

పారదర్శక విధానాల వల్లే పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో అగ్రస్థానం

-ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హర్షం

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి మూడు త్రైమాసికాల్లో పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో 25.3 శాతంతో దేశంలో అగ్రస్థానంలో నిలవడంపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర ప్రజలకు ఇది ఎంతో శుభవార్త అని, కొత్త సంవత్సరాన్ని మరింత ఉత్సాహంగా ప్రారంభించేందుకు దోహదం చేస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం దూరదృష్టితో చేపట్టిన విధాన సంస్కరణలు, స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ కి ప్రాధాన్యమివ్వడం, పరిశ్రమలు స్థాపించిన వారికి పెట్టుబడి రాయితీ అందించేందుకు ఎన్ఫోర్స్ ఖాతా ఏర్పాటు చేయడం వంటి పారదర్శక విధానాల వల్లే ఇది సాధ్యపడిందని అభిప్రాయపడ్డారు. ‘ఆంధ్రప్రదేశ్ను ఎంచుకున్న పెట్టుబడిదారులకు, మా దార్శనికతపై వారు ఉంచిన విశ్వాసానికి కృతజ్ఞతలు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ అధికారుల కృషిని మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నాను’ అని చంద్రబాబు శనివారం ‘ఎక్స్’లో పేర్కొన్నారు. ‘ఈ లక్ష్యం గమ్యస్థానం కాదు. నిరంతర పురోగతికి పునాదిరాయి. మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేసేందుకు, భాగస్వామ్యాల



బలోపేతానికి, రాష్ట్ర సుస్థిరాభివృద్ధికి మరింత శ్రద్ధగా కృషి చేస్తాం” అని ఆయన వెల్లడించారు.

తితిదే ఆలయాల ప్రాశస్త్యం తెలిసేలా వర్చువల్ రియాలిటీ: ఈవో అనిల్ కుమార్ సింఘాల్

తిరుమల: తితిదే స్థానిక, అనుబంధ ఆలయాల ప్రాశస్త్యాన్ని భక్తులకు తెలియజేసేలా వర్చువల్ రియాలిటీ సహకారం తీసుకోవాలని ఈవో అనిల్ కుమార్ సింఘాల్ అధికారులకు సూచించారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేక యాప్ ను రూపొందించే అంశాన్ని పరిశీలించాలన్నారు. తితిదే పరిపాలనా భవనంలోని సమావేశ మందిరంలో ఉన్నతాధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్షలో ఆయన మాట్లాడారు. ఆలయాల శిల్పాలు, చిత్రాలను భక్తులు ఫోన్ తో స్కాన్ చేస్తే సంబంధిత పౌరాణిక, చారిత్రక ప్రాశస్త్యాన్ని తెలియజేసేలా నూతన టెక్నాలజీతో అనుసంధానం చేయాలని సూచించారు. తితిదే ఆలయాల విశిష్టతను తెలిపేందుకు అవసరమైతే ఎన్సీబీసీ అధ్యర్థ్యంలో మరో ఛానల్ తీసుకువచ్చే అంశంపై సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలించాలని పేర్కొన్నారు. “తితిదే అనుబంధ, స్థానిక ఆలయాల్లో భక్తులకు మరింత మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు ప్రత్యేక అధికారులను నియమించాలి. వారు తరచు క్షతస్థాయిలో పర్యటించి అభివృద్ధి పనులపై నివేదికలు రూపొందించేలా చర్యలు చేపట్టాలి. సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాల మేరకు తితిదే ఆలయాల్లో అన్నదానం చేసేలా చర్యలు చేపట్టాలి. ఇందులో భాగంగా జనరల్



అకౌంట్, అన్నదానం కోసం మరో అకౌంట్ తెరిపించాలి. ఇప్పటికే అన్నప్రసాదాల కోసం ఉన్న అకౌంట్ ను కొనసాగించాలి. భక్తుల సౌకర్యార్థం క్యూలైన్లు, సీసీ టీవీలు, సెక్యూరిటీ, రవాణా, ట్రాఫిక్ తదితర అంశాలపై తితిదే సీవీఎస్సోతో సమన్వయం చేసుకోవాలి” అని ఈవో తెలిపారు. సమావేశంలో జేఈవో వీరబ్రహ్మం, సీవీఎస్సో మురళీకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

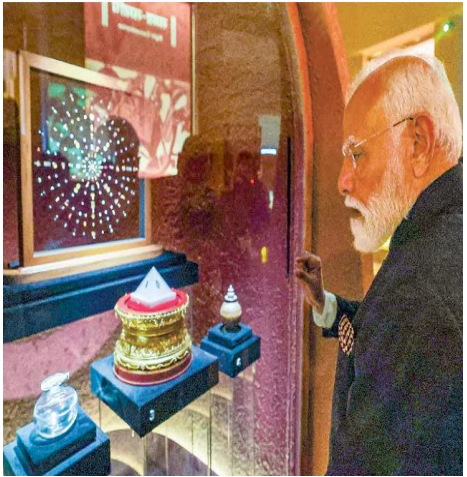
భోగాపురం విమానాశ్రయం.. ట్రయల్ రన్ కు సిద్ధం

విజయనగరం: భోగాపురం గ్రీన్ ఫీల్డ్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధిలో గేమ్ ఛేంజర్ గా మారబోతోంది. ఉత్తరాంధ్ర వాసుల చిరకాల స్వప్నమైన భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి బ్రయల్ రఁబలశ్రీశ్రీనా జనవరి 4న తొలి వాణిజ్య విమానం దిగనుంది. దీర్ఘ సుంచి బయలుదేరే ఎయిర్ ఇండియా విమానం ఉదయం 11 గంటలకు కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు, ఎంపీ కఁబలశ్రీశ్రీలిశెట్టి అప్పల నాయుడు ఇతఁబలశ్రీశ్రీర విమానఁబలశ్రీశ్రీయాన శాఖ అధికారులఁబలశ్రీశ్రీతో రానుంది. ఈ చివరి బ్రయల్ రన్ విజయవంతం అయిన తర్వాత... ఈ ఏడాది మేలో ఎయిర్పోర్ట్ నుంచి రాకపోకలు సాగించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్న ఇతర విమానయాన సంస్థలతో మంత్రిత్వ శాఖ చర్యలు జరపనుంది. భోగాపురం విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి వస్తే.. విశాఖపట్నం దక్షణ భారతదేశంలోనే ఒక ప్రధాన ఆర్థిక కేంద్రంగా మారనుంది. 24 గంటల పాటు విమాన సర్వీసులు, అంతర్జాతీయ కన్క్విబిటీ, వేలాది ఉద్యోగాలతో ఉత్తరాంధ్ర దశ తిరగబోతోంది. మఁబలశ్రీశ్రీస్థం విష్వ వీరుడు అల్లూరి సీతారామరాజు పేరిట రూపుదిద్దుకుంటున్న భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ఇప్పుడు శరవేగంగా వాస్తవ రూపం దాల్చుతోంది. ఇది కేవలం ఒక విమానాశ్రయం మాత్రమే కాదు, ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల ఆర్థిక ముఖచిత్రాన్ని మార్చే ఒక అద్భుతం. ప్రస్తుతం కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు పర్యవేక్షణలో పనులు ఊహించని వేగంతో సాగుతూ అనుకున్న దానికంటే ముందే సిద్ధం అయ్యింది. జీఎంఆర్ గ్రూప్ ఈ విమానాశ్రయాన్ని నిర్మిస్తోంది. దీనికి పౌర పనుల కాంట్రాక్టును ఎల్, టీ సంస్థ చేపట్టింది. వీరు 40 ఏళ్ల పాటు నిర్వహణ బాధ్యతలు చేపడతారు. సుమారు 3.8 కిలోమీటర్ల పొడవైన రన్వేను ఇక్కడ నిర్మిస్తున్నారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద విమానాలైన ఎయిర్ బఁబలశ్రీశ్రీస్ వి380, బోయింగ్ 47-8 వంటి భారీ విమానాలు, వైడ్-బాడీ విమానాలు కూడా ఇక్కడ సులభంగా ల్యాండ్ అయ్యేందుకు వీలుగా రన్ వే నిర్మించారు.



బుద్ధుడు అందరివాడు: మోదీ

దిల్లీ: బుద్ధ భగవానుడి వివేకం, ఆయన చూపిన మార్గం యావత్ ప్రపంచానికి చెందుతుందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. 1898లో భారత్, నేపాల్ సరిహద్దులోని పిపరహన్ వద్ద బయటపడిన బుద్ధ అవశేషాల అంతర్జాతీయ ప్రదర్శనను శనివారం ఆయన ప్రారంభించారు. “ద లైట్ అండ్ ద లోటస్: ద రెలిక్స్ ఆఫ్ ద అవేకన్ వన్” అనే శీర్షికతో దక్షణ దిల్లీలోని కిలా రాయ్ పిఘోరాలో ఈ ప్రదర్శన నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా మోదీ మాట్లాడుతూ గౌతమ బుద్ధుడు ప్రజలందరి సమైక్యతా సాధకుడన్నారు. “భారత దేశానికి సంబంధించినంత వరకూ బుద్ధ భగవానుడి అవశేషాలు కేవలం కళాఖండాలు మాత్రమే కావు.. అవి మన ఘనమైన వారసత్వ సంపద, నాగరికతలో భాగం” అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు బౌద్ధ పండితులు, వివిధ దేశాల దౌత్యవేత్తలు, ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. దాదాపు 125 ఏళ్ల అనంతరం ఈ పవిత్ర అవశేషాలు భారత్ కు తిరిగి వచ్చాయని ప్రధానమంత్రి అన్నారు. ఈ అవశేషాలు బౌద్ధ జనాభా అధికంగా ఉన్న వియత్నాం, థాయ్ లాండ్ తదితర దేశాల్లో ప్రదర్శితమయ్యాయని తెలిపారు. భారతదేశం కేవలం బౌద్ధ అవశేషాల సంగ్రహారాల్ కాదు, బౌద్ధ సంస్కృతిని సజీవంగా ముందుకు తీసుకువెళ్లే బాధ్యతనూ నిర్వహిస్తోందని చెప్పారు. బుద్ధుడు తన ప్రపంచాలను వినిపించడం కోసం ఉపయోగించిన పాటి భాషకు తమ ప్రభుత్వం శాస్త్రీయ భాషగా ప్రత్యేకస్థాయి కల్పించిందన్నారు.



