

## అభివృద్ధి అంటే ఏంటో చేసి చూపిస్తున్నాం

**-పట్టణాల్లో ప్రత్యేకంగా సైకిల్ ట్రాక్ ల ఏర్పాటు ఆలోచన-విద్యార్థి వైకాపా పాపాలు ఒకేరోజు కడగలేను-ప్రతి నెలా 9న గ్రామాలకు వెళ్లి తప్పలు లేని భూరికార్డులు అందిస్తా-చిత్తూరు జిల్లా తులసినాయనపల్లి సభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు**

చిత్తూరు: గత ఎన్నికల్లో ప్రజలు సైకిల్ కు ఓట్లారని.. ఇప్పుడు అభివృద్ధి అంటే ఏంటో చేసి చూపిస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. పర్యావరణ హితం కోసం అందరూ సైకిల్ కు కొనుగోలు చేసి తొక్కాలని పిలుపునిచ్చారు. సైకిల్ కోసం పట్టణాల్లో ప్రత్యేకంగా ట్రాక్ లు ఏర్పాటుచేసే ఆలోచన ఉందని పేర్కొన్నారు. చిత్తూరు జిల్లాలోని సొంత నియోజకవర్గం కుప్పంలో మూడురోజుల పర్యటనకు వచ్చిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రెండోరోజైన శనివారం గుడుపల్లి మండలం బెగ్గెలిపల్లికి వెళ్లి విద్యార్థులతో కొంతసేపు ముచ్చటించారు. తర్వాత గ్రామంలోని మునెమ్మ, చిన్నతాయమ్మ, వెంకటరామప్పకు పింఛన్లు అందజేసి వారి కుటుంబ స్థితిగతులు తెలుసుకున్నారు.

ఈ-సైకిల్ పై సభకు.. శాంతిపురం మండలం శివపురంలోని స్వర్ణహానికి చేరుకున్న చంద్రబాబు.. అక్కడి నుంచి ఈ-సైకిల్ పై రాబోయే తుమ్మిడి పంచాయతీలోని తులసినాయనపల్లిలో ఏర్పాటు చేసిన సభ(ప్రజావేదిక) వద్దకు వచ్చారు. 2.60 కి.మీ.మేర ఈ-సైకిల్ ను తొక్కుకుంటూ వేదిక వద్దకు చేరుకున్నారు. సూపర్ సైకిళ్ళుగా వాటికి పేరు పెట్టారు. 24 గంటల్లో కుప్పం నియోజకవర్గంలో 5,555 ఈ-సైకిళ్ళను రాయితీపై ప్రజలకు పంపిణీ చేసి రికార్డు సృష్టించిన సందర్భంగా 'గిన్నీస్ వరల్డ్ రికార్డు' సంస్థ ప్రతినిధి అందజేసిన ట్రూఫ్ ట్రాన్సి కలెక్టర్ సుమిత్రకృష్ణ, సైకిళ్ళను అసెంబ్లీలో చేసిన ఇ-మోటార్డ్ సంస్థ ప్రతినిధులకు సీఎం అందజేశారు. 'లిమ్కా బుక్ ఆఫ్ రికార్డు'లోనూ ఇది నమోదైనట్లు ప్రకటించారు. ప్రజావేదిక సమీపంలోనే కుప్పం నియోజకవర్గంలోని వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం సభలో ప్రసంగించారు. ఆ తర్వాత వివిధ సంస్థలు ఏర్పాటుచేసిన స్టాళ్ళను పరిశీలించారు. షీ4లోని బంగారు



కుటుంబాలు, మార్గదర్శులుగా ఉన్న అదానీ ఫౌండేషన్, మేఘా ఇంజనీరింగ్, డీవీఎస్ మోటార్స్ సంస్థ ప్రతినిధులతో మాట్లాడారు. సభలో చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. 'అభివృద్ధి అంటే నేను ప్రాధాన్యం ఇస్తా. కొత్త విషయాలు అందిస్తున్నామన నా జీన్స్ లోనే ఉంది. ఈ-సైకిల్ తొక్కవద్దని భద్రతా సిబ్బంది చెప్పినా వారిని వారించా. అది ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకున్నా. నా ఆలోచనలు ఎప్పుడూ స్థిరంగా ఉండవు. సూత్ర ఆలోచనలు చేస్తుంటా. కుప్పంలో ప్రారంభించిన ఈ-సైకిల్ భారతదేశ చరిత్రను మార్చే దిశగా దూసుకెళ్తుంది' అని వివరించారు. బస్సు ఎక్కితే బస్టాండ్ వరకే వెళ్తామని.. అదే సైకిల్ ఎక్కితే ఎక్కడికైనా దూసుకెళ్తామని సరదాగా వ్యాఖ్యానించారు. 'దేశంలోనే అత్యధిక పెన్షన్ మన రాష్ట్రమే ఇస్తోంది. కర్ణాటకలో నెలకు రూ.392 కోట్లు, తమిళనాడులో రూ.315 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారు. అదే మనం నెలకు రూ.2,730 కోట్లు పెన్షనర్లకు చెల్లిస్తున్నాం. వాట్సాప్ ద్వారా 800 ఫౌండేషన్లు అందిస్తున్నాం. పింఛన్ కు ఎవరు డబ్బులు అడిగినా, దురుసుగా ప్రవర్తించినా బిఎన్ఎస్ లో సమాచారం చెప్పండి. బాగా పనిచేసిన వాళ్ళను అభినందిస్తా. సరైన దారిలో లేని వాళ్ళను గాడిలో పెడతా. ప్రభుత్వ సేవల విషయంలో మీరు నాకు సరైన సమాధానం చెప్పినప్పుడే నేను మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోగలను' అని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.

## ఉద్రిక్తతల నడుమ రాంబాబు అరెస్టు

**-రాత్రి వరకూ కార్యాలయం వద్ద భారీ భద్రత**

అమరావతి: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుపై మురికి వ్యాఖ్యలు చేసిన వైకాపా నేత అంబటి రాంబాబును తీవ్ర ఉద్రిక్తతల నడుమ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఆరు గంటల సుదీర్ఘ నిరీక్షణ తర్వాత అతి కష్టమీద వజ్ర వాహనంలో అతన్ని నల్లపాడు పోలీసు స్టేషన్ కు తరలించారు. వాహనంలోకి ఎక్కించే క్రమంలో కూటమి కార్యకర్తలు పెద్దఎత్తున కోడిగుడ్డు, రాళ్లు విసిరారు. పెద్దఎత్తున నినాదాలు చేస్తూ రాంబాబును కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు. దీంతో పోలీసులు అంబటి కార్యాలయం గేటు లోపలికి వజ్ర వాహనాన్ని తీసుకెళ్లి, గదిలో నుంచి రక్షణ మధ్య తీసుకొచ్చి నేరుగా వాహనంలోకి ఎక్కించి తరలించారు. అతనితో పాటు వైకాపా నగర అధ్యక్షురాలు సూరి ఫాతిమా, రాష్ట్ర కార్యదర్శి గులాం రసూల్, యువజన విభాగం నాయకులు కళ్ళం హరికృష్ణారెడ్డి, మరో ఇద్దరు మహిళా నాయకులను కూడా వజ్ర వాహనంలోనే స్టేషన్ కు తరలించారు. అంబటి కార్యాలయంలో పదుల సంఖ్యలో ఉన్న వైకాపా నేతలను పోలీసులు బస్సులో బయటకు తరలించారు. అంబటి అరెస్టు సమయంలో, తర్వాత కూడా ఉద్రిక్తత కొనసాగింది. జనాన్ని



పోలీసులు అక్కడి నుంచి బలవంతంగా తరలించాల్సి వచ్చింది. కొందరు నిరసనకారులు వజ్ర వాహనంపైకి ఎక్కగా, కొందరు రాళ్లు రువ్వారు. అరెస్టు తర్వాత కూడా తెదేపా శ్రేణులు అక్కడే ఉండడంతో పోలీసులు ఆ ప్రాంతంలో కొద్దిసేపు విద్యుత్తు సరఫరా నిలిపేశారు. అదే సమయంలో కార్యకర్తలు వైకాపాకు చెందిన వారి కారుకు నిప్పుపెట్టారు.

## వైకాపా నాయకుల చిందులు సిగ్గుచేటు

తెనాలి: వైకాపా పాలనలో చుక్కె నెయ్యి లేని, కేవలం నెయ్యి వాసన మాత్రమే వచ్చే రసాయనాన్ని తిరుమల శ్రీవారి లడ్డూలో వినియోగించినట్లు తెలిపే.. సిల్ క్లీన్ బిల్ ఇచ్చిందంటూ వైకాపా నాయకులు రోడ్డుపై చిందులు వేయడం సిగ్గుచేటని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ విమర్శించారు. గుంటూరు జిల్లా తెనాలిలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. నెయ్యి పేరుతో వినియోగించిన పదార్థంలో ఎక్కడా నెయ్యి లేదని సిల్ నివేదిక స్పష్టం చేసిందన్నారు. వైకాపా ప్రభుత్వంలో 60 లక్షల కోటి నెయ్యి పేరుతో రసాయన మిశ్రమాన్ని స్వామివారి లడ్డూ, మహాప్రసాదంలో వినియోగించారని, రూ.233 కోట్ల అవినీతికి పాల్పడ్డారని ఆరోపించారు. దర్యాప్తులో ఎక్కడా క్లీన్ బిల్ లేదని, వైకాపా నాయకులు ఆ పేరుతో ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించడం, ముఖ్యమంత్రిపై నోరు పారేసుకోవడం తగదని మండిపడ్డారు. ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో న్యాయస్థానం పర్యవేక్షణలో పారదర్శకంగా దర్యాప్తు చేయమని చెప్పారు.



## రాంబాబుపై చర్యలు తప్పవు

**-హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత**

నక్కుపల్లి: సీఎం చంద్రబాబును దారుణంగా దూషించిన వైకాపా నేత అంబటి రాంబాబుపై కేసు నమోదు చేస్తామని, చట్టప్రకారం చర్యలు తప్పవని హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత స్పష్టీకరించారు. అనకాపల్లి జిల్లా నక్కుపల్లి మండలం సారిపల్లిపాలెంలోని తన క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి ఆమె మీడియా ప్రకటన విడుదల చేశారు. 'మీకంటే వరుసులే పెద్ద అయిన సీఎం గురించి నీవూతీసీవంగా, విద్యేషహారితంగా మాట్లాడుతూ.. విధ్వంసం సృష్టించడానికి, శాంతి భద్రతలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి వస్తుతున్న పన్నాగం చూస్తుంటే.. మిమ్మల్ని ఏ జాతిలోకి తీసుకోవాలో తెలియడం లేదు' అని అన్నారు. 'ఆలయానికి వెళ్లి ప్రెస్ మీట్ పెట్టి వెళ్లిపోతానని పోలీసుల అనుమతి పొందిన రాంబాబు... ప్లెక్సీలు తొలగించడానికి వెళ్తుంటే అక్కడ తెదేపా



అభిమానులున్నారు, లా అండ్ ఆర్డర్ సమస్య వస్తుందని పోలీసులు స్పష్టంచేసినా వారిని దారుణంగా దూషించారు. సీఎం చంద్రబాబుపై సీచంగా మాట్లాడారు' అని అన్నారు.

## ఏప్రిల్ 30 నాటికి.. అయోధ్య రామాలయ పనులు పూర్తి

దెస్: ఉత్తర్ ప్రదేశ్ అయోధ్యలోని రామాలయ నిర్మాణానికి చెందిన మిగిలిన పనులు శరవేగంగా సాగుతున్నాయి. ఏప్రిల్ 30 నాటికి నిర్మాణ పనులు పూర్తవుతాయని ఆలయ నిర్మాణ కమిటీ చైర్మన్ నృపేంద్ర మిశ్రా తెలిపారు. విలేజ్ కులతో మిశ్రా మాట్లాడుతూ.. ఆలయ నిర్మాణానికి ఎల్ అండ్ టీ, డీవీఎస్ కంపెనీలు మూడేళ్ల కాలానికి ఒప్పందం చేసుకున్నాయని తెలిపారు. మిగిలిన పనుల నిమిత్తం కంపెనీలకు చెందిన బృందాలు అలయం వద్ద విధులు నిర్వహిస్తున్నారని చెప్పారు. ఈ ప్రాజెక్టు మొత్తం ఖర్చు రూ.19 వందల కోట్లు అవుతుందని, ఇప్పటివరకు రూ.16 వందల కోట్లు చెల్లించామని వెల్లడించారు. ఏప్రిల్ 30 నాటికి పేవర్ వర్క్ బిల్లు చెల్లింపులు కూడా పూర్తవుతాయన్నారు. ఆ తర్వాత అలయం శ్రీరామ జన్మభూమి ఆలయ (ట్రస్ట్) పరిధిలోకి వస్తుందన్నారు. నగర శైలిలో నిర్మిస్తాన్న ఈ రామమందిరం 2.7ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంది. 380 అడుగుల



పొడవు, 250 అడుగుల వెడల్పు, 161 అడుగుల ఎత్తులో దీన్ని నిర్మిస్తున్నారు. మొత్తంగా 392 స్తంభాలు, 44 ద్వారాలు ఉంటాయి. అయోధ్యలో రెండేళ్ల క్రితం బాలరాముడి ప్రాణప్రతిష్ఠ జరిగిన సంగతి తెలిసిందే.

