

రూ.3,32,205 కోట్ల అంచనాతో రాష్ట్ర బడ్జెట్

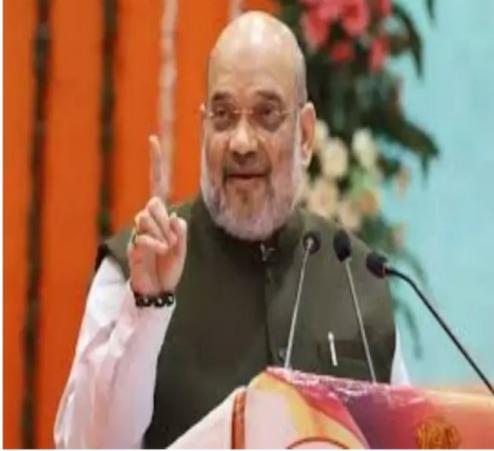
-ప్రవేశపెట్టిన ఆర్థిక మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్
 అమరావతి: ఒకటి ఒకటి కలిస్తే ప్రతిసారి రెండే కానకర్లేదు.. ఒక్కోసారి అనూహ్యంగా ఎన్నో రెట్లు బలం సమకూరొచ్చు... 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ఎట్టిమే కూటమి రాష్ట్రంలో ఆఖండ విజయం సాధించడంతోపాటు అటు కేంద్రంలోనూ కీలక భాగస్వామిగా మారడం అలాంటిదే. ఆ పరపతితో.. మన సత్తువకు కేంద్ర బలాన్ని జోడించి, పీకల్తో అప్పుల్లో ఉన్న ఆర్థిక నావను గట్టిక్కించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శతభా ప్రయత్నిస్తోంది. సంక్షేమంతోపాటు అభివృద్ధిలోనూ సొంత వనరులతోపాటు కేంద్ర పథకాలు చేదోడుగా ముందుకెళ్తు తోంది. ఈ క్రమంలో కేంద్ర బడ్జెట్ కన్నా ముందే ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంది. మన ఆకాంక్షలు, అవసరాలపై దిల్లీ పెద్దలతో నిరంతరం సంప్రదిస్తోంది. తాజా కేంద్ర బడ్జెట్లో ప్రస్తావించిన పథకాలను రాష్ట్రానికి ఎలా తెచ్చుకోవాలో, చాలెంజ్ మోడల్ ఎక్కువ నిధులు ఎలా సాధించుకోవాలో ప్రణాళికలు నిర్ణయం చేస్తోంది. వీటన్నింటినీ శాసనసభలో ప్రవేశపెట్టిన రాష్ట్ర బడ్జెట్లో ప్రభుత్వం పదేపదే నొక్కిచెప్పింది. 'కేంద్ర బడ్జెట్ ఆంధ్రప్రదేశ్కు ఆకాశిరణంగా ఉంది' అని రాష్ట్ర ఆర్థిక మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ సూటిగా చెప్పారు. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి రాష్ట్ర బడ్జెట్ను ఆర్థిక మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ శాసనసభలో ప్రవేశపెట్టారు. రూ.3,32,205.34 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో పద్దును సమర్పించారు. రెవెన్యూ లోటును రూ.22,002 కోట్లకే పరిమితం చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ద్రవ్యలోటు రూ.75,868.09 కోట్లుగా ఉంటుందని అంచనా వేశారు. ఆర్థిక మంత్రిగా కేశవ్కు ఇది వరుసగా మూడో బడ్జెట్. పేదలకు నేరుగా రూ.వేల కోట్ల నిధులిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలకు ఆర్థిక మంత్రి ఈ బడ్జెట్లో పెద్ద పీట వేశారు. సామాజిక పంపిణీకు పెద్ద మొత్తంలో నిధులిచ్చారు. మహిళలు, బీసీలు, ఎస్సీ, ఎస్టీల సంక్షేమానికి గణనీయమైన కేటాయింపులు చూపారు. సాగునీటి ప్రాజెక్టులు, రోడ్లు, వ్యవసాయం, విద్య, ఆరోగ్యం వంటి రంగాలకు



ఎంతో ప్రాధాన్యమిచ్చారు. మరోవైపు రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపేందుకు కేంద్ర సహకారం తీసుకుంటామని ప్రకటించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఫిబ్రవరి 1న ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ రాష్ట్రానికి ఎలా ఉపయుక్తమయ్యే ఆస్పారం ఉందో కూడా ఈ బడ్జెట్లో విశదీకరించారు. ఐదేళ్ల వైకాపా అసహన విధానాల నుంచి రాష్ట్రాన్ని ఎలా గట్టిక్కిన్నామో వెల్లడించారు. కొత్త నిర్ణయాలు, ప్రాజెక్టుల దిశగా అడుగులు రాయాలిమీలో గ్లోబల్ హార్డికల్చర్ హబ్కు ఏర్పాటు. కేంద్ర సాయం, ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యం, బ్యాంకు రుణాలతో ఈ ప్రాజెక్టుకు రూపకల్పన. విశాఖ, అమరావతి, తిరుపతి ఆర్థిక జోన్ అభివృద్ధి. కేంద్ర సాయం పొందడం ఇందులో ముఖ్యం. వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరం ఏప్రిల్ 1 నుంచి చేనేత కార్మికులకు ఉచిత విద్యుత్తు అమలు. రూ.100 కోట్లతో ఏపీ సంపద నిధి ఏర్పాటు. ప్రైవేట్ భాగస్వాములను కూడా కలిపి ఆ నిధులతో ఇతరచోట్ల ప్రధాన ప్రాజెక్టుల్లో పెట్టుబడులు పెడతారు. ఆ ఫలితాల నుంచి రాష్ట్ర ఆర్థికశక్తిని పెంచుకోవాలనేది ఆలోచన. దివ్యాంగులకు ఉచిత బస్సు ప్రయోగం ప్రారంభం.

అవాస్తవాలను ప్రచారం చేయడమే రాహుల్ సిద్ధాంతం

దెన్బు: అవాస్తవాలను ప్రచారం చేయడమే ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ సిద్ధాంతమని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ఆరోపించారు. అమెరికాతో కుదుర్చుకున్న ట్రేడ్ డీల్పై తప్పుడు ఆరోపణలు చేయడాన్ని ఖండించారు. ఈ డీల్తో భారత మత్స్యకారులకు, రైతులకు ఎంతో మేలు జరుగుతుందని షా స్పష్టం చేశారు. పుదుచ్చేరి పర్యటనలో భాగంగా ఆయన రాహుల్ తీరును తప్పుబట్టారు. "రోజూవారి అబద్ధాలతో రాహుల్ కొత్త సంప్రదాయాన్ని తీసుకొస్తున్నారు. అవాస్తవాలను ప్రచారం చేయడమే ఆయన సిద్ధాంతం. వాటిని పదే పదే చెబుతున్నారు. ఆయన అబద్ధాలను ప్రజలు పట్టించుకోరు. ట్రేడ్ డీల్పై ఆరోపణలు చేస్తూ మత్స్యకారులను, రైతులను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారు. రైతుల ప్రయోజనాల కోసమే ప్రధాని మోదీ అమెరికాతో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు. ఐరోపా, కెనడాతోనూ స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాలపై చర్చలు జరిపారు. ఈ ఒప్పందాలతో దేశంలోని మత్స్యకారులకు, రైతులకు, పశు పోషకులకు అపారమైన అవకాశాలు లభిస్తాయి. గత యూపీఎ హయాంలో రైతుల ప్రయోజనాలను తాకట్టు పెట్టేశారు." అని



అమిత్ షా వ్యాఖ్యానించారు.

న్యాయవ్యవస్థలో కృత్రిమ మేధ వినియోగంపై పరిశోధన అవసరం కేంద్రమంత్రి అర్జున్ రామ్ మేఘవాలీ

అమరావతి: 'న్యాయవ్యవస్థలో కృత్రిమ మేధ (ఏఐ)ను వినియోగించడంలో ఇబ్బందులున్నాయి. న్యాయస్థానాల్లో పెండింగ్ కేసులను తగ్గించడానికి కృత్రిమ మేధను పక్కాగా ఎలా వినియోగించు కోవచ్చున్నదనిపై పరిశోధనలు అవసరం. యువత దానిపై దృష్టి సారించాలి' అని కేంద్ర న్యాయశాఖ మంత్రి అర్జున్ రామ్ మేఘవాలీ విలుపునిచ్చారు. అమరావతిలోని ఏపీ ఎస్ఆర్ఎం యూనివర్సిటీలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక స్నాతకోత్సవానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా డీఆర్డీవీ చైర్మన్ డాక్టర్ సమీర్ వి. కామత్కు గౌరవ డాక్టరేట్ ప్రదానం చేశారు. ఏడుగురు రీసెర్చ్ స్కాలర్లకు పీహెచ్డీలు అందించారు. అనంతరం అర్జున్ రామ్ మేఘవాలీ మాట్లాడుతూ కృత్రిమ మేధ మనకు విరుగుతున్న సవాళ్లను సమర్థంగా స్వీకరించాలన్నారు. కొత్త సాంకేతిక రంగాలైన క్యాంటమ్ టెక్నాలజీ, కృత్రిమ మేధ, స్మార్ట్ మెటీరియల్స్ పరిశోధనలకు యువ శాస్త్రవేత్తలను ఆహ్వానిస్తూ ప్రత్యేక ప్రయోగశాలలు ఏర్పాటు చేసినట్లు డీఆర్డీవీ చైర్మన్



డాక్టర్ సమీర్ వి కామత్ వివరించారు. కార్యక్రమంలో యూనివర్సిటీ వ్యవస్థాపక ఛాన్సలర్ డీఆర్ పారివేందర్, ప్రొ ఛాన్సలర్ పి.సత్యనారాయణన్, చైర్ ఛాన్సలర్ సీహెచ్ సతీషకుమార్, ట్రస్టీ మెంబర్ మణిమంగై, రీసెర్చ్ గ్రూప్ ఈడీ డి.నారాయణరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి వైపు బలమైన అడుగు

-బడ్జెట్ కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు
 శ్రీకాకుళం: నిన్నుమొన్నటి వరకు అప్పుల ఊబిలో ఉన్న రాష్ట్రం.. అభివృద్ధి వైపు బలమైన అడుగు వేసేలా బడ్జెట్ ఉందని పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నిర్దేశించుకున్న స్వర్ణ ఆంధ్ర 2047 లక్ష్యాలను ఈ బడ్జెట్ ద్వారా మరింత వేగంగా చేరవచ్చునన్నారు. 'ఉత్తరాంధ్రకు తగిన కేటాయింపులు జరిగాయి. విశాఖ ఆర్థిక ప్రాంతాన్ని విస్తరిస్తూ అభివృద్ధికి రూ.28వేల కోట్లు బడ్జెట్లో కేటాయించడం శుభపరిణామం. ఉత్తరాంధ్రలో నీటి పారుదల ప్రాజెక్టులు భారీ కేటాయింపులతో పూర్తవుతాయి. శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, విశాఖపట్నం జిల్లాలను సస్యశ్యామలం చేసే లక్ష్యంతో చేపట్టిన బాబూ జగ్జీవన్ రామ్ ఉత్తరాంధ్ర సుబల స్రవంతి ప్రాజెక్టుకు రూ.605.75 కోట్లు కేటాయించారు. గోదావరి జిల్లాలను ఉత్తరాంధ్రకు మళ్లించే ఈ పథకం ద్వారా



భవిష్యత్తులో శ్రీకాకుళం జిల్లా మెట్ట ప్రాంతాలకు సాగు, తాగు నీరందే అవకాశముంది' అన్నారు.

ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని పునరుద్ధరించాలి

కడప: మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని పునరుద్ధరించేలా కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెచ్చేందుకు ప్రజలంతా పోరాటంలో భాగస్వాములు కావాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు వై.ఎస్.పద్మిల పిలుపునిచ్చారు. ఈ లక్ష్యంతో కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్రవ్యాప్త ఉద్యమానికి శ్రీకారం చుట్టినదిన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీతోనే అందరికీ మేలు జరుగుతుందని అన్నారు. ఉపాధి హామీ పరిరక్షణ యాత్రలో భాగంగా కడప నగరం అల్లాస్ పేటలోని యానాది కాలనీలో డిసిసి అధ్యక్షులు ఎన్.డి.విజయ జ్యోతి అధ్యక్షతన సభ నిర్వహించారు. సభలో తొలుత ఉపాధి కార్మికులతో ఆమె ముఖాముఖీ నిర్వహించారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ వై.ఎస్.రాజశేఖర రెడ్డి నిజమైన ప్రజానాయకుడని, కేవలం ఐదేళ్ల ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పటికీ ప్రజలకు అవసరమైన ఆరోగ్యశ్రీ, ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్, రుణమాఫీ, ఉచిత కరెంటు వంటి కీలక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేశారని తెలిపారు. అనంతపురం అప్పల్లో కరువు జిల్లాగా ఉండటంతో దేశంలో తొలిసారి ఇక్కడే మరణం పథకాన్ని ప్రారంభించడం వైఎస్ఆర్ దూరదృష్టికి నిదర్శనమన్నారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో ఉపాధి హామీ చట్టం గ్రామాల్లో పండుగలా సాగిందని, చేసిన పనికి వేతనాలు నేరుగా బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ చేసిన ఘనత వైఎస్ఆర్ కే దక్కుతుందని చెప్పారు. బిజెపి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఉపాధి హామీ పథకాన్ని బలహీనపరిచిందని ఆమె విమర్శించారు. గతంలో 100 రోజులు పక్కా పని ఉండేదని, ఇప్పుడు 50 రోజులు కూడా ఇవ్వడం గగనంగా మారిందన్నారు. ఏటా లక్షలంది కార్డులు రద్దు చేస్తూ క్రామీ కులము ఉపాధి నుంచి దూరం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. గ్రామ జీ చట్టం పేరుతో రాష్ట్రంపై 40 శాతం నిధుల భారం మోపుతూ కేంద్రం కుట్ర చేస్తోందని ఆమె ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రం ఇప్పటికే భారీ అప్పుల్లో ఉండగా మరో భారం మోపడం అన్యాయమని వాపోయారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి దేశంలో రాహుల్ గాంధీ ప్రధానమంత్రి అయితే రాష్ట్రానికి 10 సంవత్సరాలు ప్రత్యేక



హోదా, పోలవరం, శాశ్వత రాజధాని తీసుకువస్తామన్నారు. పాత పద్ధతిలోనే ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని కొనసాగిస్తామన్నారు. పిసిసి అధికార ప్రతినిధి డాక్టర్ ఎన్. తులసిరెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం రాష్ట్ర అసెంబ్లీ సమావేశాలు జరుగుతున్నాయని, అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని కొనసాగించేలా ఆమోదించి కేంద్రానికి పంపాలని అన్నారు. డిసిసి అధ్యక్షులు ఎన్.డి.విజయజ్యోతి మాట్లాడుతూ పేదలకు అండగా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎప్పుడూ ఉంటుందన్నారు. మహాత్మా గాంధీ జాతీయ ఉపాధి పథకాన్ని పునరుద్ధరించాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న పోరాటంలో అందరూ భాగస్వాములు అయ్యాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నగర అధ్యక్షులు నయ్యద్ గౌస్ పీర్, యాత్ కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు నంది మండలం విజయ సుశీల్ కుమార్, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పతాన్ మహమ్మద్ అలీఖాన్, జిల్లా మైనార్టీ విభాగం అధ్యక్షులు మాయన రహమతుల్లా ఖాన్, ఫులివెందుల నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి ధ్రువ కుమార్ రెడ్డి, ప్రొద్దుటూరు నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జి ఇర్షాన్ బాషా, జిల్లాలోని నియోజకవర్గ ఇన్చార్జులు, అసబంధ సంఘాల జిల్లా అధ్యక్షులు, యాత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, మండల అధ్యక్షులు, కడప నగరంలోని డివిజన్ ఇన్చార్జులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల అపరిస్మృత సమస్యల పరిష్కారానికే చలో విజయవాడ

-ఉచిత విద్య.. వైద్యం.. పెన్షన్ - సదుపాయాలు కల్పించాల్సిందే -అర్జులైన వారందరికీ ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించండి
 విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జర్నలిస్టులకు సంబంధించిన అపరిస్మృత సమస్యల పరిష్కారం కోసమే చలో విజయవాడ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జి అంజనేయులు తెలిపారు.. డాబాగార్డెన్స్ వైజాగ్ జర్నలిస్ట్ ఫోరమ్ ప్రెస్ క్లబ్ లో ఏర్పాటుచేసిన పాత్రికేయులు సమావేశంలో అంజనేయులు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వాల మారుతున్న జర్నలిస్టుల సమస్యలు మాత్రం పరిష్కారం కావడం లేదన్నారు.. గత రెండు ప్రభుత్వాల హయాంలో కూడా ఇళ్ల స్థలాలు.. ఇళ్ల కోసం దరఖాస్తులు స్వీకరించినప్పటికీ ఎటువంటి ప్రయోజనం లేకుండా పోయిందన్నారు.. అలాగే జర్నలిస్టులు పిల్లలకు ఉచిత విద్యను అందించాలని జర్నలిస్టులకు ఉచిత వైద్యము అందించాలని కోరుతున్నామన్నారు.. ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ సంస్థలకు పెద్ద ఎత్తున భూములు.. రాముతీలు ఇస్తున్నందున తద్వారా జర్నలిస్టులకు వారి నుంచి విద్య వైద్యం విషయాల్లో సహాయం చేయాలి అన్నారు.. ఇతర రాష్ట్రాల్లో పెన్షన్ పథకం అమలువుతున్న ఆంధ్రప్రదేశ్లో అమలుకు నోచుకోలేదన్నారు.. ఇప్పటికే కొన్ని సందర్భాల్లో ముఖ్యమంత్రి ఉప ముఖ్యమంత్రి తదితర మంత్రులకు జర్నలిస్టుల సమస్యలపై వినతిపత్రాలు అందజేశామన్నారు.. చాలావరకు సుదీర్ఘకాలం నుంచి పరిష్కారం కావాల్సి ఉందన్నారు.. అందువల్ల మార్చి తొలి వారంలో చలో విజయవాడ కార్యక్రమాన్ని భారీగా నిర్వహించి అనంతరం తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో సభ నిర్వహిస్తామన్నారు. ఈ సభకు సహచార పౌర సంబంధాల.. కార్యక శాఖ మంత్రులను ఆహ్వానించడం జరుగుతుందని అన్నారు.. చలో విజయవాడ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షమైన స్పందన లభిస్తుందని అందులో భాగంగా ఉత్తరాంధ్రలో సన్నాహక సమావేశాలు నిర్వహించడం పూర్తి చేసామన్నారు.. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (ఎన్ఎజీ) ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనివాస.. విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ లు మాట్లాడుతూ శ్రీకాకుళం.. విజయనగరం పార్వతీపురం.. అల్లూరి. అనకాపల్లి. విశాఖ జిల్లాల్లో



నిర్వహించిన సమావేశాలు పూర్తిగా విజయవంతమైనట్లు చెప్పారు.. జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారమే తమ యూనియన్ ప్రధాన లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నట్లు చెప్పారు.. ఇటీవల విశాఖ జిల్లాలో నిర్వహించిన ఫెడరేషన్ సభ్యత్వ సమావేశం విశేష స్పందన లభించింది అన్నారు.. అనంతరం అంజనేయులు.. గంట్ల శ్రీనివాస లను ఘనంగా సత్కరించారు సమావేశంలో విశాఖ జిల్లా కార్యదర్శి జి. శ్రీనివాస్, డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రటరీ ఎ. సాంబశివరావు, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ డి రవికుమార్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు బి.ఈశ్వరరావు, అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు వెంకటేశ్, కార్యదర్శి భాదర్, ఏపీబీజేపి అధ్యక్షులు భాషా, విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షులు ఇ. ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి కె. మదన్, స్కాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జగన్మోహన్, కార్యదర్శి శ్రీనివాసో పాటు పెద్ద ఎత్తున కార్యవర్గ సభ్యులు జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

