

పూర్వవైభవం దిశగా బెంగాల్

-ప్రజల ముఖాల్లో వెలుగు కనిపిస్తోంది -పశ్చిమబెంగాల్ దివన్ లో ప్రధాని మోదీ -పీఎం కిసాన్ సామ్మి విడుదల

తారకేశ్వర్: అధికార మార్పిడితో పశ్చిమ బెంగాల్ సరికొత్త తెంచుకొని సరికొత్త ప్రగతి పయనాన్ని ప్రారంభించింది. ప్రజలచిన్న తీర్పు పర్యవసానాలు రాష్ట్రాన్ని మార్చివేశాయని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. ఇప్పుడు బెంగాల్ గాలిలో సరికొత్త తాజాదనం నెలకొందన్నారు. 'పశ్చిమబెంగాల్ దివన్' సందర్భంగా కనివారం బెంగాల్ లోని తారకేశ్వర్ లో జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని ప్రసంగించారు. "బెంగాల్ సరికొత్త తెంచుకొని తిరిగి తన పూర్వ వైభవం దిశగా సాగుతోందన్న భావన కలుగుతోంది. రాష్ట్రంలో జరిగిన అధికార మార్పిడి ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియకు ఉన్న శక్తిని చాటింది. ఎన్నికలు పూర్తై మా ప్రభుత్వం పదవీ స్వీకార ప్రమాణం చేశాక రాష్ట్ర ప్రజలను కలవడానికి రావడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నా. ప్రభుత్వ మార్పు తర్వాత పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రజల ముఖాలపై వెలుగు కనిపిస్తోంది" అని మోదీ అన్నారు. అంతకు ముందు ప్రధాని రాష్ట్రంలో పలు అభివృద్ధి



పథకాలను ప్రారంభించారు. అదేవిధంగా పీఎం కిసాన్ పథకం 23వ విడతగా రూ. 18,880 కోట్లు రైతుల ఖాతాల్లోకి లాంఛనంగా జమచేశారు. దేశంలోని 9.44 కోట్ల మంది లబ్ధిదారులకు ఈ మొత్తం చేరనుంది.

మీ కష్టంలో తోడుంటా..

-రాష్ట్రంలో ప్రతి రైతునూ ఆదుకుంటా -వారి కష్టాలు తెలుసుకోవడానికి ప్రతి ఇంటికి ప్రజాప్రతినిధి వస్తారు -ప్రకృతి సేద్యంతో సాగును మరింత పరిపుష్టం చేయాలి -పీఎం కిసాన్- అన్నదాత సుఖీభవ' సభలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని రైతులందరికీ మనస్ఫూర్తిగా హామీ ఇస్తున్నా. మీ కష్టంలో తోడుంటా. ప్రతి ఒక్కరినీ ఆదుకుంటా. మీరు కూడా తల్లిలాంటి భూమిని.. రసాయన ఎరువులు, క్రిమినసహారక మందులు విరివిగా వాడకుండా కాపాడుకోవాలి. ప్రకృతి సేద్యంతో సాగును మరింత పరిపుష్టం చేయాలి" అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. అన్నదాతల కష్టాలు తెలుసుకునేందుకు త్వరలోనే ప్రతి రైతు ఇంటికి ప్రజాప్రతినిధులు వస్తారని ఆయన తెలిపారు. పల్నాడు జిల్లా చిలకలూరిపేట మండలం లింగంగుంట్లలో 'పీఎం కిసాన్- అన్నదాత సుఖీభవ' సాయం కింద 2026 ఖరీఫ్ సీజన్ కు 46.86 లక్షల మంది రైతుల ఖాతాలకు ఒక్కొక్కరికి రూ.7 వేల చొప్పున రూ.3,125 కోట్ల ఆర్థిక సాయం విడుదల చేశారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రసంగాన్ని దృశ్య మాధ్యమం ద్వారా రైతులతో కలిసి వీక్షించారు. అనంతరం చంద్రబాబు ప్రసంగించారు. 'ఇవాళ యోగా, స్వచ్ఛాంద్ర, అన్నదాత సుఖీభవ.. ఇలా మూడు మంచి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నా. మనం ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యంగా బాగుంటే ఆనందం వెంటే ఉంటుంది. గత ప్రభుత్వం ఆర్థిక విధ్వంసం సృష్టించింది. రైతు భరోసా రూ.12,500 ఇస్తామని చెప్పి రూ.7,500 ఇచ్చి చేతులు దులిపేసుకొంది. ఈ రోజు పీఎం కిసాన్, అన్నదాత సుఖీభవ.. రెండూ కలిపి రూ.7 వేలు రైతుల ఖాతాల్లో పడ్డాయి. మొత్తం రూ.3,125 కోట్లలో రాష్ట్ర వాటా రూ.2343 కోట్లు, కేంద్ర వాటా రూ.782 కోట్లు. బటన్ నొక్కగానే 99.8 శాతం మంది రైతులకు నిధులు జమయ్యాయి. విత్తన సరఫరా నుంచి మార్కెటింగ్ వరకు రైతులు నష్టపోకుండా అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టాం. గతంలో ఆరు నెలలకు ధాన్యం విక్రయ సామ్మి జమైతే ఇప్పుడు 48 గంటల్లోనే ఇస్తున్నాం.



భూమిని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత మీదేఅనారోగ్యంగా ఉంటే ఔషధం వేసుకోవాలి. ఔషధం పేరుతో స్టెయిరాాయిడ్లు వేసుకుంటే తాత్కాలిక ఫలితం ఉంటుంది కానీ శరీరం శాశ్వతంగా ఇబ్బంది పడుతుంది. తల్లి లాంటి మన భూమి కూడా అంతే. యూరియా, పురుగుమందుల విచ్చలవిడి వాడకాన్ని తగ్గించి, నేలతల్లిని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి రైతుపై ఉంది. పురుగుమందుల అవశేషాలన్నాయని ఇటీవల గుంటూరు నుంచి చైనాకు పంపిన 3 కంటెయినర్ల మిర్చి వెనక్కి వచ్చింది. ఈ పరిస్థితి మారాలి. ఎరువులు, పురుగు మందులకు ప్రకృతి సేద్యమే విరుగుడు. ఇరాన్ లో యుద్ధం జరిగితే ఇక్కడ మన మామిడి వెలవెలబోయింది. అరబ్ మార్కెట్ దెబ్బతింది. ధరలు పడిపోయి రొయ్య గిజగిజలాడింది. రైతులు ఇబ్బందుల్లో ఉన్నప్పుడు మీనమేషాలు లెక్కించం. ఆక్సా ఫీడ్ ధరను కేజీకి రూ.12 పెంచితే రూ.8కే పరిమితం చేయించాం. తోతాపురి మామిడికి టన్నుకు రూ.4 వేలు ఇచ్చాం. గతేడాది రూ.295 కోట్లు ఖర్చు పెట్టి బర్టీ పొగాకు కొన్నాం. ఈ ఏడాది పొగాకు రూ.200 కంటే తక్కువకు కొనడానికి వీల్లేదని, రైతులు తెచ్చిన సరకు వంద శాతం కొనాలని ఆదేశించాం. కేంద్రంతోనూ చర్చించి రైతులను ఆదుకుంటాం. ప్రకృతి సేద్యంతోనే ఆరోగ్యం..... మనం ప్రకృతి సేద్యం వైపు మళ్లాలి. రాష్ట్రంలో 20 లక్షల ఎకరాలు, 20 లక్షల మంది రైతులతో మనమే ముందంజలో ఉన్నాం. 2027 మార్చి, ఏప్రిల్ లోగా పోలవరం పూర్తి చేసి, జాతికి అంకితం ఇస్తాం.

రాజ్యాంగ పదవుల్లోకి నేరగాళ్లను రానివ్వను

-వారిని కులం పేరుతో వెనకేసుకొచ్చే నేతలను దూరం పెట్టండి -దళిత డ్రైవర్స్ అనంతబాబు హత్య చేసినప్పుడు కులం గుర్తుకు రాలేదా? - లా అండ్ ఆర్డర్ నా చేతిలో లేవు కాబట్టి వారు అదృష్టవంతులు - కాకినాడలో 'మన ఊరు-మాటామంతి'లో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

కాకినాడ: 'క్రిమినల్స్ రాజ్యాంగ పదవుల్లోకి వచ్చి మన జీవితాలను శాసిస్తామని బెదిరిస్తుంటే సహించేది లేదు. వారిపై తిరగబడడానికి నేనెప్పుడూ సిద్ధమే' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. శనివారం కాకినాడలో నిర్వహించిన 'మన ఊరు-మాటామంతి' కార్యక్రమంలో ఆయన వైకాపా నేతల తీరుపై తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. నేరస్థులకు కులాలు ఆపాదిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. 'ప్రతిపక్షం బలమే కులాలు. దయచేసి నేరస్థులకు కులాలు అంటగట్టకండి. క్రిమినల్స్ ను వెనకేసుకొచ్చే రాజకీయ నాయకులను అమడదూరంలో పెట్టండి. లేకుంటే మీ భవిష్యత్తు పాడవుతుంది' అని నేతలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రజలకు జవాబుదారీగా ఉండామని, శాంతిభద్రతలు ఎంత బలంగా ఉంటే మన భవిష్యత్తుకు అంత భద్రత ఉంటుందని అన్నారు.



అంతకు ముందు ప్రధాని రాష్ట్రంలో పలు అభివృద్ధి

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఆరోగ్య, వైద్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో

యోగాాంధ్ర-2026కు స్వాగతం

గౌ|| ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి సమక్షంలో

• ఇందిరాగాంధీ మునిసిపల్ స్టేడియం, విజయవాడలో •

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ రాష్ట్ర స్థాయి వేడుక

తేదీ: జూన్ 21, 2026
సమయం: ఉదయం 5:30 గంటల నుండి 8 గంటల వరకు

ముఖ్య అతిథి : సుప్రసిద్ధ భారతీయ యోగా గురువు శ్రీ రామ్ దేవ్ బాబా గారు

యోగాాంధ్ర-2026 ప్రత్యేకతలు

1.33 లక్షల సింగిల్ లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ ఏర్పాట్లు	'ఇంటింటికి యోగా' అనే ప్రధాన థీమ్ తో ఏడాది పొడవునా ప్రత్యేక కార్యాచరణ	2.6 లక్షల మంది ట్రైనర్లు సిద్ధం రికార్డు స్థాయిలో కోటి మందికి పైగా ప్రజలు రిజిస్ట్రేషన్
--	--	---

