

## దేశవ్యాప్తంగా హెచ్పీవీ వ్యాక్సినేషన్.. ప్రారంభించిన ప్రధాని మోదీ

దేశవ్యాప్తంగా హెచ్పీవీ టీకా కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. రాజస్థాన్ లో అజ్మీర్ లో ప్రధాని నరేంద్రమోదీ దీనిని ప్రారంభించారు. మహిళల్లో గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ తో పాటు, నివారించదగిన మరికొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను అరికట్టడమే లక్ష్యంగా కేంద్రం ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా 14 సంవత్సరాల బాలికలకు 'గార్డాసిల్' అనే టీకాను ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తున్నారు. ఈ వ్యాక్సినేషన్ హెచ్పీవీ టైప్ 16, 18తో పాటు టైప్ 6, 11 రకాల నుంచి రక్షణ కల్పించనున్నట్లు కేంద్రం తెలిపింది. గర్భాశయ క్యాన్సర్ నివారణకు ప్రపంచస్థాయి వ్యూహంలో భాగంగా హెచ్పీవీ వ్యాక్సినేషన్ చేపట్టాలంటూ ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చేసిన సిఫార్సు మేరకు కేంద్రం దీనిని ప్రారంభించింది. ప్రతి ఏటా 1.15 కోట్ల వ్యాక్సినేషన్లు పంపిణీ చేయాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది ఆరోగ్యశాఖ వెల్లడించింది. ఈ వ్యాక్సినే 2006లో అందుబాటులోకి రాగా.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు 50 కోట్ల డోసులు పంపిణీ చేశారు. దీంతో పలు దేశాల్లో గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్లు గణనీయంగా తగ్గినట్లు అంచనా. 160 దేశాల్లో ఇప్పటికే ఈ టీకా పంపిణీ కార్యక్రమం అమల్లో ఉండగా.. వీటిలో 90 దేశాలు సింగిల్ డోసులు అందిస్తున్నాయి. ప్రపంచంలో క్యాన్సర్ భారతీయ సంఖ్యపరంగా చైనా, అమెరికా



తర్వాత భారత్ మూడో స్థానంలో ఉంది. 2040 నాటికి దేశంలో క్యాన్సర్ రోగుల సంఖ్య ఏటా 20 లక్షలకు చేరే అవకాశం ఉందని అంచనా. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా 2 కోట్ల మంది క్యాన్సర్ బారిన పడుతుండగా.. వీరిలో 15 లక్షల మంది భారతీయులే ఉన్నట్లు ప్రభుత్వ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి.

## ప్రాథమిక విద్య మాతృభాషలోనే సాగాలి



**- ఒడిశా గవర్నర్ హరిబాబు - ఘనంగా ప్రారంభమైన మూడో ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు**

అమలాపురం: ప్రాథమిక విద్య మాతృభాషలో కొనసాగితేనే ఫలితం ఉంటుందని ఒడిశా గవర్నర్ కంభంపాటి హరిబాబు అన్నారు. భూమి మీద మానవాళి ఉన్నంత కాలం తెలుగు భాష ఉంటుందన్నారు. డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోససీమ జిల్లా కేంద్రం అమలాపురంలో మూడో ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. కిమ్స్ ప్రాంగణంలో సందమూరి తారకరామారావు పేరుతో ఏర్పాటు చేసిన సభా వేదికపై తెలుగు అభ్యుత్పత్తికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలను పలువురు ప్రముఖులు వివరించారు. డిగ్రీ వరకు తెలుగు బోధన తప్పనిసరి చేయాలని, తెలుగు మాధ్యమంలో విద్యాభ్యాసం చేసిన వారికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో 10 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించాలని గోదావరి గ్లోబల్ యూనివర్సిటీ ఛాన్సలర్, కిమ్స్ చైర్మన్ కేవీవీ సత్యనారాయణ రాజు (చైతన్య రాజు) తీర్మానాలు ప్రవేశ పెట్టారు.

## త్వరలో 'ఏఐ డాక్టర్' సేవలు

**- కర్నూలులో క్యాన్సర్ ఇన్ స్టిట్యూట్ - దిగ్గజ సంస్థల రాకతో ఉత్తరాంధ్రలో పేదరికం దూరం**

పేదలు ఎక్కడుంటే నేనూ అక్కడుంటా. పేదరికంపై పోరాడుతూనే అన్నివర్గాలకూ అండగా నిలిచేలా సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నాం. ఏటా 67 లక్షల మందికి పింఛన్ కోసం రూ.33 వేల కోట్లు వెచ్చిస్తున్నాం. ఆడబిడ్డల రక్షణకు అగ్ర ప్రాధాన్యమిస్తాం. కేంద్రం అన్నివిధాలా సహకరిస్తోంది. విజయనగరం: ప్రజల ఆరోగ్య ప్రమాణాలు పెంచేందుకు అత్యాధునిక వైద్యసేవలను అందుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో వైద్యరంగాన్ని బలోపేతం చేస్తున్నామని, ఇప్పటికే సంజీవని పీఠి డిజిటల్ హెల్త్ రికార్డుల సమూహం చేపట్టామని గుర్తుచేశారు. త్వరలో 'ఏఐ డాక్టర్' ద్వారా రోగులకు ప్రాథమిక అంశాల్లో సందేహాలు నివృత్తి చేస్తామని, అవసరమైతే చికిత్స కూడా జరిగేలా చూస్తామన్నారు. సామాజిక పింఛన్ పంపిణీలో భాగంగా విజయనగరం జిల్లా చీపురుపల్లి మండలంలో సీఎం చంద్రబాబు పర్యటించారు. తొలుత చీపురుపల్లి ప్రాంతీయ ఆసుపత్రిని సందర్శించారు. బాలికలకు గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ నిరోధక టీకాల కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం రావివలస గ్రామంలో ఏర్పాటుచేసిన ప్రజావేదిక సభలో చంద్రబాబు మాట్లాడారు.



దిగ్గజ సంస్థలు వస్తున్నాయి.. గూగుల్, టీసీఎస్, కాగ్నిజెంట్ వంటి దిగ్గజ బడి సంస్థలు ఉత్తరాంధ్రకు వస్తున్నాయి. భోగాపురం విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి వస్తే ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయి. విజయనగరం జిల్లాలో గిరిజన విశ్వవిద్యాలయ నిర్మాణం త్వరలో పూర్తవుతుంది. ఉత్తరాంధ్ర తీరంలో అపారంగా ఖనిజ నిక్షేపాలున్నాయి. సంబంధిత పరిశ్రమల ఏర్పాటుతో యువతకు ఉద్యోగాలు వస్తాయి. పేదరికం దూరమవుతుంది. గత ప్రభుత్వం భూ రికార్డులను మార్చేసింది. అందుకే ల్యాండ్ ట్రెడిలింగ్ యాక్ట్ రద్దుచేసి, రెవెన్యూ రీసర్వే చేస్తున్నాం. క్యూఆర్ కోడ్ వంటి ఫీచర్లతో పట్టణాలు పాసు పుస్తకాలు అందజేస్తున్నాం.

## సోషల్ మీడియా దుర్వినియోగాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధం కావాలి

**- సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ జెకె మహేశ్వరి**

అమరావతి: సోషల్ మీడియా దుర్వినియోగాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు ప్రజలు సిద్ధం కావాలని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ జెకె మహేశ్వరి తెలిపారు. సీఆర్ మిడియా అకాడమీ, స్వేచ్ఛ-డి ప్రీడమ్ ఫౌండేషన్ సంయుక్త అధ్యయన విజయవాడలోని ఒక కన్వెన్షన్ సెంటర్లో నిర్వహించిన సెమినార్లో ఆయన ప్రధాన వక్తగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మహేశ్వరి మాట్లాడుతూ.. కంటెంట్ రూపొందించడంలో ప్రధాన పాత్ర వహించే వ్యక్తులు, సంస్థలకు జవాబుదారీ తనం చాలా ముఖ్యమని పేర్కొన్నారు. సోషల్ మీడియా యుగంలో స్వేచ్ఛ, బాధ్యత మధ్య వ్యత్యాసాన్ని హుమించడం కేవలం న్యాయమూర్తులు లేక ప్రజా ప్రతినిధులు మాత్రమే చేసే పని కాదని, ఇది ఉమ్మడి పౌర సమాజ బాధ్యతగా పేర్కొన్నారు. వాట్సాప్ పుకార్ల వల్ల జరిగిన దమన కాండలు చూశామని, ఇవి అనేక ప్రాణాలను బలిగొన్నాయని తెలిపారు. నియంత్రణ స్వేచ్ఛను అణచివేయకూడదని, అదే సమయంలో రాజ్యాంగ క్రమాన్ని నాశనం చేయడానికి స్వేచ్ఛను ఆయుధంగా ఉపయోగించకూడదని ఆయన హితవు పలికారు. సీఆర్ అకాడమీ వంటి సంస్థలు, ముఖ్యమైనవని, అవి జర్నలిస్టుల నైపుణ్యాలను పెంచడమే కాకుండా, విలువలను ప్రోత్సహిస్తాయని పేర్కొన్నారు. సెమినార్ కు అధ్యక్షత వహించిన సీఆర్ అకాడమీ చైర్మన్



అలపాటి సురేశ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. సోషల్ మీడియాలో ప్రధానంగా మహిళలు, ఇతర వర్గాలను బెదిరించే ధోరణిని అరికట్టి, సరైన రీతిలో సోషల్ మీడియాను వినియోగించుకునేలా చేయాలన్నారు. రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ అధ్యక్షులు రాయపాటి శైలజ మాట్లాడుతూ.. సోషల్ మీడియాకు మహిళలు ప్రధాన టార్గెట్ కావడం బాధాకరమన్నారు. దీనిపై కమిషన్ చురుగ్గా నిర్ణయాలు తీసుకుని, ఈ పెదధోరణులకు అడ్డుకట్ట వేసే ప్రయత్నాలు చేస్తోందన్నారు. ఈగల్ చీఫ్ ఆరి రవి కృష్ణ మాట్లాడుతూ.. సోషల్ మీడియా దుర్వినియోగం కాకుండా సమాజ హితం కోసం పని చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, ఇందుకు మరన్ని చట్టాలు రావాలని ఆకాంక్షించారు.

# విద్యార్థులకు సమయం విలువ తెలపాలి

**- రిటైర్డ్ జడ్జి టి. సింహాచలం**

**- ఘనంగా శ్రీ సాయి విద్యానికేతన్ వార్షికోత్సవ వేడుకలు**

పరవాడ, చైతన్య వారధి: విద్యార్థులకు సమయం విలువ తెలపాలని రిటైర్డ్ జడ్జి టి సింహాచలం సూచించారు. మండలంలో గౌరీ వాని పాలెం లో గల శ్రీ సాయి విద్యా నికేతన్ వార్షికోత్సవ వేడుకలు శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులను సమాజానికి ఉపయోగపడే విధంగా తయారు చేయాలన్నారు. విద్యార్థుల్లో భావవ్యక్తీకరణ నైపుణ్యాలు పెంచాలన్నారు. తల్లిదండ్రులు ప్రతిరోజు తమ పిల్లలతో తప్పనిసరిగా మాట్లాడాలన్నారు. పిల్లలను రోజు నాలుగు గంటలపాటు చదివించాలన్నారు. పాఠశాల యాజమాన్యం విద్యార్థులను ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దాలన్నారు.

## తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ప్రతిరోజు గమనించాలి

**- పరవాడ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ డి మల్లికార్జున్**

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ప్రతిరోజు గమనించాలని పరవాడ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ డి మల్లికార్జున్ సూచించారు. పిల్లలను మాడకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉంచాలన్నారు. సమాజంలో పిల్లలను ఉన్నత పౌరులుగా తీర్చిదిద్దరంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర



కీలకమైందన్నారు. మార్కులు, ర్యాంకులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వకుండా విద్యార్థుల ఆసక్తికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ సాయి విద్యా నికేతన్ కరస్పాండెంట్ రంగారావు, ఎన్ఐపిసి జిఎం

పైసాన్స్ ఎన్. వెంకటరమణ, స్టీల్ ప్లాంట్ జిఎం ఎం. మధుసూదన్ రావు, బలిరెడ్డి సత్యనారాయణ, జన విజ్ఞాన వేదిక పరుకురాం, వి. రామ్మోహనరావు, ఎ. నాగభూషణం, హరీష్,

కుమార్, పాఠశాల సిబ్బంది, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు ర్యహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అలరించారు.

సంపాదకీయం

కొత్త ఒరవడికి నాంది పలకాలి

చదువు, విజ్ఞానం, మార్పులు, ర్యాంకులు, ఆర్థిక, సాంఘిక స్థోమత ఉన్నా- అత్యున్నతం లేక, సమస్యలను ఎదుర్కోలేక సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోతే వైఫల్యం తప్పదు. యువత జీవితంలో ముందడుగు వేయడానికి, ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుకోవడానికి, కష్టనష్టాల్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడానికి... జీవన నైపుణ్యాలే అధారం. వీటిని సహజ రీతిలో కుటుంబం, సమాజం అందించడమే మేలు. ప్రస్తుత కాలంలో సున్నితంగా పెరుగుతున్న పిల్లల్లో పరిపక్వత కొరవడంతోంది. చిన్నప్పటి నుంచే సామర్థ్య పరిమితులు ఇష్టాయిష్టాలు ఆకాంక్షలను గుర్తించే నైపుణ్యం అందులో మొదటిది. సహసభూతి, సమస్య పరిష్కారం, నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యం, భావ వ్యక్తికరణ, విమర్శనాత్మక ఆలోచనాశైలి, సృజనాత్మకత, వ్యక్తిగత సంబంధాల నిర్వహణ, భావోద్వేగాల నియంత్రణ, ఒత్తిడిని తట్టుకునే శక్తి వంటి జీవన నైపుణ్యాలను పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే అలవదేలా చూడాలి. పాఠశాలలు, తల్లిదండ్రులు, సమాజం దీనిని బాధ్యతగా తీసుకోవాలి. అప్పుడే ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో మన విద్యార్థులు సఫలీకృతమవుతారు. కనీసం పన్నెండో ఏట నుంచే పిల్లలకు జీవన నైపుణ్యాలను అలవరించేలా తల్లిదండ్రులు, పాఠశాలలు కృషి సాగించాలి. పిల్లలకు వయసును బట్టి తరగతుల వారీగా కఠింకం ఉన్నట్లుగానే, వయసువారీగా జీవన నైపుణ్య సాధనను పెంపకంలో భాగంగా చేర్చాలి. కొవ్వారంలో ప్రవేశించే పిల్లలు చదువులతోపాటు కుటుంబం, సమాజం నుంచి సహజసిద్ధంగా అలవరచుకోవాల్సిన అంశాలన్నీ ఉన్నాయి. కుటుంబ సభ్యులతో గడవడం, కుటుంబ కార్యకలాపాల్లో భాగస్వామ్యం కావడం, ఉమ్మడి కుటుంబాల నేపథ్యాలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించడం, సామాజిక కార్యక్రమాలకు హాజరుకావడం వంటివి యువతకు తప్పనిసరి. పాఠశాలల్లో చదువులు, మార్కుల తారా, మెరుగైన జీవితానికి అవసరమైన మెలకువలను కూడా అందించాలి. ప్రస్తుతం బడుల్లో నైతిక విలువలపై అవగాహన కల్పించడం, జీవన నైపుణ్యాలపై సలహాలు ఇవ్వడం వంటివి కొరవడాయి. పూర్వకాలంలో ఉమ్మడి కుటుంబమే నిలువెత్త పరిశోధన విశ్వవిద్యాలయంగా ప్రతి సమస్యకూ ప్రత్యక్షానుభవాల ప్రయోగశాలగా ఉండేది. జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకునే నైపుణ్యాలను పాఠ్యాంశాలుగా చదవకున్నా, మానసిక పరిణతితో పటిష్ట పునాది వేడేది. ప్రస్తుత కాలంలో చిన్నవారు అనునిత్యం మొబైల్, ఇంటర్నెట్, సామాజిక మాధ్యమాల్లో గడవడంతోనే సరిపోతోంది. ప్రత్యక్షంగా మిత్రులు, బంధువులు, ఇరుగుపొరుగుతో సంభాషించే అవకాశమే లేకుండా పోయింది. అంతర్జాల అనుసంధానిత అనుబంధాలే అధికమయ్యాయి. ఇవి యువతను లోలోపలే కబళించి వేస్తున్నాయి. కంటి జబ్బులు, మానసిక ఒత్తిడి, సామాజిక రుగ్గుతలు వంటివి ముప్పుగా పరిణమిస్తున్నాయి. ఇలాంటి విపత్కర పరిస్థితుల్లో ఎదుగుతున్న పిల్లలకు ముఖ్యంగా కొవ్వారం దశలో ఉన్న పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు శారీరక, మానసిక, సామాజిక మార్పులపట్ల అవగాహన కల్పించాలి. ప్రతి విషయాన్ని స్నేహపూర్వకంగా చర్చించాలి. అనుమానాలను నివృత్తి చేయాలి. భయాందోళనలను పారదోలాలి. స్వీయ సామర్థ్యాలను గుర్తించగలిగేలా ప్రేరణ ఇవ్వాలి. ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలను సంకోచం లేకుండా వ్యక్తం చేసేలా వెన్నుతట్టాలి. విమర్శనాత్మక విశ్లేషణ, సృజనాత్మక ఆలోచన, వ్యక్తిగత సంబంధాలను మెరుగుపరచుకునే నైపుణ్యాల్ని పెంపొందించాలి. ఒత్తిడిని, భావోద్వేగాలను సంయమనంతో ఎదుర్కోవేలా తీర్చిదిద్దాలి. తోటివారితో ప్రేమగా వ్యవహరించడం, శత్రుత్వ భావనలూ ప్రతికూల ఆలోచనల నుంచి బయటపడి విశ్లేషణాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకునేలా పిల్లల్ని తీర్చిదిద్దే బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే. కుటుంబ భాగాన్ని, సామాజిక బాధ్యతలను, ఆర్థిక అంశాలను తాము ఎలా సమస్యయం చేస్తున్నామనే విషయంపై పిల్లలకు అవగాహన లోతైన అవగాహన కల్పించాలి. కుటుంబాన్ని చక్కదిద్దడం, బంధువులూ స్నేహితులతో మాట్లాడటం, వారితో వ్యవహరించే తీరుతెన్నులు, సాటివారిని ఆప్యాయంగా పలకరించే విధానం వంటి ఎన్నో విషయాలను ఏ బడిలోనూ, వర్సెలోనూ బోధించలేరు. అందుకని, కుటుంబమే ఒక కళాశాల. జీవన నైపుణ్య శిక్షణలో కుటుంబం, సమాజం క్షేత్రస్థాయి అనుభవాల్ని అందించే వేదికలు. కుటుంబం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కొంత సమయాన్ని కేటాయించాలి. ఆ కొద్ది సమయమే పిల్లల భవిష్యత్తును బంగారుమయం చేస్తుంది. విలువలతో కూడిన జీవన నైపుణ్యాలే జీవితాలకు సుస్థిర పునాదులవుతాయి. ఇక్కడ తల్లిదండ్రులు రోజూకొక్కసారిగా గంటసేపు టీవీ, మొబైల్ వక్కపెట్టి పిల్లలతో గడవడం, చర్చించడం, బంధువులూ స్నేహితులతో వారు కలిసిమెలిసి ఉండేలా చూడటం ముఖ్యం. తద్వారా యువత జీవన నైపుణ్యాల అలవరచుకోవడంలో కొత్త ఒరవడికి నాంది పలకాలి.

ఉత్తరాంధ్ర ప్రాజెక్టులను పూర్తికి కేంద్రం నుంచి రూ.50 వేల కోట్లు రాబట్టాలి

-రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి వేదిక లేఖ

విశాఖపట్నం: కేంద్రం నుండి రూ.50 వేల కోట్లను చట్టప్రకారం రాబట్టి, మూడేళ్లలోగా ఉత్తరాంధ్ర ప్రాజెక్టులన్నీ పూర్తి చేయాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అచ్చంనాయుడును ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి వేదిక కోరింది. ఈ మేరకు వేదిక ప్రధాన కార్యదర్శి ఎ.అజశర్మ నడరు మంత్రికి ఓ లేఖ రాశారు. ఆ వివరాలను మీడియాకు వెల్లడించారు. 'నిన్ను మీరు ఆసెంబ్లీ సమావేశాలలో మాట్లాడుతూ ఉత్తరాంధ్ర సుజల ప్రపంచం రూ.600 కోట్లు కేటాయిస్తూ స్పట్టు, ఉత్తరాంధ్రలోని 11 ప్రాధాన్యతా నీటి ప్రాజెక్టులకు రూ.460 కోట్లు కేటాయిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర ప్రాజెక్టులసంబంధిస్తే మూడేళ్లలోగా పూర్తి చేయడానికి మీ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని గతంలో మీరు, ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. వాస్తవంగా ఉత్తరాంధ్ర సుజల ప్రపంచం ప్రాజెక్టు వ్యయం నేడు రూ.17 వేల కోట్లు పైచిలుకు ఉంది. కేవలం రూ.600 కోట్లు కేటాయించి, మూడేళ్లలో పూర్తిచేయడం ఎలా సాధ్యమో తపరికే తెలియాలి' అని అజశర్మ ఆ లేఖలో పేర్కొన్నారు. 'ఉత్తరాంధ్ర సుజల ప్రపంచం 2014-19లో చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలో ప్రారంభించినట్లు తమరు ఆసెంబ్లీలో తెలిపారు. ఇది సత్య దూరం. దీనిని 2009లో నాటి ముఖ్యమంత్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి అనకాపల్లి జిల్లా సబ్బరంలో శంకుస్థాపన చేశారు. ఇప్పటికీ శిలాఫలకం అక్కర్లే ఉంది. 2014లో మీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత, ఇది వయబుల్ కాదని స్వయంగా చంద్రబాబు ప్రకటించారు. స్థానిక ప్రజల నుండి పెద్ద ఎత్తున వ్యతిరేకత వ్యక్తమవడంతో 2018లో



మరలా చోడవరంలో మరో శిలాఫలకం వేశారు. అది కూడా అక్కడే నేటికీ ఉంది. ఇలాంటి ప్రకటనలు ప్రజలను మభ్య పెట్టడానికి తప్ప ప్రాజెక్టుల పూర్తికి ఏ రకంగానూ సహకరించవు' అని అజశర్మ అన్నారు. ఉత్తరాంధ్రలోని 11 ప్రాధాన్యతా ప్రాజెక్టులకు రూ.460 కోట్లను కేటాయించడమంటే దశాబ్దాలు కాదు కదా శతాబ్దాలు గడిచినా అవి పూర్తికావని తెలిపారు. నేటి ఉత్తరాంధ్ర నీటి ప్రాజెక్టులన్నీ పూర్తి కావాలంటే కనీసం రూ.50 వేల కోట్లు అవసరమన్నారు. రాష్ట్ర విభజన చట్టం ప్రకారం ఉత్తరాంధ్ర ప్రత్యేక అభివృద్ధి ప్యాకేజీ ఇవ్వాలి ఉందని, నేడు కేంద్రంలో కూడా కూటమి ప్రభుత్వమే భాగస్వామిగా ఉన్నందున చట్టప్రకారం రావాల్సిన నిధులను రాబట్టాలని కోరారు.

