

అధికారం కోసం కులాలతో రాజకీయ క్రీడ

- బూతులు తిట్టేవాళ్ళగా, క్రిమినల్స్ గా కాపుల్ని చూపించే షాన్ - ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ధ్వజం - జనసేన పార్టీ సమాచార సేకరణ కమిటీలతో భేటీ

అమరావతి: అధికారం కోసం కులాలతో రాజకీయ క్రీడ ఆడుతున్నారని ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ వైకాపాపై ధ్వజమెత్తారు. బూతులు తిట్టేవాళ్ళగా, క్రిమినల్స్ గా కాపుల్ని ప్రాజెక్ట్ చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. భవిష్యత్తు ఆంధ్రప్రదేశ్ నాయకత్వాన్ని జనసేనకుల సుంచే తయారు చేసే పని ప్రారంభించామని, జనసేన రాష్ట్ర నాయకత్వం కార్యకర్తల సుంచే ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలోని ఒక కన్వెన్షన్ సెంటర్లో శనివారం ఆయన పార్లమెంటు నియోజకవర్గాలకు నియమించిన జనసేన సమాచార సేకరణ కమిటీల ప్రతినిధులతో మాట్లాడారు. 'వైకాపా వారు కాపు నాయకులతో నన్ను బూతులు తిట్టిస్తున్నారు. కాపులు అసెంబ్లీ బూతులు తిట్టేవాళ్ళు, క్రిమినల్స్ అని ప్రజల్లో ముద్ర పడేలా చేస్తున్నారు. కాపుల విషయంలోనే కాదు.. ఏ కులంతోవైనా వీళ్ళ అధికారం కోసం ఇలాగే రాజకీయం చేస్తారు. ఎప్పుడైనా ఒక పది మంది చేతిలోనే అధికారం ఉంటుంది. వాళ్ళకి కులం ఉండదు. వైకాపాకు సంబంధించి ఒక గ్రూప్ ఉంటుంది. అది కేవలం సామాజికవర్గ గ్రూప్ కాదు. వాళ్ళ అధికారం కోసం కులాన్ని, మతాన్ని ఇంకా అవసరమయితే దేన్నయినా వాడతారు' అని పవన్ కల్యాణ్ ధ్వజమెత్తారు. అయినా కేవలం కులం ప్రాతిపదికన ఓ క్రిమినల్ కు వత్తాను పలుకుతారా అని మండిపడ్డారు. కులాన్ని గడవ లోపలే వదిలేయాలి... 'కులం అనేది సామాజిక సత్యం. దాన్ని మార్చాలనే, సరిదిద్దాలనే ప్రయత్నించను. అలాగని కులం కార్యక్రమం రాజకీయాల చేయలేదు, చేయను. కులాన్ని ఇంటి గడవ లోపలే వదిలేయాలి. గడవ దాడితో మన సంస్కృతి, భాష, దేశం, మానవత్వమే గుర్తుండాలి. ఏ సామాజికవర్గం నాయకత్వం వహించాలన్నా మిగిలిన కులాల ఆమోదం పొందాల్సింది. సాధికారత అంటే ఒక కులాన్ని బయటకు తీసుకురావడం కాదు. మనం ఎదగాలి, ఎదుటివాళ్ళా ఎదిగేలా చేయాలి. టీసీ కులాలైనా, కాపులైనా ఎవరో అధికారం ఇవ్వాలని



కోరుకోకూడదు. 50% పైగా ఉన్న వారు వేరే వాళ్ళను అధికారం కోసం అడగడమేంటి? కలిసి ఉంటే ఎవరికి వారే బలపడి, అధికారం సాధిస్తారు. నేను ఒక కులం కోసం ఆలోచించే వ్యక్తినితే బాలినేనీ శ్రీనివాసరెడ్డి జనసేనలోకి ఎందుకు వచ్చారు? వైకాపా విధివిధానాలు నచ్చతే గట్టిగా మాట్లాడతా. ఎదుటి వ్యక్తిని బట్టి మనం కూడా గట్టిగా సమాధానం చెప్పాల్సి ఉంటుంది. పంతం నానాజీ ఏదో ఎక్కువ మాట్లాడారని అంటున్నారు. అదే ప్రాంతంలో (కాకినాడ గ్రామీణ) అప్పటి వైకాపా ఎమ్మెల్యే ఏం మాట్లాడారో, ఎంత అసభ్యంగా మాట్లాడారో మరిచిపోయామనుకుంటున్నారా? అలాగని నానాజీ మాట్లాడిన విధానాన్ని ప్రోత్సహించం. జనసేన సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం ద్వారా క్షేత్రస్థాయిలో నాయకత్వ సామర్థ్యమేంటో తేలింది. దాన్ని ఇప్పుడు పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణంగా మార్చే సమయం వచ్చింది. పార్టీకి 18 వేల మంది బలమైన సాధకీలున్నారు. వీరిలో ఉన్న అసలైన శక్తిని, నిబద్ధతను పార్టీ కోసం ఉపయోగించుకునే బాధ్యత తీసుకున్నా ప్రతి పార్లమెంటు నియోజకవర్గానికి 28 మందితో సమాచార కమిటీలు వేశాం. ఎలాంటి గుర్తింపు లేకపోయినా ఏళ్ళ తరబడి పార్టీ కోసం పని చేసిన నిజమైన జనసేనకులకే వీటిలో స్థానం కల్పించాం. వీరిలో ఒక ఆఫీసర్, రోజు కూలి, టీ కొట్టు నడిపే వ్యక్తి, గృహిణి ఉన్నారు. సమాచార సేకరణ కమిటీల్లో 700 మందిలో 600 మంది సాధకీలే. పార్టీ కోసం కష్టపడేవారిని వారే గుర్తించగలరనే అవకాశం ఇచ్చాం. ఇవి కేవలం సమాచార సేకరణ కమిటీలు కాదు. జనసేనలో 12 ఏళ్ళుగా కష్టపడుతున్న వారిని గుర్తించి సరైనచోట సరైన నాయకత్వ బాధ్యతలు అప్పగించే కార్యక్రమం ఇది.

రైతులపై వైసీపీ రౌడీ మూకల దాడి

- నాడు టీడీపీ కార్యాలయంపై దాడి చేసిన వారే - పూర్తి స్థాయి విచారణ చేస్తాం - హోం మంత్రి అనిత

అమరావతి: వైసీపీ నేతలకు అమరావతిలో పర్యటించే వైతిక అర్హత లేదని హోం మంత్రి పంగలపూడి అనిత అన్నారు. టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆమె విలేకరులతో మాట్లాడారు. 'వైసీపీ నాయకులు రాజధాని రైతులను పరామర్శించడానికి వెళ్ళారా? లేక రాజధానిలో రౌడీయజం చేయడానికి వెళ్ళారా? వైసీపీ నేతలు రాజధాని ప్రాంతానికి వెళ్ళితే సమస్య వస్తుందని పోలీసులు ముందస్తు సమాచారం ఇచ్చినా కచ్చింపు చర్యల కోసమే వారు ఆ ప్రాంతంలో పర్యటించారు. వైసీపీ నేతలు వెళ్ళిన పెనుమాకలో 90 శాతం రైతులు రాజధానికి భూములు ఇచ్చారు. రైతులపై రౌడీయజం చేయడానికి గుండాలను వెంటబెట్టుకుని వెళ్ళిన వైసీపీ నేతలు ఇప్పుడు రైతులే తప్పు చేసినట్లు మాట్లాడటం సరికాదు. వైసీపీ నేతల వెంట వెళ్ళిన వారిలో ఎంత మంది రౌడీపీటర్లు ఉన్నారో పోలీసుల వద్ద మొత్తం సమాచారం ఉంది. ఆనాడు టీడీపీ కార్యాలయంపై దాడి చేసిన రౌడీలే నేడు రాజధాని రైతులపై



దాడికి వచ్చారు. వారందరి విజవల్స్ మా దగ్గర ఉన్నాయి. అమరావతిలో పర్యటించింది వైసీపీ బృందమా? లేక వైసీపీ రౌడీ బృందమా? అన్నది నిగ్గు తేలుస్తాం. శనివారం జరిగిన ఘటన ముమ్మాటికీ అమరావతి రైతులపై రౌడీ మూకలు చేసిన దాడే. వైసీపీ అంటే కడుపు మంటతో ఉన్న అమరావతి రైతులే వైసీపీ నాయకులను అడ్డుకున్నారు. అక్కడ టీడీపీ కార్యకర్తలు ఎవ్వరూ లేరు. ప్రభుత్వం ఈ అంశాన్ని సీరియస్ గా తీసుకుంటుంది. పూర్తి స్థాయి విచారణ చేస్తుంది. వైసీపీ నేతలు ఇచ్చిన ఫిర్యాదుపైనే విచారణ చేస్తాం' అని అనిత ప్రకటించారు.

గూగుల్ కు వ్యతిరేకం కాదు

- పర్యావరణానికి హాని కలగకుండా ప్రత్యామ్నాయ చర్యలు తీసుకుంటాం - స్వామి వారి కోసం ఆలయ భూముల్లో చందనం చెట్ల పెంపకం

సింహాచలం: "విశాఖలో గూగుల్ ఏర్పాటు అనేది రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పారిశ్రామిక పాలసీ. దానికి మేము వ్యతిరేకం కాదు. మనం ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. డేలా సెంటర్ కు దేవస్థానం భూములు ఇవ్వడం వల్ల పర్యావరణానికి హాని కలగకుండా ప్రత్యామ్నాయ చర్యలు తీసుకుంటాం"... అని గోవా గవర్నర్, సింహాచలం దేవస్థానం అనుమతి కోసం దరఖాస్తు, పాలక మండలి చైర్మన్ పూసపాటి అశోక్ గజపతిరాజు పేర్కొన్నారు. ఆయన ఆధ్వర్యంలో కృష్ణాపురంలోని స్వనింహాచలంలో నూతన పాలక మండలి తొలి సమావేశం జరిగింది. ఈ ఓ జల్లేపల్లి వెంకటరావు ఆధ్వర్యంలో అధికారులు 43 అంశాలతో ఆణెండాను ప్రవేశపెట్టగా వాటిలో పదకొండంటిని ఏకగ్రీవంగా, మిగిలిన వాటిలో ఒకటి మినహా ఇతర అంశాలన్నింటినీ కొద్దిపాటి చర్చ అనంతరం ఆమోదించారు. సమావేశం అనంతరం చైర్మన్ అశోక్ గజపతిరాజు మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఇటీవల కొద్దికాలం దేవస్థానం సుప్రతిష్టలకే వెళ్ళిందని, దానిని అధిగమించి పూర్తిస్థాయి తీసుకువచ్చే దిశగా పనిచేస్తున్నట్లు చెప్పారు. పూర్వపు పాలక మండలితో పోలిస్తే ప్రస్తుత పాలక మండలి సభ్యులకు దైవభక్తి మొదలు ఉండని గుర్తించానని, వీలైతే ఆలయానికి భక్తి కు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు చిలు కలుగుతుందనే ఆశాభావం వ్యక్తంచేశారు. స్వామికి పైపూతగా ఉండే చందనం కోసం ముందుచూపుతో చందనం మొక్కలను దేవస్థానం భూమిలోనే పెంచాలని యోచిస్తున్నట్లు ఆయన



చెప్పారు. అదేవిధంగా ఇంద్ర సమస్యలను దృష్టిలో పెట్టుకుని దేవస్థానం అవసరాలకు ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను పూర్తిస్థాయిలో ప్రవేశపెట్టాలని యోచిస్తున్నామన్నారు. పాలక మండలిలో పలు అంశాలపై చర్చ పాలక మండలి సమావేశంలో కొందరు సభ్యులు కొన్ని అంశాలపై చర్చించారు. సేవలకు సంబంధించిన టిక్ టెట్టు ఆన్ లైన్ లోనే కాకుండా ఆఫ్ లైన్ లో కూడా విక్రయాలు జరిపేలా చూడాలని కోరారు. అదేవిధంగా తాటిపూడి జలాశయం నీటిని సింహగిరికి తీసుకువచ్చే అంశంపై మరింత లోతుగా చర్చ జరగాలని కోరారు. సింహగిరిపై ప్రసాద్ పథకం కింద నిర్మించిన మట్టివర్ష భవనాన్ని పూర్తిగా దైవిక కార్యక్రమాలకు మాత్రమే వినియోగించాలని కొందరు సూచించారు. అదేవిధంగా శ్రీనివాసగిరిలో నిర్మించిన నూతన కల్యాణ మండలం ధరలు నీధావరణ ప్రతికూలం అందుబాటులో ఉండే నిర్ణయించాలని కోరారు. జూలై 28, 29 తేదీల్లో జరగనున్న గిరి ప్రదక్షిణలో పాల్గొనే భక్తులు తమ సామగ్రి భద్రపరచుకునేందుకు ప్రత్యేకంగా లాకర్ రూమ్స్ ఏర్పాటుచేయాలని కోరారు.

