట్ ప్రొఫెసర్‌గా 17ఏళ్ల పాటు సేవలందించారు. అయితే, ఆయనను విధుల నుంచి తొలగిస్తూ 2022 నవంబరు 18న ఏయూ వీసీ ఉత్తర్వులు ఇచ్చారు. దీన్ని సవాల్ చేస్తూ నూకన్న 2023లో హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. విచారణ జరిపిన న్యాయమూర్తి పిటిషనర్‌ను అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్‌గా కొనసాగించాలని నిర్దిష్ట కాలానికి మధ్యంతర ఉత్తర్వులు ఇచ్చారు. ఆ ఉత్తర్వులు అమలు కాకపోవడంతో నూకన్న వీసీ ప్రసాదరెడ్డిపై కోర్టుధిక్కరణ పిటిషన్



దాఖలు చేశారు. ఈ పిటిషన్‌పై ఇటీవల విచారణ జరిపిన న్యాయ మూర్తి.. 'కోర్టు ఉత్తర్వులను యథాతథంగా అమలు చేయడం అధికారుల విధి. వాటికి వక్రభావ్యం చెప్పడానికి వీలేదు. కోర్టు ఆదేశాలు చట్టవిరుద్ధంగా ఉంటే అప్పీల్ దాఖలు చేసుకోవచ్చు. అంతేకానీ, తప్పుడు అర్థం చెప్పకూడదు' అని స్పష్టం చేశారు. కోర్టు ఆదేశాలను ప్రసాదరెడ్డి వరుసగా ఉల్లంఘించారని, ఇలాంటి వ్యవహారాలపై చట్టబద్ధ పాలనకు తీవ్ర ప్రతిబంధకమని పేర్కొన్నారు. కోర్టు ఉత్తర్వుల అమలుకు తక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చారని, వీసీ బాధ్యతల నుంచి తప్పుకోనేవరకు ఉత్తర్వులను అమలు చేయలేదని, ఇలాంటి వ్యక్తిపై కనికరం చూపితే న్యాయవ్యవస్థకు తీవ్ర నష్టమని స్పష్టం చేశారు.

జీవీఎంసీ స్థాయి సంఘంలో పలు అభివృద్ధి పనులకు ఆమోదం

- నగర మేయర్, స్థాయి సంఘం చైర్ పర్సన్ పీలా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ స్థాయి సంఘం సమావేశంలో పలు అభివృద్ధి పనులకు సభ్యులు ఆమోదం తెలిపారని నగర మేయర్, స్థాయి సంఘం చైర్ పర్సన్ పీలా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. శనివారం ఆయన జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలోని సమావేశ మందిరంలో స్థాయి సంఘం%శీ% సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థాయి సంఘం చైర్ పర్సన్ మాట్లాడుతూ స్థాయి సంఘం సమావేశంలో 257 ప్రధాన అంశాలు, 30 టేబుల్ అజెండాలుతో పాటు మొత్తం 287 అంశాలు పొందుపరచగా, వాటిని స్థాయి సంఘం సభ్యులు క్షుణ్ణంగా చర్చించి ప్రధాన అజెండాలోని 34 అంశాలను వాయిదా వేయడం జరిగిందని, 13వ అంశం పై సభ్యులు చర్చించిన పిదప సిల్వర్ స్కూన్ రెస్టారెంట్ అంశాన్ని రద్దు పరచామని తెలిపారు. ప్రధాన అజెండాలో 172 నుండి 175 వరకు ఉన్న అంశాలపై సభ్యులు చర్చించి వాటిపై ఎంక్యుయర్ వేయాలని సూచించడమైనదని మేయర్ తెలిపారు. మిగిలిన 222 ప్రధాన అంశాలతో పాటు టేబుల్ అజెండాలోని వున్న 30 అంశాలకు సభ్యులు ఆమోదం తెలిపారని స్థాయి సంఘం చైర్మన్ తెలిపారు. అలాగే బీచ్ రోడ్ లో ఉన్న అనధికార దుకాణాల నుండి ఆర్థె పసూలు చేయాలని, టి ఎన్ ఆర్ కాంప్లెక్స్ లో ఉన్న దుకాణాలు బినామీ పేర్లతో, రెవెన్యూ అధికారులు, జీవీఎంసీ సమాచారంతో వాటిపై ఎంక్యుయర్ చేసి బినామీలను తొలగించి ఎవరైతే దుకాణాలు



గుత్తుకు తీసుకున్నారో వారే నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మేయర్ సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జీవీఎంసీ జోనల్ కమిషనర్లు, ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధికారులు, ఎ.ఎమ్.ఓ.హెచ్.ఎల్, యు సి డి ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్, రెవెన్యూ అధికారులు, జీవీఎంసీ పరిపాలన విభాగం అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రతి నియోజకవర్గంలోనూ నాలుగైదు మార్గాల్లో సర్వే

- వారంలో లోక్‌సభ కమిటీ సభ్యుల పేర్లు నిర్ణయించాలి - 37 మంది ఎమ్మెల్యేల పనితీరు మెరుగుపడాలి - పార్టీ ముఖ్యనేతలతో చంద్రబాబు భేటీ

అమరావతి: 'రాష్ట్రంలో ప్రతి నియోజకవర్గం నుంచి నాలుగైదు మార్గాల్లో సర్వే చేయించి నివేదికలు తెప్పించుకుంటున్నా. దాని ప్రకారం ఇంకా 37 మంది ఎమ్మెల్యేల పనితీరు మెరుగుపడాల్సి ఉంది. ఆయా నియోజకవర్గాల మీద ప్రత్యేకదృష్టి పెట్టామ'ని తెదేపా అధినేత, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టంచేశారు. నిరంతర సమీక్షలు, ఒక్కొక్కరితో ముఖాముఖి సమావేశాల ఫలితంగా ఎమ్మెల్యేలు, నేతల పనితీరు మెరుగైందని వెల్లడించారు. క్షేత్రస్థాయిలో ప్రతి శుక్రవారం పార్టీ నాయకులతో సమావేశాలు, ప్రజల నుంచి వినతుల స్వీకరణ, పింఛన్ పంపిణీ తదితర ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో వారి భాగస్వామ్యం పెరిగిందని పేర్కొన్నారు. నేతలకు క్యాడర్‌తో వచ్చిన అంతరం తగ్గిందని వివరించారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వల్లూ శ్రీనివాసరావు సహా బ్యాక్ ఆఫీస్ ప్రతినిధులతో శనివారం చంద్రబాబు సమావేశమయ్యారు. అంతకుముందు ఉండవల్లి నివాసంలో పార్టీ కీలక బృందంతోనూ రెండున్నర గంటల పాటు భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కీలక ఆదేశాలిచ్చారు. పార్టీ లోక్‌సభ నియోజకవర్గ కమిటీల నియామకంలో జరుగుతున్న జాప్యంపై చంద్రబాబు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. వచ్చే శనివారం నాటికల్లా సభ్యుల పేర్లు నిర్ణయించాలని ఆదేశించారు. 'పార్టీ లోక్‌సభ నియోజకవర్గ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు, సభ్యుల ఎంపిక కోసం ముగ్గురు నేతలతో కమిటీలు వేశాం. వాళ్లు ఒక్కో నియోజకవర్గానికి వెళ్లి మూడేసి పేర్లు నిశ్చారం చేశారు. ఇప్పటికే అధ్యక్ష, కార్యదర్శుల పేర్లు నిర్ణయించాం. 32 మంది సభ్యుల పేర్లు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి. త్రిసభ్య కమిటీని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయానికి పిలిపించండి. ఎమ్మెల్యేలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ వారం రోజుల్లో లోక్‌సభ నియోజకవర్గ కమిటీ సభ్యుల తుది జాబితా పూర్తి చేయండి' అని ఆదినేత దిశానిర్దేశం చేశారు. ఆరెస్సెస్ ప్రతినిధుల మాదిరిగా... 'పార్టీ పట్ల అంకితభావం, సిద్ధాంతాలపై అవగాహన, విద్యార్హతలు, వయసు, సీనియర్ల



అభిప్రాయాలు, బ్యాక్ ఆఫీస్ డేటా.. వీటన్నింటినీ పరిశీలించాకే రాష్ట్ర కమిటీలోకి తీసుకోవాలి. ఆరెస్సెస్ వాళ్లు సిద్ధాంతానికి కట్టుబడి ఏ పదవులూ ఆశించకుండా భాజపా కోసం పనిచేస్తున్నారు. మనం కూడా అలాంటి క్యాడర్‌ను తయారుచేయాలి. పార్టీ సిద్ధాంతం ఆధారంగానే నాయకులు పనిచేయాలి. అప్పుడే భవిష్యత్తు నాయకత్వం తయారవుతుంది' అని చంద్రబాబు సూచించారు. బీసీల్లో నిష్పూర్ణాల నుంచి కొత్తతరం నాయకులను ప్రోత్సహించాలన్నారు. 'రజక, వడ్డెర, బోయ వంటి బీసీ వర్గాలు జనాభావరంగా ఎక్కువగా ఉన్నాయి. వారి నుంచి కొత్త నాయకత్వం రావడం లేదు. ఆయా వర్గాల నుంచి నాయకుల్ని తయారుచేయాలి' అని ఆదినేత సూచించారు. గత వైకాపా ప్రభుత్వం రాజకీయ ప్రేరేపితంగా, ఎలాంటి సాక్ష్యాలూ, ఆధారాలూ లేకపోయినా తనపై బనాయించిన అక్రమ కేసులను మాత్రమే న్యాయస్థానాలు కొట్టి వేస్తున్నాయని చంద్రబాబు అన్నారు. 'ఓ మాజీ సీఎంఎం అరెస్టు చేయాలంటే చట్టపరంగా కొన్ని విధివిధానాలు పాటించాలి. అప్పుట్లో ఇవేమీ పాటించలేదు. ఒక్క కేసులోనూ ఆధారం లేదు. తప్పుడు కేసులు కాబట్టే కోర్టులు వాటిని తీసిస్తున్నాయి. అంతేగానీ నేను సీఎంగా ఉన్నందువల్ల కాదు. అలాగైతే జగన్ కూడా తన మీద కేసులు తొలగించుకునే వారాగా?' అని చంద్రబాబు వ్యాఖ్యానించారు.