కేంద్రానికి ఎన్టీపిసి భారీ డివిడెండ్

న్యూఢిల్లీ: ప్రభుత్వ రంగ విద్యుత్ ఉత్పత్తి సంస్థ ఎన్టీపిసి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి భారీ డివిడెండ్ను ప్రకటించింది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను రెండో మధ్యంతర డివిడెండ్ను ప్రభుత్వానికి చెల్లించింది. మొత్తం రూ.2,666.58 కోట్ల విలువైన డివిడెండ్ మొత్తాన్ని కంపెనీ ప్రతినిధులు ఫిబ్రవరి 27న కేంద్ర విద్యుత్ శాఖ మంత్రి మనోహర్ లాల్ కు అందజేశారు. దీంతో ఎన్టీపిసి వరుసగా 33వ ఏడాది డివిడెండ్ చెల్లించినట్లుయ్యింది. స్థిరమైన ఆర్థిక పనితీరుతో ప్రభుత్వానికి భారీ ఆదాయార్పే సమకూర్చే సంస్థలలో ఎన్టీపిసి ముందు వరుసలో నిలుస్తోంది. భారతదేశంలోనే అతిపెద్ద విద్యుత్ ఉత్పత్తి సంస్థ అయిన ఎన్టీపిసి దేశం మొత్తానికి అవసరమైన విద్యుత్ డిమాండ్లో నాలుగో వంతు పైగా అవసరాలను తీరుస్తోంది.



డ్రగ్స్, గంజాయి నియంత్రణకు కఠిన చర్యలు

-డివైఎఫ్ఐ జనచైతన్య యాత్ర ముగింపు సభలో వక్రల డిమాండ్

విశాఖపట్నం: డ్రగ్స్, గంజాయి, మత్తు పదార్థాల వల్ల యువత చెడుమార్గాన పడుతున్నారని, స్త్రీలపై అత్యాచారాలు, హత్యలు పెరుగుతున్నాయని, ఈ క్రమంలో వాటి నియంత్రణకు ప్రభుత్వాల కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని వక్రల డిమాండ్ చేశారు. డివైఎఫ్ఐ విశాఖ జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో డ్రగ్స్ కు వ్యతిరేకంగా ఈ నెల 22 నుండి విశాఖ జిల్లాలో చేపట్టిన 'జనచైతన్య ట్రైక్ యాత్ర' జివిఎస్ గాంధీ విగ్రహం వద్ద ముగిసింది. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సభకు డివైఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షులు యుఎస్ఎస్.రాజు అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రముఖ మానసిక వైద్యులు డాక్టర్ ఎన్ఎస్ రాజు, డివైఎఫ్ఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జి రామన్న, బద్వా రాష్ట్ర కార్యదర్శి వి.సావిత్రి, మెడికల్ కాలేజ్ హెచ్.డి. కిషోర్ బాబు మాట్లాడుతూ గంజాయి, డ్రగ్స్ ఉత్పత్తి, వినియోగం, ఇతర దేశానికి పంపిణీలో మన రాష్ట్రము అందులోనూ విశాఖపట్నం ముందుపీఠం నిలవడం బాధాకరమన్నారు. ప్రభుత్వాలు వీటిని నియంత్రిస్తున్నామంటూ ప్రకటనలకే పరిమితమవుతున్నాయని విమర్శించారు. గంజాయి మత్తులోకి యువతను దించి కొందరు రాజకీయ లబ్ధి పొందుతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచంలో అత్యధికంగా యువత కలిగిన మన దేశంలో ఆ యువతను ఉత్పత్తి రంగంలో వినియోగించడంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పూర్తిగా విఫలమయ్యాయన్నారు. ఉపాధి కరువై, తల్లిదండ్రులపై ఆధారపడలేక యువత గంజాయి, డ్రగ్స్, ఇతర మత్తుపదార్థాలకు బానిసలవుతున్నారన్నారు. ప్రభుత్వాలే గంజాయి, డ్రగ్స్ మాఫియాను పెంచి పోషించడం తగదన్నారు. నెల్లూరు జిల్లాలో



గంజాయికి వ్యతిరేకంగా ఉద్యమించిన పెంచలయ్యను ఆ మాఫియా హత్యచేసిందని గుర్తుచేశారు. ఆయన మరణం తరువాతైనా ప్రభుత్వాలే చలనంలేదన్నారు. పెంచలయ్య అశయాలను డివైఎఫ్ఐ ముందుకు తీసుకెళ్తుందన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బద్వా, ప్రజానాట్యమండలి, ఎఫ్ఎఫ్ఐ సంఘాలు సంయుక్తంగా మేధావులను, కవులను, కళాకారులను, మానసిక వైద్యులను, ప్రజాతంత్రవాదులను, మత్తు పదార్థాలకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమిస్తున్నవారందరినీ కలుపుకొని వేదిక ఏర్పాటుకు విజయవాడలో నడన్ను నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. విశాఖలో డివైఎఫ్ఐ జనచైతన్యయాత్ర ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకొచ్చిందని తెలిపారు. యాత్రలో పాల్గొన్న వారికి సిబ్బంది నాయకులు అభినందనలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డివైఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి కె మహేష్, నాయకులు ఎస్ శ్రావణ్ కుమార్, వాసు, ఎల్.జె.నాయుడు, శ్రీను, రాము, గణేష్ పాల్గొన్నారు.

పారిశ్రామిక ప్రాంతాల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రాధాన్యత

-డిబిఈపీసీ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: జిల్లాలోని పారిశ్రామిక ప్రాంతాల్లో సమగ్ర మౌలిక వసతుల కల్పనకు అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తూ చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఆలోచనగర్, మధురవాడ ఇండస్ట్రియల్, బిల్ పార్కుల్లో పనిచేసే కార్మికుల సౌకర్యార్థం ఏర్పాటు చేసిన బస్టాప్ లను సమగ్రంగా నిర్వహించాలని, ప్రత్యేక బస్ సర్వీసులు నడపాలని సూచించారు. కలెక్టర్తో మీటింగ్ హాలులో నిర్వహించిన జిల్లా ఇండస్ట్రియల్ ఎగుమతి ప్రోత్సాహక కమిటీ (డిబిఈపీసీ) సమావేశంలో ఆయన పలు అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. సమావేశ ప్రారంభంలో గత ఆజెండా అంశాలపై తీసుకున్న చర్యలను జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ జనరల్ మేనేజర్ వి. ఆదిశేషు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని పారిశ్రామిక ప్రాంతాల్లో తాగునీరు, రోడ్లు, విద్యుత్ సరఫరా, డ్రైనేజీ, వీధి దీపాలు తదితర మౌలిక వసతులను సాధించే ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. వాహనాల రద్దీ నియంత్రణకు పోలీసు శాఖతో సమన్వయం చేసుకుని చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. గాజుపాక -ఆలోచనగర్ ప్రాంతంలో నిర్మాణంలో ఉన్న రోడ్ ఓవర్ బ్రిడ్జి (ఆర్.వో.బి.) పనుల్లో వేగం పెంచి, జూన్ తొలి వారంలోపు ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని రోడ్లు & భవనాల శాఖ (ఆర్ & బి) అధికారులను ఆదేశించారు. కంచరపాలెం ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్లో తాగునీటి సమస్యను బలా చైర్మన్ ప్రస్తావించగా, వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని జివిఎస్ అధికారులకు కలెక్టర్ సూచించారు. పీఎంఈజీపీ కింద మరన్ని ప్రాజెక్టులు అమలయ్యేలా చర్యలు



తీసుకుని యువత స్వయం ఉపాధి పొందేందుకు తోడ్పాటు అందించాలని పరిశ్రమల శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. పీఎం విశ్వక్రమ యోజన పథకం అమలులో పురోగతిని సమీక్షిస్తూ అర్హులైన లబ్ధిదారులకు విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలని సూచించారు. ఆదేవిధంగా నానో పార్కు, ఎంఎస్ఎంఈ పార్కుల ఏర్పాటులో చురుగ్గా వ్యవహరించి, పెట్టుబడులకు అనుకూల వాతావరణం కల్పించాలని చెప్పారు. జిల్లా అభివృద్ధి కీలకమైన ఇండస్ట్రియల్ పార్క్ విస్తరణ, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి పనులను సమయపాలనతో పూర్తి చేసి పరిశ్రమలకు అనుకూల వాతావరణం కల్పించేందుకు జిల్లా పరిపాలన కట్టుబడి ఉందని కలెక్టర్ ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు. పరిశ్రమల శాఖ జీఎం వి. ఆదిశేషు, ఏపీఐఐసీ జోనల్ మేనేజర్ సింహాచలం, బలా ప్రతినిధులు, పారిశ్రామికవేత్తలు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