అత్యుత్తమ వైద్య విధానాలను రాష్ట్ర ప్రజలకు అందిస్తాం

- ఆగస్టు 15 నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అమలు చేస్తాం - గిద్దలూరులో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

ఒంగోలు: ప్రపంచంలోని అత్యుత్తమ వైద్య విధానాలను రాష్ట్ర ప్రజలకు అందిస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. మార్కాపురం జిల్లా గిద్దలూరు మండలం కృష్ణంశెట్టిపల్లి పీహెచ్ సీలో సంజీవని వైద్య సేవలను ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభించారు. అనంతరం గిద్దలూరులో నిర్వహించిన ప్రజావేదిక సభలో ప్రసంగించారు. 'సంజీవని అనేది వేగవంతమైన ఉత్తమ వైద్య సేవలందించే సమగ్ర డిజిటల్ వేదిక. పీహెచ్ సీ నుంచి జిల్లా అనుపల్లి వరకు, ఆరోగ్య ఉప కేంద్రం నుంచి సూపర్ స్పెషాలిటీ అనుపల్లి వరకు అన్నింటినీ డిజిటలైజ్ చేసి, వైద్య విభాగాలన్నింటినీ ఒక ప్లాట్ ఫామ్ పైకి తెస్తాం. ఆగస్టు 15 నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంజీవని అమలు చేస్తాం. రాష్ట్ర వైద్యరంగంలో ఇదొక గేమ్ ఛేంజర్ అవుతుంది. వైద్య చికిత్స కోసం అనుపల్లికి వెళ్లి వేచి చూసే అవసరం ఉండదు. ఫోన్ లో అపాయింట్ మెంట్ తీసుకుంటే సరిపోతుంది. వర్చువల్ విధానంలో సూపర్ స్పెషాలిటీ సేవలు ఎక్కడి నుంచైనా అందుకోవచ్చు. సంజీవని కాస్త ద్వారా వైద్య సిబ్బంది పర్యవేక్షణ నిరంతరం ఉంటుంది. ఇందులో ఏజి డాక్టర్, ఫ్యామిలీ డాక్టర్ అందుబాటులో ఉంటారు' అని సీఎం తెలిపారు. అత్యుత్తమ వైద్యసేవల కల్పనే లక్ష్యంగా గత ఏడాది జూలైలో కుప్పంలో సంజీవని పథకానికి శ్రీకారం చుట్టామన్నారు. ప్రజల్లోనూ చైతన్యం, అలవాట్లలో మార్పు రావాలని, యోగా,



ధ్యానం, ప్రాణాయామం అలవాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. జంక్ ఫుడ్ కు అలవాటుపడొద్దని అన్నం మాత్రమే కాకుండా రాగులు, సజ్జలు, కొర్రలు వంటివి తినాలని చంద్రబాబు చెప్పారు. ఎరువులు వాడితే కొనేవారుండరు.. యూరియా కొరత ఉండటా కొందరు కావాలనే అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నారని చంద్రబాబు మండిపడ్డారు. యూరియా ఎక్కువ వాడితే పంట కొనేవారు ఉండరన్నారు. ఇటీవల గుంటూరు మిర్చిలో పురుగుల మందులు, ఎరువులు అధిక మోతాదులో ఉన్న కారణంగా మూడు కంటైనర్లు చైనా నుంచి వెనక్కి వచ్చాయని తెలిపారు. సేంద్రియ విధానంలో పండించిన పంట ఉత్పత్తులకు కొనుగోలుదారులు ప్రాధాన్యమిస్తున్నారన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రకృతి సాగును ప్రోత్సహిస్తున్నాని, ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేని విధంగా రాష్ట్రంలో 20 లక్షల మంది ప్రకృతి సేద్యం చేస్తున్నారని చెప్పారు.

సాంకేతికతకు సంస్కారం తోడైతేనే ప్రగతి

- మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్య నాయుడు పెదకాకాని: సాంకేతికతకు సంస్కారం తోడైతేనే ప్రగతి సాధ్యమని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్య నాయుడు అన్నారు. ఇష్టపడిన పనిని కష్టపడి పనిచేస్తే ఉత్తమ ఫలితాలు సాధ్యమని ఆయన పేర్కొన్నారు. గుంటూరు జిల్లా పెదకాకాని సమీపంలోని వాసిరెడ్డి వెంకటాద్రి ఇంటర్నేషనల్ టెక్నాలజీకల్ యూనివర్సిటీ (వీవీఐటీ)లో గ్రాడ్యుయేషన్ డే వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన 11 మంది విద్యార్థులకు బంగారు పతకాలు, ప్రశంసా పత్రాలతో పాటు 1345 మంది పట్టభద్రులకు డిగ్రీలను ప్రధానం చేశారు. వెంకయ్య నాయుడు మాట్లాడుతూ, తమను ఈ స్థాయికి తీసుకొచ్చిన తల్లిదండ్రులను, గురువులను విద్యార్థులు మరువకూడదని సూచించారు. తన అనుభవంలో తెలుసుకున్న విషయాలను ఇతరులకు తెలిపే ప్రయత్నం ఎల్లప్పుడూ చేస్తానని స్పష్టం చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ జి.రామకృష్ణ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, సాంకేతికతను మంచి



మార్గంలో వినియోగించాంటే నైతిక విలువలు ముఖ్యమని తెలిపారు. వీవీఐటీ యూనివర్సిటీ ప్రో చాన్సలర్ వాసిరెడ్డి విద్యాసాగర్ మాట్లాడుతూ, ఇతరులకు మంచి చేయడం ద్వారా ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవచ్చని చెప్పారు. తమ యూనివర్సిటీలో డిగ్రీ పూర్తి చేసిన విద్యార్థులు ప్రపంచంలోనికీ అడుగుపెడుతున్నారని, అక్కడ ఎదురయ్యే సవాళ్లను అధిగమించి విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు.

బాక్సైట్ తవ్వకాలకు వ్యతిరేకంగా జడ్పీ తీర్మానం

- జడ్పీ సమావేశంలో సభ్యుల బైరాయింపు - ప్రభుత్వ అనుమతితోనే బాక్సైట్ కోసం సర్వే - హైద్రో పవర్ ప్రాజెక్టు ఏర్పాటుపై ఆందోళన - బాక్సైట్ కోసం సర్వేలకు ఎటువంటి అనుమతి ఇవ్వలేదు - జేసీ శ్రీపాజు

విశాఖపట్నం: అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో బాక్సైట్ తవ్వకాల కోసం సర్వే చేపట్టడంపై జడ్పీటీసీ సభ్యులు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. జేసీ వీధిలోని జర్రెల పరిసరాల్లో కొందరు వ్యక్తులు చేపట్టిన సర్వేకు ప్రభుత్వం, అధికార యంత్రాంగం సహకరిస్తోందని ఆరోపిస్తూ జడ్పీ సమావేశంలో సభ్యులు ఆందోళనకు దిగుతూ చైర్మన్ పోడియం ముందు బయటించి నిరాదాని చేశారు. జడ్పీ చైర్మన్ జిల్లపల్లి సుభద్ర అధ్యక్షతన శనివారం సమావేశమందిరంలో జడ్పీ సర్వసభ్య సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ సుభద్ర సమావేశాన్ని ప్రారంభిస్తూ ప్రధానమైన పది శాఖలపై చర్చ ఉంటుందని ప్రకటించి తొలుత వ్యవసాయశాఖాధికారులను ఆహ్వానించారు. ఈ దశలో అంతరిగి జడ్పీటీసీ సభ్యుడు డి. గంగారాజు జోక్యం చేసుకుని ఏజెన్సీలో బాక్సైట్, హైద్రో పవర్ ప్రాజెక్టులకు సర్వేలు చేయడంపై అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. బాక్సైట్, హైద్రో పవర్ ప్రాజెక్టులకు వ్యతిరేకంగా తీర్మానం చేయాలని డిమాండ్ చేయడంతో చింతపల్లి, పెదబయలు జడ్పీటీసీ సభ్యులు పోతుల బాలయ్య, బొంజిబాబులు లేచి గంగారాజుకు సంఘీభావం తెలిపారు. వెంటనే ముగ్గురు కలిసి చైర్మన్ పోడియం ముందు బయటించారు. వారికి జడ్పీటీసీ సభ్యులంతా మద్దతుగా వచ్చారు. బాక్సైట్ తవ్వకాలకు సంబంధించి సర్వేలు నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ దశలో చైర్మన్ సుభద్ర జోక్యం చేసుకుని పాడేరు ఎమ్మెల్యేతో కలిసి పాడేరు ఐటీడీపీ పీహెచ్ కలిసినప్పుడు బాక్సైట్ తవ్వకాల సర్వేలు ఎటువంటి అనుమతి ఇవ్వలేదని స్పష్టం చేశారు, అయితే కలెక్టర్ అనుమతితోనే సర్వే చేస్తున్నామని సంబంధిత వ్యక్తులు చెబుతున్నారని, ఈ వ్యవహారంలో మొత్తంగా అనుమానంగా ఉందన్నారు. అనుమతి లేకుండా జర్రెల పరిసరాల్లో మట్టి సమూహాలు ఎందుకు తీసుకున్నారని ప్రశ్నించారు. దీనిపై జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమణి శ్రీపాజు స్పందిస్తూ బాక్సైట్ తవ్వకాలకు సంబంధించి ఎలాంటి కార్యకలాపాలు జరగడం లేదని స్పష్టంచేశారు. దీనికి సంబంధించి



