

నిరాడంబరంగా పంచకర్ల రమేష్ బాబు జన్మదిన వేడుకలు

- హంగు, ఆర్థికాలు లేకుండా నిరాడంబరంగా పెండ్లి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు జన్మదిన వేడుకలు

పెండ్లి, చైతన్యవారధి: జనసేన విశాఖ ఉమ్మడి రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెండ్లి శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు జన్మదిన వేడుకలు ఎలాంటి హంగు, ఆర్థికాలు లేకుండా నిరాడంబరంగా జరిగాయి. వేలాదిమంది ఎన్డీపీ కూటమి నాయకులు, జన సైనికులు, అభిమానులు, మహిళా కార్యకర్తలు, అధికారులు ఎమ్మెల్యే రమేష్ బాబు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. పూల బొకేలు, శాలువలు, మిఠాయిలు, గజమాలలు, బాణాసంచా కాల్పులు వంటివి వద్దు అని ఆయన ముందే చెప్పడంతో చాలామంది సాధారణంగా వచ్చి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కొందరు ఉత్సాహికులు పూలదండలు, బొకేలు, కేకులు, మిఠాయిలు తీసుకురాగా వాటిని ఎమ్మెల్యే రమేష్ బాబు సున్నితంగా తిరస్కరించారు. జిఎంపీ 95 వార్డు వేపగుంట - పినగాడి రోడ్డులో గల మీనాక్షి కన్వెన్షన్ హాల్లో ఉదయం 8 గంటలకు ప్రారంభమైన వేడుకలు మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు కొనసాగాయి. విశాఖ ఉమ్మడి రూరల్ జిల్లా సలువైపుల నుండి వచ్చిన పంచకర్ల రమేష్ బాబు అభిమానులతో మీనాక్షి కన్వెన్షన్ క్రిక్కిరిసిపోయింది. భారీ ఎత్తున తరలివచ్చిన ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల అభిమానుల హాహూలతో వేపగుంట-పినగాడి రహదారి నిండిపోయింది. ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు జన్మదిన వేడుకలను పురస్కరించుకొని విశాఖ నగరంలోని సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ వైద్యులు ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించి, అవసరమైన వారందరికీ ఉచితంగా చికిత్సతో పాటు మందులను పంపిణీ చేశారు. అలాగే కొంతమందికి 6000 విలువగల మెడికల్ టెస్ట్ ఓపర్షన్లు అందజేశారు. మరోవైపు విశాఖ రోటరీ విశాఖ బ్లడ్ డోనర్స్ క్లబ్ మోగా రక్తదాన శిబిరం



నిర్వహించగా, తమ అభిమాన నాయకుడి జన్మదిన వేడుకలకు పురస్కారంగా జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువకులు పెద్ద ఎత్తున రక్తదానం చేశారు. ఈ వేడుకల్లో 10,000 మందికి పైగా ఎన్డీపీ కూటమి నాయకులు, జన సైనికులు, అభిమానులు, మహిళలు, అధికారులు పాల్గొన్నట్లు అంచనా వేస్తున్నారు. తన జన్మదిన వేడుకల్లో పాల్గొన్న అభిమానులందరికీ ఎమ్మెల్యే రమేష్ బాబు అల్పాహార విందు ఏర్పాటు చేసి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. అంతకుముందు జన్మదిన వేడుకలను పురస్కరించుకొని ఎమ్మెల్యే రమేష్ బాబు పెండ్లి వెంకటాద్రిపై గల శ్రీ మహాలక్ష్మి, శ్రీ గోదాదేవి సమేత శ్రీనివాసుని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు జరిపించుకున్నారు. ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు మార్తి రామానుజాచార్యులు ఎమ్మెల్యే రమేష్ బాబు వేద ఆశీర్వాదనం చేసి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. రమేష్ బాబు నిండు నూరేళ్లు ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని, మరెన్నో ఉన్నత పదవులు అధిరోహించాలని వెంకటేశ్వర స్వామికి పూజలు చేశారు.



'జలధార'తో రాష్ట్రం సస్యశ్యామలం పౌరాణిక పాత్రలో గుమ్మడి మెప్పించారు

- గొలుసుకట్టు చెరువుల పునరుద్ధరణకు ప్రాధాన్యం - సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: 'జలధార- జలహారతి' పనుల్లో గొలుసుకట్టు చెరువుల పునరుద్ధరణకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. జలధారపై జల వనరుల శాఖ, వట్టణ, గ్రామీణ స్థానిక సంస్థలతో మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు, ఆ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి శశిభాషణ్ కుమార్, సీఎంపీ కార్యదర్శి రాజమౌళి నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో సీఎం పాల్గొన్నారు. ఉపాధి నిధులను పూర్తిగా వినియోగించుకునేలా పనులు చేపట్టి కాలువలు, కరకట్టలు పటిష్టపరచాలని సూచించారు. నీటి ప్రవాహాలకు ఆటంకం లేకుండా చూడాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంతో రాష్ట్రం సస్యశ్యామలంగా మారుతుందని చెప్పారు. చిన్న చెరువుల ద్వారా సాగుకు నీరందించడంతో పాటు భూగర్భ జల మట్టాలనూ పెంచవచ్చన్నారు. ఈ నెలొక్కటిగా 'జలధార-జలహారతి' పనులు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. దీనికంద చెక్ డయామీటర్ నిర్మాణంతో పాటు ఇంకా గుంతలు, ఫామ్ పాండ్లు, కాంటూరు కందకాల తవ్వకాలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. చిన్న వాగుల అభివృద్ధికి వాటికి పురం వాగు



అభివృద్ధిని మోడల్ గా తీసుకోవాలని చెప్పారు. జలధార-జలహారతి విషయంలో ప్రతి జిల్లా ఆదర్శంగా ఉండాలని సీఎం స్పష్టంచేశారు. పనులు పూర్తయ్యాక చెక్ డయామీటర్, ఫామ్ పాండ్లు, చెరువులకు గండ్లు పడకుండా అధికారులు పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. నీటి లభ్యతపై ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేసేలా అనేక సేవలను వినియోగించుకోవాలని చంద్రబాబు ఆదేశించారు. జలవనరుల శాఖ కమాండర్ ఏరియా డెవలప్ మెంట్ కమిషనర్ ప్రశాంతి, సలహాదారు ఎం. వెంకటేశ్వరరావు, ఈఎస్సీ నరసింహమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

- ఆయనకు కేంద్ర అవార్డు రావడం సంతోషం - అవార్డులకు ఎంపికైన తెలుగు కళాకారులకు అభినందనలు - డిప్యూటీ సీఎం పవన్

అమరావతి: ప్రతిష్ఠాత్మక కేంద్ర సంగీత నాటక అకాడమీ అవార్డులకు ఎంపికైన తెలుగు రాష్ట్రాల కళాకారులకు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 2024, 2025 సంవత్సరాలకు ప్రకటించిన పురస్కారాలకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి 18 మంది కళాకారులు ఎంపిక కావడం మనందరికీ గర్వకారణమన్నారు. ఈమేరకు పార్టీ కార్యాలయం ఒక ప్రకటన జారీ చేసింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర నాటక అకాడమీ చైర్మన్ గుమ్మడి గోపాలకృష్ణ నాటక రంగానికి చేసిన సేవలను గుర్తించి పురస్కారానికి ఎంపిక చేయడం సంతోషకరమన్నారు. పౌరాణిక నాటకాల్లో శ్రీరామడు, శ్రీకృష్ణుడు, హరిశ్చంద్రుడు లాంటి పాత్రలను గుమ్మడి పోషించి ప్రేక్షకులను మెప్పించారని గుర్తుచేశారు. ప్రసిద్ధ కూచిపూడి నృత్యకారులు పసుమర్తి రత్నయ్యశర్మ లాంటి కళాకారులు కేంద్ర నాటక అకాడమీ అందించే ఫెలోషిప్ కు ఎంపిక కావడం మరింత ఆనందాన్నిచ్చిందన్నారు. 2024 ఏడాదికి కొమండూరి శేషాద్రి, రాజేశ్వరి సాయి నాథ్, సూర్యనారాయణ కుమార్, ఓలేటి



రంగమణికు అవార్డులు దక్కాయన్నారు. 2025 సంవత్సరానికి వంతుల రమ, డి.శ్రీనివాస్, నాగజ్యోతి, సింధ్ చిదంబరరావు, ఉస్మాద్ బిస్మిల్లాఖాన్ కు, యువ పురస్కారాలకు ఎంపికైన లహరి కొలవెల, పేరి త్యాగరాజు, అజయ్ శ్రీనివాస్ చక్రవర్తి, షేక్ మహబూబ్ సుఖాని, బి.నుచిత్ర, వేదాంత సిద్దేంద్ర వరప్రసాద్, పావని పసుమర్తిలకు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు.

నూతన సైన్యాధిపతిగా ధీరజ్ సేథ్ హిందువులు వైకాపాను బహిష్కరించాలి

దిల్లీ: భారత తదుపరి సైన్యాధిపతిగా లెఫ్టినెంట్ జనరల్ ధీరజ్ సేథ్ నియమితులయ్యారు. ఈ విషయాన్ని రక్షణశాఖ ప్రకటించింది. ఆయన ఆర్మీకి వైస్ చీఫ్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ప్రస్తుత సైన్యాధిపతి జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది ఈ నెల 30న పదవీ విరమణ చేయనున్నారు. అదే రోజు ధీరజ్ సేథ్ బాధ్యతలు స్వీకరించనున్నారు. నేషనల్ డిఫెన్స్ అకాడమీలో శిక్షణ పొందిన సేథ్. 1986లో సైన్యంలో చేరారు. తొలుత ఆర్మర్డ్ కోర్లో బాధ్యతలు చేపట్టారు. నాలుగు దశాబ్దాల కెరీర్లో సైన్యానికి ఆయన భిన్న రంగాల్లో విశిష్ట సేవలందించారు. జమ్మూ కశ్మీర్లో ఉగ్రవాదంపై పోరాడిన ఒక దళానికి నేతృత్వం వహించారు. సైన్యంలో అన్ని స్థాయిల్లోనూ నాయకత్వ బాధ్యతలు నిర్వహించారు. లెఫ్టినెంట్ జనరల్ గా ఆయన భారత సైన్యంలోని ప్రధాన దాడి దళాల్లో ఒకటైన సుదర్శన్ చక్ర కోర్ కమాండర్ గా వ్యవహరించారు. ఆర్మీ కమాండర్ గా పదోన్నతి పొందిన తర్వాత ఆయన సౌత్ వెస్ట్రన్ కమాండర్, సదరన్ కమాండర్లకు నాయకత్వం వహించారు.