విభిన్న ప్రతిభావంతుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

గుంటూరు: ఇంట్లోనే కేవలం రెండు నిమిషాల్లో పాల్లో జరిగే కల్తీలు గుర్తించవచ్చని జిల్లా విజిలెన్స్ కమిటీ సభ్యుడు డాక్టర్ చదలవాడ హరిబాబు తెలిపారు. దీనిపై ప్రచార పోస్టర్లను జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ చాంబర్లో జాయింట్ కలెక్టర్ అశుతోష్ శ్రీవాస్తవ చేతుల మీదుగా అభివృద్ధించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా శ్రీవాస్తవ మాట్లాడుతూ స్వప్నమైన పాలు తెల్లటి గీతవడుతూ మెల్లగా కిందకు జారతాయని, కల్తీ పాలు గీత లేకుండా వేగంగా జారతాయన్నారు. మందపాటి నురగ పచ్చి అది అలానే ఉందిపోతే అందులో సర్స్ లేదా షాంపు కలిపినట్లని, రెండు చుక్కలు అయోడిన్ కలిపితే పాలు ముదురు నీలం రంగులోకి మారితే అందులో పిండి పదార్థం ఉన్నట్లు తెలుసుకోవచ్చు అన్నారు. వేళ్ల మధ్య రుద్దినప్పుడు సబ్బులా జారినా, వేడి చేసినప్పుడు పసుపు రంగులోకి మారినా అవి కృత్రిమ పాలుగా సింథటిక్ కలిపిన పాలని గుర్తించవచ్చన్నారు. కల్తీ పాలలో యూరియా కలిపినట్లయితే దానిలో కందిపప్పు పొడి నీలం రంగులోకి మారుతుందని అది యూరియాగా గమనించమని, లిట్రన్ పేపరును ఆ పాలలో ముంచితే ఎరుపు రంగు నుంచి నీలం కలర్ లోకి మారుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారి కోమలి పద్మ, గర్భపురి కన్స్ట్రూయర్స్ వెల్డర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, జిల్లా విజిలెన్స్ కమిటీ సభ్యులు విశాఖ నాగేశ్వరరావు, చేకూరి రాజశేఖర్, మునిపల్లె కవిత, బేబీ, సరోజిని, ప్రముఖ చిత్ర దర్శకుడు అబ్బూరి జిమ్మీ జాన్ పాల్గొన్నారు. జిల్లా మాట్లాడుతూ ఇటీవల ముఖ్యమంత్రి నిర్వహించిన సమావేశంలో పైన తెలిపిన అంశాలపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారన్నారు. జిల్లాలో గ్యాస్ ఏజెన్సీలనందు 30 శాతం కంటే ఎక్కువగా నెగిటివ్ రెస్పాన్స్ వస్తున్నట్లు తెలిపారన్నారు. ప్రతి నెలా ముఖ్యమంత్రి చేస్తున్న సమీక్షలో అన్ని విషయాలు చర్చిస్తున్నారన్న విషయం గుర్తించాలన్నారు. చౌక ధరల దుకాణాల విషయమై కూడా గత ఏడు మాసాలుగా జరుగుతున్న సర్వేలో ప్రజల నుంచి కొంతమంది డీలర్లపై నెగిటివ్ రెస్పాన్స్ వచ్చిందని, జిల్లాకు చెద్ద పేరు తెప్పన్నారున్నారు. వృద్ధులు/దివ్యాంగులకు, మంచంలో ఉన్న వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రతినెల 26 నుంచి 31వ తేదీ వరకు వారి ఇంటి వద్దనే సరుకులు ఖచ్చితంగా పంపిణీ



చేయాలన్నారు. కార్డుదారులకు బియ్యం తప్ప దబ్బులు ఇవ్వకూడదని, ప్రతి డీలరు పనితీరు మెరుగుపరచుకోవాలన్నారు. సమావేశంలో డిఎస్ఐ కోమలి పద్మ పాల్గొన్నారు. 'గ్యాస్' వసాళ్లు మానుకోవాలి గుంటూరు: విభిన్న ప్రతిభావంతుల సమస్యలకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇచ్చి తక్షణమే పరిష్కరించాలని అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఎ. తమిమ్ అన్నారాయా ఆదేశించారు. కలెక్టర్లోని ఎస్ఆర్ శంకర్ సమావేశ మందిరంలో విభిన్న ప్రతిభావంతుల సైబల్ గ్రీవెన్స్ నిర్వహించారు. అర్థిలు అందించడానికి వచ్చిన విభిన్న ప్రతిభావంతుల వద్దకే జిల్లా కలెక్టర్ స్వయంగా వెళ్లి వారి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. కడలేటి స్థితిలో ఆటోలో తీసుకువచ్చిన మంగళగిరికి చెందిన సింధు సాయి ఆటో వద్దకు వెళ్లి అర్థి స్వీకరించారు. పరిష్కార దిశగా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. వివిధ సమస్యల పరిష్కారం కోసం 46 అర్థిలు అందించారు. కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ అశుతోష్ శ్రీవాస్తవ, డిఎస్సీ షేఖ్ ఖాజావలి, జిల్లా విభిన్న ప్రతిభావంతుల సహాయం సంచాలకులు వెంకటరవణప్ప, జిల్లా వైద్యాధికారి డాక్టర్ విజయలక్ష్మి, జిల్లా హెల్త్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ రమణ యశస్వి, జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే టాన్సిల్స్ వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయని, దీని వల్ల నీరు తాగడానికి, మింగడానికి చాలా రకాలుగా ఇబ్బందిగా 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 చెప్పే హోమ్ రెమెడీలు సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు.



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

అవేంటంటే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, శ్లేష్మం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీమర్ తో ఆవిరి పట్టేటప్పుడు రుప్పటి లేదా టవల్ తో ముఖాన్ని కప్పకోవాలి. 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

# పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

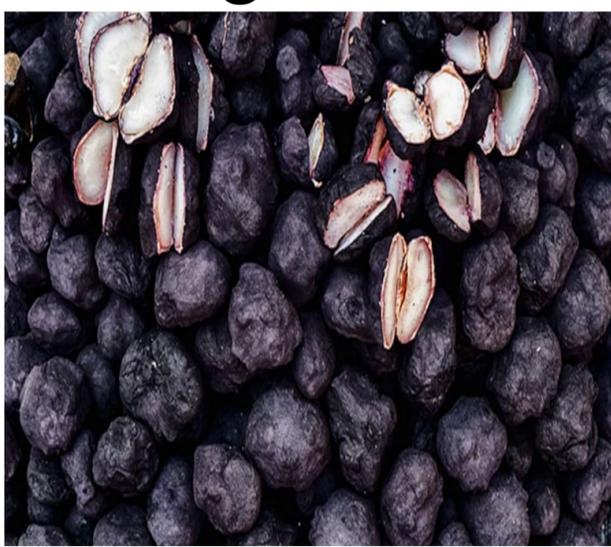
పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని తాజా పాలను తాగటం మంచిదని చెబుతున్నారు. పాలలో కేలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. పాలను నివారించాలి.. లేదా చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. లేదంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఎరువు రంగులో పగుళ్లు, దద్దుర్ల ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ట్రిబ్యూటీడ్ ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి. పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మెటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మెటిమలు, 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 దారితీస్తుంది. మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మిథంగా 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 ఎదుర్కొనాలి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

# సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

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



కేలరీలు, కొవ్వు ఉంటుంది. ఫిట్ నెస్ కు ఉపయోగపడుతుంది. వాలర్ 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 వాలర్ చెస్ట్ నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో డైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాలర్ చెస్ట్ నట్ లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ వండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాలర్ చెస్ట్ నట్ హై బీపీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. వాలర్ చెస్ట్ నట్ లో నీరు సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని డీహైడ్రేషన్ నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది తిన్న తరువాత చాలా సేవటి వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీంతో ఈజీగా బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులో చాలా తక్కువ

# కొబ్బరి 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 నిపుణుల వాదన.



గోరవెచ్చగా 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 బ్రొమిన్ 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 బ్రెగెస్టిన్ ట్రైమ్ లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను



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

# గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే, వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్, పులావ్, బీన్స్ కర్రీ, సలాడ్, పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో, వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందు కంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్తాయట. అవి ఏంటంటే.. ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీల మాత్రమే లభిస్తాయి. మరియు వీటిలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, కె, థయామిన్ మరియు నియాసిన్, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, బెరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ, కెరటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు. అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం, అలసట, బాడీ పెయిన్స్, అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల, ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్, పిగ్మెంట్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,



ఫైవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో, 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 నిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జుట్టు, గోళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

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

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా 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. అనలబ 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.

# జీలకర్ర చేసే మ్యూజికే వేరు!

మనం ఏ కర్రీ వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లో 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, నియోసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంటుంది. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వలన ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంటుంది. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి 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 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 చేయడం ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆపై మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. దృష్టికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. కనుక అకారణంగా పదే పదే కంటి నుంచి నీరు వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం వద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

# ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ ఐ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. టైబెల్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైబెల్ 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 భలేగా 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. అందరంటే తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

# ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ూ, విటమిన్ బి, బిరన్, కాల్షియం వంటివి 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 ూ 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 క్రిమిలను 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 డయెరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తాయని 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.



# కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్ కు ప్రవేశించారు. 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 దాటివచ్చు 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 ఉపనివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బుట్టకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్ట్ సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్లో తగినంత ప్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు



నడుస్తున్నప్పుడు, మీ మెడ వంగి, మీ వెన్నెముక వంగి, మీ శరీరం నొప్పులకు దారితీసే విధంగా నవ్వాన్ని భర్తీ చేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్ ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. నడక అధిక ప్రభావ వ్యాయామం కాకుండా, మీ శరీరం వేడక్కడానికి, చల్లబరచడానికి ఇంకా సమయం కావాలి. మీ నడకను నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగవంతమైన వేగంతో ప్రారంభించండి. మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ పిరుదులు, తొడలు, వీపును సాగదీయడానికి ఐదు నిమిషాలు కేటాయించండి. మీరు పడులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మునుపటి 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 దివ్యోషధంగా పనిచేస్తాయి. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటకాలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, గుండె-రక్తణ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక కాదు. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్షికోత్సవం లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది. కావున మీరు తీసుకోకూడదు. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అస్సలు తినొద్దు. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నపాహిక స్పింకర్ల కండరాన్ని నడచించి, కడుపులో



ఆమ్లం పెరిగి యాసిడి రిఫ్లక్స్ కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, వికారం వంటి +జః=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి. లేదా అస్సలు తినకండి. వెల్లుల్లిలో ప్రక్లాస్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలకు కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు 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 ఆనారోగ్యాలు 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 అలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలూ కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గళా కారణం సయాటిక్ అనే నాడివై ఒత్తిడి పెరగడమే. అంతేకాకుండా మణికట్టు సరాలపై 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 ఎట్రాన్ల 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 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూల్యంగా చేస్తే సరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజూ సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ల వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజూ సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల్య ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

# చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కోరుకున్నా.. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. అయితే కొందరిలో ఎక్కువగాను.. మరికొందరిలో తక్కువగాను ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ కేవలం నాణ్యత లేని ఆహారం తినడంతోనే కాకుండా.. కొన్ని అలవాట్ల కారణంగా కూడా శరీరంలో వచ్చి చేరుతుంది. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడంతో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఎలాంటి అలవాట్లతో ఇది శరీరంలోని రక్తంలో చేరుతుంది? ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండాలి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: కొందరు ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆలోచించకుండా.. అది పెద్ద భారంగా మారిందని బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త సరఫరా కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజూ 8 గంటల 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 రెగ్యులర్లగా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటలు తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చోనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిక్క: బయట దారికి ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో అటోమేటిక్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆరోపన 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 పదార్థాలూ కల్లీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్లీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్లగా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజూ వస్తే కూరల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సైన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అంటుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్లగా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎండుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో సగర్లో ఇలా



