

అవినీతి, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకునడచే అతి నిద్ర పాపం..

చైతన్య వారధి
భారతీయ ట్రస్టు ప్రజా చైతన్యం కోసం!

చైతన్య వారధి

RNI.No.APTEL \ 2006 \ 18521

వారధి

website: www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టర్లు కావాలి. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదించండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 19 సంచిక: 251 ఆదివారం 8-3-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

అమరావతిలో ప్రయివేటు శాటిలైట్ల తయారీ

-స్పేస్ సిటీ, క్రియేటివ్ సిటీలు నిర్మాణం - జనాభా వృద్ధిపై దృష్టి అవశ్యం - 'రైసినా డైలాగ్' సదస్సులో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

న్యూఢిల్లీ: అంతర్జాతీయ సమాజ దృష్టిని ఆకర్షించేలా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతి నగరాన్ని తీర్చిదిద్దేందుకు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు అన్నారని తొమ్మిది అంశాలతో కూడిన సగరాలను అమరావతిలో ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. ప్రయివేటు రంగంలో శాటిలైట్లను కూడా తయారు చేసి లాంచ్ చేసేలా ఓ స్పేస్ సిటీని, డ్రోన్ కోసం డ్రోన్ సిటీని, ఆవిష్కరణల కోసం క్రియేటివ్ సిటీని నెలకొల్పామన్నామని చెప్పారు. న్యూఢిల్లీలోని భారతమండపంలో 'రైసినా డైలాగ్' పేరిట నాడు నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ సదస్సులో ఆయన ప్రసంగించారు. ఈ సదస్సుకు కేంద్ర విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి జై శంకర్, 110 దేశాల నుంచి 2,700 మందికి పైగా ప్రతినిధులు, మేధావులు, నిపుణులు, వ్యూహాకర్తలు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. పేద, ధనిక అనే తారతమ్యం లేకుండా జనాభా వృద్ధిపై తక్షణమే దృష్టి సారించాలి అవసరమందని తెలిపారు. ప్రజల దృక్పథాన్ని కూడా మార్చేందుకు చర్యలు చేపట్టి.. సంతాన సాఫల్యత రేటును పెంచాలి అవసరమందని తెలిపారు. ఒక ప్రజాప్రతినిధిగా గతంలో తాను కూడా జనాభా నియంత్రణ గురించి మాట్లాడారని, అయితే ప్రస్తుత పరిస్థితులు అందుకు భిన్నంగా ఉన్నాయని ఆయన చెప్పారు. గతంలో పెద్ద కుటుంబ వ్యవస్థలు ఉండేవని, దేశానికి అదో పెద్ద ఆస్తి కూడా అని ఆయన చెప్పుకొచ్చారు. అయితే ప్రస్తుతం పెద్ద కుటుంబాలు కనుమరుగై.. మైక్రో ఫ్యామిలీలై మిగిలాయని చెప్పారు. అందువల్ల ఏజింగ్ సంబంధిత సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న దేశాలు తక్షణమే జనాభా నిర్వహణపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. సంతాన సాఫల్యత రేటు 1.5 నుంచి 2.1కు పెరిగేలా తాము చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. మూడో బిడ్డ పుడితే రూ.25 వేల ఆర్థిక సాయం, నెలకు రూ.మియ్యం చొప్పున ఆర్థిక సాయం, విద్యా తదితర ప్రోత్సాహకాలు అందించనున్నట్లు ప్రకటించామని చంద్రబాబు చెప్పారు. కృత్రిమ మేధతో సమూల మార్పులు కృత్రిమ మేధ (ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ -ఎబి)తో సమూల మార్పులు రాబోతున్నాయని చంద్రబాబు చెప్పారు. ఎఐ, క్వాంటం కంప్యూటింగ్ ఇప్పుడు గేమ్ చేంజర్ అని, వాటిని వినియోగించే తీరును అనుసరించే భవిష్యత్ ఉంటుందని తెలిపారు. తమ రాష్ట్రంలో గూగుల్ సంస్థ 15 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడితో విశాఖలో డేటా సెంటర్ ఏర్పాటు చేసేందుకు ముందుకొచ్చిందన్నారు. అమరావతిని క్వాంటం వ్యాపార మారుస్తున్నామని, త్వరలోనే క్వాంటం కంప్యూటింగ్ పరికరాలను కూడా తయారు



చేసి ప్రపంచానికి అందిస్తామని చెప్పారు. తాను సమాచార, సాంకేతిక (ఐటి) విప్లవాన్ని అందిస్తున్నప్పుడు విమర్శలు ఎదుర్కొన్నానని, ఇప్పుడు హైదరాబాద్ మేధో ఆర్థిక శక్తి కేంద్రంగా (నాలెడ్జి ఎకానమీ) మారందని తెలిపారు. అదే స్ఫూర్తితో అమరావతిని బ్లా, గ్రీన్ సిటీగా నిర్మించనున్నామని, మౌలిక సదుపాయాలను, సాంకేతికతను మిళితం చేసి కాలవ్యవహారాలను, సాంకేతికతను మిళితం చేసి కాలవ్యవహారాలను పర్యావరణహితంగా అమరావతిని తీర్చిదిద్దామని తెలిపారు. అలాగే అమరావతిలో అంతర్జాతీయ నాయకత్వ కేంద్రం (గ్లోబల్ లీడర్షిప్ సెంటర్) కూడా ఏర్పాటు చేస్తామని చెప్పారు. పర్యావరణహితమైన గ్రీన్ అమ్మోనియా కూడా ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉత్పత్తి చేస్తున్నామని చెప్పారు. జీవన ప్రమాణాలు అత్యున్నతంగా ఉండేలా కార్యాచరణ పరస్పరం సహకరించుకునే సహకారయత సమాఖ్య విధానంలోనే కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పనిచేస్తున్నాయని చంద్రబాబు చెప్పుకొచ్చారు. సంస్కరణలు, విధానపరమైన మార్పులు చోటుచేసుకున్నప్పుడు స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికల ద్వారా ముందుకెళ్తామన్నారు. అదే సమయంలో ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను అత్యున్నతంగా తీర్చిదిద్దేలా కార్యాచరణ చేపడుతున్నామని ఆయన చెప్పారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా తెలుగు ప్రజలు ఉన్నత స్థానాల్లో ఉండడానికి 30 ఏళ్ల క్రితం చేపట్టిన సంస్కరణలే కారణమని ఆయన గొప్పలు చెప్పారు. ఇప్పటి వరకు నాలెడ్జి ఎకానమీతో ప్రపంచ దేశాలకు నైపుణ్యాలను అందిస్తూవచ్చామని, ఇక నుంచి ప్రొడక్ట్ పర్సెక్షన్ ప్రపంచానికి అత్యుత్తమ ఉత్పత్తులను సరఫరా చేస్తామన్నారు. ఫ్రీవెంటివ్ హెల్త్ అనేది రియాలిటీ, క్యూరేటివ్ విధానంపైనా అంతా దృష్టి సారించాలని పిలుపునిచ్చారు. డ్రోన్ అంబులెన్స్ త్వరలోనే రియాలిటీగా మారబోతోందన్నారు. మేధావులు, నిపుణులు, వ్యూహాకర్తలు ఇచ్చిన ఆలోచనల్ని అమలు చేసేందుకు భారత్తో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ సన్నద్ధంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

మహిళా సాధికారతకు విద్యే బ్రహ్మాస్త్రం

-పద్మావతి వర్మచీ స్నాతకోత్సవంలో గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ -విశ్రాంత డీఆర్డీవో శాస్త్రవేత్త శశికళ సిన్హాకు గౌరవ డాక్టరేట్ ప్రధానం

తిరుపతి: మహిళా సాధికారతకు విద్యే బ్రహ్మాస్త్రమని గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ పేర్కొన్నారు. తిరుపతిలోని పద్మావతి మహిళా విశ్వవిద్యాలయంలో 22వ స్నాతకోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఛాన్సలర్ హోదాలో హాజరైన ఆయన విద్యార్థినులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. మహిళా విద్య దేశ 'వికాసం.. విరాసత్' (అభివృద్ధి, వారసత్వ సంరక్షణ) రెండింటినీ ప్రతిబింబిస్తుందన్నారు. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునే విజ్ఞానాన్ని, దేశ ఆర్థికాభివృద్ధికి దోహదపడే నైపుణ్యాలను ఉన్నత విద్యార్థినులమే అందిస్తుందని చెప్పారు. దేవీ మహాత్మ్యంలోని శోకాన్ని పఠించి, మహిళాశక్తి ఔన్నత్యాన్ని వివరించారు. డిజిటల్ గవర్నెన్స్, నైపుణ్య ఆధారిత విద్య, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ రంగాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ కృషి అభినందనీయమని కొనియాడారు. దేశంలోనే తొలి 'క్వాంటమ్ వ్యాలీ'ని స్థాపించే దిశగా వేస్తున్న అడుగులను దార్శనికతకు నిదర్శనమన్నారు. విద్యార్థినులు ఎఐ, రోబోటిక్స్, నానో టెక్నాలజీ, ఇంటర్నెట్ ఆఫ్ థింగ్స్ వంటి రంగాల్లో నైపుణ్యాల పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. న్యాక్ ఏం గ్రేడ్ సాధించిన పద్మావతి వర్మచీ ఉన్నత విద్య, పరిశోధన, ఆవిష్కరణలకు కేంద్రంగా ఎదగడంపై గవర్నర్ హార్షం వ్యక్తం



చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ పీఎం-ఉష పథకం కింద వర్మచీకి రూ.100 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేయడం చారిత్రక ఘట్టమని అభివర్ణించారు. స్టార్టప్ ఇండియా సీడ్ ఫండ్ స్కీమ్ కింద రాష్ట్రంలోనే తొలి టెక్నాలజీ బిజినెస్ ఇంక్యూబేటర్గా ఈ వర్మచీ ఎంపిక కావడం గర్వకారణమని వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా డీఆర్డీవో విశ్రాంత శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ శశికళ సిన్హాకు వర్మచీ తరఫున గవర్నర్ గౌరవ డాక్టరేట్ ప్రధానం చేశారు. పలు విభాగాల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థినులకు పసిడి పతకాలు, పట్టాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యామండలి చైర్మన్ మధుమూర్తి, వర్మచీ వైస్ ఛాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ ఉమా వెన్ను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేరా బాబాను నిర్దోషిగా తేల్చిన హైకోర్టు

-జర్నలిస్టు హత్య కేసులో తీర్పు

చండీగఢ్: దేరా సచ్చా సౌదా సంస్థ అధిపతి, వివాదాస్పద మతగురువు గుర్మీత్ రామ్ రహీమ్ సింగ్ (దేరా బాబా)ను పంజాబ్, హరియాణా హైకోర్టు నిర్దోషిగా ప్రకటించింది. 2002లో జరిగిన జర్నలిస్టు రామ్చందర్ ఛత్రపతి హత్య కేసులో ఈ మేరకు తీర్పు వెల్లడించింది. రామ్చందర్ నడుపుతున్న 'పూరా సచ్' అనే పత్రికలో దేరా ప్రధాన ఆశ్రమంలో మహిళా అనుచరులపై లైంగిక దాడులు జరుగుతున్నాయంటూ ఓ లేఖ ప్రచురితమైంది. అనంతరం దుండగులు జరిపిన కాల్యుల్లో రామ్చందర్ తీవ్రగాయాల పాలై అసుపత్రిలో చనిపోయారు. 2019 జనవరిలో పంచకులలోని సీబీఐ ప్రత్యేక న్యాయస్థానం గుర్మీత్తో పాటు ముగ్గురిని దోషులుగా తేల్చింది. ఈ తీర్పును దేరా బాబా హైకోర్టులో సవాలు చేశారు. హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ పీల్ నాగు నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం శనివారం గుర్మీత్ను ఈ కేసులో నిర్దోషిగా ప్రకటించింది. తీర్పును సుప్రీంకోర్టులో సవాలు చేయనున్నట్లు రాంచందర్ కుమారుడు అన్నల్ ఛత్రపతి వెల్లడించారు. దేరా బాబా ప్రస్తుతం రోహ్తాక్లోని సునారీయా



జైలులో ఉన్నారు. ఇద్దరు మహిళా అనుచరులపై అత్యాచారం కేసులో 2017లో కోర్టు విధించిన 20 ఏళ్ల జైలుశిక్షను అనుభవిస్తున్నారు.

