

## సంప్రదాయబద్ధంగా నారా దేవాంశ ధోతీ వేడుక

- హాజరైన నందమూరి, నారా కుటుంబ సభ్యులు

అమరావతి: ఏపీ విద్య, ఐటీశాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్, బ్రాహ్మణి దంపతుల తనయుడు దేవాంశకు హైదరాబాద్లో ధోతీ వేడుక సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహించారు. నందమూరి, నారా కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితుల మధ్య ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. వారు దేవాంశకు నూతన వస్త్రాలు అందజేసి ఆశీర్వదించారు. సుఖంతోపాటు, ఆయుర్వేదాన్ని తోచి దేవాంశ ఆనందమయ జీవితం గడవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా లోకేశ్, బ్రాహ్మణిలకు నందమూరి బాలకృష్ణ దంపతులు వస్త్రాలు



అందజేశారు. కార్యక్రమంలో సీఎం చంద్రబాబు, ఆయన సతీమణి భువనేశ్వరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## గిరిశిఖర గ్రామాలకు రోడ్లు

- మాది 'పీపుల్స్ ఫ్రెండ్స్' ప్రభుత్వం - పాడేరు ఏజెన్సీ పర్వతంలో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

పాడేరు: రానున్న కాలంలో గిరి శిఖర గ్రామాలన్నింటికీ రోడ్లు వేస్తామని రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి నిబద్ధతతో పనిచేస్తామని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ నిధుల మళ్లింపే ఏజెన్సీ వెనుకబాటుకు కారణమని విమర్శించారు. ఆయన పాడేరు మండలంలోని మారుమూల గ్రామాల్లో పర్యటించి పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. నందిగిరి గ్రామంలో గిరిజనులతో మాటామంతి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ కూటమి సర్కారు పీపుల్స్ ఫ్రెండ్స్ ప్రభుత్వమని పేర్కొన్నారు. గిరిజనుల కష్టాలు వివరించి, సమస్యలు తీర్చడానికి తాము ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటామన్నారు. సంక్షేమంతో పాటు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకూ తమ ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. 40 గడపలు ఉన్న నందిగిరి గ్రామానికి దాదాపు రూ.2 కోట్లు ఖర్చు చేసి రోడ్లు వేయించామన్నారు. గిరిశిఖర గ్రామాల్లో గర్భిణులు పడుతున్న ఇబ్బందులు చూడలేక ఏజెన్సీలో డోలీ మోతలు కనిపించకూడదని సంకల్పించామని తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో ప్రతి గ్రామానికీ రోడ్డు నిర్మిస్తున్నామన్నారు. 'మీరు ఓట్లు వేసి గెలిపించిన ఎమ్మెల్యే ఏనాడూ మీ ఊరు రాలేదు. మీ కష్టం వినలేదు' అని వైసిపి పాడేరు ఎమ్మెల్యే విశ్వేశ్వరరాజును ఉద్దేశించి అన్నారు. గత వైసిపి ప్రభుత్వ హయాంలో నిధులు మళ్లించారు తప్పితే, అభివృద్ధి ఊసే లేదని విమర్శించారు. జలజీవన్ మిషన్ పథకంలో రూ.4 వేల కోట్లు దుర్వినియోగం చేశారని ఆరోపించారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చిన 18 నెలల్లోనే గిరిజన గ్రామాల్లో 460 కిలోమీటర్ల మేర రోడ్లు వేశామని, గిరిశిఖర ప్రాంతాల్లో వేయాల్సిన రోడ్లు, ఇవ్వాలైన సీట్లు, కట్టించాల్సిన పాఠశాల భవనాలు ఇంకా ఉన్నాయని, రాబోయే కాలంలో నిబద్ధతతో పాటామంటిని పూర్తి చేస్తామని, గిరిజనుల పూజలకు భంగం వాటిల్లకూడా అభివృద్ధి చేసి చూపిస్తామని అన్నారు. కార్యక్రమంలో మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్, రాష్ట్ర జనపద కళలు, సృజనాత్మక ఆకాడమీ చైర్మన్ గంగులయ్య, రాష్ట్ర పోలీస్, హాసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కల్యాణం



శివలీనివాసరావు, పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ప్రత్యేక కార్యదర్శి శశిభాషణ్ కుమార్, పంచాయతీరాజ్ కమిషనర్ కృష్ణతేజ, కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. ఓనూరులో జనసేన ఆవిర్భావ దినోత్సవం... జనసేన పార్టీ 13వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా మండలంలోని ఓనూరు గ్రామంలో జనసేన పార్టీ పతాకాన్ని పవన్ కల్యాణ్ ఆవిష్కరించారు. అక్కడి గిరిజనులు ఆయనకు సంప్రదాయ రీతిలో స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆయన అడవిపల్లి బాట పథకంలో భాగంగా ఆ ప్రాంతంలో వేసిన బిల్డి రోడ్లను పరిశీలించారు. పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం పచ్చటి అడవి మధ్యలో, గిరిపుత్రుల మధ్య జరగడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. నందిగిరి గ్రామంలో మాటామంతి కార్యక్రమంలో స్థానికులు పవన్ కల్యాణ్ దృష్టికి పలు సమస్యలను తీసుకురాగా, ఆయన అధికారులతో మాట్లాడి అక్కడికక్కడ కొన్నింటిని పరిష్కరించారు.

## గ్యాస్ పై ఆందోళన వద్దు

- కొరత లేకుండా చర్యలు - మంత్రుల బృందం

అమరావతి: రాష్ట్రంలో వంట గ్యాస్ సరఫరా విషయంలో ప్రజలు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని మంత్రివర్గ ఉపసంఘం పేర్కొంది. అమెరికా, ఇరాన్, ఇజ్రాయల్ యుద్ధం నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలోని పరిస్థితులపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మంత్రివర్గ ఉపసంఘం నియమించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఉపసంఘంలోని మంత్రులు వ్యూహం కేసీ (ఆర్థిక శాఖ), కె ఆచెన్నాయుడు (వ్యవసాయ శాఖ), నాదెండ్ల మనోహర్ (పౌరసరఫరాల శాఖ) వారి శాఖలతో పాటు పోలీస్, విజిలెన్స్ తదితర సమన్వయ శాఖలతో శనివారం విజయవాడలో సమీక్ష నిర్వహించారు. అనంతరం వారు మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. గ్యాస్ సరఫరాలో ప్రజలకు ఇబ్బంది లేకుండా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు చర్యలు తీసుకుంటున్నాయని, ప్రజలు వదంతులు నమ్మొద్దని కోరారు. యుద్ధ వాతావరణం కారణంగా, నౌకల రవాణాకు అటంకం వల్ల సరఫరా వ్యవస్థలో సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యాయని చెప్పారు. వీటి పునరుద్ధరణకు, బలోపేతానికి, కొత్త మార్గాల అన్వేషణకు కేంద్ర ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని తెలిపారు. ఇతర పెట్రోలియం ఉత్పత్తులను తగ్గించి గ్యాస్ ఉత్పత్తిని పెంచాలని కేంద్రం దేశవ్యాప్త రిఫైనరీలను ఆదేశించిందని, దీనివల్ల ఉత్పత్తి 10 నుంచి 20 శాతం పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. కుటుంబాలపై ప్రభావం పడకుండా వంటగ్యాస్ సరఫరాకు ఇబ్బంది లేకుండా చూస్తున్నామన్నారు. ఆస్పత్రులు, వసతి గృహాల కార్యకలాపాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని తెలిపారు. గ్యాస్ సిలిండర్లపై కేంద్రం కొన్ని పరిమితులు విధించిందన్నారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో 25 రోజులు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 45 రోజులకు, డబుల్ సిలిండర్లు ఉన్నవారికి 32 రోజులకు సిలిండర్ పొందేలా మార్గదర్శకాలు ఉన్నాయని వివరించారు. వివేకవంతుల పరిస్థితులను లాభాధారణ కోసం



ఉపయోగించుకోవాలనే తలంపుతో ఎవరైనా బ్లాక్ మార్కెటింగ్ కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలతో ప్రత్యామ్నాయాలపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించుతున్నట్లు తెలిపారు. ఇప్పటికే హోటళ్లు, గ్యాస్ డీలర్లు తదితర అనోసీయేషన్లతో సమావేశాలు నిర్వహించామని పేర్కొన్నారు. ప్రజల నలహాలు, నూచనలను కూడా స్వీకరిస్తున్నామన్నారు. ప్రస్తుతం 95 శాతం ఆన్లైన్ బుకింగ్లు జరుగుతున్నాయని, 88 శాతం వరకు ఓటిపి ఆధారిత గ్యాస్ సిలిండర్ డెలివరీలు జరుగుతున్నాయని వివరించారు. ఈ శాతాన్ని పెంచాలని సంస్థలకు సూచించామని తెలిపారు. ప్రత్యామ్నాయ వనరులను ఉపయోగించుకోవడంలో భాగంగా ఫైవ్ గ్యాస్ పై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించుతున్నట్లు చెప్పారు. విజయవాడలో పాటు వివిధ సగరల్లో విజయవంతంగా సదుస్తున్న ఫైవ్ గ్యాస్ నేడు వరంగా మారందని పేర్కొన్నారు. నేచురల్ గ్యాస్ ను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకునే విషయంపై సీఎం కార్యాలయం ఇప్పటికే దృష్టి సారించినట్లు వివరించారు. ఈ సమావేశంలో పౌరసరఫరాల శాఖ కమిషనర్ సౌరభ్ గౌర్, డైరెక్టర్ శ్రీవాస్ సుబ్బర్ అజరుకుమార్, సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ డైరెక్టర్ కెఎన్ విశ్వనాథన్, ఐ.ఓ.ఎల్, బి.పి.ఎల్, హెచ్.పి.ఎల్ తదితర అయిల్ గ్యాస్ కంపెనీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

## సామాన్య భక్తుల దర్శనానికి అధిక ప్రాధాన్యత

- హోంమంత్రి అనిత

సింహాచలం: సింహాచి అప్పన్నను హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత దర్శించుకున్నారు. ఆలయానికి చేరుకున్న హోంమంత్రికి దేవస్థానం అధికారులు ఘన స్వాగతం పలికారు. స్వామివారి దర్శనానంతరం వేద పండితులు అనితకు వేదాంతాన్ని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అధికారులు స్వామివారి చిత్రపటం, తీర్థ ప్రసాదాలను హోంమంత్రికి అందజేశారు. త్వరలో జరగనున్న సింహాచలం చందనోత్సవం, వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి కల్యాణోత్సవం ఏర్పాట్లపై ఆలయ అధికారులు, అర్చకులతో హోంమంత్రి అనిత సమీక్షించారు. భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా హోంమంత్రి అనిత విలేజరులతో మాట్లాడుతూ, గతేడాది చందనోత్సవంలో సుమారు 1,20,000 మంది భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకున్నట్లు చెప్పారు. ఈ ఏడాది భక్తుల సంఖ్య మరింత పెరిగి అవకాశం ఉందని చెప్పారు. చందనోత్సవం ఏర్పాట్లపై ఈ నెల చివర్లో మంత్రుల బృందం



సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. సామాన్య భక్తుల దర్శనానికి ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని ఆమె పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో గ్యాస్ సంక్షోభం లేకుండా ప్రభుత్వం అప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తోందని తెలిపారు. సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఎప్పటికప్పుడు ఆర్డీజీఎస్ ద్వారా పరిస్థితులను సమీక్షిస్తున్నారని చెప్పారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో కొంతమంది తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని, ప్రజలు ఆ వదంతులను సమ్యగ్గా మంత్రి నూచించారు.