సంపాదకీయం

వికేంద్రీకృత ఇంధన వ్యవస్థను తక్షణమే నిర్మించుకోవాలి

భారతదేశ ఇంధన వ్యవస్థ ఇప్పటికీ అంతర్జాతీయ సరఫరాలపైనే ఆధారపడుతోంది. ఆ క్రమంలో ముడిచమురు ధరలు పది దాల్చ మేర ఎగబాకినా కరెంటు ఖాతా లోటు పెరిగిపోవడమే కాకుండా, ద్రవ్యోల్బణ ఒత్తిళ్లు తీవ్రతరమవుతున్నాయి. ఫలితంగా మన ఆర్థిక పరిధి కుదించుకుపోతోంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఇంధన భద్రతను కేవలం దిగుమతులు, అత్యవసర నిల్వల కోణంలోనే చూడకూడదు. దేశీయంగా పలు రకాలుగా ఇంధన వనరుల ఉత్పాదన, వినియోగంపై దృష్టి సారించాలి. ఇందుకు కేంద్రం, రాష్ట్రాలు పూర్తిస్థాయిలో సంసిద్ధమై, వికేంద్రీకృత ఇంధన వ్యవస్థను నిర్మించుకోవడం అత్యవసరం. చెప్పాలంటే, భారతదేశ ఇంధన వ్యవస్థ దశాబ్దాల తరబడి కేంద్రీకృత ప్రణాళిక ఆధారంగానే కొనసాగుతూ వచ్చింది. ప్రపంచంలో అంతా నవ్వంగా ఉంటే ఈ వ్యవస్థ సజావుగానే నడుస్తుంది. ఇరాన్ యుద్ధం వంటి విఘాతాలు వచ్చిపడినప్పుడు మాత్రం ఈ కేంద్రీకృత సమూహ ఇంధన సమస్యను అధిగమించడానికి తోడ్పడటం లేదు. అందువల్ల, దీన్నించి బయటపడి, 'సమాఖ్య సమూహా'కు మళ్లాలి. రాష్ట్రాలు ఇంధనాన్ని వినియోగించే ఖాతాదారులుగా మిగిలిపోకుండా, తామే క్రియాశీల ఉత్పత్తిదారులుగా మారాలి. ఇంధన ఉత్పత్తి, నిర్వహణ, భద్రతలో అవి నిర్ణయాత్మక పాత్ర పోషించాలి. నేడు రాజస్థాన్, గుజరాత్, తమిళనాడు రాష్ట్రాలు దేశీయ సౌర, పవన ఇంధనోత్పత్తి సామర్థ్యంలో సీంహాభాగాన్ని ఆక్రమిస్తున్నాయి. కేవలం జాతీయ లక్ష్యాలూ విధానాల వల్లే కాకుండా, ఈ రాష్ట్రాలు చేపట్టిన చురుకైన విధానాలు, భూ కేటాయింపులు, పారిశ్రామిక పర్యావరణ వ్యవస్థల వల్లే ఇది సాధ్యమైంది. దేశంలో వున్నత్యాదక ఇంధన సామర్థ్యం మొత్తం విద్యుదుత్పాదన సామర్థ్యంలో 50శాతాన్ని దాటింది. ఈ మార్పును కొన్ని రాష్ట్రాలే సాధించుకుంటున్నాయి. ఈ సామర్థ్యాన్ని ఇతర రాష్ట్రాలూ సంకరించుకోవాలి. భౌగోళిక రాజకీయ అస్థిరతకు లోనవుతున్న నేటి ప్రపంచంలో, దేశీయంగా ఉత్పత్తి అయ్యే ప్రతి ఇంధన యూనిట్ విదేశీ ఒడంబడికలకు ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. పునరుత్పాదక ఇంధన ఉత్పత్తిని వేగవంతం చేసే రాష్ట్రాలు వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి తోడ్పడటంతో పాటు దేశానికి పూర్ణపరంగా రక్షణ వలయాలును కూడా నిర్మించగలవు. భారత్లో పశ్చిమాన సౌరశక్తి, దక్షిణాన పవనశక్తి, ఈశాన్యంలో జలవిద్యుత్ వంటి స్థానిక వనరులను ఉపయోగించుకుంటూ ప్రాంతీయ ఇంధన హబ్ల నెట్వర్క్ను సృష్టించవచ్చు. ఇది ఇంధన రంగంలో ఉమ్మడిగా జాతీయ సత్తాను పెంచుతుంది. పునరుత్పాదక ఇంధనోత్పత్తిని పెంచుకోవడంతో పాటు నిరంతర విద్యుత్, ఇంధన సరఫరాలపైనూ దృష్టి సారించాలి. దీనికి ఇంధన నిల్వ, వికేంద్రీకృత కీలకమవుతాయి. సౌర, పవన విద్యుత్ వంటివి రోజంతా లభ్యం కావు. పైగా అవి రుతువుల వారీగా మారుతుంటాయి. కాబట్టి, ఈ తరహా ఇంధన శక్తిని నిల్వ చేసుకోవడానికి తగిన వనరులు ముఖ్యం. లేకపోతే నిరంతర విద్యుత్ సరఫరాను అందించే శిలాజ ఇంధనాల స్థానాన్ని పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులు పూర్తిగా భగ్గి చేయలేవు. ప్రస్తుతం భారతదేశ బ్యాటరీ నిల్వ సామర్థ్యం పరిమితంగానే ఉంది. జలాశయాలును నిల్వ బ్యాటరీలుగా ఉపయోగించుకునే పంప్డ్ హైడ్రో ప్రాజెక్టులు ఇంకా విస్తరించలేదు. కాబట్టి నిల్వ సామర్థ్యాలును విస్తరించి, వాటిని పునరుత్పాదక ప్రాజెక్టులతో అనుసంధానించాలి. అవసరమైనప్పుడు స్వతంత్రంగా పనిచేయగల స్థానిక ఇంధన వ్యవస్థలను అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. ఇది రాష్ట్రాలపై ఉన్న గురుతర బాధ్యత. మరోవైపు మైక్రోగ్రీడ్లు, పైకప్పు సౌలార్ నెట్వర్క్లు, కమ్యూనిటీ స్థాయి నిల్వ వ్యవస్థలు కేంద్రీకృత గ్రీడ్లపైనూ, సుదూర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే విద్యుత్ ప్రసారాలపైనూ ఆధారపడటాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇరాన్ సంక్షోభం వల్ల తలెత్తిన అంతరాయాలు, ఎల్పీజీ సరఫరాలో ఏర్పడిన సమస్యలు కేంద్రీకృత పంపిణీ వ్యవస్థల బలహీనతను చాటుతున్నాయి. ఇంధన భద్రతను రాష్ట్రాల విస్తృత అభివృద్ధి ఎజెండాలో చేర్చాలి. ఇంధన డిమాండ్ అనేది నగరాల విస్తరణ ఎలా జరుగుతోంది? పరిశ్రమలు ఎలా నడుస్తున్నాయి? ప్రజలు ఎలా జీవిస్తున్నారు? అనే అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, రాష్ట్రస్థాయిలోని పట్టణ ప్రణాళికలు, పారిశ్రామిక విధానాలు, సామాజిక సంక్షేమ కార్యక్రమాలలో ఇంధన భద్రతకు సరైన స్థానం లభించలేదు. దేశీయ పట్టణ జనాభా 2030నాటికి 60కోట్లు దాటుతుందని అంచనా. తదనుగుణంగా పునరుత్పాదక ఇంధన ఉత్పత్తిని, వినియోగాన్ని పెంచుకోవాలి. ఇళ్ల పైకప్పులపై సౌర ఫలకాల ద్వారా విద్యుదుత్పత్తి, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలతో కూడిన ప్రజాచరణా, హైట్రీడ్ ఇంధన సమూహాలతో నడిచే పారిశ్రామిక క్షుద్రుల ఇంధన కీలకమవుతాయి. దీన్ని సాధించడంలో రాష్ట్రాలదే ప్రధాన పాత్ర. ఎందుకంటే, పట్టణ ప్రణాళిక నుంచి విద్యుత్ పంపిణీ వరకు కీలకమైన విధాన రూపకల్పనకు సంబంధించిన అధికారాలు రాష్ట్రాలకే ఉన్నాయి. రాష్ట్రస్థాయిలో ఎలక్ట్రిక్ రవాణాను విస్తరించడం ద్వారా చమురు డిమాండ్ను తగ్గించుకోవడంతో పాటు ప్రపంచ ధరల ఒడంబడికల నుంచి రవాణా వ్యవస్థలను కాపాడుకోవచ్చు. గోబర్ గ్యాస్ వంటి ప్రత్యామ్నాయ ఇంధనాలను ప్రోత్సహిస్తే, ఎల్పీజీ దిగుమతిపై ఆధారపడటం తగ్గుతుంది. దేశ ఇంధన భద్రతకు సంబంధించిన పునరుత్పాదక సమగ్ర మార్గాల్లో కాకుండా రాష్ట్రాల విధానాలు, పెట్టుబడుల్లోనే ఉన్నాయి. కాబట్టి, ప్రపంచ అనిశ్చితులను సమగ్రంగా తట్టుకోగల వికేంద్రీకృత ఇంధన వ్యవస్థను తక్షణమే నిర్మించుకోవాలి.

సర్ ప్రక్రియలో రాజకీయ పార్టీలు పూర్తి సహకారం అందించాలి

-క్షేత్రస్థాయిలో బీఎల్ఎస్లతో కలిసి బీఎల్ఎస్ సమన్వయంతో పనిచేయాలి -రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ లభిషిక్ కిశోర్

విశాఖపట్నం ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ (ఎన్ఐఆర్) ప్రక్రియను పారదర్శకంగా, ఎలాంటి లోపాలకు తావులేకుండా నిర్వహించేందుకు అన్ని రాజకీయ పార్టీలు పూర్తి సహకారం అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి ఎం. అభిషిక్ కిశోర్ కోరారు. శనివారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియ పురోగతిని సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ బీఎల్ఎస్లు, బీఎల్ఎస్లు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేస్తే ప్రక్రియ మరింత సుదృఢపతంగా సాగుతుందన్నారు. సర్ ప్రక్రియ గురించి కలెక్టర్ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులకు స్పష్టంగా వివరించారు. బీఎల్ఎస్ ప్రతి ఇంటికి మూడు సార్లు వసారని, ఎన్ఐఆర్ఎస్ ఫారం తీసుకున్న ఓటరు తప్పకుండా పూర్తి చేసి బీఎల్ఎస్కు నిర్ణీత సమయంలో తిరిగి తప్పకుండా ఇవ్వాలని స్పష్టం చేశారు. ఎలాంటి పక్కపాతం లేకుండా ప్రక్రియను నిబంధనల ప్రకారం పారదర్శకంగా నిర్వహించేందుకు అధికార యంత్రాంగం అన్ని రకాల చర్యలు తీసుకుందని పేర్కొన్నారు. ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియపై ప్రజల్లో సరైన అవగాహన కల్పించాల్సిన బాధ్యత అధికార యంత్రాంగంతో పాటు రాజకీయ పార్టీలపై కూడా ఉందన్నారు. ఓటర్లలో ఎలాంటి అపోహలు, అనుమానాలు తలెత్తకుండా ప్రజలకు స్పష్టమైన సమాచారం అందించాలని సూచించారు. ప్రక్రియ అమలులో ఎక్కడైనా సమస్యలు లేదా లోపాలు గమనించినట్లయితే వెంటనే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని



రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులను కోరారు. అందరి సహకారంతో ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియను విజయవంతంగా పూర్తి చేయవచ్చని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో పోలింగ్ స్టేషన్ల పునర్నిర్మాణం సంబంధించిన అంశాలపై కూడా చర్చ జరిగింది. ఈ క్రమంలో ఉత్తర ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు మాట్లాడారు. ఆక్సిజన్ టవర్, కప్పురాడ లక్ష్మీ అపార్ట్మెంట్లు, కేఎన్ఆర్ గ్రీన్ వ్యాల్ వద్ద ప్రత్యేక పోలింగ్ స్టేషన్లు కావాలని కలెక్టర్ ను కోరారు. సాంకేతిక అంశాలను పరిశీలించి చర్యలు తీసుకుంటామని, నివేదించాలని కలెక్టర్ చెప్పారు. సర్ ప్రక్రియపై ప్రజల్లో కానంత అందోళన నెలకొందని, దాన్ని నివారించి పూర్తి స్థాయిలో అవగాహన కల్పించాలి ఉందని సీపీఎం నేత గంగారాం సూచించారు. ఈ సమావేశంలో డీఆర్ఎస్ ఎం. విశ్వేశ్వరయ్య, అన్ని నియోజకవర్గాల ఈఆర్ఎస్లు, ఏకాఆర్ఎస్లు, ఎన్నికల విభాగం అధికారులు, ఉత్తర నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు, జీజీసీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశురాం రాజు, వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

'స్వచ్ఛాంద్ర - స్వచ్ఛాంద్ర' లో భాగంగా ఆపరేషన్-క్లీన్ స్వీప్

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయక్రిష్ణన్ -గొలుగొండ మండలం గొలుగొండ పంచాయతీ లో శ్రమదానం చేసిన జిల్లా కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్

అనకాపల్లి (గొలుగొండ): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా పిలుపునిచ్చిన 'స్వచ్ఛాంద్ర - స్వచ్ఛాంద్ర' కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆపరేషన్-క్లీన్ స్వీప్ ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ?ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్ స్వయంగా పాఠ పట్టి కాలువలను పరిశుభ్రం చేశారు. కలెక్టర్ తో పాటు , జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పబ్లిక్ ఇతర సానిటరీ అధికారులు మరియు అందరూ కలిసి కాలువలలో వ్యర్థాలను, చెత్తాచెదరాన్ని తొలగించి ఉత్సాహంగా "శ్రమదానం" నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సామాజిక బాధ్యత స్వచ్ఛాంద్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్రా కార్యక్రమంలో విలీనం అవ్వాలని ఈరోజు నిర్వహించే ఆపరేషన్-క్లీన్ స్వీప్ కార్యక్రమములో యంత్రాంగం సామాజిక బాధ్యతతోనూ ఎప్పుడూ ముందుంచాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన కార్యక్రమమును ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన శైలిలో జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని ముఖ్యమైన అంశాలపై సిబ్బందికి, ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారూ రాజోయే పర్వాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రతి, కార్యాలయం



మరియు ఇళ్ల మురికి కాలువలను శుభ్రం చేసుకోనే చర్యలు చేపట్టాలి. సూచించారు. స్వచ్ఛత అనేది ఒక్క రోజుతో ముగిసేది కాదు. మన కార్యాలయ పరిసరాలు కాలువలు ఎంత పరిశుభ్రంగా, శుభ్రంగా ఉంటేనే పని చేసే సీబిఎండ్లకి అంతటి ఉత్సాహం, మానసిక ప్రశాంతత, ఆరోగ్యం లభిస్తాయని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, సానిటరీ సిబ్బంది, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

అల్లూరి సీతారామరాజు స్మృతి వనం కృష్ణదేవి పేట లో యోగాంధ్ర కార్యక్రమం



-యోగాసనాలు వేసిన , జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మరియు జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పబ్లిక్

అనకాపల్లి: గొలుగొండ మండల కృష్ణదేవి పేట అల్లూరి సీతారామరాజు స్మృతి వనంలో నిర్వహించిన యోగాంధ్ర కార్యక్రమం పండగ వాతావరణంలో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పబ్లిక్ పాల్గొని యోగాసనాలు వేశారు. పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని యోగ సాధన చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, విప్లవ జ్యోతి శ్రీ అల్లూరి సీతారామరాజు శ్రుతి వనములో యోగాసనాలు వేయడం ఎంతో మరియు ఆనందంగా ఉందన్నారు. యోగా భారతదేశం ప్రపంచానికి అందించిన అత్యంత గొప్ప ప్రాచీన వారసత్వ సంపద అని, యోగాలో ప్రపంచానికే మన దేశం మార్గదర్శిగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ కృషితో అంతర్జాతీయ



యోగా దినోత్సవానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు లభించిందని, నేడు అనేక దేశాలు యోగాను తమ దైనందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకోవడం భారతదేశానికి గర్వకారణమని అన్నారు. ప్రస్తుత కాలంలో చిన్నారుల నుంచి పెద్దల వరకు, విద్యార్థుల నుంచి ఉద్యోగుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మానసిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారని, అలాంటి పరిస్థితుల్లో యోగా ఒక వరలా పనిచేస్తుందని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను తమ దయనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకుని ప్రతిరోజూ కొంత సమయం యోగ సాధనకు కేటాయించాలని సూచించారు. యోగ ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన, ఆనందకరమైన జీవితం సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్, ఆర్డీవో నర్సీపట్నం మండల స్పెషల్ ఆఫీసర్ ఎంపీడీవోస్ తహసీల్దార్లు, జిల్లా అధికారులు, మరియు, యోగా సాధకులు పాల్గొన్నారు.

కూర్మన్నపాలెం- దువ్వాడ రోడ్డు విస్తరణ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయండి

-జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ గాజువాక జోన్ 87 వార్డు లో కూర్మన్నపాలెం నుండి దువ్వాడ వరకు మంజూరైన 100 అడుగుల రోడ్డు విస్తరణ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని, 86వ వార్డు కూర్మన్న పాలెంలో రావులచెరువుకు విద్యుత్తు దీపాలు, సుందరీకరణ అభివృద్ధికి పరిశీలించి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని గాజువాక జోన్లో కమిషనర్ బి ఆర్ ఎస్ శేషాద్రి ను, ఇంజనీరింగ్, టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులను జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ ఆదేశించారు. ఆయన వారితో , మాజీ కార్పొరేటర్ లేళ్ల కోటేశ్వరరావు తో కలిసి రోడ్డు విస్తరణ పనులను, రావులచెరువు ను స్వయంగా పరిశీలించారు. ఈ పరిశీలనలో ముందుగా 87 వ వార్డు కూర్మన్నపాలెం నుండి దువ్వాడ వరకు మంజూరైన 100 అడుగుల రోడ్డు విస్తరణ పనులను పరిశీలించి జాప్యంపై ఆరా తీశారు. 100 అడుగుల రోడ్డు విస్తరణకు మార్చ్ చేసిన విధంగా రోడ్డు విస్తరణ పనులు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని , ఆక్రమణలు వెంటనే తొలగించాలని, కాలువలు నిర్మాణం, స్థలాలకు సంబంధించి టిడిఆర్లు విడుదల, ఆస్తుల విషయమై అడ్డంకులు ఉంటే వెంటనే ఇంజనీరింగ్ ,టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు సంయుక్త కార్యాచరణ చేపట్టి చీఫ్ సీటీ ప్లానర్ వారి సలహాలకు అనుగుణంగా కార్యాచరణ చేపట్టి రోడ్డు విస్తరణ పనులను వెంటనే పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందజేయాలి తీసుకువచ్చేలా చర్యలు చేపట్టాలని జోన్లో కమిషనర్ శేషాద్రికి,ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ తులసి, సహాయక ఇంజనీర్ శివ కు కమిషనర్ ఆదేశించారు. అనంతరం 86వ వార్డు లో కూర్మన్నపాలెం రావులచెరువును



పరిశీలించారు. వర్షాధార చేరువైన రావులచెరువు ను అభివృద్ధి పరిచినట్లయితే పరిసర ప్రాంతాల్లో నీటి ఎద్దడిని అధిగమించవచ్చని , నివాసీతుల వ్యాయామాలకు ,సడకకు ఇబ్బంది కలుగుతున్నందున విద్యుత్ దీపాలు కూడా ఏర్పాటు చేయాలని స్థానికులు ,మాజీ కార్పొరేటర్ లేళ్ల కోటేశ్వరరావు కమిషనర్ కు విజ్ఞప్తి చేశారు. కమిషనర్ చెరువు ప్రాంతాన్ని పరిశీలించి విద్యుత్ దీపాల ఏర్పాటుకు పరిశీలించి తగిన ప్రతిపాదనలను సిద్ధం చేయాలని జోన్లో కమిషనర్ శేషాద్రికి , ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ శ్రీనివాసరావుకు కమిషనర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సహాయక ఇంజనీర్లు ,ప్లానింగ్ కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సామాజిక భద్రతా పథకాలు, విద్యా రుణాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి

-ప్రాధాన్య రంగాల లక్ష్యాలను బ్యాంకులు తప్పనిసరిగా చేరుకోవాలి -జిల్లా స్థాయి సమీక్షా కమిటీ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బళ్ల విద్యారథి

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో సామాజిక భద్రతా పథకాల అమలుకు, విద్యార్థులకు విద్యా రుణాల మంజూరుకు, పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి అవసరమైన రుణాల పంపిణీకి బ్యాంకులు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బళ్ల విద్యారథి సూచించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి సమీక్షా కమిటీ (డీఎల్ఆర్సీ) సమావేశంలో ఆమె బ్యాంకర్లతో కలిసి వివిధ అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఉన్నత విద్యను అభ్యసించాలనుకునే విద్యార్థులకు విద్యా రుణాలు విరివిగా మంజూరు చేయాలని, అయ్యలైన లబ్ధిదారులకు గృహ నిర్మాణ రుణాలు సులభతరంగా అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సామాజిక భద్రతా పథకాల అమలులో బ్యాంకులు చురుకైన పాత్ర పోషించాలన్నారు. ప్రాధాన్య రంగాల కింద నిర్దేశించిన వార్డు లక్ష్యాలను అన్ని బ్యాంకులకు స్పష్టంగా సాధించాలని ఆదేశించారు. అలాగే ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాల కింద నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను చేరుకునేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ ప్రణాళికలు రూపొందించాలని సూచించారు. విశాఖపట్నం జిల్లా పారిశ్రామిక కేంద్రంగా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలు, స్టార్టప్లు, పారిశ్రామిక యూనిట్లకు అవసరమైన రుణాలను ప్రాధాన్యతతో మంజూరు చేయాలని బ్యాంకర్లకు సూచించారు. ప్రభుత్వ పథకాలు, రుణ సదుపాయాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించేందుకు గ్రామ, వార్డు స్థాయిలో అవగాహన



కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్నారు. బ్యాంకింగ్ సేవలను మరింత మంది ప్రజలకు చేరువ చేసేలా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. సమావేశంలో లీడ్ డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ (ఎల్డీఎం) శ్రీనివాసరావు, ఆర్డీవో ప్రతినధి రవీంద్ర, డీఆర్డీపి వీడి లక్ష్మీవతి, యూసీడి ఇన్చార్జి పీడి రమణ, వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు, బ్యాంకుల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

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



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

అవేంటంటే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, శ్లేష్మం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీమ్తో ఆవిరి పట్టేటప్పుడు దుప్పటి లేదా టవల్తో ముఖాన్ని 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

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

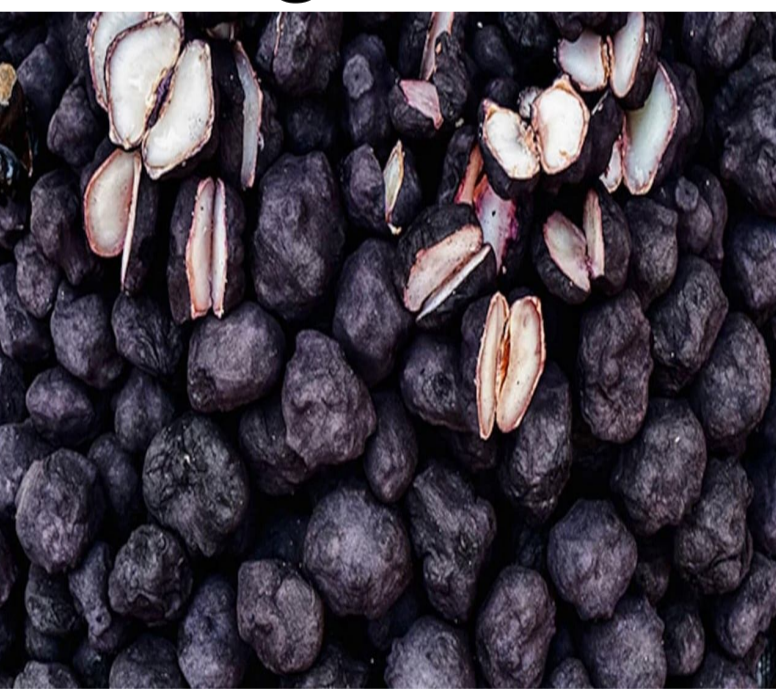
పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని తాజా పాలను తాగటం మంచిదని చెబుతున్నారు. పాలలో కేలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. పాలను నివారించాలి.. లేదా చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. లేదంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఎరువు రంగులో పగుళ్లు, దద్దుర్ల ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ప్రీజర్వ్ టిప్స్ 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 చాలా 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 బాడిలో తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, అతిసారం వంటి సమస్యలు

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

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



మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్ట్ నట్లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ వండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్ట్ నట్ హై బీపీ 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. ఫిట్నెస్ 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 తీసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కస్తూరు నైతం 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 చెప్తున్నారు. 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 పరిశోధకులు అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్లో 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 వర్చుల్ అండ్ సోషల్ స్కిల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమన్వయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమన్వయం వంటివి అలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే, వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్, పులావ్, బీన్స్ కర్రీ, నలాడ్, 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 లభిస్తాయట. 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, బాడి 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, గోట్ క్యాన్సర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోధించి, క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్ ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే, బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం. అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో 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 సుప్య నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యభర్తల మధ్య ప్రేమ పెరుగుతుంది. దూరం తగ్గుతుంది. బిడ్డను చూసుకోవడంలో భర్త భార్య మధ్య వాదనలు జరగడం సహజం. ఎవరు ఏ పని చేయాలి అనేది చర్చకు వస్తుంది. కానీ వాదనలు పెరిగితే ఇద్దరి మధ్యలో దూరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బిడ్డ బాధ్యతలు పంచుకొని ఓపికతో మాట్లాడాలి. ఇంట్లో ఎవరైనా బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు బయటకు కలిసి నడవడం, మాట్లాడడం మంచి ఆలోచన. ఇది మీ సంబంధాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సున్నితమైన అంశాలపై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. అలసట కారణంగా శారీరక, మానసికంగా ఇష్టాలు తగ్గవచ్చు. అయితే ఎప్పటికప్పుడు ప్రేమకు, సాన్నిహిత్యానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. సంతోషంగా కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం, చిన్న చిన్న రొమాంటిక్ క్షణాలు కలిగి ఉండడం వల్ల భార్యభర్తలు



మరింత దగ్గరగా ఉంటారు. ఇది బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత సంబంధంలో దూరం తగ్గించడానికి సహాయం చేస్తుంది. భార్యభర్తలు ఎప్పటికప్పుడు మనసులో ఉన్న భావాలు, కోరికలు, ఆందోళనలను స్పష్టం చేసుకోవాలి. ఈ మాటలు చెప్పేందుకు పెద్ద క్లాసులు, పాఠాలు అవసరం లేదు. సాధారణ సంభాషణలు సరిపోతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితులు, నిద్రలేమి, పని భారాలు అన్నీ 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 తగ్గుతాయి. బాధ్యతలు పంచుకోవడం, గౌరవంతో మాట్లాడుకోవడం, ప్రేమకు సమయం ఇవ్వడం చాలా అవసరం. చిన్న చిన్న పనులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడం కూడా సంబంధాన్ని బలపరుస్తుంది. ఈ సులభమైన మార్గాలు అనుసరిస్తే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత కూడా మీ ప్రేమ పెరిగి.. మీ కుటుంబం మరింత సంతోషంగా ఉంటుంది.

జీలకర్ర చేసే మ్యూజికే వేరు!

మనం ఏ కర్రీ వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లో ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్రీ చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంటుంది. ప్రతి రోజూ దీనిని మనం మన డైట్ లో చేర్చుకోవడం వలన అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి బయటపడతాం అనడంలో సందేహం లేదు అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు ఎందుకంటే జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమెంటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంటుంది. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించి ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అంతే కాకుండా మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో జీలకర్ర ఉపయోగించడం వలన ఇందులో ఉండే థైమోల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుందంటుంది. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంటుంది. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లో ఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో



ఉంచుతుందంటుంది. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంటుంది. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వలన ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంటుంది. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసన్ అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు 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 ఆసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావచ్చు. వీవీ హాస్పిటల్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి వాహికలో ఏదైనా అడ్డంకి ఉంటే... కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారుతుంది. దీనితో పాటు



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

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

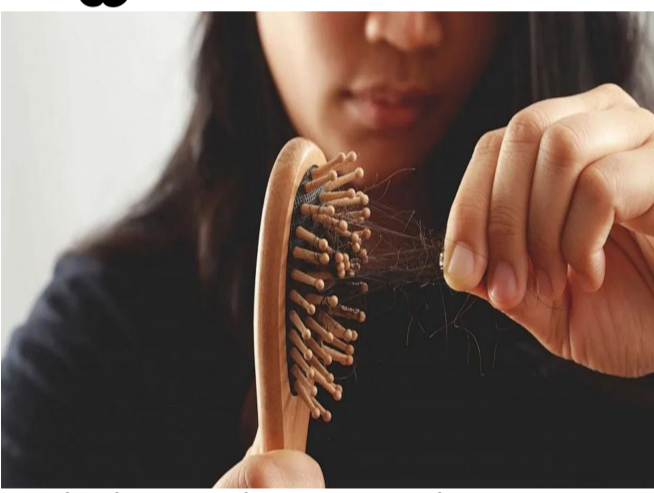
పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి.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



గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైబర్ 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 డీ8 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆమెదం భోజనం పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆమెదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు చేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్ళు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆమెదం నూనె రాయడం ఇష్టం లేకపోతే, నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల సువ్వుల నూనె తీసుకొని, కొన్ని కరివేపాకు రెబ్బలు అందులో చేసి వేడి చేయాలి. చల్లబడిన తర్వాత ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. అందరంటే 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 బి, బిరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి 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 సమస్యలపైనూ కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిమిలను 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. ఒకరోజు ఎక్కువగా తింటే కొన్నిసార్లు కడుపునొప్పి లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే సరిపడా సరైన పద్ధతుల్లో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

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



కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్ కు ప్రారంభం చేస్తున్నారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే వని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్లు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని 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 ఉపనివ్వడం 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, సోల్లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

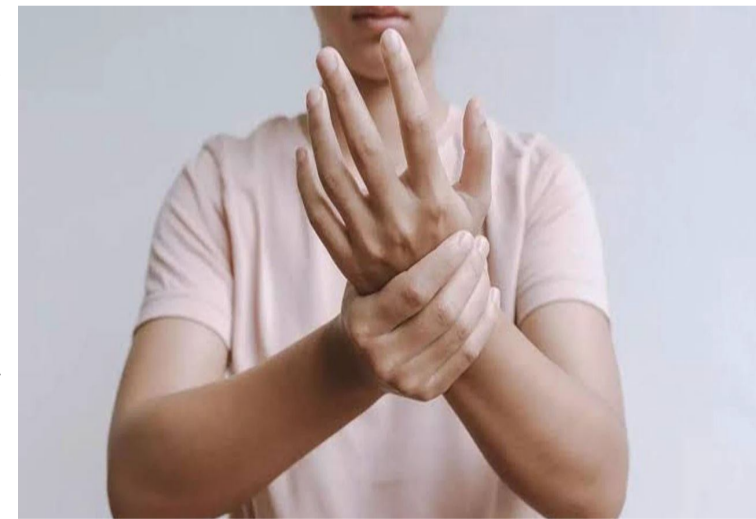
వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తాయి. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటకాలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసినీ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, గుండె-రక్తబలకరణలు 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 పలువరచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది. కావున మీరు తీసుకోకూడదు. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అప్పులు తిన్నట్లు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహికా స్పిండ్ల కండరాన్ని సడలించి, కడుపులో



అప్పుం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, వికారం వంటి +జ=బలకరణలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి. లేదా అప్పులు తినకండి. వెల్లుల్లిలో ప్రక్కాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అల్లెర్జి ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఆనాఫిలాక్సిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లెర్జి ఉన్నవారు వెల్లుల్లి 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 అవయవాల కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్ని తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గణా కారణం సూచిస్తే అనే నాటివ్ ఒత్తిడి పెరగడమే. అంతేకాకుండా మణికట్టు సరాలపై 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 డీ12,



డీ6 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిద్రకుండా చేస్తే సరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. డీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. డీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం 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 కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయే ఆ తర్వాత రక్త సరఫరా కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజూ 8 గంటలు నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిటో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం



చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటలు తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చోనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో అటోమేటిక్గా 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 పదార్థాలు 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 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 ఎందుమిచ్చిని కొనుగోలు చేసే తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో సగర్బాల్లో ఇలా



ఎందుమిచ్చిని 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 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 పచ్చిమిర్చి కంటే ఎర్ర కారం వల్ల ఎక్కువగా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు.

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

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



మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు ట్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాల్బాగో తింటే అల్లెర్జి వస్తుంది. ఇది దురద, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అలాగే గర్భిణీలు అధిక మొత్తంలో బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీ తక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటేనే గర్భిణీలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

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



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

బార్లీ గింజలను చీప్ గా చూడకండి

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



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

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ను ఎలా గుర్తించాలి?

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్.. ప్రస్తుత జీవన మార్గంలో మహిళల ఆరోగ్యానికి పెద్ద ప్రమాదంగా మారింది. ఈ వ్యాధి ఒక్కసారిగా వచ్చే వ్యాధి కాదు. దీని వెనుక కాలక్రమంగా జరిగే శారీరక మార్పులు, అలవాట్లు, జీవనశైలి భిన్నతలు ప్రధానంగా కారణమవుతుంటాయి. ఈ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా అందించడం, ఆరోగ్యంగా జీవించే అవకాశం పెరుగుతుంది. అయితే చాలామంది మహిళలు లక్షణాలను వట్టిచుకోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది వంశపారంపర్య కారణాలు. నిపుణుల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులెవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది.



ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం ఆందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు ఆధునిక జీవనశైలిలో జంకీ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మధ్య సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక చురుకుదనం లేకపోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై

అధికంగా ఉంటుంది. ఇకపోతే, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ను ముందుగా గుర్తించేందుకు కొన్ని ప్రాథమిక లక్షణాలు తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం. బ్రెస్ట్ ప్రాంతంలో కణతి (లంప్) కనిపించడం, ఒకవైపు బ్రెస్ట్ లేదా చేతి భాగాల్లో గంతులు రావడం, బ్రెస్ట్ నుండి రక్తస్రావం జరిగడం, రెండు బ్రెస్టుల ఆకారాల్లో తేడా రావడం, నిప్పిల్స్ లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసస్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లేదా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాధారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం 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, పదులుగా ఉండటం లేదా కాంతి లేకపోవడం మీరు మీ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన సంకేతాలు. దీని వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. చాలా సార్లు వారు ఈ లక్షణాలను విస్మరించి, వాటిని సౌందర్య సాధనాలు లేదా మేకప్ ద్వారా దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై నిజమైన మెరుపు కనిపించదు. మీ ముఖం వయస్సుతో పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే పలు రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకుంటే యంగ్ గా, అందంగా కనిపిస్తారంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ పండు మీకు సహజమైన మెరుపును ఇవ్వడమే కాకుండా, మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నారింజ పండ్లు విటమిన్ సి కి మంచి మూలం. ఇది చర్మం కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. కొల్లాజెన్ మన చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ఇది వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపించకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది. నేరేడు పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి



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

తెల్లబఠానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

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



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

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోవాలి. అబ్సెస్స్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్స్టి 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 మీదా చూపిస్తారు. ఎస్.డి 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 పదే పదే శుభ్రం చేస్తారు. బయటకు వెళ్ళేప్పుడు గ్యాస్ ఆపామా లేదా? కరెంటు స్విచ్లు ఆపామా లేదా తాళాలు సరిగ్గా వేశామా లేదా అనే విషయాల్ని ఒకటికొకటి రెండు సార్లు చెక్ చేసుకుంటారు. ఏ వస్తువుల్ని ఎక్కడ పెట్టాలో అక్కడ పెట్టమని ఇంట్లో వారికి వంద రూల్స్ చెబుతుంటారు. ఈ తీరు వల్ల కుటుంబ సభ్యులు చాలా విసిగిపోయి కోప్పడటం లాంటివి చేస్తారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల వారికా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిప్రెస్డ్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్క్విట్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంగ్స్టి మేనేజ్మెంట్ టెక్నిక్స్ చెబుతారు. పరిస్థితి మరి తీవ్రంగా ఉంటే మందులనూ సిఫార్సు చేస్తారు.

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యోషధం

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

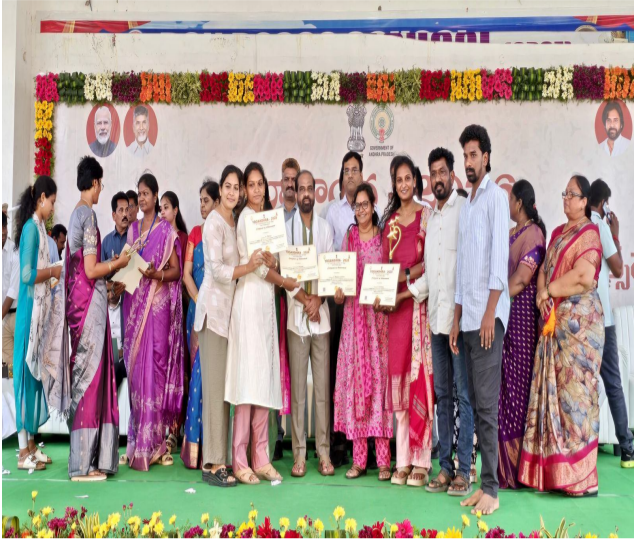


పోరాడుతుంది కాలే. సల్ఫోరాఫేన్ అనే కౌంపౌండ్ ఉంటుంది కాబట్టి క్యాన్సర్ కణాలను ఏర్పడకుండా చూస్తుంది. ఇండోల్-3-కార్బిన్ లో కూడా ఉంటుంది. ఇది కూడా క్యాన్సర్ ను అడ్డుకుంటుంది. ఫైబర్ తో పాటు వాటర్ కంటెంట్ ఫుల్ గా ఉంటుంది. ఇవి జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. మలబద్ధకం, పొట్ట ఉబ్బరం, అజీర్ణ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు చెక్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

యోగాంగంధ్ర-2026 రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లో అనకాపల్లి జిల్లా ప్రతిభ చాటింది

-మూడు విభాగాల్లో బహుమతులు సాధించిన జిల్లా యోగా క్రీడాకారులు

అనకాపల్లి: యోగాంగంధ్ర-2026 రాష్ట్ర స్థాయి యోగా పోటీల్లో అనకాపల్లి జిల్లా క్రీడాకారులు విశేష ప్రతిభ కనబరిచి పలు బహుమతులు సాధించారు. మహిళల 19-35 సంవత్సరాల వయస్సు విభాగంలో అనకాపల్లి జిల్లాకు చెందిన మళ్ళ శ్రీహిత రాష్ట్ర స్థాయిలో ద్వితీయ బహుమతిని కైవసం చేసుకున్నారు. అలాగే మహిళా సోలో యోగా 36 సంవత్సరాలు పైబడిన సీనియర్ మహిళా విభాగంలో జిల్లాకు చెందిన సి.హెచ్. జయ ద్వితీయ బహుమతి సాధించారు. సింక్రెట్జ్ యోగా 36 సంవత్సరాలు పైబడిన సీనియర్ మహిళా విభాగంలో అనకాపల్లి జిల్లాకు చెందిన కే. అర్చన బృందం రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రథమ బహుమతిని అందుకుంది. విజేతలకు విజయవాడలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి శ్రీ సత్య కుమార్ యాదవ్ గారి చేతుల మీదుగా బహుమతులు ప్రదానం చేశారు. రాష్ట్ర స్థాయిలో



ప్రతిభ కనబరిచిన విజేతలను జిల్లా అధికారులు, యోగా శిక్షకులు మరియు క్రీడాభిమానులు అభినందించారు.

భూ రికార్డుల ఖచ్చితత్వానికి గ్రౌండ్ ట్రూటింగ్ కీలకం

-రైతుల వివరాలు తప్పులులేకుండా నమోదు చేయాలి -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: రైతుల భూ రికార్డులు, పాస్ పుస్తకాలలో ఎలాంటి తప్పులు లేకుండా ఖచ్చితమైన వివరాలు నమోదు కావడానికి భూమి నిజనిర్ధారణ ప్రక్రియను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. గొలుగొండ మండలం కొత్తమల్లెంపేట గ్రామంలో నిర్వహించిన భూ నిజనిర్ధారణ క్షేత్ర స్థాయి తనిఖీలో భాగంగా సర్వే నంబర్-13 పరిధిలోని రైతులతో జిల్లా కలెక్టర్ ముఖాముఖి సమావేశమై వారి అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ రైతుల వ్యక్తిగత వివరాలు, భూ యాజమాన్య సమాచారం స్పష్టంగా నమోదు కావాలని, పాస్ పుస్తకాలలో ఎలాంటి పొరపాట్లు చోటుచేసుకోకుండా మండల స్థాయి అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని సూచించారు. భూ రికార్డుల ప్రక్షాళనలో పారదర్శకత, ఖచ్చితత్వం పాటించాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్



కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటిల్, ఏ.డి. సర్వే గోపాల్ రావు, సర్పంచ్ అర్చిష్ వి.వి. రమణ, రి-సర్వే డి.బి. సర్వేయర్లు, వీఆర్వోలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జల వనరుల సంరక్షణలో నిర్లక్ష్యం వద్దు

- పనుల నాణ్యతపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి -సోద్యం గ్రామంలో జలధార-జలపారీతి కార్యక్రమాన్ని పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: గొలుగొండ మండలం సోద్యం గ్రామంలోని గురుమాన్ చెరువులో నిర్వహిస్తున్న జలధార-జలపారీతి కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటిల్ క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. చెరువులో జరుగుతున్న పనుల పురోగతి, అమలు తీరును సమీక్షించి సంబంధిత అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా చెరువు పనులు ఎప్పుడు ప్రారంభించారో, చెరువుకు నీరు ఏ మార్గం ద్వారా వస్తుందో, పనులకు కార్మికులు ఏ సమయంలో హాజరవుతున్నారో, ఎప్పుడు వెళ్తున్నారో కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే ఉపాధి హామీ పథకం కింద పనిచేస్తున్న కూలీల హాజరు వివరాలు, ప్రస్తుతం ఎంత మంది పని చేస్తున్నారో, రోజుకు ఒక్కొక్కరికి ఎంత వేతనం చెల్లిస్తున్నారో, వేతనాలు సకాలంలో అందుతున్నాయో లేదా అనే అంశాలపై ఆరా తీశారు. ఉపాధి హామీ పనుల అమలులో పారదర్శకత, నాణ్యతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, కూలీలకు వేతనాలు సకాలంలో అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని



అధికారులను ఆదేశించారు. నీటి వనరుల పరిరక్షణ, చెరువుల పునరుద్ధరణ ద్వారా భూగర్భ జలాల పెరుగుదలకు దోహదపడేలా పనులు చేపట్టాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటిల్, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, ఫీల్డ్ ఆసిస్టెంట్లు మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రెవెన్యూ ఉద్యోగుల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ధ్యేయం

-అనకాపల్లిలో ఘనంగా రెవెన్యూ దినోత్సవ వేడుకలు -రక్షదాన శిబిరం, ప్రతిభా పురస్కారాలు, పదవీ విరమణ పొందిన ఉద్యోగులకు ఘన సన్మానం -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: రెవెన్యూ శాఖ ఉద్యోగుల సంక్షేమం, వారిలో సేవా స్ఫూర్తి మరియు పరస్పర సౌహార్ద్యాన్ని పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా అనకాపల్లి రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి కార్యాలయంలో రెవెన్యూ దినోత్సవ వేడుకలు శనివారం అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. జిల్లా కలెక్టర్ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ఈ వేడుకలను అధికారికంగా ప్రారంభించారు.



STEP-UP కార్యక్రమంలో విద్యార్థినులకు ఎకోస్ట్రోజర్ విజిట్



-విద్యార్థుల ప్రాజెక్ట్ అవగాహనకు జీవీఎంసీ ప్రత్యేక కార్యక్రమం -జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పీఎం. సత్యవేణి

విశాఖపట్నం: ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థుల విజ్ఞాన అభివృద్ధి, అవగాహన కారకు ప్రతిష్టాత్మకంగా జీవీఎంసీ చేపట్టి కొనసాగిస్తున్న బాజూ-ఖా అనే స్టూడెంట్స్ ఎక్స్చేంజ్ కార్యక్రమం జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు జీవీఎంసీ ఆధ్వర్యంలో జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పీఎం సత్యవేణి, యు సి డి- డిప్యూటీ ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ జి.నాగార్జునరావు తో నిర్వహించారు. నగరంలో పలు బ్యాంకులు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, పరిశ్రమల ప్రాంతాలకు విద్యార్థినులను తీసుకువెళ్లి ఎక్స్చేంజ్ విజిట్ నిర్వహించడం జరిగినదని ఆమె తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ముందుగా అక్కయ్యపాలెం ఎన్టీ జీవీఎంసీ కాలనీ జీవీఎంసీ హై స్కూల్ విద్యార్థినులను యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, ఇండియన్ ఓవర్సీస్ బ్యాంక్, సిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్, డిస్ట్రీక్ట్ ఎంప్లాయిమెంట్ ఆఫీస్, నేవల్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ లేబరేటరీ (ఎన్ ఎస్ టి ఎల్) లను సందర్శించేందుకు తీసుకెళ్లడం జరిగిందన్నారు. 8, 9 వ తరగతి విద్యార్థినులను అక్కయ్యపాలెం ఇండియన్ ఓవర్సీస్ బ్యాంక్ తీసుకెళ్లి, అక్కడ బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ ఎలా పనిచేస్తుందనే విషయాలను సంబంధిత అధికారులు వారికి వివరించడం జరిగినదన్నారు. సిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్ డి.బి.ట్

ఎంప్లాయిమెంట్ ఆఫీస్ కార్యాలయాల నందు ఉద్యోగాలు నమోదు కిరీర్ కౌన్సిలింగ్ మార్గదర్శకత్వం జాబ్ మేకాలు కార్యక్రమాలు జరుగు ప్రక్రియను అక్కడ అధికారులు నిబ్బంది విద్యార్థినులకు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ సత్యవేణి విద్యార్థినులతో మాట్లాడుతూ ఈ ఎక్స్చేంజ్ విజిట్లో వారు ఏమి నేర్చుకున్నారో అడిగి తెలుసుకొని, పాఠశాల విద్యార్థులు విజ్ఞానం పెంపొందించేందుకుగాను అవగాహన నిమిత్తమై బ్యాంకులలో, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో, పరిశ్రమలలో పలు విషయాలను తెలుసుకునేందుకుగాను ఈ ఎక్స్చేంజ్ విజిట్ విద్యార్థినుల కొరకు నిర్వహించడమైనదని వారికి ఆమె తెలిపారు. రెండు బృందాలుగా పలు బ్యాంకులను కార్యాలయాలను సందర్శించేందుకు ఒక బృందంతో యు సి డి డి.బి. జి.నాగార్జున రావు తీసుకువెళ్లడం జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విద్యార్థినులు ప్రత్యక్షంగా చూసి నేర్చుకోవడం తమకు ఎంతో విలువైన అనుభవంగా భావించి, తమ భవిష్యత్తుకు ఇది బలమైన పునాది వేస్తుందని ఆనందం వ్యక్తం చేశారున్నారు ఇలాంటి గొప్ప అవకాశాన్ని కల్పించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కు సంబంధిత అధికారులకు సిబ్బందికి విద్యార్థినులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో 110 మంది విద్యార్థినులు, 12 మంది ఉపాధ్యాయులు, అధికారులు నిబ్బంది స్టూడెంట్స్ ఎక్స్చేంజ్ విజిట్లో పాల్గొనడం జరిగినది.

రాజయ్యపేట తీరంలో చేపల మృతి ఘటనపై ఆందోళన అవసరం లేదు

-వాతావరణ మార్పుల ప్రభావమే కారణం కావచ్చు - జిల్లా ఫిషరీస్ అధికారి ఎల్.బి. ఎన్ వర్ధన్

అనకాపల్లి: నక్కపల్లి మండలం రాజయ్యపేట గ్రామ సముద్ర తీర ప్రాంతంలో ఈరోజు కొంతమంది మత్స్యకారులు నముద్రంలో చేపలు చనిపోయిన ఘటనను గుర్తించారు. ఈ ఘటనపై స్థానిక మత్స్యకారుల్లో నెలకొన్న అనవసర ఆపోహలు, ఆందోళనలను నివృత్తి చేస్తూ జిల్లా ఫిషరీస్ అధికారి వివరణ ఇచ్చారు. ప్రాథమిక పరిశీలనల ప్రకారం ఇటీవల వాతావరణ పరిస్థితుల్లో చోటుచేసుకున్న ఆకస్మిక మార్పులు,వల్ల సముద్ర జలాల్లో ఉష్ణోగ్రతల హెచ్చుతగ్గులు లేదా ఇతర సహజ కారణాల వల్ల ఇటువంటి ఘటనలు సంభవించే అవకాశం సాధారణమేనని ఆయన తెలిపారు. ఈఘటనకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు తెలుసుకునేందుకు మృత చేపల నమూనాలను సేకరించి ప్రయోగశాల పరీక్షల కోసం పంపించడంతో పాటు పోస్టుమార్టం నిర్వహించేందుకు చర్యలు చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు. ల్యాబ్ నివేదికలు వచ్చిన అనంతరం చేపల మృతికి గల ఖచ్చితమైన కారణాలు వెల్లడవుతాయని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ప్రజలు, మత్స్యకారులు ఎటువంటి అపోహలు లేదా ఆందోళనలకు గురికావాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ అధికారులు పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నారని, నివేదికలు అందిన వెంటనే అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. సముద్ర తీర ప్రాంత ప్రజలు వదంతులను నమ్మకుండా అధికారుల సూచనలను పాటించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.



పోలింగ్ కేంద్రాల హేతుబద్ధీకరణ

- జిల్లాలో పెరగనున్న పోలింగ్ స్టేషన్ల సంఖ్య -ఇన్స్పెక్టివ్ డిఆర్ఓ వై. శ్రీనివాసరావు

అనకాపల్లి: కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి, వెలగపూడి, అదేశాల మేరకు జిల్లాలో పోలింగ్ కేంద్రాల హేతుబద్ధీకరణ ప్రక్రియను చేపట్టడం జరిగిందని ఇన్స్పెక్టివ్ డిఆర్ఓ వై. శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. పోలింగ్ స్టేషన్ల హద్దులు, లోకేషన్లు మరియు పేర్ల మార్పులపై అధికారులు, వివిధ రాజకీయ పార్టీల సభ్యులతో జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో ఇన్స్పెక్టివ్ డిఆర్ఓ వై. శ్రీనివాసరావు సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్స్పెక్టివ్ డిఆర్ఓ వై.శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ ఓటర్లకు మరింత సౌకర్యవంతంగా ఉండేలా, శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలగకుండా మార్పులు చేర్పులు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. కొత్త పోలింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసే క్రమంలో, ఒక్కో పోలింగ్ కేంద్రంలో గరిష్ట ఓటర్ల సంఖ్యను 1200 గా ప్రామాణికంగా తీసుకున్నామని, ప్రస్తుతం ఉన్న పోలింగ్ కేంద్రాల భవనాలు శిథిలపన్నకు చేరినా లేదా కూల్చివేసినా... వాటి స్థానంలో అదే ప్రాంతంలో లేదా సమీప ప్రాంతంలో కొత్త భవనాలను పోలింగ్ కేంద్రాలుగా ERO/AERO అధికారులు ప్రతిపాదించారని అన్నారు. అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల స్థాయిలో EROల ఆధ్వర్యంలో రాజకీయ పార్టీలతో సమావేశాలు నిర్వహించి, సమావేశ వివరాలను నమోదు చేసుకొని, ప్రతిపాదిత మార్పులు, పేర్ల మార్పుల మరయు కొత్త కేంద్రాల జాబితాను అన్ని రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులకు అందజేసి, వారి నుంచి సలహాలు, అభ్యంతరాలను కోరారు.మొత్తం



6 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పరిధిలో EROల నుంచి అందిన ప్రతిపాదనల ప్రకారం లోకేషన్ మార్పులు, పేర్ల మార్పుల మరయు కొత్త పోలింగ్ కేంద్రాల వివరాలు తెలియజేశారు. చోడవరం నియోజకవర్గంలో 243 పోలింగ్ స్టేషన్లకు అదనంగా మరో 29 ప్రతిపాదించి, మొత్తం 272 పోలింగ్ స్టేషన్లుగా ఆమోదించారు. మాడుగుల నియోజకవర్గంలో 235 పోలింగ్ స్టేషన్లకు అదనంగా మరో 3 ప్రతిపాదించి, మొత్తం 238 పోలింగ్ స్టేషన్లుగా ఆమోదించారు. అనకాపల్లి నియోజకవర్గంలో 251 పోలింగ్ స్టేషన్లకు అదనంగా మరో 24 ప్రతిపాదించి, మొత్తం 275 పోలింగ్ స్టేషన్లుగా ఆమోదించారు. ఎలమంచిలి నియోజకవర్గంలో 246 పోలింగ్ స్టేషన్లకు అదనంగా మరో 20 ప్రతిపాదించి, మొత్తం 266 పోలింగ్ స్టేషన్లుగా



మార్పుల కారణంగా 55 కేంద్రాల పేర్లను సవరించినట్లు పేర్కొన్నారు. అత్యధికంగా సర్పిపట్నం నియోజకవర్గంలో 43 కేంద్రాల పేర్లను మార్చడం జరిగిందని, అలాగే అత్యధికంగా చోడవరం నియోజకవర్గంలో 29 కొత్త పోలింగ్ కేంద్రాలను ప్రతిపాదించినట్లు ఇంచార్జి డిఆర్ఓ తెలిపారు. ఈ హేతుబద్ధీకరణ ప్రక్రియ ద్వారా ఓటర్ల తమ ఓటు హక్కును మరింత సులభంగా, ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా వినియోగించుకునే అవకాశం కలుగుతుందని వివరించారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో ఈ ఆర్ ఓ లు, ఏ ఈ ఆర్ వో లు, వివిధ రాజకీయ పార్టీల సభ్యులు, ఎలక్షన్ సెల్ సూపరిండెండెంట్ వాసు నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆమోదించారు. పాయకరావుపేట నియోజకవర్గంలో 292 పోలింగ్ స్టేషన్లకు అదనంగా మరో 20 ప్రతిపాదించి, మొత్తం 312 పోలింగ్ స్టేషన్లుగా ఆమోదించారు. సర్పిపట్నం నియోజకవర్గంలో 262 పోలింగ్ స్టేషన్లకు అదనంగా మరో 11 ప్రతిపాదించి, మొత్తం 273 పోలింగ్ స్టేషన్లుగా ఆమోదించారు. జిల్లాలో ప్రస్తుతం 1529 పోలింగ్ కేంద్రాలు ఉండగా, హేతుబద్ధీకరణ ప్రక్రియ పూర్తయిన తర్వాత ఈ సంఖ్య 1636 కి చేరవచ్చని, అంటే జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 107 కొత్త పోలింగ్ కేంద్రాలను ప్రతిపాదించినట్లు తెలిపారు. వివిధ కారణాల రీత్యా మొత్తం 6 కేంద్రాల లోకేషన్లను మార్చగా, భవనాల

జీవీఎంసీ నిధులతో బి టి రోడ్డు.. పనులు పర్యవేక్షిస్తున్న మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ దల్లి గోవింద రెడ్డి..

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం 64వ వార్డులో పెదగంట్యాడ నుంచి గంగవరం వరకు 8 కోట్ల రూపాయలు జీవీఎంసీ నిధులతో బి టి రోడ్డు పనులు ప్రారంభించారు.. ఈ పనులను మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ దల్లి గోవింద రెడ్డి పర్యవేక్షించారు... మరికొద్ది రోజుల్లో పెద గంట్యాడ నుంచి గంగవరం వెళ్లే ప్రధాని రహదారిను డబల్ రోడ్డు గా అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామని దల్లి ఈ సందర్భంగా తెలిపారు.. కూటమి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవడంలో ముందు ఉంటుందని చెప్పారు.. .కార్యక్రమంలో 64 వ వార్డు అధ్యక్షులు ముసలయ్య, రెడ్డి సన్యాసి రావు కూటమి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఘనంగా 87వ వార్డు లో స్వర్ణాంధ్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం



-ముఖ్య అతిథులుగా టీడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధి గణేష్ నగర్ ఘనంగా స్వర్ణాంధ్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టీడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు పల్లా శ్రీనివాసరావు, జిల్లా కలెక్టర్ ముత్తింబాక అభిషిక్త కిశోర్ (ఐఎఎస్), జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ (ఐఎఎస్, మాజీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి మజి కార్పొరేటర్ బోండా జగన్నాథం జగన్ జీవీఎంసీ సలహాయ్యు సీ ఎం హెచ్ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని పరిశుభ్రంగా, పచ్చదనంతో తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన కార్యక్రమమే స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛాంధ్ర



స్వర్ణాంధ్ర ఇందులో భాగంగా ప్రతి నెలా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సామాజిక పారిశుధ్య కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. మన పరిసరాలను శుభ్రపరుచుకోవాలని, మన ఇంట్లో చెత్తను ప్రతిరోజూ వస్తున్న చెత్త బండికి అందజేయాలని, చెత్తను సక్రమంగా సేకరించి, పునర్వినియోగం చేయడంపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో జోసల్ కమిషనర్, సింహాద్రి.ఎ ఎం హెచ్ ఓ, కిరణ్ కుమార్. స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యదర్శి డైరెక్టర్, 87వ వార్డు సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ అనిల్.వార్డ్ అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, సెక్రెటరీ బొక్కా ప్రకాష్, బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు , జాన్ రమేష్, కణితి ఈశ్వరరావు, ఆనంద్ కుమార్, కడుపుట్ల శ్రీను, జీవీఎంసీ సిబ్బంది, సచివాలయ సిబ్బంది, శానిటేషన్ సిబ్బంది, గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గూగుల్ రాక వలన పర్యావరణ నష్టం అంటూ ఏమీ జరగదు

-విశాఖలో నీటి, విద్యుత్ కొరత వస్తుందనేది దుష్ప్రచారం - దుష్ప్రచారాలను నమ్మద్దు... విశాఖ భవిష్యత్తును మార్చే చారిత్రాత్మక పెట్టుబడి గూగుల్ ఎ ఐ డేటా సెంటర్ - పల్లా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: గూగుల్ ఎ ఐ డేటా సెంటర్ అనేది కేవలం ఒక పరిశ్రమ కాదు. ఇది ఆంధ్రప్రదేశ్ భవిష్యత్తును, ముఖ్యంగా విశాఖపట్నం ఆర్థిక ప్రగతిని మార్చగలిగే చారిత్రాత్మక పెట్టుబడి. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన పెట్టుబడిదారులకు అనుకూల విధానాలు, సింగిల్ విండో వ్యవస్థ, స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్, పారదర్శక పరిపాలన కారణంగానే గూగుల్, క్యాపిటల్, రిలయన్స్, టీసీఎస్ వంటి ప్రపంచ దిగ్గజ సంస్థలు ఆంధ్రప్రదేశ్ వైపు ఆకర్షితమవుతున్నాయి. విశాఖపట్నంలో ఏర్పాటు కానున్న గూగుల్ ఎ ఐ డేటా సెంటర్ ప్రాజెక్టుపై అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలు, సోషల్ మీడియా వేదికల ద్వారా ప్రజల్లో అవసర భయాలు సృష్టించే ప్రయత్నం జరుగుతోంది. విశాఖకు నీటి కొరత వస్తుందని, విద్యుత్ సంక్షోభం ఏర్పడుతుందని, పర్యావరణం నాశనం అవుతుందని చేస్తున్న ప్రచారం పూర్తిగా అవాస్తవం. వాస్తవానికి భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రభుత్వం ఇప్పటికే నీటి మౌలిక సదుపాయాల విస్తరణపై దృష్టి సారించింది. పోలవరం నీటిని పూర్తిస్థాయిలో అనుసంధానం చేసి మౌలిక సదుపాయాలను బలోపేతం చేస్తే నగర నీటి సరఫరా సామర్థ్యం సుమారు 2,110 యం ఎల్ డి వరకు పెరిగి అవకాశం ఉంది.. అంటే డేటా సెంటర్ కోసం ప్రజల నీటిని తీసుకోవడం కాదు. నగర భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని నీటి వనరులను పెంచుతున్నారు. కాబట్టి "డేటా సెంటర్ వస్తే విశాఖ ఎండిపోతుంది" అనే ప్రచారం నిరాధారం. అంతేకాకుండా, డేటా సెంటర్ కార్యకలాపాల నుంచి వెలువడే వ్యర్థ జలాలను ఆధునిక శుద్ధి వ్యవస్థలు కామన్ ఎఫ్లుయెంట్ ట్రీట్మెంట్ ప్లాంట్లు (సి ఇ టి పి, సుపరేజ్ ట్రీట్మెంట్ ప్లాంట్లు (ఎస్ టి పి) ద్వారా నీటిని శుద్ధి చేసి తిరిగి ఉపయోగించనున్నారు. ఇది నీటి సంరక్షణకు కూడా దోహదం చేస్తుంది. ఈ ప్రాజెక్టుకు అవసరమైన విద్యుత్ను పూర్తిగా గ్రీన్ ఎనర్జీ ద్వారా సమకూర్చే ప్రణాళిక సిద్ధమైంది. సౌర, పవన, హైడ్రో విద్యుత్ వనరుల ద్వారా విద్యుత్ సరఫరా చేయనున్నారు. గూగుల్తో పాటు ఈ ప్రాజెక్టులో భాగస్వామిగా ఉన్న అదానీ గ్రూప్ ఆంధ్రప్రదేశ్లో కొత్త ట్రాన్స్మిషన్ లైన్లు, గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తి కేంద్రాలు, ఆధునిక ఎనర్జీ స్టోరేజ్ వ్యవస్థల ఏర్పాటుకు సహ-పెట్టుబడులు పెట్టునుంది. దీనివల్ల డేటా సెంటర్ అవసరాలు తీరడమే కాకుండా రాష్ట్ర విద్యుత్ వ్యవస్థ మరింత బలోపేతం అవుతుంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ విద్యుత్ను వినియోగించడమే కాదు, రాష్ట్రానికి అదనపు విద్యుత్ మౌలిక వసతులను కూడా



అందిస్తోంది. అంతేకానీ గృహ, వ్యాపార వినియోగ విద్యుత్ను ఏ బ డేటా సెంటర్ వినియోగించుకోదు. భవిష్యత్లో మరే పెట్టుబడుల వలన విద్యుత్ కొరత రాకూడదని రాష్ట్రంలో పునరుత్పాదక రంగాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాం. వచ్చిన రూ.23 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడుల్లో అధిక శాతం పునరుత్పాదక రంగంలో వచ్చినవే. పర్యావరణం నాశనం అవుతుందన్న వాదన కూడా పూర్తిగా నిరాధారం. ఇది కాలుష్య పరిశ్రమ కాదు. రసాయన కర్మాగారం కాదు. పూర్తిగా డిజిటల్ మౌలిక వసతుల ప్రాజెక్ట్. వంద శాతం హరిత ఇంధనంపై ఆధారపడి పనిచేసేలా రూపుదిద్దుకుంటోంది. అభివృద్ధి అంటే పర్యావరణ నాశనం అని భావిస్తే నేడు ముంబై ప్రపంచ ఆర్థిక రాజధానిగా ఎదిగింది కాదు. హైదరాబాద్ యావత్ తెలంగాణ రాష్ట్రానికి ప్రధాన ఆదాయ వనరుగా నిలిచింది కాదు. పరిశ్రమలు, సాంకేతికత, మౌలిక వసతులు, ఉపాధి అవకాశాలు సమతుల్య అభివృద్ధి ద్వారానే సాధ్యమవుతాయి. గూగుల్ ఎ ఐ డేటా సెంటర్ వల్ల విశాఖలో ఖాళీ ఎకోసిస్టమ్ అభివృద్ధి చెందనుంది. ఎ ఐ క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్, డేటా అనలిటిక్స్, సైబర్ సెక్యూరిటీ, SaaS, డిజిటల్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ వంటి రంగాల్లో కొత్త కంపెనీలు విశాఖకు వచ్చే అవకాశం ఉంది. వేలాది మంది యువతకు ప్రత్యక్ష పరోక్ష ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయి. విద్యాసంస్థలు, పరిశోధనా కేంద్రాలు, స్టార్టప్లు, సేవా రంగాలు కూడా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఫైబర్ నెట్వర్క్లు, డేటా కనెక్టివిటీ, గ్రీన్ ఎనర్జీ మౌలిక వసతులు, రియల్ ఎస్టేట్, లాజిస్టిక్స్, హోటల్ రంగం వంటి అనుబంధ రంగాలకు కూడా ఈ ప్రాజెక్ట్ ఊతమిస్తుంది. ఒకప్పుడు హైదరాబాద్ బట్టి రంగానికి కేంద్రంగా ఎదిగినట్లే, రాజోయే రోజుల్లో విశాఖ AI మరియు డిజిటల్ ఎకానమికి కేంద్రంగా ఎదిగే సామర్థ్యం కలిగి ఉంది. గూగుల్ ఎ ఐ డేటా సెంటర్ ఆ ప్రయాణానికి నాంది పలికే చారిత్రాత్మక పెట్టుబడి. ప్రజలు వాస్తవాలను గుర్తించాలి. అభివృద్ధిని అడ్డుకునే దుష్ప్రచారాలను తిరస్కరించాలి. విశాఖ భవిష్యత్తును మార్చే ఈ అవకాశాన్ని రాష్ట్ర ప్రజలందరూ స్వాగతించాలని కోరాము.

డాడీ హీరో!

'మా సినిమాకు కథే హీరో' అని ఎంతమంది డైరెక్టర్లు ఎన్నిసార్లు చెప్పినా.. ప్రేక్షకులకు మాత్రం 'పాటలు పాడుతూ స్టెప్పులేసేవాడు, రౌడీలతో తలవడేవాడే హీరో' అని అనుకుంటున్నారు. ప్రేక్షకులకు ఉన్న బలమైన సెంటిమెంట్ని కూడా గెలిచి మెప్పించిన నటులంటే నాస్తలే! హీరో, హీరోయిన్ ప్రధాన పాత్రలే అయినప్పటికీ కథ అందించిన బలం, వైవిధ్యమైన నటనతో హీరో పాత్రల కంటే ఎక్కువగా పాపులర్ అయిన తండ్రి పాత్రలున్నాయి. తండ్రుల వ్యక్తిత్వాలకు ప్రతీకలైన సినిమా పాత్రలెన్నింటినో ప్రేక్షకులు మర్చిపోలేరు. పిల్లల కోసం తల్లిదండ్రులు కష్టపడుతుంటారు. పిల్లలు పెద్దవాళ్లయ్యాక తమకంటే పెద్ద హోదాలో ఉండాలని తాపత్రయం పడుతుంటారు. ఈ ఆలోచన మంచిదే. కానీ, ఈ తాపత్రయంలో తల్లిదండ్రులు ఆ పిల్లల ఇష్టాల్ని తెలుసుకోరు. అలాంటి తండ్రులకు, సాధారణ పిల్లలకు మధ్య ఇబ్బందే ఘర్షణలు చాలా ఇళ్లలో రోజూ వినిపించేవే. అలాంటి గొడవలు పద్దప్పుడల్లా.. 'ఏమైందిరా?' అని (ఫ్రెండ్స్) అడిగితే.. 'ఏం లేదురా.. మా డాడీ ఓ ప్రకాష్ రాజ్ అంటూ ఒక్క మాటలో గుండెల్లోని బాధనంతా కక్కేస్తారు. ఆ మాటతో అందరికీ ఆతని సమస్య అర్థమైపోతుంది. 'నేను చెప్పేది వినండి' అంటూ తన ఇష్టానికి భిన్నంగా వాళ్ల డాడీ ఇష్టాన్ని రుద్దుతున్నాడని స్నేహితులే అర్థం చేసుకుంటారు. కాంపిటీటివ్ కోటింగ్ సెంటర్ దగ్గర మాట్లాడుకునే పిల్లల మాటలు వింటే 'నీకేం కావాలో నీకు తెలియదు' అనే అడ్డాల అరవింద్ (ప్రకాష్ రాజ్) లాంటి ఫాదర్లతో పడుతున్న పాటలను గుర్తుచేసుకుంటూ తలలు బాధాకునే సన్నివేశాలు ఇప్పటికీ కనిపిస్తాయి. ఇలాంటి సందర్భాలు చూస్తే 'బొమ్మరిల్లు' డాడీలు చాలా ఇళ్లలో ఉన్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఇంకొంతమంది పాపులర్ డాడీలున్నారు. కానీ, ఇలాంటి డాడీలు నిజంగానే ఉన్నారా? అనే సందేహం కూడా వస్తుంది. సందేహం తీరినా, తీరకపోయినా.. కామెడీ గ్యారంటీ ఫాదర్ అనుకోండి. 'అమా నా పెళ్లంట' సినిమాలో పినినారి తండ్రిగా కోట శ్రీనివాసరావు నటన అద్భుతం. పినినారితనాన్ని పోల్చాల్సి వస్తే ఇంతకన్నా పెద్ద పోలిక ఉండదు.



జనంలో పినినారి తండ్రిగా 'అమె' సినిమాలో ఫస్ట్ హాఫ్ సమీపించిన కోటా.. సెకండ్ హాఫ్ అంతే భయపెడతాడు. కూడబెట్టాలనుకునే పినినారిలోని క్రూరత్వం ఈ సినిమాలో చూడొచ్చు. పిల్లల కోసం అన్నీ త్యాగం చేసే తల్లిదండ్రులు ఎంతోమంది. మధ్యతరగతి కష్టాలు వెండి తెరపై కనుమరుగైన తర్వాత మళ్లీ సామాన్యుల జీవితాల్లోని చిన్నిచిన్న కోరికలు, పెద్దపెద్ద కష్టాలను తెరపై ఆవిష్కరిస్తూ వచ్చింది 'జెర్నీ' సినిమా. పిల్లల ఇష్టాన్ని అర్థం చేసుకునే తండ్రుల కష్టాన్ని కళ్లకు కట్టింది. ఈ సినిమా చూశాక.. కెరీర్లో సక్సెస్ అయిన వాళ్ల తండ్రుల కష్టాల్ని గుర్తుచేసుకోకుండా ఉండలేరు. తెల్లవారక ముందే నిద్రలేపి ప్లే గ్రౌండ్లు, స్పోర్ట్స్ కోటింగ్ సెంటర్ల ముందే కాదు.. పోటీ పరీక్షల కేంద్రాల దగ్గర పిల్లల్ని దింపి వచ్చే తండ్రుల జీవితాలు జెర్నీలో అర్జున్ (నాని) పాత్రల్లాంటివే. ఇలాంటి వాస్తవాలను కళ్లకు కడితే ఆదరణ ఉంటుందనడానికి ఆయాసినిమాలు సాధించిన విజయాలే సాక్ష్యం. కుటుంబ కథా చిత్రాలు తగ్గినా తండ్రి పాత్రకు డిమాండ్ తగ్గదు. కథకు తండ్రి ఎంత బలమో, ఆ సినిమా విజయానికి తండ్రి పాత్రలోని నటులు కూడా అంతే బలం.

తల్లి కాబోతున్న సమంత?

సమంత తల్లి కాబోతున్నారా? అంటే అవుననే సమాధానం వినిపిస్తున్నది. సామ్ తల్లి కాబోతున్నట్టు గత రెండు రోజులుగా సోషల్ మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇటీవల 'మా ఇంటి బంగారం' ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ కి సంప్రదాయ చీరకట్టులో వచ్చిన సమంతలో ఆ లక్షణాలేం కనిపించలేదు. అయితే.. శనివారం సాయంత్రం 'మా ఇంటి బంగారం' సక్సెస్ సెలబ్రేషన్స్లో జీన్స్, టీషర్ట్లో సామ్ దర్శనమిచ్చారు. అందులో ఆమె బేబీ బంప్ ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తున్నది. దీంతో సోషల్ మీడియాలో వినిపించిన వార్తలకు మరింత బలం చేకూరినట్లుంది. అయితే.. ఈ విషయాన్ని సమంత కానీ, ఆమె భర్త రాజ్ నిడిమారు కానీ ధృవీకరించలేదు. సామ్ సన్నిహిత వర్గాలు మాత్రం ఆమె తల్లి కాబోతున్నట్టు చెబుతున్నాయి. గత ఏడాది ఈశా యోగా కేంద్రంలో భూతశుద్ధి విధానంలో సమంత, రాజ్ నిడిమారు పెళ్లి చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఇదిలావుంటే... రాజ్ నిడిమారు కథ అందించగా, నందినీరెడ్డి దర్శకత్వంలో సమంత నటించిన 'మా ఇంటి బంగారం' చిత్రం విడుదలై విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతున్నది. తొలి రోజులోనే 13.15 కోట్లు వసూలు చేసినది చిత్రబృందం చెబుతున్నది.



సోషల్ మీడియాకు గుడ్ బై చెప్పిన 'ఫంకీ' నటి.. కారణం ఇదే!

ప్రముఖ నటి కయారు లోహర్ సోషల్ మీడియాకు తాత్కాలికంగా దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకుంది. శరీరానికి ఎలా విశ్రాంతి అవసరమో మనసుకు కూడా అలాంటి బ్రేక్ కావాలని భావించి ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతా ద్వారా అభిమానులకు వెల్లడించింది. కొంతకాలం స్ట్రీమ్ కు దూరంగా ఉంటూ నిజ జీవితంతో మమేకం కావాలని, తనతో తాను ఎక్కువ సమయం గడపాలని అనుకుంటున్నట్లు ఆమె తెలిపింది. ఈ విషయంపై కయారు ఇన్స్టాలో పోస్ట్ పెడుతూ.. "సోషల్ మీడియా నుంచి చిన్న అడుగు వెనక్కి వేస్తున్నాను. కొన్నిసార్లు మనం శరీరానికి ఇచ్చే విశ్రాంతి మనసుకు కూడా అవసరం. నేను కాస్త నెమ్మదించి, డిస్ కనెక్ట్ అవ్వాలని, స్ట్రీమ్ కు అవతల ఉన్న జీవితంతో, నాతో నేను ఎక్కువ సమయం గడపాలని భావిస్తున్నాను" అని రాశారు. ఇన్నిరోజులు నాకు మద్దతుగా నిలిచి, ప్రోత్సహించిన, దయ చూపిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు. మీ ప్రేమ, సందేశాలు నాకు ఎంతో విలువైనవి. నేను కొంతకాలం సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉంటాను, కానీ ఏవైనా ముఖ్యమైన అవినేటి ఉంటే నా టీమ్ ఈ ఖాతా ద్వారా పంచుకుంటుంది. అందరూ సంతోషం, దయతో ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను. త్వరలో కలుద్దాం అని పేర్కొన్నారు. సినిమాలో విషయానికి వస్తే.. ఇటీవలే ఫంకీతో అలరించిన ఈ ఖామ తెలుగులో నాని సరసన ది ప్యార్ డైజ్ చిత్రంలో నటిస్తుంది. ఇదే కాకుండా దర్శకుడు మరియున్ చిన్న తెరకెక్కిస్తున్న తమిళ



హీరో (రిలీజ్) 'ఇమార్ట్'లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో ఆమెకు జోడిగా నటుడు, సంగీత దర్శకుడు జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ కనిపించనున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన టీజర్ కు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన వచ్చింది. ఈ సినిమాలో టీవీ కాన్సెప్ట్, కుమార్ నటన, లోలు సభ మారన్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. అరుణ్ కుమార్ ధనశేఖర్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి శామ్ సీఎస్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.