ప్రభుత్వం ఎటువంటి జీవోలు విడుదల చేయలేదని, సర్వేలకు కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్ పేరుతో ఎటువంటి అనుమతులు ఇవ్వలేదని చెప్పారు. గత నాలుగేళ్లగా ఎటువంటి కార్యకలాపాలు జరగడం లేదన్నారు. ఎటువంటి సర్వేలు చేయడానికి వీలులేదని, ఈ మేరకు ఎస్పీకి సూచనలు చేశామన్నారు. ప్రస్తుతం ఎస్పీ విచారణ చేస్తున్నారని తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన జీవీఎస్ కూడా సర్వే చేయరాదని సదరు అధికారులకు చెప్పామన్నారు. ప్రజలు తప్పుగా అర్థం చేసుకోకుండా ఉండేందుకు ఇక నుంచి ప్రైవేటు వ్యక్తులు ఎలాంటి సర్వేలు చేసినా జిల్లా యంత్రాంగం నుంచి ముందస్తు అనుమతి తీసుకోవాలని ఆదేశించామన్నారు. మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణ మూర్తి మాట్లాడుతూ బాక్సైట్ తవ్వకాలకు వ్యతిరేకంగా టీడీపీ పాదయాత్ర చేసిందని, 2016లో తవ్వకాల కోసం ఇచ్చిన జీవోలను చంద్రబాబునాయుడు రద్దు చేశారని గుర్తు చేశారు. ఇప్పుడు కూడా ఎటువంటి జీవోలు ఇవ్వలేదని, ఒకవేళ ఉంటే చూపించాలని పేర్కొంటూ తవ్వకాలకు వ్యతిరేకంగా జడ్పీ సమావేశంలో తీర్మానం చేద్దామన్నారు. అంతేగాని తప్పుగా అర్థం చేసుకుని ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించొద్దన్నారు. గిరిజన సలహా మండలి సమావేశంలో బాక్సైట్ తవ్వకాలకు చర్చ జరగలేదన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏజెన్సీలో బాక్సైట్ తవ్వకాలు చేపట్టరాదని జడ్పీ తీర్మానం చేసింది. అనంతరం అసంతరిగిలో హైద్రో పవర్ ప్రాజెక్టుపై సర్వేలు నిలుపుదల చేయాలని కోరగా అరకు ఎమ్మెల్యే మత్తయ్యలింగం తదితరులు చేసిన ప్రసావనకు జేసీ స్పందిస్తూ సర్వేలు చేయాలంటే గ్రామ పంచాయతీ తీర్మానం ఉండాలని పేర్కొంటూ భూముల రీసర్వే తప్ప ఇతర సర్వేలకు అనుమతి ఉండాలన్నారు. సర్వేలకు అనుమతిలేదని ప్రతి గ్రామం బయట బోర్డులు పెట్టామన్నారు.

సంపాదకీయం

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సమన్వయంతో చర్యలు తీసుకోవాలి

భారతదేశంలో మూత్రపిండాల వ్యాధి చాప కింద నీరులా విస్తరిస్తోంది. సాధారణంగా ఇది చివరి దశలో బయటపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుంటే ముందుగానే నిర్ధారించుకోవచ్చు. అయితే, ఇది తెలియక ఎందరో బాధితులు ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా తెలంగాణలో ఈ వ్యాధి సంబంధిత కేసులు, మరణాలు ఎక్కువగా ఉండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. శరీరంలోని విషతుల్య వ్యర్థాలను తొలగించి, రక్తాన్ని శుభ్రపరిచే ముఖ్యమైన అవయవాలు మూత్రపిండాలు. మారుతున్న ఆహార అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా వీటి పనితీరు దెబ్బతింటోంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం ప్రపంచంలోని కిడ్నీ బాధితుల సంఖ్యలో భారత్ రెండో స్థానంలో ఉంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 85కోట్ల మంది బాధితులున్నారు. భారత్లో సుమారు 13.8కోట్ల మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. వీరిలో చాలామందికి సమస్య ముదిరే వరకు ఈ విషయం తెలియదు. ప్రతి సంవత్సరం రెండు లక్షల కంటే ఎక్కువమందికి కొత్తగా కిడ్నీ అవసరమవుతోంది. కానీ, ఆ డిమాండ్లో మూడు శాతం మాత్రమే తీరుతోంది. గతంలో కేవలం వృద్ధుల్లోనే కనిపించిన ఈ సమస్య ఇప్పుడు 30 ఏళ్లలోపు యువతలో కూడా సర్వసాధారణంగా మారుతోంది. భారత్ వైద్య పరిశోధన మండలి నివేదిక ప్రకారం- దేశంలో సగటున 3.2శాతం మంది మూత్రపిండాల వ్యాధి బారిన పడుతుంటే, తెలంగాణలో మాత్రం ఈ సగటు 7.4 శాతంగా ఉంది. ఇక్కడ ప్రతి 14 మందిలో ఒక్కరు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. దిల్లీలోని ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ లివర్ అండ్ బిలియరీ సైన్సెస్ అధ్యయనం ప్రకారం... 2023లో తెలంగాణలో ప్రతి లక్ష మందికి 242 కేసులు నమోదైతే, దాదాపు 20 మంది దాకా మరణించారు. ఈ మరణాలు దేశంలోనే అత్యధికం. కొన్ని ఇతర రాష్ట్రాల్లో కేసులు ఎక్కువగా ఉన్నా, మరణాల రేటు మాత్రం తక్కువగా ఉంటోంది. కిడ్నీ వ్యాధి నిశ్చలంగా మృత్యుఘంటికలు మోగిస్తోంది. ఎందుకంటే మూత్రపిండాల 70-80 శాతం పాదయ్యే వరకు ఎటువంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు కనిపించవు. నొప్పి నివారణ మందులు ఎక్కువగా వాడటం, కలుషిత నీరు, ఫిట్నెస్ కోసం క్రియేటిన్, ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లను అధికంగా తీసుకోవడం వంటివి ఈ వ్యాధికి దారితీస్తున్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మధుమేహం, రక్తపోటు వంటివి కూడా ప్రమాద తీవ్రతను పెంచుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో వ్యాధి ప్రబలడానికి గల కారణాలపై ముమ్మర పరిశోధనలు జరగాలి. తదనుగుణంగా నివారణ చర్యలు చేపట్టాలి. ప్రజలు కూడా క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడంతో పాటు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. పొగ తాగడం కిడ్నీ జబ్బుకు కారణమే కాదు, వ్యాధి త్వరగా ముదిరేలా చేస్తుంది. పొగాకు ఉత్పత్తులు, మాదక ద్రవ్యాలు కూడా చాలా నష్టం కలిగిస్తాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక ప్రకారం నికరాగువా, కొస్టారిక, శ్రీలంక తర్వాతి స్థానంలో శ్రీకాకుళం జిల్లాలోని ఉద్ధానం ప్రాంతంలో కిడ్నీ బాధితులు అధికంగా ఉన్నారు. ఇక్కడి ఆరు మండలాల్లో వేలమందిని మూత్రపిండాల వ్యాధులు పీడిస్తున్నాయి. అధికారుల లెక్కల ప్రకారమే దాదాపు 35 వేల మంది బాధితులు ఉన్నారు. ఇదే జిల్లాలోని ఇతర ప్రాంతాలకూ ఈ వ్యాధి ప్రబలతోంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రతి రోగిపై ఏడాదికి రూ.86 వేల వరకు ఖర్చు చేస్తోంది. ఏపీలో దాదాపు 21,504 మంది, తెలంగాణలో 15వేల మందికి పైగా కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉచిత డయాలిసిస్ సేవలు పొందుతున్నారు. ఉద్ధానంలో కిడ్నీ వ్యాధుల మూలాలపై పరిశోధన చేసేందుకు ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్(ఐసీఎంఆర్) ఇటీవల ఆమోదం తెలిపింది. మూడేళ్ల కాల వ్యవధిలో ఈ పరిశోధన పూర్తికానుంది. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అవయవ మార్పిడి కార్యక్రమం ద్వారా కిడ్నీ దానాలు, మార్పిడిని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. డయాలిసిస్, కిడ్నీ మార్పిడి వంటి చికిత్సలు ఖరీదైనవి కావడంతో కొంతమంది వైద్యానికి ముందుకు రావడం లేదు. సామాన్యులకు ఇవి ఆర్థిక, దూరాభారాలుగా మారుతున్నాయి. కుటుంబంలో ఎవరికైనా మూత్రపిండాల వ్యాధి ఉంటే ఆ కుటుంబ సభ్యులందరికీ, మధుమేహం, రక్తపోటు ఉన్నవారికి క్రమం తప్పకుండా స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించాలి. వ్యాధి నిర్ధారణ అయితే డయాలిసిస్ చేయించాలి. సమీప ప్రాంతాల్లోనే రక్తశుద్ధి కేంద్రాలు నెలకొల్పాలి. వారిలో డైర్యం నింపాలి. కొంతమంది పేదల అసహాయతను అడ్డుపెట్టుకుని కిడ్నీదానాల పేరిట అక్రమ రవాణా చేస్తూ మోసాలకు పాల్పడుతున్నారు. వీరివల్ల కఠినంగా వ్యవహరించాల్సిన అవసరం ఉంది. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులు, పరిశోధనా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలి. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సమన్వయంతో మూత్రపిండాల వ్యాధి వ్యాప్తికి అడ్డుకట్ట వేసేందుకు, బాధితులకు సాయం చేసేందుకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి.

రాష్ట్రపతి విశాఖ పర్యటనకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు

- పోలీసు కమిషనర్ తో కలిసి పర్యటన ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం: ఈ నెల 30న భారత రాష్ట్రపతి విశాఖపట్నంలో పర్యటిస్తున్న నేపథ్యంలో భద్రతా, ప్రోటోకాల్ ఏర్పాట్లను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్, నగర పోలీసు కమిషనర్ శంఖభద్ర బాగ్గీ శనివారం సంయుక్తంగా పరిశీలించారు. రాష్ట్రపతి రానున్న ఐఎన్ఎస్ డేగాతో పాటు పర్యటనలో భాగంగా సందర్శించనున్న ప్రాంతాలు, ప్రయాణ మార్గాలు, సోపానాల్లో లోని సభా వేదికల వద్ద అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీలు నిర్వహించారు. భద్రతా ఏర్పాట్లు, ట్రాఫిక్ నిర్వహణ, పారిశుధ్యం, విద్యుత్, తాగునీరు, వైద్య సేవలు, అత్యవసర స్పందన బృందాల సిద్ధతపై సంబంధిత శాఖల అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. అన్ని శాఖలు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేసి ఎలాంటి లోపాలకు తావులేకుండా ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. సందర్శించే ప్రతి ప్రదేశంలో ప్రోటోకాల్ నిబంధనలు కచ్చితంగా పాటించాలని, సందర్భాలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చూడాలని సూచించారు. రాష్ట్రపతి భద్రతకు సంబంధించి అన్ని స్థాయిల్లో కట్టుదిట్టమైన చర్యలు



చేపట్టామని, ట్రాఫిక్ మన్నింపులు, భద్రతా సిబ్బంది మోహరింపు, తనిఖీలు, కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు నగర పోలీసు కమిషనర్ శంఖభద్ర బాగ్గీ చెప్పారు. ఈ పరిశీలనలో డి.పీ.ఎం. మేరీ ప్రశాంతి, మణికంఠ, ఆర్.వి.ఎం.ఎ. దిలీప్ చక్రవర్తి, సంగీత్ మాధుర్, అదనపు ఎస్.ఐ., జి.పి.ఎం.సి, ఆర్ అండ్ బీ. బి. దివ్యత్, వైద్య, అగ్నిమాపక, రెవెన్యూ తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

?అసకాపల్లి, చైతన్యవారణి: ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా మొక్కలు నాటి, భూగర్భ జలాలను, పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవాలని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ ధ్యేయంగా "హరిత హారం" కార్యక్రమంలో భాగంగా అసకాపల్లి వై- జంక్షన్ వద్ద సింహాద్రి సూపర్ థర్మల్ పవర్ ప్రాజెక్ట్ పరిధిలో సెంట్రల్ ఇండస్ట్రియల్ సెక్యూరిటీ ఫోర్స్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో సిఐఎస్ఎఫ్ అధికారులు, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పబ్లిక్ లతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ "ప్రతి మొక్క - మన భవిష్యత్తు" అనే నినాదంతో మొక్కలను నాటారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ



శౌర్య మాన్ పబ్లిక్, మున్సిపల్ జోనల్ కమిషనర్, జిల్లా అధికారులు, సిఐఎస్ఎఫ్ అధికారులు, జవాబు మరియు ఎన్.టి.పి.సి ప్రతినిధులు, సిబ్బంది అందరూ కలిసి స్వయంగా గుంతలు తవ్వి వివిధ రకాల మేలుజాతి మొక్కలను నాటారు.

