

అమరావతి క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్ సెంటర్ దేశానికి గేమ్-చేంజర్

- దేశానికి, ప్రపంచానికి 80% పరికరాలు అందించాలన్నదే లక్ష్యం - అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాళి శంకుస్థాపన సభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: హైటెక్ సీటీ హైదరాబాద్ కు గేమ్-చేంజర్ గా మారితే.. అమరావతి క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్ సెంటర్ దేశానికి గేమ్-చేంజర్ కానుందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. రాజధాని అమరావతిలో 'అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాళి (ఏకస్టాప్)' భవన నిర్మాణానికి కేంద్ర శాస్త్ర, సాంకేతికశాఖ సహాయమంత్రి జితేంద్రసింగ్ కలిసి శనివారం శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం ఏర్పాటుచేసిన సభలో చంద్రబాబు మాట్లాడారు. 'ప్రపంచశ్రేణి ప్రమాణాలతో నిర్మించే అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాళి భారత్ క్యాంటమ్ భవిష్యత్తును నిర్దేశించే ప్రదేశంగా మారుతుంది. ఇక్కడి నుంచి క్యాంటమ్ వేగంతో నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. పనులు జరిగేలా చూస్తాం. వచ్చే 40 ఏళ్ల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఇవన్నీ చేపట్టాం. డ్రాన్ సీటీ, ఏరోస్పేస్, మెడ్ టెక్, స్పేస్ సీటీ లాంటివి రాష్ట్రంలో అందుబాటులోకి తెస్తున్నాం. డిఫెన్స్, హెల్త్ కేర్, ఎనర్జీ, హైటెక్, క్లౌడ్ మోడలింగ్ కు అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాళిలో పరిశోధనలు, అభివృద్ధులు జరుగుతాయి. ఈ రోజు క్యాంటమ్ వ్యాళి భవనాలకే కాదు.. అంతర్జాతీయ క్యాంటమ్ విప్లవంలో భాగమయ్యే నిపుణులకూ పునాది వేసుకుంటున్నాం. ఇప్పటివరకు అంతా అమెరికాలోని సిలికాన్ వ్యాళి గురించి మాట్లాడేవారు. ఇకపై అమరావతిలోని క్యాంటమ్ వ్యాళి గురించి మాట్లాడుకుంటారు' అని పేర్కొన్నారు. 'సాంకేతికత గొప్పదనాన్ని అందిస్తున్నప్పుడు ప్రధాని మనకు ఉండడం అధ్యుష్టం. క్యాంటమ్ మిషన్ కార్యకలాపాలు ఏపీ నుంచే ప్రారంభం



కావాలని కోరగానే సహకరించారు. అతి తక్కువ సమయంలోనే క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్ ఏపీలో ఏర్పాటుచేయడానికి ముందుకొచ్చిన టీసీఎస్, ఐటీఎం, ఎల్ఐఎంఐటీ సంస్థలకు ధన్యవాదాలు. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 14న అంతర్జాతీయ క్యాంటమ్ దేశానికి రెండు స్టేజీల క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్ రిఫరెన్స్ ఫెసిలిటీగా ఎన్ఐఆర్ఐఎం యూనివర్సిటీ నుంచి ప్రారంభించబోతున్నాం. డిసెంబర్ నుంచి రాష్ట్రంలో తొలి క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్ అందుబాటులోకి తెస్తాం. 85% క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్ పరికరాలు ఇక్కడే తయారుచేసి

అంతర్జాతీయ మార్కెట్లకూ సరఫరా చేయాలన్నదే మా ఆలోచన' అని తెలిపారు. 2030 నాటికి 2.50 లక్షల మంది నిపుణులు అవసరం... క్యాంటమ్ ద్వారా చేసిన అభివృద్ధుకు నోబెల్ ప్రైజ్ సాధిస్తే రూ.100 కోట్ల నజరానా ఇస్తామని ప్రకటించినట్లు సీఎం చంద్రబాబు గుర్తుచేశారు. 'యువ మేధావులు పరిశోధనలు చేయాలి. 2030 నాటికి 2.5 లక్షల మంది క్యాంటమ్ నిపుణులు అవసరమని అంచనా. దేశంలోని ఐటీ నిపుణుల్లో 35% తెలుగువాళ్లే. క్యాంటమ్ కోర్సుల్లో శిక్షణకు పిలుపునిస్తే 50వేల మంది వచ్చారు. దశలవారిగా 35 లక్షల మందికి శిక్షణ ఇప్పిస్తాం. ఐఐఐఐ మద్రాస్ అడ్వాన్స్డ్ క్యాంటమ్ కోర్సులు అందించినప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా 2.08 లక్షల మంది విద్యార్థులు రిజిస్ట్రేషన్ వారిలో సగం మంది ఆంధ్రప్రదేశ్ వారే. క్యాంటమ్ ఏఐఐ, సైబర్ సెక్యూరిటీలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా 50 లక్షల మందికి శిక్షణ ఇచ్చేందుకు ఐఐఐఐఐ ముందుకొచ్చింది. అందులో 10లక్షల మంది ఏపీకి చెందిన యువత ఉండేలా ఒప్పందం చేసుకున్నాం. రాష్ట్ర భవిష్యత్తు విద్యార్థులపైనే ఆధారపడి ఉంది. మన యువత సాంకేతిక రంగంలో క్యాంటమ్ వేగంతో దూసుకెళ్తోంది. కుప్పంలో ఏడోతరగతి విద్యార్థి ఏఐఐఐ ఆరోగ్యపరీక్షలు చేశారు. రాష్ట్రంలోని 50 లక్షల మంది యువత ఏఐఐ నేర్చుకుని అదృష్టాలు సృష్టించాలి. ఏపీలో విద్యార్థులంతా ఏఐఐ ఆల్లరిథమ్స్లో శిక్షణ పొందాలి' అని సీఎం పిలుపునిచ్చారు.

2047కు అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా భారత్

- కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు
 రాజమహేంద్రవరం: ప్రపంచంలో నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్ నిలిచిందని, ఏడు శాతం వృద్ధి రేటు సాధించడం ప్రధాని దార్శనికతకు నిదర్శనమని కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కె.రామ్మోహన్ నాయుడు అన్నారు. వికసిత భారత్ కార్యక్రమంలో భాగంగా 2047 నాటికి అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా తీర్చిదిద్దాలనే సంకల్పంతో ప్రధాని మోడీ కృషి చేస్తున్నారని, అదే దిశగా దేశంలోనే ఆంధ్రప్రదేశ్ ను అగ్రరాష్ట్రంగా నిలపాలనే లక్ష్యంతో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు నిరంతరం శ్రమిస్తున్నారని కొనియాడారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరంలోని మంజీరా కన్వెన్షన్ హాల్లో నిర్వహించిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. 2026-27 కేంద్ర బడ్జెట్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ కు అనేక కేటాయింపులు జరిగాయని, తాగునీటి అవసరాల కోసం రూ.840 కోట్లు కేటాయించారని వివరించారు. రేర్ ఎర్త్ మెటల్స్ కారిడార్, హైస్పీడ్ రైల్వే కారిడార్స్ ఏర్పాటు, యువతను ప్రోత్సహించే దిశగా తయారీ రంగం, బయోఫారమా ఇండస్ట్రీ, స్పోర్ట్స్ గూడ్స్, ఐటీ రంగం వంటి కీలక



రంగాలకు కేంద్ర బడ్జెట్లో గణనీయమైన కేటాయింపులు జరిగాయని చెప్పారు. ఉదాన పథకం ద్వారా సామాన్యులకు కూడా విమానయానం అందుబాటులోకి వచ్చిందన్నారు. పోలవరం ప్రాజెక్టు, అమరావతి నిర్మాణం, విశాఖపట్నం రైల్వే జోన్ పనులకు కేంద్ర బడ్జెట్లో తగిన కేటాయింపులు జరిగాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేలు ఆదిరెడ్డి శ్రీనివాస్, గోరంట్ల బుచ్చయ్య చౌదరి, రామకృష్ణారెడ్డి, ఎమ్మెల్సీ సోమ వీరాజు, రుద్రా చైర్మన్ వెంకటరమణ పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచంలో టాప్-5 క్యాంటమ్ హాబ్లలో ఒకటిగా అమరావతి