## కాంగ్రెస్ భయాందోళనలు సృష్టిస్తోంది

- అస్సాం, పశ్చిమ బెంగాల్ పర్వతంలో మోదీ విసుర్లు

కోల్కతా: ప్రపంచ యుద్ధాల ప్రభావం ప్రజలపై అతి తక్కువగా పడేలా కేంద్ర ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందగా.. కాంగ్రెస్ పార్టీ బాధ్యతారహితంగా వ్యవహరిస్తూ భయాందోళనల సృష్టికి ప్రయత్నిస్తోందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఆరోపించారు. త్వరలో ఎన్నికలు జరగనున్న అస్సాం, పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్రాల్లో శనివారం ప్రధాని పర్యటించారు. పశ్చిమ బెంగాల్ లో రూ.18,680 కోట్ల విలువైన రవాణా, మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులు.. అస్సాంలో రెండు రోజుల్లో కలిపి మొత్తం రూ.47,800 కోట్ల ప్రాజెక్టులను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా రెండు రాష్ట్రాల్లో రా్యాలను ఉద్దేశించి ప్రసంగించిన మోదీ అస్సాంలో ప్రధాన ప్రతిపక్షమైన కాంగ్రెస్ ను, పశ్చిమ బెంగాల్ లో అధికార పార్టీ తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ను తీవ్రంగా విమర్శించారు. అస్సాంలోని సిల్చిర్ లో ప్రాజెక్టుల ఆవిష్కరణ అనంతరం మాట్లాడుతూ.. దశాబ్దాలుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈశాన్య రాష్ట్రాల అభివృద్ధిని నిర్లక్ష్యం చేసిందన్నారు.



"దేశానికి సంబంధించి, అస్సాం గురించి కాంగ్రెస్ ఎలాంటి దార్శనికత లేదు. మోదీని ఎలా తిట్టాలి, పుకార్లు.. అబద్ధాలు ఎలా వ్యాప్తి చేయాలి, ప్రజల్ని తప్పుదోవ పట్టించే రీళ్లు ఎలా చేయాలి మాత్రమే వారికి తెలుసు" అని దుయ్యబట్టారు. ఏట సదస్సులో కాంగ్రెస్ నిర్వాకాన్ని దేశమంతా విమర్శించినా, 'రాజ కుటుంబం' మాత్రం ఆందోళనకారుల వెన్ను తట్టిందన్నారు.

## 'ఉపాధి' నిర్వీర్యంతో పేదలకు నష్టం

- పిసిసి అధ్యక్షురాలు వైఎస్.షర్ల

నక్కపల్లి: నాడు యుపిఎ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని నేడు కేంద్రంలోని మోడీ సర్కారు నిర్వీర్యం చేస్తూ పేదల పొట్టకొట్టేందుకు చూస్తోందని పిసిసి అధ్యక్షురాలు వైఎస్.షర్ల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఉపాధి హామీ పరిరక్షణ యాత్రలో భాగంగా అనకాపల్లి జిల్లాలో శనివారం ఆమె పర్యటించారు. తొలుత నక్కపల్లి మండలం వెదుళ్లపాలెం సమీపాన ఉన్న చెరువు వద్ద పనిచేస్తోన్న ఉపాధి కార్యకర్తలను కలిసి వారి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. అనంతరం షర్ల మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉపాధి హామీకి కొత్త నిబంధనలు పెట్టి ఇబ్బందులు తెస్తోందన్నారు. ఇప్పటికే రాష్ట్రం రూ.12 లక్షల కోట్ల అప్పుల్లో ఉందని, మోడీ ప్రభుత్వం తెచ్చిన వివిధ-గ్రామీణతో రాష్ట్రం మీద రూ.5 వేల కోట్ల భారం పడుతుందని తెలిపారు. 125 రోజుల పని కల్పన పచ్చి మోసమని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో జాతీయ కార్మికులను భారీగా తొలగించారని, ఉపాధి హామీపై మోడీ సర్కారుకు చిత్తశుద్ధి ఉంటే జాతీయ కార్మికుల ఎందుకు తొలగిస్తోందని ప్రశ్నించారు.



ఉపాధి వేతనదారులకు ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉన్న మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని కొనసాగించాలని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం అయ్యతాపురం మండలం తిమ్మరాజుపేట గ్రామంలో షర్ల తన యాత్రను కొనసాగించారు. గాంధీని చంపిన గాడ్సేకు, ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని నిర్వీర్యం చేసిన మోడీకి తేడా లేదని విమర్శించారు. ఆయా కార్యక్రమాల్లో పార్టీ సీనియర్ నాయకులు జె.డి.శీలం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## రప్పా రప్పా అనేవాళ్లని చూసే జాలేస్తోంది

- జనసేన పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి, ఎమ్మెల్యే కె.నాగబాబు

లావేరు: అధికారంలోకి రాగానే అడ్డం వచ్చినవారిని రప్పా రప్పా నరుకుతామంటున్న వైకాపా నాయకులను చూస్తుంటే జాలేస్తోందని జనసేన పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి, ఎమ్మెల్యే కె.నాగబాబు అన్నారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా ఎచ్చెర్ల నియోజకవర్గం లావేరు మండల కేంద్రంలో జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ వేడుకల్లో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. రప్పా రప్పా నరుకుతామంటే ఇప్పుడున్న సీట్లు కూడా రావచ్చారు. 2024 ఎన్నికల్లో జనసేన ఓటంబిగా పోటీ చేసేలా వైకాపా కుట్రలు వచ్చిందని విమర్శించారు. "మళ్లీ జగన్ కు అవకాశం ఇవ్వకూడదని, రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసమే మేము కూటమితో పోతున్నామని పోటీ చేశాం. మరోసారి వైకాపాకు అవకాశమిస్తే ప్రజలు ఈ రాష్ట్రాన్ని విడిచిపెట్టి వెళ్లిపోవాలి" అని పరిస్థితి వస్తుంది. ఎర్రచందనం స్పృహగోల్లోనూ వైకాపా ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు పాత్ర ఉంది. రాష్ట్రంలో మరో 15 ఏళ్లు జనసేన, తెదేపా, భాజపా ఐక్యత



కొనసాగుతుంది. కూటమి కలిసి ఉన్నంత వరకు వైకాపా ఆటలు సాగవు. కార్యకర్తలు ఎవరూ వైకాపా బెదిరింపులకు భయపడద్దు. అధికారంలోకి వచ్చాక ఎన్నో అభివృద్ధి పనులు చేశాం.. ఇంకా చేస్తాం. త్వరలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ప్రతి కార్యకర్త కష్టపడి పని చేయాలి" అని నాగబాబు పిలుపునిచ్చారు.

సంపాదకీయం

# ఆర్థికశక్తి కీలకమైనదని గుర్తించాలి

మునుపు దేశాల మధ్య యుద్ధాలు అంటే సరిహద్దుల దగ్గర సైనిక ఘర్షణలు, భూభాగ ఆక్రమణలే ప్రధానంగా ఉండేవి. ప్రపంచీకరణ, అధునాతన సాంకేతికతల రాకతో నేటి సమరాలు ఆర్థిక వ్యవస్థలను సైతం చుట్టుముడుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో 'భౌగోళిక ఆర్థిక (జియోఎకనమిక్స్) వ్యూహాలు' ప్రపంచ రాజకీయాల్లో శక్తిమంతమైన అస్త్రాలుగా మారుతున్నాయి. ఏ దేశమైనా, రాజ్యాల కూటమైనా తన రాజకీయ, వ్యూహాత్మక ప్రయోజనాల కోసం ఇతర దేశాలపై ఆర్థిక ఆంక్షలు, వాణిజ్య పరిమితులు విధించడం, కరెన్సీ విధానాలను తీసుకురావడం వంటి ఆయుధాలను ప్రయోగిస్తుంది. ఇలాంటి అంశాలను కూలంకషంగా తెలియజేప్పేదే భౌగోళిక ఆర్థికశాస్త్రం(జియోఎకనమిక్స్). నేడు ఇది ప్రపంచదేశాల చేతిలో బలమైన వ్యూహాత్మక సాధనమవుతోంది. చాలా ధనిక దేశాలు తమ ఆర్థిక, సాంకేతిక బలిమిని, సరఫరా గొలుసులపై ఆధిపత్యాన్ని ఉపయోగించి ప్రపంచ రాజకీయాలను శాసిస్తున్నాయంటే కారణం- దాని వెనకనున్న భౌగోళిక ఆర్థిక వ్యూహాలే. కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఫారిన్ రిలేషన్స్, అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధి సంస్థల నివేదికల ప్రకారం, ప్రపంచంలో 1950-70 మధ్య వివిధ దేశాలపై 20 పర్యాయాలు ఆర్థిక ఆంక్షలను విధించారు. 2010-25 మధ్య అలాంటివి సుమారు 120 సార్లు చోటుచేసుకున్నాయంటే జియోఎకనమిక్స్ వ్యూహాలు ఎంత కీలకంగా మారుతున్నాయో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అదే సమయంలో ఈ పాచిక విజయవంతం కావడం క్రమంగా తగ్గిపోతుండటాన్ని గమనించాలి. దీనికి ప్రధాన కారణం- ప్రపంచీకరణ! ఒకప్పుడు అమెరికా వంటి దేశాల ఆర్థిక ఆంక్షలకు గురైన రాజ్యాలు బాగా నష్టపోయేవి. ఇప్పుడా పరిస్థితి లేదు. ఆంక్షలకు గురైన దేశాలు చైనా, రష్యా వంటి ప్రత్యమ్నాయ మార్కెట్లకు మళ్లుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ రాజకీయాల్లో ఇటీవల 'గ్రేజోన్' చర్యలు అధికమవుతున్నాయి. ఈ వ్యూహం ద్వారా గురిపెట్టిన దేశంలోని బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలు, విద్యుత్ గ్రిడ్లు, రక్షణ సమాచార నెట్వర్క్లపై సైబర్ దాడులు చేపడతారు. తద్వారా అక్కడి ఆర్థిక వ్యవస్థను కుప్పకూల్చడంతో పాటు సామాజిక మాధ్యమాల్లో తప్పుడు సమాచారాన్ని వ్యాప్తిచేస్తారు. తద్వారా ప్రజల్లో అలజడి సృష్టిస్తారు. ఇరాన్ పరిస్థితులే ఇందుకు తార్కాణం. అణు కార్యక్రమాన్ని అడ్డుకోవడానికంటూ పాశ్చాత్య దేశాలు విధించిన ఆంక్షల మూలంగా టెహ్రాన్ ఆర్థికంగా దెబ్బతినిపోయింది. 1995లో మొత్తం ఇరాన్ ఎగుమతుల్లో చమురు వాటా 84శాతం ఉంటే, నిరుడు అది 32శాతానికి పడిపోయిందని అంచనా. ఆంక్షల మూలంగా 2020 నాటికి అక్కడి ద్రవ్యవ్యయం 40శాతానికి ఎగబాకింది. పన్నుసేవల ధరాభారం వల్ల ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు దారుణంగా పడిపోయాయి. 2010లో అయిదు శాతం ఉన్న ఇరాన్ జీడిపీ వృద్ధిరేటు 2020 నాటికి బాగా వెనకబడిపోయింది. ఇలాంటి దుస్థితిలో పాశ్చాత్య దేశాలతో తన వాణిజ్యం కుంచించుకుపోవడంతో... చైనా, రష్యా, బ్రిక్స్ దేశాలవైపు ఇరాన్ దృష్టి సారిస్తోంది. జియోఎకనమిక్స్ వ్యూహంలో మనం తెలుసుకోవాల్సిన ఒక ముఖ్యమైన పాఠం: ఆర్థిక ఆంక్షలు ఒక దేశాన్ని ఒంటరిని చేయలేకపోతే, అది కొత్త వ్యూహాత్మక బ్లాకులను సృష్టిస్తుంది. భౌగోళిక ఆర్థిక వ్యూహాల్లో మరో కీలక పాచిక - విదేశీ సాయం. పేదరిక నిర్మూలన, అభివృద్ధి కోసమని పైకి చెప్పినా, చివరికి అది పలుకుబడినీ రాజకీయ ప్రభావాన్నీ పెంచే సాధనమే అవుతుంది. రాజకీయ అస్థిరత, అవినీతితో కునారిల్లుతున్న దేశాల్లో ఈ నిధులను ఆయుధాల కొనుగోళ్లకూ, పాలకుల ప్రయోజనాలకూ మళ్లించడం పరిపాటిగా మారింది. దీనివల్ల అక్కడ సామాజిక అసమానతలు ముమ్మరించి, అంతర్గత ఘర్షణలు చెలరేగుతాయి. జియోఎకనమిక్స్ అనేది రెండంచుల ఖడ్గం వంటిది. ఇది ఒకవైపు యుద్ధం లేకుండానే విధానపరమైన మార్పుల కోసం ఒత్తిడి తీసుకురాగలదు. మరోవైపు, ప్రజల్లో అశాంతికి, ప్రాంతీయ అస్థిరతకూ దారితీయవచ్చు. భౌగోళిక ఆర్థిక వ్యూహం ప్రకారం, ఒక దేశ శక్తిని సైనిక సామర్థ్యంతోనే కాకుండా, దాని ఆర్థిక స్థిరత్వం, విదేశీ మారకద్రవ్య నిల్వలు, సరఫరా గొలుసులపై పట్టు తదితర అంశాల ఆధారంగా నిర్ణయిస్తారు. కాబట్టి, 21వ శతాబ్దపు ప్రపంచ రాజకీయాల్లో ఆర్థికశక్తి కూడా సైనికశక్తి మాదిరే కీలకమైనదని గుర్తించాలి.