సామాన్యుల కోసమే సుప్రీంకోర్టు

- సాధారణ ప్రజల పిటిషన్లకు ప్రాధాన్యం - సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్

దిల్లీ: సామాన్యుల కోసమే సుప్రీంకోర్టు ఉందనే సందేశాన్ని స్పష్టంగా, బలంగా వినిపించాలని భావిస్తున్నామని భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేబి) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పేర్కొన్నారు. సాధ్యమైనంత త్వరగా వ్యాజ్యాలు పరిష్కారమయ్యేలా చూడటం, ఏకీకృత జాతీయ న్యాయ విధానం, పెండింగ్ కేసుల్లో శరవేగంగా తీర్పులు వచ్చేలా చేయడం తన ప్రాధాన్యాలగా వివరించారు. దిల్లీలో శనివారం ఆయన 'హిందుస్థాన్ టైమ్స్ లీడర్‌షిప్ సమ్మిట్‌లో ప్రసంగించారు. సాధారణ పౌరులు దాఖలు చేసే పిటిషన్లకూ సుప్రీంకోర్టులో తగినంత ప్రాధాన్యం, సమయం లభించి తీరాలన్నారు. దీనిపై తాను దృష్టిసారిస్తానని తెలిపారు. కక్షిదారులపై ఆర్థిక భారాన్ని తగ్గించేలా చూస్తామన్నారు. న్యాయ స్వతంత్రతపై ఓ ప్రశ్నకు సమాధానమిస్తూ... 'భారత రాజ్యాంగంలో అధికారాల విభజనలు విస్తృతంగా ఉన్నాయి. న్యాయ, శాసన, కార్యనిర్వాహక వర్గాలకు వాటి పరిధులు, పరిమితులు తెలుసు' అని తెలిపారు. వివాదాల సత్వర పరిష్కారంలో మధ్యవర్తిత్వం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందన్నారు. డిజిటల్ అరెస్టులు, సైబర్‌నేరాలు వంటి సరికొత్త సవాళ్లు ఎప్పటికప్పుడు తలెత్తుతూనే ఉంటాయని, వాటిని ఎదుర్కోవడానికి న్యాయవ్యవస్థ సన్నద్ధమవుతూనే ఉండాలన్నారు. కాలానుగుణంగా భారతీయ న్యాయవ్యవస్థ కూడా మారుతోందని చెప్పారు. న్యాయమూర్తుల నియామకాల్లో అన్ని ప్రాంతాలకు, వర్గాలకు, మహిళలకు ప్రాతినిధ్యం కల్పించే ప్రయత్నం జరుగుతోందని తెలిపారు. భిన్నత్వం, సమృద్ధితం ద్వారా సుప్రీంకోర్టుకు సుసంపన్న సంస్కృతి సమకూరుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు. భారతీయ న్యాయవ్యవస్థ, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలకు ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉందని తెలిపారు.



ముత్యాలమ్మపాలెం యువతకు హామీ ఇచ్చిన ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలి

- మాజీ ఎమ్మెల్యే అన్నంరెడ్డి అదీష్ రాజ్ విజ్ఞప్తి

పరవాడ, చైతన్యవారధి: పరవాడ మండలం ముత్యాలమ్మపాలెం గ్రామం లోని నిరుద్యోగ యువతకు ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలన్న గతం లో ఇచ్చిన హామీని వెంటనే అమలు చేయాలని విశాఖ ఫార్మాటోరీ ఎం.డి లాల్ కృష్ణ ను మాజీ ఎమ్మెల్యే అన్నంరెడ్డి అదీష్ రాజ్ కోరారు. ఈ మేరకు సంస్థ మేనేజ్‌మెంట్‌కు ఆయన స్థానిక నాయకులు రాష్ట్ర కార్యదర్శి , మారుగుల మరియు పాయకరావుపేట నియోజకవర్గ పరిశీలికులు పైల శ్రీనివాసరావు, పరవాడ జడ్పీటీసీ పైల సన్యాసిరాజు గార్లతో కలిసి వినవిత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా అదీష్ రాజ్ మాట్లాడుతూ గతంలో ముత్యాలమ్మపాలెం గ్రామ ప్రజలు, ముఖ్యంగా మత్స్యకార సమాజం అవినీపాది కోసం సంస్థ ప్రతినిధులతో అనేకసార్లు చర్చలు జరిపారని గుర్తు చేశారు. ఆ సమయంలో గ్రామ యువతకు ఉద్యోగ అవకాశం కల్పిస్తామని సంస్థ హామీ ఇచ్చిందని, అయితే ఇప్పటి వరకు ఆ ప్రక్రియ ప్రారంభం కాలేదని అన్నారు. ఉద్యోగాలు ఇవ్వడంలో పారదర్శ



కత, నిష్పాక్షికత, రాజకీయ సంబంధం లేకుండా నియామకాలు చేపట్టాలని సంస్థ యాజమాన్యాన్ని కోరారు. స్థానికుల హక్కులను గౌరవిస్తూ, సంస్థ గ్రామ ప్రజల మధ్య సమ్మతాన్ని నిలబెట్టడంలో ఈ హామీ అమలు మైలురాయిగా ఉంటుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. గ్రామీణ యువతకు ఉపాధి లభిస్తే జీవన ప్రమాణాలు మెరుగు పడటమే కాక, సంస్థ అభివృద్ధికి ప్రజల భాగస్వామ్యం పెరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో వై.సి.పి నాయకులు బొంది అల్పిబాబు, గంజి సురేష్, సురాడ మనీసు, సురాడ ఎల్లజి, సురాడ నూకరాజు గ్రామ ప్రజలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

సుస్థిర సేద్యానికి జన్మసవరణ వంగడాలు

వాతావరణ మార్పుల వల్ల భూతాపం కట్టుతప్పుతోంది. అతివృష్టి, అనావృష్టి, భూసార క్షయం పెరిగిపోతున్నాయి. ఫలసాయాలూ తగ్గిపోతున్నాయి. ప్రపంచంలో ఎక్కువమందికి ప్రధాన ఆహారమైన వరి కూడా ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటోంది. ఈ నేపథ్యంలో పర్యావరణ విపరీణమాలను తట్టుకునేలా సవరించిన జన్యువులతో రెండు కొత్త వరి రకాలను భారత్ ఇటీవల విడుదల చేయడం విశేషం. ప్రపంచ జనాభాలో సగంమందికి ప్రధాన ఆహార ధాన్యం వరి. వర్షమాన దేశాల్లో వందల కోట్ల మందికి ఆహార భద్రత, ఆదాయాలు, మనుగడ వరితోనే ముడిపడి ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో పర్యావరణ మార్పులను నిభాయించే రెండు వరి రకాలను భారత్ ఇటీవల అభివృద్ధి చేసింది. అవి- డీఆర్ఆర్ ధన్ 100 (కమల), పూసా డీఎస్టీ రైస్ 1. వీటిలో మొదటిదాన్ని హైదరాబాద్‌లోని భారత వ్యవసాయ పరిశోధనా మండలి (ఐసీఎఆర్) అనుబంధ అంతర్జాతీయ వరి పరిశోధనా సంస్థ రూపొందించింది. పూసా డీఎస్టీ రైస్ 1ని దిల్లీలోని ఐసీఎఆర్ అభివృద్ధి చేసింది. ఈ అద్భుత శాస్త్రీయ పురోగతి రాబోయే రోజుల్లో సుస్థిర వ్యవసాయానికి, ఆహార భద్రతకు భరోసా ఇస్తుంది. పాత వరి రకాల జన్యువులకు సవరణలు చేసి రూపొందించిన ఈ రెండు వంగడాలు అనావృష్టిని తట్టుకుంటాయి. తక్కువ నీటిని వినియోగించుకుంటూ త్వరగా కోతకొస్తాయి. డీఆర్ఆర్ వంగడాన్ని సాంబ మసూరి జన్యువులకు సవరణ చేసి రూపొందించినా, మసూరికన్నా 20 రోజుల ముందే చేతికొచ్చి, 19శాతం ఎక్కువ దిగుబడి ఇస్తుంది. పూసా డీఎస్టీ రకం చవుడు, క్షార భూముల్లోనూ పెరగడమే కాదు, 10 నుంచి 30శాతం ఎక్కువ ఫలసాయం అందిస్తుంది. అందుబాటులో ఉన్న నీటిలో 80శాతం వ్యవసాయానికి వినియోగమయ్యే ఇండియాలో ఈ రెండు వంగడాలు పరిమితంగా నీటిని వాడుకుంటూ 750 కోట్ల క్యూబిక్ మీటర్ల సాగునీటిని ఆదా చేయగలవు. ఈ అపూర్వ వంగడాలకు మూలాధారమైన సాంకేతికత.. జన్యు సవరణ (జీఈ). అది జన్యు మార్పిడి (జీఎం)కి భిన్నమైంది. రైతులు, శాస్త్రజ్ఞులు దశాబ్దాలుగా మంచి లక్షణాలున్న పంటలను ఒకదానితో ఒకటి కలిపి మెరుగైన పంటలను సృష్టిస్తూ వచ్చారు. ఈ ప్రక్రియకు 10 నుంచి 15 ఏళ్లు వడుతుంది. తరవాత జీఎం పంటలొచ్చాయి. వీటి భద్రతపై అనుమానాలూ, ఆందోళనలు వ్యక్తమయ్యాయి. జీఎంకన్నా జీఈ ఎంతో మెరుగైనది. జీఎంలో రెండు పంటల మధ్య జన్యువులను మార్పిడి చేస్తే జీఈలో ఒకే పంట జన్యువులను సవరించి మెరుగుపరుస్తారు. ఈ జన్యు సవరణకు దశాబ్దం క్రితం జెనిఫర్ డౌడ్నా, ఇమాన్యుయేల్ షాపాంటియే అనే శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్న క్రిస్పర్-కాస్9 ప్రక్రియను ఉపయోగించారు. వారిద్దరికీ 2020లో రసాయన శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి లభించింది. క్రిస్పర్-కాస్9 ప్రక్రియను జన్యు కత్తెరతో పోలుస్తారు. డీఎన్ఏలో మార్పు చేయాలనుకున్న చోటికి కాస్9 ఎంజైమ్‌ను పంపి కత్తెర వేస్తారు. అప్పుడు కణానికి ఉన్న సహజ మరమ్మత్తు శక్తి డీఎన్ఏకి దిద్దుబాటు చేస్తుంది. పంటలకు తెగుళ్లను తట్టుకునే శక్తి ఇవ్వడానికి, పోషకాలు పెంచడానికి ఈ ప్రక్రియతో జన్యు సవరణ చేస్తారు. దీనివల్ల రైతులకు పురుగుమందులు, ఎరువుల ఖర్చు తగ్గుతుంది. వాతావరణ మార్పులను, చవుడును తట్టుకునే శక్తి పంటలకు లభిస్తుంది. జీఈ ప్రక్రియ పంటలు ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండేలా చేసి వృధాను అరికడుతుంది. జీఈ వ్యవసాయ దిగుబడులను, స్వావలంబనను పెంచి ఆత్మనిర్భర్ భారత్ సాకారానికి తోడ్పడుతుంది. క్రిస్పర్-కాస్9పై పేటెంట్ హక్కులు అమెరికాలోని ఎంఐటీ, హార్వర్డ్, కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయాలకు ఉన్నాయి. షాపాంటియే స్థాపించిన ఈఆర్ఎన్ జెనోమిక్స్ అనే కంపెనీ ద్వారా పేటెంట్ హక్కులను నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ కంపెనీ 2022 నుంచి భారత్‌లో లైసెన్సు మీద క్రిస్పర్-కాస్9 వినియోగాన్ని అనుమతిస్తోంది. భారతీయ శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధన కోసం స్వేచ్ఛగా క్రిస్పర్-కాస్9ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. కానీ, దాని ద్వారా సాధించే విత్తనాలు, ఇతర ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికి ఖరీదైన లైసెన్సులు పొందాల్సి ఉంటుంది. ఈ సాంకేతికతను భారత్‌లో విరివిగా ఉపయోగించడానికి జాతీయ లైసెన్సు కోసం ఐసీఎఆర్, దాని అనుబంధ వాణిజ్య విభాగం ఎగ్రినోవేట్ ఇండియా సంస్థ సంప్రదింపులు జరుపుతున్నాయి. లైసెన్సు ఫీజు మరీ ఎక్కువగా ఉంటే బడా కంపెనీలకు తప్ప సాధారణ రైతులకు అందుబాటులో ఉండదు. చివరికి భారత శాస్త్రీయ, పారిశ్రామిక పరిశోధనా మండలి (సీఎన్ఐఆర్) కూడా ఫీజు భారాన్ని తట్టుకోలేక సికిల్ సెల్ అనీమియా చికిత్సకు క్రిస్పర్ లైసెన్సును పొందలేకపోయింది. సికిల్ సెల్ అనీమియాకు అందుబాటు ధరల్లో చికిత్స అందించడానికి సీఎన్ఐఆర్ అనుబంధ సంస్థ జీనోమిక్స్, సమగ్ర జీవశాస్త్ర సంస్థ (ఐజీబిఐ)కి చెందిన భారతీయ శాస్త్రవేత్తలు సొంతగా క్రిస్పర్ సిస్టమ్‌ను రూపొందించారు. దీనికి సంబంధించిన లైసెన్సును ఇటీవల సీఎన్ఐఆర్-ఐజీబిఐ సంస్థ సీరమ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియాకు అందించింది. జన్యు సవరణతో సికిల్ సెల్ అనీమియాకు న్యదేశీ చికిత్సా విధానాన్ని రూపొందించడం వీలవుతుంది. భారతీయ వ్యవసాయం, వైద్య, పారిశ్రామిక రంగాలకు జీఈ సాధనాలను అందుబాటులో ఉంచాలి. ప్రభుత్వ రంగంలో సీఎన్ఐఆర్-ఐజీబిఐ తరహా జన్యు సవరణ సాంకేతికతల రూపకల్పనకు నిధులు, వసతులు మరింతగా సమకూర్చాలి. దేశమంతటికీ ఒకే జన్యు సవరణ లైసెన్సును వర్తించజేయాలి. పరాయి జన్యువులను చొప్పించి జన్యుమార్పిడి చేసిన పంటలకూ జన్యు సవరణ పంటలకూ మధ్య తేడాను ప్రజలకు తెలియజెప్పాలి. క్రిస్పర్-కాస్9 వంటి విదేశీ సాంకేతికతలను విరివిగా చేపడితే బహుళజాతి కంపెనీల దయాదాక్షిణ్యాల మీద ఆధారపడాల్సిన దుస్థితి దాపురిస్తుంది. దాన్ని నివారించడానికి న్యదేశీ సాంకేతికతలను రూపొందించుకోవాల్సిందే.