- దేశ క్యాంటమ్ టెక్నాలజీకి పునాది మన క్యాంటమ్ వ్యాళి - మంత్రి లోకేశ్
 అమరావతి: ప్రపంచంలో ఐదు అత్యుత్తమ క్యాంటమ్ హాబ్లలో ఒకటిగా అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాళిని తీర్చిదిద్దడమే ధ్యేయమని రాష్ట్ర ఐటీ, విద్యాశాఖల మంత్రి లోకేశ్ అన్నారు. రాజధాని అమరావతిలో క్యాంటమ్ వ్యాళికి సీఎం చంద్రబాబుతో కలిసి భూమిపూజ చేసిన లోకేశ్ అనంతరం సభలో మాట్లాడారు. 'ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటిగా అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాళికి శ్రీకారం చుట్టి క్యాంటమ్ ఎకోసిస్టమ్ ఏర్పాటుచేస్తున్నాం. హార్డ్వేర్, సాఫ్ట్వేర్, ఆల్లరిథమ్లు, ఉత్పత్తులు, ఎగుమతులు, ప్రతిభావంతులకు శిక్షణ అన్నీ ఒకచోట ఉండేలా రూపకల్పన చేశాం. ఈ సంకల్పం ఏపీని టెక్నాలజీ వినియోగదారుడిగానే కాకుండా భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే అత్యున్నత సాంకేతిక అభివృద్ధి సృష్టికర్తగా నిలబెడుతుంది' అని మంత్రి లోకేశ్ అన్నారు. 'క్యాంటమ్ వ్యాళి ఇప్పటికే అమలులో ఉంది. ఆత్మాభిమానక 133-క్యూబిల్ ఐటీఎం క్యాంటమ్ సెస్టమ్ ఇక్కడ అభివృద్ధి అవుతోంది. దేశంలో మొదటి నేషనల్ క్యాంటమ్ రిఫరెన్స్ ఫెసిలిటీ స్థాపితమవుతుంది. 50వేల మంది ఇప్పటికే శిక్షణ



పొందుతున్నారు. క్యాంటమ్ వ్యాళి ద్వారా ఇంజనీర్లు, అడ్వాన్స్డ్ ఏఐఐ, కంప్యూటింగ్ సైబర్ నిపుణులు, విప్ డిజైనర్లు, క్రమోబినిక్స్ నిపుణులు, ఆర్ఎఫ్ ఇంజనీర్లు, స్టార్ట్ అప్ ఫౌండర్లు, డివైజ్ పరిశోధకులకు పెద్ద అవుట్ సెక్షన్లు లభిస్తాయి. దేశంలో ఐటీ విప్లవానికి హైదరాబాద్ నాయకత్వం వహించినట్లే చంద్రబాబు నాయకత్వంలో అమరావతి దేశ క్యాంటమ్ విప్లవాన్ని ముందుండి నడిపిస్తుంది. ఇండస్ట్రీ, అకడమియా, స్టార్ట్ అప్ భాగస్వామ్యంతో తదుపరి సాంకేతిక శక్తానికి నాయకత్వం వహించడానికి ఏపీ సిద్ధంగా ఉంది' అని లోకేశ్ ప్రకటించారు.

ఏఐ హాబ్ గా విశాఖ.. క్యాంటమ్ హాబ్ గా అమరావతి



- కేంద్ర శాస్త్ర సాంకేతిక శాఖ మంత్రి జితేంద్రసింగ్
 అమరావతి: దేశానికి కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) హాబ్ గా విశాఖపట్నం అభివృద్ధి చెందుతోందని, భారతదేశ మొట్టమొదటి క్యాంటమ్ హాబ్ అమరావతిలో ఏర్పాటువుతోందని కేంద్ర శాస్త్ర సాంకేతిక శాఖ మంత్రి జితేంద్రసింగ్ తెలిపారు. విజయవాడలో కేంద్ర బడ్జెట్ పై నిర్వహించిన విలేకర్ల సమావేశంలో భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ తో కలిసి మాట్లాడుతూ.. "దేటాసెంటర్లు, పర్యాటక రంగానికి కేంద్రంగా ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి చెందుతోంది. రాజధాని అమరావతిలో కొత్త భవనాలు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు బడ్జెట్లో ప్రత్యేక నిధులు కేటాయింపాం. పోలవరం ప్రాజెక్టును సకాలంలో పూర్తిచేసేందుకు కేంద్రం కట్టుబడి ఉంది. డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ పై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రగతిశీల రాష్ట్రంగా మారుతోంది. ఏపీకి ఉన్న వెయ్యి కోటిమీటర్ల తీరప్రాంతం దేశ ఆర్థికవ్యవస్థకు కీలకం. ఏపీలో హైస్పీడ్ రైలు కారిడార్లు ఏర్పాటుకానున్నాయి. గోదావరి ప్రాంతం కొబ్బరి, జీడిపప్పు, కోకో పంటల్లో 2030

నాటికి ప్రపంచ దేశాలతో పోటీపడేలా అభివృద్ధి చెందనుంది. రాయలసీమలో ఖనిజ కారిడార్లు, తయారీ రంగానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. తీరప్రాంతం మత్స్యసంపద, ఓడరేవుల అభివృద్ధికి నిలయంగా మారుతుంది. హైటెక్ కమిషన్ నివేదిక ఆధారంగా ఏపీ అభివృద్ధికి రూ.1.4లక్షల కోట్లు కేటాయింపాం. 2047 నాటికి భారతదేశం అగ్రగామి ఆర్థికవ్యవస్థగా మారడంలో ఏపీ ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుంది. దేశ బిల్లు ఎకానమీ వృద్ధిలో ఏపీ ముఖ్య రాష్ట్రంగా నిలుస్తుంది. వ్యవసాయరంగంలో పంట నాణ్యత, నీటి వినియోగాన్ని తగ్గించేందుకు, దివ్యాంగులకు సహాయపడడానికి ఏఐఐఐఐ పెట్టుబడులు పెడుతున్నారు" అని చెప్పారు. అంతకుముందు భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్ బడ్జెట్ పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. "వ్యవసాయ, ఆక్వా రంగంలో ఏపీ వాటా 40%. కోకో ఉత్పత్తిలో ఏపీ ఇప్పటికే ముందుంది. సగరాల అభివృద్ధికి నిధుల సేకరణ కోసం తొలిసారిగా బాండ్ల విధానాన్ని బడ్జెట్లో ప్రస్తావించారు" అని తెలిపారు.

ప్రభుత్వ భూమిలో ఏళ్లుగా ఉన్నా ఆక్రమణదారులే

- భూసేకరణ చట్ట ప్రకారం వారు పరిహారానికి అనర్హులు - విజయవాడ ఆరోజ్ వీ నిర్వాసితుల వ్యాజ్యాలు కొట్టేసిన హైకోర్టు

అమరావతి: భూసేకరణ చట్టం-2013 ఆక్రమణదారుల ప్రయోజనాల కోసం తెచ్చింది కాదని హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. ప్రభుత్వ భూమి దశాబ్దాలుగా స్వాధీనం/అనుభవంలో ఉన్నప్పటికీ దానిని ఆక్రమించిన వారు ఆక్రమణదారులే అవుతారని, చట్టబద్ధమైన యాజమాన్య హక్కులన్నీ వారితో సమానంగా పరిహారం కోరజాలరని తేల్చిచెప్పింది. ప్రభుత్వ భూమిని ఆక్రమించడం చట్టవిరుద్ధమని, ఆక్రమించిన వారు భూయజమాని నిర్వచనం పరిధిలోకి రారని పేర్కొంది. విజయవాడలో రైల్వే ఓవర్ బ్రిడ్జి (ఆర్ఓబీ) నిర్మాణం కోసం తమ భూములు తీసుకున్నందుకు పరిహారం చెల్లించేలా ఆదేశాలు జారీ చేయాలంటూ పలువురు దాఖలు చేసిన పిటిషన్లను కొట్టేసింది. కోర్టు ధిక్కారణ వ్యాజ్యాలను కూడా తోసిపుచ్చింది. హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎస్.హరినాథ్ ఇటీవల ఈ మేరకు తీర్పు ఇచ్చారు. పన్నులు కడుతున్నట్లు దాఖలుమొట్టమొదట... తమ స్వాధీనంలోని భూములను ఆర్ఓబీ కోసం తీసుకున్నారని, భూసేకరణ చట్టం-2013 ప్రకారం పరిహారం చెల్లించేలా ఆదేశాలు జారీచేయాలని కోరుతూ విజయవాడలోని గుణదలకు చెందిన వెంకటాద్రి, మరెకొందరు 2020-2022 మధ్య కాలంలో హైకోర్టులో వ్యాజ్యాలు వేశారు. ఆ భూములు తమకు వారసత్వంగా వచ్చాయని కొందరు, తామే కొన్నామని మరెకొందరు పేర్కొన్నారు. మున్సిపల్ నల్లా కనకలక్ష్మి ఉండని, విద్యుత్ బిల్లు, ఆర్టీ పన్ను చెల్లిస్తున్నామని, ఆ స్థలాల్లో దుకాణాలు నిర్వహిస్తున్నామని, పరిహారం చెల్లించకుండా ఖాళీ చేయమని జీవనోపాధి దెబ్బతింటుందని పేర్కొన్నారు. దీనిపై రెవెన్యూ, కార్పొరేషన్ అధికారులు హైకోర్టులో కొంటర్ దాఖలు