పారిశ్రామిక ప్రాంతాలలో కాలుష్య నివారణకు, పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవడానికి పచ్చదనం ఎంతో అవసరమని, పర్యావరణ పరిరక్షణ ధ్యేయంగా, భవిష్యత్తు తరాలకు పచ్చని వాతావరణాన్ని అందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలన్నారు. దేశ సంపద మరియు పరిశ్రమల భద్రతతో పాటు ప్రకృతిని కాపాడుకోవడం కూడా ఒక సామాజిక బాధ్యత అన్నారు. ప్రకృతి సమతుల్యతను కాపాడటంలో మొక్కల పాత్ర ఎంతో కీలకమని, పర్యావరణాన్ని రక్షించడానికి ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతుగా మొక్కలు నాటాలని, భావితరాలకు స్పష్టమైన గాలిని, పచ్చని పరిసరాలను అందించడం తమ అందరి కర్తవ్యమని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతగా మొక్కలను నాటి పర్యావరణాన్ని రక్షించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్



వుడా కోలనీ శివాలయ ధర్మకర్తల ప్రమాణస్వీకారం



- చైర్మన్ గా యర్రా నాగేశ్వరరావు

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక 73వ వార్డు వుడా కోలనీ శ్రీ విశాలాక్షి విశ్వేశ్వర పంచాయతనం ఆలయం నూతన ధర్మ కర్తల కమిటీ చైర్మన్ గా యర్రా నాగేశ్వరరావు (బ్రస్మీలుగా బిజేపి నాయకులు మారిశెట్టి వెంకటరమణ మరో ఎనిమిది మంది ధర్మకర్తలు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ముఖ్య అతిథిగా టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మరియు గాజువాక శాసనసభ్యులు పల్లె శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు. దేవదాయశాఖ అధికారులు పద్మావతి అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా శాసనసభ్యులు పల్లె



శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ కుటుంబ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తరువాత ఎన్నికల్లో కష్టపడి పనిచేసిన మూడు పార్టీల వారిని గుర్తించి నామినేటెడ్ పదవులు ఇచ్చి వారికి సమచిత స్థానం కల్పించడం జరిగిందని అన్నారు. హైందవ ధర్మాన్ని గౌరవించి ఆలయ అభివృద్ధికి పాటుపడాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో జనసేన ఇంచార్జ్ డి.సి.బి. చైర్మన్ కోన తారారావు, బిజేపి కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు (కేఎన్ఆర్), టిడిపి సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాసరావు, రాజాన రామారావు, సిరసపల్లి సూకరాజు, బొళ్ళ దిలీప్, బాలునాయుడు, కరణం కనకారావు, కర్ర నాగేశ్వరరావు, శ్రీను, కృష్ణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాలీబాల్ లో విజయం సాధించిన క్రీడాకారుడు చరణ్ కి ప్రైజ్ మనీ



-ఎన్ జి ఎఫ్ ఐ ఆర్ డ్యూలో ఇంటర్నేషనల్ వరల్డ్ ఛాంపియన్ షిప్ వాలీబాల్ క్రీడా లో ప్రతిభ చాటిన చరణ్ -మరి ఎన్సీ విజయాల సాధించాలని స్థానిక ప్రజల ఆకాంక్ష

గాజువాక, చైతన్యవారణి: వాలీబాల్ లో చైనా దేశంలో గత సంవత్సరం డిసెంబర్ 2025 లో అందరి 15 బాయ్స్ వాలీబాల్ గేమ్ వరల్డ్ సూల్ గేమ్స్ లో పాల్గొని (ఐ ఎన్ ఎఫ్)లో కాంశ్య పతకం సాధించిన ఇండియా టీం కు కాష్ ప్రైజ్ మనీ ప్రకటించిన ఎన్ జి ఎఫ్ ఐ (సూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా) మొదటిసారిగా ఎన్ జి ఎఫ్ ఐ ఇండియా టీం కు కాష్ ప్రైజ్ గా 17,00,000 లక్షలు ప్రకటించింది. ఈ ప్రైజ్ మనీ ని ఈనెల 26 వ తేదీ న్యూ ఢిల్లీ వేదికగా గెలిచిన ఇండియా టీం ఫ్లేయర్స్ కు కోచ్ లకు ఒక్కొక్కరికి లక్ష రూపాయలు చొప్పున అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఇంటర్నేషనల్ సూల్ సోఫ్ట్ ఫెడరేషన్



ప్రెసిడెంట్ దీపక్ కుమార్, ఐ ఎన్ ఎఫ్ ఐ ఎక్స్ క్యూటివ్ డైరెక్టర్, ఎన్ జి ఎఫ్ ఐ ప్రెసిడెంట్, ఎక్స్ క్యూటివ్ కమిటీ మెంబర్స్ మిగతా టీం మెంబర్స్ పాల్గొన్నారు. ఈ వాలీబాల్ టీం లో మన ఆంధ్రా కుర్రాడు అట్లాడ చరణ్ టీం కెప్టెన్ గా ఉండి టీం కు కాంశ్య పతకం సాధించాడు, అలాగే రెండవ సారి అందరి 18 వరల్డ్ ఛాంపియన్ షిప్ వాలీబాల్ టీం కి సెలెక్ట్ అయ్యి వచ్చే జులై 1 వ తేదీ నుంచి 10 వ తేదీ వరకు చైనా లో జరిగే వరల్డ్ ఛాంపియన్ షిప్ గేమ్స్ లో పాల్గొంటాడు. అట్లాడ చరణ్ భవిష్యత్తులో ఎన్సీ విజయాల సాధించాలని ప్రజలంతా కోరుకుంటున్నారు. ప్రస్తుతం చరణ్ అత్యుత్సాహం సాధి అకాడమీ పోర్ట్ స్టేడియంలో శిక్షణ పొందుతూ కోచ్ సత్యనారాయణ శిక్షణతో పాటు వాలీబాల్ లో అవసరమైన మెకు కువలు నేర్చుకుంటూ ప్రతిభ కనబరిస్తున్నారు.

కచ్చితమైన ఓటర్ల జాబితా రూపకల్పనకు పార్టీల సహకారం అవసరం



- సర్ ప్రక్రియపై రాజకీయ పార్టీలతో సమీక్ష

నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: స్వచ్ఛమైన, కచ్చితమైన ఓటర్ల జాబితా రూపొందించేందుకు అన్ని రాజకీయ పార్టీలు సంపూర్ణ సహకారం అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ కోరారు. ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియపై రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో శనివారం కలెక్టర్ టోలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. భారత్ ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమంలో ఇప్పటికే ఓటర్ల జాబితాలో పేరు ఉన్న ప్రతి ఓటరు తప్పనిసరిగా ఎన్యూమరేషన్ ఫారం నింపి సమర్పించాలని సూచించారు. ఫారం సమర్పించని వారి పేర్లు జూలై 21, 2026న ప్రచురించే డ్రాఫ్ట్ ఓటర్ల జాబితాలో ఉండకపోవచ్చని తెలిపారు. ఇప్పటికే ఓటర్ల జాబితాలో పేరు ఉన్నవారు సాధారణంగా అదనపు ప్రువీకరణ పత్రాలు సమర్పించాల్సిన అవసరం లేదని, ఫారంపై సంతకం చేసి తాజా ఫోటో జతచేస్తే సరిపోతుందని చెప్పారు. 2002 ఓటర్ల జాబితాలో తమ పేరు లేదా తల్లిదండ్రులు, తాతలు, అమ్మమ్మలు లేదా నానమ్మలు వివరాలు ఉంటే వాటిని ఎన్యూమరేషన్ ఫారంలో సమారు చేయాలని సూచించారు. కొత్తగా ఓటరుగా సమారు



చేసుకునే వారు జనన తేదీ ఆధారంగా జనన ధ్రువీకరణ పత్రం, పాస్పోర్ట్, విద్యా ధ్రువీకరణ పత్రం, శాశ్వత నివాస ధ్రువీకరణ పత్రం, కుల ధ్రువీకరణ పత్రం తదితర నిర్దేశిత పత్రాలు సమర్పించాల్సి ఉంటుందన్నారు. ఆధార్ కార్డు కేవలం గుర్తింపు పత్రం మాత్రమేనని, అది పౌరసత్వం లేదా జన్మస్థలానికి రుజువు కాదని స్పష్టం చేశారు. డ్రాఫ్ట్ ఓటర్ల జాబితా ప్రచురణ అనంతరం జూలై 21 నుంచి ఆగస్టు 20 వరకు కైయమ్మ, అభ్యంతరాల స్వీకరణ జరుగుతుందన్నారు. ఇదే సమయంలో కొత్త ఓటర్ల నిమోదన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. భారత్ ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమంలో ఇప్పటికే ఓటర్ల జాబితాలో పేరు ఉన్న ప్రతి ఓటరు తప్పనిసరిగా ఎన్యూమరేషన్ ఫారం నింపి సమర్పించాలని సూచించారు. ఫారం సమర్పించని వారి పేర్లు జూలై 21, 2026న ప్రచురించే డ్రాఫ్ట్ ఓటర్ల జాబితాలో ఉండకపోవచ్చని తెలిపారు. ఇప్పటికే ఓటర్ల జాబితాలో పేరు ఉన్నవారు సాధారణంగా అదనపు ప్రువీకరణ పత్రాలు సమర్పించాల్సిన అవసరం లేదని, ఫారంపై సంతకం చేసి తాజా ఫోటో జతచేస్తే సరిపోతుందని చెప్పారు. 2002 ఓటర్ల జాబితాలో తమ పేరు లేదా తల్లిదండ్రులు, తాతలు, అమ్మమ్మలు లేదా నానమ్మలు వివరాలు ఉంటే వాటిని ఎన్యూమరేషన్ ఫారంలో సమారు చేయాలని సూచించారు. కొత్తగా ఓటరుగా సమారు