## రైతు వ్యతిరేక విధానాలపై దేశవ్యాప్త పోరాటం

**-అఖిల భారత కిసాన్ సభ జాతీయ కౌన్సిల్ తీర్మానం**

అమరావతి: రైతులకు వ్యతిరేకంగా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనుసరిస్తున్న విధానాలకు నిరసనగా దేశవ్యాప్తంగా పోరాటాలకు సిద్ధమవుతున్నట్లు అఖిల భారత కిసాన్ సభ (ఏఐకేఎస్) అధ్యక్షుడు ఆశోక్ ధావలే తెలిపారు. గుంటూరులో నిర్వహిస్తున్న అఖిల భారత కిసాన్ సభ జాతీయ కౌన్సిల్ సమావేశాల్లో జాతీయ కౌన్సిల్ వలు తీర్మానాలు చేసింది. అనంతరం ఆశోక్ ధావలే విలేజ్ కులతో మాట్లాడారు. 'ఎన్డీయే ప్రభుత్వ విధానాల వల్ల దేశంలో వ్యవసాయరంగం తీవ్ర సంక్షోభంలో కూరుకుపోతోంది. ఫిబ్రవరి 12న కార్మికసంఘాలు తలపెట్టిన సార్వత్రిక సమ్మెకు సంపూర్ణ మద్దతు ఇస్తున్నాం' అని చెప్పారు. 'ఏఐకేఎస్ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి విజ్ఞా కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ.. 'గత 12 ఏళ్ల కాలంలో రైతులకు పంటరుణాల మాఫీ జరగలేదు. కార్పొరేట్ సంస్థలకు మాత్రం భారీగా రుణమాఫీ చేశారు. 2020లో దిల్లీలో రైతుల పోరాటం సందర్భంగా స్వామినాథన్ కమిషన్ సిఫార్సులు అమలు చేస్తామని చెప్పిన కేంద్రం.. ఇప్పటికీ నెరవేరలేదు' అని



విమర్శించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఔట్ రింగ్ రోడ్డు పేరుతో భారీగా భూస్వామిత్వం సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయని, 140 మీటర్ల వెడల్పుతో రోడ్డు అవసరమా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. సమావేశంలో ఏఐకేఎస్ జాతీయ సహాయ కార్యదర్శి సాగర్, ఏపీ రైతు సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు కృష్ణయ్య, ప్రభాకర్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## బడ్జెట్ క్లీన్ సీతారామన్

**-దేశ చరిత్రలో వరుసగా తొమ్మిదోసారి బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టిన ఆర్థిక మంత్రి రికార్డు**

న్యూఢిల్లీ: కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ వరుసగా తొమ్మిదో బడ్జెట్ ను 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి ప్రవేశపెట్టారు. ప్రవేశపెట్టిన ఆర్థిక మంత్రిగా చరిత్ర సృష్టించుకున్నారు. ఎందుకంటే ఇప్పటివరకు స్వతంత్ర భారత చరిత్రలో ఎవరూ వరుసగా తొమ్మిది బడ్జెట్లను సమర్పించలేదు. మొరార్జీ దేశాయ్ మొత్తంగా 10 బడ్జెట్లను ప్రవేశపెట్టినప్పటికీ అవి వివిధ కాలాల్లో చోటుచేసుకున్నవే. ఆయన 1959 నుంచి 1964 వరకు ఆర్థిక మంత్రిగా వరుసగా ఆరు బడ్జెట్లను సమర్పించారు. తిరిగి 1967-1969 మధ్య నాలుగు బడ్జెట్లను ప్రవేశపెట్టారు. మాజీ ఆర్థిక మంత్రిలైన పి.చిదంబరం తొమ్మిది, ప్రణబ్ ముఖర్జీ ఎనిమిది బడ్జెట్లు సమర్పించారు. అది కూడా వివిధ ప్రధాన మంత్రుల కాలంలో. మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ 1991 నుంచి 1995 వరకు ఆర్థిక మంత్రిగా ఐదు బడ్జెట్లను ప్రవేశపెట్టారు. కానీ నిర్మలా సీతారామన్ ప్రధాని మోదీ సార్వభౌమంలో వరుసగా తొమ్మిదో బడ్జెట్ తో రికార్డు సృష్టించుకున్నారు. 2019లో కేంద్రంలో రెండోసారి ప్రధాని మోదీ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసినప్పుడు సీతారామన్ మొదటి పూర్తిస్థాయి మహిళా ఆర్థిక మంత్రిగా నియమితులయ్యారు. ఇప్పటి నుంచి ఆమె చేతుల మీదుగానే బడ్జెట్ ప్రయాణం సాగిపోతోంది. 2024 ఫిబ్రవరిలో మధ్యంతర బడ్జెట్ తో కలిపి



ఇప్పటివరకు ఎనిమిది బడ్జెట్లను అందించారు. స్వాతంత్ర్యానంతరం మొదటి బడ్జెట్ ను 1947 నవంబర్ 26న దేశ తొలి ఆర్థిక మంత్రి ఆర్ కే షణ్ముఖం చెల్లి సమర్పించారు. అత్యధిక సమయంపాటు బడ్జెట్ ప్రసంగాన్ని చదివిన ఆర్థిక మంత్రి రికార్డు నిర్మలా సీతారామన్ పేరిటే ఉంది. 2020 ఫిబ్రవరి 1న ఆమె రెండు గంటల సరికొద్దే నిమిషాలపాటు ప్రసంగించారు. అతితక్కువ బడ్జెట్ ప్రసంగం 1977 మధ్యంతర బడ్జెట్ సందర్భంగా హీరాభాయ్ ముల్లిఖాయ్ పేరిటే ఉంది. కేవలం 800 పదాలతో ఆయన బడ్జెట్ ప్రసంగం ముగించారు. ఫిబ్రవరి చివర్లో బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టే ఆనవాయితీని మోదీ సర్కారు 2017 నుంచి ఫిబ్రవరి 13 మార్చింది.

## షిప్ యార్డు ఇన్-చార్జ్ సీఎండ్ గా గండి వెంకటేశ్వర్లు

మల్కాపురం: విశాఖపట్టణంలోని హిందుస్థాన్ షిప్ యార్డు ఇన్-చార్జ్ చైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ (సీఎండ్) గా కె.పెన్ గండి వెంకటేశ్వర్లు బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఇప్పటివరకూ సీఎండ్ గా ఉన్న గిరిదీప్ సింగ్ శనివారం పదవీ విరమణ చేశారు. నేటి 25 ఏళ్లు వివిధ హోదాల్లో పనిచేసి రిటైర్మెంట్ వెంకటేశ్వర్లు 2018 మే నెలలో అదనపు జనరల్ మేనేజర్ గా చేరారు. ఆ తరువాత షిప్ బిల్డింగ్ విభాగపు డైరెక్టర్ గా 2024 నవంబరులో పదోన్నతి పొందారు. ఇప్పుడు సీఎండ్ గా అదనపు బాధ్యతలు చేపట్టారు.



సంపాదకీయం

నాణ్యమైన వస్తువుల తయారీకి పెద్దపీట వేయాలి

సుంకాలూ ఇతరతర అడ్డుకోడలను బద్దలుకొట్టే స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాలు(ఎఫ్టీఏలు)- అంతర్జాతీయ వర్తకాభివృద్ధికి, భాగస్వామ్య దేశాల ఆర్థిక ప్రగతికి దోహదపడతాయి. వ్యాపారాలకు అవి కొత్త అవకాశాలను సృష్టిస్తాయి. వినియోగదారులకు వస్తుసేవలను సరసమైన ధరల్లో మరింత విస్తృతంగా అందుబాటులోకి తెస్తాయి. ఈ నెల పదమూడో తేదీ నాటికి ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ(డబ్ల్యూటీఎఫ్) సభ్యదేశాల నడుమ అలాంటి ఒప్పందాలు 380 వరకు అమలులో ఉన్నాయి. దేశీయ గిరాకీపైనే ఎక్కువగా ఆధారపడిన ఆర్థిక వ్యవస్థకు కొత్త జవనత్వాలను అందించేందుకు గత కొన్నేళ్లూ ఇండియా సైతం ఎఫ్టీఏలపై ఎక్కువగా దృష్టిసారిస్తోంది. 2024లో భారత జీడిపీల్ 21శాతం వాటా కలిగిన ఎగుమతులు ఎంతగా పెరిగితే స్థానికంగా ఉపాధికల్పన అంతగా జోరందుకుంటుంది. ఆ ఉద్దేశంతోనే 2021లో మారిషస్తో సమగ్ర ఆర్థిక సహకార భాగస్వామ్య ఒప్పందాన్ని పట్టణకెక్కించింది మొదలు యూఏఈ, ఆస్ట్రేలియా, యూకే, యూరోపియన్ ఫ్రీట్రేడ్ అసోసియేషన్, ఒమన్, న్యూజిలాండ్లతో ఇండియా కీలక ఒడంబడికలను కుదుర్చుకుంది. తాజాగా 27దేశాల యూరోపియన్ యూనియన్తో ముడిపడిన చరిత్రాత్మక ఎఫ్టీఏ- భారతీయ ఎగుమతిదారులకు అతిపెద్ద వివణిని చేరువ చేయనుంది. పెరుగుతున్న వయోధిక జనాభా కారణంగా దేశీయ గిరాకీలో వృద్ధి బలహీనం కావడం, అస్థిర ఏకపక్ష విధానాలతో ఆందోళన పెంచుతున్న అమెరికా, చైనా మార్కెట్లను సమ్ముకునే పరిస్థితి లేకపోవడంతో ఈయూ నేడు ఇండియాను విశ్వసనీయ వాణిజ్య భాగస్వామిగా భావిస్తోంది. ఐఎంఎఫ్ లెక్కల ప్రకారం, 2011లో 1.82 లక్షల కోట్ల డాలర్లగా ఉన్న భారత జీడిపీ ఇప్పుడు 4.5 లక్షల కోట్ల డాలర్లకు చేరింది. ప్రపంచంలోనే వేగంగా ఎదుగుతున్న అతిపెద్ద ఆర్థికవ్యవస్థ అయిన ఇండియాతో వాణిజ్యం సురక్షితమని ఈయూ తలపోస్తోంది. స్వీయ ప్రయోజనాల వెంపర్లలో పడి మిత్రపక్షాలపై సుంకాల కత్తి దూస్తున్న డొనాల్డ్ ట్రంప్ యంత్రాంగం- ప్రపంచీకరణ విఫలమైందంటూ ప్రచారం చేస్తోంది. ట్రంప్ సారథ్యంలో అంతర్జాతీయ నియమాలను కాలరాస్తున్న అగ్రరాజ్యం ఎప్పుడు ఎలా ప్రవర్తిస్తుందో అర్థంకాని నేపథ్యంలో ఎగుమతి దిగుమతి మార్కెట్లను వైవిధ్యపరచుకోవడం ఇండియా, ఈయూలకు ఉభయతరకమవుతుంది. అనిశ్చిత భౌగోళిక రాజకీయాల్లో సరఫరా గొలుసులను సుస్థిరం చేసుకుని వ్యూహాత్మక ఆర్థిక స్వయంప్రతిపత్తిని నిలబెట్టుకోవడానికి అది అక్కరకొస్తుంది. అభివృద్ధికి సహాయ సహకారాల అందజేతతో మొదలైన వాణిజ్య రంగంలో సరికొత్త చివుళ్లు తొడుక్కున్న ఐరోపా, ఇండియా సంబంధాలు- ఉమ్మడి ప్రజాస్వామ్య విలువల పునాదులపై కాలక్రమంలో బలోపేతమయ్యాయి. ఇరుపక్షాల వాస్తవిక అవసరాల ప్రాతిపదికపై ఎఫ్టీఏతో ఇప్పుడవి ఇంకా పటిష్టమయ్యాయి. లక్షలాది మందికి ఉపాధి కల్పించే భారతీయ దుస్తులు, తోలు, పాదరక్షలు, రత్నాలు, ఆభరణాలు, సముద్ర ఉత్పత్తులు, ఇంజనీరింగ్ పరిశ్రమలు స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందంతో లాభపడనుండటం శుభసూచిక. రెండు లక్షల కోట్ల డాలర్ల విలువైన ఈయూ పారిశ్రామిక వివణిలోకి సుంకాల్లేకుండా ప్రవేశించగలగడం- దేశీయ యంత్ర సామగ్రి ఎగుమతుల విలువను 2030 నాటికి 30వేల కోట్లకు చేర్చాలన్న ఇండియా లక్ష్యాన్ని సాకారం చేయడంలో తోడ్పడుతుంది. ఇప్పటికప్పుడు రూ.6.9 లక్షల కోట్ల మేర ఎగుమతులకు లబ్ధి చేకూర్చే ఎఫ్టీఏతో దీర్ఘకాలంలో మరిన్ని ప్రయోజనాలు పొందాలంటే- ముఖ్యంగా ఎంఎస్ఎంకల సామర్థ్య పెంపుపై దృష్టిసారింపాలి. పర్యావరణ హితకర పద్ధతుల్లో నాణ్యమైన వస్తువుల తయారీకి పెద్దపీట వేయాలి.