మనిషి పచ్చని లోకంలో బతకాలి

అనేక మైళ్లు విస్తరించిన మహా వట వృక్షమది. అయినా బాటసారులకు నీడను ఇవ్వలేకపోతోంది. ఎందుకంటే, దానిమీద ఓ బ్రహ్మరాక్షసుడు చేరాడు. మనిషి కనపడితే అమాంతం చంపి తినేస్తున్నాడు. దగ్గరికి రావద్దని చెప్పడానికీ మర్రి చెట్టుకు నోరు లేదాయె కాబట్టి, పురుగులు దొరికిన తన ఆకులను గాలికి దూరంగా వరుసగా పడేలా విసురుతోంది. క్రిములు చేసిన కన్నాలు (కీటకత ప్రణచలన లిపి) 'రావద్దు... ఇక్కడ రాక్షసుడున్నాడు' అనే వాక్యంలా ఏర్పడి, బాటసారులను హెచ్చరించాయి. క్రమంగా ఆ ప్రాంతం నిర్జనమైంది. చెట్ల పరోపకార బుద్ధిని వివరిస్తూ 'ఆముక్తమాల్యద'లో కృష్ణదేవరాయలు చేసిన అద్భుత కల్పన ఇది 'కాంచెన్ వైష్ణవుడు...' అనే ఆ పద్యంలో తొలిపదం తప్ప, తక్కినదంతా ఒకే సుదీర్ఘ సమాసంగా సాగి, కవి ఊహతో పాటు ఆ చెట్టు వైశాల్యాన్ని స్ఫూరింప జేస్తుంది. 'పచ్చదనమునెల్ల పరిసరముల నిల్చి, శుద్ధి చేసి గాలి వృద్ధి చేసి వీచుచుండు వేయి వింజామరల తోడ' అంటూ కవులు వాటి సేవాగుణాన్ని ప్రస్తుతించారు. నిజానికి భూదేవికి- చెట్లు పరువు, మనిషి బరువు. 'చెట్లు మనిషికి గురువు' అన్నార రవీంద్రులు. 'ఫలాలు తన తరానికి అందవని తెలిసినా, మొక్కను నాటే వాడే- జీవిత పరమార్థాన్ని గ్రహిస్తాడు' అని తేల్చారు. రామరాజ్యంలోని వృక్ష సంరక్షణ గురించి చెబుతూ- 'పత్రాణామపి అప్రణం... అక్కడ చెట్లకు గాయాలు ఉండవు' అన్నార వాల్మీకి మహర్షి వాటి ప్రాధాన్యానికి ప్రతీకగా, పతాక శీర్షికగా- రాముడి రథం మీద జెండాపై చెట్టును చిహ్నంగా చిత్రించారాయన. అంతకన్నా ధన్యత ఏముంటుంది- ఏ జీవికైనా మనిషికన్నా చెట్టు గొప్పదనేది అందుకే మనిషికి పచ్చిగాలే- ప్రాణవాయువు. పచ్చదనమే- జీవహేతువు. ఆ రెండింటికి ఆయువు పోస్తాయి వృక్షాలు. కొమ్మను నరికితే, పరిహారంగా ఓ మొక్కను పెంచమంది వేదం. 'వేసవి తాపాన్ని తామే భరించి, ఆశ్రితులకు చల్లని నీడనిస్తాయి' అన్నాడు శాకుంతలంలో కాళిదాసు. ఊత'కర్త' సాయంతో వృద్ధాప్యాన్ని వెళ్లదీసే మనిషి- 'కట్టెలు' తోడుగా కడతేరిపోతాడన్న సత్యాన్ని చెబుతూ, 'నరునితో చెట్టు సహజీవనము సేయు, నరునితో చెట్టు సహగమనము చేయు' అన్నారు బులుసుకవి. వాస్తవానికి అవి కలప వృక్షాలు కావు- కల్ప వృక్షాలు. ఈ రహస్యం తెలిసిన విశ్వనాథ తన రామాయణ మహాకావ్యానికి కల్పవృక్షమని పేరు పెట్టారు. 'ఈ చెట్లన్నియు తోడబుట్టువులు సుమీ సీతకున్' అనిపించారు రాముడి నోట- చెట్లకు, సీతమ్మకు భూదేవే తల్లి కనుక 'భారతం చిన్నచిన్న కథలనే శాఖలతో విస్తరించిన మహావృక్షం... అమిత ఆఖ్యానక శాఖలం బొలిచి' అన్నాడు నన్నయ. 'భాగవత కల్పతరువుకు కొమ్మలు సుకుమారం, కాండం చేప' అంటాడు పోతన. బతుకుతున్న బతుకు తనకోసమే కాకపోవడంలోని జీవన సాఫల్యం చెట్లకే బాగా తెలుసు. 'కుసుమచ్చాయే ఫలశ్రీ (పూలు నీడ పళ్లు)చే ఉపకారంబులు సేయు ఎల్లరకును ఈ ఉరీజములు (చెట్లు) కంటివే' అని అడిగింది భాగవతం. 'పెద్దపెద్ద చెట్లకింద నిత్యం నడకలు సాగించేవారికి పృథ్వీ ప్రమాదం నాలుగు శాతం తక్కువ' అని కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధనలో తేలింది. గుండె జబ్బులతో బాధపడే 89వేల మందిని పరిశీలించి తాజాగా చెప్పిన మాటది. ఆకాశసౌధాలను కాదు- అమోఘ వృక్షాలను చూసి మురిసిపోవాలి... మనిషి పచ్చని లోకంలో బతకాలి అన్నది దాని సారాంశం. వృక్ష రక్షితి రక్షిత.

మౌలికం.. పెట్టుబడుల ఆకర్షణకు మార్గం

-రాష్ట్రంలో పోర్టులు..రైలు.. రోడ్డు మార్గాల అనుసంధానం-కొత్తగా 6 విమానాశ్రయాల ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదన -175 ఎంఎంఎంఎం పోర్టులు -20 క్లస్టర్ విధానంలో పాలిట్రామి అభివృద్ధి -ప్రతి రంగానికి ప్రత్యేక పాలిట్రామి.. ప్రాంతాపాకాలు

అమరావతి: కీలక రంగాల్లో పెట్టుబడుల ఆకర్షణకు 'పాలిట్రామి 4.0' విధానాలను కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోంది. దీనిద్వారా ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం, ఎగుమతులు పెంచడం.. రాష్ట్ర స్థిర పారిశ్రామికాభివృద్ధి లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తోంది. అందులో భాగంగా కీలక రంగాలు ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, ఆగ్రోప్రాసెసింగ్, ఫార్మాస్యూటికల్స్, లైఫ్ సైన్సెస్ (బిల్డింగ్, డ్రగ్స్), టెక్స్టైల్స్, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఈవీలు, ఐటీ, ఆరోగ్యం లాంటి రంగాలను గుర్తించింది. విశాఖ-చెన్నై (వీఐఐఐ) కారిడార్ అభివృద్ధి చేయడం.. ఫ్లో అండ్ ప్లే క్లస్టర్లను (ఎంఎస్ఎంఈలకు సిద్ధంగా మౌలిక సదుపాయాలు) కల్పించడంపై దృష్టిపెట్టింది. మల్టీమోడల్ సరకు రవాణా నెట్వర్క్ అభివృద్ధి చేయడం, సహాయక విధాన ఫ్రీమ్వర్క్, గ్లోబల్ ప్రొడక్షన్ నెట్వర్క్ల అనుసంధానంతో సులభతరమైన రవాణా సేవలు అందుబాటులోకి తెచ్చే ప్రయత్నం చేస్తోంది. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా గ్రీన్/స్మాల్ ఇండస్ట్రీయల్ పార్కుల అభివృద్ధి.. క్లీన్ ఎనర్జీని ప్రోత్సహించేలా కార్యాచరణ చేపట్టింది. నేషనల్ ఇండస్ట్రీయల్ కారిడార్ డెవలప్ మెంట్ (నికీడిట్) భాగస్వామ్యంతో.. విశాఖ-చెన్నై (వీఐఐఐ), చెన్నై-బెంగళూరు (సీఐఐఐ), హైదరాబాద్-బెంగళూరు (హెచ్ఐఐఐ) పారిశ్రామిక కారిడార్లలో పరిశ్రమలకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను కల్పిస్తోంది. నూళ్ళు, చిన్న పారిశ్రామికవేత్తల కోసం క్లస్టర్ డెవలప్ మెంట్ స్కీం కింద కేంద్ర



సహకారంతో కామన్ ఫెసిలిటీ సెంటర్లు, ఫ్లాట్ డెవలప్ మెంట్ లాంటి మౌలిక సదుపాయాల కల్పించడం ద్వారా పెట్టుబడులు ఆకర్షించాలన్నది లక్ష్యం. రూ.13.25 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడుల ప్రతిపాదనలు సహజవనరులు, నిపుణులైన యువత, ఓడరేవులు.. ఇవన్నీ పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో రాష్ట్రానికి ఉన్న బలం. గత 20 నెలల్లో రూ.8.74 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులతో పరిశ్రమలు గ్రాండ్ డింగ్ అయ్యాయి. మరో రూ.13.25 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు వివిధ సంస్థలు ప్రభుత్వంతో ఎంపీయూ కుదుర్చుకున్నాయి. కూటమి ప్రభుత్వం పరిశ్రమలకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలపై దృష్టిపెట్టింది. రాష్ట్రం మొత్తాన్ని మూడు జోన్లుగా.. 20 క్లస్టర్లుగా విభజించి అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు రూపొందించింది. ప్రాంతాలవారీగా ఉన్న వనరుల ఆధారంగా.. ఆయా రంగాల్లో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు వీలుగా మౌలిక సదుపాయాలను అభివృద్ధి చేస్తోంది.

మెడికల్ మాఫియాను అడ్డుకోవాలి

ప్రాధుటూరు : స్థానిక తహసీల్దార్ కార్యాలయం వద్ద మెడికల్ మాఫియాను అడ్డుకోవాలని సీపీఐ ఆధ్వర్యంలో ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడు బి.రామయ్య, పట్టణ కార్యదర్శి సుబ్బారాయుడు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ఫార్మాస్యూటికల్ కంపెనీలు రోగులకు తాత్కాలిక ఉపశమనం పేరుతో నకిలీ మందులను మార్కెట్లోకి విడుదల చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. మెడికల్ షాపులకు ఒక షీట్పై 40 శాతం రాయితీ ఇచ్చి వీధి వ్యాపారానికి అడ్డదారులు తొక్కుతున్నారని అన్నారు. ప్రజల నుంచి మాత్రం వాటిపై ముద్రించిన ఎమ్మార్సీ రేట్లకు అమ్ముతున్నారన్నారు. ప్రజలను నిలుపు దోపిడీ చేస్తున్నారని, వారి ఆరోగ్యంతో ఆడుకుంటున్న మెడికల్ మాఫియాను అడ్డుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. చాలా మంది మెడికల్ షాపుల యజమానులు ఫార్మసీలో గ్రాడ్యుయేషన్ లేకపోయినా వేరొక స్టాంప్తో సదుపాతం అక్రమ సంపాదనకు పాల్పడుతున్నారన్నారు. వీటిని నివారించాలని డ్రగ్ ఇన్స్పెక్టర్లు, ఆ పై అధికారులు నెలవారి మామూళ్ల మత్తులో జోగుతున్నారని