26 క్వింటాళ్ల రేషన్ బియ్యం పట్టివేత

-రేషన్ బియ్యాన్ని పరిశీలిస్తున్న ఎమ్మెల్యే విజయ్‌కుమార్, పౌరసరఫరాల డిటి రాజేంద్రప్రసాద్

ఎలమంచిలి: పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారులు పట్టణంలోని ఒక రైస్‌మిల్లు వద్ద ఉంచిన సుమారు రెండున్నర టన్నుల రేషన్ బియ్యాన్ని సీజ్ చేశారు. ఇందుకు సంబంధించి వివరాలిలా వున్నాయి. స్థానిక రైల్వే స్టేషన్‌లోడ్లు సమీపంలోని ఒక రైస్ మిల్లుకు ఆటోలో రేషన్ బియ్యం బస్తాలు వెళుతుండడాన్ని జనసేన కార్యకర్తలు చూశారు. వారు వెంటనే ఈ విషయాన్ని రాజీవ్‌గౌంధీ క్రిడా మైదానంలో వున్న ఎమ్మెల్యే విజయ్‌కుమార్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఆయన ద్విచక్ర వాహనంపై మిల్లు వద్దకు వచ్చి వాకబు చేశారు. అనంతరం పౌరసరఫరాల శాఖ డిప్యూటీ తహశీల్దారు రాజేంద్ర ప్రసాద్‌కు ఫోన్ చేయగా.. కొద్దిసేపట్లో ఆయన చేరుకున్నారు. బియ్యం గురించి రైస్ మిల్లు నిర్వాహకులను విచారించగా, ఎస్.రాయవరానికి చెందిన పి.సత్యనారాయణ అనే వ్యక్తి బియ్యాన్ని పాలిష్ పట్టించేందుకు మిల్లుకు తీసుకువచ్చాడని, అయితే పాలిష్ చేయబోమని తాము చెప్పడంతో తిరిగి తీసుకుపోయేందుకు వాహనం కోసం వెళ్లాడని



చెప్పారు. దీంతో సుమారు 26 క్వింటాళ్ల రేషన్ బియ్యాన్ని డిటి స్వాధీనం చేసుకొని లైసెన్సొత్తూరులోని గోదాముకు తరలించారు. బియ్యం తీసుకువచ్చిన పి.సత్యనారాయణపై 6ఏ కేసు నమోదు చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. రేషన్ బియ్యం పక్కదారి పట్టకుండా పటిష్ఠ చర్యలు చేపట్టాలని పౌర సరఫరాలు, పోలీసు శాఖలను ఎమ్మెల్యే ఆదేశించారు.

భారత్ బంధాలను వీటో చేసే అధికారం ఏ దేశానికీ లేదు

-విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి జైశంకర్

దిల్లీ: ప్రపంచంలో ఏ దేశంతోనైనా సంబంధాలు ఏర్పరచుకునే హక్కు, స్వేచ్ఛ భారత్‌కు ఉన్నాయని విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి జై శంకర్ అన్నారు. భారత్ సంబంధాలను వీటో చేసే అధికారం ఏ దేశానికీ లేదని ఓ జాతీయ మీడియా ఏర్పాటుచేసిన శిఖరాగ్ర సమావేశంలో జైశంకర్ వ్యాఖ్యానించారు. రష్యాతో బంధం కారణంగానే అమెరికా-భారత్‌ల వాణిజ్య ఒప్పందం మరింత క్లిష్టంగా మారిందా? అని విలేకరి ప్రశ్నించారు. దీనికి విదేశాంగ మంత్రి బదులిస్తూ.. “వీలైనంత ఎక్కువ దేశాలతో సహకారాన్ని కొనసాగించడం భారత్‌కు ఎంతో కీలకం. ప్రపంచంలో తన స్థానాన్ని బలోపేతం చేసుకునేందుకు ఎవరితో సంబంధాలు కొనసాగించాలో ఎంపిక చేసుకునే స్వేచ్ఛ మనకు ఉంది. గత 70-80 ఏళ్లుగా ప్రపంచం చాలా ఎత్తుపల్లలు చూసింది. కానీ, భారత్-రష్యా మధ్య బంధం స్థిరంగా కొనసాగుతుంది. దౌత్యం అంటే మరొకరిని సంతోషపెట్టడం కాదు” అని తెలిపారు. అమెరికాతో వాణిజ్య చర్చలు కొనసాగుతున్నాయన్నారు. త్వరలోనే ఓ ఒప్పందం కూడా జరుగుతుందని చెప్పారు. భారత ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగానే ఇది ఉంటుందని తెలిపారు. సరిహద్దుల్లో శాంతి కోసం భారత్-చైనా సంబంధాలు కీలకమన్నారు. బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనా అప్పగించిపై ఆయన మాట్లాడుతూ.. భారత్‌లో ఉండటం



ఆమె వ్యక్తిగత విషయమని చెప్పారు.

ఎంఎన్ రావ్ 26 వ వార్షికోత్సవ సంబరాలు

- ముఖ్యఅతిథిగా ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త ఎంఐఆర్

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: అనకాపల్లి పట్టణంలో గత 26 సంవత్సరాలుగా ప్రజల మన్ననలు పొందుతున్న ఎం ఎన్ రావ్ షాపింగ్ మాల్ 26వ సంవత్సరం వార్షికోత్సవ వేడుకల్లో ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త ముత్యాల వెంకటేశ్వర రావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ఎం ఎన్ రావ్ షాపింగ్ మాల్ అధినేత చిన్నికి అభినందనలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ముందుగా ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎంఐఆర్) దంపతులకు షాపింగ్ మాల్ నిబ్బంది ఘన స్వాగతం పలికి గజమాలతో సత్కరించారు. ఎం వి ఆర్ సోదరుడు ఎం ఎన్ రావ్ అధినేత మాట్లాడుతూ గత 26 సంవత్సరాల నుంచి చిన్న స్థాయి నుంచి ఈరోజు ఇంతటి స్థాయికి ఎదగడానికి కారణమైన కస్తమర్లకు, శ్రేయోభిలాషులకు, మిత్రులకు అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఈ స్థాయికి తీసుకొచ్చిన కస్తమర్లకు రుణపడి ఉంటానని, ఈ 26వ సంవత్సరం వార్షికోత్సవం



సందర్భంగా మా కొనుగోలుదారులందరికీ ప్రత్యేకమైన ఆఫర్లు కల్పించామని అలాగే నా వెన్నంటే ఉండి నా వ్యాపార అభివృద్ధికి తోడ్పాలు అందిస్తున్న అన్నయ్య ఎం వి ఆర్ కి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు తనయులు రాజేష్, సంజయ్ బాబు, ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు, అభిమానులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

డోజ్కో కంపెనీ డైరెక్టర్లు స్పీకర్‌తో భేటీ

-స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడుని కలిసిన డోజ్కో కంపెనీ డైరెక్టర్లు -అయ్యన్నపాత్రుడుని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన యాజమాన్య ప్రతినిధులు

నర్సపట్నం: మైనింగ్, నిర్మాణ రంగాల్లో వినియోగించే ఎర్త్ మూవర్స్ యంత్ర పరికరాలు, విడిభాగాలు తయారు చేసే ‘డోజ్కో ఇండియా ప్రైవేటు లిమిటెడ్’ కంపెనీ డైరెక్టర్లు నర్సపట్నం వచ్చి శాసన సభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడుని ఆయన క్యాంపు కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వంగా కలిశారు. మాకవరపాలెం మండలంలో రూ.1,234 కోట్లు పెట్టుబడితో ఎర్త్మూవర్స్ యంత్ర పరికరాలు, విడిభాగాలు తయారీ చేసే పరిశ్రమను ఏర్పాటు చేయడానికి డోజ్కో ఇండియా ప్రైవేటు లిమిటెడ్ కంపెనీకి ప్రభుత్వం ఇటీవల 150 ఎకరాలు కేటాయించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో కంపెనీ డైరెక్టర్లు ఆర్కే బంగారు, ఎన్‌జీ బంగారు స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడుని కలిసి పరిశ్రమ ఏర్పాటుపై చర్చించారు.



పరిశ్రమ ఏర్పాటుకు సహకరించిన సీఎం చంద్రబాబు, స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడుకి వారు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా స్పీకర్ మాట్లాడుతూ, మాకవరపాలెం మండలంలో భారీ పరిశ్రమ ఏర్పాటుతో ఈ ప్రాంతం అభివృద్ధి చెందడమే కాకుండా, యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని అన్నారు. స్పీకర్‌ను కలిసిన వారిలో డోజ్కో జనరల్ మేనేజర్ చంద్రశేఖర్, ఆర్బివో వీవీరమణ, తహశీల్దార్ రామారావు వున్నారు.