మమత సర్కారును కూకటి వేళ్లతో పెకలించండి

సిపీఐఐ: పశ్చిమబెంగాల్లో మమత సర్కారును కూకటి వేళ్లతో పెకలించి దేశ భక్తులు, జాతీయ వారుల ప్రభుత్వాన్ని స్థాపించాలని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా పిలుపునిచ్చారు. ఈ సంవత్సరం జరగనున్న పశ్చిమ బెంగాల్ శాసనసభ ఎన్నికల్లో టీఎంసీకి టాటా బెర్రె చెప్పాలని ఆయన అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ నేతృత్వంలోని పశ్చిమబెంగాల్ ప్రభుత్వంలో ఉన్నంత అవినీతి మరే రాష్ట్రంలో లేదని ఆయన మండిపడ్డారు. ఈ ప్రభుత్వం చొరబాటుదారులకు రక్షణ కల్పించి సామాజిక ఉద్రిక్తతలకు ఆజ్యం పోస్తోందని అన్నారు. సరిహద్దు భద్రతకు తాము తీసుకుంటున్న చర్యలకు మమత ప్రభుత్వం ఆటంకం కలిగిస్తోందని సిపీఐఐలో భాజపా కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ అమిత్ షా అన్నారు. "అంతర్జాతీయ సరిహద్దు వెంబడి కంచె వేయడానికి బీఎన్ఎఫ్కు స్థలం కేటాయించాలని నేను పార్లమెంటులో కోరాను. దీనిపై మమతకు ఏడుసార్లు లేఖ రాశాను. మమత కార్యాలయానికి స్వయంగా వెళ్లి ఆమె స్థలం కేటాయించలేదు" అని తెలిపారు. పశ్చిమ బెంగాల్లో వివిధ వర్గాల మధ్య టీఎంసీ ప్రభుత్వం ఉద్రిక్తతలు సృష్టించి పబ్లిం గడుపుకుంటోందని, రాష్ట్రంలో సమైక్యతకు విఘాతం కలిగిస్తోందని ఆయన విమర్శించారు. రానున్న శాసనసభ ఎన్నికల్లో ఉత్తర బెంగాల్ ప్రాంతంలోని అన్ని స్థానాలకూ భాజపా క్రైవసం చేసుకుంటుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. టీఎంసీ ప్రభుత్వ అవినీతితో, సిండికేట్ అరాచకాలతో ప్రజలు విసిగిపోయారన్నారు. మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వం ఎన్నికల్లో ప్రయోజనం పొందడం కోసం చొరబాటుదారులకు ఆశ్రయం కల్పిస్తోందని, అవినీతిని వ్యవస్థీకృతం చేసేదని, సరిహద్దు భద్రతా చర్యలను ఉద్దేశపూర్వకంగా అడ్డుకుంటోందని అమిత్ షా



విమర్శించారు. ఉత్తర 24 పరగణాల జిల్లాలోని బ్యారక్పర్లో ఏర్పాటు చేసిన పార్టీ కార్యకర్తల సమావేశంలో మాట్లాడిన ఆయన.. తాము అధికారంలోకి వచ్చిన 45 రోజుల్లో రాష్ట్రంలో సరిహద్దు వెంబడి కంచె వేస్తామని పునరుద్ఘాటించారు. ఈశాన్య ప్రాంతాన్ని భారత ప్రధాన భూభాగంతో కలిపే చిక్స్ నెక్ ప్రాంతాన్ని కోసేస్తామని దిల్లీలో కొందరు నినాదాలు చేశారని అమిత్ షా అన్నారు. "కొందరు చిక్స్ నెక్స్ కోసేస్తామని నినాదాలు చేశారు. సోదరా చిక్స్ నెక్ ఏమన్నా మీ అబ్బు సొత్తా" అని ఆయన ప్రశ్నించారు. అలాంటి నినాదాలు చేసిన వారిని తాము అరెస్టు చేయగా ఇండియా కూటమి నేతలు వారిని విడిపించే ప్రయత్నం చేశారని షా ఆరోపించారు.

కోకో పంట అభివృద్ధికి చర్యలు

-స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ రాజశేఖర్ -ముగిసిన రెండురోజుల కోకో కాంక్లెవ్ సదస్సు ఏలూరు: రాష్ట్రంలో పండే కోకో గింజల కోసం ఎగుమతిదారులు పోటీ పడేలా నాణ్యత ఉండాలని స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ రాజశేఖర్ అన్నారు. కోకో రైతుల సమగ్రాభివృద్ధి కోసం ఏలూరులో ఎపి ఉద్యాన శాఖ నిర్వహించిన రెండు రోజుల కోకో కాంక్లెవ్ సదస్సు ముగిసింది. రెండో రోజు ముఖ్య అతిథిగా స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ హాజరై మాట్లాడారు. కోకో పంట అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలు, కోకో గింజల ప్రాసెసింగ్, గింజల నాణ్యత కోసం రైతులకు ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతను, రాయిలను వివరించారు. రైతులు తగిన చర్యలు తీసుకుని కోకో సాగును మరింత అభివృద్ధి చేయాలని కోరారు. కోకో సాగులో చీడ పీడలపై డాక్టర్ చలపతిరావు, డాక్టర్ కాళిదాస్ వివరించారు. కోకో గింజలు, ఉత్పత్తులు, సేకరణ, విలువ సహకార సంఘ వ్యవస్థపై మార్కెటింగ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ మనోహర్ శర్మ రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. వివిధ చాక్లెట్ యంత్రం పరికరాల తయారీదారులు వారి మెషిన్ గురించి వివరించారు. రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, రైతులకు కావాల్సిన సదుపాయాలపై ఉద్యాన, పట్టు

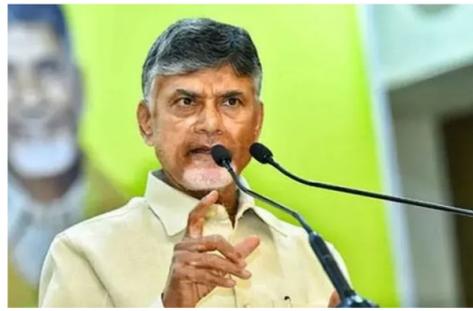


పరిశ్రమ శాఖ సమక్షంలో ఇష్టాగోష్ఠి జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అతిథులు, అభ్యుదయ రైతులను, స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేసిన కంపెనీ నిర్వాహకులను సత్కరించి, అభినందించారు. అధికారులు హరినాథ్ రెడ్డి, పుల్లారెడ్డి, విద్యా శంకర్, విశ్రాంత ఉద్యాన సంయుక్త సంచాలకులు ప్రభాకరరావు, జవదగ్గి, జిల్లా ఉద్యాన అధికారి సాజా నాయక్, ఎపిఎంఐపి ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ ఎస్.రామ్మోహన్ ఇతర అధికారులు, ఉద్యాన శాఖ సిబ్బంది, రైతులు, వివిధ కంపెనీ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

మీ ఆదాయమే కాదు.. పేదల సంపాదననూ పెంచాలి

-పారిశ్రామికవేత్తలకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సూచన

చిత్తూరు: పారిశ్రామికవేత్తలు ఆదాయాన్ని పెంచుకోవడంపై దృష్టి పెట్టడమే కాకుండా సామాజిక బాధ్యత కింద పేదల సంపాదననూ పెంచాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సూచించారు. ప్రభుత్వానికి ఎంత బాధ్యత ఉందో కార్పొరేట్ సంస్థలు, వ్యాపారులకూ అంతే బాధ్యత ఉందని గుర్తుంచుకోవాలన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆదాయ అసమానతలు లేని రాష్ట్రంగా ఉండాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఆదాయం కొందరి వద్దే ఉందని.. పేదల జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపరచడానికి అంతా కృషి చేయాలని కోరారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యంపై 'హెల్త్ సెక్యూరిటీ' ఇస్తామన్నారు. చిత్తూరు జిల్లాలోని సాత నియోజకవర్గం కుప్పంలో రెండో రోజు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పర్యటించారు. శాంతిపురం మండలం తుమ్మిశిలో పీ4, వన్ ఫ్యామిలీ వన్ ఎంటర్ప్రెన్యూర్ కార్యక్రమాల్లో సీఎం పాల్గొన్నారు. పారిశ్రామికవేత్తలతో సమావేశమయ్యారు. పరిశ్రమల్లో ఉత్పత్తిని ప్రారంభించడంపై పారిశ్రామికవేత్తలు ఇచ్చిన ప్రకటనలను ఈ సందర్భంగా వారికి సీఎం గుర్తు చేశారు. కొందరు ఆలస్యమయ్యే అవకాశం ఉందని చెప్పగా అలా



కుదరదని స్పష్టం చేశారు. విద్యుత్తు సౌకర్యం కావాలని పలువురు కోరగా రెస్పాన్స్ అధికారులను పిలిచి నెల-రెండు నెలల్లో పరిష్కరించాలని సూచించారు. అవసరమైతే ఎస్పీడిసీఎల్ సహకారం తీసుకోవాలన్నారు. ఆ సంస్థ సీఎండ్లీ లోతేటి శివశంకర్ను.. ఆదివారం ఉదయానికి వచ్చి తనను కలవాలని ఆదేశించారు. పరిశ్రమలకు అనుమతులు ఇవ్వడంలో గంట కూడా ఆలస్యం చేయొద్దని హెచ్చరించారు. జాప్యం జరిగితే అధికారులపై చర్యలు తీసుకుంటానని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.

పవన్ సాయి హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో మెగా రక్తదాన శిబిరం



-ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు.

యలమంచిలి నియోజకవర్గ పరిశీలకులు, మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ పప్పల చలపతిరావు, రాష్ట్ర టీడీపీ కార్యదర్శి, కార్పొరేట్ బోండా జగన్నాథం (జగన్). అచ్యుతాపురం, చైతన్య వారధి: పవన్ సాయి హాస్పిటల్ పేరు వినగానే గుర్తొచ్చేది పేద ప్రజల నిరంతర సమృద్ధి. రాష్ట్ర రాజకీయ పార్టీలకతీతంగా ఎందరో మన్నులు పొందిన ఈ హాస్పిటల్ దినదినాభివృద్ధి చెందుతుంది.. పవన్ సాయి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో విశాఖ ఉమ్మడి జిల్లాలో బ్రుస్టు ద్వారా గత కొన్ని ఏళ్లగా అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టిన అధినేత పతివాద రామారావు, స్వాతి లు శనివారం యలమంచిలి నియోజకవర్గం అయినటువంటి అచ్యుతాపురం మండలం లో ప్రధాన కూడలి వద్ద పవన్ సాయి హాస్పిటల్, పవన్ సాయి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత మెడికల్ క్యాంపు, మెగా రక్తదాన శిబిరం ను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షులు, గాజువాక నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ పప్పల చలపతిరావు, ఎలమంచిలి నియోజకవర్గ పరిశీలకులు, టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, కార్పొరేట్ బోండా జగన్నాథం (జగన్) విచ్చేశారు. అనంతరం హాస్పిటల్ అధినేత రామారావు సాదరంగా స్వాగతం పలుకుతూ దశలబంతో సత్కరించి, పుష్పగుచ్ఛాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా అతిథులు మాట్లాడుతూ విశాఖపట్నం ఉమ్మడి జిల్లా లోని అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రప్రథమ హాస్పిటల్ లో పవన్ సాయి హాస్పిటల్ పోటీగా నిలుస్తుందని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అభివృద్ధి చెందుతున్న మంచి రెంటింగ్ ఉన్న హాస్పిటల్ లకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు ఎంతో ప్రతిష్టతకంగా అమలుపరుస్తున్న డాక్టర్ ఎస్కీఆర్ వైద్య సేవలు పేద ప్రజలకు చెరువులో ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ పవన్ సాయి