కొండగట్టు అంజన్న రుణం తీర్చుకుంటున్నా



-ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ -ధర్మసత్రం,

మాల విరమణ క్షత్రం నిర్మాణాలకు భూమిపూజ

కరీంనగర్: కొండగట్టు అంజన్న అంటే తనకిష్టమని.. ఆయన తనకు పునర్జన్మనిచ్చారని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. గతంలో తన వాహనానికి హైద్రాబాద్ విద్యుత్తు తీగలు తగిలినప్పుడు తాను ఎలా బయటపడ్డానో ఇప్పటికీ తెలియదని.. ఇది ముమ్మాటికీ కొండగట్టు అంజన్న దయనే చెప్పారు. అందుకే స్వామి పట్ల అపార భక్తిని, కృతజ్ఞతను కనబర్చేందుకు తన వంతు సేవ చేస్తున్నానన్నారు. తెలంగాణలోని జగిత్యాల జిల్లా కొండగట్టు పుణ్యక్షత్రంలో తితిదే నిధులు రూ.35.19 కోట్లతో నిర్మించ తలపెట్టిన 96 గదుల ధర్మసత్ర భవన సముదాయంతోపాటు మాల విరమణ క్షత్ర నిర్మాణానికి సంబంధించిన శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం భూమి పూజ నిర్వహించి మాట్లాడారు. “గతంలో ఈ ఆలయానికి వచ్చినప్పుడు భక్తుల సౌకర్యార్థం వసతి సముదాయాన్ని నిర్మించాలని అర్చకులు కోరారు. ఏపీలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటవడంతో ఈ విన్నపాన్ని తితిదే బోర్డు సభ్యుల ముందు పెట్టగా వారు ఆమోదించడంతో ఈ నిధులు వచ్చాయి. ఇందుకు సహకరించిన ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, తితిదే చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడులకు కృతజ్ఞతలు. మోదీ, చంద్రబాబుల సహకారంతో ఇలా అంజన్న దేవుడి రుణాన్ని తీర్చుకుంటున్నా. కొండగట్టు అంజన్న విశ్వాంతర్యామి. ఆయనకు సేవ చేసుకునే అవకాశాన్ని భాగ్యంగా భావిస్తున్నా తెలంగాణ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ కోసం విధంగా ఇక్కడ గిరి ప్రదక్షణ వసతికి నా వంతు సహకారం అందిస్తా. నేను కూడా వచ్చి అందుకోసం కరసేవ చేస్తా. ఆలయ అభివృద్ధికి సహకరిస్తున్న తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ధన్యవాదాలు” అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో

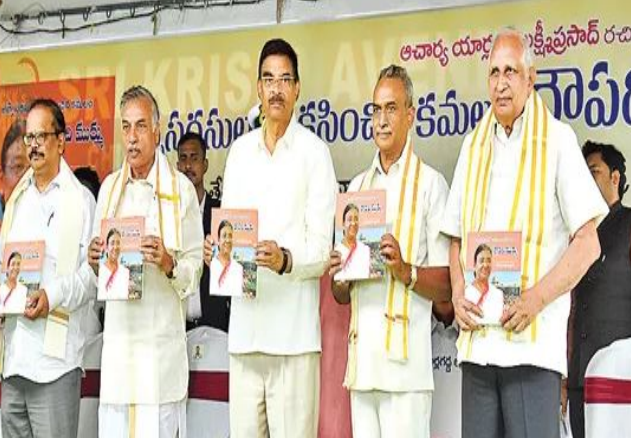


అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, తితిదే చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు ఆలయంలో పవన్ కల్యాణ్ ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఉప ఆలయాల్ని కూడా దర్శించుకున్నారు. 96 గదుల ధర్మసత్ర భవన సముదాయాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్న పవన్ కల్యాణ్ చిత్రంలో బీఆర్ నాయుడు, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ తదితరులు రాజ్యాంగానికి మాత్రమే కొమ్ముకాస్తా.. తెలంగాణలో పోరాట శక్తి ఉన్న యువతకు కొదవ లేదని.. అలాంటి యువతకు జనసేన సిద్ధాంతాలు బలపర్చిస్తాయని పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. జగిత్యాల జిల్లా నాచపల్లి సమీపంలోని ఓ రిసార్ట్ లో తెలంగాణ నలుమూలల నుంచి వచ్చిన పార్టీ ముఖ్య నాయకులతో అంతర్గత సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ ‘జనసైనికులు తెలంగాణకు భవిష్యత్తు కావాలి. దబ్బున్న నాయకులు నాకు వద్దు.. దమ్మున్న యువత కావాలి. తెలంగాణ సాయుధ పోరాట స్ఫూర్తితోనే నేను పార్టీ పెట్టాను. నాకు సిద్ధాంతం లేదని కొందరు విమర్శిస్తుంటారు.. సిద్ధాంతపరంగా లెఫ్ట్, రైట్ ఏదో ఒకటి తెల్చుకోవడం తేలిక. కానీ నిలకడగా ఉండటమే కష్టం. అందుకే జనసేన పరంగా నేను సెంట్రలిస్ట్. దేశంలో మెజారిటీ శాతం ప్రజలు పాటిచే హిందూ ధర్మం గురించి మాట్లాడినంత మాత్రాన నేను ఇస్లాంను వ్యతిరేకించినట్లు కాదు. నేను ఏ వర్గానికి, మతానికి కొమ్ముకాయను. కేవలం రాజ్యాంగానికి మాత్రమే కొమ్ముకాస్తా. ఏపీ నుంచి తెలంగాణకు వలసలు పెరిగితే ఇక్కడ ఉన్న వారికి ఉపాధి అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి. అక్కడ ప్రగతి కనిపిస్తే వలసలు తగ్గి తెలంగాణ యువతకు కూడా మేలు జరుగుతుంది’ అని పేర్కొన్నట్లు పార్టీ నాయకులు ప్రకటనలో తెలిపారు. సమావేశంలో జనసేన రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు శంకర్ గౌడ్, ప్రధాన కార్యదర్శి రామ్, ప్రచార కార్యదర్శి సాగర్ తోపాటు రాష్ట్ర మహిళా నాయకులు శిరీష, స్వాతిరెడ్డి, లిఖిత పాల్గొన్నారు.

ద్రౌపదీముర్తు జీవితం.. ఒక దిక్కుచి

-సామాన్య మహిళగా ఆరంభించి అత్యున్నత స్థానానికి చేరారు -ఒడిశా గవర్నర్ కంభంపాటి హరిబాబు

అమరావతి: ‘రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీముర్తు జీవితం నేటితరానికి ఆశాకిరణం. ఆమె జీవితంలోని ప్రతి దశ.. విద్యార్థులు, యువత, మహిళలకు మార్గదర్శనం. ఓ సామాన్య మహిళ.. పట్టుదలతో చదువుకుని, అంచెలంచెలుగా పైకి ఎదిగి.. దేశమే గర్వించే స్థాయికి చేరిన విధానం ప్రతి ఒక్కరికీ దిక్కుచి లాంటిది’ అని ఒడిశా గవర్నర్ కంభంపాటి హరిబాబు కొనియాడారు. యార్లగడ్డ లక్ష్మప్రసాద్ రచించిన ‘అగ్ని సరసులో వికసించిన కమలం ద్రౌపదీముర్తు’ పుస్తకావిష్కరణ సభ విజయవాడలోని చిగురుపాటి కృష్ణచేటి పాఠశాలలో జరిగింది. ఎమెస్కో విజయ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి హరిబాబు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీముర్తు జన్మించిన రాష్ట్రానికి గవర్నర్ గా ఉండే.. ఆమె జీవితచరిత్ర పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. అగ్నిసరసులో వికసించిన కమలం అనే ఈ పుస్తకం పేరే.. ఆమె జీవితానికి దర్పణలా ఉందని హరిబాబు పేర్కొన్నారు. “హనంగా బాధలను భరిస్తూ.. మహిళాస్వత శిఖరాలను అధిరోపించిన ఒక సాధారణ మహిళ.. అసాధారణ కథకు ఈ పేరు సంపూర్ణ న్యాయం చేస్తుంది. ఒక కుగ్రామంలో జన్మించి.. పరిమిత వనరులు, సామాజిక అడ్డంకులు, కష్టాలతో కూడిన గిరిజన నేపథ్యం నుంచి.. అత్యున్నత స్థానానికి ఎదిగారు. జీవితాన్ని ఎక్కడ ఆరంభించామన్నది కాదు.. ఎంత దూరం వెళ్లామన్నదే ముఖ్యం



అనే గొప్ప సత్యాన్ని.. ఆమె జీవితం చాటిచెబుతోంది. కళాశాలలో చదువు పూర్తిచేసిన తర్వాత.. ఒక చిన్న పాఠశాలలో అధ్యాపకురాలిగా ఆరంభించి.. తర్వాత వార్డు కౌన్సిలర్ గా ప్రజా జీవితంలోకి ప్రవేశించి.. రాష్ట్రపతి స్థాయికి ఎదిగి.. దేశ మహిళలకు అవంచలమైన ఆత్మవిశ్వాసం అందించారు’ అని హరిబాబు కొనియాడారు. చదువుతో కుటుంబ స్థితిగతులే కాకుండా రాష్ట్ర ఆర్థికవ్యవస్థ కూడా మారుతుందనడానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ ఒక ప్రత్యక్ష నిదర్శనమన్నారు. ద్రౌపదీముర్తు పుస్తకం ఒక జీవితచరిత్ర మాత్రమే కాదని, ఇది ఎంతోమందికి ప్రేరణ అన్నారు. కార్యక్రమంలో యార్లగడ్డ లక్ష్మప్రసాద్, ఎమ్మెల్యే సోము వీరాజు, సీనియర్ పాత్రికేయులు కృష్ణారావు, చిగురుపాటి కృష్ణచేటి విద్యాసంస్థల అధినేత వరప్రసాద్, వేములపల్లి విద్యాసాగర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వందేభారత్ స్లీపర్ రైళ్లలో అధునాతన హంగులు

-న్యూదిల్లీ రైల్వేస్టేషన్లో వందేభారత్ స్లీపర్ రైల్లో బెర్లుల్లి పరిశీలిస్తున్న రైల్వేశాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్

దిల్లీ: వందేభారత్ స్లీపర్ రైళ్లలో అధునాతన హంగులన్నింటినీ సమకూరుస్తున్నామని రైల్వేశాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ తెలిపారు. కోల్ కతా-గువాహాటి మార్గంలో త్వరలో పట్టాంకబోతున్న బెర్లుల రైలును న్యూదిల్లీ రైల్వేస్టేషన్లో ఆయన పరిశీలించారు. పెట్రోల్ కలియతిరుగుతూ వాటిలో సౌకర్యాలను విలేకరులకు వివరించారు. వెడల్పైన ట్రే హోల్డర్, సర్దుబాటు చేసుకోగలిగేలా కిడికీలకు తెరలు, సీళ్ల బయటకు చివ్వాడానికి అవకాశమివ్వని లోతైన వాణ్ బేసిన్లు, చదువుకునేందుకు వీలుగా లైట్లు, హ్యాంగర్లు, మ్యాగజీన్లు ఉండే ఏర్పాట్లు వంటివన్నీ వీటిలో కల్పించినట్లు చెప్పారు. 16 పట్టల రైళ్లలో ఒకదానిని గువాహాటికి, రెండోదానికి కోల్ కతాకు పంపిస్తామని తెలిపారు. స్లీల్ల సంఖ్యల్ని బ్రెయిలి



లివీలోనూ రాయించినట్లు చెప్పారు. కుదుపుల్లేనీ రీతిలో రైలును మెరుగ్గా తీర్చిదిద్దామని, శబ్దం కూడా చాలా తక్కువగా వెలువడుతుందని, కవన్ ఉంటుందని తెలిపారు. ఇన్ పెక్టన్ ను అడ్డుకునే సాంకేతికతను, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో లోకోపైలట్ తో మాట్లాడే ఏర్పాట్లను చేసినట్లు వివరించారు.