మెగా జాబ్ మేళా ఏర్పాటు పరిశీలించిన గంటా

మధురవాడ: ఈనెల 30 న పీఎం పాలెం సాంకేతిక ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో జరగనున్న భీమిలి మెగా జాబ్ మేళా - 2026 ఏర్పాట్లను క్షేత్ర స్థాయిలో ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు శనివారం పరిశీలించారు. ఏ కేటగిరీలో ఎన్ని కంపెనీలు హాజరవుతున్నాయి.. ఎన్ని ఉద్యోగాలు ఏ హోదాల్లో భర్తీ చేయనున్నారనేది ఆరా తీశారు. అధికారులకు అప్పగించిన బాధ్యతల వివరాలు తెలుసుకున్నారు. గూగుల్ ఫారం, నైపుణ్యం పోర్టల్ ద్వారా ఇప్పటికే 1,500 మంది పేర్లు సమారు చేసుకున్నారు.. 5 వేలకు పైగా ఉద్యోగార్థులు మేళాలో పాల్గొంటారని అంచనా వేస్తున్నామని గంటా ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. భీమిలి నియోజకవర్గం పరిధిలో అనేక ఐటీ, టూరిజం ప్రాజెక్టులు, స్టార్ హోటళ్లు, రిసార్ట్స్ రానున్న నేపథ్యంలో యువత ఉద్యోగావకాశాలపై భారీ అంచనాలతో ఉన్నారు తెలిపారు. 80 కి పైగా పేరొందిన కంపెనీలు ఈ జాబ్ మేళాలో పాల్గొంటున్నాయని వెల్లడించారు. యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు చూపిస్తామని ప్రకటించిన కూటమి ప్రభుత్వం దానికి కట్టుబడి ఉందని, అందులో భాగంగానే భారీ జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నామని యువ నాయకుడు గంటా రవీంద్ర చెప్పారు. వైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ



అధికారి గోవిందరావు, డేటా ప్రో జిఎం కిషోర్, యంగ్ ఇండియన్ ప్రతినిధి ఇక్ష్వాక్, సాంకేతిక ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ ఈడీ ఎన్.రామారావు, ఏఓ నాగేశ్వరరావు, అకడమిక్ డైరెక్టర్ శివప్రసాద్, ట్రైనింగ్ అండ్ ప్లేస్మెంట్ అధికారులు కృష్ణకుమార్, సుందరం, టిడిపి నాయకులు చిక్కా విజయ్ బాబు, గర్ గుర్నాధ్, లోడగల జానకిరామ్, నాగతి సత్యనారాయణ, కాసూరు అమృతరావు, యార్లగడ్డ జీవన్ కుమార్, గర్ సదానంద తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫ్లెక్షన్ 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 ఎంటంటే గొంతు ఇన్ఫ్లెక్షన్. ఇక మీరు కూడా గొంతు ఇన్ఫ్లెక్షన్తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటే ఇప్పుడు చెప్పే హెల్త్ రెమెడీలు సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు.



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

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

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



ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోసిస్ సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజుకి రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది కానీ అతిగా తాగితే మాత్రం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలని కూడా ఖచ్చితంగా ఎదుర్కోవాలి 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 డైనిమిక్ 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 పోషకలేమి సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే బ్రొమిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషకలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా (వెగ్నెస్) టైమ్ 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 సిల్వ్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమస్యలతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమస్యలను వంటివి అన్యమైనట్లు 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 వారు తాగుతారు. 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, కెరెటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు. అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరుచూ నీరసం, నిరుత్సాహం, అలసట, బాడీ పెయిన్స్, అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల, ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్, పిక్నోజేన్ 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 కెరెటినాయిడ్స్ 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 సుస్వ 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 సుస్వప్న అంతా అంతా అంతా తగ్గుతుంది. 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. భార్యభర్తల 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 తెరవెనుకే 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 భార్యభర్తల ఒకరికొకరు సహాయం చేస్తే సమస్యలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధ్యతలు పంచుకోవడం, గౌరవంతో మాట్లాడుకోవడం, ప్రేమకు సమయం ఇవ్వడం చాలా అవసరం. చిన్న చిన్న పనులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడం కూడా సంబంధాన్ని బలపరుస్తుంది. ఈ సులభమైన మార్గాలు అనుసరిస్తే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత కూడా మీ ప్రేమ పెరిగి.. మీ కుటుంబం మరింత సంతోషంగా ఉంటుంది.

జీలకర్ర చేసే మ్యాజిక్ వేరు!

మనం ఏ కర్ర వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లే ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్ర చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంటుంది. ప్రతి రోజూ దీనిని మనం మన డైట్ లో చేర్చుకోవడం వలన అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి బయటపడతాం అనడంలో సందేహం లేదు అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు ఎందుకంటే జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ 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 మెడిసిన్ 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, ల్యాప్టాప్ 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 దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావచ్చు. వీటి వల్ల కంటి సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ నారంద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి వాపికలో ఏదైనా అడ్డంకి ఉంటే... కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారుతుంది. దీనితో పాటు



కనురెప్పలలో ఏదైనా సమస్య ఉన్నా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంది. కనురెప్పలు బయటికి లేదా లోపలికి తిరగడం వల్ల కూడా ఇది జరుగుతుంది. దీనితో పాటు బెల్ ప్యాన్ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. బెల్ ప్యాన్ ఒక నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. దీనిలో ముఖ కండరాలు ప్రభావితమవుతాయి. దీని కారణంగా కళ్ళు మూసుకోవడం లేదా కనురెప్పలు సరిగ్గా మూయకపోవడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ఈ కారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారతాయి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ సరోద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఇంటి చిట్టాలను పాటించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆప్త 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. పైబెర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. పైబెర్ 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, బట్టల 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, బట్టల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కెర 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 అమృదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల అమృదం నూనె



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

ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ా, విటమిన్ జ, బెర్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జ ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్షణ 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 క్రిమలను 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 పోషకాల రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్మూలించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇది హైపోగ్లైసెమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్ ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. మీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొండరిలో అలర్జిక్ కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అలర్జిక్ వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మంచి హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ముగ్గురూ కారణాలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జిక్ కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టణోయే 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 చేస్తుందిని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్లు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటినప్పుడు అది మీ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మడమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఊపనివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బూట్లకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్థో సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్లో తగినంత షైప్లివిలిటీ 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 భరించేస్తుంది. 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 వదులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మరుసటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక లయలోకి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు మర్చిపోతాం. నిస్వార శ్వాసలు మీ కండరాలను బిగుతుగా చేస్తాయి. ఇది మీ కీళ్ల కదలికను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చుకుని, మీ నోటి ద్వారా గాలి పీల్చడానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి.. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తాయి.. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటకాలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమెటరీ, గుండె-రక్తణ లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక కాదు.. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, గుండెపోతకు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్షికోత్సవం లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున మీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అస్సలు తినొద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహికా స్పిండ్లర్ కండరాన్ని నడబించి, కడుపులో



అప్పుం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, వికారం వంటి ++బ=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్ అనే కారోటెనోయిడ్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అల్లెర్జి ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్సిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లెర్జి ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, 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 క్రాంత ఆనారోగ్యాలు వస్తున్నాయి. 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 అలాంటి ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలూ కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గతా కారణం సూచించే అనే నాడీపై ఒత్తిడి పెరగడమే. అంతేకాకుండా మణికట్టు నరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉండడం లేనే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విటమిన్ల సమ్మేళనంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విటమిన్ ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విటమిన్ ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో దీ12,



దీ6 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూలన చేసే 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 మాంసాహారపుతూ 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. సమతుల 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 భాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కొంతమంది కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త స్రవణం కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజూ 8 గంటలు నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిట్లో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమిట్లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమిట్లో 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. చిరుతిట్టు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆటోమేటిక్గా 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 పదార్థాల కల్తీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్తీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజూ వచ్చే కూరల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్గా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం 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 ఎండుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టుణ్ణో నగరాల్లో ఇలా



ఎండుమిర్చిని 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 చల్లటి పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీంతో ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే వచ్చిమిర్చి కంటే ఎర్ర కారం వల్ల ఎక్కువగా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు.

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (హైపోథైరాయిడిజం) బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే గాయిట్రోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణశయంతరం (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 రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్ తింటే అల్లెర్జి వచ్చిస్తుంది. ఇది దురద, గాపు, 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 పైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బార్లీ నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గుండెల్లో మంట, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మూత్రపిండాల పనితీరుకు కూడా సహాయపడుతుంది. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి హానికరమైన పదార్థాలు



బయటకు వెళ్లిపోతాయి. శరీరం నిర్దిష్టకరణను సులభతరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ నీరు కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్లు, రాళ్ళు వంటి సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. బార్లీ నీరు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం 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 కణతి (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 చాలా బ్రెస్ట్ లో నొప్పి 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. దానిమృత్యో పాటిఫెనాల్స్ 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 క్షణికోసం 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 సహాయపడుతాయి. 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 యాంగ్స్ట్రీ 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 వస్తువున్నీ 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 వారికా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిప్రెస్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్క్యూటివ్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంగ్స్ట్రీ 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 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, 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 చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్లాట్ లు నియంత్రించే ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా



పోరాడుతుంది కాలే. సల్ఫోరాఫేన్ అనే కౌంపోండ్ ఉంటుంది కాబట్టి క్యాన్సర్ కణాలను ఏర్పడకుండా చూస్తుంది. ఇండోల్-3-కార్బినోల్ 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

పదో తరగతి పరీక్షల్లో ఉత్తమ ప్రతిభకు పురస్కారాలు

విశాఖపట్నం: ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలో జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలల్లో చదివి ఇటీవల జరిగిన పదో తరగతి పరీక్షల్లో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన 11 మంది విద్యార్థులకు పురస్కారాలు అందజేసి, ఘనంగా సన్మానించారు. జెడ్పీ సమావేశం మందిరంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖ జిల్లాకు చెందిన సేనాపతి పునీత్ కుమార్(592), ఇమంది దేవిక (592), వంగపండు శివసాయి అతిథి(591), అనకాపల్లి జిల్లాకు చెందిన ఆదారి ప్రణతి(593), తనకాల ఉషా(592), కనిగిరి హరిణి(591), అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాకు చెందిన పరుబుడి దేవి(593), పెరుశెట్టి ఊర్విశి(515), కె.కీర్తన(505) పురస్కారాలు అందుకున్నారు. ఈ సమావేశంలో జెడ్పీ చైర్మన్ నుభద్ర, అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ విజయకుష్ణన్, విశాఖ, అల్లూరి జిల్లా విద్యార్థి, శ్రీపూజ, జెడ్పీ సీఈవో నారాయణమూర్తి, ఎమ్మెల్యేలు మళ్ళులింగం, బండారు,



డిప్యూటీ సీఈవో రాజ్ కుమార్, ఎంపీపీలు, జెడ్పీటీసీ సభ్యులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నేర విచారణలో ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ పాఠశాల కీలకం

నెల్లిమర్ల: నేరస్థులకు సరైన శిక్షలు పడాలంటే పోలీసులు బలమైన సాక్ష్యాలను సేకరించాలి. దీనిలో క్లౌస్ టీం, ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ నిపుణుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్ అన్నారు. స్థానిక సెంచూరియన్ విశ్వవిద్యాలయం లో 'నేర విచారణలో ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ పాఠశాల' అనే అం శంపై పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్లకు ఒకరోజు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఎస్పీ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం సైబర్ నేరాలు రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్నాయని... వాటికి సాక్ష్యాలు సేకరించడం తలకు మించిన భారంగా మారిందన్నారు. త్వరలో విశాఖలో స్టేట్ ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ (ఎఫ్ఎస్-ఎల్) ల్యాబ్ ఏర్పాటు కానుందని ఎస్పీ వెల్లడించారు. శ్రీకాళ శం గానీ విజయనగరంలో గానీ మరో ల్యాబ్ ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరనున్నట్లు తెలిపారు. వీసీ ప్రశాంతుకుమార్ మహాంతి మాట్లాడుతూ ప్రజల సైబర్ నేరాలపై అవగాహన కల్పించడంలో విశ్వవిద్యాలయం తోడ్పడగలదన్నారు. ఈ