హాస్పిటల్ కు ఈ హోదా ఉందని కొనియాడారు. ఆపద సమయంలో అవర్ణానం ఇస్తున్న ఈ హాస్పిటల్ నాడు అచ్యుతాపురం సీజ్ లో జరిగిన ఫార్మా ఫ్యాక్టరీలో అత్యంత ప్రమాదకరమైన పేలుడు సందర్భంలో అతి చెరువులో ఉన్న పవన్ సాయి హాస్పిటల్ ద్వారా పలు ప్రాణాలను కాపాడుకోగలిగారని ఆయన గుర్తు చేశారు. పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు తక్కువ ఖర్చుతో రక్త పరీక్షలు, ఆర్డో, న్యూరో మెడికల్, క్రాడియాలజీ, లేజర్ తో పాటు అనేక సర్జరీలకు, ఐ సి యు సేవలు ద్వారా పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు అందుబాటు లో ఉండే విధంగా ఈ హాస్పిటల్ బ్రుస్టు ద్వారా సేవలందిస్తున్న హాస్పిటల్ ఫౌండర్, అధినేత పతివాద రామారావు స్వాతి లను అభినందించారు. యలమంచిలి పరిశీలకులు, టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, కార్పొరేట్ బోండా జగన్నాథం (జగన్) మాట్లాడుతూ అచ్యుతాపురం తన హాస్పిటల్ ద్వారా అనేక సేవలు అందిస్తూ, పవన్ సాయి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ను పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు అన్ని విధాలుగా తన వంతు ఉచిత సేవలు అందిస్తూ, ఆ ప్రాంత ప్రజలకు తన బ్రుస్టు ద్వారా సేవలు చేయాలని ఉచితంగా రక్త పరీక్షలు, మందులు, కంటి పరీక్షలు తో పాటు ఎక్కువ శాతం నేడు రక్త నిలవలు లేక దేశ, రాష్ట్రంలో ప్రజలు అనేక ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని ముఖ్యంగా రోడ్డు ప్రమాదాలు బారిన పడినవారు, డయాలిసిస్, కిడ్నీ, తలసామియా తో పాటు అనేక రోగాలు బారిన పడి బాధపడుతున్నవారుకు పవన్ సాయి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా రక్తదాన శిబిరం తో రక్త నిలవలు సమకూర్చాలని ఆలోచన తో ఈ ఛార్జీ రక్తదాన శిబిరం చేపట్టిన బ్రుస్టు సభ్యులకు, యాజమాన్యానికి అతిథులందరూ తరఫున అభినందనలు తెలియజేస్తూ, ఇలాంటి మరెన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలు విభాగాల డాక్టర్లు, నర్సులు, హాస్పిటల్ సిబ్బంది, పార్టీలకతీతంగా వివిధ పార్టీల నాయకులు, స్థానిక ప్రజలు, పవన్ సాయి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చర్చ్ పునర్నిర్మాణం కొరకు లక్ష రూపాయలు ధన సాయం చేసిన ఎం వి ఆర్

-పాస్టర్ సిహెచ్ రాజు ఆధ్వర్యంలో కలయిక - సేవకు నాయకుడుగా ఎంవిఆర్ ను అభివృద్ధిచేసే ఫెలోషిప్ సభ్యులు

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి : దేవుడు పనిలో భాగస్వామి ని చేసినందుకు తనంతో నంతోపాటు ఉందని ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు స్థానిక సర్పంచిపేటలోని గల ఎం వి ఆర్ ప్రధాన కార్యాలయం నందు పట్టణంలోని గాంధీ చౌక్ పరిధిలోగల ఇమ్మానుయేల్ ప్రీయర్ ఫెలోషిప్ సభ్యులు పాస్టర్ సిహెచ్ రాజు ఆధ్వర్యంలో వారి యొక్క చర్చ్ పునర్నిర్మాణం కోసం కలిశారు. ఈ మేరకు ఎం వి ఆర్ సానుకూలంగా స్పందించి వారికి లక్ష రూపాయలను ధన సాయం అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎం వి ఆర్ మాట్లాడుతూ ఈ విధంగా చర్చ్ కి ధన సాయం చేయడం నేను ఒక వరం లా భావిస్తున్నానని మా ఇంటి ఆడపడుచులు వచ్చి నన్ను ధన సాయం చేయమంటే చేయకుండా ఎలా ఉండగలుగుతానని అన్నారు. ఆ క్షణమే అక్కడికి వచ్చిన



వారందరిలోని ఎం వి ఆర్ తాలుకా సేవా గుణాన్ని చూసి ఎంతో ఆనందపడ్డారు. దీనిలో భాగంగా వారందరూ ఎం వి ఆర్ కు సాలూవా కప్పి మెడలో పూలమాలను వేసి ఎం వి ఆర్ మీద ఉన్న ప్రేమాభిమానాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు గ్రెగోరి రాజు తో పాటు చర్చ్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉగ్రవాదంపై రాజీలేని పోరాటం

న్యూఢిల్లీ: ఉగ్రవాదంపై రాజీలేని పోరాటం సార్వజనీన విధానంగా మారాలని భారత్ పేర్కొంది. భారత్-అరబ్ దేశాల విదేశాంగ మంత్రుల సమావేశం ఢిల్లీలో జరిగింది. ఇందులో అరబ్ లీగ్ కు చెందిన 19 సభ్యదేశాల నుంచి మంత్రులు పాల్గొన్నారు. సమావేశంలో విదేశాంగ మంత్రి ఎస్. జైశంకర్ ప్రారంభం ప్రసంగం చేశారు. గాజా సంక్షోభానికి ముగింపు పలికే సమగ్ర శాంతి చర్యకం భద్రతా మండలి తీర్మానం 2803కు అనుగుణంగా ఉండటం మేలన్నారు. కొన్నేళ్లగా ప్రశ్నిమానియాలో చోటాచేసుకుంటున్న కొన్ని పరిణామాలు పరిష్కరించడంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపాయనన్నారు. ఇటువంటి సమాఖ్యను దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఉమ్మడి ద్రుయోజనాల కోసం శాంతి, స్థిరత్వం, శ్రేయస్సును బలోపేతం చేసే శక్తులకు మద్దతు ఇవ్వాలని అవసరం ఉందని జై శంకర్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఉగ్రవాదంతో ఎదురవుతున్న



సవాళ్లపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ ఆయన.. దీనిని ఎదుర్కోవడానికి ప్రపంచవ్యాప్త సమస్యను ద్రుయోజనాలు జరగాలని పిలుపునిచ్చారు. రెండు ప్రాంతాలకు ఉన్న అతిపెద్ద ఉమ్మడి ముప్పు అన్ని రూపాల్లోనూ ఉన్న ఉగ్రవాదమేనని ఆయన తెలిపారు.

# గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే ట్యాన్సిడ్స్ వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయని, దీని వల్ల నీరు తాగడానికి, మింగడానికి చాలా రకాలుగా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది అని 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 చెప్పి హెల్త్ 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.

అవేంటంటే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, క్షేమం 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

# కాబ్బరి కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాలు నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాలు 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 తీసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కష్టమర్లు సైతం అలాగే ఊదుకుంటూ నీళ్లు తాగుతున్నారు.. కొబ్బరిని తింటున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు 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 ప్రూఫ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

# 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 అటంకం 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 వగుళ్లు, దర్బుర్ల ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ప్రీజర్వేటివ్ ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి. పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మొటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలతో బాధపడాలి 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. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. 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..

# 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 పోషణలేమీ 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 జిపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యుమనషికి చెందిన పరిశోధకులు అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమీకి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా (బ్రెగ్నెన్) టైమ్ లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తీసువారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తీసువారికి జన్మించిన పిల్లలను



పరిశీలించగా, పీచు తక్కువగా తీసువారి పిల్లల మెదడు భాగంలోని నాడుల్స్ డెవలప్ మెంట్ మందగించినట్లు తేలింది. అలాగే వర్సనల్ అండ్ సోషల్ సిగ్నల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కువగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమస్యలతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమస్యలను వంటివి అలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

# సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్ నట్ దీనినే సింఘాడ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఈ సింఘాడ రుచిలో ఎంత టోస్టిగా 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 బీపీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో నీరు సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని డిహైడ్రేషన్ 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 డైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

# 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, నలాద్, 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 లభిస్తాయి. 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, కెరోటినాయిడ్స్ 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 రోజూ 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 భార్యభర్తల 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 అర్థం చేసుకోకుంటే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త సుప్య నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యభర్తల 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 భార్యభర్తలు



మరింత దగ్గరగా ఉంటారు. ఇది బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత సంబంధంలో దూరం తగ్గించడానికి సహాయం చేస్తుంది. భార్యభర్తలు 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 భార్యభర్తలు 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.

# 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 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. షుగర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



గైనిసిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. షుగర్ 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 రాలిపోతోంది. బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోంది. 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 డీ8 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆమెదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆమెదం నూనె



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

# ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన పంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు పంటకాలకు 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, బరన్, 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 సమస్యలపైనూ కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిమిమలను 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. ఒకరోజు 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 హైపోక్సేమియాకు 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 డయెరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో అలర్జీని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అలర్జీ వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ములగ కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలర్జీలకు కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



# జీలకర్ర చేసే మ్యాజిక్ వేరు!

మనం ఏ కర్రీ వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లే ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్రీ 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 ఉన్నాయంటుంది. 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 పుష్కలంగా ఉంటాయంటుంది. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించి ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అంతే కాకుండా మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో జీలకర్ర ఉపయోగించడం వలన ఇందులో ఉండే థైమోల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుందంటుంది. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంటుంది. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లో ఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో



ఉంచుతుందంటుంది. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లావిన్, నియోసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంటుంది. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వలన ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంటుంది. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసిన్ అని చెప్పేస్తారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చటి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంటుంది. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిారంపుగా తయారవుతుందంటుంది.

# 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 మొబైల్తో 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 కావచ్చు. 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 హాపికల్ ఏదైనా అర్ధం 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 ఔల్ పాల్సీ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. ఔల్ 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. నిద్రక్లం చేయడం. ఇంటి చిట్టాలను పొడించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆపై మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిద్రక్లం సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. దృష్టికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. కనుక అకారణంగా పదే పదే కంటి నుంచి నీరు వస్తుంటే నిద్రక్లం వద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

# కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్ కు ప్రారంభం చేస్తున్నారు. 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 దాచినప్పుడు 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 ఉపవివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బాట్లకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్థో సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్లో తగినంత ప్లెక్సిబిలిటీ 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 నొప్పిని భర్తీ చేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్ ను 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 పదులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మురుగునీటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక యింటికి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోతాం. నిస్సార 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 దివ్యోషధంగా పనిచేస్తాయి. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారని 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 అల్లిసిన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంబిమెక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, గుండె-రక్తణ లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను 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 వార్షికోత్సవం లేదా ఆస్టిమా వంటి రక్తాన్ని పలుబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున మీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అస్సలు తివ్వద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నపాహికా స్పిండ్ల కండరాన్ని నడదించి, కడుపులో



ఆమ్లం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కారణమవుతుంది. ఇది గుండెలో మంట, వికారం వంటి +జ=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ప్రక్లాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అల్లెర్జి ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలక్టిక్ ప్రతిచర్యకు 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 కాళ్ళు, చేతులకు తిమ్మిర్లు.. కారణం ఇదే.. మరేం చేయాలి?

ప్రతిరోజూ అన్ని పనులు చేసినా.. సరైన నిద్ర పోతేనే మనిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త ఆనారోగ్యాలు వస్తున్నాయి. కొందరు నిద్ర పట్టడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఏవేవో వ్యసనాలకు అలవాటు అవుతారు. అయితే వీటివల్ల తాత్కాలికంగా నిద్ర వట్టినా.. దీర్ఘకాలికంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్ళు చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్ళు 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 అలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలూ కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గళా కారణం సూచిస్తే అనే నాడిపై ఒత్తిడి పెరగడమే. అంతేకాకుండా మణికట్టు నూలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్ళు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉండడం లేనే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విటమిన్ల సమృద్ధితో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విటమిన్ ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్ళు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విటమిన్ ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో దీ12,



దీ6 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూలన 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 తిమ్మిర్లు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజూ సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ల వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజూ సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల్య ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

# చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను 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 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: ప్రతిరోజూ 8 గంటల 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 రెగ్యులర్లగా 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 కూర్చోనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిక్క: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో అటోమేటిక్ల 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 తీసుకున్నా భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలూ కల్లీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్లీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్లగా 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 కారల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సైన్ 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 రెగ్యులర్లగా 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 ఎందుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా



ఎందుమిర్చిని ఇచ్చి ఎర్రకారంను పట్టణాల్లో ఉన్నారు. అందువల్ల ఈ రకంగా ఎర్రకారంలో తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని అంటున్నారు. అయితే కొంతమంది ఎర్రకారం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నేరుగా తినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరికి కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల మనసు తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇలా స్థాయికి మించి లేదా మోతాదుకు మించి ఎర్ర కారం తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అవసరానికి మించిన కారం తినడం వల్ల కడుపులో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొన్ని కూరగాయల్లో ఎర్ర కారం వేసుకోవడం వల్ల రుచిగా ఉంటుంది. అలాగని మరీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే అనుకోకుండా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే వెంటనే పెరుగు వంటి చల్లదీ పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీంతో ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే వచ్చిమిర్చి కంటే ఎర్ర కారం వల్ల 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 పనితీరును అంతరాయం కలిగించే గాయత్రోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణకర్యాంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



మూత్రపిండంలో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాలిఫ్లవర్ తింటే అల్లెర్జి 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!