దక్షిణ నియోజకవర్గం అధునాతన అభివృద్ధికి సహకరించాలి

-ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ను కోరిన దక్షిణ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ -39 వార్డు జనసేన అధ్యక్షులు మొలపల్లి చిన్న కుమారునికి 8లక్షలు ఇది వరకే సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ నుంచి మంజూరు చేయించగా మరొక నాలుగు లక్షల ఇవ్వాలి సీఎం కలిసి మంజూరు చేయించిన ఎమ్మెల్యే
 గాజువాక, చైతన్యవారం: దక్షిణ నియోజకవర్గాన్ని అధునాతన నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దేందుకు సహకరించాలని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు విశాఖ దక్షిణ ఎమ్మెల్యే సీఎన్ వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ కోరారు. ముఖ్యమంత్రిని కలిసి నియోజకవర్గ అభివృద్ధి, సంక్షేమం, ప్రజల జీవన స్థితిగతుల గురించి చర్చించారు. విశాఖలోనే తొలి సీటిగా పాత నగరం పేరుగాంచినది అయితే ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత అభివృద్ధి పనులు సాగుతున్నాయని తెలియజేశారు. నియోజకవర్గంలో కాలుష్యం ఇతర అంశాలపై చర్చించారు. ఎంతోమంది కుటుంబాలు దక్షిణ నియోజకవర్గం దశాబ్దాలుగా జీవనం సాగిస్తున్నాయని వారికి మరింత పురోగతి సాధించేలా సహకరించాలని అవసరం ఉందని కోరారు. ఇటీవల కాలంలో 39 వార్డు జనసేన అధ్యక్షులు మొలపల్లి చిన్న కుమారుని జీతేంద్ర కు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కింద 8 లక్షలు మంజూరు చేయగా, మరల ఎమ్మెల్యే స్వయంగా కలిసి నాలుగు లక్షలు



మంజూరు చేయించడం జరిగిందని, అయితే వైద్య సహాయానికి మరింత తోడ్పాటు అవసరం అవుతుందని వైద్యులు చెప్పారని ముఖ్యమంత్రి తెలియజేశారు. దీనిపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు స్పందించి తక్షణమే సీఎం సహాయనిది ద్వారా అందజేస్తున్నట్లు చెప్పారని అన్నారు. దీంతో ఆ కుటుంబానికి దాదాపు పన్నెండు లక్షలు సీఎం సహాయనిది ద్వారా అందజేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం పలు విషయాలపై వినతి పత్రం అందజేయగా ముఖ్యమంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారని ఆయన తెలియజేశారు.

డిడి సదాశివరావు సేవలు ప్రశంసనీయం

-ఘనంగా సత్కరించిన వర్కింగ్ జర్నలిస్టులో ఫెడరేషన్ -ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు సంపూర్ణ సహకారం :డి డి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: విశాఖ జిల్లా సమాచార పౌర సంబంధాలశాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ గా సేవలందిస్తున్న సదాశివరావు సేవలు ప్రశంసనీయమని ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జి ఆంజనేయులు.. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట శ్రీనుబాబు (ఎన్ఎజ్) లు కొనియాడారు.. డిడిఆర్ఓ కార్యాలయం లో సదాశివరావును పలువురు వర్కింగ్ జర్నలిస్టులతో కలిసి ఫెడరేషన్ నేతలు మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖ జిల్లాలో ఇప్పటికే జారీ చేసిన అక్రిడెన్షియస్ ప్రస్తుతం జిల్లా అధికార యంత్రాంగం ద్వారా నిర్వహిస్తున్న వైద్య పరీక్షలు వంటి వివరాలను వీరు అడిగి తెలుసుకున్నారు. జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి పూర్తిస్థాయిలో సహకరించాలని డిడి సదాశివరావు నేతలు కోరారు. ఈ సందర్భంగా డిడి సదాశివరావు మాట్లాడుతూ తాను ఇప్పటికే ఎన్నో జిల్లాల్లో పనిచేయడం జరిగిందని అయితే ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు తమ వంతు అన్ని విషయాలలో సహకారం ఉంటుందన్నారు.. జిల్లాలో జర్నలిస్టులు సహకారం కూడా బాగుందని డిడి సదాశివరావు ఆకాంక్షించారు. ఈ ఈ సందర్భంగా డిడి సదాశివరావును ఘనంగా సత్కరించారు..



కార్యక్రమంలో ఏపీఆర్ఓ కిషోర్.. ఫెడరేషన్ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ, ప్రధానకార్యదర్శి జి. శ్రీనివాస్ రావు, విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షులు ఇ. ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి కె. మదన్, డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రటరీ ఏ. సాంబశివరావు, ఆర్డ్రెజింగ్ సెక్రటరీ డి. రవికుమార్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు బి.ఈశ్వరరావు, అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు వెంకటేశ్, కార్యదర్శి ఖాదర్, ఏపీఐజేపి అధ్యక్షులు భాషా, స్వాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జగన్మోహన్, కార్యదర్శి కొచ్చర్ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీని గ్లోబల్ టూరిజం హబ్ గా మార్చే దిశగా అడుగులు

-విశాఖ వేదికగా దిగ్విజయంగా ఏడీటీవోఐ నేషనల్ ట్రావెల్ మార్ట్ - 2026 ముగింపు -7 యాంకర్ హాల్స్, వెడ్డింగ్ టూరిజం, మైన్ పాలిసీపై కీలక చర్చలు -ఆంధ్రప్రదేశ్ టూరిజం -విజన్-2047 లక్ష్యంగా రోడ్ మ్యాప్ ఆవిష్కరణ - వెడ్డింగ్ డెస్టినేషన్ గా ఏపీని తీర్చిదిద్దేందుకు "వెడ్ ఇన్ ఆంధ్ర" క్యాంపెయిన్ -నేషనల్ ట్రావెల్ మార్ట్ విజయవంతంగా ముగియడంపై ఆనందం వ్యక్తం చేసిన మంత్రి కందుల దుర్గేష్



విశాఖపట్నం: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మరియు అసోసియేషన్ ఆఫ్ డొమెస్టిక్ టూర్ ఆపరేటర్స్ (ఏడీటీవోఐ) సంయుక్తంగా విశాఖపట్నం వి కన్వెన్షన్ సెంటర్ వేదికగా నిర్వహించిన నేషనల్ ట్రావెల్ మార్ట్ 2026 దిగ్విజయంగా ముగిసింది. ఈ క్రమంలో పర్యాటక రంగ అభివృద్ధిపై అత్యంత కీలకమైన ప్యానెల్ చర్చలతో ఉత్సాహంగా సాగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని విశాఖపట్నం, అరకు, రాజమహేంద్రవరం, అమరావతి, శ్రీశైలం, గండికోట, తిరుపతి వంటి 7 ప్రధాన యాంకర్ హాల్స్ను కేంద్రంగా చేసుకుని రాష్ట్ర పర్యాటక రంగాన్ని అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకెళ్లేందుకు అవసరమైన ప్రణాళికలను ఈ సందర్భంగా ఆవిష్కరించారు. మంత్రి కందుల దుర్గేష్ ఆదేశాలతో ప్రధానంగా శక్తి పీఠాలు, అధ్యాత్మిక పర్యాటకంపై జరిగిన చర్చలో శ్రీశైలం వంటి అధ్యాత్మిక కేంద్రాలను ప్రపంచ స్థాయి ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చేయాలని నిర్ణయించారు. కేవలం భక్తి కోణంలోనే కాకుండా, పర్యాటకులకు కథలు,మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాల ద్వారా అధ్యాత్మిక అనుభూతిని అందించడంపై దృష్టి పెట్టారు. పర్యాటక రంగంలో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచడం, మహిళా గ్రెడ్లు, మహిళల నేతృత్వంలోని హోమ్ స్టేల్స్ను ప్రోత్సహించడం ద్వారా సమృద్ధిత అభివృద్ధిని సాధించాలని ప్యానెల్ అభిప్రాయపడింది. అంతేగాక కృష్ణా లోయను ప్రధాన బౌద్ధ కేంద్రంగా మార్చడం,అరకు వంటి ప్రాంతాల్లో గిరిజన యువతకు గ్రెడ్లుగా శిక్షణ ఇచ్చి, హోమ్ స్టేల్ ద్వారా వారికి ఉపాధి కల్పించాలని చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా పర్యాటక ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అజయ్ జైన్ మరియు ఏడీటీవోఐ ప్రతినిధులు ఆంధ్రప్రదేశ్ టూరిజం విజన్ 2047పై రోడ్ మ్యాప్ను ప్రవేశపెట్టారు. పర్యాటక రంగానికి పారిశ్రామిక హోదా కల్పించడం ద్వారా పెట్టుబడులను ఆకర్షించడం, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సాంకేతికతను పర్యాటక సేవలో అనుసంధానం చేయడం వంటివి ఇందులో కీలకాంశాలు. ఆంధ్రప్రదేశ్ను డెస్టినేషన్ వెడ్డింగ్ కు (డెస్టినేషన్

వివాహాలు) కేరఫ్ అడ్రెస్ గా మార్చేందుకు "వెడ్ ఇన్ ఆంధ్ర" క్యాంపెయిన్ మరియు ఆంధ్ర వెడ్డింగ్ మార్ట్ వంటి వివాహ కార్యక్రమాలను చేపట్టనున్నారు. భారీ సమావేశాలు, ఈవెంట్లు (మైన్) ప్రత్యేక బ్యారోను ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ సందర్భంగా "ఏడీటీవోఐ చాప్టర్ స్పీక్స్" పేరుతో జరిగిన ముగింపు సమావేశంలో వివిధ రాష్ట్రాల ప్రతినిధులు తమ అనుభవాలను పంచుకున్నారు. ఈ మోగా టూరిజం మార్ట్ ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్యాటక రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు రానున్నాయని, పారిశ్రామిక వేత్తలు మరియు టూర్ ఆపరేటర్ల మధ్య కుదిరిన భాగస్వామ్యాలు రాష్ట్ర ఆర్థిక వృద్ధికి దోహదపడతాయని పర్యాటక శాఖ ఉన్నతాధికారులు అజయ్ జైన్, ఆంధ్రపాలి కాట, ఇతర అధికారులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. త్వరలోనే ఏపీని ప్రపంచ పర్యాటక గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్దడామని మంత్రి కందుల దుర్గేష్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.నేషనల్ ట్రావెల్ మార్ట్ విజయవంతంగా ముగియడంపై ఆయన ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. భవిష్యత్ లో ఏపీలోని పర్యాటక అంశాలను దేశ, విదేశీ పర్యాటకులకు పరిచయం చేసే అంశంపై దృష్టి పెడతామని తెలిపారు.



గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే టాన్సిల్స్ వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయని, దీని వల్ల నీరు తాగడానికి, మింగడానికి చాలా రకాలుగా ఇబ్బందిగా 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.