# అన్నదాతలకు ప్రతీ ఏడాది 20 వేలు కూటమి ప్రభుత్వం పెట్టుబడి సాయం

## - రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షులు పల్లా

గాజువాక, చైతన్యవారం: అన్నదాత సుఖీభవ పియం కిసాన్ సమ్మాన్ యోజన పథకం ద్వారా రైతులకు పెట్టుబడి సాయాన్ని అందజేసే టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గాజువాక శాసనసభ్యులు పల్లా శ్రీనివాసరావు. గాజువాక నియోజకవర్గంలో సుమారు 562 మంది రైతులకు 29 లక్షల 88వేలు రూపాయల చెక్కును ఆయన చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రైతు దేశానికి వెన్నెముక అని అన్నారు. ప్రతి రైతుకు సంవత్సరానికి ఇరవై వేల రూపాయలు పెట్టుబడి సహాయం అందిస్తున్నామని అన్నారు. అందులో ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వం ఆరు వేల రూపాయలు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పద్దెనిమిది వేల రూపాయలు ఇస్తోంది అన్నారు. మండల వ్యవసాయ శాఖ అధికారిని పద్యావతి అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో బిజెపి



గాజువాక ఇంచార్జ్ కరణంరెడ్డి సరసింగరావు, టీడీపీ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాసరావు, కార్పొరేటర్లు ఇల్లపూ వరలక్ష్మి, రైతు శ్రీనివాస్, జనసేన టీడీపీ బిజెపి వార్డు అధ్యక్షులు గవర సోమశేఖర్, దశేంద్ర, కోసూరు తాతారావు, కరణం జగదీష్, బలిరెడ్డి సత్యనారాయణ, సూకరాజు, ఆది సత్తిబాబు, అశోక్ చేట్లూరి, శ్రీను, రవీంద్ర, సోమియయ్యు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# డాక్టర్ కందుల ఆధ్వర్యంలో జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

## - ఘనంగా వేడుకల నిర్వహణ -జన సైనికులు, వీర మహిళల సమక్షంలో కేక్ కటింగ్ -పలు సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహణ

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారం: విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ నాయకులు, 32 వ వార్డు కార్పొరేటర్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. అభివృద్ధి సేవల లో గల తన పార్టీ కార్యాలయంలో జనసైనికులు, వీర మహిళ సమక్షంలో కేక్ కట్ చేసి ఈ వేడుకలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పలు సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను చేపట్టారు. నవ పద్మలక్ష్మి కె.రాణి, ఎం.ప్రియలక్ష్మి పట్టు బట్టలు, కుంకుమ వెండి భరిణీలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం ప్రతి ఏటా మార్చి 14న ఘనంగా నిర్వహించడం జరుగుతుందని చెప్పారు. పార్టీ అధినేత, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ స్థాపించిన ఈ పార్టీ తన 13వ ఆవిర్భావ వేడుకలను ఎండల తీవ్రత దృష్ట్యా రాష్ట్రస్థాయి సభ రద్దు చేసి, గిరిజన ప్రాంతాల్లో (నందిగరం, పాడేరు) సాధారణంగా నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. మార్చి 14, 2014న పవన్ కళ్యాణ్ జనసేన పార్టీని స్థాపించారని



వెల్లిడించారు. "ప్రజల కష్టాల కోసం, ప్రశ్నించే తత్వం కోసం" పార్టీ స్థాపన జరిగిందన్నారు. 2014లో పార్టీని స్థాపించినా, 2019లో మొదటిసారిగా ఎన్నికల్లో పోటీ చేయడం జరిగిందన్నారు. 2024 ఎన్నికల్లో జనసేన, టీడీపీ, బీజేపీ కూటమిగా ఏర్పడి, గొప్ప విజయాన్ని సాధించి అధికారంలోకి రావడం జరిగిందన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ప్రజా సమస్యలపై పవన్ కళ్యాణ్ దృష్టి సారించారని, రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం జనసేన పార్టీ అవిశ్రాంతంగా కృషి చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కె.నళిని దేవి, వాసవి క్లబ్ పాస్ గవర్నర్ కె.కీర్తన, కె.కృష్ణ, అంధోని శేఖర్, కె.అప్పారావు, వై.శీను, కందుల కేదారాధ్, కందుల బద్రినాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మహిళలు పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదగాలి

## - అనకాపల్లిలో మహిళా పారిశ్రామిక పార్కుకు శంకుస్థాపన - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: పరిశ్రమల ఏర్పాటులో మహిళలను ప్రోత్సహించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటుందని, మహిళలు స్వయం ఉపాధి రంగంలో రాణించి, ఆర్థిక సాధికారత సాధించేందుకు చిన్న పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు దోహదపడే శిక్షణ, ఇతర సహాయ సహకారాలు అందించడానికి ప్రభుత్వం కృతనిశ్చయంతో ఉందని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పేర్కొన్నారు. అనకాపల్లి మండలం, కోడూరులోని ఏవీఐఐసీ షెడ్యూల్డ్ ఎంఎన్ఎంఈ పార్కు సమీపంలో ఏఎల్ఐపీసీ సుమారు 31.77 ఎకరాలలో ఏవీఐఐసీ ఆధ్వర్యంలో మౌలిక వసతులు కల్పించడంతో, ఎలీవ్ మహిళా శక్తి భవన్ పరిపాలన భవనం, శిక్షణ కార్యాలయాన్ని నిర్మించేందుకు శనివారం ఉదయం నిర్వహించిన భూమి పూజ కార్యక్రమంలో స్థానిక శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్య మాన్ పబ్లిక్, గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మల్లా సురేంద్ర, అర్బన్ ప్లెనాస్ అండ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీలా గోవింద్ సత్యనారాయణ, ఎలీవ్ సంస్థ ప్రెసిడెంట్ రమాదేవి లతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అనకాపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో మహిళా సాధికారత దిశగా కీలక అడుగు వడిందని, సుమారు 31.77 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో అత్యాధునిక సౌకర్యాలతో ఏర్పాటు చేయనున్న మహిళా పారిశ్రామిక పార్కుకు నేడు ఘనంగా శంకుస్థాపన చేసుకోవడం జరిగిందన్నారు. వచ్చే ఏడాది నాటికి రాష్ట్రంలో 5 లక్షల మంది మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలను తయారు చేయాలన్నదే ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సంకల్పమని, అందుకు జిల్లా యంత్రాంగం పూర్తి సహకారం అందిస్తుందని కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ స్పష్టం చేశారు. మహిళలు తమలో ఉన్న ఆలోచనలను వ్యాపార రూపంలోకి మార్చుకోవాలని, అందుకు ప్రభుత్వం మరియు ఎలీవ్ వంటి సంస్థలు పూర్తి సహకారం అందిస్తాయని ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు. మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలను తీర్చిదిద్దడంలో ఎలీవ్ సంస్థ అందిస్తున్న శిక్షణ మరియు మార్గదర్శకత్వం ఎంతో కీలకమని కలెక్టర్ కొనియాడారు. మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలకు అందగా ప్రభుత్వం... స్థానిక శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలకు ప్రభుత్వం అందగా ఉంటుందని, కూటమి ప్రభుత్వంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు మహిళలకు ఇచ్చే ప్రాధాన్యతకు ఈ పారిశ్రామిక పార్కు ఒక



నిర్వహించిన అన్నారు. మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలను ప్రోత్సహించేందుకు సబ్సిడీతో కూడిన రుణాలు మరియు అన్ని రంగాల్లో వారికి అవసరమైన తోడ్పాటును ఈ పార్కు ద్వారా అందించనున్నారని తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా మహిళా పారిశ్రామికవేత్తల కోసం భారీ సబ్సిడీని ముఖ్యమంత్రి ప్రకటించారని వెల్లిడించారు. జిల్లా కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా ఈ కార్యక్రమం జరగడం శుభవర్తమామని, మహిళలు అన్ని రంగాల్లోనూ రాణించాలన్నదే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు త్వరితగతిన పూర్తి చేయడం ద్వారా వేలాది మంది మహిళలకు ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అందరూ సమిష్టిగా కృషి చేసి నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాలను చేరుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. అర్బన్ ప్లెనాస్ అండ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీలా గోవింద్ సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ మహిళలు కేవలం గృహిణులుగానే పరిమితం కాకుండా, స్వతంత్ర మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదగాలిని, మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలను తీర్చిదిద్దడంలో ఎలీవ్ సంస్థ అందిస్తున్న శిక్షణ మరియు తోడ్పాటును అభినందించారు. మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలను ప్రోత్సహించేందుకు ప్రభుత్వం సబ్సిడీ అందిస్తోందని, దీనిని మహిళలు అందిచ్చుకోవాలని కోరారు. గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మల్లా సురేంద్ర, మాట్లాడుతూ మహిళా సాధికారతకు - సామాజిక అభివృద్ధి మరియు భవిష్యత్తుకి ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తుందన్నారు. మహిళలు కేవలం గృహిణులుగానే కాకుండా, విజయవంతమైన పారిశ్రామిక వేత్తలుగా ఎదగాలిని ఆంద్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఆకాంక్షిస్తోందని తెలిపారు. ఈ భూమి పూజ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు ఎలీవ్ సంస్థ ప్రెసిడెంట్ రమాదేవి, మరియు పెద్ద సంఖ్యలో మహిళా సంఘాల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

# మార్చి 17 నుండి ఏప్రిల్ 17 వరకు శ్రీ నూకంబిక అమ్మవారి వార్షిక జాతర మహోత్సవాలు

## - సామాన్య భక్తులతో పాటు వీఐపీ, వీవీఐపీల దర్శనాలు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా జరిగేలా ఆలయ, పోలీసు అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలి - భక్తుల రద్దీకి తగ్గట్లు పక్కా ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆదేశించిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: శ్రీ నూకంబిక అమ్మవారి వార్షిక జాతర మహోత్సవాలు మార్చి 17 నుండి ఏప్రిల్ 17 వరకు జరగనున్నందున పట్టిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో జరిగిన సమన్వయ కమిటీ సమావేశంలో పలు అంశాలపై మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రత్యేక ప్రణాళికతో చర్యలు చేపట్టాలని, ఉత్సాహాలను విజయవంతంగా నిర్వహించాలని పేర్కొన్నారు. పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టాలని, వాహనాలకు పార్కింగ్ సదుపాయం కల్పించాలని సూచించారు. భక్తులకు ఆపొకర్వం కలగకుండా సరిపడా క్యూలైన్లు, మంచినీటి సదుపాయం, వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం లేకుండా చూసుకోవాలని, పారిశుధ్య చర్యలు చేపట్టాలని, ఎక్కడిక్కడ దస్ట్ బిన్ను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. పోలీసు శాఖ సూచనల మేరకు అవసరమైన ప్రాంతాల్లో సీసీ కెమెరాలు అమర్చాలని ఆలయ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రసాదం కౌంటర్, క్యూలైన్ల వద్ద సరిపడా సిబ్బందిని అందుబాటులో ఉంచాలని, భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా పట్టిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ సూచించారు.



