

## స్వతంత్ర హోదాలో మాపై దురాక్రమణను అడ్డుకోండి

దిల్లీ: బ్రిటిష్ కూటమికి ప్రస్తుతం సారథ్యం వహిస్తున్న భారత్.. ఆ హోదాలో స్వతంత్రపాత్ర పోషించి ఇరాన్ పై దురాక్రమణల్ని అడ్డుకునే చర్యలు చేపట్టాలని ఆ దేశ అధ్యక్షుడు మసౌద్ పెజెషియాన్ కోరారు. “విదేశీ జోక్యం లేకుండా” పశ్చిమాసియా దేశాలు ఒక ప్రాంతీయ భద్రత వ్యవస్థగా ఏర్పడాలని ప్రతిపాదించారు. పెజెషియాన్ భారత ప్రధాని మోదీ ఫోన్లో మాట్లాడారు. అణ్ణాయుధాలు నమీకరించుకోకుండా అడ్డుకునేందుకే తమపై సైనిక దాడికి దిగినట్లు ఆమెరికా చెప్పడాన్ని ఇరాన్ అధ్యక్షుడు ఖండించారు. దివంగత సుప్రీం నేత ఖమేనీ ఈ ఆయుధాలను తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారని, వాటి అభివృద్ధికి ఎలాంటి ముందడుగు వేయకూడదంటూ పాలనపరమైన, మతపరమైన ఆదేశాలు జారీచేశారని ఆయన చెప్పినట్లు టెక్నోనోల్ ఇరాన్ విడుదల చేసిన ప్రకటన వెల్లడించింది. పశ్చిమాసియాలో కీలక మౌలిక సదుపాయాలపై దాడుల్ని మోడి ఖండించారు. నౌకాయాన స్వేచ్ఛను కాపాడాలని, ఆయా మార్గాలు సురక్షితంగా.. తెరచి ఉండేలా చూడాలని



నౌకీవెప్పారు. తొలుత రంజాన్ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపి, ఈ పండుగ సమయం పశ్చిమాసియా ప్రాంతానికి శాంతి-సుస్థిరతను, సుసంపన్నతను తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు.

## తిరుమలలో హైటెక్ ఫుడ్ సేఫ్టీ ల్యాబ్ ను ప్రారంభించిన చంద్రబాబు

తిరుమల: తిరుమలలో అత్యాధునిక సదుపాయాలతో ఏర్పాటు చేసిన ఫుడ్ అనాలిసిస్ ల్యాబ్ ను సీఎం చంద్రబాబు ప్రారంభించారు. ల్యాబ్ లో ఏర్పాటు చేసిన 50కి పైగా పరికరాలను పరిశీలించారు. ల్యాబ్ లోని పరికరాల పనితీరును అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. నీరు, ఆహార పదార్థాలు, ముడిసరకుల నాణ్యతను ఈ ప్రయోగశాలలో పరీక్షించనున్నారు. 12 వేల చదరపు అడుగుల్లో రెండంతస్తుల్లో దీన్ని నిర్మించారు. ఆధునిక యంత్రాలతో ల్యాబ్ ను తీర్చిదిద్దారు. తితిదే స్థలం కేటాయింపగా.. కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతో 9 నెలల్లోనే నిర్మాణం పూర్తి చేశారు.



## కేసుల విచారణ ప్రక్రియలో ఏవ కీలక పాత్ర

-సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్

బెంగళూరు: తీర్పులు ఇవ్వడంలో భవిష్యత్తులో కృత్రిమ మేధ(ఏఐ) కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ విశ్లేషించారు. విచారణ దశలో ఏవ సహకారాన్ని అందించినా, తుది తీర్పులు న్యాయమూర్తి ఇవ్వాలి ఉంటుందన్నారు. కక్షిదారు అర్థి పెట్టుకున్న రోజు నుంచి, తీర్పు వెలువరించే వరకు అన్ని దశల్లో చేపట్టాల్సిన ప్రక్రియలపై ఏవ ఉపకరిస్తుందన్నారు. ‘ఏవతో వివాదాలను అడ్డుకోవడం, పరిహారం అందజేత’ అనే అంశంపై కర్ణాటక జ్యుడిషియల్ అకాడమీ బెంగళూరులో నిర్వహించిన జాతీయ సదస్సులో జస్టిస్ సూర్యకాంత్ మాట్లాడారు. చట్టాలు, నియమ-నిబంధనలు, కోర్టుల పనితీరులో మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ న్యాయం అందించే విషయంలో ఎటువంటి మార్పులు ఉండవచ్చు. న్యాయ పరిశోధన, డేటాను విశ్లేషించడం, న్యాయస్థానాల్లో పరిపాలన పనులకు ఏవని వినియోగించుకోవచ్చని వివరించారు. సాంకేతిక విధానాలతో



న్యాయస్థానాల్లో పారదర్శకత, దక్షత పెరుగుతాయన్నారు. కర్ణాటక హైకోర్టు సీజే జస్టిస్ విభు బఖ్తా, కర్ణాటక లోకాయుక్త విశ్రాంత న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సంతోష్ హెగ్డే, సీనియర్ న్యాయవాది మమతా తివారీ, న్యాయవాదుల సంఘాల ప్రతినిధులు, న్యాయమూర్తులు సదస్సులో పాల్గొన్నారు.

## సాగులో సాంకేతికత జోడిస్తే లాభాలు



-కేంద్ర మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ - 'రైతు సేవ' ఫౌండేషన్, రఘోత్తమరెడ్డి మిడ్ల తోటల పురస్కారాల ప్రధానం

పట్టిచెరుకురూ: అన్నదాతలు సంఘటితమై.. సేద్యంలో సాంకేతికత జోడిస్తే లాభాలు సాధించవచ్చు.. ప్రాంతాల వారీగా డిమాండ్ ఉన్న పంటలను ప్రకృతి సాగు విధానంలో పండిస్తూ.. సాంతంగా మార్కెటింగ్ చేసుకుంటే దళారుల దోపిడీకి అడ్డుకట్ట వేయవచ్చని కేంద్ర మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ రైతులకు సూచించారు. గుంటూరుజిల్లా ప్రతిపాడు మండలం కొర్రపాడులోని 'రైతు సేవ' ఫౌండేషన్ దశాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మిడ్లతోటల పెంపకంలో రాణిస్తున్న 30 మందికి 'రైతు సేవ' ఫౌండేషన్, రఘోత్తమరెడ్డి మిడ్ల తోటల పురస్కారాలు-2025' అవార్డులు ప్రధానం చేశారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న పెమ్మసాని మాట్లాడుతూ.. దేశ వ్యాప్తంగా వచ్చే ఐదేళ్లలో 52 లక్షల హెక్టార్లలో ప్రకృతి సేద్యాన్ని విస్తరించాలని ప్రధాని మోదీ సంకల్పించారని, ఇందులో ఎక్కువ శాతం ఏపీ నుంచి ఉండాలన్న లక్ష్యంతో సీఎం చంద్రబాబు కృషి చేస్తున్నారన్నారు. ప్రకృతి సాగును వ్యాప్తి చేయడంలో రైతు సేవ ఫౌండేషన్ కృషి అభినందనీయమన్నారు. ఫౌండేషన్ చైర్మన్ యడ్లపల్లి వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ.. పురుగు మందుల అవశేషాలేని కురగాయలను అందించడమే లక్ష్యంగా మిడ్ల తోటలను ప్రోత్సహిస్తున్నారన్నారు. ఫౌండేషన్ తరపున 'జనరేటివ్ ఏవ సాంకేతికతతో వాయిస్ ఏజెంట్ ను త్వరలో అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు తెలిపారు. '040-41897777' నంబరుకు ఫోన్ చేసి, ప్రకృతి సాగు రైతులు తమ సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవచ్చని చెప్పారు. మిడ్ల తోటలను కలసికట్టుగా పెంచుకుంటే ఆదాయంతో పాటు ఆరోగ్యం పొందొచ్చని రఘోత్తమరెడ్డి వివరించారు. అంతకుముందు అతిథుల చేతుల మీదుగా మిడ్ల తోటల నిర్వాహకులు పురస్కారాలు అందుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ సేంద్రియ ఉత్పత్తుల ద్రువీకరణ అధికారి డైరెక్టర్ యడ్లపల్లి సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## నాణ్యత ఫలితాలు మార్చేయకుండా బ్లాక్ చైన్ భద్రత

-రూ.25 కోట్లతో తిరుమలలో స్టేట్ ఫుడ్ ల్యాబ్ ప్రారంభం -మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

తిరుపతి: శ్రీవారి ప్రసాదాల తయారీలో వినియోగించే ముడిసరకుల నాణ్యతలో అక్రమాలకు, కల్లికి తావు లేకుండా అత్యాధునిక సాంకేతికతను వినియోగించనున్నట్లు వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ చెప్పారు. నాణ్యత పరీక్షల ఫలితాలు తారుమారు (మానిపులేట్) చేయడానికి వీల్లేకుండా 'బ్లాక్ చైన్ టెక్నాలజీని ప్రవేశపెడుతున్నట్లు వెల్లడించారు. తిరుమలలో భారతీయ ఆహార భద్రత, ప్రమాణాల ప్రాధికార సంస్థ (ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఫ్) ఆధ్వర్యంలో సుమారు రూ. 25 కోట్లతో ఏర్పాటు చేసిన స్టేట్ ఫుడ్ ల్యాబ్ లో ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా మంత్రి మీడియాతో మాట్లాడారు. 'సీఎం సూచనతో కేంద్రం ఈ ప్రతిపాత్రకు ల్యాబ్ ను మంజూరు చేసింది. దీనికోసం తితిదే 12వేల చదరపు అడుగుల భవనం కేటాయించింది. ఈ ల్యాబ్ లో అత్యంత సూక్ష్మ కల్లిని సైతం గుర్తించవచ్చు. నీటితోపాటు పాలు, నెయ్యి, నూనె, శనగలు, బాదంపప్పు, యాలకులు వంటి సరకుల నాణ్యతను ఇక్కడ పరీక్షిస్తారు. ఒకేసారి 400 రకాల పెప్టి సైడ్స్, ఫెర్టిలైజర్స్, యాడిటివ్స్, సింగిల్ డి రంగులు గుర్తించే సామర్థ్యం దీని సొంతం. ముడిసరకుల సేకరణ నుంచి పోటులో లడ్గా తయారీ వరకు మనుషుల ప్రమేయం లేకుండా సాంకేతికతను వాడాలని సీఎం ఆదేశించారు. లడ్గా నాణ్యతను



పరీక్షించేందుకు ప్రాన్స్ నుంచి రూ.3.5 కోట్లతో 'ఈ-నోస్, ఈ-టంగ్' పరికరాలు తీసుకురాబోతున్నాం. రాష్ట్రంలో ఆహార కల్లిని పూర్తిగా అరికట్టేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. నెల రోజుల్లో విశాఖపట్టణంలో, మూడు నాలుగు నెలల్లో గుంటూరులో ఫుడ్ ల్యాబ్ లు ప్రారంభించనున్నాం. రాష్ట్రంలో 11 ల్యాబ్ లను ఆధునికీకరిస్తున్నాం. ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో తిరుమల ల్యాబ్ సిబ్బందికి శిక్షణ ఇస్తున్నాం. ల్యాబ్ నిర్వహణ, పరికరాలు, మానవ వనరుల కోసం ఐదేళ్లపాటు కేంద్ర ప్రభుత్వమే నిధులు సమకూరుస్తుంది' అని మంత్రి వివరించారు.

## ప్రతి 45 రోజులకు ఒక ఎయిర్ పోర్ట్ : రామ్మోహన్ నాయుడు

విశాఖపట్టణం: ప్రపంచంలోనే సురక్షితమైన దేశంగా భారత్ నిలిచిందని కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు అన్నారు. భారత్ సుస్థిరమైన వృద్ధిని ప్రపంచ దేశాలు ఆసక్తిగా గమనిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. విశాఖలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. 'ప్రతి 45 రోజులకు ఒక విమానాశ్రయాన్ని ప్రారంభిస్తున్నాం. ఉడన్ స్కీమ్ ద్వారా సామాన్యుడికి విమాన ప్రయాణం అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఎన్టీయే హయాంలో ఎయిర్ పోర్టుల సంఖ్య 167 కు చేరింది. స్వదేశీ తయారీ విమానాలు అందుబాటులోకి వస్తే డొమెస్టిక్ సర్వీసులు మరింత విస్తృతమవుతాయి' అని పేర్కొన్నారు.