అవేంటంటే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, శ్లేష్మం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీమ్తో ఆవిరి పట్టేటప్పుడు దుప్పటి లేదా టవల్తో 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 తక్షణం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవి కాలంలో ఐస్ క్రీం, శీతల పానీయాలు తాగడం చాలా సరదాగా ఉంటుంది. కానీ

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

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

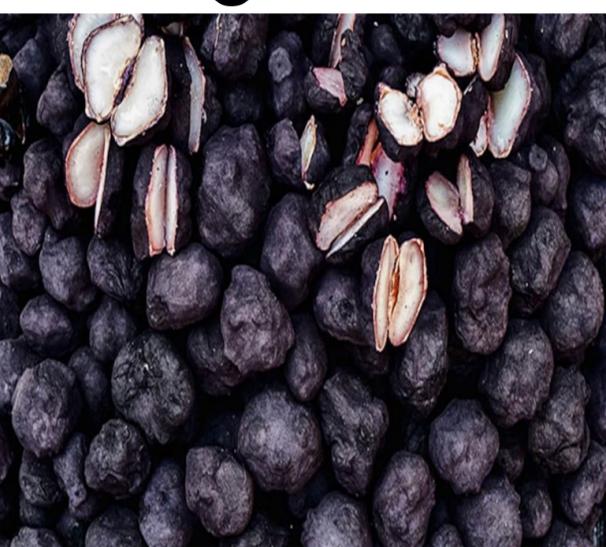
పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని 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 పగుళ్లు, దద్దుర్ల ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ప్రీజర్వ్ టిప్స్ 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 చాలా 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 బాడిలో 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 దారితీస్తుంది. మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజుకి రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది కానీ అతిగా తాగితే మాత్రం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలని కూడా ఖచ్చితంగా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్ నట్ దీనినే సింఘాడ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఈ సింఘాడ రుచిలో ఎంత టిప్సిగా ఉంటుందో దీంతో కలిగే ఆరోగ్యప్రయోజనాలు కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటాయి. ఇందులో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, మాంగనీస్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాల్షియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, కాపర్ వంటి పోషకాలు వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది.



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

కాల్చిన 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 తీసేసి 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 నిపుణులు 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 ప్రూవ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

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

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



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

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే, వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్, పులావ్, బీన్స్ కర్రీ, సలాడ్, పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో, వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు 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, కెరటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు. అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం, అలసట, బాడి పెయిన్స్, అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల, ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్, పిగ్మెంట్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,



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

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

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కోలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా పరిష్కరించుకోకపోతే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త 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 అలవాటు. 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 క్షామలు, పాఠాలు అవసరం లేదు. సాధారణ సంభాషణలు సరిపోతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితులు, నిద్రలేమి, పని భారాలు అన్నీ తెరవెనుక మాట్లాడితే సమస్యలు సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత పచ్చని 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 తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ ఐ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. షుజర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



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

చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని ట్రై 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 భోజనం 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. అరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సుహాసనను, 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 9, విటమిన్ జి, బెర్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జి ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తం వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ 9 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 పద్ధతుల్లో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ఇది హైపోక్సీమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్ ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. మీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయెరీయా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా తినితీయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్లర్ల వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ములగ కూరలు కొన్నిసార్లు గడ్డితో స్ట్రీలలో అల్లర్లకు కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



జీలకర్ర చేసే మ్యూజికే వేరు!

మనం ఏ కర్రీ వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటల్లో 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, నియాసిన్, 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 మెడిసన్ అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంటుంది. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా 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 మొబైల్ తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా దుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా ఆసౌకర్యాన్ని 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 సరోద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి హాపికల్ ఏదైనా అడ్డంకి ఉంటే... కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారుతుంది. దీనితో పాటు



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

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 పరిష్కరించుకోకపోతే 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 అవుతుంది. ఇది మీ సంబంధాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సున్నితమైన అంశాలపై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. అలానట 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 యాంటిఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ ఐ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. షుజెర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



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

చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని త్రో 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 భోజనం పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆమెదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు చేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారక 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 చేసి వేడి చేయాలి. చల్లబడిన తర్వాత ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. అందగట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికరం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ౯, విటమిన్ బి, బిరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జి ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ౯ 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 పద్ధతుల్లో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ఇది హైపోక్సీమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్ ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మలబద్ధకం, డ్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడతారు. 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 అలెర్జికల్ కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



జీలకర్ర చేసే మ్యూజికే వేరు!

మనం ఏ కర్రీ వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటల్లో 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, రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్, 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 మెడిసన్ అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చటి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంటుంది. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా 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 మొబైల్ తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా దుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావచ్చు. వీటిలో హాస్పిటల్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి వాపాకలో ఏదైనా అడ్డంకి ఉంటే.. కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారుతుంది. దీనితో పాటు



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

రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పారి!

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



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 కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరం నుంచి మలినాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు.. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ బార్లీ నీటిని తాగాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. బార్లీ నీటిలో పైబర్, 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 మూత్రవిసర్జనను ప్రోత్సహించే పని చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మూత్రవిసర్జనను ప్రోత్సహించే పని చేస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి హానికరమైన పదార్థాలు



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 బంధువులెవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం ఆందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు. ఆధునిక జీవనశైలిలో జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మద్యం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక చర్యలకు అంతేకాకుండా, 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 కణితి (లంప్) కనిపించడం, ఒకవైపు బ్రెస్ట్ లేదా చేతి భాగాల్లో గంతులు రావడం, బ్రెస్ట్ నుండి రక్తస్రావం జరగడం, రెండు బ్రెస్టుల ఆకారాల్లో తేడా రావడం, నిప్పిల్స్ లో నొప్పి, నిరాకరంగా రసస్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లో లేదా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాధారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం ఆలస్యం చేస్తుంటారు. దానితో అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

యంగ్ గా 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 విస్మరించి, వాటిని సౌందర్య సాధనాలు లేదా మేకప్ ద్వారా దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై నిజమైన మెరుపు కనిపించదు. మీ ముఖం వయస్సుతో పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే పలు రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకుంటే యంగ్ గా, అందంగా కనిపిస్తారంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ పండు మీకు సహజమైన మెరుపును ఇవ్వడమే కాకుండా, మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నారింజ పండ్లు విటమిన్ సి కి మంచి మూలం. ఇది చర్మం కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. కొల్లాజెన్ మన చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ఇది వృద్ధాప్య సందేశాలు కనిపించకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది. నేరేడు పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి



తెల్లబర్రానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

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



ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోలి. అబ్సెస్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్లీ డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా నర్స్ 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 ఉంటాయోమనని 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



ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యోషధం

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదేవిధంగా కాలే కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్లు మిలితమై ఉన్నాయి. విటమిన్ థీ6, విటమిన్ థీ9, విటమిన్ థీ2 విటమిన్ ఏ, సి, కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లింఫోసైట్స్, ఫాగోసైట్స్ అని పిలిచే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది ఈ ఆకుకూర. ఇదొక క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందినది. ఒక కప్పు లేదా 21 గ్రాముల ముడి కాలేలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒక గ్రాము, పైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కే లు లభిస్తాయి. విటమిన్ సి ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లేవిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయి. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని షాడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాల ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే షాడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్లాట్ లు నియంత్రించే ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా



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

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

డంపింగ్ యార్డును తరలించాలి

గాజువాక : జివిఎస్ 76వ వార్డు పరిధిలోని రామచంద్రనగర్ డంపింగ్ యార్డును తక్షణమే తరలించాలని ఐఎన్టీయూసి నాయకులు మంత్రి రాజశేఖర్ డిమాండ్ చేశారు. డంపింగ్ యార్డును తరలించాలని చేపట్టిన నిరసన కార్యక్రమాల్లో భాగంగా వంటావార్డు శనివారం కూడా కొనసాగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ఆయన సంఘీభావం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ, ఆరు రోజులుగా ఈ ప్రాంత మహిళలు గేట్ దగ్గరే కూర్చుని నిరసన కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నా ప్రభుత్వం, అధికారులు స్పందించకపోవడం దుర్మార్గమన్నారు. వెంటనే జివిఎస్ అధికారులు స్పందించి ఈ డంపింగ్ యార్డును వేరేచోటకు తరలించకపోతే ఈ ఆందోళనలో తాము కూడా పాల్గొని ఉద్యమాన్ని తీవ్రతరం చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ డంపింగ్ యార్డు వల్ల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నందున స్థానిక ఎమ్మెల్యే స్పందించి సమస్యను పరిష్కరించాలని కోరారు. జివిఎస్ 76వ వార్డు కార్పొరేటర్ గంధం శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ, ఈ సమస్యపై తాను ప్రజల వక్షాన నిల వడతానని చెప్పారు. పోరాట కమిటీ ఆద్యక్షులు మంత్రి శంకర్ నారాయణ, మమ్యన మురళి, ఎం.రాంబాబు మాట్లాడుతూ, డంపింగ్



యార్డును తరలించమని హామీ వచ్చినంత వరకు ఆందోళన కొనసాగుతుందని స్పష్టంచేశారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమాల్లో 16 గ్రామాల ప్రజలు, మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో, పితాని భాస్కర్, వైద నారాయణరావు, డి.రమణ, టింటూ సత్యనారాయణ, భాస్కర్ లక్ష్మి, జోషన, రమేష్, ఎంకె.మూర్తి సతీష్, జోషన్లు, శ్రీదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కుల పంపిణీ

సీతమ్మధార : అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న పలువురికి సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను దక్షిణ నియోజకవర్గ టిడిపి ఇన్ ఛార్జి సీతారాజు సుధాకర్ తన కార్యాలయంలో అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారికి ఈ సహకారం బాసటగా ఉంటుందన్నారు. కష్టకాలంలో సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ద్వారా అందిన సహాయం తమకు ఎంతో ఉపయోగపడిందని రోగులు, వారి బంధువులు చెప్పారు. సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ అందించడంలో సహకరించిన సీతారాజు సుధాకర్ కు, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు వారు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో టిడిపి నాయకులు పాల్గొన్నారు.