కార్యక్రమంలో ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ డీన్ ప్రొఫెసర్ కేపీ రవికుమార్, రిజిస్ట్రార్ పి.వల్లభి, డిప్యూటీ సీఈవో, నాగజోగయ్య, లక్ష్మీకాంత్ సుతార్, ఉత్పల్ త్రిపాఠి, డిప్యూటీ డైరెక్టర్ ఆఫ్ ప్రాసిక్యూషన్స్ ఎం.ఖజానారావు, అడిషనల్ పీపీ జై.స. త్యం, శ్రీకాళశం, విజయనగరం, విశాఖపట్టణం జిల్లాల కు చెందిన పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్లు, డిప్యూటీ ఎస్.రాఘవు లు పాల్గొన్నారు

పలు చోరీ కేసుల్లో నిందితురాలి అరెస్టు

అనకాపల్లి: పలు చోరీ కేసుల్లో నిందితురాలిని అరెస్టు చేసినట్లు పట్టణ సీబి జి.ప్రమీలకుమార్ తెలిపారు. నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో వివరాలు వెల్లడించారు. పట్టణంలో శంకరం రైల్వే బ్రిడ్జి సమీపంలో వాహనాలు తనిఖీ చేస్తుండగా సబ్బువరం నుంచి అనకాపల్లి వస్తున్న ఆటోలోంచి గంటా మీనా అనే మహిళా దిగి వెళ్లిపోతుండగా అనుమానం వచ్చి విచారణ చేయగా పలు చోరీలకు పాల్పడినట్లు అంగీకరించినట్లు చెప్పారు. విజయనగరం జిల్లా కొత్తవల గ్రామం 202 కాలనీకి చెందిన మీనా ఆటోలో ప్రయాణిస్తూ పలు చోరీలకు పాల్పడినట్లు చెప్పారు. ఈనెల 11న అనకాపల్లి పట్టణం భీమునిగుమ్మం ప్రాంతంలో ఆటోలో ప్రయాణిస్తున్న ఇద్దరు మహిళల్లో ఒకరి నుంచి బ్లెడ్తో కోసీ అందులోని రూ.20వేలు నగదు చోరీకి చేసినట్లు తెలిపారు. ఈనెల 17న విజయరామరాజుపేట రైల్వే అండ్రి బ్రిడ్జి వద్ద రైల్వే స్టేషన్ కు వెళ్తుండగా ఆటోఎక్కి ఒక మహిళా మెడలో నుంచుకు రెండున్నర తులాల బంగారు మంగళ సూత్రాలతో కూడిన పుస్తెల తాడును దొంగిలించినట్లు చెప్పారు. నిందితురాలి నుంచి రెండు



చోరీలకు సంబంధించి రెండున్నర తులాల బంగారం, రూ.14వేలు నగదు స్వాధీనం చేసుకుని, కోర్టులో హాజరుపర్చగా న్యాయమూర్తి 14 రోజులు రిమాండ్ విధించినట్లు సీబి చెప్పారు. విలేకరుల సమావేశంలో క్రెం ఎస్బి అల్లు వెంకటేశ్వరరావు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పోషకాహార లోపాన్ని తగ్గించడమే లక్ష్యం

- బాలింతలకు కిట్లను అందజేస్తున్న మంత్రి సంధ్యారాణి
సాలూరు: చిన్నారిల్లో పోషకాహార లోపాన్ని పూర్తిగా తగ్గించడమే బాలామృతం ప్లస్-2 లక్ష్యమని రాష్ట్ర మహిళా, స్త్రీ శిశు సంక్షేమశాఖ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి అన్నారు. మంత్రి క్యాంపు కార్యాలయంలో బాలామృతం ప్లస్-2 కార్యక్రమంలో భాగంగా పోస్టర్లను విడుదల చేశారు. అనంతరం బాలింతలకు బాలామృతం ప్లస్-2 కిట్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ పోషకాహార లోపం నివారణకు మహిళా, స్త్రీశిశు సంక్షేమ శాఖ మరో కీలక ముందడుగు వేసి బాలా మృతం ప్లస్-2 అమలుకు శ్రీకారం చుట్టించింది. విజయవాహిని చారిటబుల్ ఫౌండేషన్, టాటా ట్రస్టు సహకారంతో బాలామృతం ప్లస్-2 అమలు జరుగుతోందన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రధానంగా తిరుపతి, ఎన్టీఆర్ జిల్లా, పార్వతీపురం మున్సిపల్ జిల్లాల్లోని 28 ఐసీఎస్ఐ ప్రాజెక్టుల్లో పైలట్ ప్రాజెక్టుగా దీన్ని ప్రారంభించామన్నారు. బాలా మృతం



కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏటా రూ. 350 కోట్లను ఖర్చు చేస్తుందన్నారు. రాష్ట్రంలో 55 వేల 678 అంగన్వాడీ కేంద్రాలు ఉండగా లక్షా 25 వేల మంది సిబ్బంది అందులో పనిచేస్తున్నారు. కార్యక్రమంలో స్టేట్ ప్రోగ్రాం అధికారి కె.ఎస్.సుబ్రహ్మణ్యం, ఐసీఎస్ఐ పీడీ కనకదుర్గ, సీడీపీవో మంగమ్మతో పాటు పలువురు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మధ్యవర్తిత్వంతో వేగంగా న్యాయం



- హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్.జయసూర్య చిత్తూరు: ప్రజలకు వేగంగా న్యాయం అందించడమే మధ్యవర్తిత్వ లక్ష్యమని... ఈ విధానాన్ని సమర్థంగా అమలుచేయాలని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, ఉమ్మడి చిత్తూరు జిల్లా పోస్టోఫీసీయో న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్.జయసూర్య పేర్కొన్నారు. శనివారం చిత్తూరు జిల్లా కోర్టు సముదాయంలో వరసలో ఉమ్మడి చిత్తూరు జిల్లాలోని న్యాయమూర్తులకు వర్క్ షాప్ నిర్వహించారు. జస్టిస్ ఎన్.జయ సూర్య మాట్లాడుతూ మధ్యవర్తిత్వ చట్టం-2023.. దేశంలో ప్రత్యామ్నాయ వివాద పరిష్కార (ఏడీఆర్) వ్యవస్థ బలోపేతానికి

రూపొందించిన ఒక ముఖ్యమైన చట్టమన్నారు. వివాదాలను వేగంగా, తక్కువ ఖర్చుతో, సామరస్యపూర్వకంగా పరిష్కరించడమే చట్టం ఉద్దేశమని చెప్పారు. లోక్ అదాలత్లతో అధిక సంఖ్యలో కేసుల పరిష్కారానికి చొరవ చూపాలని చెప్పారు. విశ్రాంత జిల్లా న్యాయమూర్తులు అన్వేషణ, రజనీ రిసోర్స్ పర్సన్లుగా వ్యవహరించారు. మధ్యవర్తిత్వం, న్యాయసేవల చట్టాలను వివరించారు. జిల్లాలో మధ్యవర్తిత్వానికి మొత్తం 520 కేసులు పంపా.. 72 కేసులను పరిష్కరించినట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి అరుణ సారీక, ఇతర న్యాయమూర్తులు పాల్గొన్నారు.

ప్రారంభమైన 'అనంత అరణ్య' కార్యక్రమం

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్
అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: పర్యావరణ పరిరక్షణ ధ్యేయంగా, భవిష్యత్తు తరాలకు పచ్చని వాతావరణాన్ని అందించేందుకు జిల్లాలో గొప్ప సంకల్పానికి శ్రీకారం చుట్టామని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ తెలిపారు. శనివారం ఉదయం కశింకోట మండలం, తాళ్లపాలెం, డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గురుకులం (బావికలు)లో మొక్కలు నాటి "నెట్ జీరో హెల్త్ క్యాంపస్" లో భాగంగా "అనంత అరణ్య" కార్యక్రమం ఘనంగా ప్రారంభించారు. ముందుగా అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలాలంకరణ చేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ "ప్రకృతిని పరిరక్షిద్దాం... భవిష్యత్తును కాపాడదాం" అనే ప్రధాన లక్ష్యంతో విద్యార్థులను క్యాంపస్ లో పచ్చదనాన్ని పెంపొందించడం ముఖ్య ఉద్దేశం అన్నారు. ప్రకృతి సమతుల్యతను కాపాడటంలో మొక్కల పాత్ర ఎంతో కీలకమని, ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతగా మొక్కలను నాటి పర్యావరణాన్ని రక్షించాలని పిలుపునిచ్చారు. నెట్ జీరో హెల్త్ క్యాంపస్ కార్యక్రమం కింద రెసిడెన్షియల్ హోస్టల్స్ ఆవరణలో చేపట్టే ప్లాంటేషన్ కార్యక్రమంలో మొత్తం 1,00,000 (లక్ష) మొక్కలు నాటాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోగా, హాస్టల్ స్థల పరిమాణాన్ని బట్టి సుమారు 1625 నుండి 6,500 వరకు మొక్కలు ఈరోజు నాటడం జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు. విద్యార్థులకు అవకాశం కల్పించేందుకు, స్వచ్ఛమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని అందించేలా క్యాంపస్ లను తీర్చిదిద్దాలన్నారు. "ఈ రోజు మొక్క నాటండి... రేపటి తరాలకు జీవం అందించండి" అనే నినాదంతో ప్రకృతితో కలిసి సుస్థిరమైన భవిష్యత్తు వైపు అడుగులు



వేయాలన్నారు. ఈ పర్యావరణ చైతన్య కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్, డ్యూమా ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్, ఇతర జిల్లా అధికారులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, గురుకుల పాఠశాల సిబ్బంది మరియు విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు మొక్కలను నాటి ప్రక్రియలో చురుగ్గా పాల్గొన్నారు.



మొక్కజొన్న పంటపై పరిశోధనలు

- ఏడీఆర్ డాక్టర్ సీహెచ్ ముకుందరావు
అనకాపల్లి: అనకాపల్లి ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానంలో చెరకుతో పాటు మొక్కజొన్న పంటపై కూడా పరిశోధనలు చేపడతామని ఏడీఆర్ డాక్టర్ సీహెచ్ ముకుందరావు తెలిపారు. ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ చెరకు విస్తీర్ణం గణనీయంగా తగ్గిపోవడం, మొక్కజొన్న విస్తీర్ణం పెరగడంతో మొక్కజొన్నపై పరిశోధనలకు ప్రాధాన్యం సంతరించుకుందన్నారు. ప్రస్తుతం పెద్దపురంలో మొక్కజొన్నపై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయన్నారు. ఉత్తరాంధ్రలో అనకాపల్లి, పార్వతీపురం, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలతో పాటు విజయనగరం, శ్రీకాళశం, జిల్లాల్లోని మెట్ట ప్రాంతాల్లో మొక్కజొన్న ఎక్కువగా పండిస్తున్నారని తెలిపారు. తగ్గిన చెరకు విస్తీర్ణం స్థానంలో మొక్కజొన్న విస్తీర్ణం చాలా చోట్ల పెరుగుతోందన్నారు. ఉత్తరాంధ్రలో 62 వేల ఎకరాల నుంచి 80 వేల ఎకరాల వరకు మొక్కజొన్న సాగులో ఉందని, 1,80,000 టన్నుల మొక్కజొన్న పండుకోసం వివరించారు. ఒకప్పుడు 50 వేల ఎకరాల్లో సాగయ్యే చెరకు ప్రస్తుతం 15 నుంచి 18 వేల ఎకరాలకు పడిపోయిందని అంచనా వేసినట్లు చెప్పారు. మొక్కజొన్నలో



ఎదురుతున్న సమస్యలు, మంచి విత్తనం, చీడపీడల నివారణ వంటి అంశాలపై పరిశోధనలు జరుపుతామని ఆయన తెలిపారు.