- హిందూ ఆత్మీయ సమ్మేళనంలో ఏపీ సాధు పరిషత్, స్వామీజీల ధ్వజం

తిరుపతి: హిందువుల మనోభావాలు దెబ్బతీసేలా ప్రవర్తించే వారికి తగిన బుద్ధి చెబుతామని ఏపీ సాధు పరిషత్ గౌరవాధ్యక్షుడు అట్లూరి నారాయణరావు హెచ్చరించారు. తిరుపతిలో హిందూ ఐక్యత మహోసభ, హిందూ సమ్మేళనం, స్వామీజీల శోభాయాత్రను నిర్వహించారు. కార్యక్రమాల్లో పెద్దసంఖ్యలో సాధు సంతలు, స్వామీజీలు, హిందూ సంఘాల నేతలు పాల్గొన్నారు. వారు మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో రాక్షస పాలన అంతమై రామరాజ్యం వెల్లివిరిసిందని, కూటమి పాలనలో అన్నిపరంగా ప్రజలు సుఖశాంతిలో జీవిస్తున్నారని అన్నారు. ధర్మ పాలన, సనాతన సంప్రదాయాల పరిరక్షణ కొనసాగుతోందని కొలిచారు. తిరుపతి పవిత్రతను దెబ్బతీసేలా ఎవరైనా ప్రవర్తించే చూస్తూ ఊరుకోబోమని స్పష్టం చేశారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి హిందూ స్వామీజీలను కించపరిచేలా మాట్లాడారని



మండిపడ్డారు. వైకాపా హయాంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 300కు పైగా ఆలయాలపై దాడులు జరిగాయన్నారు. తిరుమలలో సైతం క్రైస్తవ ప్రచారం జరిగిందని, అస్సలు తప్పులైన ఉద్యోగులను తొలగించడంలో అప్పటి ప్రభుత్వం వెనకడుగు వేసిందని ధ్వజమెత్తారు. కార్యక్రమంలో శ్రీనివాసానంద సరస్వతి, శివానంద స్వామి, క్షేత్రాల రక్షణ సమితి అధ్యక్షులు తుమ్మ ఓంకార్, దయానంద స్వామి, గణపతి స్వామి పాల్గొన్నారు.

శిశు మరణాలను తగ్గించడమే లక్ష్యం కొత్త చట్టంతో పన్ను చెల్లింపు సరళం

- మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో వైద్య ఆరోగ్య రంగంలో సమూల మార్పులు తీసుకురావడంతో పాటు శిశు మరణాల సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గించడమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ అన్నారు. గుంటూరు జిల్లా తాడేపల్లి మండలం వద్దేళ్లవరం వద్ద ఉన్న కేవల విశ్వవిద్యాలయంలో 17వ వార్షిక జాతీయ నియోనాటాలజీ కాన్ఫరెన్స్ (ఐపీఐ నియోకాన్ - 2026) జరిగింది. మంత్రి మాట్లాడుతూ రెండేళ్లలో శిశు మరణాల రేటును 46.80 శాతం నుంచి 36కు, నవజాత శిశు మరణాల రేటును 19 శాతం నుంచి 17కు తగ్గించామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో గతంలో 62 ప్రత్యేక నవజాత శిశు సంరక్షణ కేంద్రాలు ఉండేవని, కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక మరో 8 ఏర్పాటు చేశామని వివరించారు. వీటితోపాటు 5 నియోనాటాలజీ ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్లు, 162 నవజాత శిశు నిర్వహణ కేంద్రాలు పని చేస్తున్నాయన్నారు. గత ఏడాది ఆయా కేంద్రాల ద్వారా 74 వేల



మంది నవజాత శిశువుల ప్రాణాలు కాపాడినట్లు వెల్లడించారు. టీబీ, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులను ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తించే పరికరాలను గ్రామీణ, గిరిజన ప్రాంతాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా పరిశీలిస్తున్నామని వివరించారు. కార్యక్రమంలో డీఎంఈ విష్ణువర్ధన్, పలువురు వైద్యులు పాల్గొన్నారు.

- ఏపీ, తెలంగాణ ఆదాయపు పన్ను కమిషనర్లు బాలకృష్ణ హరిత హైదరాబాద్: గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.1.25 లక్షల కోట్ల ఆదాయపు పన్ను చెల్లింపుతో ఏపీ, తెలంగాణ రీజియన్ నాలుగో స్థానానికి చేరుకుందని ఆదాయపు పన్ను శాఖ కమిషనర్లు బి.బాలకృష్ణ, కె.హరిత తెలిపారు. ఈ పన్ను చెల్లింపులు దేశాభివృద్ధి, జాతి నిర్మాణంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నాయని తెలిపారు. సికింద్రాబాద్లో తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ట్యాక్స్ బోర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు చంద్రశేఖర్ వేముల అధ్యక్షతన నిర్వహించిన ఆదాయపు పన్ను సమస్యలపై బహిరంగ చర్చా కార్యక్రమంలో వారు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ఆదాయపు పన్ను చట్టం-2025 ప్రత్యక్ష పన్నుల వ్యవస్థను సరళీకృతం చేసిందన్నారు. దీంతో దేశవ్యాప్తంగా, ముఖ్యంగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఆదాయపు పన్ను చెల్లింపులు పెరిగాయని చెప్పారు. హరిత మాట్లాడుతూ టీడీఎస్ విధానం ద్వారా పన్ను ముందుగా వసూలు



చేయడం వల్ల ఎగవేతను అరికట్టడంతోపాటు ప్రభుత్వానికి స్థిరమైన ఆదాయం లభిస్తోందన్నారు. ప్రస్తుతం రీఫండ్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక్క రోజులోనే తిరిగి అందిస్తున్నామని వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా అసోసియేషన్ నూతన సభ్యుల డైరెక్టర్లు కమిషనర్లు, ప్రతినిధులు ఆశిష్ షేషి, కోశాధికారి సోమేశ్వర్ నెమ్మూని, సలహాదారు రామ్ దేవ్ బుటాడా, కాంచీటీఎస్ కమిటీ చైర్మన్ అమృత్ కుమార్ కోటా, ఉపాధ్యక్షుడు పి.వి.నారాయణరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

ఇంజనీరింగ్ విద్యను సంస్కరించాలి

శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో ప్రపంచ పురోగమనం వేగవంతమయ్యాక ఇండియాలో ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలు ఇబ్బడిముబ్బడిగా ఏర్పాటుయ్యాయి. 2006లో ఆసేతు హిమాచలం పదిహేను వందల ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలుంటే, ఆపై ఇరవై ఏళ్లలో అవి దాదాపు ఆరు రెట్లకు పెరిగాయి. అదే సమయంలో ప్రైవేటు యాజమాన్యాల వ్యాపార పోకడలు, వ్యవస్థాగత లోపాలు చదువుల్లో నాణ్యతను కుంగదీశాయి. చాలా ప్రైవేటు కాలేజీలు నిబంధనలకు తగినట్లు అధ్యాపకులను నియమించకుండా విద్యార్థుల జీవితాలతో చెలగాటమూడుతున్నాయి. తనిఖీల సమయంలో లెక్కకు బోధనా సిబ్బందిని చూపించి, ఆ తరువాత ఇస్టాబ్లిష్మెంట్ వ్యవహరిస్తున్నాయి. అరకొర జీతాలిచ్చి తక్కువ నైపుణ్యం ఉన్నవారితో క్లాసులు చెప్పించి పిల్లలను ఎందుకూ కొరగాని వారిగా తయారుచేస్తున్నాయి. ఇటీవల జేఎన్టీయూహెచ్ ఆధ్వర్యంలో నిజనిర్ధారణ బృందాలు చేసిన తనిఖీల్లో చాలా కళాశాలల్లో 10 నుంచి 30మంది అధ్యాపకుల కొరత ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. పారిశ్రామిక, సామాజిక అవసరాలకు అనుగుణంగా ఇంజనీరింగ్లో కృత్రిమ మేధ, డేటాసైన్స్, సైబర్ సెక్యూరిటీ, క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్, రోబోటిక్స్, పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులు తదితరల్లో కొత్త కోర్సులు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. వాటిని బోధించేందుకు అర్హులైన అధ్యాపకులు కొరతపడుతుండటం భావి భారత ప్రగతి పునాదులను పెళుసుబార్చుతోంది. బీటెక్ అర్హతతో కొలువులు సంపాదించుకోగలిగిన అవకాశముండటం, ఎంటెక్ చేసినా ప్రారంభ జీతాల్లో పెద్దగా వ్యత్యాసం లేకపోవడంతో దేశీయంగా పై చదువులకు వెళ్తున్న ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థుల సంఖ్య క్రమంగా తగ్గుతోంది. ఆ ప్రభావం పీహెచ్డీ ప్రవేశాలపైనా పడుతోంది. దానివల్ల సమర్థులైన అధ్యాపకులకు కొరత నెలకొంటోంది. కొత్త కోర్సుల్లో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. సరికొత్త సాంకేతిక అవిష్కరణలకు ఊతమిస్తూ, దేశ ఆర్థికాభివృద్ధికి చోదకశక్తిగా నిలిచే ఇంజనీరింగ్ విద్యలో బోధకుల లోటును నివారించాలంటే ఎంటెక్, పీహెచ్డీ అభ్యర్థులకు ప్రత్యేక ప్రోత్సాహకాలు కల్పించాలి. బోధన వృత్తిలోకి వచ్చినవారికి సమచిత వేతనాలు లభించే విధంగా చూడటంతో పాటు పరిశోధనల్లో నిమగ్నమయ్యేందుకు అవసరమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించాలి. పారిశ్రామిక శిక్షణను తప్పనిసరి చేయాలి. ఏబి, క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్ తదితర కోర్సుల్లో పరిశ్రమ నిపుణులకు అధ్యాపకులుగా అవకాశం కల్పిస్తే క్షేత్రస్థాయి విజ్ఞానాన్ని విద్యార్థుల చెంతకు చేర్చవచ్చు. సంబంధిత విభాగాల బోధనా సిబ్బంది కోసం ప్రత్యేకంగా ఏబిసీటీఈ, ఐఐటీలు వంటివి అందిస్తున్న శిక్షణా తరగతులను ఎక్కువ మందికి చేరువ చేయడం ద్వారా నైపుణ్యవంతులైన అధ్యాపకుల సంఖ్యను పెంచుకోవచ్చు. దేశీయంగా 80శాతం ఇంజనీరింగ్ పట్టభద్రుల్లో ఉద్యోగ సామర్థ్యాల లోపిస్తున్నాయి. కాలంచెల్లిన పాఠ్యప్రణాళికలు, అరకొర పరిశోధనా వసతులు, పరిశ్రమలతో బలమైన అనుసంధానం మృగ్యమవడం వల్లే మన ఇంజనీరింగ్ చదువులు ప్రపంచ ప్రమాణాలకు సరితూగలేకపోతున్నాయి. సవతరం కలలను కాలరాసే ఈ దుస్థితిని తప్పించాలంటే- పాఠ్యప్రణాళికల రూపకల్పనలో పరిశ్రమల భాగస్వామ్యాన్ని తప్పనిసరి చేయాలి. ప్రాజెక్టుల రూపకల్పన, ప్రత్యక్ష పరిశోధనలకు అధిక ప్రాధాన్యమిచ్చి విద్యార్థుల్లో సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలను, సాంతంగా అవిష్కరణలు చేయాలన్న అభిలాషను పెంచాలి. 2030 నాటికి అధునాతన సాంకేతికతలో కోటికి పైగా ఉద్యోగాలు అందివస్తాయన్న విశ్లేషణలు వెలువడుతున్నాయి. వాటిని ఒడిసిపట్టేందుకు కావాల్సిన నైపుణ్యాలను యువతలో రంగరించే విధంగా ఇంజనీరింగ్ విద్యను సంస్కరించాలి. ప్రమాణాలకు నీళ్లుగులుతున్న కాలేజీలను ఉపేక్షిస్తే దేశ భవిష్యత్తు పెనుచీకట్ల పాలవుతుందని ప్రభుత్వాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

గొడ్డలి పార్టీ అత్యంత ప్రమాదకర భూతం

- ఎమ్మెల్యే పల్లా

గాజువాక, చైతన్యవారణి: రాష్ట్రంలో విద్యసాల్లో లక్ష్యంగా పుట్టుకొచ్చిన వెయిన్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీని శాశ్వతంగా బహిష్కరించాలని ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు పిలుపునిచ్చారు. పాత గాజువాక పార్టీ కార్యాలయం వద్ద ఏర్పాటుచేసిన ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ బదేళ్లు అధికారంలో ఉన్న వైసిపి రాష్ట్రానికి చేసింది శాస్త్రమేనని ఆరోపించారు. అభివృద్ధికి అవరోధంగా మారిన గొడ్డలి పార్టీ పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. లాభాల్లో పయనిస్తున్న విశాఖ స్టీల్ ఫ్లాంట్ అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోయినప్పుడు పట్టించుకోని ఆ పార్టీ నేతలు ఇప్పుడేమో స్టీల్ ఫ్లాంట్ పై సవతి ప్రేమ చూపుతున్నారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రాన్ని సర్వనాశనం చేసిన గొడ్డలి పార్టీని ఎంత దూరంగా ఉంచితే రాష్ట్రానికి అంత మంచిదని హితవు. విశాఖ స్టీల్ ఫ్లాంట్ లో పదవీ విరమణ పొందిన పలువురు కార్మిక నేతలు ఫ్లాంట్ పైన, ఎన్ని ఏ కుటుంబం పైన విమర్శలు చేయడమే పనిగా వ్యవహరిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఊసరవెల్లెలా రంగులు మార్చే నేతలను దగ్గరకు రానియకూడదని కార్మికులకు సూచించారు. అప్పుల ఊబిలో ఫ్లాంట్ కొట్టుమిట్టాడుతున్న తరుణంలో వేలాది కోట్ల రూపాయలను విడుదల చేస్తే ఇప్పుడేమో దానివలనే ఫ్లాంట్ ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి అంటూ తప్పుడు వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. రిటైర్మెంట్ అయిన నాయకులకు ఫ్లాంట్ తో ఏం పని ?..అని చరకలశీలించారు. ఇకనైనా అభివృద్ధి సంక్షేమాన్ని స్వాగతించి చాలని, ఫ్లాంట్ పై తప్పుడు ప్రచారం మానుకోవాలని సూచించారు. ఇటీవల ప్రమాదం జరిగిన కొద్ది గంటల్లోనే కేంద్ర మంత్రి కుమారస్వామి ఫ్లాంట్ ను సందర్శించి సప్తపరిహారంతో పాటు ఒప్పంద కార్మికుడి



కుటుంబంలో కూడా పర్సినెంట్ ఉద్యోగం ఇస్తామని ప్రకటించడం బహుశా దేశ చరిత్రలో ఇదే తొలిసారి అని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు హక్కు కల్పించాలి,, అనంతరం ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ(సర్) పై మాట్లాడుతూ ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు హక్కు అత్యంత శక్తివంతమైన ఆయుధం అన్నారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు హక్కు కల్పించడంతో పాటు, ఓటర్ల జాబితాలో ఎలాంటి అక్రమాలకు తావులేకుండా క్షేత్రస్థాయిలో ప్రతి బూత్ పరిధిని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాల్సిన బాధ్యత పార్టీ శ్రేణులపై ఉంది అన్నారు. నియోజకవర్గ పరిధిలో సర్ సర్వేను పక్కాపర్చి ముందుకు తీసుకెళ్లామని తెలిపారు. నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యాలయంలో మాజీ కార్పొరేటర్లు పల్లా శ్రీనివాస్, గంధం శ్రీనివాస్, మహాద్దే రఫీ, నల్లూరు సూర్య నారాయణ, మొల్లి పెంట్రాజు, బలగ బాలు నాయుడు ఖరీదసేంద్ర బైబిల్ గాంధీ, కరణం సత్యారావు, కోగంటి దీప్తి, నమ్మి అప్పారావు ఎవరి శివప్రసాద్, పులి రమణారెడ్డి, గుర్రం సూకారాజు చెరుకూరు నాగేశ్వరరావు రట్టి వాసు, గోమాద వాసు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్టీల్ ఫ్లాంట్ కార్మికుడు సూరిబాబు మృతిపై పల్లా సంతాపం

గాజువాక, చైతన్యవారణి: విశాఖ స్టీల్ ఫ్లాంట్లో ఇటీవల జరిగిన ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడి చికిత్స పొందుతున్న కాంట్రాక్ట్ కార్మికుడు సూరిబాబు మృతి చెందడం పట్ల గాజువాక ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర పార్టీ అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. విషయం తెలిసిన వెంటనే కేజీహెచ్ కు చేరుకున్న ఆయన, సూరిబాబు పార్థివదేహానికి నివాళులర్పించి, కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. ఈ క్షిప్ర సమయంలో ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా అండగా ఉంటుందని మృతిపై కుటుంబానికి భరోసా కల్పించారు. పోస్ట్మార్డం సహా అధికారిక ప్రక్రియలు త్వరితగతిన పూర్తయ్యేలా అధికారులతో మాట్లాడి స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. బాధిత కుటుంబానికి ప్రభుత్వం, యాజమాన్యం తరఫున అందాల్సిన సప్తపరిహారం, ఇతర సహాయాల తక్షణమే అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. కార్మికుల సంక్షేమం, భద్రతకు ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యం



ఇస్తోందని పేర్కొన్న పల్లా, ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా యాజమాన్యం మరింత అప్రమత్తంగా వ్యవహరించి అవసరమైన భద్రతా చర్యలను పటిష్టం చేయాలని సూచించారు.

విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం లో మరణించిన కార్మికులకు ఘన నివాళులు

- నివాళులర్పించిన మాజీ కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధి వార్డ్ పార్టీ కార్యాలయం నందు మాజీ కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్) ఆధ్వర్యంలో విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారంలో ప్రమాదవశాత్తు మృతి చెందిన కార్మికులకు కొవ్వొత్తిలతో ఘన నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారంలో జరిగిన ప్రమాదంలో మృతి చెందిన వారికి తన ఆగ్రహం సానుభూతి తెలియపరిచారు వారి కుటుంబానికి ఆ భగవంతుడు అత్యు దైర్యం ప్రసాదించాలని అన్నారు అనంతరం వై సి పి ప్రభుత్వం శవాల రాజకీయం చేతుందని ఇవన్నీ ప్రజలు గ్రహిస్తున్నారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో వార్డు అధ్యక్షులు విజయారామరాజు, సెక్రటరీ



బొట్టా ప్రకాష్, మాజీ హాస్పిటల్ అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు, వార్డు రాంబాబు, డివి సూరిబాబు, చొప్ప నూకరాజు, కళ్యాణ్ చక్రవర్తి, పోతల కృష్ణ, ఆదినారాయణ, దాలయ్య, మూర్తి, గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

30 కిలోల గంజాయి స్వాధీనం

- నలుగురి అరెస్టు - కారు, బైక్, సెల్ ఫోన్లు సీజ్

నర్సపట్నం: గంజాయి తరలిస్తున్న పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాకు చెందిన నలుగురిని అరెస్టు చేశారు. నర్సపట్నం డిఎస్పీ పి.శ్రీనివాసరావు తెలిపిన మేరకు వివరాలు... ముందున్న సమాచారంతో రూరల్ సీబి ఎల్.రేవతమ్మ, నాతవరం, నర్సపట్నం ఎస్ఐలు వై.తారకేశ్వరరావు, రాజారావు, సిబ్బంది బెన్సెవరం వద్ద మాటు వేసి గంజాయి తరలిస్తున్న కారును అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా భీమవరానికి చెందిన రామాని రాజేష్ ఐటీఐ చదివాడు. హైదరాబాద్లో డ్రైవర్గా పనిచేస్తున్నాడు. విద్యార్థి దశ నుంచే రాజేష్ కు గంజాయి సేవించే అలవాటు ఉంది. విజెస్సీ ప్రాంతం నుంచి గంజాయిని తీసుకువచ్చి వ్యాపారం చేయాలనే ఆలోచన వచ్చింది. స్నేహితులైన రుద్రరాజు వర్మ, షేక్ షయాలాషా, ముంగర సురేష్ తో ఈ నెల 9న ఒడిశా రాష్ట్రం మల్కంగిరి జిల్లా బట్లీ గ్రామానికి వెళ్లి 30 కిలోల గంజాయిని కొనుగోలు చేశారు. హైదరాబాద్లో కారును అద్దెక తీసుకున్నారు. ఒక బైక్ కు కొనుగోలు చేశారు. రాజేష్, రుద్రరాజు దినేష్ వర్మ కారులో గంజాయి తీసుకువస్తున్నారు. మిగిలిన ఇద్దరు బైక్ పై వస్తూ నాతవరం మండలం బెన్సెవరం వద్ద పోలీసులకు చిక్కారు.



నలుగు నిందితులను అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ కు తరలించారు. వీరి వద్ద నుంచి గంజాయి, కారు, బైక్, రెండు సెల్ ఫోన్లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. గంజాయిని హైదరాబాద్ తీసుకువెళ్లి చిన్న చిన్న ప్యాకెట్లుగా తయారు చేసి విక్రయించి వచ్చిన డబ్బును పంచుకునేందుకు నలుగురు నిందితులు ఆలోచన చేశారని డిఎస్పీ తెలిపారు. నిందితులను పట్టుకోవడంలో చాకచక్యంగా వ్యవహరించిన సీబి రేవతమ్మ, ఎస్ఐలు తారకేశ్వరరావు, రాజారావు, సిబ్బందిని డిఎస్పీ అభినందించారు.

బీచ్ లో మద్యం విక్రయాల నిర్ణయంపై 'బద్దా' నిరసన

విశాఖపట్నం: సముద్ర తీరంలో మద్యం విక్రయాలకు అనుమతించే ప్రభుత్వ 'బీచ్ షాక్' నిర్ణయాన్ని నిరసనగా అఖిల భారత ప్రజాతంత్ర మహిళా సంఘం (బద్దా) ఆధ్వర్యంలో ఆరేకే బీచ్ కాశీమాత ఆలయం వద్ద నిరసన ర్యాలీ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా బద్దా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు బి.ప్రభావతి, జిల్లా నేతలు ఆర్.ఎన్. మాధవి, సత్యవతి, బి. వర్మ మాట్లాడుతూ.. గోవా కల్చర్ పేరుతో బీచ్ లో మద్యం అమ్మకాలు జరపడం దుర్మార్గమన్నారు. ఖజానా నింపుకోవడానికి, మద్యం సిండికేట్ల కోసమే ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుందని విమర్శించారు. కుటుంబాలు, మహిళలు ప్రశాంతత కోసం వచ్చే బీచ్ లో మద్యం అందుబాటులోకి వస్తే మహిళల రక్షణ గాల్లో కలిసిపోతుందని, పర్యావరణం ధ్వంసమవుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. నగరంలో బెల్ట్ షాపులు, గంజాయి, డ్రగ్స్ రవాణాను అణచివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకునే వరకు పోరాటాన్ని ఉద్యతం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో బద్దా ప్రతినిధులు డి.కొండమ్మ, ఆర్.వరలక్ష్మి, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ అధ్యక్షులు బి.ఎల్. నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



చేశారు. కార్యక్రమంలో బద్దా ప్రతినిధులు డి.కొండమ్మ, ఆర్.వరలక్ష్మి, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ అధ్యక్షులు బి.ఎల్. నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై బీత్వ సత్యనారాయణ మండిపాటు

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కూటమి ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై శాసన మండలి విపక్ష నేత బీత్వ సత్యనారాయణ మండిపడ్డారు. బీత్వ సత్యనారాయణ విశాఖపట్నంలో మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ. రాష్ట్రంలో నిత్యావసర సరుకుల ధరలు ఆకాశాన్నంటాయిని తెలిపారు. "విద??యాశాఖను చెడగొట్టాలని లోకేకేక ఆ శాఖ అప్పగించారా? ధరలు పెరగడంతో సామాన్యులు తీవ్ర ఇబ్బంది పడుతున్నారు. రైతులు పండించిన పంటలకు గిట్టుబాటు ధర ఉందా? కూటమి ? ప్రభుత్వ వెన్నుపోట్లపై పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేపట్టాం. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి పోరాటాలు మరిన్ని చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. రెండేళ్లలో ఏరో సాధించినట్లు వెన్నుపోట్ల పార్టీ చెప్పుకుంటోంది. ఇచ్చిన హామీలను ఈ రెండేళ్లలో ఒక్కటైనా నెరవేర్చారా? సూపర్-6, సూపర్-7 పథకాలు అన్నారు.. ఏమయ్యాయి?" అని బీత్వ సత్యనారాయణ ప్రశ్నించారు. "ఏమీలే ఒక్క నిమిషం కూడా ఈ ప్రభుత్వం ఉండటానికి వీలేదు. చంద్రబాబు చాలా టేల మాటలు మాట్లాడుతున్నారు. ప్రభుత్వం నడవమంటే మాపై ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. పార్టీ పిలుపు మేరకు మా నాయకులు, ప్రజలు 'వెన్నుపోటుకు రెండేళ్లు' పోరాటంలో పాల్గొన్నారు.. పార్టీ నాయకులు అందరికీ అభినందనలు తెలుపుతున్నాను. ఆడబిడ్డ నిధి పథకాన్ని పూర్తిగా ఎత్తేశారు. బంగారు కుటుంబం అన్నారు.. ఇతర కుటుంబం కూడా లేదు. రాష్ట్రంలో అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అందుకే వెన్నుపోటుకు రెండేళ్లు



కార్యక్రమాలకు ఇంతటి ప్రజాధరణ వచ్చింది. అన్నిటి ధరలు పెరిగిపోతున్నాయి. ప్రభుత్వం వత్సాను పలుకుతున్న దళారులు బాగుపడుతున్నారు. సామాన్యులు కొనే నిత్యావసరాలు ఆకాశాన్ని అంటుతున్నాయి. లోకేకే ఛాలెంజ్ లు దేనికి విద్యా శాఖను బాగు చెయ్యడానికా? నాశనం చెయ్యడానికా.. పాఠశాలల ప్రారంభం నాటికే పేద పిల్లలకు బూట్లు, పుస్తకాలు, బట్టలు, బ్యాగ్ ఇచ్చే వాళ్లం. ఇప్పుడు రాష్ట్రంలో అలాంటి పరిస్థితి లేదు. రాష్ట్రంలో ఏ రంగానికి మంచి జరగడం లేదు. రైతుకు మద్దతుగా ధర లేదు. జొన్న మామిడి వంటి వాటికి కూడా ధర లేదు. మా హయాంలో ఆక్వారంగానికి ఇబ్బంది లేకుండా చేశాం. ఇప్పుడు ఆక్వారంగం పూర్తిగా కుదేలు అయ్యింది.. ఆక్వారంగంలో ఉన్న వారు కూడా రోడ్డుకుతున్నారు. ఇది వెన్నుపోటు పార్టీ విధానం" అన్నారు.

గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే టాన్సిల్స్ వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయని, దీని వల్ల నీరు తాగడానికి, మింగడానికి చాలా రకాలుగా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులు సంభవించినప్పుడల్లా దగ్గు, జ్వరం, కడుపు నొప్పి ఇంకా గొంతునొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యలు చాలా సాధారణం. ఇక మారుతున్న వాతావరణం వల్ల ప్రతిసారి పలకరించే సమస్యల్లో అతిపెద్ద సమస్య ఏంటంటే గొంతు ఇన్ఫెక్షన్. ఇక మీరు కూడా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటే ఇప్పుడు చెప్పే హోమ్ రెమెడీలు సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు.



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

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

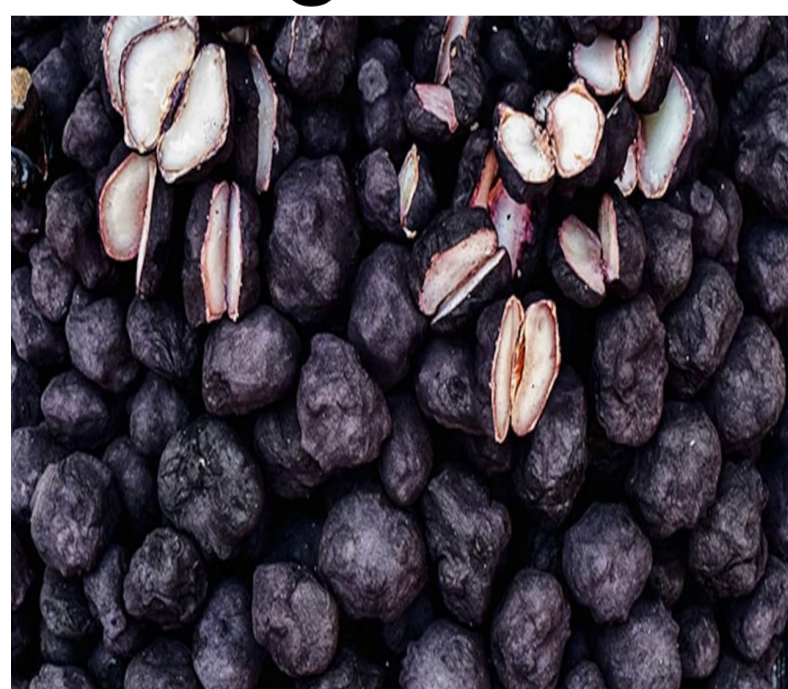
పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని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



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

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్ నట్ దీనినే సింఘాడ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఈ సింఘాడ రుచిలో ఎంత టెస్టీగా ఉంటుందో దీంతో కలిగే ఆరోగ్యప్రయోజనాలు కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటాయి. ఇందులో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, మాంగనీస్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాల్షియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, కాపర్ వంటి పోషకాలు వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ పండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్ట్ నట్ హై బీబీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో నీరు సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని డీహైడ్రేషన్ నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది తిన్న తరువాత చాలా సేపటి వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీంతో ఈజీగా బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులో చాలా తక్కువ



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

కాబ్బరి కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు తాగారా?

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



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

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

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



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

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే, వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్, పులావ్, బీన్స్ కర్రీ, సలాడ్, పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో, వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్తాయి. అవి ఏంటంటే.. ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి. మరియు వీటిలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, కె, థయామిన్ మరియు నియాసిన్, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ, కెరటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు. అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం, అలసట, బాడీ పెయిన్స్, అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వారు రోజూ 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల, ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్, పిగ్మెంట్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,



ఫైవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో, గోల్డ్ క్యాన్సర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోధించి, క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవెల్స్ ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే, బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం. అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో కెరటినాయిడ్స్ 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 సువ్వు నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యభర్తల మధ్య ప్రేమ పెరుగుతుంది. దూరం తగ్గుతుంది. బిడ్డను చూసుకోవడంలో భర్త భార్య మధ్య వాదనలు జరగడం సహజం. ఎవరు ఏ పని చేయాలి అనేది చర్చకు వస్తుంది. కానీ వాదనలు పెరిగితే ఇద్దరి మధ్యలో దూరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బిడ్డ బాధ్యతలు పంచుకొని ఓపికతో మాట్లాడాలి. ఇంట్లో ఎవరైనా బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు బయటకు కలిసి నడవడం, మాట్లాడడం మంచి ఆలోచన. ఇది మీ సంబంధాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సున్నితమైన అంతాపై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. అలాంటి కారణంగా శారీరక, మానసికంగా ఇష్టాలు తగ్గవచ్చు. అయితే ఎప్పటికప్పుడు ప్రేమకు, సాన్నిహిత్యానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. సంతోషంగా కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం, చిన్న చిన్న రొమాంటిక్ క్షణాలు కలిగి ఉండడం వల్ల భార్యభర్తలు



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

జీలకర్ర చేసే మ్యూజికే వేరు!

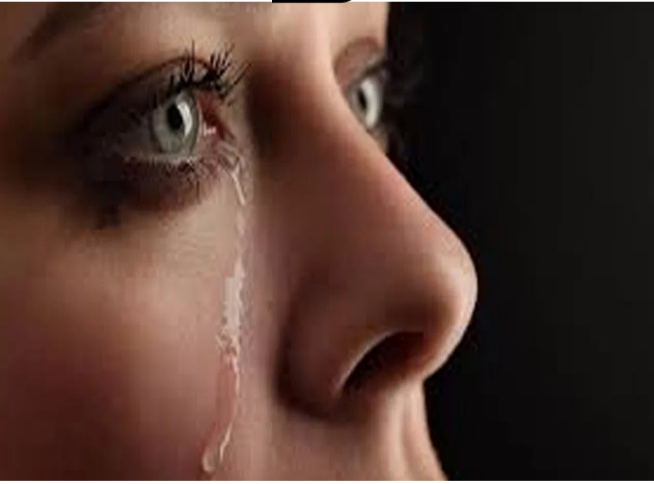
మనం ఏ కర్ర వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటల్లో ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్ర చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంటుంది. ప్రతి రోజూ దీనిని మనం మన డైట్ లో చేర్చుకోవడం వలన అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి బయటపడతాం అనడంలో సందేహం లేదు అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు ఎందుకంటే జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమెంటరీ లక్షణాలు 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 డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు వుప్పలంగా ఉంటాయంటుంది. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వలన ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంటుంది. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసన్ అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చటి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంటుంది. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంటుంది.

అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

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



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

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

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



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

చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

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



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

ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ూ, విటమిన్ జి, బరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జి ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ూ 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 వాడితో 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 సరిగ్గా లేని వాళ్ళకు



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

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తింటేప్పుడు 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 డయేరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొండరిల్ అలర్జీని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అలర్జీ వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ముగ్గురూ కూడా కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జిక్ కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్ కు ప్రవేశించారు. 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 మోకాళ్ళు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటినప్పుడు అది మీ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మదమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా 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 కేటాయించండి. మీరు పడులుగా 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 దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటకాలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటి ఇన్ఫ్లేమేటరీ, 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 వార్షికోత్సవం లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుపబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున మీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అప్పులు తినివద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహికా స్పిండ్ల కండరాన్ని నడలించి, కడుపులో



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

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

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



దీ6 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూలన చేస్తే సరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్లు నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజూ సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజూ సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల్య ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కోరుకున్నా.. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. అయితే కొందరిలో ఎక్కువగాను.. మరికొందరిలో తక్కువగాను ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ కేవలం నాణ్యత లేని ఆహారం తినడంతోనే కాకుండా.. కొన్ని అలవాట్ల కారణంగా కూడా శరీరంలో వచ్చి చేరుతుంది. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడంతో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఎలాంటి అలవాట్లతో ఇది శరీరంలోని రక్తంలో చేరుతుంది? ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండాలి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: కొందరు ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆలోచించకుండా.. అది పెద్ద భారంగా 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 నిద్రలేమిటో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా 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. చిరుతిక్క: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో అటోమేటిక్ గా 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.



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. చిరుతిక్క: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో అటోమేటిక్ గా 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 తీసుకున్నా భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలూ కల్లీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్లీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజూ వచ్చే కూరల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సైన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్గా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎందుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో సగర్బాల్లో ఇలా



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

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అల్సర్..!

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 గాయత్రోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణశయాంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



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

రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పారి!

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



రక్షించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. బిత్తాయి రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంతకాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి. బిత్తాయి రసంలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసాంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బిత్తాయి పండు ఆస్టియో ఆర్టరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్టరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్ర (సావాన్ని) పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ప్లేవనాయిడ్లు 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 దివ్యోవధంగా 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 నిర్విషీకరణను సులభతరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ నీరు కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్లు, రాళ్ళు వంటి సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. బార్లీ నీరు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. దయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు ఈ నీటిని తాగడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే వైద్యులు దయాబెటిస్ ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ఉదయం గ్లాసు బార్లీ నీరు తాగాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ను ఎలా గుర్తించాలి?

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్.. ప్రస్తుత జీవన మార్గంలో మహిళల ఆరోగ్యానికి పెద్ద ప్రమాదంగా మారింది. ఈ వ్యాధి ఒక్కసారిగా వచ్చే వ్యాధి కాదు. దీని వెనుక కాలక్రమంగా జరిగే శారీరక మార్పులు, అలవాట్లు, జీవనశైలి భిన్నతలు ప్రధానంగా కారణమవుతుంటాయి. ఈ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా అందించడం, ఆరోగ్యంగా జీవించే అవకాశం పెరుగుతుంది. అయితే చాలామంది మహిళలు లక్షణాలను పట్టించుకోకపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది వంశపారంపర్య కారణాలు. నిపుణుల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులెవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం ఆందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు. ఆధునిక జీవనశైలిలో జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మద్యం 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 కణితి (లంప్) కనిపించడం, ఒకవైపు బ్రెస్ట్ లేదా చేతి భాగాల్లో గంతులు రావడం, బ్రెస్ట్ నుండి రక్తస్రావం జరగడం, రెండు బ్రెస్టుల ఆకారాల్లో తేడా రావడం, సిట్టిల్స్ లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసస్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లో చర్మం గురుగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాధారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం అలస్యం చేస్తుంటారు. దానితో అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

యంగ్ గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో టైముకు తినడం లేదు. కంటికి సరిపడా నిద్ర ఉండడం లేదు. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. చాలా మంది తక్కువ వయసులోనే అలసిపోయినట్లు, బలహీనంగా లేదా వృద్ధులుగా కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలు, వదులుగా ఉండటం లేదా కాంతి లేకపోవడం మీరు మీ ఆరోగ్యం వల్ల 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. దానిమృత్యు పాలిఫెనాల్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. దీన్ని తినడం వల్ల శరీరంలోని రక్త లోహాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది ముఖంలోని మచ్చలను కూడా తొలగిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజూ ఒక దానిమ్మ తినడం ద్వారా వృద్ధాప్య లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆపిల్ తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఆపిల్ లో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతాయి. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీన్ని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది.

తెల్లబర్రానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

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



మూత్రం 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. అబ్సెస్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్లెటి డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా సర్ది ఉండాలి. ఏది ఉండాలిని చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. ఆందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీద చూపిస్తారు. 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, అనారోగ్యం వస్తాయేమో, ఎవరైనా హాని కలిగిస్తారేమో అన్న భయాలు వీరిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. చిన్న అనారోగ్యం వచ్చినా దాని మీద అతి జాగ్రత్త తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఎక్కువగా చేతులు కడుక్కుంటూ, స్నానాలు చేస్తూ



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

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యోవధం

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదేవిధంగా కాలే కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్లు మిలితమై ఉన్నాయి. విటమిన్ బీ6, విటమిన్ బీ9, విటమిన్ బీ 2 విటమిన్ ఏ, సీ, కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లింఫోసైట్స్, ఫాగోసైట్స్ అని పిలిచే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది ఈ ఆకుకూర. ఇదొక క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందినది. ఒక కప్పు లేదా 21 గ్రాముల ముడి కాలేలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒక గ్రాము, ఫైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కె లు లభిస్తాయి. విటమిన్ సీ ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లావిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్ర ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పొడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే పొడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్లాట్ లు నియంత్రితం ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా



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

మెగా డీఎస్సీపై దుష్టచారాన్ని సహించం

- పారదర్శకంగా నియామకాల ప్రక్రియ - వైసీపీ
కపట నాటకాలు - ప్రభుత్వ విప్ వేపాడ చిరంజీవిరావు
 శ్రీకాకుళం: ఎంతో కష్టపడి, ప్రతిభతో ఉపాధ్యాయ వృత్తిలోకి అడుగుపెట్టిన తమను రాజకీయ కోణంలో అవమానిస్తే సహించేది లేదని శ్రీకాకుళం, పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలకు చెందిన 'మెగా డీఎస్సీ 2025' ఉపాధ్యాయులు స్పష్టం చేశారు. నియామకాలపై బురదజల్లడే తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయని వైసీపీ నేతలను హెచ్చరించారు. శ్రీకాకుళంలోని బృందావన్ కన్వెన్షన్ హాల్లో ఉపాధ్యాయుల ఆత్మీయ సమావేశం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి శాసన మండలి ప్రభుత్వ విప్ వేపాడ చిరంజీవి రావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. 500 మందికి పైగా హాజరైన ఈ సదస్సులో వైసీపీ నేతల అసత్య ప్రచారాలపై ఉపాధ్యాయులు తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. పారదర్శకంగా జరిగిన మెగా డీఎస్సీ ద్వారా తాము ఉద్యోగాలు సాధించామని స్పష్టం చేశారు. 'మేము దొంగదాంట్లో ఉద్యోగాలు పొందలేదు. వగలు, రాత్రి కష్టపడి మెరిల్ సాధించి గురువులమయ్యారు. డీఎస్సీపై రాజకీయ కక్షతో విషం చిమ్మాలని చూస్తే ఊరుకోం' అని ఉపాధ్యాయులు హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా 'గొడ్డలి పార్టీ ఉద్యోగాలు ఇవ్వలేదు.. డీటీపీ ఇస్తే ఓర్వలేరు' అంటూ ధ్వజాలు ప్రదర్శిస్తూ వైసీపీ తీరును తీవ్రస్థాయిలో ఎండగట్టారు. కంటామి ప్రభుత్వానిది చిత్తశుద్ధి.. ప్రభుత్వ విప్ వేపాడ చిరంజీవిరావు మాట్లాడుతూ.. 'గతంలో 11 డీఎస్సీలు నిర్వహించిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడుకే దక్కుతుంది. మెగా డీఎస్సీ ద్వారా 16,347 మందికి ఉపాధ్యాయ



ఉద్యోగాలు కల్పించడం కూటమి ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనం. వైసీపీ పాలనలో ఒక్క టీడీపీ పోస్టును కూడా భర్తీ చేయలేని జగన్ గనక.. నిరుద్యోగుల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపిన కూటమి ప్రభుత్వాన్ని ఎదుర్కొనే వైతిక హక్కు లేదు. గతంలో న్యాయమైన హక్కుల కోసం పోరాడిన ఉపాధ్యాయులను అరెస్టు చేయించి, అక్రమ కేసులు బనాయించిన వైసీపీకి.. ఇప్పుడు అకస్మాత్తుగా ఉపాధ్యాయులపై ప్రేమ పుట్టుకురావడం కపట నాటకమేనని మండిపడ్డారు. 'ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ కృషితో విశాఖకు ఆర్సెలర్ మిట్టల్, గూగుల్ వంటి అంతర్జాతీయ సంస్థలు క్యూ కడుతున్నాయి. రాబోయే రోజుల్లో ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలతోపాటు ప్రైవేట్ రంగంలోనూ ఉత్తరాంధ్ర యువతకు భారీగా ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయ సంఘాల నాయకులు, విద్యారంగ ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేకే విమర్శలు

ఇచ్చాపురం: రాష్ట్రాన్ని ఐదేళ్ల వైసీపీ పాలనలో అధోగతి పాల్గొనారని, అయితే గత రెండేళ్లలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి చేపడుతున్న అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేక వైసీపీ నేతలు విమర్శలు చేస్తున్నారని రాష్ట్ర రెడ్డిక కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కొండా శంకర్ రెడ్డి, డీటీపీ సీనియర్ నేత సీపాన వెంకట రమణ, పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు లోపింటి వర్మనాథం అన్నారు. ఈ మేరకు పార్టీ కార్యాలయంలో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. ఇచ్చాపురం నియోజకవర్గాన్ని అభివృద్ధి దిశగా తీసుకెళ్తున్న ఎమ్మెల్యే బెండాశం అశోక్ పై లేనిపోని విమర్శలు చేస్తే తగిన మూల్యంచెల్లించుకోవాల్సి వస్తుందని వైసీపీ నాయకులకు హెచ్చరించారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన సూపర్-6 హామీలను రెండేళ్లలో నెరవేర్చే మాట నిలబెట్టుకున్న ఏకైక పార్టీ డీటీపీ అని అన్నారు. వైసీపీ నేత పిరియా విజయమ్మకు డీటీపీ రాజకీయ భిక్ష పెడితే కష్టకాలంలో ఆ పార్టీకి వెన్నుపోటు పొడిచి వెళ్లిపోవడం ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు.



కార్యక్రమంలో పీపీసీఎస్ అధ్యక్షుడు పెదని బాబ్బి, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మణిచంద్రప్రకాష్, డీఆర్ యూసీసీ సభ్యుడు శ్రీనివాసరాో, నేతలు సహదేవ్ రెడ్డి, మేరుగు సూర్యనారా యణ, డి.కామేశ్, పుల్లెట రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రాణాలు కాపాడే సేవకులు రక్తదాతలు

అనంతపురం: ప్రాణాప్రాయంలో ఉన్నవారి ప్రాణాలు కాపాడే నిస్వార్థ సేవకులు రక్తదాతలు అని ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ విజయశ్రీ అన్నారు. ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవానికి పురస్కరించుకుని సర్జనల వైద్యశాలలోని రక్తనిధి కేంద్రంలో రక్తదాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. పేదలజీ విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ శివశంకర నాయక్ అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేసిన రక్తదాన కార్యక్రమానికి ప్రిన్సిపాల్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఆమె మాట్లాడుతూ వైద్యశాలలో నిత్యం 20కి పైగా ప్రసవాల జరుగుతున్నాయన్నారు. గర్భిణులు రక్తహీనతతో బాధపడుతూ వస్తున్నారన్నారు. వారికి ఒకటి నుంచి మూడు యూనిట్ల రక్తాన్ని ఎక్స్చేంజ్ ప్రసవం చేయాల్సి వస్తుందన్నారు. తలసీమియా, హిమోఫీలియా వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారికి, ప్రమాదాల్లో గాయపడిన వారికి, శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకునే వారికి రక్తం చాలా అవసరమన్నారు. రోజుకు 30నుంచి 50కి పైగా యూనిట్ల రక్తాన్ని బాధితులకు ఎక్స్చేంజ్ వైద్య సేవలందిస్తున్నారన్నారు. వారి ప్రాణాలను కాపాడేందుకు ముందుకువస్తూ రక్తదానం చేస్తున్న దాతలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఆరోగ్యవంతమైన ప్రతిఒక్కరూ



పెద్దాపుత్తి బ్లడ్ బ్యాంక్ కు వచ్చి స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేయాలని కోరారు. కళాశాల, వైద్యశాలలోని అనేకమంది డాక్టర్లు, సిబ్బంది స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేస్తున్నారని పీడీయాట్రిక్స్ నర్సరీ విభాగం డాక్టర్ స్వాతి విడుసార్లు రక్తదానం చేసినందుకు ప్రశంసించారు. అనంతరం రక్తదానం చేసిన 61మంది ఆస్పత్రి సిబ్బందికి సర్టిఫికేట్స్ అందించి అభినందించారు. డాక్టర్లు లక్ష్మి, భవాని, శ్రావణి, దివ్య, లలిత, సిబ్బంది సుజాత, భారతి రమణారెడ్డి, మురళీమోహన, పవన, మహేష్ పాల్గొన్నారు.

సింహగిరిపై భక్తజన సంద్రం

- భారీగా తరలివచ్చిన భక్తులు - సింహగిరి నాథుడు మహిమాన్వితం.. గంట్ల
 సింహాచలం, చైతన్యవారణి: ప్రపంచంలోనే ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రంగా విరాజిల్లుతున్న సింహాచలం శ్రీ వరహా లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయం భక్తజన సందర్భంగా మారింది.. స్వామివారికి అత్యంత ప్రీతికరమైన రోజు కావడం... ఆ పై వారాంతపు సెలవులు నేపథ్యంలో ఒడిస్సా తో పాటు పలు ప్రాంతాలకు చెందిన భక్తులు భారీగా తరలివచ్చారు. దీంతో ముందుగా అలయ వర్గాలు ప్రకటించినట్లు అంతరాలయ దర్శనం లేకుండా భక్తులకు మహా లఘు దర్శనం కల్పించారు. దీంతో భక్తులంతా ఉచిత దర్శనంతో పాటు రూ..100.300 క్యూలైన్ల ద్వారా ఆ సింహాద్రినాథుని దర్శించుకుని తరించారు.. సింహాద్రి నాథుడు అత్యంత మహిమాన్వితులని దేశంలోనే రెండు అవతారాలు కలయిక సింహాచలం శ్రీ వరహల లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ప్రత్యేకతని సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి మాజీ సభ్యులు.. ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు.ఎ జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి. శ్రీ సత్యైవ తల్లి మరిడిమాంబ అలయ కమిటీ గౌరవ అధ్యక్షులు.. శ్రీసత్య అయి ఆనందనిలయం గౌరవ అధ్యక్షులు డాక్ డూర్జితే టి బి అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనుబాబు అన్నారు. శనివారం ఆ దేవదేవుడు సింహాద్రినాథుని దర్శించుకొని శ్రీనుబాబు తరించారు. మహిమగల కష్టసంభం అలింగం చేసుకుని అనంతరం స్వామి దర్శన భాగ్యం లభించినట్లు



గంట్ల శ్రీను బాబు చెప్పారు. సింహాచలం గ్రామంలో జన్మించడం తన పూర్వజన్మ సుకృతంగా భావిస్తున్నారన్నారు. పంచకర్తల అభినందనలు... జనసేన పార్టీ రూరల్ అధ్యక్షులు పెండుర్తి శాసనసభ్యులు పంచకర్త రమేష్ బాబును డాక్ యార్డ్ కిటీబీ అసోసియేషన్ ఘనంగా సత్కరించింది. ఆయన పుట్టినరోజుని పరిష్రుంచుకొని వేపగుంట మీనాక్షి కన్వెన్షన్ లో పంచకర్తల మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకొని ఘనంగా సన్మానించారు. డాక్ యార్డ్ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనుబాబు అధ్యక్షులు బత్తుల చిరంజీవి ఇతర ప్రతినిధులు పంచకర్తలకు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేయగా గంట్ల శ్రీనుబాబు శాలువాతో సత్కరించి సింహాద్రినాథుడి జ్ఞాపికను బహుకరించారు.. అనంతరం వీరంతా మెగా రక్తదాన శిబిరంలో పాల్గొన్నారు. రక్తదాతలను వీరు ప్రశంసించారు.

దర్యావులో సాంకేతికతతో సత్వర న్యాయం

ఏలూరు: సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఆధారిత దర్యావుతో బాధితులకు వేగవంతమైన న్యాయం అందిస్తూ నిందితులకు తగు శిక్ష పడేలా చర్యలు తీసుకోవడం సాధ్యమవుతుందని ఏలూరు రేంజ్ ఐజీ జీవీజీ అశోక్ కుమార్ అన్నారు. ఏలూరు జిల్లా ఎస్సీ కొమ్మి ప్రతాప శివకిశోర్ పోలీస్ శాఖ ఆధునిక, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వినియోగంపై కెపాసిటీ బిల్డింగ్ వర్క్ షాపును శనివారం కలెక్టరేట్ లో ఏలూరు రేంజ్ లో ఉన్న అన్ని జిల్లాల పోలీస్ అధికారులతో ఒకరోజు శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అశోక్ కుమార్ ముఖ్య అతిథిగా మాట్లాడుతూ ఏబి విని యోగం వల్ల త్వరితగతిన దర్యావు పూర్తి చేయవచ్చునని అన్నారు. ఏబి ఉపయోగించి వైట్ కాలర్ కేసుల్లో దర్యావు పూర్తి చేయాలన్నారు. ఏలూరు జిల్లా ఎస్సీ కిశోర్ తన మేధస్సుతో తయారు చేసిన ధర్యా యాప్ సత్ఫలితాలు ఇస్తోందని వివరించారు. ఎస్సీ కేపీఎస్ కిశోర్ మాట్లాడుతూ సాక్ష్యాలు ఏ విధంగా సేకరించాలి, ఛార్జి షీటును ఎలా దాఖలు చేయాలని అనే అంశాలను ఏబితో విశ్లేషించడం వల్ల దర్యావు ఖచ్చితత్వాన్ని సంతరించుకుంటుందని అన్నారు. ధర్యా యాప్ పోలీస్ విధి



నిర్వహణలో ఏబి ఆధారిత సహాయక వేదికగా పనిచేస్తుందన్నారు. కేసుల పరిష్కారంలో వేగం, సమర్థవంతమైన పని తీరు వల్ల 2344 కేసుల వరకు పరిష్కారం చేయవచ్చునని ఏలూరు జిల్లాలో రూపొందించిన ప్రత్యేక ఏబి టూల్స్ అన్ని పోలీస్ స్టేషన్లలో అందించాలనే లక్ష్యంతో ఈ శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగిందన్నారు. ఏలూరు డీఎస్సీ డి. శ్రావణ్ కుమార్, ఇన్ స్పెక్టర్లు, ఐటీ ఆర్ ఎస్ బి సరేంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆంగ్ల పత్రికా పఠనంపై విద్యార్థులకు అవగాహన

విశాఖపట్నం: ఆంగ్లం సహా ఇతర ఏ భాష నేర్చుకోవాలన్నా మౌఖ్య భాష బలమైన పునాది అని సీనియర్ ఐఆర్ ఎస్ అధికారి ఈడర్ రవికిరణ్ అన్నారు. వీఎంఆర్ డి బాల ప్రాంగణంలో ఆంగ్ల పత్రికా పఠనంపై విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం జరిగింది. బాల వికాస్ ఫౌండేషన్ గౌరవ కార్యదర్శి నరవ ప్రకాశరావు అధ్యక్ష్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈడర్ రవికిరణ్ మాట్లాడుతూ వారూ పత్రిక చదవడం అనే అలవాటు ఒక మట్టి విలువైన మాత్ర వంటిదన్నారు. ఆంగ్ల భాషా నైపుణ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతో పాటు సమాచార సామాజిక పరిణామాలపై అవగాహన పెంచుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుందన్నారు. వ్యాఖ్యలు జ్ఞానం కంటే పుస్తకాలు, మార్గా పత్రికలు విరివిగా చదవడం, న్యూస్ పీడియోలు, డాక్యుమెంటరీల ద్వారా ఆంగ్లం చదవడం, వినడం మరింత ఉపయోగకరం ఉంటుందని సూచించారు. కృత్రిమ మేధస్సు సమాచార మాదిరిగానే, మానవ మెదడు కూడా వ్యాకరణ నియమాల ద్వారా కాకుండా పదాల



అమరికను గుర్తించడం ద్వారా సహజంగా నేర్చుకుంటుందని వివరించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా పలువురు విద్యార్థుల సందేహలను నివృత్తి చేశారు. వి.ఎం.ఆర్.డి.ఎ. సీఎం హరిప్రసాద్ మాట్లాడుతూ చైర్మన్, కమిషనర్ సూచన మేరకు విల్ల కోసం ఇటువంటి కార్యక్రమాలు బాలల ప్రాంగణంలో నిర్వహించవచ్చున్నట్లు తెలిపారు.

కేసుల దర్యావులో ఏబి కీలకం

ఏలూరు: ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏబి) ద్వారా కేసుల దర్యావును వేగవంతం చేయాలని.. తద్యారూ సత్ఫలితాలు సాధించవచ్చని ఐజీ అశోక్ కుమార్ అన్నారు. స్థానిక కలెక్టరేట్ లోని గోదావరి సమావేశంలో.. ఏలూరు రేంజ్ పరిధిలోని పోలీసు అధికారులకు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వినియోగంపై కార్యశాల నిర్వహించారు. ఐజీ, ఎస్సీ ప్రతాప్ శివకిశోర్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. అశోక్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. ఆధునిక ప్రపంచంలో ఏబి ఎంతో అభివృద్ధి చెందిందన్నారు. పోలీసుల దర్యావు, కోర్టు విచారణలో ఇబ్బందులున్నా.. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ద్వారా 80 శాతం వరకు మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చున్నారు. సమయం వృథా ఆదా చేయొచ్చు.. వైట్ కాలర్ నేరాలు అరికట్టవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే ఏలూరు ఎస్సీ నేతృత్వంలో ఏబిను ఉపయోగిస్తూ సత్ఫలితాలు సాధించారన్నారు. ఏలూరు రేంజ్ పరిధిలోని అన్ని జిల్లాల్లోనూ ఈ విధానం అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. స్పెషల్ పోలీసింగ్ అనుగుణంగా ఏలూరు జిల్లా పోలీసులు ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ధర్యా యాప్ చక్కగా పని పని చేస్తోందని ఎస్సీ ప్రతాప్ శివకిశోర్ తెలిపారు. న్యాయస్థానాల్లో



అయిదేళ్లకు పైగా శిక్షలు పడిన కేసులు 18 నుంచి 38కి పెరిగాయన్నారు. ఫోటోలు, సాక్ష్యాలు, ఛార్జిషీట్, ప్రకటనలు తదితర అంశాలను ఏబి ద్వారా విశ్లేషించడం ద్వారా దర్యావులో కచ్చితత్వం, సమగ్రత పెరుగుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఏలూరు డీఎస్సీ శ్రావణ్ కుమార్, రేంజ్ పరిధిలోని పలువురు సీబిలు, ఎస్సెలు పాల్గొన్నారు.

ఐక్యత, అభివృద్ధి లక్ష్యంగా పాటుపడాలి

- తూర్పు కాపు సంక్షేమ సంఘం నేతలు
 అరసవల్లి: తూర్పు కాపు సామాజికవర్గ ఐక్యత, అభివృద్ధి లక్ష్యంగా అందరూ ఐక్యంగా పనిచేయాలని తూర్పుకాపు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు సురంగి మోహనరావు, మార్కెట్ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ ఆనెప్ప రామకృష్ణం నాయుడు కోరారు. ఈ మేరకు ఓ ప్రైవేటు ఫంక్షన్ హాల్లో విలేకరులతో మాట్లాడు తూ.. ఉత్తరాంధ్రలో సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ ప్రగతిని సాధించేందుకు ముందుకు సాగుదామన్నారు. ఈనెల 14న నగరంలోని ఆదివారం పేట వద్ద ఉన్న ఓ ప్రైవేటు కళ్యాణ మండపంలో 'తూర్పుకాపుల ఆత్మగౌరవ సమ్మేళనం' నిర్వహిస్తున్నామని, సామాజికవర్గమంతా తరలిరావాలని కోరారు. ఈ సమ్మేళనంలో రాజకీయ, విద్య, ఉపాధి రంగాల్లో అవకాశాలు సాధించాలని ప్రతిబిక్కుతూ పాల్గొనాలని కోరారు. అనంతరం పోస్టర్ను ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో ఉద్యోగ



సంఘాల నేత కిలారి నారాయణ రావు, జోగినాయుడు, పాండ్రంకి రమేష్ నాయుడు, ఎం.రామజోగి నాయుడు, రాధ కైలాసరావు, డోల వంశీ బాలకృష్ణ, ఓల్ల శ్రీరాములునాయుడు, చండక రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీలోని రెండు కోట్ల మంది మహిళలకు వెన్నుపోటు

విశాఖపట్నం: ఏపీలోని రెండు కోట్ల మంది మహిళలకు చంద్రబాబు వెన్నుపోటు పొడిచారని వైఎస్సార్ సీపీ ఎమ్మెల్యే, మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు వరుడు కళ్యాణి విమర్శించారు. ఇంట్లో ఎంతమంది ఉంటే అంత మంది మహిళలకు ఆడబిడ్డ నిధి పథకం ఇస్తామని చెప్పి, ఇప్పుడు ఆ పథకానికి తూట్లు పొడిచారన్నారు. తిరుపతి నభకు వెన్నుపోటు నభ అని పేరు పెడితే బాగుండేదని వరుడు కళ్యాణి ఎద్దేవా చేశారు. 'తల్లికి వందనం మొదటి ఏడాది ఏగ్గొట్టారు.. నిరుద్యోగులకు నిరుద్యోగ భృతి లేదు. సీబీఎన్ అంటే లీటింగ్ బోగస్ నాయుడు. చైర్మన్ ఉంటే ప్రజలు ఇంటికి వెళ్లి సూపర్ సెక్యూరిటీ అమలు చేశామని చెప్పాల్సి. వైఎస్ జగన్ కోరారు. అంతే ఎక్కువ పథకాలు ఇస్తామని పవన్ కళ్యాణి చెప్పారు. లోకేష్ వీ గల్లా పట్టుకొని నిలదీయడానికి ప్రజలు సిద్ధంగా ఉన్నారని. కావు



మహిళలను పవన్ మోసం చేశారు. సూపర్ సెక్యూరిటీ అమలు చేసే వరకు పోరాటం చేస్తాం' అని హెచ్చరించారు.

మోదీ హయాంలో అద్భుత శక్తిగా భారత్

- మొబైల్ నుంచి మిస్సైల్ దాకా దేశీయంగానే తయారీ - గత 12 ఏళ్లలో తెలంగాణ అభివృద్ధికి రాచబాటలు - మేధావుల సదస్సులో రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్

హైదరాబాద్: ప్రధాని మోదీ పాలనలో మొబైల్ నుంచి మిస్సైల్ వరకు ఏదైనా దేశీయంగా తయారు చేసే అద్భుత శక్తిగా భారత్ అడిగిందని రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ అన్నారు. 2047 ఏకసీట్ భారత్ లక్ష్యంగా మోదీ ఒక్కరోజు కూడా సెలవు తీసుకోకుండా పనిచేస్తున్నారని కొనియాడారు. తెలంగాణ అభివృద్ధికి కేంద్రం భారీగా నిధులిచ్చిందని, 2014 ముందుతో పోలిస్తే జాతీయ రహదారులు రెట్టింపు మంజూరు చేశామని, ఐదు వందేభారతలు, ఆరు అమృతభారత్ రైళ్లను రాష్ట్రానికి కేటాయించామని తెలిపారు. సికింద్రాబాద్ లో జరిగిన మేధావుల సదస్సుకు ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచంద్రరావుతోపాటు పార్టీ ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాజ్ నాథ్ సింగ్ మాట్లాడుతూ.. 'గత 12 ఏళ్లలో తెలంగాణకు అనేక ప్రాజెక్టులు మంజూరయ్యాయి. ఒకప్పుడు ఉమ్మడి ఏపీకి రైల్వే బడ్జెట్ లో రూ.వెయ్యి కోట్లు మాత్రమే దక్కేవి. ఇప్పుడు ఒక తెలంగాణకే ఏటా రూ.5,500 కోట్ల వరకు కేంద్రం ఇస్తోంది. భాషానికీ పీఎం మిశ్ర టెక్నోలజీ పార్కు వంటి బృహత్తర ప్రాజెక్టు మంజూరైంది. మోదీ వచ్చాక ప్రతి రూపాయి దేశ భద్రతకు, అభివృద్ధి కోసమే వెచ్చిస్తున్నారు. 12 ఏళ్లలో దేశంలో ఏకంగా 25 కోట్ల మంది ప్రజలను పేదరికం నుంచి విముక్తి చేయడమే ఇందుకు నిదర్శనం. మావోయిస్టుల తుపాకుల మోతలు వినిపించే చోట.. బడి గంటలు వినిపించాలన్నదే మా సంకల్పం. రక్షణరంగ బడ్జెట్ ను రూ.7 లక్షల కోట్లకుపైగా పెంచాం.



ఫలితంగా ఆపరేషన్ సిందూర్ లాంటివి విజయవంతంగా చేసే పాకిస్థాన్ కు తగిన బుద్ధి చెప్పాం' అని పేర్కొన్నారు. సేవకుడిలా పనిచేస్తున్నారని దేశానికి మోదీ ప్రధాన మంత్రిగా కాకుండా ప్రధాన సేవకుడిగా పనిచేస్తున్నారని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. ఇంతకు ముందు రాష్ట్రాల మధ్య పోటీ ఉండేది కాదని, మోదీ సీఎంగా గుజరాత్ ను అభివృద్ధి చేశాక అన్ని రాష్ట్రాల సీఎంలు అలా తయారు చేసేందుకు పోటీపడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ఆపరేషన్ సిందూర్, సస్టికల్ (స్ట్రెక్స్) లాంటివి విజయవంతంగా చేపట్టి రాజ్ నాథ్ సింగ్ భారతదేశ గొప్పదనాన్ని ప్రపంచానికి చాటారని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు అన్నారు. టీ అమ్మిన వ్యక్తి దేశ ప్రధాని కావడం మన ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు అద్దం పడుతోందని రాజ్యసభ సభ్యుడు డాక్టర్ కె.లక్ష్మణ్ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీలు ఈటల రాజేందర్, రఘునందన్ రావు, డీకే అరుణ, ఎమ్మెల్సీలు ఏపీఎన్ రెడ్డి, కొమరయ్య, అంజిరెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలై డి రాజేందర్, పార్టీ నేతలు చంద్రశేఖర్ తివారీ, జమన, గౌతంరావు, వీరేందర్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగన్ విషప్రచారాన్ని జనం నమ్మరు - పురపాలకశాఖ మంత్రి నారాయణ

తుళ్లూరు: వాస్తవాలను దాచిపెట్టి జగన్ అమరావతిపై విషప్రచారం చేస్తున్నారని, వాటిని జనం నమ్మరని పురపాలకశాఖ మంత్రి నారాయణ అన్నారు. ఆయన అమరావతిలో పర్యటించారు. కొండవీటి, పాల వాగులపై జరుగుతున్న ట్రిడ్డి నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. 'అమరావతిలో నిర్మిస్తున్న హ్యాపీనెస్స్ నివాస సముదాయాలకు రూ.984 కోట్లతో టెండరు ఖరారైంది. నిర్మాణ వ్యయం చదరపు అడుగుకు రూ.3,393 అవుతుంది. గెజిటెడ్ అధికారుల నివాసాల నిర్మాణానికి రూ.1,003 కోట్లతో టెండర్ ఖరారైంది. చదరపు అడుగుకు 3,684 వ్యయమవుతుంది. ఇటీవల కేంద్ర మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపిన ప్రభుత్వ రిసిడెన్షియల్ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణానికి రూ.1,234 కోట్లతో టెండర్ ఖరారైంది. చదరపు అడుగుకు రూ.3,945 ఖర్చవుతుంది. పార్లమెంట్ భవనం, తెలంగాణ సచివాలయం వంటి ప్రతిష్ఠాత్మక ప్రాజెక్టుల విషయంలో మొదట పిలిచిన టెండర్ అంచనాలతో పోలిస్తే పనులు పూర్తయ్యే సమయానికి వ్యయం పెరిగింది. అమరావతిలో భవనాలు భవిష్యత్తు అవసరాల దృష్ట్యా నిర్మిస్తున్నందున వ్యయం ఎక్కువగా కనిపించినా, నాణ్యత, ప్రయోజనాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి' అని పేర్కొన్నారు. రాజధానిలో వరద నీటి నిర్వహణకు అత్యంత



ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని, వాగులపై 43, ఎల్పీఎస్ లేఅవుట్ లో మరో 26 ట్రిడ్డి నిర్మిస్తున్నామని చెప్పారు. అమరావతిలో కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్యాలయాల నిర్మాణానికి కేంద్ర మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపిన నేపథ్యంలో రాజధాని అభివృద్ధి మరింత వేగవంతం కావ్వచ్చని నారాయణ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంస్థలు ఒకే ప్రాంతంలో పనిచేసేలా అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలన్నీ కల్పిస్తున్నామని చెప్పారు.

100 శాతం ఇథనాలకు అనుమతి

- ఇంధన నిబంధనలపై గడ్డర్ల సంతకం

న్యూఢిల్లీ: భారతదేశ ఆటో మొబైల్ రంగాన్ని గణనీయంగా మార్చబోయే నిర్ణయంలో భాగంగా 100 శాతం ఇథనాలను చట్టబద్ధమైన వాహన ఇంధనంగా ఉపయోగించేందుకు అనుమతినిచ్చే నిబంధనలపై కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, రహదారుల శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్డర్ల సంతకం చేశారు. దేశవ్యాప్త రవాణా వ్యవస్థలో స్వచ్ఛమైన జీవ ఇంధనానికి వాణిజ్య పరమైన విస్తరణ, ఆధికారిక ప్రామాణీకరణకు చట్టబద్ధమైన మార్గాన్ని సుగమం చేస్తూ, అవసరమైన పత్రాలపై తాను సంతకం చేసినట్లు గడ్డర్ల ప్రకటించారు. 'ఈ100'గా పిలిచే స్వచ్ఛమైన ఇథనాలకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వడం ద్వారా భారత్ చమురు



దిగుమతులపై ఆధారపడటాన్ని క్రమంగా తగ్గిస్తుంది. ఇప్పటికే 20 శాతం ఇథనాల్ మిశ్రమ పెట్రోల్ ను దేశవ్యాప్తంగా అందుబాటులోకి తెచ్చే దిశగా అడుగులు పడుతున్నాయి.

అస్సాంలో కూలిన ఐఏఎఫ్ రవాణా విమానం

- పైలట్ సహా ఐదుగురు వాయుసేన సిబ్బంది మృతి

దిల్లీ: అస్సాంలోని జోర్హాట్ జిల్లాలో భారత వాయుసేనకు (ఐఏఎఫ్) చెందిన ఐఎన్-32 రవాణా విమానం ల్యాండ్రింగ్ సమయంలో కుప్పకూలింది. శనివారం ఉదయం 10 గంటల సమయంలో జరిగిన ఈ దుర్ఘటనలో ఇద్దరు అధికారులు సహా ఐదుగురు వాయుసేన సిబ్బంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. కో-పైలట్ ను సహాయక సిబ్బంది రక్షించారు. ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న అతడి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ విమాన ప్రమాదానికి కారణాలను కనుగొనేందుకు కోర్టు ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేటివ్ ఐఏఎఫ్ ఆదేశించింది. ఈ దుర్ఘటనలో స్వాగ్రెడ్స్ లీడర్ ప్రశాంత్ సింగ్, పైలట్, పైల్ట్ లెఫ్టినెంట్ శుభమ్ కుమార్, సార్జెంట్ జితేంద్ర శర్మ, అగ్నివీర్ ఖేహ్రామ్ కుమార్, అగ్నివీర్ దానిష్ అలమ్ ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు ప్రకటించింది. జోర్హాట్ వైమానిక స్థావరంలో ల్యాండ్రింగ్ అవుతున్న సమయంలో విమానం నియంత్రణ కోల్పోయినట్లు తెలుస్తోంది. రన్ వే నుంచి వచ్చుకు



దూసుకుపోయి.. రెండు ముక్కలుగా విడిపోయి.. మంటల్లో చిక్కుకుందని సమాచారం. సోవియట్ రష్యా రూపొందించిన ఈ రెండోసంఖ్య ఐఎన్-32 దశాబ్దాలుగా ఐఏఎఫ్ కు సేవలందిస్తోంది.

పవర్ ఫుల్ గ్యాంగ్ స్టర్ పాత్రలో కాజల్

తెలుగులో ఒకప్పుడు అగ్ర కథానాయికగా ఓ వెలుగు వెలిగిన కాజల్ అగర్వాల్ ప్రస్తుతం సినిమాల ఎంపికలో సెలెక్టివ్ గా ఉంటున్నది. దాదాపు రెండేళ్ల విరామం తర్వాత ఈ పంజాబీ సోయగం తెలుగు సినిమాల్లో బిజీ అవుతున్నది. తాజాగా ఆమె నటిస్తున్న తొలి తెలుగు వెబ్ సిరీస్ 'విశాఖ' షూటింగ్ ను పూర్తిచేసుకుంది. సుధీర్ వర్మ దర్శకత్వంలో క్రెమ్ డ్రైలర్ గా తెరకెక్కుతున్న ఈ సిరీస్ లో కాజల్ అగర్వాల్ పవర్ ఫుల్ గ్యాంగ్ స్టర్ పాత్రలో కనిపించనుందట. లేడీ దాన్ గా మరోవైపు సాధారణ గృహిణిగా ఆమె పాత్ర భిన్న పాత్రాల్లో సాగుతుందని, యాక్షన్ ఘట్టాల్లో కాజల్ పరీఫార్మెన్స్ హైలైట్ గా నిలుస్తుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. సుస్మితా సేన్ హిందీ 'అర్చ' వెబ్ సిరీస్ కు రీమేక్ గా 'విశాఖ' ను రూపొందిస్తున్నారు. త్వరలో ప్రముఖ ఓటీటీలో స్ట్రీమింగ్ కు సిద్ధమవుతున్నది. ఇదిలావుండగా బాలకృష్ణ 111వ చిత్రంలో కాజల్ అగర్వాల్ కథానాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. గోపీచంద్ మలిినేని దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా షూటింగ్ ను జరుపుకుంటున్నది.



నా దృష్టిలో వారే నిజమైన సూపర్ స్టార్స్

సోషల్ మీడియాలో ట్రోలింగ్ కారణంగా గత కొంతకాలంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటూ, మౌనంగా భరించిన బుట్టబొమ్మ పూజా హెగ్డే, తాజాగా సోదరు విప్లవింది. తనపై వస్తున్న నెగటివ్ టీకీ చెక్ పెడుతూ, ట్రోలింగ్ కి సరైన సమాధానం ఇచ్చింది. 'నాకు ఇన్ స్టాలో 30 మిలియన్ల కంటే ఎక్కువమంది ఫాలోవర్లున్నారు. అంతమాత్రాన నా సినిమా విడుదలైతే వారంతా టీకెట్లు కొంటారని అనుకోవడం పొరపాటు. సోషల్ మీడియా ఫాలోయింగ్ అనేది జస్ట్ నంబర్ అంతే. అది సినిమా విజయంపై ఏ మాత్రం ప్రభావం చూపలేదు. ఇండస్ట్రీలో కొంతమందికి సోషల్ మీడియాలో కేవలం 5 మిలియన్ల ఫాలోవర్లే ఉంటారు. కానీ థియేటర్లలో వారికి ఉండే క్రేజ్ నెక్స్ట్ లెవెల్. వారి సినిమాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద వందల కోట్ల కలెక్షన్లు రాబడతాయి. నా దృష్టిలో వారే నిజమైన సూపర్ స్టార్స్. దీన్ని బట్టి నేను చెప్పేదేంటంటే.. నాలాంటి హీరోయిన్లకు ప్రేక్షకులే ముఖ్యం. ఏమాత్రం ఉపయోగం లేని ఇన్ స్టా ఫాలోవర్స్ కాదు' అంటూ ఘాటుగా స్పందించింది పూజా హెగ్డే.



సహజత్వానికి దగ్గరగా ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు

'టీమ్ అంతా ప్రాణం పెట్టి పనిచేసిన సినిమా ఇది. ఈ మూవీలో కోర్ట్ డ్రామాతో పాటు సస్పెన్స్ బాగుంటుంది. ఈ సినిమా సహజత్వానికి దగ్గరగా ఉంటుంది. కంటెంట్ స్ట్రాంగ్ గా ఉంటుంది. 19న వస్తున్నాం. అందరికీ నచ్చుతుందనే నమ్మకం ఉంది' అని వడ్డే సవీన్ ఆశాభావం వెల్లబుచ్చారు. ఆయన కథానాయకుడిగా నటిస్తూ నిర్మించిన చిత్రం 'ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు'. రాశీసింగ్, శిల్పా తులస్కర్ కథానాయికలు. కమల్ తేజ నార్త దర్శకుడు. ఈ నెల 19న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో వడ్డే సవీన్ మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమానికి అతిథిగా విచ్చేసిన అగ్ర దర్శకుడు వి.వి.వి.నాయక్ చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. టీమ్ అంతా ఎంతో ఇష్టంతో, కష్టపడి చేసిన సినిమా ఇదని దర్శకుడు కమల్ తేజ నార్త చెప్పారు. నాయక్, విజయ్ పొలాకి, డీవోపీ కార్తీక్ సుజాత, కళా ఇంకా కథానాయిక రాశీసింగ్, సంగీత దర్శకుడు కల్యాణ్ దర్శకుడు భిక్షుపతి కందకల్ల కూడా మాట్లాడారు.



విశ్వర్య చెప్పింది నిజమేనా?

ఈ రోజుల్లో ఏ సినిమా ఎలా ఆడుతుందో అంచనా వేయలేని పరిస్థితి. స్టార్లు ఉన్నంత మాత్రాన సినిమాలు ఆడేస్తాయన్న గ్యూరెంటీ లేదు. కొన్నిసార్లు పెద్దగా అంచనాలు లేని చిత్రాలు కూడా ఇరగాడేస్తుంటాయి. చిన్న సినిమాలు కూడా ప్రభంజనం సృష్టిస్తుంటాయి. ప్రేక్షకులు ఇప్పుడు కంటెంట్ కే వట్టం కడుతున్నారు. సినిమా బాగుంటే భాషా భేదం లేకుండా చూస్తున్నారు. ఇదే విషయాన్ని నొక్కి పక్కాచెప్పింది తమిళంలో స్టార్ హీరోయిన్ గా ఎదిగిన తెలుగు అమ్మాయి ఐశ్వర్య రాజేష్. ఆమె ప్రధాన పాత్ర పోషించిన 'ఓ సుకుమా' విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో తెలుగు మీడియాను కలిసిన ఆమెకు.. తమిళ సిని పరిశ్రమలో పరిస్థితుల గురించి ఆసక్తికర ప్రశ్న ఎదురైంది. విజయ్ సీఎం అయిపోయాడు, అజిత్ సినిమాలు చేయబోయే.. ఈ నేపథ్యంలో కోలీవుడ్లో ఒక శూన్యత నెలకొంది కదా అని అడిగితే ఐశ్వర్య పరిణతితో కూడిన జవాబు చెప్పింది. విజయ్ లేకపోయినా, అజిత్ సినిమా చేయకపోయినా.. తమిళ సినిమా పరిస్థితి ఏమీ ఇబ్బందికరంగా లేదని.. ఇటీవల 'కరువు' సినిమా ఎంత బాగా ఆడిందో తెలుసు కదా అని ఆమె ఉదాహరణ చూపించింది. దీంతో పాటు హాలీవుడ్ మామీ 'అభిషేక్' గురించి ఐశ్వర్య మాట్లాడింది. ఆ సినిమాలో మనకు తెలిసిన నటీనటులు ఎవరన్నారు.. మరి పది కోట్ల ఖర్చుతో తయారైన ఆ సినిమాకు వెయ్యి కోట్లకు పైగా వసూళ్లు ఎలా వచ్చాయి అని ఐశ్వర్య ప్రశ్నించింది. ఆ సినిమాలో భావోద్వేగాలకు ప్రేక్షకులు ఎంతగా కనెక్ట్ అయ్యారు.. అందులో అమ్మాయి నోనోనో అంటుంటే మన ఆడియన్స్ ఎందుకు అంత ఫిలయ్యారు అని ఆమె పేర్కొంది. ప్రేక్షకులకు భాషతో కానీ.. స్టార్లతో కానీ సంబంధం లేదని.. వాళ్లు కనెక్ట్ అయ్యే సినిమా ఇస్తే



దాన్ని ఆదరిస్తారని ఐశ్వర్య అభిప్రాయపడింది. కంటెంట్ ఈజ్ కింగ్ అని.. మంచి సినిమా తీస్తే ప్రేక్షకులు కచ్చితంగా ఆదరిస్తారనే విషయాన్ని ఐశ్వర్య ఉదాహరణ పూర్వకంగా నొక్కి పక్కాచెప్పింది. అయితే స్టార్ ఫుల్ అనేది వేరని, సినిమా ఎలా ఉన్నా సరే అదిపోయే ఓపెనింగ్ పదాలంటే అది కేవలం స్టార్ హీరోల వాళ్ళే సాధ్యమని అంటున్నారు. ఓపెనింగ్ అంటే విజయ్ పేరు మీద ఉన్న రికార్డులు ఎన్నో చెప్పలేం. మరి విజయ్, అజిత్ లాంటి స్టార్లు ఇండస్ట్రీకి దూరం అయితే అటువంటి ఓపెనింగ్ రికార్డులు పడవని కొందరు ఫ్యాన్స్ అభిప్రాయపడుతున్నారు.