ఇండిగో సీఈవోకు షాకాజ్ నోటీసు జారీ చేసిన డీజీసీఏ

దెన్య: ఇండిగో విమానయాన సంస్థ సర్వీసుల్లో తీవ్ర అంతరాయం పట్ల కేంద్రం చర్యలకు సిద్ధమైంది. ఈ మేరకు ఇండిగో సీఈవో పీటర్ ఎల్బర్గ్‌కు డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ సివిల్ ఏవియేషన్ (DGCA) షాకాజ్ నోటీసు జారీ చేసింది. ఇండిగో సంక్షోభంపై వివరణ ఇవ్వాలని నోటీసులో పేర్కొంది. ప్రణాళిక, పర్యవేక్షణ లేకపోవడంపై చర్యలు ఎందుకు తీసుకోకూడదో చెప్పాలని తెలిపింది. 24 గంటల్లో సమాధానం ఇవ్వాలని ఆదేశించింది. కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు సమీక్ష.. ఇండిగో సర్వీసుల అంతరాయాలపై సంస్థ సీఈవో పీటర్ ఎల్బర్గ్, సీనియర్ అధికారులతో పౌర విమానయానశాఖ మంత్రి కె.రామ్మోహన్ నాయుడు సమావేశం నిర్వహించారు. తాజా పరిస్థితులను కేంద్ర మంత్రి సమీక్షించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. విమాన కార్యకలాపాలను సాధారణ స్థితికి పునరుద్ధరించడమే తక్షణ ప్రాధాన్యమని, టికెట్ల డబ్బును వెంటనే తిరిగి చెల్లించేలా చూడాలని సంస్థను ఆదేశించినట్లు ‘వీటీబీ’ వార్తాసంస్థకు తెలిపారు. ప్రస్తుత పరిస్థితులకు దారితీసిన కారణాలను తెలుసుకునేందుకు, ఉపశమన చర్యలను నిశ్చార్లు చేసేందుకు ‘డీజీసీఏ’ నలుగురు సభ్యులతో విచారణ కమిటీని ఏర్పాటు చేసిన విషయం తెలిసిందే. నిబ్బంది కొరత తదితర కారణాలతో కొన్ని రోజులుగా దేశవ్యాప్తంగా ఇండిగో విమానాల రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. శుక్రవారం



1,600 విమానాలు రద్దు చేయగా.. 800 వరకు రద్దయ్యాయి. దీంతో వేలాది మంది ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు పడ్డారు. ఈ క్రమంలోనే పౌర విమానయానశాఖ ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. “దేశవ్యాప్తంగా ఎయిర్పోర్టుల్లో పరిస్థితులు మళ్లీ సాధారణ స్థితికి పునరుద్ధరించాం. ప్రయాణికులకు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాం. చెక్-ఇన్, చెక్-అవుట్ సజావుగా జరుగుతున్నాయి” అని పేర్కొంది.

ఛార్జీలు పెంచితే కలిసే చర్యలు

-విమాన టికెట్ల ధరలపై కేంద్రం ఆగ్రహం

దిల్లీ/ముంబయి: ఇండిగో ఎయిర్లైన్స్ సంక్షోభం కొనసాగుతోంది. ఆ సంస్థ విమాన సర్వీసులకు వరుసగా ఐదో రోజుగా తీవ్ర అంతరాయం కలిగింది. 800కు పైగా విమానాలను ఆ సంస్థ రద్దు చేసింది. ఈ సంఖ్యను రానున్న రోజుల్లో గణనీయంగా తగ్గిస్తామని తెలిపింది. ప్రభుత్వం కూడా అంతరాయాలపై కీలక ప్రకటన చేసింది. దేశవ్యాప్తంగా విమానాశ్రయాల్లో సాధారణ పరిస్థితి నెలకొందని పౌర విమానయాన శాఖ ప్రకటించింది. ఎయిర్పోర్టుల్లో ప్రయాణికులకు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలను కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపింది. చెక్ ఔట్, చెక్ ఇన్ కూడా సాఫీగా సాగుతున్నట్లు పేర్కొంది. ఇండిగో సర్వీసుల రద్దు కారణంగా, పెరుగుతున్న విమాన టికెట్ల ఛార్జీలపై కేంద్రం ఆగ్రహం వ్యక్తంచేసింది. ధరలపై గరిష్ఠ పరిమితులు విధిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ పరిమితులను దాటి పనులు చేస్తే తీవ్ర చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించింది. ప్రయాణికులకు సకాలంలో ఇండిగో రీఫండ్లు ఇవ్వకపోవడంపైనా అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. ఆదివారం సాయంత్రంలోపు పెండింగులో ఉన్న రీఫండ్లను జారీ చేయాలని పౌర విమానయాన మంత్రిత్వశాఖ ఆదేశించింది. దీంతో బేషరతుగా రీఫండ్లు జారీ చేస్తామని ఇండిగో తెలిపింది. విమానాల రద్దుతో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న ప్రయాణికులను గమ్యస్థానాలకు చేర్చేందుకు రైల్వే రంగంలోకి దిగింది. దేశవ్యాప్తంగా అన్ని జోన్లలో కలిపి 89 ప్రత్యేక రైళ్లను నడపాలని నిర్ణయించింది. దూరాన్ని బట్టి గరిష్ఠంగా రూ.7,500 నుంచి రూ.18,000 మధ్య విమాన టికెట్ల ధరలు ఉండాలని జారీ చేసిన ఉత్తర్వుల్లో పౌర విమానయాన మంత్రిత్వశాఖ పేర్కొంది. బిజినెస్ తరగతికి, ఉదానీ విమానాలకు ఇవి వర్తించవని పేర్కొంది. ధరల పరిమితి ఎకానమీ తరగతికే వర్తిస్తుందా.. లేక ప్రీమియం తరగతికీ వర్తిస్తుందా అనే విషయంలో మంత్రిత్వశాఖ స్పష్టతనివ్వలేదు. “అంతరాయాల సమయంలో అసాధారణంగా ఛార్జీలను పెంచడాన్ని తీవ్రంగా పరిగణిస్తున్నాం. ఈ తరహా అవకాశవాద ప్రవర్తన నుంచి ప్రయాణికులను రక్షించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నాం. కార్యకలాపాలు సాధారణ స్థితికి



చేరుకొనేవరకు కొత్తగా సూచించిన పరిమితులను కచ్చితంగా పాటించాలి” అని వెల్లడించింది. వాడీవేడిగా సమావేశం.. వివరణకు ఆదేశం...కేంద్రం ఏర్పాటు చేసిన విచారణ కమిటీ నివేదిక అందిన తర్వాత ఇండిగో సంస్థపై తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఓ ప్రభుత్వాధికారి తెలిపారు. పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కె.రామ్మోహన్ నాయుడు అధికారులతో పరిస్థితిని సమీక్షించారు. ఈ సమావేశంలో ఇండిగో కార్యనిర్వహణాధికారి (సీఈవో) పీటర్ ఎల్బర్గ్ కూడా పాల్గొన్నారు. పౌర విమానయాన కార్యదర్శి సమీర్ కుమార్ సిన్హా, డీజీసీఏ అధిపతి ఫైజ్ అహ్మద్ కిద్దూయ్ కూడా హాజరైన ఈ సమావేశం వాడీవేడిగా సాగినట్లు సమాచారం. తర్వాత ఎల్బర్గ్‌కు డీజీసీఏ షాకాజ్ నోటీసు జారీచేసింది. భారీస్థాయిలో అంతరాయాలపై 24 గంటల్లో సమాధానమివ్వాలి ఆదేశించింది. మళ్లీ క్షమాపణ చెప్పిన ఇండిగో...ప్రయాణికులకు ఇండిగో సంస్థ మరోసారి క్షమాపణ చెప్పింది. కూడా ఆ సంస్థ సీఈవో పీటర్ ఎల్బర్గ్ బహిరంగంగా క్షమాపణ చెప్పిన సంగతి తెలిసిందే. 95 శాతం నెట్‌వర్క్ కనెక్టివిటీని పునరుద్ధరించామని.. 1,500 విమాన సర్వీసులు నడిపామని సంస్థ పేర్కొంది. జాతీయ విమానయాన రంగాన్ని కొన్ని కార్పొరేట్ సంస్థలకు అప్పగించాలన్న భాజపా ప్రభుత్వ నిర్ణయం వల్లే ఇండిగో సంక్షోభం తలెత్తిందని కాంగ్రెస్ ఆరోపించింది.

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, భాస్కరం, 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, భాస్కరం, 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 సంకేతాలను 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 వలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పని చేస్తుంది . ముఖ్యంగా ఇది హైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. 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 మెరుగుపరుస్తుంది. 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 నిర్దిష్టకరణను 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. నిపుణుల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులెవరికైనా 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 మరుకుతనం లేకపోవడం, సరిహద్దు 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, నిప్పిల్స్‌లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసస్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లేదా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాధారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం అలస్యం 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 సంకేతాలు. 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 వండుస్తూనే పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే వలు 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 సంకేతాలు 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 ఆపిలే తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఆపిల్ లో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతాయి. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీన్ని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది.

తెల్లబర్రానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

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



మాత్రం పచ్చ బర్రానీలకు బదులు తెల్ల బర్రానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది కడుపును శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. బర్రానీలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. తెల్ల బర్రానీలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఇది డయాబెటిస్‌ను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒకవేళ ఎవరికైనా తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే, ఈ బర్రానీలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అవి రక్త పరిమాణాన్ని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. కాబట్టి బర్రానీలను ఆహారంలో తప్పక కూడా అధికంగా ఉంటుంది. అయితే జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోలి. అభిినవ్ కంపల్నివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్స్టెటీ డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ వద్దతిగా సర్ది ఉండాలి. ఏది ఉండాల్సిన చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. ఆందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీదా 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 ప్రాసెసింగ్ చేస్తారు. యాక్సిడెంట్లు అయిపోతాయేమో, అనారోగ్యాలు 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 వెళ్లేప్పుడు 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 డిప్రెస్ 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, తే 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, రిబోఫ్లావిన్ 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 ఆర్మీ సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్‌లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు



నడుస్తున్నప్పుడు, మీ మెద వంగి, మీ వెన్నెముక వంగి, మీ శరీరం నొప్పులకు దారితీసే విధంగా నష్టాన్ని భర్తీ చేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్‌ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. నడక అధిక ప్రభావ వ్యాయామం కాకపోయినా, మీ శరీరం వేడక్కడానికి, చల్లబరచడానికి ఇంకా సమయం కావాలి. మీ నడకను నమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగవంతమైన వేగంతో ప్రారంభించండి. మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ పిరుదులు, తొడలు, వీపును సాగదీయడానికి ఐదు నిమిషాలు కేటాయించండి. మీరు పదులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మరుసటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక లయలోకి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోతాం. నిన్నటి శ్వాసలు మీ కండరాలను బిగుతుగా చేస్తాయి. ఇది మీ కీళ్ల కదలికను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చుకుని, మీ నోటి ద్వారా గాలి పీల్చడానికి ప్రయత్నించండి.