బిత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బిత్తాయిని సీజన్తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. మోసాంబి పండు అదేసందీ బిత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బిత్తాయిని సీజన్తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కాబట్టి వర్షాకాలంలో కూడా దీనిని తినవచ్చు. అంతే కాదు ఇది కొన్ని కాలానుగుణ ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా నివారిస్తుంది. కాబట్టి ఈ పండ్ల రసాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని పనికరమైన ఇన్నెక్స్ సుంచి 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 సహాయపడుతుంది 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 సహాయపడుతాయి. బిత్తాయి రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంతోషాలను తగ్గించడంలో, కొలెస్ట్రాల్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతాయి. బిత్తాయి రసంలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసాంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బిత్తాయి పండు ఆస్టియో ఆర్టరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్టరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త ప్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఫ్లెవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బిత్తాయి జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే సీజన్తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో దీనిని ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

# యంగ్గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో టైముకు తినడం లేదు. కంటికి సరిపడా నిద్ర ఉండడం లేదు. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపుతుంటాయి. చాలా మంది తక్కువ వయసులోనే అలసిపోయినట్లు, బలహీనంగా లేదా వృద్ధులుగా కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలు, వదులుగా ఉండటం లేదా కాంతి లేకపోవడం మీరు మీ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన సందేశాలు. దీని వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. చాలా సార్లు వారు ఈ లక్షణాలను విస్మయించి, 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 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 సంతోషాలు 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 రోజూవారీ 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 రోజూవారీ 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 బఠానీలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి కొలిస్ట్రాల్ 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 దయాబెటిస్ ను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒకవేళ ఎవరికైనా తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే, ఈ బఠానీలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అవి రక్త పరిమాణాన్ని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. కాబట్టి బఠానీలను ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి. తద్వారా పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి.

# బార్లీ గింజలను చీప్ గా చూడకండి

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



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

# ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంతోషం కావచ్చని అర్థం చేసుకోలి. అబ్జెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్స్టి డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా సర్ది ఉండాలి. ఏది ఉందాల్సిన చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. ఆందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీద చూపిస్తారు. ఎసీడీ 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. ఇంటిని, ఇంట్లో వస్తువుల్ని కూడా పడే పడే శుభ్రం చేస్తారు. బయటకు వెళ్లేప్పుడు గ్యాస్ ఆపామా లేదా? కరెంటు స్విచ్లు ఆపామా లేదా తాళాలు సరిగ్గా వేళామా లేదా అనే విషయాల్ని ఒకటికొకటి రెండు సార్లు చెక్ చేసుకుంటారు. ఏ వస్తువుల్ని ఎక్కడ పెట్టాలో అక్కడ 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 కాంగ్క్విట్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంగ్స్టి మేనేజ్మెంట్ టెక్నిక్స్ చెబుతారు. పరిస్థితి మరి తీవ్రంగా ఉంటే మందులనూ సిఫార్సు చేస్తారు.

# ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యోషధం

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, ఫోస్ఫోసైట్స్ 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 సి ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లావిన్ 5 శాతం, కార్బియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలిస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని షాడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారుల ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే షాడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెడు కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్లాట్ లు నియంత్రింబలో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా



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

# బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ను 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 పట్టించుకోకపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది వంశపారంపర్య కారణాలు. నిపుణుల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులేవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం ఆందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, ఆధునిక జీవనశైలిలో జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మద్యం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, నిప్పిరక చురుకుత్వం లేకపోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై



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

# జిల్లాలో రూ 150 కోట్లతో రోడ్ల విస్తరణ పనులు

### -ఆరీఅండ్ బీశాఖ ఈఈ సాంబశివరావు

నాతవరం : జిల్లాలో ఆరీఅండ్ బీ శాఖ ద్వారా 38 రోడ్లకు రూ.150 కోట్లు ప్రభుత్వం మంజూరు చేసింది ఈఈ నందమూరి సాంబశివరావు అన్నారు. ఆయన నాతవరంలో విలేజ్ కలెక్టరుతో మాట్లాడారు. జిల్లాలో 24 మండలాల్లో పలు రోడ్లు విస్తరణ, మరమ్మత్తు పనులు జరుగుతున్నాయన్నారు. నర్సీపట్నం నియోజకవర్గంలోనే రూ. 50 కోట్లతో 10 రోడ్లు పనులు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. తుమాసుల సమయంలో జిల్లాలో దెబ్బతిన్న, శిథిలమై, ప్రమాదకరంగా ఉన్న 10 వంతెనలు గుర్తించామని, ఆయా వంతెనలు పనులకు ప్రభుత్వం నిధులు మంజూరు చేసింది తెలిపారు. త్వరలోనే పనులు ప్రారంభిస్తామన్నారు. అందులో భాగంగానే నర్సీపట్నం తుని మధ్య నాతవరం మండలం గన్నవరం మెట్ట వద్ద రోడ్లకు వెదుక్కోడపై వంతెన నిర్మించాల్సి ఉందన్నారు. నర్సీపట్నం మున్సిపాలిటీ పరిధి బలిఫుట్లం నుంచి నాతవరం మండలం శృంగవరం గ్రామం



వరకు రోడ్లు విస్తరణకు రూ.7కోట్లు మంజూరయ్యాయని తెలిపారు. మార్చి నాటికి సగానికి పైగా రోడ్ల పనులు పూర్తికి దృష్టి సారించామన్నారు. జూలై నాటికి చాలా వరకు రోడ్లు పనులు పూర్తవుతాయని తెలిపారు. తాండవ రిజర్వాయరుకు వెళ్లే తారురోడ్డు నాణ్యతా ప్రమాణాలు విషయంలో రాజీ పడకుండా పనులు చేయాలని కాంట్రాక్టరు రమణ జేఈ నాయుడుకు సూచించామన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆరీఅండ్ బీ డీఈ ఆర్.కె. విద్యాసాగర్, జేఈలు నారాయణరెడ్డి నాయుడుబాబు పాల్గొన్నారు.

# ఉపాధ్యాయుల జీతాలు మన రాష్ట్రంలోనే అధికం

### -ఒడిశాలో సీనియర్లకు నెలకు రూ.50 వేల - ఎన్నికల్లో ఓట్లు వేసేందుకు ఉపాధ్యాయులు నన్ను డబ్బులు అడిగారు -అసెంబ్లీ స్పీకరు చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు

నాతవరం : ఉపాధ్యాయులకు ఒడిశా రాష్ట్రంలో కంటే మన రాష్ట్రంలోనే రెట్టింపు జీతాలు ఇస్తున్నామని అసెంబ్లీ స్పీకరు చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు అన్నారు. మండలం వెదురుపల్లిలో ఆయన సామాజిక పింఛన్ను పంపిణీ చేసి, గుమ్మడిగోడ నుంచి నాతవరం మధ్య రూ.80 లక్షల వ్యయంతో తారురోడ్డు, నాతవరం నుంచి తాండవ వరకు, రూ.3.5లక్షలతో తారురోడ్డు నిర్మాణాలకు ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. నాతవరం గ్రామంలో స్వచ్ఛ ర?థానికి జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈసందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో అయ్యన్నపాత్రుడు మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయులకు మన రాష్ట్రంలో నెలకు రూ. లక్షకు తక్కువ లేకుండా జీతం ఇస్తున్నామని, భార్యభర్తలు ఇద్దరు ఉపాధ్యాయులు అయితే సీనియారిటీని బట్టి రూ.రెండు లక్షలకు పైగా ఇద్దరికీ జీతం వస్తుందన్నారు. ఇంత పస్తున్నా కొంతమంది ఉపాధ్యాయులు యూనియన్లు పెర్లు చెప్పి, మావద్ద ఉపాధ్యాయులు ఇంతమంది ఉన్నారని ఎన్నికల సమయంలో డబ్బులినీ ఓట్లు వేస్తామని నావద్దకు వచ్చారన్నారు. ఒడిశా రాష్ట్రంలో సీనియారిటీ ఉన్న ఉపాధ్యాయుడికి నెలకు రూ 50వేలు ఇస్తున్నారని చెప్పారు. పింఛన్ను విషయానికి వస్తే మనం నెలకు రూ.4వేలు ఇస్తే



గుజరాత్లో ప్రధానమంత్రి సొంత రాష్ట్రంలో నెలకు రూ.750 ఇస్తున్నారని గుర్తు చేశారు. ఎన్నికలు ముందు ఇచ్చిన హామీలు విడతల వారీగా అమలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. తాండవ రిజర్వాయరును పర్యాటక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రణాళిక సిద్ధం చేశామని చెప్పారు. నాతవరం, గొలుగోడ మండలాలు సరిహద్దు తాండవ ఫూల్ రోడ్డు రక్షణ గోడ నిర్మాణం త్వరలో చేస్తానని హామీచిచ్చారు. ఈకార్యక్రమంలో ఆరీఅండ్ బీ ఇరిగేషన్ ఈఈలు ఎన్.సాంబశివరావు, బాలసూర్యం, డీఈలు విద్యాసాగర్, అనురాధ, జేఈలు శ్యామ్ కుమార్, నారాయణరెడ్డి, నాయుడుబాబు, ఎంపీడీవో శ్రీనివాస్, తాండవ ప్రాజెక్టు చైర్మన్ కె.సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అంబరాన్నంటిన గౌరీపరమేశ్వరుల సంబరం



అనకాపల్లి : స్థానిక గవరపాలెం గౌరీపరమేశ్వరుల అమ్మవారి ఉత్సవం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. పట్టణ, గవరపాలెం పురవీధులు మహోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని భక్తులు, ప్రజలతో కిక్కిరిసిపోయాయి. అమ్మవారి ఉత్సవానికి సుమారుగా నెలరోజుల ముందుగా నేలవేపాలు, స్టేజీప్రాగ్రాంలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. కలకత్తా వారి విద్యుత్ లైటింగ్ గవరపాలెం, సుందమెట్ట జంక్షన్ నుంచి పెరుగుబజార్ జంక్షన్ వరకూ ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. సుమారుగా 3.5 లక్షల మంది ప్రజలు వస్తారని అంచనా వేసి కమిటీ సభ్యులు, పోలీస్ బందోబస్తులు ఏర్పాటు చేశారు. అమ్మవారి ఉత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, వైఎస్సార్ సీపీ పార్లమెంట్, నియోజకవర్గ సమన్వయకర్తలు బోడేడ ప్రసాద్, మలసాల భరతకుమార్, మాజీ ఎంపీ బీవీ సత్యవతి, కలెక్టర్ విజయకృష్ణ, ఎస్సీ తుహీన్ సిన్హా జీవీఎంపీ మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు, మాజీ మంత్రి దాడి వీరభద్రరావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, మాజీ ఎమ్మెల్యే బుద్ద నాగజగదీష్, డీఎస్సీ ఎం.శ్రావణి దర్శించుకున్నారు. సూకాంబిక అమ్మవారి దేవస్థానం తరపున గౌరీపరమేశ్వరులకు సారెను ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, కలెక్టర్ విజయకృష్ణ, ఉద్యోగులు అందజేశారు. అమ్మవారి రథం ఊరేగింపు...గవరపాలెం సతకంపట్టు గౌరీపరమేశ్వరుల అమ్మవారి ఆలయం వద్ద అమ్మవారి రథాన్ని



ఎస్సీ తుహీన్ సిన్హా మధ్యాహ్నం 12.45 గంటలకు ప్రారంభించారు. అక్కడ నుంచి గవరపాలెం పురవీధులు గుండా సాగి రాత్రి ఒంటిగంటలకు రింగ్ రోడ్లకు చేరుకుంది. భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని తీర్చిదిద్దాలని స్వీకరించారు. అకట్టుకున్న సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు... నవదుర్గవేషాలు, గరగలు, పులివేషాలు, తీసేమార్ డ్రమ్స్, దాండియా, బుట్టబొమ్మలు, కోట్రా దాన్స్ వంటి ప్రదర్శనలు ఉత్సవం ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచాయి. అలాగే డ్యాన్స్ బీటీ డ్యాన్స్, బుర్రకథలు, సినిమాడూప్ వంటి అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. మందుగుండా సీతారామయ్య బాణాసంధా విన్యాసాలు అభ్యుదయించాయి. వైఎస్సార్ సీపీ 80,81 వార్డు ఇన్ ఛార్జీలు కె.ఎం.నాయుడు, బోడేడ శివ, పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు మందపాటి జనకిరామరాజు, మార్కెట్ కమిటీ మాజీ డైరెక్టర్ గొల్లవెల్లి శ్రీనివాసరావులను కమిటీ సభ్యులు శాలువాలతో సత్కరించి, అమ్మవారి చిత్రపటాలను అందజేశారు. పలువురు దాతలు ఆధ్వర్యంలో ప్రసాద్ వితరణ జరిగింది. ఆలయ అధ్యక్షుడు కొణతాల సంతోష్ అప్పారావునాయుడు, కార్యదర్శి కొణతాల శ్రీనివాసరావు, కోశాధికారి నూకమహాలక్ష్మినాయుడు, ఉపాధ్యక్షుడు వెంకట వరప్రసాద్, సహాయ కార్యదర్శులు రమణ, దాడి కృష్ణ, ఉప కోశాధికారి పెంటకోట వెంకట సత్యనారాయణ, కన్వీనర్లు శంకరరావు, నరసింగరావు, ఉత్సవ కమిటీ పర్యవేక్షకులు మురళీకృష్ణ, చంద్రశేఖరరావు, జగ్గారావునాయుడు పాల్గొన్నారు.