సంపాదకీయం

వినాశకరమైన ప్లాస్టిక్ ను వదించుకుని తీర్మాందే

ఆసేతుహిమాచలం వాయునాణ్యత తగ్గిపోయి జనభారతం ఇప్పటికీ జబ్బుల పాలవుతోంది. అతిచిన్న ధూళికణాలు, కార్బన్ మోనాక్సైడ్, నల్ఫర్ డయాక్సైడ్ తతరాలతో కలుషితమైన గాలిలో సూక్ష్మప్లాస్టిక్ లూ పెద్దమొత్తంలో తిప్పవేస్తున్నాయన్న తాజా సమాచారం మరింత బెంబేలెత్తిస్తోంది. దేశీయంగా ప్రముఖ విద్యాసంస్థలకు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు నాలుగు నగరాల్లో ప్లాస్టిక్ కాలుష్య తీవ్రతపై తొలిసారి జరిపిన పరిశోధన చేదు వాస్తవాలెన్నింటినో వెల్లడించింది. దాని ప్రకారం, నగరభారత ప్రజల శరీరాల్లోకి నిత్యం సగటున 132 మైక్రోగ్రాముల సూక్ష్మాతిసూక్ష్మ ప్లాస్టిక్ కణాలు చేరిపోతున్నాయి. అవి నేరుగా ఊపిరితిత్తుల్లోకి చొచ్చుకుపోతున్నాయి. ప్రమాదకర భారలోహాలైన లెడ్, కాడ్మియంతోపాటు హాలోన్ల అసమతుల్యానికి దారితీసే రసాయనాలనూ అవి మానవ దేహంలోకి మోసుకెళ్తున్నాయి. దానికి తోడు ఔషధాలకు ఒక పట్టాన లోంగని సూక్ష్మక్రిములనూ వెంటబెట్టుకెళ్తున్నాయి. దాంతో శ్వాస, గుండె సమస్యలు మొదలు క్యాన్సర్ల దాకా వ్యాధులెన్నో కోరచాస్తాయన్న విశ్లేషణలు కలవరపరుస్తున్నాయి. రాబోయే రోజుల్లో ప్రజారోగ్యానికి ప్లాస్టిక్ పెనుముప్పుగా మారుతుందన్న హెచ్చరికల నేపథ్యంలో ప్రభుత్వాలు తక్షణం జాగ్రత్త కావా. బజారుకు వెళ్లి సరకులు తెచ్చుకోవాలన్నా, ఆహార పదార్థాల పార్శ్వుల్లో తీసుకోవాలన్నా, ఇంకే అవసరాలకైనా ప్లాస్టిక్ కవర్లే గతి. నీళ్ల బాటిళ్ల నుంచి ఉప్పు పప్పు వంటివి నిల్వచేసే బాక్సుల వరకు సర్వం ప్లాస్టిక్ మయమే. దాంతో ఎక్కడికక్కడ ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు విపరీతంగా వెల్లువెత్తుతున్నాయి. వాటిలో కేవలం ఎనిమిది శాతమే పునర్వినియోగానికి మళ్లుతున్నాయి. ఇంగ్లాండ్ లోని లీడ్స్ వర్సిటీ పరిశోధన ప్రకారం ఇండియాలోనే ఏటా అత్యధికంగా 93 లక్షల టన్నుల ప్లాస్టిక్ చెత్త రీసైక్లింగ్ కు నోచుకోవట్లేదు. అందులో 58 లక్షల టన్నులను కాల్చేస్తుంటే, మిగిలిన పర్యావరణంలోకి చేరుతోంది. కాలక్రమంలో అ విచ్చిన్నమై ఆహారం, నీరు, గాలి ద్వారా తిరిగి మనిషి శరీరంలో పాగావేస్తోంది. సముద్రాలు, నదుల్లోకి చేరుతున్న మైక్రో ప్లాస్టిక్ ల వల్ల చేపలు, తాబేళ్లతో పాటు ఎన్నో జీవజాతుల మనుగడకు ముప్పు వాటిల్లుతోంది. పాస్టర్ బట్టల నుంచి వెలువడే అతీసుక్ష్మ ప్లాస్టిక్ కణాలతో ప్రమాదం ఇంకా పెరుగుతోంది. ప్లాస్టిక్ లలో 16వేల రకాల రసాయనాలుంటాయి. అందులో నాలుగో వంతు అత్యంత హానికరమైనవి. మనిషి ఆరోగ్యంతో పాటు జీవావరణాన్నీ అవి నాశనం చేస్తాయి. ఇంతటి వినాశకరమైన ప్లాస్టిక్ ను వంచుకుని తీర్మాందే. ఒకసారి వాడివడేసే ప్లాస్టిక్ ఉత్పత్తులను ప్రభుత్వం మూడున్నరేళ్ల కిందటే నిషేధించింది. కానీ, అకార యంత్రాంగం వైపు నుంచి నిఘా కరవడంతో అ అమలులో నీరుగారిపోతోంది. అందుకే, అడుగుడుగునా ప్లాస్టిక్ చెత్త పేరుకుపోతోంది. ఉప్పు, చక్కెర, తాగే నీరు, చేపలు, రొయ్యలు, మానవ రక్తం నుంచి చివరికి ఎముక మజ్జలేనూ అది దర్శనమిస్తోంది. పహేదేళ్ల కిందటే సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ పై పోరు ప్రారంభించిన రువాండా సమర్థ కార్యచరణతో మెరుగైన ఫలాలు రాబట్టింది. జర్మనీ, జపాన్ వంటి దేశాలు ప్లాస్టిక్ పునర్వినియోగంపై అధిక దృష్టి సారించి జనారోగ్యాన్ని, పర్యావరణాన్ని కాచుకుంటున్నాయి. స్వీడన్ అయితే, ప్లాస్టిక్ చెత్త నుంచి విద్యుదుత్పత్తి చేసుకుంటోంది. ఇండియా సైతం ఆయా దేశాల మేలిమి విధానాలను పరిశీలించి అంపుచ్చుకోవా. ప్లాస్టిక్ చేస్తున్న చేటుపై అవగాహన కగిస్తూ, దాని వాడకాన్ని తగ్గించాలని ప్రజలకు తెయజెప్పుడమే కాకుండా- ఉత్పత్తి స్థాయిలోనే ప్రభుత్వాలు దాన్ని పూర్తిగా కట్టిడి చేయా. నిబంధనలను ఉల్లంఘించే వారిపై ఉక్కుపాదం మోపాలి. ప్లాస్టిక్ కు ప్రత్యామ్నాయాలను గుర్తించి వాడుకలోకి తెచ్చేందుకు పరిశోధనలకు మరింత ఊతమివ్వాలి.

బాల్య వివాహాలు చట్టరీత్యా నేరం

విజయనగరం: 18 సంవత్సరాల్లోపు బాల బాలకుల వివాహం చేయటం చట్టరీత్యా నేరమని, అందుకు రెండు సంవత్సరాలు జైలుశిక్షతో పాటు జరిమానా ఉంటాయని జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎం.బవిత అన్నారు. రాష్ట్ర న్యాయసేవ్ కార సంస్థ ఆదేశాల మేరకు ఏర్పాటు చేసిన అవగాహన కార్యక్రమంలో ఆమె ముఖ్య అధికారి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాన న్యాయమూర్తి మాట్లాడుతూ అనేక కారణాలు వల్ల చిన్న వయస్సులోనే వివాహాలు చేయటం సరైనది కాదన్నారు. చిన్న వయస్సులోనే వివాహాలు చేయటం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలతో పాటు శారీరక సమస్యలు ఏర్పడతాయన్నారు. ముఖ్యంగా బాల బాలకల త్రదండ్రులకు అవగాహన కృంచాలని అంగన్ వాడీ, ఆశా వర్కర్లు, పారా లీగల్ వాలంటీర్స్ కృషి చేయాలన్నారు. చైల్డ్ లైన్ టోల్ ఫ్రీ సంబర 1098కు లేదా జాతీయ న్యాయసేవా అకార సంస్థ టోల్ ఫ్రీ



15100 సంబరకు ఫోన్ చేసి తెయజెయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా న్యాయసేవా సంస్థ కార్యదర్శి ఎ.కృష్ణప్రసాద్, డిస్ట్రిక్ట్ చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ ఆఫీసర్ బిహెచ్.ఎల్.క్వి, డిస్ట్రిక్ట్ మిషన్ కో ఆర్డినేటర్ ఎల్ సుజాత, నేసర్ ఎస్టేట్ కో ఆర్డినేటర్ దుర్గ, అంగన్ వాడీ టీచర్లు, ఆశా వర్కర్లు పాల్గొన్నారు.

నేరాల అదుపునకు సాంకేతిక పరిజ్ఞానం సాయం 'విజిలెన్సు' దాడిలో బియ్యం సీజ

కై కలూరు: రోజురోజుకు పెరుగుతున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో నేరాల నియంత్రణకు కృషి చేయాలని ఎస్పీ కె.ప్రతాప్ శివకిషోర్ సిబ్బందికి సూచించారు. వార్షిక తనిఖీల్లో భాగంగా మండలంలోని పోలీసుస్టేషన్లను ఎస్పీ తనిఖీ చేశారు. అనంతరం టౌన్ పోలీసుస్టేషన్ సిబ్బందితో సమావేశం నిర్వహించి మాట్లాడారు. నేరాల నియంత్రణలో సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా నేరాల సంఖ్య తగ్గుతోందని ఇందుకు సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని వినియోగించడమే ప్రధాన కారణమన్నారు. కై కలూరు స్టేషన్ పరిధిలో ఇటీవల నమోదైన కేసుల్లో సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని వినియోగించి కేసులను ఛేదడం అభినందనీయమన్నారు.



మధ్యవర్తిత్వంపై ప్రత్యేక సదస్సు

ఏలూరు: జాతీయ న్యాయ సేవాకార సంస్థ న్యూఢిల్లీ, రాష్ట్ర న్యాయ సేవాకార సంస్థ ఆదేశాల ప్రకారం ఈ నెల 2 నుంచి 31 వరకు మధ్యవర్తిత్వం ద్వారా కేసులు పరిష్కారం నిమిత్తం సైబల్ క్యాంప్ నిర్వహిస్తున్నట్లు ఉమ్మడి పశ్చిమగోదావరి జిల్లా శాశ్వత లోక్ అదాలత్ చైర్మన్ ఎ.మేరీ గ్రేస్ కుమారి తెలిపారు. జిల్లా న్యాయ సేవాకార సంస్థ భవనంలో శిక్షణ పొందిన మధ్యవర్తులకు ఏర్పాటుచేసిన అవగాహన సదస్సులో ఆమె మాట్లాడారు. మధ్యవర్తులు ఈ కార్యక్రమాన్ని స్వనియోగం చేసుకొని, కక్షిదారులకు న్యాయ సహాయం అందచడానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా న్యాయ సేవాకార సంస్థ కార్యదర్శి కె.రత్న ప్రసాద్, రిటైర్ అదనపు జిల్లా జడ్జి ఎ.లక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నూకాలమ్మ ఆలయ నిర్మాణ పనులు పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే

అనకాపల్లి: ఈ ఏడాది మార్చిలో జరగనున్న కొత్త అమావాస్య నూకాంబిక జాతరకి ఆలయ నిర్మాణ పనులు పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ తెపారు. అనకాపల్లో రూ. 5 కోట్ల వ్యయంతో చేపడుతున్న ఆలయ నిర్మాణ పనులను ఆయన పరిశీలించారు. ముందుగా అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయ నిర్మాణవలను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి కొత్త అమావాస్య జాతరకు సిద్ధం చేయాలని అకారులను ఆదేశించారు. ఈ ఏడా అమ్మవారి జాతర ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.