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

# బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (హైపోథైరాయిడిజం) బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో ధైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే గాయట్రోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణతయంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



మూత్రపిండంలో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాల్బేజీ, తింట్ అల్లెర్జి వస్తుంది. ఇది దురద, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అలాగే గర్భిణీలు అధిక మొత్తంలో బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీ తక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటేనే గర్భిణీలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

# రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

బిత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బిత్తాయిని సీజన్తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. మోసాంబి పండు అదేనండీ బిత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బిత్తాయిని సీజన్తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కాబట్టి వర్షాకాలంలో కూడా దీనిని తినవచ్చు. అంతే కాదు ఇది కొన్ని కాలానుగుణ ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా నివారిస్తుంది. కాబట్టి ఈ పండ్ల రసాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని హానికరమైన ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. 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 ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. బార్లీ నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గుండెలో 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



# 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 వట్టిచుకోవడం 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, మధ్యం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక చురుకుదనం లేకపోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై

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

# 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 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 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 సంతకాలు కనిపించకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది. నేరేడు పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి



# తెల్లబతానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

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



# ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంతకం కావచ్చని అర్థం చేసుకోవాలి. అబ్సెస్స్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్స్టి డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా సర్ది ఉండాలి. ఏది ఉండాలిని చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. ఆందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీదా చూపిస్తారు. ఎసీడీ అనేది ఒక మానసిక సమస్య.. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స ద్వారా ఉపశమనం పొందొచ్చు. కింది లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వీలైనంత త్వరగా మానసిక నిపుణుడిని సంప్రదించండి. ఎందుకంటే సమస్య ప్రారంభంలోనే, చికిత్స అందిస్తే మంచిది. ప్రతి వస్తువు మీదా సూక్ష్మ జీవులు ఏమున్నాయో అని భయపడుతుంటారు. చెత్త, విషం లాంటివి బయట నుంచి తెచ్చుకున్న వాటి మీద పేరుకుపోయి ఉంటాయేమోనని భావిస్తుంటారు. వాటిని మంచిగా చెయ్యడానికి ఇంట్లో చాలా ప్రాసెసింగ్ చేస్తారు. యాక్సిడెంట్లు అయిపోతాయేమో, అనారోగ్యాలు వస్తాయేమో, ఎవరైనా హాని కలిగిస్తారేమో అన్న భయాలు వీరిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. చిన్న అనారోగ్యం వచ్చినా దాని మీద అతి జాగ్రత్త తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఎక్కువగా చేతులు కడుక్కుంటూ, స్నానాలు చేస్తూ



# ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యోషధం

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదేవిధంగా కాలే కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్లు మిలితమై ఉన్నాయి. విటమిన్ బీ6, విటమిన్ బీ 9, విటమిన్ బీ 2 విటమిన్ ఏ, సీ, కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లింఫోసైట్స్, ఫాగోసైట్స్ అని పిలిచే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది ఈ ఆకుకూర. ఇదొక క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందినది. ఒక కప్పు లేదా 21 గ్రాముల ముడి కాలేలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒక గ్రాము, ఫైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కె లు లభిస్తాయి. విటమిన్ సీ ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లావిన్ 5 శాతం, కాలియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పొందలే చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే పౌడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్యాట్ లు నియంత్రించే ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై ప్రతిరోకంగా



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

# ఇంటింటికీ సౌర విద్యుత్

- మూడు నెలల్లో లక్ష సౌర సాధనకు దృఢ కార్యచరణ - పీఎం సూర్యపుర్ర్ అమలుపై జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేందర్ ప్రసాద్ సమీక్ష

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో సౌర విద్యుత్ వినియోగాన్ని విస్తృతంగా ప్రోత్సహిస్తూ ప్రతి గృహానికి స్వచ్ఛమైన విద్యుత్ అందించాలనే లక్ష్యంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన పీఎం సూర్యపుర్ర్: మఫ్ట్ బిజిబి యోజన పథకాన్ని వేగవంతంగా అమలు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేందర్ ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. రాజోయే మూడు నెలలను ప్రత్యేక ప్రచార, అమలు దశగా ప్రకటిస్తూ వారం వారీ లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకొని గృహాలపై సౌర యూనిట్ల ఏర్పాటు పనులను ముమ్మరం చేయాలని సూచించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాలులో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యార్థి, విద్యుత్ శాఖ ఎన్.ఈ. శ్యాంబాబు తదితర అధికారులతో కలిసి నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో కలెక్టర్ పథకం పురోగతిని సమీక్షించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో డిఆర్డీఎ అధ్యర్థంలో 4,900 స్వయం సహాయక గ్రూపులు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో యూసీడీ అధ్యర్థంలో సుమారు 30 వేల వరకు గ్రూపులు పనిచేస్తున్నాయని పేర్కొంటూ సభ్యులందరూ పీఎం సూర్యపుర్ర్ పథకం కింద సౌర యూనిట్ల ఏర్పాటు చేసుకునేలా సమగ్ర కార్యచరణ రూపొందించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. డిఆర్డీఎ, యూసీడీ గ్రూప్ సభ్యుల అధ్యర్థంలో అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించి, దరఖాస్తు ప్రక్రియ నుండి బ్యాంకు రుణం పొందడం వరకు సమగ్ర సహాయం అందించాలన్నారు. ప్రతి మండలంలో, వార్డులో లక్ష్యాలను ఖరారు చేసి పురోగతిని క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. ఒక్క సౌర యూనిట్ ఏర్పాటు ఖర్చు సుమారు రూ.2.10 లక్షలు కాగా, మొత్తం మొత్తాన్ని బ్యాంకు రుణంగా పొందే విలువందని, ఇందులో కేంద్ర



ప్రభుత్వం నుంచి రూ.80 వేల వరకు రాయితీ లభిస్తుందని వివరించారు. విద్యుత్ బిల్లులు గణనీయంగా తగ్గడంతో పాటు దీర్ఘకాలికంగా కుటుంబాలకు ఆర్థిక లాభం చేకూరుతుందని చెప్పారు. ప్రజల్లో పథకం పట్ల నమ్మకం పెంచేందుకు ఇప్పటికే యూనిట్ల ఏర్పాటు చేసుకున్న అభిదారులతో విజయవంతమైన అనుభవాలను వీడియోల రూపంలో రూపొందించి విస్తృత ప్రచారం చేయాలని సూచించారు. ఇంటింటికీ వెల్లె ప్రత్యక్ష అవగాహన కల్పించడం ద్వారా మరింత మంది దరఖాస్తు చేసుకునేలా చేయాలన్నారు. సౌర విద్యుత్ వినియోగం ద్వారా విద్యుత్ ఖర్చు తగ్గడమే కాకుండా పర్యావరణ పరిరక్షణకు, కార్బన్ ఉద్ధారాల తగ్గింపునకు కూడా సహకారం లభిస్తుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. జిల్లాను సౌర శక్తి వినియోగంలో ఆదర్శ జిల్లాగా నిలపాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సమావేశంలో ఈఈలు శ్రీనివాసరావు, వీకే నాయుడు, ధర్మరాజు, సింహావలం నాయుడు, డి ఈఈ నుమన్, జడ్పీ సీఈవో నారాయణమూర్తి, డిఆర్డీఎ పీడీ లక్ష్మీవతి, డిపీవో శ్రీనివాసరావు, యూసీడీ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఇంటి పన్నుల వసూలుకు ప్రత్యేక చర్యలు

చింతపల్లి: మండల కేంద్రంలో దీర్ఘకాలంగా బకాయి ఉన్న ఇంటి పన్నుల వసూలు కోసం ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతున్నట్లు జిల్లా పంచాయతీ అధికారి కె. చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. ఆయన చింతపల్లిలోని గిరిజన సహకార సంస్థ డివిజన్లో మేనేజర్ను కలిసి, పన్ను చెల్లింపునకు సంబంధించిన నోటీసులను అందజేశారు. మేజర్ పంచాయతీ పరిధిలోని గృహ వినియోగదారులతో పాటు, వివిధ ప్రభుత్వ శాఖలకు సంబంధించిన కార్యాలయాలు కూడా భారీగా పన్ను బకాయిలు పడ్డాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ బకాయిలను త్వరితగతిన వసూలు చేసేందుకు ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. పన్నుల రూపంలో వచ్చే ఆదాయంతోనే పంచాయతీ పరిధిలో మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టే అవకాశం ఉంటుందని ఆయన వివరించారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల అధికారులు తమ



పరిధిలోని బకాయిలను వెంటనే చెల్లించి, పంచాయతీ నిబ్బందికి సహకరించాలని ఆయన కోరారు.

# జనగణనపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలి

-కలెక్టర్ బినేష్ కుమార్

పాడేరు: జిల్లాలో జనగణనపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని కలెక్టర్ ఏఎస్ దినేష్ కుమార్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్లో జనగణన సర్వే బృందాల అధికారులు, నిబ్బందికి నిర్వహిస్తున్న రెండవ రోజు శిక్షణ కార్యక్రమానికి కలెక్టర్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి పదేళ్లకు ఓ సారి జరిగే అతిపెద్ద సామాజిక సర్వేను పారదర్శకంగా చేపట్టాలన్నారు. జనాభా లెక్కల ఆధారంగానే ప్రభుత్వ విధానాలు, బడ్జెట్ కేటాయింపులు, నియోజకవర్గాల పునర్విభజన, విద్యా, ఉపాధి ప్రణాళికలకు ప్రాధాన్యత డేటా అందిస్తుందన్నారు. 33 అంశాలపై ఎన్యూమేటర్లంతా ఇంటింటా తిరిగి ఆయా కుటుంబాల సమాచారం సేకరిస్తారన్నారు. ఈ సమావేశంలో అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ సాహెబ్, ఇన్చార్జ్ డిఆర్వో అంబేద్కర్, జిల్లా



ముఖ్య ప్రణాళిక అధికారి ప్రసాద్, డిపీవో చంద్రశేఖర్, డిఈవో రామకృష్ణారావు, ఇన్చార్జ్ డిఎఫ్ఎస్ ఉమామహేశ్వరి పాల్గొన్నారు.