# అవగాహనతోనే సైబర్ నేరాలకు అడ్డుకట్ట

విజయవాడ: సైబర్ నేరాలపై అవగాహన పెంచుకున్నప్పుడే వాటికి దూరంగా ఉండగలమని ఎన్సీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ జి.లక్ష్మీక అన్నారు. ప్రస్తుత సాంకేతిక యుగంలో టెక్నాలజీ మన జీవితాలను సులభతరం చేస్తున్నప్పటికీ, అదే సమయంలో సైబర్ నేరాలు రోజురోజుకు పెరుగుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కేబీఎన్ కళాశాల కంప్యూటర్ సైన్స్ అండ్ అప్లికేషన్స్ విభాగం, నక్స్ ఫౌండేషన్ (ప్రాజెక్ట్ సైబర్ షీల్డ్ ఇనిషియేటివ్) సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో సైబర్ నేరాలపై నిర్వహించిన అవగాహన వర్క్ షాప్ లో కలెక్టర్ లక్ష్మీక ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో మనం చేసే చిన్న పొరపాటు సైబర్ నేరాలకు అవకాశం కల్పించి, మన కష్టాధిక్త్యాన్ని కోల్పోయే పరిస్థితికి దారితీయవచ్చని హెచ్చరించారు. ప్రత్యేకంగా ఆన్లైన్ బ్యాంకింగ్, యూపీబి లావాదేవీలు, ఈ-కామర్స్ కొనుగోళ్లు, ఫోషల్ మీడియా వినియోగం విషయంలో అప్రమత్త చాలా అవసరమన్నారు. ఓటిపీలు, పాస్ వర్డ్లు, బ్యాంక్ వివరాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఇతరులతో పంచుకోకూడదని



స్పష్టం చేశారు. డీసీపీ కృష్ణప్రసన్న మాట్లాడుతూ పోలీస్ కమిషనరేట్ ఆధ్వర్యంలో సైబర్ నేరాలు, సైబర్ భద్రతపై ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. కార్యక్రమంలో కేబీఎన్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కృష్ణవేణి, కార్యదర్శి టి.శ్రీనివాస్, ఏఓ.ఎ.నారాయణరావు, నక్స్ ఫౌండేషన్ ఫౌండర్ రిషబ్ సింగ్, కో ఫౌండర్ రాషి భాటియా, ప్రాజెక్ట్ సైబర్ షీల్డ్ సౌత్ జోనల్ కోఆర్డినేటర్ యశ్వినీ, విద్యార్థులు హాజరయ్యారు.

# రైతులే స్వయంగా సాగు వివరాలు నమోదు చేయాలి

పెదకాకాని: రైతులు వారి మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా సాగు వివరాలు నమోదు చేసి ఆన్లైన్లో అప్లోడ్ చేయాలని వ్యవసాయశాఖ డైరెక్టర్ మంజీర్ జిలాని సుమున్ అన్నారు. పెదకాకాని మండలం పెదకాకాని, వెనిగండ్ల గ్రామాలలో ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ శాఖ డైరెక్టర్ మంజీర్ జిలాని సుమున్ ఆకస్మికంగా పర్యటించారు. ఏపీ ఎయిమ్స్ (ఏపీఎఐఎంఎస్) అనే యాప్ ని రైతులు వారి మొబైల్ ఫోన్లో స్వయంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసి ఆ యాప్ పనిచేసే విధానాన్ని రైతులకు వివరించారు. యాప్ లో ఇంకా ఏమేమి జోడిస్తే బాగుంటుంది అని రైతులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రైతు పండించిన పంటను తనంతట తానే నమోదు చేసుకునే విధానాన్ని బోయపాటి రమేష్ ద్వారా చేయించారు. మొక్కజొన్న పంటను పరిశీలించి కలుపు మందుల విచార గురించి రైతులను అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. పురుగుమందుల ద్వారా కాకుండా మనుషుల ద్వారా కలుపును తీయిస్తే అయ్యే ఖర్చు, పురుగుమందుల ద్వారా కలుపు నివారణకు అయ్యే ఖర్చు గురించి తెలుసుకున్నారు. సబ్సిడీపై ఆయల్ ఇంజన్లు, పైపులు ఇప్పించాలని రైతులు కోరారు. అనంతరం వెనిగండ్ల గ్రామాన్ని సందర్శించి జాతీయ ప్రకృతి వ్యవసాయ మిషన్ పథకంలో భాగంగా మట్టి నమూనాలను సేకరించటం, ఆన్లైన్ అప్లోడ్ చేసే విధానాన్ని



పరిశీలించారు. గ్రామ రైతు పులగం రామిరెడ్డితోపాటు పలువురు రైతులు ఆయల్ ఇంజన్లు, పైపులు, నల్ల పట్టాలు, సిర్పాలిన్ పట్టాలు సబ్సిడీపై అందించాలని కోరడంతో ఆయన సానుకూలంగా స్పందించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా డిప్యూటీ డైరెక్టర్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ ఐ.నాగేశ్వరరావు, ప్రకృతి వ్యవసాయం జిల్లా ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ రాజకుమారి, జిల్లా వ్యవసాయ సహాయ సంచాలకులు ఎన్ మోహన్ రావు, ఏఓ కె రమణకుమార్ పాల్గొన్నారు.

# జివిఎంసీ మేయర్ వైఖరి చట్ట విరుద్ధం

### -ఎంపి శ్రీభరత్ కు భూముల కేటాయింపు తీర్మానం చెల్లదు -సిపిఐ, సిపిఐ ఫోర్స్ లీడర్లు గంగారావు, స్టాలిన్

విశాఖపట్నం: మున్సిపల్ చట్టాలకు, ప్రజాస్వామ్య విలువలకు తిలలేకపోయి జివిఎంసీ మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు జరిగిన కౌన్సిల్ సమావేశంలో వ్యవహరించిన తీరు దుర్మార్గమని సిపిఐ ఫోర్స్ లీడర్ డాక్టర్ బి.గంగారావు, సిపిఐ ఫోర్స్ లీడర్ ఎజె.స్టాలిన్ అన్నారు. గీతం యూనివర్సిటీ ఆక్రమించిన ప్రభుత్వ భూముల బదలాయింపుపై కౌన్సిల్లో కూటమి పాలకవక్రం వివక్షలపై దాడికి పాల్పడటాన్ని ఖండిస్తూ శనివారం జివిఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం ముందు ఘోషారాలు చేతబాని, రోడ్డుపై బైతాయింది నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మీడియాతో వారు మాట్లాడుతూ.. కౌన్సిల్ సమావేశం ప్రారంభమైన వెంటనే ఎటువంటి చర్య లేకుండా ఒకటి నుంచి 15 అజెండాలును ఆమోదించినట్లు ప్రకటించి కౌన్సిల్ సమావేశ మందిరం నుంచి మేయర్ వెళ్లిపోయారన్నారు. 15వ అజెండాను కూడా చర్చకు పెట్టలేదని, అజెండాలోని అంశాలపై చర్చ నిర్వహించి, మెజారిటీ కార్యరేఖను ఆమోదించిన తర్వాత, అజెండా అంశాలను ఆమోదించాల్సి ఉంటుందన్నారు. 15వ అంశంపై తాము ఓటింగ్ తీసుకోవాలని మేయర్ను కోరామని, ఆయన తిరస్కరించారని, ఇది పూర్తిగా అప్రజాస్వామికమని, ఆంధ్రప్రదేశ్ మున్సిపల్ కౌన్సిల్స్ చట్టం నిబంధనలకు పూర్తి వ్యతిరేకమన్నారు. గీతం యూనివర్సిటీ ఆక్రమించిన ప్రభుత్వ భూమిపై ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టులో ప్రజా ప్రయోజన వ్యాజ్యం ఉందని, కోర్టులో కేసు పెండింగ్ ఉండగా భూ బదలాయింపు కోసం జివిఎంసీ కౌన్సిల్లో అజెండాను పెట్టడం న్యాయ ధిక్కారణ కిందకు వస్తుందని కూడా మేయర్ కు తెలియజేశామని చెప్పారు. ఆ అజెండాను తొలగించాలని



సమావేశం ప్రారంభంలోనే చెప్పామని, అయినప్పటికీ 15వ అజెండాను ఎటువంటి చర్చకు, అభిప్రాయానికి, ఓటింగ్ కు అవకాశం లేకుండా ఏకపక్షంగా, దౌర్జన్యపూరితంగా ఆమోదించడం దారుణమన్నారు. 54.79 వకరా ప్రభుత్వ భూమిని గీతంకు అక్రమంగా చేసిన బదలాయింపును తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. మేయర్ తీరుపై జివిఎంసీ కమిషనర్ కు, జిల్లా కలెక్టర్ కు తాము లిఖితపూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేసినట్లు చెప్పారు. కౌన్సిల్ తీర్మానం చెల్లదని పేర్కొంటూ తాము న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించనున్నట్లు తెలిపారు. కూటమికి చెందిన ఎంపీ శ్రీభరత్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు బంధువు కావడంతో రూ. వేల కోట్ల విలువైన భూమిని తన ఆధీనంలో ఉంచుకొని, రెగ్యులర్ చేసుకోవడం కోసం ప్రయత్నించారని, అందులో భాగంగానే జివిఎంసీ కౌన్సిల్లో అజెండాగా పెట్టారని, శ్రీ భరత్ భూకట్లా వ్యవహారాన్ని విస్తృతంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి, ఆయన తీరును ఎండగడతామని అన్నారు.