అంతర్ కళాశాలల అథ్లెటిక్స్ లో 'సీతం'కు పతకాలు

విజయనగరం: జేఎన్టీయూ-గురజాడ విజయనగరం విశ్వవిద్యాలయం ఆధ్వర్యంలో ఇటీవల జరిగిన అంతర్ కళాశాల అథ్లెటిక్స్ పోటీలలో గాజులరేగ పధిలోని సీతం ఇంజనీరింగ్ కళాశాల విద్యార్థులు ప్రతిభ కనబరిచి కాంస్య పతకాలు సాంచారు. కళాశాలలో ఇంజనీరింగ్ తృతీయ సంవత్సరం ఈసీఈ విభాగానికి చెంద వి.శివ పురుషులు జావన్ త్రో ఈవెంట్ లో కాంస్య పతకం గెలుచుకోగా, ద్వితీయ సంవత్సరం ఈసీఈ విభాగానికి చెందిన బి.హింద్ ట్రిపుల్ జంప్ ఈవెంట్ లో కాంస్య పతకం సాంచారు. ఈ విషయాన్ని కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ డి.వి.రామమూర్తి తెపారు. ఈ సందర్భంగా



కళాశాలలో నిర్వహించిన క్రీడా అభినందన సభలో కళాశాల సంచాలకులు మజ్జి శశిభాషణరావు విజేతలు అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ఈసీఈ విభాగాపతి డాక్టర్ డి.డి.వి.ఎ.నాయుడు,

మెకానికల్ విభాగాపతి సి.హెచ్.వెంకటలక్ష్మి, ఇతర అధ్యాపకులు, సీఎన్ ఓ సత్యనారాయణ, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు జె.మహేశ్వరరావు, డి.శ్రీదేవి తతరులు పాల్గొన్నారు.

స్వశక్తితో రక్షణ పొందా : ఎస్పీ

విజయనగరం: ప్రతీ మహిళ తమను తాము స్వశక్తితో రక్షించుకొనేందుకు స్వచ్ఛందంగా ఆత్మరక్షణ రక్షణ కోసం మెలకువలను నేర్చుకోవాలని ఎస్పీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ అన్నారు. స్థానిక పోలీస్ పరేడ్ మైదానంలో నాంధీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన తుఫాన్ ఫుట్ బాల్ టోర్నమెంట్ ను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఫుట్ బాల్ క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించేందుకు నాంధీ ఫౌండేషన్ ఈ టోర్నమెంట్ ను నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. మహిళలు అన్ని రంగాల్లో రాణిస్తున్నా. కొన్ని సందర్భాల్లో వివక్షకు గురవుతున్నారన్నారు. వీటిని అగమించడానికి మహిళలు మరింత చైతన్యవంతమై ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. ప్రతీ మహిళ విద్యార్థి దశ నుంచే ఆత్మరక్షణ కోసం కొన్ని మెలకువలు నేర్చుకోవాలన్నారు. అన్ని పాఠశాలల్లో విద్యార్థినులకు ఆత్మరక్షణకు సంబంధించి మెలకువలను నేర్పించే శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టామన్నారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా శిక్షకురాలిని నియమించామన్నారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ



పి.సౌమ్యలత, విజయనగరం ఇన్ చార్జ్ డిఎస్పీ ఆర్.గోవిందరావు, డిఎస్పీ అంబేద్కర్, డిఎస్పీ వీఎస్ రమణ, సీఐలు ఏవీ లీలారావు, ఆర్ఎంఆర్ కే చౌదరి, డి.శ్రీనివాసరావు, సీపాచ్ సూరినాయుడు, బి.లక్ష్మణరావు, ఇ.నర్సింహమూర్తి, ఎస్.శ్రీనివాస్, దుర్గాప్రసాద్, జి.రామకృష్ణ, ఆర్య, ఎన్.గోపాలనాయుడు, నాంధీ ఫౌండేషన్ పీఠ భారతి, సింధియా, నెహా, ప్రతిమ తతరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రాణం నిపిన జీజీహెచ్ వైద్యులు

విజయనగరం: ప్రభుత్వ సర్వజన ఆస్పత్రి (జీజీహెచ్) వైద్యులు ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్న ఓ వ్యక్తికి ప్రాణాలు నిపారు. గుర్త గ్రామానికి చెంద వడ్డా అప్పారావు(75) తీవ్రమైన శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, మగత, స్పృహ లేకపోవడం వంటి పరిస్థితిలో సర్వజన ఆస్పత్రిలోని పలమనాలజీ విభాగంలో చూపించగా అతన్ని ఆస్పత్రిలో చేర్పించారు. అతనికి ధూమపానం అలవాటు ఉండడంతో చికిత్స అందచడం కూడా కష్టంగా మారింది. అతనికి చేసిన వైద్య పరీక్షల్లో లో బీపీ ఉన్నట్లు, గుండె పని చేయకపోవడం, సీఓబీడి, నిమోనియా ఉన్నట్లు నిర్ధారించారు. బిరూయాలో వారం రోజుల పాటు ఎన్ఐఐఎ వెంటిలేటర్ సపోర్ట్ లో చికిత్స అందచారు. అతను కోలుకోవడంతో డిశ్చార్జ్ చేశారు. అప్పారావుకు మెరుగైన చికిత్స అందిచి ప్రాణాలు నిపినందుకుగాను పలమనాలజిస్ట్ డాక్టర్ బొత్త సంతోషును



ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ అల్లు వడ్డజ అభినందించారు.

వ్యూహాలకు పదును పెట్టా

తాడేపల్లరాడెం: లక్ష్యాలు సాంచాలంటే విద్యార్థులు వ్యూహాలకు పదును పెట్టాలని నిట్ ఇన్ చార్జ్ డైరెక్టర్ ఎన్ వీ రమణరావు విలుపునిచ్చారు. ఇనిస్టిట్యూట్ ఇన్స్టిట్యూట్ కాన్ఫెరెన్స్, ఏపీ నిట్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఎంటర్ప్రెన్యూర్ షిప్ కమ్ స్కీల్ డెవలప్ మెంటు ప్రోగ్రామ్ పోస్టర్ ను ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఏపీఎంఎన్ఎంఈ టెక్నాలజీ సహకారంతో ఈనెల 20 నుంచి 20 రోజులపాటు ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు సృజన శీల వ్యాపార ఆలోచనలకు ఆకృతినిస్తే అంకుర పరిశ్రమలు రూపుదిద్దుకుంటాయన్నారు. ఆధునిక పోటీ ప్రపంచంలో రాణించాలంటే విద్యార్థులు నైపుణ్యాలను మెరుగుపర్చుకోవాలన్నారు. విభిన్న ఆలోచనలు, ప్రాజెక్టులతో ముందుకొచ్చే విద్యార్థులను సంస్థ ప్రోత్సహిస్తోందన్నారు. నిట్ డీన్ రీసెర్చ్ అండ్ కన్సల్టెన్సీ, కార్యక్రమం చైర్మన్ జి.రవికిరణ్ శాస్త్రి మాట్లాడుతూ



పారిశ్రామిక అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యార్థులు నైపుణ్యవంతులుగా తయారు కావడానికి ఈ కార్యక్రమాలు ఉపయోగపడతాయన్నారు. రిజిస్ట్రార్ నేష్ శంకరరెడ్డి, నిట్ అకారులు పాల్గొన్నారు.

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.



అవేంటంటే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, శ్లేష్మం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీమర్ తో ఆవిరి పట్టేటప్పుడు దుప్పటి లేదా టవల్ తో ముఖాన్ని కప్పుకోవాలి. కనీసం 5 నుంచి 7 నిమిషాల వరకు ఆవిరి పట్టాలి. ఒక లీటరు నీటిలో 1 టీస్పూన్ తులసి, ఎండుమిర్చి, ఎండు అల్లం, దాల్చిన చెక్కలను వేసి సన్నని మంటలపై బాగా వేడి చేయాలి. ఇందులోని ఔషధ గుణాలన్నీ నీళ్లలోకి వచ్చి కషాయం తయారు అవుతుంది. కషాయం తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవి కాలంలో ఐస్ క్రీం, శీతల పానీయాలు తాగడం చాలా సరదాగా ఉంటుంది. కానీ

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, దర్బుర్ల ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. (ప్రిజర్వేటివ్) ఎక్కువగా

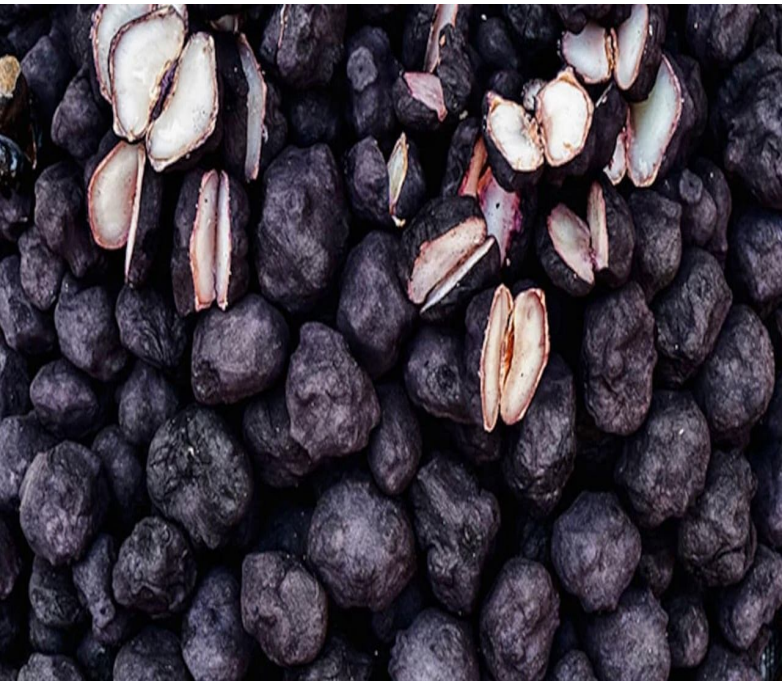


యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి. పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మొటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలతో బాధపడాలని ఉంటుంది.. పాలలోని కొన్ని రసాయనాలు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. అలాగే ఎక్కువ పాలు తాగే వారికి వారి శరీరం పాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే అది పేగు సిండ్రోమ్ కు దారి తీస్తుంది. దీని 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 లాక్టోస్ ను సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గోట్ 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 ఎదుర్కొనాలని వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్ నట్ 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, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, కాపర్ వంటి పోషకాలు వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది.



మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ వండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్ట్ నట్ హై బీబీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో 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. ఫిట్ నెస్ కు ఉపయోగపడుతుంది. వాటర్ చెస్ట్ నట్ 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 చెస్ట్ నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

కాల్చిన కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాల నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు చల్లగా, లేదా నార్మల్ గా 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. కస్తూర్మ సైతం అలాగే ఊడుకుంటూ 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 సైంటిఫిక్ గా 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 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 జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనాషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా (వైగెన్సీ) టైమ్ లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను

పరీక్షించగా, పీచు తక్కువగా తిన్నవారి పిల్లల మెదడు భాగంలోని నాడుల్స్ డెవలప్ మెంట్ మందగించినట్లు తేలింది. అలాగే పర్సనల్ అండ్ సోషల్ స్కెల్స్ 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. ఎందుకంటే 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 పుష్కలంగా 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, గోట్ 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.

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 సుపు్య 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 ఉండుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సున్నితమైన అంతాలపై అనక్తి 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!

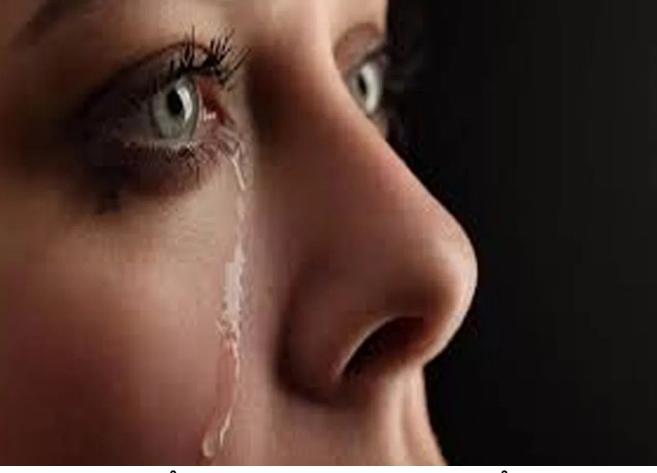
మనం ఏ కర్ర వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లే ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్ర చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ 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 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, రిబోఫ్లావిన్, 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 వెచ్చడి 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 ప్లాస్మిటల్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ ఈ విషయం పై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంధి 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 ఆకలి 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. పైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.పైబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డీటాక్స్ 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 త్రై 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 పాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్లు 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 పాంపూతో 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, బిరన్, 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 తింటేప్పుడు 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 అల్లర్టిని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్లర్టి వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ములగ కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జిలకు కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టతోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్‌కు ప్రిపరెడ్డ్ 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 మోకాళ్లు, 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 ఫాక్ 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 బుట్టకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్ట్ 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 మెడ వంగి, మీ వెన్నెముక వంగి, మీ శరీరం నొప్పులకు దారితీసే విధంగా నవ్వున్ని భర్తీ చేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్‌ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. నడక అధిక ప్రభావ వ్యాయామం కాకపోయినా, మీ శరీరం వేడక్కడానికి, చల్లబరచడానికి ఇంకా సమయం కావాలి. మీ నడకను నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగవంతమైన వేగంతో ప్రారంభించండి. మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ పిరుదులు, తొడలు, వీపును సాగదీయడానికి ఐదు నిమిషాలు కేటాయించండి. మీరు వదులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మరుసటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక లయలోకి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోతాం. నిస్సార శ్వాసలు మీ కండరాలను బిగుతుగా చేస్తాయి. ఇది మీ కీళ్ల కదలికను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ ముక్కు ద్వారా గాలి వీల్చుకుని, మీ నోటి ద్వారా గాలి వీల్చడానికి 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 అల్లిసినీ 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 ఎంపిక 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 వార్చరిన్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున వీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అస్సలు తినద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహిక స్పింక్టర్ కండరాన్ని నడచించి, కడుపులో



ఆవుం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ కారణమవుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, వికారం వంటి ++బ=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ప్రక్టాన్ 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 అల్లెడ్డి ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్సిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లెడ్డి 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 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 సమయంలో శరీరంలో అనేక చర్యలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటిలో మెదడు ఎక్కువగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర ఉండడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండి ఎలాంటి ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలు కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గతా కారణం సరూటిక్ అనే నాడీపై ఒత్తిడి పెరగడమే.అంతేకాకుండా మణికట్టు నరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉదయం లేచే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విటమిన్ల సమ్మేళనంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విటమిన్ ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విటమిన్ ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో డీ12,



డీ6 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్దిష్టంగా చేస్తే నరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. డీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. డీ12 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. ప్రతిరోజు సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజు సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల్య 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 అలవాట్లు 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 మారినది బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త సరఫరా కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజు 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 ఫ్రాసిస్ 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 ఆలోచన 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. ప్రతిరోజు వస్తే 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 ఎండుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా



ఎండుమిర్చిని ఇచ్చి ఎర్రకారంను పట్టిస్తూ 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 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 పచ్చిమిర్చి 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 గాయుక్రొజెనెలు ఉంటాయి. అందువల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణశయంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టకకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాల్‌ఫ్లవర్ తింటే అల్లెడ్డి 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.

రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

బత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బత్తాయిని 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 బత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బత్తాయిని 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. బత్తాయి పండ్ల రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అజీర్ణం, ప్రేగు కదలికలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.బత్తాయి పండు రసం శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడటమే కాకుండా విరేచనాలు, వాంతులు, తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది.బత్తాయిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని



రక్షించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. బత్తాయి రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంతేతాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి.బత్తాయి రసంలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బత్తాయి పండు ఆస్టియో ఆర్టరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త స్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ప్లేవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బత్తాయి 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 ఒక్కరి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రతి ఉదయం బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందచ్చుట. ఇది పలు 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 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 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 వట్టిించుకోకపోవడం 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, సరిహదా 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 రుగ్గులో 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 బైముకు 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 సంతేతాలు. 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 సంతేతాలు 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 లోపాన్ని 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. తద్వార పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి.

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంతేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోలి. అప్పెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్షెటి 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 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 ప్రాసినింగ్ 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 పదే పదే 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 డిప్రెడ్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్క్లెటివ్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంగ్షెటి 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, రిబోఫ్లావిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతాయి. దీన్ని పొడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 చూరాలు 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

వ్యసనాలకు బానిసలు కావద్దు

-ఘటనపై విచారణకు ఆదేశించాం -
జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్

అనకాపల్లి: రాంబిల్లి సెజ్‌లో ఎస్‌పీఎస్‌ ఫార్మా పరిశ్రమలో సంభవించిన అగ్ని ప్రమాదంలో ఎటువంటి ప్రాణ నష్టం జరగలేదని జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ తెలిపారు. ఆమె ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. సాయంత్రం 4.30 గంటల సమయంలో అగ్ని ప్రమాదం సంభించిందని, వెంటనే చర్యలు తీసుకొని మంటలను అదుపుచేసినట్లు తెలిపారు. ఈ పరిశ్రమ 2023లో స్థాపించడం జరిగిందని, ఈ పరిశ్రమలో 25 మంది ఆన్‌రోల్ ఉద్యోగులు, దాదాపు 8 మంది రోజువారీ కార్మికులు పనిచేస్తారని, ఈ ఘటన జరిగినప్పుడు 16 మంది కార్మికులు పనిచేస్తున్నట్లు తెలియజేశారు. సెంట్రీ ప్యూజ్ చివరి దశ ఆపరేషన్ సమయంలో 4-మిథైల్-2-సైస్ బైఫెనైల్ ఉత్పత్తిలో రియాక్షన్ కారణంగా అకస్మాత్తుగా మంటలు చెలరేగాయని, కారా ఈ ప్రక్రియలో ఇంబర్మిడియట్ ద్రావకం వలే ఉపయోగించే టోలున్ ద్రావకాన్ని



నిర్వహిస్తుండగా మంటలు చెలరేగినట్లు తెలిపారు. సంఘటన జరిగిన సమయంలో, పని ప్రదేశంలో డైరెక్టర్ లోకేశ్వరరావు, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ సత్యనారాయణ, రసాయన శాస్త్రవేత్త కుమార్లు కంపెనీ ఆవరణలో ఉన్న ఇతర ఉద్యోగులతో కలిసి, ఎటువంటి గాయాలు కాకుండా యూనిట్‌ను సురక్షితంగా తరలించారని తెలిపారు. ప్రమాద ఘటనపై విచారణకు ఆదేశించామన్నారు.

మహిళా విద్యకు మార్గదర్శకురాలు సావిత్రిబాయి పూలే

విశాఖపట్నం: మహిళా విద్యకు మార్గదర్శకురాలిగా, సమాజ సంస్కర్తగా చిరస్థాయిగా నిలిచిన తొలి మహిళా ఉపాధ్యాయురాలు సావిత్రి బాయి పూలే అని వైఎస్సార్‌సీపీ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు కేకే రాజు కొనియాడారు. వైఎస్సార్‌ సీపీ బీసీ సెల్ అధ్యక్షులలో సావిత్రిబాయి పూలే జయంతి సందర్భంగా ఆమె చిత్రపటానికి మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్, డిప్యూటీ మేయర్ కె.సతీష్‌తో కలిసి కేకే రాజు పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. బాలికల విద్యే సమాజ అభివృద్ధికి పునాది అనే భావనను ఆచరణలో చూపిన గొప్ప సంస్కర్తగా ఆమె చరిత్రలో నిలిచిపోయారని తెలిపారు. కుల, మత, లింగ భేదాలను త్రోసిపుచ్చి సమానత్వం కోసం ఆమె చేసిన పోరాటం నేటికీ ఆదర్శప్రాయమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్‌ఈసీ సభ్యుడు జూహార్ అహ్మద్, జిల్లా బీసీ సెల్ అధ్యక్షుడు నరవల రవీంద్ర భరత్, రాష్ట్ర జిల్లా అనుబంధ విభాగం అధ్యక్షులు పేదాడ రమణి కుమారి, సునీల్ మెత్త, బోసీ శివరామకృష్ణ , శ్రీదేవి



వర్మ, నీలి రవి, మారుతి ప్రసాద్, పీలా ప్రేమకుమార్, దిలీప్, సేనాపతి అప్పారావు, మార్కెండేయులు, అలంపల్లి రాజబాబు, కార్పొరేటర్ బిపిఎన్ కుమార్ జైన్, పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కార్పొరేట్ పాలసీతో కార్మిక వర్గానికి తీవ్ర నష్టం

విశాఖపట్నం: కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్పొరేట్ల అనుకూల విధానాలతో కార్మికులు, రైతులు ఇతర వర్గాలపై ఆర్థికదాడి పెరుగుతూ... విద్య, వైద్యం, ఉపాధి అవకాశాలైన పరిస్థితుల్లో ప్రత్యామ్నాయ విధానాల కోసం పోరాటాలు ఉధృతం చేసేందుకు సీబీఐయా 18వ అఖిల భారత మహాసభలో చర్చించినట్లు సీబీఐయా అఖిల భారత కార్యవర్గ సభ్యుడు సిపావ్.నర్సింగరావు, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎ.వి.నాగేశ్వరరావు తెలిపారు. ఏయూ కన్వెన్షన్ హాల్ మహాసభల ప్రాంగణంలో సీబీఐయా విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్.కె.ఎస్.వి కుమార్‌తో కలిసి నర్సింగరావు విలేజ్‌కులతో మాట్లాడుతూ కార్మికుల సమస్యలు, ప్రత్యామ్నాయ విధానంపై చర్చించారని తెలిపారు. దేశంలో ప్రైవేట్ పేరుతో విద్య, వైద్యం, ఉపాధి అవకాశాలను సామాన్యులకు లేకుండా చేసి విధానంపై సీబీఐయా పోరాడుతుందని, ఇదే అజెండాతో రాబోయే కాలంలో ప్రతి రంగానికి సంబంధించిన ‘చార్టర్ ఆఫ్ డిమాండ్స్’ తయారు చేస్తున్నామన్నారు. కేరళలో పేపర్ మిల్లను



ప్రైవేటీకరించాలన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయంతో కార్మికవర్గంపై భారం పడకుండా కేరళ ప్రభుత్వమే నిర్వహిస్తుందని తెలిపారు.