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 అల్లిసిన వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, గుండె-రక్తజల లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక కాదు.. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టుదాన్ని 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 నడబించి, కడుపులో



ఆమ్లం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, వికారం వంటి +బు=బు లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అల్లెర్జి ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్సిక్ ప్రతిసర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లెర్జి 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 ఆనారోగ్యాల వస్తున్నాయి. కొందరు నిద్ర పట్టడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఏవేవో వ్యసనాలకు అలవాటు అవుతారు. అయితే వీటివల్ల తాత్కాలికంగా నిద్ర వట్టినా.. దీర్ఘకాలికంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్లు అలాగే తిమ్మిర్లు అయి ఉండిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నిద్రపోయిన



దీ6 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిద్ర్రక్షంగా చేస్తే సరాల 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. రెగ్యులర్ వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజూ సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల 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 నిద్రలేమిట్లో 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 ఆరోమేటిక్స్ 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 కల్తీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్తీగా 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 వచ్చే 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 మాస్కెట్లో 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 ఎందుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా



ఎందుమిర్చిని ఇచ్చి ఎర్రకారంను వట్టిస్తూ ఉన్నారు. అందువల్ల ఈ రకంగా ఎర్రకారంలో తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని అంటున్నారు. అయితే కొంతమంది ఎర్రకారం వల్ల ఉంతో 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 మరి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే అనుకోకుండా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే వెంటనే పెరుగు వంటి చల్లటి పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీంతో ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే వచ్చిమిర్చి కంటే ఎర్ర కారం వల్లే ఎక్కువగా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు.

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్పలంగా 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 పుష్పలంగా 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 గాయుట్రోజెనేలు ఉంటాయి. అందువల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణరయాంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్ తింటే అల్లెర్జి వస్తుంది. ఇది దురద, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అలాగే గర్భిణీలు తాగు 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 సువ్వు 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 తెరవెనుక 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!

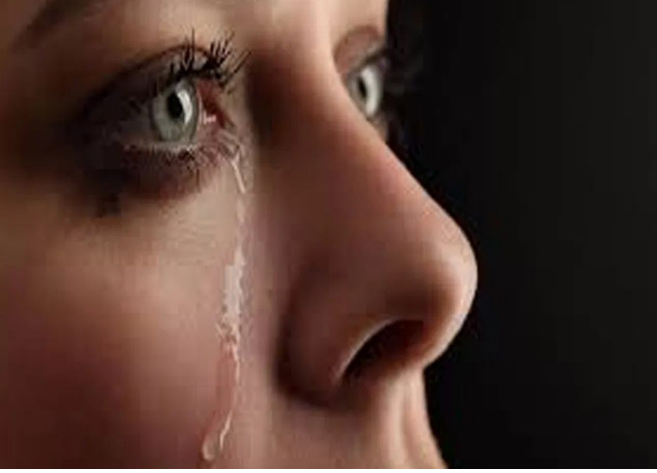
మనం ఏ కర్ర వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లే ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్ర చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ 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 వున్నట్లుగా 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 వున్నట్లుగా 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 అస్పృశ్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావొచ్చు. వీవీ 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 పాల్సీ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. బెల్ పాల్సీ 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 తీవ్రపరు 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 తగ్గలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ ఐ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎమెకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ పురోకే 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, బట్టల 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, బట్టల 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 ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్ళ ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆముదం 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 కడుపునొప్పి 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 డయేరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో అలెర్జిక్ కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అలెర్జి వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ములగ కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జికల్ 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. కల్తీ 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 ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ప్రిజర్వేటివ్ 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 వారి 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 ఎదుర్కోవాల్సి 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 బీపీ 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 సేవటి వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీంతో ఈజీగా బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులో చాలా తక్కువ



కేలరీలు, కొవ్వు ఉంటుంది. ఫిట్నెస్కు 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. డయాబెటిస్ బాధితులు వాటర్ చెస్ట్నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో ధైనిమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

కాబ్బిన కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాల నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి 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 నష్టంపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వేడి కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల క్యాన్సర్ నయం అవుతుందనే ప్రచారం ఉంది. కానీ అది ఇంకా సైంటిఫిక్గా ప్రూవ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

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

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు చేసే కొన్ని పొరపాట్లు లేదా తప్పులు పుట్టబోయే పిల్లలపై చూపుతాయని నిపుణులు చెప్పున్నారు. 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 బ్రెగ్నెన్సీ 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 స్కీల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమస్యయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమస్యయం 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,కెరటినాయిడ్స్ 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.

సదరన్, సెంట్రల్ రైల్వే జట్లు చాంపియన్స్

-వ్యక్తిగత బెస్ట్లు కోమల్, మాధవన్ - ముగిసిన ఆలిండియా రైల్వే వెయిట్లిఫ్టింగ్ పోటీలు

విశాఖపట్నం: 72వ ఆలిండియా రైల్వే మెన్ వెయిట్లిఫ్టింగ్ చాంపియన్షిప్ను సదరన్ రైల్వే జట్టు కై వసం చేసుకోగా.. 11వ ఆలిండియా రైల్వే వుమెన్ వెయిట్లిఫ్టింగ్ చాంపియన్షిప్ను సెంట్రల్ రైల్వే జట్టు సాధించింది. ఈకో రైల్వే క్రిడా సంఘం ఆధ్వర్యంలో విశాఖ రైల్వే స్టేడియం వేదికగా నాలుగు రోజుల పాటు 16 కేటగిరీల్లో మెన్, వుమెన్కు నిర్వహించిన పోటీల్లో 17 రైల్వే జట్లు పోటీపడ్డాయి. ముగింపు కార్యక్రమానికి డీఆర్ఎం లలిత్ బొహ్రా హాజరై విజేతలకు ట్రోఫీలందించారు. మెన్ చాంపియన్షిప్లో 190 పాయింట్లతో సదరన్ రైల్వే వెయిట్లిఫ్టర్లు విజేతగా నిలవగా 188 పాయింట్లతో నార్తర్న్ రైల్వే రన్సరమ్గా నిలిచింది. వుమెన్ చాంపియన్లో 184 పాయింట్లు సాధించిన సెంట్రల్ రైల్వే వెయిట్లిఫ్టర్లు విజేతగా నిలవగా 174 పాయింట్లతో నార్తర్న్ రైల్వే వెయిట్లిఫ్టర్లు రన్సరమ్గా నిలిచారు.



వ్యక్తిగత చాంపియన్షిప్లో మహిళా విభాగంలో కోమల్ కోఫర్(నార్త్ సెంట్రల్ రైల్వే), మెన్ విభాగంలో టి.మాధవన్(నార్తర్న్ రైల్వే) బెస్ట్ లిఫ్టర్లుగా ఎంపికయ్యారు. రైల్వే అధికారులు అజయ్శర్మ, బి.శాంతారామ్, కె.రామారావు, ఎం.హరనాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భవిష్యత్తు ప్రణాళికపై శిక్షణ

ఎన్ఫెర్ : స్థానిక సాంకేతిక శిక్షణాభివృద్ధి కేంద్రంలో డీఆర్డీఏ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలోని తొమ్మిది మండలాల వెలుగు సిబ్బందికి భవిష్యత్తు ప్రణాళిక (విజన్ బిల్డింగ్)పై శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. మండల సమాఖ్య, గ్రామ సంఘాల స్థాయిలో గ్రామాల్లో విద్య, ఆరోగ్యం, పారిశుధ్యం, వ్యవసాయం, మౌలిక సదుపాయాలు, సుస్థిర జీవనోపాధులు, సామాజిక భద్రత, సామర్థ్యాలు పెంపుదల వంటి అంశాలపైన నాలుగు రోజుల పాటు శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు టీవోటీలు ఐబీ ఏపీఎం భాగ్యలత, సీబీవో ఏపీఎం రాజారావు తెలిపారు. విజన్ బిల్డింగ్లో తయారుచేసిన ప్రణాళికలను డీఆర్డీఏ ద్వారా సెర్వీ, ఎన్ఆర్ఎల్ఎలకు ప్రతిపాదనలు వంపిస్తామని చెప్పారు.



కార్యక్రమంలో ఏపీఎంలు, సీసీలు, ఎల్సీలు, అకౌంటెబిల్లు, ఎల్సీ బసవరాజు, నాగరాజు పాల్గొన్నారు.

రబీలో ఆరుతడే మేలు

శ్రీకాకుళం: రబీలో వరి పంట తప్ప వేరుశనగ, ఇతర పంటలను రైతులు వేసుకోవాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అప్పెన్నా యుడు సూచించారు. జిల్లా నీటిపారుదల సలహా మండలి సమావేశం జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో కలెక్టర్ సృష్టిల్ దినకర్ పుండ్రంలో కలసి ఆయన నిర్వహించారు. 3 నెలలకు ఒకసారి ఇరిగేషన్ బోర్డు సమావేశం ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రి ఆదేశించారు. జిల్లా నీటిపారుదల సలహా మండలి సమావేశం నిర్వహించి శాసన సభ్యులను ఆహ్వానించి సంబంధిత అధికారులను పిలవాలన్నారు. ఇరిగేషన్ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షించి గండ్లు గుర్తించాలని సూచించారు. ఫిబ్రవరి నాటికి వంశధార ప్రాజెక్టులో ఉన్న నీరు ఖాళీ చేయాల్సిన అవసరం ఉందని, బ్యారేజీ పాడైనందున బాగు చేయాలి ఉంటుందన్నారు. ఇరిగేషన్ ఎన్ఈ నాగావణి, వంశధార, నారాయణపురం బ్యారేజీల నుంచి అందిస్తున్న నీటి వివరాలను వివరించారు. వంశధార స్టేజ్-2 భూసేకరణకు సంబంధించి 28 ఎకరాలకు నష్ట పరిహారం ఎంత ఇవ్వాలో అవోర్డ్ చేయాలన్నారు. ఎమ్మెల్యే కూన రవి కుమార్ మాట్లాడుతూ మున్సిపాలిటీలో ఉన్న కాలువల ద్వారా వచ్చే మురుగు నీరు, చెత్త సాగునీటి కాలువల్లోకి రాకుండా చూడాలని కోరారు. పలాన ఎమ్మెల్యే



గౌతు శిరీష మాట్లాడుతూ ఆఫ్షోర్ రిజర్వాయర్పై ప్రతి మూడు నెలలకు సమీక్ష నిర్వహించాలన్నారు. కలెక్టర్ సృష్టిల్ దినకర్ పుండర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తే సమస్యలు ఉంటే పరిష్కారం చేయవచ్చన్నారు. సమావేశంలో శ్రీకాకుళం శాసన సభ్యులు గొండు శంకర్, వంశధార ప్రాజెక్టు చైర్మన్ ఎ. రవీంద్రబాబు, నారాయణపురం ప్రాజెక్టు చైర్మన్ ననవల దీర్జిరావు, ఆర్డీఓలు కె. సాయి ప్రత్యూష్, కష్టమూర్తి, వెంకటేశ్, వంశధార డిప్యూటీ కలెక్టర్ జి.జయదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు. సమావేశంలో కొందరు అధికారులపై ఎమ్మెల్యే కూన రవి అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. డీఈ పనితీరు అస్సలు బాగోలేదని అన్నారు.