# అంబటి వ్యాఖ్యలపై టిడిపి ఆగ్రహం

### -ఖండించిన రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా. మంత్రులు

అమరావతి: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుపై మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు చేసిన వ్యాఖ్యలపై టిడిపి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. రాజకీయాల్లో వ్యక్తిగత ధూషణలకు ఎలాంటి స్థానం లేదని టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. అంబటి వ్యాఖ్యలు విమర్శల గడిని దాటినదన్నారు. వైసిపి నాయకులు దిగజారి రాజకీయం చేస్తున్నారని హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చంద్రబాబు గురించి ఇష్టానుసారంగా మాట్లాడితే కచ్చితంగా కఠిన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. సభ్య సమాజం తలదించుకునేలా అంబటి వ్యాఖ్యలు ఉన్నాయని మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ తెలిపారు. అంబటికి కఠిన శిక్ష వదాల్సిందేనని మంత్రి అనగానే సత్యప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. బడేళ్లు రాష్ట్రాన్ని పాలించి, ప్రజలతో ఛీత్రించబడినప్పటికీ వైసిపి నేతల్లో మార్పు రాలేదని టిడిపి



పోలీట్ బ్యూరో సభ్యులు వర్తమామయ్య విమర్శించారు. సిఎంపై అంబటి వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తున్నట్లు తెలుగునాడు ఉపాధ్యాయ సంఘం అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు మన్నం శ్రీనివాస్, రామిశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

# ఎర్రచందనం అంతర్జాతీయ స్పెగ్లర్ అరెస్ట్

### -త్రిముఖ చర్యలతో స్పెగ్లర్ కట్టడి-టాన్ ఫోర్స్ హెడ్ సుబ్బారాయుడు

తిరుపతి: శేషావలం ప్రాంతంలో అరుదైన జాతి సంపదగా గుర్తింపబడిన ఎర్రచందనం దుంగలను అక్రమ రవాణా చేస్తున్న అంతర్జాతీయ స్పెగ్లర్ మొహమ్మద్ ముజామిల్ ను అరెస్ట్ చేసినట్లు టాన్ ఫోర్స్ హెడ్ ఎల్.సుబ్బారాయుడు తెలిపారు. శేషావలం ప్రాంతం నుండి అక్రమ మార్కెట్ రాష్ట్రాలు దాటింది విదేశాలకు ఎగుమతి చేస్తున్నారని, టాన్ ఫోర్స్ ఆధ్వర్యంలో త్రిముఖ చర్యలతో స్పెగ్లర్ ను పూర్తిస్థాయిలో నిలువరించడానికి పక్కా ప్రణాళికను అమలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలెక్టరు సమావేశంలో అంతర్జాతీయ స్పెగ్లర్ మొహమ్మద్ ముజామిల్ అరెస్టు వివరాలను ఎల్.సుబ్బారాయుడు వెల్లడించారు. ఆ వివరాల ప్రకారం... లైసెన్సు పేరుతో ఎర్రచందనం దుంగలను చైనా దేశానికి ఎగుమతి చేస్తూ మొహమ్మద్ ముజామిల్ భారీగా అక్రమార్కన పొందారు. శేషావలం ఆదర్శంలో ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణా కేసుల్లో ఉమ్మడి చిత్రాలు జిల్లాకు సంబంధించి నిందితుడిగా ఉంటూ పరాలిలో ఉన్నారు. ఆయనపై గత ఏడాది 60/2025 క్రిమీ నెంబర్ టాన్ ఫోర్స్ పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదయింది. పక్కా ప్రణాళికతో ముజామిల్ ను చిత్రారు -- నాయుడుపేట జాతీయ రహదారి తనపల్లి క్రాస్ వద్ద అరెస్టు చేశారు. ముజామిల్ కు ఎర్రచందనం స్పెగ్లర్ అయిన కర్ణాటక రాష్ట్రానికి చెందిన నయ్యర్ అబ్దుల్ లతీఫ్ అలియాస్ సెట్టు, సేటు భారు, వాజీబ్ మరకొందరు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం నుండి



ఎర్రచందనం దుంగలను అక్రమంగా తరలిస్తున్నారు. తక్కువ ధరకు కొనుగోలు చేసి బెంగళూరుకు చెందిన రవి అనే వ్యక్తి ద్వారా రైతుల నుండి ఎర్రచందనం కొనుగోలు చేసినట్లు ప్రభుత్వ అనుమతులు పొంది చైనాకు అక్రమ రవాణా చేస్తున్నారు. ముజామిల్ కు సహకరిస్తున్న చైనా దేశానికి చెందిన జో జో అనే వ్యక్తి, గ్వియామెన్ ట్యాంగంగ్ గంగ్ బ్రేడ్ కో లిమిటెడ్ అను కంపెనీ తరపున భారతదేశంలో ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణా చేసే ప్రతినిధిగా ఉన్న మైఖేల్ పాత్రలపై దర్యాప్తు చేపట్టి చర్యలు తీసుకుంటున్నారని ఎల్.సుబ్బారాయుడు తెలిపారు. ముజామిల్ అరెస్టు చేయడంలో కీలక భూమిక పోషించిన అదనపు ఎస్పి కులశేఖర్, వారి బృందాన్ని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. శేషావలం అడవుల నుండి పూర్తిస్థాయిలో ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణా జరగకుండా నిలువరించడానికి టాన్ ఫోర్స్ త్రిముఖ చర్యలను అమలు చేస్తోందని టాన్ ఫోర్స్ హెడ్ సుబ్బారాయుడు తెలిపారు.

# సమష్టి సహకారంతో విశాఖ ఉత్సవ్ విజయం

-వివిధ పోటీల్లో విజేతలకు బహుమతులు అందజేసిన కలెక్టర్ - అలర్జించిన ఆర్టీ పట్నాయక్, మాళవిక సంగీత విభావరి

విశాఖపట్నం: అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రజల సమష్టి సహకారంతో ఎనిమిది రోజుల పాటు సాగిన విశాఖ ఉత్సవ్-2026 ఆర్టీ పీవీలో ఘనంగా ముగిసింది. ముగింపు వేడుకలకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేందర్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. నగరవ్యాప్తంగా వివిధ వేదికల్లో నిర్వహించిన సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు, క్రీడా పోటీలు ప్రజలను విశేషంగా ఆలరించాయని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు ఆహ్లాదకర తాపావరణంలో వేడుకలు జరిగాయని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని మెరుగైన ఏర్పాట్లతో ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. ఆర్టీ పీవీలో పాట బీమిలిలోనూ పదవ పోటీలు, పీవీ స్పోర్ట్స్, రంగోలి వంటి కార్యక్రమాలకు విశేష స్పందన లభించింది. ఈ సందర్భంగా వివిధ పోటీల విజేతలకు, సహకరించిన అధికారులకు కలెక్టర్ బహుమతులు, ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు. ముగింపు వేడుకల్లో భాగంగా ప్రముఖ



నాట్యాచార్యులు బాల కొంటలరావు పర్యవేక్షణలో చిన్నారులు చేసిన నృత్య ప్రదర్శనలు, సినీ సంగీత దర్శకుడు ఆర్టీ పట్నాయక్, గాయని మాళవిక సంగీత విభావరి సందర్శకులను మంత్రముగ్ధులను చేశాయి. కార్యక్రమంలో సహచార కమిషనర్ పి.ఎన్. నాయుడు, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రజలకు సంతృప్తిగా సేవలందించాలి

బీవోర్డు: జిల్లా ప్రజలు సంతృప్తి చెందే విధంగా అధికార యంత్రాంగం పనిచేయాలని కలెక్టర్ హరేందర్ ప్రసాద్ అన్నారు. జిల్లా, జోనల్, మండల అధికారులతో పాజిటివ్ పబ్లిక్, పబ్లిషర్స్, కుటుంబ సర్వీ, ఎలక్ట్రీక్స్ మ్యాపింగ్ తదితర అంశాలపై కలెక్టర్ వెబ్ ఎక్స్ నిర్వహించారు. ప్రభుత్వం ప్రజలకు అందిస్తున్న పథకాలపై ఐవీఆర్ఎఫ్, క్యూఆర్ కోడ్ పద్ధతిలో అభిప్రాయాలను సేకరిస్తున్నందున అధికారులు, సిబ్బంది భాధ్యతగా పనిచేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ వైద్యులు తప్పనిసరిగా సమయపాటున పాటించాలన్నారు. రోగులకు ఉచితంగా మందులు అందించాలని కోరారు. లంచం అడిగితే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఆర్టీ బస్సులు సమయానికి నడిచేలా, ప్రయాణికుల పట్ల మర్యాదగా ప్రవర్తించాలని సూచించారు. జీవీఎస్ పరిధిలో గ్రామ పంచాయతీల్లో తాగునీరు, పారిశుధ్యం, అన్న క్యాంపీస్పై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. అక్రమంగా మత్తు మందులు అమ్మేవారిని గుర్తించి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. గంజాయి సరఫరా చేసేవారికి శిక్ష తప్పదన్నారు. రెవెన్యూలో డిజిటల్ అసిస్టెంట్లు దరఖాస్తులు తీసుకునేటప్పుడు వీఆర్సీ సంతకం ఉంటేనే తీసుకుంటామని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారనే ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయని, సర్వీ వెంబర్తో దరఖాస్తు ఇస్తే రిజిస్టర్



చేయాలన్నారు. ఐఎఫ్ఆర్-2026, మిలన్ అంతర్జాతీయ నౌకాదళ కార్యక్రమాల నిర్వహణను దృష్టిలో ఉంచుకొని కలెక్టర్ హరేందర్ ప్రసాద్ జ్ఞానాపూర్ నుంచి నేవీ హెడ్ క్వార్టర్స్ వరకు కొనసాగుతున్న రహదారి అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. ఈనెల 15వ తేదీలోగా పెండింగ్లో ఉన్న అన్ని పనులను పూర్తి చేయాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఆర్టీవోలు సుధాసాగర్, సంగీత మాధుర్, టూరిజం, విద్యుత్, ఫైర్, రెవెన్యూ, పోలీసు తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# విశాఖలో పుణే, వెల్లింగ్టన్ డిఫెన్స్ స్టాఫ్ కాలేజీవి

విశాఖపట్నం: దేశ రక్షణలో తూర్పు నౌకాదళం కీలకంగా వ్యవహరిస్తోందని ఈఎన్సీ బీఫ్ ఆఫ్ స్టాఫ్ వైస్ అడ్మిరల్ సుశీల్ మీనన్ అన్నారు. తమిళనాడు వెల్లింగ్టన్ డిఫెన్స్ సర్వీసెస్ స్టాఫ్ కాలేజీ 81వ స్టాఫ్ కోర్సుకి చెందిన 225 మంది విద్యార్థి అధికారులు, పుణే డీఎస్ఎస్సీకి చెందిన 90 మంది అధికారులు పారిశ్రామిక ప్రదర్శన పర్యటనలో భాగంగా విశాఖలోని ఈస్టర్న్ నేవల్ కమాండ్ను సందర్శించారు. పర్యటనలో భాగంగా అధికారులు ఈఎన్సీ బీఫ్ ఆఫ్ స్టాఫ్ వైస్ అడ్మిరల్ సుశీల్ మీనన్ కలిసి.. నౌకాదళ కార్యకలాపాలపై కమాండ్ ప్లాన్ ఆఫీసర్ ఇచ్చిన ప్రజెంటేషన్లో పాల్గొన్నారు. అనంతరం 'ప్రాంతీయ భౌగోళిక రాజకీయాలు-భారత నౌకాదళ వ్యూహం' అనే అంశంపై బీఫ్ స్టాఫ్ ఆఫీసర్ (ఆపరేషన్స్) నిర్వహించిన చర్చా కార్యక్రమంలో



పాల్గొన్నారు. అనంతరం విశాఖలోని ఈస్టర్న్ షీట్ యుద్ధ నౌకలు, నల్-మైరెన్లను క్షేత్రస్థాయిలో సందర్శించి, దేశ సముద్ర రక్షణ సామర్థ్యాలు, నౌకాదళం నిర్వహిస్తున్న భాద్యతలను పరిశీలించారు.

# ఖైదీలకు ఉచిత న్యాయ సహాయం

అసకాపల్లి: ఖైదీలకు ఉచితంగా న్యాయ సహాయం అందిస్తామని సీనియర్ సివిల్ జడ్జి నాగేశ్వరావు తెలిపారు. స్థానిక నల్ జైలును మండల లీగల్ సర్వీస్ ఆధ్వర్యంలో ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఖైదీలు కోరితే న్యాయ సహాయం అందిస్తామన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఖైదీలకు అందుతున్న సౌకర్యాలపై ఆరా తీశారు.జైలు సుపరింటెండెంట్ కిరణ్ కుమార్ ర్, ఎంఎల్సీ ప్రతినిధి సంధ్య పాల్గొన్నారు. నల్ జైల్లోను సందర్శించిన సీనియర్ సివిల్ జడ్జి సర్వీసెస్: సీనియర్ సివిల్ జడ్జి పి.పి.యూజ్ ఖాన్ స్థానిక నల్ జైలును సందర్శించారు. జైలు సిబ్బందిని ఖైదీల వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కేసుల వివరాలు, జైలులో అందుతున్న సౌకర్యాలపై ఆరా తీశారు. న్యాయసేవాధికార సంస్థ ద్వారా ఉచిత న్యాయ సేవలు పొందవచ్చని తెలిపారు. ప్రాసిక్ చలాన్ష పేరుతో జరుగుతున్న మోసాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. మీ



వాహనానికి పెండింగ్చలానా ఉందని వెంటనే లింకపై క్లిక్ చేసి చెల్లించకపోతే డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ రద్దు అవుతుందని మెసేజ్ పంపిస్తున్నారని తెలిపారు. డిజిటల్ అరెస్ట్, మనీ లాండరింగ్ పేరిట భయపెట్టి లక్షలాది రూపాయలు వసూలు చేస్తున్నారన్నారు. పార్ట్ టైమ్ జాబ్ పేరుతో డబ్బులు ఇస్తామని ఆశ చూపి మోసం చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఫోన్ కి వచ్చే అనుమానాస్పద లింకలను క్లిక్ చేయవద్దని సూచించారు. పాన్, ఆధార్ కార్డ్ ఫోటోలను గుర్తు తెలియని వ్యక్తులకు షేర్ చేయవద్దన్నారు. ఎటువంటి సైబర్ మోసానికి గురైనా 1930 టోల్ ఫ్రీ నంబర్ కు కాల్ చేసి ఫిర్యాదు చేయాలన్నారు.