క్రమశిక్షణతో మెలగాలి

-సబ్ కలెక్టర్ సాహిత్, డీఎస్సీ సాయిప్రశాంత్

రంపచోడవరం: యువత మంచి క్రమశిక్షణతో మంచి లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని వాటిని సాధించేందుకు కష్టపడాలని సబ్ కలెక్టర్ సాహిత్, రంపచోడవరం సాయిప్రశాంత్ సూచించారు. అభ్యుదయం కార్యక్రమంలో భాగంగా స్థానిక అంబేద్కర్ సెంటర్‌లో మానవహారం నిర్వహించారు. డ్రగ్స్‌కు వ్యతిరేకంగా నివాదాలు చేశారు. అనంతరం పీఎంఆర్‌సీ వరకు నిర్వహించిన సైకిల్ ర్యాలీలో పాల్గొన్నారు. ఏజెన్సీలో ఎక్కడా గంజాయి లేకుండా పోలీసుశాఖ చర్యలు చేపట్టిందని, అక్కడక్కడ జరుగుతున్న రవాణాపై కూడా ప్రత్యేకదృష్టి పెట్టి అడ్డుకట్ట వేస్తున్నామని డీఎస్సీ పేర్కొన్నారు. డ్రగ్స్, మత్తు పదార్థాలకు వ్యతిరేకంగా పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో యువతకు అవగాహన



కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ బాలాజీ, సీబి సన్యాసినాయుడు, ఎస్‌ఐ వెంకట్రావు పాల్గొన్నారు.

ఏజెన్సీలో రోడ్ల నిర్మాణానికి ప్రత్యేక నిధులు

జి.మాడుగుల: జిల్లాలోని గిరిజన గ్రామాలకు ప్రధాన రహదారులు, అంతర్గత రోడ్ల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వాల ప్రాధాన్యం ఇచ్చి ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించాలని పాడేరు ఎమ్మెల్యే, వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు మత్స్యరాన విశ్వేశ్వరరాజు కోరారు. మండలంలోని గెమ్మలి పంచాయతీ చీమలపాడు గ్రామంలో రూ.1.60 కోట్లతో తారురోడ్డు నిర్మాణ పనులను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సమయంలో తాను విజయం సాధిస్తే గెమ్మలి రోడ్డు నుంచి చీమలపాడు వరకు రోడ్డు నిర్మాణానికి కృషి చేస్తానని ఇచ్చిన మాట ప్రకారం పనులు చేపట్టామన్నారు. ఏజెన్సీ ప్రాంత అభివృద్ధికి రహదారులు కీలక ప్రాత పోషిస్తాయని అన్నారు. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు రవాణాలో సౌలభ్యం కలుగుతుందని ఆయన తెలిపారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో పక్కాలు రోడ్డు సౌకర్యకోపోషడంతో ప్రజలు రోడ్డు, రవాణా ఉపాధులు పడుతున్నారని ఆయన అన్నారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక దృష్టి సారించి పౌలిక వసతులు కల్పనకు ప్రభుత్వం, అధికారులు కృషి చేయాలని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్ ఎంపీపీ కుదుముల సత్యనారాయణ, వైఎస్సార్‌సీపీ మండల అధ్యక్షుడు నుర్సని మత్స్యకొండం



నాయుడు, సర్పంచ్ సీదరి కొండబాబు, వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి వంజరి సీతారామనాయుడు, వైఎస్సార్‌సీపీ నేతలు నిర్మా వండన్న, బంగారాజు, సీలమ్మ, వలసయ్య, చిట్టిబాబు, మన్మధరావు, లక్ష్మీనాయుడు, బాలయ్యపదార్, గంగరాజు, మర్రి బాలరాజు, కోటిబాబు, బొనంగి బాలయ్య పదార్, శంకరరావు, సత్తిబాబు, ఆశీర్వాదం, బాలు, కొండబాబు, మాజీ సర్పంచ్ పండుదొర, కూర్మారావు, పీఆర్‌ఎఫ్ మాణిక్యం, సీడీపీవో బాలచంద్రమణిదేవి, ఉపాధి హామీ పథకం ఎపీవో కొండబాబు పాల్గొన్నారు.

జీవన సత్య పట్టుదల అందరికీ ఆదర్శం

-అద్దేబీగా తీర్చిదిద్దే బాధ్యత తీసుకుంటా
-అరకు ఎంపీ తనూజరాణి -రూ.10 వేల ఆర్థిక సాయం అందజేత

పాడేరు: నిరుపేద కుటుంబం నుంచి వచ్చిన ఆదివాసీ బాలిక జీవన సత్య పట్టుదల అందరికీ ఆదర్శమని, భవిష్యత్తులో దేశం గర్వించదగ్గ అద్దేబీగా ఆమెను మార్చే బాధ్యత తీసుకుంటానని అరకు ఎంపీ తనూజరాణి హామీ ఇచ్చారు. ఇటీవల విశాఖపట్నంలో నిర్వహించిన 10కే మార్థాన్‌లో రన్నరమ్‌గా నిలిచి సంచలనం సృష్టించిన ఆమెను పాడేరులోని తన నివాసంలో ఎంపీ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. అరకువ్యాపిలోని శారదానికేతన్ పాఠశాలలో 3వ తరగతి చదువుతున్న ఆమె ప్రతిభను కొనియాడారు. ఆమెకు తక్షణ అవసరాల కోసం తన సొంత నిధులు రూ.10 వేల నగదు అందజేశారు. ఆమెను ఉత్తమ క్రీడాకారిణిగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఒక మంచి క్రీడా ఆకాడమీలో చేర్చించి, నాణ్యమైన శిక్షణ ఇప్పిస్తానని



హామీ ఇచ్చారు. దీంతో కుటుంబసభ్యులు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్‌సీపీ యువజన విభాగం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చెట్టి వినయ్, అడ్డుమండ సర్పంచ్ గుమ్మా శ్యాం సుందర్, రూడకోట సర్పంచ్ కాశం సురేష్‌కుమార్, నేతలు ఎల్‌బీ కిరణ్, బాలకృష్ణ, ప్రకాశ్, విజయ్ పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై అలసత్వం వహిస్తే చర్యలు

-అరకు ఎమ్మెల్యే రేగం మత్స్యలింగం

అరకులోయ: విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై అలసత్వం వహిస్తే చర్యలు తప్పవని స్థానిక ఎమ్మెల్యే రేగం మత్స్యలింగం హెచ్చరించారు. ఆయన స్థానిక పీటీజీ బాలుర కళాశాల, బాలికల పాఠశాలను సందర్శించారు. కళాశాలలో ఆనారోగ్యంతో బాధపడుతూ రక్త పరీక్షలు చేయించుకుంటున్న విద్యార్థుల ఆరోగ్య వివరాలను తెలుసుకున్నారు. నాణ్యమైన విద్య, మెనూ ప్రకారం భోజనం అందుతుందా... లేదా అని ప్రశ్నించారు. రికార్డులు పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే మెనూ ప్రకారం వండి వడ్డిస్తున్నారా లేదా అని ఆరా తీశారు. పాఠశాలలో రుచికరంగా భోజనం లేకపోవడాన్ని గుర్తించిన ఎమ్మెల్యే తగు సూచనలు చేశారు. పాఠశాలలో ప్రహరి సమస్యలను తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే వెంటనే సంబంధిత అధికారులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. పాఠశాలకు ప్రహరి నిర్మించి, పాఠశాల స్థలం కబ్జాకు గురికాకుండా చూడాలని సూచించారు.



టెన్స్ విద్యార్థులకు యూనిఫారం అందించారు. మహిళా ఉపాధ్యాయుల ఆధ్వర్యంలో సావిత్రిబాయి పూలే జయంతి సందర్భంగా చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు.

వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలి

-చింతూరు ఏఎస్సీ బొడ్డు హేమంత్

చింతూరు: మత్తుకు బానిసైన యువత తమ జీవితాలను పాడు చేసుకుంటున్నారని, యువత వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలని చింతూరు ఏఎస్సీ బొడ్డు హేమంత్ అన్నారు. అభ్యుదయం కార్యక్రమంలో భాగంగా స్థానిక పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో స్థానిక ఒడిశా జంక్షన్ నుంచి చింతూరు మెయిన్‌రోడ్ సెంటర్ వరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. మానవహారంగా ఏర్పడ్డారు. ఈ సందర్భంగా ఏఎస్సీ మాట్లాడుతూ ఏజెన్సీలో గంజాయి నిర్మూలనకు పోలీసులు కృషి చేస్తున్నారని, దీనికి ప్రజల సహకారం కూడా కావాలని కోరారు. గంజాయి అక్రమ రవాణా చేసినా, విక్రయించినా కఠినచర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన హెచ్చరించారు. మదక ద్రవ్యాల కారణంగా ఎన్నో జీవితాలు నాశనం అవుతున్నాయని, యువత వాటి జోలికిపోకుండా తమ భవిష్యత్తును సుగమం చేసుకోవాలని ఏఎస్సీ సూచించారు. ఈ



సందర్భంగా పాఠశాలల్లో నిర్వహించిన వ్యాసరచన పోటీల్లో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు ఆయన బహుమతులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీబి గోపాలకృష్ణ, ఎస్‌ఐ రమేష్, డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ రత్నమాణిక్యం పాల్గొన్నారు.

