

అనిగిని, అక్రమాలను చూస్తూ  
ఉరుకునడమే అతి నిద్ర పాపం..  
**చైతన్య వారధి**  
భారతీయ ప్రజా చైతన్య కిసాన్

# చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

RNI.No.APTEL \ 2006 \ 18521

# వారధి

website:www.cvdaily.in  
CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 19 సంచిక: 327 ఆదివారం 24-5-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

## సంపద ఉన్నవాళ్లకంటే ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్లే అదృష్టవంతులు

- ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

పూతలపట్టు (చిత్తూరు): "ఆహారమే ఔషధం, వంటకాలే ఔషధ కాల. ఈ మాట నేను ఎప్పుడూ చెబుతాను. మనం తినే ఆహారమే మనకు తిరుగులేని ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది" అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఉద్ఘాటించారు. శనివారం చిత్తూరు జిల్లా పూతలపట్టు నియోజకవర్గం, యాదమరీ మండలం కండ్రిగలో నిర్వహించిన 'సంజీవని' కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన .... ప్రజల ఆరోగ్యానికి ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతను వివరించారు. తన వరకు తాను పూర్తి ఆహార నియమాలు పాటిస్తానని, మంచి అలవాట్లు, మంచి ఆహారం, వ్యాయామం, మంచి ఆలోచనల ద్వారా ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని సూచించారు. యోగా, ధ్యానం, ప్రాణాయామం వంటివి జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. సంపద ఉన్నవాళ్లకంటే ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్లే అదృష్టవంతులు ఉద్ఘాటించారు.



ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం : చంద్రబాబు ఈ సందర్భంగా 'సంజీవని' కార్యక్రమం ప్రాముఖ్యతను సిఎం వివరించారు. "రామ రావణ యుద్ధంలో లక్ష్మణుడి ప్రాణాలు కాపాడేందుకు హనుమంతుడు సంజీవనిని తీసుకొచ్చారు. అదే స్ఫూర్తితో, డిజిటల్ హెల్త్ రికార్డులతో ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు ఈ కార్యక్రమానికి 'సంజీవని' అని పేరు పెట్టాం. సంపద కంటే ఆరోగ్యమే గొప్పది. అందుకే ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమని పెద్దలు అన్నారు" అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. వ్యాధులు రాకముందే గుర్తించి, నివారించేందుకు ప్రిడిక్టివ్, ప్రివెంటివ్, క్యూరేటివ్ విధానంలో ఈ ప్రాజెక్టును రూపొందించినట్లు తెలిపారు.

15 నుంచి చిత్తూరు జిల్లా వ్యాప్తంగా అమలు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. జిల్లాలోని 19.75 లక్షల మంది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, ఆగస్టు 15 నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఈ ప్రాజెక్టును ప్రారంభిస్తామని ప్రకటించారు. ఈ పథకంలో భాగంగా 42 రకాల వైద్య పరీక్షలను ప్రజల ఇళ్ల వద్దే నిర్వహించి, రిపోర్టులు అందిస్తామన్నారు. డాక్టర్ అపాయింట్‌మెంట్, వర్చువల్ కన్సెల్ డ్వారా వైద్య సలహాలు, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య రికార్డుల డిజిటలైజేషన్ వంటి సేవలు అందిస్తున్నట్లు వివరించారు. త్వరలోనే ఎబ డాక్టర్ డ్వారా కూడా వైద్య సేవలు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ప్రతి వ్యక్తికి ఒక ఎబ డాక్టర్ ఉంటాడని స్పష్టం చేశారు. వైద్య ఖర్చుల భారం నుంచి కుటుంబాలను గట్టెక్కించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, విద్య, వైద్య రంగాలకు ప్రజా ప్రభుత్వం అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఈ ఏడాది వైద్యరంగానికి రూ.19,305 కోట్లు కేటాయించామని, 15వ ఆర్థిక సంఘం నుంచి దేశంలోనే అత్యధికంగా రూ.2,601 కోట్ల ఆరోగ్య గ్రాంట్లు సాధించామని గుర్తు చేశారు. యూనివర్సల్ హెల్త్ పాలసీ కింద ప్రతి ఒక్కరికీ రూ.2.5 లక్షల విలువైన వైద్యం, ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ, సిఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ద్వారా రూ.25 లక్షల వరకు ఖర్చులు భరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

## వైఎస్ కుటుంబంతోనే రాష్ట్రంలో ఫ్యాక్షన్ రాజకీయం మొదలైంది

- ఆర్థికశాఖ మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్

విజయవాడ: సమాజంలో జగన్ కుటుంబం.. నిందితులే కానీ, బాధితులు ఎంతమాత్రం కాదని ఆర్థికశాఖ మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ స్పష్టం చేశారు. నేరమయ రాజకీయాల మొదలు పెట్టింది, కొనసాగిస్తున్నది జగన్ కుటుంబమేనని ఆరోపించారు. వైఎస్ కుటుంబంతోనే రాష్ట్రంలో ఫ్యాక్షన్ రాజకీయం మొదలైందన్నారు. కుటుంబాలు, వర్గాలకు మధ్య పరిమితమైన ఫ్యాక్షన్‌ను రాజకీయాల్లోకి విస్తరించింది జగన్ తాత రాజారెడ్డి అని ఆరోపించారు. రాజకీయాల్లో హింసను కొత్త పుంతలు తొక్కించిన కుటుంబం జగన్‌దని వ్యాఖ్యానించారు. వినే వారుంటే తమది స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల కుటుంబం అని జగన్ చెప్పి చెబుతారు కాబట్టే.. వాస్తవాల గుర్తుచేస్తున్నామని పయ్యపుల కేశవ్ వెల్లడించారు. పులివెందుల వరిణామాలపై ఓ పుస్తకం విడుదల చేసే యోచనలో ఉన్నామని తెలిపారు. గొడ్డలి పార్టీ వల్ల సమాజంలో తరాలు నష్టపోతున్నాయి కాబట్టే సమాజానికి ఆపార్టీ హానికరమని గట్టిగా చెబుతున్నామన్నారు. శాంతి భద్రతలు, పరిశ్రమలు, రాజ్యాంగ వ్యవస్థలన్నింటి మీద గొడ్డలి వేటు వేసిన పార్టీ కాబట్టే జగన్ ది గొడ్డలి పార్టీ అని ధ్వజమెత్తారు. జగన్ తనంత మంచోడు లేడంటూ తనకు తాను సెల్ఫ్ సెక్యూరిటీ ఇచ్చుకోవటం విద్వేషాన్ని వ్యాఖ్యానించారు. బాబాయ్ హత్య



వెనుక ఎవరు ఉన్నారో జగన్ చెల్లి సహా రాష్ట్రంలో నికర్త వేసుకున్న చిన్న పిల్లడు కూడా చెబుతారన్నారు.

## శాసనసభ విప్ పదవికి ఎమ్మెల్యే అరవ శ్రీధర్ రాజీనామా

అమరావతి: రైల్వేకోడూరు ఎమ్మెల్యే అరవ శ్రీధర్ శాసనసభ విప్ పదవికి రాజీనామా చేశారు. వ్యక్తిగత కారణాలతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. సచివాలయంలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్‌ను కలిసి ఈమేరకు రాజీనామా పత్రాన్ని అందజేశారు. తనపై వచ్చిన ఆరోపణలు, నెలకొన్న వివాదాలపై వివరణ ఇచ్చారు. పోలవరం ఎమ్మెల్యే చిర్తి బాలరాజు సైతం పవన్ కల్యాణ్‌ను కలిశారు. ఎమ్మెల్యే బాలరాజు పనితీరుపై పవన్ సమీక్ష జరిపారు. పార్టీ దృష్టికి వచ్చిన విషయాలపై ఎమ్మెల్యేను వివరణ కోరారు. వచ్చిన ఆరోపణలు, ఫిర్యాదులపై 4 వారాల్లో చక్కదిద్దుకోవాలని సూచించారు. అదేవిధంగా నియోజకవర్గానికి ఇచ్చిన రూ.147 కోట్ల పనుల పురోగతిని ఆరా తీశారు. పనులు ఎందుకు పూర్తి కాలేదని ఎమ్మెల్యేను ప్రశ్నించారు. అధికారుల సమన్వయంతో పనులు వేగంగా పూర్తి చేస్తానని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు.



## భారత్‌తో వాణిజ్య బంధం మరింత బలోపేతం

- అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్క్ రూబియో

డెన్వే: నాలుగు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం భారత్‌కు చేరుకున్న అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్క్ రూబియో ప్రధాని మోదీతో సమావేశమయ్యారు. వైట్‌హౌస్‌ను సందర్శించాలని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తరఫున ఆయన మోదీని ఆహ్వానించారు. సేవా థీర్ట్ (పీఎంఎఫ్)లో దాదాపు గంటకు పైగా ప్రధానితో భేటీ అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. భద్రత, వాణిజ్యం, సాంకేతిక రంగాలలో అమెరికా-భారత్ సహకారాన్ని మరింతగా పెంపొందించే మార్గాలపై ప్రధాని మోదీతో చర్చించినట్లు మార్క్ రూబియో పేర్కొన్నారు. తమ దేశానికి భారత్ ఓ కీలక భాగస్వామి అన్నారు. అమెరికా-భారత్ మధ్య వాణిజ్య సంబంధాలు మరింత బలపడుతున్నాయని.. భారతీయ కంపెనీలు తమ దేశంలో 20 బిలియన్ డాలర్లకు పైగా పెట్టుబడులు పెట్టాయని తెలిపారు. భారత్‌కు ముడి చమురు సరఫరా చేయడానికి తమ దేశం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. అదే సమయంలో ప్రపంచ ఇంధన మార్కెట్‌ను తన ఆధీనంలోకి తీసుకోవడానికి ఇరాన్ చేస్తున్న ప్రయత్నాలను తాము ఎప్పటికీ అంగీకరించబోమన్నారు. ప్రధాని మోదీకి, ట్రంప్‌నుకు మధ్య మంచి స్నేహపూర్వక సంబంధాలు ఉన్నాయని రూబియో అన్నారు. వార్షిక కేవలం తాత్కాలిక ప్రయోజనాల గురించే కాకుండా దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలపైనూ దృష్టిపెడతారని పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో దేశంలో మందుతున్న ఎండల గురించి మాట్లాడుతూ..



వేడిగా ఉన్నందున తన ప్రసంగాన్ని క్లుప్తంగా ముగించాలి సుకుంటున్నానంటూ చమత్కరించారు. ప్రపంచ శ్రేయస్సు కోసం కలిసి పనిచేస్తాం: ప్రధాని మోదీ అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి రూబియోతో భేటీపై ప్రధాని మోదీ స్పందించారు. భారత్-అమెరికా వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం పురోగతితోపాటు ప్రాంతీయ, అంతర్జాతీయ శాంతి భద్రతలు తదితర అంశాలపై చర్చలు జరిపామన్నారు. భవిష్యత్తులో ఇరుదేశాల మధ్య బంధం మరింత బలపడుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచ శ్రేయస్సు కోసం అమెరికాతో కలిసి పని చేస్తామన్నారు. ఇరాన్‌తో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతలను పరిష్కరించుకోవడానికి శాంతియుత చర్యలు జరపాలని ఈ సందర్భంగా ప్రధాని సూచించారు.