రండి! దర్శించండి!! కంచండి!!!

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము, దేవదాయ భర్తనాయ సభా

శ్రీశ్రీశ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి దేవసానం

గవరపాలెం, అనకాపల్లి, అనకాపల్లి జిల్లా ఫోన్ : 08924-226823

దేవాలయం పున: ప్రతిష్ఠ

మలయు రాజగోపుర కలశ ప్రతిష్ఠా,

మహాసంప్రతిక్షణ మహోత్సవ

ఆహ్వానము

తే 08.03.2026 ఏ ఆదివారము ఉ|| 10.58 ని||లకు కలశ ప్రతిష్ఠ

మ|| 1-30 ని||ల నుండి శ్రీ అమ్మవారి మూలవిరాట్ దర్శన భాగ్యం

రాష్ట్ర వండుగగా గుల్లింపు పాఠిని

కొత్త అమావాస్య జాతర మహోత్సవములు

తే 17-3-2026 మంగళవారం నుండి తే 17-4-2026 శుక్రవారం వరకు

ముఖ్య వర్కణినములు

తే 17-3-2026 మంగళవారం రాత్రి జాతర	తే 18-3-2026 బుధవారం కొత్త అమావాస్య పండుగ	తే 19-3-2026 గురువారం ఉగ్రాది	తే 16-4-2026 గురువారం నెలపండుగ జాతర	తే 17-4-2026 శుక్రవారం నెల పండుగ
--	--	--	--	---

"అమ్మదయ వుంటే... అగ్ని వున్నట్లే..."

శ్రీ అమ్మవారి సేవలో

పీలా నాగ శ్రీను (గొల్లబాబు) సూర్య సతీష్ కుమార్ దాడి రవికుమార్ మూలశెట్టి శంకరరావు కొడుకుల శ్రీకాంత్ కాండ్రేగుల రాజారావు కాండ్రేబి సూర్యలక్ష్మి సైదిరాబా శ్రీ అమ్మవారి సేవలో

వై. శ్రీధర్ సూర్య సతీష్ కుమార్ దాడి రవికుమార్ మూలశెట్టి శంకరరావు ముద్దు బాసకి శ్రీనివాసరావు యర్రవరపు సంతోషి కుమారి నాగేశ్ కోనేటి సూర్యలక్ష్మి సైదిరాబా సునామ రమీషిర్ & రాధాకృష్ణదాసాధికారి

సంపాదకీయం

చర్చల ద్వారా శాంతి స్థాపనకు ప్రయత్నించాలి

అణు ఒప్పందం విషయంలో కొన్నాళ్లుగా ఇరాన్ పై గుర్తురుముతున్న అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తమ అస్త్రశస్త్రాలను ఆ దేశంపట్ల ఎప్పుడో మోహరించారు. పోరు అనివార్యమైతే వెనక్కి తగ్గిది లేదని టెక్సాస్ సైతం తేల్చి చెప్పడంతో ప్రపంచ శాంతికి వినాశకరమైన మరో యుద్ధం తప్పేలా లేదన్న భయాందోళనలు వ్యక్తమయ్యాయి. చివరికి వాటిని నిజం చేస్తూ ఇజ్రాయేల్ తో కలిసి ఇరాన్ పై అగ్రరాజ్యం మొన్న విరుచుకుపడింది. అందుకు ప్రతిగా టెక్సాస్ సైతం గల్ఫ్ లోని అమెరికా స్థావరాలు, ఇజ్రాయేల్ పై క్షిపణులు, డ్రోన్లతో దాడిచేసి ప్రాంతీయంగా భీతాపహ వాతావరణాన్ని సృష్టించింది. అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ గుమ్మరించిన బాంబుల ధాటికి ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయితే ఖమేనీ మరణించడం పశ్చిమాసియాను కల్లోలంలోకి నెట్టినది. తమ అగ్రనేత హత్యకు ప్రతీకారం తీర్చుకుంటామని ఇరాన్ హెచ్చరించింది. అదే జరిగితే మునుపెన్నడూ ఎరగని విద్వంసాన్ని టెక్సాస్ కు చవిచూపిస్తామని ట్రంప్ హుంకరిస్తున్నారు. వాస్తవానికి ఇరాన్ తో అణు ఒడంబడిక నుంచి ఏకపక్షంగా వైదొలిగిన ట్రంప్- ఇప్పుడు కొత్త సంధికోసం పట్టుబడుతున్నారు. ఒకవైపు చర్చల పేరు చెబుతూనే ఇరాన్ పై దండెత్తి పశ్చిమాసియాలో రావణకాష్టాన్ని ఆయన మరింత ఎగదోశారు. తిరుగుబాటు తంత్రాలతో 1953లో ఇరాన్ ప్రభుత్వాన్ని కూల్చిన అమెరికా- అప్పట్లో ఆ దేశ అధికారాన్ని రెజా షా పహ్లావి కట్టబెట్టింది. ఆ తరువాత 1979లో ఉమ్మడి అగ్రనేత ఎగసిన విప్లవం ఫలితంగా రుహొల్లా ఖామెనీ నేతృత్వంలో ఇస్లామిక్ ప్రభుత్వం ఏర్పడింది. 1989లో ఆయన మరణం తరువాత అయితే ఖమేనీ ఇరాన్ పట్ల చురుకుగా ఉన్నాడు. చిన్న వయసులోనే మతగురువైన ఆయన పాలను వ్యతిరేకించి జైలు జీవితాన్ని గడిపారు. కాలక్రమంలో దేశాధ్యక్షుడి స్థాయికి ఎదిగిన ఖమేనీ, ఆ తరువాత మూడున్నర దశాబ్దాల పాటు ఇరాన్ ను ఏకచ్ఛత్రాధిపత్యంగా ఏలారు. అధికారాన్ని సుస్థిరం చేసుకోవడానికి మతాన్ని ప్రధాన సాధనంగా మార్చుకున్న ఆయన- దేశాన్ని ఛాందసవాదంలోకి నెట్టేశారు. దానివల్ల సామాన్యుల స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలు హరించుకుపోయాయి. అవినీతికి తోడు, పాశ్చాత్యదేశాల ఆంక్షలతో విపరీతమైన ధరాభారాలు ఖమేనీ ఏలుబడిపై జనసామాన్యంలో అగ్రహం పెంచి ఇటీవల భారీ నిరసనలకు పురిగొల్పాయి. వాటిని టెక్సాస్ ఉక్కుపాదంతో అణచివేసింది. ఇంతలోనే, అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ ఆరంభించిన యుద్ధం ఇరాన్ భవిష్యత్తుపై ఎలాంటి మలుపు తీర్చుతుందన్నది ప్రస్తుతానికి ప్రశ్నార్థకమవుతోంది. ఇస్లామిక్ విప్లవానంతరం అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ లు ఇరాన్ కు ప్రబల శత్రువులయ్యాయి. తనకు వ్యతిరేకంగా హమాస్, హెజ్బొల్లా, హూతీలను టెక్సాస్ ఉసిగొల్పుతుండటం, పైగా అది అణుబాంబును నిర్ధం చేస్తోందన్న అనుమానాలు టెల్ అబీవీవ్ కంపెనీ ద్వారా కునుకు లేకుండా చేస్తున్నాయి. ఇంకోపక్క పశ్చిమాసియాలో తన ప్రయోజనాలకు ఇరాన్ ను ప్రతిబంధకంగా అమెరికా భావిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే తాజాగా అవి యుద్ధ రక్తానికి ఆహారం పలికి యావత్ ప్రపంచాన్ని కలవరపాటుకు గురిచేశాయి. తనపై దాడులకు ప్రతిస్పందనగా సముద్ర రవాణాకు జీవనాడిలాంటి హార్బుర్ జలసంధిని ఇరాన్ దీర్ఘకాలం మూసివేస్తే భారత్ సహా చాలా దేశాల్లో ద్రవ్యోల్బణం కొరచాచే ప్రమాదం ఉంది. పశ్చిమాసియాను పెను ఉద్రిక్తతల పాల్గొని ప్రపంచ సౌభాగ్యానికి హానికరంగా పరిణమించే యుద్ధజ్వాలల ప్రకోపాన్ని అడ్డుకునేందుకు అన్ని దేశాలు ముందుకు రావాలి. చర్చల ద్వారా శాంతి స్థాపనకు ప్రయత్నించాలి.

జాబ్ మేళాలో 932 మందికి ఉద్యోగాలు

పిలాపురం: స్థానిక నూర్య డిగ్రీ కళాశాలలో నన్నయ విశ్వవిద్యాలయ అనుబంధ కళాశాల నిర్వహణ సంఘం అధ్యక్షుడు హబీబ్ ఖాన్ అధ్యక్షంలో నిర్వహించిన జాబ్ మేళాలో 932 మంది ఉద్యోగాలకు ఎంపికయ్యారు. ఈ జాబ్ మేళాకు 1793 మంది నిరుద్యోగులు పాల్గొన్నారు. ఇంటర్మీడియట్ అనంతరం ఉద్యోగాలకు ఎంపికైన వారికి ఎంపి తంగేళ్ల ఉదయ శ్రీనివాస్, డి.సి.సి.బి చైర్మన్ తుమ్మల రామస్వామి నియామక ప్రత్యేక అందజేశారు. జనసేన నాయకులు మెహమ్మద్ హబీబ్ ఖాన్, కళాశాల కరెస్పాండెంట్ ఎం.డి. చాంద్ ఖాన్, డైరెక్టర్ మహమ్మద్ ఖాన్, వాస్ వే కలెక్టర్ జోసెఫ్ చైర్మన్ కె.వి.ఎం.మూర్తి పాల్గొన్నారు.



తితిదే కొనుగోళ్ల వ్యవస్థ సంపూర్ణ ప్రక్షాళన

-సరఫరా సంస్థల ఆన్ లైన్ రిజిస్ట్రేషన్ తప్పనిసరి -డిజిటల్ ఫిజికల్ తనిఖీ తర్వాత టెండర్లలో పాల్గొనేందుకు అనుమతి తిరుపతి: తిరుమల శ్రీవారి ప్రసాదాల తయారీ, నిత్యాన్నదానం కోసం వినియోగించే దినుసుల కొనుగోలు వ్యవస్థను తితిదే పూర్తిగా ప్రక్షాళించబోతోంది. వైకాపా హయాంలో జరిగిన కత్తి నెయ్యి కుంభకోణం, నాసిరకం దినుసుల కొనుగోళ్ల నేపథ్యంలో ఎక్కడా అవకతవకలకు తావులేకుండా, పూర్తి పారదర్శకంగా నాణ్యమైన సరకుల్ని సరైన ధరలకు కొనుగోలు చేసేందుకు వీలుగా ఒక సమీకృత డిజిటల్ ప్లాట్ ఫాంను అభివృద్ధి చేసింది. ఏదాది పొడవునా తితిదే కి ఎ రకం దినుసులు ఎంత పరిమాణంలో కావాలి వాటిని ఏప్పుడు, ఎంత కొనాలి ఎంత నిల్వ ఉంచుకోవాలనే సమగ్ర మార్కెటింగ్ ప్యూహాన్ని రూపొందించుకోవడంలో ఈ డిజిటల్ ప్లాట్ ఫాం క్రియాశీలంగా మారనుంది. వెండర్, ట్రేడర్ రిజిస్ట్రేషన్ నుంచి నాణ్యత తనిఖీలు, బిల్లుల చెల్లింపు వరకూ ప్రతి ప్రక్రియనూ ఈ ప్లాట్ ఫాం ద్వారానే నిర్వహించనున్నారు. తలనీలాలు, వస్త్రాల్లాంటి తితిదే విక్రయించే వస్తువులకు ఈ-ఆక్షన్ ప్లాట్ ఫాం గానూ దీన్నే వినియోగిస్తారు. వస్తువులు, సేవలు సహా తితిదే ఏది కొనాలన్నా, విక్రయించాలన్నా ఇకపై ఈ ప్లాట్ ఫాం ద్వారానే జరుగుతాయి. పాలనా వ్యవస్థ, సబ్జె చైన్ మేనేజ్ మెంట్, దినుసుల ట్రేసబిలిటీకి పూర్తి జవాబుదారీతనాన్ని నెలకొల్పడంలో ఈ డిజిటల్ ప్లాట్ ఫాం కీలకం కానుంది. రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాల్సిందే... తితిదే సుమారు 97 రకాల దినుసులు కొనుగోలు చేస్తుంది. వాటిలో నెయ్యి లాంటి నిత్యావసర దినుసులు 27-30 వరకు ఉంటాయి. తితిదే బడ్జెట్ లో ఏటా దినుసుల కొనుగోళ్లకి రూ.700 కోట్ల వరకు వెచ్చిస్తుంది. ఇంతవరకు తితిదే సమీకృత ప్రాక్యూరిమెంట్ పోర్టల్ లేదు. టెండర్లు పిలిచేందుకు ఏపీఐఎస్ ను వాడుకుంటున్నా... సరఫరాదారులతో ఒప్పందాలు, నాణ్యత ప్రమాణాల్ని