హక్కుల అవగాహన.. సామాజిక బాధ్యత

అనకాపల్లి: ఆహార భద్రత కమిషన్ పర్యవేక్షణకే పరిమితం కాదని, ఫిర్యాదుల పరిష్కారానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తుందని రాష్ట్ర ఆహార భద్రత కమిషనర్ చైర్మన్ చిత్తా విజయప్రతాప్‌రెడ్డి అన్నారు. స్థానిక గవర్నమెంట్ కన్వెన్షన్ ఆర్గనైజేషన్ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆయన ‘మేలుకో...హక్కులు తెలుసుకో’ ..అందరి చట్టం వినియోగదారుల రక్షణ చట్టం’ బ్రోచర్‌ను అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జాతీయ ఆహార భద్రత చట్టం అమల్లోకి వచ్చిన 2013 నుంచి దేశంలో ఆహార భద్రత చట్టబద్ధమైన హక్కుగా దక్కిందన్నారు. రేషన్? సరుకులు పంపిణీలో అవకతవకలు, గర్భిణులు, బాలింతలు, చిన్నారులకు అంగన్‌వాడీల ద్వారా అందుతున్న పౌష్టికాహార పంపిణీ, మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమల్లో లోపాలను ఆహార భద్రత కమిషన్‌కు లిఖితపూర్వకంగా లేదా వాట్సప్ నెంబర్



9490551117కు ఫిర్యాదు చేయాలని ఆయన కోరారు.

మాధవసేవగా సర్వప్రాణి సేవ జరగాలి

-మన్యంలో ప్రకృతిని కాపాడుకోవా-మనబ్బని పాశ్చాత్య దేశాల వ్యక్తులు పాడుచేశారు

సీతంపేట: మానవసేవయే మాధవసేవ కాదని, మాధవసేవగా సర్వప్రాణి సేవ జరగాలని త్రిదండి చినజియర్ స్వామి అన్నారు. సీతంపేట మండలం సీడి గ్రామంలో మన్యప్రగతి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో 3,500ల మంకిపైగా నిరుపేదలకు రగ్గులు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మతంకాదు ప్రధానం.. మానవత్వం ప్రధానం.. మానవత్వముంటే మనసు, బుద్ధి వికసిస్తే అప్పుడు మిగతా ప్రాణాలన్నీ మనవని భావించడం జరుగుతుం. ప్రపంచమంతా నా, కొండలు, కోనలు నదులు నావి అనే భావాన్ని పెంపొంచుకోవా... ఇ మనందరి సూత్రం కావా. మన్యం ప్రకృతిని కాపాడుకోవా. ఇక్కడ అత్యుక్తంగా పండించే జీడి, మామిడి, చింతపండు, పసుపు, అనాసపనస, ఇతర అటవీ ఉత్పత్తులు ఎంతో ఖ్యాతిని పొందాయి. మైదాన ప్రాంత వాసులు మీ పంటలపై ఆధారపడుతున్నారు. మీ వల్ల దేశమంతా బతుకుతున్నారు. అందుకే గిరిజనులందరికీ మంచి సౌకర్యాలు రావా.. మీ ఆందరి ఆరోగ్యాల బాగుండాలని ఆకాంక్షించారు. పిల్లలను బాగా చవించాలని పిలుపునిచ్చారు. మనబ్బని పాశ్చాత్యదేశాలకు చెందిన వ్యక్తులు పాడుచేశారన్నారు.



మనందరిలో... అన్ని పన్నులలో దేవుడు ఉన్నారని తెలిపారు. చెట్లు, పక్షులు మనకి ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగపడితే వాటికి హానితలపెడుతున్నామన్నారు. సంపదను దుబరా చేస్తున్నారన్నారు. కులం, మతం, జాతి, దైవాలు పేరు చెప్పి ఒకరినిఒకరు ఆక్రమించే ప్రయత్నం ఎన్నో రకాలుగా జరుగుతున్నాయి న్నారు. మనిషి తోటి మనిషికి తోడు పడుతున్నాడా అని ప్రశ్నించారు. దైవం మీద నమ్మకముంటే ఆ దైవాన్ని మనసులో పెట్టుకోవాలన్నారు. దైవం చూపిన మంచి మార్గంలో ప మందికి తోడు పడాలన్నారు. మనిషిని మార్చేసి ప్రలోభ పెట్టడం తగునా అని ప్రశ్నించారు.

ఆఫీస్ స్పేస్‌కు గిరాకీ నై.. రియల్ ఎస్టేట్ కన్సల్టెంట్ కొల్లియర్స్ నివేదిక

-హైదరాబాద్‌లో గత ఏడాది కొత్తగా అందుబాటులోకి వచ్చిన కార్యాలయ స్థలాల్లో 21 శాతం క్షీణత

న్యూఢిల్లీ: హైదరాబాద్ ఆఫీస్ స్పేస్‌కు డిమాండ్ తగ్గింది. నిరుదు కొత్తగా అందుబాటులోకి వచ్చిన కార్యాలయ స్థలాల్లో 21 శాతం క్షీణత కనిపించింది మరి. ప్రముఖ రియల్ ఎస్టేట్ కన్సల్టెంట్ కొల్లియర్స్ ఇండియా హైదరాబాద్ సహా దేశంలోని 7 ప్రధాన నగరాల్లో గత ఏడాదికిగాను ఆఫీస్ స్పేస్ మార్కెట్ తీరుతెన్నులను వివరించింది. ఇందుకు సంబంధించి విడుదలైన తాజా నివేదికలో 2024తో పోల్చితే 2025లో హైదరాబాద్ మార్కెట్‌లోకి వచ్చిన ఆఫీస్ స్పేస్ 2.9 మిలియన్ చదరపు అడుగులు (చ.అ.) పడిపోయింది. 13.7 మిలియన్ చదరపు అడుగుల నుంచి 10.8 మిలియన్ చదరపు అడుగులకు పరిమితమైంది. ఇక దేశీయంగా ఆఫీస్ స్పేస్‌లో ఎక్కువ భాగం బ్యాంకింగ్, ఆర్థిక సేవలు, బీమా రంగ సంస్థలే లీజుకు తీసుకుంటున్నాయి. విదేశీ కంపెనీల్లో జీసీసీలు ముందున్నాయి. బెంగళూరు, చెన్నై నగరాలలో గత ఏడాది ఆఫీస్ స్పేస్ ఎక్కువగా అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇది అక్కడి డిమాండ్‌కు అద్దం పడుతున్నది. 2024లో బెంగళూరులో కొత్తగా వచ్చిన ఆఫీస్ స్పేస్ 15.2 మిలియన్ చదరపు అడుగులుంటే, 2025లో అది 17.5 మిలియన్ చదరపు అడుగులకు పెరిగింది. దీంతో 15 శాతం వృద్ధి నమోదైంది. అలాగే చెన్నైలో 2.1 మిలియన్ చదరపు అడుగుల నుంచి 4.5 మిలియన్ చదరపు అడుగులకు చేరింది. పుణెలో కూడా 5.3 మిలియన్ చదరపు అడుగుల నుంచి 11 మిలియన్ చదరపు అడుగులకు ఎగిసింది. ఈ క్రమంలోనే ఓపరాల్‌గా ఏడు ప్రధాన నగరాల్లో కొత్తగా అందుబాటులోకి వచ్చిన ఆఫీస్ స్పేస్ 2025లో 56.5 మిలియన్ చదరపు అడుగులుగా ఉన్నది. 2024లో 53.8 మిలియన్ చదరపు అడుగులేనని



కొల్లియర్స్ వెల్లడించింది. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత అప్పటి ప్రభుత్వం చూపిన ప్రత్యేక శ్రద్ధతో హైదరాబాద్ రియల్ ఎస్టేట్ పరుగులు పెట్టింది. దేశంలోని ఇతర ప్రధాన నగరాల సంగతి ఎలా ఉన్నా.. మన రాష్ట్ర రాజధాని నగర నిర్మాణ రంగం మాత్రం దూసుకుపోయింది. ఈ క్రమంలోనే ఆఫీస్ స్పేస్‌కూ పెద్ద ఎత్తున గిరాకీ కనిపించింది. దేశ, విదేశీ కంపెనీల రాకతో కార్యాలయ స్థలాలు హాట్ కేకుల్లా లీజుకుపోయాయి. ఫలితంగా ఏటా కొత్తగా అందుబాటులోకి వచ్చే ఆఫీస్ స్పేస్ కూడా పెరుగుతూపోయింది. తద్వారా నిర్మాణ రంగం, దాని అనుబంధ రంగాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు, పెట్టుబడులూ వుంజుకున్నాయి. భూముల ధరలూ అకాశాన్నంటాయి. కాగా, ఢిల్లీ-ఎన్‌సీఆర్, ముంబై, బెంగళూరు నగరాల కంటే కూడా హైదరాబాద్‌లోనే ఆఫీస్‌లను ఏర్పాటు చేసుకొనేందుకు కార్పొరేట్లు విపరీతమైన ఆసక్తిని నాడు చూపారు. అయితే ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి లేదు. ఇందుకు తాజా నివేదికే నిదర్శనం.

పాలసీల పునరుద్ధరణకు ఎల్‌ఐసీ ఆఫర్

న్యూఢిల్లీ: ప్రభుత్వ రంగ జీవిత బీమా దిగ్గజం, లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ (ఎల్‌ఐసీ) తమ పాలసీదారులకు శుక్రవారం ఓ స్పెషల్ ఆఫర్ ఇచ్చింది. ఆగిపోయిన వ్యక్తిగత పాలసీల పునరుద్ధరణకు అవకాశం కల్పించింది. 2 నెలలపాటు ఈ ప్రత్యేక కార్యక్రమం కొనసాగనున్నది. మార్చి 2దాకా అన్ని నాన్-లింక్డ్ లాప్సెడ్ పాలసీలకు ఆలస్య రుసుములతో ఆకర్షణీయ రాయితీతో ఈ సదుపాయం అందుబాటులో ఉంటుంది. సదరు బీమా ప్లాన్లకు అర్హత ఉంటే లేట్ ఫీజులో గరిష్ఠంగా రూ.5వేలు లేదా 30 శాతం వరకు తగ్గింపును పొందవచ్చని ఓ ప్రకటనలో ఎల్‌ఐసీ తెలిపింది. కాగా, మైక్రో ఇన్సూరెన్స్ పాలసీల కోసం ఆలస్య రుసుమును సంస్థ పూర్తిగా ఎత్తేసింది. అయితే మెడికల్/ఆరోగ్య అవసరాలపై మాత్రం ఎలాంటి రాయితీలు ఉండవని ఎల్‌ఐసీ స్పష్టం చేసింది. పాలసీదారుల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని తెచ్చిన ఈ సదవకాశాన్ని అర్హులందరూ వినియోగించుకోవాలన్నది. ప్రతికూల



పరిస్థితుల కారణంగా ప్రీమియంలు సకాలంలో చెల్లించలేక ఆగిపోయిన పాలసీలకు చక్కని అవకాశంగా ఎల్‌ఐసీ ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నది.