రూ.1.06 కోట్ల చోరీ సాత్తు స్వాధీనం

విశాఖపట్నం: గత నెలలో జరిగిన 48 చోరీలకు సంబంధించి 59 మందిని నిందితులను అరెస్టు చేసి, వారి నుంచి రూ.1.06 కోట్లు విలువైన సాత్తును రికవరీ చేశామని నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖలతబాగ్ తెలిపారు. కమిషనరేట్ లో శనివారం ఏర్పాటుచేసిన 'క్రైమ్ మేకాప్' స్వాధీనం చేసుకున్న సాత్తును బాధితులకు ఆయన అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గత నెలలో నగరంలో 68 చోరీ కేసులు నమోదైతే వాటిలో 48 కేసులను ఛేదించామన్నారు. 69 మందిని అరెస్టు చేసి వారి నుంచి 1.02 కోటిల బంగారం, 1.01 కోటిల వెండి, రూ.1,72,621 నగదు, పది మోటార్ సైకిళ్లు, ఒక వ్యాన్, ఒక ల్యాప్ టోపాటు 506 సెల్ ఫోన్లు, 90 కిలోల రాగి వైరను స్వాధీనం చేసుకున్నామన్నారు. నేరాల నియంత్రణలో భాగంగా కీలక ప్రాంతాల్లో 367 సీసీ కెమెరాలు, జాగ్రత్తలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు 367 చోట్ల అవగాహన సదస్సులు



నిర్వహించామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్రైమ్ డీసీపీ లతామాధురి, సీసీఎస్ సీబి కోరాడ రామారావు, క్రైమ్ ఎస్బిలు సూరిబాబు, వెంకటరావు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన రైతులకు ఉచితంగా అన్ని వరి విత్తనాలు అందజేయాలి

- ఎక్కువ ధరకు అమరావతి విత్తనాలు విక్రయిస్తున్నారని ఫిర్యాదు - ఆ విత్తనాలను వ్యవసాయ వల్సటి ఇంకా గుర్తించలేదని వ్యవసాయాధికారిని వెల్లడి - వ్యాపారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశం
విశాఖపట్నం: జిల్లాలోని పలు మండలాల్లో ఉన్న గిరిజన రైతులకు ఉచితంగా అన్ని వరి విత్తనాలు అందజేయాలని మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, పలువురు జడ్పీటీసీ సభ్యులు, ఎంపీపీలు కోరారు. జడ్పీ చైర్మన్ నుభద్ర సుభద్ర అధ్యక్షతన శనివారం సమావేశమందిరంలో జడ్పీ సర్వసభ్య సమావేశం జరిగింది. వ్యవసాయశాఖపై చర్య సందర్భంగా మాడుగుల ఎంపీపీ రాజారాం మాట్లాడుతూ తమ మండలంలో పలు గ్రామాల్లో ఉన్న గిరిజన రైతులకు ఉచితంగా విత్తనాలు సరఫరా ఎప్పుడు చేస్తారని ప్రశ్నించారు. దీనిపై ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి జోక్యం చేసుకుని గిరిజన రైతులకు ఉచితంగా వరి విత్తనాలను పాడేరు ఐటీడిఎ అందజేస్తోందని, అయితే ఈ ఏడాది ఎంతమందికి ఇచ్చారో చెప్పాలని కోరగా, ఐటీడిఎ పీవో, ఇతర అధికారులు లేకపోవడంతో ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. జడ్పీ సమావేశానికి ఐటీడిఎ పీవో ఎందుకు రాలేదని ప్రశ్నిస్తూ, వచ్చే సమావేశానికి రావాలని తీవ్ర రాయాలన్నారు. గొలుగొండ, చీడికాడ, దేవరాపల్లి, రావికమతం, రోలుగంట మండలాల్లో



గిరిజనలు విత్తనాల కోసం ఎదురుచూస్తున్నారని పలువురు సభ్యులు ప్రస్తావించి, వెంటనే వరి విత్తనాలు పంపిణీ చేయాలని కోరారు. అనుమతి లేని విత్తనాలు విక్రయిస్తే చర్యలు... దేవరాపల్లి జడ్పీటీసీ సభ్యుడు కర్తి సత్యం మాట్లాడుతూ తమ మండలంలో ఎక్కువ ధరకు అమరావతి వరి రకం విత్తనాలు అమ్ముతున్నారని ఫిర్యాదు చేశారు. అమరావతి రకం వరి విత్తనాలను వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం ఇంకా గుర్తించలేదని అనకాపల్లి జిల్లా వ్యవసాయాధికారి ఆషాదేవి తెలపగా, ఎమ్మెల్యే బండారు జోక్యం చేసుకుని అమరావతి రకం విత్తనాలు చోడవరం, మాడుగుల ప్రాంతాల్లో రైతులకు విక్రయిస్తున్నారని చెప్పారు. అనుమతి లేని విత్తనాలను అమ్ముతుంటే ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదని నిలదీశారు. దీనిపై అనకాపల్లి కలెక్టర్ విజయకుష్ణన్ జోక్యం చేసి అమరావతి లేని విత్తనాలను అమ్ముతున్న వ్యాపారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఖరీఫ్ కోసం ఎరువులు సిద్ధంగా ఉంచాలని పలువురు సభ్యులు కోరారు.

60 కోట్లతో పెగాసిస్టమ్ జీసీసీ

బెంగళూరు: హైదరాబాద్ కేంద్రంగా ఐటీ సేవలు అందిస్తున్న పెగాసిస్టమ్స్.రూ.60 కోట్ల పెట్టుబడితో బెంగళూరులో గ్లోబల్ కెపాబిలిటీ సెంటర్(జీసీసీ)ని ప్రారంభించింది. ఈ సందర్భంగా కంపెనీ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డీవీకీ విశ్వేశ్వరయ్య మాట్లాడుతూ..ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా టెక్నాలజీకి పెరుగుతున్న డిమాండ్ను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ జీసీసీని నెలకొల్పినట్లు, తద్వారా పలువురు టెక్నాలజీ నిపుణులకు ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయన్నారు. కంపెనీకి వచ్చిన మొత్తం ఆదాయంలో 38 శాతం ఈ సెంటర్ నుంచి ఆతిస్తున్నట్లు చెప్పారు. బ్యాంక్స్, టెలికాం, హెల్త్కేర్ సంస్థలకు టెక్నాలజీ సేవలు అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు.



నయా హీరో ప్యాషన్ ప్లస్

-ధర రూ.84 వేలు

న్యూఢిల్లీ: ప్రముఖ ద్విచక్ర వాహన సంస్థ హీరో..దేశీయ మార్కెట్కు మరో మాడల్ను పరిచయం చేసింది. ప్యాషన్ ప్లస్లోనే డిస్కో బ్రేక్ రకాన్ని తీసుకొచ్చింది. దేశవ్యాప్తంగా ఎంట్రీలెవల్ మోటార్ సైకిళ్లకు పెరుగుతున్న డిమాండ్ను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ నయా మాడల్ను తీసుకొచ్చినట్లు, ఈ బైకు ధర రూ.84.128గా నిర్ణయించింది. ఈ ధరలు న్యూఢిల్లీ షోరూంకు సంబంధించినవి. పాత మాడల్తో పోలిస్తే ఈ నయా మాడల్ను సరికొత్తగా తీర్చిదిద్దినట్లు, పూర్తిస్థాయిలో డిజిటల్ ఇన్స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్, మైలేజీ ఇండికేట్, తక్కువ ప్రిజర్ల్ వార్నింగ్, సర్వీసెస్ రిమైండర్, యూఎస్బీ చార్జింగ్ పాయింట్, బ్లూటూత్ కనెక్టివిటీ కాలి, ఎస్ఎంఎస్ అలర్ట్ను తిలకించవచ్చునని కంపెనీ పర్గాలు వెల్లడించాయి. 100 సీసీ ఇంజిన్తో తయారైన ఈ



బైకు 5.9 కిలోవాట్ల శక్తినివ్వనున్నదని, లీటర్ పెట్రోల్కు 71 కిలోమీటర్ల మైలేజీ ఇవ్వనున్నది.

వారానికోరోజు పారిశ్రామికవేత్తలకే : భట్టి

హైదరాబాద్: ప్రజా ప్రభుత్వానికి పారిశ్రామిక వృద్ధి అంటే పెట్టుబడుల గణాంకాలు మాత్రమే కాదని, అది ప్రజల జీవనోపాధి రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార చిట్టా. ఈజీ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ కేవలం పెద్ద కంపెనీలకే కాకుండా చిన్న పరిశ్రమలు, మహిళా, గ్రామీణ పారిశ్రామికవేత్తలకు అందాలనేదే తమ ప్రభుత్వ సంకల్పమని అన్నారు. ఇందుకోసం ప్రతి శుక్రవారం ఎంఎస్ఎంకా సంఘాలు, పారిశ్రామిక రంగ ప్రతినిధులతో చర్చించడానికి సమయం కేటాయిస్తానని ఆయన ప్రకటించారు. హైదరాబాద్లోని హైటెక్స్లో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన ఇండస్ట్రియల్ ఇన్నోవేషన్ అండ్ టెక్నాలజీ ఎక్స్ పో-2026 ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా భట్టిమాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వం, పరిశ్రమల మధ్య ఎఫ్టీసీసీబి ఒక బలమైన వారధిగా ఉత్పత్తుల ప్రదర్శన మాత్రమే కాదని, ఆలోచనలు పంచుకునే ఒక నిలుస్తున్నదని చెప్పారు. పారిశ్రామిక ప్రదర్శన యంత్రాలు, అద్భుత వేదిక అని అన్నారు.



ఏవితో రూ.1.13 లక్షల కోట్లు..!

న్యూఢిల్లీ: కృత్రిమ మేధస్సు (ఏఐ) సేవల నుంచి భారతీయ ఐటీ సేవల రంగం ఇప్పటికే రూ.1.13 లక్షల కోట్ల వ్యాపారం సృష్టించింది ఇండస్ట్రి సంఘం నాస్కామ్ అంచనా వేసింది. దాదాపు 25 శాతం కంపెనీలు.. తమ ఉత్పత్తిలో ఏవితో ప్రయోగాలు చేస్తున్నాయని వివరించింది. ఈ క్రమంలోనే సంప్రదాయ ఐటీ సర్వీసుల ప్రాముఖ్యతను ఏటా తగ్గిస్తుందన్న ఆందోళనలను నాస్కామ్ కొట్టివేసింది. న్యూయార్క్ నగరంలో జరిగిన నాస్కామ్ అమెరికా సీఈవో ఫోరంలో ఐటీ పరిశ్రమ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుత ఏవితో సంప్రదాయ ఐటీ రంగం కీలకమేనన్నారు.