చేశారు. 'పిటిషన్లను ప్రభుత్వ పోరటోకు భూమిని ఆక్రమించారు. రెవెన్యూ రికార్డుల ప్రకారం అక్కడ కాలువ, శుశాసనాధిక ఉన్నాయి. పన్నులు చెల్లించినంత మాత్రాన వారికి హక్కులు దాఖలు పడవు. వారు భూయజమానులు అనేందుకు వారిచద్ద ఎలాంటి దస్తావూజు లేవు. అయినా, మానవీయ కోణంలో వారికి 114 ఇళ్లు కేటాయించామని పేర్కొన్నారు. పరిహారం పొందేందుకు పిటిషన్లను అనర్హులన్నారు. ఇరువైపులా వాదనలు విన్న న్యాయమూర్తి జస్టిస్ హరినాథ్.. 'భూయజమానులు, ప్రభావిత కుటుంబాలకు సముచిత పరిహారం అందించడానికి శాసనకర్తలు భూసేకరణ చట్టం-2013ని తీసుకొచ్చారు. భూమి కోల్పోయిన వారు నిరాశ్రయులుగా మిగిలిపోకుండా వారి సహజీవ, ఆర్థిక స్థితిగతులను మెరుగుపరచాలన్నది చట్టం ఉద్దేశం. ఈ కేసులో ఆక్రమణదారులు పరిహారానికి అనర్హులు. చట్టబద్ధ యజమానులు మాత్రమే చట్ట ప్రయోజనాలకు అర్హులు. ఈ అంశాల దృష్ట్యా కోర్టు ధిక్కారణ కేసుతో పాటు వ్యాజ్యాలను కొట్టేస్తున్నామని ప్రకటించారు.

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 ఎంటంటే గొంతు ఇన్ఫెక్షన్. ఇక మీరు కూడా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటే ఇప్పుడు చెప్పే హెల్త్ టిప్స్ రెమెడీలు సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు.



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

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు 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, దర్బర్ర ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. (ప్రిజెప్టేటివ్) ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి. పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మోటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మోటిమల, 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 ఎదుర్కోవాలి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

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



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

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 తీసేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కస్టమర్లు సైతం అలాగే ఊడుకుంటూ 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 గా ప్రూవ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

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

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు చేసే కొన్ని పొరపాట్లు లేదా తప్పులు పుట్టబోయే పిల్లలపై చూపుతాయని నిపుణులు 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 బ్రెయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా (వెగ్నెస్) టైమ్ లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను



పరిశీలించగా, పీచు తక్కువగా తిన్నవారి పిల్లల మెదడు భాగంలోని నాడుల్స్ డెవలప్ మెంట్ మందగించినట్లు తేలింది. అలాగే పర్సనల్ అండ్ సోషల్ సిల్వ్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమస్యలతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమస్యలను వంటివి అభివృద్ధి 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, బాడీ పెయిన్స్, అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల, ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్, పిక్నోట్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,



ఫైవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో, గోల్డ్ క్యాన్సర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోధించి, క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవెల్స్ ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే, బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం. అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో కెరటినాయిడ్స్ 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.

కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

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



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

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

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి అనిపిస్తూ 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. అయితే దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటి ఇన్ఫ్లేమేటరీ, గుండె-రక్తణ లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని పల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక కాదు.. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్షికోసం లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున మీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అప్పులు తినొద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహికా స్పిండ్లర్ కండరాన్ని నడచించి, కడుపులో



అప్పుం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెలో మంట, వికారం వంటి +జు=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అప్పులు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ప్రక్కాన్ అనే కాన్యోపైండ్రోల్ 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 అనాఫిలాక్సిక్ 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 కాళ్లు, చేతులకు తిమ్మిర్లు.. కారణం ఇదే.. మరేం చేయాలి?

ప్రతిరోజూ ఎన్ని పనులు చేసినా.. సరైన నిద్ర పోతేనే మనిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త ఆనారోగ్యాల వస్తున్నాయి. కొందరు నిద్ర పట్టడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఏవేవో వ్యసనాలకు అలవాటు అవుతారు. అయితే వీటివల్ల తాత్కాలికంగా నిద్ర పట్టినా.. దీర్ఘకాలికంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్లు అలాగే తిమ్మిర్లు అయి ఉండిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నిద్రపోయిన సమయంలో శరీరంలో అనేక చర్యలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటిలో మెదడు ఎక్కువగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర ఉండడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండి ఎలాంటి ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలు కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గళా కారణం సయూటిక్ అనే నాడీపై ఒత్తిడి పెరగడమే. అంతేకాకుండా మణికట్టు నరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉదయం లేచే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విటమిన్ల సమ్మేళనంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విటమిన్ ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విటమిన్ ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో దీ12,



దీ6 విటమిన్ తోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూలన చేస్తే నరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజూ సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ 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 మారిందని బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త స్రవణం కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజూ 8 గంటలు నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిట్ బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటలు తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చో తో పాటు చిరుతిట్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆలోచించి 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.



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 కూర్చో తో పాటు చిరుతిట్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆలోచించి చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆలోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

కారం తింటే లాభమా?

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



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

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అల్సర్..!

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. ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (హైపోథైరాయిడిజం) బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో ధైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే గాయుట్రోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణశయాంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, ఉబ్బరం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



మూత్రపిండంలో రాళ్లు పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాలిఫ్లవర్ తింటే అల్సర్ 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 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, ఖాస్సరం, 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, ఖాస్సరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కాబట్టి వర్షాకాలంలో కూడా దీనిని తినవచ్చు. అంతే కాదు ఇది కొన్ని కాలానుగుణ ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా నివారిస్తుంది. కాబట్టి ఈ పండ్ల రసాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని హానికరమైన ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బిత్తాయి పండ్ల రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అజీర్తం, ప్రేగు కదలికలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బిత్తాయి పండు రసం శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడటమే కాకుండా విరేచనాలు, వాంతులు, తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది. బిత్తాయిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని



రక్షించడానికి కూడా సహాయపడుతాయి. బిత్తాయి రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంతకాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ 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 అజీర్తం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బిత్తాయి జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే సీజన్ తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో దీనిని ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

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 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 తగ్గుతుంది ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు ఈ నీటిని తాగడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే వైద్యులు డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ఉదయం గ్లాసు బార్లీ నీరు తాగాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

బ్రెస్ట్ 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, శారీరక చురుకుత్వం లేకపోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు దారి తీస్తున్నాయి. 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 రక్తప్రావం 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 అలస్యం 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 చూపిస్తుంటాయి. చాలా మంది తక్కువ వయసులోనే అలసిపోయినట్లు, బలహీనంగా లేదా వృద్ధులుగా కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలు, వదులుగా ఉండటం లేదా కాంతి లేకపోవడం మీరు మీ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన సంతకాలు. 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 పయస్కుతో పాటు మరింత మెరిసిపోవలంటే పలు రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకుంటే యోగ్ 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 సంతకాలు కనిపించకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది. నేరేడు పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి



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

తెల్లబర్రాని ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

తెల్ల బర్రాని తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బర్రానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజూవారి 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 రోజూవారి 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 మంచివి కావని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజానికి.. పచ్చ బర్రానీలే కాదు తెల్ల బర్రానీలూ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి కొలిస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. తెల్ల బర్రానీలలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా వీటిలో ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. అయితే జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే



మాత్రం పచ్చ బర్రానీలకు బదులు తెల్ల బర్రానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది కడుపును శుభ్రపరచడంలో సహాయ పడుతుంది. బర్రానీలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడుతాయి. తెల్ల బర్రానీలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతాయి. ఇది డయాబెటిస్ ను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒకవేళ ఎవరికైనా తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే, ఈ బర్రానీలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అవి రక్త పరిమాణాన్ని పెంచడంలో కూడా సహాయపడుతాయి. కాబట్టి బర్రానీలను ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి. తద్వారా పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి.