ఐసీడీఎస్ ఉద్యోగుల కార్యవర్గ ఎన్నిక

శ్రీకాకుళం : ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎంప్లాయిస్ అఫ్ ఉమెన్ అండ్ చైల్డ్ వెల్ఫేర్ డిపార్ట్మెంట్ అసోసియేషన్ నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక శ్రీకాకుళం జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో శనివారం నిర్వహించారు. జిల్లా అధ్యక్షుడిగా సీ.హెచ్. సురేష్ కుమార్, జిల్లా కార్యదర్శిగా డి. హేమసుందరరావు, అసోసియేట్ అధ్యక్షుడిగా కె. రామారావు, కోశాధికారిగా పి. మంగమ్మ, ఉపాధ్యక్షులుగా పి.యశోద, ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శిగా బి.జగన్నాథం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు శ్రీకాంతరాజు మాట్లాడుతూ ఐసీడీఎస్ ఉద్యోగులపై రోజురోజుకూ పనిభారం పెరిగిపోతోందన్నారు. యావల కారణంగా లక్ష్య సాధన కష్టమవుతోందన్నారు. పీడీఎం ఇతర శాఖల అధికారులు డిప్యూటీషన్ పై వస్తుండటంతో ఐసీడీఎస్ లక్ష్యాలు, ఉద్దేశాలు తెలుసుకోలేకపోతున్నారని చెప్పారు. సంఘ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పి.సంతోష్ కుమారి మాట్లాడుతూ కొత్త జిల్లాల్లో 13 సూపరింటెండెంట్ పోస్టుల మంజూరుకు కృషి



చేస్తున్నామన్నారు. కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులను రెగ్యులర్ ఉద్యోగులుగా మార్చేందుకు కృషి చేస్తున్నామన్నారు. సమావేశంలో సంఘ రాష్ట్ర నాయకులు, జిల్లా నాయకులు, కాంట్రాక్ట్, టెలిఫోన్ లింగ్ ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

పరిశుభ్రత కోసం వీధి కమిటీలు : సబ్ కలెక్టర్

పాలకొండ : నగర పంచాయతీ పరిధిలో పారిశుధ్య నిర్వహణ కోసం వీధి కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని సబ్ కలెక్టర్ పవర్ స్పెషిల్ సూచించారు. పట్టణంలో పారిశుధ్య నిర్వహణ పరిశీలన కోసం సుడిగాలి పర్యటన చేశారు. పట్టణంలోని వీధుల్లో పర్యటించిన ఆయన ఎక్కడిక్కడైతే చెత్త పేరుకు పోవడంపై ఆసక్తికలిగి వ్యక్తం చేశారు. వీధుల్లో చెత్త పారబోయకుండా అవగాహన కలిగించేందుకు ప్రతి వీధి కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఈ కమిటీలు ప్రతి రోజు పరిశుభ్రతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. అన్నా క్యాంపిన్ లో ఆహారం పరిశీలించి పలు సూచనలు చేశారు. అనంతరం ఆర్డీసీ కాంప్లెక్స్ ను పరిశీలించారు. అక్కడ మరుగుదొడ్డు నిర్వహణపై ఆసక్తికలిగి వ్యక్తం చేశారు. మరుగుదొడ్డు సక్రమంగా ఉంచాలని ఆర్డీసీ సిబ్బందిని ఆదేశించారు. ఆయన వెంట నగర



పంచాయతీ సిబ్బంది అంటున్నారు.

సివిల్స్ పరీక్షల్లో విశేషణాత్మక నైపుణ్యాలు కీలకం

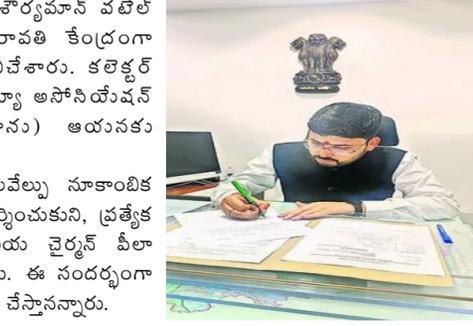
- ఐలర్ఎస్ కేడర్ అడిషనల్ కమిషనర్ ఎన్.సృజన్ కుమార్
విజయనగరం : దేశంలో అత్యున్నత స్థాయి ఉద్యోగ సర్వీసు అయిన సివిల్ సర్వీస్ పరీక్షల్లో విజయం సాధించడానికి విద్యార్థులలో విశేషణాత్మక నైపుణ్యాలు కీలకమని కేంద్ర ప్రభుత్వ ఐలర్ఎస్ కేడర్ అడిషనల్ కమిషనర్ ఎన్.సృజన్ కుమార్ అన్నారు. సీతం ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో విద్యార్థుల అవగాహన కోసం 'సివిల్ సర్వీస్ - లక్ష్య సాధన' అనే అంశంపై నిర్వహించిన డిడికట్ వేదిక వెబినార్ (ఆన్లైన్ అవగాహన సదస్సు)లో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉన్న నేటి కాలంలో సివిల్ సర్వీస్ ప్రవేశం మరల సులభతరమైందని తెలియజేశారు. ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు తమ విశేషణాత్మక నైపుణ్యాలను యూపీఎస్సీ పరీక్షల్లో సమర్థంగా ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు. సివిల్ సర్వీస్ అనేది కేవలం ఉద్యోగం మాత్రమే కాదని, దేశ సేవ చేసే గొప్ప వేదిక అని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఇంజనీరింగ్ విద్యతో పాటు సామాజిక, ఆర్థిక

అంశాలపై అవగాహన పెంపొందించుకోవాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. సదస్సులో విద్యార్థులు అడిగిన పలు సందేశాలకు ఆయన సమాధానాలు ఇచ్చారు. కళాశాల ట్రైనింగ్ అండ్ ఫ్లైనింగ్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన వెబినార్ సదస్సుకు కళాశాల డైరెక్టర్ డాక్టర్ మజ్జి శశిభూషణరావు, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ డివీరామమూర్తి సమన్వయకర్తలుగా వ్యవహరించారు.



జేసీగా శౌర్యమాన్ పటేల్ బాధ్యతల స్వీకరణ

అనకాపల్లి : జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ గా నియమితులైన శౌర్యమాన్ పటేల్ బాధ్యతల స్వీకరించారు. ఆయన ఇంతవరకు అమరావతి కేంద్రంగా ఉన్న ఏపీ డ్రోఫ్ట్ కార్పొరేషన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గా పనిచేశారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ కోఆర్డినేషన్ విభాగం వర్కవేక్కుడు, రెవెన్యూ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎన్.ఎస్.వి.ఎస్.నాయుడు (వానం) ఆయనకు వుప్పుగుచ్చం అందజేసి, స్వాగతం వలికారు. నూకాంబికను దర్శించుకున్న జేసీ...ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల ఇలవేల్పు నూకాంబిక అమ్మవారిని నూతన జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్ దర్శించుకుని, ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆయనకు అమ్మవారి చిత్రపటాన్ని ఆలయ చైర్మన్ పీలా నాగశ్రీమ, ఆలయ సహా కమిషనర్ యశ్ శ్రీధర్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా జేసీ మాట్లాడుతూ ప్రజల సహకారంతో జిల్లా అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానన్నారు.



లిక్విడ్ గంజాయి తరలిస్తున్న ముగ్గురు అరెస్టు

దేవరాలపల్లి : లిక్విడ్ గంజాయి తరలిస్తున్న ముగ్గురిని అరెస్టు చేసినట్లు కె.కొటపాడు సీబి కె.కృష్ణ తెలిపారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతం నుంచి దేవరాలపల్లి వైపు గంజాయి తరలిస్తున్నట్లు స్థానిక పోలీసులకు సమాచారం అందడంతో శ్రీరాంపురం చెక్ పోస్టు వద్ద స్థానిక ఎస్.ఐ. వి. సత్యనారాయణ తన సిబ్బందితో కలిసి వాహనాల తనిఖీ చేపట్టినట్లు చెప్పారు. జీనబాదు వైపు నుంచి టైక్ పై వస్తున్న ముగ్గురు వ్యక్తులు పోలీసులను చూసి పరారయ్యేందుకు ప్రయత్నించగా వారిని అదుపులోకి తీసుకుని, బ్యాగ్ ను తనిఖీ చేయగా అందులో రెండు ప్యాకెట్లలో ఉన్న రెండు కిలో లిక్విడ్ గంజాయి బయటపడింది. నిందితుల నుంచి లిక్విడ్ గంజాయితో పాటు టైక్, రూ. 3వేల నగదు, మూడు సెల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకుని సీజ్ చేసినట్లు సీబి తెలిపారు. పట్టుబడిన లిక్విడ్ గంజాయి విలువ సుమారు రూ. 25 లక్షలు ఉంటుందని, లిక్విడ్ గంజాయిని ఒడిశాలో కొనుగోలు చేసి విశాఖపట్నం మీదుగా మహారాష్ట్ర తరలించేందుకు యత్నించినట్లు తమ విచారణలో వెల్లడైందని పోలీసులు తెలిపారు. పట్టుబడిన నిందితుల్లో



మహారాష్ట్రలోని నాసిక్ ప్రాంతానికి చెందిన రంజాన్ జాకీర్ మన్సూర్, దుంట్రిగుడ మండలానికి చెందిన గోల్లెరి దావేష్, పాంగి దేవదాస్ ఉన్నారు. వీరిని చోడవరం కోర్టుకు తరలించనున్నట్లు సీబి కె.కృష్ణ ఎస్.ఐ. వి. సత్యనారాయణ వెల్లడించారు.

సంక్షేమ హాస్టల్ వర్కర్లను పర్మినెంట్ చేయాలి

కడప : ప్రభుత్వ సంక్షేమ బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ వసతి గృహాల్లో 10, 15 సంవత్సరాలూగా పని చేస్తున్న ఔట్ సోర్సింగ్ వర్కర్లను పర్మినెంట్ చేయాలని ఏబిటియూసీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎల్ నాగనబ్బారెడ్డి ప్రభుత్వ సంక్షేమ హాస్టల్ వర్కర్ల యూనియన్ గౌరవాధ్యక్షులు కేసి బాదుల్లా, కార్యదర్శి రాజేశ్ పేర్కొన్నారు. కడపలోని హోల్ బిల్డింగ్ భవన్ లో ఏబిటియూసీ 12 జిల్లా మహాసభలకు సంబంధించిన కరపత్రాలను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో రోజువారీ పనులు చేసి కార్మికులకు రోజుకు రూ. 600 చొప్పున నెలకు రూ. 18 వేలు సంపాదిస్తున్నట్లు అదే విధంగా నగరాల్లో అడ్డా కూలీలు నెలకు రూ. 24 వేలు వరకు సంపాదిస్తున్నారని తెలిపారు. అంతకంటే తక్కువ హాస్టల్ కార్మికులకు ఇవ్వడం ఎంతవరకు న్యాయమన్నారు. పెరిగిన ధరల ద్రవ్యోబ్ధానం దృష్టిలో పెట్టుకొని వెంటనే జీతాలు రూ. 26 వేలకు పెంచడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. హాస్టల్ లో



వర్కర్ల సంఖ్యను విద్యార్థుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు. సమావేశంలో ఏబిటియూసీ నగర కార్యదర్శి యు మద్దిలేటి హాస్టల్ వర్కర్ల యూనియన్ నాయకులు చంద్రాయుడు భాస్కర్ ప్రసాదు చంద్రశేఖర్ జానీ భారతి విజయ్ కుమారి మంజుల తదితరులు.