## జనగణన ప్రక్రియలో మరింత పురోగతి సాధించాలి

- సమీక్షించి అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జనాభా గణన-2027 కార్యక్రమాన్ని నిర్దేశిత గడువులో పూర్తిచేసేందుకు అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ ఆదేశించారు. కలెక్టర్‌లేలో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో గ్రామీణ ప్రాంతాలు, జీవీఎస్ పరిధిలో జరుగుతున్న జనాభా గణన పురోగతిపై ఆయన సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ హౌస్ లిస్టింగ్, జనాభా సమాధులు, ఖాళీ, తాళాలు వేసి ఉన్న ఇళ్ల గుర్తింపు వంటి అంశాలను క్షేత్రస్థాయిలో సమగ్రంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. గ్రామాలు, వార్డుల్లో మిగిలిన కుటుంబాల సమాధును పూర్తి చేయడానికి ప్రత్యేక డ్రైవ్‌ను విస్తృతంగా చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ప్రత్యేకించి ఇన్స్టిట్యూషనల్ హౌస్‌హోల్డ్స్ అయిన హాస్టళ్లు, వివిధ ఆశ్రమాలు, ఆస్పత్రులు, లాడ్జీలు తదితర ప్రాంతాల్లో పూర్తి స్థాయి సమాచారం సేకరించాలన్నారు. అలాగే లాక్డ్ హౌస్‌ల విషయంలో ఎన్యుమరేటర్లు పలుమార్లు సందర్శించి, పొరుగువారు, వాచ్‌మెన్లు, గ్రామ అధికారులు, అపార్ట్‌మెంట్ అసోసియేషన్ల ద్వారా వివరాలు సేకరించాలని సూచించారు. ప్లీట్ ప్లాంట్ పరిధిలో నివాసితులకు ఉన్నతాధికారుల ద్వారా సమాచారం వెళ్లాలా ఛార్జ్ అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఎన్టీఆర్ కాలనీల్లో నివాసం ఉంటున్న వారి వివరాలను, లేనివారి వివరాలను ప్రత్యేకంగా సేకరించాలని చెప్పారు. జిల్లాలో సమాధైన డేటాలో ఉన్న వ్యత్యాసాలను గుర్తించి



తక్షణమే సరిదిద్దాలన్నారు. మే 30 తర్వాత ఎలాంటి సవరణలకు అవకాశం ఉండదని, అందువల్ల నిర్దేశిత గడువులోపే అన్ని లోపాలను సరిచేయాలని స్పష్టం చేశారు. సెల్ఫ్ ఎన్యుమరేషన్ వినియోగాన్ని పెంచాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఇదిలా ఉండగా గ్రామీణ మండలాలైన పెండ్రుర్తి, పద్మనాభం, భీమిలి, ఆనందపురం పరిధిలో 96.55 శాతం జనగణన ప్రక్రియ పూర్తయిందని జేసీ చెప్పారు. అర్బన్ పరిధిలో 93.75 శాతం పూర్తయిందని జీవీఎస్ కమిషనర్ వివరించారు. సమావేశంలో జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర్, డిఆర్ఎస్ ఎం. వినోద్ కుమార్, అర్బన్ పరిధిలో జీవీఎస్ కమిషనర్, సంగీత్ మారుర్, పిడిసీలు రమణమూర్తి, వర్మ, డిప్యూటీ కలెక్టర్లు దయానిధి, మధుసూధనరావు, జ్ఞానవేణి, సునీత, సంబంధిత రెవెన్యూ అధికారులు, జీవీఎస్ అధికారులు, ఛార్జ్ అధికారులు, ఎన్యుమరేషన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## చోలీలకు అడ్డుకట్ట వేయడంతో పాటు, బాధితులకు సత్వర న్యాయం

- పోలీస్ కమిషనర్ (సీపీ) శంఖభ్రత బాగ్చి

విశాఖపట్నం: నగరంలో చోలీలకు అడ్డుకట్ట వేయడంతో పాటు, బాధితులకు సత్వర న్యాయం చేయడమే లక్ష్యంగా విశాఖ క్రైమి విభాగం పోలీసులు శ్రమిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా విశాఖ పోలీస్ కమిషనర్‌లేలో నిర్వహించిన ఏప్రిల్ నెల 'రికవరీ మేకా'లో రికార్డు స్థాయిలో రికవరీ చేసిన సాత్తును బాధితులకు అందజేశారు. ఏప్రిల్ నెలలో కమిషనర్‌లేలో పరిధిలో మొత్తం 68 చోరీ కేసులు సమాధు కాగా, ఛేదించారు. ఈ కేసులతో సంబంధం ఉన్న 60 మంది ముద్దాయిలను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ ముద్దాయిల నుంచి రూ. 1.04 కోట్ల విలువైన ప్రాపర్టీని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇందులో 924.14 గ్రాముల బంగారం, 4.5 కేజీల వెండి, రూ. 3.12 లక్షల నగదు ఉన్నాయి. ఈ సాత్తును పోలీస్ కమిషనర్ (సీపీ) శంఖభ్రత బాగ్చి చేతుల మీదుగా బాధితులకు సురక్షితంగా అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ.. గడిచిన 22 నెలల్లో విశాఖ పోలీస్ కమిషనర్‌లేలో పరిధిలో అత్యుత్తమ పనితీరు కనబరిచామని, మొత్తం 9,200 మంది బాధితులకు సమాధులు రూ. 22 కోట్ల విలువైన ప్రాపర్టీని రికవరీ చేసి అందజేశామని వెల్లడించారు. ఇటీవల నగరంలో కలకలం రేపిన హానీ ట్రాప్ కేసుపై సీపీ స్పందిస్తూ.. ఈ కేసులో ప్రధాన నిందితుడిని ఇప్పటికే అదుపులోకి తీసుకున్నామని, దీని వెనుక ఇంకా ఎవరైనా ఉన్నారా



అనే కోణంలో లోతుగా విచారణ జరుపుతున్నామని తెలిపారు. అలాగే నగరంలో పెరుగుతున్న సైబర్ నేరాల పట్ల ప్రజలు అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలని శంఖభ్రత బాగ్చి పిలుపునిచ్చారు. ఆన్‌లైన్ లోన్ యాప్‌లు, పార్ట్ టైమ్ జాబ్స్ పేరుతో మోసాలు జరిగినా, లేదా ఎవరైనా ఆన్‌లైన్‌లో అసభ్యకరంగా బ్లాక్‌మెయిల్‌కు పాల్పడినా ఏమాత్రం భయపడకుండా వెంటనే పోలీసులను సంప్రదించాలని లేదా జాతీయ సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్‌లైన్ నంబర్‌ను ఆశ్రయించాలని సీపీ శంఖభ్రత బాగ్చి స్పష్టం చేశారు.

సంపాదకీయం

# మౌలిక వసతుల కల్పనలో ప్రభుత్వాలు చురుగ్గా వ్యవహరించాలి

ఆకాశాన్ని తాకుతున్నట్లుండే మహాసౌధాలు, వెలుగు జిలుగుల వ్యాపార కేంద్రాలు, వలసలతో నగరభారతం అంతకంతకూ విస్తరిస్తోంది. అయితే, దీపం కింద చీకటిని తలపిస్తూ మన పట్టణాల పురోగతి మాటున పర్యావరణ, మానవ సంక్షోభం కమ్ముకొస్తోంది. ఆర్థిక వృద్ధి కోణంలోంచి తప్ప జనజీవన ప్రమాణాల ఆధారంగా మన నగరాల బాగోగులను పట్టించుకోని ప్రభుత్వాల ప్రాస్పర్తి విధానాల ఫలితంగా ప్రజల బతుకులు నరకతుల్యమవుతున్నాయి. 2019-24 మధ్య చేపట్టిన ఒక అధ్యయనాంశాలు తాజాగా ఇదే విషయాన్ని స్పష్టం చేశాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అభివృద్ధిలో ముందున్నా, మురికికూపాలుగా భ్రష్టుపట్టిన నగరాలలో 35శాతానికి పైగా ఇండియాలోనే ఉన్నట్లు ఆ పరిశోధన లెక్కతేల్చింది. శిలాజ ఇంధనాల విచ్చలవిడి వినియోగం వల్ల పలు భారతీయ నగరాలలో ప్రమాదకర నైట్రోజన్ డయాక్సైడ్ ఉద్గారాలు ఇప్పటికే కట్టతప్పినట్లు అది హెచ్చరించింది. జాతీయ వాయుశుద్ధి కార్యక్రమం అమలవుతున్న పట్టణాల్లోనూ అతిసూక్ష్మ ధూళికణాల సాంద్రత దట్టమవుతుండటం పరిస్థితి తీవ్రతను వెల్లడిస్తోంది. ఈ దురవస్థలో భారతీయుల ఆయుర్దాయం సగటున మూడున్నరేళ్లు తరిగిపోతోంది. పట్టణాల ప్రగతికి సంబంధించి సర్కారి ప్రకటనలకూ వాస్తవంలోని దౌర్భాగ్య పరిస్థితులకూ మధ్య నెలకొన్న హస్తీమతకాంతరానికి ఇది తార్కాణంగా నిలుస్తోంది. దేశవ్యాప్తంగా 2005-23 మధ్యలో పట్టణ ప్రాంతాలు అదనంగా 25 లక్షల హెక్టార్ల మేర విస్తరించాయి. ప్రస్తుతం దేశ జీడిపీల్ 60శాతాన్ని నగరాలే సమకూర్చుతున్నాయి. వాటిలోనే ఎక్కువగా ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు అందివస్తున్న నేపథ్యంలో 2050 నాటికి పట్టణభారత జనాభా 95కోట్లకు పైబడుతుందని అంచనా. అందుకు అనుగుణంగా నగరాల రూపురేఖలు మారుతున్నాయా అంటే- లేనేలేదు. గడిచిన పదేళ్లలో పట్టణాభివృద్ధికి రూ.8.36 లక్షల కోట్లు వెచ్చించినా జనజీవన స్థితిగతులు మెరుగుపడలేదు. మన దేశంలో సగానికిపైగా నగరాలకు బృహత్ ప్రణాళికలే కొరవడాయి. నాలాలు, చెరువులు కబ్బాల పాలవుతున్నాయి. వానాకాలంలో లోతట్టు ప్రాంతాలు మునుగుతున్నాయి. మరోవైపు, నగరాలలో వ్యక్తిగత వాహనాల వినియోగం అధికమవుతోంది. వాటికి అనుగుణంగా రోడ్ల విస్తరణ జరగకపోతుండటంతో బెంగళూరు, పుణె, హైదరాబాద్ వంటిచోట్ల వాహనదారులు గంటల తరబడి ట్రాఫిక్ లో చిక్కుకుని అల్లాడుతున్నారు. పద్మవ్యాహ్ని తలపించే పట్టణ రహదారులపై సురక్షితంగా ప్రయాణించడం జనానికి ప్రతిరోజూ ఒక పరీక్ష అవుతుండటమే విషాదకరం. చాలామంది పట్టణవాసుల్లో పౌరస్పృహ లోపిస్తుండటంతో అనవసర ఉత్పాదనలు దాపురిస్తున్నాయి. ప్లాస్టిక్ కవర్లు, ఇతర వ్యర్థాలను ఎక్కడపడితే అక్కడే పడేస్తుండటంతో అవి డ్రైనేజీలకు అడ్డుపడి భారీ వర్షాల సమయంలో వరదలకు కారణమవుతున్నాయి. మురుగునీటి ప్రవాహాలతో అంటువ్యాధులూ ప్రబలుతున్నాయి. ఇరుకిరుకు రోడ్లకు తోడు ఫుట్ పాత్లనూ ఆక్రమిస్తుండటం, విచ్చలవిడి పార్కింగ్లతో ప్రమాదాలు పరిపాటిగా మారుతున్నాయి. తాజా పరిశీలనలో ఏపీ వ్యాప్తంగా 216 జాతీయ రహదారిపై ఇలాంటి దృశ్యాలన్నీ కనిపించాయి. బహిరంగ మాత్ర విస్తరణ, ఇష్టారీతిగా ఉమ్మివేయడం తదితరాలతో చాలా పట్టణాల్లోని జనసమ్మర్ద ప్రాంతాల్లో దుర్భర వాతావరణం నెలకొంటోంది. ఇలాంటి నడవడిక ఎవరికీ మంచిది కాదనే ఆలోచన అందరిలో పెరిగితేనే మన నగరాలు ఆహ్లాదకర జీవనానికి ఆటపట్టులు కాగలవు. వాటి తలరాత పూర్తిగా మారాలంటే మాత్రం స్థానిక అవసరాలకు తగినట్లు ప్రణాళికాబద్ధమైన మౌలిక వసతుల కల్పనలో ప్రభుత్వాలు చురుగ్గా వ్యవహరించాలి.