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంతకం కావచ్చని అర్థం చేసుకోవాలి. అబ్సెస్ కంపైన్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్స్ డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ వద్దతిగా సర్ది ఉండాలి. ఏది ఉండాల్సిన చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. ఆందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీద చూపిస్తారు. ఎన్నడీ 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 అనుభవించినా, 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 వేశామా 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 వారింకా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిప్రెస్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్క్విట్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంగ్స్ డిజార్డర్ 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. లింకోసైట్స్, ఫాగోసైట్స్ అని పిలిచే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది ఈ ఆకుకూర. ఇదొక క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందింది. ఒక కప్పు లేదా 21 గ్రాముల ముడి కాలేలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒక గ్రాము, ఫైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కె లు లభిస్తాయి. విటమిన్ సీ ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లావిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రావం అంతో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలిస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పొడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే పొడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెడు కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్లాట్ లు నియంత్రించడంలో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా



పోరాడుతుంది కాలే. సల్ఫోరాఫేన్ అనే కౌంపోండ్ 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, అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది కాలే. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పొటాషియం వంటివి ఉంటాయి



దివ్యాంగ బాలలను ప్రోత్సహించాలి - డీఈవో అప్పారావు

అసకాపల్లి: దివ్యాంగ బాలలను ప్రోత్సహించి, వారిలో నైపుణ్యాన్ని వెలికి తీసేందుకు ఉపాధ్యాయులు కృషి చేయాలని డీఈవో గిడ్డి అప్పారావు నాయుడు అన్నారు. స్థానిక గుండాల జంక్షన్ ఎస్ఆర్ శంకర్ హాల్లో జిల్లా విద్యాశాఖ, సమగ్ర శిక్ష ఆధ్వర్యంలో దివ్యాంగ బాలబాలికలకు జిల్లాస్థాయి ఆర్ట్, కల్చరల్ పోటీలను నిర్వహించి, బహుమతులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దివ్యాంగుల్లో ప్రత్యేకమైన నైపుణ్యాలు ఉంటాయని, వాటిని గుర్తించి, సరైన దిశలో ప్రోత్సహించినట్లయితే వారిలో ప్రతిభను వెలికితీయవచ్చని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సహిత విద్య సమన్వయకర్త బి.రామకృష్ణం నాయుడు, మండల విద్యాశాఖాధికారి కోటేశ్వరరావు, వివిధ మండలాల దివ్యాంగ బాలబాలికలు, వారి తల్లిదండ్రులు, ప్రత్యేక ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.



డిగ్రీ అధ్యాపకుడికి ప్రశంస

మాడుగుల: స్థానిక డిగ్రీ కళాశాల తెలుగు అధ్యాపకుడు పులపర్తి పైడిరాజు మహాభారతంలోని భీష్మవర్షంపై ఉపన్యాసించి ప్రశంసలందుకున్నారు. నెల్లూరుకు చెందిన ప్రాచీన తెలుగు అధ్యయన కేంద్రం, మైసూరుకు చెందిన జాతీయ తెలుగు భాషా సంస్థ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో విజయవాడ మారిన స్టేట్ల కళాశాలలో ఈ నెల 5, 6వ తేదీల్లో జాతీయ తెలుగు భాషా సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సదస్సులో భారతీయ జ్ఞాన పరంపర, తెలుగు సాహిత్యం అనే అంశంపై ఆయన ఉపన్యాసించారు. ఈ మేరకు ప్రాచీన తెలుగు అధ్యయన కేంద్రం, డైరెక్టర్ ప్రశంసాపత్రం అందజేసి ఘనంగా సత్కరించారు. స్థానిక డిగ్రీ కళాశాలలో ప్రిన్సిపాల్ శాస్త్రి, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పైడిరాజును అభినందించారు.



క్రమశిక్షణతో ఉన్నత స్థాయి

పెందుర్తి: క్రమశిక్షణ విద్యార్థులను ఉన్న స్థాయికి తీసుకెళ్తుందని మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. పెందుర్తి బాలాజీ బి ఫీల్డ్ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు ప్రేరణ అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు విద్యతో పాటు వ్యక్తిగత స్ఫూర్తిను పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులతో కొంత సమయాన్ని గడపాలన్నారు. సెల్ ఫోన్ రాకతో కుటుంబ సంబంధాలు కొంతవరకు తగ్గయిన పేర్కొన్నారు. వ్యాయామానికి కొంత సమయం కేటాయించాలని సూచించారు. ఎంత స్థాయికి వెళ్లినా మాతృభాష మరపకూడదన్నారు. విద్యారంగంలో అనేక మార్పులు వస్తున్నాయని, వాటికి అనుగుణంగా విద్యార్థులు నడుమకోవాలని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు, మేయర్ పిలా శ్రీనివాసరావు, బాలాజీ బి ఫీల్డ్ సంస్థల అధినేత ఎమ్.రవికుమార్ పాల్గొన్నారు.

ప్రమాదాలకు కారణాలను అన్వేషించాలి

విజయనగరం: రహదారి భద్రతలో భాగంగా జాతీయ రహదారి 16పై ఖాకీ స్పాట్స్ ప్రాంతాలను పరిశీలించి ప్రమాద కారణాలను గుర్తించాలని ఎస్పీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ అన్నారు. డెంకాడ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఖాకీ స్పాట్స్ ను ఆయన పరిశీలించారు. ప్రమాదాల నియంత్రణకు సెంట్రల్ రెయిలింగు, సైన్ బోర్డులు, లైటింగ్, జిగ్ జాగ్ స్టాపర్లు, సర్వీసు రోడ్లపై స్పీడు బ్రేకర్లు ఏర్పాటుకు చర్యలు చేపట్టాలని ఎస్పీ ఆదేశించారు. ఖాకీ స్పాట్స్ వద్ద డ్రోన్ సహాయంతో ఇంజనీరింగ్ లోపాలను గుర్తించి, నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. జాతీయ రహదారికి ఇరువైపుల ఉన్న గ్రామాల వద్ద పాదచారులు రహదారి దాటే క్రమంలో ప్రమాదాలకు గురవుతున్నారని, ఆయా ప్రాంతాల్లో సెంటర్ డివైడర్ పై రైలింగ్ వేయాలన్నారు. ప్రమాదాలు జరిగేందుకు కొన్ని ప్రాంతాల్లో లైటింగ్ సరిగ్గా లేకపోవడం గుర్తించామని, ఆయా ప్రాంతాల్లో లైటింగ్ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు.