104 వాహనాల కేసులో పురోగతి సాధించాం

రాయచోటి : అన్నమయ్య జిల్లాలో 104 వాహనాల దోపిడీ కేసులో పురోగతి సాధించినట్లు రాయచోటి అర్బన్ సీబి బీవీ చలపతి తెలిపారు. రాయచోటి అర్బన్ పోలీసు స్టేషన్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో కేసు పురోగతి విషయాలను వివరించారు. రాయచోటి మునిసిపాలిటీలో ఎఫ్-1 శానిటరీ ఇన్ ఛార్జ్ అధికారి నరసింహులు, శివప్రసాద్ తోపాటు మరికొందరిపై కేసు నమోదు చేసి మరింత సమాచారం కోసం విచారణ కొనసాగిస్తున్నామన్నారు. రాయచోటి ఏరియా ఆసుపత్రి ఆవరణలో శిథిలావస్థ పీసీలో ఉన్న నాలుగు 104 వాహనాలను జిల్లా డీఎంహెచ్.ఓ ఏరియా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ల మౌఖిక ఆదేశాల మేరకు నరసింహులు డంపింగ్ యార్డుకు తరలించినట్లు చెప్పారు. వాహనాల తరలింపుకు అవసరమైన నిధులు ఇవ్వకపోవడంతో మాసాపేటకు చెందిన శివప్రసాద్ కలిసి వాటిని ప్రాప్య క్రింద లక్ష్యాలు చేసే రూపాయలకు విక్రయించినట్లు తమ విచారణలో తెలిందన్నారు. మరన్ని కోణాలలో విచారించిన అనంతరం నిందితులను అరెస్టు చేసి కోర్టుకు హాజరుపరుస్తామని సీబి వివరించారు.



రూపాయలకు విక్రయించినట్లు తమ విచారణలో తెలిందన్నారు. మరన్ని కోణాలలో విచారించిన అనంతరం నిందితులను అరెస్టు చేసి కోర్టుకు హాజరుపరుస్తామని సీబి వివరించారు.

నూతన విద్యుత్ చట్టాలతో నష్టం

భీమవరం : కేంద్ర ప్రభుత్వం తెచ్చిన నూతన విద్యుత్ చట్టంతో ప్రజలకు ముప్పు వాటిల్లుతుందని, రాష్ట్రంలో కూలమి ప్రభుత్వం బలవంతపు భూ సేకరణ తక్షణం ఆపాలని సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు బి.బలరాం డిమాండ్ చేశారు. స్థానిక పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య భవన్ లో సీపీఎం పార్టీ జిల్లా కమిటీ, విస్తృత సమావేశం పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు కర్ల నాగేశ్వరరావు అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు బి.బలరాం మాట్లాడుతూ చారిత్రాత్మకంగా నిర్వహించిన దేశవ్యాప్త సమ్మేళన దేశంలో ఉన్న కార్మిక వర్గం, వ్యవసాయ కూలీలు, పేద రైతులు, కౌలు రైతులు, వృత్తిదారులు, గ్రామీణ పేదలు విజయవంతం చేశారని ఈ సమ్మేళనం భవిష్యత్ చోరాలకు నాంది అని అన్నారు. ఉపాధి హామీ చట్టం మార్పు వల్ల వ్యవసాయ కూలీలకు తీవ్ర నష్టం వాటిల్లుతుందని తక్షణం పాత చట్టాన్ని కొనసాగించాలని డిమాండ్ చేశారు.



ఆక్వా రైతుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

పాలకొల్లు : ఆక్వా రైతుల కష్టాలు ప్రభుత్వానికి తెలియడం లేదా అని జై భారత్ క్షీరారామ ఆక్వా సంఘం అధ్యక్షుడు గొట్టుముక్కల గాంధీభగవాంరాజు ప్రశ్నించారు. ఓ వక్కు ఆక్వా రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతుంటే... ఫీడ్ కంపెనీలు తమ స్వార్థంగా వ్యవహరిస్తూ ఫీడ్ ధరలు పెంచడం బాధాకరమైన విషయమని అన్నారు. ఫీడ్ ధరలు పెంచుతూ మత్స్య శాఖ మంత్రి, అప్పడా సభ్యులు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడం బాధాకరమైన విషయమన్నారు. ఫీడ్ కంపెనీలు పెంచిన ధరలకు వ్యతిరేకంగా జిల్లా స్టాంపులో ఉన్న ఆక్వా సంఘాల నేతలతో కలిసి సమావేశం ఏర్పాటు చేసి కొన్ని నిర్ణయాలను తీసుకుందన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఆక్వా రైతు సంఘ నాయకులు అందరూ కలెక్టర్ కు వినతిపత్రం అందజేయాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. వినతిపత్రాలు సమర్పించిన అనంతరం ఫీడ్ కంపెనీలు, ప్రాసెస్ యూనిట్లు, ప్రభుత్వం ఎలా



స్పందిస్తుందో చూసి అనంతరం జిల్లా వ్యాప్తంగా మళ్లీ ఆక్వా రైతులతో సమావేశం ఏర్పాటుచేస్తామని తెలిపారు. ఆ తదుపరి మిగతా జిల్లాల సంఘాలతోనూ చర్చించి అందరితో ఏ చర్యలు తీసుకోవాలో, ఎలా ముందుకు వెళ్లాలో కార్యచరణ చేస్తామన్నారు.

నకిలీ ఇ-చలానా లింకులతో జాగ్రత్త : ఎస్పి

మదనపల్లె: ఇ-చలానాల చెల్లింపుల విషయంలో వాహనదారులు అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఎస్పి ధీరజ్ కునుబిల్లి హెచ్చరించారు. ఆయన విలేజ్ రులతో మాట్లాడుతూ ఇటీవల సైబర్ నేరగాళ్లు పోలీసుల పేరుతో నకిలీ వెబ్సైట్లు, నకిలీ పేమెంట్ లింకులను సృష్టించి ప్రజలను మోసం చేస్తున్నట్లు తమ దృష్టికి వచ్చిందని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పోలీస్ శాఖ ఎప్పుడూ పేమెంట్ లింకులను పంపదని గుర్తుంచుకోవాలన్నారు. ఇ-చలానాలను తనిఖీ లేదా చెల్లించడానికి కేవలం ప్రభుత్వ అధికారిక వెబ్సైట్ ను మాత్రమే ఉపయోగించాలని సూచించారు. కేవలం వాట్సాప్ ఇ-గవర్నెన్స్ సేవ, ఫోన్ నంబర్ 9552300009 ద్వారా, ఫోన్ పే, గూగుల్ పే, ఎపి ఆన్లైన్, మీ-సేవ, గ్రామ, వార్డు సచివాలయ కేంద్రాల్లో మాత్రమే చెల్లించాలన్నారు. సైబర్ నేరగాళ్ల ఉచ్చులో పడి అధికంగా నష్టపోవద్దని, ఏదైనా అనుమానాస్పద లింకులు వస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు.



తెలియజేశారు. జిల్లాలోని పోలీసు అధికారులు ఈ విషయంపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు.

దోమల నివారణలో ప్రజల భాగస్వామ్యం కీలకం

కాకినాడ: సీజనల్ వ్యాధుల నివారణకు పాఠశాల, దోమల నియంత్రణ చర్యల్లో ప్రజల భాగస్వామ్యం అత్యంత అవసరమని కలెక్టర్ షాన్ మోహన్ సగిలి అన్నారు. నగరపాలక సంస్థ ఆధ్వర్యంలో దుర్గా విద్యుత్ నగర్ పార్కు వద్ద స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా దోమల నిర్మూలనకు ప్రత్యేక డ్రైవ్ను కమిషనర్ ఎన్.వి.వి. సత్యనారాయణతో కలిసి కలెక్టర్ ప్రారంభించారు. కాలనీలోని టాయలెట్ గొట్టాలకు దోమలు ప్రవేశించకుండా నెట్లు కట్టారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నగర ప్రజలు తమ ఇళ్లలోని సెప్టిక్ ట్యాంకులు, డ్రయినేజీ వెంటిలేషన్ గొట్టాలకు తప్పనిసరిగా నెట్లు కట్టుకోవాలని సూచించారు. సీజనల్ వ్యాధులను అరికట్టేందుకు ప్రజల సహకారంతో సముగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళికను అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కాకినాడ స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్లో ఉత్తమ ర్యాంక్ సాధించేందుకు రెసిడెన్షియల్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు చురుకైన పాత్ర పోషించాలని కోరారు. కమిషనర్ సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ నా అనే భావన కాకుండా మన అనే బాధ్యతతో ముందుకు వచ్చి దోమల నిర్మూలనలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. కాకినాడను దోమల రహిత నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు సమిష్టి కృషి అవసరమని అన్నారు. రెడ్ క్రాస్ సంస్థ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు వై.రామారావు మాట్లాడుతూ నగర అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో రెసిడెన్షియల్



వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్లను ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇజ కనకారావు, దుర్గా విద్యుత్ నగర్ కాలనీ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు జి.కృష్ణమూర్తి, కె.వి.వి.ఎస్.మూర్తి, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ కె.నత్తిబాబు, హెల్త్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ వృద్ధీచరణ్, ఆల్ ఈజ్ వెల్ వ్యవస్థాపకులు కిషోర్, శానిటేషన్ సూపర్వైజర్ నాయుడు, హెల్త్ ఇన్స్పెక్టర్ దుర్గారావు, కాలనీవాసులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్ఎస్ ప్లే స్కూల్లో కాయగూరల దినోత్సవం

గాజువాక : జివిఎస్ 67వ వార్డు పరిధి గుడివాడ అప్పన్న కాలనీలోని రాయల్ స్టార్ ప్లే స్కూల్లో కాయగూరల దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల డైరెక్టర్ పాలవలస భాస్కరరావు మాట్లాడుతూ మంచి ఆరోగ్యంలో కాయగూరలు ప్రాధాన్యతను వివరించారు. రోజూ భోజనంలో తప్పనిసరిగా కనీసం రెండు రకాల కాయగూరలు ఉండేలా చూసుకోవాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల సర్కరీ, ఎల్కెజి, యుకెజి చిన్నారులు కేరట్, బీట్రూట్, టమాటా, బెండకాయ, సారకాయ, కేబేజీ, వంకాయ, బెండకాయ, గుమ్మడి తదితర కాయగూరల వేషధారణల్లో వచ్చి అలరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల సిబ్బంది సత్యవతి, సరోజినీ, కిరణ్ పల్లి పాల్గొన్నారు.