నిర్దేశించడం, చెల్లింపుల్లాంటి 80% పనులు పత్రాల ద్వారానే జరుగుతున్నాయి. కొత్త డిజిటల్ ప్లాట్ ఫాం అంతా ఆన్ లైన్ లోనే జరుగుతుంది. తితిదే టెండర్లలో పాల్గొనాలనుకునే ఉత్పాదకులు, వ్యాపారులు వారి కంపెనీల పేర్లను ముందే ఈ ప్లాట్ ఫాంలో నమోదు చేసుకోవాలి. నిర్దేశించిన పత్రాలన్నీ ఆన్ లైన్ లోనే ఉంటాయి. అది డిజిటల్ కంపెనీనా, నిజమైన కంపెనీనా తయారీదారా వ్యాపార సంస్థా ఏ దినుసులు సరఫరా చేస్తుంది చట్టపరమైన నిబంధనలు పాటిస్తోందా వన్నులు చెల్లిస్తోందా కేసులేమైనా ఉన్నాయా వంటి వివరాలన్నీ ప్రత్యేక సాఫ్ట్ వేర్ ద్వారా ఆ డిజిటల్ ప్లాట్ ఫాం తనిఖీ చేస్తుంది. తప్పుడు వివరాలు ఆన్ లైన్ లో చేస్తే... రిజిస్ట్రేషన్ ను తిరస్కరిస్తుంది. డిజిటల్ ప్లాట్ ఫాంలో రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ పూర్తయ్యాక... తితిదే కమిటీలు ఆయా కంపెనీలు, సంస్థలకు వెళ్లి ప్రత్యక్ష తనిఖీ చేస్తాయి. ఆ కంపెనీలకు అంత సామర్థ్యం ఉందా నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటిస్తున్నారో లేదో పరిశీలించే అంతర్గత వ్యవస్థలన్నాయా వంటివన్నీ చూసి... కమిటీల పరిశీలనలో గమనించిన అంశాలనూ డిజిటల్ ప్లాట్ ఫాంలో నమోదు చేస్తారు. రాష్ట్రప్రభుత్వ ప్రాక్యూరిమెంట్ నిబంధనలకు లోబడే ఈ ప్లాట్ ఫాం కూడా పనిచేస్తుంది. కాకపోతే ఇది తితిదే అవసరాల కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన కస్టమైజ్డ్ ప్లాట్ ఫాం.

క్యాన్సర్ ను జయించాం

విజయవాడ : అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా విజయవాడ సిద్ధార్థ మహిళా కళాశాలలో క్యాన్సర్ జయించిన మహిళలతో ర్యాంప్ వాక్ నిర్వహించారు. రూట్స్ హెల్త్ ఫౌండేషన్, అమెరికన్ అంకాలజీ ఇన్ స్టిట్యూట్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో వైద్య నిపుణులు వి.అనీల, ఇషాంత్, స్రవంతి, రూట్స్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ విజయభాస్కర్, సిద్ధార్థ మహిళా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్స్ వి.వి.సుబ్రహ్మణ్యకూమార్, ఎస్.పద్మజ తదితరులు పాల్గొని క్యాన్సర్ పై అవగాహన కల్పించారు.



మహిళలు అన్ని రంగాలలో ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందడుగు వేయాలి



-జాయింట్ కలెక్టర్ శార్యా మాన్ పట్టే అనకాపల్లి: మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందడుగు వేయాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శార్యా మాన్ పట్టే అన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలను జిల్లా మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్ష్యంలో అనకాపల్లి పట్టణం గవరపాలెం శ్రీ సత్య లక్ష్మి గ్రాండ్ హోటల్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జాయింట్ కలెక్టర్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మహిళలకు ఆత్మవిశ్వాసమే ఆయుధం కావాలని అన్నారు. మహిళలు భయం వీడి, స్థిరమైన గౌరవంతో తమ సమస్యలపై మాట్లాడాలని, అదే వారిని విజయవంతంలో నడిపిస్తుందని పేర్కొన్నారు. జిల్లాలోని ప్రతి ప్రభుత్వ కార్యాలయం వద్ద మహిళల కోసం ప్రత్యేకంగా మరుగుదొడ్డు నిర్మాణం చేపట్టడం ఒక డ్రైవ్ లా జరుగుతోందని, ఎక్కడైనా సమస్యలు ఉంటే వెంటనే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. వచ్చే ఏడాది మహిళా దినోత్సవం నాటికి మనం సాధించిన ప్రగతిని గణాంకాలతో సహా వివరించేలా ప్రతి ఒక్కరూ పని చేయాలని, గత ఏడాదికి, ఈ ఏడాదికి మధ్య స్పష్టమైన మార్పు కనిపించాలని ఆకాంక్షించారు. నేటి తరం మహిళలను చూసి రాబోయే తరం పిల్లలు స్ఫూర్తి పొందుతారని, అందుకే ప్రతి మహిళ తల్లిదండ్రులకు, డైరెక్టర్లకు సమాజంలో ముందుకు సాగాలని కోరారు. మహిళా అభివృద్ధికి, వారి సమస్యల పరిష్కారానికి జిల్లా యంత్రాంగం ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుందని, అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలను కల్పించేందుకు పూర్తి సహకారం అందిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. నేటి సమాజంలో



మహిళలు విద్య, విజ్ఞానం, సాంకేతికత, వ్యాపారం వంటి అనేక రంగాల్లో తమ ప్రతిభను చాటుకుంటూ ఉన్నత స్థానాలను అధిరోహిస్తున్నారని తెలిపారు. మహిళల ధైర్యం, పట్టుదల, కృషి సమాజ అభివృద్ధికి ముఖ్యమైందన్నారు. ప్రతి ఓటమి విజయానికి దారి తీసే ఒక మెట్లు వంటిదని, మహిళలు తమ ఆత్మవిశ్వాసం, కృషి పట్టుదలతో సమాజంలోని ప్రతి రంగంలోనూ విశేష విజయాలను సాధిస్తూ ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారని కొనియాడారు. మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని కళాశాలలో ఫేస్ పెయింటింగ్, మెహందీ, టాటూ డిజైన్, రీల్ మేకింగ్ పోటీలు, పోస్టర్ ప్రెజెంటేషన్ వంటి పలు సృజనాత్మక పోటీలను నిర్వహించారు. విద్యార్థులు ఈ పోటీలలో తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించి విద్యార్థులను ఆకట్టుకున్నారు. విజేతలకు నగదు ప్రోత్సాహక బహుమతులు అందజేశారు. విద్యార్థులు పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఉత్తమ రీల్స్ కు ప్రత్యేకంగా బహుమతులు ప్రధానం చేశారు. కార్యక్రమానికి హాజరైన తల్లులను ఘనంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమం కళాశాల విద్యార్థుల్లో మహిళల పట్ల గౌరవం, సమానత్వ భావనను మరింత పెంపొందించేలా సాగింది. కార్యక్రమంలో ఐ సి డి ఎస్ పి డి సూర్య లక్ష్మి, డి ఆర్ ఎ పి డి శచి దేవి, డి ఎమ్ హెచ్ ఓ హైమావతి, మహిళ పోలీస్ స్టేషన్ డి ఎస్సీ ఈ శ్రీనివాసులు, జిల్లా ఖజానా అధికారి వి ఎల్ శుభాషిషి, వివిధ రాష్ట్ర కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు వీలా గోవిందా సత్యనారాయణ, మళ్ల సురేంద్ర బాబు, బత్తుల తాతబాబు, మాజీ ఎమ్మెల్యే బుద్దా నాజగడ్డిమ్, జి వి ఎమ్ సి కార్పొరేటర్లు, పెద్ద ఎత్తున మహిళలు, విద్యార్థులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీతి ఆయోగ్ ప్రాంతీయ సెమినార్ ఏర్పాటు పకడ్బందీగా ఉండాలి



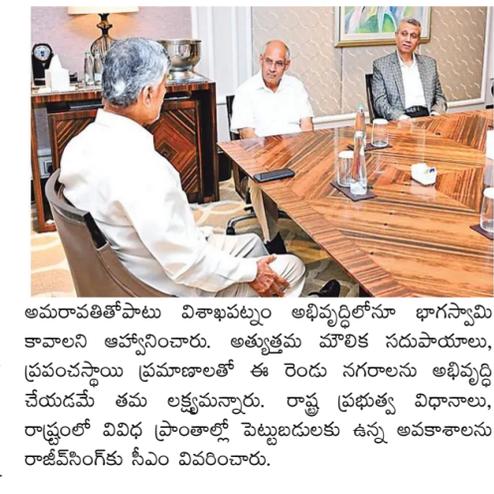
-ఏర్పాట్లపై సమీక్షలో అధికారులను ఆదేశించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ -09న ఏ1 గ్రాండ్ వేదికగా జరగనున్న సెమినార్, హాజరుకానున్న దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రతినిధులు విశాఖపట్నం: ఆకాంక్షిత జిల్లాలు కార్యక్రమంలో భాగంగా మార్చి 9న తేదీన విశాఖపట్నంలో నిర్వహించనున్న నీతి ఆయోగ్ రిజిస్ట్రేషన్ ప్రాక్టీస్ సెమినార్ (సాం) ఏర్పాట్లను పకడ్బందీగా చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జరిగిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ సెమినార్ కు ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, కేరళ, తమిళనాడు, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ 6 నికోబార్ దీవుల రాష్ట్రాల/కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల నుంచి అధికారులు, ప్రతినిధులు హాజరుకానున్నందున అన్ని ఏర్పాట్లు సమన్వయంతో నిర్వహించాలని సూచించారు. మార్చి 9న రుషికొండలోని ఏ1 గ్రాండ్ ది కన్వెన్షన్ వద్ద జరిగే ఈ సెమినార్ కు దేశంలోని పలు రాష్ట్రాల నుంచి అధికారులు మార్చి 8న విశాఖపట్నం చేరుకొని, మార్చి 10న క్షేత్రస్థాయి పర్యటనల అనంతరం తిరిగి ప్రయాణం కానున్నారని తెలిపారు. వారికి రుషికొండ ప్రాంతంలోని హోటల్లో వసతి ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. విమానాశ్రయంలో ప్రతినిధుల స్వాగతానికి ప్రత్యేక హెల్ప్ డెస్క్ ఏర్పాటు చేయాలని, వారికి రవాణా సౌకర్యాలు సమయానికి అందుబాటులో ఉండేలా



చూడాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అలాగే సెమినార్ వేదిక వద్ద శుభ్రత, భద్రత, ప్రథమ చికిత్స, నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. కార్యక్రమం నిర్వహణకు సంబంధించి చీఫ్ షానింగ్ ఆఫీసర్ నోడల్ అధికారి వ్యవహరిస్తారు, సెమినార్ ఏర్పాట్ల కోసం భీమలి ఆర్డీవోను 1 గ్రాండ్ ది కన్వెన్షన్ వేదిక ఏర్పాట్ల ఇన్ చార్జ్ గా నియమించినట్లు తెలిపారు. వసతి, రవాణా, స్వాగతం, భద్రత, సమావేశ ఏర్పాట్లు తదితర అన్ని అంశాలను సమన్వయం చేయాలని ఆదేశించారు. లైజిన్ అధికారులంతా తమ బాధ్యతలను జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలని చెప్పారు. డయాస్, పబ్లిక్ అండ్రెస్ సిస్టమ్, ఎల్ ఈడి స్క్రీన్లు, అలంకరణలు తదితర వేదిక ఏర్పాట్లను సమర్థంగా నిర్వహించాలన్నారు. నెట్ వర్కింగ్ సౌకర్యాలను సంబంధిత అధికారులు సమన్వయం చేయాలన్నారు. కార్యక్రమం సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసే కంట్రోల్ రూమ్ అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. అతిథులకు విశాఖపట్నంలోని వీఎంఆర్ డివి అభివృద్ధి చేసిన ప్రదేశాలు, పార్కులు, ఆయలూ తదితర ప్రదేశాలను సందర్శించేలా ప్రత్యేక సైట్ సీయింగ్ ఏర్పాట్లు చేయాలని కూడా అధికారులకు కలెక్టర్ సూచించారు. సమావేశంలో ఇన్స్పెక్టర్ డి ఆర్ ఓ శేషవైజ, ఆర్ డి వై సుధానాగర్, సంగీత్ మాధుర్, స్పెషల్ బ్రాంచ్ ఏడీసీపీ శ్రీనివాసరావు, సీపీవో శ్రీనివాసరావు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

హైదరాబాద్ లో చేసిన పారపాటు అమరావతిలో చేయను

సీఎం చంద్రబాబుతో డివైఎస్ శైర్మన్ రాజీవ్ సింగ్ వ్యాఖ్య దిల్లీ: మూడు దశాబ్దాల క్రితం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు ఇచ్చిన సలహా పాటించక హైదరాబాద్ లో మంచి పెట్టుబడి అవకాశాన్ని, ఆదాయాన్ని కోల్పోయామని.. అలాంటి పొరపాటు అమరావతిలో చేయబోమని ప్రముఖ రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థ డివైఎస్ శైర్మన్ రాజీవ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. ఆయన దిల్లీలో 'రైసినా డైలాగ్' వేదిక వద్ద చంద్రబాబును కలిసి కొద్దిసేపు మాట్లాడారు. గతంలో చంద్రబాబు హైదరాబాద్ లోని రాయదుర్గం ప్రాంతంలో భూములపై పెట్టుబడి పెట్టాలని సూచించారన్నారు. ఆయన దార్శనికతతో హైదరాబాద్ నిర్మించడంతో రాయదుర్గం ప్రాంతం హైదరాబాద్ లో ప్రముఖ ఐటీ కేంద్రంగా ఎదిగిందన్నారు. అయితే భవిష్యత్తులో సర్కా అంచనా వేయలేక నాడు అక్కడ పెట్టుబడి పెట్టలేదని, ఇప్పుడు కొత్తగా కొత్తగా కార్యక్రమం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతిలో ఆ తప్పే పునరావృతం కానివ్వని ఆయన పేర్కొన్నారు. త్వరలో అమరావతి సందర్శించి పెట్టుబడి అవకాశాలను పరిశీలిస్తామని చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి ఆయన్ను



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 హెల్త్ టిప్స్ రెమెడీలు సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు.



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

అవేంటంటే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, శ్లేష్మం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీమ్తో ఆవిరి పట్టేటప్పుడు దుప్పటి లేదా టవల్తో ముఖాన్ని కప్పకోవాలి. కనీసం 5 నుంచి 7 నిమిషాల వరకు ఆవిరి పట్టాలి. ఒక లీటరు నీటిలో 1 టీస్పూన్ తులసి, ఎండుమిర్చి, ఎండు అల్లం, దాల్చిన చెక్కలను వేసి సన్నని మంటలపై బాగా వేడి చేయాలి. ఇందులోని ఔషధ గుణాలన్నీ నీళ్లలోకి వచ్చి కషాయం తయారు అవుతుంది. కషాయం తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవి కాలంలో ఐస్ క్రీం, శీతల పానీయాలు తాగడం చాలా సరదాగా ఉంటుంది. కానీ

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

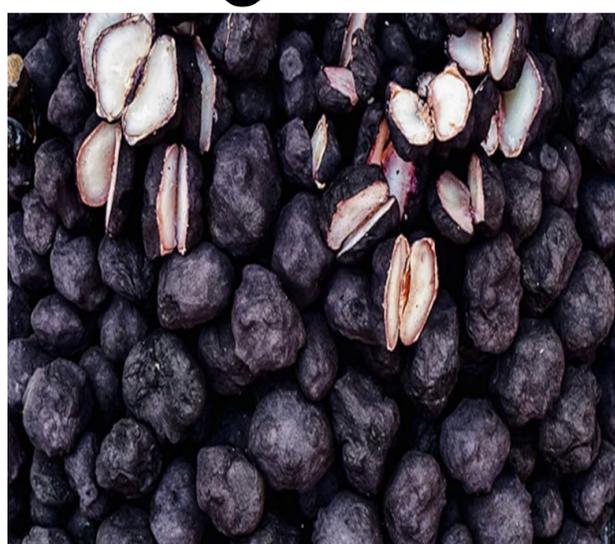
పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని 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. ప్రిజర్వేటివ్ ఎక్కువగా



ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోస్ను 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 ఎదుర్కొనాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

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



కేలరీలు, కొవ్వు ఉంటుంది. ఫిటినెస్కు 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 యమనోషికి చెందిన పరిశోధకులు అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్ లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే 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 సమన్వయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమన్వయం వంటివి అలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే, వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్, పులావ్, బీన్స్ కర్రీ, సలాడ్, పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో, వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్తాయంటుంది. ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే



లభిస్తాయి. మరియు వీటిలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, కె, థయామిన్ మరియు నియాసిన్, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ, కెరటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు. అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం, అలసట, బాడి 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, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా పరిష్కరించుకోకపోతే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త 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 ఆలోచన. ఇది మీ సంబంధాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సునితమైన 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 వచ్చిన మార్పులను ఒకరితో ఒకరు వివరంగా చెప్పుకుంటే అందరూ సంతోషంగా ఉంటారు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి, కోపం వచ్చి ఇద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడుతుంది. అయితే భార్యభర్తలు ఒకరికొకరు సహాయం చేస్తే సమస్యలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధ్యతలు పంచుకోవడం, గౌరవంతో మాట్లాడుకోవడం, ప్రేమకు సమయం ఇవ్వడం చాలా అవసరం. చిన్న చిన్న పనులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడం కూడా సంబంధాన్ని బలపరుస్తుంది. ఈ సులభమైన మార్గాలు అనుసరిస్తే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత కూడా మీ ప్రేమ పెరిగి.. మీ కుటుంబం మరింత సంతోషంగా ఉంటుంది.

జీలకర్ర చేసే మ్యూజికే వేరు!

మనం ఏ కర్రీ వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని పంటిల్లే 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, నియోసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంటుంది. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వలన ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంటుంది. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసిన్ అని చెప్పవచ్చు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంటుంది. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిారించుతూ 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, ల్యాప్టాప్ లేదా మొబైల్తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా దుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావచ్చు. వీవీ హాస్పిటల్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి హాపీకల్ ఏదైనా అర్థం 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 ఔట్ ఫాల్స్ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. ఔట్ ఫాల్స్ ఒక నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. దీనిలో ముఖ కండరాలు ప్రభావితమవుతాయి. దీని కారణంగా కళ్ళు మూసుకోవడం లేదా కనురెప్పలు సరిగ్గా మూసుకోవడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ఈ కారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారతాయి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఇంటి చిటాల్లను పొడించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆపై మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. దృష్టికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. కనుక అకారణంగా పదే పదే కంటి నుంచి నీరు వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం వద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

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, డీ6, డీ8 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. పైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



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

చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టల 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, బట్టల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని త్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ డి8 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం బీల్తోగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె



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



కరివేపాకుతో చేసిన ఆహారం చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా పని చేసేలా చేసి మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరిగేలా చూస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను ఇది సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. రోజూ కరివేపాకు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కడుపు తేలికగా ఉంటుంది. అయితే ఏ పదార్థాన్ని అయినా అతిగా తినకూడదు. అదే విధంగా కరివేపాకును కూడా కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఒకరోజు ఎక్కువగా తింటే కొన్నిసార్లు కడుపునొప్పి లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే సరిపడా సరైన పద్ధతుల్లో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్దుహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ఇది హైపోక్సెమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్ ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి పైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. మీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో అల్లర్సినీ కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్లర్సీ వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ములగ కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అల్లర్సీలకు కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్ కు ప్రారంభం చేస్తున్నారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే వని. 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 దాటివచ్చు అది మీ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మడమ 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 ఉప్పుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఉంచుకోవడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బాటలకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్థో సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు బెక్స్ 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. మునుపటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గతాయి. 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 యూబీమైక్రోబయల్, యూబీ ఇన్ఫుమేటరీ, గుండె-రక్తం లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక కాదు.. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్షికోత్సవం లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచుచేసే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున మీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అప్పులు తివ్వద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహికా స్పిండ్ల కండరాన్ని సడలించి, కడుపులో



అప్పుం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెలో మంట, వికారం వంటి +బ=బ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అప్పులు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ప్రక్సాన్ 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 అనాఫిలాక్టిక్ 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 మనవిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త ఆనారోగ్యాల వస్తున్నాయి. కొందరు నిద్ర పట్టడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఏవేవో వ్యసనాలకు అలవాటు అవుతారు. అయితే వీటివల్ల తాత్కాలికంగా నిద్ర పట్టినా.. దీర్ఘకాలికంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్లు అలాగే తిమ్మిర్లు అయి ఉండిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నిద్రపోయిన సమయంలో శరీరంలో అనేక చర్యలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటిలో మెదడు ఎక్కువగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర ఉండడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండి ఎలాంటి ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలూ కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గళా కారణం సయాటిక్ అనే నాడివై ఒత్తిడి పెరగడమే. అంతేకాకుండా మణికట్టు నరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉదయం లేచే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విటమిన్ల సమృద్ధిని 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 నరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజూ సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజూ సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల్య ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కోరుకున్నా.. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. అయితే కొందరిలో ఎక్కువగాను.. మరికొందరిలో తక్కువగాను ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ కేవలం నాణ్యత లేని ఆహారం తినడంతోనే కాకుండా.. కొన్ని అలవాట్ల కారణంగా కూడా శరీరంలో వచ్చి చేరుతుంది. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడంతో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఎలాంటి అలవాట్లతో ఇది శరీరంలోని రక్తంలో చేరుతుంది? ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండాలి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి. కొందరు ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆలోచించకుండా.. అది పెద్ద భారంగా మారినది బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో మెరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త సరఫరా కాకుండా చేస్తుంది. సరియైన నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజూ 8 గంటల నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిపో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమిపో 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 గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చోనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో అటోమేటిక్గా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆరోపన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.



కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్న భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలు కల్మీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్మీగా 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 వస్తే కూరల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సైన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెబిల్లు 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 సగరాల్లో ఇలా



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

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

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



మూత్రపిండంలో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాల్బాఫ్లవర్ 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 పారి!