# మెడికల్, ఫార్మా మాఫియా దోపిడీని అరికట్టాలి

అనకాపల్లి: మెడికల్, ఫార్మా మాఫియా దోపిడీని అరికట్టేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని సీపీఐ జిల్లా నాయకులు కోరారు. ఈ మేరకు జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.సత్యనారాయణరావుకు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కార్యదర్శి రాజాన దొరబాబు మాట్లాడుతూ మెడికల్ మాఫియా నాసిరకం మందులను అధిక ధరలకు విక్రయిస్తూ ప్రజలను నిలవ దోపిడీ చేస్తోందన్నారు. అద్దె సర్టిఫికేట్లతో అనుమతి లేకుండా నిర్వహిస్తున్న మెడికల్ షాపులపై తనిఖీలు నిర్వహించి, చర్యలు తీసుకోవడంలో డ్రగ్స్ ఇన్స్పెక్టర్లు, ఉన్నతాధికారులు ఉద్దేశపూర్వకంగా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని విమర్శించారు. ప్రజా ఆరోగ్యంతో చెలాటమూడుతున్న మెడికల్, ఫార్మా మాఫియాపై ప్రభుత్వం కఠిన చర్యలు తీసుకునే వరకు సీపీఐ పెద్ద ఎత్తున పోరాటం చేస్తోందని చెప్పారు. ప్రైవేట్ వైద్య కళాశాలల్లో ఏటా రూ.300 కోట్లకు పైగా స్టెండ్ ఏగవేస్తున్నారని తెలిపారు. మెడికల్ కాలేజీల ప్రైవేటీకరణ, పీపీపీ విధానాన్ని నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఐ రాష్ట్ర



కార్యవర్గ సభ్యులు బి.వి.రమణ, సీపీఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు సన్యాసారావు, జి.భణింద్ర కుమార్, రాధాకృష్ణ, మండల కార్యదర్శి వియ్యపురాజు, సీపీఐ నాయకుడు ఈశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

# సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సమతుల్య ఆహారం

పార్వతీపురం: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పోషకాహార భద్రత కల్పించేందుకు ఫుడ్ బాస్కెట్ (ఆహార బుట్ట) విధానం ఎంతగానో దోహదపడుతుందని డిఆర్డీఎ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ ఎస్.సుధారాణి తెలిపారు. జిల్లా సమాఖ్య కార్యాలయంలో వీడి ఉప కమిటీలు, ఆరోగ్య పోషణ ఐసీఆర్పీలకు నిర్వహించిన శిక్షణలో ఆమె మాట్లాడారు. గర్భిణులు, బాలింతలు, చిన్నారుల ఆరోగ్యంపై నిబ్బంది ప్రత్యేక అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ప్రకృతి వ్యవసాయ విధానం ద్వారా తక్కువ పెట్టుబడితో నాణ్యమైన దిగుబడి సాధించవచ్చని ఆర్వెఎస్ఎస్ డిపీఎం ఎం.శ్రావణకుమార్ నాయుడు పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఇంట్లో ఏడాది పొడవునా పోషక వనాలు (న్యూట్రీ గార్డెన్) పెంచేలా రైతులకు సహకరించాలన్నారు. ఆర్టీఓ హేనుసుందర్ మాట్లాడుతూ ఫుడ్ బాస్కెట్ ప్రయోజనాలను వివరించారు. సెర్ప్, ఆర్వెఎస్ఎస్ నిబ్బంది సమన్వయంతో సేవలందించాలని డిపీఎం జయశ్రీ కోరారు. ప్రకృతి వ్యవసాయంలో మహిళల పాత్ర, బయో ఇన్పుట్



కేంద్రాల ప్రాముఖ్యతపై ఏడీపీఎం పి.ప్రవీణ్ కుమార్, ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్ పై తిరుపతి, శిక్షణ అంశాలపై శోభ అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో సీతంపేట, గుమ్మలక్రీపురం, కురుపాం మండలాల ఏపీఎలు, నిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# పెట్రోల్ బంకుల్లో జోరుగా ఆయిల్ కట్రి

-మరమ్మతులకు గురవుతున్న వాహనాలు - కొలతల్లో రీడింగ్ మోసాలు - పట్టించుకోని తనిఖీ శాఖలు - పెట్రోల్ కట్రిపై వినియోగదారులు ఆగ్రహం

చోడవరం : అసలే ఆకాశాస్థంధీరం దుర్...ఆపై ఆయిల్ కట్రి. నిఘా అధికారుల పర్యవేక్షణ కొరవడంతో పెట్రోల్ బంకుల్లో కట్రి యధేచ్ఛగా జరుగుతోంది. ఇంధనం కట్రి కారణంగా రూ.వేలు, లక్షలు పెట్టి కొనుగోలుచేసిన వాహనాలు మెకానిక్ షెడ్లకు చేరుతున్నాయి. పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలకు అమాంతంగా ఆకాశాస్థంధీరంతో వాహనాలపై హాయిగా తిరగడమే అందరికీ భారంగా మారింది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆయిల్ కట్రి కూడా జరగుతుండడంతో మరమ్మతులకు గురైన వాహనాలకు పెట్టుబడులు పెట్టలేక వాహనచోదకులు చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. జిల్లాలో సుమారు 100కు పైగా పెట్రోల్, డీజిల్ బంకులు ఉన్నాయి. చోడవరం పరిసరాల్లోనే 15 బంకులు ఉన్నాయి. వీటిలో ఆయిల్ కట్రి ఎక్కువగా జరుగుతుంది. పెట్రోల్, డీజిల్లో ఇథర్నాల్, ఇతర క్రూడాయిల్ కట్రికి పాల్పడుతున్నారు. ఆయిల్ కట్రితోపాటు కొన్ని బంకుల్లో భూమిలో ఉంచిన స్టోరేజ్ ఆయిల్ ట్యాంకర్ల నిర్వహణ సక్రమంగా లేకపోవడం వల్ల వర్షపునీరు పెట్రోల్, డీజిల్ ట్యాంకుల్లో చేరి ఆయిల్లో కలిసిపోతుండగా ఆ కట్రి ఆయిల్నే వాహనాలకు వేస్తున్నారు. ఇటీవల పెట్రోల్ బంకుల్లో ఈ తరహా కట్రితో అనేక వాహనాలు మరమ్మతులతో మూలకు చేరాయి. చోడవరం, వెంకన్నపాలెం, వడ్డాది, రావికమతం, మాడుగుల, అనకాపల్లి, నల్లవరం, యలమంచిలి, తాళ్లపాలెం, నర్సపల్లం, పెండుర్ల ప్రాంతాల్లో బంకుల్లో ఆయిల్ కట్రి జరుగుతున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. బంకులను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించి, తనిఖీలు చేయాల్సిన విజిలెన్స్, రెవిన్యూ, కొలతలు-తూనికలు, పౌరసరఫరాల శాఖాధికారులు పట్టించుకోలేదనే ఆరోపణలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇటీవల కాలంలో ఈ శాఖల తనిఖీలు మొక్కుబడిగానే ఉన్నాయనే



విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. తనిఖీలు లేకపోవడం వల్ల పెట్రోల్ బంకుల యజమానులు ఇష్టారాజ్యంగా ఆయిల్ కట్రిలకు, కొలతల్లో మోసాలకు పాల్పడుతున్నారని వాహనదారులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కట్రి ఆయిల్ వల్ల వాహనాల ఇంజిన్ ప్రెస్ ఆయిల్ మరమ్మతులతో వస్తున్నాయి. ఆయిల్ సాంద్రత (డెన్సిటీ)లో తేడాలు ఉండడం వల్ల కట్రి ఆయిల్తో ఇంజిన్లు దెబ్బతింటున్నాయి. కొలతల్లో భారీ మోసాలు చేస్తున్నారు. ముందుగా ఆయిల్ పంపింగ్ చేసి మిషన్ వద్ద పాయింట్ల రీడింగ్లో ఎక్స్ట్రాంగ్ చేస్తున్నారు. 98 ఉంది. ఇంత ఎక్కువగా ధరలు పెరిగిపోయిన పరిస్థితుల్లో రీడింగ్లో మోసాలు, ఆయిల్లో కట్రిలతో రూ.వేలకువేలు పోసి కొన్ని వాహనాలు అర్ధంతరంగా మూలకు చేరడంపై సర్వత్రా ఆగ్రహం వ్యక్తమౌతుంది. తక్షణం పెట్రోల్ బంకుల్లో ఆయిల్ కట్రి, కొలతల్లో మోసాలపై అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని, కట్రిని అరికట్టాలని వాహనదారులు కోరుతున్నారు.

# ఫైలేరియా రహిత జిల్లాయే లక్ష్యం : కలెక్టర్

బలిజిపేట: జిల్లాలో ఫైలేరియా వ్యాధిని శాశ్వతంగా నిర్మూలించేందుకు వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు పటిష్టమైన చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ డా.ఎన్.ప్రభాకరరెడ్డి ఆదేశించారు. పెదపెంకి గ్రామాన్ని ఆయన సందర్శించారు. ఫైలేరియా బాధితులకు బోనుస్ తో ఈశ్వరమ్మ ఇంటికి వెళ్లి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. వ్యాధి తీవ్రత, ప్రస్తుతం ఆమెకు అందుతున్న వైద్యసేవలు, మందుల సరఫరా తీరుపై ఆరా తీశారు. మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడుతున్నది లేనిది వారిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులకు పలు సూచనలు అందిస్తూ జిల్లాలోని ఫైలేరియా బాధితులందరికీ ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా అవసరమైన మందులను నిరంతరం సరఫరా చేయాలన్నారు. దోపిల నివారణకు గ్రామాల్లో పారిశుధ్య



పనులపై దృష్టి సారించాలన్నారు. ఫైలేరియా వ్యాధి సోకకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలన్నారు. జిల్లాను ఫైలేరియా రహితంగా తీర్చిదిద్దేందుకు క్షేత్ర స్థాయి నిబ్బంది అంతిభావంతో పని చేయాలని సూచించారు.

# అభివృద్ధి ప్రాజెక్టుల భూ సమీకరణ, పెండింగ్ పనులను వేగవంతం చేయాలి

-అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేందర్ ప్రసాద్ ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో అమలవుతున్న వివిధ అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి భూ సమీకరణ, పైపులైన్ మార్పిడి, విద్యుత్ లైన్ స్పిలింగ్ తదితర పనులను మరింత వేగవంతం చేయాలని సంబంధిత అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేందర్ ప్రసాద్ ఆదేశించారు. జిల్లాలో చేపడుతున్న రైల్వే, మెట్రో రైల్ ప్రాజెక్టుల స్థితిగతులు, జీపీఎస్, పీఎంఆర్డీ అధ్యర్థంలో జరిగే భూ సమీకరణ తదితర అంశాలపై జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యార్థి, విశాఖపట్నం ఆర్డీవో సుధాసాగర్ ఇతర అధికారులతో కలిసి ఆయన కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాలులో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా పలు అంశాలపై మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. రైల్వే విస్తరణకు అవసరమైన భూ సమీకరణ, మార్గపద్ధుల్లో ఉన్న పైపులైన్లు మార్పు, ఇతర యుటిలిటీల మార్పిడి పనులు వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విశాఖపట్నం-గోపాలపట్నం మధ్యలో 18 పైపులైన్ ప్రాజెక్టులను మార్పు చేయాల్సి ఉందని, వాటిలో 14కి సంబంధించి నోటీసులు జారీ చేశామని, మిగిలిన నాలుగింటికి బెండ్రం పిలవాల్సి ఉందని సంబంధిత అధికారులు తెలుపగా త్వరితగతిన అన్ని ప్రక్రియలను పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. గోపాలపట్నం, కంటకాపల్లి ప్రాంతాల్లో పైపులైన్ మార్పిడి పనులు విషయంలో జీపీఎస్, రైల్వే అధికారుల సంయుక్త పరిశీలన చేయాలన్నారు. ట్రాన్స్కోక్ ద్వారా 21 కేపీ లైన్ స్పిలింగ్ చర్యలు, ఈపీసీఎల్ అధ్యర్థంలో కంచరపాలెంలో అండర్