ఎక్కడిక్కడ సూచిక బోర్డులు, ప్రత్యేక క్యూలైన్లు ఏర్పాటు చేయాలని చెప్పారు. అన్ని విభాగాల అధికారులతో ఆలయ సమీపంలో కంట్రోల్ రూం ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ట్రాఫిక్ అంతరాయం, భక్తులకు ఇబ్బంది లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. సేవా సంఘాలు, ఎన్.ఎన్.ఎన్., వాలంటీర్లను వినియోగించుకోనే ప్రక్రియ పారదర్శకంగా ఉండాలన్నారు. గత అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్య మాన్ పబ్లిక్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై సత్యనారాయణ రావు, హౌసింగ్ షీడ్ శ్రీనివాసరావు, ఎండ్-మెంట్ డిప్యూటీ కమిషనర్ ఎన్ సుజాత, ఎండ్-మెంట్ డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ అధికారి కేవల్ సుధారాణి, ఆలయ ఈవో శ్రీధర్, పోలీస్, జీవీఎంసీ, షైర్ సర్వీస్, విద్యుత్ శాఖ, డిఎం అండ్ హెచ్ ఓ, విభాగాల జిల్లా స్టాయి అధికారులు, కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# 88వ వార్షికోత్సవం ఘనంగా జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

## - పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన జనసేన పార్టీ వార్డు అధ్యక్షులు వజ్రన జనార్దన్ శ్రీకాంత్

పెందుర్తి, చైతన్యవారం: దేశ, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవాలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో 88వ వార్డు, పెద నరస ప్రాంతంలో 13వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం పురస్కరించుకొని వజ్రన జనార్దన్ శ్రీకాంత్ ఆధ్వర్యంలో నాయకులు, అభిమానులు మధ్య పార్టీ జెండా ఆవిష్కరణ చేసారు. జనసేన పార్టీ అధినేత, ఉప ముఖ్యమంత్రి కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ ఆశయ సాధనలో పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ ప్రస్తానంగా ఆయన 2014 మార్చి 14న హైదరాబాద్లోని మాదాపూర్లో 'ప్రశ్నించే గొంతు'గా జనసేన పార్టీని స్థాపించారు. 'సమాజంలో మార్పు', 'సేవా భావం' లక్ష్యంగా ఏర్పాటైన ఈ పార్టీ మార్చి 14 నాటికి 13వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని గిరిజన ప్రాంతమైన అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా పాడేరు నియోజకవర్గం, నందిగరంపులో, స్థానిక గిరిపుత్రులతో కలిసి పవన్ కళ్యాణ్ జరుపుకున్నారు... ఆయన ఆడుగుజాడలలో ఆయన ఆశయాలకు అనుగుణంగా నడుస్తున్న వజ్రన జనార్దన్ శ్రీకాంత్ పార్టీ జెండా ఆవిష్కరణ అనుంతరం పలు సేవా కార్యక్రమాలతో పాటు ఆరాధన అనాధాశ్రమం పిల్లల మధ్య జరుపుకోవడం జరిగింది. అధ్యక్షులు వజ్రన జనార్దన్ శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ రాష్ట్ర ప్రజలకు ఏమి చేసినా



భవిష్యత్తుని ఇవ్వాలని ఆయన బలమైన ఆశయ సాధనకు ఆయన ఆలోచనలు ఉంటాయని మన్యంలో గిరిపుత్రులు వడుతున్న ఇబ్బందులను ఈ ఆవిర్భావ దినోత్సవం అడివిగిరిపుత్రుల మధ్య వారి జీవనశైలి మెరుగుపరచాలని సదుద్దేశంతో మన్యం ప్రజల మధ్యలో జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం జరుపుకోవాలని ఆయన ఆలోచనలు అనుగుణంగా అధినేత పిలుపుమేరకు శనివారం పలు సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టడమి, ఈ సందర్భంగా తెలుగు ప్రజల అందరితోపాటు దేశ ప్రజలందరికీ ఈ ప్రత్యేక ఆవిర్భావ దినోత్సవ సుఖాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక జనసేన పార్టీ నాయకులు ఒమ్మి అప్పలరాజు, గవర శ్రీను, ప్రవీణ్ తదితరులు 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 ఎంటంటే 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 జలుబు, గొంతు నొప్పికి కారణం అవుతుంది. అందువల్ల, కొద్దిసేపు కూర్చున్న తర్వాత మాత్రమే నీళ్లను ముట్టుకోవడం మంచిది. ఎండ నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే ఏసీ, కూలర్ వేసుకుని కూర్చోవద్దు. ఇది వేడి, చలికి కారణమవుతుంది. దీని ప్రభావం గొంతుపై పడవచ్చు. మీరు ఏసీలో కూర్చోవాలనుకుంటే.. దాని ఉష్ణోగ్రత 25 డిగ్రీల లోపు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

అవేంటంటే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, క్షేమం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీముతో ఆవిరి వట్టేటప్పుడు దుప్పటి లేదా టవల్తో 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!

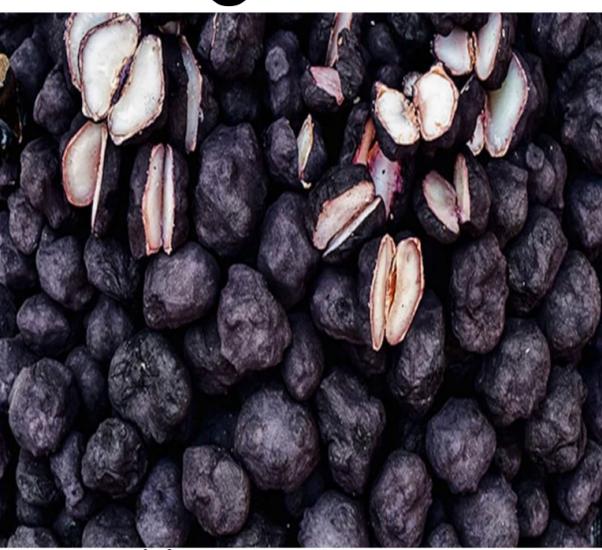
పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని తాజా పాలను తాగటం మంచిదని చెబుతున్నారు. పాలలో కేలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. పాలను నీవారింపాలి.. లేదా చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. లేదంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఎరువు రంగులో పగుళ్లు, దగ్గుర్ల ఉన్నట్టే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ప్రీజర్వేటివ్ ఎక్కువగా



యాద్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి. పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మొటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలతో బాధపడడాన్ని 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

# సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

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



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 డైనిమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

# కాబ్బిన కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాలు నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కాబ్బరి 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 బిట్టలో కాల్చిన తర్వాత పైన ఉన్న భాగాన్ని తీసేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కష్టమర్లు 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 పోషణలేమీ సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే బ్రెయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా బ్రెగ్నోస్టీ టైమోల్ 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 స్కెల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కువగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమస్యయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమస్యయం వంటివి అలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

# గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే, వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్, పులావ్, బీన్స్ కర్రీ, సలాడ్, పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో, వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్తాయి. అవి ఏంటంటే.. ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి. మరియు వీటిలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, కె, థయామిన్ మరియు నియాసిన్, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ, కెరటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు. అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం, అలసట, బాడీ పెయిన్స్, అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వారు రోజూ 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల, ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్, పిక్నోజేన్ 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 కెరోటినాయిడ్స్ మరియు సిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జుట్టు, గోళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

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

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా పరిష్కరించుకోకపోతే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త నువ్వు నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యభర్తల మధ్య ప్రేమ పెరుగుతుంది. దూరం తగ్గుతుంది. బిడ్డను చూసుకోవడంలో భర్త భార్య మధ్య వాదనలు జరగడం సహజం. ఎవరు ఏ పని చేయాలి అనేది చర్చకు వస్తుంది. కానీ వాదనలు పెరిగితే ఇద్దరి మధ్యలో దూరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బిడ్డ బాధ్యతలు పంచుకొని ఓపికతో మాట్లాడాలి. ఇంట్లో ఎవరైనా బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు బయటకు కలిసి నడవడం, మాట్లాడడం మంచి ఆలోచన. ఇది మీ సంబంధాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సుస్థిత్వమైన అంశాలపై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. అలసట కారణంగా శారీరక, మానసికంగా ఇష్టాలు తగ్గవచ్చు. అయితే ఎప్పటికప్పుడు ప్రేమకు, సాన్నిహిత్యానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. సంతోషంగా కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం, చిన్న చిన్న రొమాంటిక్ క్షణాలు కలిగి ఉండడం వల్ల భార్యభర్తలు



మరింత దగ్గరగా ఉంటారు. ఇది బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత సంబంధంలో దూరం తగ్గించడానికి సహాయం చేస్తుంది. భార్యభర్తలు ఎప్పటికప్పుడు మనసులో ఉన్న భావాలు, కోరికలు, ఆందోళనలను స్పష్టం చేసుకోవాలి. ఈ మాటలు చెప్పేందుకు పెద్ద క్లాసులు, పాఠాలు అవసరం లేదు. సాధారణ సంభాషణలు సరిపోతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితులు, నిద్రలేమి, పని భారాలు అన్నీ తెరవెనుకే మాట్లాడితే సమస్యలు సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత వచ్చిన మార్పులను ఒకరితో ఒకరు వివరంగా చెప్పుకుంటే అందరూ సంతోషంగా ఉంటారు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి, కోపం వచ్చి ఇద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడుతుంది. అయితే భార్యభర్తలు ఒకరికొకరు సహాయం చేస్తే సమస్యలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధ్యతలు పంచుకోవడం, గౌరవంతో మాట్లాడుకోవడం, ప్రేమకు సమయం ఇవ్వడం చాలా అవసరం. చిన్న చిన్న పనులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడం కూడా సంబంధాన్ని బలపరుస్తుంది. ఈ సులభమైన మార్గాలు అనుసరిస్తే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత కూడా మీ ప్రేమ పెరిగి.. మీ కుటుంబం మరింత సంతోషంగా ఉంటుంది.

# ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

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



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

# చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని 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 త్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ డీ5 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి అమృతం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల అమృతం నూనె



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

# ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన పంటగదిలో 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 ౩, విటమిన్ జి, బెరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జి ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తజల వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ౩ 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 వాడితో 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 సరిగ్గా లేని వాళ్ళకు



కరివేపాకుతో చేసిన ఆహారం చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా పని చేసేలా చేసి మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరిగేలా చూస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను ఇది సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. రోజూ కరివేపాకు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కడుపు తేలికగా ఉంటుంది. అయితే ఏ పదార్థాన్ని అయినా అతిగా తినకూడదు. అదే విధంగా కరివేపాకును కూడా కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఒకేరోజు ఎక్కువగా తింటే కొన్నిసార్లు కడుపుబ్బా పులు 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 హైపోక్సేమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్ ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. మీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో అల్లర్లని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్లర్ల వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ములగ కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జిక్ కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టణోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



# జీలకర్ర చేసే మ్యాజిక్ వేరు!

మనం ఏ కర్రే వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటల్లో ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్రే 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 డయాబెటిస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లావిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంటుంది. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వలన ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంటుంది. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసిన్ అని చెప్పున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంటుంది. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంటుంది.

# అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? కళ్ళు తరచుగా నీరు కారడం అనేక వ్యాధుల లక్షణం. కొన్నిసార్లు ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఎవరైనా కంప్యూటర్, ల్యాప్ టాప్ లేదా మొబైల్ తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా దుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావచ్చు. వీవీ+ హాస్పిటల్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ సరేంద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి వాపికలో 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 ప్యాన్ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. బెల్ ప్యాన్ 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 సరేంద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఇంటి చిట్టాలను 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.

# కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్కు ప్రవేశించారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే పని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందిని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్లు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుంది 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 ఊపనివ్వడం 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 కుషనింగ్, సోల్లో తగినంత షైప్లివిటీ 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 నష్టాన్ని భరించేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. నడక అధిక ప్రభావ వ్యాయామం కాకపోయినా, మీ శరీరం వేడక్కడానికి, చల్లబరచడానికి ఇంకా సమయం కావాలి. మీ నడకను నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగవంతమైన వేగంతో ప్రారంభించండి. మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ పిరుదులు, తొడలు, వీపును సాగదీయడానికి ఐదు నిమిషాలు కేటాయించండి. మీరు వదులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మరుసటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక లయలోకి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోతాం. నిస్వార శ్వాసలు మీ కండరాలను బీరుతుగా 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 తీసుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటకాలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే 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, గుండెపోతకు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్షిక్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున వీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అస్సలు తినొద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహికా స్పిండ్లర్ కండరాన్ని నడబించి, కడుపులో



ఆమ్లం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, వికారం వంటి ++బ=ల లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి 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 కారణాలతో ఆనారోగ్యం 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 అలాంటి ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలూ కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గతా కారణం సూచించే అనే నాడీపై ఒత్తిడి పెరగడమే. అంతేకాకుండా మణికట్టు నరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉండడం లేనే 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 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూలన చేసే సరైన 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 మాంసాహారపుతూ 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. సమతుల ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

# చెడు కొలెస్ట్రాల్ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కోరుకున్నా.. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. అయితే కొందరిలో ఎక్కువగాను.. మరికొందరిలో తక్కువగాను ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ కేవలం నాణ్యత లేని ఆహారం తినడంతోనే కాకుండా.. కొన్ని 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 భాధపడుతూ 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 నిద్రలేమిట్లో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమిట్లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమిట్ 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 కూర్చోనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిట్టు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో అలోమేట్లు 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 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 అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్గా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎండుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా



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

# బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (హైపోథైరాయిడిజం) బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే గాయిట్రోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణశయంతరం (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, కాలీఫ్లవర్ తింటే అల్లెర్జి వచ్చిస్తుంది. ఇది దురద, గాపు, 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 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



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 ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త ప్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఫ్లెవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బిత్తాయి జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే సీజన్తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో దీనిని ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

# 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 దివ్యవ్యధంగా 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 మెరుగుపరుస్తుంది. 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



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

# 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 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, మధ్యం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, సారీరక పురుకుతనం 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 జరగడం, రెండు బ్రెస్టుల ఆకారాల్లో తేడా రావడం, నిప్పిల్స్ లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసప్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లేదా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాధారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం ఆలస్యం చేస్తుంటారు. దానితో అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

# యంగ్ గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో టైముకు తినడం లేదు. కుండీకి 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



అధికంగా ఉండే ఈ పండు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని బిగుతుగా, మెరుస్తూ కనిపించేలా చేస్తుంది. దానిమ్మలో పాలిఫెనాల్స్ 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 ఆహార తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఆహార 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 బర్రానీలను 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 మంచివికావని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజానికి.. పచ్చ బర్రానీలే కాదు తెల్ల బర్రానీలూ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి కొలెస్ట్రాల్ 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 సహాయపడతాయి. తెల్ల బర్రానీలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఇది డయాబెటిస్ ను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒకవేళ ఎవరికైనా తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే, ఈ బర్రానీలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అవి రక్త పరిమాణాన్ని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. 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. అప్పటికే కంప్యూటర్ డిజిటల్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్లెటి డిజిటల్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా సర్ది ఉండాలి. ఏది ఉండాల్సిన చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. ఆందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీద చూపిస్తారు. ఎనీడీ అనేది ఒక మానసిక సమస్య. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స ద్వారా ఉపశమనం పొందొచ్చు. కింది లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వీలైనంత త్వరగా మానసిక నిపుణుడిని సంప్రదించండి. ఎందుకంటే సమస్య ప్రారంభంలోనే, చికిత్స అందిస్తే మంచిది. ప్రతి వస్తువు మీదా సూక్ష్మ జీవులు ఏమున్నాయో అని భయపడుతుంటారు. చెత్త, విషం లాంటివి బయట నుంచి తెచ్చుకున్న వాటి మీద పేరుకుపోయి ఉంటాయేమోనని భావిస్తుంటారు. వాటిని మంచిగా చెయ్యడానికి ఇంట్లో చాలా ప్రాసెసింగ్ చేస్తారు. యాక్సిడెంట్లు అయిపోతాయేమో, అనారోగ్యాలు వస్తాయేమో, ఎవరైనా హాని కలిగిస్తారేమో అన్న భయాలు వీరిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. చిన్న అనారోగ్యం వచ్చినా దాని మీద అతి జాగ్రత్త తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఎక్కువగా చేతులు కడుక్కుంటూ, స్నానాలు చేస్తూ



ఉంటారు. ఇంటిని, ఇంట్లో వస్తువుల్ని కూడా పడే పడే శుభ్రం చేస్తారు. బయటకు వెళ్లేప్పుడు గ్యాస్ ఆపామా లేదా? కరెంటు స్విచ్లు అపామా లేదా తాళాలు సరిగ్గా వేశామా లేదా అనే విషయాల్ని ఒకటికీ రెండు సార్లు చెక్ చేసుకుంటారు. ఏ వస్తువుల్ని ఎక్కడ పెట్టాలో అక్కడ పెట్టమని ఇంట్లో వారికి వంద రూల్స్ చెబుతుంటారు. ఈ తీరు వల్ల కుటుంబ సభ్యులు చాలా విసిగిపోయి కోప్పడటం లాంటివి చేస్తారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల వారికా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిప్రెస్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్క్విట్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంగ్లెటి మేనేజ్మెంట్ టెక్నిక్స్ చెబుతారు. పరిస్థితి మరి తీవ్రంగా ఉంటే మందులనూ సిఫార్సు చేస్తారు.

# ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యవ్యధం

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, సి, కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లింఫోసైట్స్, 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 సి ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లావిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతాయి. దీన్ని పొడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 చూరాలు ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే పొడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్లాట్ లు నియంత్రితం 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, అజీర్ణం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది కాలే. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పొటాషియం వంటివి ఉంటాయి

# విశాఖ టు భోగాపురం 1.45 గంటలు

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ నుంచి ఆనందపురం జంక్షన్ కు చేరుకోవడానికి 63 నిమిషాల పడుతోందని 'సిదార్' అధ్యయన సంస్థ పేర్కొంది. సామాజిక అంశాలపై పరిశోధనలు నిర్వహించే ఈ సంస్థ... భోగాపురం విమానాశయానికి విశాఖ నుంచి రాకపోకలు సజావుగా/వేగంగా సాగేందుకు చేపట్టాల్సిన చర్యలపై ఇటీవల అధ్యయనం నిర్వహించింది. ఆ వివరాలను సంస్థ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు ప్రొఫెసర్ కేసీ రెడ్డి, బుల్లయ్య కాలేజీ సెక్రటరీ మధుకుమార్, ఇతర సభ్యులు కాలేజీలో నిర్వహించిన విలేజరుల సమావేశంలో వెల్లడించారు. ఈ ఏడాది జూన్ నాటికి భోగాపురం విమానాశయాన్ని సిద్ధం చేస్తున్న నేపథ్యంలో సమర్థవంతమైన రవాణా అనుసంధానంపైనే తాము సూచనలు చేశామని కేసీ రెడ్డి వివరించారు. దీనికి క్షేత్ర స్థాయి సర్వేలు, గూగుల్ మ్యాప్ లో అందుబాటులో ఉన్న రియల్ టైమ్ ప్రయాణ డేటాను ఉపయోగించుకున్నామన్నారు. విశాఖపట్నం నుంచి భోగాపురం విమానాశ్రయం మధ్య దూరం 50 కి.మీ. విశాఖలో ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ నుంచి అక్కడకు చేరుకోవడానికి ప్రస్తుతం గంటా 45 నిమిషాల సమయం పడుతోంది. విచిత్రం ఏమిటంటే విశాఖ నుంచి ఆనందపురం వెళ్లడానికి 63 నిమిషాల పడుతోంది. అక్కడి నుంచి విమానాశ్రయానికి చేరుకోవడానికి కేవలం 20 నుంచి 25 నిమిషాల పడుతోంది. హనుమంతాక జంక్షన్ నుంచి బోయపాలెం వరకు జాతీయ రహదారి-16పై ఉన్న తామ్మిడి ప్రధాన కూడళ్లలో ట్రాఫిక్ సిగ్నల్లను సమస్యయం చేయాలి. ముఖ్యంగా ఉదయం 8 నుంచి 10 గంటల మధ్య ట్రాఫిక్ ఎక్కువగా ఉంటోంది. సిగ్నల్ల సమస్యయం వల్ల 25 నిమిషాల ప్రయాణ సమయం తగ్గుతుంది. ఆనందపురం జంక్షన్లో మార్కెట్ ఉండడం వల్ల వ్యాపారులు రోడ్లపైనే ఉంటున్నారు. అక్కడే బస్సులు, కార్లు, ఆటోలు ఆపడం వల్ల ట్రాఫిక్ నిలిచిపోతోంది. ప్రస్తుతం అక్కడి టైలెంట్ మూసేశారు. దాంతో వాహనాలు మార్కెట్ నుంచే వెళుతున్నాయి. ఈ సమస్య నివారణకు ట్రాఫిక్



పోలీసులు, జాతీయ రహదారి సంస్థ, జీవీఎస్ అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలి. జాతీయ రహదారి ఒక్కటే కాకుండా ప్రత్యామ్నాయంగా అప్పుడు నుంచి ఉప్పాడ వరకు బీచ్ రోడ్డు అభివృద్ధి చేయాలి. ఈ మార్గంలో ప్రయాణించడం వల్ల ట్రాఫిక్ సిగ్నల్లను తప్పించుకొని బోయపాలెం వద్ద జాతీయ రహదారిని చేరుకోవచ్చు. ప్రస్తుతం బీచ్ రోడ్డులో ఎక్కువ సంఖ్యలో స్పీడ్ బ్రేకర్లు ఉన్నాయి. ఇవి ట్రాఫిక్ కు అటంకం కలిగిస్తున్నందున తొలగించాల్సి ఉంది. హైదరాబాద్, బెంగళూరులో మారిగా నగరంలో వివిధ ప్రాంతాల నుంచి విమానాశ్రయానికి తరచూ పడీల్ బస్సులు సడపాలి. భోగాపురం విమానాశ్రయానికి వెళ్లే ప్రధాన రహదారులను విస్తరించాలి. ప్రస్తుతం ఆనందపురం వరకు నాలుగు లేవ్ రహదారి ఉంది. కొన్ని చోట్ల డివైడర్లు కూడా లేవు. ప్రధాన జంక్షన్లలో అందరీపాస్లు నిర్మించాలి. ట్రాఫిక్ ను దృష్టిలో ఉంచుకొని జంక్షన్లను పునర్నిర్మాణం చేయాలి. విశాఖపట్నం ఫిషింగ్ హార్బర్ నుంచి భోగాపురం సమీపాన తీరం వరకు సముద్ర మార్గంలో స్పీడ్ బోట్ల సేవలు అందుబాటులోకి తేవాలి. తీర ప్రాంత దూరం 46 కి.మీ. ఉండగా ప్రయాణం 28 నుంచి 30 నిమిషాల్లో పూర్తవుతుంది.