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



రక్షించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. బిత్తాయి రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంకేతాలను 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 ఆర్ట్రైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్ట్రైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త ప్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవృద్ధిని ఉత్తేజపరిచే ఫైబరాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బిత్తాయి జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే సీజన్ తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో దీనిని ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

బార్లీ గింజలను చీప్ గా చూడకండి

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



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

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ను ఎలా గుర్తించాలి?

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్.. ప్రస్తుత జీవన మార్గంలో మహిళల ఆరోగ్యానికి పెద్ద ప్రమాదంగా మారింది. ఈ వ్యాధి ఒక్కసారిగా వచ్చే వ్యాధి కాదు. దీని వెనుక కాలక్రమంగా జరిగే శారీరక మార్పులు, అలవాట్లు, జీవనశైలి భిన్నతలు ప్రధానంగా కారణమవుతుంటాయి. ఈ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా అందించడం, ఆరోగ్యంగా జీవించే అవకాశం పెరుగుతుంది. అయితే చాలామంది మహిళలు లక్షణాలను పట్టించుకోకపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది వంశపారంపర్య కారణాలు. నిపుణుల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులెవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం ఆందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, ఆధునిక జీవనశైలిలో జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మధ్యం సేవించడం, ధూమపానం, లేకపోవడం, మానవ నిద్ర లేకపోవడం వంటి వ్యర్థాలను తీసుకోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై



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

యంగ్ గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో టైముకు తినడం లేదు. కంటికి సరిపడా నిద్ర ఉండడం లేదు. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపుతుంటాయి. చాలా మంది తక్కువ వయసులోనే అలసిపోయినట్లు, బలహీనంగా లేదా వృద్ధులుగా కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలు, వదులుగా ఉండటం లేదా కాంతి లేకపోవడం మీరు మీ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన సంకేతాలు. దీని వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. చాలా సార్లు వారు ఈ లక్షణాలను విస్మరించి, వాటిని సౌందర్య సాధనాలు లేదా మేకప్ ద్వారా దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై నిజమైన మెరుపు కనిపించదు. మీ ముఖం వయస్సుతో పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే పలు రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకుంటే యంగ్ గా, అందంగా కనిపిస్తారంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ పండు మీకు సహజమైన మెరుపును ఇవ్వడమే కాకుండా, మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నారింజ పండ్లు విటమిన్ సి కి మంచి మూలం. ఇది చర్మం కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. కొల్లాజెన్ మన చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ఇది వృద్ధాప్య సంకేతాలు 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. దానిమూలం 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.

తెల్లబర్రానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

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



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

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

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



ఉంటారు. ఇంటిని, ఇంట్లో వస్తువుల్ని కూడా పడే పడే శుభ్రం చేస్తారు. బయటకు వెళ్ళేప్పుడు గ్యాస్ ఆపామా లేదా? కరెంటు స్విచ్లు ఆపామా లేదా తాళాలు సరిగ్గా వేళామా 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 కోప్పడడం లాంటివి చేస్తారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల వారింకా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిప్రెజ్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్క్విట్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంగ్లీ మేనేజ్మెంట్ టెక్నిక్స్ చెబుతారు. పరిస్థితి మరి తీవ్రంగా ఉంటే మందులనూ సిఫార్సు చేస్తారు.

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యోషధం

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



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

అఖిల భారత పోలీస్ కమాండో పోటీల్లో ఏపీ పోలీసులకు నాలుగు పతకాలు

అమరావతి: హరియాణాలోని నేషనల్ సెక్యూరిటీ గార్డ్స్(ఎన్ఎస్జి) క్యాంపస్లో జరిగిన 16వ అఖిల భారత పోలీస్ కమాండో పోటీల్లో రాష్ట్ర పోలీసు కమాండో దళం నాలుగు ప్రతిష్టాత్మక పతకాలు సాధించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రేహౌండ్స్, ఆక్టోపస్ కమాండో జట్టు సమష్టిగా ఈ ట్రోఫీలు గెలుచుకున్నాయి. దేశంలోనే ఉత్తమ పోలీసు కమాండో జట్టు, భాక్ హక్, రణనీతి ట్రోఫీలతో పాటు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచినందుకు కాంస్య పతకం సాధించాయి. ఈ పోటీల్లో అన్ని రాష్ట్రాల పోలీసు, కేంద్ర సాయుధ బలగాలు పాల్గొన్నారు. అఖిల భారత పోలీస్ కమాండో పోటీల్లో ఏపీ పోలీస్ కమాండో జట్టుకు నాలుగు పతకాలు రావడం రాష్ట్రానికి గర్వకారణమని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. గ్రేహౌండ్స్, ఆక్టోపస్ జట్టు సమష్టిగా ట్రోఫీలు గెలుచుకోవడం రాష్ట్రానికి ఖ్యాతిని తెచ్చిపెట్టాయని 'ఎక్స్' వేదికగా అభినందనలు తెలిపారు. సంబంధిత ఫోటోల్ని పోస్టుకు జత చేశారు. ట్రోఫీలు గెలుచుకున్న



జట్టుకు మంత్రి నారా లోకేశ్, డిజిపీ హరీశ్ కుమార్ గుప్తా అభినందనలు తెలిపారు.

పోరాడి సాధించుకున్న భవన కార్మికులు

కాకినాడ: నిర్మాణ రంగ కార్మికుల సమస్యలను, సంక్షేమాన్ని ప్రభుత్వం పూర్తిగా పక్కన పెట్టేసింది. దీంతో గత కొన్నేళ్లుగా కార్మికులు అనేక పోరాటాలు సాగిస్తున్నారు. న్యాయంగా తమకు దక్కాల్సిన సదుపాయాల కోసం ప్రభుత్వానికి విన్నవించుకున్నారు. అయినా పట్టించుకోని పరిస్థితి ఏర్పడింది. 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికల సందర్భంగా చంద్రబాబు నిర్మాణ కార్మికులకు అనేక హామీలను ఇచ్చారు. అధికారంలోకి వచ్చిన రెండేళ్ల తర్వాత ఎట్టతేలకు నాలుగు పథకాల అమలుకు అంగీకారం తెలుపుతూ క్యాబినెట్లో ఇటీవల నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ప్రస్తావన సహకారంగా రూ.20 వేలు, వివాహ బహుమతి రూ.40 వేలు (ఇద్దరు కుమార్తెల వరకూ), సహజ మరణంకు రూ.60 వేలు, మట్టి ఖర్చులకు రూ. 20 వేలు ఇచ్చేలా చర్యలు చేపట్టారు. ఈ నెల 1 నుంచే ఈ పథకాలు పునరుద్ధరించబడ్డాయి. ఆరోళ్ళ పాటు నిర్మాణ కార్మికుల పోరాటం ఫలితంగానే ప్రభుత్వం దిగివచ్చి ఈ నాలుగింటిని అమలు చేసేందుకు పూనుకుంది. అయితే ఇంకా అనేక సంక్షేమ పథకాల విషయంలో ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వలేదు. దీనిపై భవిష్యత్తులో మరిన్ని పోరాటాలు కొనసాగిస్తామంటూ కార్మికులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో 53 రకాల భవన నిర్మాణ పనులు చేస్తూ దాదాపు 5 లక్షల మంది కార్మికులు తమ కుటుంబాలను పోషించుకుంటున్నారు. ప్రస్తుతం ఉపాధి అవకాశాలు తగ్గుతున్న నేపథ్యంలో గ్రామీణులపై పూర్తి చేసిన వారు సైతం భవన నిర్మాణ రంగంలో పనిచేస్తున్న వారు ఎక్కువయ్యారు. కాకినాడ, రాజమహేంద్రవరం, అమలాపురం, పిఠాపురం, పెద్దాపురం వంటి ప్రాంతాలలో ఈ రంగంలో యువత పని చేస్తున్నారు. గత వైసిపి ప్రభుత్వం సంక్షేమ బోర్డును నిలుపుదల చేస్తూ 2021 సెప్టెంబరులో మొత్తం 1214ను తీసుకొచ్చింది. దీంతో వేలాదిమంది నిర్మాణ కార్మికులు రోడ్డున పడ్డారు. ఇతర సంక్షేమ పథకాలకు మోక్షం ఎప్పుడు? భవన నిర్మాణరంగ కార్మికులు లేబర్ వెల్ఫేర్ బోర్డు ద్వారా లేబర్ కార్డును పొందితే సంక్షేమ పథకాలను అందించేవారు. కార్మికుడు పనిలో ఉన్నప్పుడు లేదా పని నుంచి ఇంటికి వెళ్లేటప్పుడు ప్రమాదపశాత్తు మృతి చెందితే రూ.5లక్షలు, శాశ్వత అంగవైకల్యానికి గురైతే రూ.2 లక్షలు చొప్పున లేబర్ వెల్ఫేర్ బోర్డు ద్వారా ప్రమాద బీమాను అందించేవారు. విద్యార్థుల స్కాలర్ షిప్ కింద రూ.1200లు చొప్పున ఇచ్చేవారు. అంగవైకల్య పతకరాలు ఇచ్చేవారు. నిర్మాణ కార్మికుల భార్యలకు వైద్యశు శిక్షణ, కుట్టు మిషన్లు పంపిణీ చేసేవారు. ఈ పథకాలన్నీ ప్రభుత్వ



సంక్షేమ పథకాలతో సంబంధం లేకుండా కార్మికులకు అందేవి. అయితే గత వైసిపి ప్రభుత్వం వీటన్నింటినీ రద్దు చేసింది. తెలంగాణ, కర్ణాటక, కేరళ, తమిళనాడు రాష్ట్రాలలో కార్మికులకు ఇంటి స్థలం కేటాయించి, ఇళ్లు నిర్మించడానికి సంక్షేమ బోర్డు నుంచి సబ్సిడీ రణాలు ఇస్తున్నారు. ప్రమాద మరణానికి రూ.10 లక్షలు అమలులో ఉంది. దూరప్రాంతాల నుంచి పనులకు వెళ్లడానికి వాహనాలను సంక్షేమ నిధి నుంచి ఇస్తున్నారు. కరోనా లాంటి సంక్షోభాలు ఎదురైనప్పుడు బోర్డు నిధులు కార్మికులకు రూ. 5 వేలు చొప్పున చెల్లించారు. అతైన భవనాలు నిర్మాణం చేసేటప్పుడు కార్మికుల కోసం రక్షణ సదుపాయాలు, ఇన్సూరెన్స్ కల్పించాల్సిన బాధ్యత యజమానులే. కానీ అలాంటి జాగ్రత్తలు జిల్లాలో తీసుకోవడం లేదు. సంబంధిత అధికారుల తనిఖీలు ఉండటం లేదు. దీంతో కార్మికుల ప్రాణాలు గాలిలో దీపాల్లా మారిపోతున్నాయి. ఆరోళ్లుగా ఎదురు చూపులు 2019 నుంచి నాటి వైసిపి ప్రభుత్వం కార్మికులకు సంక్షేమ నిధులు చెల్లించడం నిలిపివేసింది. అనేక పథకాల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న వారికి నిరాకే మిగిలింది. అధికారుల పరిశీలన పూర్తిచేసి విజయవాడ కార్మిక అధికారులకు మంజూరు జాబితాలో ఉన్న వారికి చెల్లించేందుకు కూటమి ప్రభుత్వ ప్రకటనలో స్పష్టత ఇవ్వలేదు. కాకినాడ జిల్లాలో దాదాపు రూ.5 కోట్ల పరివారాలు పెండింగ్ ఉన్నాయి. 2020 తరువాత కార్మిక శాఖ అధికారులు కనీసం దరఖాస్తులు కూడా తీసుకోకుండా కార్మికులను పంపించి వేశారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం స్పందించి దరఖాస్తులు స్వీకరించాలని కార్మికులు కోరుతున్నారు.