# బల్కె వ్యర్థాల ఉత్పత్తిదారులు శాస్త్రీయ వ్యర్థాల నిర్వహణ పాటించాలి

- జీవీఎస్ అడిషనల్ కమిషనర్ పల్లి నల్లనయ్య -  
తూర్పు జోన్ వార్డు నెం.15లో బల్కెవేస్ట్ జనరేటర్లకు అవగాహన కార్యక్రమం - ఆన్సెట్ కంపోస్టింగ్, వ్యర్థాల విభజనపై ప్రత్యేక చైతన్యం



విశాఖపట్నం: బల్కె వ్యర్థాల ఉత్పత్తిదారులు మూలస్థాయిలోనే తడి, పొడి వ్యర్థాలను వేర్వేరుగా విభజించి, తడి వ్యర్థాలను ఆయా ప్రాంతాల్లోనే శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో శుద్ధి చేయాలని జీవీఎస్ అడిషనల్ కమిషనర్ పల్లి నల్లనయ్య సూచించారు. ఆయన మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ తూర్పు జోన్ పరిధిలో స్వచ్ఛత, సుస్థిర వ్యర్థాల నిర్వహణపై అవగాహన కార్యక్రమాలలో భాగంగా వార్డు నెం.15, జేఆర్ నగర్ ప్రాంతంలో బల్కె వేస్ట్ జనరేటర్లకు ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బల్కె వేస్ట్ జనరేటర్లకు నిబంధనల మేరకు ఆన్సెట్ తడి వ్యర్థాల శుద్ధి, మూలస్థాయిలో వ్యర్థాల విభజన, శాస్త్రీయ వ్యర్థాల నిర్వహణ పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించారు. తడి వ్యర్థాలను కంపోస్టింగ్ ద్వారా ప్రాసెస్ చేయడం, వికేంద్రీకృత వ్యర్థాల నిర్వహణ విధానాలను అమలు చేయడం ద్వారా వ్యర్థాల రవాణా భారం తగ్గడమే కాకుండా పర్యావరణ పరిరక్షణకు దోహదపడుతుందని అడిషనల్ కమిషనర్ తెలిపారు. ప్రతి బల్కె

వేస్ట్ జనరేటర్ తమ ప్రాంగణంలోనే వ్యర్థాల నిర్వహణకు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. విశాఖ నగరాన్ని స్వచ్ఛ నరేక్షన్ 2025-26 లో దేశంలోనే ప్రథమ పరిశుభ్ర నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు బల్కె వేస్ట్ జనరేటర్లు, నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలు సహకరించాలని అదనపు కమిషనర్ వారిని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎంహెచ్.బి. ప్రసాదరావు, శానిటరీ సూపర్వైజర్, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్, జేఆర్ నగర్ ఆర్డర్లబ్లాక్ అధ్యక్షుడు కె.ఎం.ఆర్. మూర్తి, బల్కె వేస్ట్ జనరేటర్లు మరియు ఇతర జీవీఎస్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# భైరవవాకలో 'క్లీన్ స్వీప్'.. పరిసరాలను శుభ్రం చేసిన ఎమ్మెల్యే గంటా.. ఎమ్మెల్సీ నాగబాబు

సింహాచలం: పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకునే దిశగా ప్రజలను చైతన్యం చేయాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు పిలుపునిచ్చారు. సింహాచలం సమీపంలోని భైరవవాక ఆలయ పరిసరాల్లో క్లీన్ స్వీప్ స్వచ్ఛత కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీ కొణిదల నాగబాబుతో కలిసి శనివారం ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. ప్లాస్టిక్ వినియోగం ఎంత ప్రమాదకరమో పాఠశాల దశ నుంచే విద్యార్థులందరికీ తెలియజేయాలని అవసరం ఉందన్నారు. క్లీన్ స్వీప్ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ప్రతి రోజూ వేలాది మంది భక్తులు భైరవవాక ఆలయ దర్శనానికి వస్తున్న నేపథ్యంలో వారికి కనీస సౌకర్యాల కల్పించాలని అవసరమందని నాగబాబు పేర్కొన్నారు. అటవీ శాఖ నిబంధనల కారణంగా ఆలయ పరిసరాల్లో ఎలాంటి పనులు చేసే అవకాశం లేకుండాపోయిందని గంటా తెలిపారు. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లి

పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని నాగబాబు పేర్కొన్నారు. ప్లాస్టిక్ సంచుల స్థానంలో గుడ్ల సంచులు వాడాలన్నారు. పారిశుధ్య కార్యకలాపాలలో కలిసి చిప్పడంతో ఆలయ పరిసరాల్లో ఉన్న చెత్తను గంటా, నాగబాబు, సిబ్బందితో కలిసి శుభ్రం చేశారు.

# క్లీన్ అనకాపల్లి జిల్లాగా తీర్చిదిద్దడంలో ప్రతిఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి

- జిల్లాలో సంపూర్ణ పారిశుధ్య కార్యక్రమానికి 4 వారాలపాటు స్పెషల్ డైవ్ - రోడ్లపై చెత్తలేకుండా పరిశుభ్రంగా ఉండాలి - రోడ్లపై పరిశుభ్రత స్పష్టంగా కనిపించాలి - ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్ ప్రారంభ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్



అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: పరిశుభ్రత లక్ష్యంగా నిర్వహించే ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్ కార్యక్రమాల్లో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వామ్యం కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక రాజీవ్ గాంధీ ఇండోర్ స్టేడియం వద్ద "ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ జీవీఎస్ జోన్లో కమిషనర్ డాక్టర్ లక్ష్మీ తులసి తో కలిసి ప్రారంభించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పరిశుభ్రత, శాస్త్రీయ వ్యర్థాల నిర్వహణపై మార్గదర్శకాలు జారీ చేసినందున, ముఖ్యమంత్రి సూచనల మేరకు జిల్లాలో సాలిడ్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ నిబంధనలను 100 శాతం అమలు చేయడమే లక్ష్యంగా చర్యలు చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు. రోడ్లు, డ్రైన్లు, ప్రజా ప్రదేశాలు

గార్బేజ్ ఫ్రీగా ఉండేలా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు వెల్లడించారు. స్వర్ణఆంధ్ర-స్వచ్ఛఆంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" పేరుతో ప్రభుత్వం నెల రోజుల ప్రత్యేక ప్రచార కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిందని, జిల్లాస్థాయి అధికారుల నుంచి పారిశుధ్య కార్యకర్తల వరకు అందరినీ భాగస్వామ్యం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రజల్లో సాలిడ్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ నిబంధనలపై అవగాహన కల్పించడం ప్రధాన ఉద్దేశమని చెప్పారు. "ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" కార్యక్రమంలో జీవీఎస్ జోన్లో కమిషనర్ డాక్టర్ లక్ష్మీ తులసి, జోన్ సూపరిండెండెంట్ ఇంజనీర్ కె శ్రీనివాసరావు, ఇతర జీవీఎస్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పరిశుభ్ర విశాఖే లక్ష్యంగా ప్రతి ఒక్కరూ కలిసి రావాలి

- ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్ ప్రారంభంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ - భాగస్వామ్యమైన జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్, ఇతర అధికారులు



విశాఖపట్టణం, చైతన్యవారణి: పరిశుభ్ర విశాఖే లక్ష్యంగా నిర్వహించే ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్ కార్యక్రమాల్లో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వామ్యం కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ పిలుపునిచ్చారు. నగరంలో "ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్, జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్ ప్రారంభించారు. ఆర్.కె. బీచ్ పరిధిలోని లుంబినీ పార్కు వద్ద నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో అధికారులు, పారిశుధ్య సిబ్బంది పాల్గొని శుభ్రతా చర్యలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సాలిడ్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ రూల్స్-2026 అమలుపై సుప్రీంకోర్టు కీలక ఆదేశాల జారీ చేసినందున, దానికనుగుణంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పరిశుభ్రత, శాస్త్రీయ వ్యర్థాల నిర్వహణపై మార్గదర్శకాలు అమలు చేస్తున్నట్లు గుర్తు చేశారు. ముఖ్యమంత్రి సూచనల మేరకు నగరంలో సాలిడ్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ నిబంధనలను 100 శాతం అమలు చేయడమే లక్ష్యంగా చర్యలు చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు. రోడ్లు, డ్రైన్లు, ప్రజా ప్రదేశాలు గార్బేజ్ ఫ్రీగా ఉండేలా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు వెల్లడించారు. "ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" పేరుతో ప్రభుత్వం నెల రోజుల ప్రత్యేక ప్రచార కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిందని, తొలి వారంలో ఎల్లో పాయింట్స్, రెడ్ పాయింట్స్, గార్బేజ్ డంప్స్ టాలింపుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించనున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లాస్థాయి అధికారుల నుంచి పారిశుధ్య కార్యకర్తల వరకు అందరినీ భాగస్వామ్యం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రజల్లో సాలిడ్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ నిబంధనలపై అవగాహన కల్పించడం ప్రధాన ఉద్దేశమని చెప్పారు. విశాఖలో ఇప్పటికే వ్యర్థాల నిర్వహణను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నామని పేర్కొన్న కలెక్టర్ మెర్రి విలేజెస్లో కనిపిస్తున్న చెత్త కుప్పలను పూర్తిగా తొలగించేందుకు జీవీఎస్ ప్రత్యేక కార్యచరణతో ముందుకు సాగుతుందన్నారు. నాలుగు వారాల పాటు "ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహిస్తామని, విశాఖను మరింత పరిశుభ్రమైన నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కట్టుబడి ఉన్నామని స్పష్టం చేశారు. స్వచ్ఛ నరేక్షన్-2026 మూల్యాంకనం ఇప్పటికే ప్రారంభమైందని, కేంద్ర గృహ, పట్టణ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ తరఫున థర్డ్ పార్టీ నర్సేలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపిన ఆయన విశాఖకు మంచి ఫీడ్బ్యాక్ ఇచ్చి దేశంలోనే అత్యుత్తమ పరిశుభ్ర నగరంగా నిలబెట్టాలని ప్రజలను కోరారు. స్వచ్ఛ నరేక్షన్లో విశాఖకు ఫస్ట్ ర్యాంక్ సాధించేందుకు ప్రజల సహకారం అత్యంత అవసరమని కలెక్టర్ ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో జీవీఎస్ అదనపు కమిషనర్ నల్లనయ్య, సీఎంవో నరేష్ కుమార్, స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు రామిరెడ్డి, నాగలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఓబీసీ మోర్చా జిల్లా కార్యదర్శిగా బొత్స జగదీష్ నియామకం

- నూతనంగా నియమితులైన వారికి కెఎన్ఆర్ అధ్యక్షులలో నియామక పత్రాల అందజేత



గాజువాక, చైతన్యవారణి: విశాఖ జిల్లాలో భాజపా ఓబీసీ మోర్చాను బలోపేతం చేసే దశలో గాజువాక నుంచి పలువురుకి పదవులు దక్కాయి. ఈ మేరకు గాజువాక భాజపా కార్యాలయంలో రాష్ట్ర మీడియా ప్యానెలిస్ట్, నియోజకవర్గ కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో జిల్లా ఓబీసీ మోర్చా అధ్యక్షుడు రోసశీకి విజయ చంద్రుడు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. జిల్లా కార్యదర్శిగా బొత్స జగదీష్, నియోజకవర్గ లీగల్ సెల్ ఇంచార్జిగా పతివాడ జయకృష్ణ లను నియమిస్తూ నియామక పత్రాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా విజయ చంద్రుడు కేవల ఆర్ మాట్లాడుతూ భారతీయ జనతా పార్టీకి ఓబీసీలు మూల స్తంభాలని అన్నారు. పార్టీని బలోపేతం చేయడంలో ఓబీసీలు కీలక పాత్ర పోషించాలని అందుకోసమే జిల్లాలో సమర్థులకు గుర్తింపి పదవులు కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. గాజువాకలో కెఎన్ఆర్ సారధ్యంలో అన్ని విభాగాల సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్నామని కితాచిచ్చారు. ఓబీసీకి

అందగా నిలుస్తోన్న భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పివిఎన్ మాధవ్, రాష్ట్ర ఓబీసీ మోర్చా అధ్యక్షుడు రోంగిలి గోపీ శ్రీనివాస్, జిల్లా జీజీపీ అధ్యక్షుడు పరశురామరాజులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. అనంతరం ఇటీవల రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యురాలిగా నియమితులైన ఈగలపాటి యువలక్ష్మితో పాటు నూతనంగా నియమితులైన వారిని ఘనంగా సన్మానించారు. కార్యాలయంలో కొత్త గాజువాక మండల అధ్యక్షులు ఒమ్మి రంగ నాయకులు, ఎస్సీ మోర్చా జిల్లా కార్యదర్శి కొల్లి మనోహర్, పేర్ల త్యాగరావు, లోకేశ్, రామస్వామి, రామునాయుడు, రాజశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జీవీఎస్ 95వ వార్డులో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర - స్వర్ణ ఆంధ్ర కార్యక్రమం

- పాల్గొన్న మాజీ కార్పొరేటర్ ముమ్మన



పెందర్తి, చైతన్యవారణి: జీవీఎస్ 95వ వార్డు పాపయ్యరాజుపాలెం బిసి కాలనీలో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర - స్వర్ణ ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించిన ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్ - ఒక రాష్ట్రం, ఒక పరిశుభ్రత లక్ష్యం" కార్యక్రమంకు ముఖ్య అతిథిగా స్థానిక జీవీఎస్ 95వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ ముమ్మన దేవుడు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ కార్పొరేటర్ ముమ్మన జీవీఎస్ పారిశుధ్య కార్యకర్తలతో కలిసి పనిముట్లు పట్టుకొని రోడ్లు పరిసర ప్రాంతాలను శుభ్రం చేస్తూ పరిశుభ్రతపై తన నిబద్ధతను తెలియజేశారు. స్వచ్ఛ ఆంధ్ర ప్లాస్టిక్ రహిత రాష్ట్రంలో భాగంగా సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ కవర్లను పక్కనపెట్టి జనవసార గుడ్ల సంచులపై అవగాహన కలిగించి ప్లాస్టిక్ నుంచి వచ్చే గుడ్ల సంచే ముద్దు అని ప్రతి ఒక్కరికి తెలిసే విధంగా మార్కెట్లు వెళ్లేటప్పుడు ఇంటి నుండి నాణ్య, గుడ్ల సంచులనే తీసుకెళ్లాలని, ఇళ్లలో వచ్చే చెత్తను ఎక్కడ పడితే అక్కడ రోడ్లపై వేయకూడదని జీవీఎస్ చెత్త బండ్లకు మాత్రమే చెత్తను అందించాలని ముమ్మన అన్నారు. మాజీ కార్పొరేటర్ ముమ్మన మాట్లాడుతూ మనందరి భవిష్యత్తు కోసం ఆరోగ్యం కోసం

పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవలసిన బాధ్యత అందరిపైనా ఉందన్నారు. ప్రభుత్వ నిబంధనలు పాటించి ప్రతి ఒక్కరూ దోమల నివారణకు పాటుపడాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో జీవీఎస్ సానిటేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ రమణమూర్తి, సచివాలయాల శానిటేషన్ సెక్టర్లు, జీవీఎస్ శానిటేషన్ సూపర్వైజర్లు, జనసేన 95వ వార్డు అధ్యక్షులు కంచిపాటి మధు, టిడిపి 95వ వార్డు మాజీ అధ్యక్షులు డాట్ల మధు, బిజెపి 95,97వ వార్డుల ఉపాధ్యక్షురాలు కెవిఆర్. లక్ష్మి, కూటమి నాయకులు చిన్నంనాయుడు, జగ్గ నాయుడు, వెంకటేశ్, వరాధిని, సూర్య కుమారి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే టాన్సిల్స్ వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయని, దీని వల్ల నీరు తాగడానికి, మింగడానికి చాలా రకాలుగా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులు సంభవించినప్పుడల్లా దగ్గు, జ్వరం, కడుపు నొప్పి ఇంకా గొంతునొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యలు చాలా సాధారణం. ఇక మారుతున్న వాతావరణం వల్ల ప్రతిసారి పలకరించే సమస్యల్లో అతిపెద్ద సమస్య ఏంటంటే గొంతు ఇన్ఫెక్షన్. ఇక మీరు కూడా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటే ఇప్పుడు చెప్పే హెల్త్ రెమెడీలు సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు. అవేంటంటే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, శ్లేష్మం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీమ్తో ఆవిరి పట్టేటప్పుడు దుప్పటి లేదా టవల్తో ముఖాన్ని కప్పుకోవాలి. కనీసం 5 నుంచి 7 నిమిషాల వరకు ఆవిరి పట్టాలి. ఒక లీటరు నీటిలో 1 టీస్పూన్ తులసి, ఎండుమిర్చి, ఎండు అల్లం, దాల్చిన చెక్కలను వేసి సన్నని మంటలపై బాగా వేడి చేయాలి. ఇందులోని ఔషధ గుణాలన్నీ నీళ్లలోకి వచ్చి కషాయం తయారు అవుతుంది. కషాయం తక్షణం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవి కాలంలో ఐస్ క్రీం, శీతల పానీయాలు తాగడం చాలా సరదాగా ఉంటుంది. కానీ



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!

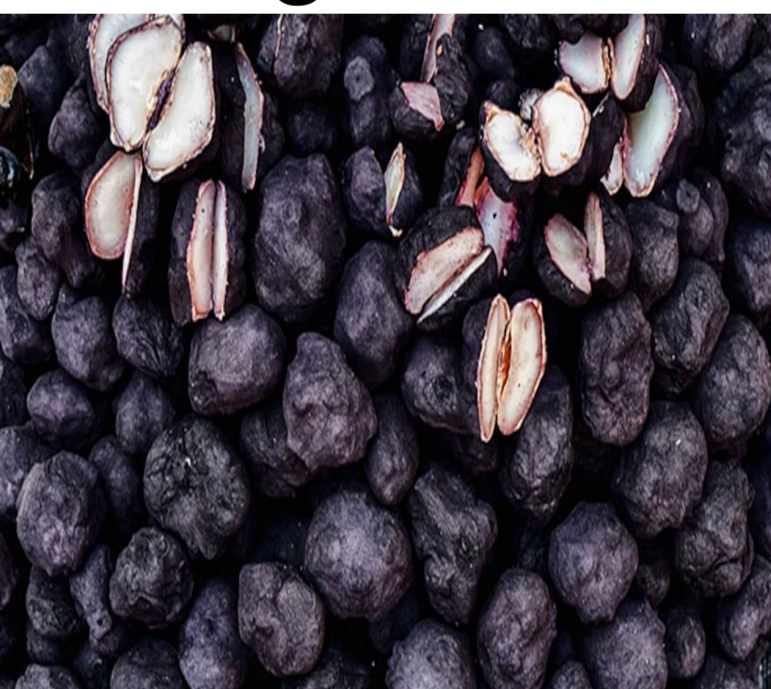
పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని 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. (ప్రిజెంట్) 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 సిండ్రోమ్కు దారి తీస్తుంది. దీని కారణంగా మీరు ఎల్లప్పుడూ నీరసంగా, అలసటగా ఉంటారు. ఎక్కువగా తలనొప్పి సమస్య కూడా వేధించే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాలు ఎక్కువ తాగితే ఖచ్చితంగా బాడిలో తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, అతిసారం వంటి సమస్యలు



ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోసిస్ సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. 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 ఎదుర్కొంటున్న 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 బీబీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. వాటర్ చెస్ట్ నట్లో నీరు సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని డీహైడ్రేషన్ నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది తిన్న తరువాత చాలా 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 (వైగ్నెస్) 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 స్కైల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమస్యలతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమస్యలను వంటివి అలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

# గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే, వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్, పులావ్, బీన్స్ కర్రీ, సలాడ్, పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో, వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్తాయి. అవి ఏంటంటే.. ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి. మరియు వీటిలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, కె, థయామిన్ మరియు నియాసిన్, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ, కెరటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు. అవేంటో మనము చూద్దాం పదం.. 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 యాంటీయాక్సిడ్ డెంట్స్,



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

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

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా పరిష్కరించుకోకపోతే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త సుష్యు 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. అలసట కారణంగా శారీరక, మానసికంగా ఇష్టాలు తగ్గవచ్చు. అయితే ఎప్పటికప్పుడు ప్రేమకు, సాన్నిహిత్యానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. సంతోషంగా కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం, చిన్న చిన్న రొమాంటిక్ క్షణాలు కలిగి ఉండడం వల్ల భార్యభర్తల



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



ఉంచుతుందంటుంది. అందుకే డయాబెటిస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు వుప్పలంగా 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 దుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావచ్చు. వీవీ వోల్ఫ్ క్రాఫ్ట్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ సరోద్ర కుమార్ ఈ విషయాలే 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 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 సరోద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఇంటి చిట్టాలను పొడించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆపై మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. దృష్టికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. కనుక అకారణంగా పదే పదే కంటి నుంచి నీరు వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం వద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

# ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

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



గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ 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 త్రో 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. రాత్రిళ్ళు 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. అరగటం తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

# ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ూ, విటమిన్ జి, బిరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జి ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ూ 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 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 కడుపుబొప్పి 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 తలెత్తుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇంట్లో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో అలర్జిని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అలర్జి వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ముగ్గురూ కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జిక్ కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



# కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్ కు ప్రిపరెస్ 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 మీరు 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 మోతేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఊపనివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బుట్టకు 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 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 తేటాయించండి. 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...

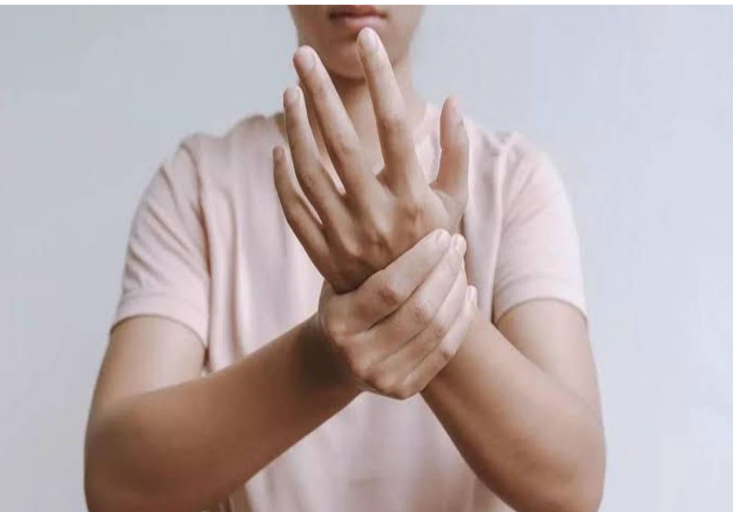
వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి.. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తాయి.. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగిపోయాయి.. 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 అల్లిసినీ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, గుండె-రక్తజల 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 వార్బరిన్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలువరచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున వీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అప్పులు తిన్నట్లు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహికా స్పిండ్లర్ కండరాన్ని నడబెడి, కడుపులో



ఆవుం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెలో మంట, వికారం వంటి +జ=బ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అప్పులు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ప్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వానిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అల్లె తీసుకోవడం ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్సిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లె తీసుకోవడం వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పాచిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పాచిచ్చే 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 నాడీపై ఒత్తిడి పెరగడమే. అంతేకాకుండా మజిక్ ట్యూ 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 విలమిష్ట ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విలమిష్ట ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో దీ12,



దీ6 విలమిష్టతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూలన చేస్తే సరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విలమిష్ట 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 అలవాట్లు కారణంగా కూడా శరీరంలో వచ్చి చేరుతుంది. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడంతో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఎలాంటి అలవాట్లతో ఇది శరీరంలోని రక్తంలో చేరుతుంది? ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండాలి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: కొందరు ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆలోచించకుండా.. అది పెద్ద భారంగా మారిందని బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్లు 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 నిద్రలేమిట్లో 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 గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చోనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో అలోమేటిగా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆలోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

# కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్న భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలూ 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 వస్తే కూర్చోలే ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సిన్ 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 చేసే తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో 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 కారంగాయల్లో 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 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 గాయోట్రోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణశయంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



మూత్రపిండంలో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాలిఫ్లవర్ తింటే అల్లె తీస్తుంది. ఇది దురద, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అలాగే గర్భిణీలు అధిక మొత్తంలో బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీ తక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటేనే గర్భిణీలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

# రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పారి!

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



రక్షించడానికి కూడా సహాయపడుతాయి. బిత్తాయి రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంతకాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతాయి. బిత్తాయి రసంలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసాంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బిత్తాయి పండు ఆస్టియో ఆర్టరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్టరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త ప్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఫ్లేవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బిత్తాయి జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే 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 కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరం నుంచి మలినాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు.. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ బార్లీ నీటిని తాగాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. బార్లీ నీటిలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బార్లీ నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గుండెల్లో మంట, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మూత్రపిండాల పనితీరుకు కూడా సహాయపడుతుంది. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి హానికరమైన పదార్థాలు



బయటకు వెళ్లిపోతాయి. శరీరం నిర్దిష్టకరణను సులభతరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ నీరు కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్లు, రాళ్ళు వంటి సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. బార్లీ నీరు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం 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 పట్టించుకోకపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది వంశపారంపర్య కారణాలు. నిపుణుల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులెవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం ఆందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, ఆధునిక జీవనశైలిలో జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మద్దం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక మరుకుతనం లేకపోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై



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

# యంగ్ గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

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



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

# తెల్లబర్రానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

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



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

# ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

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



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

# ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యవృద్ధి

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. లింపోసైటిక్, ఫాగోసైటిక్ అని పిలిచే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది ఈ ఆకుకూర. ఇదొక క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందింది. ఒక కప్పు లేదా 21 గ్రాముల ముడి కాలేలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒక గ్రాము, ఫైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కె లు లభిస్తాయి. విటమిన్ 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. రక్తప్రావం అధికంగా గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పొడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 చూరాలు ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే పొడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్లాట్ లు నియంత్రించాలి ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా



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

# మింది ప్రాంతానికి చెందిన భక్తుడు టీటీడీ నిత్య అన్నదానం పథకానికి లక్ష రూపాయలు విరాళం

- శ్రీవారి ను దర్శనం చేసుకున్న గోపిశెట్టి ఆదినారాయణ కుటుంబ సభ్యులు

గాజువాక, చైతన్యవారం: ప్రతినిత్యం భక్తి భావంతో ఉన్న గాజువాక నియోజకవర్గం 68వ వార్డు మింది ప్రాంతానికి చెందిన గోపిశెట్టి ఆదినారాయణ శుక్రవారం తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) నిర్వహిస్తున్న ఉచిత నిత్య అన్నదానం పథకం "మాతృశ్రీ తరిగొండ వెంగమాంబ నిత్యాన్నదానం పథకం" సంబంధించి నిర్వహించే ట్రస్ట్ "శ్రీ వేంకటేశ్వర అన్నప్రసాదం ట్రస్ట్" ద్వారా ప్రతిరోజూ వేలాది మంది భక్తులకు తిరుమలలో ఉచితంగా అన్నప్రసాదం జరుగుతుంది.. ఈ మేరకు తమ పరిధిలో ఆ యొక్క ప్రాంతాలలో భక్తి భావంతో ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు చేపడుతున్న గోపిశెట్టి ఆదినారాయణ శ్రీవారి నిత్య అన్నదానం ట్రస్ట్ కు అక్షరాల 1లక్ష రూపాయలు అందజేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ తాము ప్రతినిత్యం పలు ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు చేపడుతూ ఉంటామని, ప్రజలందరూ సుఖిష్టంగా ఉండాలని శ్రీవారు ను కోరుకున్నట్లు చెప్పారు. అందరిలో భక్తి భావం పెంపొందించుకోవాలని ఆయన కొనియాడారు. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం విరాళంగా ఇచ్చిన అనంతరం తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి వారి సన్నిధిలో కుటుంబ సమేతంగా స్వామి వారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలలో పాల్గొని స్వామివారి దర్శించుకుని తీర్ధప్రసాదాలు స్వీకరించారు.



# సోఫ్ట్వేర్ కాంప్లెక్స్ ను పరిశీలించిన రాష్ట్ర కార్యదర్శి, మాజీ కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డ్ సిద్ధార్థ నగర్ ప్రాంతం ఆసుకొని సోఫ్ట్వేర్ కాంప్లెక్స్ లో ఎంపీ శ్రీ భరత్ నిధులు 20 లక్షల రూపాయలతో షటిల్ బ్యూట్, వాలీబాల్, ప్రో కబాడీ కోర్టులు నిర్మాణం పనులను శనివారం మాజీ వార్డ్ కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్) పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ సంబంధిత కాంట్రాక్టర్ ను కలిసి జరుగుతున్న పనుల్లో నాణ్యత తగ్గకుండా చూడాలని త్వరలో ఈ సోఫ్ట్వేర్ కాంప్లెక్స్ ను ప్రజలకు అంకితం చేయబోతున్నామని అన్నారు. కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, కనకనత్యం, బొండా సూకరాజు, సిద్ధార్థ నగర్



అప్పారావు, దొడ్డి అప్పారావు, సురేష్, కార్తీక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అచ్యుతాపురంలో ఘనంగా ఎన్రోలైంట్ డ్రైవ్

- జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి స్వయంగా పాల్గొని డోర్ టు డోర్ ప్రచారం

అనకాపల్లి: అచ్యుతాపురం మండలం పెదపాడు-జగన్నప్పపేట గ్రామాలలో ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో విద్యార్థుల చేరికలను పెంపొందించేందుకు విస్తృత స్థాయిలో ఎన్రోలైంట్ డ్రైవ్ నిర్వహించారు. జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి గిడ్డి అప్పారావు నాయుడు స్వయంగా కార్యక్రమంలో పాల్గొని డోర్ టు డోర్ ప్రచారం నిర్వహించారు. తల్లిదండ్రులను ప్రత్యక్షంగా కలుసుకొని ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో అందుతున్న నాణ్యమైన విద్య, మౌలిక వసతులు, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పథకాల గురించి వివరించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్, గ్రామ పెద్దలతో గ్రామసభ నిర్వహించి ప్రభుత్వ పాఠశాలలను మరింత బలోపేతం చేయడానికి సహాయ సహకారాలు అందించాలని కోరారు. గ్రామాభివృద్ధికి ప్రభుత్వ పాఠశాలలు కేంద్రబిందువుగా నిలవాలని జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి సూచించారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమ ఫలితంగా ప్రైవేట్



పాఠశాలలలో చదువుతున్న 8 మంది విద్యార్థులను గ్రామంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్పించారు. విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల నుండి అంగీకార పత్రాలు స్వీకరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో అచ్యుతాపురం మండల విద్యాశాఖాధికారులు దేవరాయలు, రజనీ, అలాగే ఖగేష్ సిస్టం పాల్గొన్నారు. అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు రాత్రి 9.15 గంటల వరకు గ్రామంలో ప్రచారం నిర్వహించి తల్లిదండ్రులను ప్రభుత్వ పాఠశాలల వైపు ఆకర్షించే ప్రయత్నం చేశారు.

# అభివృద్ధి పేరుతో బలవంతపు భూసేకరణ తగదు



- రైతు సమస్యల పరిష్కారానికి పోరాటాలే శరణ్యం - ఏపీ రైతు సంఘం అధ్యక్షుడు కృష్ణయ్య

మునగపాక: అభివృద్ధి పేరుతో రైతుల నుంచి చంద్రబాబు ప్రభుత్వం బలవంతంగా భూసేకరణ చేస్తోందని, ఇది తగదని ఏపీ రైతు సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వి.కృష్ణయ్య విమర్శించారు. రైతులకు వ్యతిరేకంగా సీఎం చంద్రబాబునాయుడు పాలన సాగుతోందన్నారు. మునగపాకలోని రాధాకృష్ణ ఫంక్షన్ హాలులో నిర్వహించిన ఏపీ రైతు సంఘం 9వ జిల్లా మహాసభలో ఆయన మాట్లాడారు. కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రైతు వ్యతిరేక విధానాలకు పాల్పడుతున్నాయని ఆరోపించారు. రైతులకు మెరుగైన సేవలందిస్తామంటూ ఎన్నికల ముందు కూటమి నాయకులు ఇచ్చిన హామీలను బుట్టదాఖలు చేశారన్నారు. పంటలకు గిట్టుబాటు ధరలు లేక రైతులు అప్పుల పాలవుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కౌలు రైతులు కూడా ఈ ప్రభుత్వ హయాంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. రైతుల నుంచి భూములు సేకరిస్తున్న ప్రభుత్వం పరిహారం విషయంలో అన్యాయం చేస్తోందన్నారు. 2013 భూసేకరణ చట్ట ప్రకారం పరిహారం అందించాల్సి ఉన్నా ఎక్కడా అమలుకు నోచుకోలేదని చెప్పారు. పరిశ్రమల పేరిట పెద్ద మొత్తంలో భూములు సేకరించడం సరికాదన్నారు. పరిశ్రమల ద్వారా వచ్చే కాలుష్యం

పల్ల ఎంతోమంది అనారోగ్యం బారిన పడుతున్నారని తెలిపారు. పరిశ్రమల పేరుతో రైతుల జీవితాలతో చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ఆటలాడుతోందన్నారు. రైతు సమస్యల పరిష్కారానికి పోరాటాలే శరణ్యమని చెప్పారు. సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ముర్రా సూర్యనారాయణ మాట్లాడుతూ కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రైతుల ప్రయోజనాలను వక్రం పెట్టి భూస్వాముల అడుగులకు మడుగులువత్తడం తగదన్నారు. వ్యవసాయం ద్వారా కుటుంబాలను పోషించుకునే రైతుల నోటిలో ప్రభుత్వాలు మట్టి కొడుతున్నాయన్నారు. రైతు వ్యతిరేక విధానాలను అవలంబిస్తున్న కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు తగిన గుణపాఠం తప్పదని హెచ్చరించారు. గ్రామాల్లో రైతులు సంఘాలుగా ఏర్పాటు కావాలని తద్వారా పంచాయితీ సాధించుకోవచ్చని చెప్పారు. భూ సేకరణ చేసేటప్పుడు తప్పనిసరిగా పరిహారాన్ని టీడీఆర్ బాండ్ల రూపంలో కాకుండా బ్యాంకు ఆకౌంట్లో జమ అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు కర్ల అప్పారావు అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో పలు తీర్మానాలు ప్రవేశపెట్టారు. వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం నాయకుడు కర్ల వెంకన్న, సీబీఐయా నాయకుడు కోటేశ్వరరావు,ప్రధాన కార్యదర్శి అప్పలరాజు,రైతు ప్రతినిధులు నాయుడుబాబు,అక్షయ్ మహేశ్వరరావు, ఎస్.బ్రహ్మజీ,బెక్కలి జగ్గారావు, సదాశివరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# దళితులకు రాజ్యాంగబద్ధ హక్కులు కల్పించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వ సంస్థలపై ఉంది

- ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు ఆర్.సీతారాం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: దళితులకు రాజ్యాంగ బద్ధమైన హక్కులు కల్పించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వ సంస్థలపై ఉందని ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు సీతారాం అన్నారు. ఆయన వి ఎం ఆర్ డి ఎ చైర్మన్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన వి ఎం ఆర్ డి ఎ అధికారులతో సమీక్షించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, వీఎంఆర్ డిఎ వంటి సంస్థల్లో కాంట్రాక్టు, అవుట్సోర్సింగ్ నియామకాలలో ఎస్సీ వర్గాలకు సముచిత అవకాశాలు కల్పించాలని సూచించారు. దళితులకు ఉద్యోగాలు, వ్యాపార అవకాశాలు, భూముల రక్షణ, సామాజిక న్యాయం కల్పించే దిశగా ఎస్సీ కమిషన్ చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటుందని సీతారాం తెలిపారు. దళితుల హక్కుల పరిరక్షణలో ఎలాంటి రాజీ ఉండదని, అన్యాయం జరిగితే కమిషన్ నేరుగా జోక్యం చేసుకుంటుంది అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అసైన్డ్ భూముల రక్షణ విషయంలో అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని, పేద దళిత రైతుల భూములు అక్రమంగా కబ్జా కాకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతంలో దళితులు ఎదుర్కొంటున్న ఆనేక భూసంబంధిత, ఉపాధి, నివాస సమస్యలపై రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ దృష్టి సారించిందని, వాటి పరిష్కారానికి తగిన చర్యలు చేపడతామని పేర్కొన్నారు. వి ఎం ఆర్ డి ఎ కార్యదర్శి శ్రీ మురళీ కృష్ణ గారు, ముఖ్య ఇంజనీర్ శ్రీ వినయ్ కుమార్ గారు, సి ఎ ఓ శ్రీ హరి ప్రసాద్ గారు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతానికి చెందిన పలు దళిత సంఘాల ప్రతినిధులు, బాధితులు తమ సమస్యలను ఆయన దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. దళితులపై



జరుగుతున్న అన్యాయాలు, అసైన్డ్ భూముల అక్రమణలు, ప్రభుత్వ ప్రాజెక్టుల పేరుతో పేద రైతుల భూములు కబ్జాకు గురవుతున్న అంశాలపై పలువురు బాధితులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దళితులకు ఉద్యోగాలు, భూముల రక్షణ, వ్యాపార అవకాశాల్లో ప్రాధాన్యత కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. ముఖ్యంగా వీఎంఆర్ డిఎ పరిధిలో కాంట్రాక్టు, అవుట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగాలలో దళితులకు తగిన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని కోరారు. వి ఎం ఆర్ డి ఎ కార్యాలయానికి సంబంధిత ఫిర్యాదులతో పాటు గ్రామీణ ప్రాంతాలకు చెందిన వారు భూ వివాదాలు, ఉపాధి అవకాశాలు, గృహ స్థలాలు, కాంట్రాక్టు పనుల్లో వివక్ష, షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ కేటాయింపులు వంటి పలు అంశాలపై బాధితులు మొత్తం 32 మంది వినతిపత్రాలు అందజేశారు. వీఎంఆర్ డిఎ పరిధిలోని అనకాపల్లి చంద్రపల్లి లో అవుట్ ప్రాంతానికి చెందిన బాధితులు గత పాతికేళ్లుగా తమ సమస్యలు పరిష్కారం కాకుండా పెండింగ్లోనే ఉందని వాపోయారు. వీఎంఆర్ డిఎ పరిధిలో ఉన్న షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ లలో దళితులకు కూడా అడ్డ ప్రాతిపదికన దుకాణాలు కేటాయించాలని పలువురు విన్నవించారు. చిరు వ్యాపారాల ద్వారా ఆర్థికంగా ఎదగడానికి అవకాశాలు కల్పించాలని కోరారు.

# విత్తనాల బంతులతో సామాజిక వనాలు పెంచుదాం

- దేశీయ అడవి విత్తనాలు సేకరించుదాం - ఔషధ గుణాలు కలిగిన విత్తనాలు సేకరించడం అవసరం - వక్షులు గూళ్ళు పెట్టే చెట్లు విత్తనాలు సేకరించుదాం - శ్రీనివాసరెడ్డి, సినిఎఫ్, తిరుపతి సర్కల్



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: విత్తనాల బంతులతో సామాజిక వనాలు పెంచుదామని తిరుపతి సర్కల్ చీఫ్ కన్వెంటర్ ఆఫ్ ఫారెస్ట్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. గుంటూరు అటవీశాఖ కార్యాలయం నుంచి తిరుపతి, గుంటూరు సర్కిల్స్ పరిధిలోని బావట్ల, ప్రకాశం, గుంటూరు,బావట్ల, రాయచోటి, అన్నమయ్య, నెల్లూరు, తిరుపతి జిల్లాల డివిజన్లు, సోషల్ ఫారెస్ట్ అధికారులతో గ్రీన్ క్వెమెట్ టీం ఎన్నిక వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి, ఎపి బయోడైవర్సిటీ బోర్డు అవార్డు గ్రహీత అయిన జెవి రత్నం తో విత్తనాల బంతులు తయారు చేయడం గురించి అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశమేరకు రాష్ట్రం లో ప్రభుత్వం 2.5 కోట్ల విత్తనాల బంతులు తయారు చేయడం జరుగుతుంది అని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన ముందుగా మాట్లాడుతూ దేశీయ అడవి విత్తనాలు సేకరించుదాం అని వివరించారు. ఇందుకుగాను రత్నం సూచించిన అన్ని ప్రాంతాలలోనూ సోమవారం ఉదయం నుంచి విత్తనాలు సేకరించడం అవసరం అని గమనించండి న్నారు. ఔషధ గుణాలు కలిగిన విత్తనాలు సేకరించడం అవసరం అని, అలాగే వక్షులు గూళ్ళు పెట్టే చెట్లు విత్తనాలు సేకరించుదాం

అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రీన్ క్వెమెట్ టీం ఎన్నిక వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం మాట్లాడుతూ అరవై నుండి 70 శాతం దేశీయ అవు పేద, 30 నుంచి 40 శాతం మట్టి వినియోగించి, రెండు ఉండ చేయడానికి అనువుగా కలపాలి అని వివరించారు. ఆ విత్తనాల సైజ్ ను బట్టి 75 నుండి 150 గ్రాముల మిశ్రమానికి ఏదో ఒక రకం విత్తనాలు మూడు వంతున పెట్టి విత్తనాల బంతులు తయారు చేయాలి అని కోరారు . సీడ్ బాల్స్ తయారీ లో సీరు తగ్గలరాదని వివరించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో గుంటూరు కార్యాలయం నుంచి బావట్ల డివిజన్, రవిశంకర్, ప్రకాశం జిల్లా డివిజన్ విన్ డో కుమార్, గుంటూరు జిల్లా డివిజన్ హిమ శైలజ లు పాల్గొన్నారు, కాగా బావట్ల, రాయచోటి, అన్నమయ్య, నెల్లూరు, తిరుపతి జిల్లాల డివిజన్లు, సోషల్ ఫారెస్ట్ అధికారులు, రేంజ్ అధికారులూ కాన్ఫరెన్స్ లో మాట్లాడారు. పాల్గొని మాట్లాడారు. స్థానికంగా అటవీ శాఖ రేంజ్ అధికారులు పోతురాజు, విద్యులు పాల్గొన్నారు.

# ఆరు వేల మందికి కన్వేయన్స్ డీడ్లు

- 22-ఏ నుంచి త్వరలో గ్రామ కంటాలు తొలగింపు - రేషన్ కార్డుల్లో పేరు కలిగిన వారంతా ఈకేవైసీ పూర్తిచేయాలి - జాయింట్ కలెక్టర్ జి.విద్యాధర



విశాఖపట్నం: జిల్లాలో గతంలో పట్టాలు పొందిన ఆరు వేల మంది ఆక్రమణదారులకు కన్వేయన్స్ డీడ్లు అందజేసి రిజిస్ట్రేషన్లు చేయనున్నట్లు జాయింట్ కలెక్టర్ గొళ్ళిళ్ల విద్యాధర తెలిపారు. శనివారం తన ఛాంబర్లో విలేకరులతో ఆమె మాట్లాడుతూ పెదగంటూరు, గాజువాక, మహారాణిపేట, విశాఖ రూరల్, ములగాడ మండలాల్లో అర్జులైన వ్యక్తులకు కన్వేయన్స్ డీడ్లు పంపిణీకి ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు. మహారాణిపేట మండలం పెదజూలూరిపేటలో 1,283 మందికి కన్వేయన్స్ డీడ్లు ఇచ్చేందుకు జాబితా రూపొందించామన్నారు. అలాగే గ్రామ కంఠం భూములకు 22-ఎ నుంచి మినహాయింపులు ఇస్తామన్నారు. గ్రామ కంఠాలను 22-ఎ నుంచి తొలగిస్తే గ్రామంలో నివాసితులందరికీ ప్రయోజనం కలుగుతుందన్నారు. డీనికీ సంబంధించి త్వరలో ప్రభుత్వం నుంచి మార్గదర్శకాలు రానున్నాయని ఆమె పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ స్థలాల ఆక్రమణలపై వచ్చిన ఫిర్యాదులు, పత్రికల్లో వచ్చిన కథనాల మేరకు కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని ఆమె స్పష్టంచేశారు. జిల్లాలోని 5.24 లక్షల

బియ్యం కార్డుల్లో 15 లక్షల మంది సభ్యులు ఉండగా, ఇంకా 55,630 మంది ఈకేవైసీ చేయించుకోలేదన్నారు. నెలాఖరులోగా సమీపంలోని సచివాలయం లేదా రేషన్ డిలీర్ వద్దకు వెళ్లి ఈకేవైసీ పూర్తిచేయాలని సూచించారు. వంట గ్యాస్ సరఫరా సజావుగా సాగుతుందని, జిల్లా ఇబ్బందులు లేవన్నారు. ప్రస్తుతం రోజుకు రమారమి అరవై వేల మంది గ్యాస్ బుక్ చేస్తున్నారని వివరించారు. వారం రోజుల వ్యవధిలో సిలిండర్లు సరఫరా చేస్తున్నామని జేసీ తెలిపారు.

# వర్చువల్ మహానాడును విజయవంతం చేద్దాం

- టీడీపీ జోనల్ కో-ఆర్డినేటర్ బెందాళం అశోక్



అనకాపల్లి: టీడీపీ అధినేత నారా చంద్రబాబునాయుడు పిలుపు మేరకు ఈ నెల 27, 28 తేదీల్లో నిర్వహించే వర్చువల్ మహానాడు కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని టీడీపీ విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి జిల్లాల జోనల్ కో-ఆర్డినేటర్, ప్రభుత్వ విప్ బెందాళం అశోక్ పిలుపునిచ్చారు. జోనల్ కో-ఆర్డినేటర్ గా ఎన్నికైన తరువాత తొలిసారిగా అనకాపల్లి టీడీపీ పార్లమెంట్ కార్యాలయంలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో సత్తా చాటాలన్నారు. అతడు ముందు పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బత్తుల తాతయ్యబాబు, అనకాపల్లి ఆసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, స్థానిక నేతలతో కలిసి ఎన్నికల్లో విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం పార్లమెంట్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన నాయకులు, ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. జిల్లాలో టీడీపీ

అధ్యక్షుడితో పాటు అన్ని నియోజకవర్గాల ఇన్చార్జులు, నాయకులకు అందుబాటులో ఉంటామన్నారు. గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్లీ సురేంద్ర, కొప్పలవెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీవీజీ కుమార్, డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ కోట్లీ బాలాజీ, మాజీ ఎమ్మెల్యే బుద్దు నాగజగదీశ్వరరావు, పార్టీ పెంద్యర్ల ఇన్చార్జి గండి బాబ్జీ, పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి లాలం కాశీనాయుడు, నాయకుడు దాడి రత్నాకర్, తదితరులు ఆయనను శాలువాతో సత్కరించి, జ్ఞాపికను బహూకరించారు.

# రూపాయి క్షీణత.. ప్రభుత్వ జోక్యం ఉండదు

**- వాణిజ్యశాఖ మంత్రి పీయూష్ గోయల్**  
 డెన్వో ఎక్స్‌పోజీ రేట్ల విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం జోక్యం ఉండదని వాణిజ్యశాఖ మంత్రి పీయూష్ గోయల్ పేర్కొన్నారు. రూపాయి విలువ అనేక అంతర్జాతీయ అంశాలు, మార్కెట్లపై ఆధారపడి ఉంటుందని వ్యాఖ్యానించారు. దిల్లీలో ఏర్పాటు చేసిన 19వ రోజ్ గార్ మేజలో మాట్లాడిన ఆయన.. ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ ఎగుమతులను ప్రోత్సహించడం, దిగుమతులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటుందన్నారు. అయితే, రెండు, మూడు రోజులుగా చూస్తే.. రూపాయి బలపడుతుండటాన్ని గమనించవచ్చన్నారు. దాలరుతో పోలిస్తే రూపాయి విలువ ఇటీవల కనిష్ట స్థాయికి చేరుకున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే, మార్కెట్ సూచీలు పుంజుకోవడం, సానుకూల అంతర్జాతీయ సంకేతాలతో రెండు రోజులుగా రూపాయి కొంత బలపడుతోంది.



అమెరికా-ఇరాన్ శాంతి చర్చల పురోగతిపై ఆశలు వనిచేసినట్లు మార్కెట్ రంగ నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు.

# సత్యానికి దగ్గరగా జర్నలిజం సాగాలి

**- మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు**  
 వల్లిశర్మకు 'గౌరవాన్ని ఉత్తమ జర్నలిస్టు పురస్కారం' ప్రధానం హైదరాబాద్: సంవత్సరం పాకులాడకుండా, సత్యానికి దగ్గరగా జర్నలిజం సాగాలి మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో మీడియా నాలుగో స్తంభమని, అది నిత్యం ప్రజాపక్షం వహించేలా బాధ్యత నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు. హైదరాబాద్‌లోని ఫిల్మ్ నగర్ కల్చరల్ సెంటర్ (ఎఫ్ఎన్సీసీ)లో నవసాహితీ ఇంటర్నేషనల్, వర్మింగ్ జర్నలిస్టు ఆఫ్ ఇండియా సంయుక్తాధ్వర్యంలో ప్రముఖ సంపాదకుడు గౌరవాన్ని పేరుమీద 'గౌరవాన్ని ఉత్తమ జర్నలిస్టు ప్రధానోత్సవం' జరిగింది. సీనియర్ పాత్రికేయుడు గుండు వల్లిశర్మకు పురస్కారాన్ని ప్రధానం చేశారు. మాజీ ఐఎఎస్ కేవీరమణాచారి సభాధ్యక్షత వహించారు. కార్యక్రమ ముఖ్యఅతిథి వెంకయ్యనాయుడు మాట్లాడుతూ.. "సమాజంలో శాసన, కార్యనిర్వాహక వ్యవస్థలు తమ పరిధిని దాటినప్పుడు ప్రజాపక్షం వహించి వాటిని హెచ్చరించి, సరైన మార్గంలో పెట్టి గురుతర బాధ్యత మీడియాపైనే ఉంది. కానీ, నేడు డ్రైటింగ్ న్యూస్ పేరుతో వార్తలను డ్రైట్ చేస్తున్నారు. ఎక్కడైనా అగ్ని రాజుకున్నప్పుడు దాన్ని ఆర్గ్నానికి ప్రయత్నించాలో తప్ప.. దానికి ఆజ్ఞు పోసేలా మీడియా వ్యవహరించకూడదు. ముగింపు సరిగా ఉండాలి. తెలుగు పత్రికా, సాహిత్య రంగంలో గౌరవాన్ని



అజానుబాహుడు. నిజాన్ని నిర్భయంగా, కుండబద్దలు కొట్టినట్లు చెప్పడం ఆయన కైతి. నేటితరం పాత్రికేయులు గౌరవ రచనలు చదివి, ఆయన వారసత్వాన్ని నిలబెట్టాలి. అవార్డుగ్రహీత వల్లిశర్మ.. అత్యంత ప్రతిభావంతుడైన పాత్రికేయుడు. వృత్తిపరంగానే కాకుండా.. మానవసంబంధాల విలువలు తెలిసిన అరుదైన జర్నలిస్టు సమాజంలో గుర్తింపు పొందారు" అని వెంకయ్యనాయుడు కొనియాడారు. పురస్కారగ్రహీత వల్లిశర్మ మాట్లాడుతూ.. "ఇన్ని సంవత్సరాల పాత్రికేయ వృత్తిలో ఎన్నో సవాళ్లు, కేసులు ఎదురైనా నిశ్చలంగా పనిచేశాను. 'ఈనాడు', 'రామేశ్వరం' గురించి బంధం విడదీయలేదని. పాత్రికేయ వృత్తిలో కుటుంబంతో గడిపే సమయం తక్కువగా ఉన్నా ఇప్పటికీ పనిచేశాను" అని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సినీగేయ రచయిత సుద్దాల అశోకేశ్, ఎమెస్కో ప్రచురణ సంస్థ అధినేత విజయకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# 'ఏఐ కాపైర్టర్' యాప్ ఆవిష్కరించిన సీపీ సజ్జనర్

హైదరాబాద్: దేశ, విదేశాలకు చెందిన పౌరులు విద్య, ఉపాధి, ఉద్యోగ అవకాశాల కోసం హైదరాబాద్ కు వచ్చిపోతుంటారు. అయితే ఏదైనా సమస్య ఎదురైనప్పుడు పోలీసులను ఆశ్రయించినా, పరభాషలో భావవ్యక్తీకరణకు ఇబ్బంది ఎదురౌతున్నారు. ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టేందుకు దేశంలోనే తొలిసారి హైదరాబాద్ నగర పోలీసులు కృత్రిమమేధతో పని చేసే బహుభాష ఆధారిత 'ఏఐ కాపైర్టర్' యాప్ ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. బాధితులు వారి భాషలో మాట్లాడితే చాలు.. వారి మాటలు వెంటనే రాతపూర్వక రూపంలోకి మారిపోతాయి. ఐదు సెకన్లలో విషయం పోలీసులకు అర్థమయ్యే భాషలోకి అనువాదం అవుతుంది. ఫిర్యాదు రికార్డు చేసిన అధికారి వివరాలు, సమయం ఆలోచించి కేసును డీజిఎస్ రూపంలో నిక్షిప్తం చేస్తాడు. బంజారాహిల్స్ పోలీస్ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్లో నగర అదనపు సీపీలు ఎం.శ్రీనివాసులు, తఫ్తీర్ ఇక్బాల్, ఎస్ఎంబి డీసీపీ సీపావ్ రూపేశ్ కుమార్, ఐటీ సెల్ ఇన్స్పెక్టర్ రమేష్, బ్లాక్ డ్ సాఫ్ట్వేర్ సాల్యూషన్ ప్రతినిధులతో కలిసి సజ్జనర్ ఈ యాప్ ను ఆవిష్కరించారు. పోలీస్ కేసు వ్యవస్థలో అత్యాధునిక సాంకేతికతను జోడించి ఈ మల్టీ లింగ్వల్ కంప్యూటర్ రికార్డర్ ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు తెలిపారు. బ్లాక్ డ్ సాఫ్ట్వేర్ సాల్యూషన్ సంస్థ, పాగ్లో చంద్రు సహకారంతో ఈ యాప్ ను రూపొందించింది.



హిందీ, తమిళం, బెంగాలీ, మరాఠీతో సహా 10 భాషలను గుర్తించటం దీని ప్రత్యేకత. నగరంలోని 80కు పైగా పోలీస్ స్టేషన్లలో అందుబాటులోకి రానుంది. బాధితుడు, నిందితుడు, సాక్షులు మాట్లాడే మాటలను వేర్వేరుగా గుర్తించి రికార్డు చేయటం దీని ప్రత్యేకత.

# పశువుల అక్రమ రవాణాపై ప్రత్యేక నిఘా

**- తరలిస్తే కఠిన చర్యలు - చింతపల్లి సీఐ హెచ్చలక**  
 చింతపల్లి: విజిన్ ప్రాంతాల నుంచి మైదాన ప్రాంతాలకు పశువులను అక్రమంగా తరలిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని స్థానిక సీఐ వివేక్ కుమార్ హెచ్చరించారు. ఆయన విలేజ్ కలతో మాట్లాడుతూ.. జిల్లా ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల మేరకు, త్వరలో రాబోయే బక్రీద్ పర్యవసానం పురస్కరించుకుని మన్యం నుండి మైదాన ప్రాంతాలకు జరిగే అక్రమ పశు రవాణాపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. జంతు సంరక్షణ చట్టాల అమలు, అక్రమ పశువుల రవాణా నియంత్రణ, జంతువులపై క్రూరత్వ నివారణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. హైకోర్టు, సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాల ప్రకారం బక్రీద్ పండుగ సందర్భంగా చట్టవిరుద్ధంగా పశువుల రవాణా నిర్వహించే వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు చాలా కఠినంగా ఉంటాయని స్పష్టం చేశారు. మండల పరిధిలోని అన్ని ముఖ్య కూడళ్లలో ప్రత్యేక తనిఖీలు చేపట్టడంతో పాటు, పలుచోట్ల చెక్ పోస్టులను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు సీఐ తెలిపారు. సామాన్య ప్రజలు సైతం అక్రమ పశురవాణా, జంతువులపై క్రూరత్వం, అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలు ఎక్కడైనా గమనిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో ఎన్ఐబిలు వీరబాబు, వెంకటరమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# వరి, పచ్చిరొట్ట విత్తనాలు సిద్ధం

అసకాపల్లి: ఖరీఫ్ సీజన్ కు సంబంధించి అవసరమయ్యే పచ్చిరొట్ట, వరి విత్తనాలను సిద్ధం చేసినట్లు జిల్లా వ్యవసాయాధికారి ఆశాదేవి తెలిపారు. అసకాపల్లి మండలం శంకరం గ్రామంలోని ఏపీ స్టేట్ సీడ్స్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ గోదాములో నిల్వ చేసిన విత్తనాలను ఆమె తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ పచ్చిరొట్ట విత్తనాలను అన్ని రైతు సేవా కేంద్రాలకు పంపి, రైతులకు 50 శాతం రాయితీపై ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. నాణ్యమైన వరి విత్తనాలను సేకరించుటకు చెప్పారు. వీటిని పరీక్షలకు పంపి, త్వరలో జిల్లాలో అన్ని రైతు సేవా కేంద్రాల ద్వారా రాయితీపై పంపిణీ చేస్తామని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ సీడ్స్ డీఎం సాయిబాబు, అసకాపల్లి వ్యవసాయ సహాయ సంవాలకులు ధనలక్ష్మి, మండల వ్యవసాయ అధికారి రంగాచారి, వ్యవసాయ అధికారి గాయత్రి పాల్గొన్నారు.



# బకినీలో రుక్మిణి వసంత్.. రియలా? డీవ్ ఫేకా?

'సప్త సాగరాలు దాటి' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులలో మంచి ఇమేజ్ సంపాదించుకున్న కన్నడ నటి రుక్మిణి వసంత్ కు సంబంధించిన కొన్ని బకినీ ఫోటోషూట్ క్లిప్స్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వివరీతంగా హాల్ చల్ చేస్తున్నాయి. సాధారణంగా చాలా పద్ధతైన పాత్రల్లో కనిపించే ఈ ముద్దుగుమ్మ, తాజాగా గ్రీన్ కలర్ బకినీ ధరించి స్విమ్మింగ్ పూల్ లోకి దిగుతున్న విజవల్స్ నెటిజన్లను ఒక్కసారిగా ఆశ్చర్యానికి గురిచేశాయి. ఈ రికైన్ ఫోటోలు, వీడియో క్లిప్స్ ఆమె చుట్టూ కెమెరాలు, టెక్నీషియన్లు మరియు ప్రొడక్షన్ సెట్స్ సృష్టంగా కనిపిస్తుండటంతో ఇది ఏదైనా ప్రముఖ బ్రాండ్ ప్రమోషన్ లేదా ఫ్యాషన్ మ్యాగజైన్ కోసం చేసిన అఫీషియల్ ఫోటో అయ్యి ఉంటుందని కొందరు భావిస్తున్నారు. అయితే మరికొందరు మాత్రం ఇది ఏమి డీవ్ ఫేక్ అయ్యి ఉండవచ్చని అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ వైరల్ వీడియోలపై ఇప్పటివరకు నటి రుక్మిణి వసంత్ కానీ, ఆమె డీవ్ కానీ ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన లేదా క్లారిటీ ఇవ్వలేదు.



మరోవైపు రుక్మిణి వసంత్ కెరీర్ ప్రస్తుతం పీక్ స్టేజీలో ఉంది. యంగ్ బైగర్ ఎన్టీఆర్-ప్రకాష్ నీల్ కాంబినేషన్ లో వస్తున్న 'ద్రాగన్', రాకింగ్ స్టార్ యశ్ 'టాక్సిక్' చిత్రాలతో బిజీగా ఉంది. ఇలాంటి క్రేజ్ ప్రాజెక్టులతో దూసుకుపోతున్న సమయంలోనే ఈ బకినీ ఫోటో వీడియోలు లీక్ అవ్వడం ఇప్పుడు టాలీవుడ్, శాండల్ వుడ్ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది.

# పెళ్లి అయ్యిందని చెప్పడంతో చేజారి సినీమా ఛాన్స్.. షాకింగ్ విషయాలు బయటపెట్టిన స్రవంతి

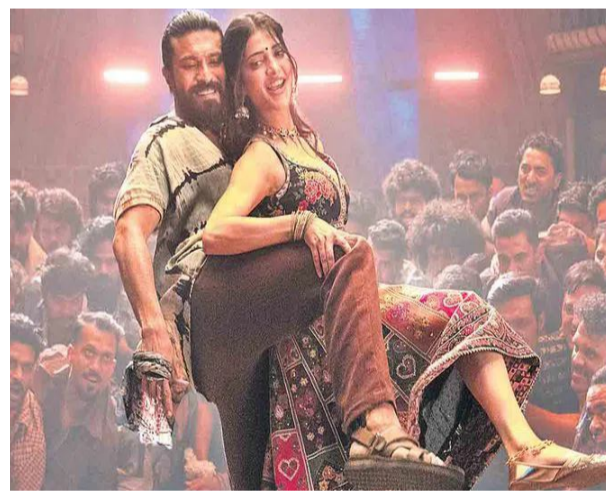
గ్లామర్ ఇండస్ట్రీలో పెళ్లి, రిలేషన్ షిప్లు నటీమణుల కెరీర్ పై ప్రభావం చూపుతాయనే చర్చ చాలా కాలంగా కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా హీరోయిన్లు, యాంకర్లు, క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టులుగా రాణించాలనుకునే మహిళలకు వ్యక్తిగత జీవితం కూడా కొన్ని సందర్భాల్లో కెరీర్ పై ప్రభావం చూపుతుందనే అభిప్రాయాలు వినిపిస్తుంటాయి. తాజాగా ఈ అంశంపై ప్రముఖ తెలుగు యాంకర్, బిగ్ బాస్ ఫేమ్ స్రవంతి చౌకారపు చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆసక్తికరంగా మారాయి. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న స్రవంతి తన కెరీర్ ప్రారంభ రోజుల్లో ఎదురైన ఒక సంఘటనను పంచుకుంది. ఇండస్ట్రీలోకి వచ్చిన కొత్తలో ఓ పెద్ద ప్రాజెక్ట్ కోసం ఆడిషన్ ఇచ్చానని, నటన, లుక్స్ పరంగా తాను ఎంపికయ్యాననే సంకేతాలు కూడా వచ్చాయని తెలిపింది. మేకర్స్ తనను ఆ పాత్రకు సరైన ఎంపికగా భావించారని చెప్పింది. అయితే పైన్ లో చర్చల సమయంలో తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి ప్రశ్నలు వచ్చాయని, తనకు పెళ్లిదా అని అడిగారని వెల్లడించింది. దానికి తాను ఎలాంటి సంకోచం లేకుండా "అవును, నాకు పెళ్లింది" అని నిజాయితీగా సమాధానం చెప్పానని తెలిపింది. కానీ ఆ విషయం చెప్పిన వెంటనే పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయిందని స్రవంతి పేర్కొంది. మాటింగ్ కోసం చెప్పే రావాలని, అక్కడ అడ్వాన్స్ తీసుకోవాలని ముందుగా చెప్పినట్లు గుర్తు చేసుకుంది. అయితే పెళ్లి విషయం తెలిసిన తర్వాత కొద్దిసేపట్లో కాలే చేస్తామని చెప్పిన వారు తిరిగి స్పందించలేదని తెలిపింది. ఆ తర్వాత ఆ సినీమా అవకాశం తనకు రాలేదని, తర్వాత ఆ ప్రాజెక్ట్ కూడా ఆగిపోయిందని తెలిపిందని చెప్పుకొచ్చింది. స్రవంతి చౌకారపు



చిన్న యూట్యూబ్ ఛానెళ్లలో యాంకర్ గా తన ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించింది. అనంతరం ప్రముఖ హీరోల ఇంటర్వ్యూలతో మంచి గుర్తింపు సంపాదించుకుంది. ముఖ్యంగా ఒక స్టార్ హీరో సినీమా ప్రమోషన్ ఇంటర్వ్యూతో ఆమెకు భారీ పాపులారిటీ వచ్చింది. తర్వాత తెలుగు రియాలిటీ షో బిగ్ బాస్ నాన్-స్టాప్ లో పాల్గొని ప్రేక్షకులకు మరింత దగ్గరైంది. ప్రస్తుతం సినీమా ఆడియో లాండ్ లు, సెలబ్రిటీ ఇంటర్వ్యూలు, ప్రత్యేక కార్యక్రమాలకు హోస్ట్ గా వ్యవహరిస్తూ బిజీగా ఉంది. ఇటీవల నటిగానూ తన ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించిన స్రవంతి, సోషల్ మీడియాలో కూడా తన గ్లామర్ ఫోటోషూట్లతో మంచి ఫోలోయింగ్ సంపాదించుకుంటోంది.

# చీరా చొక్కా చిక్కడిపోవాలో..

అగ్ర హీరో రామ్ చరణ్ నటిస్తున్న మోస్ట్ ఎవైటెడ్ పీరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రామా 'పెద్ది' జూన్ 4న విడుదల కానున్న విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా ఈ సినీమా హ్యాజ్ బజ్ ను క్రియేట్ చేస్తున్నది. ముఖ్యంగా చికిరి చికిరి, రైరైరా సాంగ్స్ సోషల్ మీడియాలో సంచలనాలుగా మారాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఈ సినీమాలోని మూడో పాటను మేకర్స్ విడుదల చేయనున్నారు. ఇందులో భాగంగా ఈ పాట ప్రోమోను విడుదల చేశారు. "హెల్లో హెల్లో హెల్లో.. బావా.. చీరా చొక్కా చిక్కడిపోవాలో.. అంటూ సాగే ఈ పాటను దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా అత్యంత ఎనర్జిటిక్ గా, కలర్ ఫుల్ గా చిత్రీకరించినట్లు ప్రోమో చూస్తుంటే తెలుస్తున్నది. పవర్ ఫుల్ డ్రమ్స్, క్యాచీ రిథమ్ తో జాతర వాతావరణాన్ని తలపించేలా ఈ ప్రోమో సాగింది. రామ్ చరణ్, శ్రు తిహోనన్, జాన్వీ కపూర్ లపై ఈ పాటను చిత్రీకరించారు. సైబిలిష్ స్టైల్ లతో, అద్భుతమైన స్క్రీన్ ప్రజెన్స్ తో ముగ్గురూ ఆకట్టుకున్నారు. శనివారం థోపాల్ లో జరిగే భారీ మ్యూజికల్ ఈవెంట్ లో పూర్తి పాటను విడుదల చేస్తారు. శివరాజ్ కుమార్ కీలక పాత్ర పోషించిన ఈ చిత్రంలో జగపతిబాబు, దివేంద్రశర్మ,



బోవన్ ఇరానీ ఇతర పాత్రధారులు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: రత్నవేల్, సహ నిర్మాత: ఇషాన్ నక్సేనా, సమర్పణ: మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్, నిర్మాత: వెంకటసతీశ్ కిలారు, నిర్మాణం: వృద్ధి సినీమాస్.

# ఆదర్శకుటుంబంలో అతిథిగా?

వ్యక్తిగత జీవితంలోని ఒడిదుడుకుల కారణంగా దాదాపు మూడేళ్లుగా సినీమాలకు దూరమైంది తమిళ సాగసరి నివేదా పేతురాజ్. దుబాయ్ కి చెందిన ఓ వ్యాపారవేత్తతో విభవ ప్రేమాయణం ఈ భామను మానసికంగా కుంగడిసిందని చెబితారు. అందం, అభినయం కలబోసిన పాత్రల్లో తెలుగు ప్రేక్షకుల్ని మెప్పించిన ఈ భామ టాలీవుడ్ లో పునరాగమనానికి సిద్ధమవుతున్నది. తాజా సమాచారం ప్రకారం వెంకటేశ్ కథానాయకుడిగా త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న 'ఆదర్శకుటుంబం' చిత్రంలో నివేదా పేతురాజ్ అతిథి పాత్రలో నటించనున్నట్లు తెలిసింది. ఈ సినీమాలో కథానాయికగా శ్రీనిధి శెట్టి నటిస్తుండగా.. కీలకమైన అతిథి పాత్రలో నివేదా పేతురాజ్ కనిపించనుందని సమాచారం. త్వరలో 'ఆదర్శకుటుంబం' సెట్స్ లోకి ఈ తమిళందం అడుగుపెట్టబోతున్నట్లు. అయితే ఈ వార్తలో నిజమెంతో తెలియాలంటే చిత్రబృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సిందే. ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ కు శ్రీలింగ్ ఎలిమెంట్స్ ను జోడించి తనదైన కామెడీ హంగులతో దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు.