గ్రౌండ్ విద్యుత్ కేబుల్ పనులు వేగంగా చేయాలని సూచించారు. మెట్రో ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి నవరించిన ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలపై చర్చించారు. అవసరమైన భూసమీకరణ చర్యలు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని నిర్ణయించారు. పర్యాటక అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి భూముల లభ్యత, స్థల పరిశీలనలపై అధికారులతో చర్చించారు. ఫారం-6 ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసి, అవసరమైన ప్రక్రియలను పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. ఎస్సెట్ అధికారి దయానిధి, టూరిజం అధికారి మాధవి, జీపీఎస్, రైల్వే తదితర శాఖల అధికారులు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

# విద్యతోనే ఉజ్వల భవిష్యత్తు

పాయకరావుపేట: విద్యతోనే ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉంటుందని, విద్యార్థులు బాగా కష్టపడి చదివి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని డిఈవో జి.అప్పారావు నాయుడు తెలిపారు. మండలంలో మంగవరం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలను ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా 10వ తరగతి విద్యార్థులకు పలు సూచనలు చేశారు. ప్రతి విద్యార్థి మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణులు కావాలన్నారు. టెన్త్ పరీక్షలు మార్చి 16న ప్రారంభమవుతాయని, ఇంకో 15 రోజులు మాత్రమే సమయం ఉందని తెలిపారు. ఈ 15 రోజులు ఎంతో కీలకమని, ప్రణాళిక ప్రకారం చదవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఈవో రమేష్ బాబు,



ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

# చలో విజయవాడ ను జయప్రదం చేయండి



**-మార్చి 4న భారీ ర్యాలీ... మంత్రులు సమక్షంలో సభ -వర్కింగ్ జర్నలిస్టులపెండింగ్ సమస్యలు పరిష్కరించుకుందాం**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: చలో విజయవాడ కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేయాలని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారానికే ఆయా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (నేషనల్ ఆరెయన్స్ ఆఫ్ జర్నలిస్టు), ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల కార్యదర్శి గంటల శ్రీనుబాబు, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి.నారాయణ, ప్రధాన కార్యదర్శి జి.శ్రీనివాసరావులు తెలిపారు. ఈ మేరకు దాఖలాధిక్య వైజాగ్ జర్నలిస్టుల ఫోరం (పెన్ క్లబ్ లో ఏపి వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్, బ్రాడ్ కాస్ట్, స్పోల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ లు ఏర్పాటుచేసిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో వీరు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టులకు సంబంధించిన 11 డిమాండ్ల సాధన కోసం చాలా కాలంగా తమ యూనియన్ లు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయన్నారు.. అయితే ఇందులో అక్రిడెషన్ లు సమస్య కొంత కొలిక్కి వచ్చిందన్నారు. ఇక మిగిలిన డిమాండ్ లకు సంబంధించి మరోసారి ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువెళ్లాలని తమ రాష్ట్ర కార్యవర్గం చలో విజయవాడ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తుందన్నారు. ప్రధానంగా జర్నలిస్టుల ఇంటి కల నెరవేరలేదని ప్రభుత్వాలూ మారుతున్నా కనీసం జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు, ఇండ్లు కేటాయించడం లేదన్నారు. అలాగే జర్నలిస్టుల హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ ను పూర్తి స్థాయిలో అమలు చేయాలని, ప్రమాద భీమా పథకాన్ని పునరుద్ధరించాలని , ఇతర రాష్ట్రాల్లో జర్నలిస్టులకు అమలు చేస్తున్న సెన్సెస్ విధానం అమలు చేయాలని , మీడియా హక్కుల పరిరక్షణకు ప్రత్యేకంగా మీడియా కమిషన్ ఏర్పాటు చేయాలని, జర్నలిస్టులకు కార్పొరేట్ సంస్థల నుంచి ఉచితంగా విద్య, వైద్యం అందించే విధంగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని తామంతా కోరుతున్నామన్నారు. ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ సంస్థలకు భారీగా రాయితీలు, ప్రోత్సాహాలు అందజేస్తున్న తరుణంలో సమాజం కోసం పాటు పడుతున్న జర్నలిస్టులకు వారి కుటుంబాలకు



కార్పొరేట్ సంస్థల నుంచి ఉచితంగా విద్య, వైద్యం అందించాలన్నారు. జర్నలిస్టులకు ప్రముఖుల పేరుతో ఉన్న అవార్డులు అందజేయాలని.. వ్యూహకమం ఏర్పాటు చేయాలని.. జర్నలిస్టులకు సంబంధించిన కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని.. కార్మిక భీమా సదుపాయం కల్పించాలని .. మొత్తం 11 డిమాండ్లతో ఇప్పటికే తాము దశల వారీగా ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఇతర ప్రముఖులకు వినతిపత్రాలు అందజేశామన్నారు. అయితే ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు పూర్తి కావస్తున్న తరుణంలో మరోసారి వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యలను ప్రభుత్వంలో పెద్దల దృష్టికి తీసుకువెళ్లాలని తమ రాష్ట్ర కార్యవర్గం నిర్ణయించిందన్నారు. మార్చి 4న చలో విజయవాడ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారం కోరుతూ మార్చి 4న చలో విజయవాడ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలని తమ రాష్ట్ర కార్యవర్గం నిర్ణయించిందని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంటల శ్రీనుబాబు, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి.నారాయణలు తెలిపారు. ఆరోజు ఉదయం విజయవాడలో శాంతియుత ర్యాలీ నిర్వహిస్తామని క్రమేపీ ఆది సభగా మారుతుందన్నారు. తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో నిర్వహించనున్న జర్నలిస్టుల సభకు అతిథులుగా రాష్ట్ర సమాచార,పౌరసంబంధాల శాఖమంత్రి కొలుసు పార్థసారథి, కార్మిక శాఖమంత్రి వాసంతెట్టి సుభాష్ లను ఆహ్వానించడం జరిగిందన్నారు. మంత్రులు హాజరుకానున్న ఈ సభలో జర్నలిస్టుల సమస్యలు వివరించి వాటి పరిష్కారాన్ని కోరుతామన్నారు. కావున రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న జర్నలిస్టులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని వీరు పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి.శ్రీనివాసరావు, ఉపాధ్యక్షులు ఎన్ రామకృష్ణ, రవి శంకర్..నగేష్ బాబు..డిఎన్ఎస్ రెడ్డి,బ్రాడ్ కాస్ట్ అసోసియేషన్ జిల్లా సెక్రటరీ కె ..మదన్, డి పి నాయుడు, గోపినాథ్ ..స్పోల్ అండ్ మీడియం మీడియం పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జగన్మోహన్ ఇంచార్జ్ కార్యదర్శి బొబ్బిరి ప్రసాద్,జాయింట్ సెక్రటరీ రాజశేఖర్... తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జనసేన పార్టీ క్రియాశీలక (ఉద్యమి సభ్యత్వ నమోదు)సమావేశం



విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారం: జనసేన పార్టీ నగర కార్యాలయం లో విశాఖ నగర (పార్లమెంట్) జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు, విశాఖ సౌత్ ఎమ్మెల్యే, విశాఖ పార్లమెంట్ జనసేన పార్టీ సభ్యత్వ ఇంచార్జ్ వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తో విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గం, ఉత్తర నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ క్రియాశీల సాధక్ లు ముఖ్య నాయకులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. కార్యక్రమంలో తూర్పు ఉత్తర నియోజకవర్గం పార్టీ కార్యకర్తల నుంచి సభ్యత్వ నమోదుకు సూచనలు, సందేశాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అందరి సందేశాలను నివృత్తి



చేశారు. క్రియ మెంబర్లైప్ యొక్క ఆవశ్యకతను తెలియచేశారు. ప్రతి కార్యకర్త ఉద్యమి సభ్యత్వాలను ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకోని పనిచేయాలని పిలుపు నిచ్చారు. పార్టీలో కష్టపడి పనిచేసే ప్రతి ఒక్కరికీ తగిన ప్రతిఫలం ఉంటుందన్నారు. కార్యక్రమంలో జనసేన పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి బోలెట్ల శత్యనారాయణ, ఉత్తర నియోజకవర్గం సమస్యయకర్త పసుపులేటి ఉషాకిరణ్, విశాఖ తూర్పు, ఉత్తర నియోజకవర్గం వార్డు (పెసిడెంట్) మరియు సాధక్ లు, ముఖ్యనాయకులు పాల్గొన్నారు.

# ఆష్టపది చదివితే బంగారు భవిష్యత్తు:-బీజేపీ కన్వీనర్ కెఎస్సార్

**-ఘనంగా విజ్ఞాన భారతి పాఠశాల 44 వ వార్షికోత్సవం**

గాజువాక, చైతన్యవారం: ఆష్టపది చదివితే భవిష్యత్ లో కష్టపడాల్సిన పని ఉందని భాజపా రాష్ట్ర మీడియా పేసలిస్టు, గాజువాక కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు అన్నారు. గాజువాక కణితి రోడ్డులోని భారతీయ విద్యా కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న విజ్ఞాన భారతి ఉన్నత పాఠశాల 44 వ వార్షికోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా నరసింగరావు పాల్గొని మాట్లాడారు.ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమతపడుతున్న పేద విద్యార్థులకు ఈ పాఠశాల ద్వారా మెరుగైన విద్యను అందిస్తూ ఏటా మంచి ఫలితాలను సాధిస్తున్నారని తెలిపారు. లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకొని చదివితే జీవితశీ బంగారు బాట అవుతుంది అన్నారు. అనంతరం ఇటీవల రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న పాఠశాలకు నిర్వహించిన పదో తరగతి ప్రీ వైసీఐ పరీక్షల్లో ప్రతిభ కనబర్చిన ధర్మవర్మ 592 మార్కులు,



సతీష్ 577 మార్కులు సాధించిన ఇద్దరు విద్యార్థులకు మెరిట్ సర్టిఫికెట్లను అందజేసి ఆభినందించారు. కార్యక్రమంలో ప్రెసిపాల్ మహాలక్ష్మి బివితే కళాశాలల జిల్లా కార్యదర్శి శై లక్ష్మి దాక్టర్ నాగమల్లేశ్వరరావు రంగనాయకులు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సినిమాల్లోకి నన్ను తీసుకోకండి!