ఉత్తరాంధ్ర సుజల స్రవంతి భూసేకరణ త్వరగా పూర్తి చేయాలి

విజయనగరం: ఉత్తరాంధ్ర సుజల స్రవంతి ప్రాజెక్టు భూసేకరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు కలెక్టరేట్లోని సమావేశ మందిరంలో ఇంజనీరింగ్, రెవెన్యూ అధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో గ్రామాల వారీగా భూసేకరణ పురోగతిని కలెక్టర్ సమీక్షించారు. అంచనా వ్యయం రూ.17,050 కోట్లతో ఉత్తరాంధ్రలో సుమారు 8 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందించే ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టును ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యంగా తీసుకుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఉమ్మడి విజయనగరం జిల్లాలోని 3.865 లక్షల ఎకరాలకు ఈ ప్రాజెక్టు నీరు అందనుందని పేర్కొన్నారు. ప్రాజెక్టును రెండు దశలుగా నిర్వహిస్తున్న వివరిస్తూ రెండో దశలోని 6 ప్యాకేజీల్లో 1వ ప్యాకేజీలో కొంత భాగంతో పాటు 2, 4, 5, 6 ప్యాకేజీలు విజయనగరం జిల్లాలో ఉన్నాయని తెలిపారు. జిల్లాలో మొత్తం 9,630 ఎకరాలు సేకరించాల్సి ఉండగా కాలువల నిర్మాణం కోసం



మాత్రమే 4,495 ఎకరాలు అవసరమని చెప్పారు. తక్షణ ప్రాధాన్యత మేరకు 339.68 ఎకరాలను వెంటనే సేకరించాలని రైతులతో సమావేశాలు నిర్వహించి ప్రక్రియను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఇకపై భూసేకరణకు సంబంధించి ప్రతి వారం సమీక్షా సమావేశాలు నిర్వహించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. సమావేశంలో ప్రాజెక్టు ఈఈ ఉమేష్ కుమార్, భూసేకరణ విభాగం ఎన్డీసీ కళావణి, చీపురుపల్లి ఆర్డీఓ సత్యవాణి, పలువురు డీఈలు, తహసీల్దార్లు, డీటీలు పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగుల జీవితాల్లో ‘గురుదేవా’ వెలుగులు

-కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి

కొత్తవలస: వివిధ ప్రమాదాలు, పోలియో, కుష్టు వ్యాధితో అవయవాలు కోల్పోతున్నవారి జీవితాల్లో గురుదేవా చారిటబుల్ ట్రస్టు వెలుగులు నింపుతోందని కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్రెడ్డి అన్నారు. మంగళవారం సమీపంలోని గురుదేవా చారిటబుల్ ట్రస్టును కలెక్టర్ సందర్శించారు. ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రి, క్యాన్సర్ ఆస్పత్రి, కృత్రిమ అవయవాల తయారీ యూనిట్ విభాగాలను పరిశీలించారు. కృత్రిమ అవయవాలను వినియోగిస్తున్న దివ్యాంగులతో మాట్లాడి వారి అనుభవాలను తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ దివ్యాంగులకు సేవ చేయడం దైవసేవగా భావించాలన్నారు. అతి తక్కువ ఖర్చుతో కృత్రిమ అవయవాల తయారుచేసి అందజేయడం గొప్పవిషయమన్నారు. దివ్యాంగులకు



సేవచేసే భాగ్యం గురుదేవాకు దక్కిందన్నారు. ట్రస్టు చైర్మన్ రావర్తి జగదీష్బాబును ప్రత్యేకించి అభినందించారు. ఈ సేవలు కొనసాగించేందుకు తనవంతు సహకారం అందస్తానని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కొత్తవలస తహసీల్దార్ పి.సునీత, ఆర్ఐఐ పబ్లికాభిరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాయుధ దళాల నిధికి విరాళాలను అందించాలి

పార్వతీపురం: సాయుధ దళాల పతాక నిధికి విరివిగా విరాళాలను అందించాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి కె.హేమలత జిల్లా ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ మేరకు కలెక్టరేట్లోని సమావేశ మందిరంలో సాయుధ దళాల పతాక నిధి స్టిక్కర్స్, ఫ్లాగ్స్ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ భారత సైనిక దళాలు మొక్కవోని దీక్షతో చూపిన దేశభక్తి, సాహసం, త్యాగాల పట్ల దేశమంతా గర్విస్తుందన్నారు. దేశం కోసం ఎంతో మంది సైనిక సోదరులు తమ ప్రాణాలను ఫణంగా పెట్టి ప్రాణత్యాగం చేసిన అమరులు ఎంతో మంది ఉన్నారు. సైనికులకు మనమంతా ఎంతో రుణపడి ఉన్నామని, వారి త్యాగాలకు ఎవరూ విలువ కట్టలేరన్నారు. పతాక నిధికి వ్యాపారవేత్తలు, పారిశ్రామిక వేత్తలు, విద్యార్థులు, పౌరులు, ఉద్యోగులు విరాళాలను అందించాలని కోరారు. ఈనెల 7న సాయుధ దళాల దినోత్సవం నిర్వహించుకోన్నట్లు తెలిపారు.



విరాళాలను డైరెక్టర్ సైనిక్ వెల్ఫేర్ గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఇండియా పేరున ఎన్బీఐ అకౌంట్ నంబర్ 33881128795, ఐఎఫ్ఐసీ కోడ్:ఎన్బీఐఎన్ 0016857కి అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కార్యక్రమంలో పలువురు మాజీ సైనికులు పాల్గొన్నారు.

సమసమాజం కోసం అంబేద్కర్ కృషి

విశాఖపట్నం: సమసమాజ నిర్మాణం కోసం జీవితాంతం కృషి చేసిన డా.బి.ఆర్.అంబేద్కర్ ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్లాల్సిన ఆవశ్యకత అందరిపై ఉందని వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు కె.కె రాజు అన్నారు. అంబేద్కర్ వర్ధంతి సందర్భంగా మద్దిలపాలెంలోని పార్టీ కార్యాలయంలో, దాబాగార్డెన్స్లోని అంబేద్కర్ విగ్రహాలకు జిల్లా ఎస్సీ విభాగం అధ్యక్షుడు బోని శివరామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో పూలమాలలు వేసి పునంగా నివాళులర్పించారు. అంబేద్కర్ సిద్ధాంతాలను పాటించడం ద్వారా మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి నిజమైన సామాజిక న్యాయాన్ని రాష్ట్రంలో అమలు చేశారన్నారు. తూర్పు సమస్యయకర్త మొల్లి అప్పారావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే తైనాల విజయకుమార్, డిప్యూటీ మేయర్ కె. సతీష్, మాజీ మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి, ఎన్ఈసీ సభ్యులు జహీర్ అహ్మద్, సతీష్ వర్మ, సంయుక్త కార్యదర్శి తాడి జగన్నాధరెడ్డి, రాష్ట్ర, జోనల్ విభాగాల అధ్యక్షులు జాన్ వెస్లి, ప్రియ విజయచందర్, ద్రోణరాజు శ్రీ వత్సవ్, ముట్టి సునీల్ కుమార్, ఉరుకుటి రామచంద్రరావు, పేదాడ రమణి కుమారి,



సనవల రవీంద్ర భరత్, సేనాపతి అప్పారావు, కర్ల రామ రెడ్డి, శ్రీదేవి వర్మ, వాసుపల్లి ఎల్లాజ్జీ, వంకాయల మూరతిప్రసాద్, నీలి రవి, మాజీ చైర్మన్లు అల్లంపల్లి రాజబాబు, పల్లా చిన్నతల్లి, నాయకులు శశికళ, బిబిఎన్ కుమార్ జైన్, ముప్పల లక్ష్మి, కోమటి శ్రీనివాసరావు, పల్లా దుర్గారావు, రామన్న ప్రాతూడు, మల్లేశ్వర్, చొక్కర శేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమర్థంగా ఓటర్ల జాబితా మ్యాపింగ్

-రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి వివేక్ యాదవ్

విశాఖపట్నం: ఓటర్ల జాబితా సమగ్రతను కాపాడేందుకు.. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం నిర్దేశించిన విధానాల ప్రకారం జిల్లాలో ఓటర్ల జాబితా మ్యాపింగ్ ప్రక్రియను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి వివేక్ యాదవ్ జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో పర్యటించిన ఆయన, కలెక్టరేట్లో కలెక్టర్ ఎం.ఎస్.హరేందర్ ప్రసాద్, జాయింట్ కలెక్టర్ కె.మయూర్ అశోక్, ఈఆర్పీలు, ఎఆర్పీలతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ‘ముందస్తు ఎన్ఐఐఆర్ నేపథ్యంలో అధికారులు ఒత్తిడికి గురికాకుండా, బాధ్యతయుతంగా, ప్రణాళికాబద్ధంగా విధులు నిర్వహించాలి. ఓటర్ల పేర్లు, వారి తల్లి/తండ్రి పేర్లను ధ్రువీకరించడానికీ 2002 నాటి ఓటరు జాబితాను ప్రామాణికంగా తీసుకోవాలి. 2002 జాబితాను ప్రస్తుత 2025 జాబితాతో సరిపోల్చి వివరాలను సమారు చేయాలి. ఆయా పోలింగ్ స్టేషన్లు, నియోజకవర్గాల వారీగా ఓటర్ల వివరాలను మ్యాపింగ్ చేయాలి. ఈ ప్రక్రియలో స్వీయ పత్రాల స్వీకరణ పారదర్శకంగా జరిగేలా చూడాలి. ఎక్కువ ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలి.’అని ఆదేశించారు. 24.54శాతం మ్యాపింగ్ పూర్తి... జిల్లాలో మొత్తం 20,20,726



మంది ఓటర్లు ఉన్నట్లు కలెక్టర్ హరేందర్ ప్రసాద్ వెల్లడించారు. ఇప్పటివరకు 2,81,415 మంది వివరాలను మ్యాపింగ్ చేశామని, ఇది మొత్తం ప్రక్రియలో 24.54 శాతమని వివరించారు. వారసులు, ఇతర కుటుంబ సభ్యుల వివరాలను కూడా జాగ్రత్తగా అనుసంధానం చేస్తున్నామన్నారు. అయితే జిల్లాలో అధిక భాగం పట్టణ ప్రాంతాలు కావడం, వలస కార్మికుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల క్షేత్రస్థాయిలో వివరాల సేకరణ కొంత క్లిష్టంగా మారుతోందని ఈఆర్పీలు తెలిపారు.

మార్కెట్లోకి యమహా కొత్త బైక్లు

నెల్లూరు: దర్శామిట్టలోని గోల్డ్ ఫీల్డ్ యమహా షోరూంలో ఎక్స్ఎస్ఎస్ఆర్ 155, ఎఫ్జెడ్ రేవ్ నూతన బైకులను కర్ణాటక బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా మేనేజర్ కె.మధు మార్కెట్లోకి విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా గోల్డ్ఫీల్డ్ ఎండి హరీష్ మాట్లాడుతూ యమహా ఆర్ఎక్స్ 100 లెగసిని ఈ తరానికి అందించాలన్న ఉద్దేశంతో యమహా న్యూ రెట్రో, మోడల్ యమహా ఎక్స్ఎస్ఎస్ఆర్ 155ను నాలుగు రంగుల్లో కొత్త ఫ్యూజర్లతో తీసుకొచ్చారన్నారు. దీంతో పాటు మరో మోడల్ ఎఫ్జెడ్ రేవ్ న్యూ ఫ్యూజర్లతో తీసుకొచ్చారన్నారు. ఎక్స్ఎస్ఎస్ఆర్ 155 లిక్విడ్ కూల్ ఇంజన్తో పాటు ఆప్ అండ్ డౌన్ సస్పెన్షన్ కలిగి డ్యూయల్ చానెల్ ఏబీఎస్, ట్రాక్షన్ కంట్రోల్ సిస్టంతో వచ్చిందన్నారు. ఈ బైక్ షోరూం రూ.1,50,724లుగా ధర కాగా, ఎఫ్జెడ్ రేవ్ షోరూం ధర రూ.1,17,218లుగా నిర్ణయించారన్నారు. కార్యక్రమంలో సేల్స్ మేనేజర్ రామకృష్ణ మేనేజర్ సారథి, అడ్మిన్ మేనేజర్ ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.