పది నిమిషాల్లో డెలివరీ వేసేకున్న రహస్యం ఇటి : జిమాటో సీఈవో

భద్రతా సమస్యలపై గిగ్ వర్కర్లు చేపట్టిన సమ్మెతో అల్ట్రా ఫాస్ట్ డెలివరీలపై మరోసారి చర్చ ఊపందుకుంది. కొత్త సంవత్సరం రోజున వీరి నమ్మ జొమాటో, బ్లింకిట్ వంటి ఫ్లాట్‌ఫామ్‌లలో డెలివరీ సేవలపై పెద్దగా ప్రభావం చూపించనప్పటికీ.. పది నిమిషాల్లో డెలివరీ మోడల్ వల్ల రైడర్లు తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతున్నారన్న ప్రశ్నలు సోషల్ మీడియాలో ఆసక్తిని రేకెత్తించాయి. ఈ నేపథ్యంలో దీనిపై జొమాటో సీఈఓ దీపిందర్ గోయల్ స్పందించారు. పది నిమిషాల్లో డెలివరీ విధానంపై వివరణ ఇచ్చారు. ఈ డెలివరీ వెసుక ఉన్న అసలు రహస్యాన్ని నెటిజన్లకు అర్థమయ్యేలా వివరించారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా వరుస పోస్టులు పెట్టారు. డెలివరీ వేగం మౌలిక సదుపాయాలపై ఆధారపడి ఉంటుందని, రైడర్లపై ఒత్తిడి ద్వారా కాదని గోయల్ వివరించారు. ‘మీ ఇళ్ల చుట్టూ పెరుగుతున్న దుకాణాల వల్లే మా 10 నిమిషాల డెలివరీ సేవలు సాధ్యమవుతున్నాయి. డెలివరీ పార్సెల్స్ వేగంగా డ్రైవ్ చేయడం వల్ల ఇది సాధ్యం కాదు. అసలు డెలివరీ కోసం కస్టమర్‌కు మేం చేసిన టైమర్ ప్రామిస్ రైడర్‌కు యాప్‌లో కనిపించదు. బ్లింకిట్‌లో మాకు వచ్చిన ఆర్డర్‌ను ప్యాక్ చేయడానికి 2.5 నిమిషాల సమయం పడుతుంది. డెలివరీ నగటున 2 కిలోమీటర్ల పరిధిలోనే ఉంటుంది. గంటకు 15 కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రయాణించినా 8 నిమిషాల్లో లాకేషన్‌కు రీచ్ అయిపోవచ్చు’ అని తెలిపారు. అంతేకాదు, డెలివరీలు



అలస్యమైతే తమ ఏజెంట్లకు ఎలాంటి జరిమానాలూ విధించమని, అలాగే సమయానికి డెలివరీ చేసినందుకు కూడా ప్రత్యేక ప్రోత్సాహకాలు ఏమీ ఉండవని స్పష్టం చేశారు. దీనివల్ల వారిపై ఎలాంటి ఒత్తిడి ఉండదని పేర్కొన్నారు. తమ సంస్థలో డెలివరీ పార్సెల్‌లకు భద్రత కల్పిస్తున్నామని, ప్రతి ఒక్కరికీ వైద్య, జీవిత బీమా అందిస్తున్నామని ఈ సందర్భంగా దీపిందర్ గోయల్ వెల్లడించారు. గిగ్ వర్కర్ల సమ్మె మధ్యే న్యూఇయర్ రోజు జొమాటో, బ్లింకిట్ కలిసి రికార్డు స్థాయిలో 75 లక్షల ఆర్డర్లను డెలివరీ చేసినట్లు తెలిపారు.

జీఎస్టీ వసూళ్లు రూ.1.74 లక్షల కోట్లు

న్యూఢిల్లీ: వస్తు, సేవల పన్ను (జీఎస్టీ) వసూళ్లు గత నెల డిసెంబర్‌లో రూ.1.74 లక్షల కోట్లుగా నమోదయ్యాయి. 2024 డిసెంబర్‌లో 1.64 లక్షల కోట్లుగా ఉన్నట్టు గురువారం విడుదలైన ప్రభుత్వ గణాంకాల్లో తేలింది. దీంతో 6.1 శాతం వృద్ధి కనిపించింది. 2025 నవంబర్‌లో రూ.1.70 లక్షల కోట్లుగా ఉన్నాయి. కాగా, డిసెంబర్‌లో దేశీయ లావాదేవీల నుంచి వచ్చిన స్థూల ఆదాయం 1.2 శాతం పెరిగి రూ.1.22 లక్షల కోట్లకు చేరింది. ఇక దిగుమతైన వస్తుాస్తుల ద్వారా వచ్చిన ఆదాయం 19.7 శాతం ఎగిసి రూ.51,977 కోట్లుగా ఉన్నది. అయితే తెలంగాణ సహా 17 రాష్ట్రాల్లో జీఎస్టీ వసూళ్లు క్షీణిస్తుండటంవల్ల కేంద్ర ప్రభుత్వంలో ఒకింత ఆందోళన కనిపిస్తున్నది.



18ఏండ్ల నిరీక్షణకు ఫలితం

శ్రీనందు, యామిని భాస్కర్ జంటగా వరుణ్ రెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన ‘సైక్ సిద్ధార్థ’ చిత్రం ఇటీవలే ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. విజయోత్సవ వేడుకను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా హీరో శ్రీనందు మాట్లాడుతూ..విడుదలైన అన్ని కేంద్రాల్లో సినిమాకు అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తున్నదని, నటుడిగా ఇలాంటి హిట్ కోసం 18ఏండ్లు ఎదురుచూశానని, అందుకు తగిన ఫలితం దక్కిందని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. సినిమాలో తాను పోషించిన శ్రావ్య పాత్రకు అందరూ కన్నెక్ట్ అవుతున్నారని కథానాయక యామిని భాస్కర్ చెప్పింది. సిద్ధార్థ పాత్ర యువతతో పాటు మాస్‌కు బాగా రీచ్ అయిందని, ప్రేక్షకులు తెరపై ఓ జీవితాన్ని చూస్తున్న అనుభూతికిలోనవుతున్నారని దర్శకుడు వరుణ్ రెడ్డి చెప్పారు. ట్రైండ్ సెట్ చేసిన సినిమా ఇదని ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ వెంకట్ సిద్ధారెడ్డి పేర్కొన్నారు.



జనరల్ కంపార్ట్‌మెంట్ హీరో ‘జెట్టి’

సత్య ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న కామెడీ ఎంటర్టైనర్ ‘జెట్టి’. రితేష్ రానా దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని క్లాష్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్ వతాకంపై చిరంజీవి (చెర్రీ), హేమలత పద్మమల్లు నిర్మిస్తున్నారు. వేసవిలో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. సినిమా గ్లింప్స్‌ను విడుదల చేశారు. ‘మేడిపండు చూడ మేలిమై యుండును..’ అంటూ వేమన పద్యంతో మొదలైన గ్లింప్స్ ఆద్యంతం నవ్వుల్ని పంచింది. ప్లెట్ హైజాక్ సందర్భంలో సత్య పాత్రను పరిచయం చేశారు. సత్య-వెన్నెల కిషోర్ మధ్య వచ్చే ఓ డైలాగ్ హైలైట్‌గా నిలిచింది. ‘నువ్వు ఏ టైర్ హీరోవి? అని వెన్నెల కిషోర్.. సత్యని అడిగినప్పుడు ‘జనరల్ కంపార్ట్‌మెంట్’ అంటూ ఆయన బదులివ్వడం నవ్వుల్ని పంచింది. ఈ సినిమా వివోదాల విందుభోజనంలా ఉంటుందని దర్శకుడు రితేష్ రానా అన్నారు. ఇప్పటికే 60శాతం చిత్రీకరణ పూర్తయిందని



నిర్మాత చెర్రీ పేర్కొన్నారు. రియా సింఘా, వెన్నెల కిషోర్, అజయ్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సమర్పణ: మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సంగీతం: కాలభైరవ, దర్శకత్వం: రితేష్ రానా

‘లెనిన్’లో ప్రత్యేక గీతం

‘లైగర్’ చిత్రంతో తెలుగులో ఎంట్రీ ఇచ్చింది బాలీవుడ్ భామ అనన్యపాండే. ఆ సినిమా ఫలితంతో సంబంధం లేకుండా యూట్యూబ్ ఆమెకు మంచి ఫాలోయింగ్ దక్కింది. తాజా సమాచారం ప్రకారం తెలుగులో ఈ సాగసరి ఓ స్పెషల్‌సాంగ్ చేయబోతున్నట్లు తెలిసింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. అక్కినేని అఖిల్ హీరోగా గ్రామీణ రాయలసీమ నేపథ్య కథాంశంతో రూపొందుతున్న చిత్రం ‘లెనిన్’. మురళీకిషోర్ దర్శకుడు. బలమైన సామాజిక అంశాన్ని చర్చిస్తూ తెరకెక్కిస్తున్నారు. తాజా సమాచారం మేరకు ఈ సినిమాలోని ప్రత్యేకగీతంలో అనన్యపాండే నర్తించనున్నట్లు తెలిసింది. ఈ విషయమై ఇప్పటికే చిత్రబృందం ఆమెతో సంప్రదింపులు జరిపిందని, తుది నిర్ణయం కోసం వేచిచూస్తున్నారని తెలిసింది. మున్ ఆడియెన్స్‌ను ఉగ్రూతలాగించే ఈ పాట సినిమాకే హైలైట్‌గా నిలుస్తుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. అక్కినేని నాగార్జున, సూర్యదేవర నాగవంశీ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ‘లెనిన్’ వేసవిలో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.



దశావతార ఆలయం నేపథ్యంలో ‘హైందవ’

బెల్లంకొండ సాయిశ్రీనివాస్ నటిస్తున్న డివోషన్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ‘హైందవ’. లుథీర్ బైరెడ్డి దర్శకుడిగా పరిచయ మవుతున్న ఈ చిత్రాన్ని మహేష్‌చందు నిర్మిస్తున్నారు. ఘాటింగ్ చివరి దశకు చేరుకుంది. ఇటీవలే ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని మారేడుమిల్లి అటవీ ప్రాంతంలో కీలక షెడ్యూల్‌ను పూర్తి చేశారు. హీరో బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. ఓ పురాతన ఆలయంలో శరీరమంతా రక్తసిక్తమై ఉండగా.. ఓ చేతిలో గొడ్డలి, మరో చేతిలో కాగడా పట్టుకొని ఇంటెన్స్ లుక్‌లో కని పిస్తున్నారాయన. బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో భారీ కోరలతో ఉన్న వరాహం కథపై మరింత ఆసక్తిని పెంచేలా ఉంది. శతాబ్దాల నాటి దశావతార ఆలయం చుట్టూ నడిచే కథ ఇదని, ఇప్పటికే 70శాతం చిత్రీకరణ పూర్తయిందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: సామ్ సీఎస్, నిర్మాణ సంస్థ: మూన్‌షైన్ పిక్చర్స్, రచన-దర్శకత్వం: లుథీర్ బైరెడ్డి. ‘టైసన్ నాయుడు’ స్పెషల్ పోస్టర్ : బెల్లంకొండ సాయిశ్రీనివాస్ పుట్టినరోజుని పురస్కరించుకొని



ఆయన నటిస్తున్న ‘టైసన్ నాయుడు’ కొత్త పోస్టర్‌ని విడుదల చేశారు. సాగర్ కె చంద్ర దర్శకత్వంలో 14రీల్స్ సంస్థ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నది. భీమ్ సి సిరోలియో సంగీతాన్నందిస్తున్నారు.