# మహిళా స్వయం సహాయ సంఘాల అభ్యున్నతికి కృషి

విజయనగరం: దినదయారో అంతోదయ యోజన జాతీయ గ్రామీణ జీవనోపాధి మిషన్లోని ఉప పథకం కింద అజీవిక గ్రామీణ ఎక్స్ ప్రెస్ యోజన పథకం అమలువుతుందని, గ్రామీణ ప్రాంతాలలో మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులకు జీవనోపాధి కల్పించడం జరుగుతుందని డిఆర్డీపి పీడీ శ్రీనివాస్ పాణి పేర్కొన్నారు. స్థానిక టీడీపీలో ఉన్న కార్యాలయం ఆవరణలో లబ్ధిదారులకు, సంఘ ప్రతినిధులకు దీనిపై అవగాహన కల్పించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలలో రవాణా సౌకర్యాలను మెరుగుపర్చడం, ఎన్ హెచ్ జీ సభ్యులు తమ ఉత్పత్తులను పట్టణ మార్కెట్లకు తరలించడానికి సహాయపడటం ప్రాధాన్యతలు, అన్నత్రులు, ఇతర ప్రజా సేవలను మారుమూల గ్రామాల ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం



జరుగుతుందన్నారు. సెర్వీ ప్రాజెక్ట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ శ్రీనివాసరెడ్డి, భాస్కరరావు, జిల్లా సమైక్య అధ్యక్షురాలు మాధవి, శ్రీకాకుళం, అల్లూరి సీతారామరాజు, పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలకు చెందిన డిపీఎంలు, ఏపీఎంలు, లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.

# అది నాకెంతో ప్రత్యేకం..

'దురంధర్' సక్సెస్ తనకెంతో ప్రత్యేకమని అంటున్నది సాత్ సెన్సేషన్.. సారా అర్జున్. ఈ సినిమా చూసి తన తల్లిదండ్రులు ఎంతో భావోద్వేగానికి గురయ్యారని, వాళ్ల ఎమోషన్ తనకు ఆనందాన్ని కలిగించింది చెబుతున్నది. బాలనటిగా సినీరంగంలో అడుగుపెట్టిన సారా అర్జున్.. ప్రస్తుతం హీరోయిన్ గానూ రాణిస్తున్నది. కెరీర్ తొలిన్నాళ్లలోనే అగ్ర దర్శకులు సినీమాల్లో అవకాశాలు దక్కించుకున్నది. తాను నటించిన సినిమాలన్నీ హిట్ టాక్ తెచ్చుకోవడంతోపాటు బాక్సాఫీస్ దగ్గర కలెక్షన్లు కూడా రాబట్టాయి. దాంతో, సారాది 'గోల్డెన్ లెగ్' అంటూ.. ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో చర్చసాగుతున్నది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో సారా మాట్లాడుతూ.. తన సినీ ప్రయాణాన్ని పంచుకున్నది. మణిరత్నం దర్శకత్వంలో నటించాలని ఎన్నో కలలు కన్నాననీ, 'పాన్సియన్ సెల్యూన్'తో ఆ కల నెరవేరిందని చెప్పుకొచ్చింది. అందుకే, ఆ సినిమాలో నటించిన రోజులను తానెప్పటికీ మర్చిపోలేనని అంటున్నది. ఈ సినిమా పూర్తయిన తర్వాత నటనలో మరింత నైపుణ్యం సాధించడానికి విదేశాలకు వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నదట. అదే సమయంలో గుణశేఖర్ 'యుఫోరియా' కథ వినిపించడంతో.. ఈ సినిమాలో తప్పకుండా నటించాలని అనుకున్నదట. 'యుఫోరియా' లాంటి కథలో భాగమయ్యే అవకాశం కొందరికే వస్తుంది. అలాంటి చాన్స్ దక్కడం నిజంగా నా అదృష్టం' అంటూ ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. ఇక దురంధర్ సినిమా చూసే.. వాళ్ల అమ్మానాన్న సంతోషంతో ఏడ్చేశారట. ఆ దృశ్యం తానెప్పటికీ మర్చిపోలేనని, ఆ సంఘటన తన జీవితంలోనే ప్రత్యేకమైనదని చెప్పుకొచ్చింది. దక్షిణాదిలో చైల్డ్ ఆర్టిస్టుగా కెరీర్ మొదలుపెట్టిన



సారా అర్జున్.. నాన్న, దాగుడుమూత దండాకోర్ లాంటి సినిమాలతో ప్రేక్షకులకు దగ్గరైంది. ఆతర్వాత 'పాన్సియన్ సెల్యూన్' చిత్రంలో కీలక పాత్ర పోషించింది. బాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెట్టి.. 'దురంధర్'తో భారీ హిట్ కొట్టింది. ప్రస్తుతం 'యుఫోరియా' సినిమాతో తెలుగు తెరకు హీరోయిన్ గా పరిచయం కాబోతున్నది.

# 'మహిళలకు ఎక్స్ పైరీ డేట్ ఏంటి?'

'మహిళలకు ఎక్స్ పైరీ డేట్ ఏంటి?' అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నది బాలీవుడ్ సీనియర్ నటి మోనా సింగ్. బాలీవుడ్ తోపాటు దాదాపు అన్ని భాషల చిత్రసీమల్లోనూ నటించుట వయసుకు సంబంధించి ద్వంద్వ ప్రమాణాలు పాటిస్తున్నారంటూ మండిపడింది. మగవాళ్లు 60 ఏళ్లలోనూ రొమాంటిక్ క్యారెక్టర్లు చేస్తున్నారనీ, అదే హీరోయిన్ విషయానికి వచ్చేసరికి చాలాతేడా చూపుతున్నారని చెప్పుకొచ్చింది. ఇటీవల ఓ జాతీయ మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో మోనాసింగ్ మాట్లాడింది. భారతీయ సినీ పరిశ్రమకు చెందిన పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకుంది. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. "నా నిజమైన వయసు కన్నా 10-15 ఏళ్ల వయసు ఎక్కువగా ఉండే క్యారెక్టర్లు చేయాల్సి వస్తున్నది. అయినా, నా ఆన్ స్క్రీన్ వయసు గురించి నేనంతగా వట్టింతుకోను. ఎందుకంటే.. ఆ క్యారెక్టర్ చేయగలవని నాకు తెలుసు. నా గురించి, నా సత్తా గురించి నాకు పూర్తిగా తెలుసు. ఇక్కడ నేను కొత్తగా నిరూపించుకోవడానికి ఏమీ లేదు. అందుకే.. నేను రిస్క్ తీసుకుంటూనే ఉంటా!" అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. స్క్రీన్ పై అంతపెద్ద వయసు క్యారెక్టర్లు ఎందుకు చేస్తున్నారంటూ తన అభిమానులు ఎప్పుడూ అడుగుతుంటారనీ, దానికి సమాధానంగా.. 'అది నా క్యారెక్టర్ అని చెప్తానని అంటున్నది. ఓటీటీ వెబ్ సిరీస్ 'కొక్కా- సీజన్ 2'లో భాగం కావడం ఒక సంపూర్ణ గౌరవంగా



భావిస్తానని మోనా సింగ్ పేర్కొంది. నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ కానున్న రెండో సీజన్ లో మోనా సింగ్ ఓ మర్డర్ ఇన్వెస్టిగేషన్ టీమ్ కు లీడర్ ధన్యం కోర్ పాత్ర పోషించింది.

# ఎలా పిలిచినా.. ఇబ్బంది లేదు!

తన భాతాల్లో బాలీవుడ్ హిట్స్ ఉన్నప్పటికీ.. బీటౌన్ మీడియా తనను 'సాత్ హీరోయిన్' అనే పిలుస్తుంటుందని సీనియర్ నటి శ్రీయా శరణ్ ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. అయితే, అలా పిలవడం తనకెప్పుడూ ఇబ్బందిగా అనిపించలేదనీ, దక్షిణాది ప్రేక్షకులు తనపై కురిపించిన ప్రేమ వెలకట్టలేదని చెప్పుకొచ్చింది. బాలీవుడ్ సీనియర్ హీరోయిన్ శ్రీయా శరణ్.. తాజాగా, 'స్పైస్ జెన్: చంద్రయాన్' వెబ్ సిరీస్ తో ఓటీటీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఈ సందర్భంగా ఓ జాతీయ మీడియా ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చింది. ఇందులో చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలతోపాటు తన సినీ ప్రయాణాన్ని గుర్తు చేసుకున్నది. తనను ముంబై మీడియా తనను 'సాత్ ఇండియన్ హీరోయిన్ గా' అభివర్ణించడంపైనా ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేసింది. "నేను హరిద్వార్ లో పుట్టాను. 17 ఏళ్ల వయసులో కథక్ నేర్చుకోవడానికి ఢిల్లీకి మారాను. అదే నా జీవితానికి అతిపెద్ద మలుపు" అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. తమ కుటుంబం ఎంతో క్రమశిక్షణగా ఉండేదనీ, అలాంటి కుటుంబం నుంచి వచ్చిన తను.. నటిని అవుతానంటే అందరూ షాకితు గురయ్యారని వెల్లడించింది. "ధిల్లీ లాంటి మెట్లో నగరానికి మారడం, అక్కడి లైటింగ్ శ్రీరామ్ కాలేజీలో చదువుకోవడం.. నన్ను ఈ ప్రపంచానికి సిద్ధం చేశాయి" అని చెప్పుకొచ్చింది. 2001లో 'ఇష్టం' సినిమాతో బాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెట్టింది శ్రీయా. రెండో సినిమాకే అగ్రహీరో నాగార్జున సరసన చాన్స్ కొట్టేసింది. "సంతోషం" సినిమాతో మరో హిట్ కొట్టేసింది. ఆ తర్వాత చెన్నకేశవరెడ్డి, నువ్వే నువ్వే, లాగూర్, అనుభవం, అర్జున్, బాలు, ఫతతపతి, శివాజీ.. ఇలా అనేక



విజయవంతమైన సినిమాల్లో నటించింది. పెళ్లి తర్వాత కెరీర్ కు కాస్త గ్యాప్ ఇచ్చిన శ్రీయా.. ఆర్ఆర్ఆర్ సినిమాలో కీలక పాత్రతో సెకండ్ ఇన్స్టింగ్ మొదలుపెట్టింది. తాజాగా, 'స్పైస్ జెన్: చంద్రయాన్' వెబ్ సిరీస్ తో ఓటీటీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఇన్రో ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ఈ సిరీస్ లో.. శాస్త్రవేత్త పాత్రను పోషించింది. జియో హాట్ స్టార్ లో స్ట్రీమింగ్ కు వచ్చిన ఈ సిరీస్.. రికార్డు వూర్సు కొల్లగొడుతున్నది.

# ధనుష్ 55లో శ్రీలీల

సాధారణంగా సినీరంగంలో విజయాలు లేకపోతే అవకాశాలు వాటంతటవే తగ్గిపోతాయి. కానీ అన్నతెలుగుదం శ్రీలీల విషయంలో ఈ ట్రెండ్ రివర్స్ అవుతున్నది. ఇటీవలకాలంలో ఈ భామ నటించిన సినిమాలు ఆశించిన విజయాలన్ని అందుకోలేకపోయాయి. అయినా ఈ అమ్మడికి అవకాశాలు మాత్రం భారీగానే వస్తున్నాయి. చూడముచ్చటైన అందం, చక్కటి స్ట్రీన్ ప్రజెన్స్, యువతలో తిరుగులేని ఫాలోయింగ్ వంటి కారణాలు సినీమా ఫలితాలతో సంబంధం లేకుండా అవకాశాల్ని తెచ్చిపెడుతున్నాయని ఇండస్ట్రీ టాక్. తాజాగా ఈ ముద్దుగుమ్మ తమిళంలో ధనుష్ సరసన బంపరాఫర్ ను దక్కించుకుంది. ధనుష్ హీరోగా 'అమరన్' షేమ్ రాజ్ కుమార్ పేరియూపావి దర్శకత్వంలో ఓ చిత్రం తెరకెక్కుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇందులో శ్రీలీలను కథానాయికగా ఖరారు చేశారు. ఈ విషయాన్ని చిత్రబృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఇటీవల విడుదలైన 'పరాశక్తి' చిత్రంతో తమిళంలో ఎంట్రీ ఇచ్చింది శ్రీలీల. అయితే ఈ సినిమా పరాజయం పాలైంది. ఈ నేపథ్యంలో కోటివుడ్ లో మరో ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ లో శ్రీలీల ఆఫర్ ను దక్కించుకోవడం విశేషం.