హద్దులు దాటేసిన షర్మిల...మైలేజీ కోసమేనా?

రాజకీయాల్లో విమర్శలు చేయొచ్చు. ప్రతివిమర్శలు కూడా ఎదుర్కొనచ్చు. కానీ, ప్రతి విషయంలోనూ కొన్ని హద్దులు ఉంటాయి. ఎంత రాజకీయ పార్టీకి అధినేతగా ఉన్నా.. భావప్రకటనా స్వేచ్ఛ ఉన్నా.. కొన్ని హద్దులు పాటించాల్సిందే. కొన్ని వద్దతులు కూడా అనుసరించాల్సింది. దీనికి ఎవరూ మినహాయింపుకాదు. కానీ, ఏపీ కాంగ్రెస్ పార్టీ చీఫ్ షర్మిలకు ఈ హద్దులు తెలియని అనుకోవాలి.. తెలిసి కూడా.. తన మైలేజీ కోసం తాయపత్రం పడుతున్నారని భావించాలో తెలియదు కానీ.. తాజాగా హద్దులు మీరారన్న వాదన వినిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం పార్లమెంటు శీతాకాల సమావేశాలు జరుగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో ఏపీకి చెందిన ఎంపీలు.. రాష్ట్ర ప్రయోజనాలపై పెద్దగా స్పందించడం లేదని.. పార్లమెంటుకు సినిమాకు వెళ్లినట్టు వెళ్తున్నారని.. కూర్చుని వస్తున్నారని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. అంతేకాదు.. ప్రధాని మోడీకి రెబ్బరు స్టాంపుల్లా కూడా మారిపోయారని అన్నారు. ముఖ్యంగా విభజన హక్కులు.. రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధుల పంటి అంశాలను ప్రస్తావించడం లేదని కూడా షర్మిల విమర్శించారు. ఇంత వరకు బాగానే ఉన్నా.. తన ఆగ్రహంలో ఆమె తీవ్ర పదాలను వాడారు. ఎంపీపై తీవ్ర వ్యాఖ్యలే చేశారు. “మీరు తెలుగు బిడ్డలే అయితే.. మీలో ప్రవహించేది-తెలుగు వాడి రక్తవే- అయితే..“ అంటూ.. తీవ్ర స్థాయి విమర్శలు చేసి.. హద్దులు మీరారన్న విమర్శలు వస్తున్నాయి. వాస్తవానికి రాష్ట్రంలో 25 మంది లోక్ సభ ఎంపీలు ఉన్నారు. వీరిలో నలుగురు మినహా.. మిగిలిన వారంతా ఎన్డీయే కూటమి(టీడీపీ-జనసేన-బీజేపీ) ఎంపీలే ఉన్నారు. మిగిలిన నలుగురు వైసీపీ ఎంపీలు. ఇక, రాజ్యసభలోనూ కొందరు



టీడీపీ, మిగిలిన వారు వైసీపీకి ఉన్నారు. ఆమె ఆగ్రహం నేరుగా ఎవరిపైనో చెప్పకుండా.. అందరినీ గుండుగుత్తగా “మీలో ప్రవహించేది తెలుగు వాడి రక్తమే అయితే“ అంటూ వ్యాఖ్యానించడం వట్ల తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తమవుతోంది. అంతేకాదు.. ఎంపీలను గౌరెలతోను, రెబ్బరు స్టాంపులతోనూ షర్మిల పోలుస్తూ వ్యాఖ్యలుచేశారు. దీనిపైనా రాజకీయ నేతల నుంచి ఆగ్రహం వ్యక్తమవుతోంది. ప్రశ్నించడాన్ని ఎవరూ తప్పుబట్టరు. కానీ.. ఆ ప్రశ్నల మాటున నోరు చేసుకుని.. వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేయడం ఎందుకన్నది ప్రశ్న. తనకు రాజకీయాల్లో మైలేజీ రాకపోవడానికి ఎవరూ కారణం కాదు. తన స్వయంకృతమే తనకు రాజకీయ మైలేజీని తగ్గిస్తోందన్న చర్చ ఒకవైపుసొంత పార్టీలోనే చర్చగా మారిన సమయంలో ఇలా ఎంపీలపై నోరు పోరుకోవడం ద్వారా మైలేజీని పొందుతానని ఆమె భావిస్తే..మరింత నష్టమేనని అంటున్నారు పరిశీలకులు.

కూటమి పాత్తుపై ఉండవల్లికి డౌటట...ఈ విషయాలు తెలీదా?

ఏపీలో బీజేపీ-టీడీపీ-జనసేన పొత్తు పెట్టుకుని గత 2024 ఎన్నికల్లో అధికారంలోకి వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికి 17 మాసాలుగా ఈ పొత్తు నిర్విఘ్నంగా కొనసాగుతోంది. వాస్తవానికి ఏపీ వరకే ఈ పొత్తు కుదుర్చుకుని ఎన్నికలకు వెళ్లినా.. కేంద్రంలో ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయడంలోనూ ఏపీలో ఏర్పడిన కూటమి కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. గత 2014, 2019 ఎన్నికల్లో ఒంటరిగానే బలాన్ని పుంజుకుని కేంద్రంలో పాగావేసిన బీజేపీ.. ఈ సారి మాత్రం బలహీన పడింది. ఇలాంటి సమయంలో ఏపీ లో కుదుర్చుకున్న పొత్తు పదిలంగా ఉపయోగపడింది. మోడీని మూడోసారి ప్రధానిని కూడా చేసింది. ఇక, రాష్ట్రం విషయానికి వస్తే.. ఇక్కడ కూడా మూడు పార్టీలు కలిసి ముందుకు సాగుతున్నాయి. నాయకుల మధ్య సయోధ్య, పార్టీల మధ్య సమన్వయం వంటివి స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. చిన్న చిన్న అవాంతరాలు మినహా.. మూడు పార్టీల మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలు కూడా బాగానే ఉన్నాయి. పార్టీలు వేరైనా.. ప్రభుత్వాన్ని నడిపించే విషయంలో నాయకులు కలిసి కట్టుగా ముందుకు సాగుతున్నారు. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో కలిసి పాల్గొంటున్నారు. జీఎస్టీ నుంచి అమరావతి పునర్నిర్మాణం వరకు ప్రధాని నరేంద్ర మోడీని ఆహ్వానించి.. పొత్తుకు పెద్ద పీట వేస్తున్నారు. ఇక, వచ్చే 15 ఏళ్లపాటు కూడా ఈ పొత్తు కొనసాగుతుందని స్వయంగా అటు చంద్రబాబు, ఇటు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ లు చెబుతున్నారు. దీనిపై ఎవరికీ అనుమానాలు కూడా లేవు. ఎందుకంటే.. తేడాలు వస్తే.. ఆగ్రనేతల మధ్యే రావాల్సి. అలాంటి పరిస్థితి ఎక్కడా లేదు. రాదన్న సంకేతాలు కూడా వస్తున్నాయి. ఇక, క్షేత్రస్థాయిలో నాయకుల మధ్య కలివిడి లేకపోతే.. అది వారికే నష్టం తప్ప.. పార్టీలకు కాదు. కూటమికి అంతకన్నా కాదు. ఎవరైనా నాయకుల బలంతోనూ.. పార్టీల అండదండలతోనే విజయం దక్కించుకున్నారు. సో.. ఇప్పట్లో కూటమికి ఎలాంటి జంకు.. బెరుకు ఉండాల్సిన అవసరం లేదనేది



స్పష్టమవుతోంది. ఇలాంటి సమయంలో అనూహ్యంగా మాజీ ఎంపీ, రాజకీయ విశ్లేషకుడు ఉండవల్లి అరుణ్ కుమార్ పొత్తుపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇది కేవలం వైసీపీని ఓడించేందుకు.. జగన్ ను ఇంటికి పరిమితం చేసేందుకు ఏర్పడిన పొత్తుగా అభివర్ణించారు. ఇదే నిజమైతే.. ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత.. జగన్ ను ఇంటికి పరిమితం చేసిన తర్వాత.. ఎవరి దారి వారు చూసుకునేవారు. పదవులకోసం కొట్లాటలు పెట్టుకునేవారు. కానీ.. అలా జరగలేదు. ఇది రాష్ట్రం కోసం.. రాష్ట్ర ప్రజల భవిష్యత్వం కోసం పెట్టుకున్న పొత్తు కాబట్టి బలంగా నిలబడిందన్న వాస్తవాన్ని ఉండవల్లి విస్తరించినట్టు వున్నారు. ఇక, ఇదే సమయంలో మరో కామెంటు కూడా చేశారు. “ఈ పొత్తు ఎన్నాళ్లు ఉంటుందో చూడాలి“ అని! కానీ.. వాస్తవానికి పొత్తు పెట్టుకున్న పార్టీలే 15 ఏళ్లు ఖచ్చితంగా నికరంగ ఉంటామని చెబుతున్న నేపథ్యంలో ఉండవల్లికి డౌటానుమానం ఎందుకన్నది పరిశీలకుల మాట!

రష్యా అధ్యక్షుడికి గోంగూర, ఆవకాయ తినిపించిన మోదీ

వెల్లలి బెట్టి పోగిలిన పుల్లని గోంగూర రుచిని బొగడగ వశమా? అంటూ గోంగూర రుచిని పోగిడాలో తెలుగు కవి. గోంగూరకు తెలుగు వాళ్లకు ఉండే సంబంధం మాటల్లో చెప్పలేనిది. గోంగూరతో చేసే వంటకాలు చాలానే ఉన్నాయి. వాటిలో గోంగూర పచ్చడి ఒకటి. అది ఇప్పుడు రష్యా అధ్యక్షుడికి రుచి చూపించారు. భారత దేశ పర్యటనలో భాగంగా రెండు రోజుల కిందట ఇక్కడకు వచ్చారు. ఢిల్లీలోని పాలం విమానాశ్రయంలో పులిన్ కు పున స్వాగతం పలికారు. ఆయన గౌరవార్థం నిన్నటి రోజున రాష్ట్రపతి విందును ఏర్పాటు చేశారు. అందులో పసందైన వంటకాలను వడ్డించారు. ఉత్తర, దక్షిణ భారత దేశాల మేళవింపుగా ఈ విందు కొనసాగింది. అందులో మన తెలుగు వంటకం అయిన గోంగూర పచ్చడి ఉంది. నోరూరించే గోంగూరతో తయారు చేసిన పికిల్ ను ఆయనకు వడ్డించారు. దానితో పాటు ఆవకాయ పచ్చడిని కూడా బేబుల్ పై ఉంచారట. తెలుగు వంటకాలను ఆయనకు రుచి చూపించేందుకు ఏర్పాటు చేశారు మరి. ఇందులో దక్షిణ భారత దేశానికి చెందిన స్క్వాక్ ఐటమ్ మురుకు కూడా ఉంది. రష్యా అధ్యక్షుడికి ఆతిథ్యం అంటే మామూలుగా ఉండదు కదా!! ఆయనకు ఏర్పాటు చేసిన మెనూనే ఇప్పుడు సోఫల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఆ విందులో కాశ్మీరి



