

జూన్ నాటికి నూరు శాతం చెత్త తొలగిస్తాం

- పరిశుభ్రతపై ప్రజల్లోనూ చైతన్యం రావాలి - స్వచ్ఛాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో సిఎం చంద్రబాబు



రాజమహేంద్రవరం: జూన్ నాటికి రాష్ట్రంలోని అన్ని పట్టణాల్లో చెత్తను నూరు శాతం తొలగిస్తామని సిఎం చంద్రబాబు అన్నారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా నిడదవోలులో నిర్వహించిన 'స్వచ్ఛాంధ్ర- స్వచ్ఛాంధ్ర' కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని 15 నెలలుగా నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఈసారి 'జలధార-జల హారతి' థీమ్తో ముందుకొచ్చామన్నారు. గత పాలకులు రాష్ట్రాన్ని చెత్తకుప్పగా మార్చారన్నారు. ఆ చెత్తను క్రమంగా తొలగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. పరిశుభ్రతపై ప్రజల్లోనూ చైతన్యం రావాలన్నారు. ఇంటింటా చెత్త సేకరణ 97 శాతానికి పెరిగిందన్నారు. రాష్ట్రంలో చెత్త ప్రాసెసింగ్ 57 శాతం నుంచి 100 శాతానికి పెంచుతామన్నారు. రూ.603 కోట్లతో 107 ఆధునిక ప్రాసెసింగ్ ప్లాంట్లు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. అక్టోబర్ నాటికి ఇవన్నీ అందుబాటులోకి వస్తాయన్నారు. ఈ ఏడాది డిసెంబర్ నాటికి 7.14 లక్ష కివెస్ గార్డెన్స్, లక్ష సోక్ పిల్స్, 8వేల కమ్యూనిటీ సోక్ పిల్స్, 100 కిలోమీటర్ల మ్యూజిక్ డ్రెస్స్ నిర్మాణం లక్ష్యంగా

పెట్టుకున్నామన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం 31.33 శాతంగా ఉన్న గ్రీన్ కవర్స్ 2030 నాటికి 37 శాతానికి, 2047 నాటికి 50 శాతానికి పెంచుతామన్నారు. మహిళా సాధికారతంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ముందంజలో ఉందని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. దేశంలోనే మొదటిసారిగా మహిళలకు ఎన్టీఆర్ స్థానిక సంస్థల్లో రిజర్వేషన్లు ప్రవేశపెట్టారన్నారు. మహిళల ఆర్థిక ప్రగతి కోసం తాను ద్వారా సంఘాలను స్థాపించానన్నారు. సంతరం ఆయన అధికారులు, నాయకులు, ప్రజలతో స్వచ్ఛాంధ్ర ప్రతిజ్ఞను చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రులు రామానాయుడు, కందుల దుర్గమ్, స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పట్టాభి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పవన్ కల్యాణ్ కు శస్త్రచికిత్స

- వారం పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవాలని వైద్యుల సూచన



అమరావతి: జనసేన అధినేత, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కు శనివారం సాయంత్రం శస్త్రచికిత్స జరిగినట్లు పవన్ రాజకీయ కార్యదర్శి పి.హరిప్రసాద్ ఓ ప్రకటనలో వెల్లడించారు. కొద్దినెలలుగా ఆరోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్న ఆయన.. అధికారులతో చర్చిస్తున్న సమయంలో తీవ్ర అనస్థతకు గురయ్యారు. వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాతో హైదరాబాద్ లోని జూబ్లీహిల్స్ అపోలో ఆసుపత్రికి వెళ్లి వివిధ పరీక్షలు, ఎంఆర్ఐ చేయించుకున్నారు. ఆ నివేదికలు పరిశీలించిన ఈఎన్టీ విభాగం వైద్యులు.. శస్త్రచికిత్స నిర్వహించారు. వారం నుంచి పది రోజుల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవాలని పవన్ కల్యాణ్ కు సూచించారు. పవన్ కల్యాణ్ త్వరగా కోలుకోవాలి: సీఎం చంద్రబాబు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ త్వరగా కోలుకోవాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆకాంక్షించారు. 'పవన్ అతి త్వరలో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, సూతనోత్తేజంతో తిరిగి రావాలి' అని ఎక్స్ వేదికగా

అభిలషించారు. 'వైద్యుల సూచన మేరకు విశ్రాంతి తీసుకోండి పవన్ న్నా. ప్రాథ్మిక చికిత్స, ప్రజాసంక్షేమమే ఆశ, శ్వాసగా పనిచేసే మీరు త్వరలో పూర్తి ఆరోగ్యవంతుడై ప్రజాసేవకు పునరంకితం కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను' అని మంత్రి లోకేశ్ 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు.

మహిళా బిల్లును అడ్డుకున్న కాంగ్రెస్ పై పోరు

- భాజపా జాతీయ సహ సంఘటన ప్రధాన కార్యదర్శి శివప్రకాష్



అమరావతి: చట్టసభల్లో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టిన 'నారి శక్తి వందన' బిల్లును అడ్డుకున్న కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని ఇండియా కూటమిపై పోరు సాగించాలని భాజపా జాతీయ సహ సంఘటన ప్రధాన కార్యదర్శి శివప్రకాష్ పిలుపునిచ్చారు. విజయవాడలోని భాజపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శులతో శనివారం ఆయన సమీక్షించారు. పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మార్కెట్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో జిల్లా, జోనల్ స్థాయిలో ప్రతిష్టణ నిర్వహణ, సర్ సదస్సుల కొనసాగింపు, పార్టీ బలోపేతం దిశగా చేపడుతున్న కార్యక్రమాలపై శివప్రకాష్ చర్చించారు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుకు కాంగ్రెస్ వ్యతిరేకమని ప్రజలకు వివరించేందుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని సూచించారు. విశాఖపట్నం, రాజమహేంద్రవరం, విజయవాడ, తిరుపతి తదితర ఆరు చోట్ల బహిరంగ సభలు నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. తెదేపా, జనసేన,

భాజపా సమన్వయంతో ఈ కార్యక్రమాలు చేపట్టి, భారీ సభకు అతిథిగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును ఆహ్వానించాలని ప్రణాళిక రూపొందించారు. సమావేశంలో వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, ఎమ్మెల్యేలు కామినేని శ్రీనివాస్, నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, విష్ణుకమారాజు, పార్లసారథి, ఈశ్వరరావు, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శులు లక్ష్మీప్రసన్న, దయాకర్ రెడ్డి, నాగోతు రమేష్ నాయుడు పాల్గొన్నారు.

అగ్ని ప్రమాదాలను నివారించాలి

- రాష్ట్ర హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జాతీయ అగ్నిమాపక వారోత్సవాలు సందర్భంగా విశాఖలోని ఆర్కే బీచ్ వద్ద అగ్ని ప్రమాదాల నివారణపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా షైర్ సర్వీసెస్ విభాగానికి చెందిన డైరెక్టర్ పి.వి. రమణ, డైరెక్టర్ (ఆఫీస్) మురళి పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో నిర్వహించిన మేగా షైర్ సర్వీస్ డెమో అతిథులు, నగరవాసులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. అత్యంత క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ప్రాణాలు, ఆస్తులను రక్షించడంలో అగ్నిమాపక సిబ్బంది పోషించే కీలక పాత్రను అధికారులు వివరించారు. అలాగే వారోత్సవాల భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన స్టాల్స్ ను హోం మంత్రి అనిత పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, ఏప్రిల్ 14 నుండి 20 వరకు అగ్నిమాపక వారోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. అగ్ని ప్రమాదాల సమయంలో ప్రజలు పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలను డెమోల ద్వారా

వివరించామని చెప్పారు. 2018లో అగ్నిమాపక శాఖకు పరికరాలు కొనుగోలు చేశామని, 2019 నుంచి 2024 వరకు గత ప్రభుత్వం ఈ విభాగాన్ని వర్తింపజేసేలా ఆమె విమర్శించారు. తాజాగా రూ.232 కోట్లతో షైర్ వాహనాలను కొనుగోలు చేశామని, వాటిని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రారంభించారని వెల్లడించారు. ఆధునిక సాంకేతికతను వినియోగిస్తూ డ్రోన్లను కూడా ఉపయోగిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.

మహిళలకు అభికారం దక్కేవరకూ ఎన్డీయే పోరాడుతూనే ఉంటుంది

- ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ స్పష్టం



చెన్నై: మహిళా బిల్లుకు ప్రతిపక్షాలు అడ్డుపడినా తమ ప్రయత్నాన్ని ఆపబోమని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ స్పష్టం చేశారు. మహిళలకు అభికారం దక్కేవరకూ ఎన్డీయే పోరాడుతూనే ఉంటుందని చెప్పారు. పోరాటానికి ఇది ముగింపు కాదని, ఆరంభమని ప్రకటించారు. తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఆయన కోయంబత్తూరులో ర్యాల్లి నిర్వహించారు. అనంతరం ఎన్డీయే పార్టీల బహిరంగ సభలో పాల్గొని ప్రసంగించారు. బిల్లును ఆపడానికి పార్లమెంటులో కాంగ్రెస్, డీఎంకే కూటమి నీచ రాజకీయాలు చేసినందుని ప్రధాని ఆరోపించారు. ఒకవేళ బిల్లు ఆమోదం పొంది ఉంటే చాలామంది పేద కుటుంబాల నుంచి ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు అయ్యే అవకాశం పొందేవారని తెలిపారు. డీఎంకే నేతలు నల్ల దుస్తులు ధరించి నిరసనలు తెలిపినా వారిలో దాగున్న తప్పుడు ఆలోచనల్ని ఎవరూ పసిగట్టలేరని అనుకుంటున్నారని, వారి అబద్ధపు ప్రచారాన్ని ప్రజలు గుర్తించారని స్పష్టం చేశారు. తమ కుటుంబంవారు కాకుండా ప్రజలు నేతలవుతారనే విషయాన్ని స్టాలిన్ ఓర్పుకోలేకపోయారని ఆరోపించారు. డీఎంకే నేతలు ఎక్కడ కనిపించినా.. ఎందుకు మహిళా బిల్లును పోగొట్టారని నిలదీసి అదగందని ఓటర్లకు పిలుపునిచ్చారు.

డబుల్ ఇంజిన్ ప్రభుత్వంతోనే వేగం... కేంద్రం, తమిళనాడులో డబుల్ ఇంజిన్ సర్కార్ అవసరమని ప్రధాని మోదీ స్పష్టం చేశారు. ఇలా ఉంటే అన్నీ లాభాలేనని, పథకాలు ప్రజలకు చేరడం, పనులు జరగడం వేగంగా అవుతాయని చెప్పారు. ప్రజలు ఆలోచించాలని చెబుతూ.. తమిళనాడు కోసం భాజపా పలు గ్యారంటీలు ఇస్తోందని పేర్కొన్నారు. సభలో అన్నాడీఎంకే ప్రధాన కార్యదర్శి ఎడప్పాడి కె.పళనిసామి, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నయనార్ నాగేంద్రన్, మాజీ అధ్యక్షుడు కె.అన్నామలై, కేంద్ర సహాయ మంత్రి ఎల్.మురుగన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మానవ మేధకు సాటిలేదు

- ఏబి. ఓ సాధనం మాత్రమే - సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్ వెల్లడి



బెంగళూరు: న్యాయవ్యవస్థను కృత్రిమమేధ (ఏబి) పూర్తిగా ప్రభావితం చేస్తుందన్న ఆందోళన అవసరం లేదని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ భరోసా ఇచ్చారు. 'కృత్రిమమేధ యుగంలో న్యాయవ్యవస్థ పునఃస్థాపి' అనే అంశంపై కర్ణాటక న్యాయాధికారుల సమాఖ్య శనివారం బెంగళూరులో నిర్వహించిన 22వ ద్వైమాసిక సదస్సులో ఆయన మాట్లాడారు. ఏబి న్యాయవ్యవస్థ పాలనా భారాన్ని తగ్గించడం, సమయాన్ని ఆదా చేయడం, డేటా సమీకరణకు ఉపయోగించే సాధనమే తప్ప ప్రత్యామ్నాయం కాబోదన్నారు. భారతీయ న్యాయవ్యవస్థను రాజ్యాంగ విలువలు, సానుభూతి, మానవీయ విశేషణ, న్యాయవాదుల సుదీర్ఘ అనుభవం, నమాణ, సంస్కృతితో ముడిపడిన కీలక ప్రక్రియగా విశ్లేషించారు. ఏబికి ఈ మౌలిక విలువలను భర్తీ చేసే శక్తి ఉండబోదన్నారు. ఏబి సాధనాలను దుర్వినియోగం చేస్తే అది కేవలం సాంకేతిక తప్పిదంగానే కాకుండా న్యాయవ్యవస్థ పునాదులనే దెబ్బతీస్తుందని హెచ్చరించారు. ఈ దుర్వినియోగాన్ని అరికట్టకపోతే వాదనలను

పక్కీరించడం, తీర్పుల నాణ్యతను దెబ్బతీసే ఫలితాలను తప్పదోప పట్టిస్తాయన్నారు. ఏబి ఆవిర్భావం న్యాయవ్యవస్థకు ఎన్ని అవకాశాలు, సదుపాయాలు అందించగలుగుతుందో అంతే సవాళ్లను సృష్టిస్తోందన్నారు. న్యాయాధికారులు ఈ సున్నితమైన అంశాలపై దృష్టి సారించి సాంకేతిక దుర్వినియోగాన్ని అరికట్టే ప్రయత్నం చేయాలని సూచించారు. కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య మాట్లాడుతూ దక్షిణ భారత రాష్ట్రాల్లో సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదించారు. సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ బి.వి.నాగరత్న, జస్టిస్ అరవిందకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖలో హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల అతిథి గృహ నిర్మాణాలకు శంకుస్థాపన

- వేద మంత్రోచ్ఛరణలు, శాస్త్రోక్త పూజల నడుమ భూమి పూజ చేసిన సీజే జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ - క్రతువులో భాగస్వామ్యమైన హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ రవినాథ్ తిల్లర్, జస్టిస్ రవి చీమలపాటి



విశాఖపట్టణం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్టణంలోని ఎండోడ పరిధిలో ఐదికరాల స్థలంలో నిర్మించబడబోయిన హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల అతిథి గృహ నిర్మాణాలకు రాష్ట్ర హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ శనివారం శంకుస్థాపన చేశారు. వేద మంత్రోచ్ఛరణలు, శాస్త్రోక్త పూజల నడుమ సహచర న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ రవినాథ్ తిల్లర్, జస్టిస్ రవి చీమలపాటితో కలిసి భూమి పూజ నిర్వహించారు. అనంతరం మీట నొక్కి శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. సహచర న్యాయమూర్తులతో పాటు గునపం పట్టుకొని, సిఎంఆర్ వేసి నిర్మాణాలకు అంకురార్పణ చేశారు. ఇతర పూజా క్రతువులను శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. అనంతరం భూమిపూజ చేసిన ప్రాంతం నుంచి సాగర తీరాన్ని వీక్షించారు. కొండపై భాగం నుంచి కనిపించే పరిసరాలను పరిశీలించారు. నిర్మాణ ప్రక్రియలు, ఇతర అంశాలకు సంబంధించిన ప్రాథమిక వివరాలను కోర్టు, జిల్లా అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. జిల్లా కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి చిన్నంశెట్టి రాజు, జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి సన్యాసినాయుడు, ఫస్ట్ ఏడీజే వెంకటరమణ, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్, పోలీసు కమిషనర్ శంఖాభ్రత బాగ్గి, జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్, పీఎంఆర్డిపి

కమిషనర్ తేజ్ భర్త, భీమిలి ఆర్డీవో సంగీత్ మాధుర్, ఇతర న్యాయమూర్తులు, కోర్టు అధికారులు, వివిధ విభాగాల జిల్లాస్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు. హైకోర్టు న్యాయమూర్తులకు అత్యున్నత సత్కారం... శంకుస్థాపన క్రతువు అనంతరం కొండ దిగువ భాగంలో ఏర్పాటు చేసిన వేదిక వద్దకు హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు చేరుకున్నారు. జిల్లా కోర్టులో పని చేసే న్యాయమూర్తులు, జిల్లా కలెక్టర్, పోలీస్ కమిషనర్, ఇతర అధికారులతో ఏర్పాటు చేసిన తేనీటి విందులో పాల్గొన్నారు. జిల్లాకు చెందిన న్యాయమూర్తులు, అధికారులతో వారు బృంద చిత్రాలు దిగారు. ఈ క్రమంలో ప్రధాన న్యాయమూర్తిని, ఇతర న్యాయమూర్తులను జిల్లా కోర్టు న్యాయమూర్తులు, అధికారులతో పాటు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్, పోలీసు కమిషనర్ శంఖాభ్రత బాగ్గి, జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్ అత్యున్నత సత్కరించి జ్ఞాపికలను అందజేశారు.

సంపాదకీయం

శాంతి స్థాపనకు అన్నివిధాలుగా కృషిచేయాలి

ఇరాన్ - అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ల మధ్య యుద్ధానికి స్వస్తిపలికి పశ్చిమాసియాలో సుస్థిరతను నెలకొల్పేందుకు ఉద్దేశించిన ఇస్లామాబాద్ శాంతి చర్చలు విఫలం కావడం దురదృష్టకరం. సయోధ్య కోసం తమ పరిధిలో చేయాలిందంతా చేశామని, టెహ్రాన్ కు చిట్టచివరి అత్యుత్తమ అవకాశమిచ్చామని అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడ్ బైడెన్ వ్యాఖ్యానించారు. అర్ధవర్షం లేని అగ్రరాజ్యం కోరికలే చర్చలను నిపులం చేశాయని ఇరాన్ ప్రతినిధులు విమర్శిస్తున్నారు. అణ్యాయుధ సమష్టత వైపు ఇరాన్ కన్నెత్తి చూడకూడదని అమెరికా ఖైఫియానింది. అణుకార్యక్రమంపై మితిమీరిన ఆంక్షలు తమ మాకులకు భంగకరమని టెహ్రాన్ వాదిస్తోంది. హరూజ్ లో స్వేచ్ఛా నౌకాయానానికి అమెరికా పట్టుబడుతుంటే, ఆ జలసంధిపై ఆధిపత్యం తమదేనని ఇరాన్ తెగేసి చెబుతోంది. టెహ్రాన్ పై ఆంక్షల ఎత్తివేత, స్తంభింపజేసిన విదేశీ ఆస్తుల విడుదల, యుద్ధ సవ్యాలకు పరిహారాలపై సుష్టత కరవైంది. సార్వభౌమత్వాన్ని పరిరక్షించుకుంటూ, ప్రాంతీయంగా ప్రాబల్యాన్ని పెంచుకోవాలన్నది ఇరాన్ తలంపు అయితే, ఆ దేశాన్ని నియంత్రించాలన్నది అమెరికా ఆరాటం. ఇరుపక్షాల ఆకాంక్షలూ ఆలోచనలకు పొసగకపోవడం శాంతి ప్రయత్నాలకు విఘాతకరమవుతోంది. చుట్టుముట్టిన ఆర్థిక కష్టాలకు తోడు ప్రజా వ్యతిరేకతతో సతమతమవుతున్న ఇరాన్ మతరాజ్యాన్ని తేలిగ్గానే లొంగదీయవచ్చనే భావనతో అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ కర్మానికి కాలుదువ్వారు. కానీ, టెహ్రాన్ అనుసరించిన సంప్రదాయతర యుద్ధ వ్యూహాలతో ఉక్కిరిబిక్కిరైన ఆయన ఒక్కరాత్రిలో ఆ దేశాన్ని తుడిచిపెట్టేసినట్లుగా జాతిహాసన వ్యాఖ్యలు తెగబడ్డాయి. దురహంకారపూరిత ప్రవర్తనతో దుష్పీర్తి పాలవుతున్న ట్రంప్ - స్వదేశంలో రాజకీయంగా అనివార్యమై రెండు వారాల కాలం విరమణకు మొగ్గుచూపారు. కానీ, ఇప్పటికే తాము గెలిచామని, ఒప్పందం కుదిరినా లేకున్నా పోయేదేమీ లేదంటూ కీలక చర్చల సమయంలో తన సహజ వాచాల్యాన్ని ప్రదర్శించారు. ట్రంప్ దయవల్లే ఇరాన్ బతికి బట్టకట్టిందని అంతకుముందు అమెరికా రక్షణ మంత్రి నోరు పారేసుకున్నారు. ఇలాంటి వదరణోతు వ్యాఖ్యానాలన్నీ అగ్రరాజ్యంపై టెహ్రాన్ లో ఆగ్రహాన్ని అపనమ్మకాన్ని పెంచుతాయన్నది వాస్తవం. మరోవైపు, తనకు సన్నిహితమైన హెజ్బోల్లా అంతమే లక్ష్యంగా దక్షిణ లెబనాన్ లో ఇజ్రాయెల్ ఖైకర దాడులు చేస్తుండటంపై ఇరాన్ మండిపడుతోంది. ఆయతుల్లా ఖమేనీ మరణం తరవాత వచ్చిన కొత్త నాయకత్వం కూడా అమెరికా అడుగులకు మడుగులొత్తడానికి అంగీకరించట్లేదు. మొత్తానికి రెండు వైపులా పట్టుబడుతున్న కరవైన నేపథ్యంలో రాబోయే రోజుల్లో పరిణామాలు ఎలా ఉంటాయోనని ప్రపంచం కలతచెందుతోందిప్పుడు. కనీవినీ ఎరగని రీతిలో ఇంధన సరఫరాలకు అవాంతరాలు కలిగించిన పశ్చిమాసియా యుద్ధం ద్రవ్యోల్బణాన్ని ఎగదోసి ఆహార అభివృద్ధి అంటుకట్టిందని ఐఎంఎఫ్, ఐఎఫ్ఎస్, ప్రపంచ బ్యాంకులు తాజాగా ఆందోళన వ్యక్తం చేశాయి. వివాశకర సమరంవల్ల చాలా దేశాల్లో గ్యాస్, చమురు, ఎరువులు, పప్పుదినుసులు, నూనెల ధరలకు రెక్కలొచ్చాయి. ఇండియా నుంచి గల్ఫ్ కు బియ్యం, అరబి పండ్లు, గుడ్లు తదితరాల ఎగుమతులు నిలిచిపోయాయి. ముడిసరకుల వ్యయాలు చుక్కలంటి ఎంఎన్ఎంకల ఉత్పత్తి ఖర్చులు తడిసి మోపెడవుతున్నాయి. చర్చలు కొరగానివై యుద్ధం మళ్లీ మొదలైతే పేద, మధ్యాయ దేశాలకు అది అశనిపాతమే అవుతుంది. అలాంటి సంక్షోభం తలెత్తకుండా అమెరికా, ఇరాన్ ల నడుమ మాటామంతి జరపడం, శాంతి స్థాపనకు అన్నివిధాలుగా కృషిచేయడం అంతరాష్ట్రీయ సమాజం బాధ్యత.

నీరు జీవనానికి అత్యవసరం. ప్రతి నీటి బొట్టును ఒడిసి పట్టి భావితరాలకు అందిద్దాం

జరధార - జలహారతి నేపథ్యంగా స్వచ్ఛంద కార్యక్రమాలలో ప్రజలు భాగస్వామ్యం కావాలి - జీవీఎంసీ అధినపు కమిషనర్లు పి. నల్లనయ్య, డి.వి. రమణమూర్తి

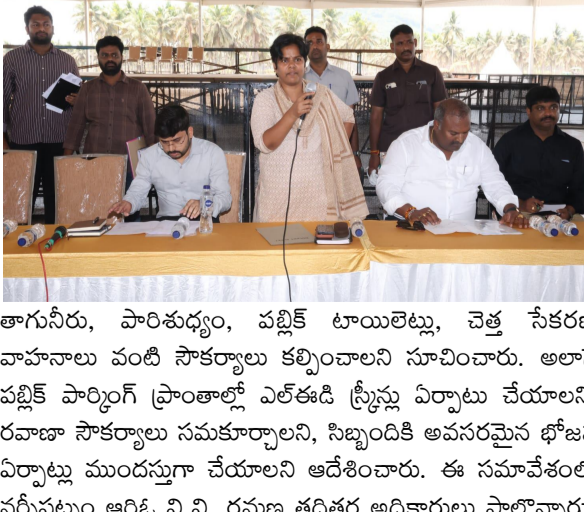
విశాఖపట్నం: నీరు జీవనానికి అత్యవసరమని, భూగర్భ జలాలు తగ్గుదల రోజురోజుకీ పెరిగిపోతుందని, నీటి కాలుష్యం ప్రధాన సమస్యగా ఉన్నదని, భవిష్యత్తు సంక్షోభాన్ని నివారించేందుకు తక్షణ చర్యలు చాలా అవసరమని, ప్రతి నీటి బొట్టు ను ఒడిసిపట్టి భావితరాలకు అందించాలని, జలధార - జల హారతి నేపథ్యంగా స్వచ్ఛంద కార్యక్రమాలలో సహాబంధితులైన స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాలలో ప్రజలు భాగస్వామ్యం కావాలని జీవీఎంసీ అధినపు కమిషనర్లు పి. నల్లనయ్య, డి.వి. రమణమూర్తి లు పేర్కొన్నారు. వారు స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాలలో డైరెక్టర్లు బుచ్చి రామిరెడ్డి, నాగలక్ష్మి, జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ ఎన్ వి సరేష్ కుమార్, జోనల్ కమిషనర్ బి ఆర్ ఎన్ శేషాద్రి పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ పల్లమరాజు, మాజీ కార్యదేహి బోండా జగన్నాధం , శ్రీ తిరుమల నగర్ నివాసిత సంక్షేమ సంఘం ప్రతినిధులతో కలిసి స్వచ్ఛ ఆంధ్ర- స్వచ్ఛ ఆంధ్ర సూచించిన జలధార - జల హారతి కార్యక్రమాన్ని గాజువాక జోన్ 87వ వార్డు శ్రీ తిరుమల నగర్ చిల్డ్రన్ పార్కులో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కమిషనర్లు పి. నల్లనయ్య, డి.వి. రమణమూర్తి మాట్లాడుతూ ప్రతి మానవాళికి, జీవాలకు నీరు ప్రాణాధారమని, ప్రతి నీటి బొట్టును ఒడిసిపట్టి నీటిని ఆదా చేస్తూ భావితరాలకు అందించవలసిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. భూగర్భ జలాలు తగ్గుదల రోజు రోజుకీ పెరిగిపోతుందని, నీటి కాలుష్యం ప్రధాన సమస్యగా మారిందని, భవిష్యత్తు సంక్షోభాన్ని నివారించేందుకు తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని అవసరం ఉందని ఆ దిశగా స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాలలో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాలలో భాగంగా జల ధార - జల హారతి అనే నేపథ్య కార్యక్రమాన్ని సూచించిందన్నారు. ప్రతి ఇంటి నిర్మాణంలో తప్పనిసరిగా ఇంకుడు గుంతలు ఏర్పాటు చేసుకొని వర్షపు నీటిని ఆదా చేయాలన్నారు. వర్షపు నీటి సంరక్షణ పై ప్రతి ఒక్కరికీ అవగాహన ఉండాలన్నారు. సురక్షితమైన తాగునీరు ప్రజారోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యమైనది, కలుషితనీరు వలన కలరా, టైఫాయిడ్ వంటి వ్యాధులకు కారణమవుతున్నందున జాగ్రత్త పాటించాలన్నారు. వర్షపు నీటి సంరక్షణపై అవగాహన లక్ష్యంగా ఇటువంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహణలో కాలనీ నివాసితలు ఉత్సాహంగా పాల్గొనాలని అదనపు కమిషనర్లు సూచించారు. శ్రీ తిరుమల నగర్ నివాసిత సంక్షేమ సంఘం విశాఖ నగరంలో అన్ని నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలకు ఆదర్శంగా నిలుస్తూ జాతీయస్థాయిలో ఎన్నో అవార్డులను సొంతం చేసుకున్నందుకు



ప్రతినిధులు పరమానందం ఇతర కమిటీ మెంబర్లు అదనపు కమిషనర్లు ప్రశంసించారు. స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాలలో బుచ్చి రామిరెడ్డి, నాగలక్ష్మి మాట్లాడుతూ నీరు ప్రతి ఒక్కరికి ప్రాణాధారమని, దాని ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి శ్రీ తిరుమల నగర్ సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న స్వచ్ఛ కార్యక్రమాలు, నీటి ఆదా, ఇంకుడు గుంతలు ఏర్పాటు ద్వారా నీటిని సంరక్షించుకోవడం, తద్వారా జల శక్తి , నీటి ఆయోగ్, అర్బన్ డెవలప్మెంట్, యూనిసెఫ్, యునెస్కో వంటి జాతీయస్థాయిలో ఎన్నో అవార్డులను దక్కించుకున్న శ్రీ తిరుమల నగర్ సంక్షేమ సంఘం ఇతర కాలనీలకు ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని, విశాఖ నగరానికి గౌరవాన్ని తీసుకువస్తున్న శ్రీ తిరుమల నగర్ సంక్షేమ సంఘాన్ని ఇతర నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలు కాలనీలు ఆదర్శంగా తీసుకొని నీటిని ఆదా చేసి కార్యచరణ చేపట్టాలని వారు సూచించారు. అనంతరం వర్షపు నీటి సంరక్షణకు ఏర్పాటు చేసిన ఇంకుడు గుంతలు , ఇళ్ల స్థలాల మధ్య ఖాళీ ప్రదేశాల్లో మొక్కలు పెంపకం , కాలనీ నివాసి నగేష్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన శ్రీ తిరుమల నగర్ గార్డెన్ గార్డెన్ ను అధికారులు సందర్శించి తిలకించారు . ప్రత్యేకంగా అవల ఏర్పాటు చేసిన అవగాహన స్థాల్ లో 180 ఇంకుడు గుంతలు ఏర్పాటు ద్వారా సుమారు 49 లక్షల లీటర్ల వర్షపు నీటిని శ్రీ తిరుమల నగర్ కాలనీలో సంరక్షిస్తున్నట్లు వారు వివరించారు. అనంతరం అందరూ కలిసి స్వచ్ఛ ప్రతిజ్ఞను చేసి "జలమే జీవాధారం - జల సంరక్షణ మన బాధ్యత" అనే అవగాహన కలిగిన పోస్టర్లు అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన పలువురు పాఠశుద్ధు కార్యకర్తలను నన్యానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికంగా పాల్గొన్న మహిళలు, చిన్నారులు, సంక్షేమ సంఘం సభ్యులను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సహాయక వైద్యాధికారి డాక్టర్ కిరణ్ కుమార్, సానిటరీ సూపర్వైజర్లు , ఇన్స్పెక్టర్లు, వార్డు శానిటేషన్ కార్యదర్శిలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటనకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలి

-23న రెన్యూ సోలార్ పరిశ్రమకు శంకుస్థాపన చేయనున్న ముఖ్యమంత్రి - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అనకాపల్లి: ఈ నెల 23న ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు జిల్లా పర్యటన నేపథ్యంలో రాంబిల్లి సెక్షన్లో నిర్వహించనున్న రెన్యూ ఫోటోవోల్టాయిక్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ పరిశ్రమ భూమిపూజ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. సభా వేదిక వద్ద జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్య మాన్ పట్లేల్, జిల్లా ఎస్పీ తువీన్ సిన్హా తో కలిసి నిర్వహించిన సమన్వయ సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కార్యక్రమానికి భారీగా ప్రజలు హాజరు అవుతారని భావించి తగిన పార్కింగ్, భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. సభా వేదిక, సాంస్కృతిక స్టేజ్, వీబీఐ, వీవీఐఐ గ్యాలరీలు, డెకరేషన్ తదితర ఏర్పాట్లు సమయానికి పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రజల కోసం



చందనోత్సవం మీడియా పాసులు అన్ని పత్రికలకు ఇవ్వాలి

- దర్శనానికి అవకాశం కల్పించాలి -పెండింగ్ అక్రిడిటేషన్లు జారీ చేసి ఎంకైర్ కమిటీని రద్దు చేయాలి -లోకల్ న్యూస్ పీపర్స్ అసోసియేషన్ జిల్లా కలెక్టర్ కు వినతి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: శ్రీ మరాహ లక్ష్మి సరసింపా స్వామి చందనోత్సవం మీడియా పాసులు దినపత్రికలతో పాటు పీరియోడిక్స్ (వార,పక్ష, మాస పత్రికలు) కు కూడా జారీ చేయాలని కోరుతూ జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఆజిశక్త కిషోర్ కు లోకల్ న్యూస్ పీపర్స్ అసోసియేషన్(ఎల్ ఎన్ పి) ప్రతినిధుల బృందం వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సమన్వయ ఆయన దృష్టికి తెచ్చారు. మీడియా పాసులు కేవలం కవరేజ్ కోసమేనని దర్శనానికి అవకాశం లేదని జరుగుతున్న ప్రచారాన్ని ఆయన దృష్టికి తెచ్చారు. దీనిపై స్పందించిన కలెక్టర్ మీడియా పాసులు అందరికీ ఇస్తామని, దర్శనం కోసం ప్రత్యేకంగా ఉచితంగా టిటిల్లు అందజేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రెస్ అక్రిడిటేషన్ విషయంలో స్థానిక పత్రికలకు సమాచార శాఖ అధికారుల వల్ల స్థానిక పత్రికలకు అన్యాయం జరుగుతుందని పెండింగ్ లో ఉన్న అక్రిడిటేషన్ తక్షణమే జారీ చేయాలని మరొక వినతి పత్రంలో ఆయనను కోరారు. నేషనల్ న్యూస్ ఎక్స్ ప్రెస్ దిన పత్రికపై నిబంధనలకు విరుద్ధంగా మీడియా స్వేచ్ఛకు వ్యతిరేకంగా చేసిన నివారణ కమిటీని రద్దు చేయాలన్నారు , ఒక భూకబ్జాదారుడు ఇచ్చిన తప్పుడు ఫిర్యాదుకు ఇంత ప్రాధాన్యత దేనికని ప్రశ్నించారు. మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ మెజారిటీ సభ్యులకు దీనిపై అంగీకారం లేదని ఆయనకి తెలిపారు. తక్షణమే



జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి సమన్వయ పరిష్కరించాలని కోరారు. పరిశీలించి తగు చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎల్ ఎన్ పి అధ్యక్షుడు కె. సత్యనారాయణ, పీవీయూడబ్ల్యూజే గాజువాక అధ్యక్షుడు కె. పరశురాం, జామ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కె.ఎం కీర్తనరావు , ఎల్ ఎన్ ఎం ఎన్ ఐ మొల్లి కమల్ కుమార్, జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులు బి నారాయణరావు, సూర్య ప్రకాష్, ఎన్ రమణ, గౌతమ్, కె.ఎన్. చలం, గిరిబాబు,అబ్బాస్, డి .రమణ,రామరాజు, జి ఈశ్వర్,ఎం. శ్రీనివాస్, ఎం శ్రీహరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రకృతి కార్యాలు ద్వారా విజ్ఞానం అవసరం



- విత్తనాల బంతులతో సామాజిక వనాలు పెంచుదాం - పశుపక్ష్యాదులకు నీరు అందుబాటులో ఉంచుదాం - ప్రతి విద్యార్థి పర్యావరణ హితంగా జీవించాలి -జె.వి. రత్నం, వ్యవసాహక కార్యదర్శి గ్రీన్ కైవేట్ టీం ఎన్జిఓ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: పశుత్వ కార్యకలాపాల ద్వారా విజ్ఞానం పెంచుకోవడం అవసరం అని గ్రీన్ కైవేట్ టీం ఎన్ జి ఒ వ్యవసాహక కార్యదర్శి జెవి రత్నం పిలుపునిచ్చారు. మల్లాపురం లోని సెయింట్ ఆస్స్ ఉమెన్స్ డిగ్రీ కళాశాలలో కరస్పాండెంట్ సిస్టర్ ఏనిమేటర్ గెసిల్ల అధ్యక్షతన 400 మంది ఎన్ సిసి విద్యార్థులతో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. విద్యార్థులతో విత్తనాల బంతులు, ధాన్యం కంకులు కుచ్చులు తయారు చేసి, పశుపక్ష్యాదులకు నీరు అందుబాటులో ఉంచి, మొక్కలు నాడిన అనంతరం జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. మనం అడవుల్లో, కొండలలో పర్వతాల్లో అక్కడి వాతావరణం, జీవవైవిధ్యాన్ని పరిశీలించి పరిరక్షించాలని కోరారు. విత్తనాల బంతులతో సామాజిక వనాలు పెంచుదాం అన్నారు. మనం పీల్చే గాలిలో రెండు శ్వాసల్లో ఆక్సిజన్ లేకుంటే



మృత్యువాత పెడతామని వివరించారు. పశుపక్ష్యాదులకు నీరు అందుబాటులో ఉంచుదాం అన్నారు. ప్రతి విద్యార్థి పర్యావరణ హితంగా జీవించాలి అని కోరారు. వనమాలి, సిటిజి ప్రతినిధి మళ్ళ సరిత మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ మిద్దె తోటలు పెంచాలని కోరారు. తద్వారా ఆరోగ్య కరమైన కూరగాయలు ఆకుకూరలు పండ్లు పండించడం అవసరం అని వివరించారు. మిద్దె తోటలు ఉన్న ఇంటి వద్ద రెండు డిగ్రీలు ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది అని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏనిమేటర్ సిస్టర్ ఎల్వి డిగ్రీ కాలేజీ ప్రిన్సిపల్ సిస్టర్ ప్రేమ కుమారి ఇంటి కాలేజీ ప్రిన్సిపల్ సిస్టర్ కేసలినీ జూలియూ డి. హింద్ అధ్యాపకురాలు ఎ.ఆదిలక్ష్మి, తెలుగు అధ్యాపకురాలు బి. శివరంజని, వనమాలి సిటిజి ప్రాంతీయ ప్రతినిధులు కవిత, భారతి, దేవిక, గ్రీన్ కైవేట్ టీం ఎన్ జి ఒ సమన్వయకర్త లు రాజేశ్వర్, రవితేజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మోదకొండమ్మ ఉత్సవాలకు పక్కా ఏర్పాట్లు

పాడేరు: మోదకొండమ్మ ఉత్సవాలకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను పగడ్పందిగా చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిశాంతి అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ టి.నిశాంతి జిల్లా శ్రీపూజ, ఐటీడీపీ పీవో ఆదిత్యవర్మ, వివిధ శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. మే నెల 17, 18, 19 తేదీల్లో జరిగే ఉత్సవాలకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లలో అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలన్నారు. ఉత్సవాల నిర్వహణాధికారిగా ఐటీడీపీ పీవో ఆదిత్యవర్మకు బాధ్యతలు అప్పగిస్తున్నామని, ఆయన ఉత్సవాలకు సంబంధించిన అన్ని వ్యవహారాలను చూసుకుంటారన్నారు. ఉత్సవాల్లో ఏర్పాట్లకు ముందస్తుగా రూ.10 లక్షలు విడుదల చేస్తున్నామని, వాటిని ఆయా శాఖల అధికారులకు ఇస్తున్నామన్నారు. భక్తులు ఎటువంటి ఆసౌకర్యం కనగకుండా పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని, భద్రత, ట్రాఫిక్ వంటి అంశాలపై పోలీసులు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఒక్కో శాఖాధికారికి ఒక్కో బాధ్యత అప్పగిస్తున్నామన్నారు. జూనియర్ కాలేజీ మైదానంలో స్టేజ్, ప్రభుత్వ స్టాళ్లు, జనరేటర్, సౌండ్ సిస్టమ్ ఏర్పాట్లను గిరిజన సంక్షేమ ఇంజనీరింగ్ శాఖ చేయాలని, తాగునీటి సరఫరా, సంచార మరుగుదొడ్లను ఆర్డెంబ్ల్యూఎస్ అధికారులు, సాంస్కృతిక బృందాలకు గౌరవ వేతనం, వసతులు, భక్తులకు పులిహోర ప్యాకెట్ల పంపిణీని గిరిజన సంక్షేమ విద్యాశాఖ డిడి చేపట్టాలని, రోడ్ల, భవనాల



శాఖాధికారులు డిగ్రీ కాలేజీ రోడ్డుకు మరమ్మతులు చేయాలని, పారిశుధ్య వసతుల డివెలప్మెంట్ చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఆయా వసతులు చేపట్టేందుకు గిరిజన సంక్షేమ ఇంజనీరింగ్ శాఖకు రూ.3 లక్షలు, ఆర్డెంబ్ల్యూఎస్ కు రూ.2 లక్షలు, గిరిజన సంక్షేమ విద్యాశాఖకు రూ.3 లక్షలు, రోడ్ల, భవనాల శాఖకు రూ.1 లక్ష, డివిజనల్ పంచాయతీ అధికారికి రూ.1 లక్ష విడుదల చేస్తూ కలెక్టర్ ఉత్తర్వులు జారీచేశారు. ఈ సమావేశంలో ఐటీడీపీ పీవో ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, ఏవో ఎం. హేమలత, ఆర్డీవో ఎం.ఎస్.లోకేశ్వరరావు, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డిడి పరిమిళ, గిరిజన సంక్షేమ ఇంజనీరింగ్ శాఖ ఈఈ దేవిదాస, ఆర్డెంబ్ల్యూఎస్ ఈఈ బీ.వి.నాగేశ్వరరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లి రైల్వేస్టేషన్లో తప్పిన పెను ప్రమాదం

అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: అనకాపల్లి రైల్వే స్టేషన్లో పెను ప్రమాదం తప్పింది. నిర్మాణంలో ఉన్న ఫుట్ పాత్ వంతెన కూలిన ఘటనలో ఇద్దరు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. వంతెన నిర్మి త్తన్న క్రమంలో స్తంభాలు కూలిపోయి.. విద్యుత్ వైర్లు తెగిపడ్డాయి. అయితే, ఆ సమయంలో ఫుట్ పాత్ పై రైలు లేకపోవడంతో భారీ నష్టం తప్పింది. క్షతగాత్రులైన కూలీలను చికిత్స నిమిత్తం స్థానిక ఆస్పత్రికి తరలించారు.



రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

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 ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బిత్తాయి పండ్ల రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అజీర్ణం, ప్రేగు కదలికలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బిత్తాయి పండు రసం శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడటమే కాకుండా విరేచనాలు, వాంతులు, తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది. బిత్తాయిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని



రక్షించడానికి కూడా 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 ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త స్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఫ్లేవనాయిడ్లు 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 దివ్యవృద్ధిగా పని చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇది హైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే అధిక కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరం నుంచి మలినాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు.. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ బార్లీ నీటిని తాగాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. బార్లీ నీటిలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బార్లీ నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గుండెలో మంట, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మూత్రపిండాల పనితీరుకు కూడా సహాయపడుతుంది. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి హానికరమైన పదార్థాలు



బయటకు వెళ్లిపోతాయి. శరీరం 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 తగ్గుతుందిని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. దయాబెటీస్ తో బాధపడేవారు ఈ నీటిని తాగడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే వైద్యులు దయాబెటీస్ 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 వట్టిచూడకపోవడం 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, మద్యం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక చురుకుదనం లేకపోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై



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

యంగ్ గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో టైముకు తినడం లేదు. కంటికి సరిపడా నిద్ర ఉండడం లేదు. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. చాలా మంది తక్కువ వయసులోనే అలసిపోయినట్లు, బలహీనంగా లేదా వృద్ధులుగా కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలు, వదులుగా ఉండటం లేదా కాంతి లేకపోవడం మీరు మీ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన 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 లోపల్లి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై వెలుగు 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. నేరేద పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి



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

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 కొనితీరాలి 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 దయాబెటీస్ 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.

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోవాలి. అభిసేవీ కంపెనీస్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంక్లెటి డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా సర్ది ఉండాలి. ఏది ఉండాలిని చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. అందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీద చూపిస్తారు. ఎసిడీ 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 నువ్వు 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 పదే పదే శుభ్రం చేస్తారు. బయటకు వెళ్లేప్పుడు గ్యాస్ అపామా లేదా? కరెంటు స్విచ్లు అపామా లేదా తాళాలు సరిగ్గా వేశామా లేదా అనే విషయాల్ని ఒకటికొకటి రెండు సార్లు చెక్ చేసుకుంటారు. ఏ వస్తువుల్ని ఎక్కడ పెట్టాలో అక్కడ పెట్టమని ఇంట్లో వారికి మంద రూల్స్ చెబుతుంటారు. ఈ తీరు వల్ల కుటుంబ సభ్యులు చాలా విసిగిపోయి కోప్పడటం లాంటివి చేస్తారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల వారికా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిప్రెస్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్క్లెటివ్ బిహేవీయర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంక్లెటి మేనేజ్మెంట్ టెక్నిక్స్ చెబుతారు. పరిస్థితి మరి తీవ్రంగా ఉంటే మందులనూ సిఫార్సు చేస్తారు.

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యోషధం

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదేవిధంగా కాలే కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్లు మిలితమై ఉన్నాయి. విటమిన్ బీ6, విటమిన్ బీ 9, విటమిన్ బీ 2 విటమిన్ ఏ, సీ, కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. 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 3 లు లభిస్తాయి. విటమిన్ సీ ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లావిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని ఫాడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే ఫాడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్యాట్ లు నియంత్రితం ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా



పోరాడుతుంది కాలే. సల్ఫోథాఫేన్ అనే కౌంపోండ్ ఉంటుంది కాబట్టి క్యాన్సర్ కణాలను ఏర్పరచుకుండా చూస్తుంది. ఇండోల్-3-కాబ్లినోల్ 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

కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్ కు ప్రిపరెస్డ్ 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. 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 ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఉపవివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బూట్లకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్ట్ సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్ లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు



నడుస్తున్నప్పుడు, మీ మెడ వంగి, మీ వెన్నెముక వంగి, మీ శరీరం నొప్పులకు దారితీసే విధంగా నవ్వాన్ని 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 పడులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మురుసటి 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 అల్లిసిన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యూబీమైక్రోబయల్, యూబీ ఇన్సుమేటరీ, 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 ఆస్టిరీన్ వంటి రక్తాన్ని పలుపబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున మీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అస్సలు తినొద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహికా స్పిండ్లర్ కండరాన్ని నడచించి, కడుపులో



అప్పుం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెలో మంట, వికారం వంటి ++బ=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రెక్టాన్ అనే కాంప్లెక్స్ పైండిట్ 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, పొలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పొలిచ్చే 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 వసులు 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 గళా కారణం సయాటిక్ అనే నాడివై ఒత్తిడి పెరగడమే.అంతేకాకుండా ముఖీకట్టు 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 విలమిష్ట సమ్మేళనంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విలమిన్ ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విలమిన్ ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో డీ12,



డీ6 విలమిన్ తోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూలనగా చేస్తే సరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. డీ6 విలమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. డీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం 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 మారదని బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త సరఫరా కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజూ 8 గంటల నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిట్ బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటలు తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చోనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆరోమేటిక్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆరోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.



చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటలు తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చోనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆరోమేటిక్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆరోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్న భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాల కల్తీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్తీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజూ వన్నే కూరల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సైన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్గా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు 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 సగర్బాల్లో ఇలా



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

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (హైపోథైరాయిడిజం) బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో ధైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే గాయుట్రోజెన్లు 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 సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



మూత్రపిండంలో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రానికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాబీష్లవర్ 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.

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 సున్నితమైన అంతాపై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. అలాంటి 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 మ్యాజిక్ వేరు!

మనం ఏ కర్ర వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటల్లో ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్ర 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 వున్నాయిగా 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 ట్రైమెల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుందంటుంది. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంటుంది. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లో ఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో



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

అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? కళ్ళు తరచుగా నీరు కారడం అనేక వ్యాధుల లక్షణం. కొన్నిసార్లు ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఎవరైనా కంప్యూటర్, ల్యాప్ టాప్ లేదా మొబైల్ తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా రుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు రుమ్ము 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 వాపికలో ఏదైనా అడ్డంకి ఉంటే.. కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారుతుంది. దీనితో పాటు



కనురెప్పలలో ఏదైనా సమస్య ఉన్నా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంది. కనురెప్పలు బయటికి లేదా లోపలికి తిరగడం వల్ల కూడా ఇది జరుగుతుంది. దీనితో పాటు బెల్ పాప్సీ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. బెల్ పాప్సీ ఒక నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. దీనిలో ముఖ కండరాలు ప్రభావితమవుతాయి. దీని కారణంగా కళ్ళు మూసుకోవడం లేదా కనురెప్పలు సరిగ్గా మూయకపోవడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ఈ కారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారతాయి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఇంటి చిట్టాలను పాటించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆపై మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. దృష్టికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. కనుక అకారణంగా పదే పదే కంటి నుంచి నీరు వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం వద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా అకలి 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 ప్రతిరోధక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. పైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



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

చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని త్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ డీ5 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి అమృతం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల అమృతం నూనె



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

ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన 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, బరన్, 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 క్రిములను 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. ఒకేరోజు ఎక్కువగా తింటే కొన్నిసార్లు కడుపునొప్పి లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే సరిపడా సరైన పద్ధతుల్లో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ఇది హైపోగ్లైసెమియాకు 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 డయోరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం తిండం వల్ల ఇంబర్ల ఆరోగ్యాన్ని బలపరచడానికి ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ముగ్గురూ కారణాలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జిక్ కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



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!

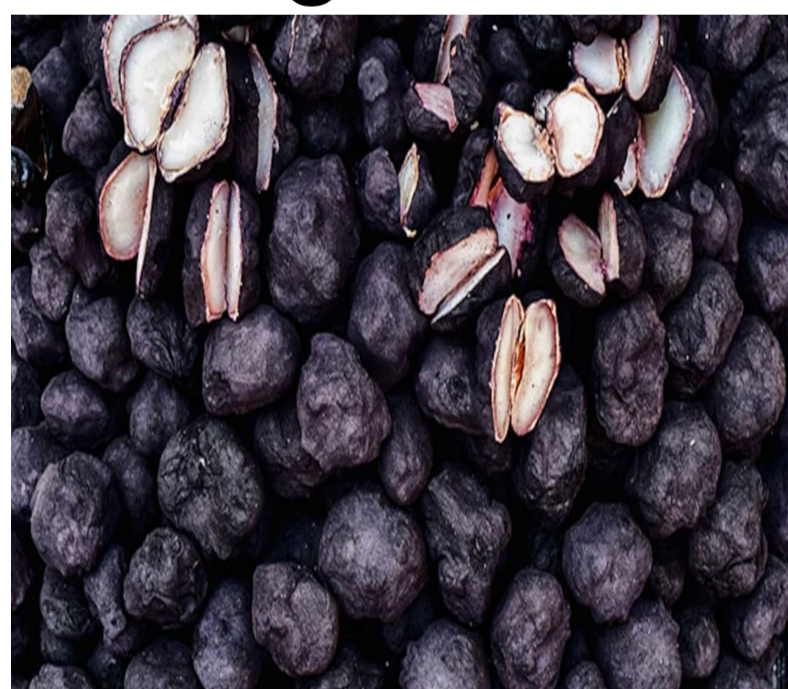
పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని 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 ఉన్నట్టే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. (ప్రిజర్వేటివ్) 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 గుండు వెళ్తుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజుకి రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది కానీ అతిగా తాగితే మాత్రం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలని కూడా ఖచ్చితంగా ఎదుర్కొనాలి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

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

కేలరీలు, కొవ్వు ఉంటుంది. ఫిట్ నెస్ కు ఉపయోగపడుతుంది. వాటర్ చెస్ట్ నట్ తీసుకోవడం వల్ల జుట్టుకు బలం చేకూరుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే లారిక్ యాసిడ్ మూలాలను బలంగా చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం, జింక్, విటమిన్ బి, విటమిన్ ఇ వంటి అనేక పోషకాలు జుట్టు, చర్మ సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఇది శరీరం నుండి విష వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. ఇది మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. డయాబెటిస్ బాధితులు వాటర్ చెస్ట్ నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో గ్లైసెమిక్ 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 బ్రెయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా (వ్రెగ్నెస్) లైమ్ 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 స్కెల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కువగా 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 పెయిన్స్, అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల, ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్, పిగ్మెంట్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,

ఫైవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో, గోల్డ్ క్యాన్సర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోధించి, క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవెల్స్ ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం. అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో కెరోటినాయిడ్స్ మరియు సిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జుట్టు, గోళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

జిల్లా, నియోజకవర్గ నేతలను కలిసి ధన్యవాదాలు తెలిపిన 87వ వార్డు కమిటీ సభ్యులు

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు నూతన కమిటీ సభ్యులు ప్రకటన అనంతరం విశాఖపట్నం జిల్లా వైస్చాన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో అధ్యక్షులు బొడ్డ గోవింద అధ్యక్షులు రీజనల్ కో-ఆర్డినేటర్ కుర్రాసాల కన్నబాబు, జిల్లా అధ్యక్షులు కే. కే. రాజు, గాజువాక సమన్వయ కర్త తిప్పల శ్రీనివాస దేవన్ రెడ్డి లను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి గోవింద అధ్యక్షులు అందరికీ ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ మేరకు వార్డు అధ్యక్షులు, బొడ్డ గోవింద్ ను పార్టీ నేతలు ఆభినందించారు. వార్డు ను మరింతగా వైస్చాన్ కమిటీలతో పార్టీ ను ముందుకు తీసుకువెళ్ళాలని కోరారు..



స్వర్ణ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం శ్రీకారం

-ముఖ్య అతిథులుగా స్వర్ణాంధ్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర డైరెక్టర్లు బుచ్చిరెడ్డి, నాగలక్ష్మి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధి తిరుమల నగర్ లో స్వర్ణ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ ను పరిశుభ్రమైన, ఆరోగ్యకరమైన రాష్ట్రంగా మార్చే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం "స్వర్ణ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తోంది. ఈ సందర్భంగా తిరుమలనగర్ వారు ఏర్పాటు చేసుకున్న ఇంకుడు గోతులు, మిద్ది పంటలు, ప్లాస్టిక్ నిషేధం వంటి పథకులను పరిశీలించి ప్రతి ఒక్కరు వారి పద్ధతిలో పాటిస్తే ఆరోగ్య కరమైన జీవనం సాగించవచ్చని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డ్ అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, రాజన్, సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, డ్రోబిడి అప్పలనాయుడు, ఆనంద్ కుమార్, శ్రీనివాసనాయుడు, జీవీ రమణ, భాగ్య లక్ష్మి కడుపుట్ట



శ్రీను, సన్యాసిరావు, స్వచ్ఛంద కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు శ్రీ బుచ్చిరామిరెడ్డి, నాగలక్ష్మి, అదనపు కమిషనర్ రమణమూర్తి, నల్లయ్య, నరేష్, పల్లరాజు, జోనల్ కమిషనర్ శేషాద్రి, కిరణ్ కుమార్, సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ అనిల్, తిరుమల నగర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మార్కెట్లో పంచాయతీ కార్యదర్శులకు ముగిసిన 6 రోజుల ప్రత్యేక శిక్షణా కార్యక్రమం



-గ్రామాల్లో పాలిశుభ్ర వ్యవస్థను మెరుగుపరచడం - ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా శిక్షణా కార్యక్రమం నిర్వహణ

అనకాపల్లి, చైతన్య వారణి: అనకాపల్లి జిల్లా మార్కెట్ గ్రామం నందు సుప్రీమ్ లోకల్ ట్రైనింగ్ సెంటర్ నందు వివిధ జిల్లాల నుంచి వచ్చిన పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారులకు నిర్వహించిన 6 రోజుల ఇమ్మర్షన్ శిక్షణా కార్యక్రమం స్థానిక పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారి వై శ్రీనివాస్ అధ్యక్షులు విజయవంతంగా ముగిసింది. ఈ నెల 13 వ తేదీ నుండి నేటి వరకు జరిగిన రెండవ బ్యాచ్ శిక్షణలో గ్రామ పాలిశుభ్రత మరియు సాంకేతికతపై ప్రత్యేక అవగాహన కల్పించినట్లు ఆయన తెలియజేశారు. దీనిలో భాగంగా గ్రామాల్లో క్షేత్రస్థాయిలో ఎదురయ్యే సవాళ్లు, వాటి పరిష్కారాలపై అధికారులకు శిక్షణ ఇచ్చామన్నారు. ఈ మేరకు ప్రతి ఇంటి

నుండి వంద శాతం చెత్త సేకరణ విధానంతో పాటు ప్లాస్టిక్ రహిత గ్రామాల రూపకల్పనలో అధికారుల పాత్ర మరియు ప్రభుత్వ పథకాలు మరియు సేవలపై ప్రజల అభిప్రాయాలను సేకరించే ఐ వి ఆర్ ఎస్ కాలన్ విధానంపై పూర్తిస్థాయి అవగాహన కల్పించా మన్నారు. ఈ శిక్షణలో భాగంగా 3వ రోజు కార్యక్రమానికి అమరావతి నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి పర్యవేక్షకులు రాధా కృష్ణ కుమారి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ గ్రామ స్వరాజ్య స్థాపనలో పీడిట్ ల పాత్ర కీలకమని, నేర్చుకున్న అంశాలను క్షేత్రస్థాయిలో సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని ఆమె సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారి శ్రీనివాస్ తో పాటు శ్రీకాకుళం మరియు విజయనగరం జిల్లాల నుండి వచ్చిన ఇద్దరు రిసోర్స్ పర్సన్స్, మరియు వివిధ మండలాలకు చెందిన పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సాంకేతికతను వినియోగించుకోవాలి: గంటా

అనందపురం: ప్రభుత్వ కార్యకలాపాల్లో సాంకేతికతను వాడుకోవడం ద్వారా ప్రజలకు చేరువ కావాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. అనందపురం మండల కార్యాలయంలో 135 మంది విలేజ్ ఆర్గనైజేషన్ అసిస్టెంట్లకు స్పార్ట్ ఫోన్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ సేవలను సమర్థంగా అందించడానికి రూ. 20 లక్షల ఖర్చు చేసి ఫోన్లను అందిస్తున్నామన్నారు. అలాగే స్వయం ఉపాధి కోసం 13 ఎగ్ కార్డ్ లను పంపిణీ చేసినట్లు వెల్లడించారు. ప్రతి నెల మూడో శనివారం నిర్వహించే స్వర్ణాంధ్ర స్వచ్ఛాంధ్రలో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు క్రమం తప్పకుండా పాల్గొంటున్నారని చెప్పారు. దాన్ని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ప్రజలందరూ పరిసరాల శుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని కోరారు. స్వచ్ఛాంధ్రలో భాగంగా గొట్టిపల్లి గ్రామానికి ట్రాక్టర్ అందజేయడం జరిగిందన్నారు. ప్రభుత్వ పథకాల్లో పాఠశాలకే కోసం సాంకేతికతను వాడుకోవాలని సీఎం దిశానిర్దేశం చేస్తున్నారని తెలిపారు. అమరావతిలో క్యాంటం వ్యాఠి.. విశాఖలో గూగుల్ డేటా సెంటర్.. లతో బట్టి విప్లవంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ముందంజలో ఉంటుందన్నారు. కార్యక్రమంలో డిఆర్డీవీ పీడి లక్ష్మీపతి, ఎపిపీడి. జనకి, ఎమ్మార్వో శ్రీనివాసులు, కుటుంబ నాయకులు చిక్కల విజయ్ బాబు, తాత్రాజు అప్పారావు, బి.ఆర్.బి. నాయుడు, రామానాయుడు, కాకర్లపూడి శ్రీకాంత్



రాజు, కాజ్ నగేష్ కుమార్, కసిరెడ్డి దామోదరరావు, లోడగల వెంకటరమణ, తమ్మిన అప్పలరాజు, సత్య వరప్రసాద్, లోడగల వెంకట్రావు, మహాంతి శివాజీ, రౌతు నాగరాజు, ఎల్ రాజు, అప్పల రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు. చెరువును సందర్శించిన గంటా...రూ. 50 లక్షలతో అభివృద్ధి చేయాలని ప్రతిపాదించిన అనందపురం మండలంలోని పోలవారి చెరువును ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు సందర్శించారు. చెరువు చుట్టూ వాకింగ్ ట్రాక్, బ్యూటీఫికేషన్ పనులు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆయన ఆదేశించారు. పరిసర ప్రాంత ప్రజలు ఆహ్లాదం కోసం వచ్చేలా చెరువు అభివృద్ధి పనులు డిజైన్ చేయాలన్నారు.

సమాచార శాఖ కార్యాలయంలో స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర



విశాఖపట్నం: ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా శనివారం స్థానిక సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ కార్యాలయంలో 'జలం జీవం ధీమ తో' "స్వర్ణ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు ఉదయం నుంచి కార్యాలయ ప్రాంగణం, పరిసర ప్రాంతాలను శుభ్రపరిచే కార్యక్రమం చేపట్టారు. మొక్కలు నాటి నీళ్లు పోశారు. ఇది వరకు ఉన్న ఇంకుడు గుంతలను శుభ్ర పరిచి వినియోగంలోకి తీసుకొచ్చారు. సిబ్బంది తాగునీటి, ఇతర అవసరాలకు



ఉపయోగపడే నీళ్ల కుండీలను శుభ్రపరిచారు. అధికారులు, సిబ్బంది ఉత్సాహంగా పాల్గొని జలం-జీవం ధీమ కు అనుగుణంగా పలు కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. స్వచ్ఛత అనేది ఒక్కరోజు క్రతువు కాకుండా నిత్య కర్తవ్యంగా మారాలని అధికారులు పిలుపునిస్తూ ప్రతిజ్ఞ చేశారు. ఉప సంచాలకులు కె. సదారావు, డివిజనల్ పీఆర్వో డి. నారాయణ రావు, ఏకాంక శ్రీనివాసరావు, ఏకాంక రామకృష్ణ, పీఆర్వో కిశోర్, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అన్న క్యాంటీన్ తో పేదలకు మంచి భోజనం

- పేటలో అన్న క్యాంటీన్ ప్రారంభం

పాయకరావుపేట: పేదలకు మంచి భోజనం అందించడమే అన్న క్యాంటీన్ ముఖ్య ఉద్దేశమని రాష్ట్ర హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత అన్నారు. పాయకరావుపేటలోని ఆర్టీసీ బస్టాండ్ సమీపంలో రూ.61 లక్షలతో ఏర్పాటు చేసిన అన్న క్యాంటీన్ను ఆమె ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆమె స్వయంగా ప్రజలకు భోజనం వడ్డించడంతో పాటు వారితో కలిసి భోజనం చేశారు. భోజనం నాణ్యతపై ప్రజల అభిప్రాయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం అన్న క్యాంటీన్లను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుందన్నారు. పట్టణాలతో పాటు గ్రామీణ మండలాల్లో కూడా వీటిని విస్తరిస్తున్నామన్నారు. ఇందులో భాగంగానే పాయకరావుపేటలో క్యాంటీన్ను ఏర్పాటు చేశామని, రానున్న రోజుల్లో నక్కపల్లి, అడ్డరోడ్డు సమీపంలో క్యాంటీన్లను ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి లోకేశ్ ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అంతకు ముందు అన్న క్యాంటీన్ ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించిన హోం మంత్రి దాని పక్కనే ఏర్పాటుచేసిన ఎన్టీఆర్



విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడివో ఎ.లవరాజు, రాష్ట్ర కాపు కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ పెద్దిరెడ్డి చిట్టిబాబు, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ మాజీ చైర్మన్ తోట నగేశ్, టీడీపీ మండల అధ్యక్షుడు చింతలపూ ప్రదీప్, పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు యాభ్య వరహోబాబు, రాష్ట్ర నాటక అకాడమీ డైరెక్టర్ పల్ల విలియంకేరి, నాయకులు కొప్పిరెడ్డి వెంకటేశ్, లాలం కాశీనాయుడు, బొంది కాశీవిత్తనాథం, ఆచంట దొర, నారపరెడ్డి పద్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మైనారిటీలకు ప్రభుత్వం అండ

- బెజవాడలో హాజీబహన్ నిర్మిస్తాం - హాజీయాత్ర ప్రారంభం.. మొదటి దశలో 156 మంది పయనం

విజయవాడ: రాష్ట్రంలోని మైనారిటీల సంక్షేమం, ఆర్థిక స్థావరాలను కుటుంబ ప్రభుత్వం అందంగా ఉండేలా రాష్ట్ర మైనారిటీ, న్యాయశాఖ మంత్రి ఎన్ఎండీ ఫరూక్ అన్నారు. విజయవాడ ఎంబార్కేషన్ కేంద్రం నుంచి మొదటి దశలో 156 మంది యాత్రికులు హాజీయాత్రకు బయల్దేరారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధ్యక్షులు గన్నవరంలోని ఎన్ఎంఎ కన్వెన్షన్ సెంటర్లో యాత్రికులకు విడిది ఏర్పాటు చేశారు. విడిది కేంద్రం నుంచి గన్నవరం విమానాశ్రయం వరకు యాత్రికులను తీసుకెళ్లేందుకు ప్రత్యేకంగా బస్సులు, కాల్తో వ్యాన్లు ఏర్పాటుచేశారు. ఈ యాత్రను మంత్రులు ఎన్ఎండీఫరూక్, కొల్లు రవీంద్ర, మైనారిటీ వ్యవహారాల సలహాదారుడు ఎంపి షరీఫ్, ఎమ్మెల్యేలు యార్లగడ్డ వెంకట్రావు(గన్నవరం), నసీర్ అహ్మద్(గుంటూరు తూర్పు) తదితరులు జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఫరూక్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి మైనారిటీల సంక్షేమానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. విజయవాడలో అన్ని సౌకర్యాలు, ఆత్మాధునిక సదుపాయాలతో హాజీబహన్ నిర్మించేందుకు నిర్ణయం తీసుకుందన్నారు. రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలని, ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాలతో జీవించేందుకు దైవానుగ్రహం కలగాలని సుఖిత్ర మక్కాలో ప్రార్థించాలని హాజీ యాత్రికులను కోరారు. రాష్ట్రం నుంచి దాదాపు 2వేల మంది హాజీయాత్రకు వెళ్తున్నారని,



వీరిలో 333 మంది రెండు దశల్లో విజయవాడ ఎంబార్కేషన్ కేంద్రం నుంచి బయల్దేరనున్నారని చెప్పారు. విజయవాడ ఎంబార్కేషన్ నుంచి వెళ్లేవారికి ప్రభుత్వం రూ.లక్ష ఆర్థిక సాయం అందిస్తుందన్నారు. మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం అమలుచేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలే మైనారిటీలపై ఉన్న అంకితభావానికి నిదర్శనమన్నారు. హాజీ యాత్రికుల కోసం ప్రభుత్వం అన్ని చర్యలు తీసుకుందని రాష్ట్ర మైనారిటీ వ్యవహారాల సలహాదారుడు ఎంపి షరీఫ్, హాజీ కమిటీ చైర్మన్ హసన్-షాహ్ చెప్పారు. కార్యక్రమంలో ఉర్దూ అకాడమీ చైర్మన్ ఫారూక్ షుఖ్, మైనారిటీ పైనాన్స్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ముస్తాక్ మౌలానా, వక్సీబోర్డు చైర్మన్ అబ్దుల్ అజీజ్, షేక్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ముక్తియార్, హాజీ కమిటీ డైరెక్టర్ షేక్ అబ్దుల్ హుసేన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మౌలిక సదుపాయాలపై ప్రత్యేక దృష్టి

విజయనగరం: నగర ప్రజలకు మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా మున్సిపల్ యంత్రాంగం పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్, కార్పొరేషన్ ప్రత్యేక అధికారి ఎస్. రాం సుందర్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్లో విజయనగరం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని వివిధ అభివృద్ధి పనులు, పౌర సదుపాయాలపై ఆయన ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. నగరంలో హరిత దనాన్ని పెంచేందుకు వర్షాకాలం మొదట్లోనే 50 వేల పండ్ల మొక్కలను పంపిణీ చేసేందుకు ఏర్పాటు చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. నగరంలోని 61 సవివాలయాల ద్వారా ప్రతి ఇంటికి ఒక మొక్క అందజేసేలా కార్యచరణ రూపొందించాలని, నాటిన ప్రతి మొక్కను సంరక్షించే బాధ్యతను సంబంధిత సిబ్బంది తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. నగరంలోని ప్రతివిధిలోనూ మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై రాజీ పడకూడదని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. పెరుగుతున్న జనాభాకు అనుగుణంగా, అదనంగా మరో పది వేల ఇళ్లకు తయారైన సరఫరా చేసేందుకు తక్షణమే ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఎమ్మెట్-2 కింద రూ.66 కోట్లతో ప్రతిపాదించిన రిజర్వాయర్ ద్వారా సుమారు 10 వేల ఎంఎల్డిల నీరు అందుతుందని, ఈ పథకాన్ని మరింత



విస్తరించి మరో 10 వేల ఎంఎల్డిల నీరు సరఫరా అయ్యేలా చూడాలని ఆదేశించారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఎన్సీఓ కింద చేపట్టిన 5 పనులను, విఎంఆర్డివి నిధులు, 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులతో చేపట్టిన పనులను త్వరగా పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. నగర పరిధిలో సుమారు 27 కిలోమీటర్ల మేర కొత్తగా సీని రోడ్ల నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలను నిర్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. నగరంలో ప్రస్తుతం ఉన్న 50 డివిజన్లను 62 కు పెంచడానికి ప్రతిపాదించినట్లు మున్సిపల్ కమిషనర్ బాలస్వామి తెలిపారు. సమావేశంలో మున్సిపల్ ఇంజనీర్ ప్రసాద్, డివిజనల్ ఇంజనీర్ శ్రీనివాస్ మరియు ఇతర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జల సంరక్షణ అందరి బాధ్యత అడక్కుండానే.. అనుకోని వరం!

-జిల్లా కలెక్టర్ టి. నిశాంతి-గ్రామాలు పరిశుభంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యం-స్వచ్ఛాండ్ర-స్వర్ణాండ్రపై ప్రతిజ్ఞ చేయించిన కలెక్టర్

పెదబయలు: జల సంరక్షణ అందరి బాధ్యత అని జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిశాంతి అన్నారు. స్వచ్ఛాండ్ర- స్వర్ణాండ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా మండలంలోని పెదకోడపల్లి వంచాయతీ పరదానిపట్టు, దూరుపల్లి గ్రామాల్లో జలధార- జలహారతి కార్యక్రమంలో ఆమె పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన గ్రామసభలో కలెక్టర్ నిశాంతి మాట్లాడుతూ భావితరాల కోసం జల సంరక్షణ అత్యంత అవసరమన్నారు. భూగర్భ జలాలను పెంచేందుకు ఇంకా గుంతలు తవ్వడం, వర్షపు నీటిని ఒడిసిపట్టడం చేయాలన్నారు. గ్రామంలో పరిశుభ్రత లేకపోతే దోమలు పెరిగి మలేరియా, డెంగ్యూ వంటి వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందుతాయని హెచ్చరించారు. ప్రభుత్వం అందించిన దోమతరిమి వినియోగించాలన్నారు. దోమల నివారణ కోసం పిచికారీ చేయాలని సూచించారు. అనంతరం గ్రామస్థుల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. బాల్య వివాహాలు చేయరాదని, బాల్య వివాహాలు చేస్తే అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తాయన్నారు. పిల్లలకు పూర్తిస్థాయిలో విద్యను



అందించాలన్నారు. ఆర్గానిక్ వంటలను సాగు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని తెలిపారు. అంతకు ముందు గ్రామంలో ఆమె మొక్కలు నాటారు. జిల్లా అధికారులతో కలిసి గ్రామస్థులందరితో స్వచ్ఛాండ్ర-స్వర్ణాండ్రపై కలెక్టర్ నిశాంతి ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో లోకేశ్వరరావు, డీఎల్డీవో కుమార్, డీఈవో కృష్ణారావు, డీడబ్ల్యూ డిడీ పరిమళ, ఐసీడీఎస్ పీడీ, ఎంపీడీవో శ్యామసుందర్, ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

500 మందికే అంతరాలయం దర్శనం

సింహచలం: ఈ నెల 20న సింహచలంలో జరగనున్న చందనోత్సవం సందర్భంగా అప్పస్తూ స్వామి నిజరూప దర్శనానికి 2 లక్షల మంది భక్తులు వస్తారన్న అంచనాతో పట్టి పురాట్లు చేసినట్లు విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్తి కిశోర్ వెల్లడించారు. ఆయన జిల్లా యంత్రాంగం, దేవస్థానం అధికారులతో కలిసి తుది ఏర్పాట్లను పరిశీలించి అవసరమైన సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లా యంత్రాంగం, దేవస్థానం, పోలీసు శాఖలు సంయుక్తంగా ఉత్సవానికి ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశామన్నారు. వేకువజామన అనువంశిక ధర్మకర్త కుటుంబం దర్శనం అనంతరం సాధారణ దర్శనాలు ప్రారంభమవుతాయన్నారు. ఈసారి సుమారు 500 మంది ప్రాటోకాల్ ప్రముఖులకు మాత్రమే అంతరాలయం దర్శనాలు ఉదయం 5 గంటలలోగా కల్పిస్తామన్నారు. ఇప్పటికే రూ.300, రూ.వెయ్యి, రూ.1,500 టికెట్లు సుమారు 40 వేలు టికెట్లు విక్రయించినట్లు తెలిపారు. మిగిలిన వారందరికీ ఉచిత దర్శనం కల్పిస్తామన్నారు. భక్తుల రాకపోకలకు 100 ఉచిత బస్సులు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ప్రైవేటు వాహనాలకు అనుమతి లేదన్నారు. కొండ దిగువన 32 ప్రాంతాల్లో పార్కింగ్ సదుపాయం కల్పించినట్లు వివరించారు. వేగవంతమైన క్యూలైన్ నిర్వహణకు తిరుమల, విజయవాడ నుంచి నిపుణులైన సిబ్బందిని రప్పించినట్లు తెలిపారు. భక్తులు నిర్ణీత స్థాల్లోనే దర్శనానికి రావాలని సూచించారు. భక్తులతో మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరించాలి.: నిజరూప దర్శనానికి వచ్చే భక్తులతో పోలీసులు మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరించడంతో పాటు అవసరమైన వారికి తక్షణ సహాయం అందించాలని విశాఖ నగర సీపీ శంఖుబ్రత బాగ్చీ సూచించారు.



చందనోత్సవం బందోబస్తు నేపథ్యంలో శనివారం సాయంత్రం ఆయన పోలీసులకు బ్రీఫింగ్ నిర్వహించారు. పాత గోశాల దరి కల్యాణ మండలంలో జరిగిన జరిగిన కార్యక్రమంలో సీపీ సూచనలు చేశారు. పోలీసులు అన్ని శాఖలతో సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆదేశించారు. సుమారు 2,300 మంది పోలీసులతో బందోబస్తు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. వీఎంఆర్డీవో కమిషనర్ ఎన్.తేజభరత్ సింహగిరిపై సీపీ కెమెరాల నియంత్రణ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న నేపథ్యంలో ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. 400 సీపీ కెమెరాలు, డ్రోన్ కెమెరాతో నియంత్రణ గదిని ఏర్పాటు చేశామన్నారు. జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్ మాట్లాడుతూ జీవీఎస్ అధ్యక్షులలో 6 వేల బలవర్తి వాలర్ క్యాన్పు, 185 ఎంఎల్ 40 వేల తాగునీటి సీసాలు, 20 వాలర్ ట్యాంకర్లు, 25 వాలర్ స్టాళ్లు, 1060 మంది సిబ్బందిని ఏర్పాటు చేసినట్లు వివరించారు. 1860 మంది పారిశుధ్య కార్మికులు, 40 మంది సూపర్వైజర్లు, 67 మంది వార్డు కార్యదర్శులతో పారిశుధ్య నిర్వహణ చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. 372 తాత్కాలిక మరుగుదొడ్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు వివరించారు.

2029లోగా అమల్లోకి మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు

-బిల్లు పాస్ చేయించడానికి కేంద్రం చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నించింది-కేంద్ర సహాయ మంత్రి శ్రీనివాసవర్మ

దిల్లీ: చట్టసభల్లో మహిళలకు మూడో వంతు రిజర్వేషన్లను అమల్లోకి తెవడానికి అవసరమైన రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లును పాస్ చేయడానికి ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నించినందుకు కేంద్ర భారీ పరిశ్రమలు, ఉక్కు శాఖ సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మ పేర్కొన్నారు. 2029 నాటికి మహిళా రిజర్వేషన్లను అమల్లోకి తెవాలన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ సంకల్పం తప్పనిసరిగా అమల్లోకి వస్తుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. లోక్సభలో ఈ బిల్లుపై జరిగే చర్చను పరిశీలించేందుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి వచ్చిన కూటమి పార్టీల మహిళా ప్రజాప్రతినిధులు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లకు తన నివాసంలో ఆయన అల్పాహార విందు ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమానికి కేంద్ర మంత్రులు కుమారస్వామి, రామ్మోహన్ నాయుడు, పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన కూటమి పార్టీల



ఎంపీలు కూడా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాసవర్మ విలేకర్లతో మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు పార్లమెంటులో వీగిపోయినా మహిళా రిజర్వేషన్లను అమల్లోకి తెవడానికి ఇంకా మూడేళ్ల సమయం ఉందని పేర్కొన్నారు. 2023లో ఆమోదం పొందిన మహిళా బిల్లు కూడా అంతకుముందు ఎన్నో అడ్డంకులు ఎదుర్కొందని గుర్తుచేశారు.

15వేల టన్నుల శనగ కొనుగోలుకు కేంద్ర మంత్రి హామీ

-మిగతా పంటను త్వరలోనే కొనుగోలు చేయిస్తాం

అమరావతి: ధర మద్దతు పథకం (పీఎస్ఎస్) కింద అదనంగా 15వేల టన్నుల శనగల కొనుగోలుకు కేంద్రమంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ అనుమతి తెలిపారని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు వెల్లడించారు. మిగిలిన 68,750 టన్నుల కొనుగోలుకు చర్యలు తీసుకుంటామని, రైతులు ఆందోళన చెందొద్దని సూచించారు. విజయవాడలోని క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి కేంద్రమంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్తో వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రంలో శనగ, మొక్కజొన్న రైతులకు న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని చౌహాన్ కు అచ్చెన్నాయుడు విజ్ఞప్తి చేశారు. రాష్ట్రంలో శనగ సాగు గణనీయంగా పెరిగిందని, ఇప్పటివరకు 94,500 టన్నులు కొనుగోలు చేశామని వెల్లడించారు. అదనంగా 1,78,250 టన్నులు కొనాలని కోరారు. కేంద్రమంత్రి 15వేల టన్నుల కొనుగోలుకు అనుమతించారు. మొక్కజొన్న పంటను కనీస మద్దతు ధర కంటే తక్కువకు అమ్ముకోవాల్సి వస్తోందని మంత్రి వివరించారు. వెంటనే కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటుచేసి, రైతులకు అందగా నిలవాలని కోరారు. మిర్చి, పొగాకు రైతులు



పంట మార్పిడి చేపట్టి, మొక్కజొన్న సాగు విస్తీర్ణాన్ని పెంచారని, దీంతో ఉత్పత్తి పెరిగిందని అచ్చెన్న తెలిపారు. ఇలాన్ యుద్ధ ప్రభావంతో ఇథియోపియా నూకల వినియోగం పెరగడంతో మొక్కజొన్న డిమాండ్ తగ్గిందని చెప్పారు. సహచర కేంద్రమంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషితో మాట్లాడి మొక్కజొన్న కొనుగోలుపై త్వరలోనే సానుకూల నిర్ణయం తీసుకునేలా చర్యలు చేపడతామని శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ హామీ ఇచ్చారు.

ఉప్పెనతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన క్యూట్ గర్ల్ కృతి శెట్టి...వరుస సినిమాల చేస్తున్నా విజయాల మాత్రం ఆమెను వరించడంలేదు. శ్యాం సింగరాయ్, బంగారాజు లాంటి హిట్లు పడ్డప్పటికీ ఆ తరువాత చెప్పుకోదగ్గ సినిమాలేవీ ఆడలేదు. అయినా కూడా వరుస ఆఫర్లు అందుకుంటున్నది. తాజాగా 'లవ్ ఇన్సూరెన్స్' కంపెనీతో తమిళ యాక్టర్ ప్రదీప్ రంగనాథన్తో జతకట్టి ఢిల్లీలో సందడి చేస్తున్నది కృతి. కర్ణాటకలోని మంగళూరు మా స్వస్థలం. కానీ, పెరిగిందంతా ముంబయిలోనే. మా నాన్న వ్యాపారవేత్త, అమ్మ ఫ్యాషన్ డిజైనర్. అమ్మ చేసే పనివల్లే నాకు మాడలింగ్పై ఆసక్తి కలిగింది. చిన్నతనంలోనే పలు బ్రాండ్ యాక్టర్లతో నటించాను. ఆ తరువాత చైల్డ్ ఆర్టిస్ట్గా హిందీ చిత్రం సుపర్ 30లో 'చిన్నపాత్రలో' నటించాను. కొన్నాళ్లకు 'ఉప్పెన' సినిమాతో నా సినీ ప్రయాణం మొదలైంది. టాలీవుడ్లో అనిల్ రావిపూడి డైరెక్టర్తో వచ్చిన సినిమాలన్నీ ఇప్పటివరకు బ్లాక్ బాస్టర్లే. అన్ని సినిమాల్లో కావాల్సినంత కావడం దొరుకుతుంది. ఆయన సినిమాల్లో నటించాలనే కోరిక చాలా రోజుల నుంచి ఉంది. 'లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ' ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్కు వచ్చిన ఆయన అడక్కుండానే నాకు వరం ఇచ్చేశారు. ఆయన చేస్తున్న ప్రస్తుత సినిమాలో అవకాశం ఇవ్వడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. నేను ఇప్పటికీ అత్యున్నత ఉన్నాయని నమ్ముతాను. మాది తుళు. మేము మా పూర్వీకులను దేవతలుగా పూజిస్తాం. వాళ్లు మమ్మల్ని ఎప్పుడూ కాపాడుతారని విశ్వసిస్తాం. కార్తీ వా వాతియర్ (అన్నగారు వస్తారు) ఘాటింగ్ ప్రారంభానికి ముందురోజు రాత్రి మా అమ్మతో కలిసి ఓ హోటల్ గదిలో ఉన్నాను. అప్పుడు అక్కడే ఓ అత్యున్నత చూశాను. మేం లైట్ వెయిగానే పెద్ద సౌండ్ వచ్చింది. ఆ తర్వాత అత్యున్నత కనిపించలేదు. ఒకసారి ఓ కమర్షియల్ యాడ్ ఆడిషన్ కోసం స్టూడియోకు వెళ్ళాను. అది పూర్వయ్యక, తీసుకెళ్లడానికి నాన్న వస్తానన్నారని ఎదురుచూస్తున్నాను. ఇంతలో తనకు అలస్యమవుతుందని నాన్న ఫోన్ చేసి చెప్పారు. ఆ గ్యావోల్ పక్కనే ఉన్న స్టూడియోలోకి



సరదాగా వెళ్ళాను. అక్కడ ఒక సినిమా కోసం ఆడిషన్లు జరుగుతున్నాయి. నన్ను చూసిన యూనిట్ సభ్యులు 'సినిమాల్లో నటించే ఆసక్తి ఉందా?' అని అడిగేశారు. నాకేం చెప్పాలో తోచలేదు. 'అలోచించి చెబుతానని' మా అమ్మ ఫోన్ నెంబర్ ఇచ్చి ఇంటికొచ్చాను. వెంటనే మా అమ్మకు ఫోన్ చేసి ఉప్పెన సినిమా గురించి చెప్పారట. ఆమె సమ్మతించడంతో నేనూ ఓకే చెప్పేశా. లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలో నా పాత్ర మిమ్మల్ని మీరు చూసుకున్నట్లే ఉంటుంది. ఒక్క లైట్ ఒక షేర్ అంటూ సెల్ఫోన్ పిచ్చితో పెరిగిన అమ్మాయిగా ధీమా పాత్రలో నటించాను. ఈ జెనరేషన్కు ఇట్టే కన్వెక్ట్ అవుతుంది. ప్రదీప్ రంగనాథన్ కని ఉన్న యాక్టర్. కొత్తగా ఆలోచిస్తుంటారు. ఘాటింగ్ అయిపోయాక కూడా రేపటి షెడ్యూల్ ముందే ఫ్రానింగ్ చేసుకుంటారు. ఆయనతో కలిసి నటించడం వల్ల చాలా నేర్చుకున్నాను. సోషల్ మీడియాలో ఏమి సృష్టిస్తున్నా అలా అంతా కాదు. ఇటీవల ఒక వ్యక్తితో నేను సన్నిహితంగా ఉన్నట్లు ఫేక్ ఫోటో ఒకటి వైరైంది. అది చూసి మా అమ్మ అందోళనకు గురైంది. సెలెబ్రిటీలకే ఇలాంటి పరిస్థితి ఉంటే, సామాన్య మహిళల భద్రత గురించి ఆలోచిస్తేనే భయంగా ఉంది.

వ్యసనం.. ఓ మానసిక రోగం

ఏ వ్యసనమైనా విలాసం కాదనీ, అది ఓ మానసిక రోగమని అంటున్నది బాలీవుడ్ బ్యూటీ జాన్వీ కపూర్. ఘాటింగ్లతో ఎప్పుడూ బిజీగా ఉండే జాన్వీ. సామాజిక అంశాలపైనా బాధ్యతతో వ్యవహరిస్తుంటుంది. మద్యపానం, దాని వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలపై అవగాహన కల్పిస్తుంటుంది. ఇటీవల ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థతో కలిసి.. మద్యపానంపై ఓ అవగాహన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నది. ఈ సందర్భంగా మద్యపానం, దాని వల్ల కలిగే ఇబ్బందుల గురించి కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. "మద్యానికి బానిసలైన వ్యక్తులను, వారి వ్యక్తిత్వాన్ని ఎవరూ తక్కువ చేయొద్దు. నిజానికి మద్యపానంతో పాటు ఏ వ్యసనమైనా.. చెడు అలవాటు కాదు. ఒక మానసిక సమస్య మాత్రమే. ఒత్తిడి, బాధలు, వ్యక్తిగత సమస్యల వల్లే చాలామంది వాటికి అలవాటు పడతారు. అలాంటివారిని నేరస్తుల్లా కాకుండా.. రోగుల్లా చూడాలి. వారిని విమర్శించడం, దూరంగా ఉంచడం వంటివి చేయొద్దు. వారికి ప్రేమను పంచాలి. తోటివారి నుంచి సానుభూతి, మద్దతు లభిస్తేనే అలాంటి వారు త్వరగా మారతారు" అంటూ చెప్పుకొచ్చింది జాన్వీ. మద్యపానం తన జీవితంపైనా ప్రభావం చూపిందని వెల్లడించింది. "నేను కూడా అప్పుడప్పుడూ మద్యం తీసుకునేదాణ్ణి. కానీ, కొన్నిరోజులకు నాకు తెలియకుండానే దానికి బానిసగా మారిపోయా! వ్యసనం అంటే మనతో ఎవరో అపరిచిత వ్యక్తి ఉనట్టే అనిపిస్తుంది. మన ప్రవర్తన పూర్తిగా మారిపోతుంది. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో కూడా జాగ్రత్తగా అడుగులు



వేయాలి వచ్చేది. ఈ అలవాటు గురించి గతంలో నేనుప్పుడూ మాట్లాడలేదు. కానీ, నా చుట్టూ ఉన్నవాళ్లు కూడా ఈ సమస్యతో బాధపడటం చూసిన తర్వాత, ఇది మానసిక ఆరోగ్య సమస్య అని అర్థమైంది. ఈ వ్యసనం వల్ల జీవితంలో ఎన్నో కోల్పోతామనీ, ఎంతో నష్టపోతామని తెలిసిన తర్వాత.. ఏం చేయాలనే దానిపై అవగాహన వచ్చింది" అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. ఇక సినిమాల విషయానికి వస్తే.. దేవర చిత్రంతో తెలుగు తెరకు పరిచయమైంది జాన్వీ. ప్రస్తుతం రామ్ చరణ్ సరసన పెద్దలో నటిస్తున్నది. ఈ సినిమా త్వరలోనే విడుదల కానున్నది.

నటీమణులకు భద్రతే ముఖ్యం

నటీమణులకు భద్రత అనేది అన్నిటికంటే ముఖ్యమని అంటున్నది బాలీవుడ్ నటి డైసీ షా. కెరీర్ ఆరంభంలో ఓ డైరెక్టర్ తనతో అనుచితంగా ప్రవర్తించడంతో ఇండస్ట్రీనే వదిలేయాలని అనుకున్నదట. అనుకోని ఆ సంఘటనతో సెట్లో ఉండటమే నరకంలా అనిపించిందని వాపోయింది. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. తన కెరీర్ ఆరంభంలో ఎదురైన ఒక చేదు అనుభవాన్ని పంచుకున్నది. సల్యాన్ ఖాన్ సరసన 'జై హో' చిత్రంతో బీటాన్ కు పరిచయమైంది డైసీ. అయితే, అంతకుముందు కొన్ని దక్షిణాది సినిమాల్లోనూ నటించింది. అప్పుడే ఓ చిత్ర దర్శకుడు తనపట్ల అనుచితంగా ప్రవర్తించాడని చెప్పుకొచ్చింది. ఆ ఘటన తనను తీవ్రంగా కలిచివేసిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. "ఘాటింగ్లో ఒక సన్నివేశాన్ని వివరిస్తున్న నెంబర్.. ఒక దక్షిణాది డైరెక్టర్ నన్ను అసభ్యకరమైన రీతిలో తాకాడు. దాంతో నేను చాలా ఆసౌకర్యంగా ఫీలయ్యాను. ఆ ఘటన అనుకోకుండా జరిగిందేమీ కాదు. ఆ వ్యక్తి కావాలనే నా గౌరవానికి భంగం కలిగించేలా ప్రవర్తించాడు. ఆ చేదు అనుభవంతో సినిమాలపైనే ఆసక్తి తగ్గిపోయింది. సెట్లో ఉండటమే నరకంలా అనిపించింది" అంటూ గుర్తు చేసుకుంది డైసీ. ఆ దర్శకుడి ప్రవర్తనతో తాను చాలా కుంగిపోయాననీ, నటనే స్వస్తి చెప్పాలని అనుకున్నానని చెప్పుకొచ్చింది. ఎంతోమంది గౌరవించే సినీ రంగంలో ఇలాంటి మనుషులు ఉంటారని ఊహించలేదని వాపోయింది. "అలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితుల నుంచి బయటపడటం అంత సులభం కాదు. కానీ, ఒక చేదు అనుభవం వల్ల నా కెరీర్ ఆగిపోకూడదని నిర్ణయించుకున్నా. అత్యవసానాన్ని కూడగట్టుకుని తిరిగి బాలీవుడ్లో ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టా. సల్యాన్ ఖాన్ వంటి స్టార్ హీరో సినిమాలో అవకాశం వచ్చే వరకు పెద్ద పోరాటమే చేశా! ప్రస్తుతం ఎంతో జాగ్రత్తగా ప్రాజెక్టులను ఎంచుకుంటున్నా!" అంటూ గుర్తుచేసుకున్నది. ఇంకా తన వ్యక్తిత్వాన్ని గురించి చెబుతూ.. తనకు ఎవరైనా దగ్గరికి రావడం, తాకడం ఏమాత్రం ఇష్టం



ఉండదని చెప్పింది. "ఎవరైనా సరే.. నన్ను తాకడం నాకు ఏమాత్రం నచ్చదు. అందుకే నేను మనోజ్ కూడా చేయించుకోను. ఒక మహిళ తాకినా ఇష్టం ఉండదు. అలాంటిది ఒక పురుషుడు అలా ప్రవర్తించడంతో నేను వెంటనే అక్కడి నుంచి వచ్చేయాలని నిర్ణయించుకున్నా. 'మళ్లీ కలుస్తాను' అని చెప్పి వచ్చేశా. కానీ, అతణ్ణి మళ్లీ ఎప్పుడూ కలవనేలేదు" అంటూ వెల్లడించింది. అయితే ఆ దర్శకుడు ఎవరనేది మాత్రం డైసీ బయటపెట్టలేదు. కొరియోగ్రాఫర్ గణేష్ ఆచార్య వద్ద అసిస్టెంట్గా కెరీర్ ప్రారంభించింది డైసీ షా. ఎన్నో సినిమాల్లో బ్యాక్గ్రౌండ్ డ్యాన్సర్గా కనిపించింది. కన్నడలో 'భద్ర' చిత్రంతో కథానాయికగా పరిచయమైంది. 2014లో సల్యాన్ ఖాన్ సరసన 'జై హో' చిత్రంతో బాలీవుడ్లోకి అడుగుపెట్టింది. మొదటి చిత్రంతోనే మంచి గుర్తింపు దక్కించుకుంది. తాజాగా, అంజలి ఖాన్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'రెడ్ రూమ్' అనే జోన్ సిరీస్లో నటించింది.