వ్రభుత్వ భూముల క్రమబద్ధీకరణ వేగవంతం

- కలెక్టర్ హరేందీర్ ప్రసాద్ ఆదేశం

విశాఖపట్నం: అభ్యంతరం లేని వ్రభుత్వ భూముల క్రమబద్ధీకరణ ప్రక్రియలో భాగంగా జిల్లాలో పెండింగ్లో ఉన్న దరఖాస్తులను పరిశీలించి, త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేందీర్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్లో జేసీ జి.విద్యార్థితో కలసి డీఆర్వో సతీబాబు, ఆర్డీవోలు, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్లు, తహసీల్దార్లు, ఆర్బిఐతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ క్రమబద్ధీకరణ ప్రక్రియలో పారదర్శకత పాటించాలని, అర్హత కలిగిన దరఖాస్తుదారులకు ఈ నెల 18లోగా పట్టాలు పంపిణీకి సిద్ధం చేయాలన్నారు. మిగిలిన వాటిని మార్చి 31లోగా పరిష్కరించేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. జీవో 388 పరిధిలో దరఖాస్తు చేసుకుని ఒక్క రూపాయి కూడా చెల్లించని దరఖాస్తులను రద్దు చేసి, ఆ దరఖాస్తుదారులను జీవో 30 కింద కొత్తగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించాలన్నారు. గాజువాక ప్రాంతంలో జీవో 45 కింద ఆమోదం పొందిన దాదాపు 1,000 పట్టాలను సిద్ధం చేసి,



ఈ నెల 18 నాటికి పంపిణీకి సిద్ధం చేయాలన్నారు. జీవో 296, 388 కింద ఉన్న కన్వేయన్స్ డీడ్ల ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని, సుమారు 2,000 కన్వేయన్స్ డీడ్లను మార్చి నెలాఖరు కల్లా పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. ఈ ప్రక్రియలో ఉన్న పెండింగ్ పనులను ఈ నెల చివరి నాటికి ప్రాథమికంగా ముగించాలని స్పష్టం చేశారు. జీవో 84, 27 ప్రకారం యూఎల్సీ భూములపై అధికారులతో సమీక్షించారు. అలాగే 22ఎ డీ-నోటిఫికేషన్ ఆఫ్ గవర్నమెంట్ ల్యాండ్స్ పై కలెక్టర్ దిశా నిర్దేశం చేశారు.

కంపెనీల ఏర్పాటుకు మా భూములివ్వం

- మూడు పంచాయతీల్లో గ్రామ సభలను అడ్డుకున్న గ్రామస్తులు

బుచ్చెయ్యపేట: కంపెనీల ఏర్పాటుకు మా భూములిచ్చేదిలేదంటూ మండలంలోని శివారు పంచాయతీలైన ఆర్.భీమవరం, మల్లం, ఆర్.శివరాంపురం ప్రజలు ఖరీదాపట్టిగా చెబుతూ, అధికారుల తీరుకు నిరసనగా ఆందోళన చేశారు. గతంలో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు భూములివ్వబోమని రైతులు తేల్చి చెప్పడంతో అప్పట్లో సర్వే ఆగిపోయింది. మళ్లీ పై గ్రామాల్లో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు భూముల సేకరణకు అధికారులు చర్యలు చేపట్టారు. ఏపీఐఎస్ కోసం భూములు సేకరించేందుకు శనివారం తహసీల్దార్ లక్ష్మి,ఎస్ఐ శ్రీనివాసరావులు పోలీసు బందోబస్తుతో గ్రామ సభలు ఏర్పాటు చేశారు.దీంతో ఆగ్రహించిన ఆయా గ్రామాల ప్రజలు గ్రామ సభలు జరగకుండా అడ్డుకున్నారు. మేం సంతకాలు చేయం,మా భూములివ్వబోమని తేల్చి చెప్పేవారు. అయితే తహసీల్దార్ లక్ష్మి మాత్రం పరిశ్రమల కోసం కాదు మీ భూ సమస్యలు తీర్చడానికి వచ్చాం, అందుకే గ్రామ సభలు పెట్టామని



మంత్రిలపైనా వీడియాక్కు ఎందుకు పెట్టలేదు

- సీపీఎం కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు లోకనాథం

అసకాపల్లి: హోం మంత్రి అనితపైనా 32 కేసులు, విద్యా శాఖా మంత్రి నారా లోకేశ్ పైనా 37 కేసులున్నా వీడి యాక్కు ఎందుకు ప్రయోగించడం లేదని చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని సీపీఎం కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు కె.లోకనాథం డిమాండ్ చేశారు. ప్రజల పక్షాన ఉద్ధమాలు చేస్తున్న సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు, రైతు సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం. అప్పలరాజుపై 19 కేసులున్నాయని వీడి యాక్కు ప్రయోగించినా చివరికి ప్రజా పోరాటమే గెలిచిందని విమర్శించారు. స్థానిక సీపీఎం కార్యాలయంలో ఆయన విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. ఎన్.రాయవరం మండలంలో బల్లెడగ్గి పార్కును వ్యతిరేకిస్తూ ఉద్ధమిస్తున్న మత్స్యకారులకు మద్దతు పలికినందుకు అప్పలరాజును అన్యాయంగా నిర్బంధించి విశాఖ సెంట్రల్ జైలుకు తరలించారన్నారు. గత నెల 30న అడ్వైజరీ కమిటీ బోర్డు మాటింగులో పోలీసులు పెట్టిన తప్పుడు కేసులపై సమీక్షించి వీడి చట్టాన్ని రద్దు చేసి శుక్రవారం విడుదల చేశారన్నారు. ఎలాంటి నేరానికి పాల్పడకపోయినా వీడి యాక్కు కింద 43 రోజులు జైలులో



ఎంఎస్ఎంఈ దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నెముక

విశాఖపట్నం: ఎంఎస్ఎంఈ రంగం దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నెముక వంటిదని సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఈ. రత్నకూమార్ అన్నారు. సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో నగరంలోని ఓ హోటల్లో నిర్వహించిన ఎంఎస్ఎంఈ రుణ ప్రోత్సాహక కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఉపాధి సృష్టి, స్థానిక వ్యాపారాల అభివృద్ధిలో ఎంఎస్ఎంఈ రంగం కీలక పాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. ఎంఎస్ఎంఈ వ్యాపారులకు ఆర్థిక సహకారం అందించడంలో సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా అప్పుడూ ముందుండందన్నారు. సరైన మార్గదర్శకత్వం, అనుకూలమైన రుణ పథకాల ద్వారా వ్యాపారుల ఎదుగుదలకు బ్యాంక్ కట్టుబడి ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్యాంకు ఉన్నతాధికారులతో పాటు డి.వి.ఎస్.ఆర్. మూర్తి (అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్, ఎంఎస్ఎంఈ ఇండస్ట్రీస్), ఆదిశేషు (జనరల్ మేనేజర్, డిఐసీ) పాల్గొన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అందిస్తున్న వివిధ సబ్సిడీలు,



పోస్టల్ ఇన్సూరెన్స్ పథకాలపై అవగాహన కల్పించాలి

చింతపల్లి: స్థానిక పోస్టల్ సబ్ డివిజన్ పరిధిలోని ఖాతాదారుల్లో ఎక్కువ మందిని ఇన్సూరెన్స్ పాలీసీ లభిదారులుగా చేర్చాలని పోస్టల్ సౌత్ సబ్ డివిజన్ అసిస్టెంట్ బి. దివాకర్ పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక మండల పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో చింతపల్లి, గూడెం కొత్తవీధి మండలాలకు చెందిన పోస్టల్ సిబ్బందితో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆయన మాట్లాడారు. ఈ నెల 18, 19, 20 తేదీల్లో ఈ రెండు మండలాల పరిధిలో ఉన్న ఖాతాదారులు, ప్రజలకు తపాలా ఇన్సూరెన్స్ వల్ల కలిగే లాభాలను వివరించి చేర్పించాలని సూచించారు.గ్రామీణ తపాలా ఇన్సూరెన్స్, పోస్టల్ ఇన్సూరెన్స్, పీవో ఎస్సీ ఖాతాలను పెద్ద ఎత్తున



బటి హిల్స్ కు మరో రెండు బస్సులు

విశాఖపట్నం: బటి ఉద్యోగుల కోసం మధురవాడ బటి హిల్స్ కు అదనంగా మరో రెండు ప్రత్యేక బస్సులను రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి మండిపల్లి రామప్రసాద్ రెడ్డి మద్దలిపాలిం డిపోలో ప్రారంభించారు. ఇప్పటికే ఉన్న 8 బస్సులకు అదనంగా వీటిని ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో ఒక బస్సు కొత్తవలన నుంచి, మరొకటి విజయనగరం నుంచి మధురవాడకు నడపనున్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కొనుగోలు చేయనున్న 700 ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల్లో, 100 బస్సులను విశాఖ జిల్లాకే కేటాయిస్తున్నట్లు తెలిపారు. స్త్రీ శక్తి పథకం ద్వారా ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని అందించడంలో విశాఖ జిల్లా రాష్ట్రంలోనే అగ్రస్థానంలో నిలిచిందన్నారు. సంక్రాంతి సీజన్లో అధిక ఆదాయాన్ని సాధించినందుకు సిబ్బందికి ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు. అలాగే అర్బులైన కండక్టర్లు, డ్రైవర్లు, మెకానిక్ లకు పదోన్నతి పత్రాలను మంత్రి పంపిణీ చేశారు.కార్యక్రమంలో ఎంపీ భరత్, ఎమ్మెల్యేలు వెలగపూడి రామకృష్ణ, విష్ణుకుమార్ రాజు, ఆర్డీసీ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.