పుట్టగొడుగుల చట్నీ, పసుపు దాల్చీ, బెంగాలీ స్వీట్.. ఇలా నోరూరించే వంటకాలు ఉన్నాయి. కుంకుమపువ్వుతో చేసిన పానీయం, హాక్ సాగ్, గులాబీ కబాబ్, ముగ్ ధనివాల్ కుర్మా, బాదాం పోర్నా, గులాబీ ఖీర్, చీజ్ కేక్ వంటివి కూడా ఆయన మెనూలో ఉన్నాయి. అయితే పులిన్ మితాహారీ అని చెబుతున్నారు. ఆయన ఏం రుచి చూసినా.. తనకు ఇచ్చిన ఆతిథ్యానికి మాత్రం కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఇలా మాట్లాడేవారిని కూడా ప్రోత్సహించాలి

శ్రీదేవి ముద్దుల తనయ జానీకపూర్ లో ఆత్మాభిమానం కాస్త ఎక్కువే. ఒక స్త్రీగా స్త్రీత్వాన్ని అమితంగా గౌరవిస్తుందామె. రీసెంట్ గా ముంబై వేదికగా జరిగిన ‘వీ ది విమెన్ ఆసియా’ కార్యక్రమంలో జానీస్ మాట్లాడిన మాటలు అందుకు అద్దం పడుతున్నాయి. ‘సమానత్వం అనేది మొదలయ్యేది మాటలతోనే. ఈ విషయం గురించి ప్రతి మహిళా ఓపెన్ గా మాట్లాడాలి. అప్పుడే తర్వాత తరానికి కూడా దీనిపై అవగాహన ఏర్పడుతుంది. స్త్రీలు అత్యంత శక్తిమంతులు. వారిని ప్రోత్సహిస్తే ఏ స్థాయికైనా ఎదిగే శక్తి వారికుంది. ఈ విషయాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గ్రహించాలి. ఒక మహిళగా పుట్టినందుకు నేనెప్పుడూ గర్విస్తూనే ఉంటా. తమకు తాము ప్రశంసించుకుంటూ ముందుకుసాగాల్సిన అవసరం ప్రతి స్త్రీకి ఉన్నది.’ అని జానీకపూర్ అన్నారు. ఈ వీడియోను బాలీవుడ్ అగ్ర నటి ప్రియాంక చోప్రా షేర్ చేసి ‘ఇలా మాట్లాడేవారిని కూడా ప్రోత్సహించాలి..’ అని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో బాగా వైరల్ అవుతున్నది.



‘సంక్రాంతికి వస్తున్నాం’ సీక్వెల్?

అగ్ర నటుడు వెంకటేష్ నటించిన ‘సంక్రాంతికి వస్తున్నాం’ చిత్రం ఈ ఏడాది సంక్రాంతి బరిలో నిలిచి దాదాపు 300కోట్లకుపైగా పసూళ్లతో రికార్డు సృష్టించింది. వెంకటేష్ కెరీర్ లోనే అత్యధిక కలెక్షన్స్ సాధించిన చిత్రంగా నిలిచింది. అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో దిల్ రాజు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ సినిమా సీక్వెల్ కు రంగం సిద్ధమవుతున్నట్లుగా తెలిసింది. ప్రస్తుతం త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో వెంకటేష్ ఓ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ చిత్రానికి ‘బంధుమిత్రుల అభినందనలతో’ అనే టైటిల్ పరిశీలనలో ఉన్నట్లు టాక్. ఇక దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి ఇటీవలే చిరంజీవితో ‘మన శంకరవరప్రసాద్ గారు’ చిత్రాన్ని పూర్తి చేశారు. సంక్రాంతి బరిలో ఈ సినిమా రానుంది. ఈ నేపథ్యంలో వెంకటేష్-త్రివిక్రమ్ సినిమా పూర్తయిన వెంటనే ‘సంక్రాంతికి వస్తున్నాం’ సీక్వెల్ పట్టాలెక్కే అవకాశముందని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. దిల్ రాజు-సురేష్ బాబు సంయుక్తంగా ఈ సీక్వెల్ ను తెరకెక్కించబోతున్నారని, వచ్చే వేసవిలో ఈ సినిమా నెట్వర్క్ వెళ్లే అవకాశముందని తెలుస్తున్నది.



జీవితమే మారిపోయింది..

మిస్ వరల్డ్ టైటిల్ గెలవడంతో తన జీవితమే మారిపోయిందని అంటున్నది ఐశ్వర్యరాయ్ బచ్చన్. అనుకోకుండానే మిస్ వరల్డ్ పోటీల్లో పాల్గొన్నాననీ, టైటిల్ గెలుస్తానని కూడా అనుకోలేదనీ చెబుతున్నది. యాభై ఏండ్లు దాటినా వన్నె తగ్గని అందంతో అలరిస్తున్నదీ మాజీ ప్రపంచసుందరి. మిస్ వరల్డ్ కిరీటం దక్కించుకొని 30 ఏళ్లు దాటినా.. ఆమెపై అభిమానుల్లో ఇప్పటికీ అదే క్రేజ్ ఉన్నది. తాజాగా, రెడ్ సీ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్-2025లో రెడ్ కార్పెట్ పై నందడి చేసింది ఐశ్వర్య. ఈ నందర్భంగా చిట్ చాట్ లో మాట్లాడుతూ.. అందాల పోటీలు, సినిమా కెరీర్ గురించిన పలు విషయాలను పంచుకున్నది. “1994 మిస్ వరల్డ్ పోటీల్లో ఎలాంటి అంచనాలు లేకుండానే పాల్గొన్నా. నిజానికి అప్పుడది అందాల పోటీలా అనిపించలేదు. టైటిల్ గెలుస్తానని కూడా అనుకోలేదు. కానీ, ఓ అంతర్జాతీయ పోటీలో దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించే అవకాశం రావడం అదృష్టంగా భావించి.. ఆ పోటీల్లో పాల్గొన్నా. అందుకే వేదికపై మన దేశం గొప్పతనాన్ని చెప్పా. ఇక మిస్ వరల్డ్ టైటిల్ గెలవడంతో నా జీవితమే మారిపోయింది” అంటూ నాటి సంగతులను గుర్తుచేసుకున్నది. తన నటనా జీవితంతోపాటు తల్లిగా తన బాధ్యతల నిర్వహణ గురించీ చెప్పుకొచ్చింది. “నేను ఆరాధ్యను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో, అభిషేక్ తో కలిసి ఉండటంలో చాలా బిజీగా ఉన్నాను. ఏదైనా సినిమాకు సంతకం చేయకపోయినంత మాత్రాన.. నేను అభద్రతకు లోనవ్వను. నిజానికి నా జీవితంలో ఎప్పుడూ అభద్రతకు గురవ్వలేదు. ఎందుకంటే.. అభద్రతలు ఎప్పుడూ మనల్ని నడిపించలేవు” అంటూ వెల్లడించింది. 94 మిస్ వరల్డ్ టైటిల్ గెలవడంతో.. ఒక్కసారిగా దేశవ్యాప్తంగా ఐశ్వర్యరాయ్ పేరు మార్కెటింగ్ పోయింది. ఆమె ఇంటి ముందు సినిమా ఆఫర్లు కుప్పకట్టాయి. మణిరత్నం దర్శకత్వంలో వచ్చిన ‘ఇరువర్’ చిత్రంతో నటనారంగంలోకి ప్రవేశించింది ఐశ్వర్య. బాలీవుడ్ నుంచీ వరుస ఆఫర్లు అందుకున్నది. అనతికాలంలోనే టాప్ హీరోయిన్ గా ఎదిగింది. అనేక విజయవంతమైన చిత్రాలు.. అద్భుతమైన నటనతో 30 ఏళ్లుగా అభిమానులను అలరిస్తున్నది. తన సినీ జీవితంలో ‘దేవదాస్’ సినిమా ఒక మైలురాయి నిలుస్తుందనీ, ఆ సినిమా తర్వాతే కథల ఎంపికపై పూర్తి అవగాహన వచ్చిందనీ అంటున్నది. కొన్నేళ్లుగా సినిమాలకు దూరంగా ఉంటున్నా.. ఇప్పటికీ తనకు అభిమానుల మద్దతు ఉన్నదనీ, అందరి ప్రేమా తనపై ఉన్నదని చెప్పుకొచ్చింది. 2007లో బాలీవుడ్ హీరో అభిషేక్ బచ్చన్ తో పెళ్లిపీటలెక్కింది. ఆ తర్వాత సినిమాలకు దూరమైనా.. అదపాదడపా తెరపై కనిపిస్తూనే ఉన్నది. చివరిసారి ‘పొన్నియన్ సెల్వన్ 2’లో కనిపించింది. మణిరత్నం దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద రూ.300 కోట్లకు పైగా కలెక్షన్లు రాబట్టింది.



మణిరత్నం దర్శకత్వంలో ప్రేమ కథ?

భారతీయ సినిమాలో క్లాసిక్ చిత్రాల రూపకర్తగా, మాస్టర్ స్టోరీ టెల్లర్ గా పేరు తెచ్చుకున్నారు అగ్ర దర్శకుడు మణిరత్నం. ‘పొన్నియన్ సెల్వన్’ ఫ్రాంచైజీతో గ్రాండ్ కమర్షాల్ ఇచ్చారాయన. అయితే గత చిత్రం ‘థగ్ లైఫ్’ ఫలితం మాత్రం నిరుత్సాహపరచింది. ఈ నేపథ్యంలో మణిరత్నం తాజా సినిమా గురించి తమిళ ఫిల్మ్ సర్క్యల్లో ఆసక్తికరమైన వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. విజయ్ సేతుపతి, సాయిపల్లవితో ఆయన ఓ ప్రేమకథను తెరకెక్కించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారని లేటెస్ట్ టాక్. ఇప్పటికే ఈ సినిమాకు విజయ్ సేతుపతి-సాయిపల్లవి డ్రిస్ నెగ్గల్ ఇచ్చారని తెలిసింది. జనవరిలో ఈ సినిమాను అధికారికంగా ప్రకటిస్తారని, ఏప్రిల్ రెగ్యులర్ షూటింగ్ మొదలుపెట్టడంనీ సమాచారం. తొలుత శింబు కథానాయకుడిగా మణిరత్నం ఈ సినిమాకు ఫ్లాన్ చేశారట. అయితే అనివార్య కారణాల వల్ల ఆయన ఈ ప్రాజెక్ట్ లో భాగం కాలేకపోయారని తెలిసింది. దర్శకుడిగా మణిరత్నంను తాను ఎంతగానో ఆరాధిస్తానని, ఆయన సినిమాలో నటించడం తన జీవితకాల స్వప్నమని సాయిపల్లవి పలు సందర్భాల్లో చెప్పింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆమె తొలిసారి మణిరత్నం సినిమాలో భాగం కాబోతుండటం విశేషం. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలు త్వరలో వెల్లడికానున్నాయి.