## వాటాల బదిలీపై జగన్ రాతపూర్వక అభ్యంతరం చెప్పలేదు

-చట్ట ప్రకారమే బదిలీ ప్రక్రియ.. ఆ తర్వాత ఈడీ జప్తు - ఎన్సీఎల్ఐలో సరస్వతి పవర్ లిమిటెడ్ లిఫ్ట్ కౌంటర్

హైదరాబాద్: సరస్వతి పవర్ అండ్ ఇండస్ట్రీస్ కు చెందిన వాటాలను విజయమ్మ పేరుతో బదలాయించిన చాలాకాలానికి ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్.. ఆస్తులను జప్తు చేసిందిని సరస్వతి పవర్ లిమిటెడ్ ఇటీవల జాతీయ కంపెనీ లా అప్పీలేట్ ట్రిబ్యూనల్ (ఎన్సీఎల్ఐఏ) కు నివేదించింది. విజయమ్మ పేరుతో వాటాల బదిలీకి ముందు ఏ దశలోనూ అందుకు అనుమతించాదని జగన్, భారతిరెడ్డి, క్లాసిక్ రియాలిటీలు కంపెనీకి లిఖితపూర్వక సమాచారమివ్వలేదని తెలిపింది. జగన్, విజయమ్మ మధ్య కుదిరిన అవగాహన మేరకే ఆమెకు వాటాల బదిలీ జరిగి, హక్కులు సంక్రమించాయని పేర్కొంది. ఈ మేరకు చట్టబద్ధమైన పత్రాలన్నాయని నిర్వివాద వాస్తవమని, వాటాల బదిలీకి ఏ అడ్డంకులూ లేవని వెల్లడించింది. విజయమ్మ, చాగరి జవార్జన్ రెడ్డిల పేరుతో వాటాలను బదలాయుస్తూ సరస్వతి పవర్ బోర్డు తీర్మానించడం, దాని ప్రకారం రిజిస్టర్ లో సభ్యుల పేర్లను మార్చడాన్ని సవాలు చేస్తూ జగన్, భారతిరెడ్డి, క్లాసిక్ రియాలిటీలు హైదరాబాద్ ఎన్సీఎల్ఐఏలో గతంలో పిటిషన్ వేశారు. దీనిపై విచారించిన ఎన్సీఎల్ఐఏ వాటాల బదలాయించును రద్దు చేస్తూ జగన్, భారతి, క్లాసిక్ రియాలిటీ పేర్లను పునరుద్ధరించాలంటూ



గతేడాది జూలై 29న తీర్పు ఇచ్చింది. ఈ తీర్పు చట్టవిరుద్ధమని, దాని అమలును నిలిపివేస్తూ ఉత్తర్వులివ్వాలంటూ చెన్నై ఎన్సీఎల్ఐఏలో సరస్వతి పవర్ లిమిటెడ్, విజయమ్మలు వేరేరుగా అప్పీళ్లు వేశారు. ఈ అప్పీళ్లలో జగన్ తదితరులు కౌంటర్ వేస్తూ పలు ఆరోపణలు చేశారు. వాటిని తిప్పికొడుతూ ఇటీవల సరస్వతి పవర్ లిమిటెడ్ రిఫైట్ కౌంటర్ దాఖలు చేసింది.

## విశాఖలో 'హయత్' హోటల్ కు భూమిపూజ

విశాఖపట్టణం: ఏపీ వర్షాటక రంగాన్ని అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకెళ్లే లక్ష్యంతో కూటమి ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోందని పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్ అన్నారు. విశాఖ బీచ్ రోడ్డులోని సాగర్ నగర్ వద్ద రూ. 250 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించనున్న 'హయత్' ఫైవ్ స్టార్ హోటల్ కు మంత్రి భూమిపూజ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ పీవీఆర్ గ్రూపు ఆధ్వర్యంలో 3 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో హోటల్ నిర్మిస్తారన్నారు. రెండేళ్లలో పర్యాటకులకు అందుబాటులోకి వస్తుందన్నారు. భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో నిర్మిస్తున్న ఈ హోటల్ ద్వారా స్థానిక యువతకు ఉపాధి లభించడమే కాకుండా, విశాఖ గ్లోబల్ సిటీగా ఎదగడానికి దోహద పడుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ చైర్మన్ ఆర్.వి.స్వామి, వరుణ్ గ్రూపు సంస్థల చైర్మన్ ప్రభుకిషోర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్రప్రసాద్, విజయవాడ 'హయత్' షేప్ హోటల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సంపాదకీయం

అంతర్జాతీయ సమాజం గట్టి పూనిక వహించాలి

రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం మొదలై నాలుగేళ్లు దాటి పోయింది. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం తరువాత ఐరోపా ఖండంలో జరుగుతున్న అత్యంత భీషణ సంగ్రామం ఇదే. దీనివల్ల అపారంగా ప్రాణ, ఆస్తి నష్టాలు సంభవిస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయ ఆహార, ఇంధన సరఫరా గొలుసులు దెబ్బతినిపోయాయి. 2022-25 మధ్య శాంతి సాధనకు జరిగిన ప్రయత్నాలేవీ ఫలించలేదు. ఈ యుద్ధాన్ని ఎలా ఆపాలన్న విషయంలో అమెరికా, నాటో మిత్రుల మధ్య ఇటీవల విభేదాలు తలెత్తాయి. దాంతో అమెరికా చొరవతో త్వరలో జరగనున్న నయోడ్డు ప్రయత్నాలపైనూ అనిశ్చితి అలుముకుంది. అమెరికా, ఐరోపా దేశాల సైనిక కూటమి నాటో: ఒకప్పుడు సోవియట్ యూనియన్ అంతర్భాగాలుగా ఉండి తరువాత స్వతంత్ర దేశాలైన ఉక్రెయిన్, జార్జియా వంటి వాటిని నాటో కూటమిలోకి చేర్చుకోవడాని రష్యా 2021 డిసెంబరులో షరతు పెట్టింది. అంటే నాటో సేనలు తన సరిహద్దుల వరకు విస్తరించకూడదన్నది దాని అంతర్భాగం. అలాగే 1997 మే తరువాత ఆ కూటమిలో చేరిన దేశాల్లో అమెరికా, నాటో సేనలను, ఆయుధాలను మోహరించకూడదన్నది రెండో షరతు. రష్యా వెళ్లిన ఈ రెండు షరతులనూ అమెరికా, నాటోలు తిరస్కరించాయి. ఉక్రెయిన్ను కూటమిలో చేర్చుకుంటే అమెరికా, నాటో సేనలు తన సరిహద్దుల వరకు చేరుకుంటాయనీ, అది తన భద్రతకు ప్రమాదకరమని రష్యా భావిస్తోంది. నాటోకూ రష్యాకూ మధ్య తటస్థ దేశంగా ఉక్రెయిన్ ఉండాలన్నది మాస్కో అభివృత్తి. 2021లో తన షరతులను అమెరికా, నాటోలు తోసిపుచ్చడంతో- 2022 ఫిబ్రవరిలో ఉక్రెయిన్పై రష్యా ప్రత్యేక సైనిక చర్య తీసుకుంది. ఇది పూర్తిస్థాయి యుద్ధమని అమెరికా, నాటోలు భావించాయి. రష్యా సేనలు ఉక్రెయిన్ను కొద్ది వారాల్లోనే లొంగదీస్తాయని మొదట్లో అంచనాలు వినవచ్చాయి. కానీ, మాస్కోను అర్థికంగా, సైనికంగా బలహీనపరచాలని అమెరికా, నాటో దేశాలు ఉక్రెయిన్కు అండగా నిలిచాయి. అర్థికంగా, సైనికంగా తోడ్పడటంతో పాటు నిఘా సమాచారాన్ని ఉక్రెయిన్కు అందించాయి. అమెరికా, ఐరోపా బ్యాంకుల్లోని రష్యా డిపాజిట్లను స్తంభింపజేశాయి. ఆ దేశ చమురు ఎగుమతులపై ఆంక్షలు విధించాయి. ఉక్రెయిన్ భుజంపై తుపాకీపెట్టి రష్యాను కాల్యసాగాయి. 2025 సంవత్సరాంతం వరకు అమెరికా పార్లమెంటు ఉక్రెయిన్కు 18,800 కోట్ల డాలర్ల నిధులు అందించి ఆయుధ కొనుగోళ్లకు సహకరించింది. అంతకుముందు 2024 చివర్లో అమెరికా ప్రపంచ బ్యాంకు నుంచి ఉక్రెయిన్కు రెండు వేలకోట్ల డాలర్ల రుణం ఇప్పించింది. దానికయ్యే వడ్డీని రష్యన్ డిపాజిట్ల నుంచి చెల్లించే ఏర్పాటు చేసింది! యుద్ధం మొదలైనప్పటి నుంచి ఉక్రెయిన్కు ఐరోపా సమాఖ్య(ఈయూ) అర్థిక, మానవతా సాయం రూపంలో 10,400 కోట్ల యూరోలను అందించింది. రష్యా దూకుడును అమెరికా, నాటోలు తగ్గించగలిగాయే గానీ, ఉక్రెయిన్ నుంచి మాస్కో సేనలు వెనుదిరిగేలా చేయలేకపోయాయి. ఉక్రెయిన్ తూర్పు ప్రాంతాలతోపాటు డోనెట్స్కో, లుహాన్స్కో, జపోరిజియా, ఖేర్సోన్లను కూడా మాస్కో ఆక్రమించేసింది. బైడెన్ హయాంలో అమెరికా, నాటోలు రష్యాపై సైనిక, అర్థిక మార్గాల్లో విజయం సాధించాలని వట్టుదలగా ఉండేవి. బ్రంవి అధ్యక్షుడైన తరువాత పరిస్థితి మారిపోయింది. యుద్ధాన్ని నిలిపివేసే నేతగా చరిత్రలో నిలిచిపోవాలని ఆయన ఆరాటపడుతున్నారు. నిరుడు రష్యా, ఉక్రెయిన్ల మధ్య శాంతిసంధిని సాధనకు బ్రంవి తనదైన శైలిలో చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలించలేదు. మొన్న ఆగస్టులో అలాస్కాలో జరిగిన బ్రంవి, పుతిన్ల శిఖరాగ్ర సమావేశం కూడా యుద్ధానికి తెరదించలేకపోయింది. వాషింగ్టన్ మధ్యవర్తిత్వంలో రష్యా, ఉక్రెయిన్ల మధ్య జరిగిన చర్చలూ ఫలించలేదు. ఎవరూ వెనక్కి తగ్గకోవడం, రాజీ పడటానికి సిద్ధంగా లేకపోవడమే ఈ పరిస్థితికి కారణం. ఉక్రెయిన్ను నాటోలో చేర్చుకోవడాని; యుద్ధం ముగిసిన తరువాత కూడా ఉక్రెయిన్ భద్రతకు నాటో పూచీ తీసుకోవడాని... తనపై విధించిన అర్థిక ఆంక్షలను ఎత్తివేయాలనీ; ఇప్పుడు తన ఆధీనంలోకి వచ్చిన తూర్పు ఉక్రెయిన్ ప్రాంతాలను తిరిగిచ్చేది కూడా లేదని రష్యా భీష్మించుకుని కూర్చుంది! ఈ ప్రాంతాలు ఉక్రెయిన్ భూభాగంలో అయిదో వంతుకు సమానం. ఇది కాకుండా 2014లో రష్యా ఉక్రెయిన్ నుంచి క్రిమియాను స్వాధీనం చేసుకుంది. దాన్ని రష్యా అంతర్భాగంగా అంతర్జాతీయ సమాజం గుర్తించాలని మాస్కో డిమాండ్ చేస్తోంది. దీనికి ఉక్రెయిన్ ససేమిరా అంటున్నా. బ్రంవి మాత్రం ఆయో భూభాగాలను రష్యాకు ధారాదత్తం చేసేందుకు సుముఖంగానే ఉన్నారు! ఐరోపా దేశాలు మాత్రం ఉక్రెయిన్కు బాసటగా నిలుస్తున్నాయి. ఉక్రెయిన్ భూభాగాలను కలిపేసుకోవడాని రష్యాను అనుమతిస్తే, భవిష్యత్తులో ఇతర దేశాలూ అలాగే చేస్తాయని వాదిస్తున్నాయి. ఉక్రెయిన్ యుద్ధం ఇండియాను ఇరకాకుంటోకి నెట్టింది. భారత్కు రష్యా, ఉక్రెయిన్లతో స్నేహ సంబంధాలు ఉన్నాయి. యుద్ధం ప్రారంభమయ్యాక రష్యా నుంచి తగ్గింపు ధరలకు చమురు కొనవద్దనీ, మాస్కో తీరును ఖండించాలనీ అమెరికా, ఐరోపా దేశాల నుంచి న్యూఢిల్లీపై ఒత్తిడి పెరిగింది. భారత్ అందుకు అంగీకరించకుండా, తన ఇంధన భద్రత కోసం రష్యన్ చమురును కొనుగోలు చేస్తూనే ఉంది. ఉక్రెయిన్పై దండెత్తినందుకు రష్యాను ఖండించలేదు గానీ, ఇవి యుద్ధాలకు రోజులు కావనీ, వివాదాలను శాంతియుతంగా పరిష్కరించుకోవాలని హితవు చెప్పింది. బైడెన్, ఐరోపా నాయకులు మొదట్లో భారత వైఖరితో సర్దుకోవారారు. అయితే, బ్రంవి అమెరికా అధ్యక్షుడయ్యాక రష్యా నుంచి చమురు దిగుమతి చేసుకుంటే భారత్పై 25శాతం 'జరిమానా సుంకాలు' విధిస్తానని నిరుడు ఆగస్టులో ప్రకటించారు. దాంతో మొత్తం సుంకాలు 50శాతానికి చేరాయి. ఇది భారత్-అమెరికా సంబంధాలను ఒత్తిడికి గురిచేసింది. కానీ ఈ ఫిబ్రవరిలో సుంకాలను 18శాతానికి తగ్గించడం, త్వరలోనే ద్వైపాక్షిక వాణిజ్య ఒప్పందం కుదరనుందని ప్రకటించడం పరిస్థితిని కాస్త ఉపశమింపజేసింది. ఏదీఏమైనా, అంతూపోతూ లేకుండా సాగుతున్న రష్యా-ఉక్రెయిన్ సమరాన్ని ముగించడానికి అంతర్జాతీయ సమాజం గట్టి పూనిక వహించాలి.