ఆకట్టుకుంటున్న నేషనల్ సిల్క్ ఎక్స్ పో

విశాఖపట్నం: తెలుగు సంపత్కూడి ఉగాది, వివాహాల సీజన్ ను పురస్కరించుకుని 'నేషనల్ సిల్క్ ఎక్స్ పో' సంప్రదాయ వస్త్ర ప్రదర్శనను వాల్తేరు మెయిన్ రోడ్డులోని హోటల్ గ్రీన్ పార్క్ లో నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రారంభమైన ఈ ఎక్స్ పో ఈ నెల 11వ తేదీ వరకు కొనసాగనుంది. దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన చేనేత పట్టు చీరలు, డిజైన్ల వస్త్రాలు, బొజులు, కుర్తీలు, దుపట్టాలు, సల్వార్ మెడీరియల్ ఒకేచోట ప్రదర్శనలో ఉన్నాయి. పైథానీ, బెంగళూరు సిల్క్, కంజీవరం, బనారస్, చందేరి, మహేశ్వరి, జమ్షానీ, బలుచారి, బంధిని, భాగల్పూర్, కశ్మీర్ సిల్క్ తదితర ప్రసిద్ధ చేనేత ఉత్పత్తులు లభిస్తున్నాయి. దేశ నలుమూలల నుంచి వచ్చిన నేత కార్కులు తమ ఉత్పత్తులను 50 శాతం వరకు తగ్గింపుతో విక్రయిస్తున్నారు. ఈ ప్రదర్శన ఉదయం 11 గంటల నుంచి రాత్రి 9 గంటల వరకు ఉంటుంది. ప్రవేశం ఉచితం. అన్ని డెబిట్, క్రెడిట్ కార్డులు స్వీకరిస్తారు.



విద్యార్థులను సన్నద్ధం చేసేందుకే ప్రేరణ తరగతులు

నర్సపట్నం: పదవ తరగతి పరీక్షలకు విద్యార్థులను సన్నద్ధం చేయడమే ప్రేరణ తరగతుల ముఖ్య ఉద్దేశమని సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ ఉపసంచాలకుడు రామనాథం తెలిపారు. సాంఘిక సంక్షేమ వసతి గృహాల్లో పదవ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులకు పట్టణంలోని బాలబోయ్ వసతి గృహాలలో ప్రేరణ తరగతులు నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న ఆయన విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. టెన్ పరీక్షల్లో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలన్నారు. పదవ తరగతి విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు తొలిమెట్టని, దానిని అధిగమించి ఉన్నతవిద్యలో రాణించాలన్నారు. ఏమై నా సందేహాలు ఉంటే ఉపాధ్యాయులను అడిగి నివృత్తి చేసుకోవాలన్నారు. సహాయ సాంఘిక సంక్షేమశాఖ అధికారి బాబూరావు పాల్గొన్నారు.

పందేమాతరం కోస్టల్ సైక్లిథాన్ కు ఘన స్వాగతం

కలింకోట: కేంద్ర పారిశ్రామిక భద్రతా దళం (సీబిఎన్ఎఫ్) ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన 'పందేమాతరం కోస్టల్ సైక్లిథాన్ - 2026' సైకిల్ యాత్రకు స్థానిక పోలీసులు ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. పందేమాతరం గీతానికి 150 ఏళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా సీబిఎన్ఎఫ్ పోలీసులు సైకిల్ యాత్రను చేపట్టారు. అది ఇక్కడకు చేరడంతో సీబి అల్లు స్వామి నాయుడు ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా సీబి మాట్లాడుతూ యువత మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలన్నారు. మత్తు రహిత సమాజ నిర్మాణానికి దోహద పడాలన్నారు.ఎన్ఐలు లక్ష్మణరావు, మనోజ్ కుమార్, సిబ్బంది, స్థానిక యువకులు రాబిల్ కి స్వాగతం పిలవారు.



విశాఖలో దిగ్విజయంగా 'గ్లోబల్ ఎడ్యుకేషన్ ఫెయిర్ 2026'

విశాఖపట్నం: ఉన్నత విద్య కోసం విదేశాలకు వెళ్లాలనుకునే విద్యార్థులకు దిశానిర్దేశం చేస్తూ విశాఖ నగరంలో "వైజాగ్ బిగ్స్ గ్లోబల్ ఎడ్యుకేషన్ ఫెయిర్ 2026, షార్ట్ ఫిలిం కాంపిటీషన్" దిగ్విజయంగా జరిగింది. హైదరాబాదుకు చెందిన ప్రముఖ విద్యా సంస్థ బ్లూ రిబ్బన్ ఎడ్యుకేషనల్ కన్సల్టెన్సీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ దేశాలకు చెందిన సుమారు 30 విశ్వవిద్యాలయాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పైదే కలెక్షన్ ప్రసాద్ హాజరై మాట్లాడుతూ, దీగ్రి పూర్తి చేసిన విద్యార్థులు తమ భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుకోవడానికి ఇలాంటి ఎడ్యుకేషన్ ఫెయిర్లు మార్గదర్శిగా నిలుస్తాయని ప్రశంసించారు. భవిష్యత్తులో విద్యార్థుల కోసం మరిన్ని ఇలాంటి అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. అనంతరం బ్లూ రిబ్బన్ ఓవర్సీస్ ఎడ్యుకేషన్ కన్సల్టెన్సీ డైరెక్టర్ పి.నంతోష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ తన 18 ఏళ్ల వయస్సులో జీవితంలో విశాఖ విద్యార్థుల నుండి వచ్చినంతటి అద్భుతమైన స్పందన ఎక్కడా చూడలేదని హార్దం వ్యక్తం చేశారు. "మన దేశంలోని ముంబై వంటి నగరాల్లో చదువుకోవడం కంటే యూరోప్ దేశాల్లో విద్య అత్యంత చవకగా లభిస్తోంది. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన శిక్షణ ఇచ్చేందుకు మైక్రోసాఫ్ట్ వంటి దిగ్విజయ సంస్థలు దోహదపడుతున్నాయి. అలాగే, కపిల్ గ్రూప్స్ చెందిన టాన్యూ ఆకాడమీ ద్వారా నైపుణ్య శిక్షణ కోసం ప్రత్యేక ఒప్పందం చేసుకున్నాము" అని ఆయన వివరించారు.



అమెరికా, యూకే, ఆస్ట్రేలియా, కెనడా, యూరోప్, న్యూజిలాండ్, సౌత్ కొరియా వంటి దేశాల్లోని 25కు పైగా అగ్రశ్రేణి విశ్వవిద్యాలయాలతో తమకు ఒప్పందాలు ఉందని తెలిపారు. విద్యార్థులకు వారి ప్రతిభ ఆధారంగా 85% వరకు స్కాలర్షిప్లు ఇప్పిస్తున్నామని, విద్యార్థుల ఆర్థిక ఇబ్బందులు తొలగించేందుకు 100% లోన్ అసిస్టెన్స్ కల్పిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. విదేశీ ప్రయాణానికి ముందే విద్యార్థులను సిద్ధం చేసేందుకు 'జంప్ స్టార్ట్ క్యాంపస్ ప్రోగ్రామ్' అందుబాటులో ఉందని, మరిన్ని వివరాలకు తమ వెబ్సైటును సంప్రదించాలని కోరారు. శనివారం జరిగిన ఎడ్యుకేషన్ ఫెయిర్ లో 800 -1000 విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు అలయన్స్ ఇన్స్టిట్యూట్ డీన్ కొల్లా సతీష్ కుమార్ కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని విద్యార్థులకు సూచనలు అందించారు.

ప్రభుత్వ సేవలపై నిర్లక్ష్యం వహిస్తే కఠిన చర్యలు

పాడేరు: ప్రభుత్వ పథకాలు, సేవలపై క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల నుంచి వస్తున్న ప్రతికూల స్పందనలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సీరియస్ గా ఉందని, విభుల్లో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్ అధికారులను హెచ్చరించారు. ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం నిర్వహించిన ఐపీఆర్ఎస్ కాల్స్ ఫీడ్ బ్యాక్ ఆధారంగా పలు శాఖల పనితీరుపై ప్రజలు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. వివిధ శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో కలెక్టర్ పలు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు: ప్రత్యేక సెల్ ఏర్పాటు, ఐపీఆర్ఎస్ కాల్స్ పర్యవేక్షణ కోసం కలెక్టరేట్ లో ప్రత్యేక సెల్ ను ఏర్పాటు చేశారు. దీనికి నోడల్ ఆఫీసర్ గా ఇంచార్జ్ డిఆర్ఎస్ అంబేద్కర్, ఇంచార్జ్ ఆర్టీఓ లోకేశ్వరరావులను నియమించారు. ప్రధానంగా గ్రామ సచివాలయ సేవలు, ఆసుపత్రి సేవలు, సివిల్ సప్లై, పట్టాదార్ పాసుపుస్తకాలు, మ్యుటీషన్ వంటి విభాగాల్లో ప్రజలు తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నట్లు సర్వేలో తెలిపిన కలెక్టర్ వివరించారు. తక్కువ రేటింగ్ పచ్చిన శాఖల అధికారులపై కఠిన చర్యలు ఉంటాయని, ఫీడ్ బ్యాక్ మెరుగుపడకపోతే శాఖాపరమైన విచారణ ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. నిరంతరం ప్రతికూల స్పందన వచ్చే ప్రాంతాల్లో పంచాయతీ కార్యదర్శుల



నుంచి జిల్లా స్థాయి అధికారుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు.

సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగి 'హైటెక్' దొంగతనాలు

- 26 కేసుల మిస్ట్రీ ఛేదన - కిలాడి దొంగ అరెస్ట్.. రూ. 24 లక్షల సామగ్రి లభించింది. విశాఖపట్నం: విలాసవంతమైన జీవితం కోసం దారి తప్పిన ఓ బెత్తీ ఉదంతాన్ని గాఢావాక పోలీసులు గుట్టు రట్టు చేశారు. గత కొంతకాలంగా విశాఖ నగరవాసులను పణికిస్తున్న 26 వరుస దొంగతనం కేసులను ఛేదించి, నిందితుడిని అరెస్ట్ చేశారు. ఈ మేరకు నగర పోలీస్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖాభ్రతబాగ్ వివరాలు వెల్లడించారు. గత ఏడాది అక్టోబరులో గాఢావాక ఎస్పీఆర్ నగర్ కు చెందిన కన్నా శివ రామకృష్ణ కుటుంబం అరుణాచలం వెళ్ళిన సమయంలో, వారి ఇంటి తాళాలు పగులగొట్టి 17 తులాల బంగారం, 30 తులాల వెండిని దోచుకొన్నారు. దీనిపై కేసు నమోదు చేసిన గాఢావాక క్రైమ్ ఇన్వెస్టిగేట్ కలర్లూ శ్రీనివాసరావు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. నగరం అంతటా ఇదే తరహాలో (అరిలోప, మల్ట్రాపరం, పెండుర్తి పరిధిలో) వరుస దొంగతనాలు జరుగుతుండటంతో పోలీసులు ఈ కేసును నవాలగా తీసుకున్నామని అందుకు ప్రత్యేక బృందాలు ఏర్పాటు చేసి వందలాది సీసీటీవీ కెమెరాలను విశ్లేషించి, సాంకేతిక ఆధారాలను సేకరించిన పోలీసులు, శనివారం ఉదయం గాఢావాక మిడి ఆర్మీ వద్ద నిందితుడు అచ్చి మహేష్ రెడ్డి ప సన్నీ (27) ని అదుపులోకి తీసుకున్నామని తెలిపారు. షాకింగ్ నిజాలు... పోలీసులు విచారణలో నిందితుడి గురించి ఆసక్తికర వివరాలు వెలుగులోకి వచ్చాయని పోలీసులు వివరించారు. నిందితుడు ఓ షాన్ పూర్తి చేసి హైదరాబాద్ లోని ఓ ప్రముఖ ఐటీ సంస్థలో సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. 15 ఏళ్ల



వయస్సు నుంచే దొంగతనాలకు అలవాటుపడ్డాడు. ఇప్పటివరకు ఇతనిపై కాకినాడ, రాజమండ్రి, విశాఖ సహా వివిధ జిల్లాల్లో 60కి పైగా కేసులు ఉన్నాయని తెలిపారు. దొంగిలించిన సామగ్రితో ఒక బిలియన్లకు పైగా రూపాయలను దోచుకున్నాడని అన్నారు. అరెస్ట్ అనంతరం అతడి వద్ద నుండి 699 గ్రాముల బంగారు ఆభరణాలు, 3.8 కేజీల వెండి వస్తువులు, ఒక బిలియన్లకు పైగా రూపాయలను దోచుకున్నాడని అన్నారు. దొంగతనాలకు ఉపయోగించే డ్రైలింగ్ మిషిన్, ఐరన్ రాడ్ వంటి పనిముట్లు, స్వాధీనం చేసుకున్నామని రికవరీ చేసిన మొత్తం సామగ్రి విలువ సుమారు రూ. 24.66 లక్షలు ఉంటుందని ఆయన తెలిపారు. పోలీసులు విజ్ఞప్తి... నగర ప్రజలు ఊరకు వెళ్ళేటప్పుడు తమ విలువైన వస్తువులను ఇళ్లలో ఉంచకుండా బ్యాంక్ లాకర్లలో ఉంచుకోవాలని, ఎల్ హెచ్ ఏం ఎస్ యాప్ ద్వారా పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని కమిషనర్ సూచించారు. ఇళ్లకు స్ట్రాస్ట్ లాక్స్, సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవడం ద్వారా భద్రతను పటిష్టం చేసుకోవాలని కోరారు.

అటవీ, దేవాదాయశాఖ ఉద్యోగాలకు 6,700 మంది పోటీ

విజయనగరం: అటవీ, దేవాదాయ శాఖల్లో ఉద్యోగాల భర్తీకి గానూ జిల్లాలో ఈనెల 9 నుంచి 11 వరకు రాత పరీక్షలు జరగనున్నాయి. అప్లైడ్ విధానంలో జేఎన్టీయూ, సీతం ఇంజనీరింగ్ కళాశాలల్లో నిర్వహించనున్నారు. అటవీశాఖలో బీట్ అధికారి, సహాయ బీట్ అధికారి, ధానేదార్, దేవాదాయ శాఖలో ఎగ్జిక్యూటివ్ అధికారి గ్రేడ్-3 పోస్టులకు 6,700 మంది పోటీపడుతున్నారు. ఈ మేరకు ఏర్పాటు పూర్తి చేయాలని ఇన్ఛార్జ్ డిఆర్ఎస్ నాకరాజు ఆదేశించారు. శనివారం తన ఛాంబర్లో సంబంధిత అధికారులతో సమాక్షించారు. అభ్యర్థులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా రవాణా, తాగునీరు, విద్యుత్తు, వైద్యం తదితర సౌకర్యాలు కల్పించాలన్నారు. సందేహాల కోసం



సహాయ కేంద్రాన్ని సంప్రదించవచ్చని, హాట్ లైన్ నెంబర్ 1800-1200-1234 నుంచి అని, చరవాణి, ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు నిషేధమని స్పష్టం చేశారు.

పవన్ కళ్యాణ్ డబుల్ ధమాకా .. సురేందర్ రెడ్డి మూవీ ఎప్పటి నుండి ప్రారంభం అంటే..!