ఈ-కామర్స్ సంస్థల ఆఫర్లు షురూ

-జూలై 4 నుంచి అమెజాన్ ప్రైమ్డే

న్యూఢిల్లీ: ఈ-కామర్స్ దిగ్గజం అమెజాన్ మళ్లీ ప్రైమ్డే ఉత్సవాన్ని జరుపుకోనున్నట్లు ప్రకటించింది. జూలై 4 నుంచి 6 వరకు మూడు రోజుల పాటు జరుగనున్న వద్ అడిషన్ల ప్రైమ్డే ఉత్సవాల్లో అన్ని రకాల ఉత్పత్తులపై భారీ రాయితీలను అందించను న్నది. ప్రైమ్ మెంబర్లకు అన్ని రకాల ఉత్పత్తులపై 60 శాతం వరకు రాయితీ లభించనున్నది. ప్రైమ్ మెంబర్లపై వసూలు చేసే ఫీజును రూ.500 తగ్గించింది. దీంతో రూ.999 చెల్లించి ప్రైమ్ మెంబర్లుగా చేరవచ్చునని తెలిపింది. కస్టమర్ అదోరోజు, ఆ తర్వాతి రోజు అందించడానికి ఇప్పటికే వేలాది మంది తాత్కాలిక ఉద్యోగులను నియమించుకున్నది. 28 నుంచి జియోమార్ట్ ఆఫర్లు...దేశంలో అతిపెద్ద డిజిటల్ కామర్స్ సేవలు అందించే జియోమార్ట్..ఈ నెల 28 నుంచి 30 వరకు మూడు రోజులపాటు దిగి ఉత్పత్తీ పేరుతో ప్రత్యేక ఆఫర్లను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఈ ఆఫర్ల కింద



గృహోపకరణాలు, హోమ్ కేర్ ఎలక్ట్రానిక్స్, టెక్నాలజీ యాక్సెసరీస్, ఎంపిక చేసిన 5జీ స్మార్ట్ఫోన్లను తక్కువ ధరకే విక్రయిస్తున్నది. రూ.12,499కే ఫోకో ఫోన్, రూ.19,999కే సామ్సంగ్ గెలాక్సీ ఎఫ్35 స్మార్ట్ఫోన్లను అందించనున్నది.

వినోదప్రధానంగా 'జోకర్'

మౌర్య, తస్మీ జంటగా నటిస్తున్న 'జోకర్' చిత్రం శనివారం హైదరాబాద్లో ప్రారంభమైంది. గీత సి శేఖర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని మీరా ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై సందీప్ రామినేని నిర్మిస్తున్నారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి అగ్ర నిర్మాత అల్లు అరవింద్ క్లాస్నివ్వగా, అల్లు సేహా కెమెరా స్విఫాన్ చేశారు. అదృశ్యం వివేకాచార్యంగా సాగే చిత్రమిదని, అగస్ట్ నుంచి షూటింగ్ ప్రారంభిస్తామని, త్వరలో నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల వివరాలను వెల్లడిస్తామని దర్శకనిర్మాతలు తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సురేష్ రగతు ఛాయాగ్రాహకుడిగా పనిచేస్తున్నారు.



'రాకా'లో రష్మిక

'పుష్ప' ప్రాంబైజీలో పుష్పరాజ్, శ్రీవల్లి జోడీ ప్రేక్షకుల్ని ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. ఈ ఇద్దరు మరోమారు వెండితెరపై సందడిచేయబోతున్నట్లు వార్తలుస్తున్నాయి. అల్లు అర్జున్ కథానాయకుడిగా అట్లీ దర్శకత్వంలో సైన్స్ ఫిక్షన్ 'రాకా' రూపొందుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇందులో దీపికా పదుకోన్ కథానాయికగా నటిస్తున్నది. ఈ సినిమాలో మరో నాయికకు చోటుందని, కథాగమనంలో ఆమెది అత్యంత కీలకమైన పాత్ర అని చెబుతున్నారు. ఈ క్యారెక్టర్ కోసం రష్మిక మందన్నను ఎంపిక చేశారని ప్రచారం జరుగుతున్నది. మానవాతీత శక్తులు కలిగిన యువతిగా ఆమె పాత్ర కథాగమనంలో కీలకంగా ఉంటుందని అంటున్నారు. అయితే ఈ విషయంలో చిత్రబృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. ఈ సినిమాలో రష్మికతో పాటు మృణాల్ లాకార్, జాన్వీకపూర్ కూడా కీలక పాత్రల్ని పోషించబోతున్నారని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. సన్వీకర్నీ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా వచ్చే ఏడాది ప్రధమార్థంలో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.



'నాగబంధం' రథయాత్ర చాలా ప్రత్యేకం!

సాఫ్ట్వేర్ రంగంలో విజయవంతంగా రాణించిన కిషోర్ అన్నపురెడ్డి, నిశిత నాగిరెడ్డి దంపతులు 'నాగబంధం' చిత్రం ద్వారా సినీ నిర్మాతలుగా అరంగేట్రం చేస్తున్నారు. కేవలం డబ్బుకోసమే ఇండస్ట్రికి రాలేదని, ఐటీ ఫీల్డ్లో తాము కావాల్సినంత గుర్తింపు పొందామని, వ్యాపారాన్ని విస్తరించే క్రమంలో సినిమా గొప్ప వేదికగా కనిపించిందని వారు చెప్పారు. విరాట్కర్ణ సీరియల్ అభిషేక్ నామా దర్శకత్వంలో రూపొందిన డివైన్ అద్వైతంలో డ్రెస్టర్ 'నాగబంధం' జూలై 3న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా కిషోర్ అన్నపురెడ్డి, నిశిత నాగిరెడ్డి శనివారం పాత్రకేయలతో సినిమా విశేషాల్ని పంచుకున్నారు. మేమిద్దరం ఐటీ గ్రూపుయేట్స్. ఐటీ నుంచి వచ్చినా...క్రియేటివ్ ఫీల్డ్ అయిన సినిమాపై తొలి నుంచి ఆసక్తి ఉంది. నిర్మాత రవీందర్ రెడ్డి ద్వారా దర్శకుడు అభిషేక్ నామాను కలిసి కథ విన్నాం. ఆయన విజన్ బాగా నచ్చడంతో ఈ ప్రాజెక్ట్లోకి ఎంటరయ్యాం. కథపై ఉన్న సమ్మతంతో 110కోట్ల బడ్జెట్తో సినిమా తీశాం. రెండు కాలల నేపథ్యంలో నడిచే పీరియాడిక్ సినిమా ఇది. విజువల్స్ ప్రేక్షకుల్ని మంత్రముగ్ధుల్ని చేస్తాయి. భారీ సెట్లో చిత్రీకరణ జరిపాం. ప్రతీ పదినిమిషాలకొక అద్భుతమైన విజువల్ తెరపై కనిపిస్తుంది. ఈ సినిమా కోసం వేసిన పద్మనాభస్వామి ఆలయం సెట్ని చూసిన అందరూ నీలమైన ఆలయానికి వచ్చిన అనుభూతి కలిగిందని చెప్పారు. ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్ని కూడా వినూత్నంగా నిర్వహించాం. పద్మనాభస్వామి రథయాత్ర రూపంలో చేసిన



ప్రచార కార్యక్రమాల అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాయి. ఇది చాలా ప్రత్యేకమని, ఈ తరహా ప్రమోషన్ ఎవరూ చేయలేదనే ప్రశంసలొచ్చాయి. ఈ పాస్ ఇండియా సినిమాకు అన్ని భాషల నుంచి అద్భుతమైన స్పందన వస్తున్నది. బాటెప్పల్ విశేషకులు ట్రైలర్ చూసి ప్రామిసింగ్గా ఉందని చెప్పారు. సినిమా ఆశించిన విజయం సాధిస్తే తప్పకుండా సీక్వెల్ తెరకెక్కిస్తాం. ఈ సినిమా విడుదలైన తర్వాత కొత్త కథలు వింటాం.

'ఆ పాత్రను లిజెక్ట్ చేయడం నా అదృష్టం'...

ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంచలన విజయాన్ని అందుకుని భారతీయ సినీ చరిత్రలో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకున్న సైన్స్ ఫిక్షన్ చిత్రం 'కల్మి 2898 ఏడీ' విడుదలై రెండేళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా ఆ సినిమాలో అత్యంత ప్రత్యేకమైన పాత్రగా నిలిచిన 'బుజ్జి' గురించి ఆసక్తికర విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. బైరవకు అత్యంత సన్నిహిత మిత్రుడిగా,ఏవితో పనిచేసే స్టార్ట్ వాహనంగా కనిపించిన బుజ్జికి తన స్వరాన్ని అందించిన జాతీయ అవార్డు గ్రహీత కీర్తి సురేశ్ తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో పలు ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించారు.మలయాళ చిత్రం 'గీతాంజలి'తో హీరోయిన్గా కేరీ ప్రారంభించిన కీర్తి సురేశ్, 'నేను శైలజ' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమయ్యారు. అనంతరం వరుస విజయాలతో స్టార్ హీరోయిన్గా ఎదిగిన ఆమె, 'మహానటి' చిత్రంలో సావిత్రి పాత్రలో అద్భుత సటన కనబర్చి జాతీయ ఉత్తమ నటి అవార్డును అందుకున్నారు. సటనకు ప్రాధాన్యమున్న పాత్రలను ఎంచుకుంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించిన కీర్తి, 'కల్మి 2898 ఏడీ'లో తెరపై కనిపించకపోయినా తన గాత్రంతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు. తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఆమె మాట్లాడుతూ దర్శకుడు నాగ్ అశ్వినీ మొదట తనకు సినిమాలో మరో ఆన్-స్కీన్ పాత్రను ఆఫర్ చేసినట్లు వెల్లడించారు. అయితే ఆ పాత్ర తనను అంతగా ఆకట్టుకోలేదని, అందుకే దానిని సున్నితంగా తిరస్కరించినట్లు తెలిపారు. నేను ఆ పాత్రను తిరస్కరించిన తర్వాత నాగ్ అశ్వినీ నాకు మెసేజ్ చేసి 'కనీసం నా సినిమాలో ఒక గోడ చాలు నుంచి అయినా తొంగి చూస్తావా?'



అని అడిగారు. ఆయన సినిమాలో నేను ఏదో ఒక రూపంలో భాగమవుతానని నాకు సమ్మతం ఉండేది. ఇప్పుడు ఆ పాత్రను తిరస్కరించడం వల్లే బుజ్జి లాంటి ప్రత్యేక పాత్ర నాకు దక్కిందని అనిపిస్తోంది అని కీర్తి తెలిపారు. బుజ్జి పాత్ర గురించి తొలిసారి చెప్పినప్పుడు తాను కొంత ఆశ్చర్యపోయానని ఆమె వెల్లడించారు. నాగి కేవలం మీ వాయిస్ మాత్రమే కావాలని చెప్పారు. షూటింగ్కు రావాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. మొదట నాకు అది అర్థం కాలేదు. తర్వాత ఇది చాలా కొత్త కాన్సెప్ట్ అని అనిపించి వెంటనే అంగీకరించాను అని కీర్తి వివరించారు. సినిమాలో బుజ్జి పాత్రకు ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుతమైన స్పందన లభించింది.