# 'అభివృద్ధి పనులకు స్థలాలను కేటాయించండి'

కోటబొమ్మి: ప్రభుత్వం చేపట్టనున్న పలు అభివృద్ధి పనులకు స్థలాలను కేటాయించాలని రెవెన్యూ అధికారులను టెక్నాలజీ ఆర్డీఎన్ ఎన్. కృష్ణమూర్తి సూచించారు. స్థానిక కొత్తమట్లల్లి ఆలయ అభివృద్ధి పనులకోసం ఆలయ పరిసరాల్లోని స్థలాన్ని పరిశీలించారు. ఆలయ అభివృద్ధి పనులకు అడ్డుగా ఉన్న పీవీఎస్ కార్యాలయాన్ని తొలగించి ఎంపీ డివీ కార్యాలయం ఎదురుగా స్థలాన్ని కేటాయించే అక్కడ ప్రభుత్వం భవనాలు నిర్మిస్తుందని సూచించారు. డిగ్రీ కళాశాల నిర్మాణానికి దుండుమెరకలో ఉన్న ప్రభుత్వస్థలాన్ని కూడా పరిశీలించారు. ఆనంతరం కొత్తమట్లల్లి ఆలయ కార్యాలయంలో గ్రామపెద్దలు, అధికారులతో అభివృద్ధి పనులు పై సమీక్షించారు. కార్యక్రమంలో కలింగ కోమటి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బోయిన గోవిందరాజులు, డి.డి.పీ మండలాధ్యక్షుడు బోయిన రమేష్, ఆలయకమిటీ చైర్మన్ కోరాడ గోవిందరావు, ఈవో రాధాకృష్ణ



తహసీల్దార్ ప్రసాదరావు పాల్గొన్నారు.

# సమృద్ధిగా తాగునీరు లభించేలా చర్యలు

పోలాకి: జలజీవన్ పథకం ద్వారా గ్రామాల్లో గత ప్రాజెక్టులకు అనుసంధానం చేయించి సమృద్ధిగా తాగునీరు లభించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని, ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా నిధులు మంజూరయ్యాయని ఎమ్మెల్యే బగ్గరమణమూర్తి భరోసా ఇచ్చారు. పోలాకి మండల పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశం ఎంపీపీ ముద్దాడ దమయంతి ఛైరాగినాయుడు అధ్యక్షతన చివరి సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా రహిమాన్ పురం, బొద్దాం, గుప్పెడుపేట, బీడివలస, పోలాకి, చెల్లాయివలస, కొత్తరేవు గ్రామాల ప్రజాప్రతినిధులు గ్రామాల్లో చేపట్టిన అభివృద్ధిపనుల బకాయి బిల్లులు చెల్లించాలని, పలుగ్రామాల్లో తాగునీటి వసతికల్పించాలని ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. సర్పంచ్ లు, ఎంపీటీసీల పదవీకాలం ముగిసినది, ఇంతవరకూ పార్టీ వివక్ష లేకుండా ఐదుసంవత్సరాల పాటు మండలాన్ని అభివృద్ధిపథంలో అగ్రగామిగా నిలిపినందుకు కృషిచేయడంతో ఎమ్మెల్యే అభినందించారు. పోలాకి సర్పంచ్, రహిమాన్ పురం, చెల్లాయివలస ఎంపీటీసీలు 2024 నుంచి ఎంపీటీసీలకు గౌరవభృతి ఇప్పించాలని ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. గత ప్రభుత్వంలో కూడా ఎంపీటీసీలకు గౌరవభృతి బకాయి రావాల్సి



ఉందని, చెల్లుకు చెల్లు అని కొందరు సభ్యులు వ్యాఖ్యానించడంతో వేదికపై ఉన్న ఎమ్మెల్యేతోపాటు జడ్పీటీసీ ధర్మాన కృష్ణవైతన్య, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు ఒక్కసారిగా నవ్వుకున్నారు. సమావేశంలో ఎంపీడీవో జి.రవికుమార్, డి.టి. రాజారెడ్డి, మండల పరిషత్ ఉపాధ్యక్షులు తాతారావు, అప్పారావు, పీవీఎస్ అధ్యక్షులు ఛైరి భాస్కరరావు, మండల పరిషత్ సలహాదారు ఎం.ఛైరాగినాయుడు పాల్గొన్నారు.

# స్టీల్ షాంట్ శంకుస్థాపనకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

నక్కపల్లి: ఈ నెల 23న ఆరెలార్ మిట్టల్- నిప్పన్ స్టీల్ షాంట్ శంకుస్థాపనకు సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేశ్ సహా అనేక మంది ప్రముఖులు రానున్నారని, అందువల్ల పటిష్ట బందోబస్తు, ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను హాం మంత్రి వంగలపూడి అనిత ఆదేశించారు. స్టీల్ షాంట్ కు భూమి పూజ చేసే ప్రాంతాన్ని ఆమె పరిశీలించారు. హెలిప్లాన్డ్ నిర్మాణం, వాహనాల రాక కోసం ఏర్పాటు చేసే రహదారులు, సభావేదిక, వాహనాల పార్కింగ్, తదితర విషయాలపై ఆమె అధికారులతో మాట్లాడారు. సభకు వచ్చే ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ అర్జున్ వీవీ రమణ, సీబి మురళి, పలు శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.



# సమాజ రుగ్మతలపై పోరాటం అవసరం

గుజరాతీపేట: సమాజంలో అసమాన తలను కులమతాలకు అతీతంగా ప్రశ్నించాలని, సమాజంలో ఉన్న రుగ్మతలపై పోరాటాలు అవసరమని ఐదవ పూర్వ రాష్ట్ర కార్యదర్శి డి.రమా దేవి అన్నారు. స్థానిక అంబేద్కర్ ఆడిటోరియంలో యూటీ ఎఫ్ జిల్లా స్థాయి మహిళా చైతన్య సదస్సు నిర్వహించారు. స్వతంత్ర భావాలు కలిగి ఉండి ప్రశ్నించే తత్వాన్ని సమాజానికి అందించాలన్నారు. సభకు అధ్యక్షత వహించిన బి.ధనలక్ష్మి మాట్లాడుతూ.. సమాజంలో మహిళా శలపై వివక్ష కొనసాగుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ముందుగా సావిత్రిబాయి ఫూలే చిత్ర పటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. కార్యక్రమంలో వివిధ సంఘాల నాయకులు పి.మణి, ఎన్. అరుణకుమారి, ఎన్.కె.పి.కే. కుమార్, ఎల్.బాబారావు, బి.శ్రీరామ్మూర్తి, బి. మోహన రావు, గొంటి గిరిధర్, ఎం.వెంకటేశ్వర్, చౌదరి రవీంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# హెచ్పీవీ వ్యాక్సిన్ తో క్యాన్సర్లకు చెక్

సర్పంచ్: స్త్రీలలో గర్భాశయ క్యాన్సర్ కారణమైన హెచ్పీవీ వైరస్ నివారణకు గార్డోసిల్ టీఎం టీకా కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతోంది. హ్యూమన్ పాపిల్లోమా వైరస్ (హెచ్పీవీ) కారణంగా మహిళల్లో గర్భాశయ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీన్ని నివారించడానికి 14 ఏళ్లు నిండి 15 ఏళ్లలోపు బాలికలకు ఉచితంగా టీకా వేస్తున్నారు. టీకా వేసుకోవడం వలన హెచ్పీవీ వైరస్ కారణంగా స్త్రీలలో వచ్చే ప్రాణాంతక గర్భాశయ క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. జిల్లాలోని 9 యూపీహెచ్లు, 50 పీహెచ్సీలు, ఏరియా ఆస్పత్రుల్లో టీకా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారం 14 నిండి 15 ఏళ్లలోపు బాలికలు జనాభాలో 1 శాతం ఉంటారని అంచనా వేస్తున్నారు. జిల్లాలో 10,755 మంది బాలికలకు టీకా అవసరమని అంచనా వేశారు. మొదటి విడతగా 5,910 డోసులు సిద్ధం చేశారు. తరువాత మిగిలిన డోసులు పంపిణీ చేస్తారు. టీకా కార్యక్రమం ఈ నెల 11న ప్రారంభంకాగా, ఇప్పటి



వరకు 1,055 మంది బాలికలకు టీకా వేశామని జిల్లా ఇమ్మ్యునైజేషన్ అధికారి చంద్రశేఖర్ దేవ్ తెలిపారు. మూడు నెలల్లో టీకా కార్యక్రమాన్ని ముగించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామన్నారు.

# సైబర్ ముప్పును ఎదుర్కోవాలంటే

అమరావతి: 'మనం డిజిటల్ యుగంలో ఉన్నాం. సైబర్ ముప్పును ఎదుర్కోక తప్పదు. అందుకు సైబర్ హైజిన్ తప్పనిసరి' అని సీబీడి డిజీ రవిశంకర్ అయ్యన్నార్ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలోని సీబీడి అధికారులకు వీబీటీ-ఎస్ సహకారంతో 'సైబర్ హైజిన్-సైబర్ సెక్యూరిటీలో ఉత్తమ పద్ధతులు' పేరుతో మార్చి 10 నుంచి 14 వరకు 5 రోజుల పాటు శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ శిక్షణ ముగింపు సందర్భంగా అయ్యన్నార్ మాట్లాడారు. 'దొంగలు ఇంట్లోకి చొరబడకుండా తాళం వేసినట్లు.. ప్రతి ఒక్కరూ మొబైల్, ల్యాప్ టాప్, కంప్యూటర్ కు బలమైన పాస్ వర్డ్ లు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. అనుమానాస్పద ఈ-మెయిల్స్ తెరిచే ఫిషింగ్ దాడులు జరగవచ్చు. గుర్తింపులేని యాప్ లు, సాఫ్ట్ వేర్ డౌన్ లోడ్ చేస్తే దే టా దోపిడీ జరిగే ప్రమాదం ఉంది. ఎప్పటికప్పుడు సాఫ్ట్ వేర్ అప్ డేట్ చేసుకోవాలి. మొబైల్ ఫోన్లను తరచూ స్విచ్ ఓఫ్ చేసి వెంటనే ఆన్ చేసుకుంటే మంచిది. ప్రజలు నిరంతరం పాస్ వర్డ్ అప్ డేట్ చేసుకోవాలి. సైబర్ పోలీసులు ఎప్పటికప్పుడు



దర్యాప్తులో మెళకువలు నేర్చుకోవాలి' అని సూచించారు. దేటా సెక్యూరిటీ కోసాల్ అఫ్ ఇండియా ప్రతినిధి తేజా చింతలపాటి పలు కీలక సూచనలు చేశారు.