డ్రగ్స్ నిర్మూలనకు ఆపరేషన్ వజ్రప్రహర్

రావులపాలెం: మండల కేంద్రం కొత్త కాలనీలో వేకువ జామున టౌన్ సిబి ఎం.శేఖర్ బాబు ఆధ్వర్యంలో ఆపరేషన్ వజ్రప్రహర్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో డిఎస్పి మురళీమోహన్ పాల్గొన్నారు. మాదకద్రవ్యాలు వినియోగం జరుగుతున్న అసహన ప్రాంతాలు, అద్దె ఇళ్లు చిన్న లాడ్జీలు, ఖాళీ భవనాలు, బస్టాండ్లు, అసహన ప్రాంతాలు తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డిఎస్పి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో మాదక ద్రవ్యాలు నియంత్రణకు ఉన్నతాధికారులు ఆదేశాలు తో చేపట్టిన ఆపరేషన్ వజ్రప్రహర్ వలన అసాంఘిక కార్యకలాపాలు, మాదకద్రవ్యాలు వంటి కార్యాలు నియంత్రణకు దోహదపడతాయన్నారు. తమ పరిసర ప్రాంతాల్లో గంజాయి, ఇతర మాదకద్రవ్యాలు సంబంధించిన సమాచారం ఉన్నట్లయితే వెంటనే ఎసి ఈగల్ టోల్ ఫ్రీ నెంబరు 1972 సమాచారం అందించాలన్నారు. ఇచ్చిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచుతామని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా సరియైన పత్రాలు లేని 9



వాహనాలు గుర్తించి అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం రావులపాలెం టౌన్ ఎస్ఐ జి.చంటి, గన్నవరం ఎస్ఐ శివకృష్ణ, రాజీలు ఎస్ఐ రాజేష్ కుమార్, కొత్తపేట సబ్ డివిజన్ పోలీసు సిబ్బంది, ప్రజలతో కలిసి ఆపరేషన్ వజ్రప్రహర్ పై ప్రతిజ్ఞ చేశారు. కార్యక్రమంలో పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

టీ బి ముక్తి పంచాయతీలకు పతకాలు

కోనసీమ: డిబి ముక్తి పంచాయతీలలో భాగంగా కొమరాడకు స్వర్ణశ్రీ, ఈదరాడ, కరవాక, పాశర్లపూడి లంక గ్రామాలు కాంస్యం, బి.దొడ్లవరం రజతం కు ఎన్నికైన కారణంగా వ్యాలిడేషన్ చేయడానికి ఆడిషనల్ డిఎం హెచ్ ఒ డాక్టర్ భరత లక్ష్మి, డాక్టర్ మణికుమార్ లు సందర్శించి వెలివేషన్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నర్సంట్ బి బలవల సత్యవేణి, చుట్టగుల్ల లక్ష్మి రమేష్ వణు, తెలంగాణ సూర్యప్రకాశరావు, చెల్లెల్లోయిన రామ శివ సుబ్రహ్మణ్యం, రేకాడి సత్యనారాయణ, గ్రామ సెక్రటరీలు నాగమణి, సుమవి, పి.ధనలక్ష్మి, డి.సురేష్, సిహెచ్.చైతన్య కృష్ణ, వైద్య సిబ్బంది, పంచాయతీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు వేగవంతం

విజయనగరం: జిల్లాలో కొనసాగుతున్న కీలక మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులు, రైల్వే లైన్లు, జాతీయ రహదారుల భూసేకరణ పురోగతిపై కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి సంబంధిత శాఖల అధికారులతో కలెక్టరేట్లో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రాజెక్టుల వారీగా పెండింగ్లో ఉన్న అంశాలను పరిశీలించిన కలెక్టర్... నిర్దేశించిన గడువులోగా ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి సంబంధించి ఇప్పటికే 2712.51 ఎకరాల సేకరణ పూర్తయిందని, ఇతర పెండింగ్ పనులను త్వరగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. తోటపల్లి, తారకరామ, ఉత్తరాంధ్ర సుజల ప్రవంతి ప్రాజెక్టులపై సమీక్షించారు. తారకరామ తీరసాగర్ ప్రాజెక్టు విషయంలో మిగిలి ఉన్న 204.53 ఎకరాల భూసేకరణను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని, సాగునీటి పనులకు ఎటువంటి ఆటంకం కలగకూడదని స్పష్టం చేశారు. రైల్వే ప్రాజెక్టుల పురోగతి, జిల్లాలో మంజూరైన 17 రైల్వే ఓవర్ బ్రిడ్జి పనుల స్థితిగతులపై సమీక్షించారు. మున్సిపల్టీల్లో మురుగునీటి సమస్యకు పరిష్కారం కోసం ప్రతిపాదించిన ఎన్.డి.పి.లకు, పరిశ్రమల విస్తరణకు, కొత్తగా ఏర్పాటు చేయనున్న



పరిశ్రమలు, హోటళ్లు, బాదంగి నావెల్ డిపో, రైల్వే గ్రేహౌండ్స్, పతంజలి, ఫుడ్ పార్కులు, ఐటి పార్కులు, ప్రతిపాదిత గుర్ల స్టీల్ ప్లాంట్, ఎంఎస్ఎంఇ పార్కులు తదితర వాటికి భూసేకరణ త్వరగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్.సేధు మాధవన్, డిఆర్ఓ సిహెచ్ సత్యబాబు, ఎన్.డి.పి.లు కళావతి, శ్రీరాములనాయుడు, ఆర్.డి.బి.లు వెంకటేశ్వరరావు, సుధారాణి, మోహనరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వం మొద్దునిద్ర వీడాలి

విజయనగరం: మున్సిపల్ కార్మికుల సమస్యలపై ప్రభుత్వం మొద్దు నిద్ర వీడాలని ఏపీ మున్సిపల్ చర్చర్స్ అండ్ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయం వద్ద రిలే నిరాహార దీక్ష చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు ఎ.జగన్మోహన్ రావు మాట్లాడుతూ ఆపోస్లో ఉద్దేశ్యం అనే పదాన్ని తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు. పైసా ఇవ్వకుండా 60 సంవత్సరాలకే రిటైర్మెంట్ చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఆపోస్లో ఉద్దేశ్యం సమాధులు కావడంతో పుణ్యక్షేత్ర, వికలాంగ, వితంతు పిల్లలను కూడా రావడం లేదన్నారు. కుటుంబానికి సంక్షేమ పథకాలు అమలు కాకపోవడంతో నిరాదరణకు గురై చిత్తు కాగితాలు ఏరుకోవలసిన దుస్థితి ఏర్పడుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఏడాది కాలంగా మున్సిపల్ కార్మికులకు చెప్పులు, నూనెలు, డబ్బులు, షూ వంటి రక్షణ పరికరాలు ఇవ్వడం లేదని చెప్పారు. పుణ్యక్షేత్ర, డంపర్ బిన్నులు, చీపుర్లు, కాలువ పాఠాలు కొరత తీవ్రంగా ఉందన్నారు. ప్రతి నెలా ఏడో తేదీలోపు ఆపోస్ జిజీఐలు చెల్లించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని, లేకుంటే టర్గ్



పార్టీ విధానం రద్దుచేసి ప్రభుత్వం నేరుగా వేతనాలు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. మిగతా సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. రిలే నిరాహార దీక్షలో ఫెడరేషన్ నగర అధ్యక్షులు బి.భాస్కరరావు, శ్రామిక మహిళా నాయకులు జి.కుమారి, జి.రమా, నాయకులు రాఘవ, సీతారామ రాజు, బాబురావు, నాగరాజు, అభియ్యయ్య, మోహన్, శ్రీను, క్రిష్ణ, కార్మికులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫేస్ బుక్ పరిచయంతో బంగారం దోచేశారు

విజయనగరం: ఫేస్ బుక్లో పరిచయం పెంచుకుని, తీయగా మాట్లాడుతూ ఒక వ్యక్తిని 'హనీ ట్రాప్' ఉచ్చులోకి దింపి, చాకచక్యంగా బంగారు వైసు దోచేసిన దంపతులు పోలీసులకు చిక్కారు. జామి మండలంలోని అలమండ సంత వద్దకు రప్పించుకుని కొట్టి, డబ్బులు డిమాండు చేయడంతోపాటు, బలవంతంగా అతడి మెడలోని బంగారు వైసును దోచుకొని పోయిన కేసులో ఒక మహిళతో సహా నలుగురు నిందితులను అరెస్టు చేశారు. వారి వద్ద నుంచి బంగారు వైసు, మొబైల్ ఫోన్, పల్లర్ బైకును రికవరీ చేసినట్లుగా ఎన్.డి.పి సౌమ్యవ్రత తెలిపారు. స్థానిక ఎన్.సి కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆమె వివరాలు వెల్లడించారు. విశాఖపట్నం జిల్లా పెండుర్తి మండలం పురుషోత్తమపురానికి చెందిన భార్య, భర్తలు పాండ్రంకి ఉష, పాండ్రంకి కిరణ్ సోపర్ల మీడియాలో ప్రాఫైల్స్ ను పరిశీలించి, ఎంపిక చేసుకున్న కొంతమంది వ్యక్తులకు సంకేతాలు పంపి, తీయగా మాట్లాడుతూ, హనీ ట్రాప్ కు పాల్పడ్డారు. కిరణ్ స్వయంగా దగ్గర ఉండి తన భార్య ఉషతో వాట్సాప్ కాల్స్ మాట్లాడించేవారు. ఇదే తరహాలో భీమిలికి చెందిన వెలవలపల్లి సాయి రమేష్ అనే వ్యక్తితో ఫేస్ బుక్లో పరిచయం చేసుకొని, అతడితో వాట్సాప్ కాల్స్, చాట్స్ చేశారు. అతడిని కలిసేందుకు ఫిబ్రవరి 14న జామి మండలం అలమండ సంత వద్దకు రావాలని ఉష కోరారు. రమేష్.. ఆమె మాటలు నమ్మి, అదే రోజు సాయంత్రం అలమండ సంత వద్దకు వచ్చారు. కిరణ్, అతని సోదరుడు పాండ్రంకి ప్రసాద్, మరో స్నేహితుడైన జామి గ్రామానికి చెందిన బోని ఎర్రిబాబుతో కలిసి, రమేష్ పై దాడికి పాల్పడ్డారు. తన భార్యకు మెసేజ్లు, వాట్సాప్ కాల్స్ చేస్తున్నారని బహిరంగంగా హడావుడి చేసి, అతడిని బలవంతంగా బైకుపై



భీమిలికి వైపు తీసుకెళ్లారు. చేతులతో కొట్టి, కత్తితో బెదిరించి, అతడి మెడలోని 18 గ్రాముల బంగారు వైసును బలవంతంగా లాక్కొన్నారు. అదనంగా మరో రూ.70-80 వేలు ఇవ్వాలని డిమాండు చేశారు. చివరికి రమేష్ ఫేస్ బుక్ ఖాతాలో, మొబైల్ ఫోన్లోని వాట్సాప్ చాట్స్ ను, కాల్స్, మెసేజ్లను డిలీట్ చేసి, ఎక్కడా ఫిర్యాదు చేయవద్దని భయపెట్టి వదిలేశారు. తన తమ్ము లేకున్నా నిందితులు తనపై దాడి చేసి, బంగారు వైసు దోచుకున్నారని మార్చి 3న జామి పోలీసు స్టేషన్లో రమేష్ ఫిర్యాదు చేయడంతో జామి పోలీసు స్టేషన్లో కేసు నమోదైంది. దర్యాప్తు చేపట్టి, ఫేస్ బుక్ ఖాతా ఆధారంగా నిందితులను గుర్తించి, అరెస్టు చేసినట్లు ఎన్.డి.పి తెలిపారు. వారి నుండి మొబైల్ ఫోన్, పల్లర్ బైకు, బంగారు వైసు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. డిఎన్.సి ఆర్.గోవిందరావు ఆధ్వర్యంలో క్రియాశీలకంగా పని చేసిన ఎన్.కోట రారాల్ సిబి ఎల్.అప్పనాయుడు, జామి ఎన్.సి వై.పీ.ర బాబర్స్, పోలీసు సిబ్బందిని ఎన్.డి.పి అభినందించారు.