పోషకాహారంపై అవగాహన

పెందుర్తి: పెందుర్తి మండల సమాఖ్య కార్యాలయంలో పోషకాహారంపై అవగాహన సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డిఆర్డిఎ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ బెందాళం లక్ష్మీవతి, ప్రకృతి వ్యవసాయ అదనపు జిల్లా ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ శ్యామల మాట్లాడుతూ, గ్రామీణ కుటుంబాలకు ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య ఆహారం అందించేందుకు ఫుడ్ బాస్కెట్ అమలు విధానం, అవసరమైన పోషకాహార పదార్థాల ఎంపిక, వాటి సరఫరా విధానం ఫుడ్ బాస్కెట్ ఇండెంట్ ప్రక్రియపై వివరించారు. ముఖ్యంగా గర్భిణులు, బాలింతలు, చిన్నారుల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని పోషకాహార భద్రతపై అవగాహన కల్పించామని చెప్పారు. ప్రతి ఇంటిలో కిచెన్ గార్డెన్, న్యూట్రీషన్ గార్డెన్ ఏర్పాటు ద్వారా కుటుంబాల ఆరోగ్య స్థాయి మెరుగుపడుతుందన్నారు. రసాయన రహిత కూరగాయలు, ఆకుకూరలు అందుబాటులో ఉంటాయని వివరించారు. ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతుల్లో పండించిన పంటల ద్వారా శుద్ధమైన, పోషక



విలువలు గల ఆహారం అందించవచ్చని తెలిపారు. ఆర్టిఎల్ ప్రకాష్ మాట్లాడుతూ ఫుడ్ బాస్కెట్ వినియోగ ప్రయోజనాలు, ప్రకృతి వ్యవసాయ ప్రాధాన్యతను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్వీ ఎవిఎంలు, సిసిలు, విఐఎలు పాల్గొన్నారు.

వడ్లపూడిలో అన్ని బస్సులూ ఆపాలి

ఉక్కునగరం : జివిఎస్ 87వ వార్డు పరిధి వడ్లపూడి హైవేలో ఉన్న రిక్వెస్ట్ బస్ స్టాప్ ను పర్యవేక్షించే బాధ్యతను చేసి, అన్ని బస్సులనూ ఆపాలని డిడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి, వార్డు కార్పొరేటర్ బోండా జగన్నాధం (జగన్) కోరారు. ఈ మేరకు కూర్చున్నపాలెం బస్ డిపార్ట్ మేనేజర్ కె.రావుకు వినతి పత్రం అందజేశారు. 87వ వార్డు ప్రాంతంలో సుమారు 30 వేల మంది జనాభా నివసిస్తున్నారని, విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, మహిళలు ప్రతిరోజూ ఆర్టీసీ బస్సులపై ప్రయాణిస్తున్నారని తెలిపారు. ముఖ్యంగా వడ్లపూడిలో ఉన్న భవిత సూల్లో మానసిక అంగవైకల్య విద్యార్థులను తీసుకొని తల్లిదండ్రులు దూర ప్రాంతాల నుండి వస్తున్నారని, బస్సులు ఆపకపోవడం వల్ల ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని తెలిపారు. ప్రజల ఇబ్బందులు దృష్టిలో పెట్టుకొని బస్సులు ఆగేలా చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో డిడిపి వార్డు అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్,



బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు, కణితి ఈశ్వరరావు, గండేపల్లి రామ, కోరుకొండ కల్యాణ్ చక్రవర్తి, అప్పలనాయుడు, బోండా నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నమ్మిన వారంతా పూల్స్!

సినీ పరిశ్రమ అంటేనే పుకార్లకు నిలయం. ఎప్పుడు ఎవరితో ఎవరికి లింకు పెట్టి రాస్తారో కూడా తెలియని పరిస్థితి. ఈ విషయంలో బాధితులైన తారలు చాలామంది ఉన్నారు. ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో బలంగా వినిపిస్తున్న టాపిక్ ధనుష్, మృణాళా గాగూర్లదే. ఎయిర్పోర్టుల్లోనూ, వేడుకల్లోనూ అనుకోకుండా వీరిద్దరూ కలిసి కనిపించడంతో వీరి ప్రేమను సోషల్ మీడియా ఖరారు చేసింది. ధనుష్, మృణాళ ప్రేమలో ఉన్నారని, వారిద్దరినీ డి రోజున పెళ్లితో ఒకటి కాబోతున్నారని ఓ వార్ సోషల్ మీడియాలో బలంగా వైరల్ అవుతున్నది. దీనిపై తాజాగా మృణాళ స్పందించింది. 'అసలు ఈ పెళ్లి రూమర్స్ ఎలా మొదలయ్యాయి.. ఎక్కడి నుంచి స్టార్లయ్యాయి అర్థంకావడం లేదు. నిజానికి ఇది వచ్చి అబద్ధం. ఎవరైతే ఈ పెళ్లి వార్తను నిజమని నమ్మారో, వాళ్లకి ఈ నెల 14న రాబోతున్న వారిద్దరినీ డి, ఏప్రిల్ 1 లాంటిది. వారందరూ పూల్స్ అంటూ అసలు నిజాన్ని చెప్పింది మృణాళ గాగూర్.



రాజాసాబ్ 'డూప్' వివాదం.. ట్రోలర్లకు మాళవిక మోహనన్ అదిరిపోయే కాంటర్!

ప్రభాస్ కథానాయకుడిగా మారుతి దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'ది రాజాసాబ్' చిత్రంపై వస్తున్న ట్రోల్స్కు హీరోయిన్ మాళవిక మోహనన్ గట్టి కాంటర్ ఇచ్చారు. ఈ సినీమాలో తన చేసిన యాక్షన్ సీక్వెన్స్ల కోసం డూప్ వాదారంటూ సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారానికి ఆమె స్వయంగా కాంట్రీ ఇచ్చారు. సినీమా ఓటీటీలోకి వచ్చిన తర్వాత, విలన్ గ్యాంగ్లో నటించిన రోస్లన్ విన్సెంట్ ఒక ఫోటోను షేర్ చేయగా.. అందులో మాళవిక వేసుకున్న దుస్తుల్లోనే ఒక పురుష స్టంట్ మాన్ ఉండటంతో, ఆమె అసలు పైట్స్ చేయలేదంటూ నెటిజన్లు విమర్శలు మొదలుపెట్టారు. దీంతో ఈ వార్తలపై స్పందించిన మాళవిక, తాను స్వయంగా రోప్ సాయంతో స్టంట్స్ చేస్తున్న బిహైండ్ ది సీన్స్ వీడియోలను తన ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్ట్ చేసింది. తనకు చిన్నప్పటి నుంచి క్రీడలంటే ఇష్టమని తెలిపిన మాళవిక, శారీరక సహాయంతో కూడిన పనులు చేయడం అలవాటు కాబట్టి తన యాక్షన్ సీన్లను తనే స్వయంగా చేశానని ఆమె స్పష్టం చేసింది. సాధారణంగా సినీమాల్లో అత్యంత ప్రమాదకరమైన పాట్స్ చేసేటప్పుడు



నటీనటులకు దెబ్బలు తగలకుండా ఉండేందుకు ప్రాఫెషనల్ స్టంట్ డబుల్స్ ఉండటం సినీమా రంగంలో కామస్ అని ఆమె వివరించారు. ఈ సందర్భంగా తనకు స్టంట్స్ నేర్పించిన సదరు స్టంట్ మాన్ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, అనవసరపు విమర్శలకు ఆమె తెరదించారు.

మనుగడను మార్చే శాసనం

సోషల్ మీడియా ఇన్ఫ్లుయెన్సర్ యామిని ఈఆర్ఐ హీరోయిన్ గా పరిచయం చేస్తూ రూపొందుతున్న ఫీమేల్ ఓరియంటెడ్ మూవీ 'క్వీన్'. రతన్ రిషి దర్శకుడు. వన్ సర్కిల్ పతాకంపై ఈ చిత్రం రూపొందుతున్నది. వారిద్దరినీ డి సందర్భంగా శనివారం ఈ సినీమా టైటిల్ గ్రింప్స్ ని విడుదల చేశారు. ఈ టైటిల్ గ్రింప్స్ ని చూస్తే ప్రస్తుత సమాజంతో ముడిపడివున్న ఒక ఆసక్తికరమైన ప్రేమకథని చూపిస్తున్నట్లు తెలుస్తున్నది. రాళ్లమీద పేర్లతో కొన్ని ప్రేమకథలు మిగిలిపోతాయి. తాజామహల్ వంటి గుర్తులుగా మరికొన్ని ప్రేమకథలు నిలిచిపోతాయి. కానీ ఈ ప్రేమకథ దేశపు మనుగడను మార్చే ఓ కొత్త శాసనం.. అని చెబుతూ భారత రాజ్యాంగాన్ని, ఆర్టీఐ యాక్ట్, పీపుల్ సెంట్రలిక్ గవర్నమెంట్ సిస్టమ్, యాక్ట్ ఆఫ్ లవ్ వంటివి గ్రింప్స్ లో చూపించడం 'క్వీన్' సినీమాపై ఆసక్తి కలిగించింది. తాను ప్రేమించిన వ్యక్తి కలను నిజం చేస్తూ, అతని కలకు చట్టబద్ధమైన గుర్తింపు తెచ్చేందుకు ఓ అమ్మాయి చేసిన పోరాటమే ఈ సినీమా కథ అని దర్శకుడు రతన్ రిషి చెప్పారు. ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రంలో



కాళకేయ ప్రభాకర్, అజయ్ ఘోష్, భాయ్ నవీన్ తదితరులు ఇతర పాత్రధారులు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: సరస్, సంగీతం: యతీష్.

ధీర వనిత 'సరస్వతి'

విభిన్న పాత్రల్లో ప్రేక్షకుల్ని మెప్పిస్తున్నది వరలక్ష్మి శరత్కుమార్. ఆమె స్వీయ దర్శకత్వంలో సోదరి పూజా శరత్కుమార్ తో కలిసి నటిస్తున్న చిత్రం 'సరస్వతి'. డ్రిల్లర్ కథాంశంతో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన టైటిల్ పోస్టర్ ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తించింది. తాజాగా అగ్ర హీరోయిన్ సమంత ఈ చిత్ర ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. సరికొత్త కథాంశంతో రూపొందిస్తున్న ఈ చిత్రంలో సరస్వతి పాత్రలో వరలక్ష్మి శరత్కుమార్ అభినయం ప్రధానాకర్షణగా నిలుస్తుందని, ఎలాంటి పరిస్థితిచైనా ఒంటరిగా ఎదుర్కొనే ధైర్యవంతురాలైన మహిళగా ఆమె కనిపిస్తుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఘాటింగ్ పూర్తయిందని, త్వరలో విడుదలకు సన్నాహాలు చేస్తున్నామని నిర్మాత తెలిపారు. జీవా, ప్రకాష్ రాజ్, నాజర్, ప్రీయమణి, రాధిక తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: తమస్, నిర్మాతలు: పూజా శరత్కుమార్, వరలక్ష్మి శరత్కుమార్, దర్శకత్వం: వరలక్ష్మి శరత్కుమార్.