ఆధునిక యుద్ధం..సరిహద్దులు దాటింది: రాజీనాథ్ సింగ్

డెన్యూ: నేటి రోజుల్లో యుద్ధం అంటే కేవలం సరిహద్దుల్లో జరిగే ఘర్షణ మాత్రమే కాదని కేంద్ర రక్షణమంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం యుద్ధం సరిహద్దులను దాటింది.. అర్థిక, డిజిటల్, ఇంధన, ఆహార భద్రతలు కూడా జాతీయ భద్రతలో భాగమయ్యాయని అన్నారు. వాటి ద్వారా ఒక దేశం మరో దేశాన్ని బలహీనపరిచే ప్రయత్నం ఉందన్నారు. కాబట్టి ప్రతి పౌరుడు అన్ని వేళలా దేశ రక్షణ కోసం సన్నద్ధుడై ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. ఉత్తరాఖండ్లోని సైనిక పాఠశాల ఆవిర్భావ దినోత్సవంలో వచ్చువల్గా పాల్గొన్న రాజీనాథ్ మాట్లాడుతూ.. ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆధునిక యుద్ధ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా దేశంలో ఆయుధ సంవత్తిని అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు కేంద్ర మంత్రి పేర్కొన్నారు. అందుకోసం భాగంగానే సాయుధ దళాలకు అధునాతన, స్వదేశీ ఆయుధాలు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. దేశ రక్షణలో యువత కూడా తమ వంతు పాత్ర పోషించాలని రాజీనాథ్ సింగ్ పిలుపునిచ్చారు. ఎటువంటి సమస్యనైనా ఎదుర్కోగలిగేలా క్రమశిక్షణ, మానసిక దృఢత్వం పెంపొందించుకోవాలన్నారు. సైన్యం, పౌరులు బలంగా ఉన్నప్పుడే దేశం ముందడుగు వేస్తుందన్నారు. ఎన్సీసీలో ప్రవేశాల సామర్థ్యం పెంపు...దేశ రక్షణలో యువత భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కేంద్రమంత్రి వెల్లడించారు. నేషనల్ క్యాడెట్ కార్పొ (ఎన్సీసీ)లో ప్రవేశాల సామర్థ్యాన్ని పెంచాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందన్నారు. గతంలో 17 లక్షలుగా ఉన్న



నియామకాలను 20 లక్షలకు పెంచుతున్నట్లు తెలిపారు. అంతే కాకుండా ప్రజా-ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యం (పీపీపీ) నమూనాలో దేశవ్యాప్తంగా 100 కొత్త సైనిక పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేయడానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. 'నారి శక్తికి ఊతం... సైనిక పాఠశాలల్లో బాలికలు ఎక్కువ సంఖ్యలో చేరుతుండడాన్ని చరిత్రాత్మకమైన ముందడుగు అని అభివర్ణించారు. ఈ నిర్ణయం దేశ 'నారి శక్తి'ని మరింత బలోపేతం చేస్తోందన్నారు. బాలికా క్యాడెట్ల తమ సామర్థ్యాలను నిరంతరం నిరూపించుకుంటున్నారని, వివిధ రంగాలలో భవిష్యత్ నాయకులుగా ఎదుగుతారని ఆకాంక్షించారు.

'రక్షణ పరిశ్రమగా షిప్యార్డు'

విశాఖపట్నం: దేశ రక్షణ పరిశ్రమగా హిందుస్థాన్ షిప్యార్డు ఎదుగుతోందని, అవకాశాలను అందిపుచ్చుకునే దిశగా అడుగులు వేస్తోందని సంస్థ సీఎండ్ కెప్టెన్ జి.వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు. రెండు రోజుల పాటు ఢిల్లీలో జరిగిన 'జాతీయ రక్షణ పరిశ్రమల సదస్సు'లో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సంస్థ అధ్యక్షులతో చేపడుతున్న వివిధ అంశాలను ఆయన వెల్లడించారు. అనంతరం సాంకేతికత అంశంపై కమిషన్ రోహిత్ గార్ ఇచ్చిన ప్రజెంటేషన్ను పలువురు ప్రశంసించారు. సదస్సులో భాగంగా షిప్యార్డు సంస్థ ఏర్పాటు చేసిన స్కాల్ను రక్షణశాఖ సహాయ మంత్రి సంజయ్ సింఘ్ సందర్శించి సంక్షిప్త వ్యక్తం చేశారని సీఎండ్ కెప్టెన్ జి.వెంకటేశ్వర్లు పేర్కొన్నారు.



సీఎం సభకు విస్తృత ఏర్పాట్లు

నక్సలైట్: మండలంలోని చందనాడ పంచాయతీ శివారు పాటిమీడు గ్రామంలో ఆర్సెలార్ మిట్టల్- నిప్పన్ స్టీల్ ఫ్యాంట్ భూమి పూజ, సీఎం బహిరంగ సభకు విస్తృత ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. జరిగే ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు, కేంద్ర, రాష్ట్ర మంత్రులు హాజరుకానున్నారు. ఇందు కోసం విశాలమైన సభావేదికను సిద్ధం చేస్తున్నారు. సభా వేదిక ముందు వీణపీలు కూర్చోవడానికి కొత్త సోఫా సెట్లను సిద్ధం చేశారు. కేంద్రమంత్రులు, రాష్ట్ర మంత్రులు కోసం ప్రత్యేక గ్యాలరీలను సభావేదిక పక్కన ఏర్పాటు చేశారు. వాహనాల పార్కింగ్ కోసం సుమారు 10 ఎకరాల స్థలాన్ని కేటాయించారు. ప్రతిష్ఠాత్మకంగా జరిగే ఈ కార్యక్రమానికి అధికార యంత్రాంగం ముమ్మర ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. వీణపీల భద్రతకు అధిక ప్రాధాన్యం...మండలంలో ఆర్సెలార్ మిట్టల్-నిప్పన్ స్టీల్ ఫ్యాంట్కు జరిగే భూమి పూజకు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడుతో సహా అనేక కేంద్ర, రాష్ట్ర మంత్రులు వస్తున్న నేపథ్యంలో వీణపీల భద్రతకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, అదే సమయంలో సభకు వచ్చే సామాన్య ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకూడదని పోలీస్ అధికారులను హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత ఆదేశించారు. సీఎం సభా ఏర్పాట్లను కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, సీఎం ప్రోగ్రాం కో-ఆర్డినేటర్ సత్యనారాయణరాజు, ఎస్సీ తుపాన్ సిన్హాతో కలిసి పర్యవేక్షించారు. బందోబస్తు ఏర్పాట్లు, వీణపీలు, ప్రజలు వచ్చే మార్గాలు, వాహనాల పార్కింగ్ తదితర అంశాలపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా హోం మంత్రి అనితకు ఎస్సీ తుపాన్ సిన్హా వివరించారు. ట్రాఫిక్ నియంత్రణ కూడా పక్కా చేయాలని, ఎవరికీ ఇబ్బందులు కలగకూడదని హోం మంత్రి ఆదేశించారు. హెలిప్యాక్స్, సభావేదిక పరిసరాలను హోం మంత్రి అనిత, కలెక్టర్, ఎస్సీలు పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్, ఏపీఐఐసీ చైర్మన్ మంతెన సత్యనారాయణరాజు, ఏఎంఆర్డీవీ చైర్మన్ ప్రణవ్



గోపాల్, మార్క్యెట్ చైర్మన్ బంగారురాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనకాపల్లి: ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు ఆర్సెలార్ మిట్టల్-నిప్పన్ స్టీల్ ఫ్యాంట్ భూమి పూజకు హాజరుకానున్నారు. మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు గుంటూరు జిల్లా ఉండవల్లి నుంచి ఆయన హెలికాప్టర్లో బయలుదేరి మధ్యాహ్నం 3.30 గంటలకు నక్సలైట్ మండలం చందనాడ గ్రామానికి చేరుకుంటారు. 3.35 గంటలకు అక్కడ నుంచి రోడ్డు మార్గంలో బయలుదేరి 3.40 గంటలకు పాటిమీడు గ్రామంలో స్టీల్ ఫ్యాంట్ భూమి పూజ జరిగే స్థలానికి చేరుకుంటారు. 3.55 గంటల వరకు స్టాంట్ ఏర్పాటు స్థలాన్ని, బిల్డింగ్లను సీఎం స్వయంగా పరిశీలిస్తారు. సాయంత్రం 5.28 గంటలకు స్టీల్ ఫ్యాంట్కు భూమిపూజ చేసి, శిలాఫలకాన్ని అవిష్కరిస్తారు. అనంతరం 5.30 గంటలకు రోడ్డు మార్గంలో బయలుదేరి చంద్రనాడ హెలిప్యాక్స్ చేరుకుంటారు. 5.40 గంటలకు హెలికాప్టర్లో బయలుదేరి 7.10 గంటలకు విజయవాడ విమానాశ్రయానికి చేరుకుంటారు.