పక్కాగా లింగ నిర్ధారణ నిషేధ చట్టం అమలు

మదనపల్లె: మదనపల్లె ఆర్బీ జిల్లాలో లింగ నిర్ధారణ నిషేధ చట్టం-1994 ప్రకృతి అమలుజ్వాలని, ఎన్.డి.పి.లు, ఆశా వర్షర్ల సహాయంతో ప్రస్తావిత మరణాలు సంభవించకుండా చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్ అధికారులను ఆదేశించారు. స్థానిక కలెక్టరేట్లో లింగ నిర్ధారణ నిషేధ చట్టం-1994, ప్రస్తావిత మరణాలపై జిల్లాస్థాయి సమీక్ష సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా లింగ నిర్ధారణ నిషేధ చట్టం క్రింద రిజిస్ట్రేషన్ యుఎన్.జి కేంద్రాలు, చేపట్టిన తనిఖీలు, నూతనంగా వైద్యారోగ్యశాఖ అందుకున్న యుఎన్.జి దరఖాస్తుల వివరాలను వైద్యారోగ్యశాఖాధికారి వివరించారు. అక్టోబర్ 1 2025 నుండి డిసెంబర్ 31 2025 వరకు అన్నవయ్య జిల్లాలో జిల్లాలో 140 తనిఖీలు జరిగాయని తెలిపారు. అక్రమంగా జరిగే లింగ నిర్ధారణ, అభార్య పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీస్, వైద్య శాఖ అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. జనవరి-మార్చి 2026 త్రైమాసికానికి సంబంధించి డెకారా ఆపరేషన్ పూర్తి చేయాలన్నారు. ప్రతి మండలంలో ఈ చట్టంపై అవగాహన కార్యక్రమాలను చేపట్టాలని ఆదేశించారు. వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, విద్యాశాఖలు సమన్వయంతో 8, 9, 10 తరగతి విద్యార్థులకు ఈ చట్టం పై అవగాహన కల్పించాలన్నారు. జిల్లాలో ఎంఎంఆర్ మెరుగు పరచాల్సిన అవసరం ఉందని దీనిపై చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. జిల్లాలో ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఏప్రిల్-అక్టోబర్ 2025 వరకు జరిగిన 06 ప్రస్తావిత మరణాలపై మెడికల్ అధికారులు నివేదికలను కలెక్టర్ కు వివరించారు. ప్రస్తావిత



మరణాల నివారణకు జిల్లాలోని 1,033 ఆశా వర్షర్లను, 431 ఎన్.ఎం.లను, ఎంఎం.పాచ్ బిలను వినియోగించుకొని గర్భవతులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, యోగాసనాలు, శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు, తదితర అంశాలపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించేలా చర్యలు చేపట్టాలని, అంగన్వాడీ వర్కర్లు ఈ దిశగా స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేయాలని ఐసిడిఎస్ పిడిని ఆదేశించారు. డెకారా ఆపరేషన్లను, చట్ట విరుద్ధంగా జరిగే అభార్యలను, చట్ట విరుద్ధ లింగ నిర్ధారణలు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో జరగకుండా ఆపాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి లక్ష్మీనరసయ్య, డిసిహెచ్.ఎస్ లక్ష్మీప్రసాద్, జిల్లా పిసిపిఎస్ డి.టి చట్టం-1994 నోడల్ అధికారి ఉషశ్రీ, పోలీస్ శాఖ అధికారులు, ఐసిడిఎస్ పిడి హైమావతి, మెడికల్ అధికారులు, ప్రయివేట్ ఆసుపత్రుల యాజమాన్యం పాల్గొన్నారు.

విశాఖ జిల్లా తెదేపా పార్టీ కార్యాలయంలో మాజీ మంత్రి అంబటి పై నిప్పులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: జిల్లా తెదేపా పార్టీ కార్యాలయంలో పత్రికా సమావేశం నిర్వహించిన కాపు నేతలు మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు పై పలు విమర్శలు బాణాలు ఎక్కువైతాయి. గాజువాక వేదికగా మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండించిన టీడీపీ కాపు నాయకులు. కూటమి ప్రభుత్వం కాపు లకు అన్యాయం చేస్తుందని అంబటి అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నారని, వైసీపీ ని కాపు కాసే నాయకుడు అంబటి రాంబాబు ఎద్దేవ చేశారు. అంబటి మాటలు అసభ్యకరంగా ఉండడం వలనే జైలు కి వెళ్లారని గుర్తుచేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం కాపు లకు వక్షపాతి. చంద్రబాబు కాపు కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేసి కాపులను ఆర్థికంగా ఆదుకున్నారని గుర్తు చేసారు. వైసీపీ అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత కాపు లను అసగతొక్కిందని, అంబటి రాంబాబు మనగవీటి రంగా లాంటి తో ఆ ఇంటి పేరుతో పోల్చడం దారుణం మని, అంబటి రాంబాబు వాడే భాష ను అదుపులో పెట్టుకోవాలని హితవు పలికారు. రాష్ట్రం లో కాపు లు అంబటి రాంబాబు కు మద్దతు ఇవ్వడం లేదు. అంబటి భయపడుతున్నాడు కాబట్టి కాపు కార్డు ను ఉపయోగించుకుంటున్నారని, జగన్ కాపులను ఓటు బ్యాంకు గానే వాడుకుంటున్నారని. అంబటి రాంబాబు ఇప్పటికైనా



బుద్ధి తెచ్చుకొని మెలగాలి. కులాలు మధ్య చిచ్చు పెట్టాలని చూస్తున్న అంబటి రాంబాబు కు కాపులు తగిన బుద్ధి చెప్పాలని పత్రికా సమావేశంలో రాష్ట్ర పార్టీ కార్యదర్శి బోండా జగన్నాథం (జగన్), తోటరత్నం, 98వార్డు కార్పొరేటర్ పి వి సరసింహ, విశాఖ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి లోడల కృష్ణ, మీడియా కోఆర్డినేటర్ సాయి రెడ్డి పోతన రెడ్డి 26 వార్డు అధ్యక్షులు ముక్కు కిషోర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏఐ క్యాంటం వ్యాలీ రాష్ట్రానికి చాలా అవసరం

-దేశంలోనే మొదటి 133-క్వీట్ క్యాంటం కంప్యూటర్ ఏర్పాటు అమరావతి లో కాబోతోంది: రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు

విజయవాడ, చైతన్యవారం: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షులు, గాజువాక శాసనసభ్యులు పల్లా శ్రీనివాసరావు అమరావతి క్యాంటం వ్యాలీ గురించి ప్రసంగిస్తూ వారి మనసులోని ముఖ్యమైన భావాలు మీడియా వేదికగా పంచుకున్నారు. నాడు ఐటీ విప్లవానికి హైటెక్ సిటీ ఎలాగో... నేటి ఏఐ-క్యాంటం యుగానికి అమరావతి క్యాంటం వ్యాలీ అలా నిలుస్తుందని... ఇది చంద్రబాబు నాయుడు దూరదృష్టికి నిదర్శనమన్నారు. తుళ్లూరు (ఉద్దండరాయు నిపాలెం)లో దేశంలోనే మొదటి 133-క్వీట్ క్యాంటం కంప్యూటర్ ఏర్పాటు కాబోతోంది అని ... ఇది ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రపంచ స్థాయి సాంకేతిక కేంద్రంగా మారుస్తుందన్నారు... మన రాష్ట్ర మేధావులు ఉపాధి కోసం ఇతర దేశాలకు వెళ్ళాల్సిన అవసరం లేకుండా, ఇక్కడే ఉన్నత స్థాయి ఉద్యోగాలు లభించేలా ఈ ప్రాజెక్ట్ దోహదపడుతుంది అని తెలిపారు. అంతేకాకుండా దాదాపు 54,000 మంది విద్యార్థులు క్యాంటం టెక్నాలజీలో శిక్షణ పొందుతుండటం శుభవార్తామం అన్నారు... ఇప్పటికే గన్నవరం



మేధా టవర్స్ లో 30 అంతర్జాతీయ కంపెనీలు తమ కార్యకలాపాలు మొదలుపెట్టాయి. ఇది రాష్ట్రంపై ప్రపంచానికి ఉన్న నమ్మకాన్ని పెంచింది అని తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణాన్ని ఆగస్టు నాటికి పూర్తి చేసి, డిసెంబర్ 2026 నాటికి కార్యకలాపాలు ప్రారంభించాలని ప్రభుత్వం కృతనిశ్చయంతో ఉంది అని స్పష్టం చేశారు. నాడు ఐటీ రంగంతో ఒక తరాన్ని నిలబెట్టిన చంద్రబాబు నేడు క్యాంటం టెక్నాలజీతో రాబోయే తరాల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుతున్నారని అని కొనియాడారు..

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 'ఆపరేషన్ వజ్రప్రహారీ'

-94 ప్రదేశాల్లో కార్డన్ సెర్చ్ ఆపరేషన్లు నిర్వహించాం -ఈగల్ విభాగాధిపతి ఆకే రవికృష్ణ

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ గంజాయి, మాదకద్రవ్యాల రహితంగా మార్చడమే లక్ష్యంగా పోలీసుశాఖ, ఈగల్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 'ఆపరేషన్ వజ్రప్రహారీ' నిర్వహించామని ఈగల్ అధిపతి ఆకే రవికృష్ణ తెలిపారు. 88 పోలీస్ సబ్ డివిజన్ల పరిధిలో 94 కీలక ప్రదేశాల్లో భారీ స్థాయిలో కార్డన్ సెర్చ్ ఆపరేషన్లు నిర్వహించామన్నారు. ఇందులో 4,800 మంది పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు...19,077 ఇళ్లలో, 1856 వాహనాలు తనిఖీ చేశారని ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. "విజయవాడ బస్టాండ్ వద్ద ఒక 9 ఎంఎం పిస్టల్, బుల్లెట్లు స్వాధీనం చేసుకొని ఒకరిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. గూడూరు రైల్వే స్టేషన్ వద్ద రామేశ్వరం సైన్లలో ట్రైన్లో 9 కిలోల గంజాయి స్వాధీనం చేసుకున్నారు. చిత్తూరు, బాపట్ల జిల్లాల్లో 100 గ్రామాల చొప్పున గంజాయి స్వాధీనం చేసుకొని...ముగ్గుర్ని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా పాడేరు వద్ద 10 కిలోల గంజాయి విత్తనాలు, ఏలూరు జిల్లా నూజివీడులో గంజాయి మొక్క స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఆయా తనిఖీల్లో 238



మద్యం సీసాలు, 115 లీటర్ల నాలు సారా, 1,300 లీటర్ల బెల్లం ఊట స్వాధీనం చేసుకున్నారు" అని వివరించారు. భవిష్యత్తులోనూ ఇలాంటి ఆపరేషన్లు చేపడతామని పేర్కొన్నారు. గంజాయి, మాదకద్రవ్యాల అక్రమ కార్యకలాపాలపై 1972 టోల్ ఫ్రీ నంబర్ కు సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు.

భారత్ పురోగతిని అడ్డుకోలేరు

-అభివృద్ధి పథాన్ని స్వయంగా నిర్దేశించుకోగలం -రైసినా డైలాగ్ కార్యక్రమంలో జైశంకర్ వ్యాఖ్య -అమెరికా విదేశాంగ శాఖ ఉప మంత్రి వ్యాఖ్యలకు గట్టి సమాధానం

దిల్లీ: భారత దేశ అభివృద్ధిని ఎవరూ అడ్డుకోలేరని విదేశీవ్యవహారాల మంత్రి ఎస్.జైశంకర్ పేర్కొన్నారు. తన బలాల ఆధారంగానే ప్రగతిపథాన్ని భారత్ స్వయంగా నిర్దేశించుకోగలదని, ఇతరుల తప్పిదాలపై అది ఆధారపడి ఉండదని స్పష్టం చేశారు. దిల్లీలో కొనసాగుతున్న 'రైసినా డైలాగ్' కార్యక్రమంలో మంత్రి ప్రసంగించారు. రెండు రోజుల క్రితం ఇదే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అమెరికా విదేశాంగ శాఖ ఉప మంత్రి క్రిస్టోఫర్ లాన్డో చేసిన వ్యాఖ్యలకు జైశంకర్ ఈ విధంగా స్పందించారు. 'అమెరికా గతంలో చేసిన సహాయం వల్ల చైనా మాకు ప్రధాన పోటీదారుగా ఎదిగింది. భారత్ కు అలాంటి ఆర్థిక ప్రయోజనాలను సమకూరనివ్వం. చైనా విషయంలో జరిగిన పొరపాటును పునరావృతం కానివ్వం' అని క్లిష్టపర్ లాన్డో పేర్కొన్నారు. దీనిపై జైశంకర్ డిటాకు స్పందించారు. భారత్ వృద్ధిని హిందూమహా సముద్రంలోని పరిస్థితులతో కలిపి విశ్లేషిస్తూ.. 'తమ దేశంతో కలిసి పనిచేసిన వారు అధిక ప్రయోజనాన్ని పొందుతారు. భారత్ వృద్ధి పథానికి సవాళ్లు లేవని ఆనందంలేదు. అవి ఉన్నా సరే తన



పురోగమాన్ని భారత్ స్పష్టంగా నిర్దేశించుకుంది. దానిని ఎవరూ ఆపలేరు' అని జైశంకర్ స్పష్టం చేశారు. ఇరాన్ నౌకకు కొచ్చిన్ లో ఆశ్రయానికి సమర్థన శ్రీలంక తీరంలో ఇరాన్ యుద్ధ నౌక బరిస్- దేనాపై అమెరికా దాడిని ప్రస్తావిస్తూ... 'విశాఖపట్నంలో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్ ఫ్లీట్ రివ్యూ (ఐఎఫ్ఆర్), మిలాన్ 2026కు వచ్చిన పలు ఇరాన్ యుద్ధ నౌకలు అనుకోకుండా యుద్ధ ప్రభావానికి గురయ్యాయి. అవి యుద్ధంలో పాల్గొనడానికి రాకపోయినా ప్రస్తుత ఉద్రిక్త పరిస్థితుల వల్ల సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నాయి.

మనసు దోచిన బ్రిటిష్ రాణి

బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యానికి ఎదురు నిలిచిన ఓ యోధుని జీవితం ఆధారంగా రూపొందుతున్న పీరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రామా 'డేవిడ్ రెడ్డి'. మంచు మనోజ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి హనుమరెడ్డి యక్ష్మల దర్శకుడు. నల్లగంగుల వెంకటరెడ్డి, భరత్ మోటుకూరి నిర్మాతలు. అంతర్జాతీయ నటి మారియా ర్యాబోషాపా ఇందులో కథానాయికగా నటిస్తున్నది. ఈ విషయాన్ని శుక్రవారం మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె పోస్టర్ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఈ సినిమాలోని కొన్ని సన్నివేశాల్లో మంచు మనోజ్, మారియా ర్యాబోషాపా మధ్య అద్భుతమైన కెమిస్ట్రీ వర్షపులో అయిందని, ఇందులో మనోజ్ కొత్త అవతారంలో కనిపిస్తారని, మనోజ్ కి ఈ సినిమా ఓ మంచి కంబ్యాక్ అవుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఆర్.పార్థిబన్, కాంచన ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: ఆచార్య వేణు, సంగీతం: రవి బహుదర్.



రూ.18.5 కోట్లకు లగ్జరీ అపార్ట్మెంట్ విక్రయం.. ప్రీతి జింటా రియల్ ఎస్టేట్ డీల్పై చర్చలు

బాలీవుడ్ సీనియర్ హీరోయిన్ ప్రీతిజింతా మరోసారి ముంబై రియల్ ఎస్టేట్ మార్కెట్లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. పంజాబ్ కింగ్స్ ఐపీఎల్ జట్టు సహ యజమానిగా కూడా పేరుగాంచిన ఆమె, ముంబైలోని అత్యంత ఖరీదైన ప్రాంతాల్లో ఒకటైన పబ్లి హిల్స్ లో ఉన్న తన లగ్జరీ అపార్ట్మెంట్ను రూ.18.50 కోట్లకు విక్రయించినట్లు రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాలు వెల్లడించాయి. గత నాలుగు నెలల కాలంలో ప్రీతి జింటా అపార్ట్మెంట్ విక్రయించడం ఇది రెండోసారి కావడం గమనార్హం. గతేడాది నవంబర్లో కూడా అదే 'రుస్కోమ్ జీ పరిశ్రమ' భవనంలోని 11వ అంతస్తులో ఉన్న 1,474 చదరపు అడుగుల ఫ్లాట్ను ఆమె రూ.14 కోట్లకు పైగా ధరకు అమ్మేశారు. రిజిస్టర్ అయిన డాక్యుమెంట్ల ప్రకారం అదే భవనం, అదే అంతస్తులో ఉన్న మరో 1,770 చదరపు అడుగుల అపార్ట్మెంట్ను ప్రీతి జింటా తాజాగా విక్రయించారు. ఈ ప్రాపర్టీని భారతీయ సంఠాత్మక చెందిన అమెరికన్ పౌరులు ప్రియా నగర్, రాజ్ వీ నగర్ కొనుగోలు చేసినట్లు సమాచారం. ఈ లావాదేవీకి సుమారు రూ.1.11 కోట్ల స్టాంప్ డ్యూటీతో పాటు రూ.30,000 రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజు చెల్లించినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రీతి జింటా పరుగుగా తన ఆస్తులను విక్రయించడం వెనుక ఒక పెద్ద ప్లాన్ ఉన్నట్లు సినీ వర్గాల్లో చర్చ సాగుతోంది. ముంబైలోనే దాదాపు రూ.100 కోట్ల విలువైన భారీ ప్రాపర్టీని కొనుగోలు చేయాలని ఆమె యోచిస్తున్నారని సమాచారం. ఈ నేపథ్యంలో ఇటీవల విక్రయించిన ఆస్తుల ద్వారా వచ్చిన మొత్తాన్ని కొత్త ప్రాపర్టీలో పెట్టుబడిగా పెట్టే అవకాశముందని చెబుతున్నారు. ఈ అపార్ట్మెంట్ను 2023లో జరిగిన రిడెవలప్మెంట్ ఒప్పందంలో



భాగంగా బిల్డర్ కీస్టోన్ రియల్టర్స్ (రుస్కోమ్ జీ గ్రూప్) ప్రీతి జింటాకు కేటాయించినట్లు తెలుస్తోంది. అక్టోబర్ 23, 2023న కుదిరిన ఒప్పందం ప్రకారం పాత భవనం పునర్నిర్మాణం తర్వాత ఆమెకు ఈ ఫ్లాట్ లభించింది. అయితే ఈ వ్యవహారంపై ప్రీతి జింటా నుంచి ఇప్పటివరకు అధికారిక స్పందన రాలేదు. ఇటీవల కాలంలో బాలీవుడ్ ప్రముఖులు భారీ స్థాయిలో రియల్ ఎస్టేట్ లావాదేవీలు చేస్తూ వార్తల్లో నిలుస్తున్నారు. ముఖ్యంగా అమితాబ్, అక్షయ్ వంటి స్టార్ హీరోలు కూడా కోట్ల రూపాయల విలువైన ప్రాపర్టీని కొనుగోలు, విక్రయాలతో వార్తల్లో నిలిచారు. అలాగే జితేంద్ర, ఏకా కపూర్ కూడా ఇటీవల ముంబైలోని తమ అపార్ట్మెంట్ను రూ.12.25 కోట్లకు విక్రయించినట్లు సమాచారం.

అమ్మే అసలైన స్ఫూర్తి!

బాల్యం నుంచీ అన్ని రకాలుగా అండగా నిలిచిన తన తల్లీ.. తనకు స్ఫూర్తి అని చెబుతున్నది రకుల్ప్రీత్ సింగ్. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని తాజాగా, ఓ జాతీయ మీడియాతో మాట్లాడింది. జీవితంలో తనకు ప్రేరణగా నిలిచిన మహిళల గురించి ఈ సందర్భంగా చెప్పుకొచ్చింది. నేటితరం మహిళలు ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగుతున్నారని, ప్రతిరంగంలోనూ బలమైన ప్రభావాన్ని చూపుతున్నారని పేర్కొన్నది. "మన చుట్టూ ఉన్న మహిళలను అభినందించడం, వారి విజయాలను గుర్తించడం, వారి కలలకు మద్దతుతోపాటు బలాన్ని కూడా అందివ్వడమే.. మహిళా దినోత్సవ ఉద్దేశం" అంటూ తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నది. ఇక స్ఫూర్తిదాయకమైన మహిళలతో సమయం గడపడమే తనకు అత్యంత ఇష్టమైన వ్యాపకాల్లో ఒకటి అని వెల్లడించింది. ఈ సందర్భంగా ఓ ప్రశ్నకు సమాధానం ఇస్తూ.. తన తల్లీ తనకు ప్రేరణ అని చెప్పుకొచ్చింది. "మా అమ్మే నాకు స్ఫూర్తి. నా బలం. ఆమె నాకు అతిపెద్ద ప్రేరణ. ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా సానుకూలంగా ఉండటాన్ని మాకు బాల్యం నుంచే నేర్పించింది" అంటూ తల్లి గురించి తెలియజేసింది. ఆమెవల్లే ఈరోజు తాను ఈస్థితిలో ఉన్నానని వెల్లడించింది. "మా అమ్మ చిన్నప్పటి నుంచీ నాకు కష్టపడి పనిచేయడం, నన్ను నేను నమ్ముకోవడం నేర్పించింది. ఎల్లప్పుడూ నాపై ఎంతో నమ్మకం



ఉంచేది. నేను కూడా ఆమె నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ వస్తున్నా! ఇక మా అమ్మ ప్రతి బాధ్యతనూ ఎంతో దయతో నిర్వహించేది. అందుకే.. ఎన్నో విషయాల్లో నాకు స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలిచింది" అంటూ చెప్పుకొచ్చింది.

మధుబాల బయోపిక్ లో

1950-60 దశకాల్లో హిందీ సినీరంగాన్ని ఏలిన దిగ్గజ నటి మధుబాల బయోపిక్ గురించి గత రెండేళ్లుగా చర్చ నడుస్తున్నది. ఆగ్ర కథానాయికలు ఈ ప్రాజెక్ట్లో భాగమవుతున్నారంటూ వార్తల్లోచ్చాయి. కానీ ఇప్పటివరకూ ఈ సినీమా పట్టాలెక్కలేదు. తాజా సమాచారం ప్రకారం మధుబాల బయోపిక్ కోసం రంగం సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలిసింది. సంజయ్ లీలా భన్సాలీ నిర్మాణ బాధ్యతలు తీసుకున్న ఈ సినిమా ఈ ఏడాది పట్టాలెక్కే అవకాశం ఉందని బాలీవుడ్ టాక్. టైటిల్ రోల్లో కియారా అద్వాణీ నటించనుందని తెలిసింది. ఇప్పటికే ఆమెతో చిత్రబృందం చర్చలు జరిపిందని, మధుబాల బయోపిక్ లో నటించడానికి కియారా అద్వాణీ ఆనందంగా అంగీకరించిందని సమాచారం. జస్మిత్ కే రీస్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తారు. 'వీనస్ ఆఫ్ ఇండియన్ సినిమా'గా ప్రఖ్యాతి పొందిన మధుబాల అపురూపమైన అందం, అద్భుతాభినయంతో ప్రేక్షకుల హృదయాల్ని గెలుచుకుంది. ఆమె బయోపిక్ గురించి బాలీవుడ్ లో పలువురు దర్శకనిర్మాతలు సన్మాహలు చేస్తున్నారు. చివరకు సంజయ్ లీలా భన్సాలీ నిర్మాణ సారథ్యంలో ఈ సినిమా పట్టాలెక్కబోతున్నది.