# కేంద్రం దృష్టికి రైల్వే, రహదారుల సమస్యలు

విజయనగరం: విజయనగరం పార్లమెంటు పరిధిలో ఉన్న రైల్వే, రహదారుల సమస్యలను కేంద్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకు వెళ్లాలని ఎంపీ కలికాజి అప్పలనాయుడు తెలిపారు. స్థానిక టీడీపీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేజరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. కొన్ని ప్రధాన రైళ్లకు జి.సిగ్ గాం, చీపురుపల్లి తదితర ప్రాంతాల్లో హాల్ట్ లు కల్పించాలని కోరామన్నారు. దీనికి రైల్వే అధికారులు సానుకూలంగా స్పందించారని చెప్పారు. విజయనగరం, నెల్లెపల్లె, చీపురుపల్లి, రాజాం మీదుగా పాలకొండ- హద్దబంగి రోడ్డు, పొందూరు, చిలకపాలెం తదితర రోడ్ల విషయమై మరో పర్యాయం కేంద్ర రోడ్డు, రవాణా శాఖ మంత్రి నితినీ గద్దర్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లాలని తెలిపారు. ఇవి ప్రాధాన్యతా క్రమంలో పూర్తి చేస్తామన్నారు. ఎయిర్పోర్టుకు కనెక్టివిటీ రోడ్ల విషయమై ప్రధానంగా దృష్టి సారించామన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా లక్ష మొక్కలు నాటి కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టామని తెలిపారు. జూన్, జూలైలో ఈ



కార్యక్రమాన్ని పార్లమెంటు నియోజకవర్గం మొత్తంగా చేపడతామన్నారు. ఇందుకోసం ప్రణాళికా సిద్ధం చేస్తామని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో టీడీపీ నాయకులు ఐవీపీ రాజు, అల్లి బంగారుబాబుతో పాటు పలువురు టీడీపీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రజారంజకంగా మున్సిపల్ పాలన

బొబ్బిలి: బొబ్బిలి మున్సిపాలిటీలో పది నెలల టీడీపీ పాలకవర్గ పాలన ప్రజారంజకంగా సాగిందని ఎమ్మెల్యే బేబీనాయన అన్నారు. స్థానిక మున్సిపల్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేజరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ నెల 17తో ప్రస్తుత మున్సిపల్ పాలకవర్గం పదవీకాలం ముగియనుందన్నారు. టీడీపీ పాలకవర్గం హయాంలో మున్సిపాలిటీ గణనీయమైన ప్రగతిని సాధించిందన్నారు. 31 వార్డుల్లో రూ. 10 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామన్నారు. సువర్ణమాఖి నది నుంచి పట్టణానికి తాగునీటి సరఫరా చేసేందుకు రూ.123 కోట్లతో చేపట్టబోతున్న పనుల పునరుద్ధరణ ప్రక్రియకు సంబంధించిన బెండర్లు మరో వారంలో ఖరారవుతుందన్నారు. గణర్యాయర్లు, సైపులైన్ పనులు జరుగుతాయన్నారు. రిత ప్రభుత్వం నిర్వాకం ఫలితంగా ఈ తాగునీటి పథకానికి అదనంగా రూ. 33 కోట్ల భారం పడిందన్నారు. పెద్దగడ్డ ప్రభావంగా వేగపటి నదిలో నీటి నిల్వలకు సంబంధించి సమస్య ఏర్పడుతున్నందున వాల్ట్ రీచార్జి కోసం చెక్ డ్యామ్స్, డ్రైన్ లను నిర్మిస్తామన్నారు. బుడా చైర్మన్ తెంతు లక్ష్మనాయుడు మాట్లాడుతూ రాచిరెడ్డు బిడ్డా ఎటువంటి భేదం లేకుండా నియోజకవర్గం, పట్టణం అభివృద్ధి కోసం



ఎమ్మెల్యే తిరుగు తున్నారన్నారు. అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో రోజూ సభకు హాజరై ప్రజాసమస్యలు ప్రస్తావించారు. మున్సిపల్ చైర్మన్ రాంబార్తి శరత్ బాబు మాట్లాడుతూ ఎక్కడా రాజీ పడకుండా పట్టణంలోని అన్ని వార్డుల్లో సమతుల్యంగా అభివృద్ధి పనులు చేసే చూపించామన్నారు. అందరికీ కృతజ్ఞుడిగా ఉంటానని చైర్మన్ శరత్ బాబు అన్నారు.

# మౌలిక సదుపాయాల కల్పనే ధ్యేయం

హరిపురం: గ్రామాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పనే కూటమి ప్రభుత్వ ధ్యేయమని ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీష తెలిపారు. మందన మండలంలోని బాలిగాం బీసీ కాలనీలో రూ.17లక్షలతో సీసీ రోడ్ల పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఆనందం హరిపురం- బాలిగాం రోడ్డు నుంచి పాత జాతీయ రహదారిలో రూ.11లక్షలతో నిర్మించిన సీసీ రోడ్డును ప్రారంభించారు. ఆనంతరం ప్రజలనుంచి వినతులను స్వీకరించారు. కార్యక్రమంలో టీడీపీ నాయకులు సాలిన మాధవరావు, తమిర భాస్కరరావు, దాసరితాతారావు, రట్టి లింగరాజు, లబ్బు రుద్రయ్య, బమ్మిడి కర్రయ్య, చంద్రశేఖర్, కోనారి తులసీరావు, అడ్డీ ఈశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.



# టాంజానియాకు సహకరిస్తాం గుర్తింపు ఇక్కడి నుంచే రావాలి

హైదరాబాద్: టాంజానియా దేశానికి డిజిటల్ ఎకానమీ సాంకేతిక సహకారాన్ని అందించేందుకు తెలంగాణ సిద్ధంగా ఉందని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖల మంత్రి శ్రీధర్ బాబు హామీ ఇచ్చారు. అంతేకాకుండా రాబోయే రోజుల్లో ఐటీ, టూరిజం, హెల్త్ కేర్, లైఫ్ సైన్సెస్ తదితర రంగాల్లో టాంజానియాతో పూర్వోత్సాహక భాగస్వామ్యానికి సమగ్ర కార్యప్రణాళికను రూపొందిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు. శనివారం సచివాలయంలో టాంజానియా కమ్యూనికేషన్స్, ఐటీ శాఖల మంత్రి ముద్రిక్ రమదాని సోదాగా నేతృత్వంలోని అత్యున్నత స్థాయి బృందం మంత్రి శ్రీధర్ బాబుతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమైంది. ఈ సందర్భంగా ఇరువురు తెలంగాణ-టాంజానియా మధ్య ద్వైపాక్షిక సహకారాన్ని పెంపొందించేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలు, అవకాశాలపై చర్చించారు. శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ.. అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాల ద్వారా తెలంగాణను దేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాలకు రోల్ మోడల్ గా తీర్చిదిద్దాలన్నదే తమ ప్రభుత్వ సంకల్పమన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో డిజిటల్ ట్రాన్స్ఫర్మేషన్ సామాజిక, ఆర్థిక సమృద్ధికి వృద్ధికి బలమైన పునాదిగా మారిందన్నారు. ఆ దిశగా తెలంగాణ వేసిన అడుగులు ప్రపంచ పటంలో ప్రత్యేక బ్రాండ్ ఇమేజ్ ను క్రియేట్ చేశాయన్నారు. ఇదే స్ఫూర్తితో డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థగా మారేందుకు టాంజానియాకు అవసరమైన సాంకేతిక



సహకారం, మెంటారిషిప్, నైపుణ్య మార్పిడి అందిస్తామన్నారు. అకడ ఫారా డిస్ట్రిబ్యూషన్ హబ్ ను ఏర్పాటు చేసేందుకు తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని, అందుకు గల సాధ్యసాధ్యాలపై అధ్యయనం చేసి తదుపరి నిర్ణయం తీసుకుంటామని చెప్పారు. అంతేకాకుండా మహిళా సాధికారత, ఎమర్జింట్ టెక్నాలజీస్, డిజిటల్ గవర్నెన్స్, డిజిటల్ పబ్లిక్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్, స్టార్టప్, ఇన్వేషేషన్ ఎకోసిస్టం, కెపాసిటీ బిల్డింగ్, సిల్ డెవలప్ మెంట్ తదితర కీలక రంగాల్లో టాంజానియాతో పూర్వోత్సాహక భాగస్వామ్యానికి చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు.

‘ఇంట గెలివి.. రచ్చ గెలవాలి’ అంటారు. కానీ, తమ విషయంలో ఇందుకు భిన్నంగా జరుగుతున్నదని అన్నాం నటి సుకన్య బోరువా వాపోతున్నది. తాము బయట గుర్తింపు దక్కించుకున్నా.. స్వదేశంలో మాత్రం నిరాధరణే లభిస్తున్నదని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నది. ముఖ్యంగా, సిని పరిశ్రమలో ఈశాన్య రాష్ట్రాలకు రావాల్సినంత గుర్తింపు దక్కడలేదని ఆరోపిస్తున్నది. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన సుకన్య.. తమ ప్రాంతాలపై చిన్నమాపు వద్దని కోరింది. “ఈశాన్య రాష్ట్రాలకు దేశవ్యాప్తంగా గౌరవం లభించాలంటే.. అంతర్జాతీయ గుర్తింపు అవసరం లేదు. అది ఇంట్లోనే ప్రారంభం కావాలి. కానీ, ఇక్కడ అలా జరగడం లేదు. ఈ విషయమే మమ్మల్ని నిరాశకు గురిచేస్తున్నది. సిగ్గుచేటగా అనిపిస్తున్నది” అంటూ ఆవేదన వ్యక్తంచేసింది. రిమాడాన్ దర్భకత్వంలో వచ్చిన ‘నాట్ ఏ హీరో’ సినిమాలో కీలకపాత్రలో కనిపించింది సుకన్య బోరువా. ఈ సినిమా 2026 బెర్లిన్ అంతర్జాతీయ చలనచిత్రోత్సవంలో క్రెస్టల్ బేర్ అవార్డును గెలుచుకున్నది. ఒక అసామీ చిత్రానికి అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు దక్కినా.. స్వదేశంలో మాత్రం పట్టించుకోవడం లేదని సుకన్య చెప్పుకొచ్చింది. తమ ప్రతిభను గుర్తించడం లేదని వెల్లడించింది. “ఎవరెంత పక్షపాతం చూపినా.. ‘కళ’ను మాత్రం అడ్డుకోలేరు. అది నిత్యం ప్రయాణిస్తూనే ఉంటుంది.



మాత్రం అడ్డుకోలేరు. అది నిత్యం ప్రయాణిస్తూనే ఉంటుంది.

# ఓలా స్కూటర్లపై భారీ రాయితీ కొరియా.. ఒంటరిగా!

నూఢిల్లీ: ప్రముఖ ఎలక్ట్రిక్ వాహన సంస్థ ఓలా.. కొనుగోలుదారులకు శుభవార్తను అందించింది. దేశవ్యాప్తంగా ప్రచార కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టిన సంస్థ.. దీంట్లో భాగంగా పలు వాహనాలపై భారీగా రాయితీ ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. నిర్వహణ ఖర్చులు పెరగడంతోపాటు పెట్రోల్ లభించక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న ప్రస్తుత తరుణంలో ఈవీల వాడకాన్ని పెంపొందించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు కంపెనీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. దీంట్లో భాగంగా నూతన ఓలా ఎస్1 స్కూటర్ మాడల్ లేదా రోడ్స్టర్ మాడల్ సైకిల్ ను కొనుగోలు చేసిన వారికి రూ.20 వేల వరకు ఆర్థిక ప్రయోజనాలు కల్పిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. స్వల్పకాలం మాత్రమే అందుబాటులో ఉండనున్న ఈ ఆఫర్ సోమవారం ముగియనున్నది. ఈ ఆఫర్లో భాగంగా రూ.10 వేల నగదు డిస్కౌంట్ తోపాటు రూ.15 వేలు విలువైన ఎనిమిదేండ్ల బ్యాటరీ వ్యారంటీ ఉచితంగా అందిస్తున్నది.