పవన్ స్టార్, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానులకు వచ్చే నెల నిజంగానే డబుల్ డ్రీమ్ కానుంది. ఒకవైపు ఆయన హీరోగా నటించిన 'ఉస్సాద్ భగత్ సింగ్' చిత్రం విడుదలకు సిద్ధమవుతుండగా, మరోవైపు కొత్త సినిమాకు కూడా శ్రీకారం చుట్టబోతున్నాడు. ప్రస్తుతం పవన్ కళ్యాణ్ సరికొత్త స్టైలిష్ లుక్ లో కనిపిస్తుండటం అభిమానుల్లో మరింత ఆసక్తి పెంచుతోంది. పవన్ కళ్యాణ్ నటించిన 'ఉస్సాద్ భగత్ సింగ్' సినిమా మార్చి 26న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. అదే నెలలో ఆయన కొత్త ప్రాజెక్ట్ కూడా ప్రారంభం కానుంది. ఊది సందర్భంగా మార్చి 19న పవన్ కళ్యాణ్ సురేందర్ రెడ్డి కాంటినెంట్ లో తెరకెక్కుతున్న చిత్రానికి వూజా కార్యక్రమాలు జరగనున్నట్లు సమాచారం. గ్యాంగ్ స్టర్ బ్యాక్ డ్రాప్ లో రూపొందించుకున్న ఈ సినిమాకు రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం తొలి వారం నుంచి ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉందని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఈ చిత్రాన్ని రామ్ తాళ్లూరి నిర్మించనున్నారని, పాన్ ఇండియా స్టాయిల్ లో భారీ బడ్జెట్ తో రూపొందించేందుకు మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నారని టాక్. త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం పవన్ కళ్యాణ్ కనిపిస్తున్న స్టైలిష్ లుక్ కూడా ఈ సినిమాకోసమే రెడీ చేసినదేనని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇప్పటికే 'ఓజీ' చిత్రంలో ముంబై గ్యాంగ్ స్టర్ గా కనిపించి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న పవన్ కళ్యాణ్ ను అదే తరహా పాత్రలో చూడాలని నేటి తరం ప్రేక్షకులు కోరుకుంటున్నారు. ఆ అభిరుచిని దృష్టిలో పెట్టుకుని మరోసారి



గ్యాంగ్ స్టర్ బ్యాక్ డ్రాప్ కథనే ఎంచుకున్నారని ఫ్యాన్స్ భావిస్తున్నారు. రాబోయే ఈ సినిమా 'ఓజీ' కంటే కూడా ఎక్కువ క్రేజ్ తెచ్చుకుంటుందని అభిమానులు నమ్మకం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు అనిరుద్ సంగీతం అందించే అవకాశాలు ఉన్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. నటీనటుల వివరాలు ముఖ్యంగా విల్ పాత్రలో ఓ ప్రముఖ హీరో కనిపించే అవకాశం ఉందన్న ప్రచారం ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. అధికారిక ప్రకటన కోసం అభిమానులు ఎదురుచూస్తున్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ ప్రస్తుతం ఉప ముఖ్యమంత్రిగా పాలనా బాధ్యతల్లో బిజీగా ఉన్నప్పటికీ, రోజుకు 6?7 గంటలు సినీమా షూటింగ్ కు కేటాయించేలా ప్లాన్ చేస్తున్నారనే సమాచారం వినిపిస్తోంది. అవసరాన్ని బట్టి పగలు లేదా రాత్రి షూటింగ్ లో పాల్గొంటారని టాక్. మేకర్స్ ఈ చిత్రాన్ని ఈ ఏడాదిలోనే పూర్తి చేసి వచ్చే ఏడాది సంక్రాంతి కానుకగా విడుదల చేయాలనే లక్ష్యంతో ముందుకెళ్తున్నారు.

నాన్ స్టాప్ నవ్వుల జాతర

'ఫంకీ' చిత్రం రెండున్నర గంటల పాటు నాన్ స్టాప్ గా నవ్విస్తుందని, కుటుంబ సభ్యులందరూ కలిసి ఆనందించేలా ఉంటుందని చెప్పారు హీరో విశ్వకేసేన్. ఆయన తాజా చిత్రం 'ఫంకీ' ఈ నెల 13న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. 'జాతి రత్నాలు' ఫేమ్ అనుదీప్ కేవీ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రానికి సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య నిర్మాతలు. కయాదు లోకార్ కథానాయికగా నటించింది. శనివారం ట్రైలర్ ను విడుదల చేశారు. దర్శకుడు కేవీ అనుదీప్ తనదైన శైలి హాస్యంతో నవ్విస్తారు. సినీ దర్శకుడి కోమల్ పాత్రలో విశ్వకేసేన్ పంచిన కామెడీ హైలైట్ గా నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా విశ్వకేసేన్ మాట్లాడుతూ.. ఇదొక నాన్ స్టాప్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ అని, ప్రేక్షకులు ఫోన్ వైపు చూడాలనే ఆలోచన కూడా రాదని, ప్రతి సన్నివేశం నవ్విస్తుందన్నారు. 'జాతి రత్నాలు' రేంజీ వినోదం ఈ సినిమాలో కూడా ఉంటుందని, ఆద్యంతం పంచ్ లు, వ్యంగ్యంతో మెప్పిస్తుందని నిర్మాత సూర్యదేవర నాగవంశీ తెలిపారు. ప్రేక్షకుల్ని



వందశాతం నవ్వింపే సినీమా ఇదని దర్శకుడు అనుదీప్ కేవీ అన్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: సురేష్ సారంగం, సంగీతం: భీష్మ సినిమాలేయో, నిర్మాణం: సితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్, ఫార్మాట్ ఫోర్ సినిమాస్, దర్శకత్వం: అనుదీప్ కేవీ.

జీవితాన్ని చూపిస్తుంది!

సీనియర్ నటుడు రాజేంద్రప్రసాద్ ప్రధాన పాత్రలో రూపొందిస్తున్న తాజా చిత్రం 'పిలాపురంలో'. 'అలా మొదలైంది' ఉపశీర్షిక. మహేష్ చంద్ర దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని మహేష్ చంద్ర సినీమా టీమ్ సంస్థ నిర్మిస్తున్నది. ప్రస్తుతం నిర్మాణానంతర కార్యక్రమాల్ని జరుపుకుంటున్న ఈ సినిమా విడుదల తేదీని త్వరలో ప్రకటించనున్నారు. దర్శకుడు చిత్ర విశేషాలు తెలియజేస్తూ 'ముగ్గురు అమ్మాయిల కథలా అనిపించే ముగ్గురు తండ్రుల వ్యథ ఇది. నేటి ఇంటర్నెట్ తరం తెలుసుకోవాల్సిన అసలైన కథ. మన చుట్టూ ఉన్న సమాజాన్ని, జీవితాల్ని చూస్తున్నట్లే ఉంటుంది. సెంటిమెంట్ తో పాటు చక్కవి వివోడంతో ఆకట్టుకుంటుంది' అన్నారు. పృథ్వీరాజ్, కేదార్ శంకర్, ముఖేంద్రన్, జయవాహిని, అన్నపూర్ణమ్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కథ: ఆకుల సురేష్ పటేల్, సంగీతం: జీసీ క్రిష్ణ,



నిర్మాతలు: దుందిగల్ల బాలకృష్ణ, ఆకుల సురేష్ పటేల్, ఎఫ్ఎమ్ మురళీ, స్క్రీన్ ప్లే, దర్శకత్వం: మహేష్ చంద్ర.

పోరాటం కన్నా కన్నతల్లి సంకల్పం మిన్న

ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ జీవితం ఆధారంగా రూపొంది తున్న చిత్రం 'మా వందే'. ప్రధాని మోదీగా మలయాళ నటుడు ఉన్ని ముకుందన్ నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి క్రాంతికుమార్ సీహెచ్ దర్శకుడు. వీరరెడ్డి.ఎం నిర్మాత. పోరాటం కన్నా కన్నతల్లి సంకల్పం గొప్పదనే సందేశాన్ని మోదీ జీవితంలోని యధార్థ సంఘటనల ఆధారంగా ఈ సినిమా రూపొందిస్తున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. తాజాగా హైదరాబాద్ లో ఈ సినిమా తొలి షెడ్యూల్ ని పూర్తి చేసుకున్నది. ఈ షెడ్యూల్ లో పలు కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరించారు. నెక్ట్ షెడ్యూల్ కోసం కాశ్మీర్ వెళ్లనున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. 400కోట్ల భారీ వ్యయంతో ఈ సినిమాను రూపొందిస్తున్నామని, ప్రపంచంలోనే తొలిసారిగా ఆరి అలెక్సా 265 జెంట్రీ, కుకీ లెన్స్ తో చిత్రీకరణ జరుపుతున్నామని, హాలీవుడ్ హీరో జేసన్



మమోవాసు ఈ సినిమాలో ఓ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని మేకర్స్ తెలిపారు. రవీనా టాండన్, జగపతిబాబు, శరత్ కుమార్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: కె.కె.నంధిరేకమూర్తి, సంగీతం: రవి బ్రహ్మర్, నిర్మాణం: నిల్వర్ కాన్స్ట్రీషన్స్.