25న ఏయూ స్నాతకోత్సవం

విశాఖపట్నం: ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం 91, 92 స్నాతకోత్సవాలను నిర్వహించనున్నట్లు వైస్ చాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ జీవీ రాజశేఖర్ పేర్కొన్నారు. ఏయూ అకడమిక్ సెనేట్ హాల్లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో వివరాలను ఆయన వెల్లడించారు. స్నాతకోత్సవానికి ఏయూ చాన్సలర్, రాష్ట్ర గవర్నర్ ఎన్.అబ్దుల్ నజీర్తోపాటు విద్యా శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ హాజరవుతున్నారన్నారు. ముఖ్య అతిథిగా బ్యాంక్ ఆఫ్ అమెరికా వైస్ చైర్మన్, ఏయూ పూర్వ విద్యార్థి పూర్వచంద్రారావు సగ్గుర్తి రానున్నారు, వర్చువీ తరఫున ఆయనకు గౌరవ డాక్టరేట్ను ప్రధానం చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. అలాగే, కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ గ్రహీత తల్లాపెజులపల పతంజలి శాస్త్రి గౌరవ డాక్టరేట్ను ప్రధానం చేస్తామన్నారు. స్నాతకోత్సవం ఉదయం 9 గంటలకు బీవీ రోడ్డులోని ఏయూ కన్వెన్షన్ సెంటర్లో ప్రారంభమవుతుందన్నారు. ఈ స్నాతకోత్సవంలో ఇద్దరు ప్రొఫెసర్లకు డిప్లొ రిసెర్చ్ అవార్డులు, పీహెచ్డీలో 17 మందికి రిసెర్చ్ మెడల్స్, 134 మందికి రిసెర్చ్ బహుమతులు ప్రధానం



చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఏడుగురికి ఎంఫిల్, 441 మందికి పీహెచ్డీ పట్టాలు ప్రధానం చేయనున్నట్లు వివరించారు. సమావేశంలో రెక్టర్ ప్రొఫెసర్ పి.కింగ్, రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ కె.రాంబాబు, అకడమిక్ డీన్ ప్రొఫెసర్ కె.శ్రీనివాసరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాఫీ బెర్రీ బోరర్ కీటకంపై అప్రమత్తం

చింతపల్లి: వాతావరణంలో కలిగిన మార్పులతో కాఫీ తోటల్లో బెర్రీ బోరర్ కీటకం ఉధృతి పెరిగి అవకాశం ఉన్నందున రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని స్థానిక ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానం ఏడీఆర్ డాక్టర్ ఆళ్ల అప్పలస్వామి అన్నారు. ఆయన స్థానిక విలేజరులతో మాట్లాడుతూ వెచ్చని, మితమైన తేమతో కూడిన వాతావరణ పరిస్థితులు గిరిజన ప్రాంతంలో ఉండడం వల్ల కాఫీ బెర్రీ బోరర్ వ్యాప్తి చెందుతుందన్నారు. ఈ కీటకం గుర్తిస్తే ఇథనాల్-మిథనాల్ ఉచ్చులను హెక్టారుకి 1:1 పద్ధతిలో 25 ఏర్పాటు చేసుకోవాలన్నారు. బెర్రీ బోరర్ తీవ్రత అధికంగా ఉంటే స్పిన్సాడ్ 0.3మిల్లీమీటర్లు గాని, ఎమామెక్సిన్ బెంజోయేట్ 5శాతం ఎస్జీ 0.4గ్రాములు లీటరు నీటిలో కలుపుకుని పిచికారీ చేసుకోవాలన్నారు. వర్షానికి ముందుగాని, తరువాత గాని పిచికారీ చేయరాదన్నారు. అలాగే పసుపు, అల్లం పంటల్లో కాండం తొలిచే పురుగు, తామర పురుగు ఉధృతి పెరిగి అవకాశం ఉందన్నారు. ఈ తెగులు నియంత్రణకు ఫెరోమోన్ ట్రాప్లు ఎకరాకు ఐదు చొప్పున ఏర్పాటు చేసుకోవాలన్నారు. పురుగులు ఆశించినట్టు



గమనిస్తే లీటరు నీటిలో క్లోరాంట్రానిలిప్రోల్ 18.5ఎస్సీ 0.3మిల్లీ లీటర్లు కలుపుకుని పిచికారీ చేసుకోవాలన్నారు.

భకా..మానసిక దివ్యాంగ బాలలు

-వ్యర్థాలతో బొమ్మల తయారీ -వృత్తివిద్యలో భాగంగా శిక్షణ విశాఖపట్నం: మానసిక దివ్యాంగులు వారు.. తమ పని తాము చేసుకోవడమే కష్టం..అలాంటిది ఏకంగా గంటల తరబడి కురుగుగా కూర్చుని వ్యర్థాలతో కళాత్మక వస్తువులు తయారు చేసి అబ్బుర పరుస్తున్నారు. వారే పెదవాలేరు హిడెన్ స్ట్రాట్స్ సంస్థలోని మానసిక దివ్యాంగ విద్యార్థులు. వీరికి ఇక్కడ బాల్యం నుంచి శిక్షణ ఇస్తున్నారు. మొదటి మాటలు, చేతల్లో కొంత పరిపక్వత సాధించేలా తర్ఫీదు ఇస్తున్నారు. అందులో మెరుగైన వారు భవిష్యత్తులో ఎవరిపై ఆధారపడకుండా తమ కాళ్లపై తాము నిలబడటానికి వృత్తివిద్యలో శిక్షణ ఇస్తున్నారు. ఫలితంగా తక్కువ సమయంలోనే సాధారణ వ్యక్తులతో సమానంగా వివిధ రకాల బొమ్మలు తయారు చేస్తున్నారు. ఉపయోగించే సామగ్రి ... బొమ్మల తయారీలో రెండు రకాల ఫెనికాల్, పేపరు, ఖాళీ బాటిళ్లు, ఫ్యాబ్రిక్ రంగులు, కూల్డింగ్ బాటిళ్లు, పరిక్ల అట్టలు, పుట్టి, పౌడర్ లాంటి వస్తువులను ఉపయోగిస్తున్నారు. వాటిని కార్టూన్స్ పొడి, వ్యర్థాలతో అలంకరించి సుందరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. తయారు చేసిన బొమ్మలు: ఏనుగు, కోతులు, నెమలి, పూలు, చేపలు, బొకేలు, పెంగ్విన్ బొమ్మలతో పాటు వలు



అలంకరణ, ఆట వస్తువులు తయారు చేస్తున్నారు. బొమ్మలు తయారు చేసే సమయంలో మానసిక దివ్యాంగులు ఎంతో ఏకాగ్రతతో ఉంటారని సంస్థ నిర్వాహకుడు కండిపల్లి శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. నిత్యం వీటిని నేర్చుకుంటే వారు మానసికంగా మరింత మెరుగువుతారన్నారు. చేతి వృత్తి నేర్చుకుంటే భవిష్యత్తులో వీరి జీవనానికి ఎటువంటి ఇబ్బందులు రావు. వీరిని తీర్చిదిద్దడంలో ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రుల తోడ్పాటు ఎంతో ఉందని పేర్కొన్నారు.

# 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 జలుబు, గొంతు నొప్పికి కారణం అవుతుంది. అందువల్ల, కొద్దిసేపు కూర్చున్న తర్వాత మాత్రమే నీళ్లను ముట్టుకోవడం మంచిది. ఎండ నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే ఏసీ, కూలర్ వేసుకుని కూర్చోవద్దు. ఇది వేడి, చలికి కారణమవుతుంది. దీని ప్రభావం గొంతుపై పడవచ్చు. మీరు ఏసీలో కూర్చోవాలనుకుంటే.. దాని ఉష్ణోగ్రత 25 డిగ్రీల లోపు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

# పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

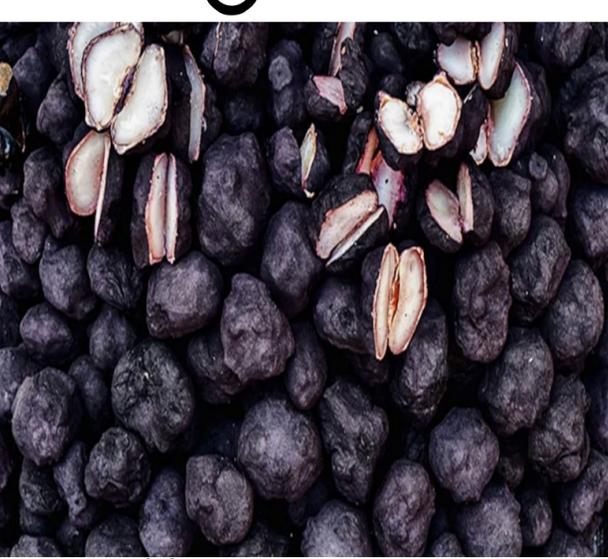
పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని తాజా పాలను తాగటం మంచిదని చెబుతున్నారు. పాలలో కేలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. పాలను నివారించాలి.. లేదా చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. లేదంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఎరువు రంగులో పగుళ్లు, దద్దుర్ల ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ట్రిజిల్లోప్ ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి. పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మొటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలతో బాధపడాలి ఉంటుంది.. పాలలోని కొన్ని రసాయనాలు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. అలాగే ఎక్కువ పాలు తాగే వారికి వారి శరీరం పాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే అది పేగు సిండ్రోమ్ కు దారి తీస్తుంది. దీని కారణంగా మీరు ఎల్లప్పుడూ నీరసంగా, అలసటగా ఉంటారు. ఎక్కువగా తలనొప్పి సమస్య కూడా వేధించే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాలు ఎక్కువ తాగితే ఖచ్చితంగా బాడీలో తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, అతిసారం వంటి సమస్యలు



ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోస్ ను సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజుకి రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది కానీ అతిగా తాగితే మాత్రం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలని కూడా ఖచ్చితంగా ఎదుర్కొనాలి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

# సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

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



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

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

# కాబ్బరి కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాలు నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు చల్లగా, లేదా నార్మల్ గా ఉన్నవి మాత్రమే తాగడం చూసి ఉంటారు. కానీ అందుకు భిన్నంగా కొబ్బరి బోండాలు కాల్చి కూడా అమ్ముతున్నారు. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. అయితే కొబ్బరి బోండాలు ముందుగా బట్టిలో కాల్చిన తర్వాత పైన ఉన్న భాగాన్ని తీసేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. 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 పోషణలేమి సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే క్రెయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్ లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను



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

# 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 పెయింట్, 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, పిక్నోల్ 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 కాలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

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

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



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

# ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

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



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

# చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని ట్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ డీ8 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆమెదం భోజనం పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆమెదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్ళు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆమెదం నూనె రాయడం ఇష్టం లేకపోతే, నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల సువ్వుల నూనె తీసుకొని, కొన్ని కరివేపాకు రెబ్బలు అందులో వేసి వేడి చేయాలి. పల్లెబడిన తర్వాత ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. అరగటం 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 9, విటమిన్ జి, బిరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జి ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ 9 కళ్ళ చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళు రోజూ కొద్దిగా కరివేపాకు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పని చేసేలా కూడా చూస్తుంది. జుట్టు సమస్యలకు కూడా కరివేపాకు మంచిది. జుట్టు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కరివేపాకు నూనెను జుట్టుకు రాసి తలస్నానం చేసే ముందు వాడితే తల చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జుట్టు మెరిసేలా, బలంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. చర్మ సమస్యలపైనూ కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న 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 పద్ధతిలో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

# మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ఇది 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. మీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయెరీయా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తెలుస్తున్నాయి అరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్లర్ల వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ములగ కూరలు కొన్నిసార్లు గడ్డితో స్ట్రీలలో అల్లర్లకు కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



# జీలకర్ర చేసే మ్యూజికే వేరు!

మనం ఏ కర్రీ వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటల్లో ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్రీ చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంటుంది. ప్రతి రోజూ దీనిని మనం మన డైట్ లో చేర్చుకోవడం వలన అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి బయటపడతాం అనడంలో సందేహం లేదు అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు ఎందుకంటే జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమెంటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంటుంది. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించి ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అంతే కాకుండా మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో జీలకర్ర ఉపయోగించడం వలన ఇందులో ఉండే థైమోల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుందంటుంది. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంటుంది. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లో ఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో



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

# అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

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

# కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్ కు ప్రివెన్స్ ఇస్తున్నారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే పని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్లు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటినప్పుడు అది మీ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మదమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఉపనివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బుట్టకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లతో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్థో సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్లో తగినంత ప్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు



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

# ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి.. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు 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 ఇన్ఫ్లమేటరీ, 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 ఆస్టియోపొరోసిస్ వంటి రక్తాన్ని పలువరచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున వీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అస్సలు తివ్వద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నపాహికా స్పిండ్ల కండరాన్ని సడలించి, కడుపులో



అప్పుం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెలో మంట, వికారం వంటి +జ=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ప్రక్కాన్ 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 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 ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలూ కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గత కారణం సూటికే అనే నాడిచ్చి ఒత్తిడి పెరగడమే.అంతేకాకుండా మజిలీకట్టు 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 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 నిర్ణయంగా 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 మానోసోరక్కుతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజూ సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజూ సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల్య ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

# చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కొరకున్నా.. 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 పేరుకుపోయే ఆ తర్వాత రక్త సరఫరా కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజూ 8 గంటలు నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిట్ బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటలు తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్ట్రాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చోనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిక్క: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆలోమేటింగ్ 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 పదార్థాలు కల్తీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్తీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజూ వచ్చే కారల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో 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 చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎందుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా



ఎందుమిర్చిని ఇచ్చి ఎర్రకారంను పట్టణాల్లో ఉన్నారు. అందువల్ల ఈ రకంగా ఎర్రకారంలో తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని అంటున్నారు. అయితే కొంతమంది ఎర్రకారం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నేరుగా తినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరికి కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల మనసు తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇలా స్ట్రాయికి మించి లేదా మోతాదుకు మించి ఎర్ర కారం తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అపసరానికి 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 చల్లదీ 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 గాయిట్రోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణచర్యంతర (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 బ్రానికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాల్సిఫలర్ తింటే అల్లెర్జి వస్తుంది. ఇది దురద, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అలాగే గర్భిణీలు అధిక మొత్తంలో బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీ తక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటేనే గర్భిణీలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

# రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

బిత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బిత్తాయిని సీజన్తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. మోసాంబి పండు 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 పనికరమైన ఇన్వెక్టస్ 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 సహాయపడతాయి. బిత్తాయి రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంతకాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి. బిత్తాయి రసంలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసాంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బిత్తాయి పండు ఆస్టియో ఆర్టరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్టరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త ప్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఫ్లేవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బిత్తాయి జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే సీజన్తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో దీనిని ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

# యంగ్గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో టైముకు తినడం లేదు. కంటికి సరిపడా నిద్ర ఉండడం లేదు. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపుతుంటాయి. చాలా మంది తక్కువ వయసులోనే అలసిపోయినట్లు, బలహీనంగా లేదా వృద్ధులుగా కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలు, వదులుగా ఉండటం లేదా కాంతి లేకపోవడం మీరు మీ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన సంతకాలు. దీని వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. చాలా సార్లు వారు ఈ లక్షణాలను విస్మయించి, వాటిని సౌందర్య సాధనాలు లేదా మేకప్ ద్వారా దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై నిజమైన మెరుపు కనిపించదు. మీ ముఖం వయస్సుతో పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే వల 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. దానిమల్లో 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 ఆపిల్ తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఆపిల్ లో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతాయి. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీన్ని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది.

# తెల్లబఠానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

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



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

# బార్లీ గింజలను చీప్ గా చూడకండి

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



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

# ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంతకం కావచ్చని అర్థం చేసుకోలి. అభైనీవ్ కంపెనీవ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాండ్లీ డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా నర్సి ఉండాలి. ఏది ఉందాల్సిన చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. ఆందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీదా 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. ఇంటినీ, ఇంట్లో వస్తువుల్ని కూడా పడే పడే శుభ్రం చేస్తారు. బయటకు వెళ్లేప్పుడు గ్యాస్ ఆపామా లేదా? కరెంటు స్విచ్లు ఆపామా లేదా తాళాలు సరిగ్గా వేశామా లేదా అనే విషయాల్ని ఒకటికొకటి రెండు సార్లు చెక్ చేసుకుంటారు. ఏ వస్తువుల్ని ఎక్కడ పెట్టాలో అక్కడ పెట్టమని ఇంట్లో వారికి వంద రూల్స్ చెబుతుంటారు. ఈ తీరు వల్ల కుటుంబ సభ్యులు చాలా విసిగిపోయి కోప్పడటం లాంటివి చేస్తారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల వారింకా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిప్రెస్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్క్విట్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాండ్లీ మేనేజ్మెంట్ టెక్నిక్ చెబుతారు. పరిస్థితి మరి తీవ్రంగా ఉంటే మందులనూ సిఫార్సు చేస్తారు.

# ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యోషధం

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదేవిధంగా కాలే కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్లు మిలితమై ఉన్నాయి. విటమిన్ బీ6, విటమిన్ బీ 9, విటమిన్ బీ 2 విటమిన్ ఏ, సీ, కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లింఫోసైట్స్, 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 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 బంధిస్తాయి. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని షాడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వాసులు ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే షాడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్లాట్ లు నియంత్రింణలో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా



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

# బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ను ఎలా గుర్తించాలి?

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్.. ప్రస్తుత జీవన మార్గంలో మహిళల ఆరోగ్యానికి పెద్ద ప్రమాదంగా మారింది. ఈ వ్యాధి ఒక్కసారిగా వచ్చే వ్యాధి కాదు. దీని వెనుక కాలక్రమంగా జరిగే శారీరక మార్పులు, అలవాట్లు, జీవనశైలి భిన్నతలు ప్రధానంగా కారణమవుతుంటాయి. ఈ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా అందించడం, ఆరోగ్యంగా జీవించే అవకాశం పెరుగుతుంది. అయితే చాలామంది మహిళలు లక్షణాలను వట్టిచుకోకపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది వంశపారంపర్య కారణాలు. నిపుణులు 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 జంకీ 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 కణితి (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.

# ఉక్కునగరంలో మొక్కలు నాటివేత

ఉక్కునగరం: అంతర్జాతీయ అటవీ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని రాష్ట్రీయ ఇన్స్టాల్ నిగమ్ లిమిటెడ్ (ఆర్ఐఎన్ఎల్) ఆధ్వర్యంలో ఉక్కునగరంలో మొక్కల నాటారు. స్వచ్ఛత పథకాన్ని కార్యక్రమంలో భాగంగా టౌన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ విభాగానికి చెందిన అగ్రోఫారెస్ట్ సెక్షన్ ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. ఉక్కునగరం సెక్టార్-2లో ఒక హెక్టారు విస్తీర్ణంలో 100 కొబ్బరి మొక్కలను నాటారు. ఈ ఏడాది "అడవులు - ఆర్థిక వ్యవస్థలు" థీమ్ కు అనుగుణంగా పచ్చదనం పెంపు, స్థిరమైన అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఆర్ఐఎన్ఎల్ డైరెక్టర్ పర్వత దాక్షర్ రాజ్ నందన్ సహా మొక్క నాటి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, టౌన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్, అగ్రోఫారెస్ట్ విభాగాల కృషిని అభినందించారు. విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ టౌన్ షిప్ లో పచ్చదనం, పుష్ప వైవిధ్యాన్ని పెంపొందించడంలో వారి సేవలను కొనియాడారు. ఉద్యోగులు పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగస్వాములు కావాలని, ఇలాంటి కార్యక్రమాల్లో చురుకైన పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ



కార్యక్రమంలో సంస్థ సీనియర్ అధికారులు ఎం.మధుసూదనరావు, వై.చంద్రశేఖర్, జె.రామోల్, టౌన్, జనరల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

# ఆర్థిక సమస్యలపై యుటిఎఫ్ రణభేరి

పాడేరు: ఉపాధ్యాయ, ఉద్యోగుల ఆర్థిక సమస్యలపై యుటిఎఫ్ రణభేరి చేపడుతుంది ఆ సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి కిషోర్ కుమార్ తెలిపారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా పాడేరు మండలం సుంద్రపుట్లలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ (యుటిఎఫ్) జిల్లా కార్యదర్శి సమావేశం జిల్లా అధ్యక్షులు కె.రఘునాథ్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సమావేశానికి రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎస్.కిశోర్ కుమార్ హాజరయ్యారు. మొదటగా ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ సంఘం వ్యవస్థాపక రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అప్పారెడ్డి వెంకటస్వామి వర్ధంతి సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎస్. కిశోర్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర సంఘం కార్యవరణ ప్రణాళికలో భాగంగా మూడు దశలుగా పోరాటం కార్యవరణ చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. మొదటి దశ పోరాటం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం స్థాయిలో పోరాటం మార్చి 24న అన్ని నియోజక వర్గ కేంద్రాల్లో రెండో దశ జిల్లా స్థాయిలో ఏప్రిల్ 1, 2 తేదీల్లో జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయాల్లో మూడో దశ పోరాటం రాష్ట్ర సచివాలయం ముట్టి ఏప్రిల్ 28 తేదీన చేపట్టే కార్యక్రమాలు విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. మొదటి దశ పోరాటం



ఈనెల 24 న అరుకు వేలి నియోజకవర్గంలో జరిగే కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. పోరాటాలతోనే సమస్యలు పరిష్కారం జరుగుతుందని తెలిపారు. పెండింగ్ డీమా, పిఆర్సీ, ఐఆర్ ప్రకటించి కూటమి ప్రభుత్వం ఇప్పటి వరకు నిలబెట్టుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు రఘునాథ్, మహేష్, కార్యదర్శి చిట్టిబాబు, ధర్మారావు, నాగేశ్వరరావు, పార్వతి, దేవుడు, కన్నయ్య, వివిధ మండలాల అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రజా చైతన్యానికి మొదటి మెట్టు పిఎన్ఎం

విశాఖపట్నం: ప్రజా చైతన్యానికి మొదటి మెట్టు ప్రజా నాట్యమండలి అని ఆ సంస్థ జిల్లా కార్యదర్శి ఎం.చంటి పేర్కొన్నారు. ఆరిలోవ్ బిఎన్ఆర్ నగర్లో ప్రజానాట్యమండలి మహా సభ నిర్వహించారు. మహాసభ ప్రారంభ సూచికగా ప్రజానాట్యమండలి జెండాను సీనియర్ కళాకారులు ఎన్.వి.రమణ ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఎం.భారతి అధ్యక్షతన జరిగిన జోన్ మహాసభలో ఎం.చంటి మాట్లాడుతూ కార్మికులు, కష్టజీవులు ఎదుర్కొంటున్న అనేక సమస్యలపై ఎప్పటికప్పుడు పాటలు, కళారూపాలు, కోలాటం, నృత్యాలు, వీధి నాటికలను ప్రజల మధ్య ప్రదర్శిస్తూ ప్రజా చైతన్యానికి ప్రజానాట్యమండలి పనిచేస్తుందన్నారు. జోన్ గైడెన్స్ బాధ్యులు ఎం.అప్పలరాజు మాట్లాడుతూ, యుద్ధం పేరుతో ప్రజలపై అనేక భారాలు వేస్తున్న కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా కళాకారులు ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో ప్రజానాట్యమండలి బాధ్యులు రత్నం, లక్ష్మీనారాయణ, సిబిటియూ నాయకులు వి.నరేంద్రకుమార్,



నాగరాజు, అరసాడ రమణ, కె.కుమారి, సత్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. నూతన కమిటీ ఎన్నిక.. ప్రజానాట్యమండలి మద్దిలపాలెం నూతన కమిటీని ఎన్నుకున్నారు. అధ్యక్షులుగా ఎన్.వి.రమణ, కార్యదర్శిగా కె.వెంకటేశ్, సభ్యులుగా సీతారత్నం, నన్యనమ్మ, రత్నం తదితరులను ఎన్నుకున్నారు.

# 'వెలగపూడిపై నిరాధార ఆరోపణలు మానుకోవాలి'

విశాఖపట్నం: రైల్వే జోన్ కు భూములు కోల్పోయిన శ్రీకృష్ణాపురం అర్జులైన్ గిరిజనులకు స్థలాలు కేటాయింపు విషయంలో రూ.100 కోట్ల స్కాం జరిగిందని వైసిపి నాయకులు చేస్తున్న నిరాధార ఆరోపణలు మానుకోవాలని శ్రీకృష్ణాపురం గిరిజనులు, టిడిపి నాయకులు హితవు పలికారు. ఈ విషయమై శ్రీకృష్ణాపురం గ్రామంలో గిరిజనులు, టిడిపి నాయకులు కెల్ల సునీత సత్యనారాయణ, ఏడువాక సన్యాసిరావు, పొత్తకండ ధర్మారావు, తురకపూడ బాలస్వామి, కృష్ణాపురం గ్రామం అధ్యక్షులు కొండపల్లి పైడిరాజు విలేజర్ల సమావేశం నిర్వహించి మాట్లాడారు. గతంలో ముదనల్లో పరిసర ప్రాంతంలో ఇక్కడి గిరిజనులకు జీవనోపాధి కోసం డిపట్టా భూములు కేటాయించారని, ఇటీవల రైల్వే జోన్ కోసం 52 ఎకరాలను ప్రభుత్వం అప్పగించిందని, దీంతో భూములు కోల్పోయిన గిరిజనులు పరిహారంగా తమకు స్థలాలు కేటాయించాలని ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లారని వివరించారు. ఈ విషయాన్ని ఎమ్మెల్యే కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లగా అర్జులైన్ 47 మందికి ఒక్కొక్కరికి ఐదు సెంట్ల స్థలం కేటాయించేందుకు హామీ ఇచ్చారని తెలిపారు. ఈ విషయమై జిఎంపి కౌన్సిల్ ఆమోదం పొందిందని పేర్కొన్నారు.



ఈ స్థలాల కేటాయింపులో రూ.100 కోట్ల స్కామ్ దాగి ఉందని వైసిపి నాయకులు ఆరోపణలు చేయడాన్ని తీవ్రంగా తప్పుపట్టారు. నిత్యం ప్రజల పక్షాన నిలబడి ఎమ్మెల్యేపై నిరాధార ఆరోపణలు చేయడం వైసిపి నాయకులు మానుకోవాలని హితవుపలికారు. తమ ఉనికి కాపాడుకోవడం కోసం వైసిపి నాయకులు ఇటువంటి ఆరోపణలు చేస్తున్నారని వెనుదిరిగారు. ఈ సమావేశంలో టిడిపి నాయకులు యల్లపల్లి సురేష్, మారికి జక్కన్న, కెల్ల సత్యనారాయణ, శ్రీకృష్ణాపురం గ్రామసంఘం నాయకులు, అర్జులైన్ లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.

# ఉద్యోగాల స్కాంలో కీలక మలుపు

పార్వతీపురం: జిల్లాలో స్వచ్ఛాండ్ర, స్వర్ణాండ్ర కార్పొరేషన్ పరిధిలో పనిచేసే శ్రీశంకరాజు పారిశుధ్య కార్మిక సంఘం పేరుతో ఉద్యోగాల కోసం లక్షలాది రూపాయలు లంచాలు ఇచ్చి మోసపోయిన బాధిత గిరిజన యువకులు పార్వతీపురం ఎంపీపి మనీషెరెడ్డిని కలిసి ఫిర్యాదు చేశారు. బాధితులు వాస్తవ పరిస్థితిని ఎంపీపికి వివరించారు. జిల్లా పంచాయతీ అధికారి కొండలరావు జూరీ చేసిన లేఖను చూపించి శ్రీశంకరాజు పారిశుధ్య కార్మిక సంఘం పేరుతో ఉద్యోగాల కోసం రూ.2లక్షల నుంచి రూ.3లక్షల వరకు పనులు చేసినట్లు చెప్పారు. సాలూరు మండలానికి చెందిన మజ్జి నారాయణరావు, గుమ్మలకృష్ణారావు మండలానికి చెందిన కొండగిరి కృష్ణారావు తమకు మాయమాటలు చెప్పి పనులు చేసారని తెలిపారు. అనవరికి చెందిన బివివిఎన్ఎస్ మూర్తి పారిశుధ్య కార్మిక సంఘానికి మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గా వ్యవహరించారని చెప్పారు. నాలుగు నెలల పాటు పని చేయించుకుని జీతాలు చెల్లించకుండా మోసం చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బాధిత గిరిజనులకు న్యాయం చేయాలని గిరిజన సంక్షేమ సంఘం ఉత్తరాంధ్ర ప్రధాన కార్యదర్శి రంజిత్ కుమార్ కోరారు. ఈ వ్యవహారంలో నిందితులపై కేసు నమోదు చేసి విచారణ చేపడతామని, బాధితులను స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్ లకు పిలిచినప్పుడు సహకరించాలని ఎంపీ మనీషెరెడ్డి హామీ ఇచ్చారు.



పార్వతీపురం ఎంపీపి మనీషెరెడ్డిని కలిసి ఫిర్యాదు చేశారు. బాధితులు వాస్తవ పరిస్థితిని ఎంపీపికి వివరించారు. జిల్లా పంచాయతీ అధికారి కొండలరావు జూరీ చేసిన లేఖను చూపించి శ్రీశంకరాజు పారిశుధ్య కార్మిక సంఘం పేరుతో ఉద్యోగాల కోసం రూ.2లక్షల నుంచి రూ.3లక్షల వరకు పనులు చేసినట్లు చెప్పారు. సాలూరు మండలానికి చెందిన మజ్జి నారాయణరావు, గుమ్మలకృష్ణారావు మండలానికి చెందిన కొండగిరి కృష్ణారావు తమకు మాయమాటలు చెప్పి పనులు చేసారని తెలిపారు. అనవరికి చెందిన బివివిఎన్ఎస్ మూర్తి పారిశుధ్య కార్మిక సంఘానికి మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గా వ్యవహరించారని చెప్పారు. నాలుగు నెలల పాటు పని చేయించుకుని జీతాలు చెల్లించకుండా మోసం చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బాధిత గిరిజనులకు న్యాయం చేయాలని గిరిజన సంక్షేమ సంఘం ఉత్తరాంధ్ర ప్రధాన కార్యదర్శి రంజిత్ కుమార్ కోరారు. ఈ వ్యవహారంలో నిందితులపై కేసు నమోదు చేసి విచారణ చేపడతామని, బాధితులను స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్ లకు పిలిచినప్పుడు సహకరించాలని ఎంపీ మనీషెరెడ్డి హామీ ఇచ్చారు.

# మొక్కజొన్నకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాల్సిందే

మెరకముడిదాం: రైతులకు వక్షపాతి ప్రభుత్వం అని చెప్పుకుంటున్న ఈ ప్రభుత్వం మొక్కజొన్నకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాల్సిందేనని జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ మజ్జి శ్రీనివాసరావు డిమాండ్ చేశారు. స్థానిక మండల పరిషత్తు కార్యాలయంలో ఎంపిపి తాడ్డి కృష్ణవేణి అధ్యక్షతన మండల నరసభ్య సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ మాట్లాడుతూ రైతులు గిట్టుబాటు ధర లేక నానా అవస్థలు పడుతున్నారని, అందరూ జొన్నలు పండిస్తే, ఆ జొన్నలకు మద్దతు ధర ప్రకటించకుండా ఈ ప్రభుత్వం తాత్పరం చేస్తుందని, తక్షణమే మద్దతు ధర ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. వ్యవసాయ శాఖ పనితీరును వ్యవసాయ అధికారి ఎం. అనురాధ వివరిస్తుండగా సభ్యులు ఈ గిట్టుబాటు ధర విషయమై ప్రశ్నలు లేవనెత్తారు. అనంతరం చౌసాంగ్ ఎజి గృహ నిర్మాణ విషయమై వివరిస్తుండగా, సభ్యులు నూతన గృహ నిర్మాణానికి బిల్లులు అలభ్యంపై లేవనెత్తారు. మండలంలో వైద్య సిబ్బంది సమయపాటు పాటించి విధులు తూచా తప్పకుండా పాటించాలని చైర్మన్ వైద్య సిబ్బందికి



సూచించారు. నరసభ్య సమావేశం అనంతరం ఇది చివరి సమావేశం కావడంతో ఎంపిటిసీలు, నర్సంచుల సేవలను కొనియాడుతూ సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపిడి. జి.భాస్కరరావు, తహశీల్దార్ ఆకుల సులోచన రాణి, మండల ఉపాధ్యక్షులు తలచుట్ల హరిబాబు, కందుల పార్వతి, నర్సంచులు ఎంపిటిసీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సిఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులు పంపిణీ

విజయనగరం: విజయనగరం నియోజకవర్గ పరిధిలో మంజూరైన సిఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను ఎమ్మెల్యే పి.అదితి విజయలక్ష్మి తన క్యాంపు కార్యాలయంలో బాధిత కుటుంబాలకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో ఇప్పటివరకు 50మందికి పైగా సిఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను పంపిణీ చేశామన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఏ వ్యక్తులైతే ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవలు పొందని వారికి, వైద్య ఖర్చులు ఎక్కువగా అయిన వారికి సిఎం రిలీఫ్ ఫండ్ విడుదల చేస్తున్నామని తెలిపారు. రోగులకు, వారి కుటుంబ సభ్యులకు కూటమి ప్రభుత్వం చేదోడువారోడుగా ఉంటుందన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా టిడిపి ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రసాదుల లక్ష్మి వరప్రసాద్, పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షులు గంటా రవి, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు గంటా పోలినాయుడు, ప్రధాన కార్యదర్శి పాశి అప్పలనాయుడు, పార్టీ కార్యాలయ కార్యదర్శి రాజ్ కిషోర్ బాబు, మాజీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి



బివిపి రాజు, జిల్లా గ్రంథాలయ మాజీ చైర్మన్ బోద్దల నర్సింగరావు, నియోజకవర్గ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులను చేర్చిద్దాం



పాలకొండ: ప్రభుత్వ బడుల్లో పిల్లలను చేర్పించి వారి ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం మన ఊరిలోనే బాటలు వేద్దామని యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర నాయకులు కె.విజయగౌరి, ఎస్.రాజకుమారి పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులను చేర్చిద్దాం... ప్రభుత్వ పాఠశాలలను కాపాడుదాం అన్న నినాదంతో యుటిఎఫ్ జిల్లా శాఖ అధ్యక్షులతో చేపట్టిన ప్రచార రథం పట్టణానికి చేరుకుంది. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ యుటిఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో గత రెండు నెలలుగా ప్రభుత్వ బడుల్లో పిల్లలను చదివిద్దాం ప్రభుత్వ బడులను కాపాడుకుందాం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కొనసాగించి చైతన్య పరుస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మెరుగైన విద్యా ప్రమాణాలు అందించడం జరుగుతుందని, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఈ విషయాన్ని గ్రహించాలన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పిల్లలను చేర్పించి ఉపాధ్యాయుల సంఖ్య పెంచాలని, ప్రభుత్వ బడుల్లో చదివిన పిల్లలు ప్రతి అంశాన్ని వ్యాపార దృక్పథంతో చూడకుండా ఉంటారని అన్నారు. ఉపాధ్యాయ వృత్తి అంకిత భావంతో పనిచేయడమే కాకుండా ప్రభుత్వ బడులను బలోపేతం చేసేందుకు యుటిఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో ముందుకు వచ్చామన్నారు. కార్యక్రమంలో సీతంపేట ఎంజెఐ ఆనందరావు, యుటిఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు కె.కృష్ణారావు, జిల్లా నాయకులు పైడిరాజు, గౌరనాయుడు, విశాలాక్షి, మండల శాఖ అధ్యక్షులు నాగేశ్వరరావు, నాయకులు పదాల కాంతారావు, ఎం.రమణ, ప్రమీల తదితరులు ఉన్నారు.సీతంపేట.. యుటిఎఫ్ చేపట్టిన పిల్లలను ప్రభుత్వ బడుల్లో చేర్పించాలని కోరుతూ ప్రజలను చైతన్యపరిచే ప్రచార రథాన్ని రాష్ట్ర నాయకులు కె.విజయగౌరి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా యుటిఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు కె.కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ బడుల్లో నాణ్యమైన విద్యను అందించేందుకు ప్రభుత్వం అనేక కార్యక్రమాలు చేపడుతుందన్నారు. ప్రభుత్వ బడుల్లో పిల్లల్ని చదివిద్దాం, నైతిక, రాజ్యాంగ విలువలను, సామాజిక బాధ్యతను అలవర్చుకోవాలంటే ప్రభుత్వ బడులే మంచిదని తల్లిదండ్రులు గుర్తించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా గౌరవాధ్యక్షులు కె.భాస్కరరావు, జిల్లా కార్యదర్శి కె.సిద్ధు, రాష్ట్ర కౌన్సిలర్ రాజామణి, జిల్లా సాంస్కృతిక సభ్యులు కె.గౌరయ్యుడు, జిల్లా కౌన్సిలర్ పి.కృష్ణారావు, బి.వరలక్ష్మి, వి.విలాసవతి, విశాలాక్షి సింహాద్రి, ఎ.ప్రకాశం, పి.శ్రీనివాసరావు, బి.చంద్రారావు హెచ్.ఎం డి.వెంకటరమణ, ఎ.దుర్గారావు, కె.బుచ్చిబాబు, ఎస్ జమ్మారాజు, పి.రమేష్ తదితర ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.వీరభట్లం : యుటిఎఫ్ జిల్లా శాఖ అధ్యక్షులతో చేపట్టిన ప్రచార రథం మండలంలోని కెళ్ల, నడిమికెళ్ల, వికాంపురం, నడుకూరు, వీరభట్లం తదితర గ్రామాల్లో ప్రచారం నిర్వహించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులను చేర్చిద్దాం ప్రభుత్వ పాఠశాలలను కాపాడుకుందామంటూ యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర నాయకులు కె.విజయగౌరి, ఎస్.రాజకుమారి పిలుపునిచ్చారు.

కార్యక్రమంలో యుటిఎఫ్ జిల్లా నాయకులు కె.మురళి, పి.వెంకట నాయుడు, మజ్జి పైడిరాజు, కొండపల్లి గౌరు నాయుడు, నాయకులు కురమాన గోవిందరావు, జోనంగి దుర్గాప్రసాద్, ఎస్.విశాలాక్షి, బి.వాసుదేవరావు, డి.శంకర్ జయదేవ్, ముకుందరావు, శ్రీధర్, రాజేశ్వరి, రవి, అన్నాజీ రావు, గోవిందరావు, నరసింగరావు, నడిమికెళ్ల మాజీ నర్సంచుల వి.వెంకటరమణ, గ్రామ పెద్దలు, తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.కురుపాం : ప్రభుత్వ పాఠశాలలు పిల్లల భవిష్యత్తుకు పునాది వేస్తాయని, తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను సమీపంలోని ప్రభుత్వ బడుల్లోనే చేర్పించాలని విద్యావేత్తలు పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక రావడ జంక్షన్ వద్ద యుటిఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్. శ్రీరామయ్య ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర నాయకులు కె.విజయగౌరి మాట్లాడుతూ గాంధీ, నెహ్రూ, అంబేద్కర్, అబ్దుల్ కలాం వంటి మహాసభావులు ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే చదివి ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా నిలిచారని గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వ బడుల్లో సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో బోధన, ఉచిత పుస్తకాలు, యూనిఫాంలు, బూట్లు, మధ్యాహ్న భోజనం వంటి సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని వివరించారు. చిన్ననాటి నుంచే పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధం చేసేలా విద్య అందిస్తున్నారని, పరిశుభ్రమైన తరగతి గదులు, ఆటస్థలాలు వంటి సౌకర్యాలు కూడా మెరుగుపడ్డాయని తెలిపారు. ప్రభుత్వ బడుల్లో చదివే పిల్లల వ్యక్తిగత అభివృద్ధితో పాటు సమాజానికి ఉపయోగపడే బాధ్యతాయుత పౌరులుగా ఎదురొస్తారని అన్నారు. కార్యక్రమంలో పలువురు ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొని ప్రభుత్వ పాఠశాల ప్రాధాన్యాన్ని వివరించారు. కార్యక్రమంలో యుటిఎఫ్ నాయకులు ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.గుమ్మలకృష్ణాపురం : బడి ఈడు పిల్లలను ప్రభుత్వ ఊరి బడిలో తల్లిదండ్రులు బాధ్యతతో చేర్పించాలని యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర నాయకులు కె.విజయగౌరి పిలుపునిచ్చారు. బడిఈడు పిల్లలను ప్రభుత్వ బడిలో చేర్చిద్దాం, ప్రభుత్వ పాఠశాలలను కాపాడుకుందాం అనే నినాదంతో యుటిఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో గుమ్మలకృష్ణాపురంలో ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ కార్పొరేట్ పాఠశాలకు ధీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అన్ని రకాల మౌలిక వసతులతో విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను ప్రభుత్వం అందిస్తుందని అన్నారు. ప్రతి ఒక్క పిల్లవాడిని బడిలో చేర్పించి ప్రభుత్వ పాఠశాలలను కాపాడాల్సిన బాధ్యత మనందరిపై ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో యుటిఎఫ్ మండల కార్యదర్శి పి.ప్రసాదరావు, నాయకులు వెంకటరమణ, బి.ప్రసాద్, ఎం.జీవన్, పి.సిద్ధు, పి.కృష్ణవేణి, ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం జిల్లా గౌరవాధ్యక్షులు మండంగి రమణ, సిబిటియూ మండల కార్యదర్శి కె.గౌరేశ్వరరావు, నాయకులు బిడ్డిక ప్రకాష్, పలువురు ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

# బీజేపీలో చేరిన ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త ఎం వి ఆర్

అనకాపల్లి, చైతన్య వారణి : అనకాపల్లి జిల్లాకు చెందిన ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) విశాఖ బీజేపీ పార్టీ కార్యాలయం లో భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ)లో చేరారు. రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షుడు పి వి ఎన్ మాధవ్ వెంకటేశ్వర కు పార్టీ కండువా కప్పి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా ఎం వి ఆర్ తో పాటు సుమారు 100 మంది పైగా అనుచరులు, స్థానిక సర్పంచలు బీజేపీ తీర్థం పువ్వుకున్నారు. పార్టీ విధానాలు ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ నాయకత్వం పట్ల ఆకర్షితులై ప్రజల సేవలో భాగస్వామ్యం కావాలనే ఉద్దేశంతో బీజేపీలో చేరినట్లు ఎం వి ఆర్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పి వి ఎన్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ, కేంద్ర ప్రభుత్వ వధకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని, అనకాపల్లి ప్రాంతంలో పార్టీని అన్ని స్థాయిల్లో బలోపేతం చేయాలని నాయకులకు సూచించారు. కులమతాలకు అతీతంగా అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగుతూ, రానున్న రోజుల్లో బీజేపీని అధికారంలోకి తీసుకురావడమే లక్ష్యమని పార్టీ నేతలు స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముదుర్తి సర్పంచ్ కడిమి వెంకట్,



బంగారం మెట్ట నానాజీ, గంటా సూరిబాబు, నర్సీపట్నం జానకి, గాలి శ్రీను, గైపూరు రాజు అధిక సంఖ్యలో ఎం వి ఆర్ అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

# ఘనంగా రంజాన్ పర్వదిన పండగ మహోత్సవాలు

-అల్లాహు చూపిన మార్గం..దాత్యత్వం, ధార్మిక చింతన -రంజాన్ వేడుకల్లో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారణి: జీవీఎంసీ 34వ వార్డు అచ్చయమ్మపేట మసీద్ రంజాన్ వేడుకల్లో మాజీ ఎమ్మెల్యే దక్షిణ నియోజకవర్గ వైఎస్ఆర్పిపి సమన్వయకర్త వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ ప్రజలకు ఈద్ ముబారక్ (శుభాకాంక్షలు) తెలియజేశారు. అనంతరం ప్రత్యేక ఆహ్వానం మేరకు పాల్గొన్న వాసుపల్లి మాట్లాడుతూ నెల రోజులు కఠిన దీక్షలు పూర్తి చేసుకుని రంజాన్ పండగ చేసేకొవడం ముస్లింల సంప్రదాయమన్నారు. శాంతి మార్గంగా పేదవారికి సాయం చేయడం అల్లాహ్ చూపిన మార్గమని, క్రమశిక్షణ, దాత్యత్వం, ధార్మిక చింతన శాంతితో ఉండటం వంటి రంజాన్ విశిష్టత పేర్కొన్నారు. అల్లా అనుగ్రహముతో సుఖసంతోషాలతో అల్లాహ్ దీవెనలు మీకు కలకాలం ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. అందరికీ మంచి జరగాలని మంచి మార్గంలో అందరూ నడవాలన్నారు. స్నేహం, సామరస్యాలను పెంపొందించే వివిధ మతాల పండగలను ఐక్యతగా జరుపుకోవడం



మతసామరస్యానికి దోహదపడుతుందని కొనియాడారు. శాంతి సామరస్యాన్ని స్నేహభావాన్ని అన్ని పండుగ దినాల్లో చాటి చెప్పడమే మానవ పరమార్థమన్నారు. హిందూ ముస్లింలు సోదర భావంతో మెలగాలన్నారు. ముస్లింలకి సమచిత స్థానం కల్పించి, అభ్యుత్పత్తికి తోడ్పడిన మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డికి అల్లా ఆశీస్సులు, ముస్లింల ప్రేమ మెండుగా ఉన్నాయన్నారు. ఈ సందర్భంగా వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ రంజాన్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

# హిందూ సంఘాల ఆధ్వర్యంలో సద్భావనా సదస్సు - పాల్గొన్న కేఎన్ఆర్, శ్రీరాం

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక శ్రీకృష్ణదేవరాయ కళ్యాణ మండపంలో సద్భావనా సదస్సు జరిగింది. గాజువాక నగరంలో వున్న హిందూ సంఘాల ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. మొదట భరతమాత చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. ముఖ్య వక్తగా శ్రీ శ్రీరామ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ హిందువుల ఐక్యత కోసం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు తెలియజేశారు. కులాల వారీగా విడిపోకుండా ఉండాలని సూచించారు. మత మార్పిళ్లను అరికట్టాలని కోరారు. గతంలో ఎవరైనా మతం మారితే వారిని తిరిగి హిందూ మతంలోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. సనాతన హిందూ ధర్మాన్ని కాపాడాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో అఖిల భారత కాపు సమాఖ్య రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు కరణంరెడ్డి నరసింగరావు, మానవతా సంఘం అధ్యక్షులు కృష్ణంరాజు, పాతకర్నూనిపాలెం రామాలయ కమిటీ అధ్యక్షుడు సిరసపల్లి అప్పారావు, శ్రీకృష్ణ దేవరాయ సంక్షేమ సేవా సంఘం ప్రతినిధులు కొండలరావు, గోపాలకృష్ణ, కేటిబి కోలని అధ్యక్షుడు ప్రభాకరరావు, విశ్వహిందూ పరిషత్ అధ్యక్షులు దుర్గా



ప్రసాద్, కార్యదర్శి మద్ది కృష్ణారెడ్డి, భవానీ, ప్లీడర్ నాయుడు,డాక్టర్ శేషప్రసాద్, లీలాకృష్ణ , అప్పారావు, శ్రీను, పలువురు కుల పెద్దలు , భజన, ఆలయ కమిటీ, హిందూ సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు..

# గిరిజన గ్రామాలాభివృద్ధికి పెద్ద పీట: మంత్రి

పాచిపెంట్ : గిరిజన గ్రామాల అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం పెద్ద పీట వేస్తుందని స్త్రీ శిశుసంక్షేమ, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి తెలిపారు. మండలంలోని ఏజెన్సీ గ్రామమైన సతాబిలో వైసిపికి చెందిన పలువురు టిడిపిలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో మంత్రి మాట్లాడుతూ ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో లింకు రోడ్లు నిర్మిస్తున్నామని అవసరమైన ప్రతి గ్రామానికి రవాదారి సౌకర్యం కల్పిస్తున్నామని అన్నారు. తాగునీరు సమస్య లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. హైడ్రోపవర్ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణానికి సంబంధించి గత ఐదేళ్లుగా సర్వేలు జరుగుతున్నాయని ఐదు పంచాయతీలకు చెందిన గిరిజనులు హైడ్రో పవర్ ప్రాజెక్టు తమకు వద్దని మూకుమ్మడిగా తెలియజేయడంతో కలెక్టర్ కు చెప్పి సర్వే ఆపించానని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం సర్వేలను ఆపలేరా అని మీరే అర్థం చేసుకోవాలని అన్నారు. ఏ సమస్య ఉన్న నేరుగా విన్నవించుకున్న పరిష్కారం చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అటవీ హక్కుల చట్టం కింద పూర్తిస్థాయి హక్కు పత్రాలు మంజూరు చేయాలని గిరిజన రైతులు కోరడంతో సాలూరు నియోజకవర్గం పరిధిలో ఒకేసారి అందరికీ పట్టాలు మంజూరు చేసే బాధ్యత తనదని హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్రంలో తొలిసారి సాలూరు నియోజకవర్గం పరిధిలో గల కరడవలన గిరిజన గ్రామంలో కంటైనర్ ఆస్పత్రి ఏర్పాటు చేశామన్నారు. పాచిపెంట్ మండలంలో కూడా ఏర్పాటు చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. 500 గిరిజన కుటుంబాలు టిడిపిలో చేరిక అనంతరం మంత్రి అధ్వర్యంలో 500 గిరిజన కుటుంబాలు వైసిపి నుంచి టిడిపిలో చేరారు. సతాబి, గొట్టూరు, తంగలం, బుర్రమామిడి, మూలకూరు, గరిసిగొడ్డి పంచాయతీలకు సంబంధించిన గిరిజన కుటుంబాలు శతాబ్ది సర్పంచ్ శిల్ప జన్మి రామయ్య అధ్వర్యంలో టిడిపిలో చేరారు. వారికి మంత్రి సంధ్యారాణి పార్టీ కండువలు



కప్పి సాధారణంగా ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి మండల అధ్యక్షుడు గూడెపు యుగంధర్, సాలూరు మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ముఖి సూర్యనారాయణ, గుల్ల వేణుగోపాలరావు, ఆముదాల పరమేశ్, పూనర్ల నర్సింగరావు, మతల బలరాం, కె.పోలినాయుడు, డోనేరు అనంద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.అటవీశాఖ అధికారులపై మంత్రికి ఫిర్యాదు తాశల కాలం నుండి సాగు చేసుకుంటున్న భూములకు ఆటంకాలు కల్పించి గిరిజన రైతులను బెదిరించి అటవీ శాఖ అధికారులు అక్రమ వసూలు చేస్తున్నారని మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి గిరిజన రైతులు మండలంలోని సతాబి గ్రామంలో లిఖితపూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేశారు. అటవీ శాఖ అధికారులు గిరిజన రైతుల నుండి రూ.20వేలు నుంచి రూ.50 వేల వరకు అక్రమ వసూలు చేస్తున్నారని ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు ప్రభుత్వం గిరిజన సహకార సంస్థ ద్వారా గిరిజనులకు అందిస్తున్న నిత్యవసర సరుకులు సక్రమంగా అందాల్సి ఉండగా ఆ పరిధిలో గల డీలరు సక్రంగా సరుకులు పంపిణీ చేయడం లేదని వేలిముద్ర చేసుకొని స్లిపులు ఇచ్చి సరుకులు ఇవ్వడం లేదని గిరిజనులు వాపోయారు. ఈ రెండు శాఖలపై దర్యాప్తు నిర్వహించి చర్యలు తీసుకుంటానని మంత్రి తెలిపారు.

# గరివిడి లక్ష్మి స్వరాలు

ఉత్తరాంధ్ర జానపద కళాకారిణి గరివిడి లక్ష్మి జీవితం ఆధారంగా తెరకెక్కుతున్న బయోపిక్ 'గరివిడి లక్ష్మి'. టైటిల్ రోల్స్ ఆనంది పోషిస్తున్నది. గౌరీనాయుడు జమ్మూ దర్శకత్వంలో పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షరీ వతాకంపై టీజీ విశ్వప్రసాద్, కృతిప్రసాద్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఘాటింగ్ దాదాపు పూర్తి కావచ్చింది. త్వరలోనే సినిమాను విడుదల చేసేందుకు నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలకు మంచి స్పందన లభిస్తున్నదని, ముఖ్యంగా కొన్ని రోజులు క్రితం విడుదలైన ఇందులోని 'సలజీలకర్ మొగ్గ..' సాంగ్ కితే, సోషల్ మీడియాలో స్పందన ఓ రేంజ్ లో ఉన్నదని మేకర్స్ ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తాజాగా ఇందులోని సెకండ్ సింగిల్ కి సంబంధించిన అవ్ డేట్స్ ని మేకర్స్ అందించారు. 'కోసింది కోయగూర..' అని సాగ్ ఈ పాటను ఈ నెల 24న విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా ఓ పోస్టర్ ని కూడా విడుదల చేశారు. స్టేజీపై ఆడిపాడుతున్న గరివిడి లక్ష్మిగా ఆనంది ఈ పోస్టర్ లో చూడొచ్చు.



# రణవీర్-దీపికా మధ్య గొడవలా.. 'ధురంధర్ 2' సూపర్ హిట్ అయిన దీపికా సైలెన్స్

రణవీర్ సింగ్ హీరోగా తెరకెక్కిన 'ధురంధర్ 2' సినిమా దేశవ్యాప్తంగా బాక్సాఫీస్ వద్ద సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తోంది. మొదటి భాగం కంటే ఈ సీక్వెల్ మరింత పెద్ద హిట్ గా నిలుస్తుందనే టాక్ వినిపిస్తోంది. యాక్షన్ సీక్వెన్స్ లు, స్టై ఎలిమెంట్స్, ఊహించని ట్విస్ట్ లతో ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులను డ్రైట్ కు గురిచేస్తోంది. థియేటర్ లో హాస్యపుల్ బోర్లులు కనిపిస్తుండగా, కలెక్షన్ల పరంగా కూడా ఈ సినిమా దూసుకుపోతోంది. టాలీవుడ్, బాలీవుడ్ అనే తేడా లేకుండా దేశవ్యాప్తంగా స్టార్ హీరోలు, సినీ ప్రముఖులు ఈ సినిమాపై ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. అల్లు అర్జున్, రామ్ చరణ్, ఎస్వీఆర్, విజయ్ దేవరకొండ వంటి స్టార్ సోషల్ మీడియాలో స్పందిస్తూ 'ధురంధర్ 2' టీమ్ ను అభినందిస్తున్నారు. దీంతో సినిమా క్రేజ్ మరింత పెరిగింది. అయితే ఈ విజయోత్సాహం మధ్య ఒక విషయం మాత్రం అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. అదే రణవీర్ సింగ్ భార్య, స్టార్ హీరోయిన్ దీపికా పదుకొణే సైలెన్స్. సినిమా రిలీజ్ కు ముందు గానీ, తర్వాత గానీ ఆమె ఎక్కడా 'ధురంధర్ 2' గురించి స్పందించలేదు. సోషల్ మీడియాలో ఒక్క పోస్టు కూడా పెట్టకపోవడం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. గతంలో రణవీర్ చిన్న విజయాన్ని సాధించినా కూడా వెంటనే స్పందించే దీపికా, ఇప్పుడు ఈ భారీ బ్లాక్ బస్టర్ పై మౌనం పాటించడం అభిమానులను ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. 'ధురంధర్' మొదటి భాగానికి మాత్రమే స్టోరీ పెట్టిన ఆమె, పార్ట్ 2 పై మాత్రం ఎలాంటి స్పందన ఇవ్వకపోవడం గమనార్హం. దీంతో సోషల్ మీడియాలో నెటిజన్లు పలు ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతున్నారు. "దీపికా బిజీగా ఉందా", "లేదా వ్యక్తిగత కారణాల వల్ల స్పందించలేదా", "ఇద్దరి మధ్య ఏమైనా జరిగిందా" అంటూ అనుమానాలు వ్యక్తం



చేస్తున్నారు. బాలీవుడ్ మీడియాలో కూడా ఈ అంశంపై విస్తృతంగా చర్చ జరుగుతోంది. అయితే, దీనిపై అధికారికంగా ఎలాంటి క్లారిటీ రాలేదు. కొందరు మాత్రం దీపికా ప్రస్తుతం తన ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉండటం వల్ల స్పందించలేకపోయి ఉండవచ్చని భావిస్తున్నారు. మరికొందరు ఇది సాధారణ విషయమేనని, ప్రతి విజయంపై సోషల్ మీడియాలో స్పందించాల్సిన అవసరం లేదని అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఏదేమైనా, ఒకవైపు 'ధురంధర్ 2' బ్లాక్ బస్టర్ సక్సెస్ ను ఆస్వాదిస్తుండగా, మరోవైపు దీపికా మౌనం బాలీవుడ్ లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఈ సైలెన్స్ వెనుక అసలు కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవాలని అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

# దీనిపై అంత చర్చా!

ఏ విషయంలోనైనా ముక్కుమాటాగా సమాధానం చెప్పడంలో బాలీవుడ్ సీనియర్ నటి నీనా గుప్తా ముందుంటుంది. సినిమాలతోపాటు తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి కుండబద్దలు కొట్టినట్లు మాట్లాడుతుంది. తాజాగా, '66 ఏళ్ల వయసులో నీనా గుప్తా ప్రెగ్నెంట్ అయిందా' అంటూ సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఓ వింత పుకారు తెగ షికారు చేసింది. ఈ ఘటనపై తనదైన శైలిలో స్పందించి.. అందరి నోర్లూ మూయించింది నీనా. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. ఇటీవల ఓ వివాహ వేడుకకు హాజరైంది నీనా గుప్తా. ఇందుకు సంబంధించిన ఓ ఫోటోలో.. నీనా పొట్టా కాస్త ముందుకు వచ్చినట్లుగా ఉంది. దాంతో కొందరు నెటిజన్లు.. 'నీనా ప్రెగ్నెంట్ ఏమో!' అంటూ సోషల్ మీడియాలో చర్చకు దారితీశారు. ఈ పుకార్లపై నీనా స్పందిస్తూ.. తన పాత సినిమా 'బధాయి హోతో' పోల్చింది. ఆ సినిమాలో మధ్య వయసు గర్భిణిగా కనిపిస్తుంది నీనా. దాంతో నీనా.. 'నాకిప్పుడు కావాల్సింది ఇదే! నిజ జీవితంలో 'బధాయి హో' అన్నమాట' అంటూ ఫన్ గా రిప్లయ ఇచ్చింది.



# అలా సంబోధించ వద్దు

తెరపై కనిపించేవాళ్లంతా 'సటీనటులే' అనీ.. కొందరిని 'సహ సటులు' అంటూ సంభోదించడం కలెక్ట్ కాదనీ అంటున్నది బాలీవుడ్ సీనియర్ నటి దివ్య దత్తా. కేవలం హీరోలతో రొమాన్స్ చేయనంత మాత్రాన.. వారిని తక్కువ చేసే చూడటం సరికాదని చెబుతున్నది. బాలీవుడ్ లో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటి.. దివ్య దత్తా. పరిశ్రమలో ఇచ్చే 'సపోర్టింగ్ యాక్టర్' అనే ట్యాగ్ పై తాజాగా అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. తన కొత్త వెబ్ సిరీస్ 'చిరయ్య' విడుదల సందర్భంగా ఓ జాతీయ మీడియాకు ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చింది దివ్య. ఈ సందర్భంగా పరిశ్రమలో సటీనటులకు ప్రత్యేకంగా 'లేటల్స్' అంటగట్టడం సమంజసం కాదని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. 'సపోర్టింగ్ యాక్టర్' అనే పిలుపు తనకు ఏమాత్రం సన్నద్ధం చెప్పింది. "నేను ఒక నటిని. కాబట్టి, అందరూ నన్ను అలాగే పిలవాలని కోరుకుంటున్నాను. కానీ, కొందరు నటీనటులను లీడ్ యాక్టర్, సపోర్టింగ్ యాక్టర్ అని వర్గీకరించడం సర్వసాధారణమై పోయింది. హీరోతో రొమాన్స్ చేసే హీరోయిన్ పాత్రలే కాదు.. సినిమాలో ప్రాధాన్యం ఉన్న ప్రతి



పాత్రలోనూ కనిపించాలని నేను అనుకుంటాను" అని చెప్పుకొచ్చింది. సినిమాలో కేవలం హీరో చుట్టూ తిరిగి పాత్రలు చేయనంత మాత్రాన.. అది 'సపోర్టింగ్ క్యారెక్టర్' ఎలా అవుతుందని ప్రశ్నించింది. తాను ఎవరికీ సపోర్ట్ చేయడానికి రాలేదనీ, తనకు తానే సపోర్ట్ అనీ పేర్కొన్నది.