ఒకప్పుడు బాలీవుడ్లో ఒక్క సినిమానైనా చేయాలని దక్షిణాది హీరోయిన్లు ఆరాటపడేవాళ్లు. ఇక్కడ మంచిపేరు రాగానే.. బీటౌన్లో వాలిపోయేవాళ్లు. తాజాగా, మాలీవుడ్ విలక్షణ నటి కాని కుసుమిత మాత్రం ఇందుకు భిన్నంగా వ్యవహరిస్తున్నది. తనను హిందీ చిత్రాల్లోకి తీసుకోవద్దంటూ షాకింగ్ కామెంట్స్ చేసింది. ఆమె కీలక పాత్రలో నటించిన బాలీవుడ్ సినిమా 'అస్సీ' ఇటీవలే విడుదలైంది. ఈ సందర్భంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న కుసుమిత.. బాలీవుడ్ అవకాశాలపై పలు ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. తనకు హిందీ రాదనీ, అందుకే బాలీవుడ్ సినిమాల్లోకి తనను తీసుకోవద్దని దర్శకులను స్వయంగా కోరుతున్నదట. ఇదే విషయం చెబుతూ.. "హిందీ పరిశ్రమలో నాకు వచ్చే ప్రతి పాత్రనూ నేను చేయలేను. కేరళ, దక్షిణాది నేపథ్యం ఉంటేనే.. ఆ సినిమాకు ఒప్పుకోంటా! తాజాగా, 'అస్సీ' చిత్రంలోనూ నా పాత్ర కేరళకు చెందింది!" అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. అయితే, 'అస్సీ'లో కుసుమిత పోషించిన అత్యాచార బాధితురాలు 'పరిమ' పాత్ర.. సినిమాకు చాలా కీలకమైంది. మొదటగా ఈ పాత్రను డైరెక్టర్ అనుభవ్ సిన్హా వేరేలా అనుకున్నాడట. ఉత్తర భారతం, ఢిల్లీకి చెందిన మహిళగా ఆ పాత్ర ఉండాలని భావించాడట. కానీ, కుసుమిత ఈ ప్రాజెక్టులోకి తీసుకున్నాక.. ఆమెకు హిందీ రాదని తెలిసి, పాత్ర నేపథ్యాన్నే మార్చేశాడట. ఇక, భాషతో పడే ఇబ్బందుల గురించి చెప్పింది. "హిందీలో డైలాగులు రుపెట్టుకోవడం కూడా నాకురాదు. వాటిని అర్థం చేసుకోవడానికే ఇబ్బంది పడుతుంటా! ఎందుకంటే, హిందీని నేర్చుకోవడం నా పల్లకాదు. నేర్చుకోలేను కూడా!" అని స్పష్టం చేసింది. చివరికి ఇంగ్లీష్ మాట్లాడాలన్నా మనసులో అనువాదం చేసుకోవాల్సిందేనని వెల్లడించింది. సంస్కృతిపరంగానూ తాను పక్కా మలయాళీనననీ, తన ఆలోచనలు ఎప్పుడూ మలయాళంలోనే ఉంటాయని



చెప్పుకొచ్చింది. ఇక 'అస్సీ' సినిమా విషయానికి వస్తే.. ఇందులో 'పరిమ' పాత్రలో ఒదిగిపోయింది కాని కుసుమిత. న్యాయం కోసం పోరాడే అత్యాచార బాధితురాలిగా అద్భుతమైన నటనను కనబరిచింది. ఈ క్రమంలో విమర్శకుల నుంచి ప్రశంసలూ అందుకున్నది. కేరళకు చెందిన కాని కుసుమిత.. త్రిస్సూర్ స్కూల్ ఆఫ్ డ్రామాలో శిక్షణ తీసుకున్నది. పారిస్లో థియేటర్ ఆర్ట్స్ పూర్తి చేసింది. 2003లో వచ్చిన 'అన్యార్' సినిమాలో చిన్నపాత్రతో ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టింది. ఆ తర్వాత 'కేరళ కేప్'లో చెప్పుకోదగ్గ పాత్ర పోషించింది. మోహన్లూల్ నటించిన 'శిక్కర్', 'కాక్వియల్' వంటి చిత్రాలతో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు దక్కించుకున్నది. 'బిర్యానీ' సినిమాకు కేరళ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి ఉత్తమ నటిగా అవార్డు అందుకున్నది.

# మరీ అసహ్యంగా ఉండొద్దు..

సినిమాల్లో అవసరమైన శృంగార సన్నివేశాలపై పునరాలోచించుకోవాలని అంటున్నది అలనాటి అందాల తార భాగ్యశ్రీ. హీరోయిన్లను బోల్ట్గా చూపించడంలో తప్పులేదనీ, అసహ్యంగా మాత్రం చూపించకూడదని అభిప్రాయపడింది. తాజాగా, ఓ జాతీయ మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న భాగ్యశ్రీ. ఈ సందర్భంగా 90లతో పోలిస్తే.. ప్రస్తుత సినిమాలకు ఉన్న తేడాల గురించి మాట్లాడింది. "ఏ కాలంలోనైనా సినిమా అనేది అప్పటి సమాజాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. 90లలో జనాలకు వినోదం కావాలంటే.. వారికి ఉన్న ఏకైక మార్గం సినిమానే. కుటుంబంతో సమయం గడపాలన్నా, నలుగురు కలిసి కాలక్షేపం చేయాలన్నా థియేటర్లకే వెళ్లేవారు. అందుకే, కుటుంబ నేపథ్యంలో సాగే సినిమాలే ఆ కాలంలో ఎక్కువగా తెరకెక్కివి. ఇప్పుడు కాలంతోపాటు సినిమా తీసే విధానం కూడా మారింది" అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. ప్రస్తుతం వినోదం కోసం ఎన్నో మార్పులు వచ్చాయనీ, దాంతో జనాలకు ఎక్కువ ఆప్షన్స్ ఉన్నాయని అంటున్నది. ఈ క్రమంలో ప్రేక్షకులను మెప్పించడానికి సినిమాల్లో రొమాంటిక్ సన్నివేశాలను బలవంతంగా జోప్నిస్తున్నారని అభిప్రాయపడింది. దాంతో, పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు కలిసి కూర్చుని సినిమాలు చూడలేని పరిస్థితి నెలకొన్నదని ఆవేదన వ్యక్తంచేసింది. "ప్రేక్షకులను ఇబ్బంది పెట్టే రొమాన్స్ ఎందుకు అవసరంలేని శృంగార సన్నివేశాలు ఎందుకు" అని ప్రశ్నించింది. కథలను బోల్ట్గా చెప్పువ్వనీ, మరీ అసహ్యంగా చూపించడం తగదని ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించింది. 1989లో వచ్చిన 'మైనే ప్యార్ కియా'తో తెరంగేట్రం చేసింది భాగ్యశ్రీ. ఆ సినిమా భాక్తిబద్ధ హిట్ కావడంతో.. రాత్రికి రాత్రే స్టార్ హీరోయిన్గా మారిపోయింది. మొదటి సినిమాతోనే దేశం మొత్తాన్నీ తనవైపు



తిప్పుకొన్నది. అంతలోనే అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తూ.. చిన్ననాటి స్నేహితుడు, నటుడు, నిర్మాత హిమాలయన్ దస్సానితో పెళ్లిపీటలెక్కింది. అయితే, పెళ్లి తర్వాత కూడా నటనను కొనసాగిస్తూ.. బాలీవుడ్లో టాప్ హీరోయిన్గా ఎదిగింది. 'పాయల్', 'ఘర్ ఆయా మేరా పర్సెన్', 'ఓంకారం' వంటి చిత్రాలలో నటించింది. ఆ తర్వాత కొన్నాళ్లు సినిమాలకు బ్రేక్ ఇచ్చింది. రీ-ఎంట్రీలోనూ పలు హిట్ చిత్రాలలో కీలక పాత్రలు పోషించింది. ప్రభాస్ హీరోగా వచ్చిన 'రాధే శ్యామ్'లో తల్లి క్యారెక్టర్ చేసింది. తాజాగా, రితేష్ దేశ్ముఖ్ సినిమా 'రాజా శివాజీ'లోనూ భాగ్యశ్రీ కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నది.

# అలాంటి పాత్ర దొరికితే బాగుండేది!

నిర్మాతల పాలిటి లక్ష్మీవార్తగా మారింది తెలుగమ్మాయి శివానీ నాగరం. ఇప్పటి వరకూ తను చేసిన సినిమాలన్నీ నిర్మాతలకు లాభాలు తెచ్చిపెట్టినవే కావడం విశేషం. రీసెంటగా విడుదలైన 'పా బలవంత్' సైతం బ్రేక్ ఈవెన్ అయిందని ఇటీవల నిర్మాతలే ప్రకటించారు. దీంతో ప్రస్తుతం శివానీ దేట్స్ కోసం చాలామంది నిర్మాతలు ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టినట్టు వినికిడి. శివానీ మంచి నటి మాత్రమే కాదు. శాస్త్రీయనృత్య కళాకారిణి కూడా. తను పాటలు కూడా బాగా పాడుతుంది. ఈ విషయాన్ని ఇటీవలే ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె తెలిపింది. 'నాకు శాస్త్రీయ సంగీతం వచ్చు. శాస్త్రీయ నృత్యంలోనూ ప్రవేశం ఉంది. సినిమాల్లోకి రాకముందు డ్యాన్స్ టీచర్గా పని చేశాను. ప్రస్తుతం ఇతర భాషల్లోనూ అవకాశాలొస్తున్నాయి. అన్నీ మంచి కథలే. అయితే.. నా లోని ప్రతిభను ప్రదర్శించే పాత్రలేతే ఇప్పటివరకూ రాలేదు. అలాంటి పాత్ర వస్తే ఒక నృత్యకారిణిగా నేనేంటో నిరూపించుకోవాలనుంది. అలాగే సొంతంగా పాడుకోవాలని కూడా ఉంది. భవిష్యత్లో నా



ఆశలు ఫలిస్తాయని సమ్యక్తో ఉన్నా అంటున్నది తెలంగాణ అమ్మాయి శివానీ నాగరం.

# పల్లెలోని సందర్శనీ మీవే

'కోర్ట్' జోడీ హార్ట్ రోషన్, శ్రీదేవి అంటూ నటించిన వినోదాత్మక యువతరం సినిమా 'బ్యాండ్ మేకం'. సతీష్ జవాహర్ దర్శకుడు. కావ్య, శ్రావ్య నిర్మాతలు. మార్చి 13న సినిమా విడుదల కానున్నది. విడుదలైన ఈ సినిమాలోని తొలిపాట 'తిప్పుకుంటన్నావ్..' సోషల్ మీడియాలో వైరంగా మారిందని మేకర్స్ ఆనందం వెలిబుచ్చారు. ఈ క్రమంలోనే ఈ శనివారం ఈ సినిమాలోని రెండోపాటను విడుదల చేశారు. 'పల్లెలోని సందర్శనీ మీవే..' అంటూ సాగే ఈ మెలోడీ సాంగ్ని అగ్ర హీరో రవితేజ సోషల్ మీడియా ద్వారా విడుదల చేసి, చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. చంద్రబోస్ రాసిన ఈ పాటను విజయ్ బులాన్స్ స్వరపరచగా, శేషా మోహన్ ఆలపించారు. హీరోహీరోయిన్ల న్యూట్, చైల్డ్ మెమోరిస్సు గుర్తుచేసేలా ఈ పాట



సాగింది. హార్ట్ రోషన్, శ్రీదేవి ఈ పాటలో న్యూట్ యూనిఫాంలో కనిపించారు. ఈ పాటలో వారి అల్లరి అడియన్స్ని మంత్రముగ్ధుల్ని చేస్తుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు.