

న్యాయవ్యవస్థ 24x7 ఆసుపత్రుల్లా పనిచేయాలి

దెన్యో: న్యాయవ్యవస్థ ప్రజలకు నిరంతరం అందుబాటులో ఉండాలని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ అన్నారు. సామాన్య జన సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు న్యాయస్థానాలు 24x7 ఆసుపత్రుల్లా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం కలిగించే యంత్రాంగం ఉండాలని అన్నారు. న్యాయం అందించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడానికి సాంకేతికత, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఆధారిత వ్యవస్థను మరింతగా విస్తరించాలని సూచించారు. కొవిడ్ సమయంలోనూ విధులను నిర్వహించిన ఏకైక న్యాయవ్యవస్థ భారత్ ది మాత్రమే అన్నారు. సాంకేతికత వల్లే ఇది సాధ్యమైందని పేర్కొన్నారు. మధ్యప్రదేశ్ లో నిర్వహించిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. న్యాయవ్యవస్థ పనితీరులో మరింత పారదర్శకతను తీసుకురావడానికి సాంకేతికత సహాయపడుతుందని సీజేబి పేర్కొన్నారు. సాంకేతిక పురోగతిని సౌకర్యానికి సంబంధించిన విషయంగా కాకుండా రాజ్యాంగ అవసరంగా చూడాలన్నారు. న్యాయవ్యవస్థను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసేందుకు డిజిటల్ వ్యవస్థలు సహాయపడతాయన్నారు.



కోర్టు కేసుల్లో జాప్యాలు, అసమర్థతలకు సాంకేతికత అత్యంత ప్రభావవంతమైన పరిష్కారమని ప్రధాన న్యాయమూర్తి అభిప్రాయ పడ్డారు. అధునాతన సాఫ్ట్వేర్ వ్యవస్థలు కోర్టు తీర్పుల వేగాన్ని గణనీయంగా మెరుగుపరచగలవని పేర్కొన్నారు.

మూడో బిడ్డ పుడితే రూ.30 వేలు.. నాలుగో బిడ్డకు రూ.40 వేలు

నరసన్నపేట: పేదరికం లేని సమాజం చూడాలనేదే తన కోరిక అని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. సమాజం మారితే స్వచ్ఛాంద్ర సాకారమవుతుందని చెప్పారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా నరసన్నపేట వర్కలలో ఉన్న సీఎం చంద్రబాబు.. స్వచ్ఛాంద్ర-స్వర్ణాంధ్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. తలసరి ఆదాయం పెంచాలనేదే తన ప్రధాన లక్ష్యమన్నారు. “సంపద సృష్టించి పేదవాళ్లకు పంచాలి. ఆర్థిక అసమానతలు తగ్గించాలి. ప్రభుత్వానికి మంచిపేరు వచ్చిందంటే అది అధికారుల వల్లే వస్తుంది. ఒకప్పుడు కుటుంబ నియంత్రణ పాటించాలని చెప్పాం. పిల్లలే సంపద అని ఇవాళ చెబుతున్నా. మూడో బిడ్డ పుడితే రూ.30 వేలు ఇస్తాం. నాలుగో బిడ్డ పుడితే.. రూ.40 వేలు ఇస్తాం. పిల్లలు భారమనుకోకూడదు.. వాళ్లే సంపద అని గుర్తించాలి. తల్లికి వందనం కింద రూ.15 వేలు అందిస్తున్నాం. భగవంతుడు కరుణిస్తే.. ఈ మొత్తాన్ని పెంచుతాం. గత ఐదేళ్లు గొడ్డలి పార్టీ చేసిన అరాచకం చూశాం. ప్రజల ఆస్తులన్నీ మార్చేసి గందరగోళం చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రజల భూముల జోలికి ఎవరూ రాకుండా చర్యలు చేపట్టాం. భూ తగాదాలు లేకుండా చేసే బాధ్యత కూటమి ప్రభుత్వానిది. స్వచ్ఛాంద్ర- స్వర్ణాంధ్రతో స్వచ్ఛత వైపు అడుగులు వేస్తున్నాం. స్వచ్ఛమైన ఆలోచనలు చేయాలి. అదే మనకు మంచి చేస్తుంది. అలాంటి మారాలి.. తద్వారా సమాజం మారుతుంది. గత 16 నెలలుగా స్వచ్ఛాంద్ర- స్వర్ణాంధ్ర నిర్వహిస్తున్నాం. వ్యర్థాల నుంచి కరోట్ ఉత్పత్తి చేస్తున్నాం. ఒకప్పుడు నా పాదయాత్రల సమయంలో చెత్తే ఎక్కువ కనిపించేది. చెత్త నుంచి సంపద సృష్టించడానికి పాల్పాలు ఏర్పాటు చేశాం. సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ ను నిషేధించాలి. స్వచ్ఛాంద్రలో భాగంగా ఇవాళి నుంచే ‘అవరేషన్ క్లీన్ స్వీప్’ ప్రారంభిస్తున్నాం. అన్ని ప్రాంతాల్లో నాలుగు రోజుల పాటు ఈ కార్యక్రమం ఉంటుంది. ఇందులో భాగంగా కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో ప్రతిరోజూ క్లీన్ డ్రైవెలు చేయాలి. గత 23 నెలల్లో రాష్ట్రానికి రూ.23 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేసుకున్న ఒప్పందాలతో మన పిల్లలకు 24 లక్షల ఉద్యోగాలు వస్తాయి. విశాఖకు గూగుల్ తీసుకొచ్చాం. ఉత్తరాంధ్ర నుంచి వలసలు వెల్లడం కాదు.. పరిశ్రమలతో ఉత్తరాంధ్రకే వలసలు రావాలి” అని చంద్రబాబు అన్నారు.



చేశాం. సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ ను నిషేధించాలి. స్వచ్ఛాంద్రలో భాగంగా ఇవాళి నుంచే ‘అవరేషన్ క్లీన్ స్వీప్’ ప్రారంభిస్తున్నాం. అన్ని ప్రాంతాల్లో నాలుగు రోజుల పాటు ఈ కార్యక్రమం ఉంటుంది. ఇందులో భాగంగా కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో ప్రతిరోజూ క్లీన్ డ్రైవెలు చేయాలి. గత 23 నెలల్లో రాష్ట్రానికి రూ.23 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేసుకున్న ఒప్పందాలతో మన పిల్లలకు 24 లక్షల ఉద్యోగాలు వస్తాయి. విశాఖకు గూగుల్ తీసుకొచ్చాం. ఉత్తరాంధ్ర నుంచి వలసలు వెల్లడం కాదు.. పరిశ్రమలతో ఉత్తరాంధ్రకే వలసలు రావాలి” అని చంద్రబాబు అన్నారు.

తితిదేకు ఎలక్ట్రిక్ బస్సు విరాళం

తిరుమల: చెన్నైకి చెందిన వర పూర్వర్ ఎల్ఎల్పీ సంస్థ చైర్మన్ వర్తమాన్ జైన్ ఎలక్ట్రిక్ బస్సును తితిదేకు విరాళంగా అందించారు. తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం ఎదురు బస్సుకు పూజలు చేసి, తాళంకెసి, సంబంధిత వ్రతాలు తితిదే అదనపు ఈవో వెంకయ్యచౌదరికి అందజేశారు. అనంతరం దాత కుటుంబంతో కలిసి బస్సులో ప్రయాణించిన వెంకయ్యచౌదరి వారిని ఆభినందించారు. దీన్ని భక్తుల కోసం ఉచితంగా తిరుమలలో వినియోగించనున్నారు. కార్యక్రమంలో శ్రీవారి ఆలయ డిప్యూటీ ఈవో లోకనాథం, తితిదే బోర్డు మాజీ సభ్యుడు డి.పి.అనంత, తిరుమల ట్రాన్స్పోర్ట్ డివిజన్ కృష్ణయ్య పాల్గొన్నారు.



ఇంధన పొదుపు.. ఎలక్ట్రిక్ సైకిల్పై పర్యటించిన మంత్రి కొల్లు

మచిలీపట్నం: ఇంధన పొదుపులో భాగంగా మచిలీపట్నం నియోజకవర్గంలో ఎలక్ట్రిక్ సైకిల్పై మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర పర్యటించారు. ప్రజలతో మమేకమై వారి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. రైతు బజార్ కు వెళ్లి స్థానికులతో మాట్లాడారు. ఆర్టీసీ బస్టాండ్ వద్ద ప్రయాణికులతో మాట్లాడి ఇంధన పొదుపుపై వారికి మార్గనిర్దేశం చేశారు. పరిశుభ్రత విషయంలో నిబద్ధతగా ఉన్నప్పటికీ రాష్ట్రాభివృద్ధి సాధ్యపడుతుందన్నారు.



సంస్థాగత నిర్మాణంపై జనసేనాని ఫోకస్

అమరావతి: జనసేన పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణ ప్రక్రియ వేగవంతంగా సాగుతోంది. అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల వారీగా పత్రాల స్వీకరణ, మదింపు, కమిటీల ప్రకటన... మొత్తం ప్రక్రియను నాలుగు వారాల్లో ముగించాలని ఆ పార్టీ అధినేత పవన్ కల్యాణ్ నిర్దేశించారు. మంగళగిరిలోని జనసేన కేంద్ర కార్యాలయంలో పార్టీ ముఖ్యులతో పవన్ చర్చించారు. పార్లమెంట్ నియోజకవర్గాల వారీగా పత్రాలు స్వీకరణకు కమిటీలు ఏర్పాటు చేశారు. ప్రతి కమిటీలో ఏడుగురు సభ్యులు ఉంటారు. ఈ కమిటీకి 10 నుంచి 25 యూనిట్ సాధకీలు సమన్వయ బృందంగా సహకరిస్తారు. ఆయా పార్లమెంట్ నియోజకవర్గాల పరిధిలో ఉన్న అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల కమిటీల్లో స్థానం పొందాలి అనుకోనేవారు అందరేనీ పత్రాలను ఈ కమిటీలు స్వీకరిస్తాయి. వాటిని క్రోడీకరించి, నివేదికను రూపొందించి అధ్యక్షుడికి సమర్పిస్తాయి. అధ్యక్షుడు నేతృత్వంలో ఏర్పాటుయ్యే కమిటీ ఆ నివేదికలను పరిశీలించి నియోజకవర్గాల



ఇన్చార్జులు, కమిటీల్లో సభ్యులను నియమిస్తుంది.

భోగాపురం అనుసంధాన రోడ్లను మిషన్ మోడల్లో పూర్తి చేయాలి



-సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ -భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టును సందర్శించిన క్రమంలో అధికారులతో సమీక్ష విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరం నుంచి భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి అనుసంధానంగా నిర్మిస్తున్న మార్గర్ ఫైన్ రోడ్ల పనులను మిషన్ మోడల్లో చేపట్టి జూన్ నెలాఖరు నాటికి పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. భోగాపురం విమానాశ్రయ ప్రాంతాన్ని సందర్శించిన కలెక్టర్, విమానాశ్రయ నిర్మాణ పురోగతితో పాటు అనుసంధాన రహదారులు, కూడళ్లు, విద్యుత్ దీపాల ఏర్పాటు తదితర అంశాలపై సమీక్షించారు. మార్గర్ ఫైన్ రోడ్ల కూడళ్ల వద్ద పటిష్ట నిర్మాణ పనులు చేపట్టాలని, భవిష్యత్తు ట్రాఫిక్, భద్రత అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని సూచించారు. ఎయిర్ పోర్టు ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం ఆర్టీసీ ఆధ్వర్యంలో నడపనున్న బ్యాటరీ వాహనాల కోసం విమానాశ్రయ పరిసర ప్రాంతాల్లో ఛార్జింగ్ పాయింట్లు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. జాతీయ రహదారి, నగర పరిధిలో మార్గర్ ఫైన్ రోడ్ల దిశలను సూచించే బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వీఎంఆర్డీపి,



ఆర్ఎడి శాఖల ఆధ్వర్యంలో నిర్మిస్తున్న రోడ్ల పనులను వేగవంతం చేయాలని, జీవీఎంసీ పరిధిలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను కూడా త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ఆయా రహదారుల వెంట విద్యుత్ దీపాల అమరిక పనులను కూడా సమయానికి పూర్తి చేయాలని పేర్కొన్నారు. పనులన్నింటినీ సమన్వయంతో, మిషన్ మోడల్లో పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఫార్మిస్ట్రీ శాఖతో సమన్వయం చేసుకుని పెండింగ్ అంశాలను త్వరగా పరిష్కరించాలని అధికారులకు సూచించారు. సమావేశం అనంతరం కలెక్టర్ ఎయిర్ పోర్టు లోపలి భాగాలను, ఏటీసీ కార్యాలయంను సందర్శించారు. సమావేశంలో భీమిలి ఆర్టివో సంగీత్ మాధుర్, ఎయిర్పోర్టు సీఈవో కస్తూర్ బీర్ సింగ్, సీడీవో కోటేశ్వరరావు, జీఎంఆర్ కార్పొరేట్ అఫైర్స్ అధికారి రామరాజు, సీఎస్సో శాస్త్రి, సీవో లక్ష్మీవర్మ భాస్కర్, వీఎంఆర్డీపీ సీఈ వివయ్, జీవీఎంసీ సీఈ సత్యనారాయణరాజు, సీసీపీ ప్రభాకర్, ఆర్ఎడి ఎన్ఈ జూన్ సుధాకర్, ఎన్హెచ్ఎంబి ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ ప్రభాత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ ఆశయాలపై డప్పుల ప్రదర్శన

-భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్ వెల్లడి అమరావతి: బీఆర్ అంబేద్కర్ ఆశయాలు ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేలా విజయవాడలో డప్పులతో భారీ ప్రదర్శన నిర్వహించనున్నట్లు భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ తెలిపారు. అంబేద్కర్ 135వ జయంతి ఉత్సవాల ముగింపులో భాగంగా ‘దళితల ఆత్మగౌరవ గుండె చప్పుడు’ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. శనివారం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో మాధవ్ విలేకర్ల సమావేశంలో మాట్లాడారు. “అన్ని రాష్ట్రాల్లో అంబేద్కర్ తలచుకునేలా గొప్ప క్షేత్రాల నిర్మాణాల ప్రధాని మోడీ చొరవ చూపారు. విజయవాడలో అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని జగన్ నిర్మించారని అందరూ అనుకుంటున్నారు. కానీ, అది నిజం కాదు. కేంద్ర సామాజిక న్యాయం, సాధికారత మంత్రిత్వశాఖ సుమారు రూ.470 కోట్లు ఇందుకు కేటాయించింది” అని మాధవ్ వివరించారు. రాష్ట్రంలో డప్పు కళాకారుల సంక్షేమానికి చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. వారికి ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, పింఛను, ఉపాధి కల్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. దేవాలయాల సేవల్లో



వారి భాగస్వామ్యం పెంచి, గుర్తింపునివ్వాలన్నారు. భాజపా ఎస్సీ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వనశల సురేష్ మాట్లాడుతూ విజయవాడలోని మున్సిపల్ స్టేడియం నుంచి అంబేద్కర్ 125 అడుగుల విగ్రహం వరకు డప్పుల ప్రదర్శన సాగుతుందన్నారు.

డ్రోన్తో విద్యుత్ లైన్ల ఏర్పాటు

అనంతపురం: అనంతపురం జిల్లాలో విద్యుత్ శాఖ అధికారులు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నారు. విద్యుత్ టవర్లు, ప్రంభాలకు వైర్లను లాగేందుకు డ్రోన్లను వినియోగిస్తున్నారు. అనంతపురం రూరల్ మండలంలోని తాటిచెర్ల నుంచి కూడేరు వరకూ 33 కేవీ విద్యుత్ లైన్ ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. కూడేరు విద్యుత్ సబ్స్టేషన్ వద్దకు 33 కేవీ వైర్లు లాగేందుకు లైన్ క్రానింగ్ సమస్యగా మారింది. దీంతో విద్యుత్ ప్రంభాలకు బదులుగా, టవర్లను ఏర్పాటు చేశారు. డ్రోన్లను ఉపయోగించి వీటిపైకి వైర్లను లాగారు. ఈ టెక్నాలజీని అనంతపురం జిల్లాలో ప్రయోగాత్మకంగా వినియోగించామని ఏపీఎస్పీడీసీఎల్ ఎన్ఈ శేషాద్రి శేఖర్ అన్నారు. డ్రోన్ల ద్వారా విద్యుత్ వైర్లను లాగడం జిల్లాలో ఇదే మొదటిసారిని ఎన్ఈ తెలిపారు.



సంపాదకీయం

మట్టిలేకుండా మొక్కల్ని పెంచుకోవచ్చు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా వాతావరణ మార్పులు, నీటి కొరత, నేలలో పోషకాలు క్షీణించడం వంటివి అధికమవుతున్నాయి. ఇంకోవైపు జనాభా పెరుగుదల కట్టుతప్పుతోంది. దాంతో 'ఆహార భద్రత'కు గట్టి సవాలు ఎదురవుతోంది. ప్రభుత్వాలు, శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలు కలిసికట్టుగా కృషి చేస్తేనే వెయ్యి కోట్ల మందికి ఆహారం సమకూర్చడం సాధ్యపడుతుంది. ఇప్పుడు ఆ దిశగా ఆశలు రేకెత్తిస్తున్నదే - 'అగ్రికల్చర్-6.0'. ఆటోమేషన్, మాలిక్యులర్ ఇంజనీరింగ్, ఏబి, పర్యావరణ పునరుద్ధరణల మేళవంపుతో సాగుకు కొత్త రూపునిస్తున్న సాంకేతిక విప్లవమిది. మునుపు వ్యవసాయ పనుల కోసం రైతులు, కూలీలు ఎంతగానో శ్రమించాల్సి వచ్చేది. నేడు ఆధునిక యంత్రాలు, పనిముట్లు అందుబాటులోకి రావడంతో సాగు కొంత సులభతరమైంది. రోబోటిక్స్, జీపీఎస్, రియల్ టైమ్ క్రైమ్ ట్రాకింగ్ పాజీషింగ్ వంటి సాంకేతికతల సాయంతో అత్యాధునిక ట్రాక్టర్లు రోజంతా పొలాల్లో పనిచేస్తున్నాయి. సెన్సర్లు, కంప్యూటర్ విజన్తో పనిచేసే పండ్ల కోత యంత్రాలు, లేజర్ కలుపు నివారణ వ్యవస్థలు, నేల విశ్లేషణ ఆధారంగా ఎరువును సరైన మోతాదులో చల్లే యంత్రాలు వంటివెన్నో వచ్చేశాయి. స్మార్ట్ రోబోటిక్స్ సాయంతో రోబోల గుంపు విస్తారమైన పంట భూముల్లో ఒక పద్దతి ప్రకారం మందులను పిచికారీ చేస్తున్నాయి. తక్కువ ఖర్చుతో సమర్థంగా, వేగంగా వ్యవసాయ కార్యకలాపాలను పూర్తిచేయడానికి ఉపకరిస్తున్న ఈ సాంకేతికతలు - అన్నదాతలు భారీ విస్తీర్ణంలోనూ పంటలను పండించేలా తోడ్పడగలవు. డేటా ఆధారంగా కృత్రిమ మేధ, క్యాంటమ్ కంప్యూటింగులు సేద్యంలో కచ్చితమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి ఉపకరిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా 'క్యాంటమ్ క్రాప్ ట్రీడింగ్' అనేది ఏబి ఆధారిత అన్వేషణ పద్ధతి. ఇది లక్షలాది జన్యు కలయికలను సకాలంలో విశ్లేషించి, వాటిలోని అత్యుత్తమ కంట్రీబ్యూషన్ గుర్తిస్తుంది. తద్వారా కొత్త పంట రకాలను సృష్టించడానికి పట్టే సమయం 40 ఏళ్ల నుంచి 5-7 సంవత్సరాలు తగ్గిపోతుంది. అలాగే అల్ట్రాధ్రమిక పంట మార్పిడి ఏబి మోడల్లు ఏ పంట తరవాత ఏం పెంచితే శ్రేయస్కరమో చెబుతాయి. అలా పంటలు వేసిన తరువాత, 'హైవర్-లోకల్ వెడర్ సింథసిస్' పరిష్కారం ద్వారా ఎక్కువకొద్ద వాతావరణ పరిస్థితులను అంచనా వేసి, పంటలను రక్షించుకోవచ్చు. బయో-డిజిటల్ ట్యూన్డ్ సాంకేతికతతో వాస్తవ వ్యవసాయ క్షేత్రాన్ని పోలిన వర్చువల్ సమానాను రూపొందించి నీటి వినియోగం, ఎరువుల ప్రభావం, తెగుళ్ల వ్యాప్తి వంటి అంశాలను ముందుగానే విశ్లేషించుకోవచ్చు. డీఎన్ఎ స్ట్రాయిలో వంగడాలకు మార్పులు చేయడం ద్వారా నేడు కొత్తరకం పంటల రూపకల్పన సాధ్యమవుతోంది. కరవు కాటకాలు, తెగుళ్లు, ఉప్పునీటి పరిస్థితులను తట్టుకోవడంలో పాలు మెండుగా పోషకాలు ఉండే పంట రకాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నారు. ఆర్ఎన్ఎ ఏబి సాంకేతికతలు మొక్కలకు వైరస్ల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తున్నాయి. సింథటిక్ క్లోరోఫ్లాస్ట్ ఏమో సూర్యరశ్మిని వినియోగించే సామర్థ్యాన్ని 30శాతం మేర పెంచుతుంది. బయోల్యూమినిసెంట్ మొక్కలు నీరు, పోషకాలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు వెలుగుల రూపంలో సంతకాల్సి... సత్రజని స్థాపక ధాన్యాలు ఎరువుల ఖర్చును 40శాతం మేర తగ్గిస్తాయి. మాలిక్యులర్ ఫార్మింగ్ ద్వారా మొక్కల్లో జెడెడ్ గుణాలను పెంచడం వల్ల రైతుల ఆదాయం గణనీయంగా పెరిగే అవకాశముంటుంది. భవిష్యత్తులో వ్యవసాయ రంగంలో ప్రతి మొక్క నీటి చుక్క డేటా పాయింట్ అవుతుంది. 'ఐవోటి' ఆధారిత సెన్సర్లు నేలలో తేమ, లవణీయత, పోషకాల స్థాయిల్ని నిరంతరం కొలిస్తే... హైవర్స్పెక్ట్రల్ శాటిలైట్ ఇమేజరీ పంట ఒత్తిడికి గురవుతుందా? అనేది గుర్తిస్తుంది. అదే సమయంలో లిడార్ మ్యాపింగ్ డ్రోన్స్ పొలాల త్రిడి సమానాలను తయారుచేసి, అధిక దిగుబడి వచ్చేలా తోడ్పడతాయి. ఎలక్ట్రానిక్ టుంగ్, నోస్ సెన్సర్లు వంటివి వేలలో జరిగే రసాయనిక మార్పులను, ధాన్యం నాణ్యతను వాసన ఆధారంగా పరిశీలిస్తాయి. 6జి/బిరాహెడ్ సెన్సింగ్ పద్ధతులు పండ్ల నాణ్యతను పరిశీలిస్తే, స్మార్ట్ ఇరిగేషన్ న్యూనాస్ట్రు అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే నీటిని విడుదల చేస్తాయి. దీనివల్ల నీటి వృధా 50-70శాతం తగ్గిపోతుంది. బ్లాక్చెయిన్ ఆధారిత సాయిల్ పాస్పోర్ట్ వ్యవస్థ రైతుల భూఅలోగ్యానికీ సంబంధించిన శాశ్వత రికార్డును సృష్టిస్తుంది. తద్వారా ఇది కాలుష్య నియంత్రణకు, ఎరువుల తయారీకి, కార్బన్ డైఆక్సైడ్ వాటిజ్యానికీ వీలు కల్పిస్తుంది. వ్యవసాయవనీడి నేడు నేలపైనే ఆధారపడకుండా వర్షికి, సర్పూలర్, పునరుత్పత్తి శీలమైన వ్యవస్థగా మారుతోంది. అగ్రివోల్టాయిక్స్-2.0 కింద పొలాల్లో అమర్చిన సౌర ప్యానెల్స్... అక్కడ వగటిపూట విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయడంతో పాటు పంటలకు నీడనిస్తాయి. దీనివల్ల ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతాయి. డీప్ జియోథర్మల్ గ్రీన్ హౌస్ లు భూమిలోని వేడిని ఉపయోగించి చలికాలంలోనూ పంటల సాగుకు తోడ్పడతాయి. అర్బన్ వర్షింగ్ మెగాఫార్మ్స్ అయితే, నగరాల్లోని భారీ భవనాల్లో కూరగాయలు, పండ్లు వంటివి పండించి, రవాణా దూరాన్ని తగ్గిస్తాయి. అలాగే ఫాగ్గేనిక్స్, హైడ్రోపోనిక్స్ పార్క్స్ 95శాతం నీటిని ఆదా చేయడమే కాకుండా, ఒక చదరపు మీటరు విస్తీర్ణంలోనూ పంటలకు మంచి ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఆక్సాపోనిక్స్-2.0 విధానంలో చేపల్ని మట్టిలేకుండా మొక్కల్ని పెంచుకోవచ్చు. వ్యర్థాల నుంచి హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తికి; మురుగునీటిలోని పోషకాలతో ఎరువుల తయారీకి ఇప్పుడు అధునాతన సాంకేతికతలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఏబి లాజిస్టిక్స్ సదుపాయాలు రైతులు పండించిన పంటలను నేరుగా వినియోగదారులకు చేర్చేందుకు ఉపకరిస్తాయి.

పట్టుబట్టి.. పుట్టపర్తికి

-తమిళనాడును కాదని రాష్ట్రానికి యుద్ధ విమానాల ప్రాజెక్టు -కూటమి ప్రభుత్వ చొరవ, చంద్రబాబు కృషికి నిదర్శనం

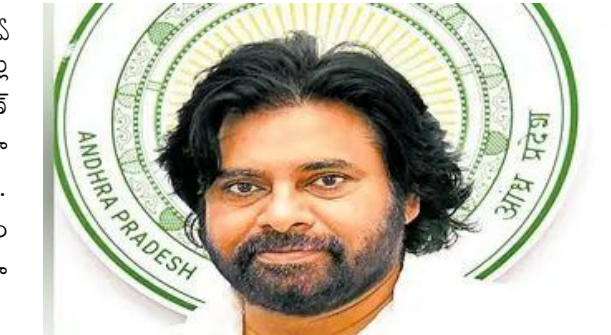
అమరావతి: రాష్ట్రానికి కలికితురాయి అడ్వాన్స్డ్ మీడియం కంటాట్ ఎయిర్క్రాఫ్ట్ (ఏఎంసీఎ) ప్రాజెక్టు. ఇంత ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాజెక్టు కోసం తమిళనాడు మూడేళ్లుగా ప్రయత్నాలు చేసింది. సకల సౌకర్యాలున్న హోసూరులో పెడితే అన్ని వసతులూ కల్పిస్తామని. కానీ, ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేక చొరవతో కేంద్రాన్ని ఒప్పించి.. నెల రోజుల్లోనే ప్రక్రియలన్నీ పూర్తి చేయించి శంకుస్థాపన చేయించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ విధానానికి ఈ ప్రాజెక్టు చక్కటి నిదర్శనం. శ్రీసత్యనాయి జిల్లా పుట్టపర్తి వద్ద శంకుస్థాపన చేసిన ఏఎంసీఎ ప్రాజెక్టును పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందిన హోసూరు వద్ద ఏర్పాటు చేయాలని తమిళనాడు ప్రభుత్వం మూడేళ్లుగా కేంద్రాన్ని కోరుతోంది. విలువైన భూములున్న ఆ ప్రాంతంలో వంద ఎకరాలు ఉచితంగా ఇచ్చేందుకు ముందుకొచ్చింది. సదుపాయాలన్నీ కల్పిస్తామని. దీంతో ప్రాజెక్టు హోసూరులోనే ఏర్పాటువుతుందని భావించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మాత్రం ఆ ప్రాజెక్టును ఏపీకి రప్పించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. ప్రధాని మోదీ, రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్లను కలిసి రాయలసీమలో ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. గట్టిగా ప్రయత్నం చేస్తానే... విషయం బయటకు పొక్కుకుండా ప్రభుత్వం గోప్యత పాటించింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చూపుతున్న చొరవ, సీఎం వక్కెట్ పాటిచింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చూపుతున్న చొరవ, సీఎం వక్కెట్ తగ్గద, వనరులు, పూర్వోత్పత్తి, భౌగోళిక ప్రాధాన్యతలను దృష్టిలో ఉంచుకొని రక్షణశాఖ పుట్టపర్తికే ఓటేసింది. అన్ని అనుకూలతలూ ఉన్నప్పటికీ.. హోసూరు పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందిన నగరపాలక సంస్థ, ఆటోమొబైల్, మాన్యుఫ్యాక్చురింగ్ రంగంలో అనేక దిగ్గజ కంపెనీలు, పరిశ్రమలు అక్కడున్నాయి. పేరుకు తమిళనాడులోని ప్రాంతమైనా... బెంగళూరులో ఉన్నట్టే ఉంటుంది. హోసూర్ దగ్గర్లో ఐటీ సెజ్ ఏర్పాటు ప్రతిపాదనా ఉంది. జాతీయ రహదారి, రైల్వే స్టేషన్ ఉంది. బెంగళూరులోని కెంపెగోడ విమానాశ్రయం 75 కి.మీ.ల దూరంలోనే ఉన్నా.. హోసూరులో మరొకటి



నిర్మించాలని తమిళనాడు ప్రభుత్వం చూస్తోంది. తెలికపాటి యుద్ధ విమానాల డిజైన్, అభివృద్ధికి నోడల్ ఏజెన్సీగా ఉన్న ఏరోనాటికల్ డెవలప్ మెంట్ ఏజెన్సీ (ఏడీఏ) కేంద్ర కార్యాలయం హోసూరు నుంచి 40 కి.మీ.ల దూరంలో ఉంది. ఏఎంసీఎ ప్రాజెక్టుని డీఆర్డీఓ, ఏడీఏ చర్యచేస్తున్నాయి. ఇన్ని అనుకూలతలున్నప్పటికీ... రక్షణశాఖ ఆ ప్రాజెక్టు ఏర్పాటుకు పుట్టపర్తికే ఎంచుకోవడం విశేషం. నెలలోనే చక్కకా... కేంద్రం సూత్రప్రాయంగా ఆమోదం తెలిపాక మిగతా ప్రక్రియలన్నీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక్క నెలలోనే పూర్తి చేసింది. ఏప్రిల్ 9న రక్షణశాఖతో చర్చలు, 20న రక్షణశాఖ ప్రతిపాదనలు అందగడం, 24న వాటిని వందపదం, 28న కేంద్రం అంగీకారం, 29న నల్ల పరిశీలన, 30న రాష్ట్ర మంత్రివర్గం ఆమోదం.. అన్నీ చక్కకా జరిగిపోయాయి. మే 15న శంకుస్థాపన జరిగిపోయింది. తమిళనాడులో సామాజిక మాధ్యమాల్లో చర్చ... ఏఎంసీఎ ప్రాజెక్టు తమిళనాడును కాదని ఏపీకి రావడంపై అక్కడ సామాజిక మాధ్యమాల్లో విస్తృతంగా చర్చ జరుగుతోంది. తమిళనాడులోని రాజకీయ అస్థిర పరిస్థితుల వల్లే ప్రాజెక్టు రాష్ట్రానికి దక్కలేదని అక్కడివారు పెడవి విరుస్తున్నారు. ఏపీ సీఎంను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని నెటిజన్లు కొందరు వారి నాయకులకు సూచిస్తున్నారు.

పంచాయతీరాజ్ కు పవన్ తో జాతీయ గుర్తింపు

దెన్బ్యూ: "పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా ప్రభుత్వ కార్యాలయాలపై సోలార్ రూఫ్ టాప్స్, గ్రామాల్లో మ్యాజిక్ డ్రైన్లు ఏర్పాటు చేస్తాం. ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నేతృత్వంలోని పంచాయతీరాజ్ శాఖకు ఏకంగా జాతీయస్థాయిలో ఎనిమిది అవార్డులు రావడం సంతోషకరం. ఆయన పనితీరుకు ఇది నిదర్శనం. స్వచ్ఛాంద్ర అనేది కేవలం ప్రభుత్వ పథకం కాదు, అది ప్రతి ఒక్కరి జీవన విధానంగా మారాలి" అని సీఎం చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు.



అన్నా క్యాంటీన్ల నిర్వహణలో పరిశుభ్రతను, నాణ్యతను పాటించండి

-అతిథిదేవోభవ అంటూ ఆహారాన్ని చిరునవ్వుతో వడ్డించండి -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న పేదల ఆకలి తీర్చే అన్నా క్యాంటీన్లను పరిశుభ్రంగా నిర్వహించాలని, ఆహార పదార్థాలలో నాణ్యతను పాటించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అన్నారు. పాఠశాలపాఠశాలలో వున్న అన్నా క్యాంటీన్ ను పరిశీలించారు. అన్న క్యాంటీన్ అంతా కలియతిరిగి పరిశుభ్రతా చర్యలను గమనిస్తూ నిత్యం అన్నా క్యాంటీన్ల పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని, మౌలిక సదుపాయాలలో లోటుపాట్లను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ అవసరమగు చర్యలను వెంటనే చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఆహారాన్ని భుజిస్తున్న వారితో మాట్లాడుతూ ఆహార నాణ్యతను, రుచిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అన్న క్యాంటీన్లలో ఆహారం కోసం వచ్చిన వారికి అతిథి దేవోభవ అంటూ చిరునవ్వుతో ఆహారాన్ని వడ్డించాలని, ఇంట్లో మనం భోజనం చేసేటప్పుడు, బంధువులకు అతిథ్యమిచ్చేటప్పుడు చుచి, శుభ్రత, రుచి, నాణ్యత వల్ల ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటామో అలాగే అన్నా క్యాంటీన్లలో కూడా భోజనం చేసే వారి పట్ల అంతే జాగ్రత్తలు చేపట్టాలని నిర్వాహకులకు సూచించారు. అసంతరం వడ్డిస్తున్న ఆహారాన్ని పరిశీలించి ఆహారాన్ని రుచిగా తయారుచేసి,



పరిశుభ్రమైన ప్లేట్లలో ఆహారాన్ని వడ్డించాలన్నారు. హారే రామ హారే కృష్ణ తెచ్చేస్తారు సారే వీళ్ళే ఉండరు అనుకోండి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా పేదల కోసం ఏర్పాటు చేసే ఈ అన్నా క్యాంటీన్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చేపట్టాలని ఆహార సరఫరాలో లోటు లేకుండా నిర్వహించాలని, ఆహార నాణ్యతలో కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధను చేపట్టాలని నిర్వాహకులకు అలాగే అన్న క్యాంటీన్లను నిత్యం పర్యవేక్షిస్తూ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చర్య చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.

స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంద్ర స్ఫూర్తితో స్వచ్ఛ విశాఖ.. సుందర విశాఖ..



-ప్లాస్టిక్ ఫ్రీ విశాఖ లక్ష్య సాధనలో ప్రజల భాగస్వామ్యం చాలా కీలకం -శివాజీ పార్కులో జరిగిన స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంద్రలో జిల్లా కలెక్టర్ లభిషిక్ కిశోర్

విశాఖపట్టణం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంద్ర కార్యక్రమం ద్వారా విశాఖ మహా నగరం మరింత సుందరంగా మారుతుందని, ఇక్కడి ప్రజల సహకారంతో ప్రపంచంలోనే క్లీన్ నెస్ట్ సిటీగా నిలుస్తుందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్ కిశోర్ పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే అన్ని విధాలుగా చైతన్యం, క్రమశిక్షణ కలిగిన విశాఖ ప్రజలకు ఇదొక కొత్త స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుందని ఉద్ఘాటించారు. స్థానిక శివాజీ పార్కులో నిర్వహించిన స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంద్ర జిల్లాస్థాయి కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొని పారిశుద్ధ్య కార్యకర్తలను సత్కరించారు. అనంతరం మొక్క నాటి పర్యావరణ పరిరక్షణపై ప్రజల్లో చైతన్యం నింపారు. ఈ క్రమంలో 'ప్లాస్టిక్ ఫ్రీ ఆంధ్రప్రదేశ్ - ప్లాస్టిక్ ఫ్రీ విశాఖ' లక్ష్యంతో రూపొందించిన అవగాహన ట్రోచర్లను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంద్ర స్ఫూర్తిని ప్రతిబింబించేలా ఏర్పాటు చేసిన ప్రదర్శనలను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. పారిశుద్ధ్య కార్యకర్తల సేవలను అభినందిస్తూ వారిని ఘనంగా సత్కరించారు. అనంతరం స్వచ్ఛత, పర్యావరణ పరిరక్షణ, ప్లాస్టిక్ నియంత్రణపై ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ విశాఖపట్నం దేశంలోనే అత్యంత పరిశుభ్రమైన నగరాల్లో ఒకటిగా నిలవడానికి ప్రజల భాగస్వామ్యమే ప్రధాన కారణమని గుర్తు చేశారు. హుద్ హుద్ తుఫాన్ అనంతరం కూడా ప్రజల సహకారంతో నగరం తిరిగి పచ్చదనాన్ని సాధించిందన్నారు. ప్రపంచ స్థాయిలో విశాఖకు మంచి గుర్తింపు తెరుగుతోందని, గూగుల్ వంటి అంతర్జాతీయ సంస్థలు కూడా విశాఖపై ఆసక్తి చూపుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. శానిటేషన్, సాలిడ్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ రంగాల్లో విశాఖ అధునిక సదుపాయాలతో ముందంజలో ఉందని, గ్లోబల్ ప్రమాణాలకు



అనుగుణంగా వ్యర్థాల నిర్వహణ జరుగుతోందని తెలిపారు. అయితే ప్రభుత్వ చర్యలతో పాటు ప్రజల అవగాహన, సహకారం కూడా అత్యంత అవసరమని స్పష్టం చేశారు. సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వల్ల పర్యావరణంతో పాటు ఆహార వినియోగంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతోందని హెచ్చరించిన కలెక్టర్, ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ ప్రత్యామ్నాయ వస్తువులను అలవాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్లాస్టిక్ ఫ్రీ సిటీగా అవతరించే సామర్థ్యం విశాఖకే ఉందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. స్వచ్ఛ సర్వేక్షణలో మళ్లీ అగ్రస్థానం సాధించేందుకు ప్రజలందరూ సహకరించాలని కోరారు. చెత్తను వేరు చేసి శానిటేషన్ సిబ్బందికి అందించడం ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగస్వాములు కావచ్చన్నారు. "స్వచ్ఛత కోసం పని చేయడం దేవుడికి పూజ చేసినట్లే" అనే భావన ప్రతి ఒక్కరిలో రావాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ అధినపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య, సీఎంహెచ్సో సరేకీ శుమారా, స్వచ్ఛాంద్ర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ రామిరెడ్డి, జోనల్ కమిషనర్లు, వివిధ శాఖల అధికారులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు, పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



ఇంధన పొదుపునకు ప్రాధాన్యం

-పునరుత్పాదక విద్యుత్ కు కూటమి పెద్దపీట

అమరావతి: కూటమి ప్రభుత్వం గత రెండేళ్లుగా ఇంధన పొదుపును ప్రాధాన్యతాంశంగా తీసుకుందని విద్యుత్ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ చెప్పారు. టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. దేశమంతటా కోటి సూర్యపుర కనెక్షన్లు ఉండాలని ప్రధాని నిర్దేశిస్తే ఒక్క ఏపీలోనే 20 లక్షల కనెక్షన్లు లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని తెలిపారు. దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా ఒక్కో ఇంటిపై 2 కిలోవాట్ల సామర్థ్యంతో 6 లక్షల సూర్యపుర కనెక్షన్లు ఉచితంగా అందించే కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిందన్నారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, పాఠశాలలు, ఆస్పత్రులపై సోలార్ ప్యానెల్స్ ఏర్పాటు ద్వారా విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేసే ప్రజలపై భారంపడకుండా ఉండేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని తెలిపారు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన రెండేళ్లలో వినియోగదారులపై విద్యుత్ బిల్లుల భారం వడకుండా ప్రభుత్వమే ఆ భారాన్ని భరించిందని చెప్పారు. పగటిపూట లభ్యమయ్యే గాలి, వెలుతురు నుంచి విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేయాలని సీఎం నిర్ణయించి, వాటిని ప్రోత్సహిస్తున్నారన్నారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, పాఠశాలల్లోనూ సోలార్ విద్యుత్ ఏర్పాటుకు



చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, సోలార్ ద్వారా వంట చేసుకునే విధానాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రపంచంలో ఎక్కడ ఎలాంటి విద్యుత్ సంస్కరణలు అమలువుతున్నా వాటిని అందించుచుకునే తొలి రాష్ట్రంగా ఏపీని నిలిపేందుకు సీఎం కృషి చేస్తున్నారని చెప్పారు.

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 ఎంటంట్ గొంతు ఇన్ఫెక్షన్. ఇక మీరు కూడా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటే ఇప్పుడు చెప్పే హెల్త్ 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, దర్బుర్ర ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ట్రిబ్యూటిష్ ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి. పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మొటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలతో బాధపడాలి ఉంటుంది.. పాలలోని కొన్ని రసాయనాలు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. అలాగే ఎక్కువ పాలు తాగే వారికి వారి శరీరం పాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే అది పేగు సిండ్రోమ్ కు దారి తీస్తుంది. దీని కారణంగా మీరు ఎల్లప్పుడూ నీరసంగా, అలసటగా ఉంటారు. ఎక్కువగా తలనొప్పి సమస్య కూడా వేధించే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాలు ఎక్కువ తాగితే ఖచ్చితంగా బాడీలో తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, అతిసారం వంటి సమస్యలు



ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోస్ ను సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజూకి 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 ఎదుర్కొవాలి 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 నట్లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది.



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

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

కాబ్బరి కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాలు నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు చల్లగా, లేదా నార్మల్ గా ఉన్నవి మాత్రమే తాగడం చూసి ఉంటారు. కానీ అందుకు భిన్నంగా కొబ్బరి బోండాలు కాల్చి కూడా అమ్ముతున్నారు. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. అయితే కొబ్బరి బోండాలు ముందుగా బట్టిలో కాల్చిన తర్వాత పైన ఉన్న భాగాన్ని తీసేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కష్టమర్లు సైతం అలాగే ఊడుకుంటూ నీళ్లు తాగుతున్నారు.. కొబ్బరిని తింటున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు ఇలా కూడా తాగుతారా? ఇలా తాగడం వల్ల ఏం బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నెటిజన్లకు అనుమానం వచ్చింది. అయితే వేడి కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు వాదన.



గోరువెచ్చగా కొబ్బరి నీరు సేవించినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వేడి కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల క్యాన్సర్ నయం అవుతుందనే ప్రచారం ఉంది. కానీ అది ఇంకా సైంటిఫిక్ గా ప్రూవ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో ఆ తప్పు చేస్తే.. పుట్టబోయే పిల్లలపై ప్రభావం పడేచాన్స్ !

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు చేసే కొన్ని పొరపాట్లు లేదా తప్పులు పుట్టబోయే పిల్లలపై చూపుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా తల్లులు సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోతే వారికి జన్మించిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక కూడా ఆ ఎఫెక్ట్ ఉంటుందని, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చునని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గర్భిణుల్లో పోషణలేమి సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే క్రెయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్ లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వారిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను



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

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో వండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా వండించినా సరే, వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్, పులావ్, బీన్స్ కర్రీ, సలాడ్, పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో, వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్తాయంటుంది. 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, కెరెటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు. అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం, అలసట, బాడీ పెయింట్, అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల, ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్, పిక్నోల్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,



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

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

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



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

జీలకర్ర చేసే మ్యూజికే వేరు!

మనం ఏ కర్ర వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లో 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 పుష్కలంగా ఉంటాయంటుంది. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించి ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అంతే కాకుండా మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో జీలకర్ర ఉపయోగించడం వలన ఇందులో ఉండే థైమోల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుందంటుంది. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంటుంది. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లో ఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో



ఉంచుతుందంటుంది. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లావిన్, నియూసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంటుంది. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వలన ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంటుంది. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసన్ అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంటుంది. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిారంపుగా 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 ఆలోచించా? కళ్ళు తరచుగా నీరు కారడం అనేక వ్యాధుల లక్షణం. కొన్నిసార్లు ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఎవరైనా కంప్యూటర్, ల్యాప్ టాప్ లేదా మొబైల్ తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా దుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా ఆసాకర్మాన్ని 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 పాకాకలో ఏదైనా అడ్డంకి ఉంటే.. కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారుతుంది. దీనితో పాటు



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

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ బి 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 ప్రతిరోక 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. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు బలంగా డిటాక్స్ 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 డి8 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్ళు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆముదం 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 ూ, విటమిన్ జి, బిరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జి ఒంట్లో చెరు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ూ కళ్ళ చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళు రోజూ కొద్దిగా కరివేపాకు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పని చేసేలా కూడా చూస్తుంది. జుట్టు సమస్యలకు కూడా కరివేపాకు మంచిది. జుట్టు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కరివేపాకు నూనెను జుట్టుకు రాసి తలస్నానం చేసే ముందు వాడితే తల చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జుట్టు మెరిసేలా, బలంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. చర్మ సమస్యలపైనా కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిమిములను 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 హైపోక్సీమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్ ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. మీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయి అని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో అల్లర్సీని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్లర్సీ వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ములగ కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అల్లర్సీలకు కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టణోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్ కు ప్రారంభం ఇస్తున్నారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే పని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నిపుణులు నూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్లు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటివచ్చు అది మీ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మదమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఉపనివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బుట్టకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లతో అనుభవిస్తారు. మంచి 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 నష్టాన్ని భర్తీ చేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్ ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. నడక అధిక ప్రభావ వ్యాయామం కాకపోయినా, మీ శరీరం వేడక్కడానికి, చల్లబరచడానికి ఇంకా సమయం కావాలి. మీ నడకను నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగవంతమైన వేగంతో ప్రారంభించండి. మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ పిరుదులు, తొడలు, వీపును సాగదీయడానికి ఐదు నిమిషాలు కేటాయించండి. మీరు పదులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మరుసటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక లయలోకి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోతాం. నిస్సార శ్వాసలు మీ కండరాలను బిగుతుగా చేస్తాయి. ఇది మీ కీళ్ల కదలికను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చుకుని, మీ నోటి ద్వారా గాలి పీల్చడానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

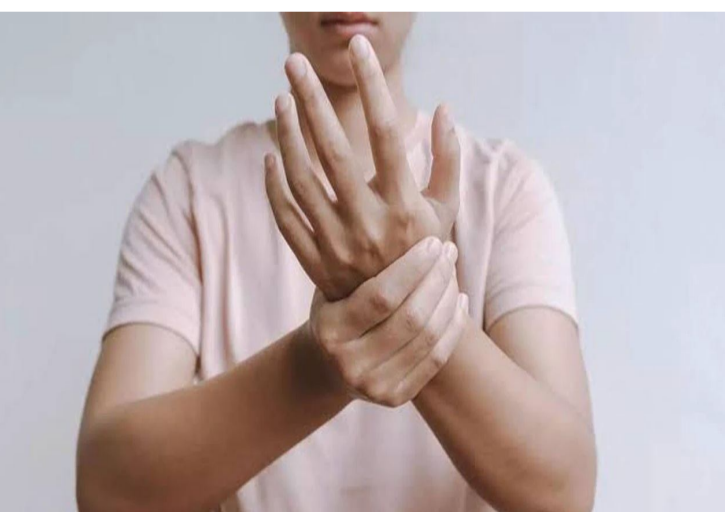
వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తాయి. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటకాలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. అయితే దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యూబిమెక్రోబయల్, యూబి ఇన్సుమేటర్, 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 వార్షికోని లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుపబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున వీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అప్పులు తిన్నట్లు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నపాహిక స్పిండ్ల కండరాన్ని నడపించి, కడుపులో



అప్పు పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెలో మంట, వికారం వంటి +బ=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అప్పులు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ప్రక్లాస్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అల్లెర్జి ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్సిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లెర్జి ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పాలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పాలిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

నిద్రలో కాళ్లు, చేతులకు తిమ్మిర్లు.. కారణం ఇదే.. మరేం చేయాలి?

ప్రతిరోజూ ఎన్ని పనులు చేసినా.. సరైన నిద్ర పోతేనే మనిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త ఆనారోగ్యాలు వస్తున్నాయి. కొందరు నిద్ర పట్టడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఏవేవో వ్యసనాలకు అలవాటు అవుతారు. అయితే వీటివల్ల తాత్కాలికంగా నిద్ర పట్టినా.. దీర్ఘకాలికంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్లు అలాగే తిమ్మిర్లు అయి ఉండిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నిద్రపోయిన సమయంలో శరీరంలో అనేక చర్యలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటిలో మెదడు ఎక్కువగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర ఉండడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండి ఎలాంటి అలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలూ కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గణా కారణం సయాటిక్ అనే నాడిన్ ఒత్తిడి పెరగడమే.అంతేకాకుండా ముఖకట్టు నరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉండడం లేనే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విటమిన్ల సమ్మేళనంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విటమిన్ ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విటమిన్ ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో దీ12,



దీ6 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూలనగా చేస్తే సరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజూ సరైన వ్యాయామం చేయాలి. 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 వేరుతుంది. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడంతో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఎలాంటి అలవాట్లతో ఇది శరీరంలోని రక్తంలో చేరుతుంది? ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండాలి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: కొందరు ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆలోచించకుండా.. అది పెద్ద భారంగా మారిందని భావించుతూ 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 గంటలు నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిటో 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 ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో అలోమేట్లీగా 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 వచ్చే కూరల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సైన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్గా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎందుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా



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

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (హైపోథైరాయిడిజం) బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో ధైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే గాయాల్లోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణకరణాంతర (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 బ్రాసికా 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.

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



రక్షించడానికి కూడా సహాయపడుతాయి. బిత్తాయి రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతాయి. బిత్తాయి రసంలోని పొటాషియం కంటిలో రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసాంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బిత్తాయి పండు ఆస్టియో ఆర్టరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్టరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త ప్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ప్లీవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బిత్తాయి జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే సీజన్ తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో దీనిని ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

బార్లీ గింజలను చీప్ గా చూడకండి

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



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 తగ్గుతుంది ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు ఈ నీటిని తాగడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే వైద్యులు డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ఉదయం గ్లాసు బార్లీ నీరు తాగాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

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 పట్టించుకోకుండా 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 జంకీ 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 కణితి (లంప్) కనిపించడం, ఒకవైపు బ్రెస్ట్ లేదా చేతి భాగాల్లో గంతులు రావడం, బ్రెస్ట్ నుండి రక్తస్రావం జరగడం, రెండు బ్రెస్టుల ఆకారాల్లో తేడా రావడం, నిప్పిల్ 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 సాంద్ర్య సాధనాలు లేదా మేకప్ ద్వారా దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై నిజమైన మెరుపు కనిపించదు. మీ ముఖం వయస్సుతో పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే పలు రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకుంటే యంగ్ గా, అందంగా కనిపిస్తారంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ పండు మీకు సహజమైన మెరుపును ఇవ్వడమే కాకుండా, మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నారింజ పండ్లు విటమిన్ సి కి మంచి మూలం. ఇది చర్మం కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. కొల్లాజెన్ మన చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ఇది వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపించకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది.నేరేడు పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి



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

తెల్లబర్రానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

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



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

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

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



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

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యోషధం

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదేవిధంగా కాలే కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్లు మిలితమై ఉన్నాయి. విటమిన్ బీ6, విటమిన్ బీ9, విటమిన్ బీ2 విటమిన్ ఏ, సీ, కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లింఫోసెల్స్, ఫాగోసైట్స్ అని పిలిచే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది ఈ ఆకుకూర. ఇదొక క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందినది. ఒక కప్పు లేదా 21 గ్రాముల ముడి కాలేలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒక గ్రాము, ఫైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కె లు లభిస్తాయి. విటమిన్ సీ ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు, మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లేవిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రాపాంతంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పొడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే పొడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్యాట్ లు నియంత్రించడంలో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై ప్రతిరోకంగా



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

ఆనందపురం కూడలిలో ట్రాఫిక్ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం

-భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టును దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రణాళికాయంతంగా వ్యవహరించాలి -వలు విభాగాల అధికారులతో కలిసి కూడలిని పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం: ఆనందపురం కూడలిలో ట్రాఫిక్ సమస్య తలెత్తకుండా శాశ్వత పరిష్కారం చూపే దిశగా సమగ్ర చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. త్వరలోనే ప్రజలకు అందుబాటులోకి రానున్న భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రణాళికాయంతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ఎయిర్ పోర్టు, జాతీయ రహదారి విభాగం, పీఎంఆర్డీఏ, రెవెన్యూ, పోలీసు విభాగాల అధికారులతో కలిసి ఆనందపురం కూడలిని పరిశీలించిన ఆయన ప్రస్తుత ట్రాఫిక్ పరిస్థితులను సమీక్షించారు. భవిష్యత్తులో ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ముందస్తుగా సమగ్ర ప్రణాళిక రూపొందించి, తక్షణం అమలు చేయగల ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. ఫైబర్ కేబిల్ విస్తరణ పనులు చేపట్టి, తాత్కాలికంగా ట్రాఫిక్ సమస్యలను తగ్గించే చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. భవిష్యత్తులో ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు లేకుండా ఉండేలా ప్రాంత పరిస్థితులను సూక్ష్మంగా అధ్యయనం చేసి, శాశ్వత పరిష్కారానికి అనుగుణంగా ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని



హితవు పలికారు. భీమిలి ఆర్డీవో సంగీత్ మాధుర్, భోగాపురం ఎయిర్పోర్టు సీఈవో కస్తూర్ బీర్ సింగ్, ఎన్.హెచ్.ఎ.ఐ. ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ ప్రభాత్, పీఎంఆర్డీఏ సీఈ వివేకు కుమార్, జీవీఎంసీ సీఈ సత్యనారాయణ రాజు, జీఎంఆర్ కార్పొరేట్ అప్లైడ్ అధికారి రామరాజు, సీఎస్సీ శాస్త్రి, ట్రాఫిక్ ఏడీసీపీ ప్రవీణ్ కుమార్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి పనుల్లో స్వచ్ఛంద సంస్థల సహకారం

విశాఖపట్నం: భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు నియోజకవర్గంలోని పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. రూ. 4 కోట్లతో రోటరీ క్లబ్ అభివృద్ధి చేయనున్న ఎందాడ సృష్టాన వాటిక ఆధునికీకరణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అన్ని వార్డుల్లో సృష్టానాలు, పార్కులు, ఓపెన్ స్పేస్ ల అభివృద్ధికి సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నామన్నారు. అభివృద్ధిలో రోటరీ క్లబ్ వంటి స్వచ్ఛంద సంస్థలు భాగం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో రోటరీ క్లబ్ జిల్లా గవర్నర్ వై. కళ్యాణ చక్రవర్తి, అధ్యక్షుడు పీవీ రఘుపతి, జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడు, ఎంఓహెచ్ రవికుమార్, కూటమి నాయకులు చిక్కా విజయ్ బాబు, లోడగల అప్పారావు, చెట్టుపల్లి గోపీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



శ్రీకారం చుట్టారు. రూ. 4 కోట్లతో రోటరీ క్లబ్ అభివృద్ధి చేయనున్న ఎందాడ సృష్టాన వాటిక ఆధునికీకరణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు.

హెల్మెట్ బ్యాంక్ భేష్.. బుల్లెట్ ఎక్కిన చంద్రబాబు

శ్రీకాకుళం: శ్రీకాకుళం జిల్లాలో ద్వితీయ వాహన ప్రమాదాలను నివారించేందుకు కలెక్టర్ స్పెషిల్ దినకర్, పోలీసు శాఖ సంయుక్తంగా ఏర్పాటుచేసిన 'హెల్మెట్ బ్యాంక్' విధానాన్ని సీఎం ఎంతగానో ఆదరించారు. హెల్మెట్ లేని వారికి రెండు మూడు రోజులపాటు ఉచితంగా హెల్మెట్ ఇచ్చి, వారు కొత్తది కానుకున్నాక తిరిగి తీసుకునే ఈ విధానాన్ని జిల్లా అంతటా అమలు చేయాలన్నారు. ఉత్సాహంతో స్వయంగా హెల్మెట్ ధరించి బుల్లెట్ వాహనంపై కూర్చొని చంద్రబాబు సందడి చేశారు. కాగా, పొదుపు చర్యల్లో భాగంగా సీఎం నాలుగు వాహనాల కాన్వాయ్లో ఈ జిల్లాలో పర్యటించారు. ఈ సమావేశంలో కేంద్రమంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు, మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, నారాయణ, కొండపల్లి శ్రీనివాస్, ప్రభుత్వ విప్ బెండ్రాజు అశోక్, సరస్వతీపేట ఎమ్మెల్యే బగ్గు రమణమూర్తి, స్వచ్ఛంద- స్వచ్ఛంద కార్యకర్తల చైర్మన్ పట్టాభి, పంచాయతీరాజ్ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ కాంతిలాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర పోలీస్ కమాండోల ప్రతిభ

-జాతీయ క్రీడల్లో సత్తా.. డీజీపీ అభినందన
అమరావతి: రాష్ట్ర పోలీసు కమాండో బృందం జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ చాటుకుంది. హరియాణాలోని మనోన్ నేషనల్ సెక్యూరిటీ గార్డ్స్(ఎన్ఎ?సజీ) శిక్షణ కేంద్రంలో నిర్వహించిన 16వ అఖిల భారత పోలీస్ కమాండో పోటీల్లో నాలుగు ప్రతిష్టాత్మక ట్రోఫీలు కైవసం చేసుకుంది. 15 రాష్ట్రాలు, 9 కేంద్ర సాయుధ పోలీసు బలగాలు పాల్గొన్న ఈ పోటీల్లో ఏపీ కమాండోలు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి అగ్రస్థానంలో నిలిచారు. బెస్ట్ స్టేట్ పోలీస్ కమాండో టీమ్ ట్రోఫీ, హార్డ్ లైన్ ట్రోఫీ, ట్యాక్ హాక్ ట్రోఫీ, రబ్-నీతి ట్రోఫీ సాధించారు. వారిని డీజీపీ హరీశ్ కుమార్ గుప్తా అభినందించారు. గ్రేవౌండ్స్, ఆక్టోపస్ కమాండో విభాగాల క్రమశిక్షణ, ఉన్నత స్థాయి శిక్షణ, యుద్ధ సంసిద్ధతకు ఈ విజయం నిదర్శనమని పోలీస్ బాస్ ఈ సందర్భంగా వ్యాఖ్యానించారు. జాతీయ స్థాయిలో రాష్ట్రానికి కీర్తి తీసుకొచ్చిన కమాండోలకు డీజీపీ



కమండోవ్ డిస్ట్రి అండ్ సర్టిఫికేట్స్-2026తోపాటు నగదు ప్రోత్సాహకాలు అందజేశారు.

అంతర్ జిల్లా దొంగల ముఠా అరెస్టు

- ముగ్గురు నిందితుల నుంచి రూ.66 లక్షల విలువైన బంగారు, వెండి వస్తువులు స్వాధీనం - ఎస్పీ తుహినీస్వా

అనకాపల్లి: అంతర్ జిల్లా దొంగల ముఠాను అరెస్టు చేసినట్లు ఎస్పీ తుహినీస్వా తెలిపారు. ఇటీవల మునగపాక మండలం వెంకటాపురం గ్రామంలో జరిగిన చోరీకి సంబంధించిన వివరాలను జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన వెల్లడించారు. ఈ నెల రెండో తేదీన మునగపాకలోని వెంకటాపురం గ్రామంలో ఒక ఇంట్లో చోరీ జరిగింది. మునగపాక ఎస్ఐ కేసు సమూహం చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. పోలీసులు శనివారం అనకాపల్లి జైల్లో రోడ్డులో లక్ష్మీపురం బస్టాప్ వద్ద వారిని అరెస్టు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ తనిఖీల్లో వివిధ జిల్లాల్లో వరుస చోరీలకు పాల్పడుతున్న ముగ్గురు మోస్ట్ వాంట్డ్ అంతర్ జిల్లా దొంగలు ఒకే బ్రెక్ పై పుస్తంధా మునగపాక పోలీసులు పట్టుకున్నారు. నిందితుల్లో పాపిలవానిపాలేనికి చెందిన దొంగలి ప్రకాష్, సిరికి విజయకుమార్, విశాఖపట్నానికి చెందిన



ఈర్ష్య వినయకుమార్ ఉన్నారు. పోలీసులు వారిని విచారించగా మునగపాక మండలం వెంకటాపురం గ్రామంలో చోరీ చేసినట్లు అంగీకరించారు. వారి నుంచి సుమారు రూ.66 లక్షల విలువ చేసే 450 గ్రాముల బంగారు ఆభరణాలు, 250 గ్రాముల వెండి వస్తువులను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితులను అరెస్టు చేసి రిమాండ్ కు తరలిస్తున్నట్లు ఎస్పీ తెలిపారు.

జీవీఎంసీ వార్డుల పునర్విభజన పూర్తి

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ పరిధిలో వార్డుల సంఖ్యను 98 నుంచి 120కి పెంచుతూ టౌన్ ప్లానింగ్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన వార్డుల పునర్విభజన ప్రక్రియ పూర్తయింది. ముసాయిదా ప్రతులను చీఫ్ సీటీప్లానర్ ఎ.ప్రభాకరరావు కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ కు అందజేశారు. ఆయన పరిశీలించి కొన్ని సూచనలు చేశారు. ఆ మేరకు మార్పులు చేసి, 120 వార్డుల సరిహద్దులతో కూడిన ముసాయిదాను ఆదివారం సాయంత్రం విడుదల చేసి అన్ని జోనల్, తహశీల్దార్, సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలు, జీవీఎంసీ డ్ర?ధాన కార్యాలయం, జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచనున్నారు. జీవీఎంసీ పరిధిలోని వార్డుల సంఖ్యను 2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారం 120కి పెంచుతూ పునర్విభజన చేయాలంటూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గత నెల ఒకటిన్నర జీవీఎంసీ అధికారులను ఆదేశించింది. ఆ లెక్కల ప్రకారం నగర జనాభా 19 లక్షలు కావడంతో ఒక్కో వార్డులో సగటున 15,840 మంది ఉండేలా పునర్విభజన చేపట్టారు. వార్డుల పునర్విభజనకు తొలుత ఏప్రిల్ తొమ్మిది వరకు గడువు ఇచ్చిన ప్రభుత్వం ఆ తర్వాత రెండుసార్లు పొడిగించింది. మే 17 నాటికి వార్డుల పునర్విభజన ముసాయిదాను ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచాలని స్పష్టం చేయడంతో అధికారులు ఆ మేరకు ప్రక్రియను పూర్తిచేశారు. శనివారం ముసాయిదాను కమిషనర్ పరిశీలనకు పంపారు. ఆయన ఆమోదం అనంతరం ఆదివారం సాయంత్రం డ్రాఫ్ట్ను విడుదల చేసి ప్రజల నుంచి అభ్యంతరాలను ఈనెల 24 వరకు స్వీకరిస్తారు. అభ్యంతరాలు, సలహాలు, సూచనలను పరిగణనలోకి తీసుకుని మార్పులు, చేర్పులు చేపట్టిన తర్వాత 25వ తేదీ నుంచి జూన్ ఐదో తేదీ మధ్య ఫైనల్ డ్రాఫ్ట్ను సీడీఎంపీ పంపించాల్సి ఉంటుంది. ఆ డ్రాఫ్ట్ను సీడీఎంపీ



పరిశీలించిన తర్వాత జూన్ 12 నుంచి 23 మధ్యలో వార్డుల విభజనకు సంబంధించి తుది నోటిఫికేషన్ జారీచేస్తారు. ఇదిలావుండగా జీవీఎంసీ పరిధిలోని వార్డుల సంఖ్యను 120 నుంచి 150కి పెంచాలంటూ సగరానికి చెందిన ప్రజా ప్రతినిధులు ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి చేస్తున్నారు. ప్రజా ప్రతినిధుల ఒత్తిడికి తలోగ్గిన ప్రభుత్వ పెద్దలు వారి విజ్ఞాపనను పరిశీలించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కు సూచించినట్లు సమాచారం. అందువల్లనే శనివారం అర్ధరాత్రి వరకు వార్డుల పునర్విభజన ముసాయిదా ప్రాథమిక నోటిఫికేషన్ విడుదల విషయంలో కమిషనర్ తర్ఫుణ్ణం పడినట్లు ప్రచారం జరిగింది. అయితే ప్రస్తుతానికి వార్డుల పునర్విభజన ముసాయిదాపై ప్రాథమిక నోటిఫికేషన్ ఇచ్చినప్పటికీ, తర్వాత మార్పులు, జీవీఎంసీ పరిధిలో కొత్తప్రాంతాల విలీనం వంటి అవకాశాలను కొట్టివేయలేమని అధికారులు చెబుతుండడం విశేషం.

మూడు నెలల్లో ప్లాంటు పట్టాలెక్కాల్సి

విశాఖపట్నం: స్టీల్ ప్లాంటును మూడు నెలల్లో పట్టాలపైకి తీసుకువచ్చి సక్రమంగా, నిబంధనల ప్రకారం నడపాలని అధికారులు, ఉద్యోగులు, కాంట్రాక్టు ఏజెన్సీలను సూతన సీఎంపీ ప్రభాకర్ ఆదేశించారు. ఆయన బాధ్యతలు చేపట్టిన వెంటనే అధికారులకు పని గంటల విషయంలో స్పష్టత ఇచ్చారు. తాను రోజుకు 18 గంటలు పనిచేయాలనే ఉద్దేశంతో వచ్చానని, రోజుకు నాలుగు గంటలు మాత్రమే నిద్రపోతానని వెల్లడించారు. ప్లాంటులో ఉద్యోగులంతా 12 గంటలు పనిచేయాలని సూచించారు. ఇబ్బందుల్లో ఉన్న ప్లాంటును గట్టెక్కించాలనేదే తన లక్ష్యమన్నారు. ఇవి వేధింపులు, కక్ష సాధింపులు కానే కాదని స్పష్టంచేశారు. డీని సానుకూలంగానే చూడాలన్నారు. ఇకపై ఉద్యోగులకు అసారోగ్యానికి సంబంధించి తప్పిత్ ఇతర సెలవులు, అనుమతులు ఇవ్వొద్దని విభాగాధిపతులకు ఆదేశించారు. ప్రతిరోజు ఉదయం 6 గంటలకు, మధ్యాహ్నం 3.30 గంటలకు, రాత్రి 10 గంటలకు విభాగాధిపతులతో సమీక్షిస్తానని, ప్లాంటులో ఆ రోజు జరిగిన అన్ని అంశాలు తన దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. కాంట్రాక్టు ఏజెన్సీలకు ఆదేశాలు... ప్లాంటులో గత ఏడాది ఐదు వేల మందికి పైగా కాంట్రాక్టు వర్కర్లను తొలగించిన సంగతి తెలిసింది. ఆ తరువాత అనేక విభాగాల నిర్వహణను ఏజెన్సీలకు అప్పగించారు. వారు కూడా కాంట్రాక్టు వర్కర్లతోనే పని చేయనున్నారు. చాలామంది సాయంత్రం ఐదు గంటలయ్యేసరికి మొయిగేట్ వద్ద గుంపులు గుంపులుగా కనిపిస్తున్నారని, ఇకపై అలా ఉండడానికి వీలేదని ఆదేశించారు. పనిగంటలు ముగిసిన తరువాత మాత్రమే విభాగం నుంచి ఐదుటకు రావాలని, అంతకు ముందే వస్తే వారిపై చర్యలు ఉంటాయన్నారు. మొయిగేటు ఉదయం 8.45 గంటలకు మూసేస్తారని, అంతా 8.30 గంటలకల్లా లోపల ఉండాలని స్పష్టంచేశారు. సుమారుగా రెండు వేల మంది కాంట్రాక్టు వర్కర్ల పనితీరు బాగా లేదని, మరోసారి సమీక్షించి వారిపై నిర్ణయం తీసుకోవాలని ఆ విభాగాధిపతులకు ఆదేశించారు. సీబిఎస్ఎఫ్ అధికారులు తరచూ తనిఖీలు నిర్వహిస్తారని, ఎటువంటి లోపాలు ఐదుటపడినా వేటు తప్పదని హెచ్చరించారు.



ప్రతిరోజు ఉదయం 6 గంటలకు, మధ్యాహ్నం 3.30 గంటలకు, రాత్రి 10 గంటలకు విభాగాధిపతులతో సమీక్షిస్తానని, ప్లాంటులో ఆ రోజు జరిగిన అన్ని అంశాలు తన దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు.

రంగంలోకి గంజాయి డిటెక్షన్ కిట్లు

విజయనగరం: గంజాయి తీసుకున్న వారిని పట్టుకునేందుకు దుకు పోలీసు శాఖ గంజాయి డిటెక్షన్ కిట్లను రంగంలోకి దింపింది. ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్ తెలిపారు. యాంటీ గంజాయి టీం, ఈగల్ టీం నిర్వహించి న తనిఖీల్లో విజయనగరం పట్టణం, వీటి అగ్రహారం, టీసీ కాలనీకి చెందిన మాడుగుల మహేష్ ను డ్రగ్ డిటెక్షన్ కిట్ ద్వారా పరీక్షించగా.. గంజాయి తీసుకు స్పట్టు నిర్ధారణ అయిందని ఆయన చెప్పారు. ఈ గంజాయి డిటెక్షన్ కిట్లు అత్యాధునిక సంకేతిక పరిజ్ఞానంతో రూపొందించారని, వీటి ద్వారా సేవలం ఒక నిమిషంలోనే వ్యక్తి గంజాయి తీసుకున్నారా లేదా.. అని నిర్ధారణ చేయవచ్చని ఎస్పీ తెలిపారు. జిల్లాలో గంజాయి నియంత్రణ కోసం పోలీస్, ఈగల్ అధికారు లు, సిబ్బందితో ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన చెప్పారు. పాత శాలలు, కళాశాలలు, ఇతర అనుమానాస్పద ప్రదేశాల్లో తరచూ తనిఖీలు నిర్వహిస్తామన్నారు. అలాగే జిల్లాలోని సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక నిఘా పెంచినట్లు తెలిపారు. ఇతర రాష్ట్రాల



నుంచి గంజాయి అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు చెక్ పోస్టుల వద్ద వాహనాల తనిఖీలు కఠినతరం చేశామని చెప్పారు. గంజాయి తీసుకుంటే జైలు తప్పదని.. జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరించారు.

ఎన్టీఆర్ ఆరోగ్య సేవలు భేష్

- నర్సపట్ల ప్రాంతీయ ఆస్పత్రిలో పురోగతి - గత రెండేళ్లతో పోలిస్తే మెరుగు - ఈ ఏడాది నాలుగు నెలల్లో 6,556 మందికి చికిత్సలు - ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవల ట్రస్ట్ నుంచి నగదు ప్రోత్సాహం - ఆస్పత్రి అభివృద్ధి పనులకు వినియోగం

నర్సపట్లం: స్థానిక ప్రాంతీయ ఆస్పత్రిలో రోగులకు ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవలు విస్తృతంగా అందుతున్నాయి. గత రెండేళ్లతో పోలిస్తే పురోగతి గణనీయంగా పెరిగింది. ఆస్పత్రికి వచ్చిన ప్రతి కేసును ఈ పథకంలో చేయడం ద్వారా ఆస్పత్రి అభివృద్ధికి నిధులు సమకూర్చుతున్నారు. స్థానిక ప్రాంతీయ ఆస్పత్రిలో జనరల్ సర్జరీలు, చిన్న పిల్లల జబ్బులు, గ్రెనెకాలజీ సిజ్డెరియస్, కడుపులో కఠితి, గర్భనంది ఆపరేషన్లు, ఎముకల శస్త్ర చికిత్సలు, ఈఎన్టీ విభాగంలో సర్జరీలు, కంటి ఆపరేషన్లు, జనరల్ మెడిసిన్లో మలేరియా, టైఫాయిడ్ వంటి వ్యాధులకు ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ పథకంలో చికిత్సలు అందిస్తున్నారు. ఈ పథకంలో వైద్య సేవలు చేసినందుకు ఆయా ఆపరేషన్లకు ఎంత ఖర్చు అవుతుందో అది ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ ట్రస్ట్ నుంచి ఏరియా ఆస్పత్రికి జమ చేస్తారు. ఈ విధంగా వచ్చిన నగదు 45, 55 నిమిషాల్లో 45 శాతం వైద్య సేవలు అందించిన సిబ్బందికి, 55 శాతం ఆస్పత్రి అభివృద్ధికి జమ అవుతుంది. ఈ నిధులు ఆస్పత్రి అభివృద్ధికి వినియోగిస్తున్నారు. నాలుగు నెలల్లో 6,556 మందికి చికిత్స ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ పథకంలో ఈ ఏడాది జనవరి నుంచి ఏప్రిల్



వరకు నాలుగు నెలల వ్యవధిలో 6,556 మందికి చికిత్సలు అందించడం విశేషం. 2024 కంటే 2025లో వైద్య సేవల పురోగతి రెట్టింపు అయితే, 2026లో అంతకు మించి అభివృద్ధి కనిపిస్తోంది. 2024లో గ్రెనెకాలజీ విభాగంలో 1908, చిన్న పిల్లలకు 495, జనరల్ సర్జరీ 243, జనరల్ మెడిసిన్ 628, చర్మవ్యాధులు 97, ఎముకల ఆపరేషన్లు 107, ఈఎన్టీ 169, కంటి ఆపరేషన్లు 48.. మొత్తం 3695 మందికి ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ పథకంలో ఏరియా ఆస్పత్రిలో చికిత్స అందించారు. అదే విధంగా 2025లో గ్రెనెకాలజీ 2,526, చిన్నపిల్లలు 1,651, జనరల్ సర్జరీ 275, జనరల్ మెడిసిన్ 1,086, చర్మవ్యాధులు 113, ఎముకల శస్త్ర చికిత్సలు 251, ఈఎన్టీ 47, కంటి ఆపరేషన్లు 143.. మొత్తం 6,092 మందికి చికిత్సలు అందించారు.

జలధార-జలహారితో పెద భట్ల చెరుకివుకు కొత్త జీవం

-105 ఎకరాల ఆయకట్టుకు.. పలు రైతు కుటుంబాలకు సాగునీటి భరోసా -చెరువు అభివృద్ధికి రూ 9.9 లక్షలు కేటాయించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం

అసకాపల్లి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న జలధార - జలహారితో కార్యక్రమంలో భాగంగా సబ్బువరం మండలం మొగిలిపురం గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని పెదబొట్ల చెరువు అభివృద్ధి పనులు విజయవంతంగా కొనసాగుతున్నాయి. చెరువుల పునరుద్ధరణ ద్వారా గ్రామీణ వ్యవసాయానికి బలాన్నిచ్చే లక్ష్యంతో చేపట్టిన ఈ పనులు రైతుల్లో నూతన ఆశలు నింపుతున్నాయి. 20 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉన్న పెద్ద బొట్ల చెరువుకు ప్రభుత్వం రూ. 9.9 లక్షలు పూడికతీత, చెరువు గర్భం శుభ్రపచే పనులు, 450 మీటర్స్ పొడవున్న గట్టు బలోపేతం వంటి అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టింది. ఈ చెరువు కింద సుమారు 105 ఎకరాల ఆయకట్టు భూమిలకు సాగునీరు అందుతోంది. ఈచెరువు నీటి ఆధారంగా గ్రామ రైతులు వరి, రాగి, కూరగాయల పంటలను సాగు చేస్తున్నారు. చెరువు పునరుద్ధరణతో నీటి నిల్వసామర్థ్యం పెరగడంతో రైతులకు సాగునీటి సమస్యలు తగ్గి, పంటల ఉత్పత్తి మెరుగుపడుతుందని రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ పనుల ద్వారా గ్రామంలో రోజువారీగా సుమారు 214 మంది ఉపాధి వేతనార్థం ఇది ముఖ్యంగా గ్రామీణ నిరుద్యోగులకు సానికంగానే ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంలో ఈ కార్యక్రమం ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. పెదబొట్ల చెరువు అభివృద్ధిలో సుమారు 285 రైతు కుటుంబాలు ప్రత్యక్షంగా ప్రయోజనం పొందుతున్నాయి. చెరువుల పునరుద్ధరణతో వ్యవసాయం బలోపేతం కావడంతో పాటు గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు కూడా ఊతమిస్తున్నట్లు అభిప్రాయపడుతున్నారు. దీన్ని సమ్మతించి



దాదాపు సుమారు 285 రైతు కుటుంబాలు జీవనం సాగిస్తున్నాయి. వరి, మొక్కజొన్న, చోళ్లు, మినుములు కూరగాయలు వంటి పంటలను ఈ చెరువు నీటితోనే పండిస్తున్నాము. గతంలో నీటి సమస్యలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నాం. ఇప్పుడు ప్రభుత్వం చేపట్టిన పనులతో ఈ చెరువుకు కొత్త జీవం వచ్చింది.చెరువు బాగుపడితే మా వ్యవసాయం బాగుపడుతుంది. మా గ్రామ రైతుల తరఫున ప్రభుత్వానికి హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాను. చెరువు నిండితే మాకు సాగునీటి సమస్య ఉండదు. వరితో పాటు ఇతర పంటలు కూడా బాగా పండించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే గ్రామంలో తాగునీటి అవసరాలకు కూడా ఈ చెరువు ఎంతో దోహద పడుతుంది. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం జలధార - జలహారితో కార్యక్రమం ద్వారా అభివృద్ధి చేయడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఈ పనుల వల్ల భవిష్యత్తులో నీటి ఇబ్బందులు కూడా తగ్గుతాయని ఆశిస్తున్నాం.

పర్యావరణ పరిరక్షణకై ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు రావాలి



-జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై . సత్యనారాయణ రావు
అసకాపల్లి: పర్యావరణ పరిరక్షణకై ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు రావాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై . సత్యనారాయణ రావు పిలుపునిచ్చారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ ఆవరణలో “స్వచ్ఛ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర” కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా పరిశుభ్రత, పారిశుధ్యం



మరియు పర్యావరణ పరిరక్షణకు కట్టుబడి ఉండాలని సిబ్బంది అందరూ ప్రతిజ్ఞ చేశారు. కార్యాలయాలు మరియు ప్రజా ప్రదేశాలలో పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో డిఆర్ఓ వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు మరియు సిబ్బంది హాజరయ్యారు.

పాఠశాలపాఠశాలలో ఘనంగా 'సాసా' కార్యక్రమం



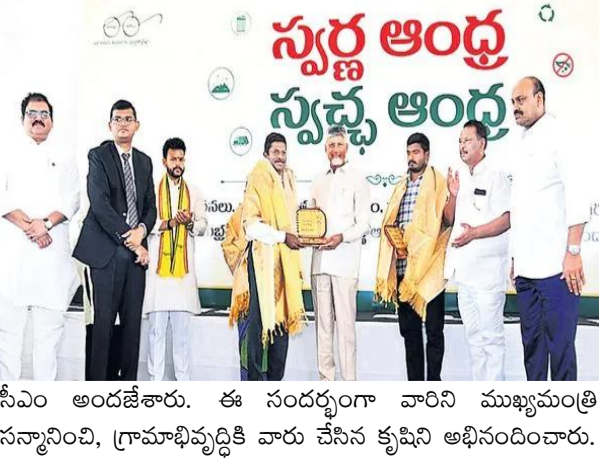
- ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని పూర్తిగా నిషేధించాలి - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్
అసకాపల్లి: జిల్లాలో ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని పూర్తిగా నిషేధించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. స్వచ్ఛాంధ్ర స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా పాఠశాలపాఠశాల గ్రామ పంచాయతీ మరియు మండల పరిధిలో నిర్వహించిన 'సాసా' కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పాల్గొని పర్యావరణ పరిరక్షణ ధ్యేయంగా పలు కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. ?ఈ సందర్భంగా ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని అరికట్టాలని పిలుపునిస్తూ భారీ రాల్ఫీని నిర్వహించి, అందరిచేత 'సాసా' ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ "సింగిల్ యూజ్"(ఒక్కసారి మాత్రమే వాడే) ప్లాస్టిక్ ను పూర్తిగా



నిషేధించాలని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా ప్లాస్టిక్ ప్లేట్ల మరియు గ్లాసుల స్థానంలో స్టీల్ ప్లేట్లు, గ్లాసులను ఉపయోగించేలా ప్రోత్సహించడానికి 'బర్సన్ బ్యాంక్' కార్యక్రమాన్ని కలెక్టర్ ప్రారంభించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో ముందుండి గ్రీన్ అంబాసిడర్లకు నిత్యావసర వస్తువులను కలెక్టర్ పంపిణీ చేశారు. చివరగా జిల్లా కలెక్టర్ సమక్షంలో పాఠశాలపాఠశాల రూపాన్ని గ్రామ పంచాయతీ మరియు స్వయం సహాయక సంఘం గ్రూపుల పర్యవేక్షణకు సంబంధించిన ఒప్పంద పత్రాలను పరస్పరం మార్చుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు మరియు మహిళా సంఘాల సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

శృంగవరం పంచాయతీకి గుడ్ గవర్నెన్స్ అవార్డు

- అధికారులకు సీఎం సత్కారం
అసకాపల్లి: జాతీయ స్థాయిలో గ్రామ పంచాయతీల విభాగంలో గుడ్ గవర్నెన్స్- 2026 జాతీయ అవార్డును నాతవరం మండలం శృంగవరం పంచాయతీకి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు ప్రదానం చేశారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా నర్సపేటలో నిర్వహించిన స్వచ్ఛాంధ్ర- స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో జాతీయ పంచాయతీ అవార్డులు సాధించిన పలు పంచాయతీల ప్రతినిధులను ముఖ్యమంత్రి సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా నాతవరం మండలానికి చెందిన శృంగవరం గ్రామ పంచాయతీకి గుడ్ గవర్నెన్స్-2026 జాతీయ అవార్డుతో పాటు రూ.కోటి ప్రోత్సాహక నిధిని జిల్లా పంచాయతీ అధికారి ఇ.నందీష్, శృంగవరం పంచాయతీ కార్యదర్శి వి.శ్రీనివాసరావుకు



సీఎం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారిని ముఖ్యమంత్రి సన్మానించి, గ్రామాభివృద్ధికి వారు చేసిన కృషిని అభినందించారు.

'కరుప్పు' ఘన విజయంపై విజయ్ దేవరకొండ ప్రశంసలు.. ధన్యవాదాలు తెలిపిన త్రిష!

కోల్పోవడం స్టార్ హీరో సూర్య ప్రధాన పాత్రలో, నటి త్రిష కథానాయికగా, ప్రముఖ దర్శకుడు ఆర్థీ బాలాజీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన తాజా చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద ఘన విజయాన్ని అందుకుంది. తమిళంలో 'కరుప్పు' గా, తెలుగులో 'వీరభద్రుడు' గా విడుదలైన ఈ సినిమాకు ప్రేక్షకుల నుండి అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ ఈ చిత్రంపై, హీరో సూర్య నటనపై సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రశంసల జల్లు కురిపించారు. సినిమా విజయంపై విజయ్ దేవరకొండ ఎక్స్ వేదికగా స్పందిస్తూ... "సూర్య అన్న నటించిన 'కరుప్పు' (తమిళం), 'వీరభద్రుడు' (తెలుగు) చిత్రాలకు ప్రేక్షకుల నుండి వస్తున్న అపారమైన ప్రేమాభిమానాలను చూడటం చాలా సంతోషంగా ఉంది. థియేటర్లలో ఈ సినిమా సాధిస్తున్న విజయం చాలా పెద్దదని వింటున్నాను. ప్రతి సంవత్సరం వెండితెరపై తన అద్భుతమైన నటనతో, సినిమా కోసం సర్వస్వం ధారపోసే సూర్య అన్నకు ఈ విజయం దక్కడం ఎంతో ఆనందాన్ని ఇస్తోంది. థియేటర్లలో ప్రేక్షకుల కేరింతలు, సందడి చూస్తుంటే మా అందరి హృదయాలు సంతోషంతో నిండిపోతున్నాయి అని విజయ్ పేర్కొన్నారు. ఈ సినిమా ఇంతటి విజయం సాధించినందుకు సూర్య అన్నకు నా హృదయపూర్వక అభినందనలు. ఈ సక్సెస్ తర్వాత మీరు హ్యాపీగా ఒక మంచి హాటెడ్ ట్రిప్ కు వెళ్లండి. అలాగే దర్శకుడు ఆర్థీ బాలాజీకి, నా ప్రయమైన త్రిషకు నా అభినందనలు" అంటూ విజయ్ దేవరకొండ చిత్ర బృందాన్ని కొనియాడారు.



లోకల్ డాన్ నుంచి గ్లోబల్ గ్యాంగ్స్టర్ గా

'ఓజీ'గా గత ఏడాది వవన్ కల్యాణ్ చేసిన హంగామా అంతా ఇంతా కాదు. ముంబై గ్యాంగ్స్టర్ గా వవన్ కల్యాణ్ ను దర్శకుడు సుజీత్ చూపించిన తీరు అభిమానులకు కొత్త అనుభూతినిచ్చింది. ఈ సినిమా కైకెమ్మోట్లోనే సీక్వెల్ కు హింట్ కూడా ఇవ్వడంతో 'ఓజీ 2'పై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు మొదలయ్యాయి. నానితో 'బ్లడ్ రోమియో' చేశాక, వవన్ 'ఓజీ 2' పనులు మొదలుపెట్టాలని సుజీత్ ముందు భావించారు. అయితే.. నాని 'ది ప్యారడైజ్' సినిమా ఇంకా పూర్తి కాకపోవడం, అనుకున్న సమయానికి నాని డేట్స్ ఇవ్వలేకపోవడం వల్ల 'బ్లడ్ రోమియో' అలస్యమయ్యే అవకాశం కనిపిస్తున్నది. అందుకే.. సుజీత్ 'ఓజీ 2'పై ఫోకస్ పెట్టినట్లు ఫిల్మ్ వర్గాల్లో టాక్ వినిపిస్తున్నది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా ట్రిప్లె వర్క్ వేగంగా జరుగుతున్నదట. 'ఓజీ 2'ను మొదటి భాగానికి సీక్వెల్ గా కాకుండా, ఓ కొత్త కథను డిజైన్ చేస్తున్నారట సుజీత్. వవన్ రోల్ కూడా లోకల్ డాన్ స్థాయి నుంచి గ్లోబల్ గ్యాంగ్స్టర్ రేంజ్ కి ఎలివేట్ చేసే ఆలోచనలో సుజీత్ ఉన్నారని వినికిడి. అయితే.. ట్రిప్లె సిద్దమైనా మాటింగ్ కి వెళ్లడం పెద్ద ప్రాసెస్. అందునా వవన్ కల్యాణ్ తో మాటింగ్ అంటే చిన్న విషయం కాదు. ఈ లోపు నాని కూడా రెడీ అనొచ్చు. 'బ్లడ్ రోమియో' మొదలు కావచ్చు. లేదా ముందే 'ఓజీ 2' సెట్స్ కి వెళ్లొచ్చు. ఏదైనా జరగొచ్చు.



వ్యూస్ కోసం దిగజారొద్దు.. జర్నలిస్టులకు మాళవిక మోహనన్ స్ట్రాంగ్ కౌంటర్

ఇటీవల జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో తమిళనాడు మీడియా ప్రతినిధులు అడిగిన కొన్ని ప్రశ్నలపై ప్రముఖ నటి మాళవిక మోహనన్ తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ఆమె ఎక్స్ వేదికగా స్పందిస్తూ.. నిన్ను తాను ఒక కార్యక్రమానికి హాజరయ్యానని, తమిళనాడు మీడియా మరియు జర్నలిస్టుల పట్ల తనకు ఎంతో గౌరవం ఉన్నప్పటికీ, అక్కడ జరిగిన సంఘటన తనను బాధించిందని ఆమె పేర్కొన్నారు. నిన్నటి ఈవెంట్ లో ఒకరిద్దరు రిపోర్టర్లు వదే వదే చాలా అసభ్యకరమైన, అసహనమైన ప్రశ్నలు అడిగారని, కేవలం వ్యూస్, పాపులారిటీ కోసమే వారు అలా ప్రవర్తించారని ఆమె మండిపడ్డారు. దళిత విజయ్ తో తనకున్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ, ఆయనతో తనకు గత ఏడేళ్లుగా మంచి పరిచయం ఉందని మరియు ఆయనపై తనకు ఎంతో గౌరవం ఉందని తెలిపారు. విజయ్ తన మంచి స్నేహితుడిగా భావించడానికి తాను ఎప్పుడూ గర్వపడతానని, ఒక నటుడిగా మరియు వ్యక్తిగా ఆయన సాధించిన ఎదుగుదలను, అద్భుతమైన ప్రయాణాన్ని పక్కనుండి చూడటం ఒక గొప్ప అనుభూతి అని ఆమె



వివరించారు. భవిష్యత్తులో జరిగే ప్రెస్ మీట్ లో లేదా మీడియా సమావేశాలలో సెలబ్రిటీలను గౌరవస్తూ, మర్యాదపూర్వకంగా ప్రశ్నలు అడగాలని, అది అందరికీ మంచిని ఆమె కోరారు.

వందశాతం వినోదం గ్యారెంటీ

'పురుష' మేల్ ఓరియంటెడ్ మూవీ అని, ఇదొక సరికొత్త జోనర్ సినిమాగా ప్రేక్షకుల్ని అలరిస్తుందని చెప్పారు దర్శకుడు వీరు పులవల. పవన్ కల్యాణ్ బహుళ హీరోగా నష్టగిరి, కసిరెడ్డి రాజీకుమార్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన 'పురుష' చిత్రం ఈ నెల 22న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా శనివారం దర్శకుడు వీరు పులవల విలేకరులతో ముచ్చటించారు. తాను బ్యాచిలర్ ఆఫ్ పైన్ ఆర్ట్స్ చేశానని, 'కొత్త బంగారులోకం' టైటిల్ ను డిజైన్ చేసింది తానేనని, ఇప్పటివరకు ఇండస్ట్రీలో 350కి పైగా టైటిల్స్ కు డిజైన్ చేశానని చెప్పారు. 'పురుష' కథ గురించి చెబుతూ 'అధ్యంతం వినోదప్రధానంగా సాగే కథ ఇది. ప్రేమకోసం ఎంత దూరమైనా వెళ్లే వ్యక్తిగా హీరో పవన్ కల్యాణ్ కనిపిస్తారు. సప్తగిరి, కసిరెడ్డితో ఆయన పండించే హాస్యం హైలెట్ గా నిలుస్తుంది. వెస్ట్రెల్ కిషోర్ పాత్ర కూడా కదుపుబ్బా నవ్వస్తుంది. ఇందులో ఆరు పాటల్ని నేనువరల్ లోకేష్ వర్మతో తెరకెక్కించాం. ఈ వేసవిలో ప్రేక్షకులకు వందశాతం వినోదాన్ని వంచే సినిమా అవుతుంది' అన్నారు.