కొరియన్ సినిమాలపైనా మనవాళ్లు ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. డిఫరెంట్ కాన్సెప్ట్ తరకెక్కి కె-డ్రామాలను బాగానే ఆదరిస్తుంటారు. కె-పాప్ మ్యూజిక్ అన్నా చెవి కోసుకుంటారు. ఈ క్రమంలోనే పవన్ కల్యాణ్ ఓజీ హీరోయిన్ ప్రియాంక మోహన్ కీలకపాత్రలో కొరియా నేపథ్యంలో ఓ సినిమా తెరకెక్కింది. నేరుగా నెట్ ఫ్లిక్స్ వేదికగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. తెలుగు సహా తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీలో స్ట్రీమింగ్ అవుతూ.. రికార్డ్ వ్యూస్ సాధిస్తున్నది. కథలోకి వెళ్తే.. తమిళనాడులోని ఓ పల్లెటూరికి చెందిన అమ్మాయి.. షన్నా (ప్రియాంక మోహన్), ఆమెకు చిన్నప్పటి నుంచీ కొరియన్ సినిమాలు, కొరియన్ పాప్ మ్యూజిక్ అంటే పిచ్చి. అందుకే, ఎలాగైనా కొరియా వెళ్లాలని అనుకుంటుంది. పాఠశాల రోజుల నుంచే కొరియన్ భాష నేర్చుకుంటుంది. కొరియన్లలా తినడం కూడా అలవాటు చేసుకుంటుంది. పెద్దయ్యాక తనే మారుతుందని తల్లిదండ్రులు అనుకుంటారు. కానీ, వారికి పాక్ ఇస్తూ.. ఓ అనూహ్య నిర్ణయం తీసుకుంటుంది షన్నా. ప్రియుడితో కలిసి దక్షిణ కొరియాకు బయల్దేరుతుంది. కానీ, విమానం ఎక్కిన తర్వాత తన బాయ్ ఫ్రెండ్ హ్యూమ్ ఇస్తాడు. అయినా ఒంటరిగానే సౌత్ కొరియా రాజధాని సియోల్ లో అడుగుపెడుతుంది. ఈ క్రమంలో షన్నాకు ఎలాంటి సవాళ్లు



ఎదురవుతాయి. చేతిలో ఉన్న డబ్బులు అయిపోయిన తర్వాత ఆమె ఏం చేస్తుంది. తమను కాదనుకుని వెళ్లిన షన్నా విషయంలో.. ఆమె తల్లిదండ్రులు ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటారు.

# ఇండిగో ఫ్యూయల్ చార్జ్ బాదుడు

న్యూఢిల్లీ: విమాన ప్రయాణికులకు ఇంధన సెగ గట్టిగానే తగులుతున్నది. ఇప్పటికే ఎయిర్ ఇండియా విమాన టికెట్లపై ఫ్యూయల్ సర్ చార్జ్ విధించగా.. తాజాగా విమానయాన దిగ్గజం ఇండిగో కూడా దేశీయ, అంతర్జాతీయ విమానాల్లో ప్రయాణించేవారిపై రూ.2,300 వరకు ఫ్యూయల్ సర్చార్జ్ విధిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. దేశీయ విమాన టికెట్లపై రూ.425 విధించిన సంస్థ.. అంతర్జాతీయ రూట్లపై రూ.2,300 విధించింది. సంస్థ తీసుకున్న తాజా నిర్ణయంతో విమాన టికెట్ ధరలు మరింత పెరగనున్నాయి. దేశీయ రూట్లలో రూ.425, మిడిల్ ఈస్ట్ రూ.900, దక్షిణాసియా, చైనా, ఆఫ్రికా, పశ్చిమాసియా రూ.1,800, యూరప్ పై రూ.2,300 పెరుగుతాయి.



# ఫాలో అవ్వాలిని పనిలేదు

సిని పరిశ్రమను పీడిస్తున్న పలు సమస్యలపై బాలీవుడ్ సీనియర్ నటి షబానా ఆజ్మీ గళం విప్పింది. మహిళలు, అణగారిన వర్గాల హక్కులపై తరచుగా మాట్లాడే షబానా.. తాజాగా, సినిమాల్లో ఐటమ్ సాంగ్స్, అందులో మహిళలను చూపించే విధానంపై ఆగ్రహం వ్యక్తంచేసింది. ప్రస్తుతం కొందరు నటులు సినిమాల్లో ఓ వస్తువుగా మారడానికి ఇష్టపడుతున్నారనీ, మహిళా నటులు వారిని ఫాలో అవ్వాలిని అవసరం లేదని చెప్పుకొచ్చింది. ముంబైలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ.. ప్రత్యేక గీతాల వల్ల నమాజంపై పడుతున్న ప్రభావం గురించి అందోళన వ్యక్తం చేసింది. “ఐటమ్ సాంగ్స్ లో మహిళా నటులు తమ శరీరాన్ని ఒక వస్తువులా ప్రదర్శిస్తుండటం బాధాకరమైన విషయం! కొందరు దర్శకులు కెమెరా కదలికల ద్వారానే తమ ఉద్దేశాన్ని స్పష్టం చేస్తుంటారు. నటీమణుల శరీరాన్ని ముక్కలు ముక్కలుగా చూపిస్తుంటారు. ఎద భాగాలు, నడుమును ప్రత్యేకంగా ఫోకస్ చేస్తుంటారు. ఇలా మహిళల శరీర భాగాలను చిత్రీకరించడం.. వారి స్వయంప్రతిభపై దెబ్బతీయడమే!” అంటూ తీవ్రస్థాయిలో మండిపడింది. ఇక ఐటమ్ సాంగ్స్ లోని సాహిత్యంపైనా షబానా విమర్శలు గుప్పించింది. అందులోని అర్థాలు తనను తీవ్ర అసహనానికి గురిచేస్తాయని చెప్పింది. “చిన్నపిల్లలు ‘చోటీ కే పీవీ క్యా హై’ పాటలు పాడుతున్నారు. పాపం.. అందులోని పదాల అర్థం వారికి తెలియదు కదా! ఇది సమాజానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదు” అంటూ దుయ్యబట్టింది.



“నిజానికి చాలా సినిమాల్లోని ఐటమ్ సాంగ్స్ కు, కథకూ ఎలాంటి సంబంధం ఉండదు. కేవలం ప్రేక్షకులను ఆకర్షించడానికి మాత్రమే వీటిని పెడుతున్నారు. ఇక కొందరు.. ‘మగవాళ్లు చేస్తున్నప్పుడు మహిళలు చేస్తే పేప్పంటి’ అని అంటున్నారు.

# మహారాష్ట్రలో గ్రీన్ ఫీల్డ్ ప్రాజెక్టు శంకుస్థాపన చేసిన కిషన్ రెడ్డి

చంద్రపూర్: మహారాష్ట్రలోని చంద్రపూర్ జిల్లా భద్రావతిలో రూ.17,000 కోట్ల పెట్టుబడితో గ్రీన్ ఫీల్డ్ (తక్కువ ఉద్వారాలతో ఉక్కును ఉత్పత్తి చేయడం), కోల్ గ్యాసిఫికేషన్ ప్రాజెక్టులు ఏర్పాటు కానున్నాయి. కేంద్రమంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి, మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఫడనెస్ తో కలిసి ఈ ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఈ ప్రాజెక్టుల ద్వారా 10,000 మందికి ఉపాధి లభిస్తుందని చెప్పారు. విదర్భ ప్రాంత ఆర్థిక వ్యవస్థకు భారీ ఊతం లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ప్రధాని మోదీ ఆత్యున్నత భారత్ దార్శనికతలో భాగంగా, ప్రస్తుత దిగుమతి చేసుకుంటున్న ఆమోనియం నైట్రేట్, గ్రీన్ ఫీల్డ్, హైడ్రోజెన్ లాంటి ఉత్పత్తుల స్వదేశీ తయారీకి ఇవి తోడ్పడతాయని వివరించారు. విదర్భలోని ఖనిజ సంపదను వినియోగించుకుంటూ, సన్ను కాలుష్యంతో ఈ ప్రాజెక్టులు పనిచేయాలని దేవేంద్ర ఫడనెస్ తెలిపారు. ఇక్కడ తయారయ్యే గ్రీన్ ఫీల్డ్ ను



ఎగుమతి చేసే విలా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

# ఓపికతో ఉండటమే ఉత్తమ వ్యూహం

-అనిశ్చితల వేళ మదుపర్లకు సెబీ చైర్మన్ సూచన ముంబయి: అనిశ్చితలతో కూడిన పరిస్థితులు ఉన్నప్పుడు ఓపికతో ఉండటమే ఉత్తమ వ్యూహమని మదుపర్లకు సెబీ చైర్మన్ తుహినీ కాంత పాండే తెలిపారు. ముఖ్యంగా చిన్న (రిటైల్) మదుపర్లకు ఇది చాలా అవసరమని అన్నారు. పశ్చిమాసియా ప్రాంత ఉద్రిక్తతల ప్రభావంతో స్టాక్ మార్కెట్ తీవ్ర అస్థిరతలను ఓడించి ఎదుర్కొంటున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. కొవిడ్-19 పరిణామాలు, రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధ సమయంలోనూ ఇలాంటి పరిస్థితులే స్టాక్ మార్కెట్ ఎదుర్కొన్నాయి, ఆ తర్వాత మళ్లీ పుంజుకోవడాన్ని మనం చూశామని ఆయన గుర్తు చేశారు. కృత్రిమ మేధతో వస్తున్న మార్పులు, భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు వల్ల ఏర్పడిన అనిశ్చితలే ప్రస్తుతం ప్రపంచ ఆర్థిక స్థూరాపాన్ని శాస్త్రస్థాయిని తెలిపారు. అయితే అనిశ్చితలనేవీ అప్పుడప్పుడు వస్తూనే ఉంటాయని, ఇలాంటి సవాళ్లతో కూడిన పరిస్థితుల్లోనూ ఒక వ్యవస్థ సాఫీగా, సమర్థంగా పనిచేయడాన్ని కొనసాగించింది అలా అనేది అసలు పరిష్కర అని పేర్కొన్నారు.



ముఖ్యంగా అనిశ్చితల వేళ స్టాక్ మార్కెట్ అసలైన బలం సమృద్ధం మీదనే ఆధారపడి ఉంటుందని తెలిపారు.

# కొత్త సినిమాకు హెబ్బా పటేల్ గ్రీన్ సిగ్నల్.. ఇంతకీ జోనర్ ఏంటో తెలుసా..

తెలుగు ప్రేక్షకులకు పెద్దగా ఇంట్రడక్షన్ అవసరం లేని భామ హెబ్బా పటేల్ (నవముహూర్తవల్లీ). గ్లామరస్ పాత్రలతో, నటనకు ఆస్కారమున్న కథలతో ప్రేక్షకులను పలుకరిస్తూ మంచి ఫ్యాన్ జేన్ సంపాదించుకుంది. కుమారి 21ఎఫ్, ఓదెల రైల్వే స్టేషన్, హనీమూన్ ఎక్స్ ప్రెస్ సినిమాలతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ ముద్దుగుమ్మ చాలా కాలంగా సరైన ట్రేక్ కోసం ఎదురుచూస్తుంది. ఈ బ్యూటీ తాజాగా చిత్రాలయ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై ఓ సినిమాకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ప్రొడక్షన్ నంబర్ 3గా రాబోతున్న ఈ చిత్రానికి దర్శా ఫేం మ్యూక్ (నలీం మాలిక్) దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. మ్యూక్ కథ, స్టోరీ షే కూడా సమకూరుస్తున్నాడు. ఎమోషనల్, కామెడీ జోనర్ లో రాబోతున్న ఈ చిత్రాన్ని భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కిస్తున్నారు. శ్రీలక్ష్మి ఎం నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కేవీఆర్ ఆడిషనల్ స్టోరీ షే అందిస్తుండగా.. ఎం సమీర్ మ్యూజిక్ అందిస్తున్నాడు. ఈ మూవీకి భాష్య శ్రీ మాటలు, పాటలు సమకూరుస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ఇతర నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల వివరాలపై త్వరలోనే క్లారిటీ ఇవ్వనుంది హెబ్బా పటేల్ టీం. హిట్లు, ఫ్లాపులతో సంబంధం లేకుండా బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలతో దూసుకెళ్తున్న హెబ్బా



పటేల్ ఈ సారి సిల్వర్ స్క్రీన్ పై ఎలాంటి మ్యూజిక్ చేయబోతున్నది అనేకీకరంగా మాంది.